



AALBORG UNIVERSITET
STUDENTERRAPPORT

Title: Proof of concept of 6-8 weeks of online personal training

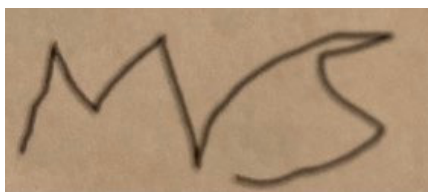
Semester: 10

Semester theme: Kandidat-speciale.

Projectperiod: 1. February 2023 – 1. June 2023

Supervisor: Rogerio Pessoto Hirata

Projectgroup: 10100



Mads Præstegaard Sørensen

Frederikke Spedsbjerg

Abstract

Introduction: There seems to be an understanding by the general population that aging entails a loss of ability and capability. While this is in part true, aging doesn't necessarily have to entail frailty and weakness. One promising way to influence a broad part of the population can be through digital technology. Further, the internet might help alleviate some of the barriers associated with physical activity. Therefore, the aim of this study is to make a proof of concept of a 6-8 week online personal training for adults over 40 years. The primary aim of this proof of concept is to evaluate the feasibility of an individually tailored training program offered online in the form of instruction videos and training plans. The secondary aim was to evaluate if the training had an effect on strength, balance, endurance, and flexibility.

Methods: Six adults (aged 61 ± 13) participated in this study. The participants completed an online training program, with physical tests pre- and post. The following tests were completed: 30 Second Chair Stand test, 30 Second Modified Push-up, Tandem Balance test, Handgrip strength, 6 Minute Walking test and Sit and Reach. Furthermore, evaluating interviews were conducted after completion of the training program.

Results: The participants improved significantly in the 30 Second Chair Stand test with an improvement of 2,2 chair stands (15%). The participants did not significantly improve in the remaining tests, however the individual results showed various improvements in the participants physical abilities.

Discussion: The Chair Stand test is a measure of lower body strength and all participants performed lower body exercise in the form of a squat movement, possibly explaining the improvement in lower body strength. The different elements in this online concept fosters motivation for the participants. The action of keeping a workout log that is read by the trainers creates a sense of relatedness, the freedom of where and when to execute the workouts creates a sense of autonomy, and the workout plans, instructions and education contributes to the development of the participants' competences. A known barrier to physical activity is anxiety in unfamiliar surroundings and since the online format of training gives the participants the opportunity to execute the program in their homes or wherever they find suitable, this barrier can be removed. The interviews revealed that all participants found that the training program helped them with their individual problems. Furthermore, the participants experienced increased wellbeing following the exercise program.

Conclusion: Based on the results in this study online personal training is a feasible way of training people. For people with low experience and lower sporting capital online personal training showed to be beneficial since it eliminated certain barriers. The training also entailed individual physical improvements in strength, flexibility, and endurance.

Ved at underskrive dette dokument bekræfter hvert enkelt gruppemedlem, at alle har deltaget lige i projektarbejdet og at alle således hæfter kollektivt for rapportens indhold.

Abstract

Introduction: There seems to be an understanding by the general population that aging entails a loss of ability and capability. While this is in part true, aging doesn't necessarily have to entail frailty and weakness. One promising way to influence a broad part of the population can be through digital technology. Further, the internet might help alleviate some of the barriers associated with physical activity. Therefore, the aim of this study is to make a proof of concept of a 6-8 week online personal training for adults over 40 years. The primary aim of this proof of concept is to evaluate the feasibility of an individually tailored training program offered online in the form of instruction videos and training plans. The secondary aim was to evaluate if the training had an effect on strength, balance, endurance, and flexibility. **Methods:** Six adults (aged 61 ± 13) participated in this study. The participants completed an online training program, with physical tests pre- and post. The following tests were completed: 30 Second Chair Stand test, 30 Second Modified Push-up, Tandem Balance test, Handgrip strength, 6 Minute Walking test and Sit and Reach. Furthermore, evaluating interviews were conducted after completion of the training program. **Results:** The participants improved significantly in the 30 Second Chair Stand test with an improvement of 2,2 chair stands (15%). The participants did not significantly improve in the remaining tests, however the individual results showed various improvements in the participants physical abilities. **Discussion:** The Chair Stand test is a measure of lower body strength and all participants performed lower body exercise in the form of a squat movement, possibly explaining the improvement in lower body strength. The different elements in this online concept fosters motivation for the participants. The action of keeping a workout log that is read by the trainers creates a sense of relatedness, the freedom of where and when to execute the workouts creates a sense of autonomy, and the workout plans, instructions and education contributes to the development of the participants' competences. A known barrier to physical activity is anxiety in unfamiliar surroundings and since the online format of training gives the participants the opportunity to execute the program in their homes or wherever they find suitable, this barrier can be removed. The interviews revealed that all participants found that the training program helped them with their individual problems. Furthermore, the participants experienced increased wellbeing following the exercise program. **Conclusion:** Based on the results in this study online personal training is a feasible way of training people. For people with low experience and lower sporting capital online personal training showed to be beneficial since it eliminated certain barriers. The training also entailed individual physical improvements in strength, flexibility, and endurance.

Table of Contents

Introduction	1
Method	4
Participants	4
Data processing:	7
Results	8
Discussion	12
Effects of training program.....	12
Motivation	13
Concept	15
Conclusion	16
Practical application	17
Appendix A - Initial interview.....	1
Appendix B - Training plan.....	5
Appendix C - Training videos	11
Appendix D - Instructions on how to perform the physical tests	12
Appendix E - Interview guide	14
Appendix F - Example of coding	15
Appendix G - Transcription subject 1	19
Appendix H - Transcription subject 2	23
Appendix I - Transcription subject 3	29
Appendix J - Transcription subject 4.....	33
Appendix K - Transcription subject 5	38
Appendix L - Transcription subject 6.....	42

Introduction

There has been a paradigm shift in regard to health worldwide (36). Earlier health was defined as the presence or absence of disease. Whereas, today health is defined as a general state of wellbeing and the optimization of one's health (59). The official definition of health from the World health organization (WHO) is:

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (9).

There seems to be an understanding by the general population that aging entails a loss of ability and capability. While this is in part true (13, 28), a gap between what is possible to prevent and what the general population think is possible, exists. Aging doesn't necessarily have to entail frailty and weakness (27), the trajectories can be altered (49). According to a study from 2014, an optimum trajectory is where the individual lives a long life while maintaining high intrinsic capacity and functional ability (15). The definition of intrinsic capacity is physical, mental, and psychosocial capacities that the individual can leverage at any time, and it consists of five different domains (16).

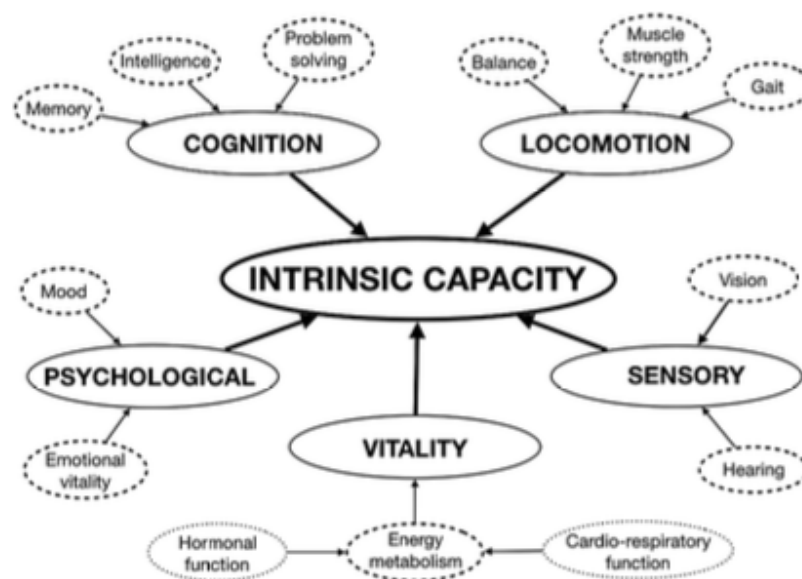


Figure 1 Shows the theoretical framework of intrinsic capacity (16)

Functional ability is then defined as the intrinsic capacity, the environment, and the interaction between them (16). As an example, a person who is incapable of walking up stairs due to restricted intrinsic capacity and her bedroom is on the first floor, then it would be considered that her functional ability was influenced negatively, but if the individual got a stair lift, then her functional ability wouldn't be affected. When we are discussing the new paradigm of health and the possibilities for maintaining high intrinsic capacity and functional ability it is considered 'healthy aging'.

Not surprisingly there is an association between intrinsic capacity and quality of life (37, 61). In a recent study, this association was displayed (49). The researchers found that when there is a steep decline in intrinsic capacity it is usually followed by a decline in health-related quality of life (49). Further, the study found that the participants who had a low to moderate intrinsic capacity score at

baseline and had a “steep” or “moderate” decline, ended with the lowest level of health-related quality of life and the most disabilities(49). Based on these findings it makes sense to intervene before the intrinsic capacity score starts to decline or stagnate. In a more practical sense, the aim of health improvement policies should be to optimize the population's health at an earlier age, before health issues arise, in order to be able to ensure a healthy aging process.

Another factor that can influence quality of life is pain (41), thus making it an important part of healthy aging. One thing that is known to impact quality of life negatively is pain (41). In order to attain healthy aging, it is then crucial to stay pain free. As it is now, one of the more common health complaints are musculoskeletal pain in the neck, back and extremities (25, 29, 50). An effective way to accommodate this issue is by implementing strength training. Strength training has shown to be an effective way to relieve pain (5). Furthermore, strength training can act as a preventative measure for pain since musculoskeletal pain often is associated with strength deficits (21, 30).

One promising way to influence a broad part of the population can be through digital technology (19, 54). A study from 2013 found that 85% of the population in Norway had access to and used the internet daily and 78% of the same population used the internet for health purposes (54). Health apps, using social media for collaboration with health professionals, and making appointments or ordering prescriptions are all examples of activities that fall under the e-health term (60). The most prevalent e-health activity is searching for health information (60). E-health refers to health services and information provided through the internet. E-health also characterizes as a way of thinking to improve healthcare not only locally but globally by communicating and sharing information via technology (24). Since most of the adult population has access to and uses the internet often, it would be ideal to deliver and prescribe physical activity through this media. Further, the internet might help alleviate some of the barriers associated with physical activity.

According to the literature, some of the most prevalent barriers to physical activity are: negative experiences with physical activity, anxiety in unfamiliar surroundings, lack of social network, identity conflict and a lack of role models (3, 38, 53). The study suggests that there are differences in perceived barriers based on age, meaning that a barrier among adults may not be a barrier to older adults. According to the study the primary barriers for adults engaging in physical activity are anxiety and lack of confidence associated with unfamiliar settings and poor body image. According to the study these barriers are not present among older adults. The study found that uncertainty (i.e., how much exercise one should have and what type of exercise) with physical activity was one of the main barriers. Another barrier among the older adults were time and cost restraints with physical activity. Both groups cited a lack of a realistic role model as a barrier to engaging in physical activity (3).

These barriers need to be addressed to engage the population in physical activity and as previously mentioned, an online exercise prescription may address some of these. Although an online delivered exercise protocol might not affect an individual's body image, it has the potential to familiarize the individual to the exercise setting prior to engaging in it. Furthermore, an online exercise prescription could have an educating effect on participants, by providing simple knowledge about physical health and the benefits associated with physical activity. This could in part address the uncertainty associated with engaging in physical activity.

In recent years more online training offers have appeared, a few examples are DIGI-Rehab and Vivifrail. Both are offered for older adults. DIGI rehab focuses on prehab to prevent the need for homecare, rehab for older adults who currently are receiving home care, and care for older adults in

nursing homes. The training programs are created by algorithms (1). Vivifrail's mission is to prevent frailty by promoting physical activity for older adults. Vivifrail offers training to health professionals to enable them to create individualized multicomponent training plans (2). It's not an online training platform in the same sense as DIGI rehab but more focused on equipping health professionals to be able to train older adults properly. Two things can be extracted from this, 1: since online offers start emerging in the world of fitness training it indicates a need for this exact form of service, 2: to optimize this form of training there is still a need for competent health professionals in developing these kinds of online training services.

In a study from 2022 the effect of three different ways of remote online training on muscle- and cardiovascular fitness was investigated. One group received instructions via livestream from a professional trainer. Another group received instructions via video and the last group received written instructions. The results showed that online remote training improves both cardiovascular- and muscle fitness. The improvement of muscle fitness took place in all three groups, but cardiovascular fitness showed higher improvement in the livestream group (20).

Another study from Winters-Stone investigated online group training compared to in-person for older cancer patients. The findings revealed that adherence and retention was highest for the online group. Furthermore, the study showed that training fidelity and safety could be maintained with supervised online training (58). Since previous studies have shown great results in terms of improving fitness via remote online training (19, 20, 58), we find it relevant to further investigate the user experience.

Therefore, the aim of this study is to make a proof of concept of a 6-8 week online personal training for adults over 40 years. The primary aim of this proof of concept is to evaluate the feasibility of an individually tailored training program offered online in the form of instruction videos and training plans. The secondary aim was to evaluate if the training had an effect on strength, balance, endurance, and flexibility.

Method

Participants

In this study six participants were recruited (Age 61 ± 13 years; Height 171 ± 4 cm; Bodymass $73,6 \pm 11,6$ kg). All participants were injury free three months prior to this study. The participants vary greatly in both age and training experience - some have zero experience with resistance training whereas others have some experience. All participants had some experience with at least one form of sport. Amongst the different sports there is golf, running, cross fit, yoga and badminton.

Prior to the exercise intervention the participants were interviewed (Figure 2). The interview focused on the participants goals with the intervention (i.e., *“I would like to increase the length of my golf stroke”*), the equipment the participants had available and how much time and effort the participant would invest (see appendix A). Based on this interview and physical tests, an exercise protocol was individually tailored for each participant. All participants were prescribed a resistance training protocol. Some participants performed the protocol at a gym while others performed it at home depending upon individual preference and options. The exercise protocol was delivered through Google Sheets on a weekly basis (see Appendix B). In the Google Sheet the participants had a column where they could record their training efforts (reps and weights performed) and additional notes. Based on these records the exercise protocol was updated weekly to ensure optimal progression. Instructional videos were shared privately with each participant via YouTube. In the videos an instructor demonstrated the different exercises while pointing out important form cues (Appendix C).

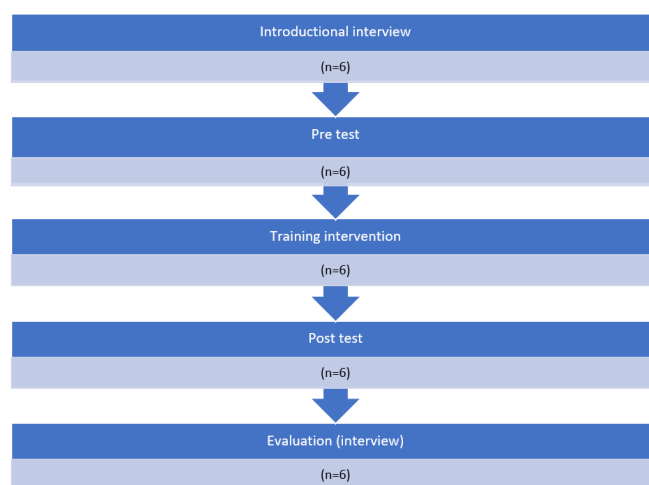


Figure 2: Flowchart of the study design

Pre- and post-test

The participants performed the pre- and posttest unsupervised and self-administered. The participants received thorough instructions both verbally and in written form (see appendix D). Due to the equipment required for the handgrip strength test, the researchers supervised this test.

6 Minute Walk Test: To assess the participants endurance and aerobic capacity, a 6 min walk test was conducted. Participants were instructed to walk 6 min outside. Participants were instructed to walk as fast as possible while feeling safe. The participants measured the distance they traveled in 6 min (45).

30 Second Chair Stand Test: The 30 Second Chair Stand Test was used to assess lower limb strength. A chair was placed against a wall, participants were then instructed to sit on the chair, stand up and sit down again. A chair stand was complete with one stand and one sitting, if a participant was in the middle of an attempt when the time was up, the attempt was not counted (45).



Figure 3: Shows how the Chair Stand is performed.

30 second Modified Push-ups: The modified push-up test was used to assess the upper body strength in the participants. Participants completed as many modified push-ups as possible in 30 seconds. If the participant was in the middle of an attempt when the time was up, the attempt was not counted (40).

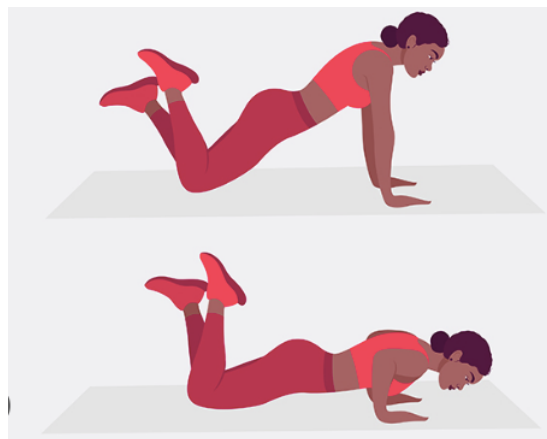


Figure 4: Shows how to perform the Modified Push-up test.

Sit and Reach test: To assess trunk flexibility a sit and reach test was conducted. Participants sat on the floor with legs stretched out in front of them with feet up against a box. The participant then reached as far forward as possible and the distance between the toes and fingertips was measured (40).



Figure 5 shows how to perform the Sit and Reach test.

Tandem balance test: A tandem balance test was performed to assess if any of the participants struggled with balance. Participants completed four different stances: feet together, semi tandem, tandem and standing on one leg, respectively for ten seconds each. If they weren't able to complete a step the test stopped (14).

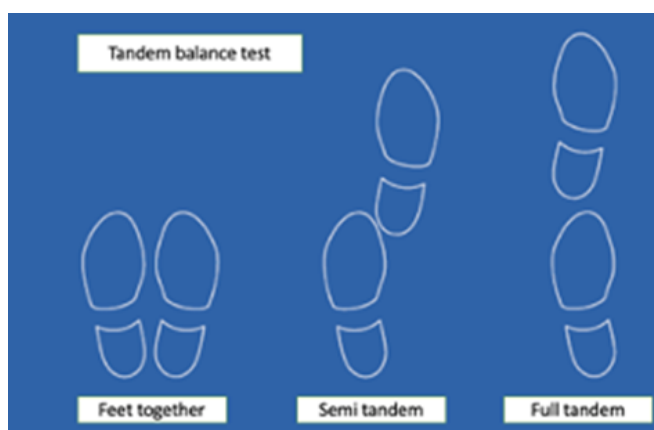


Figure 6 shows how to perform the tandem balance test, with the first 3 of the 4 different stances shown here.

Grip strength: To measure grip strength a Jamar Plus+ hand dynamometer was used. Participants had a practice attempt followed by a trial for the right hand and a trial for the left hand. The participants squeezed the dynamometer as hard as possible for five seconds (46).



Figure 7 shows a Jamar Plus+ hydraulic hand dynamometer.

Data processing:

Statistics

The data was tested for distribution of normality and then the Wilcoxon signed rank test was used to test for differences from pre- to post-test. Descriptive statistics were then used on the individual subjects to assess any change from pre- to post-test.

Evaluation

A semi structured interview guide was planned prior to the evaluation of the online training (appendix E). The guide consists of two overall research questions. Each research question was investigated using a set of interview questions developed in a language appropriate for the audience (51). Semi structured interviews are based on themes and questions that are predetermined while also allowing for the possibility of taking the conversation in other directions if something interesting and relevant shows up. Semi structured interviews were conducted with each participant in the study. The interviews were coded and grouped into themes by two separate researchers and then compared. Any differences were then discussed until an agreement could be found. The themes were then explored to understand the participants' experience with the online delivered exercise program (see appendix F) (34).

Results

Following every training session, the participants logged their training in the Google Sheet. This was then used as a measure of compliance with the training. The participants completed 102 training sessions out of 104 total sessions. The training compliance for the participants was 98%.

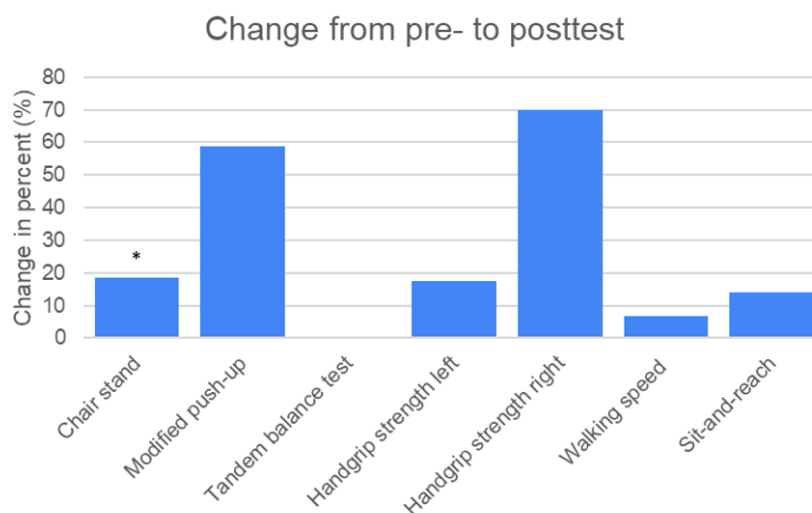


Figure 8 shows the average change in percent from pre- to posttest. * Significant change from pre- to posttest ($p < 0.05$)

The Wilcoxon signed rank test revealed a significant improvement in the 30 second Chair Stand test, and no improvement in the Modified Push-up test, the Tandem Balance test, the Handgrip Strength in the left hand, the Handgrip Strength in the right hand, the Walking Speed test and the Sit and Reach test (figure 8).

Table 1 shows the results from the physical test for subject 1. (na = not available)

Subject 1			
Test	Pre	Post	Change in %
Chair stand	11	13	18
Modified push-up	9	13	44
Tandem balance test (s)	40	40	0
Handgrip strength left (kg)	na	na	na
Handgrip strength right (kg)	na	na	na
6 min walking speed (m/s)	1.5	1.7	11
Sit and reach (cm)	10	13	30

Subject 1 improved in all parameters, except for the tandem balance test where the subject hit maximal score in both pre and posttest. The greatest improvements are shown in sit and reach with an improvement of 30% and modified push up with an improvement of 44% (table 1).

Table 2 shows the results from the physical test for subject 2.

Subject 2			
Test	Pre	Post	Change in %
Chair stand	15	16	7
Modified push-up	11	17	55
Tandem balance test (s)	40	40	0
Handgrip strength left (kg)	42	50	19
Handgrip strength right (kg)	35	42	20
6 min walking speed (m/s)	1,9	2	4
Sit and reach (cm)	6	6	0

Subject 2 showed a large improvement in the modified push-up test, and marginal improvements in the chair stand test, handgrip strength both left and right and the 6 min walking time. The subject also achieved the highest possible score in the tandem balance test and showed no change in the sit and reach test (table 2).

Table 3 shows the results from the physical test for subject 3. (na = not available)

Subject 3			
Test	Pre	Post	Change in %
Chair stand	9	11	22
Modified push-up	na	na	na
Tandem balance test (s)	40	40	0
Handgrip strength left (kg)	22	30	36
Handgrip strength right (kg)	12	34	183
6 min walking speed (m/s)	1.7	1.6	-8
Sit and reach (cm)	-13	-4	69

Subject 3 showed a large improvement in the sit and reach test, and a smaller improvement in the chair stand test. Further, the participant showed an improvement in handgrip strength both in the left and right hand. No change was observed in the tandem balance test, and a small decline in 6 min

walking speed was observed. Modified push-ups were not measured due to the participant's inability to complete the protocol for this test (table 3).

Table 4 shows the results from the physical test for subject 4. (na = not available)

Subject 4			
Test	Pre	Post	Change in %
Chair stand	11	15	36
Modified push-up	na	na	na
Tandem balance test (s)	31	30	-3
Handgrip strength left (kg)	45	42	-7
Handgrip strength right (kg)	48	52	8
6 min walking speed (m/s)	1,4	1,6	14
Sit and reach (cm)	-19	-21	-11

For subject four the results vary a bit. Improvements are shown for chair stand, handgrip strength in the right hand and walking speed, whereas a decline was shown in handgrip strength in the left hand, the tandem balance test and the sit and reach (table 4).

Table 5 shows the results from the physical test for subject 5.

Subject 5			
Test	Pre	Post	Change in %
Chair stand	16	18	13
Modified push-up	14	19	36
Tandem balance test (s)	40	40	0
Handgrip strength left (kg)	29	35	21
Handgrip strength right (kg)	25	42	68
6 min walking speed (m/s)	1.8	1.7	-8
Sit and reach (cm)	9.5	9	-5

Subject 5 showed a minor increase in the chair stand test and a larger increase in the modified push-up test. Further, an increase in both handgrip strength left and right was found. No change was observed

in the tandem balance test, and a slight decline was observed in the 6 min walking speed and the sit and reach test (table 5).

Table 6 shows the results from the physical test for subject 6. (na = not available)

Subject 6			
Test	Pre	Post	Change in %
Chair stand	14	16	14
Modified push-up	6	12	100
Tandem balance test (s)	40	40	0
Handgrip strength left (kg)	na	na	na
Handgrip strength right (kg)	na	na	na
6 min walking speed (m/s)	1,5	1,9	28
Sit and reach (cm)	0	0	0

Subject 6 showed a minor increase in the chair stand test and a large increase in the modified push-up test. An increase was found in the 6 min walking speed. No change was observed in the tandem balance test and the sit and reach test (table 6).

Discussion

The participants improved significantly from pre- to post-test in the 30 Second Chair Stand test, with a mean improvement of 2.2 reps (15%). The Chair Stand test is a measure of lower body strength (32) and all participants received a form of lower body exercise. Strength gains in short term resistance training (8-12 weeks) are caused by both neural and hypertrophic responses (48). The initial increase in force production in the first two to four weeks are thought primarily to be caused by neural adaptations (26, 39). Neural adaptations are thought to be caused due to task specificity of strength and increase in voluntary activation. Both seem to be possible for the participants in this study since the 30 Sec Chair Stand Test is a squat movement and all the participants have practiced some kind of squat movement and thereby caused neural adaptations.

Effects of training program

The aim of this proof of concept was to evaluate how personal training offered in an online format worked for the participants. We investigated this by conducting a user survey in the form of interviews. The interviews revealed that all participants found that the training program helped them with their individual problems. The participants experienced increased wellbeing following the exercise program with quotes such as: *“So in that way I think that I have a good feeling in my body”* (Appendix I), *“... I feel that my body works better”* (Appendix I) and *“I feel more aware of my body”* (Appendix L). This is in line with previous literature that states one of the benefits of doing resistance training is increased wellbeing (42). According to the literature, pain relief is another benefit accompanied with resistance training (42, 57). Most of the participants who struggled with pain prior to the exercise program expressed in the interviews that they experienced pain relief in either knee, neck, ankle or hamstring and glutes: *“Yes, among other things my knees, in which I have osteoarthritis, where I used to take painkillers every morning, to get through the day. I don’t do that anymore. (...) And at night I used to take painkillers, because it is often bad when I lie down, and I don’t take those either anymore.”* (Appendix I) Osteoarthritis occurs when the cartilage in the knee degenerates, thus decreasing the load distribution on the underlying bone tissue. This in turn can cause pain and discomfort (33). Cartilage has shown some responsiveness to mechanical stress induced by exercise, meaning that the cartilage can regain some of, if not all, of its previous load distributing properties (23). It can be possible that the properties of the participants' cartilage have improved and therefore entailed a decreased experience of pain.

Another participant reported pain in the ankle joint when being physically active prior to the exercise program. Following the exercise program, the participant expressed a decrease in pain and fatigue in the ankle joint following physical activity (Appendix J). The relief in pain could be explained by adaptations in the ligaments surrounding the ankle joint following the exercise program, as ligaments have been shown to adapt to mechanical stress (11, 12). However, this intervention only lasted 6-8 weeks whereas adaptations in ligaments are usually first detectable after 12 weeks. Muscle strength in the ankle flexor and extensors are also shown to have a positive influence on ankle pain (44). The combination of the adaptations can possibly explain the decrease in experienced pain.

The following statement from a participant shows that she experienced pain relief in her shoulders and neck while sitting at the office daily: *“Yes, it did, because when I sat in my office chair, I could never find a position where it didn't hurt. I can do that now.”* (Appendix H) This experience is not surprising, since it is well known in the literature that even smaller amounts of resistance training have a positive impact on neck and shoulder pain (4, 6, 18).

It should be noted that the present study did not include a measure of pain, some of the participants merely expressed how the resistance training affected their perception of pain, when they were asked whether they had noticed any changes from before the intervention to after. A visual analog scale or numerical rating scale could have been implemented to display the changes.

Apart from pain relief a number of participants also experienced improved performance regarding their specific sports. One of the participants is a runner and desired more strength in hamstrings and glutes to accommodate fatigue when running longer distances. After six weeks of training, she stated: *“And I ran my fastest 10k ever, and I ran my fastest 5k ever, so something definitely happened”* (Appendix G). During the six weeks of training the participant was only prescribed a strength training protocol while she continued her normal endurance training routine. Previous literature has shown that a strength training intervention can increase running economy (31). This, coupled with the increased muscle strength in the lower body could explain the increased running speed (10). Another participant started the training program with a goal of increasing the length of her golf stroke. In the interview following the training program, one of the participants stated that she had achieved a noticeably longer stroke of about 10-15m (Appendix I). The protocol prescribed to this participant emphasized strengthening the core, glutes and lower extremities. There is a correlation between driving distance and muscle strength (52). It is especially grip strength, leg-hip and trunk power that plays a role in improving golf performance (52). According to the 30 Second Chair Stand test and the Handgrip Strength test, this participant improved her lower body strength by 22% and her hand grip strength. Based on these results it is possible that these improvements have benefitted her golf performance.

Motivation

When promoting healthy aging a lifestyle change is often needed (7). A lifestyle change is something that takes place gradually, thus making motivation a crucial factor in attaining and maintaining healthy aging. What motivated the participants in the present study to start, differed between participants, with some stating that they joined the resistance training program to improve their performance in their respective leisure time activities (Appendix G, I), some who wished to improve their physical condition to relieve pain (Appendix H, j, K) and some who wanted to improve their overall health and habits (Appendix K, L). This presents a conundrum, in that all the participants want to improve their health and physical condition and expect an improvement if they started exercising, yet the participants haven't started exercising prior to this intervention. It is clear that the participants had goals and desires to start resistance training but somehow in the process they met different barriers. One of these barriers seems to be lack of knowledge about how to get started, due to a lack of knowledge about exercise programming and execution. As is evident in the following quotes when the participants were asked why they didn't start resistance training before this study: *“Because I don't know anything about it”* (Appendix L), *“because I didn't know what to do”* (Appendix H) and *“well, perhaps a lack of knowledge, or ignorance, I mean, it's alright right now.”* (Appendix J). Lack of knowledge as a barrier, has previously been described as a common barrier to start exercising (3). According to Deci & Ryan competence is a crucial part of motivation. It seems clear that the participants lack competence in terms of planning, structuring, and executing a resistance training protocol thus it is conceivable that they didn't start before they were provided with these competences through this program (22).

Once the participants started their resistance training programs, they expressed different reasons to continue with the program. During the first few weeks of the resistance training program the participants expressed that it was challenging to get started at first (Appendix G, H, I). The participants also expressed that they continued exercising in this challenging period, due to the perceived health and performance benefits from the exercise program. According to Deci & Ryan, this is a form of external motivation wherein the activity is performed due to the instrumental value of the activity (i.e., *"I am exercising to stay healthy"*) (22). However, over the course of the exercise protocol some of the participants experienced a change in this external motivation, towards a more internalized motivation. This is evident in the following quote: *"But I am surprised at how fun I think it is"* (Appendix H).

Other participants developed either competence, autonomy, or relatedness during the program. According to Deci & Ryan competence, autonomy and relatedness plays a role in staying motivated. In the case of autonomy, it can be seen in the following quote: *"I especially like that I can do it when I want"* (Appendix H). The participants in this study had different opinions when talking about their need for relatedness: *"It is because I like to spend time with another one of the participants. Again, it is the feeling of being together (...)"* (Appendix K). This participant expressed a need to be active with another person. This can be viewed as a high degree of need for relatedness, and this degree of a need for relatedness differs between individuals: *"Perhaps I am a little more single-minded, but I don't have a problem with picking myself up and doing it [the exercise program] alone, and I also like doing it alone, and it doesn't bother me to do it alone"* (Appendix H). According to Deci & Ryan everyone has the need for relatedness (22). As shown in the two examples this need for relatedness differs between individuals. However, several of the participants expressed that the need for relatedness can be accommodated by logging their training and receiving feedback based on what they logged (Appendix G, I, J, L). This is something to be aware of when designing a product like online personal training programs because it is important to acknowledge that the need of relatedness differs and then figure out a way to accommodate them to benefit as many as possible.

Furthermore, one of the participants indicates in the following quote that they have developed an increased self-efficacy throughout the training program: *"We had some doubt, when we were laying in that bridge, where we have a weight on our stomach and we have to lift the butt off the ground, whether we could use our arms to hold on to the weight. The gas flask we used as a weight had a tendency to roll down in our face. whether we were allowed to hold on to the flask, but we found out that it didn't have anything to do with whether or not we could lift ourselves, because we didn't use our arms to lift ourselves, we could just hold the flask so it didn't roll away"* (Appendix J). The realization this participant had, where the participant could use his arms to hold onto the weight, shows that instead of seeing this challenge as a barrier and skipping this exercise, the participant reflected on the problem and figured out a solution. This problem solving adds to this participant's perceived competence, which in turn increases his self-efficacy (8). It is an interesting discovery because it shows that participants can overcome challenges and develop self-efficacy without a trainer being present in person.

The different elements in this online concept fosters motivation for the participants. The action of keeping a workout log that is read by the trainers creates a sense of relatedness, the freedom of where and when to execute the workouts creates a sense of autonomy, and the workout plans, instructions and education contributes to the development of the participants' competences. Lack of knowledge as a barrier to initiating resistance training is important to have in mind when creating an offer of online training. It is then important to accommodate this lack of knowledge to get people started and to get them to follow the program. When starting an online training program like in this study the

participants get equipped with a structured workout plan and instructions. Based on this we think this is a feasible way to help people succeed with resistance training.

Concept

One of the concerns that were presented to us by other fitness professionals before starting this project was that it would be a problem that there wasn't a trainer present during the training sessions. This concern is challenged by the following statements from the participants: *"I think it works great when you don't have someone breathing in your neck, and if you are unsure about how to do, well then you just go back to the videos and look."* (Appendix H) and *"I like that there isn't someone standing and observing me when performing the exercises. That there is room for me to figure it out by myself."* (Appendix L). These statements indicate that it is actually an advantage for their participation that there isn't a trainer present. This can possibly be explained by differences in *sporting capital* between fitness professionals and beginners (47). According to the theory of sporting capital, sporting capital can be defined as:

"The stock of physical, social and psychological attributes and competencies that support and motivate an individual to participate in sport and to sustain that participation over time." (47)

It is conceivable that people are less concerned with being judged by their performance when they possess high levels of sporting capital, whereas if they possess lower levels of sporting capital then they might be more concerned about being judged or doing something wrong. If this is the case, then this format of training can be beneficial for people with lower levels of sporting capital because the element of being judged is eliminated.

The video instructions were a core element of this form of training. When the participants evaluated the online aspect of the training they said: *"I actually liked it [that it was online]. Also, because the videos are there, because I can sometimes forget what the exercise was and then you can go back and watch how it was."* (Appendix K) and *"It worked well with the videos on Youtube, I just use chrome cast to get them on my TV and I can follow the workout."* (Appendix L). Overall, this gives the impression that the videos work well but it also appeared from the evaluation that some of the participants mainly used the videos as an introduction. This can be due to two things, first the information about how and when to use the videos should have been clearer from the trainers. Second, one of the participants expressed that it was difficult to find the videos (Appendix H) this could have been fixed with a better introduction to how to find the videos in an easy way. It could also be accommodated by compiling videos and workout plans on the same platform. This is something several of the participants suggest as an improvement (Appendix H, L).

The reason why it can be beneficial for the participants to watch the videos throughout the intervention is because they will learn more and more details about the movements and how to set up and execute the exercises correctly. Something the participants also mentioned: *"So I think it is nice to be shown what I have to do and how it benefits, or what it benefits"* (Appendix H). and *"and then I think that you are good at telling me in the video, 'this exercise, you should feel here, or you should feel this when you do this exercise'. That gives me some kind of guidance in terms of, if I don't quite feel that, then what could it be? is it because the position of my legs is wrong? is it because I need more resistance? etc. etc. Then I get to geek out about it"* (Appendix L). The videos have provided the participants with a confidence in that they perform the exercise correctly, thereby increasing the participants self-efficacy (8).

As discussed earlier nearly all participants struggled with motivation the first few weeks of the program. This too is a valuable insight in terms of launching an online personal training program. To create the best experience possible for the customer it demands that this challenge is addressed. Our solution to make the first weeks more enjoyable is to inform the users that it is inevitable to experience some challenges at the beginning since they have to learn new movements and create new habits, this will inevitably create some discomfort. Additionally, it will be important that the users are instructed properly and have access to the trainers to ask questions. We figured out how important it was to be super clear about the fact that it was possible to ask questions and get feedback on form via video. The participants were informed of this, but the participants didn't get the message clear. Some of them expressed this need in the interviews (Appendix G, L). A solution to this can be to write a short contract where it clearly states what is available to the users during the program.

All the participants expressed satisfaction when talking about the freedom of time and space online training provides. The idea of the participants being able to do the training when they wanted and had the time was a determining factor in engaging the participants in the program: *"But when it was possible to do at home, it became more attractive, because then vi could do it when we thought it fitted in and we didn't have to leave the house"* (Appendix I). The rest of the participants expressed similar views (Appendix G, H, J, K, L). The fact that online training provides a high degree of freedom, may appeal to a broader part of the population, especially the part of the population with a medium sporting capital (47), because the online format removes different barriers. A known barrier to physical activity is anxiety in unfamiliar surroundings and since the online format of training gives the participants the opportunity to execute the program in their homes or wherever they find suitable, this barrier can be removed (3).

All the participants mentioned they would like to continue the online training (Appendix G, H, I, J, K, L) which is a clear indication that it worked well for the participants. The big question is then whether they would be willing to pay for it or not. When the participants were asked about what would be a fair price for a concept like this the answers varied from DKK 100, - to DKK 1000, -. Since there are large differences in demographics, this likely impacts the probability of how willing they are to pay and how much they are willing to pay. This is definitely something to consider when marketing a concept like this. It is only a feasible way of training if the economic aspect of it makes sense too.

A customer for a product like this could conceivably be urban women with a medium- to high income (36). First, women care more about their health, since they are more likely to use preventative healthcare measures and they use more physician services compared to men (43, 55, 56). Secondly women with a medium- to high income are more willing to- and have the economy to pay a decent amount of money for training and health education (35, 36).

Conclusion

Based on the results in this study online personal training is a feasible way of training people. For people with low experience and lower sporting capital online personal training showed to be beneficial since it eliminated certain barriers. The training also entailed individual physical improvements in strength, flexibility, and endurance.

Practical application

This study indicates that personal training offered in an online format is feasible in terms of adherence and improved strength, flexibility, and endurance. In the present study the training was offered one on one which in our opinion is the optimal way of personal training, however this form of personal training has its limits when it comes to creating a scalable business. There is a ceiling on the number of clients that one trainer can administer at a time. Further, the time needed to individualize each program and follow up on training progression makes it expensive for the user. It is also evident that cost can be a barrier for people with lower socioeconomic status (17), hence the people in need of this service, will not be able or willing to afford it. To accommodate these challenges and make online personal training a profitable business while helping the people who need this service and support, an online training platform can be the answer. This platform should offer more affordable training programs while still accommodating coaching and community needs. The way this can be done is by creating a platform with different categories of training plans, a forum where people can share successes, questions and experiences, weekly Q&A with competent coaches and monthly educational webinars.

References

1. DIGI-Rehab. 2023.
2. Vivifrail. 2023.
3. Allender, S, Cowburn, G, and Foster, C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Educ. Res.* 21: 826-835, 2006.
4. Andersen, LL, Jørgensen, MB, Blangsted, AK, Pedersen, MT, Hansen, EA, and Sjøgaard, G. A randomized controlled intervention trial to relieve and prevent neck/shoulder pain. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 40: 983-990, 2008.
5. Andersen, LL, Christensen, KB, Holtermann, A, Poulsen, OM, Sjøgaard, G, Pedersen, MT, and Hansen, EA. Effect of physical exercise interventions on musculoskeletal pain in all body regions among office workers: A one-year randomized controlled trial. *Man. Ther.* 15: 100-104, 2010.
6. Andersen, LL, Saervoll, CA, Mortensen, OS, Poulsen, OM, Hannerz, H, and Zebis, MK. Effectiveness of small daily amounts of progressive resistance training for frequent neck/shoulder pain: Randomised controlled trial. *PAIN®* 152: 440-446, 2011.
7. Atallah, N, Adjibade, M, Lelong, H, Hercberg, S, Galan, P, Assmann, KE, and Kesse-Guyot, E. How Healthy Lifestyle Factors at Midlife Relate to Healthy Aging. *Nutrients* 10, 2018.
8. Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency. *Am. Psychol.* 37: 122-147, 1982.
9. Beard, JR, Officer, A, de Carvalho, IA, Sadana, R, Pot, AM, Michel, J, Lloyd-Sherlock, P, Epping-Jordan, JE, Peeters, GMEEG, Mahanani, WR, Thiyagarajan, JA, and Chatterji, S. The World report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. *Lancet* 387: 2145-2154, 2016.
10. Blagrove, RC, Howatson, G, and Hayes, PR. Effects of Strength Training on the Physiological Determinants of Middle- and Long-Distance Running Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine* 48: 1117-1149, 2018.
11. Bohm, S, Mersmann, F, and Arampatzis, A. Human tendon adaptation in response to mechanical loading: a systematic review and meta-analysis of exercise intervention studies on healthy adults. *Sports Med. Open* 1: 7-9. Epub 2015 Mar 27, 2015.
12. Butler, AM, and Walsh, WR. Mechanical Response of Ankle Ligaments at Low Loads. *Foot Ankle Int.* 25: 8-12, 2004.
13. Cadore, EL, Pinto, RS, Bottaro, M, and Izquierdo, M. Strength and endurance training prescription in healthy and frail elderly. *Aging Dis.* 5: 183-195, 2014.
14. Centers for Disease Control and Prevention. 4-Stage_Balance_Test-print. 2022.
15. Cesari, M, Vellas, B, Hsu, F, Newman, AB, Doss, H, King, AC, Manini, TM, Church, T, Gill, TM, Miller, ME, Pahor, M, for the LIFE Study Group, and Goodwin, J. A Physical Activity Intervention to Treat the Frailty Syndrome in Older Persons—Results From the LIFE-P Study. *J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci.* 70: 216-222, 2014.

16. Cesari, M, Araujo de Carvalho, I, Amuthavalli Thiyagarajan, J, Cooper, C, Martin, FC, Reginster, J, Vellas, B, and Beard, JR. Evidence for the Domains Supporting the Construct of Intrinsic Capacity. *J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci.* 73: 1653-1660, 2018.
17. Chinn, DJ, White, M, Harland, J, Drinkwater, C, and Raybould, S. Barriers to physical activity and socioeconomic position: implications for health promotion. *J. Epidemiol. Community Health* 53: 191-192, 1999.
18. Christoffer, HA, Lars, LA, Gram, B, Mogens, TP, Ole, SM, Mette, KZ, and Gisela Sjøgaard. Influence of frequency and duration of strength training for effective management of neck and shoulder pain: a randomised controlled trial. *Br. J. Sports Med.* 46: 1004, 2012.
19. Cottrell, M, Galea, O, OLeary, S, Hill, A, and Russell, T. Real-time telerehabilitation for the treatment of musculoskeletal conditions is effective and comparable to standard practice: A systematic review and meta-analysis. *Clin. Rehabil.* 31, 2016.
20. Daveri, M, Fusco, A, Cortis, C, and Mascherini, G. Effectiveness of Different Modalities of Remote Online Training in Young Healthy Males. *Sports* 10, 2022.
21. de Sousa, CS, de Jesus, FLA, Machado, MB, Ferreira, G, Ayres, IGT, de Aquino, LM, Fukuda, TY, and Gomes-Neto, M. Lower limb muscle strength in patients with low back pain: a systematic review and meta-analysis. *J. Musculoskelet. Neuronal Interact.* 19: 69-78, 2019.
22. Deci, EL, and Ryan, RM. Self-determination theory. , 2012.
23. Eckstein, F, Hudelmaier, M, and Putz, R. The effects of exercise on human articular cartilage. *J. Anat.* 208: 491-512, 2006.
24. Eysenbach, G. What is e-health? *J Med Internet Res* 3: e20, 2001.
25. Ferrari, R, and Russell, AS. Regional musculoskeletal conditions: neck pain. *Best Pract. Res. Clin. Rheumatol.* 17: 57-70, 2003.
26. Folland, JP, and Williams, AG. Morphological and Neurological Contributions to Increased Strength. *Sports Medicine* 37: 145-168, 2007.
27. Frontera, WR, and Bigard, X. The benefits of strength training in the elderly. *Science & Sports* 17: 109-116, 2002.
28. Hollmann, W, Heiko K. Strüder, Christos V.M. Tagarakis, and King, G. Physical activity and the elderly. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation* 14: 730-739, 2007.
29. Ihlebaek, C, Brage, S, and Eriksen, HR. Health complaints and sickness absence in Norway, 1996–2003. *Occup Med (Lond)* 57: 43-49, 2006.
30. Jakob Kristensen, and Andy Franklyn-Miller. Resistance training in musculoskeletal rehabilitation: a systematic review. *Br. J. Sports Med.* 46: 719-726, 2012.
31. Johnson, RE, Quinn, TJ, Kertzer, R, and Vroman, NB. Strength Training in Female Distance Runners: Impact on Running Economy. *The Journal of Strength & Conditioning Research* 11, 1997.
32. Jones, CJ, Rikli, RE, and Beam, WC. A 30-s chair-stand test as a measure of lower body strength in community-residing older adults. *Res. Q. Exerc. Sport* 70: 113-119, 1999.

33. Jordan, J, Luta, G, Luta, G, Renner, J, Dragomir, A, Hochberg, M, and Fryer, J. Knee pain and knee osteoarthritis severity in self-reported task specific disability: the Johnston County Osteoarthritis Project. *J. Rheumatol.* 24: 1344-1349, 1997.
34. Kiger, ME, and Varpio, L. Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher* 42: 846-854, 2020.
35. Kooti, F, Lerman, K, Aiello, LM, Grbovic, M, Djuric, N, and Radosavljevic, V. Portrait of an online shopper: Understanding and predicting consumer behavior. In: Proceedings of Proceedings of the ninth ACM international conference on web search and data mining. Anonymous , 2016. pp. 205-14.
36. Larsen, K, Hansen, GI. Social ulighed i sundhed-mere vilkår end valg: Indsigter og forklaring på norske forhold. In: Nasjonal kunnskapsinnsamling om sosial ulikhet og helse. Oslo: HiOA. Anonymous Høgskolen i Oslo og Akershus, 2014. pp. 1-69.
37. Ma, L, Chhetri, JK, Zhang, Y, Liu, P, Chen, Y, Li, Y, and Chan, P. Integrated Care for Older People Screening Tool for Measuring Intrinsic Capacity: Preliminary Findings From ICOPE Pilot in China. *Frontiers in Medicine* 7, 2020.
38. Moreno, JP, and Johnston, CA. Barriers to Physical Activity in Women. *American Journal of Lifestyle Medicine* 8: 164-166, 2014.
39. Moritani, T, and deVries, HA. Neural factors versus hypertrophy in the time course of muscle strength gain. *Am. J. Phys. Med.* 58: 115-130, 1979.
40. Morrow, JR, Mood Dale, P, Disch James, G, and Kang, M. Measurement and Evaluation in Human Performance. Human Kinetics, 2015.
41. Niv, D, and Kreitler, S. Pain and quality of life. *Pain Pract.* 1: 150-161, 2001.
42. Penedo, F, and Dahn, J. Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry* 18: 189-93, 2005.
43. Pinkhasov, RM, Wong, J, Kashanian, J, Lee, M, Samadi, DB, Pinkhasov, MM, and Shabsigh, R. Are men shortchanged on health? Perspective on health care utilization and health risk behavior in men and women in the United States. *Int. J. Clin. Pract.* 64: 475-487, 2010.
44. Rao, S, Riskowski, JL, and Hannan, MT. Musculoskeletal conditions of the foot and ankle: Assessments and treatment options. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology; Non-pharmacological management of musculoskeletal conditions* 26: 345-368, 2012.
45. Rikli, RE, and Jones, CJ. Development and Validation of a Functional Fitness Test for Community-Residing Older Adults. *J. Aging Phys. Act.* 7: 129-161, 1999.
46. Roberts, HC, Denison, HJ, Martin, HJ, Patel, HP, Syddall, H, Cooper, C, and Sayer, AA. A review of the measurement of grip strength in clinical and epidemiological studies: towards a standardised approach. *Age Ageing* 40: 423-429, 2011.
47. Rowe, NF. Sporting capital: a theoretical and empirical analysis of sport participation determinants and its application to sports development policy and practice. *International Journal of Sport Policy and Politics* 7: 43-61, 2015.

48. SALE, DG. Neural adaptation to resistance training. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 20, 1988.
49. Salinas-Rodríguez, A, González-Bautista, E, Rivera-Almaraz, A, and Manrique-Espinoza, B. Longitudinal trajectories of intrinsic capacity and their association with quality of life and disability. *Maturitas* 161: 49-54, 2022.
50. Sjøgren, P, Ekholm, O, Peuckmann, V, and Grønbaek, M. Epidemiology of chronic pain in Denmark: An update. *European Journal of Pain* 13: 287-292, 2009.
51. Thing, L, Ottesen, L. Det individuelle kvalitative interview. In: *Metoder i idræts- og fysioterapiforskning*. Anonymous Munksgaard, 2015. pp. 86-101.
52. Torres-Ronda, L, Sánchez-Medina, L, and González-Badillo, JJ. Muscle strength and golf performance: A critical review. *Journal of sports science and medicine* 10: 9-18, 2011.
53. Trost, SG, Owen, N, Bauman, AE, Sallis, JF, and Brown, W. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & science in sports & exercise* 34: 1996-2001, 2002.
54. Vaage, F. Norsk mediebarometer 2013. *Statistisk sentralbyrå* , 2014.
55. Verbrugge, LM, Wingard, DL, and Features Submission, HC. Sex Differentials in Health and Mortality. *Women Health* 12: 103-145, 1987.
56. Waldron, I. Sex differences in illness incidence, prognosis and mortality: issues and evidence. *Soc. Sci. Med.* 17: 1107-1123, 1983.
57. Westcott, WL. Resistance Training is Medicine: Effects of Strength Training on Health. *Current Sports Medicine Reports* 11, 2012.
58. Winters-Stone, K, Boisvert, C, Li, F, Lyons, KS, Beer, TM, Mitri, Z, Meyers, G, Eckstrom, E, and Campbell, KL. Delivering exercise medicine to cancer survivors: has COVID-19 shifted the landscape for how and who can be reached with supervised group exercise? *Supportive Care in Cancer* 30: 1903-1906, 2022.
59. World, HO. World Report on Ageing and Health. Geneva; World Health Organization, 2015.
60. Wynn, R, Oyeyemi, SO, Budrionis, A, Marco-Ruiz, L, Yigzaw, KY, and Bellika, JG. Electronic Health Use in a Representative Sample of 18,497 Respondents in Norway (The Seventh Tromsø Study - Part 1): Population-Based Questionnaire Study. *JMIR Med. Inform.* 8: e13106, 2020.
61. Yu, J, Si, H, Qiao, X, Jin, Y, Ji, L, Liu, Q, Bian, Y, Wang, W, and Wang, C. Predictive value of intrinsic capacity on adverse outcomes among community-dwelling older adults. *Geriatr. Nurs.* 42: 1257-1263, 2021.

Appendix A - Initial interview

Subject 1

Tidligere erfaring med træning

- Ridning
- Løb
- Styrketræning i kortere perioder

Hvad vil du gerne opnå? (eks. styrke i baglår)

- Øget styrke baglår, baller og core
- Vil gerne lave lunges
- Overkrop → kneeling push-ups
- Vil gerne lave lunges

Har du nogen smerter/udfordringer vi skal tage hensyn til?

- Får ondt i knæ når distance og tempo øges

Hvad har du til rådighed af udstyr?

- 2 håndvægte 2kg og 10kg
- Vil gerne investere i mere udstyr

Hvor meget sport/aktivitet dyrker du i forvejen?

- 5 dage i ugen, 50-60km

Hvor meget tid har du til rådighed til at træne?

- ca. 2 gange i ugen a 30 min

Subject 2

Tidligere erfaring med træning?

- Badminton som ung
- Golf
- Prøvet diverse hjemmetræningsprogrammer (7 min)
- En lille smule erfaring med styrketræning

Hvad vil du gerne opnå? (eks. styrke i baglår)

- Styrke i ryg, nakke og skulder.
- Vil også gerne tabe sig lidt.
- Måske noget med holdning i ryggen/nakken/skuldrene.
- En lille smule konditions træning ville også være et mål.

Har du nogen smerter/udfordringer vi skal tage hensyn til?

- Bliver træt i ryggen når hun går en tur.
- Får massage en gang om måneden på grund af smerter i ryggen.
- Er af den overbevisning at det stammer fra stillesiddende arbejde. (15-20 år siden det startede)

Hvad har du til rådighed af udstyr?

- Elastikker.

- Ingen vægte.
- Mulighed for at melde sig ind i et træningscenter.

Hvor meget sport/aktivitet dyrker du i forvejen?

- 9000-10000 skridt om dagen
- Forholdsvist aktiv, dog med lav intensitet
- Går hver dag en tur på 3-5 km
- Golf 2 gange om ugen, når der er sæson. En gang imellem uden for sæson.

Hvor meget tid har du til rådighed til at træne?

- 3 gange om ugen med intensitet, max en time ad gangen.
- Har 45 min om dagen der kan bruges på træningen med relativ lav intensitet.

Subject 3

Tidligere erfaring med træning?

- GLAD træning (cykling, step, glide på klud) 20-30 min, hver tredje dag (2 gange om ugen)
- Cykling
- Badminton

Hvad vil du gerne opnå?

- Styrke i knæ (slid gigt)
- Styrke i armene

Har du nogen smerter/udfordringer vi skal tage hensyn til?

- Ondt i knæene
- Det bliver ikke være når hun bruger dem???

Hvad har du til rådighed af udstyr?

- Motions cykel
- Elastik

Hvor meget sport/aktivitet dyrker du i forvejen?

- GLAD træning (cykling, step, glide på klud) 20-30 min, hver tredje dag (2 gange om ugen)
- Bruger elastik til at træne ben hver tredje dag.

Hvor meget tid har du til rådighed til at træne?

- En time hver anden dag (meget åbent omkring mængden af tid)

Subject 4

Tidligere erfaring med træning?

- Træning i forbindelse med en knæoperation (17 uger)
- Badminton
- Golf

Hvad vil du gerne opnå? (eks. styrke i baglår)

- Mobilitet og styrke i højre skulder
- Styrke i ben.

Har du nogen smerter/udfordringer vi skal tage hensyn til?

- Problemer med at bruge skulderen
- Dårlig ankel (bliver værre når den bliver brugt)

Hvad har du til rådighed af udstyr?

- Træning hjemme
- Elastik
- Vil gerne hvis de kan træne sammen (på samme tid)

Hvor meget sport/aktivitet dyrker du i forvejen?

- Går gerne en runde eller to på golfbanen om ugen.

Hvor meget tid har du til rådighed til at træne?

- En time hver anden dag

Subject 5

Tidligere erfaring med træning?

- Meget lidt
- Har gået og cyklet

Hvad vil du gerne opnå? (eks. styrke i baglår)

- Ben og Core

Har du nogen smerter/udfordringer vi skal tage hensyn til?

- Har lidt problemer med at bukke den venstre knæ.

Hvad har du til rådighed af udstyr?

- Fitnesscenter

Hvor meget sport/aktivitet dyrker du i forvejen?

- 8000 skridt om dagen

Hvor meget tid har du til rådighed til at træne?

- 3 gange om ugen

Subject 6

Tidligere erfaring med træning

- yoga
- hold træning (body pump)

Hvad vil du gerne opnå? (eks. styrke i baglår)

- øget muskelmasse
- bedre vaner

Har du nogen smerter/udfordringer vi skal tage hensyn til?

- dårligt knæ

Hvad har du til rådighed af udstyr?

- elastikker
- kettlebell 8kg og 12kg
- håndvægte 2kg og 5kg

Hvor meget sport/aktivitet dyrker du i forvejen?

- yoga en gang i ugen
- gåture indimellem

Hvor meget tid har du til rådighed til at træne?

- 2-3 gange i ugen af ca en times varighed

Appendix B - Training plan

Training plan subject 1

[illegible]

Training plan Subject 2

Dag 1						
Øvelse	Hip thrust	Siddende rows	Skulder press n	Band pull apart	Lateral band walk	
Sæt x gentagelser	3 x 10	3 x 8	3 x 10	3 x 12	3 x 10	
Hviletid	3 min	2 min	2 min	2 min	2 min	
Anbefalet vægt						
Vægt/gentagelser udført	Vægtstang	40	1 r 10 ellers 0	Ok	Ok	
Bemærkning						
Dag 2						
Øvelse	Goblet squat	Floor assisted chin-ups	Gående lunges	Roning		
Sæt x gentagelser	3 x 8	3 x AMRAP	3 x 6	1 min x 8		
Hviletid	2 min	3 min	2 min	1 min		
Anbefalet vægt		Kropsvægt	Kropsvægt			
Vægt/gentagelser udført	8 kg	3 x 15 (90)	Ok	Ok (6)		
Bemærkning						
Dag 3						
Øvelse	KB/DB dødløft	Pull downs på maskine	Lateral raise	Reverse fly	Siddende hofte abduktion	
Sæt x gentagelser	3 x 10	3 x 10	3 x 8	3 x 12	3 x 12	
Hviletid	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min	
Anbefalet vægt						
Vægt/gentagelser udført	14 kg	40	1,0 kg	1 kg	Ok	
Bemærkning						

Training plan subject 3

Dag 1						
Øvelse	Goblet squat	Roning med elastik	Leg-extension med elastik	Siddende hofte abduktion	Motionscykel	
Sæt x gentagelser	3 x 6	3 x 10	3 x 10	3 x 12	15 min	
Anbefalet belastning						
Udført						
Bemærkning						
Dag 2						
Øvelse	Glute bridge	Brystpres med elastik	Leg-curl med elastik	Face pulls	Motionscykel	
Sæt x gentagelser	3 x 5	3 x 8	3 x 10	3 x 8	15 min	
Hviletid	2 min	2 min	2 min	2 min		
Anbefalet belastning						
Udført	OK	OK Gul	OK Gul	OK Gul	Belastning 2	
Bemærkning						
Dag 3						
Øvelse	Gående lunges med støtte	Skulder pres med elastik	Steps-ups på mælkekasse	Siddende hofte abduktion (læne forover)	Motionscykel	
Sæt x gentagelser	3 x 6 hvert ben	3 x 8	3 x 10	3 x 12	15 min	
Hviletid	2 min	2 min	2 min	2 min		
Anbefalet belastning						
Udført	OK men hår	OK Gul	OK	OK Gul	Belastning 2	
Bemærkning						
+ ≡ Uge 1 ▾	Uge 2 ▾	Uge 3 ▾	Uge 4 ▾	Uge 5 ▾	Uge 6 ▾	Uge 7 ▾

Training plan subject 4

[illegible]

Training plan subject 5

Dag 1						
Øvelse	Hip thrust	Skulder press m. håndvægt	Leg press	Planke	Lateral band walk	
Sæt x gentagelse	3 x 10	3 x 8	3 x 10	3 x :20 sec	3 x 10	
Hviletid	3 min	2 min	2 min	2 min	2 min	
Anbefalet vægt						
Vægt/gentagelser udført	2x10 kg	2x3 kg	2x37 kg	3x20 sek m/10 s	Heavy	
Bemærkning	Ok	For lidt	Passende	For let	Ok	
Dag 2						
Øvelse	Goblet squat	Floor assisted chin-ups	Hamstring curl	Reverse fly		
Sæt x gentagelse	3 x 8	3 x AMRAP	3 x 10	3 x 12		
Hviletid	2 min	3 min	2 min	2 min		
Anbefalet vægt		Kropsvægt	Kropsvægt			
Vægt/gentagelser udført	12,5 kg	3 x 8	Ok	2 kg		
Bemærkning						
Dag 3						
Øvelse	KB/DB dødløft	Lateral raise	Leg extension	Deadbug	Siddende hofte abduktion	
Sæt x gentagelse	3 x 10	3 x 10	3 x 10	2 x 5	3 x 12	
Hviletid	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min	
Anbefalet vægt						
Vægt/gentagelser udført	10 kg	2 kg	35 kg	Ok	Ok	
Bemærkning					Ok	
+ ≡ Uge 1 ▾ Uge 2 ▾ Uge 3 ▾ Uge 4 ▾ Uge 5 ▾ Uge 6 ▾ Uge 7 ▾ Uge 8 ▾						

Training plan subject 6

[illegible]

Appendix C - Training videos

Subject 5 day 1: https://www.youtube.com/watch?v=3gd_A4tmCKs

Subject 5 day 2: <https://www.youtube.com/watch?v=ktAYoKXJ3xQ>

Subject 5 day 3: <https://www.youtube.com/watch?v=lsiaFpycUcw>

Appendix D - Instructions on how to perform the physical tests

Før- og efter test

Hver test skal udføres én gang før træningsforløbet starter og én gang efter træningsforløbet er afsluttet.

6-minute walking test

- Noter hvor langt du kan gå på 6 minutter

Modified push-up test

- Lav så mange push-ups på knæ du kan på 30 sekunder og noter dette

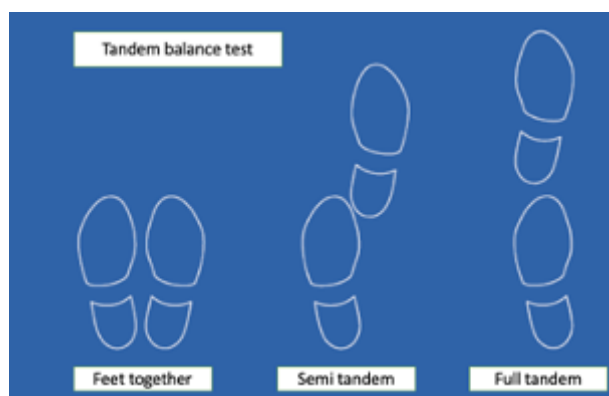
30 second chair stand test

- Sid på en stol og rejs dig herfra – gentag så mange gange du kan på 30 sekunder og noter dette



Tandem balance test

- Stå med samlede fødder i 10 sekunder
- Stå i semi tandem i 10 sekunder (se billede nedenfor)
- Stå i tandem i 10 sekunder (se billede nedenfor)
- Stå på 1 ben i 10 sekunder
- Hvis en af ovenstående steps ikke kan gennemføres stoppes testen og der noteres hvor langt man kom



Sit and reach test

- Sid på gulvet med benene strakte foran dig (se billede) opad en væg (sæt gerne noget mellem væggen og dine fødder i tilfælde af at du kan række ud over dine fødder)
- Ræk så langt frem du kan
- Mål hvor langt der er mellem dine tæer og fingerspidser i den position hvor du rækker så langt frem som muligt og noter dette



Skriv eller ring endelig hvis du har spørgsmål.

Appendix E - Interview guide

Træning

- Har du oplevet at træningsforløbet har hjulpet på de udfordringer du oplevede inden start af dette online træningsforløb?
- Har du oplevet andre forbedringer efter at have gennemført dette træningsforløb?
 - Hvilke forbedringer har du oplevet siden træningsforløbets start?
- Hvorfor startede du med at træne?
- Hvorfor er du ikke startet med træning tidligere?
- Har det været overskueligt at følge med i din træningsprogression?
 - Er der noget bestemt du mangler at kunne følge med?

Koncept

- Hvad synes du om denne form for træning?
 - Var der noget der ikke var så godt?
 - Hvad fungerede godt ved denne form for online træning?
- Hvad fandt du udfordrende ved at træningen (instruktion osv.) foregik online?
- Var der noget du kunne ønske der havde været en del af forløbet (instruktioner, kommunikation, materialer)?
- Er dette koncept noget du vil betale penge for?
 - Hvis nej, hvorfor ikke?
 - Hvis ja, hvad vil du synes er en fair pris?

Appendix F - Example of coding

Blå = effekt af træning

Lilla = fortsættelse af træning

Grøn = meninger om konceptet (markedsanalyse)

Pink=motivation

Gul = Viden om træning

Rød = Generelt om træning

M=Mads

S=Subject 5

M: Vi skal snakke lidt om træningen og konceptet. Og til at starte med vil jeg gerne høre om du har oplevet nogle ændringer i din krop i forbindelse med træningen?

S: Altså jeg er nok blevet stærkere i mine ben, tror jeg. Og jeg tror også at min koordinering er blevet bedre, fordi til at starte med havde jeg virkelig svært ved en af øvelserne. Den der hvor man ligger ned med armene og benene i vejret, kunne jeg slet ikke finde ud af, men nu er jeg faktisk blevet glad for den. Så det synes jeg jo er positivt. Til at starte med kunne jeg fandme ikke finde ud af hvordan det var med de arme og ben, men nu er jeg faktisk blevet helt god til den.

M: Vi snakkede om nogle mål inden træningen, og hvad var det dit mål var?

S: Jamen, det var at blive stærkere i mit knæ, blandt andet.

M: Synes du at du er blevet det?

S: Jamen, det er jeg nok. Jeg har i hvert fald flere kilo på især når det er benene. Det er ikke fordi at det behøver at blive mere og mere, og jeg har også stadig ondt i knæet, men det er noget jeg er ved at blive vant til.

M: Det er jo lidt ærgerligt at vi ikke er kommet helt i mål med det.

S: Jamen, jeg tror at det er jo... Jeg har jo ingen brusk så det er vel svært at stoppe sådan noget ind? Men jeg synes det går godt. Jeg synes måske at jeg ikke er så stiv i benene når jeg har siddet ned i lang tid. Så det kunne godt være en ændring. Men jeg tænker ikke så meget over det, fordi jeg har døjet med det i så mange år at det er bare blevet hverdag.

M: Det er som regel også svært at se de små ændringer der sker.

S: Ja, lige præcis

M: Har du oplevet nogle negative ting i forbindelse med træningen?

S: Ikke andet end at jeg kan mærke det i balderne engang i mellem, men det er jo nok godt nok? Men det er jo selvfølgelig på grund af træningen.

M: Det var egentlig også mere i forhold til om du er begyndt at opleve nogle andre skavanker eller lignende?

S: Nej, det synes jeg ikke. Det er kun i musklerne, fordi de ikke er blevet brugt før. Selvfølgelig er der nogen af øvelserne der er mere spændende end andre.

M: Det er faktisk også noget af det vi skal snakke om. Det har været rimeligt ensformigt, i den forstand at det har været de samme øvelser i de 6 uger du har lavet. Hvad tænker du om det? Kunne der have været byttet lidt rundt i det eller lavet lidt om?

S: Nej, altså nu udforsker vi jo selv lidt ved siden af, så der har vi jo nok kompenseret lidt for det. Men altså jeg er bedst til at få at vide at jeg skal lave de og de øvelser med så og så mange gentagelser og det gør ikke noget at det er noget jeg kender og det er gentagelser. Så det har været fint at vi har haft noget bestemt vi skulle og så har vi kunnet udforske lidt bagefter.

M: Det er en lidt overraskende tilgang til det her med træning, at vi skal igennem det her og så kan vi "lege" bagefter.

S: Ja, men det har været sådan lidt. Vi skal igennem det "sure" og så kan vi gå til det sjove bagefter. Der er nogle af øvelserne... også fordi jeg er ikke sikker på at vi gør det helt rigtigt. Den der hvor man har vægten på maven, den synes vi bare ikke at den er sjov.

M: Hip thrust?

S: ja, fordi vi døjer med at vi glider på gulvet. Her sidste gang der stod vi og holdte hinandens fødder og der synes jeg faktisk at det gik lidt bedre. Men det er simpelthen fordi at den overflade vi er på, er for glat, det er sådan en gummi måtte med nupper på. Men den er bare ikke god til vores sko.

M: Det må vi lige se om ikke vi kan gøre noget ved.

S: Vi har også prøvet at sidde på en madras, men den er simpelthen ikke lang nok. Når vi har taget de første 6-7 gentagelser så er vi ved at være gledet ned og så skal vi lige op igen.

M: Det må vi lige have kigget på, fordi i et fitnesscenter burde underlaget være godt nok.

S: Ja, men jeg tror også at det er fordi vi ikke gør det rigtigt.

M: Det må vi lige have kigget på.

S: Så kan det også være at vi kommer til at holde af den. Men det er fint nok, vi gør det sammen også så kommer vi igennem det.

M: Hvorfor startede i med at træne?

S: Fordi vi har godt af det. Altså nu går jeg jo meget, så det er jo fint nok at få noget styrke på nogle andre ting. Og så engang imellem er jeg jo med på hold for at få lidt kondition, fordi det får vi jo ikke af det her. Så for mig er det godt og så skal jeg vide hvad jeg skal gøre, fordi jeg er ikke ret god til selv at finde ud af hvad jeg skal. Jeg skal vide at jeg skal gøre det og jeg skal gøre det.

M: Nu sagde du før at det var godt for dig. Hvorfor så ikke starte før?

S: Jamen, jeg har jo været i gang før ind i mellem. Og så bliver der jo godt vejr og så vil jeg hellere ud og så vil jeg ikke gå derinde og tåge rundt. Og da jeg gik i Dokken (et andet fitness tilbud) så blev der for stor niveauforskel. Altså jeg gider ikke at komme der hvis det er at man hele tiden skal føle at man er det svageste led. Det er ikke sikkert at jeg er det, men. Så gider jeg ikke. Og så dem jeg gik sammen med var ikke alt for gode til at komme afsted og så gider jeg ikke alene afsted. Så var der det her, og jeg synes at det fungerer. Jeg tror at Mette og jeg godt kunne finde på at fortsætte. Det har vi i hvert fald planer om.

M: Det lyder som om at i er blevet fanget af det.

S: Jamen, det tror jeg, så kan vi træne sammen to gange om ugen og så kan jeg gå på hold nogle gange fordi det gider Mette ikke.

M: Men man kan jo godt træne på hold 3 gange om ugen. Hvorfor ikke bare gøre det?

S: Det er fordi jeg godt kan lide at være sammen med Mette. Det er igen det der med at være sammen, fordi dem der er på holdet, det er ikke nogen jeg snakker sådan meget med. For mig er det en god kombination at have begge dele. På hold der kører vi meget cirkeltræning hvor vi får pulsen lidt op og det tror jeg det er godt til mig.

M: Synes du at det har været overskueligt at følge med i? Eller er det noget du synes du har haft et behov for?

S: Altså udviklingen eller hvad?

M: Ja, lige præcis. Hvor du startede fra og hvor du er nu. Det er fordi der lidt forskellige måder at se på det. For eksempel ville jeg kigge på hvad jeg startede med at kunne løfte og hvad jeg kan løfte nu.

S: Det kigger vi også lidt på. Der er jo også lidt konkurrence i os.

M: Hvor en ældre generation måske ville fokusere lidt mere på om de blev bedre til at klare hverdagens gøremål.

S: Altså der kigger jeg nok mest efter hvor meget jeg kan løfte. Det har ligesom været et mål for mig, et tal. Og jeg har måske ikke haft så mange fysiske udfordringer i min hverdag, så derfor har jeg ikke kigget så meget efter ændringer i min hverdag.

M: Er der noget du tænker at det kunne være sjovt at følge med i?

S: Ja altså det kunne da være lidt sjovt at følge med i hvordan det er gået fra uge 1 til uge 6, men altså det har virket lidt uoverskueligt at skulle bladde igennem alle fanerne for at se hvordan det er gået. Men det kunne da være lidt sjovt at se. Men altså jeg er da også godt klar over at på et tidspunkt der flader det ud og så bliver man ikke rigtig bedre.

M: Det er sjovt at du lige nævner det, der er faktisk ikke noget der tyder på at i ikke skulle få det samme ud af styrketræning som jeg for eksempel kan.

S: Jamen, nu så jeg faktisk også den der gamle dame på 92, har du set den udsendelse, hvor hun laver både længdespring og højdespring. Det er ikke ret tit man ser en 92 årig løbe. Altså bare det at lette fra jorden.

M: Men der er heller ikke noget der peger på at ældre ikke skulle kunne gøre det.

S: Men du har nok ret, det er nok bare en gammel skrøne der siger at når man bliver ældre.

M: men lad os springe lidt videre. Hvad synes du om det her med at det er online fremfor at det er fysisk?

S: Det kan jeg faktisk godt lide. Også fordi at videoerne er der, fordi nogle gange kan jeg godt glemme hvad øvelsen var og så kan man jo lige gå tilbage og kigge hvordan var det nu det var. Især lige det der med om det er fly wings eller det er det der med vandflaskerne eller... så kan jeg jo lige gå tilbage og se hvad det var.

M: Det er godt at høre at det virker.

S: Det synes jeg, fordi jeg har tit været tilbage for lige at se hvad var det nu lige det var.

M: Kan det gøre det, ud fra en der står ved siden af dig og siger hvad du skal gøre.

S: Det tror jeg, hvis man lige har haft en med fra start af der lige har vist en alle maskinerne, fordi der er vi nogle gange lidt i tvivl.

M: Så en eller anden form for introduktion?

S: Ja det tror jeg. Og så tror jeg at så kan man sagtens gøre det derfra selv.

M: Nu nævner selv det her med hip thrust, at det var du ikke helt sikker på om i gjorde rigtigt. Det ville jo være noget af det man kunne afhjælpe ved at der står en ved siden af. Og det leder jo lidt over i det næste, om du har oplevet at der var noget der ikke fungerede undervejs?

S: Nej det synes jeg faktisk har været fint, også fordi der har været lidt afveksling mellem arme og ben, altså det har ikke været 3 gange arme i træk. Men altså jeg synes det har været fint. Også den

frihed der har været i det. Nu var vi jo i London 4 dage i sidste uge, så der var jo ikke så meget tid. Så der kørte jeg 2 dage på en gang.

M: Det er godt at høre, tanken bag det her, har jo også været at der skulle være så meget frihed som muligt, så i kan gøre det når i vil og har tid.

S: Jeg ved godt at det måske ikke er optimalt at køre dobbelt på den måde, men når man kan se at det er der man har haft tid. Så det synes jeg har fungeret fint, den her frihed. Men vi har virkelig gjort os umage for at gennemføre programmet. Og vi synes vi er blevet gode.

M: Jeg synes også at i har været gode.

S: Har du sådan en eller anden graf på det eller noget? Fordi det kunne da være meget sjovt at se.

M: Det har jeg ikke lige nu, men det ender jeg nok med at lave. Der er jo så det i det, at nu har både dig og Mette startet med lidt mindre vægt end i burde, så grafen vil komme til at se lidt voldsom ud. Den vil nok ikke helt afspejle virkeligheden. Men derfor er der jo stadigvæk sket en stor stigning.

S: Vi kan jo godt lide at se på sådan noget.

M: Det er jo det, det er sjovt at se på tal over hvor godt det går. Var der noget du synes der mangler i træningsprogrammet?

S: Ikke sådan rigtigt, så har vi jo lavet lidt ved siden af.

M: Okay, er det her et koncept du kunne forestille dig at du ville betale for?

S: Ja, sagtens, nu betaler vi jo også for at være i centeret, men et eller andet beløb kunne man sagtens give, hvis man skulle følge programmet, skulle man betale et eller andet månedligt abonnement.

M: Hvad tænker du at det her skulle koste?

S: Altså, der tænker jeg jo 200 kr. om måneden. Fordi vi giver jo 300 og et eller andet for at være medlem i fitnesscenteret. Argh... så er det nok 150 kr. ca. det halve af hvad vi giver for at være medlem i fitnesscenteret. Det tror jeg ville være fair nok. Jeg spurgte jo til hvad det ville koste hvis man skulle have en instruktør på deroppe (fitnesscenteret) og det kostede 1.000 kr. Men det var jo så også en gang jo kan man så sige. Og så har man jo mulighed for at spørge deroppe. Men hvad det skal koste, har jeg lidt svært ved at sige. Men altså i forhold til hvad det skal koste, så skal det i hvert fald ikke være mere end det koster at gå i centeret, fordi så begynder det at blive dyrt samlet.

M: Hvad så hvis, nu kommer der lige et eksempel så det måske bliver lidt nemmere at forstå hvad jeg mener. Jeg har en kammerat der arbejder ved Lyngsøe, hvor der en gang om ugen kommer en instruktør ud og laver noget træning for alle medarbejderne i en time i arbejdstiden. Der havde vi tænkt at man kunne gøre det her i stedet for, fordi der er rigtig mange fordele ved at individualisere træningen. Hvad tænker du at man som virksomhed ville være villig til at betale for det?

S: Det er svært at svare på, men de er nok villig til at give mere end en privatperson, og de kan også se fordelene i at deres medarbejdere ikke bliver syge. Nu tænker jeg sådan lidt i hvad giver vi i forskellige sponsorater og så videre i mit firma. Og der tænker jeg at vi kunne nok godt være villig til at bruge en 10-15.000 for en session.

Appendix G - Transcription subject 1

F= Frederikke

M= Subject 1

F: Har du oplevet om træningsforløbet har hjulpet på nogen af de udfordringer du oplevede inden starten af online forløbet?

M: Jeg syntes helt klart at jeg har følt mere overskud i benene på mine lange ture (løb), og hvis vi lige ser bort fra min 28 kilometers tur så har jeg på lange ture ikke været vild øm i baglår og balder.

F: Fedt.

M: Ja.

F: Har du oplevet andre forbedringer?

M: Jeg syntes at jeg føler at jeg har mere overskud i benene. Da løb de 28 der kunne jeg godt have løbet mere, og det er det længste jeg nogensinde har løbet. Og jeg har løbet min hurtigste 10 km nogensinde og jeg har løbet min hurtigste 5 km nogensinde, så der er helt klart kommet noget.. og jeg kan huske for.. i 2020 der løb en 25 km fordi jeg løb forkert og der var mine tider faktisk bedre end nu, men der var jeg.. der kunne jeg ikke løbe mere fordi jeg havde ingen kræfter, jamen jeg ved ikke om det var i coren. Min ryg den faldt ligesom sammen. Min lænd og min ryg. Og det har jeg slet ikke bøvlet med denne her gang.

F: Nej.

M: Der var det det, der stoppede mig.

F: Jaer. Det her giver måske også lidt sig selv, men hvorfor startede du med at træne?

M: Ja for at overleve Berlin (marathon).

F: Ja, hehe ja. Lige præcis

M: Og vinde et væddemål på 1000,-

F: Ja, det kan også noget.

M: Ja fra IS (min mormor). Det er næsten endnu mere vigtigt når det er IS.

F: Ja. Heheheh

M: heheheh

F: Har det været overskueligt at følge med i træningsprogressionen?

M: Ja, det syntes jeg. Ja.

F: Var der noget du godt kunne tænke dig. Noget bestemt du godt kunne tænke dig at følge med i? Som ikke har været med? Altså det kan være alt muligt.

M: Næh. Hvad tænker du?

F: Jamen altså det kunne enten være grafer over ens fremskridt i styrke eller

M: Nåååår

F: eller det kunne være fremskridt i om man har taget muskelmasse på. Om der har manglet noget af det?

M: øhhh.

F: Er det noget du har haft brug for?

M: Det ville selvfølgelig være fint man kunne se. Men nu gik der jo rimelig lang tid for mig med at rode rundt med vægte og få pude hjem (til stang) og finde ud af teknikkerne

F: Jamen det er egentlig også bare mere sådan hvis vi skulle udvikle på det her koncept, hvad der kunne være rart at have med. Hvad folk godt kunne tænke sig?

M: Grafer er altid fedt og statistikker – det kan man forholde sig til. Det er overskueligt og det er lynhurtigt og aflæse.

F: Ja. Hvad skulle det være over så?

M: Det skulle nok være over den vægtmæssige progression. Den anden progression, den man føler, den er jo lidt sværere.

F: ja, ja, ja. Ja den er svær at lave en graf over.

M: Ja lige præcis.

F: Så skal man lave sådan nogle skalaer fra 1-10 over hvordan man føler hver gang, det bliver noget rod.

M: Ja. Såå

F: Hvad syntes du om denne her form for træning i forhold til at det var online og ikke in person?

M: øøøøh. Jo det var fint. Jeg mangler indimellem nok især på RDL og hip thrust, der har jeg været lidt i tvivl om det har været rigtigt.

F: mmm.

M: Det jeg har lavet.

F: Jaer.

M: Men ellers. Man er selvfølgelig bange for at lave noget forkert. Og jeg ved godt at Beerman han siger at man ikke kan lave noget forkert.

F: Nej nej.

M: Med at man ikke skal gå så meget op i teknik og sådan noget.

F: Det er jo også bare sådan i starten, der har man bare ikke særlig god teknik og den bliver bare kun bedre af at man øver sig. Og det er ikke altid at man ser det sådan, så det tager bare tid. Altså man går ikke fra 0 – 100

M: Nej, fra 0 – 100

F: Nej

M: ej men, mine glute bridges de fungerer helt vildt fint – der kan jeg bare mærke at jeg får fat i de rigtige muskler.

F: Jaer.

M: Dem er jeg rigtig glad for.

F: Skide godt.

M: Og jeg tror ikke jeg kan lægge ret meget mere vægt på RDL.

F: Jaja, men så kan du altid lave flere gentagelser eller et eller andet hvis det er.

M: Ja, lige præcis. Det er også bare indtil at jeg bliver stærk nok.

F: Jaja, selvfølgelig. Var der noget du syntes fungerede godt ved online fremfor in person?

M: jamen altså man kan jo gøre det når det passer en. Og når man ikke kan li mennesker så er det helt fint hehehe.

F: Jaer, hehehe.

M: Det syntes, det var helt fint.

F: fedt. Ud over at det er svært at vide om man har lavet øvelserne rigtigt, var der så andet der ikke var så godt? Eller som kunne være bedre?

M: Nej, altså det var kun lige de der 2-3 første uger, der kunne jeg godt bruge lidt tid på at tage mig sammen til at træne, hvis man havde haft en aftale så var man kommet afsted, men efterhånden så bliver det nemt, så får man en rytme og så er det ikke så slemt, så finder man nogle teknikker til at komme i gang.

F: Jaer.

M: Noget motivation – at hvis man vil løbe langt så må man også lave de ting der skal til, og så var det faktisk ikke så slemt. Også efterhånden som jeg fik styr på mine vægtstænger og mine puder, jamen det hele derinde, så blev det også nemmere. Til at starte med der var det bare noget bøvl også fordi det var nyt.

F: Jaer, jaer. Det kræver lige lidt ekstra.

M: Ja, så nu kører det fint.

F: Var der noget du kunne ønske dig havde været en del af forløbet? I forhold til instruktioner, kommunikation eller materialer? Altså det kunne være video materialer eller billedmaterialer?

M: Nej, jeg tænker måske hvis jeg skulle have haft kørt noget mere vægt på dødløft, så ville jeg godt have det filmet og sende de så jeg kunne være sikker på at det var rigtigt det jeg lavede, så jeg ikke lavede nogle skader.

F: Jaer. Hvis man nu lavede det her koncept her til et produkt eller hvad man nu skal sige. Var det så noget du ville betale penge for, det med at man får et program online og at man får instruktionerne online – ligesom vi egentlig har gjort her, bare på et samlet sted?

M: Jo, det tænker jeg nok, så skulle bare være ligesom det har været her med løbende opfølgning, hvordan går det og fx nu hvor det lige pludselig dukker op med at jeg begynder at bøvl med mine ankler, at man hele tiden kan udvikle programmet til de behov man har.

F: Ja

M: Men jeg syntes jo det er fint nok – jeg gider jo ikke ned i et center hvor det lugter og der er mennesker

F: nej, nej heheh.

M: Jeg skal være hjemme ved hundene. Og jeg tænker også, det er da noget for dem som har børn og sådan noget som heller ikke...

F: hvad ville så være en fair pris hvis man skulle betale for det månedligt? Hvad ville du syntes er fair?

M: kun træning. Jeg tænker faktisk at man med fordel kan lave det kombineret med kostplan, men uden kostplan så ville jeg give noget mellem 500-1000,-.

F: Perfekt. Det er der de fleste ligger omkring.

M: Ja, det tænker jeg.

Appendix H - Transcription subject 2

M= Mads

MS= Subject 2

M: Dengang du startede, der snakkede vi om at du havde et mål. Hvad var det det var?

MS: Det var jo at jeg skulle træne mine muskler i min ryg og mine skuldre. Så jeg kunne slippe for at det gjorde ondt i mine skuldre hele tiden. Og så ville jeg også gerne have nogle flere muller i overarmene.

M: Synes du at du har oplevet nogle ændringer i forbindelse med det her træningsforløb?

MS: Det har jeg i hvert fald. 100%. På mine skuldre og min nakke er der slet ikke det samme spænd som der var før.

M: Nu siger du at der ikke er det samme spænd. Hvad ligger der i det?

MS: Jamen jeg tænker jo, uden at vide noget om det, så tænker jeg jo at jeg er blevet stærkere og så derfor, retter mig mere op end jeg gjorde før. Om det er det, kan jeg selvfølgelig ikke sige, men det tror jeg det er. Hvor jeg før når jeg var oppe og få massage, som jeg får en gang om måneden, var jeg ligeså hård som beton, i de her muskler lige på siden af skulderbladet. Og det er jeg slet ikke mere. De er stadigvæk lidt spændt men slet ikke som de var.

M: Det er jo godt at høre at de er blevet mindre spændte. Generer det dig i løbet af hverdagen?

MS: Ja, det gjorde det, fordi når jeg sad på en kontorstol så kunne jeg aldrig finde nogen stillinger hvor det ikke gjorde ondt. Det kan jeg godt nu. Altså jeg kan stadigvæk godt komme til at sidde knoldet på en stol og så går det jo galt igen, men altså når jeg tænker over hvordan jeg sidder, så er det markant anderledes end det var før.

M: Det er jo godt.

MS: Ja, det synes jeg faktisk også.

M: Har du oplevet nogen andre ændringer, der ikke lige var en del af målet?

MS: Mine knæ de knager, og det ved jeg ikke lige hvad det er for?

M: Når du siger dine knæ de knager, er det så i forbindelse med træningen eller i din hverdag?

MS: Det er i forbindelse med træningen, når jeg for eksempel går ned i en squat med meget vægt på.

M: Det lyder som om at det er når du skal bøje i knæene og der er lidt ekstra belastning på?

MS: Jeg har faktisk ikke tænkt over om det er når jeg bøjer i knæene eller det er når jeg strækker dem?

M: Hvorfor startede du med at træne?

MS: Jamen, det er jo fordi at jeg gerne ville have løftet lidt op i min ryg og prøve at få rettet den lidt ud. Og så også fordi jeg gerne ville have lidt flere kræfter i mine arme til når jeg spiller golf. Og så generelt bare sundhed.

M: Nu siger du at du startede fordi du gerne ville have rettet din ryg lidt ud. Det er jo noget du har døjet med længe, så hvorfor er du ikke startet noget før?

MS: Jeg skulle nok bare have et lille skub.

M: Du skulle have et skub?

MS: Jeg skulle hjælpes i gang med det fordi, jeg har jo tit tænkt på at jeg skulle op i fitnesscentret og i gang med at træne og sådan. Men det er lige med at tage sig sammen og tage af sted den første gang, og vide hvad man skal, fordi jeg har jo ikke vidst hvad jeg skulle. Altså hvad for en maskine skal jeg vælge og rykke i for at hjælpe på det her. Det har jeg jo ikke nogen viden om. Og så skulle man jo have købt sig en eller anden personlig træner til at lave et program og det har jeg bare aldrig fået gjort. Men så kom det her ligesom.

M: Så det er et spørgsmål om lige at blive skubbet i gang og få at vide hvad det er man skal lave?

MS: altså det har det i hvert fald været for mig. Fordi at min viden ikke har været stor nok. Jeg har jo længe sagt at jeg gerne ville i fitnesscentret og jeg har også førhen gået i fitnesscentret, men det er mange år siden. Rigtig mange år siden. Men for mig har det været et spørgsmål om at vide hvad jeg skulle. Og jeg har været bange for måske at gøre noget forkert. Ikke at vide hvad det gavner eller måske at gøre mere skade end gavn. Så jeg synes det er rigtig rart at få vist hvad det er man skal og hvad det hjælper på, eller hvad det gavner. Altså nogen af dem kan man jo godt mærke om det gør ondt her eller der. Så tænker man at det er nok det, det hjælper på. Men hvis nu man gør det forkert så er det måske ikke det det skulle hjælpe på.

M: Så det er det her med at blive skubbet i gang og så en fornemmelse af at der er nogen der støtter en?

MS: ja

M: Synes du at det har været overskueligt at følge med i din træningsprogression? Og med træningsprogression der mener jeg hvad du startede med og hvor du er henne nu. Både sundhedsmæssigt men også kropsmæssigt.

MS: Altså kropsmæssigt har man jo kunnet gå tilbage og se hvad kunne man fra starten af og hvad kan jeg nu. Så på den måde synes jeg jo at det har været nemt nok, altså du kan bladre tilbage i det der excel ark. Og i dagligdagen der skal man jo lige sætte sig ned og tænke over det fordi, når ikke der er noget der genere en så tænker man jo ikke over det. Altså jeg tænker jo ikke over at jeg ikke har så ondt i mine skuldere i min hverdag mere, det er kun når jeg sådan lige kommer til at tænke eller jeg skal op og have massage at jeg tænker over at jeg ikke er så stiv i mine skuldere mere.

M: Nu siger du det her med at bladre tilbage i excel-arket. Når jeg lige sådan sidder og bladrer i excel-arket, så kan det jo godt virke lidt uoverskueligt at skulle følge med i de her 15 forskellige øvelser?

MS: altså det kunne da være fedt nok hvis det var lavet i sådan et diagram. Altså visuelt sådan at man bare kunne kigge på en graf eller et søjlediagram så man kunne se at "der er da forskel her". Det tænker jeg da. Det ville da gøre det noget mere overskueligt. Plus også at man ville kunne se alle øvelserne på en gang, hvis man nu havde dem sådan ovenover hinanden. Så man for eksempel kunne se at der er faktisk fremgang i dem alle sammen. I stedet for at man skulle kigge på en øvelse og bladre 4 ark frem, hver gang.

M: Det er jo lidt sjovt når man snakker progression, fordi det virker som om at der er forskel mellem generationer. Altså hvad man finder vigtigt at følge med i. Når jeg for eksempel har snakket med de lidt ældre, så er det kroppen de mærker den her progression på. For eksempel om det gør ondt at gå op af trapper eller lignende.

MS: Det er måske fordi min hverdag ikke er så påvirket af hvad min krop ikke kan. Altså, jeg kan jo godt fungere og gøre alle de ting jeg vil. Så på den måde er det måske ikke i hverdagen at jeg mærker det, men mere at jeg har en tilfredshed med at gøre det. At jeg kan mærke at jeg bliver bedre. Altså, det er nok det der kigger mest ind ved mig, at nu kan jeg løfte så meget, fremfor til at starte med hvor jeg havde lidt vatarme.

M: Det er bare fordi at det overraskede mig lidt, det her med ikke at gå op i hvor meget man kan løfte, men det er nok som du siger at hvis man ikke er påvirket af det i hverdagen, så ligger man ikke mærke til det.

MS: Det tror jeg du har ret, altså når ikke man er så påvirket af det. Der er jo ikke noget af det jeg har bøvlet lidt med som har gjort at jeg ikke har kunnet gøre hvad jeg ville. Men bevidstheden om at jeg ved at det er godt for min krop at jeg gør det, er også vigtig for mig.

M: Nu var vi lidt inde på det før, men er der noget bestemt du synes kunne være rart at følge med i? Og her der tænker jeg på om der er nogle ting du gerne ville kunne følge med i. Det kunne for eksempel være kondital, nu har du jo selvfølgelig ikke lavet så meget konditionstræning, men som eksempel.

MS: Altså nu har det jo været en kort periode på 8 uger, så intervallet med testene er egentligt fint nok, altså at man har en til at starte med og en nu her når vi er færdige. Så jeg tænker egentligt at det er meget fint når perioden ikke er længere. Men hvis nu perioden havde været længere kunne det være meget fint hvis der var nogle test engang imellem, så man kunne følge med i sine milestones.

M: Det var sådan set det om træningen, så lad os snakke lidt mere om konceptet. Hvad synes du om det her med at det er online fremfor at der er en instruktør der står ved siden af dig og fortæller dig hvad du skal gøre?

MS: Jeg synes det er fint, jeg syntes det fungerer rigtigt fint. Specielt kan jeg godt lide det der med at man kan gøre det når man vil. At det ikke er en time fast hver anden dag eller hver tredje dag, men at man selv kan sige at i dag der passer det dårligt så kan jeg gøre det i morgen i stedet for. En dag kan man for eksempel gøre det om morgenen og en anden dag kan man gøre det om aftenen. Jeg synes også det fungerer fint med at man ikke har en eller anden i nakken, og er man i tvivl om hvordan man skal gøre, jamen så går man bare tilbage og kigger (videoer). Det var især i starten, der synes jeg godt det kunne være svært at huske, hvad var det nu lige det her det var. Og selv om man godt kan huske hvad det var, hvordan var det så lige man skulle sidde og hvordan skulle hænderne vende og så videre, men så er det fint at man lige kan gå tilbage og kigge.

M: Har du brugt de her videoer? Eller har det bare været en introduktion til øvelserne?

MS: Jeg har bare brugt dem første gang, og indtil jeg lige fandt ud af hvad det var. Men nu har det jo også været meget det samme vi har lavet. Hvis nu der kom nye øvelser på, så ville man måske bruge det på en anden måde, men jeg synes det fungerer rigtigt fint.

M: Egentligt så kører man normalt et program i 6-8 uger og så kan man lave om i det derefter, men i har jo selvfølgelig kun oplevet 8 uger, så det har selvfølgelig været ensformigt, men det har også været nemt at finde ud af.

MS: Altså det har været nemt at finde ud af, men jeg synes ikke det har været ensformigt, fordi når det er over 3 gange og det er forskellige øvelser alle 3 gange, så synes jeg ikke det er ensformigt. Men altså det har været nemt nok, når man har set det et par gange, så behøver man jo ikke at gå ind og kigge på videoen hver gang. Men det tænker jeg også at det måske er noget man kan arbejde med, at det er lidt besværligt når den (videoerne) ligger i indbakken, at der så skal være en måde at have den gemt på, fordi lige pludseligt så kommer den bare til at ligge langt nede i mailkorrespondancen.

M: Så det skal samles på en eller anden måde så det bliver lettere tilgængeligt?

MS: Ja, det er jo så lidt mere praktisk.

M: Det skal vi også have med.

MS: Men ellers så synes jeg at det har fungeret godt. Det er informativt(?).

M: Er der noget du godt kunne tænke dig havde været anderledes ved hele det her forløb?

MS: Altså træningsmæssigt eller layoutet på det eller?

M: Det hele, er der noget du har manglet, eller noget du godt kunne tænke dig at vide? Det kan jo godt være at man gerne ville have vidst noget mere om hvad kan den her øvelse eller hvorfor laver jeg det her?

MS: Det kunne faktisk være meget godt. Nu har du jo så snakket lidt om det inden hvad det var jeg gjorde. Men derfor kunne det måske være meget godt at vide, hvad er det lige netop den her øvelse gør, når nu man har så lidt viden om det, som jeg har, hvad er det så den her øvelse gør godt for? Altså, jeg kan jo godt mærke at det gør ondt et eller andet sted, men...

M: Det er sjovt at du lige siger det, fordi en af de barrierer der typisk er for den her målgruppe, er netop manglende viden omkring træning.

MS: men der tænker jeg jo at man godt kunne, i forbindelse med videoen, fortælle hvad den her øvelse er god for.

M: I forbindelse med den her barriere, altså manglende viden, så melder det desværre ikke noget om, om folk gerne vil have den her viden, eller om der bare er nogen der skal varetage træningen for dem.

MS: Altså, der kan jeg jo kun sige ud fra min egen opfattelse at der vil jeg jo gerne vide hvad de forskellige ting de gavner. Noget af det kan jeg jo måske godt tænke mig til, men alligevel...

M: Der skal måske være nogen der fortæller en at det er sådan her det er?

MS: Det kunne være godt, så man ved at det er sådan her. Det kunne jeg godt tænke mig, og så det du var inde på før med at visualisere forløbet. Det kunne også være rigtigt godt. Og så det der med at videoerne skulle samles et eller andet sted, så man ikke skal ind og scrolle tilbage i mailboksen for at finde dem.

M: Okay, så det skal samles så det bliver let, og så skal det gøres lidt mere overskueligt?

MS: Ja... Men jeg er overrasket over hvor sjovt jeg synes det er.

M: Sjovt? Hvorfor?

MS: Ja, det synes jeg. Det er jo konkurrencegenet der kommer op. Og når man så kan mærke at det gavner noget, så synes jeg faktisk at det er sjovt.

M: Men hvorfor overrasker det dig?

MS: Det er vel nok bare sådan jeg har tænkt over det før, at jeg synes det var træls at skulle være aktiv.

M: Men du har jo spillet badminton da du var yngre?

MS: Men det er mange, mange, mange år siden.

M: Men du var jo rimeligt aktiv dengang.

MS: jo jo det er rigtigt.

M: Det var selvfølgelig også med et andet formål end at være aktiv.

MS: Jeg synes bare at jeg har prøvet så mange gange, og begyndt så mange gange på noget. Så har jeg gået til crossfit og så har jeg gået til noget gymnastisk agtigt noget, men det holder kun en tre fire gange og så arg... (hun stopper efter en tre fire gange). Jeg tror det her det er fordi det er individuelt og det er når det passer mig.

M: Nu siger du det er individuelt, og det har træningen jo også været, men du har jo ikke udført det individuelt, du har jo udført det med Charlotte.

MS: Ikke hver gang.

M: Men mange gange?

MS: Ja, de fleste gange har været sammen med Charlotte.

M: Hvad har det haft af betydning, både at du har kunnet gøre det alene, men også at du har gjort det sammen med Charlotte?

MS: Det bliver lidt hyggeligere så, der bliver lidt snakken, men jeg har stadig ikke nogen problemer med at gøre det alene. Jeg har gjort det de gange hvor Charlotte ikke kunne, også uden at det har været træls. Men det er da helt klart sjovere når man har en at gøre det sammen med. Og som jeg sagde før så er det jo konkurrencegenet, man giver sig ikke, man fortsætter selvom det bliver lidt træls.

M: Det er fordi, nu snakkede jeg med Charlotte før, og hun nævnte at det var en meget vigtig del af det at man kunne gøre det sammen med nogen.

MS: Jamen, det ved jeg godt, hun vil også rigtig gerne, nu skal jeg selvfølgelig ikke sidde og sige hvad hun gerne vil, men det har hun selv sagt, at hun vil gerne på hold. Og det vil jeg ikke. Der er jeg måske lidt mere ensopret, men jeg kan godt hive mig selv op til at gøre det alene, og jeg kan også godt lide at gøre det alene, det generer mig ikke at gøre det alene. Men det bliver da lidt mere hyggeligt at gøre det sammen, men det er ikke altafgørende for mig.

M: Du havde også fuldført det, selvom du ikke havde haft en makker?

MS: Det havde jeg. Det havde jeg i hvert fald.

M: Er det noget du ville betale penge for? Ikke at du skal gøre det, men...

MS: Jamen, når nu jeg har prøvet det, og ved hvad det gør, så tror jeg godt at jeg ville, men jeg tror ikke selv at jeg ville, inden jeg havde prøvet det her, at jeg ville give 1.500-2.000 for det her.

M: Hvis du nu forestiller dig at man fra din arbejdsplads tilbød noget træning og så i forbindelse med det, blev det her koncept fremlagt som et tilbud, tror du så at det ville være noget du ville benytte dig af?

MS: Det ved jeg ikke, det kan godt være. Igen, hvis det var noget der blev tilrettelagt for mig og jeg fik den her viden, eller ikke viden, men fik det her program. Så kan det godt ske hvis det blev serveret for mig på den måde, men jeg tror ikke at jeg selv ville gå ud og opsøge det, men det er rigtigt at hvis det kom ind på den måde. Altså for et eller andet beløb så kan du få lavet et program, og du kan fortælle hvilke skavanker du har og så kan man arbejde med det.

M: Hvis nu din arbejdsplads ville betale for de første par uger, tror du så at det ville være noget andre på dit arbejde ville benytte sig af? Tror du at de ville tage imod det?

MS: Det er helt sikkert at de ville tage imod det i første omgang, hvis firmaet betalte det. Med hensyn til at fortsætte så... Der skal nok være nogen der holder ved, også hvis man har mega travlt og er presset, så er det måske svært at sige "nu gør vi det her, nu rykker vi tiden ud", fordi altså jeg har jo også tænkt... nu har jeg det her program, nu kører jeg op i fitnesscentret, det er nemt, det tager en time at lave det her program og lidt ekstra øvelser, og det er til at forholde sig til. Og jeg har fået fortalt hvad det er jeg skal gøre. Hvis man nu kom og selv skulle gå ned i fitnesscentret, så bliver det bare ikke. Så jeg tænker at der ville være nogen der fortsætter, men om de er villige til at betale for det, det ved jeg ikke.

M: Du nævnte selv før, at du ville fortsætte, fordi du har set at det virker, at der er nogle fordele ved det.

MS: Når du siger betale for det, tænker du så på programmet?

M: Jo, altså konceptet og programmet. Tror du at man ville være interesseret i det fra virksomhedens side?

MS: Jeg tror det kommer meget an på prisen, altså hvad det kommer til at koste per medarbejder. Fordi der er jo ikke nogen virksomheder der ikke er interesseret i deres medarbejderes sundhed, fordi det giver jo pote for dem også. Så det tror jeg da. Altså oppe hos os der har vi jo også en ergoterapeut

der kommer ud og indstiller stole og borde. Så alle er jo interesseret i at være sunde. Så jeg tænker at hvis det i første omgang er et tilbud fra firmaet til de ansatte, så vil langt, langt de fleste tage imod det, men hvor meget firmaet er indstillet på at betale ved jeg ikke, fordi jeg ved ikke hvad de har givet for de andre ting. Men et eller andet er de da villige til at betale. Men altså det er da helt sikkert, alle virksomheder er jo interesseret i deres medarbejderes sundhed, og der er flere og flere virksomheder der laver ting for deres medarbejdere.

M: hvad ville være en pris på det her?

MS: altså hvis man skal ud og tilbyde det til en virksomhed, det kan jeg ikke lige sige, altså det skal være spiseligt for dem. Nu kan du se sådan en virksomhed som vores, hvor der er 190 ansatte, hvis det er 500 – 1.000 kr. per mand, så er det lige pludseligt mange penge og så tænker jeg, at så er det ikke sikkert at man får et ja. Altså jeg tror måske at hvis man skal introducere sådan noget her, så skal man gå lidt slow til værks, så sige at vi laver sådan et firma tilbud, afhængig af hvor mange der deltager. Så kommer i ud i et eller andet antal dage og snakker med dem der så har tilmeldt sig og så kan de folk så komme ind og snakke med jer og få sammensat et program ud fra det. Men jeg tænker som en introduktion til hvad det er, så skal de selvfølgelig ikke have et fuldt program, tænker jeg ikke, så skal det være sådan et mini program, hvor man kan prøve det i 2 uger for eksempel, så folk kan mærke hvad er det her for noget, og kan det noget? Og så sige at så kan man selv købe mere hvis man vil.

M: Hvad så hvis det skal være i privat regi?

MS: Nu ved jeg jo hvad de tager heroppe (fitnesscentret hun er tilmeldt). De tager jo 2.000 for et træningsprogram. Og der er jo så ikke noget opfølgende eller noget som helst. Altså der får du jo programmet, og en time med en instruktør. Men man kan sige for at komme i gang skal man nok ikke stramme skruen alt for meget, det er jo mange penge bare lige at skulle bruge. Men det er jo lige det der med at få folk i gang, fordi når først man kommer derhen til, hvor jeg er nu, jamen så ville jeg godt være villig til at betale for det, fordi jeg kan se at det virker. Men det er jo det om der er nogen der siger argg (i forhold til prisen)...

M: Det lyder nemlig lidt uspiseligt at sige at det koster 2.000 kr. Det er jo mange penge.

MS: Men det er jo sådan noget hvor man bliver nødt til at sende en prøveklud ud og se hvad der rammer rigtigt.

M: Du vil også gerne fortsætte bagefter?

MS: Ja det vil jeg!

Appendix I - Transcription subject 3

M= Mads

K= Subject 3

M: Vi skal snakke lidt om træningen og vi skal snakke lidt om konceptet. Og her vil jeg gerne starte med at høre om du har oplevet nogen ændringer i din krop i forbindelse med det her træningsforløb?

K: Hvad det har gjort ved min krop? Jamen jeg føler at jeg er blevet mere... jeg ved ikke om jeg vil kalde det mobil, men der er mange ting der er blevet nemmere for mig, og bevæge mig. Og det vi snakkede om til at starte med, hvor jeg sagde at jeg gerne ville slå noget længere med mit golfslag, og få nogle flere kræfter i mine arme. Og det kan jeg måle at det har jeg fået. Og det har virkelig givet udslag. Så på den måde synes jeg at... jeg føler at jeg har fået det godt i min krop.

M: Du siger at du har fået det nemmere med ting?

K: Jamen med mine bevægelser, op og ned af trapper og et velbefindende i min krop. Nemmere er måske heller ikke det rigtige ord at bruge, men jeg føler bare at min krop den fungerer bedre. Og jeg glæder mig faktisk hverdag til at komme ind og lave øvelserne og jeg får energi.

M: Du får energi?

K: Jeg synes jeg får en bedre energi af at gøre det.

M: Når du siger bedre energi, er det så mere energi nu og her, eller er det mere energi resten af dagen?

K: Det er resten af dagen. Lige når vi er færdige så kan jeg da godt mærke at jeg har brugt min krop, men det giver alligevel sådan en energi, det er ikke sådan at jeg går hen og sætter mig. Så får jeg energi til at lave hvad der skal laves i det daglige, som støvsuge eller. Så det er sådan min fornemmelse af hvad det gør ved min krop.

M: Det er godt at høre at det ikke bare tømmer dig for energi.

K: Altså lige når vi er færdige, men vi gør så det at vi gør det om morgenen og så når vi er færdige med det så spiser vi morgenmad og sidder lige og summer over det. Så det er blevet en god rutine.

M: Ud over det her med at du kommet til at slå længere og fået flere kræfter i armene, som jo var målet, har du så oplevet andre ting som træningen har ændret på?

K: Ja blandt andet mine knæ, som jeg har slidt i, og hver morgen tog smertestillende, for at kunne komme igennem dagen, det gør jeg ikke mere. Det er kun hvis jeg ved at jeg skal gå en runde på golfbanen, det er cirka en eller to gange om ugen, og så tager jeg dem inden vi går ud (på golfbanen). Men til dagligt der tager jeg dem ikke mere. Og om natten har jeg også før taget smertestillende, fordi det er tit slemt når jeg ligger ned, og dem tager jeg heller ikke mere. Så det har jo nok noget at gøre med de muskler jeg bygger op omkring knæet.

M: Det er godt at høre at det i hvert fald virker på et eller andet plan.

K: Det gør det absolut.

M: Har du oplevet nogen negative ting i forbindelse med den her træning? For eksempel, så kan man jo forestille sig at man kunne være lidt øm i kroppen, undervejs i den første uge?

K: Ja, altså de muskler man ikke har brugt før, dem kunne jeg da godt mærke at de blev ømme, man kunne mærke at man havde været der, og der gik jo også lidt tid, men ikke som sådan negativt.

M: Så der har ikke været nogen gener?

K: Nej ikke nogen gener, ikke på den måde. Selvfølgelig har jeg kunnet mærke det, men er det ikke også meningen?

M: Det plejer at være et godt tegn. Men det er godt at høre at der ikke har været nogen negative ting. Hvorfor startede du med at træne?

K: Det gjorde jeg jo for at... Jeg kan jo godt se at det ville være godt for mit ben og velbefindende at træne og gøre noget ved, fordi hvis ikke vi gør noget og bare sidder, så kommer vi bare til at sidde. Og vi havde faktisk snakket om, inden du kom ind i billedet, at vi skulle gøre noget mere, men det blev bare ikke til noget. Og da du så kom ind i billedet, så var det helt naturligt at vi skulle til at i gang.

M: Så det var et godt ”skub”.

K: Ja, det var det der skulle til.

M: Okay, vi har været lidt inde omkring det, men når nu i har snakket så meget om det før, hvorfor er i så ikke startet med at træne tidligere?

K: Jamen, det var nok lige det skub vi skulle have til at komme rigtigt i gang. Og også at vi kunne gøre det derhjemme. Vi havde jo snakket om at vi skulle melde os ind i et fitnesscenter. Men da det så var muligt at gøre det derhjemme så blev det mere attraktivt, fordi så kunne vi gøre det når vi synes det passede og vi ikke skulle ud af huset.

M: Hvis nu du forestiller dig andre, der ikke har mig til at skubbe på, hvad tror du så der skal til for at de kommer i gang? Forestil dig Ole og Kirsten, ville de kunne komme i gang?

K: Det er nok lidt svært, fordi nu har snakket med dem omkring det her, vi får, det fortæller vi til alle på vores årgang, at vi er i gang. Så måske på den vej, altså mund til mund ikke. Det vil jeg tro, jeg tror ikke at de går ind og søger sådan noget, jeg tror de skal have et eller andet skub.

M: Hvad hvis nu du forestiller dig at du tager til læge og lægen siger at du kan enten få et nyt knæ eller du kan prøve det her træning, ville det være attraktivt?

K: ja, det tror jeg.

M: også for Ole og Kirsten?

K: ja det tror jeg. Jeg tænkte at, for nogle år siden var jeg jo til læge hvor jeg fik at vide at jeg skulle have nyt knæ og så blev sendt ned til fysioterapeuterne. Men jeg synes det her er meget bedre. Det giver en større frihed at kunne gøre det hjemme end at skulle afsted. Jeg vil jo meget hellere gøre det derhjemme. Men det er det her med at det er nemt og tilgængeligt. Men jeg ved ikke hvordan man skal få andre til at gøre det, det er lidt svært. Men jeg tror at jo flere, man får i gang jo nemmere bliver det at sprede det. Fordi alle steder vi kommer, der fortæller vi jo om det, fordi vi synes det er knaldgodt og vi synes det er en god ide og vi synes det er nemt at gå til. Fordi vi ved jo godt at jo ældre vi bliver jo mere nødvendigt bliver det at være aktiv.

M: Men hvorfor er du ikke startet før? Når nu du ved at det er nødvendigt at holde sig i gang? I har brug for et skub?

K: Ja, det er jo det vi haft brug for, vi haft brug for det skub for virkelig at komme i gang. Vi har jo godt nok været ved fysioterapeuterne for Peters knæ og så har vi gjort det, og så falder vi tilbage igen og så, så det er nok det der puf vi har haft brug for.

M: Synes du det har været overskueligt at følge med i hvordan det er gået, fra start til slut?

K: Ja, det synes jeg, fordi jeg blandt andet har kunnet måle det på mine knæ og mine kræfter i armene, der har jeg kunnet måle at der er sket en fremgang. Det synes jeg faktisk har været okay, men sådan med de andre ting der kan det måske være lidt svært at måle.

M: Er der noget du synes du mangler at kunne følge med i?

K: Nej jeg synes faktisk ikke at det har været så vigtigt for mig. Jeg har fået de der beviser for at der er noget der virker. Nu kan jeg jo ligesom også fornemme at min smidighed er blevet bedre jeg kan jo nå mine tæer lidt mere end jeg har kunnet før, så det har jo også virket.

M: Det lyder som om at i har målt det lidt mere på hvordan i har følt det i kroppen?

K: Ja, det er i kroppen. Vi har målt det på hvordan vi har haft det. Jeg behøver ikke at følge med i hvor mange kilo jeg kan løfte. Vi har så målt på hinanden lidt, når Peter bruger 2 kilo mere end jeg gør for eksempel, men jeg følger alligevel med og putter flere kilo på. Så på den måde har vi nok sparet med hinanden og det har været fint. Og vi har kigget på hinanden og hvordan laver du øvelsen, sådan holdt lidt øje med hinanden, hvordan vi gjorde det. Vi har troet at vi har lavet øvelsen rigtigt, så på den måde har det været godt nok at vi har været 2. Men jeg synes ikke at jeg har manglet at vide hvor langt jeg er kommet.

M: Nu nævnte du det selv før, det her med at dig og Peter kan gøre det sammen, ville du fortsætte med træningen hvis det kun var dig?

K: ja, det ville jeg, fordi jeg var jo startet lidt inden. Jeg lavede jo det der GLAD som lægen havde sagt til mig, og det gjorde jeg jo hver anden dag, så det ville jeg også have gjort. Men det har været godt at være 2 om det.

M: Det er fordi at en vigtig del af motivation, er at man føler at man har et tilhørsforhold til det og det kunne man jo forestille sig at en der laver det her alene, kunne komme til at mangle, fordi det er online, så der er ikke den her ansigt til ansigt.

K: Men jeg føler alligevel at der er lidt, fordi vi skal jo give vores besyv til hvordan det er gået, og vi skal jo svare på om vi har gjort de ting vi skulle. Så jeg føler jo alligevel at der er en relation.

M: Tænker du på det her med bemærkningerne?

K: Ja, bemærkninger, det føler jeg at det giver en samhørighed, det føler jeg er fint. Men havde vi bare skulle gå ind og læse og gøre tingene så... men lige den der bemærkning, så føles det som om der sidder en og følger med i om man nu gør det man skal.

M: Hvad synes du om det her med at det er online, hvis du nu skal sammenligne det med at være nede ved fysioterapeuterne, hvad kan det ene frem for det andet?

K: Det at det er online, det giver en frihed så man kan gøre det når det passer ind i dagligdagen, så det synes jeg er en god ting. Men nede ved fysioterapeuterne der er der jo den time der, men så er man jo helt 100% sikker på at man kommer afsted. Det kan jo så give det at, hvis man ikke har helt den selvdisciplin der skal til, så er man sikker på at få det gjort. Men det føler jeg ikke, at det har været et problem for os. Jeg vil absolut sige at det vi laver derhjemme det er det bedste for mig.

M: Vi har jo tænkt lidt på over det her og en af de løsninger der måske kunne hjælpe er, hvis vi laver nogle opfølgende samtaler hver 14. dag eller en gang om måneden.

K: Det tror jeg ville kunne hjælpe, hvis man får den her fornemmelse af at nu skal jeg snakke om træningen om 14 dage, så må jeg hellere komme i gang. Så har man ligesom den her deadline i baghovedet hvor man skal snakke med en kontaktperson og så vil man ikke bare komme og ikke have lavet det man skulle. Man kan også få snakket om, om man får noget ud af det og om det virker.

M: Er der noget der ikke har fungeret så godt ved at det er online? Har det været svært at navigere i?

K: Nej det synes jeg ikke, men nu er det normalt også Peter der styrer computeren. Men jeg kunne sagtens håndtere det, hvis ikke han gjorde det. Men jeg synes ikke at der er noget der sådan ikke har fungeret.

M: Det er jo godt at høre at det har fungeret.

K: Ja, det synes jeg absolut det har. Det har været fint og nemt at forstå. Som vi sagde til hinanden for et par dage siden, så glæder vi os til at komme ned og komme i gang. Eller glæder os er måske så

meget sagt, men vi har ikke den der ”århh... vi skal ned og træne”. Nu er det bare blevet en del af dagen og så bliver vi glade, eller det giver os en god fornemmelse. Det er unikt. Også når vi kan se at det virker.

M: Det er godt, det var jo også hensigten fra start af, at det ikke skulle komme i vejen for jeres dagligdag. Men i et ønskescenarie, er der så noget du synes kunne være bedre? For eksempel så snakkede vi før om det her med hver 14. dag kunne der være en opfølgende samtale. Eller nogle bedre videoer eller noget mere diversitet i øvelserne?

K: Diversitet i øvelserne... jeg synes faktisk at man kommer til at kende de der øvelser og det giver også en tryghed i at lave de øvelser og gøre de øvelser sværere. Jeg synes ikke at der mangler nogle øvelser, men det kan der godt være at der er nogle andre i min krop der måske skulle trænes lidt mere, men jeg har ikke følt at der har manglet noget. Jeg har følt at det var fint at lave de samme øvelser, og så udvikle dem lidt mere. Det synes jeg har fungeret rigtigt godt.

M: Nu sagde jeg det her med forskellige øvelser og det er jo fordi at du for eksempel laver den her step-ups på en kasse og der laver du rigtig mange gentagelser, hvor man måske godt kunne finde på noget andet at lave.

K: Altså lige den der øvelser, der er jo rigtig mange gentagelser. Når du lige nævner den så kan den godt være lidt hård ved knæene og den tager lang tid. Men det er ikke sådan at jeg tænker om ikke den kan laves på en anden måde, sådan har jeg ikke tænkt det.

M: Det skulle jo helst ikke være sådan at det bliver kedeligt.

K: Nej, jamen det synes jeg heller ikke at det gør. Så har vi jo nogle store vinduer og så kan vi jo stå og kigge ud imens vi laver øvelsen. Jeg har ikke følt at det har været kedeligt på nogen måde. Men det du siger med måske at have en samtale hver 14. dag, det kunne måske godt være en god ide. For nogen. Så man kunne snakke om hvordan man gør tingene. Men jeg kan ikke sige at det er noget jeg har savnet. Det er jo svært at sige at der noget vi mangler ikke også.

M: Ville du være villig til at betale for det her?

K: Det ville jeg helt sikkert. Og det ville så, når nu vi snakker om, om folk ville bruge det, så ville det også hjælpe hvis nu man betaler lidt for det. Så er man lidt bundet af det. Så føler man at hvis nu bruger nogle penge på det, at så skal man også bruge det. Så føler man at man gør en investering i at man får noget ud af det.

M: Men hvad skulle det så koste?

K: Sådan lige umiddelbart så skulle det nok koste omkring 100 kroner ville jeg tro.

M: Okay, det var sådan set det. Og i ville gerne fortsætte med træningen?

K: Ja, 2-3 gange om ugen, 2 gange ville nok være det bedste, hvis det kan laves. Ellers så er det 3 gange. Vi vil i hvert fald gerne fortsætte fordi vi kan jo se forskellen.

Appendix J - Transcription subject 4

M= Mads

P= Subject 4

M: Det vi skal snakke om det er træningen og så er det selve konceptet. Det her med at det er online. Men lad os starte med træningen. Vil du så ikke starte med at fortælle hvordan du har oplevet det her træningsforløb? Har det hjulpet på det det skulle hjælpe på?

P: Jamen, jeg synes jo at jeg er blevet en lille smule mere mobil, på den måde at min højre fod, ankel, som jeg har haft smerter i tidligere, der er ikke nær så mange smerter i som der før har været. Og det kan jeg mærke, fordi normalt når jeg har gået en runde på golfbanen, det er sådan der jeg kan måle det. Når jeg kommer ind (er færdig) fra en runde, så plejer (inden træningen) jeg at have ret ondt. Efter jeg er begyndt på det her, alle de øvelser her, så er det ligesom om at den smerte den er blevet mindre i min højre ankel. Så det er den måde jeg kan teste det på, og sige at der er i hvert fald sket noget. Og det tror jeg selv på, at det har noget med øvelserne at gøre, fordi jeg har jo ikke gjort ret mange øvelser med mine led tidligere, andet end jeg har brugt dem (led/muskler) til det jeg skulle bruge dem til, men nu er der så nogle andre ting der er kommet i spil, fordi jeg har lavet de øvelser der er beskrevet, i den der online sending vi har fået. Som sagt så min højre ankel er blevet mere smerte fri, så det er der det har hjulpet.

M: Det er jo faktisk meget godt. Er der andet du har oplevet forbedringer med? Eller har oplevet ændringer ved?

P: Nej, jeg kan jo ikke sige at, jeg havde jo selv troet på at jeg fik det lidt bedre med min højre arm, hvor min skulder har fået et slag tidligere og der er blevet sagt at der er noget forkalkning der er blevet slået løs eller et eller andet (en læges vurdering). Der havde jeg jo troet på at de der øvelser ville gøre det bedre. Det kan jeg egentlig ikke fornemme at de har. Men jeg fornemmer at jeg blevet stærkere, hvis jeg for eksempel skal løfte noget eller bøje mig ned og tage noget. Og gå op af trapper uden at holde ved gelænderet, det gør jeg sagtens, også med varer i hænderne jeg skal løfte.

M: Det er jo både godt og skidt. At der ikke er sket noget med skulderen er jo lidt ærgerligt, men det er godt at høre at du har fået en følelse af at du er blevet stærkere i kroppen.

P: Jamen det synes jeg at jeg er. Det synes jeg.

M: Så tager vi lige et spring tilbage i tiden og øhh... Hvorfor startede du med at træne?

P: Jamen, den ene ting var jo at vi havde snakket om det inden du kom ind i billedet med det projekt, du laver. Der havde vi snakket om at vi skulle få lavet et eller andet program, så vi kunne træne lidt og styrke de muskler vi normalt ikke bruger. Og så kom du ind i billedet og fortalte at du havde noget du kunne lave til os, og det er jo egentligt derfor vi er begyndt at træne på den måde, som du har anvist, fordi ellers så ville vi nok bare have fortsat med at gå nogle ture rundt om søen i et nogenlunde rask tempo, på de her 3-4 km, alt efter hvad vi har tid og lyst til, som vi har gjort tidligere. Men det var tanken om at bruge nogle andre muskler også så vi ikke sygnede(?) helt hen. Og troen på at da du sagde at bevægeligheden kunne blive bedre, jamen så ville vi i hvert fald fuldføre det projekt (vores træningsprogram) og nu har vi så besluttet at vi vil fortsætte med det (fortsætte efter vores forløb er afsluttet).

M: Det lyder som om at i begge to har haft en god ide om at det er smart at være fysisk aktiv når man bliver lidt ældre.

P: Jamen, det har vi jo snakket om før, vi har bare ikke fået noget gjort ved det, på grund af sygdom og sådan nogle ting, så har vi jo nok sløjet lidt af. Men før Karen blev syg har vi jo også gået ture for at holde os i gang. For at holde vores kroppe i gang, men vi er overbevist om at der skal mere til end bare de der gå ture, det er andre muskler, det er andre bevægede dele af kroppen vi skal have gang i.

M: Så kommer det gode spørgsmål jo, hvorfor er du ikke startet før?

P: Jamen, måske uvidenhed, eller lige gyldighed, altså, det går jo nok. Måske er det forklaringen, vi blev jo ligesom pushet lidt da du kom og sagde at du kunne lave et projekt til os. Og så kom vi til at se, når ja, men det var måske den vej vi skulle. Vi har også før talt om at gå i fitnesscentret, men vi har det svært med at finde nogle bestemte tider, fordi vi har så mange ting at tage os til. Så kan vi ikke holde de tider, når vi har en fast tid i et fitnesscenter. Så kommer vi ikke afsted. Her der kommer vi afsted, fordi det kan vi gøre når det passer os, hjemme i vores egen stue. Uden indkøb af en hel masse ingredienser, man skal ikke købe en masse håndvægte og man skal ikke købe en masse løftestænger, man kan gøre det med de simple ting. Elastikker og vægte i en rygsæk og så videre. For eksempel sådan en øvelse, som du viste os med at rejse os med vægte i hånden (goblet squat) startede vi med at bruge en gammel fem liters vanddunk. Og det næste var en fem kilos gasflaske og den vægt den havde på otte kilo. Og den næste blev så en 11 kilos gasflaske man står og løfter. Så det kan man altså gøre med ting man har i huset frem for at man skal ud og investere i det. Det var nok også en de ting der var med til at få os i gang. Men at vi kan gøre det hjemme, at vi kan gøre det når det passer ind i vores dagligdag. Nu skal vi ud og spille golf, så kan vi gøre det sådan og sådan. Nu skal vi have gæster, eller i byen, nu skal vi lave det og det, så kan vi putte vores træning derhen og gøre det sådan. Og nu er der jo ligesom gået noget sport i det.

M: Der er gået sport i den?

P: ja, det er der faktisk. Vi har jo kigget på, når vi har fået et nyt program, har vi jo kigget på hvad er det så vi skal i den her uge. Og vi kan jo ikke lade være med at kigge længere frem, der er jo tre dage på programmet og så kigger vi jo, hvad skal vi så næste gang og hvad skal vi så tredje gang? Og hvad er det for nogen øvelser vi skal lave og vi kan ikke lade være med at kigge på det. Så på den måde mener jeg at der er gået sport i det.

M: Okay, nu er du selv lidt inde på det. Det her med at i kigge frem af og hvad er det i skal lave. Det har jo været de samme øvelser i har skullet lave igennem hele forløbet.

P: Ja, men ikke første, anden og tredje dag.

M: Okay, de øvelser i skulle lave dag 1 i uge 1 har jo været de samme som dag 1 i uge 7. Hvad tænker du om det?

P: Jeg er jo autoritetstro på den måde at jeg tænker jo at de øvelser, de er beregnet på at komme rundt til alle mine muskler. Derfor er de forskellige. Så det er jo ikke bare at cykle, det er jo ikke bare at løfte en ting eller at sidde og rejse sig op. Det er forskellige ting. Så der er jeg autoritetstro. Så jeg tænker det er for at få alle mine muskler med og få gang i alle mine led i min krop.

M: Det er fordi jeg ville gerne høre om du synes der skulle have været mere diversitet i øvelserne. Man kan jo godt lave, for eksempel når du skal lave goblet squat, så findes der også andre øvelser der træner de samme muskler, men det er en anden øvelse?

P: jamen, det har jeg det egentligt fint med. Altså øvelsessammensætningen, for mig der er det så sådan det er. Jeg tænker ikke at det kan gøres på en anden måde. Jeg har jo gjort det som beskrevet. Jeg kan jo godt nogle gange når jeg ikke har kunne huske hvordan en øvelse skulle laves, så har jeg gået på nettet og søgt på den, og set den lavet på en anden måde. I stedet for at stå med en elastik sådan her, så har de stået med en vægtstang, men jeg har ikke tænkt at det var sådan noget jeg skulle have. Hvis jeg vil have mere vægt på så strammer jeg bare elastikken.

M: Synes du at det har været overskueligt at følge med i din træningsprogression? Altså, hvordan det går fra uge 1 til 2 til 3 til 4 osv. Altså din fremgang i træningen.

P: ja, det har jo været overskueligt nok, jeg har jo bare tænkt at jeg tager lidt mere vægt på, strammer elastikken lidt. Og så har jeg haft nogle dage hvor jeg, uden at vide hvorfor, at jeg har kunnet med min, det er stadigvæk et problem med min højre arm, der kan jeg stramme elastikken noget mere og tage nogle flere af de gentagelser med min højre arm og så har der været dage hvor jeg slet ikke nærmest har kunnet løfte den. Om det er fordi jeg har sovet på den og den er blevet øm, det ved jeg

ikke, men altså det er bare sådan det er i dag og så strammer jeg elastikken det jeg kan i dag og så er det bare sådan det er i dag. Så jeg har ikke haft nogle tanker om at den her øvelse kunne laves på en anden måde eller man kunne bruge nogle andre redskaber. Altså jeg har set at det kan lade sig gøre men det har ikke strejft mig at det skulle være sådan.

M: Når jeg snakker træningsprogression, så er det fordi man oftest gerne vil kunne se at jeg er startet her og nu er jeg her. Ligesom du gerne ville vide hvor langt du havde gået sidste gang for at sammenligne.

P: Jamen, det har det jo fordi jeg har de elastikker i forskellige farver og der har jeg jo startet med, for eksempel, rotator cuff, der har jeg jo startet med at bruge en slap elastik, eller en ikke så stram elastik, og nu bruger jeg den mørkegrå elastik (strammere elastik). Så der kan jeg jo se at jeg er kommet videre. Og så sætter jeg, som mand sætter man jo en ære i at man kan stramme elastikken lidt mere næste gang.

M: Så skal vi snakke lidt om konceptet, og til at starte med vil jeg gerne høre hvad du synes om at det har været online? Altså har det fungeret for dig at du har fået nogle videoer og nogle skemaer?

P: Ja det har fungeret for mig. Og med det kendskab vi har til sådan noget. Vi kan sagtens bruge computeren til den slags ting. Det kan godt være at der er mennesker der ikke kan bruge computeren til det, men for vores vedkommende har det ikke været et problem. Og jeg synes det er ganske fint, fremfor at skulle i et træningscenter, så at kunne gøre det hjemme, man skal jo bare have så meget selvdisciplin at man så gør det som der står! Og det har vi så bakket hinanden op om det, når vi har været to om det, så har der jo ikke været noget med... nej nej ikke slappe af i dag, du skal gøre det som beskrevet! Jeg kan da også godt finde på at hvis der står det er 15 gentagelser og så tage 18 gentagelser, fordi det kan jeg godt i dag. Som sagt, det her med at det er online det har jeg ingen problemer med, og hvis vi ikke lige kan huske hvordan rotator cuff øvelsen skulle udføres så går vi bare tilbage til videoen. Vi har også sommetider søgt på nettet efter øvelsen, så kommer der en eller anden instruktør frem og viser øvelsen på en anden måde. Og så kan vi sige når ja det var sådan Mads han viste den og så kan vi jo huske den igen. Så det er ingen problem at kører det på nettet.

M: Har der været noget i det her forløb der ikke har fungeret så godt? Hvor du har tænkt at du har manglet et eller andet?

P: Nej, det kan jeg jo ikke sige, fordi i forhold til hvad? Da jeg gik til træning der ved fysioterapeuterne, der sad jeg jo i en benpress maskine og skulle presse, og så kunne jeg jo sætte 70 kg på eller 80 kg på når jeg skal presse med mine ben for at styrke mine knæ efter operationen dengang (nyt knæ). Men jeg ved ikke om det er bedre på den måde end det er at gå op af trapper med en vægt i hånden. Der får man jo også presset sine ben. Så det kan jeg ikke vurdere, jeg kan ikke sige at det skulle have været anderledes, fordi i forhold til hvad?

M: Jeg tænkte også lidt mere på det her med at det er online og der står ikke nogen og fortæller dig at du skal tage så mange og du skal gøre det sådan her. Der er ikke den her direkte personlige kontakt.

P: men det... nu har vi jo været to om det, så det er jo ikke noget problem fordi der står jo i øvelsen, hver eneste øvelse til hver eneste dag, der står jo eks. 3x15 med 2 min pause. Det er jo det vi udfører, og det gør vi jo efter hvad der står. Så der behøver ikke at stå en og sige at du skal gøre det 3x18 gange, fordi det står der jo. Hvis ikke vi kan huske om det var 10 eller 15 når vi er henne og tage vores pause og få en mundfuld vand. Så kigger vi på tabellen (træningsprogrammet) du har sendt og når ja, så går man det. Så der behøver ikke at stå en og sige til mig nu skal du gøre det 3 x 18 og du skal gøre det med det gule elastik, fordi det står der jo. Så det har jeg ikke nogen problemer med, der behøver ikke at stå en instruktør og piske mig for at jeg gør det.

M: Det er fordi, man kan jo komme i tvivl om man udfører øvelserne rigtigt, og hvis man kommer i tvivl kan det jo være en fordel at der står en ved siden af som kan sige, prøv lige at gøre det her, eller ret op i ryggen eller lignende. Er det noget du synes du har manglet?

P: Nej det har jeg ikke fordi du har jo vist os hvordan øvelsen skal udføres, og det har vi jo skrevet op på et stykke papir og hvis vi er i tvivl, så går vi bare tilbage og kigger på det. Så det har vi egentlig ikke. Og vi går jo i den tro at vi har gjort det rigtigt hver gang, som vi skulle. Den måde vi har gjort det på er jo at vi huske tilbage på hvad du har vist os og så hvad vi har skrevet ned. Og så er der jo de videoer du har fremsendt, så hvis vi er i tvivl om hvordan vi skal gøre det så kan vi jo bare se de videoer. Sværere er det jo altså ikke. Altså jeg kan ikke se hvorfor der skulle stå en instruktør ved mig. Det kan da godt være at der er personer som ikke gør det fuldt ud som de skal, hvis ikke der står en og pisker dem. Men vi har en intention om at hvis vi skal gøre noget der hjælper os. Derfor gør vi det som der står i programmet. At det er det vi skal lave.

M: Det er heller ikke så meget der her med at piske nogen i gang, det er mere den her sikkerhed om gør jeg det nu rigtigt?

P: Jamen der har vi jo haft en tro på at det vi har set, det kan vi huske og det er det vi gør. Så det har vi ikke været i tvivl om. Det har i hvert fald ikke været oppe og vende når vi har snakket om det. Vi gør det jo samtidig så vi snakker jo om øvelserne. Vi var lidt i tvivl om, når vi nu ligger i den der bro hvor vi skal have vægt på maven og så rejse os op og hæve rumpen fra jorden (glute bridge), om armene de måtte ligge ved siden og holde fast i vægten. Den her gasflaske kunne jo godt ligge og rulle ned i fjæset på en. Om vi måtte lige holde på flasken, men det fandt vi ud af at det havde ikke noget at gøre med at vi rejste os op, fordi vi støttede ikke på jorden for at rejse os op, vi holdte bare ved flasken for at den ikke rullede væk. Det kunne vi have været i tvivl om, men da vi opdagede at det ikke havde nogen virkning på om vi kunne hæve os eller ikke hæve os så tænkte vi at det måtte være rigtigt nok.

M: Lad os sige at i har brugt det her træning, koncept, i et halvt år, hvad er det så, hvad kunne du godt tænke dig at kunne følge med i at der var sket fra start til slut?

P: Jeg kunne da godt tænke mig at følge med i om min krop den var blevet mere elastisk, bevægelig. Man hører jo at ældre folk de bliver, så bliver de stive i ryggen hen af vejen, fordi de ikke bruge ryggen, så bliver de stive i ryggen. Det er jo derfor vi gør øvelserne, det er jo for ikke at komme i den situation at der er nogen af vores muskler der ikke bliver brugt, og derfor falder de i søvn. Så en målepind, en målestok for om det bliver ved med at være sådan. Men det mener jeg jo egentlig at vi kan mærke i det daglige. Jeg sagde lige før at jeg kan gå op af trapperne uden at holde ved gelænderet, med et rimeligt højt tempo. Og det er jo en målestok for min måde at gå på, at mine muskler de ikke er groet helt fast, sådan at jeg ømmer mig ikke når jeg går op af trappen, selv når jeg har en vægt med, noget der vejer noget med. 6 flasker vin i en kasse vejer jo altså i hvert fald en 6-7 kg. Og det har jeg ikke noget problem med at gå op af trapperne uden at holde ved gelænderet. Så det er jo sådan en målestok jeg bruger, jeg kan ikke forestille mig at jeg kan have en målestok, hvor et skema viser mig... så skal man jo have andre sat op forestiller jeg mig. Altså jeg bruger sådan noget som målestok og om det gør ondt når jeg rejser mig. Om det gør ondt når jeg træder ud af bilen. Om det gør ondt når jeg rejser mig efter at have siddet i bilen i 2 timer, om det så gør ondt nogen steder. Sådan nogle målestokke sætter jeg op for mig selv.

M: Ville du betale penge for det her? Og i så fald, hvad tænker du så ville være en fair pris?

P: Jamen, det tror jeg helt ærligt gerne at jeg ville. Jeg kan ikke sige hvad det skal koste. Konceptet skulle jo nok koste et eller andet, og så skulle man have udleveret nogle elastikker og nogle forskellige redskaber. Jeg kunne jo forestille mig at hvis ikke man skulle have det online så skulle man have nogen plancher hvor man kunne se øvelserne. Som dem jeg fik udleveret fra sygehuset, da jeg fik lavet min knæoperation. Der var 13 øvelser, hvor det var vist hvordan jeg skulle træne mit knæ efter operationen. Men hvis jeg fik det på telefonen som en app, så ville det være fint for mig. Så ville jeg også godt betale en eller anden pris. Jeg kan ikke sætte en pris på hvad det ville være vær. Om det skulle være noget med et abonnement som blev fornyet, med nogle nye øvelser, eller et koncept man købte og så var der de og de ting, med de og de øvelser, og så blev det vist hvordan man skulle gøre hver øvelse. Og det kunne jeg godt forestille mig at man skulle betale en pris for, og det ville jeg også godt være villig til. Men jeg ville gerne betale en pris for noget der blev fulgt op på.

M: Så der skal være en følelse af at der er nogen der sidder og holder styr på det her?

P: ja, der skal være nogen der holder øje med mig.

Appendix K - Transcription subject 5

M= Mads

C= Subject 5

M: Vi skal snakke lidt om træningen og konceptet. Og til at starte med vil jeg gerne høre om du har oplevet nogle ændringer i din krop i forbindelse med træningen?

C: Altså jeg er nok blevet stærkere i mine ben, tror jeg. Og jeg tror også at min koordinering er blevet bedre, fordi til at starte med havde jeg virkelig svært ved en af øvelserne. Den der hvor man ligger ned med armene og benene i vejret, kunne jeg slet ikke finde ud af, men nu er jeg faktisk blevet glad for den. Så det synes jeg jo er positivt. Til at starte med kunne jeg fandme ikke finde ud af hvordan det var med de arme og ben, men nu er jeg faktisk blevet helt god til den.

M: Vi snakkede om nogle mål inden træningen, og hvad var det dit mål var?

C: Jamen, det var at blive stærkere i mit knæ, blandt andet.

M: Synes du at du er blevet det?

C: Jamen, det er jeg nok. Jeg har i hvert fald flere kilo på især når det er benene. Det er ikke fordi at det behøver at blive mere og mere, og jeg har også stadig ondt i knæet, men det er noget jeg er ved at blive vant til.

M: Det er jo lidt ærgerligt at vi ikke er kommet helt i mål med det.

C: Jamen, jeg tror at det er jo... Jeg har jo ingen brusk så det er vel svært at stoppe sådan noget ind? Men jeg synes det går godt. Jeg synes måske at jeg ikke er så stiv i benene når jeg har siddet ned i lang tid. Så det kunne godt være en ændring. Men jeg tænker ikke så meget over det, fordi jeg har døjet med det i så mange år at det er bare blevet hverdag.

M: Det er som regel også svært at se de små ændringer der sker.

C: Ja, lige præcis

M: Har du oplevet nogle negative ting i forbindelse med træningen?

C: Ikke andet end at jeg kan mærke det i balderne engang i mellem, men det er jo nok godt nok? Men det er jo selvfølgelig på grund af træningen.

M: Det var egentlig også mere i forhold til om du er begyndt at opleve nogle andre skavanker eller lignende?

C: Nej, det synes jeg ikke. Det er kun i musklerne, fordi de ikke er blevet brugt før. Selvfølgelig er der nogen af øvelserne der er mere spændende end andre.

M: Det er faktisk også noget af det vi skal snakke om. Det har været rimeligt ensformigt, i den forstand at det har været de samme øvelser i de 6 uger du har lavet. Hvad tænker du om det? Kunne der have været byttet lidt rundt i det eller lavet lidt om?

C: Nej, altså nu udforsker vi jo selv lidt ved siden af, så der har vi jo nok kompenseret lidt for det. Men altså jeg er bedst til at få at vide at jeg skal lave de og de øvelser med så og så mange gentagelser og det gør ikke noget at det er noget jeg kender og det er gentagelser. Så det har været fint at vi har haft noget bestemt vi skulle og så har vi kunnet udforske lidt bagefter.

M: Det er en lidt overraskende tilgang til det her med træning, at vi skal igennem det her og så kan vi "lege" bagefter.

C: Ja, men det har været sådan lidt. Vi skal igennem det "sure" og så kan vi gå til det sjove bagefter. Der er nogle af øvelserne... også fordi jeg er ikke sikker på at vi gør det helt rigtigt. Den der hvor man har vægten på maven, den synes vi bare ikke at den er sjov.

M: Hip thrust?

C: Ja, fordi vi døjer med at vi glider på gulvet. Her sidste gang der stod vi og holdte hinandens fødder og der synes jeg faktisk at det gik lidt bedre. Men det er simpelthen fordi at den overflade vi er på, er for glat, det er sådan en gummimatte med nupper på. Men den er bare ikke god til vores sko.

M: Det må vi lige se om ikke vi kan gøre noget ved.

C: Vi har også prøvet at sidde på en madras, men den er simpelthen ikke lang nok. Når vi har taget de første 6-7 gentagelser så er vi ved at være gledet ned og så skal vi lige op igen.

M: Det må vi lige have kigget på, fordi i et fitnesscenter burde underlaget være godt nok.

C: Ja, men jeg tror også at det er fordi vi ikke gør det rigtigt.

M: Det må vi lige have kigget på.

C: Så kan det også være at vi kommer til at holde af den. Men det er fint nok, vi gør det sammen også så kommer vi igennem det.

M: Hvorfor startede i med at træne?

C: Fordi vi har godt af det. Altså nu går jeg jo meget, så det er jo fint nok at få noget styrke på nogle andre ting. Og så engang imellem er jeg jo med på hold for at få lidt kondition, fordi det får vi jo ikke af det her. Så for mig er det godt og så skal jeg vide hvad jeg skal gøre, fordi jeg er ikke ret god til selv at finde ud af hvad jeg skal. Jeg skal vide at jeg skal gøre det og jeg skal gøre det.

M: Nu sagde du før at det var godt for dig. Hvorfor så ikke starte før?

C: Jamen, jeg har jo været i gang før ind i mellem. Og så bliver der jo godt vejr og så vil jeg hellere ud og så vil jeg ikke gå derinde og tåge rundt. Og da jeg gik i Dokken (et andet fitness tilbud) så blev der for stor niveauforskel. Altså jeg gider ikke at komme der hvis det er at man hele tiden skal føle at man er det svageste led. Det er ikke sikkert at jeg er det, men. Så gider jeg ikke. Og så dem jeg gik sammen med var ikke alt for gode til at komme afsted og så gider jeg ikke alene afsted. Så var der det her, og jeg synes at det fungerer. Jeg tror at Mette og jeg godt kunne finde på at fortsætte. Det har vi i hvert fald planer om.

M: Det lyder som om at i er blevet fanget af det.

C: Jamen, det tror jeg, så kan vi træne sammen to gange om ugen og så kan jeg gå på hold nogle gange fordi det gider Mette ikke.

M: Men man kan jo godt træne på hold 3 gange om ugen. Hvorfor ikke bare gøre det?

C: Det er fordi jeg godt kan lide at være sammen med Mette. Det er igen det der med at være sammen, fordi dem der er på holdet, det er ikke nogen jeg snakker sådan meget med. For mig er det en god kombination at have begge dele. På hold der kører vi meget cirkeltræning hvor vi får pulsen lidt op og det tror jeg det er godt til mig.

M: Synes du at det har været overskueligt at følge med i? Eller er det noget du synes du har haft et behov for?

C: Altså udviklingen eller hvad?

M: Ja, lige præcis. Hvor du startede fra og hvor du er nu. Det er fordi der lidt forskellige måder at se på det. For eksempel ville jeg kigge på hvad jeg startede med at kunne løfte og hvad jeg kan løfte nu.

C: Det kigger vi også lidt på. Der er jo også lidt konkurrence i os.

M: Hvor en ældre generation måske ville fokusere lidt mere på om de blev bedre til at klare hverdagens gøremål.

C: Altså der kigger jeg nok mest efter hvor meget jeg kan løfte. Det har ligesom været et mål for mig, et tal. Og jeg har måske ikke haft så mange fysiske udfordringer i min hverdag, så derfor har jeg ikke kigget så meget efter ændringer i min hverdag.

M: Er der noget du tænker at det kunne være sjovt at følge med i?

C: Ja altså det kunne da være lidt sjovt at følge med i hvordan det er gået fra uge 1 til uge 6, men altså det har virket lidt uoverskueligt at skulle bladde igennem alle fanerne for at se hvordan det er gået. Men det kunne da være lidt sjovt at se. Men altså jeg er da også godt klar over at på et tidspunkt der flader det ud og så bliver man ikke rigtig bedre.

M: Det er sjovt at du lige nævner det, der er faktisk ikke noget der tyder på at i ikke skulle få det samme ud af styrketræning som jeg for eksempel kan.

C: Jamen, nu så jeg faktisk også den der gamle dame på 92, har du set den udsendelse, hvor hun laver både længdespring og højdespring. Det er ikke ret tit man ser en 92 årig løbe. Altså bare det at lette fra jorden.

M: Men der er heller ikke noget der peger på at ældre ikke skulle kunne gøre det.

C: Men du har nok ret, det er nok bare en gammel skrøne der siger at når man bliver ældre.

M: men lad os springe lidt videre. Hvad synes du om det her med at det er online fremfor at det er fysisk?

C: Det kan jeg faktisk godt lide. Også fordi at videoerne er der, fordi nogle gange kan jeg godt glemme hvad øvelsen var og så kan man jo lige gå tilbage og kigge hvordan var det nu det var. Især lige det der med om det er fly wings eller det er det der med vandflaskerne eller... så kan jeg jo lige gå tilbage og se hvad det var.

M: Det er godt at høre at det virker.

C: Det synes jeg, fordi jeg har tit været tilbage for lige at se hvad var det nu lige det var.

M: Kan det gøre det, ud fra en der står ved siden af dig og siger hvad du skal gøre.

C: Det tror jeg, hvis man lige har haft en med fra start af der lige har vist en alle maskinerne, fordi der er vi nogle gange lidt i tvivl.

M: Så en eller anden form for introduktion?

C: Ja det tror jeg. Og så tror jeg at så kan man sagtens gøre det derfra selv.

M: Nu nævner selv det her med hip thrust, at det var du ikke helt sikker på om i gjorde rigtigt. Det ville jo være noget af det man kunne afhjælpe ved at der står en ved siden af. Og det leder jo lidt over i det næste, om du har oplevet at der var noget der ikke fungerede undervejs?

C: Nej det synes jeg faktisk har været fint, også fordi der har været lidt afveksling mellem arme og ben, altså det har ikke været 3 gange arme i træk. Men altså jeg synes det har været fint. Også den frihed der har været i det. Nu var vi jo i London 4 dage i sidste uge, så der var jo ikke så meget tid. Så der kørte jeg 2 dage på en gang.

M: Det er godt at høre, tanken bag det her, har jo også været at der skulle være så meget frihed som muligt, så i kan gøre det når i vil og har tid.

C: Jeg ved godt at det måske ikke er optimalt at køre dobbelt på den måde, men når man kan se at det er der man har haft tid. Så det synes jeg har fungeret fint, den her frihed. Men vi har virkelig gjort os umage for at gennemføre programmet. Og vi synes vi er blevet gode.

M: Jeg synes også at i har været gode.

C: Har du sådan en eller anden graf på det eller noget? Fordi det kunne da være meget sjovt at se.

M: Det har jeg ikke lige nu, men det ender jeg nok med at lave. Der er jo så det i det, at nu har både dig og Mette startet med lidt mindre vægt end i burde, så grafen vil komme til at se lidt voldsom ud. Den vil nok ikke helt afspejle virkeligheden. Men derfor er der jo stadigvæk sket en stor stigning.

C: Vi kan jo godt lide at se på sådan noget.

M: Det er jo det, det er sjovt at se på tal over hvor godt det går. Var der noget du synes der mangler i træningsprogrammet?

C: Ikke sådan rigtigt, så har vi jo lavet lidt ved siden af.

M: Okay, er det her et koncept du kunne forestille dig at du ville betale for?

C: Ja, sagtens, nu betaler vi jo også for at være i centeret, men et eller andet beløb kunne man sagtens give, hvis man skulle følge programmet, skulle man betale et eller andet månedligt abonnement.

M: Hvad tænker du at det her skulle koste?

C: Altså, der tænker jeg jo 200 kr. om måneden. Fordi vi giver jo 300 og et eller andet for at være medlem i fitnesscenteret. Argh... så er det nok 150 kr. ca. det halve af hvad vi giver for at være medlem i fitnesscenteret. Det tror jeg ville være fair nok. Jeg spurgte jo til hvad det ville koste hvis man skulle have en instruktør på deroppe (fitnesscenteret) og det kostede 1.000 kr. Men det var jo så også en gang jo kan man så sige. Og så har man jo mulighed for at spørge deroppe. Men hvad det skal koste, har jeg lidt svært ved at sige. Men altså i forhold til hvad det skal koste, så skal det i hvert fald ikke være mere end det koster at gå i centeret, fordi så begynder det at blive dyrt samlet.

M: Hvad så hvis, nu kommer der lige et eksempel så det måske bliver lidt nemmere at forstå hvad jeg mener. Jeg har en kammerat der arbejder ved Lyngsøe, hvor der en gang om ugen kommer en instruktør ud og laver noget træning for alle medarbejderne i en time i arbejdstiden. Der havde vi tænkt at man kunne gøre det her i stedet for, fordi der er rigtig mange fordele ved at individualisere træningen. Hvad tænker du at man som virksomhed ville være villig til at betale for det?

C: Det er svært at svare på, men de er nok villig til at give mere end en privatperson, og de kan også se fordelene i at deres medarbejdere ikke bliver syge. Nu tænker jeg sådan lidt i hvad giver vi i forskellige sponsorater og så videre i mit firma. Og der tænker jeg at vi kunne nok godt være villig til at bruge en 10-15.000 for en session.

Appendix L - Transcription subject 6

F= Frederikke

M= Subject 6

F: Har oplevet at træningsforløbet har hjulpet på nogle af de udfordringer du oplevede inden starten af online forløbet?

M: Ja, jeg har oplevet at jeg har fået en god rutine. Altså det var ligesom noget der skulle gøres to gange om ugen og så har jeg set frem til at gøre det faktisk. Og fordi der har været den der fleksibilitet med at kunne flytte det sådan at det passede ind i min kalender, så har været lige som noget jeg har set frem til. Det har jeg ikke prøvet før.

F: Og har du oplevet nogen forbedringer? Nu har du jo været i gang i noget tid.

M: Jamen jeg syntes alligevel at på de der 6 uger, så har jeg været forbavset over... Altså den nemmeste forbedring man kan måle det er jo vægten, der ligesom er, at jeg allerede her i denne her uge havde 18kg på den der hip thrust, ja ikke. Og jeg kunne virkelig mærke at det var sådan ok, så spørgsmålet er om jeg snart skal op til 24kg kan jeg mærke, fordi jeg tror kurven hvorpå du egentlig kan øge med vægtene er jeg imponeret over. Og jeg kunne heller ikke lave den der skulder halløjsa der. Første gang prøvede jeg at gøre det i starten af forløbet med 5 kg og det kunne jeg ikke altså. Og nu kan jeg mærke at nu kan jeg snildt gøre det med 5 kg på, og måske også øge. Så den der, hvor hurtigt du kan øge vægten, det er jeg imponeret over.

F: Fedt. Og hvorfor startede du med at træne?

M: Det var jo fordi at gerne ville have mine gode corona vaner tilbage igen. Alt var ligesom gået i 0 i de her tre år. Jeg vil gerne øge min muskelmasse.

F: okay. Hvorfor er du ikke startet med at træne tidligere?

M: Ja, hvorfor har jeg ikke det? heheheh

F: Ja, det er et godt spørgsmål ikk, heheh

M: Ja, det er et meget godt spørgsmål. Jeg har tidligere nogle gange for nogle år siden meldt mig ind i fitness. Fitness abonnement, startede der, men kom aldrig afsted altså. Hverken på de der hold eller styrketræning, hvor man selv skal gå ned. Så det havde jeg efterhånden erkendt at det var ikke lige. Det passede bare ikke på mig. Og jeg anede ikke hvordan jeg selv skulle gøre det. Så der har det her været perfekt og få lidt guidance og så selv gøre det.

F: Nice.

M: Jeg har ikke vidst hvordan jeg skulle.

F: Det giver super god mening. Har det været over overskueligt at følge med i træningsprogressionen?

M: Ja, det syntes jeg. Altså fordi det jo ligesom er de samme øvelser der kører og det bare er antal og vægt der skrues på, så syntes jeg faktisk det virker ret overskueligt. Altså nogle af øvelserne er man sådan tryk ved med det samme og så har jeg selvfølgelig også haft et par øvelser som har været udfordrende for mig, men jeg nu efter 6 uger begynder, jeg vil ikke sige at kunne li dem, men jeg kan godt mærke at jeg har lidt mere styr på dem. Det er stadig ikke favorit øvelser, men ja.

F: hehehe, nej. Er der noget bestemt i forhold til det du mangler at kunne følge med i? I forhold til progressionen eller et eller andet?

M: Altså hvad tænker du på? Noget bestemt?

F: Jamen altså det kunne være. Det er fordi vi har snakket om, hvis man skulle lave det her til et større koncept om man så måske skulle have grafer, der viser progressionen over hvor meget vægten er øget, hvor meget stærkere man er blevet eller hvor meget hurtigere, ja hvad end det nu kunne være.

M: Det kunne nok være en god idé fordi jeg har faktisk nogle gange af ren nysgerrighed prøvet at kigge, altså jeg starter jo og kigger på denne her uge skal jeg lave så og så mange med den vægt og så kan jeg godt glemme, jamen hvilken vægt havde jeg egentlig på for to uger siden. Det kunne måske. En graf der siger her startede du og nu har du øget antal og vægt sådan der. Jeg kan mærke det, men jeg har nogle gange lige måtte gå tilbage og tænke har jeg altid taget 15 af dem her eller, ej der har jeg faktisk nogle gange kun lavet 10 og lige pludselig så føles de der 15 bare som 10.

F: Ja, præcis.

M: og det er måske også, nu kan jeg jo mærke resultaterne på min krop, men det kunne da være en god måde at blive bekræftet og se det sådan visuelt.

F: Helt klart. I forhold til selve konceptet, hvad syntes du så om denne her form for træning, med at det er online fremfor det er 1:1 i virkeligheden eller hvad man kan sige?

M: øøøh, jeg kan godt lide det. Det har passet utroligt godt til mig, fordi som jeg også har fortalt dig, at jeg kan gøre det herhjemme i min kælder. Jeg kan, når jeg er i Jylland så kan jeg smide den der video op på TV skærmen på det hotel jeg bor på og så lige bruge en time på hotelværelset og så trænet. Jeg har slæbt rundt på de der kettlebell når jeg har tjekket ind på hotellet.

F: Det er også genialt.

M: Det rammer mig ufatteligt godt. Og så har jeg ligesom også det at det har også været godt for mig at der ikke har stået nogen og fortalt mig, som med 1:1 hvis det nu havde været personlig 1:1 træner, at jeg selv har skulle mærke efter – er det her rigtigt? På den måde er jeg blevet tvunget til at, jeg har sikkert gjort det forkert i starten, men jeg kan godt mærke at man får sådan en god.. Det har jeg i hvert fald fået, jeg ved ikke om det passer til alle, men jeg har fået en eller anden hvor jeg er nødt til at mærke efter, føles det her rigtigt eller skal benet lidt længere frem? Den der hip abduction, den kunne jeg mærke der i starten at den var alt for let og så fandt jeg på en dag, ej lad mig lige prøve at tage to elastikker på og så tænkte jeg, aaah det er sådan den skal mærkes. Jeg har sådan, det gør at jeg skal mærke om det her det er OK for mig, det kan jeg også godt li.

F: Helt bestemt.

M: I stedet for at der har været en, der skulle instruere mig, så havde jeg bare gjort som vedkommende havde sagt.

F: Lige præcis og det kan faktisk også godt nogle gange være lidt problematisk, fordi at man er så forskelligt bygget kropsmæssigt, så det der føles, altså det der er rigtigt for en person det er højst sandsynligt ikke rigtigt for en anden, så derfor kan man ikke bare sige: du skal have den her ben stilling.

M: Og så kan jeg godt li at du er god til at sige på videoen 'her mærker du det her, eller her skal du kunne mærke det her', så har jeg en eller anden guidance for, hvis jeg ikke lige mærker det der, hvad er det så? Er det fordi som du siger at ben stillingen er forkert? Er det fordi jeg skal have mere modstand på og sådan. Så nørder jeg lidt med det.

F: Ja, fedt.

M: Og så, det gode også ved at det er mig selv det er at så nogle gange så har jeg haft det jeg kalder turbo træning – det er hvis jeg lige har en halv time så ved jeg, jamen jeg kender øvelserne jeg kan godt køre dem igennem ret hurtigt.

F: Jaer.

M: Og så er der andre gange hvor jeg siger, nu er det ikke turbo træning og så går du bare ned og mærker og tager dine pauser imellem, drik noget vand og lige få pulsen ned og så bliver det helt sådan meditativt så tager det lidt over en time. Hvis der havde stået en træner, så havde det bare været sådan du ved...

F: Ja, så ryger der i hvert fald lidt fleksibilitet der, helt klart. Var der noget der var mindre godt eller som kunne forbedres eller manglede?

M: Næh, altså lige det der med at sammenligne til sidst før og efter for virkelig at blive bekræftet i at du er gået fra at kunne løfte xx, sådan en visuel ting. Ellers så syntes jeg det der med excel arket fungerer ok og Youtube videoerne som jo er tilgængelige over det hele, ja.

F: Jaer.

M: Meget simpelt. Altså jo selvfølgelig, hvis det havde været en app man lige kunne skrive ind i, men det er måske sådan lidt. Jeg har videoen på skærmen og så har jeg excel arket på min telefon, men selvfølgelig kunne det være smart hvis det var samlet i en ja.

F: Ja, helt bestemt, enig. Hvad fandt du udfordrende ved at træningen var online? Eller at instruktionerne foregik online? Hvis der var noget.

M: ja, jeg ved ikke om det var en udfordring, men der var nogen af øvelserne måtte jeg se en to tre gange inden jeg selv kunne lave dem. En af udfordringer er jo at jeg kan ikke stille spørgsmål.

F: Nej, nej

M: Når jeg sidder og tænker åååh skal jeg.. så må jeg lige spole tilbage og se hvad fanden gør du lige der. Og så, men det er selvfølgelig en udfordring, men det gør igen også at jeg ligesom må følge mig lidt frem ikke.

F: Jo

M: Det er jo måske det. Der syntes jeg også, at hvis jeg skrev et spørgsmål – det var måske en instruktion jeg skulle have haft, skriv spørgsmålet. Jeg fandt jo ud af at du svarede mig når jeg skrev i arket, her tror jeg sådan og sådan. Det kunne være sådan en god en at sige: skriv der, så får du et svar. Altså blandt andet det der hvor jeg var i tvivl om, jeg kunne mærke jeg spændt den op og stop sådan her og tænkte gud, gad vide om jeg, skal det være i brysthøjde eller være over hovedet. Jeg havde så fået sat den lidt forkert og det jeg havde jeg lidt svært ved at se på videoen.

F: Helt klart, god pointe. Og så det sidste spørgsmål. Hvis man nu. Det er fordi vi har overvejet at lave det her til et koncept eller til at man lavede sådan en online platform hvor man havde det hele samlet med træning og ja alt der, instruktioner og sådan noget. Var det et koncept du ville betale penge for, hvis det var der blev lavet sådan noget?

M: Ja, altså det syntes jeg da. Det er jo ligesom at have sådan et abonnement ikke altså. Nu skulle jeg til at sige et fitness abonnement og det er det jo ikke, men det er jo sådan et abonnement hvor du har

en træningsmakker eller du har en hotline du kan kontakte ikke. Altså du kan få sparring på. Hvad gør jeg, her er jeg gået i stå. Skal jeg øge vægt, skal jeg øge antal? Hvad gør jeg her og altså. Så det er sådan et træningsunivers eller sådan, ja det kunne jeg

F: Ja, lige præcis. Det er jo det vi drømmer om at skabe sådan et lille træningsunivers

M: Jamen altså jeg har gået og sagt på arbejde at jeg gør jo det her og de andre siger hvordan øh, jamen gør du det derhjemme? Jajajaja. Ej, det gad de også godt, fordi det der med at komme i fitness. Der er sindssygt mange der gerne vil, men som ikke kommer afsted til fitness.

F: Ja, det tror jeg også at der er masser der ikke gør

M: Og altså nu har det ikke været sommer, men altså jeg kan jo også se at de fleste af de her øvelser dem kan jeg faktisk lave ude i min have, hvis det er godt vejr.

F: Virkelig dejligt ja.

M: Det er både udendørs træning. Ja, jeg tror helt klart. Jeg tror der er flere der ikke er klar over, der er jo ikke mere end 5 øvelser, så det er jo ikke fordi det er

F: Nej, det er jo det. I forhold til hvor nemt det kan være og hvor meget og hvor lidt der egentlig skal til for at man kan få noget ud af det ikke

M: jo.

F: Hvis man nu lavede sådan et abonnement, hvor principperne er de samme her man får månedelige videoer og træningsplaner og sådan noget. Hvad ville du tænke var en fair pris for sådan et abonnement?

M: Altså jeg ville jo tænke det skulle ligge i, nu ved jeg ikke hvad sådan et fitness abonnement koster ikke, men sådan i omegnen af det ikke. Fordi der kan du jo også gå ned og få lagt en træningsplan, jeg ved sku ikke hvad koster sådan et abonnement. Nu får vi jo sådan en firmaaftale hvor

F: Altså almindelig abonnement hvor man bare kan komme og træne, det kommer selvfølgelig an på stederne, men det koster omkring 400,- i måneden

M: Nå okay jaer, amen det syntes jeg helt klart. Hvis jeg skulle betale 400,- til noget og jeg havde valget mellem det her forløb og 400,- bare for at have et abonnement nede i et træningscenter, så syntes jeg det her er meget bedre, fordi her føler jeg lidt at også at de der videoer. Nu er de jo lavet til mig, men der er sådan et eller andet mere personligt i