

RIGTIGE
MAEND

SJAKKET

PLATFORMEN, STATUS OG BRUGERNES BEHOV

RENÉ ENGELHARDT HANSEN

MakeitBee
Production

 DANISH
FEDERATION FOR
COMPANY SPORTS

SDU 
UNIVERSITY OF
SOUTHERN DENMARK

**NORDEA
FONDEN**
We support good living



Følg os her

Tilmelding | Opret Klan | Rigtige Mænd Løbet | Spørgsmål? Log ind

Forside Find hold/rigtig mand Ranglister Træning & Mad Videoer KRAFTKARL-testen Løbskalender



BLIV EN DEL AF SJAKKET!

Det er ikke for sent at blive en del af fællesskabet og komme i gang!

Opret mig nu!

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

BRUG PILENE TIL AT KLIKKE FREM OG TILBAGE MELLEM BILLEDERNE HEROVER

PROFILSIDE

RIGTIGE MAND **SLÆKET**

Følg os her Tilmelding | Opret klan | Rigtige Mænd Label | Spørgsmål? | Min profil

Forside Find hold/rigtig mand Ranglister Træning & Mad Videoer KRAFTKARL-testen Løbskalender

Bjarne Schmidt

59 år, Chauffør, Fjelstrup
Team Fjelstrup 247...1

☆ 47,4

↑ 20,4%

▶ 16,3%

🏆 398,7

TIL: 28434631

Følg +

TJEKLISTE OG TRÆNING

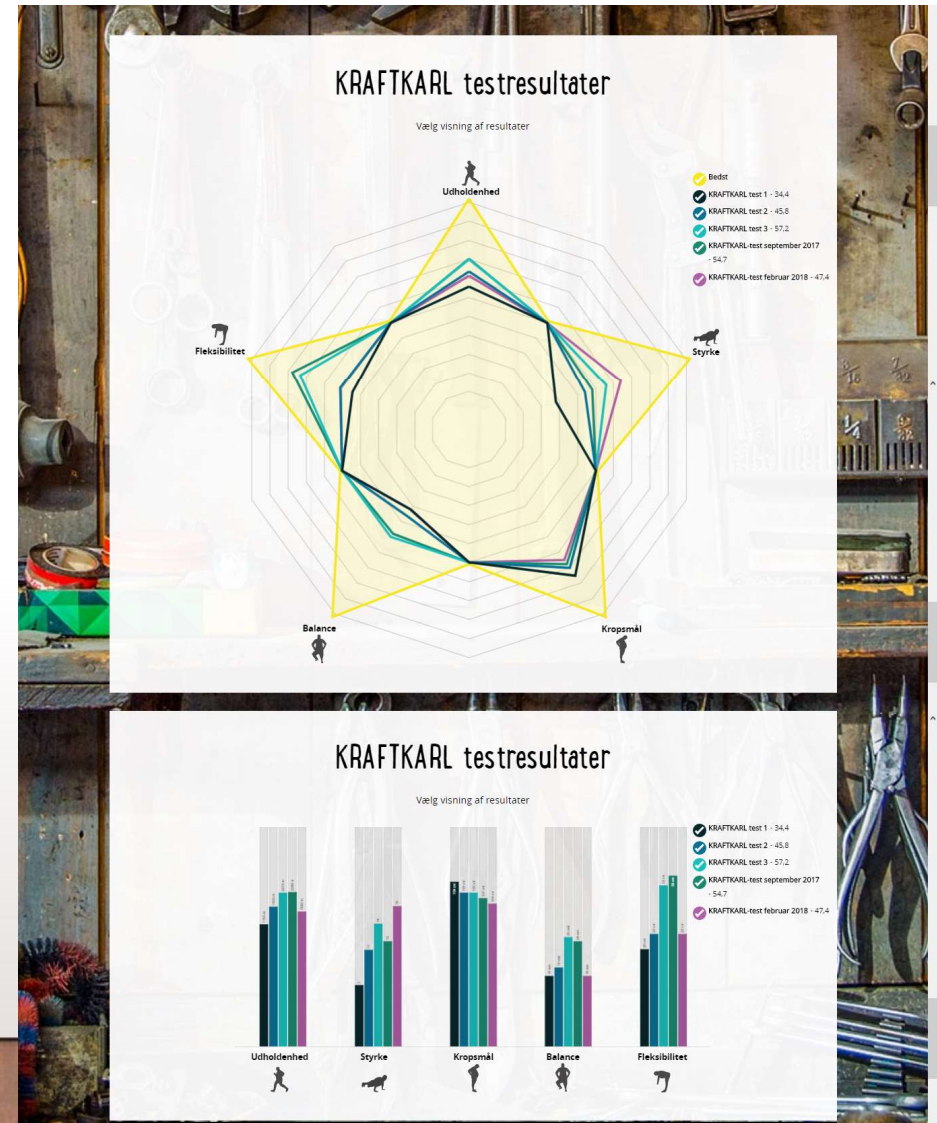
? Hjælp til brug af skemaet ◀ Opstarts-træning - Uge 6 ▶ Opdater

Beskrivelse	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag
Der er videoer til alle øvelser! Bare klik på øvelsernes navn herunder ☺							
BASIS: Drik 2 liter vand hver dag ☺	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
BASIS: Spis æg til morgenmad hver dag ☺	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Styrketræning (Hver dag - 3 gange x 2 min) ☺	○	○	○	○	○	○	○
1: Opvarmning - Frem og tilbage og Øst og vest (4 dage à 5 min) ☺	○	○	○	○	○	○	○
2: March - Første træningspas (1 dag à 30 min) ☺	○	○	○	○	○	○	○
3: Lunte - Andet træningspas (1 dag à 20 min) ☺	○	○	○	○	○	○	○
4: March - Tredje træningspas (1 dag à 20 min) ☺	○	○	○	○	○	○	○
5: Lunt og sprint - Fjerde træningspas (1 dag à 20 min) ☺	○	○	○	○	○	○	○

2
✓ Lemmer

0
✗ Kræmmer

2
👉 Skulderklap





Søg efter deltagere

Navn Postnr. Postnr. interval (f.eks. 7000 - 7210) Søg kun på brugere uden hold

Resultat 1 - 10 af 4020 Se alle

- Jean Paul Kapuya, 37 år, 2700 Brønshøj
- Michael "Winther" Winther, 35 år, 5690 Brylle
- Steen Jønsson, 30 år, 7330 Brande
- Søren "The Beast" Thiemer Kaufmann, 41 år, 6580 Vamdrup
- Mathias Lauridsen, 22 år, 7330 Brande
- Jan Benny Pedersen, 61 år, 7430 Ikast
- Henrik Steenholdt, 49 år, 6100 Haderslev



HOLDSIDE

rigtigemaend.dk/hold

RIGTIGE MÆND SÅRNET

Følg os her

Tilmelding | Opret klan | Rigtige Mænd Label | Spørgsmål? | Min profil

Forside Find hold/rigtig mand Ranglister Træning & Mad Videoer KRAFTKARL-testen Løbskalender

Team Fjelstrup 24/7 - 1

Fjelstrup Fjelstrup 24/7

54,2 24,9% 14,3% 390,9

Tlf.: 28434631 Inviter til klan

Placering	Navn, alder og by	Kraftkarl tal Altersfaktor!	Kraftkarl udvikling	Vedholdenhed	RM Score
1	Bjarne Schmidt 50 år, Chauffør, Fjelstrup	47,4	20,4%	16,3%	398,7
2	Finn Schmidt 52 år, Produktionsleder, Fjelstrup	42,8	21,1%	8,3%	347,0
3	Flemming Mink 46 år, Logistik og projektleder, Haderslev	72,2	33,1%	18,5%	426,9

OPSLAGSTAVLEN

Udfordringer Holdets hold

Se udfordring

Se udfordring

Se udfordring

KRAFTKARL testresultater

Vælg visning af resultater

● Bedst
● Bjarne Schmidt - 47,4
● Finn Schmidt - 42,8
● Flemming Mink - 72,2

Udholdenhed Styrke Kroppsmål Balance Fleksibilitet

KRAFTKARL testresultater

Vælg visning af resultater

● Bjarne Schmidt - 47,4
● Finn Schmidt - 42,8
● Flemming Mink - 72,2

Udholdenhed Styrke Kroppsmål Balance Fleksibilitet

☀️ 0 Lammer
❤️ 0 Krammer
👏 0 Skulderklap



Følg os her

Tilmelding | Opret klan | Rigtige Mænd Løbet | Spørgsmål? Log ind

Forside Find hold/rigtig mand **Ranglister** Træning & Mad Videoer KRAFTKARL-testen Løbskalender

RANGLISTER

Hold

Individuel

Klan

Navn

Postnr eller by

Kommune

Region...



Søg

Placering

Hold

Kraftkarl tal ^

Aldersfaktor!

Kraftkarl udvikling

Vedholdenhed

RM score

1

Team Assferg
Spentrup

94,7

17,0

14,4

208,1

2

Team annalises bar
århus

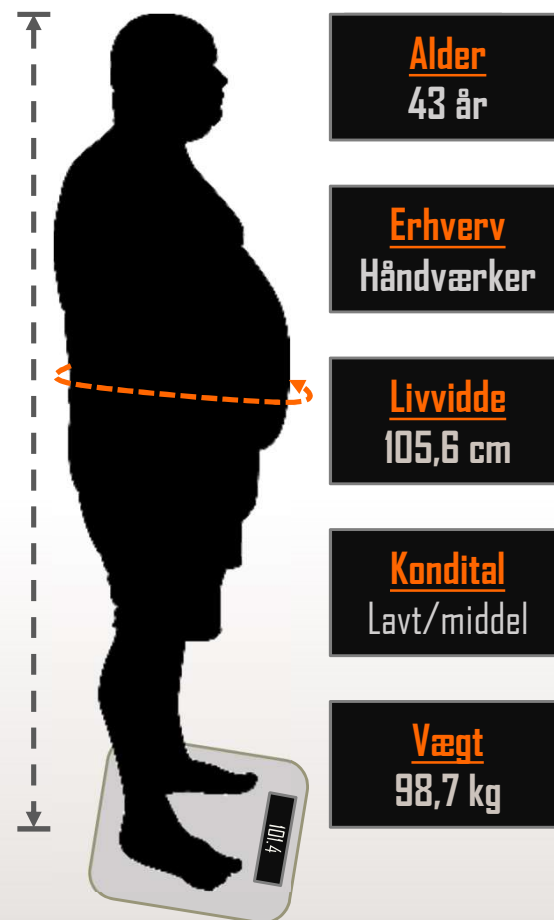
93,1

27,3

34,5

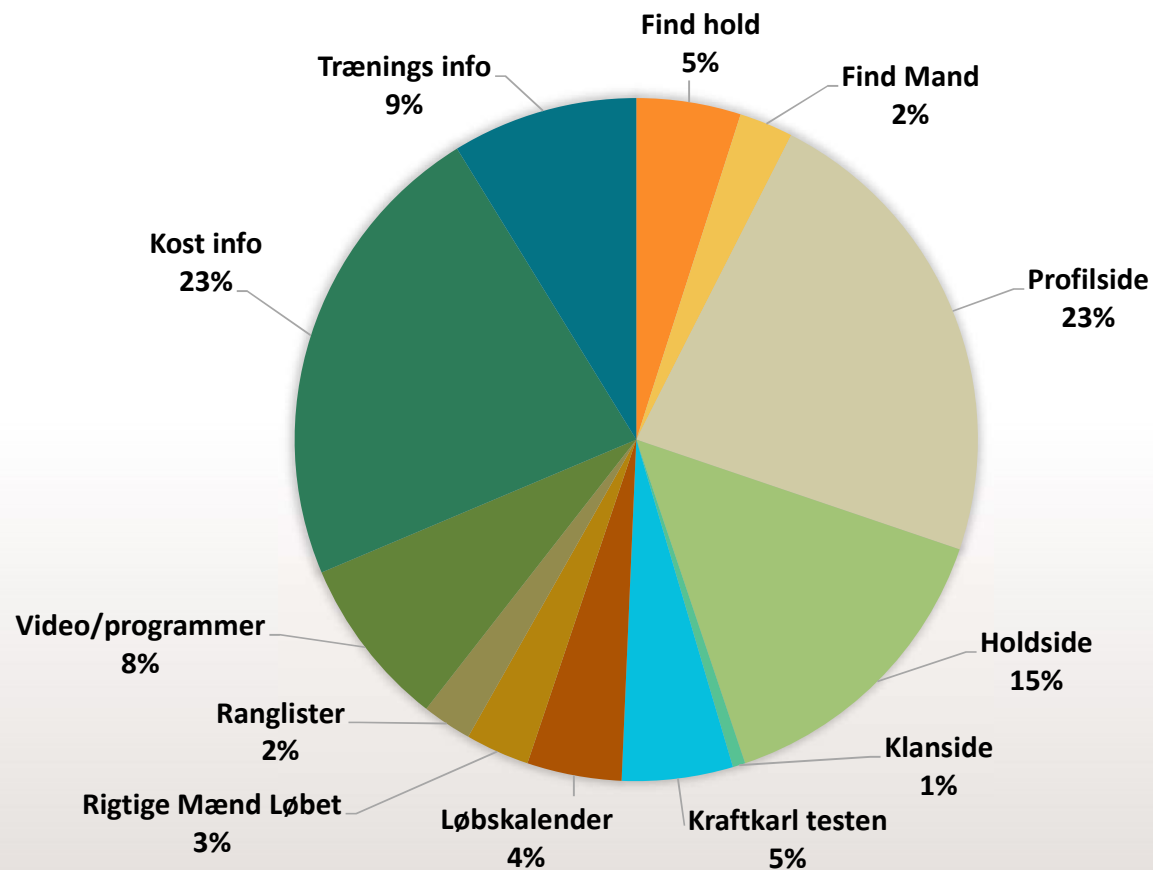
561,2

STATUS FOR PLATFORMEN

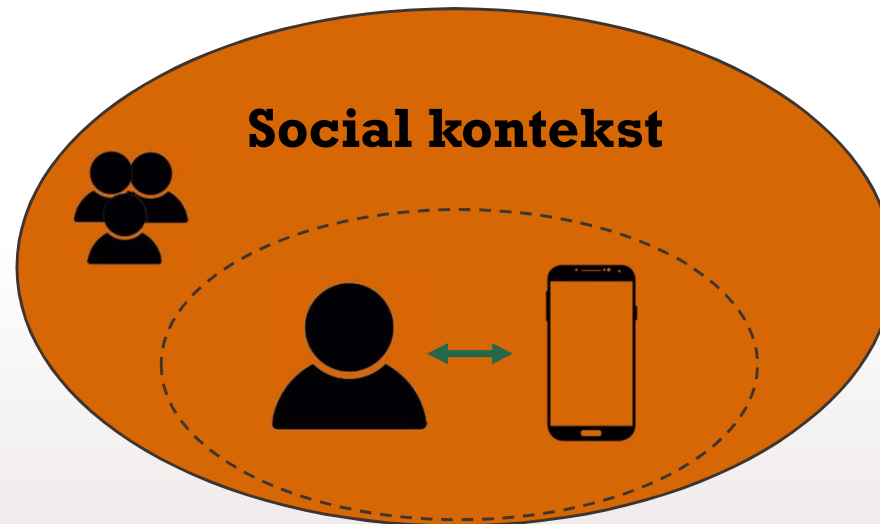


SIDEVISNINGER PÅ RIGTIGEMÆND.DK, JULI-DEC. 2017

- 67.000 visninger
- 384 visninger/dag
- 41.184 visninger →



BRUGEREN, PLATFORMEN OG DEN SOCIALE KONTEKST

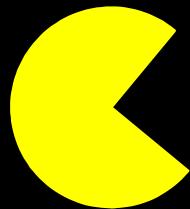


FINDINGS — MÆNDENES BEHOV

- **Fællesskab:** Forudsætning for aktivitet og motivation
- **Socialt match:** Mændene skal "passe sammen" for at være sammen, men det er svært at finde nye relationer
- **Socialt "commitment":** Der er en fin og individuel balance mellem at føle sig forpligtet og have fleksibilitet
- **Dyst vs. Konkurrence:** Mænd kan lide at dyste når de fysisk er sammen, men er ikke sammen for at konkurrere

GAMIFICATION SPEKTRUM

BELØNNINGS-
BASERET



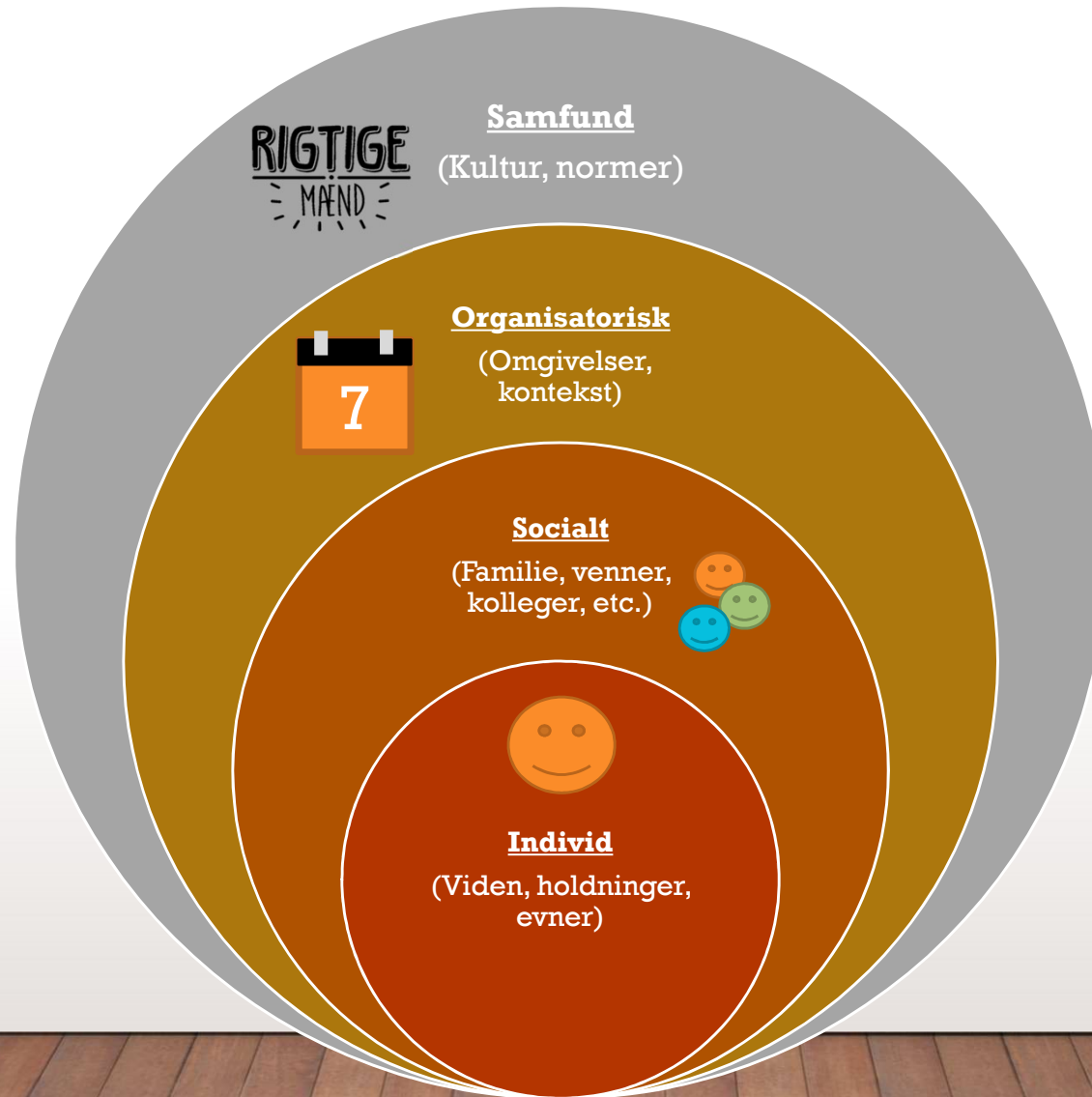
MENINGSFULDT



KONKLUSION

- Social interaktion i fællesskaber er den primære kilde til motivation, men initiering og organisering af fællesskaber er samtidigt den største udfordring.
- Platformens spilsystem lader ikke til at bidrage direkte til motivation, men kan spille en rolle ift. at være fælles omdrejningspunkt for fællesskaber.





RIGTIGE
MAEND

Samfund
(Kultur, normer)



Organisatorisk
(Omgivelser,
kontekst)

Socialt
(Familie, venner,
kolleger, etc.)



Individ
(Viden, holdninger,
evner)

PLATFORMENS POTENTIALE OG UDFORDRINGER

- Viden om, og inspiration til, kost og træning
- Understøttelse af fælles aktivitet og fysisk interaktion
- Social sammenligning og venskabelig konkurrence
- Målsætning, tracking og feedback
- Tilpasning til den enkeltes behov, evner og hverdag



RIGTIGE
MAEND

SJAKKET

PLATFORMEN, STATUS OG BRUGERNES BEHOV

RENÉ ENGELHARDT HANSEN

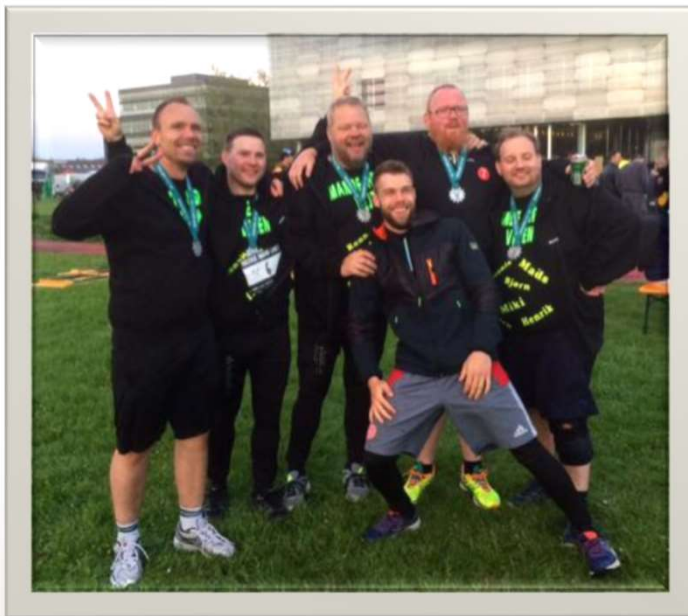
MakeitBee
Production

 DANISH
FEDERATION FOR
COMPANY SPORTS

SDU 
UNIVERSITY OF
SOUTHERN DENMARK

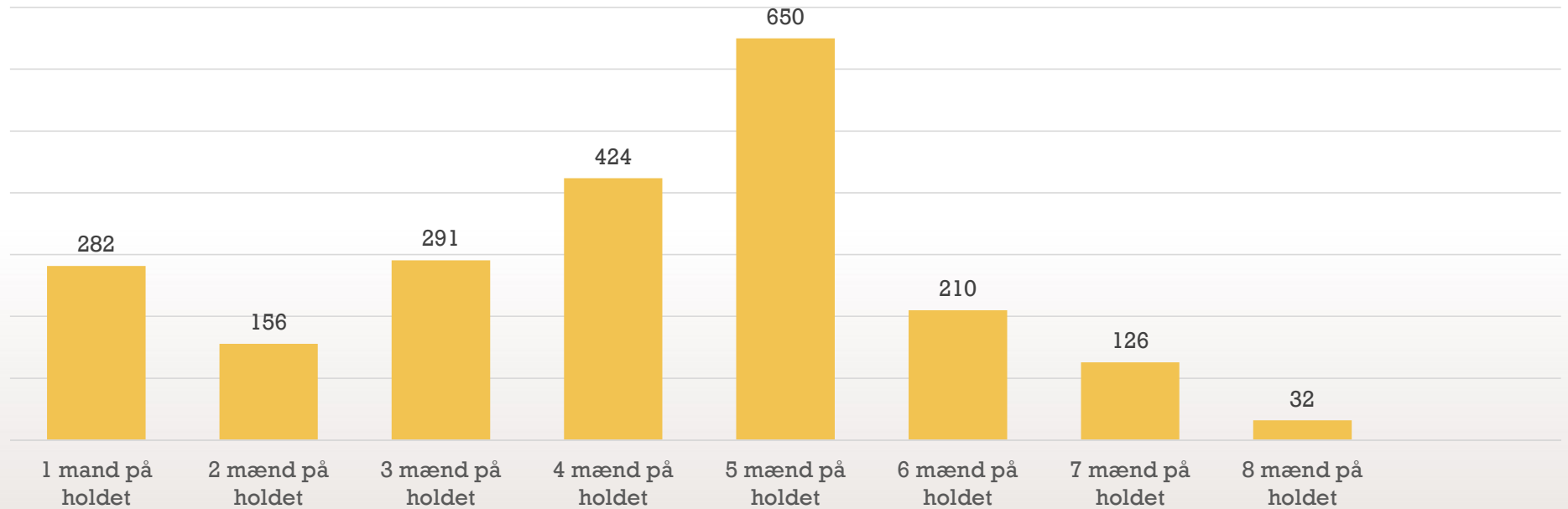
**NORDEA
FONDEN**
We support good living

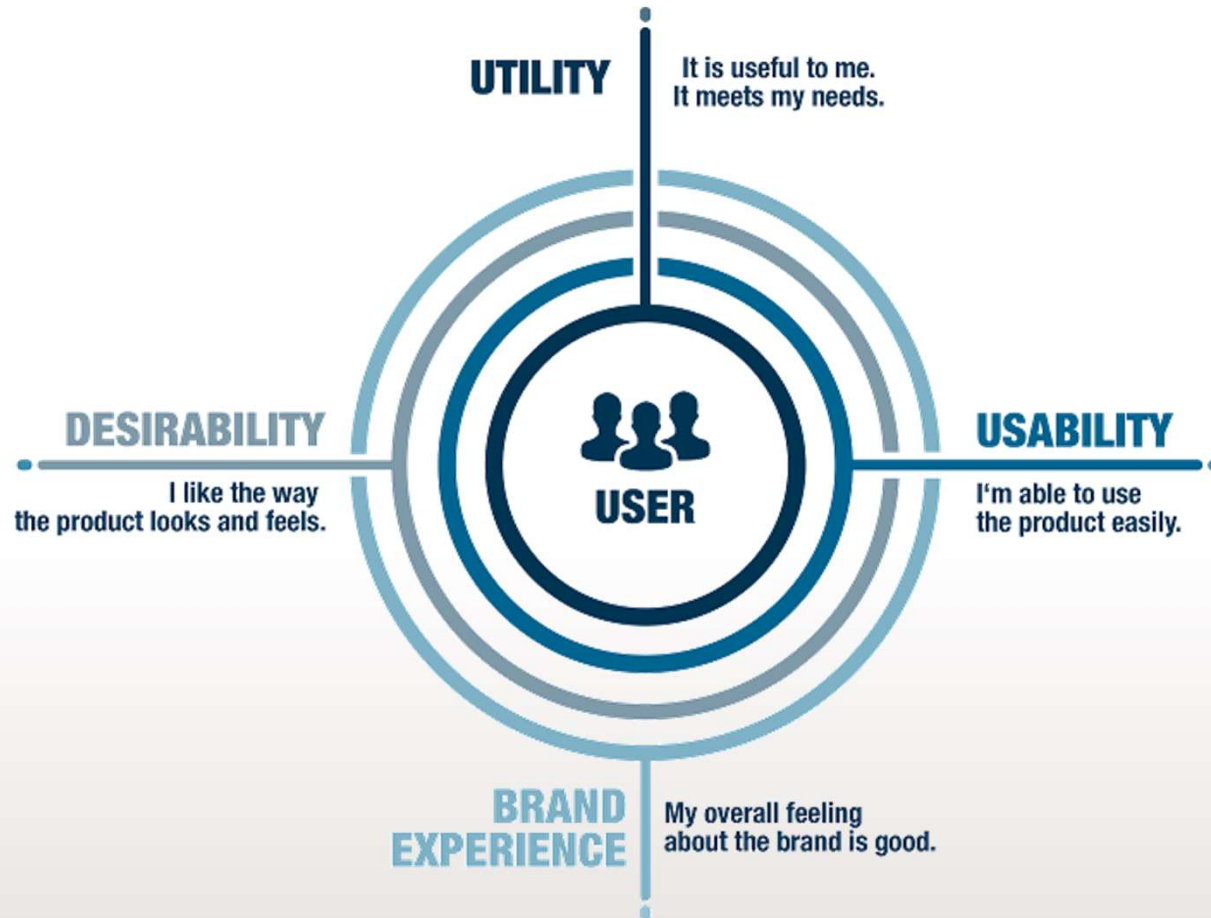




BRUGERE OG HOLD

Antal mænd fordelt på holdstørrelser





HOLDSIDE

RIGTIGE MÅND
Tilmelding | Opret klub | Rigtige Mænd Labelt | Spørgsmål? | Min profil

Følg os her
Forside | Find hold/rigtig mand | Ranglister | Træning & Mad | Videoer | KRAFTKARL-testen | Løbskalender

Pyndts disciple

Odense
Pyndt og nipsting

71.7

16.0%

0.3%

17.0

Tlf.: 51506387

Rediger hold

Placering	Navn, alder og by	Kraftkarl tal <input checked="" type="checkbox"/> Aldersfaktor!	Kraftkarl udvikling	Vedholdenhed	RM Score
1	Lasse "Power Pyndt" Hansen <small>23 år, Andet, Odense C</small>	95,6	0,0%	1,1%	7,0
2	Ulrik "Hip-Hop" Hanghøj <small>22 år, Kaffeentusiast, Odense C</small>	0,0	0,0%	0,2%	1,0
3	Kenneth Stryhn "HULK" Bruun <small>27 år, Studerende, Våby</small>	96,9	0,0%	0,0%	0,0
4	René "Kasket" Engelhardt Hansen <small>29 år, Tough guy, Odense C</small>	94,3	63,9%	0,0%	60,2

Tilføj holdmedlem

OPSLAGSTAVLEN

Udfordringer
Holdets hørn

Upload besvarelse

KAMPRÅB

Holdet mangler at besvare denne udfordring

Upload

Se udfordring

Upload besvarelse

DET KOLDE GYS

Holdet mangler at besvare denne udfordring

Upload

Se udfordring

Upload besvarelse

ALLE TIL TOPS

Holdet mangler at besvare denne udfordring

Upload

Se udfordring

KRAFTKARL testresultater

Vælg visning af resultater

Udholdenhed

Fleksibilitet

Balance

Styrke

Kropps mål

● Bedst

● Lasse "Power Pyndt" Hansen - 95,6

● Kenneth Stryhn "HULK" Bruun - 96,9

● René "Kasket" Engelhardt Hansen - 94,3

KRAFTKARL testresultater

Vælg visning af resultater

Udholdenhed

Styrke

Kropps mål

Balance

Fleksibilitet

● Lasse "Power Pyndt" Hansen - 95,6

● Kenneth Stryhn "HULK" Bruun - 96,9

● René "Kasket" Engelhardt Hansen - 94,3

0

🐑 Lammer

0

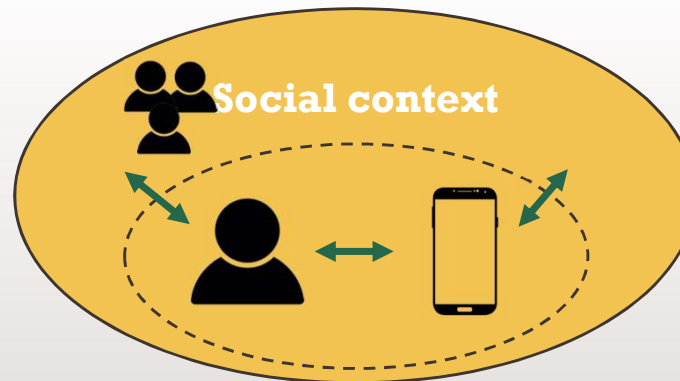
❤️ Krammer

0

👏 Skulderklap

PROBLEMFORMULERING

- *The aim of this article is to qualitatively explore the experiences of users of the Real Men Gang platform for health promotion, focusing on how the interplay between the gamified platform and the social use-context has affected motivation to exercise.*



ANALYSE

