

Nå får du legekon-toret og trenings-senteret under peke-fingeren. For en tier kan du sjekke sym-ptomene og få privat trening. Men de kan ha bivirkninger.

Blogger Helene Drage (23) har knærne over tærne når hun tar knebøy med vektstang. Hun vil ikke ha skader. Hun begynte å trene i vinter og har ambisjoner om å komme i form. Grunn-treningen tok hun med den person-lige treneren på appen Tech Nutrition RYP. En applikasjon, også kalt app, er et lite program til smarttelefon og lesebrett som kan fylles med all slags innhold.

– Alt som får meg i gang skal brukes, sier Helene Drage til VG.

Tikroners-appen inneholder en funksjon hvor du selv kan legge inn hva du klarer av styrkeøvelser og kondisjon. Programmet be-regner så progresjonen du bør ha de neste ukene. En bruksan-visning i form av tekst og en video der en trener viser hvordan øvel-sene skal gjøres, er inkludert.

Det finnes tusenvis av apper både for smarttelefoner og lese-brett, og dermed kan du trene alt fra zumba til golf på stuen.

**APP FRA SOFAEN:** Men selv om det er greit å ha et lite program i mobiltelefonen som forklarer deg hvordan du skal trene, kan du lett pådra deg skader. Håkon Navestad er fysio-terapeut og lektor ved Ballethøg-skolen på Kunsthøgskolen, og han underviser også i pilates og yoga. Han sier at alle tiltak som får folk opp av sofaen er bra.

– Problemet er at folk kan trene på seg skader hvis de går for hardt fram i begynnelsen. Jeg får inn pasienter som har fått for eksempel kne- og vridningsskader etter å ha trent galt sier Håkon Navestad til VG. – Slike skader gjør at du kan få problemer selv med å gå.

Appene bør derfor inneholde grundige instruksjoner til hvordan folk kan gjennomføre øvelsene. I tillegg bør det være informasjon om vanlige feil folk gjør, sier fysioterapeuten.

– Gjør man knebøy med vekter feil, kan man få skader på ledd-bånd, menisker og mellomvinvel-skiver i ryggen, sier Navestad og justerer litt på Drages løft.

– Mange er i dag i dårligere form enn hva folk var for 20–30 år siden. Folk har stillesittende jobber, mangler styrke i ryggen og har ikke så god motorikk som før. Det kan også være vanskelig å se hvordan man selv utfører øvel-sene, så det vil være nyttig å snakke med en trener på tre-nings-senteret eller få lagt opp et program. Men apper som dette kan være en flott måte å komme i bedre form på.

**HOLLYWOOD PÅ MOBILEN:** En av de mer tøffere utgavene av trenings-appene er M-Train som er utviklet



# Frisk med klikk

## Mål, tren og sjekk

### Tech Nutrition RYP

Treningsprogram hvor du kan føre inn det du klarer i ulike øvelser og så få satt opp ukevisse progresjons-mål.

– Gode instruksjoner som også forklarer hva du kan gjøre feil, sier fysioterapeut Håkon Navestad. Er du usikker på hvordan du gjør øvelsene, kan du snakke med en trener i tillegg.

Finnes for iPhone, iPod Touch og iPad.

**Pris:** 10 kroner

### M-Train

Harde styrke- og kondisjonsøvelser presentert med tøff grafikk. Du kan legge til musikk etter ønske. Øvelsene er forklart i tekst og video, men fysioterapeut Håkon Navestad mener at ikke alle øvelsene er like godt forklart. Han synes også kalorifor-brenningsanslagene er useriøse.

Kan brukes med iPad, iPhone og iPod Touch.

**Pris:** Fra 10 kroner. Etter å ha lastet ned programmet, må du kjøpe tilgang til flere av øvelsene.

### Felleskatalogen

Oversikt over reseptbe-lagte medisiner.

– Når man har fått et reseptbelagt middel har en lege allerede godkjent medisinen. Felleskatalogen kan brukes til å sjekke eventuelle bivirkninger, sier sjeflege ved Volvat Medisinske Senter, Christian W. Loennecken.

Kan brukes med iPad, iPhone, iPod Touch og med telefoner med operativsystemet Android

**Pris:** Gratis

### Snøgg Førstehjelpsviseren

Enkel app tuftet på råd fra Norsk førstehjelpsrad. Appen forklarer hva du skal gjøre ved noen akutte situasjoner som hjerte- og lungestans og brannskader.

– Kort og konsis informasjon, noe som er viktig når man er i en situasjon hvor man trenger førstehjelpsrad, sier Christian Loennecken, sjeflege på Volvat Medisinske Senter.

Fås til iPad, iPhone og iPod Touch. Det finnes førstehjelps-apper på mange språk og i mange varianter.

**Pris:** Gratis, inneholder reklame for produsentens produkter.

**KOM IGJEN NÅ:** Helene Drage startet treningen med treningsprogram på mobilen. Selv om det fikk henne i gang, var det ikke så enkelt å se om hun gjorde riktig. Da er det godt å få veiledning. Fysioterapeut og treningsinstruktør Håkon Navestad gir råd og oppmuntring

av Brian Abercrombie, Brad Pitts personlige trener. En slank kvinne med små moteriktige biceps forklarer hvordan dagens øvelse, «Eselsparket» skal gjennomføres.

– Vis oss hva du kan, sier hun og hopper frem på to hender og sparker opp og bakover.

– Dette er en øvelse kun for topptrene idrettsfolk. Selv ikke dansere vil gjøre en slik øvelse uten oppvarming. Dette er Hollywood-trening, sier Navestad.

Programmet forteller også at 25 minutter med eselspark gjør at du forbrenner 400 til 500 kalorier.

– Dette er helt useriøst. Folk vil forbrenne forskjellig ut fra hvor mye muskler du har og flere andre faktorer, mener han.

### APPSOLUTT MEDISIN:

Anne Cecilie Haug fra Oslo er opptatt av teknologi. Og med nummer tre i magen er hun så klart også opptatt av barn. Derfor

har hun lastet ned Felleskatalogens app til mobiltelefonen. Felleskatalogen gir informasjon om alle reseptbelagte legemidler.

– Jeg har brukt den flere ganger både nå som jeg er gravid og er usikker på om jeg kan bruke et medikament og når jeg har gitt medisin til barna. Kjekt å ha, sier Anne Cecilie Haug til VG.

Hun er ikke alene. Det selges flere milliarder apper, melder butikkerne. På Volvat Medisinske

Senter har administrerende direktør og sjeflege, Christian Loennecken selv Felleskatalogen på telefonen. Det gir mange fordeler, sier han:

– Som behandler slipper jeg å gå rundt med denne, sier han og holder opp den tunge Felleskatalogen. – Det er også fint å bruke slik teknologi som oppslagsverk. For eksempel hadde det vært fint å ha også diagnosekodene på en

app. Som behandler ville det være nyttig med en app hvor jeg kunne vise pasientene for eksempel hvordan et bestemt hudutslett ser ut. Appene kan også fint brukes i forebyggende medisin. Pasientene kan bruke dem til for eksempel måle risiko for sykdommer som diabetes.

Det private legesenteret har selv tilrettelagt innholdet til en app som de håper å få produsert i 2011, «Learn by Motion».

**BRUKES MED FORSIKTIGHET:** Men teknologit utviklingen kommer ikke uten bivirkninger:

– Ikke alle har tilgang på lesebrett eller smarttelefon. Mange av de som er syke, er seniorer som ikke kan bruke dette, sier direktøren som selv fikk iPad for få uker siden. –Jeg trengte selv hjelp til å komme i gang og det er ikke flaut. En annen utfordring er at folk må kunne velge apper

som er seriøse og også bruke dem med nøktemhet. Det krever også at behandlerne forstår appene folk bruker og at de vet hva folk snakker om når de kommer til legen og skal fortelle om et resultat de har fått i en app.

Men viktigst, mener legen, er den personlige kontakten:

– Teknologien kan ikke erstatte kontakt mellom lege og pasient.

**Tekst:** INGA RAGNHILD HOLST  
**Foto:** JANNE MØLLER-HANSEN

## FAKTA

Det finnes app'er både til Apples produkter (iPhone og iPad) og til operativsystemet Android som Google initierte sammen med Android Inc. En rekke andre telefonprodusenter som Sony Ericsson, HTC og Samsung m.fl. bruker i dag Android i sine telefoner.

Kilder: Incenti.no, Dinside.no, Wikipedia, Android.com