



Foto: Ida Lindkvist

Armbandet hjälper dig i form

Publicerad: 3 december 2014

Författare: Ida Lindkvist

Årets Julklapp har avslöjats och nu är det dags att komma i tidernas form! Och vem vågar egentligen sitta still när bandet på armen lyser och talar om för dig att du har slöat klart, att det är dags att upp och hoppa och röra på sig!

Har den där rackarns bilringen smugit sig på? Har soffkvällarna blivit fler och fler? Har favoritjeansen krympt? Är den där uppförsbacken ovanligt jobbig? Vill du eller någon du känner få motivation till en förändring? Ja, men då är kanske årets julklapp något för dig! Under de senaste tjugosex åren har Årets Julklapp presenterats, det har varit alltifrån wokpannan (1990) och mobiltelefonen (1994) till DVD-spelaren (2000) och spikmattan (2009). Och 2014 blev det aktivitetsarmbandet.

Vad är ett aktivitetsarmband, kanske du undrar då. Någon som har stenkoll på det är Micke Nielsen, för han säljer nämligen sådana häftiga julklappar i sin butik, Team Sportia, Lindesbergs alldeles egna sporthörna.

- Den berättar allt! Om du har suttit still för länge, den tjarar på dig att inte ligga still, och hur mycket du rör dig. Den talar om när det är dags att börja röra på sig, man får vägledning i allt. Den är bra för den som gör lite allt möjligt, springer, simmar, åker skidor. Man kan också komplettera den med ett pulsband. Den blir en påminnelse, en spark i rumpan att man ska upp och röra på sig, säger Micke Nielsen och skrattar.

Den är vattentät, har touchfunktion och finns i olika färger. Den håller koll på vad du gör, och inte gör, och hjälper dig att nå dina dagliga aktivitetsmål. Man kopplar enkelt upp den till datorn via Bluetooth där man genom en träningsapp har sin egen aktivitetskalender. Där syns dina träningspass och noterar vad du än gör. Läskigt? Ja, lite kanske. Men fantastiskt praktiskt.

- Det är lätt att man lurar sig själv, man tycker att man är jätteduktig men med den här får man se hur mycket man faktiskt rör sig. Ofta är det inte alls så mycket som man tror, men man vill gärna tro att man rör sig mycket.

Så vem ska ha en sådan här teknisk superpryl?

- Alla, eller, kanske inte den som redan tränar väldigt mycket och är väldigt aktiv. Men den som är en sällan-motionär, någon som har svårt att komma sig för att motionera men vill börja träna lite. Det är en väldig våg nu med motionärer som ska göra klassikerna. Man ska springa, cykla, åka skidor, ja, klassikern har blivit till en trend. Hälsa och motion överlag har blivit en trend.

Så Årets Julklapp ska kicka igång trötta kroppar efter ett njutningsfullt intag av det stora, goda julbordet. Kanske passar aktivitetsarmbandet helt perfekt inför det stundande nyårslöftet? Det är ju nämligen rätt många varje år som lovar att komma igång och röra mer på sig. Då kan aktivitetsarmbandet vara den där peppande, lite tjatiga, träningskompisen.

- Den är kul att träna med, det blir en extra sporre! Det är en kul grej som man kanske inte unnar sig själv utan önskar sig istället, säger Micke.

Källa angående Årets Julklapp(ar) finner man här: <http://hui.se/arets-julklapp>

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/armbandet-hjalper-dig-i-form/>