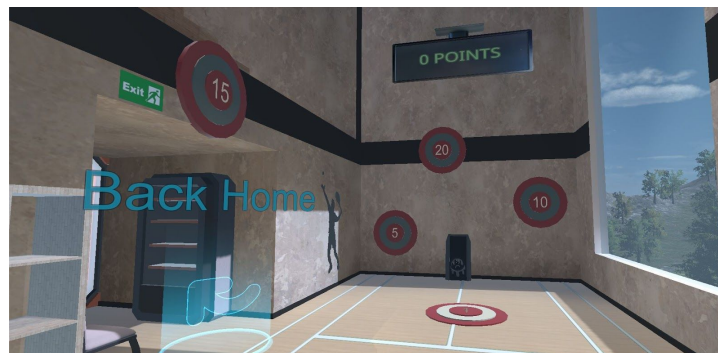


Träna upp hälsan i en virtuell verklighet

Av Adrian Hansson

Träning som ett spel i en virtuell verklighet! Detta är nu riktig verklighet och det visar sig fungera. Här är appen som kan lösa din hälsa utan att ge upp modern teknik och bekvämligheter.

Jag har byggt en applikation som låter vem som helst hoppa rakt in i en virtuell värld där man kan träna. Ja, träna. Träna på riktigt. Mina resultat visar att man faktiskt kan bygga upp en virtuell spelvärld och låta personer träna i denna. Dessutom går det att göra det hela till en spelifierad upplevelse. Tack vare Virtual reality (VR)-tekniken kan man ta på sig ett headset och ta en handkontroll i varje hand--sen är man redo. Genom att fysiskt röra sig i den riktiga världen rör man sig precis likadant inne i den virtuella världen. Helt felfritt gick det förstås inte: några som var på plats och testade hade lite svårt att få ordning på hur den virtuella världen fungerade. Och alla förstod sig inte på spelifieringen, vilken låter de tränande samla poäng och vinna troféer. Men de flesta trodde ändå på idén och ser fram emot att se utvecklingen gå vidare.



I vår moderna värld full av bekvämligheter och nya teknologier så är det lätt att glömma bort sådant som är viktigt. När ska man hitta tid och ork för att träna om man jobbar hela dagen? På jobbet sitter man i sin kontorsstol och när man kommer hem hamnar man i soffan. VR-träning är ett sätt att få styr på hälsan hemifrån och med hjälp av den senaste tekniken.

Eftersom att träning är så viktig för hälsan är det mycket viktigt att man inte sitter still hela dagarna. Men samtidigt är det dumt att förkasta alla moderna bekvämligheter vi har idag. Nyckeln är att lösningar som kombinerar allt för att skapa en bättre verklighet.

Träning i en virtuell verklighet kan komma till stor nytta. Speciellt för den som redan gillar teknik och har svårt att slita sig från datorn där hemma. Då behöver man inte offra sina intressen för tränings skull--istället kan man kombinera dem. Tänk också på dem som av någon anledning inte kan ta sig hemifrån till gymmet eller gå ut och springa. De som är gamla eller har något annat hinder som ställer till det. Nu kan träna på ett roligt sätt hemma i vardagsrummet. Det blir både ett botemedel mot tristess i vardagen och ett sätt att hålla hälsan i god form.

Flera av testpersonerna tyckte det var en mycket häftig upplevelse att prova träning i VR. Sedan visade det sig också att de som redan gillade att träna spenderade mest tid med att träna även i den virtuella världen.

Allt det här togs fram genom att jag byggde en egen app. Det tog lite programmering och tid framför datorn, men som tur var fick jag gratis träning varje gång jag testade den. Analysen i sig blev sedan till tack vare 21 frivilliga testpersoner från olika bakgrunder som kom och tränade med appen.