

# Dixens tips og tricks



Send mig gerne kommentarer og idéer til, hvad jeg skal kigge nærmere på. Du fanger mig på mail [bix@mediaprovider.dk](mailto:bix@mediaprovider.dk)

*Der findes så meget fantastisk* udstyr og mange programmer til at lette ens mobile hverdag. I årets første nummer af Mobil tipper jeg blandt andet til, hvordan du sammen med mobilen kommer af med juleflæsket på sidebenene.

## MÅNEDENS BEDSTE TIP

# Kom i form – med mobilen



*Endomondo er navnet* på et nyt sted på nettet, der holder styr på ens motion. Og man kan udfordre vennerne i både løb og cykling. Nerven i Endomondo er et lille program, som man downloader til mobilen.

*Efter julens mange* kulinariske strabadser er det tid til at komme i form, hvis ikke du allerede er det. Hvert år er der tusindvis af danskere, der melder sig ind i fitness-centre over hele landet for at gå der en måneds tid og så give op. Andre tusindvis køber nye løbesko og fancy løbetøj og lover sig selv og familien, at 2009 bliver året, hvor formkurven blot stiger og stiger. Men også for dem går det ofte galt. For hvem er det lige, der presser på, når vejret er dår-

ligt, når løbeskoene skal snøres? Og hvor langt er det lige, man har løbet? Ofte kan man jo ikke køre samme rute i bilen for at måle ruten af. Jo, undskyldningerne er mange.

### Løsningen er nær

Se, det har Endomondo sat sig for at løse. De har nemlig startet en web- og mobilservice ved navn Endomondo, som (gratis) skal gøre det sjovere at dyrke sport.

Konceptet er kort fortalt, at man

tager sin GPS-telefon med sig ud at løbe, cykle, gå etc., og mens man er af sted, får man automatisk tracket rute, distance, tider, kalorieforbrug m.m. Disse data sendes til brugerens personlige profil på [www.endomondo.com](http://www.endomondo.com). Dermed får man en komplet træningslog, og man kan desuden udfordre sine venner, for eksempel i hvem der løber den hurtigste 10 kilometer eller cykler flest kilometer. Når man deltager i et løb, kan vennerne følge med live hjemmefra. Man kan også få lagt

et løbeprogram til 5 eller 10 kilometer, som passer ret præcist til brugerens nuværende form.

### Aktiviteten stiger

Alt dette og meget mere er gratis, og folkene bag Endomondo har i de første fire måneder fået mange brugere med gode resultater. Blandt andet har 120 ansatte i Københavns Kommune testet det i tre måneder og her steg aktivitetsniveauet med faktor 2,5 blandt de deltagere, der i forvejen ikke var særligt aktive - fra 1,8 timer om ugen til 4,5 timer om ugen. De har desuden et tæt samarbejde med Sparta - især i forbindelse med DHL-stafetten og den ugentlige fællestæring frem mod Copenhagen Marathon.

Lige nu virker Endomondo med alle Symbian-telefoner, og Endomondo arbejder på også at understøtte både Windows Mobile og iPhone.

Du kommer let i gang ved at oprette dig som bruger på [www.endomondo.com](http://www.endomondo.com). Når du har oprettet dig, får du en bekræftelsesmail, som du skal klikke på, før du er oprettet. Herefter downloader du programmet til din mobil, og så er du godt på vej. Du kan jo udfordre mig – jeg er oprettet på Endomondo. ☑