

RENNEN MET APP WERKT MOTIVEREND

Harder lopen

Sinds de Vlaamse hardlooptgoeroe Evy met podcast beginnende lopers stap voor stap trainde om 5 km te kunnen rennen, is de populariteit van hardlooppapps enorm gegroeid. Met behulp van tientallen opties kan de amateurrenner zijn rondjes door parken, polders en steden bijhouden en verbeteren.

Via mijn witte oordopjes vertelt de robotachtige vrouwenstem van de Nike+ Running-app me het volgende: '2 kilometers, 10 minutes 16 seconds. Average time: 5 minutes and 8 seconds per kilometre'. Niet snel genoeg, denk ik meteen, want minder dan vijf minuten per kilometer is het doel. Dat doel zou zonder de smartphone nooit bestaan, maar de updates over hoe hard je loopt of hoe ver je bent, blijken motiverend te werken. Ze helpen om te blijven lopen tot de volgende kilometer en weer wat harder te gaan om toch onder die vijf minuten te blijven.

Eigenlijk werken hardlooppapps heel simpel. Neem Runkeeper, een van de populairste apps op dit gebied. De app houdt met gps en de gyroscoop in de telefoon de gelopen afstand en route bij, vertelt de renner om de vijf minuten hoe ver hij of zij is, en slaat alles na het lopen op. Dit basis-idee is in alle hardlooppapps te vinden en werkt goed; het geeft informatie die hiervoor lastig te krijgen was. Voor de lengte van een rondje moest bijvoorbeeld een schatting worden gemaakt met Google Maps, en voordat die dienst bestond, waren er speciale apparaatjes voor nodig. Nu volstaat een smartphone meenemen en gaan. Zo leer je als hobbyrenner met wat simpele data veel over je loopgedrag. Start je te snel, te langzaam? Is je loopsnelheid constant of zakt het de laatste kilometers in? Het is allemaal informatie die helpt om beter te rennen.

De app van sportmerk Nike valt op door het strakke design. Bij het opstarten zijn twee dingen te zien: het totaal aantal gelopen kilometers en een grote knop met 'start running' erop. Snel en zonder moeite kun je starten. Verder levert Nike+ Running grotendeels dezelfde soort informatie als alle andere apps. Tussen de apps zitten slechts kleine verschillen. Zo krijg je bij Nike elke kilometer te horen hoe snel je was, terwijl Runkeeper standaard om de vijf minuten een afstand omroept.

Muziek

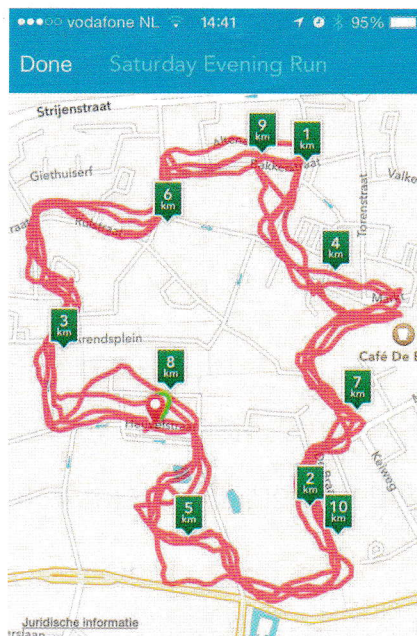
Voor iedereen die meer wil dan alleen maar deze basisinformatie, biedt Runkeeper uitkomst. De app is bijvoorbeeld te koppelen aan een muziekplaylist, die automatisch afspeelt als je aan een training begint. De troef van Runkeeper zijn de trainingsprogramma's. Omdat Runkeeper inmiddels een grote gebruikersdatabase heeft, kan de app met behulp van vier simpele vragen (wat is het doel van de training, hoe ver loop je normaal, hoe vaak wil je trainen en wat voor soort rondes

Het aanbod van apps en sensoren om zelf je gezondheid te monitoren groeit explosief. De rubriek Check-up test hun bruikbaarheid. Deze keer:

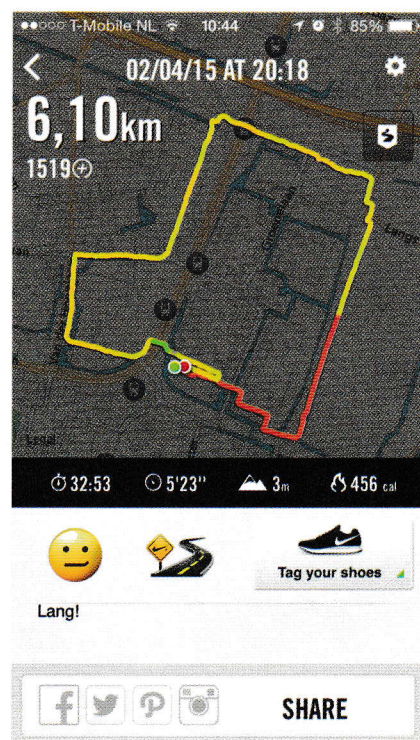
RUNKEEPER | iOS en Android | gratis

NIKE+ RUNNING | iOS en Android | gratis

tekst Marc Seijlhouwer MSc



Screenshot van Runkeeper.



Screenshot van Nike+ Running

wil je lopen) een programma voor de komende weken aanraden dat goed past bij de renner. Hier zit wel het addertje onder het gras van de gratis app. Om de details van zo'n programma te kennen is het nodig om te upgraden naar de pro-versie. Dit kost tien euro per maand of veertig euro per jaar en biedt een soort virtuele coach. Voor de serieuze hardloper is dat wellicht een optie, maar de service die Runkeeper gratis levert, is meer dan genoeg voor de amateur. In augustus vorig jaar ging Runkeeper met een advertentiebedrijf in zee. Er zijn nog geen advertenties te zien in de app, maar die zullen waarschijnlijk in de toekomst wel verschijnen na een hardloopsessie.

Zorgverzekerden verdienen punten met Runkeeper

Nike+ Running is helemaal gratis, omdat het in feite een grote advertentie voor de schoenen van Nike is. Gebruikers kunnen bijvoorbeeld hun schoenen taggen aan het eind van een hardloopronde, waarmee Nike de binding met het merk wil vergroten. Als mensen hun training delen via Facebook of Twitter – het sociale aspect wordt gelukkig nooit overdreven gepusht – is dat mooie reclame voor het schoenenmerk. Nike mist de hardlooprogramma's van Runkeeper, maar biedt wel de mogelijkheid om zelf uitdagingen te formuleren. Ook deelt de app 'medailles' uit voor prestaties als de snelste 5 km, de langste afstand tot

nu toe enzovoorts. Allemaal motiverend, want hoe simpel het ook is, het belonen van een renner werkt.

Zowel Nike+ Running als Runkeeper is eenvoudig in het gebruik. Voordeel van de apps is dat ze beide zijn te gebruiken zonder enige login of het afstaan van gegevens. Runkeeper heeft een *try it out*-modus om meteen te zien hoe alles werkt, voor de Nike-app is een account voor de Social Club alleen nodig om vrienden uit te nodigen om mee te rennen.

Aanmelden

Zorgverzekeraar Menzis gaat nog een stap verder om hardlopers te motiveren. Sinds twee jaar heeft Menzis een puntensysteem, waarvoor verzekerden zich kunnen aanmelden. Gezond of nuttig gedrag wordt beloond met punten, die in een speciale winkel om te ruilen zijn voor onder meer hardloopschoenen, badjassen en renarmbanden. Als een verzekerde Runkeeper installeert en een paar keer per maand rent, kan hij flink wat punten sparen. Een manier voor Menzis om gezond gedrag te belonen, hetgeen de zorgverzekeraar geld scheelt. Het werkt goed volgens de woordvoerder van Menzis. 'Het is een groot succes. Al vijfhonderdduizend mensen hebben zich aangemeld. Dat zijn niet allemaal hardlopers, maar een deel zal zeker extra motivatie om te rennen krijgen dankzij de punten.'

Al met al behoren hardlooppapps tot de beste gezondheidsapps. Het gebruik vereist geen externe dure apparaten om alle mogelijkheden te benutten, ze motiveren om gezonder te worden en ze zijn eenvoudig te gebruiken, zonder dat er veel informatie ingevoerd hoeft te worden. Geen gedoe, wel effect. Iedereen die hardloopt kan profijt hebben van de informatie die een app levert. |