

hendes
verden
TESTER

Kan et aktivitetsarmbånd få dig i (bedre) form?

Der findes et væld af teknologiske hjælpemidler, som påstår at kunne få os i bedre form. Men kan sådan en lille digital sladrehanke om håndleddet virkelig få os op af sofaen? Journalist Sofie Winther Askgaard gjorde forsøget.

Jeg kan godt lide at gå ture. Selvfølgelig i rask trav – med et lidt smartere ord, *powerwalking* – da det skulle give de overskydende kalorier baghjul. Her er det næsten umuligt ikke at møde løbere og andre powerwalkere, og jeg har lagt mærke til, at flere og flere har en tracker om håndleddet, som kan vise dem, hvor aktive de er, og hvor mange kalorier de forbrænder. Det er blevet mere og mere udbredt at overvåge sig selv – fænomenet kaldes ”bodyhacking” – som en hjælp til at tabe sig, blive en bedre løber eller bare blive lidt sundere. Jeg ved godt, hvor vigtigt det er at være aktiv i hverdagen – fysisk inaktivitet er faktisk den næststørste dræber efter rygning – men med to mindre børn og en arbejdsuge på mindst 40 timer, har jeg, som så mange andre, svært ved at finde

tid. Eller nærmere motivation. Jeg har derfor besluttet mig for at teste, om sådan et aktivitetsarmbånd kan få mig til at lette bagdelen fra computeren, som jeg sidder solidt plantet foran otte timer dagligt.

NOGET AF EN ØJENÅBNER

Jeg er ikke den mest aktive, men jeg ligger da heller ikke på den lade side. Med to børn bliver der løbet stærkt, og jeg bringer og henter dem ofte på cykel. Jeg kan lide at dyrke pilates hjemme på stuegulvet, og en sjælden gang tager jeg mig sammen til at løbe. Men 30 minutters aktivitet dagligt og pulsen op med høj intensitet to gange om ugen, som Sundhedsstyrelsen anbefaler, nej, det bliver det nok ikke til.

Jeg får allerede fra første dag noget af en øjenåbner, eller snarere chok. Trackeren er indstillet til et dagligt mål på 10.000

skridt – det samme, som Sundhedsstyrelsen anbefaler. Jeg når de 4.500 skridt første dag. 5.000 skridt anden dag. Tredje dag ... ja, av, jeg ikke engang nærmer mig de 10.000. Men det skal så netop motivere mig til at gå nogle flere skridt, siger Nanna Gorm, Ph.d. studerende ved IT-Universitetet i København, hvor hun forsker i brugen af trackingenheder.

– Du bliver opmærksom på ting, du ikke ellers ville være opmærksom på. Uden trackeren ville du ikke vide, hvor mange skridt du har gået. Når du så ser, at du kun har gået 3.000 skridt, skal det motivere dig til at gå flere skridt – i teorien. Men de fleste har travle og stillesiddende dage, så det kan faktisk være meget svært at nå derop, siger Nanna Gorm.

I det mindste falder jeg altså ind under samme kategori som ”de fleste”, men jeg

Jeg får allerede fra første dag noget af en øjenåbner, eller snarere et chok.





Sofie får gået lidt mere end normalt, når hun har sit aktivitetsur på. Men samtidig kan hun også mærke, at det giver ekstra dårlig samvittighed, hvis ikke hun når dagens mål.

beslutter mig for, at jeg *vil* nå de 10.000 skridt om dagen. Allerede efter få dage har trackeren altså hjulpet mig mod at komme i bedre form, for en lille gnist af konkurrence er blevet tændt, og hvis andre kan nå 10.000 skridt, så kan jeg også! Jeg indstiller trackeren til at brumme, når jeg ikke har rørt mig i en time, så jeg bliver mindet om, at nu skal jeg rejse mig og bevæge mig. Og den brummer ofte. Jeg rejser mig fra computeren og går lidt rundt. Taler i telefon, mens jeg vader frem og tilbage. Jeg har endda gået rundt, mens jeg så film med min mand, fordi jeg bare ville op på de 10.000 skridt. Og belønningen kommer også, når det lille display blinker og brummer

En lille gnist af konkurrence er blevet tændt, og hvis andre kan nå 10.000 skridt, så kan jeg også

med festfyrværkeri. Jeg præsterer faktisk at finde løbetøjet frem og løbe en tur, og motivationsknappen bliver trykket helt i bund, da trackeren hepper på mig, hver gang endnu en kilometer er tilbagelagt.

BÅDE MOTIVERER OG STRESSER

Efter den første eufori har lagt sig, opdager jeg, at trackeren åbenbart ikke anser cykelture og pilates for noget særligt, for godt nok ryger pulsmåleren i vejret, men en cykeltur på et kvarter udløser kun 150 skridt. Det kan ikke være rigtigt, og jeg føler mig snydt! Indimellem opvask, madpakker og den daglige trummerum er jeg også begyndt at synes, det er svært at få tid til at være aktiv nok, og hvor trackerens brummen før fik mig til frejdigt at fare op fra computeren, begynder jeg at blive irriteret. En konstant reminder om, at jeg ikke gør det godt nok. Og det er en typisk bivirkning, siger Nanna Gorm.

– Jeg medgiver gerne, at trackere kan være en medvirkende faktor til følelsen af utilstrækkelighed, fordi de peger på endnu en ting, vi ikke når i vores travle hverdag, hvis vi ikke rammer målet. Det er meningen, at de skal motivere os, men hvis målet er urealistisk, kan det virke stik modsat, når vi gang på gang ikke kan nå det, siger Nanna Gorm og understreger, at de 10.000 skridt slet ikke er så vigtigt.

– Hvis du bare går mere, end du plejer, vil det have store sundhedsmæssige fordele. Går du normalt 5.000 skridt, er det dumt at slå dig selv i hovedet over, at du kun når 7.000 skridt,

for det er allerede meget bedre. Sæt hellere et realistisk mål, som vil styrke motivationen og husk, at der er forskel på, om man er 20 eller 60 år og tynd eller tyk, så tallet er kun et pejlemærke, slår forskeren fast.

Jeg vælger at sætte barren lavere og nedjustere målet fra 10.000 til 7.000 skridt. Det giver mening at sætte et mere realistisk mål, som jeg faktisk har chance for at nå hver dag, og min irritation over den lille tracker bliver mindre, i takt med at motivationen bliver større.

SVÆRT AT MÆRKE SIN EGEN KROP

I bund og grund handler det om at finde ud af, hvad der motiverer *dig*, og for nogen er det at nøjes med at bruge trackeren, når man løber, sover eller kun i hverdagene. For nogen handler det kun om at nå et bestemt antal skridt, for andre om ret avancerede målinger til at forbedre sportspræstationer, siger Nanna Gorm, der har lavet undersøgelser med testpersoner, hvor nogle blev glade for at bruge trackeren, mens andre aldrig blev gode venner med dem.

For mig har trackeren i hvert fald slået fast, at selvom man synes, at man er aktiv, kan det modsatte sagtens være tilfældet. Og den kan godt motivere mig til at give den en ekstra skalle for at komme i bedre form. Men den skaber også en form for pseudo-sundhed, hvor jeg går nogle flere skridt, fordi trackeren siger, at jeg skal. Og når den siger, at nu har jeg gået nok, smider jeg mig på sofaen med chokolade. Trackeren overtager på en eller anden måde ansvaret for min form og sundhed. Og lige præcis den følelse er der forskere, der har undersøgt, siger Nanna Gorm.

– En undersøgelse med to grupper, hvor kun den ene havde trackere på, viste, at det var gruppen *uden* trackerne, som tabte sig mest. Teorien bag er, at hvis man hele tiden holder øje med en tracker, så tænker man ”nu har jeg være aktiv nok, jeg behøver ikke at bevæge mig mere”. Man lader trackeren tænke for sig i stedet for at mærke efter på sin egen krop, siger Nanna Gorm og tilføjer, at forskningen afslører, at de fleste teknologier ryger i skuffen inden for 3-6 måneder.

Der er min tracker nu ikke havnet. Men jeg bruger den heller ikke hver dag. Den kommer frem, når motivationen trænger til et spark, for lige netop dét synes jeg, den er god til. Men den er også utroligt nem bare at tage af igen, og den gør jo desværre ikke det hårde arbejde for én. Det minder mig om, at jeg kun har nået 3.335 skridt i dag, så jeg går lige en tur ... ●

Sådan kan teknologien hjælpe dig til at blive sundere

Holde styr på dine skridt

Du kan finde ud af, hvor mange skridt du går dagligt. De fleste bliver overraskede over, hvor lidt de bevæger sig. Trackeren går ikke skridtene for dig, men kan motivere dig til at gå flere skridt dagligt.

Give en reminder, når du sidder for længe

En tracker kan indstilles til at give signal, når du har været inaktiv længe. Det kan minde dig om, at nu er det tid til lige at rejse sig og gå rundt.

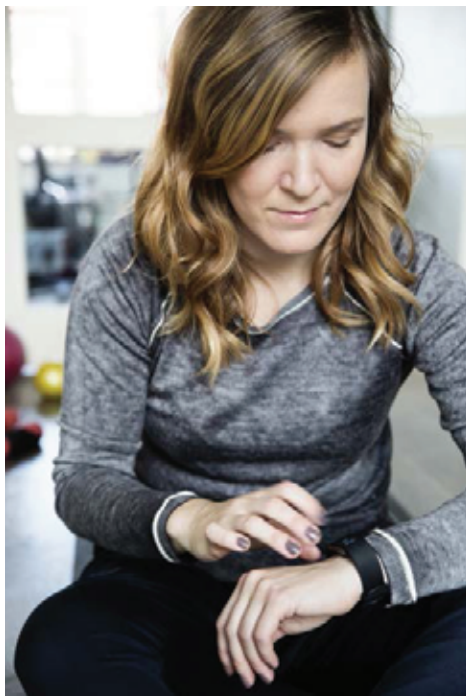
Give overblik over søvn

Ved du, hvordan du sover om natten? Det kan de fleste trackere også give dig svaret på, og det kan være rart at se, hvor længe man egentlig får sovet. Mange tror, at de sover flere timer, end de egentlig gør!

Hjælp på løbeturen

Avancerede trackere kan give dig data om alt fra optimal restitutionstid og bedre løbestil. Men du kan også bare bruge dem til f.eks. at se, hvor hurtigt og hvor langt du løber, så du kan blive bedre for hver løbetur.

Kilde: Nanna Gorm, Ph.D. studerende ved IT-Universitetet i København



Vi har testet et Fitbit Charge 2 fitnessarmbånd med bl.a. pulstracking, multisport-modes, GPS og mulighed for at udskifte remmen i andre farver til 1.249 kr.