

Zo werkt de ingebouwde stappenteller op je iPhone

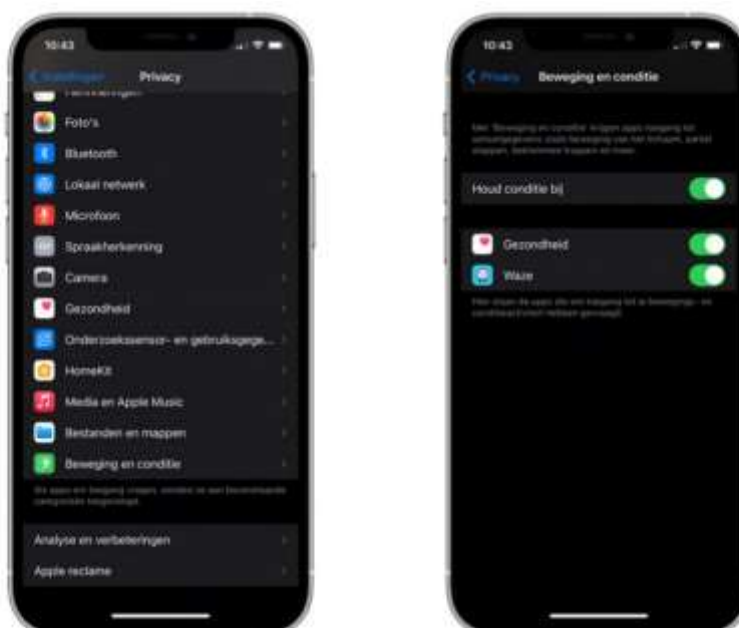


Aan het eind van de dag kan je iPhone precies vertellen hoeveel stappen je hebt gezet. Hoe meet hij dit en wat moet je doen als het aantal niet klopt? Dit is alles wat je moet weten over de stappenteller in je iPhone.

Stappenteller iPhone: Zo werkt het

Veel mensen vinden het interessant om te weten hoeveel ze dagelijks lopen. Nu kun je hier natuurlijk een aparte stappenteller-app voor downloaden uit de App Store, maar dat hoeft niet. De iPhone beschikt namelijk over een ingebouwde stappenteller, al zit de functie een beetje verstopt. Zo zet je de functie aan:

1. Open de Instellingen-app;
2. Ga naar 'Privacy' en kies 'Beweging en conditie';
3. Verschuif de schakelaar bij 'Houd conditie bij' zodat het vakje groen wordt.



Vervolgens houdt je iPhone op de achtergrond bij hoeveel je dagelijks loopt. Deze gegevens kun je via de Gezondheid-app inzien:

1. Open de Gezondheid-app op je iPhone;
2. Ga naar 'Gegevens' en tik op 'Activiteit';
3. Tik op 'Stappen' en filter hier op dag, week, maand of jaar om te kijken hoeveel stappen je hebt gezet;
4. Zet 'Stappen' bij je favorieten door naar beneden te scrollen en op 'Zet in favorieten' te tikken.

Zo zie je direct in het thuis scherm van de Gezondheid-app hoeveel je vandaag al hebt gelopen.



Zo werkt een stappenteller op je iPhone

De iPhone zit vol met sensoren die van alles en nog wat bijhouden. Eén van deze chips is de zogeheten Motion-sensor, die registreert hoe hard je loopt en in welke richting. De sensor maakt hiervoor gebruik van de ingebouwde versnellingsmeter, gyroscoop en kompas.

Door al deze data te combineren, weet de iPhone of je aan het wandelen, hardlopen, autorijden of fietsen bent, en in welke richting je gaat. Dankzij de gps-sensor weet je telefoon bovendien precies waar je dit doet.

Wat moet je doen als de stappenteller niet goed werkt?

Alhoewel de iPhone-stappenteller voor de meeste mensen goed genoeg is, is het geen professionele apparatuur. Zo bleek uit onderzoek dat Apple-smartphones soms tot wel twintig procent van alle gezette stappen niet registreren. Dit ligt overigens niet aan het bedrijf uit Cupertino zelf, maar aan gebruikers.

Een stappenteller werkt namelijk alleen wanneer je 'm continu bij je draagt, en dat is bij iPhones meestal niet het geval. Zo laten veel mensen hun telefoon op tafel liggen wanneer ze even een kop koffie gaan halen, waardoor deze stappen niet worden geregistreerd. De oplossing is daarom simpel. Draag je iPhone altijd bij je voor een goede registratie van je stappen.



Wanneer je stappen hierna nog niet (goed) geregistreerd worden, is er wellicht iets aan de hand met je Motion-sensor, versnellingsmeter of andere sensoren. De werking hiervan test je gemakkelijk met de gratis app TestM, verkrijgbaar in de App Store.

Na het downloaden kom je uit bij het thuis scherm waarna je naar beneden moet scrollen tot je het kopje 'Motion' tegenkomt. Tik op 'Check Group' om zowel je snelheidsmeter, gyroscoop en kompas te meten en volg de aanwijzingen op het scherm. Wanneer er iets niet in de haak is geeft TestM dit aan.

Meer over bewegen met je Apple-apparaat

De iPhone beschikt dus over een standaard ingebouwde stappenteller. Deze biedt genoeg functies voor de meeste mensen, maar niet voor fervente wandelaars. Zij kunnen terecht in ons overzicht van de beste stappenteller-apps voor iOS.

<https://www.iphoned.nl/apps/stappenteller-apps-ios/>

Deze apps zijn uitgebreider, tonen meer statistieken en zijn preciezer in het registreren van jouw stappen. Het wordt natuurlijk nog makkelijker om je stappen bij te houden als je een Apple Watch om je pols hebt.

Bron : iPhoned