



## **Basisprojekt 2 F2021**

# **Selvmonitorering**

**HumTek – Forår 2021**

**Afleveringsdato: 09/06-2021**

**Gruppe: S2124791604**

Catharina Leth Ingemann Andersen (71416)

Oliver Degn Andersen (71322)

Stine Juul Christensen (71756)

**Vejleder: Kim Sandholdt**

**Anslag: 111.573**

## **Abstract**

The purpose of this project is to study the aspect of self-monitoring with a focus on how people use self-monitoring technologies such as Strava to track quantifiable data about themselves. To investigate this, the project introduces a theoretical aspect of practice theory and Pierre Bourdieu, which will be applied through qualitative methods. Furthermore, to get an understanding for how the technology behind Strava is structured and developed, a technological analysis of Strava would be presented through the project. Moreover, the project aims to discover opportunities and restrictions corresponding to individuals acts and activities performed along with Strava and furthermore, possible norms and directions that arise, in society, with the use of self-monitoring which is analysed and discussed by collecting data from selected representatives. Throughout the project we discovered that Strava is a good choice of technology, in terms of self-monitoring, as it lives up to the standards, visuals and goals created by the company. Furthermore, Strava has managed to create functional visualizations and can be defined as a social media which is of great interest for its users. It has been discovered that self-monitoring contributes to a certain discourse in the term of running and changing the way the practice is performed. Despite these discoveries, it cannot be said for certain that this is the best possible technology within self-tracking, in terms of options, opportunities etc., due to lack of representation.

## Indholdsfortegnelse

<b>1. Begrebsafklaring.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Indledning .....</b>	<b>2</b>
<i>Problemformulering.....</i>	<i>5</i>
<i>Hvad er selvmonitorering? .....</i>	<i>5</i>
- Quantified Self .....	6
<i>Hvad er Strava? .....</i>	<i>7</i>
<b>3. Teori .....</b>	<b>8</b>
<i>Pierre Bourdieu .....</i>	<i>8</i>
- Habitus.....	9
- Kapital .....	10
- Felt .....	10
<i>Praksisteori.....</i>	<i>11</i>
- Hvad er en praksis? .....	11
- Body & Mind .....	11
- Things.....	12
- Knowledge.....	12
- Carrier of Practice.....	13
<b>4. Metode.....</b>	<b>14</b>
<i>Kvalitativ metode.....</i>	<i>14</i>
- Observationer .....	14
- Individuelle interviews .....	15
<i>Fry's 7-trins model.....</i>	<i>16</i>
<b>5. Semesterbinding.....</b>	<b>16</b>
<i>Teknologiske Systemer og Artefakter.....</i>	<i>16</i>
<i>Subjektivitet, Teknologi og Samfund .....</i>	<i>16</i>
<b>6. Afgrænsning.....</b>	<b>17</b>
<i>Afgrænsning af Trin-modellen .....</i>	<i>17</i>
<b>7. Respondentudvælgelse.....</b>	<b>18</b>
<b>8. Analyse.....</b>	<b>19</b>
<i>Indsamlet empiri fra observationer og interviews ifm. løbe-praksis .....</i>	<i>19</i>
Forberedelse .....	20
Selve løbet .....	23
Efter løbet .....	27
<i>Trin-modellen .....</i>	<i>31</i>
Trin 1: Teknologiens indre mekanismer og processer.....	31
Trin 3: Teknologiens utilsigtede effekter .....	33

Trin 4: Teknologiske systemer .....	34
Trin 5: Teknologiske modeller .....	35
<b>9. Diskussion.....</b>	<b>39</b>
<b>10. Konklusion .....</b>	<b>44</b>
<b>11. Visuelt produkt .....</b>	<b>46</b>
<b>Litteraturliste.....</b>	<b>47</b>

## **1. Begrebsafklaring**

Der vil i dette afsnit blive afklaret for de begreber, som vil blive anvendt gennem hele projektrapporten og hertil mulige synonymmer, som anvendes med det formål at skabe mere variation i projektet.

### **Applikation**

Begrebet applikation, som hertil også forkortes til 'app' eller 'appen', kan anvendes til at selvmonitorere og fungere via en smartphone.

### **At gøre løb**

Betegnelse for det at udføre en løbetur, hertil alle de handlinger og aktiviteter som opstår i forbindelse med det at løbe, både før, under og efter.

### **Data**

I dette projekt defineres data som 'brugerens fodspor.' Mere specifikt er det som brugeren tracker via Strava og sin smartphone data. Det kan f.eks. være brugerens lokation i koordinater, når brugeren løber en tur, brugerens hastighed, hastighed pr. kilometer og lign. (Lauesen, 2012).

### **En selvmåler**

En person, som indsamler data om sig selv og tilsvarende anvender det til at forbedre eller fortolke på denne data. Begrebet anvendes generelt om folk, der tracker sig selv og tilsvarende om udvalgte respondenter, som vil blive introduceret senere i projektet. Projektet vil hertil anvende andre ord, som har samme betydning: selftracker og bruger.

### **Person**

Anvendes gennem projektrapporten, hertil vil der blive anvendt andre ord af samme betydning som: mennesket, den enkelte, selvet, individet, brugeren, løber etc.

## **Selvmonitorering / Selvmonitorere**

Vil blive forklaret mere specifikt i nedenstående indledning, hertil vil synonymerne: monitorering/monitorere, selvmåling/selvåle, tracking/tracke og måling/måle blive anvendt i hele projektrapporten.

## **Værktøjer**

Genstande som anvendes i forbindelse med en løbe-praksis, hvor der sker selvmonitorering, herunder applikation, wearables, headset, smartphones, supplementer til præstation i form af kost og væske, samt beklædningsgenstande.

## **Wearables**

Dækker over de fysiske værktøjer, der kan bruges til at indsamle data, herunder mere specifikt urer og smartphones.

## **2. Indledning**

Det er i takt med teknologiens og sociale mediers udvikling mere eller mindre blevet en almen bedrift at dele øjeblikke fra hverdagen, oplevelser og bedrifter med mennesker omkring sig.

Mange sociale medier danner en platform, hvor det er muligt for den enkelte at dele glimt af hverdagene med sine følgere. Medier som Facebook, Instagram og Snapchat gør det muligt at inkludere andre, uanset distance og tilstedeværelse, i ens egne bedrifter og beskæftigelse.

Dertil er det blevet en trend at dele sine succesoplevelser. For er man selv bruger på et socialt medie, kan det tænkes, at man på startsiden kan scrolle ned og læse sig til oplevelser delt fra sine venner og dem man følger – heriblandt succes-opslag om eksempelvis nyt job, en bestået eksamen, et nyt bilkøb, familieførgelse osv. Derudover bliver der også delt billeder, opslag, indtjekninger osv. af madoplevelser, sociale arrangementer, arbejds- eller jobrelaterede oplevelser og motion.

Denne form for deling af øjeblikke fra hverdagen, oplevelser og opnåede mål i form af uddannelse, job og motion kan alle puttes ind under én kategori – selvmonitorering.

Hvad, der ligger til grund for denne deling, er ikke entydigt eller lige til at konkludere altid. Der kan være forskellige motiveringer på spil for denne deling, hvoraf det kan være indre eller ydre motivation, der driver den enkelte til delingen.

Det kan handle om det at optimere selvet i mindre eller større grad og i flere udstrækninger.

Det kan også samtidig være et behov for at sammenligne sig med andre, blive inspireret af andre eller forsøge at ligne andre.

Uanset, hvad man deler, er det i større eller mindre grad en form for måde, hvorpå man måler sig selv - alt fra social status til motion osv. Opslagene bliver delt med forskellige formål, alt efter hvilken interesse brugeren har. Ting kan blive delt for at inspirere andre, for at deltage i en social sammenhæng eller noget helt tredje. Fælles for alle delinger og interaktion på sociale medier er, at brugerne bliver 'bedømt', set eller anerkendt via likes, følgere og delinger og hermed sker altså måling af egne aktiviteter på de sociale medier. Man kan altså måle sig selv, sin sociale status eller andet via likes, delinger og følgere.

Dette kan også overføres til fritidsinteresser, helse og motion, hvor der findes flere forskellige platforme for deling af dette. Gennem 00'erne så flere forskellige motions apps lyset for første gang, heriblandt Nike Run Club (2006), Endomondo (2007) og Strava (2009). Disse apps gør det muligt for brugeren at selvmonitorere flere aspekter af sin fysiske aktivitet. Der er generelt et bredt felt af apps, hvori man kan selvmonitorere. Denne form for monitorering udfoldes i flere aspekter og områder af dagligdagen, individets gøremål og performance. Selvmonitorering sker i større og bredere grad end tidligere, da teknologiens konstante udvikling gør det muligt for individet at monitorere sig selv i flere forskellige aspekter og områder.

Det interessante i dette emne er den humanistisk-teknologiske vinkel, hvor mennesket lever i samspil med teknologien og gør den til en stor og afgørende del af hverdagen.

På baggrund af ovenstående udvikling og udbredelse af interessen for at selvmonitorere, blev vi inspireret til at undersøge, hvorvidt individet bliver påvirket af teknologien og dens muligheder og hvor stor en betydning teknologien har for individets forståelse og dannelse af mennesket.

Samtidig har teknologien også en betydelig indflydelse på samfundet og dets udvikling. Vi interesserer os for at finde ud af, i hvor høj grad vi gør brug af teknologien eller om teknologien er med til at forme og definere individet i det 'at gøre løb' og medføre til en udvikling i en bestemt retning eller danne en form for diskurs indenfor samfundet.

Vi har i projektet valgt at indskrænke området og fokusere på én teknologi i forbindelse med sundhed og livsstil i form af en motionsapplikation, hvor vi vil fokusere på brugen i forhold til løb.

Det kan antages, at der i løbet af det sidste årti er sket en stor udvikling og tilslutning indenfor fitness og helse (Dansk Erhverv, 2017), hvor en stor del af den danske befolkning har fået interesse for fitness og motionsløb (Nielsen, 2014). Der er sket en større udvikling på sundhed og livsstils området, hvor flere og flere har fået et øget fokus på sundhed, helse og velvære. Flere er meldt ind i diverse fitnesscentre, dyrker ugentligt sport af forskellig karakter, har fokus på kost og tracker sin performance indenfor det valgte område. Det kan være alt fra tracking i form af kalorier, proteiner, kilometer, skridt, puls osv.

I dette felt er det også interessant at undersøge brugerens trang, udover selve selvmålingen indenfor sundhed og helse, til at vise sin performance og dele den med andre på sociale medier, hvor brugeren derudover også monitorerer i mindre eller større grad gennem likes, deling og følgere.

Mange firmaer har også fået øjnene op for den voksende interesse for området og der dannes flere og flere teknologiske systemer, gadgets og apps til at monitorere sig på. Derudover videreudvikles teknologien også løbende og der dannes et behov for at have den nyeste og smarteste teknologi indenfor området. Dette ser man blandt andet ved den vedvarende og optimerende udvikling af f.eks. Apple- og Garmin ure.

Et interessant spørgsmål, der stiller sig ved undersøgelsen af dette område, er også spørgsmålet til og hvorfor individet har den store trang til at monitorere sig selv. Hvad er det, der driver og tiltrækker individet ved selvmonitoreringen? Hvilket formål interesserer individet og i hvor stor grad har individet behov for at dele sin performance med andre? Herunder, hvorfor denne trang dannes.

Det er også interessant at reflektere over, om individet ville være villig til at yde samme mængde af performance, hvis ikke monitoreringen var et aspekt af udøvelsen af motionen. Er selvmonitoreringen og deling af performance egentlig i større grad blevet det interessante for individet i forhold til selve dyrkelsen og sundhedsaspektet af motionen?



## **Problemformulering**

Med inspiration og udgangspunkt i ovenstående vil følgende problemformulering og arbejdsspørgsmål blive besvaret i projektet:

*Hvordan fungerer teknologien bag motionsapplikationen Strava og hvordan er appen med til at skabe handlemuligheder samt sætte begrænsninger for brugerens gøren i forbindelse med motionsløb?*

**Arbejdsspørgsmål 1:** Hvad er selvmonitorering?

**Arbejdsspørgsmål 2:** Hvordan bliver brugeren påvirket til i praksis 'at gøre løb' ved anvendelse af Strava med udgangspunkt i appens muligheder og begrænsninger?

**Arbejdsspørgsmål 3:** Hvordan fungerer Strava med udgangspunkt i udvalgte punkter fra TRIN-modellen?

**Arbejdsspørgsmål 4:** Hvordan bliver den indsamlede data visualiseret i Strava - med udgangspunkt i Fry's 7-trins-model?

### **Hvad er selvmonitorering?**

Selvmonitorering er en metode, hvorpå en person udstyres med et eller flere redskaber, hvorved det er muligt at indsamle data om egen udførelse af diverse aktiviteter.

Gennem selvmonitoreringsteknologier er det, for mennesket, altså muligt at måle egne aktiviteter og hermed gemme dataen til at studere og reflektere over egen præstation.

Selvmonitorering er i større grad en menneskelig aktivitet og behøver nødvendigvis ikke en kompliceret form for teknologi for at blive udført. I nutiden forbindes selvmonitorering i mange tilfælde med en form for teknologisk gadget eller applikation, men egentlig kan teknologien til selvmonitorering forenkles til et papir og en blyant, da det blot handler om at angive viden om en selv (Neff & Nafus, 2016).

Selvmonitorering er ikke noget nyt eller noget, som er kommet i takt med teknologiens digitale udvikling – det at måle og indsamle data om sig selv går langt tilbage i tiden. Fra år 1561 til år 1636 levede italieneren Sanctorius, som anses for værende: "*Den første systematiske selvtracker*" (Nissen, 2013, s. 22), da han, hver dag, i 30 år vejede sin mad og drikke og tilsvarende sin urin og afføring, for at komme nærmere en viden om kroppens omsætning af næringsstoffer.

Under dette projekt byggede han den første selftracking gadget, som var en 'vejestol', der gjorde, at han nemmere kunne følge med i, hvor meget han indtog hver dag (Nissen, 2013).

I dag foregår størstedelen af selvmonitorering digitalt og kan udføres via bærbare enheder, herunder computere, smartwatches, smartphones etc. Især smartphonen er blevet en central gadget i forbindelse med selvmonitorering, da den er stærkt implementeret i manges hverdag og samtidigt fungerer som et nemt værktøj til at indsamle data med (Nissen, 2013).

Disse former for teknologi går på tværs af og udvider, hvordan mennesker har selvmonitoreret i hundredvis af år ved hjælp af dag- og logbøger. Den teknologiske udvikling er derfor med til at udvide områderne for det at måle sig selv og fortsætter med at gøre det muligt at selvmåle i større og bredere grad. Derudover fokuserer selvmonitorering på individet og tager hertil del i en større sammenhæng af sociale situationer og om, hvordan individet interagerer og fungerer i sammenhæng med andre (Neff & Nafus, 2016).

Selvmåling har fokus på individet og handler om, hvordan mennesket kan tage ansvar for eget helbred og velvære. Mere specifikt er formålet med selvmonitorering at anvende den indsamlede data til at skabe indsigt i eget liv og dermed kunne drage beslutninger, som er til gavn for den generelle forståelse, samfundet har dannet, for et godt og sundt liv (Nissen, 2013).

#### - **Quantified Self**

Selvmonitorering kan anskues i mange forskellige former og niveauer. På et mere dedikeret niveau findes den digitale bevægelse / fællesskabet Quantified Self, som er: "*...en løst organiseret gruppe af grupper fra hele verden, som finder det interessant, sjovt og givtigt at indsamle data om sig selv, hvad enten det er kost, motion, søvn, stress, medicinforbrug eller noget helt sjette*" (Nissen, 2013, s.16).

Quantified Self blev dannet i 2007 af teknologiskribenterne Garry Wolf og Kevin Kelly. De opdagede en stigende interesse i samfundet for at monitorere sig selv og begyndte dermed at skabe et mere organiseret fællesskab omkring brugen af selvmonitoreringsteknologi, hvor selvmålere sammen kunne undersøge og udforske nye metoder og værktøjer til selvmonitorering samt teste, hvad der fungerer godt og de tilsvarende problemer og udfordringer, som kan opstå i forbindelse med anvendelsen af diverse værktøjer (Nissen,

2013). Mere specifikt skulle bevægelsen altså fungere som et *“international community of users and makers of self-tracking tools who share an interest in “self-knowledge through numbers.”* (What is Quantified Self?, set d. 10/05/2021 kl. 10:55). Bevægelsen mødes også fysisk, hvor de forskellige medlemmer hver især udarbejder præsentationer, som skal forklare og skabe refleksion over egen selvmåling. Garry Wolf mener nemlig, at: *“De mest interessante værktøjer er dem, som lader os reflektere over hvem vi er”* (Nissen, 2013, s. 59).

Medlemmerne af Quantified Self anvender hovedsageligt selvmåling for egen skyld med et ønske om at optimere sig selv, dog er fællesskabet til for, at folk kan dele oplysninger og viden med hinanden, som de hver især kan få gavn af til videre tracking. Mange selvmålere er ikke kun interesseret i resultaterne, men finder også hele processen og det at samle data og skabe visualisering af denne data interessant og fascinerende. Tilsvarende nævner Nissen (2013), at Quantified self understøtter det, at indsamlingen af data er med til at give mere indsigt i eget liv og helt konkret handler selvmonitorering om at skabe et bedre liv for sig selv.

## **Hvad er Strava?**

Strava er en motionsapplikation, som gør det muligt at tracke sig selv i forbindelse med motion og fysisk aktivitet. Appen er udviklet af Strava inc. og ligger blandt de fem mest populære apps i kategorien ”sundhed og fitness” på App Store. Ifølge Strava selv er ideen bag appen at forvandle brugerens smartphone eller GPS-ur til en sofistikeret tracker. Med denne app kan man tilslutte sig en brugergrænseflade, med flere millioner atleter og aktive personer, i håbet om at nå sine mål. Strava, som virksomhed, går meget op i at give brugeren mulighed for at dele sin aktivitet og sammenligne sin aktivitet med andre. Derudover er formålet, at appen skal fungere som et værktøj til at analysere egen fremgang og motivere brugeren til at nå sine mål.

Der er, ifølge Stravas definition, følgende tre måder til en smartere træning med brug af appen:

### **- Track og analyse**

Her får brugeren statistik for distance, hastighed, tid, elevation og forbrændte kalorier.

- **New routes og maps**

Her kan brugeren tilgå ruter fra verdens største trailnetværk og derigennem udfordre sig selv.

- **Challenge og compete**

Her kan brugeren motivere og skubbe sig selv med månedlige udfordringer og konkurrere mod andre.

Derudover kan Strava bruges gratis, men for at få fuld adgang til alle features skal man, som bruger, abonnere, hvilket koster 449 kr. pr. år. Ved den fulde adgang får brugeren mulighed for at planlægge og udforske ruter, et trænings dashboard, mulighed for at konkurrere i segmenter, undgå skader med ”Relative Effort” og best-in-class Heart Rate Data (Strava inc., 2021).

Dette projekt tager udgangspunkt i de features, der er tilgængelige uden abonnement.

### **3. Teori**

Følgende afsnit vil redegøre for den teori, som anvendes i projektet. Først vil projektet introducere til Pierre Bourdieu, som er valgt på baggrund af hans videnskabelige studier af samfundsforhold, herunder inkorporering i praksis og sociale dynamikker.

Derudover vil der blive introduceret til praksis teori, som er valgt grundet et ønske om at skabe et større kendskab til individets samspil med selvmonitoreringsteknologi i hverdagen, hertil, hvilke fysiske og mentale handlinger, som er knyttet til denne brug.

#### **Pierre Bourdieu**

Den franske Pierre Bourdieu, der var uddannet filosof, blev, under et ophold i 1950’erne i Algeriet, optaget af konkrete samfundsforhold, der satte rammerne for hans livsværk.

Bourdieu er ikke som sådan fagspecifik, da både antropologer, sociologer, pædagoger m.fl. kan genkende faglige problemstillinger i hans program og teorier. Bourdieu anses inden for det franske videnskabsmiljø for værende almen teoretisk og intellektuel (Bourdieu, 2007).

I 1980 udgav han bogen ’Den praktiske sans’ (Le sens pratique), som sidenhen blev oversat til engelsk i 1990. Denne bog er blandt andet en sammenfatning af to bøger, herunder bogen ’Kritik af den teoretiske fornuft’, hvori han forklarer, hvordan objektivisme som teoretisk/filosofisk tilgang fungerer.

Objektivismen giver iagttageren en forestilling, hvorved iagttageren kan danne og udveksle synspunkter i forhold til interaktioner. Objektivismen karakteriseres ved, at forudindtagede holdninger og forståelser tilsidesættes, hvilket gør det muligt for iagttageren at uddrage rene og skære symbolske udvekslinger og indtryk fra en praksis (Bourdieu, 2007).

Det er igennem objektivismen, at iagttageren kan danne synspunkter og udvekslinger med hensyn til individets habitus, kapital og hvilket felt, som individet begår eller befinder sig i.

Bourdieus velkendte teoretiske begreber 'habitus', 'kapital' og 'felt' er begreber, som vil blive anvendt i forbindelse med praksis teori til diskussion af, hvilke forud indlejrede opfattelser, læring og holdninger respondenterne har i deres egen habitus, hvilken kapital de besidder og hvordan disse ses i feltet omkring det 'at gøre løb'.

Bourdieu argumenterer for, at begreberne habitus, kapital og felt ikke kan stå alene og kun kan defineres inden for det teoretiske system, som de sammen indgår i (Bourdieu & D., 2009).

Herunder følger en redegørelse for begreberne habitus, kapital og felt ifølge Bourdieu:

#### - **Habitus**

Bourdieu anvender begrebet habitus i sin forskning og mener, at alle mennesker er udstyret med en habitus. Habitus skal anses som et samlet sæt erfaringer eller læring, som individet opsamler gennem livet. Habitus kan også forstås som en kulturel kode, som er indkodet i individet og bestemmer, hvordan individet reagerer, føler, forstår, tænker osv. om forskellige situationer og praksisser, alt efter, hvilken 'kode', erfaring eller læring, som individet har fået førhen. *"Habitus er en strukturerende mekanisme, der opererer indefra i individerne"* (Bourdieu & D., 2009, s. 29).

Habitus beskrives med Bourdieus egne ord som følgende: *"et strategisk-generativt princip, der sætter den enkelte i stand til at klare vidt forskellige situationer ... et system af varige og transponerbare holdninger, der på én gang integrerer individers samlede sum af tidligere erfaringer, samtidig med at det i det givne øjeblik fungerer som matrice for individets måde at opfatte, vurdere og handle på."* (Bourdieu & D., 2009, s. 29-30).

## - **Kapital**

Kapital skal forstås og beskrives som værende de ressourcer, det enkelte individ besidder.

Der findes, ifølge Bourdieu, fire kapitaler; økonomisk, social, kulturel og symbolsk.

De fire kapitaler defineres som følgende (Gravesen, 2015):

Økonomisk kapital: en god økonomi, hvorigennem individet besidder en økonomisk magt.

Social kapital: gode stabile relationer i form af bekendte, venner og familie.

Kulturel kapital: viden, som opnås gennem uddannelse eller anden form for dannelse, som er anerkendt i samfundet.

Symbolsk kapital: er mere overordnet og forstås som individets ry og status. Dette giver individet prestige og anerkendelse.

Individets kapital kommer til udtryk afhængigt af, hvilket felt individet befinder sig i.

## - **Felt**

Bourdieu argumenterer for, at individet bevæger sig i forskellige felter, også kaldt arenaer, hvor individet agerer og handler ud fra sin habitus, grundet individets historie og erfaringer, og 'spiller' med sin kapital, alt efter, hvilket felt individet befinder sig i. Disse felter/arenaer kan eksempelvis være familien, arbejdspladsen, sportsklubben osv.

Bourdieu drager ofte paralleller til spil, når han skal forklarer individets ageren i et felt. Dette ses ved følgende citat: *“Med visse forbehold kan man sammenligne et felt med et spil. Man skal især bemærke sig, at felter til forskel fra spil ikke er en bevidst konstruktion med eksplicitte regler, men at de er underlagt regelmæssigheder og normer. Når det er sagt, kan man se, at aktørerne på alle felter kæmper om en belønning eller en præmie ligesom deltagerne i et spil... Der er også noget, der hedder trumfkort. Deres kraft afhænger dog af, hvilket spil der spilles. Den specifikke værdi af et kort varierer, ligesom værdien af de forskellige former for kapital ... varierer, afhængigt af på hvilket felt de bringes i spil... Der er med andre ord kort, der har en værdi på alle felter ... men deres relative værdi som trumfkort er afhængig af det felt, de spilles ud i, og de forandringer, feltet undergår gennem tid.”* (Bourdieu & D., 2009, s. 85).

Dette betyder, at det er forskelligt, hvilken kapital, der dominerer indenfor det givne felt.

Et individ kan eksempelvis have en høj social kapital, hvis individet arbejder som influencer på sociale medier og er populært blandt venner, bekendte og fremmede.

## **Praksisteori**

Praksisteori forholder sig analytisk til individet og de forskellige handlinger, som udføres i hverdagslivet. Det er på baggrund af udførte handlinger og interaktion med andre, at normativitet og sociale regler i samfundet bliver skabt (Halkier & Jensen, 2008, s. 50).

### **- Hvad er en praksis?**

En praksis kan defineres som det at udføre en handling samt gøre noget. Det kan være enkelte aktiviteter, men samtidig kan mange forskellige handlinger ligge til grund for udførelsen og gennemførelsen af en praksis. Mere specifikt er én praksis altså ofte forbundet med en praktisk gøren, hvor flere faktorer er i spil. Med udgangspunkt i motionsløb ses her en praksis, som udføres gennem en bevægelig kropslig handling, som er knyttet sammen med en bestemt viden om kroppens motoriske og fysiologiske funktion. Der behøver ikke være et dybere formål med udførelsen heraf, det handler mere specifikt om de kropslige og mentale faktorer, som er i spil i forbindelse med udførelse og gennemførelse af en praksis. Dog er en praksis ofte udført i forbindelse med en vis forståelse for, hvordan bestemte handlinger udføres, som er indlejret i personer gennem gentagende udførelse af bestemte praksisser, som dermed kan have den betydning, at der ikke tænkes yderligere over udførelsen af praksissen. Dermed kan vi, altså ved at undersøge personers løbe-praksis og hermed anvende praksisteori, skabe en bedre forståelse for, hvordan forskellige handlinger udføres og tilsvarende, hvordan der hos både den enkelte og i sociale sammenhænge tilskrives værdi og mening til denne praksis (Halkier & Jensen, 2008).

Hertil kommer praksisteori som, ifølge Reckwitz (2002), er en subtype af kulturteorien, der karakteriseres som værende en anden måde at forklare og forstå handlinger på. For at kunne analysere praksisser forbundet med løb og selvmonitoreringsteknologi vil projektet forholde sig til følgende fem begreber: 'Body', 'Mind', 'Things', 'Knowledge' og 'Carrier of Practice', som Andreas Reckwitz (2002) tilsvarende beskriver værende i tæt relation med hinanden ved udførelsen af praksisser.

### **- Body & Mind**

'Body' omhandler det aspekt af praksisser, hvor bevægelse og rutinemæssigt anvendelse af kroppen er med til at træne den menneskelige krop til at være på en bestemt måde. En praksis kan yderligere defineres som en gentagende og rutinemæssig udførelse af kroppen, både i form af bevægelse og ved håndtering af objekter og intellektuelle aktiviteter såsom at læse og skrive. Kroppen er ikke blot et værktøj, som mennesket skal bruge til at udføre handlinger,

men handlingerne er i sig selv en væsentlig del af kroppens performance, hvortil mentale og emotionelle faktorer også er en vigtig del af de kropsliggjorte aktiviteter (Reckwitz, 2002). Ovenstående udførelse af kroppen kan defineres som sociale praksisser, hvor kroppen gennem udførelsen af rutinemæssige handlinger og aktiviteter er med til at skabe en usynlig social orden: *“They give the world of humans its visible orderliness”* (Reckwitz, 2002, s. 251). Gennem bestemte handlinger argumenterer Reckwitz (2002) for, at handlingers formål, intention og interesse har indflydelse på de normer og værdier, som er med til at skabe den usynlige struktur i samfundet, der reproduceres ved, at disse handlinger gentages.

Som nævnt i ovenstående er praksisser ikke blot rutinemæssige kropslige handlinger, men også mentale og emotionelle foretagender. Derfor er ‘body’ og ‘mind’ sat i relation til hinanden. ‘Mind’ begrebet dækker over viden om de praksisser, som bliver udført. For en praksis er nemlig koblet sammen med en specifik viden, som er tillært gennem sociale regler, omkring den bestemte praksis, så den dermed udføres på den retmæssige måde, som er i overensstemmelse med det, som forventes ved udførelsen af en bestemt praksis. ‘Mind’ dækker altså over de mentale mønstre, som er en del af en generel forståelse for, hvordan praksisser udføres og hvilke implicite og eksplicite regler, som er forbundet heraf (Reckwitz, 2002).

#### - **Things**

‘Things’ dækker over de nødvendige genstande, som skal anvendes ved udførelsen af praksisser. Denne faktor er lige så uundværlig som ‘body’ og ‘mind’, da det ofte kan være nødvendigt at inddrage eller skulle håndtere specifikke genstande ved fuldførelsen af en praksis. Det drejer sig typisk om genstande, som mennesket, der udfører praksissen, kender til eller har en vis viden om i forvejen og dermed ved, hvordan f.eks. applikationer og wearables skal anvendes og tilgås (Reckwitz, 2002).

#### - **Knowledge**

For at mennesket kan udføre enhver praksis, er det vigtigt at have en bestemt viden om denne praksis. ‘Knowledge’ er mere kompleks end den viden om praksissen, som blev introduceret i ‘mind’ begrebet. Mere specifikt drejer ‘knowledge’ sig om det at have en forståelse for den viden, man har om, hvad praksisser skal medføre og hvilke følelser, som er forbundet med udførelsen af praksisserne. Det er forståelse for at have et meta syn på praksisser og en specifik ide om, hvordan verdenen anskues, hvilket skabes gennem forståelse for genstande,



mennesker og en selv. Her kommer det til udtryk, hvordan praksisser er kodet sammen med bestemte intentioner om dét at ville have noget og længes efter bestemte ting og dét at undgå andre ting. Samtidig optræder 'knowledge', i udførte praksisser, som en kollektiv forståelse blandt mennesker og er derfor kulturelt betinget, da den overordnede forståelse af meningen med praksisser skabes gennem det sociale og interaktionen mellem mennesker, som udfører forskellige praksisser i hverdagen (Reckwitz, 2002). 'Knowledge' vil blive anvendt til at undersøge, hvordan selvmonitorering er med til at skabe en viden hos brugeren om mulige handlinger og begrænsninger ved udførelsen af en praksis. Hertil, hvordan flere komponenter spiller ind over det at monitorere sig selv som f.eks., hvordan sociale medier er med til at redefinere en gøren som løb grundet et menneskeligt behov for at dele og søge anerkendelse for de handlinger, der foretages.

#### - **Carrier of Practice**

Det sidste begreb, som vil blive inddraget i projektet, er 'Carrier of Practice', hvilket er en betegnelse for de mennesker, der udfører bestemte praksisser. En 'Carrier of Practice' forstår den verden, som den bevæger sig i og placeringen af sig selv i forbindelse med udførelsen af forskellige aktiviteter. Tilsvarende har mennesket en vis idé om, hvilken viden og forståelse mennesket selv er nødsaget til at have for at kunne udføre en aktivitet i overensstemmelse med regler og rammer, som er skabt i sociale sammenhæng omkring bestemte praksisser. Derudover er mennesket / 'Carrier of Practice' centrum for samspillet mellem mange forskellige praksisser (Reckwitz, 2002). Tilsvarende deles 'Carrier of practice' på forskellige platforme, som f.eks. de sociale medier, i løbeklubber og med eventuel løbepartner. 'Carrier of practice' kan være en menig person, men i forbindelse med selvmonitorering ofte også en central del af en større social sammenhæng, hvor udførelsen af en løbe-praksis kan have påvirkning på andres gøren af selv samme aktivitet.

Med udgangspunkt i ovenstående vil praksisteori, i projektet, blive anvendt via kvalitative metoder, mere specifikt ved objektivi at observere og interviewe udvalgte respondenters udførelse og gennemførelse af en løbe-praksis med anvendelse af selvmonitoreringsteknologien.

## 4. Metode

Følgende afsnit vil redegøre for de metoder, som vil blive anvendt i projektet, herunder kvalitativ metode og Fry's 7-trins model.

### Kvalitativ metode

Kvalitativ metode vil blive anvendt i projektet til indsamling af empiri og data fra respondenter, som der dermed kan analyseres videre på. Ved at have en kvalitativ tilgang til indsamlingen af viden er det muligt at danne en bedre forståelse for folks version af hverdagen og tilsvarende handlinger og vaner, som direkte eller indirekte er en integreret del af respondenternes liv. Mere specifikt vil dataindsamlingen blive foretaget via objektive observationer og individuelle interviews.

Til udførelsen og struktureringen af henholdsvis observationer og interviews vil der hovedsageligt blive draget på viden fra Kvale og Brinkmann: "*Interview: introduktion til et håndværk*" (2009).

#### - Observationer

Ved at foretage observationer, gennem objektivistisk teori, af udvalgte informanter er det muligt at danne en bedre forståelse for, hvordan personer anvender selvmonitoreringsteknologien i dagligdagen samt, hvordan den fungerer som en aktiv del af hverdagen. Vi vil udføre ustruktureret kvalitative observationer, da målet er at observere situationer og ikke bestemte fænomener (Harboe, Thomas, 2016). Mere specifikt er det handlinger og vaner, som eventuelt har grobund i den enkeltes anvendelse af selvmonitoreringsteknologien, for dermed at kunne skabe en bedre forståelse for det, som foretages i hverdagen, men som kan være svært at italesætte eller tilskrive betydning (Kristiansen & Krogstrup, 1999).

Med udgangspunkt i seks udvalgte respondenter vil der foretages observationer, hvor interviewerens ikke vil være aktivt deltagende og dermed forholde sig passiv, da det giver en større mulighed for at anskue personerne i deres naturlige miljø uden indvendinger, som kan være afbrydende eller forstyrrende i forhold til at få det mest optimale og objektive resultat ud af handlinger og vaner i hverdagen. Tilsvarende vil observationerne foregå som kortere besøg hjemme hos respondenterne, da det giver muligheden for at anskue hverdagsbrugen af selvmonitoreringsteknologien og dermed er det kun nødvendigt at udføre observationer i forbindelse med anvendelse af teknologien, hvilket er årsagen til, at kortere besøg blev

foretrukket frem for at skabe et længerevarende forhold til respondenterne. Mere specifikt vil der blive kigget på, hvad det er respondenterne gør, herunder direkte og indirekte handlinger og ritualer, som er forbundet med anvendelsen af teknologien. Yderligere forholdes der til de præmisser, som er muligt at anskue som værende forbundet med brugen af selvmonitoreringsteknologien, der kan have en indflydelse på personernes hverdagsliv og generelt sociale liv.

#### - **Individuelle interviews**

Derudover vil der blive udført individuelle interviews af samme respondenter, hvor det vil være muligt at indhente endnu mere information og viden om de handlinger og vaner i hverdagen, som er forbundet med selvmonitoreringsteknologien. Hertil vil der blive gået mere i dybden med den enkeltes erfaringer og oplevelser med teknologien. Interviewene vil fokusere på de handlinger, som er bundet op med brugen af selvmonitoreringsteknologien, hertil det sociale aspekt i at måle sig selv. Som interviewer vil der være fokus på at spørge direkte og indirekte ind til brugen af Strava for dermed at få en bedre forståelse for meningen og betydningen af handlinger og sociale regler i denne forbindelse. For mere specifikt at kunne få en konkret beskrivelse af handlinger, som er forbundet med denne teknologi, er der blevet udarbejdet semistruktureret spørgsmål, som skal få respondenterne til at forholde sig reflekterende til deres egne handlinger og vaner, inden de anvender appen, mens de anvender den og efter de har anvendt den på en dag. Derudover generelle spørgsmål til funktionaliteten i teknologien.

Inden interviewene med de seks respondenter er der forberedt en række spørgsmål, som omhandler de faktorer, som ønskes uddybet og belyst. Disse faktorer kan være nogle, der kom nok til udtryk gennem observationerne, hvor det ikke var muligt at spørge ind til, hvorfor visse handlinger blev udført. Observationerne kan dermed skabe grobund for en del spørgsmål, hvilket de individuelle interview kan være med til at uddybe og belyse. Derudover vil det prioriteres at give respondenterne en god introduktion til formålet med interviewet, så de er indforstået med årsagen til nødvendigheden i at foretage denne form for interview på baggrund af de allerede observerede hverdagshandlinger.

Tilsvarende vil informanten blive informeret om, at interviewet vil blive optaget, hvilket gør det nemmere at kunne transskribere og gengive de givne svar til senere analyse.

Det er tilsvarende vigtigt at have en god relation til respondenterne, da det hermed kan skabe et mere trygt rum, hvor der kan være plads til refleksion og uddybelse af tanker, meninger og

eventuelle årsager til visse handlinger. Hertil vil der være fokus på, som interviewer, at lytte opmærksomt og give respondenterne den rette plads til at uddybe sine pointer. Selvfølgelig taget højde for uklare svar, som eventuelt har brug for yderligere uddybelse (Kvale & Brinkmann, 2009).

## **Fry's 7-trins model**

Da projektet undersøger en applikation på en smartphone, findes det relevant at analysere den datavisualisering, som brugeren får frem på skærmen. Her er det derfor oplagt at inddrage Fry's 7-trins model, da den skaber en fuldkommen analyse af datavisualiseringen og de bagvedliggende elementer for så at give en bedre forståelse og svar på, hvorfor appen er opbygget som den er. Fry's 7-trins model indeholder følgende trin (Fry, 2008):

- **Acquire:** Hvordan dataene bliver fremskaffet.
- **Parse:** Hvordan dataene bliver struktureret og kategoriseret.
- **Filter:** At fjerne unødvendige data så man står tilbage med det, man har brug for.
- **Mine:** At bruge statistik til at opdage forhold og mønstre i den fremskaffede data.
- **Represent:** At vælge en repræsentation til sin datavisualisering.
- **Refine:** Udvikle repræsentationen for at gøre den mere forståelig og interessant.
- **Interact:** Skabe interaktion i repræsentationen.

## **5. Semesterbinding**

Projektet er forankret i dimensionen Teknologiske systemer og artefakter (TSA) og med inddragelse af dimensionen Subjektivitet, Teknologi og Samfund (STS).

### **Teknologiske Systemer og Artefakter**

Da TSA er den dominerende dimension i projektet, vil projektet have større fokus på selve teknologien og dens indre mekanismer og processer, samt de effekter, teknologien skaber. Til analyse af den valgte teknologi bruges trinmodellen, som er en begrebsmodel, der er udfærdiget til at analysere og beskrive en valgt teknologi.

### **Subjektivitet, Teknologi og Samfund**

Dette projekt vil også gøre brug af STS-dimensionen, da denne dimension tilføjer viden om teknologi i forhold til mennesker og samfund. Dette har relevans i og med, at projektet vil undersøge menneskers påvirkning af en udvalgt teknologi.

STS bidrager ligeledes med et mere dybdegående perspektiv i forhold til teknologiens udvikling samt samfundets opbygning.

## **6. Afgrænsning**

Selvmonitorering ses indenfor mange forskellige kategorier og dette projekt tager udgangspunkt i en kategori, som identificeres som sundhed og livsstil. Her er selvmonitoreringen et værktøj, som individer kan benytte sig af til at optimere egen fysiske formåen eller fysiske fremtræden.

Den teknologi, som dette projekt tager udgangspunkt i, er applikationen Strava. Denne applikation indeholder en række funktioner, som komplimenterer intentionen med dette projekt.

Det skal dog nævnes, at projektet tager udgangspunkt i gratis-versionen, da vores respondenter benytter sig af denne. Dertil er den abonnerede version mere målrettet til brugen af wearables, som dette projekt ikke har den store relevans for, men blot berører. Derudover er Strava en motionsapp, som fungerer som og muliggør tracking af mange og flere forskellige former for motion, heriblandt cykling, golf, svømning m.fl. Dog er det valgt at fokusere på appen som en løbeapp, hvilket vil komme til udtryk, da appen vil blive omtalt som dette gennem hele projektet.

### **Afgrænsning af Trin-modellen**

Til analyse af den valgte teknologi vil dette projekt indeholde trin 1, 3, 4 og 5 fra begrebsmodellen "Trin-modellen". De valgte trin er som følgende:

- **Trin 1 – Teknologiers indre mekanismer og processer.**

Til dette trin skal formålet ved den valgte teknologi defineres for derved at kunne identificere de indre mekanismer og processer. Derefter kan der tages et dybere kig ind i hver enkelt mekanisme og dens proces.

- **Trin 3 – Teknologiers utilsigtede effekter.**

Dette trin har til formål at undersøge utilsigtede effekter ved en teknologi. Den utilsigtede værdi kan anses som værende det samme som det formål, som er identificeret i trin 1.

Ved at undersøge de utilsigtede effekter, dannes et større indblik over, hvilken indflydelse teknologien også kan have på brugeren af teknologien og i større forstand også af samfundet.

- **Trin 4 – Teknologiske systemer.**

Dette trin undersøger de systemer, der er i den pågældende teknologi. Et system defineres som en række artefakter, som tilsammen skaber en funktionalitet. Her kan der derfor tillægges en ekstra dimension i forhold til trin 1, hvor der ses overordnet på teknologien, men ved dette trin ses der nærmere på de systemer, som de enkelte mekanismer indgår i.

- **Trin 5 - Modeller af teknologier.**

Dette trin bruges med henblik på at undersøge og analysere en repræsentation. En model er en abstrakt, visuel eller fysisk repræsentation. De modeller, som dette projekt tager udgangspunkt i, er screenshots fra motionsappen Strava (jf. bilag 11).

Dertil er trin 3 og 6 valgt fra, da de ikke anses for værende lige så relevante for projektet og de intentioner, der ligger bag.

## **7. Respondentudvælgelse**

Respondenterne, som er brugt til indsamling af empiri og besvarelsen af projektet, er valgt på baggrund af forbindelser, som projektgruppens medlemmer har opdaget ved selv at udforske Strava. Det har været et fokuspunkt at undgå bias ved udvælgelse af respondenter. Det har været afgørende, at det gruppemedlem, der har foretaget observationen og interviewet, ikke har haft en direkte relation til respondenterne.

Respondent A og B er i relation til et af gruppemedlemmernes kusine. De er begge elever på Politiforskolen og klassekammerater til gruppemedlemmets kusine. Projektgruppens medlemmer har derfor ikke selv kendskab eller relation til respondenterne, men er blevet sat i forbindelse med dem gennem det ene medlems kusine. Et af gruppens medlemmer har taget en tur til Jylland for at observere og interviewe de to respondenter.

Respondent C og D er henholdsvis en studerende på RUC og hans roomie. En af projektgruppens medlemmer er i relation til den studerende og derfor har de to andre medlemmer af projektgruppen foretaget observationerne og de to interviews af respondenterne for at undgå bias og således, at der ikke har været en direkte relation mellem

observatørerne og respondenterne. og det samme gør sig gældende for respondent E og F. Disse to er begge studerende på RUC og er i relation til et af projektgruppens medlemmer, hvor det også har været andre projektgruppemedlemmer, der har foretaget observationer og interviews for at undgå bias i forhold til relationen.

Alle respondenter er valgt på baggrund af, at de er aktive brugere af Strava, hvilket er blevet bekræftet gennem de relaterede projektgruppemedlemmer, inden observationerne og interviews er lavet af projektgruppens andre medlemmer. Derudover er der en lige stor repræsentation af respondenter, der identificerer sig som kvinde, som der er af respondenter, der identificerer sig som mand.

## **8. Analyse**

Følgende afsnit vil tage udgangspunkt i den indsamlede data i form af observationer af og interviews om løbe-praksis, samt en skitsering af selvmonitoreringsteknologien Strava belyst ved hjælp af Trin-modellen.

### **Indsamlet empiri fra observationer og interviews ifm. løbe-praksis**

Her fremgår resultater fra indsamlede observationer og interviews med de seks udvalgte respondenter, som alle anvender Strava. Hertil vil empirien fra respondenterne være opdelt i tre stadier; forberedelse, selve løbeturen og efter løbeturen.

Ved både observation og interview var der særligt fokus på faktorerne; 'body', 'mind', 'knowledge', 'things' og 'carrier of practice'. Dertil er der tilsvarende taget højde for Bourdieus begreber habitus, kapital og felt. Alle begreber er beskrevet i ovenstående teoriafsnit. Analysen af indsamlet empiri vil være særligt optaget af respondenternes brug af selvmonitoreringsteknologien Strava, herunder anvendelsen af teknologien og dens muligheder og begrænsninger. Derudover vil følgende analyse fokusere på de specifikke handlinger, som bliver udført i forbindelse med brugen af Strava, både fysiske, men også psykiske.

I hele analysen vil de adspurgte respondenter være de primære 'Carrier of practice', da det er dem, som anvender selvmonitoreringsteknologien Strava i forbindelse med deres løbe-praksis og hertil udfører de handlinger, som sker i denne forbindelse.

## Forberedelse

Under forberedelsen til løbeturen er de seks udvalgte respondenter blevet observeret, hvor nedenstående observation er udledt.

Respondenterne er blevet observeret maksimum 30 minutter inden selve løbeturen, hvilket har afgrænset observationen i den forståelse, at det ikke har været muligt at se, hvordan respondenterne gennem dagen har forberedt, planlagt og indlejret løbeturen i deres hverdag. Det har derfor ikke været muligt at observere, hvordan respondenterne i helhed har forberedt sig til denne praksis, da der kun er observeret et udsnit af løbe-praksissen.

Det gør sig gældende for alle af respondenterne, at de har fokuseret på udvælgelsens af tøj og sko, idet respondenterne forud for observationen fik at vide, at de først måtte klæde sig i deres løbetøj efter mødet med observatøerne. Alle respondenter har valgt at løbe i decideret sportstøj og -sko. Dette ses eksempelvis ved observationerne af de diverse mærker af tøj, sko og udstyr, som beskrives i følgende observationsnotat (herefter: notat): *“Respondent A havde håret opsat i en hestehale og var ikklædt sorte løbetights fra Fusion, en langærmet sort løbetrøje fra Nike og strømper fra New Balance. Respondent A tog sine løbesko på, som var af mærket Asics. Derudover bar respondent A et ur fra Garmin, som skulle tracke turen. Inden respondent A gik ud af døren iførte hun sig en jakke af mærket Fusion. Respondent B havde en sort kasket på fra The North Face, sorte løbetights med sorte shorts udover fra Sportmasters eget mærke, en langærmet sort løbetrøje fra Nike og et par sorte handsker og almindelige ankelstrømper. Respondent B tog sine løbesko på, som var af mærket Asics. Respondent B bar også et ur fra Garmin, som skulle tracke turen. Begge respondenter løb med musik i ørene. Respondent A havde et par hovedtelefoner af mærket Marshall. Respondent B havde et trådløst headset af mærket Jabra.”* (jf. bilag 7) og følgende observationsnotat: *“Respondent C havde en sort t-shirt af mærket Under Armor, sorte shorts fra Gymshark, strømper fra Falke og sko fra Nike af modellen Nike Air Zoom Tempo Next. Derudover bar han et ur fra Garmin, som skulle tracke turen. Respondent D havde en grå t-shirt af mærket Uniqlo, sorte shorts med inderbuks fra Nike, strømper fra Patrick og sko fra Nike af modellen Nike Air Zoom Tempo Next. Han bar også et ur fra Garmin, som skulle tracke turen.”* (jf. bilag 8). Derudover beskriver ovenstående notater også, at fire af de udvalgte respondenter løb med wearables i form af Garmin ure.

Dertil har der været et fokus, for alle respondenter, at holde sig hydreret, da det blev udledt fra alle observationerne, at alle respondenter tog noget vand at drikke, inden de påbegyndte løbeturen. Dette er beskrevet i udsnit af følgende notater: *“Der stod to drikkedunke ved*



*hoveddøren, som respondenterne hver tog en slurk af, inden de gik ud af døren.” (jf. bilag 7), “Respondenten åbnede køleskabet og tog en flaske med vand ud, som hun tog en stor slurk af.” (jf. bilag 10) og “Begge respondenter drak vand inden løbeturen.” (jf. bilag 8).*

Respondent D havde et særligt fokus på forberedelse til løbeturen, da det blev observeret, at han tog en form for gel, inden løbet gik i gang (jf. bilag 8). Dette var ikke noget, som respondenterne selv gjorde observatørerne opmærksomme på, men der blev spurgt blev ind til denne handling i det efterfølgende interview, hvor respondent D svarede følgende: *“Det er en koffeinholdig og kulhydratholdig gel, som bliver brugt af cykelryttere. Jeg bruger det ikke hver gang, men kun når jeg skal løbe rigtig hurtigt”* (jf. bilag 4).

Derudover havde respondent D også fokus på opvarmning af led inden løbeturen. Han var den eneste, som var opmærksom på dette og udførte øvelser i form af opvarmning, hvilket er beskrevet i følgende notat: *“Respondent D opvarmede sine led i lyske, hofter, ben og fødder inden turen”* (jf. bilag 8).

Et særligt element, som der også var fokus på under forberedelse, var det tekniske element i forhold til GPS'ens tilkoblingen til Strava og musikudvælgelsen til løbeturen.

To af de udvalgte respondenter havde udfordringer med at tilkoble GPS'en inden løbeturen. Respondent Bs GPS tog længere tid om at tilkoble, hvilket ses i følgende notat:

*“Observatøren og de to respondenter gik udenfor, hvor respondenterne fandt musik, mens uret tilkoblede GPS'en. Det tog længere tid for respondent Bs ur at tilkoble GPS'en, imens så det ud til, at respondent A bare stod og lyttede til musik”* (jf. bilag 7). Dette gjorde sig også gældende for respondent D, hvilket beskrives i følgende notat: *“Respondent D havde problemer med dette og luntede en lille tur op og ned ad vejen for at få uret og GPS'en i gang”* (jf. bilag 8). Dog havde respondent D en del større udfordringer med tilkoblingen, da han var nødt til at lunte en tur for at aktivere GPS'en.

I ovenstående notat fra bilag 7 udledes det også, at respondent A lytter til musik. Det samme gør sig gældende for de andre respondenter, hvilket ses i et udsnit af følgende notater:

*“Respondenten løb med musik i ørerne. Hun havde et trådløst headset fra Apple.”* (jf. bilag 10) og *“Respondenten løb med musik i ørerne. Hun havde et trådløst headset fra Apple.... Respondenten satte musik på, inden hun gik ud af døren.”* (jf. bilag 9)

Disse observationer står i kontekst til de udvalgte respondenteres svar i interviews om overvejelser med hensyn til forberedelsen inden løbeturen.

Inden selve udførelsen af løbe-praksissen, opstår andre handlinger, som understøtter selve praksissen som helhed. Blandt andet det at spise er en handling, som alle respondenter lægger vægt på. Her nævner respondent C: *“Jeg prøver at spise ihvertfald en time før, for ellers får jeg sidestik, og så ikke for meget. Og så en masse vand.”* (jf. bilag 3). Tilsvarende nævner respondent F: *“Så altså jeg må ikke spise indenfor to timer før jeg skal løbe og det gør jeg for ikke at få sidestik.”* (jf. bilag 6)

Indtagelsen af mad og drikke skal, med udgangspunkt i respondenternes svar, ske i hvert fald én time inden selve udførelsen af løbe-praksissen. Dette sker på baggrund af erfaringer, som alle respondenter har haft om, at for meget mad, lige eller indenfor et bestemt tidsrum op til en løbetur, kan forårsage sidestik, som kan have betydning for gennemførelsen af selve løbe-praksissen og samtidig kan det resultere i andre handlinger, som kan være nødvendige at foretage, under udførelsen, grundet ubehag fra sidesticket, for at kunne fuldføre praksissen.

Det samme gælder de overvejelser, som bliver gjort med hensyn til valg af tøj og udstyr, her er alle indforstået med, at en løbe-praksis skal ske i behageligt tøj, som ikke er for tungt og hvor ingen forstyrrende elementer er i spil, hverken når det gælder hår eller tøj, da dette kan resultere i negativ påvirkning af udførelsen af praksissen. Her udtaler respondent F: *“Det er også vigtigt, at min sål sidder rigtigt i min højre sko, for ellers irriterer det mig og så kan jeg heller ikke koncentrere mig.”* (jf. bilag 6).

Respondenternes valg af beklædning skete under observationen, hvortil respondent B senere har forklaret, at han i forhold til udvælgelse af tøj overvejer, hvordan vejret er og bliver under løbeturen. Her udtaler respondent B: *“Jeg tjekker først vejrudsigten eller kigger ud ad vinduet for at se, hvordan vejret er. Så planlægger jeg, hvad for noget tøj jeg skal have på alt efter vejret.”* (jf. bilag 2). Dette vidner om, at respondenterne har en erfaring om, hvilket tøjvalg, der er passende til løbeturen på baggrund af vejret.

Til valget af tøj til løbeturen beskriver respondent D: *“Komfort er også vigtigt i og med, at hvis det er koldt og du ikke har lange bukser på, så får du krampe i læggene”* (jf. bilag 4).

Tilsvarende har respondenterne fokus på betydningen af anvendelsen af specifikt udstyr i form af tøj og sko. Her bliver komfort vægtet højt og respondent D udtaler blandt andet: *“Ja, jeg foretrækker Nike Zoom Next % løbesko. Med hensyn til tøj, der skal jeg have løbeshorts med indershorts, så kan man løbe uden underbukser. Det skal helst være så let som muligt, jo mindre tøj, jo hurtigere løber du.”* (jf. bilag 4). Hertil ses det, at respondent C også nævner, at

han anvender samme løbesko, da han har fået dem anbefalet af sin kammerat (respondent D) (jf. bilag 3).

Både smartphones og Garmin ure er fysiske ting, som blandt størstedelen af respondenterne anses som værende essentielle for udførelsen af en løbe-praksis. Her nævner respondent A blandt andet: *“Garmin er bare et mega godt sportsur, som er rigtig populært. “Jeg bruger uret, fordi det er mere behageligt at løbe med fremfor min mobil, og det har præcis de funktioner, som jeg skal bruge.”* (jf. bilag 1). Med funktioner henviser respondent A blandt andet til, at uret har funktioner som gør, at det er muligt at tracke egen præstation, samtidig med, at det er nemt at have et overblik over tempoet ved at kigge på uret under løb. Dette bevidner en vis forståelse for, at et Garmin ur er det rette værktøj, som bør anvendes til at tracke egen data. Dog kan det ikke udledes, at Garmin faktisk er bedst, da det er respondenternes subjektive holdninger. Derudover ses det, som ovennævnt, at de to respondenter havde problemer med urets tilkobling til GPS'en.

Det kan ses, at der blandt de udvalgte respondenter under forberedelsen til løbeturen i høj grad er fokus på de elementer og faktorer, som går ind under begreberne ‘body’, ‘mind’ og ‘things’ da respondenterne har et bestemt fokus på valg af påklædning, væske, kost, musik, headset, ure og kroppens fysiske behov i form af muligheder og begrænsninger for turens længde og format.

### **Selve løbet**

Under selve løbeturen er de seks udvalgte respondenter blevet observeret, hvor nedenstående observation er blevet udledt.

Det kan via observationerne udledes, at respondenterne starter deres tracking af løbeturen på forskellige tidspunkter. En respondent starter tracking en del tid før selve løbet starter, hvilket er beskrevet i følgende notat: *“Hun startede trackingen, inden hun begyndte at løbe og placerede dernæst telefonen i baglommen i sine løbetights”* (jf. bilag 9). Andre starter trackingen lige inden det første skridt tages, hvilket er beskrevet i følgende notater: *“Da den var tilkoblet, satte de i gang på turen og startede trackingen.”* (jf. bilag 8) og *“Her havde respondent A allerede trykket på sit ur for at starte trackingen”* (jf. bilag 7).

Hvortil den sidste del af respondenterne først starter trackingen, når de har taget de første par skridt, er kommet i gang med løbet og er oppe i en vis fart *“Respondenterne nikkede til hinanden og sagde ”klar”, hvorefter de gav en highfive og begyndte at løbe.... hvor det blev*

*observeret, at respondent B først trykkede på uret for at starte trackingen efter nogle skridt.”* (jf. bilag 7) og *“Respondenten startede trackingen, efter hun havde taget de første fem skridt.”* (jf. bilag 10)

To af respondenterne havde et vedvarende fokus på hastighed for tempo under selve løbeturen, idet de kiggede på deres ure en til flere gange under løbet. Dette beskrives i følgende notater: *“Respondent B kiggede på sit ur en gang under turen.* (jf. bilag 7)” og *“Respondent D kiggede ofte på sit ur under turen”* (jf. bilag 8). Her kan det udledes, at det for respondent A, B, C og D er vigtigt at vedligeholde et vis tempo for deres hastighed under løbe-praksissen.

Noget, der også var fokus på under løbeturen, var selve præstationen og udførelsen af løbet, hvor observatørerne observerede diverse kropsholdninger og bevægelser. Disse observationer beskrives i følgende notater: *“Respondent C løb meget rank med kroppen og det så ud til, at der var et fokus på kropsholdningen.”* (jf. bilag 8). *“Respondentens kropsholdning var en smule foroverbøjet.”* (jf. bilag 9). *“Respondent B havde en meget rank kropsholdning og så ud til at slappe af under løbeturen. Det så ikke ud som om, at han var anstrengt under løbeturen. Respondent A var også rank, men havde alligevel en mere afslappet kropsholdning.”* (jf. bilag 7). *“Respondenten tog sig til sin højre side under turen og slog med armene nedad foran kroppen.”* (jf. bilag 10).

Her kan det udledes, at alle respondenter har forskellige måder, hvorpå de løber og to af dem har forskellige bevægelser, som de gør i forbindelse med løbet. Dog ses det, at størstedelen af respondenterne løber med en rank ryg, hvilket kan betyde, at der er et øget fokus på kropsholdningen under selve præstationen af løb.

Halvdelen af de udvalgte respondenter afsluttede løbeturen ved at øge tempoet og hastigheden for en vis strækning, hvor de spurtede det sidste stykke af turen. Dette beskrives i følgende notater: *“Da respondenterne næsten var tilbage til startpunktet og skulle dreje af vejen, begyndte de at spurte. De spurtede det sidste stykke af løbeturen, som var cirka 100 meter.”* (jf. bilag 7) og *“Da respondenterne næsten var tilbage til startpunktet og skulle dreje om det sidste hjørne, begyndte hun at spurte”* (jf. bilag 10).

Det kan antages, at denne handling sker på baggrund af en bestemt holdning, tanke om eller opfattelse af det at afslutte et løb, hvortil respondent A og F har forklaret følgende i deres individuelle interviews i forhold til handlingen: *”Til sidst når jeg næsten er ved at være hjemme, så sætter jeg altid farten lidt mere op og når jeg løber ind ad stikvejen, så plejer jeg*

*at spurte for lige at få brændt det sidste af og givet det sidste man har.” (jf. bilag 1). “Så spurter jeg gerne det sidste stykke hen til min lejlighed” (jf. bilag 6).*

Med hensyn til afslutningen af trackingen gør det sig gældende for størstedelen af respondenterne, at de stoppede trackingen, mens de stadig løb, hvor de tog de sidste skridt inden totalafslutningen af løbeturen. Dette beskrives i følgende notater: *“Da respondenterne var tilbage, tæt ved startpunktet, stoppede de trackingen ved turens slut. Det blev observeret, at de trykkede på uret, mens de tog de sidste skridt, inden de helt stoppede med at løbe”* (jf. bilag 8) og *“Respondenten sluttede turen og stoppede trackingen på telefonen, mens hun tog de sidste skridt af løbet...”* (jf. bilag 10)

To af respondenterne stoppede trackingen, idet de stoppede med at løbe, det vil sige lige efter endt løbetur, hvilket beskrives i følgende notat: *“Respondenterne stoppede trackingen ved turens slut, da de stod stille og var stoppet med at løbe.”* (jf. bilag 7), hvortil kun en af respondenter stoppede længe efter selve løbeturen var endt: *“Respondenten stoppede trackingen, da hun stod foran sin hoveddør og vurderede sin egen præstation i appen”* (jf. bilag 9). Det kan antages, at denne respondent ikke er lige så opmærksom på eller lægger lige så stor vægt på gennemsnitstiden, som de andre respondenter, idet hun også udtaler følgende fra interviewet *“... så fandt jeg ud af her for halvt år siden, at man bare skulle løbe langsommere og så var det slet ikke så hårdt og så kunne jeg løbe meget længere. Så jeg fokuserer faktisk ikke så meget på min hastighed mere på længden af min tur.”* (jf. bilag 5) og følgende gør sig gældende for observationsnotatet: *“Respondenten satte farten ned og begyndte at gå de sidste 500 meter af turen, inden hun sluttede turen. Her brugte respondenterne det sidste af turen på at strække sine arme op i vejret samtidig med, at hun tog nogle dybe vejrtrækninger.*

*Respondenten stoppede trackingen, da hun stod foran sin hoveddør og vurderede sin egen præstation i appen. Respondenten kiggede på sin tid og udbrød følgende: “Nå det var da meget godt”.*” (jf. bilag 9). Her kan det udledes, at respondent E er tilfreds med sin præstation til trods for, at hun ikke har et større fokus på tiden, men i stedet for på distancen for løbet.

Derved kan det udledes, at respondenterne har forskellige opfattelse af og tanker om, hvordan en tracking skal foregå og hvad der er vigtigt at lægge vægt på i forhold til tracking af en løbetur.

Disse observationer står i kontekst til de udvalgte respondents svar i interviews om overvejelser med hensyn til udøvelsen og præstationen under selve løbeturen.

Over halvdelen af respondenterne har nogle personligt vigtige fokuspunkter, som gør sig gældende i forhold til kropsholdning, vejrtrækning, fysiske udfordringer mm.. Det er faktisk kun respondent C og E, som ikke nævner noget i forhold til dette. De andre respondentes udtalelser om fokuspunkter er som følgende: *“Jeg tænker meget på mit åndedræt, så jeg virkelig tænker over, at jeg ikke bliver hurtigt forpustet eller hvad man siger. Så tænker jeg meget over, hvordan jeg løber med min højre fod, fordi nu har jeg lige haft skinnebetsbetændelse og jeg tror det er fordi, at måden jeg løber med den på, det gør, at jeg godt kan blive træt i mit skinneben, både der, hvor jeg havde skinnebetsbetændelse, men også i musklen, så jeg tænker meget over, hvordan jeg løber med den, så jeg ikke overanstrenger den.”* (jf. bilag 1). *“...hvordan mine fødder de rammer jorden, fordi jeg har det meget med at lande på flad fod, hvor det giver sådan et form for klask, så jeg fokusere på at rulle på foden og at jeg ikke hælder indad. Jeg slapper af i skuldrene.”* (jf. bilag 2). *“...jeg er særligt opmærksom på min vejrtrækning, at det er vigtigt for mig at få vejret helt ned i maven for ellers får jeg sidestik. Og så forsøger jeg også at holde min ryg ret samtidig med, at jeg fokuserer på mine fødder, så jeg får dem løftet ordentligt og mine knæ, fordi de er lidt indadvendte, så jeg prøver at fokusere på min kropsholdning og bevægelse af hensyn til skavanker.”* (jf. bilag 6). *“Min vejrtrækning og ens lægge og lår, at de ikke går i krampe, hvis nu det er koldt udenfor.”* (jf. bilag 4).

Derudover er det for to af respondenterne også vigtigt at holde øje med hastigheden under selve løbet, hvilket kan udledes fra følgende citater: *“Ja, tiden og at jeg holder den pace, som jeg løb på første kilometer. Det kan jeg se på appen eller mit løbeur ved at kigge på det.”* (jf. bilag 5). Og *“Ja, jeg tracker hele tiden mit tempo, måske lidt for meget, men cirka hvert halve minut, hvor jeg ser, om jeg holder tempoet for at være sikker på, at jeg ikke løber langsommere”* (jf. bilag 2).

Slutteligt er der for over halvdelen af respondenterne særligt fokus på trackingen i forhold til gennemsnitstiden pr. kilometer. Dette er noget, som respondent A, B, D og F går op i for at sikre at få det, som de forstår som en ‘god tid’. Dette kommer til udtryk i følgende citater fra de individuelle interviews: *“Så spurter jeg gerne det sidste stykke hen til min lejlighed... for, at jeg føler, at jeg giver det sidste for at forbedre min tid.”* (jf. bilag 6), *“så plejer jeg at spurte for lige at få brændt det sidste af og givet det sidste, man har, så jeg kan få en god*

tid.” (jf. bilag 1), *“Og så spurter jeg altid det sidste stykke af min tur for at give det sidste af mig selv og forbedre min tid.”* (jf. bilag 2) og *“at jeg holder den pace, som jeg løb på første kilometer“* (jf. bilag 4).

Det kan dermed ses, at der, blandt de udvalgte respondenter, under selve løbeturen i høj grad er fokus på de elementer og faktorer, som går ind under begreberne ‘body’, ‘mind’, ‘things’ og ‘knowledge’ da respondenterne har et bestemt fokus på udførelsen af vaner og rutiner i forbindelse med løb og tracking med Strava samt en specifik viden herom. Dertil et fokus på den kollektive forståelse for, at anvendelsen af Strava skal medføre et kvantificerbart resultat hos brugeren.

### **Efter løbet**

Efter løbeturen er de seks udvalgte respondenter blevet observeret, hvor nedenstående observation er blevet udledt.

Om respondenternes fysiske tilstand kan det antages, at størstedelen af respondenterne har en stor interesse i at yde sit maksimale i forbindelse med løbe-praksissen, hvilket kommer til syne i følgende notater: *“Hun var meget forpustet og svedte meget. Det så ud til, at det havde været fysisk hårdt.”* (jf. bilag 10) og *“De var begge meget forpustet og svedte meget”* (jf. bilag 8).

Det kan dermed også antages, at respondenterne yder deres maksimale for at opnå et tilfredsstillende resultat som løber, hvilket tidligere er beskrevet i og med, at der er et stort fokus på at opretholde et vist tempo, som forhåbentligt giver et tilfredsstillende resultat efter udøvelsen af praksissen.

Selvrefleksionen over resultatet af respondenternes egen præstation kommer også til udtryk ved følgende notater af observering i forbindelse med reaktion på endt løbetur, resultat heraf og deling af data: *“Da respondenterne sad på bænken, reagerede respondent C på, at respondent D løb hurtigere og lå foran ham under turen.”* (jf. bilag 8) og *“...stoppede trackingen da hun stod foran sin hoveddør og vurderede sin egen præstation i appen. Respondenten kiggede på sin tid og udbrød følgende: “Nå det var da meget godt”.*” (jf. bilag 9) og tilsvarende: *“Hun reagerede på resultatet af løbeturen ved at udtrykke en irritation over, at GPS’en angiveligt ikke have tracket hende ordentligt. Respondenten sagde følgende: “Fuck hvor er det irriterende, at den ikke registrerer, at jeg løber på vejen. Nu står der, at jeg har løbet hen over blokkene... Det er anden gang den gør det... Åhhh”* (jf. bilag 10).

Det er forskelligt for gruppen af udvalgte respondenter om og hvorfor de deler deres resultater/data. For en respondent, respondent F, gør det sig gældende, at respondenteren ikke deler sin data: *“Respondenten delte dog kun resultatet med sig selv på appen. Altså hun begrænsede, hvem der kunne se resultatet til, at det kun var hende selv, som kunne se det.”* (jf. bilag 10), hvilket er en handling, der bliver fravalgt på baggrund af følelsen om ikke at være en ‘god nok løber’, som kommer til udtryk i følgende citat: *“Så jeg følger kun meget få mennesker og deler ikke selv mine ture, fordi jeg synes min tid er dårlig, så jeg har ikke lyst til, at folk skal se min dårlige tid”* (jf. bilag 6).

Dog er det at dele sine data og sine resultater for halvdelen af respondenterne en vigtig og interessant del af det ‘at gøre løb’ og selvmonitorere. For flere af dem bidrager de selv og dem, de følger til et fællesskab i appen, hvilket kommer til udtryk i følgende citat: *“Jeg valgte den fordi, at man kan sammenligne sig med andre og se, hvad andre præsterer. Jeg føler ikke, at der er andre apps, der kan det i samme omfang...”* (jf. bilag 4). Dette fællesskab er for respondent A og B en vigtig faktor ved det at have og være bruger af Strava: *“Jeg synes det er meget spændende på en eller anden måde, at man kan følge med i hinandens løbeture ... ligesom, at man ser på Instagram, så kan man følge med i hinandens aktivitet og ligesom like og kommentere og sådan nogle ting, det synes jeg er interessant og spændende”* (jf. bilag 1) og *“Jeg bruger Strava, fordi min kæreste fortalte mig om det og sagde, at det skulle jeg bare have ligesom instagram. Så kunne man dele sine løb, få likes, se hinanden og kommentere og sådan noget der”* (jf. bilag 2).

For to af respondenterne, respondent E og D, er der også fokus på, at ‘efterbehandle’ kroppen efter den fysiske aktivitet, idet de strækker ud efter endt løbetur: *“... så strækker jeg næsten altid mine ben og hofter ved at lave et par øvelser på en måtte”* (jf. bilag 5) og *“men jeg strækker ud for at mindske og forebygge belastningen en smule”* (jf. bilag 4).

Det kan antages, at dette er et udtryk for bevidsthed og erfaringer om, hvordan deres kroppe vil reagere, hvis ikke de strækker ud. Respondenterne kan derfor antages at have et større fokus på, at løbe-praksissen også skal afsluttes på det, de definerer, som værende en ordentlig og god måde for lige præcis deres krop.

Dog har alle respondenter et stort fokus på kroppens behov i form af væske efter endt løbetur, hvilket kan antages at have at gøre med tidligere erfaringer om behov i forbindelse med endt løbe-praksis. Behovet for væske efter løbeturens afslutning ses i et udsnit af observationer



som følgende: *“Da respondenterne kom indenfor, tog de begge noget vand at drikke.”* (jf. bilag 8) og *“Derefter tog respondenterne noget vand at drikke”* (jf. bilag 10).

Disse observationer står i kontekst til de udvalgte respondenteres svar i interviews om overvejelser med hensyn til efterfølgende refleksioner over udøvelsen og præstation af løbeturen.

Generelt er det for alle respondenter en vigtig og afgørende faktor for løbe-praksissen, at der er mulighed for at selvmonitorere, idet størstedelen ville have svært ved at opretholde interessen for at løbe, hvis ikke selvmåling var en mulighed eller faktor. Dette kommer til udtryk i følgende citat: *“Jeg ville nok løbe, men det er klart en faktor, der er med til at motivere mig, at man kan se, hvor langt jeg har løbet all-time og i året og gennemsnit pr. uge.”* (jf. bilag 4).

Derudover er der også flere respondenter, som helt vil opgive løb, hvis ikke de kunne tracke deres præstation, hvilket ses ved følgende citater: *“Jeg tror ikke, jeg vil løbe uden Strava, fordi jeg gerne vil kunne se, hvad jeg yder og det kan jeg ikke se uden appen, fordi det er svært for mig at gennemskue længden, så skal jeg på nettet og kortlægge ruten efter jeg har løbet og det er besværligt.”* (jf. bilag 6) og *“Så tror jeg ikke, at jeg ville løbe, ihvertfald slet ikke så meget. Det lyder meget sådan egocentreret, men jeg løber, fordi jeg elsker at komme hjem og min kæreste siger “det er fandme vildt, at du har løbet sådan der” eller man får anerkendelse.”* (jf. bilag 2). Hertil en tredje respondent svarer, at hun ikke synes, det ville være interessant at løbe uden tracking via appen: *“Jeg ville have det underligt med det. Jeg kan godt lide efterfølgende, at man har et bevis. Ikke at man skal vise det til andre, men at man kan bevise det overfor sig selv og selv kan følge med i sin udvikling. Om det går hurtigere eller langsommere. Så jeg ville have det underligt med ikke at kunne tracke.”* (jf. bilag 1),

Dertil er det forskelligt blandt respondenterne, hvad der opfattes som ‘et godt løb’, en hurtig tid og en god distance. De har forskellige meninger og holdninger om, hvad der er vigtigt for betegnelsen af en god løbetur og den tilsvarende tracking. Dette beskrives i følgende citater: *“Jamen det er en, der løber hurtigt og er i god form”* (jf. bilag 6), *“...jeg vil gerne løbe 5 kilometer under 20 minutter. Det føler jeg vil være et godt resultat som løber.”* (jf. bilag 3) og *“Vi snakker om, at hvis man har løbet langsomt og med en lav puls, og man så har skullet løbe hurtigere og så kan man godt få nogle kommentarer inde på appen”* (jf. bilag 4). Dertil kan det også udledes, at respondent A og B er af den opfattelse, at ‘et godt løb’ er et løb på

2400 meter på under 13 minutter, hvilket de træner efter at opnå gennem Politiforskolen. Det kan dermed antages, at Politiforskolens prøver og Politiskolens optagelsesprøve er med til at danne, definere og sætte rammer for, hvad 'et god løb' er (jf. bilag 1 og 2).

Slutteligt kommer appens funktion som et socialt medie, hvor præstation værdisættes ved brug af 'kudos', til udtryk i en positiv sammenhæng for størstedelen af respondenterne, som selv vælger at deltage aktivt ved at kombinere løbetræningen og trackingen med den sociale interaktion. Disse positive udtalelser og forståelser kommer til udtryk i følgende citater: "*Så har jeg nogle grupper, som jeg er med i, hvor den måler, hvem der er kommet længst eller løbet længst, dyrket mest motion. Så følger jeg professionelle cykelryttere for at se, om man kan måle sig mod dem. Jeg bruger appen lidt som et socialt medie.*" (jf. bilag 4), "*Når der er nogen der giver mig et kudos, så får jeg en mail om det og så synes jeg, det er meget fedt, så det påvirker mig også lidt, når jeg løber, når jeg ved, at der er nogen, der ser det med det samme. Det motiverer mig til at løbe igen, for så får man måske flere kudos, og det påvirker mig selvfølgelig også til at løbe hurtigere, når jeg er ude og løbe, fordi jeg gerne vil have et flot resultat, som folk skal se.*" (jf. bilag 2), "*jeg sammenligner min præstation med andres i en venskabelig konkurrence om at slå ham.*" (jf. bilag 3) og "*Det er da meget sjovt at dele, fordi man kan opmuntre hinanden og bliver motiveret af det.*" (jf. bilag 3). Hvilket bevirker til en overordnet positiv tendens omkring delvis brug af Strava som socialt medie. Dertil skal det tilføjes, at det overordnede positive indtryk af appen udspringer klart af muligheden for og interessen i at selvmonitorere, hvilket kommer til udtryk på følgende vis: "*Jeg er meget interesseret i at kunne sætte tal på min hastighed, min længde, min puls*" (jf. bilag 4).

Det kan dermed ses, at der, blandt de udvalgte respondenter, efter løbeturen i høj grad er fokus på de elementer og faktorer, som går ind under begreberne 'body', 'mind', 'things' og 'knowledge' da respondenterne efter gennemførelsen af selve løbe-praksissen udfører rutinemæssige handlinger, som sker på baggrund af en viden om, hvilket påvirkninger løb kan have på kroppen, hvis der f.eks. ikke strækkes ud eller drikkes vand efter endt løbe-praksis. Tilsvarende opstår der efter løbet en generel forståelse for, at Strava ikke blot fungerer som værktøj til at selvmonitorere, men i samme grad fungerer som et socialt medie, hvor resultater og viden kan deles. Dette resulterer i, at alle respondenterne har en bestemt tilgang til, at Strava skal anvendes efter denne hensigt og at slutresultatet ikke er interessant, hvis det ikke er målbart og sammenligneligt.

Overordnet set består en løbe-praksis af mange forskellige handlinger under henholdsvis forberedelsen, udførelsen og efter endt løbetur. Her opstår fysiske og mentale kropsliggjorte handlinger hos respondenterne, som danner grundlag for, hvordan det 'at gøre løb' defineres som helhed. Det kan udledes af ovenstående, at der er særligt fokus på hastighed og distance under selve turen og tilsvarende meget fokus på at skabe kvantificerbare resultater, som kan sammenlignes med andre som tilsvarende anvender Strava. Hertil opstår der en bred enighed blandt respondenterne om, at en løbe-praksis ikke blot handler om at løbe en tur, men har medført en usynlig viden om og struktur for, hvordan løb skal gøres.

## **Trin-modellen**

### **Trin 1: Teknologiens indre mekanismer og processer**

Da Strava er en app, der primært anvendes via en smartphone, giver det god mening at se på, hvilke mekanismer, der træder i kraft, når Strava bruges i forskellige henseender. Det er derfor også relevant at undersøge de indre mekanismer og processer, som sker i en smartphone ved brug af Strava.

#### **- WIFI og mobildata**

En forudsætning, for at Strava kan fungere på brugerens smartphone, er, at brugerens smartphone har adgang til enten WIFI eller mobildata.

Mobildata eller 3G/4G/5G, som det nok er bedst kendt som, er internet via mobilmaster. Mobildata bliver leveret direkte fra mobilmasten til en mobil enhed som f.eks. smartphone, computer, ipad og lignende. Inde i den mobile enhed sidder en antenne, der sender data frem og tilbage til mobilmasten, som ligeledes kan sende og modtage data. Mobildata kræver dog, at den mobile enhed har et simkort, da simkortet fungerer som enhedens ID på mobilnettet. (Poulsen, 2021).

Ved mobildata er der en række forskellige faktorer, der spiller ind, når der snakkes om dækning og problemer med modtagelsen. F.eks. er antennen i den mobile enhed vigtig for brugerens oplevelse på nettet. Det er ligeledes vigtigt at bemærke, at signalet kan variere i større byer, da der er flere ting, der spærrer for signalet.

Den netværksteknologi, som oftest anvendes, er 4G og er kendetegnet ved, at nettet skal kunne håndtere omkring 100 Mbit/s, hvorimod forgængeren (3G) kun skulle kunne klare under halvdelen af dette, nemlig 42 Mbit/s (Vibe, 2014). WIFI er derimod et netværk, som kan tilgås via en router i hjemmet, på arbejdspladsen eller et tredje sted. Routeren kan via IP-adresser tilslutte LAN-netværket (local area network) til WAN-netværket (Wide area network). Den mobile enhed kan derefter tilgå routeren via et radiosignal, som kan modtage data fra den mobile enhed og sende dataene videre (Internet Portalen, 2019).

#### - **Lokalitetstjenester**

En anden forudsætning for brugen af Strava er lokalitetstjenester, da brugeren ellers ikke vil kunne tracke sine aktiviteter og modtage forslag, som passer til brugerens lokalitet.

Lokalitetstjenester er en indstilling, som kan findes i brugernes smartphone eller anden mobilenhed. Lokalitetstjenester giver tilladelse til, at Apple, Google og tredjepartsapps og -websteder kan indsamle og bruge oplysninger baseret på smartphonens lokalitet. Det er muligt for brugeren at tillade lokalitetstjenester delvist således, at der kun gives tilladelse, når appen er i brug (Apple Inc. , 2020).

GPS (global positioning system) er et redskab, som i første omgang var udarbejdet til det amerikanske militær, hvorfor det også er dem, der administrerer GPS den dag i dag.

Teknologien fungerer således, at der kredser GPS-satellitter rundt om jorden, som sammen med en GPS-chip i smartphonen udregner chippens lokation. For at opnå den præcise lokation, skal GPS-chippen fange signalet fra minimum 4 satellitter, da der nemlig kun er ét punkt, der befinder sig i nøjagtig dén afstand til alle fire satellitter (Sådan virker GPS-navigation, 2018).

#### - **Bluetooth**

Hvis brugeren ønsker at gøre brug af et trådløst wearable til sin tracking, er bluetooth et krav for, at brugerens smartphone og den pågældende wearable kan skabe forbindelse til hinanden.

Bluetooth er en trådløs teknologi, som f.eks. gør det muligt for en smartphone at forbinde sig til et trådløst headset. Bluetooth bruger radiobølger til at forbinde enhederne. Enhederne skal parres med hinanden for at etablere forbindelsen. Herefter husker de forskellige devices hinanden og bluetooth forbindelsen vil automatisk genopstå, når enhederne er indenfor rækkevidde.

For at undgå ustabile og usikre forbindelser, skifter bluetooth frekvens tusindvis af gange i sekundet. Bluetooth er i dag den mest brugte teknologi til at forbinde trådløse enheder (Nielsen, 2020).

### **Trin 3: Teknologiens utilsigtede effekter**

Intention bag frembringelsen af Strava er, som tidligere nævnt, at give brugeren en applikation, som kan transformere deres smartphone eller wearable, i form af ur med GPS, til en sofistikeret tracker.

Der er dog også nogle utilsigtede effekter grundet frembringelsen af Strava. De utilsigtede effekter dækker over andre effekter, som vurderes som værende negative.

#### **- Fejl ved GPS**

En fejl, der blev opdaget ved undersøgelsen af respondenterne var, at appen i tidligere tilfælde havde kortlagt ruten forkert. Løberuten, som blev visualiseret i appen efter løbeturen viste, at ruten, som var blevet optegnet, var placeret oven i bygninger som om respondenterne havde løbet igennem dem i stedet for omkring dem, hvilket ikke var tilfældet.

Fejlen skal findes i enhedens indre mekanismer, som projektet belyste i forrige trin. Den GPS, som sidder i de anvendte wearables som f.eks. smartphone og ure med GPS, er ikke 100% nøjagtige. Dette kan gøre, at der opstår en forskel i den aktuelle lokation og den lokation, som GPS'en optager på op til 3 meter +/- . En anden væsentlig påvirkning er de miljømæssige faktorer, som f.eks. større bygninger, tæt bevoksning og andet, som blokerer for enhedens GPS i forhold til de GPS-satellitter, der kredser omkring jorden.

Det kan udledes af indsamlet observation og svar fra interview, at fejl ved GPS'en påvirker respondentens oplevelse af og glæde ved løbe-praksissen, da dataene i høj grad påvirker respondenterne. Dette kan udledes af følgende notat og citat: *“Hun reagerede på resultatet af løbeturen ved at udtrykke en irritation over, at GPS'en angiveligt ikke havde tracket hende ordentligt. Respondenterne sagde følgende: “Fuck, hvor er det irriterende, at den ikke registrerer, at jeg løber på vejen. Nu står der, at jeg har løbet hen over blokkene... Det er anden gang den gør det... Åhhh”.*” (jf. bilag 10) og *“Det viser sig, at der har været bøvl med GPS'en, så ruten viser, at jeg har løbet igennem nogle bygninger og ikke ude på vejen, så derfor har appen misset en kvart kilometer. Og det er altså ikke første gang jeg oplever det. Altså, at den ikke registrerer min distance rigtigt. Det er pisse irriterende.”* (jf. bilag 6).

Det forstås derved, at respondenterne har en negativ oplevelse ved brugen af Strava, hvis dataene ikke er præcise, da dette er med til at danne grundlag for praksissen, trackingen og det 'at gøre løb'.

Derudover ses det også, at problemer med eller længere ventetid i forbindelse med tilkobling af GPS'en giver udfordringer/forsinkelse i forbindelse med starten af og forberedelsen til løbeturen, idet respondenterne B og D måtte vente på GPS'ens tilkobling: *"Det tog længere tid for respondent B's ur at tilkoble GPS"* (jf. bilag 7) og *"Respondent D havde problemer med dette og luntede en lille tur op og ned af vejen for at få uret og GPS'en i gang."* (jf. bilag 8). Det kan antages, at dette kan opfattes som frustrerende eller som en irritationsfaktor for brugeren af appen.

Det kan antages, at disse problematikker og 'fejl' ved GPS'en kan give anledning til en dårligere oplevelse, som i tilfældet med respondenterne F kan lede til en psykisk dårligere tankegang og selvrefleksion over præstationen i forbindelse med løbe-praksissen, som nedsætter glæden ved delingen af og selvrefleksionen over egen præstation/data: *"Og så påvirker det mig, at GPS'en er i udu, for så får jeg en dårligere tid og det ødelægger bare lidt min glæde ved min performance."* og *"Det gør også, at det ser ud som om udefra, at jeg er dårligere end jeg egentlig er og det påvirker mig, at andre kan tænke det."* (jf. bilag 6)

#### **Trin 4: Teknologiske systemer**

Da Strava er en app, som er indlejret på brugerens smartphone, er det relevant at anskue de teknologiske systemer som delsystemer. Det ene delsystem vil her være smartphonen og det andet vil være appen. For at forstå funktionaliteten og anskue de delsystemer, vil dette projekt betragte systemerne ud fra betragtningsmåden input-proces-output (J de Vries, 2016).

##### **- Smartphonens system**

Input – For at brugerens smartphone virker i første omgang, skal enheden have adgang til en energikilde, som i de fleste tilfælde er et genopladeligt litiumionbatteri. Derudover får brugerens smartphone også en række inputs fra brugeren bl.a. samtykker til brug af lokalitetstjenester, forbindelse til netværk mm. og installation af apps.

Proces – Den proces, der sker i dette delsystem, er, at brugerens smartphone indhenter og sender data via internettet, GPS, bluetooth mm. Det er denne proces, der skaber grundlaget for brugerens trackingoplevelse, da det er her, dataene bliver skabt.

Output – Efter endt proces giver brugerens smartphone et output i form af data, som deles med appen.

#### - **Appens system**

Input – Appens input fremkommer ved at modtage data fra brugerens smartphone, som blev defineret som smartphonens output i ovenstående system af smartphone.

Proces – Appens formål i forhold til proces er, at informationsbehandle de modtagne data fra brugerens smartphone og sortere dem alt efter, hvor de skal fremgå i appens interface. Hvis det f.eks. er GPS-data, så skal dataene bruges til løberuten, fart, højdeforskel osv.

Output – Det, som appen skal frembringe i sidste ende, er data, som brugeren kan bruge til at tracke sig selv i forbindelse med motion og fysisk aktivitet. Disse data kommer i form af diagrammer, kort og nøgletal, som vil blive undersøgt nærmere under trin-modellens trin 5.

### **Trin 5: Teknologiske modeller**

#### - **Fry's 7-trins model**

Følgende analyse er lavet med udgangspunkt Fry's 7-trins model ved brug af screenshots, som er at finde i bilag 11.

#### *Acquire*

Strava indsamler data om brugeren i forbindelse med identificering og når brugeren tracker, færdiggør og/eller uploader aktiviteten. Strava indhenter ligeledes data om, hvordan brugeren agerer på appen. Brugerens ageren skal forstås som den måde, hvorpå brugeren navigerer i appen, hvem brugeren giver 'kudos', hvilke statistikker der tilgås i selvmonitoreringen, hvilke profiler der besøges og lignende.

Ved oprettelse skal brugeren registrere sine basisinformationer i form af navn, e-mail, fødselsdato, køn, vægt, brugernavn og adgangskode. Dette er nødvendigt for brugerens sikkerhed og samtidig et krav fra Strava for at benytte appen.

Derudover indsamler Strava data om brugerens profil, aktivitet og brugs-data; når brugeren uploader et billede, en aktivitet, tilmelder sig en challenge, tilkobler et wearable eller i det hele taget benytter appen.

For at Strava kan levere en datavisualisering til brugeren, skal appen have tilladelse til smartphonens/wearables lokalitetstjenester. Denne tilladelse er nødvendig for at kunne tracke enhedens lokation. Strava oplyser, at appen ikke tracker enhedens lokalitet, når appen ikke er i brug.

Brugeren kan ligeledes give Strava tilladelse til at indhente kontaktinformationer. Disse informationer bliver gemt hos Strava og kan bruges til at identificere relationer og skabe forbindelse mellem brugerne.

Ved oprettelse af en konto hos Strava tillader brugeren også, at Strava bearbejder data om brugerens sundhed. Dette gøres i forbindelse med pulsmåling, styrke, vægt og andre indikatorer.

### ***Parse***

Data, som Strava indhenter fra brugerens enhed, bliver inddelt i forskellige kategorier.

Basic account information – her indgår data som navn, e-mail, fødselsdato, køn, vægt, brugernavn og kodeord.

Activity information – her indgår data som billeder, aktivitetsform, dato, tidtagning, geo-location, fart og hastighed.

Use information – her indgår data som brugeropslag, tilmelding af challenge, oplysninger om brugerens enhed, når brugeren ser på andres aktiviteter og anden data, som fremkommer ved brugerens brug.

Strava har altså skabt denne struktur i den indkommende data for at skabe et overblik for virksomheden selv med henblik på at bruge data til at give brugeren mulighed for at tracke sig selv.

### ***Filter***

Strava har ikke behov for at slette og filtrere den data, som Strava får fra brugerens enhed, da appen som udgangspunkt kun efterspørger data, der er relevant for brugerens trackingoplevelse.



### ***Mine***

For at kunne lave datavisualisering i form af diagramvisning og lignende, er det mest overskueligt, hvis skaberne bag Strava selv har kendskab til minimum og maksimums værdierne, da det kan præcisere og dermed præsentere diagrammet pænere, overskueligt og let aflæseligt.

I Stravas tilfælde bruges der datamining, statistik og matematik til at sammenligne brugerne og gøre størrelsesforholdene på datavisualiseringerne målrettet til brugeren.

Ses der på kortfunktionen, er det ligeledes matematiske udregninger, som er med til at bestemme, hvor kortet skal placeres og hvor meget zoom, der pålægges. Samtidig anvendes lokalitetstjenester, så brugeren ser et udsnit af kortet der, hvor det er relevant.

### ***Represent***

Strava har en forskellig række repræsentationer af brugerens data i forbindelse med endt aktivitet.

Ruten på et kort – Efter endt aktivitet kan aktivitetens rute ses på et kort, hvor der gives et overblik over rutens omfang.

Nøgletal om turen – Her kan ses en række værdier til brug for tracking af aktiviteten.

Nøgletal såsom distance, gennemsnitsfart, turens varighed, højdeforøgelse (elevation) og forbrændte kalorier.

Elevation - Her vises en graf over højdeforøgelsen (elevation), hvor x-aksen viser antal meter og y-aksen viser antal kilometer. Elevation Gain viser løbeturens sværhedsgrad. Hvis dette tal er positivt har brugeren altså løbet en rute, som gik mere op ad bakke end nedad og modsætningsvist. Max Elevation viser det højeste antal højdemeter, der er løbet under løbeturen.

Pace - Ved at klikke på 'View Analysis' kommer brugeren ind og ser en detaljeret analyse af brugerens fart. Visualiseringen her er en graf. X-aksen viser tid i minutter og y-aksen viser antal kilometer. Visualiseringen er her mere detaljeret end den visualisering, som ses i 'Pase Analysis', hvor søjlerne er omregnet til et gennemsnit. I denne visualisering er der ligeledes en lysegrå graf i baggrunden, der viser højdeforøgelse (elevation) og en stiplede linje der viser gennemsnitsfarten gennem turen. Dertil tilhørende nøgletal såsom 'Avg. Pace', som viser gennemsnitsfarten pr. kilometer under løbeturen, hvor brugeren er i bevægelse, 'Moving Time', som viser tiden, hvor brugeren har været i bevægelse under løbeturen, 'Avg. Elapsed

Pace’, som viser gennemsnitsfarten pr. kilometer inklusiv evt. stop, ‘Elapsed Time’ som viser turens fulde varighed og ‘Fastest Spil’, som viser tiden for den hurtigste kilometer under løbeturen.

Best Efforts – Her giver Strava brugeren virtuelle medaljer, hvis brugeren har sat personlige rekorder. F.eks. ved at løbe en kilometer på kortere tid end tidligere gjort.

Pace Analysis – Her forekommer et histogram, som viser hastighed pr. kilometer således, at brugeren kan få et overblik over, hvor i aktiviteten der løbes hurtigst. Diagrammet er et histogram, hvor tiden er op ad x-aksen og de forskellige splits er ud af y-aksen og varierer alt efter, hvor mange kilometer, der er løbet. Diagrammet har en stiple vandret linje, som viser gennemsnitsfarten i løbet af turen. Bagved diagrammet ses en lysegrå graf, som viser højdeforøgelse (elevation).

Splits – Splits er et søjlediagram, som viser hastighed pr. kilometer, men her bliver terrænets niveauforskelle taget med, så brugeren kan se om en ændret hastighed pr. kilometer evt. skyldes, at terrænets niveau øges eller sænkes og at brugeren derfor har brugt mere eller mindre energi på at bevare sit tempo. De blå vandrette søjler viser den hurtigste tid som den største, men det er ikke let aflæseligt eller uddybet af Strava, om den hurtigste tid udgør maksimum af søjlen.

### ***Refine***

Datavisualiseringerne i appen følger de generelle farvetemaer, som er gennemgående for hele appens grafik og visuelle layout. De valgte diagrammer er søjlediagrammer, grafer og histogrammer, hvilket bevirker, at de er lette at forstå og sammenligne. Nøgletallene er opsat i bokse med overskrifter, så brugeren ikke kan tage fejl af, hvilke tal, der repræsenterer hvad. Kort over ruten er ligeledes gjort ekstra overskueligt, da brugeren kan trykke på kortet og komme ind på et kort, hvor brugeren har mulighed for at bevæge kortet, zoome og se kortet i forskellige layouts; ‘Standard’, ‘Satellite’ eller ‘Hybrid’.

### ***Interact***

Appen har flere forskellige interaktioner, som gør det muligt for brugeren at interagere med appen og andre brugere. Efter endt løbetur er det muligt for brugeren at tilegne sig ekstra viden om den aktivitet, som netop er udført. Brugeren kan f.eks. trykke ind på løberuten, for at se et mere detaljeret kort, som giver et større indblik i den rute, brugeren har gennemført. Et andet eksempel er, at brugeren kan tilgå andre brugeres aktiviteter og få et indblik i, hvordan deres resultater for aktiviteterne ser ud.

Det er ligeledes muligt at interagere med tilfældige brugere ved tilmelding til clubs, challenges og segmenter. Disse tre kategorier giver brugeren mulighed for at sammenligne og konkurrere på tværs af verdensdele, på samme løberuter og meget mere.

Derudover kan brugeren dele sin aktivitet på sit feed, hvor data herefter deles med følgere og andre, som besøger profilen alt efter, hvilke præferencer brugeren har valgt med hensyn til dette. Aktiviteten kan deles med tekst og billeder, som bidrager til præsentationen af opslaget. Når en aktivitet er blevet delt, kan brugerens følgere og andre, som besøger profilen, give 'kudos', som er en form for 'likes' og kommentere på brugerens aktivitet - igen afhængigt af den enkelte brugers præferencer til deling. Det er en mulighed at dele resultaterne privat, med følgere eller for alle.

Med udgangspunkt i Fry's 7-trins model kan det udledes, at brugeren genererer store mængder data ved deres brug af Strava. Hvad enten det er data til profilens oprettelse, brugerens ageren på Strava eller faktiske data til selvmonitorering, herunder GPS-data, evt. pulsmåling og lign. Denne data bliver efterfølgende sorteret i forskellige kategorier såsom 'basic account information', 'activity information' og 'use information'.

Den data, som er særligt interessant i forhold til det at selvmonitorere, er 'activity information', som også danner grundlag for de diagrammer, statistikker og ruter, som Strava formidler retur til brugeren.

## 9. Diskussion

Der kan med ovenstående afsnit med indsamlet empiri fra observationerne og interviews i henhold til praksis teori også drages paralleller til Bourdieus teoretiske begreber habitus, kapital og felt. Ses der overordnet på de samlede udledninger og antagelser, som er gjort på baggrund af respondenternes løbe-praksis, kan der argumenteres for, at appen Strava fungerer som et felt, hvori brugerne af appen, respondenterne i denne sammenhæng, indgår og deltager i et felt, hvor der er noget på spil i form af social og symbolsk kapital. Disse to former for kapital kan opnås og spilles med ved brugernes egen inddragelse og inkludering af fysisk aktivitet og præstation. I feltet har de, der anses som værende 'gode løbere', en høj symbolsk kapital, da andre brugere sammenligner deres resultater og data med de 'gode løbere'. De fungerer altså, som en slags 'forbilleder'/'idoler', der repræsenterer mål, som den enkelte bruger gerne vil opnå. Derudover har disse løbere også en større social kapital, idet de tilegner sig flere 'kudos', altså tilkendegivelser og erkendelser om, at deres løb og

præstationer er gode. De anses som værende 'populære' i Stravas sociale medie aspekt. For at opnå en sådan symbolsk og/eller social kapital må brugerne inddrage deres habitus i løbe-praksissen for at forbedre deres løb, for dertil at forbedre deres resultater og opnå anerkendelsesværdige resultater. Måden, hvorpå brugeren kan inddrage deres habitus, er ved at forbedre deres præstation på baggrund af den historie og de erfaringer, som de tilegner sig for hvert løb, de løber, hvorved de kan selvreflektere over og evaluere deres præstation, udøvelse og resultater og dermed indse og blive opmærksomme på forbedringspunkter og -muligheder, som de kan arbejde på til næste løbe-praksis. Derved opstår en konstant proces, hvor brugernes habitus altid er aktiv og i brug for at forbedre egen præstation i feltet. Der ses dermed tydelige tegn på, at begreberne habitus, kapital og felt kun fungerer i forlængelse af og i forståelse af hinanden i denne form for løbe-praksis. Ved forståelse af og for, hvordan alle tre teoretiske begreber fungerer og kommer til udtryk, kan det belyses, hvilke muligheder og begrænsninger brugerne har for og hvordan brugerne agerer, opfatter, handler på og udvikler sig i den praksis og de samspil, som brugerne befinder sig i. Samtidig kan behovet for individets trang til at monitorere sig selv, kobles på begreberne, idet individet befinder sig i et felt, hvor det er nødvendigt at monitorere, analysere og reflektere over egen præstation for at indlejre nye erfaringer i habitus og til slut, hvis formålet, opnå en større eller bedre kapital i feltet.

Teknologien er en afgørende faktor i feltet 'at gøre løb' med Strava, da brugerne ikke har mulighed for, i lige så stor grad, at indlejre nye erfaringer og historier i deres habitus uden denne form for selftracking. Uden teknologien vil løbe-praksissen i feltet 'at gøre løb' med Strava ikke være lige så interessant, da brugerne ikke kan 'spille deres trumfkort' i forhold til symbolsk og social kapital, hvilket bevirker, at det er interessant for og samtidig motiverer andre brugere til at yde mere, ændre på og forbedre deres præstationer for i nogen eller større grad at øge deres kapital i feltet.

Derudover er det muligt at argumentere for, at personer, som anvender Strava, i høj grad er med til at bestemme en retning og skabe en diskurs i samfundet for, hvordan løb skal udføres samt gennemføres. At monitorere sig selv er med til at danne en samlet forståelse for, at handlinger skal være målbare og at en løbe-praksis ikke har nok værdi for den enkelte, hvis den ikke er kvantificerbar og kan bruges til videre målbar selvudvikling og refleksion. På den ene side skaber dét at måle sig selv nye muligheder for den enkelte - det kan være med til at give større indsigt i eget liv, samt udlede en viden, som kan anvendes til at ændre eller

påvirke sig selv mod et ønsket mål. Tilsvarende er en teknologi som Strava et brugbart medie, som giver den enkelte mulighed for at samle sine resultater samt visualisere en form for udvikling alt efter, hvilke faktorer brugeren ønsker at fokusere på. Disse kan fungere som en eventuel motiverende faktor. Strava skaber tilsvarende muligheden for at interagere med andre, som gør, at appen ikke blot fungerer som en 'logbog', men er med til at skabe et fællesskab, hvortil det er muligt at argumentere for, at flere drages mod. Løb i forbindelse med selvmonitorering er ikke længere blot en individuel motions-praksis, men mere en betegnelse for en gruppe af mennesker, som hver for sig udfører samme praksis og tilsvarende anvender hinanden til at bevæge sig videre mod nye mål for egen praksis. Derudover kan man argumentere for, at Strava bevidst eller ubevidst er udsprunget af Quantified Self, idet fællesskabet har påvirket til en større og voksende interesse for selvmonitorering både i og udenfor motions-praksis. Derfor fungerer Strava også godt efter Quantified Self bevægelsens hensigt, da den både tilgodeser selvmonitorering i form af løbe- og motions-praksis, men også på et plan, hvor social og symbolsk status monitoreres, opvejes og anerkendes i form af 'kudos', som for flere, henholdsvis vores respondenter, er interessant og motiverende for interaktionen og brugen af appen.

På den anden side er det også muligt at argumentere for, at selvmonitorering er med til at begrænse den enkelte persons forhold til 'at gøre løb', da selvmonitoreringsteknologier kan medføre opsatte normer og regler for, hvordan løb skal gøres, hvilket kan resultere i følelsen af at afvige fra det, som anses for normalen. Disse normer og regler, som danner grundlag for normalen og det, som brugerne arbejder mod at opnå, kan være flydende og variere alt efter, hvilke resultater brugeren gerne vil opnå og sammenligner sig med. Dog er én ting fælles på tværs af disse normer, nemlig at de driver, påvirker, motiverer og/eller motiverer brugerne i en vis grad, samt påvirker den enkeltes selvrefleksion, udøvelse og tanker i forhold til løbepraksissen.

Der kan også argumenteres for, at ovenstående indsamlet empiri bekræfter, at teknologien i sig selv ikke har nogen værdi, men at det er op til den enkelte bruger at tillægge værdi hertil. Det er dermed ikke Strava i sig selv, som definerer, hvordan løb skal gøres, men brugerne omkring, som anvender denne teknologi, der skaber dens betydning.

Det kommer i den indsamlede empiri til udtryk fra størstedelen af respondenterne, at teknologien i mindre eller større grad er altafgørende for viljen, lysten og interessen i 'at gøre løb': *"Så tror jeg ikke, at jeg ville løbe, ihvertfald slet ikke så meget. Det lyder meget sådan egocentreret... Det er virkelig en stor del af det"* (jf. bilag 2) og *"Jeg tror ikke, jeg vil løbe*

*uden Strava, fordi jeg gerne vil kunne se, hvad jeg yder og det kan jeg ikke se uden appen, fordi det er svært for mig at gennemskue...*” (jf. bilag 6). Det kan derfor argumenteres for, at teknologien har skabt og taget det ‘at gøre løb’ i en bestemt diskurs, hvor dét ikke vil have samme betydning og samme tilslutning fra ‘løberne’, hvis ikke teknologien var et element. Der er muligt, at teknologien er et stort og altafgørende element i det ‘at gøre løb’ og hertil kan det argumenteres for, at det ikke er løbe-praksissen i sig selv, der er det interessante, men løbe-praksissen som helhed med teknologien, som central faktor og de derudover inkluderende faktorer, som kommer til udtryk i forberedelse, under udførelsen af og efter endt løbetur. Derudover spiller også andre og flere elementer ind - alt fra udstyr og kost til normer, tanker, planlægning og strukturering, som i helhed bevirker til en forbedring af oplevelsen af ‘at gøre løb’ og derved også medvirker til en forbedring af selvmonitoreringens resultater. Der kan argumenteres for, at alle disse tiltag, til- og fravalg, tages på baggrund af ønsket om en bedre præstation, som skal bevirke til en bedre tracking oplevelse, der i sidste ende skal give det bedst mulige resultat - set i lyset af normerne inden for og omkring dét ‘at gøre løb’.

Ser man på teknologiens datavisualisering som en adskilt og alenestående faktor, kan der med udgangspunkt i Betsy Masons (2019) argumenteres for, at selve appens datavisualisering til dels og i højere grad er velovervejet.

Betsy Manson påstår, at videnskabsfolk ikke bruger nok tid på eller har interesse i at sætte sig ind i at visualisere data på en god og forståelig måde: *“And yet few scientists take the same amount of care with visuals as they do with generating data or writing about it.”* (Mason, 2019), men dette synes ikke at være tilfældet hos Strava.

Selve datavisualiseringen er ikke noget, de seks udvalgte respondenter er blevet spurgt ind til, da visualiseringens effekt for nogle kan være svær at sætte sig ind i, da det kan antages, at almene brugere ikke forstår videnskaben bag en datavisualisering. For brugerne af appen er datavisualiseringen essentiel, men for dataens og videnskabens formidling er det dog bare et ekstra ‘gode’: *“...visualization scientist Seán O’Donoghue: “Visualization is seen as really just kind of an icing on the cake.”*” (Mason, 2019).

Overordnet set kan der argumenteres for, at datavisualiseringen i Strava er velovervejet, da der, som tidligere nævnt, er et gennemgående grafisk farvetema og layout, som gør det mere overskueligt og ‘lettere’ læseligt for brugerens øjne.

Bang Wong, creative director of MIT's Broad Institute siger: *"Plotting the data allows us to see the underlying structure of the data that you wouldn't otherwise see if you're looking at a table."* (Mason, 2019), hvilket Strava i høj grad formår at 'komme i mål med' til brugernes fornøjelse.

Betsy Mason påstår, at videnskab i stor og almen grad bærer præg af ringe og uforståelig datavisualisering: *"science is littered with poor data visualizations that confound readers and can even mislead the scientists who make them."* (Mason, 2019), dog ses det i ovenstående gennemgang af Trin-modellens trin 5, hvor Fry's 7-trins model er anvendt, at datavisualisering er let aflæselig og forståelig, når den analyseres.

Dog er der et punkt, hvor datavisualiseringen er svær at aflæse; ved splits. Selvom data er opgjort i søjler af længder, som normalt vil være let aflæseligt og den bedste visualisering for sammenligning af data. Dog er denne datavisualisering svær at aflæse, da de liggende søjler ikke er defineret ved en beskrevet y-akse, som kunne beskrive, hvad søjlerne betyder, hvilket maksimum de går til og hvilken volumen de har.

Det at lægge 'x' antal søjler ved siden af hinanden i dette tilfælde viser ikke, at hver del tilsammen giver 100 procent eller hvilken andel hver søjle repræsenterer, hvilket gør det svært læseligt (Mason, 2019).

Selvom der kan argumenteres for, at skaberne bag datavisualiseringen af Strava har overvejet og haft fokus på at skabe en god visualisering, bliver resultatet af søjlerne inden for hvert split stadig utydeligt og svært at aflæse og forholde sig til, samtidig med, at det ikke er let for den enkelte bruger at sammenligne data. Dette kritiseres også af en Strava-bruger i online forummet Reddit, hvor følgende fortvivlelse kommer til udtryk: *"How is it possible to get a best 5k estimated time at 27:11? I'm not saying its wrong, i just need help understanding it... It just seems very inconsistent every time I get a new best estimate - sometimes the splits line up and sometimes they dont at all."* (Broadsid3, 2017)

Mason påpeger også i sin artikel, at søjler ikke altid er den bedste løsning for en visualisering, selvom studier har vist, at den er mest effektiv: *"Though bar graphs are easy to read and understand, that doesn't mean they're always the best choice. In some fields... bar graphs can often misrepresent the underlying data and mask important details."* (Mason, 2019). Her

kan man argumentere for, at Strava ikke lykkedes at komme 'helt i mål' og formår at tilgodese brugerens forståelse i datavisualiseringen.

Det er dog, på nær visualiseringen af 'Splits', forståeligt, hvorfor appen er så populær, som den er, blandt løberne, netop på grund af visualisering af data. Set i et videnskabeligt teknologi-aspekt, formår Strava at visualisere data, så den kan kategoriseres som 'god' og 'let aflæselig' data for brugeren. Derved kan der også argumenteres for, at præcis og god data ikke kun er en nødvendighed for brugernes motivation og brug, men også for fuldførelsen og udførelsen af en god og let aflæselig datavisualisering fra Stravas side.

## 10. Konklusion

Med udgangspunkt i ovenstående er det muligt at konkludere, at teknologien bag Strava fungerer efter hensigten: *"er ideen bag appen at forvandle brugerens smartphone eller GPS-ur til en sofistikeret tracker"* (Strava, 2021).

Det kan konkluderes, at Strava formår at gøre dette ved at have udviklet og udbudt en gennemarbejdet teknologi, hvor indre mekanismer såsom; wifi, mobildata, GPS og bluetooth spiller sammen i teknologien, hvilket bevirker til en god brugeroplevelse og en popularitet inden for praksissen 'at gøre løb'.

Det kan dertil bekræftes, at appen virker som en sofistikeret tracker, da den er uundværlig i løbe-praksissen, samtidig med, at Strava formår at visualisere den indsamlede data gennem selvmonitoreringen på en sådan vis, at brugerne finder det yderst interessant, ikke vil være den foruden samtidig med, at den leder til en interaktion og giver en platform i form af et socialt medie indenfor diverse motions-praksisser.

Tilsvarende er det muligt at konkludere, at brugen af Strava i større grad, set i lyset af den indsamlede empiri fra vores respondenter, er med til at skabe en diskurs, samt muligheder og begrænsninger inden for praksissen 'at gøre løb'. Teknologien bag Strava skaber handlemuligheder for brugerne ved at opsamle data om forskellige parametre, som brugerne kan anvende til videre udvikling af egen monitorering og det 'at gøre løb' for at opnå det, i personlig forstand, subjektive formål 'at gøre løb godt' og blive en 'god løber'. Tilsvarende giver appen brugerne mulighed for at dele egne data samt drage inspiration og viden fra andres, da appen tilsvarende fungerer som et socialt medie. Strava er tilsvarende med til at definere, at en løbe-praksis skal kvantificeres, før den skaber værdi for den enkelte. Hertil



kan det yderligere konkluderes, at Strava skaber begrænsninger for den enkelte bruger, idet flere af de adspurgte respondenter havde et specifikt syn på, hvordan en løbe-praksis skulle udføres og dermed har begrænset sig selv til kun at løbe i forbindelse med og tilslutning af Strava. Hertil kan det konkluderes, at Strava skaber en diskurs i samfundet, da alle respondenterne ikke er komfortable med eller til dels ikke har interesse i at skulle løbe uden at monitorere sig selv, hvilket derfor er med til at ændre retningen for, hvordan det at gøre løb anskues generelt.

Det er vigtigt at påpege, at vi ikke kan generalisere eller drage en repræsentativ konklusion ud fra de udførte interviews og observationer, men derimod kun give et glimt af et indblik i vores respondents hverdag og holdninger om en løbe-praksis.

Vores resultater er derfor ikke repræsentative for alle brugere af Strava eller for alle, der deltager og /eller indgår i en løbe-praksis.

## **11. Visuelt produkt**

### **Ideoplæg - Plakat**

For at imødekomme kravet om en visuel præsentation af projektets hovedkonklusioner, vil der i tiden efter projektrapportens aflevering blive udarbejdet en plakat bestående af illustrationer og tekst til belysning af punkter, som findes ekstra interessante i projektet i henhold til brugen af Strava. Plakaten vil være struktureret efter, hvordan projektet præsenteres og indeholde hovedkonklusioner, som vil blive belyst til eksaminationen d. 22.06.2021, hvor plakaten også vil skitsere brugen af datavisualiseringen i Strava. Her er planen, at plakaten vil præsentere udsnit af respondenternes data til forståelse og analyse heraf, samt videre til inspiration til diskussion.

## Litteraturliste

Apple Inc. . (2020, April 15). *Om anonymitet og Lokaltjenester i iOS og iPadOS*. Apple Support. <https://support.apple.com/da-dk/HT203033>. tilgået d. 18. april 2021

Bourdieu, P. (2007). *Den praktiske sans*. Hans Reitzel.

Bourdieu, P., & D., W. L. J. (2009). *Refleksiv sociologi: mål og midler*. Hans Reitzel.

Broadsid3. (2017). *r/Strava - Help Understanding Splits and Best Estimated Efforts*. reddit. [https://www.reddit.com/r/Strava/comments/6eqekr/help\\_understanding\\_splits\\_and\\_best\\_estimated/](https://www.reddit.com/r/Strava/comments/6eqekr/help_understanding_splits_and_best_estimated/). tilgået d. 1. juni 2021

Dansk Erhverv, D. F. H. O. (2017). *Fitnessbranchen i Danmark*. [https://dfho.dk/files/media/billeder/stocks/fakta\\_om\\_fitnessbranchen\\_-\\_2017.pdf](https://dfho.dk/files/media/billeder/stocks/fakta_om_fitnessbranchen_-_2017.pdf). tilgået d. 15. april 2021

Fry, Ben., 2008.: *Visualizing Data*, O'Reilly Media, kap 1: The seven stages of visualizing data

Gravesen, D. T. (Ed.). (2015). *Pædagogik: introduktion til pædagogens grundfaglighed*. Systime Profession.

Halkier, B., & Jensen, I. (2008). Det sociale som performativitet – et praksisteoretisk perspektiv på analyse og metode. *Dansk Sociologi*,

Harboe, Thomas, 2016, *Metode og projektskrivning - en introduktion*, 2.udgave

Internet Portalen. (2019, April 23). *Hvad er WiFi -og hvordan virker trådløst internet i hjemmet?* <https://www.internetportalen.dk/hvad-er-wifi/>. tilgået d. 19. april 2021

J de Vries, M. (2016). *Teaching About Technology 2016* (2nd ed.). Springer International Publishing AG.

Kristiansen, S., & Krogstrup, H. K. (1999). *Deltagende observation: introduktion til en samfundsvidenskabelig metode*. Hans Reitzels Forlag.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterView: introduktion til et håndværk* (2nd ed.). Hans Reitzels Forlag.

Lauesen, S. (2012). *data: lex.dk*. Den Store Danske. <https://denstoredanske.lex.dk/data>. tilgået d. 19. april 2021

Mason, B. (2019, December 11). *Why scientists need to be better at data visualization*. Knowable Magazine | Annual Reviews. <https://knowablemagazine.org/article/mind/2019/science-data-visualization>. tilgået i marts 2021.

Neff, G., & Nafus, D. (2016). *Self-tracking*. MIT Press.

Nielsen, H. L. (2014). *Løb i Danmark*. MotionDANMARK. <http://motiondanmark.dk/viden-raad-om-loeb/loeb-i-danmark/2014/ny-rapport.aspx>. tilgået d. 15. april 2021.

Nielsen, Nikolaj, 2020., Bluetooth  
<https://www.avxperten.dk/blog/bluetooth-guide/> 19. april 2021

Nissen, A. H. (2013). *Det man måler er man selv: data, dimser og drømmen om et bedre liv*. Gyldendal Business.

Poulsen, J. (2021). *Hvad er Mobilt Internet? Hvordan fungerer det?* . NETKABLET. <https://www.netkablet.dk/hvordan-virker-mobilt-bredbaand-komplet-guide-internet/>. tilgået d. 19. april 2021

Reckwitz, A. (2002). Toward a Theory of Social Practices. *European Journal of Social Theory*, 5(2), 243–263. <https://doi.org/10.1177/13684310222225432>. tilgået d. 13 maj 2021

Strava, inc., 2021.: Run & Ride Training - afsnittet “Om Strava”. App Store

Sådan virker GPS-navigation. Komputer for alle. (2018, October 18). <https://komputer.dk/computerudstyr/gps/saadan-virker-gps-navigation>.

Vibe, P. (2014, September 12). *Forstå det mystiske mobilnet*. Alt om DATA, Datatid TechLife. <https://www.altomdata.dk/forstaa-det-mystiske-mobilnet/> tilgået d. 19. april 2021

*What is Quantified Self?* Quantified Self. (n.d.). Tilgået den 10. maj 2021 kl. 10:55  
<https://quantifiedself.com/about/what-is-quantified-self/>.