

HIGH AFVALLEN

TECH
EN

Een weegschaal die meedenkt, een chip in je hardloepschoen, allerlei technologieën en gadgets maken sporten en afvallen een stuk leuker én beter vol te houden. Wat ook helpt: hardloopvrienden maken via internet.

Tekst: Marie-Claire van den Berg



DE INTERNETWEEGSCHAAL

De youw8 lijkt een weegschaal als alle andere, maar het verschil is dat hij beschikt over een draadloze internetverbinding. Zodra je erop gaat staan, verstuurt de weegschaal gewicht, BMI, vetpercentage en spiermassa naar een persoonlijke database op internet. Die is te koppelen aan een online profiel waarmee je een netwerk opbouwt met anderen die op die manier afvallen. Via Google Maps is te zien wie er in de buurt met de youw8 internetweegschaal is aangesloten. Gegevens kunnen worden gekoppeld aan de site www.valtaf.nl waar mensen met elkaar afvallen en daarover een weblog bijhouden, wat erg motiverend werkt. De leden zijn samen al meer dan 220.000 kilo kwijt.

Voordeel: je ziet in een grafiek hoe je gewicht afneemt en kunt elkaar online helpen.

Nadeel: het is wel handig om draadloos internet te hebben, anders moet de weegschaal op het modem worden aangesloten.

Prijs: € 99,-. Link: www.youw8.nl.

NIKE+ EN ADIDAS MICOACH

Met Nike+ wordt de iPod Nano, iPhone of iPod Touch gecombineerd met een chip die in een daarvoor gemaakte sportschoen van Nike gaat. Die chip houdt precies bij hoeveel je loopt en hoe lang je erover doet. Ook waarschuwt een stem hoeveel kilometer er nog te gaan is. Na het hardlopen kruip je achter de pc en verstuur je de gegevens op de chip naar een persoonlijke hardlooppagina op internet, waar in overzichtelijke grafieken te zien is hoe het hardlooptgedrag is. Het is ook mogelijk een persoonlijk hardloopschema te laten maken en vrienden uit te dagen voor een hardloopwedstrijd (en later online elkaars resultaten vergelijken). Geen iPod Nano, iPhone of iPod Touch? Geen zorgen, er is ook een sportband die de gegevens opslaat en kan versturen. Ook Adidas heeft iets soortgelijks ontwikkeld, de Micoach, waarbij je wordt gecoacht op de hartslagzone waarin je moet lopen. Zo ren je heel efficiënt of je doel nou conditieverbetering is of afvallen. De Micoach is nét iets uitgebreider dan de Nike+.

Voordeel: de online statistieken en het besef dat je met mensen van over de hele wereld tegelijk rent, werken erg motiverend

Nadeel: je moet een iPod Nano, iPhone of iPod Touch aanschaffen of speciale sportband en de stappenteller met geschikte Nike schoenen. Bij de Adidas Micoach heb je geen iPod nodig, de stappenteller kan op ieder paar sportschoenen.

Prijzen: Nike-sensor € 29,-, Nike-sportband € 60,-. AdidasMicoach (hartslagband/pacer/sensor) € 120,-. Link: www.nikeplus.com, www.adidas.com.

HET BESEF DAT JE MET MENSEN VAN OVER DE HELE WERELD TEGELIJK RENT, WERKT ERG MOTIVEREND

DE WII

Voor de Wii – de spelcomputer van Nintendo waarbij het hele lichaam gebruikt wordt in plaats van alleen de duimen – bestaat nu ook een uitgebreid sportprogramma: EA Sports Active. Sporten in de huiskamer was al mogelijk met Wi Fit, maar EA Sports Active lijkt veel meer op een echte sportschool. EA Sports Active is ontwikkeld met de personal trainer van Oprah. Bij het spel kun je kiezen uit voorgedetermineerde trainingen – met verschillende duur en moeilijkheidsgraad – of de ‘dertig dagen uitdaging’ waarbij het niveau van de oefeningen langzaam stijgt. Tijdens die dertig dagen word je begeleid door een virtuele personal coach, krijg je te zien hoeveel calorieën er worden verbruikt en houd je een dagboek bij waarin wordt opgeslagen wat je eet en drinkt. Ook leuk: met z’n tweeën sporten. Uitgekeken op EA Sports Active? Er is ook een vernieuwde versie van de Wii Fit beschikbaar, de Wii Fit Plus.

Voordelen: geen fitnessapparaten meer in huis.

Nadelen: de muziek valt tegen en de stem van de trainer is wel érg Amerikaans. Het zou allemaal wat minder voorgedetermineerd mogen zijn. Nog een nadeel: geen frisse buitenlucht.

Prijs: tussen de € 50,- en € 60,-.

Link: www.easportsactive.nl.

TWITTER

Twitter is de bekende microblogdienst waarop miljoenen mensen ter wereld met elkaar communiceren in korte berichtjes. Het medium kan ook helpen bij afvallen: de Britse komiek Stephen Fry verloor dankzij de website tweetwhatyoueat.com maar liefst 38 kilo. Met deze dienst kun je, waar je ook bent, via Twitter laten weten wat je hebt gegeten en hoeveel calorieën dat was. Twitter stuurt die gegevens naar een persoonlijke Tweetwhatyoueat-pagina waar de calorieën worden opgeteld en bewaard. Je kunt er ook de micro-eetdagboeken van anderen lezen en met elkaar over eetgedrag in gesprek gaan.

Voordeel: het maakt je bewuster van wat je eet en wat anderen eten.

Nadeel: hoewel Twitter allesbehalve moeilijk is, moet je wel eerst zorgen dat je het gebruik van de dienst onder de knie hebt.

Prijs: gratis. Link: www.tweetwhatyoueat.com en www.twitter.com.



Afvallen stond vorig jaar op nummer twee in de lijst van goede voornemens. Mensen die goede voornemens maken, hebben tien keer zo veel kans om de gewenste verandering voor elkaar te krijgen dan mensen die dat niet doen. Toch blijkt uit onderzoek dat 81% van de goede voornemens binnen twee jaar stukloopt. Hoe duidelijker het voornemen wordt uitgewerkt, inclusief een plan voor de langere termijn, hoe groter de kans op slagen. Daarbij helpt het plannen met anderen te bespreken.