Obsah:

1 Přílohy i
1.1 Transkripce rozhovorů i
1.1.1 Rozhovor č. 1 – Jiří i
1.1.2 Rozhovor č. 2 – Simona vi
1.1.3 Rozhovor č. 3 – Matěj x
1.1.4 Rozhovor č. 4 – Stanislav xiv
1.1.5 Rozhovor č. 5 – Marie xviii
1.1.6 Rozhovor č. 6 – Nina xxii

1 Přílohy

1.1 Transkripce rozhovorů

1.1.1 Rozhovor č. 1 – Jiří

1. **Nosíš Fitbit celý den, příp. při jakých příležitostech ho odkládáš?**

Hmm… Asi více méně ne. Jakože jenom že jo na mytí… Nebo mytí nádobí, když jako vím, že… Hluboké znečištění rukou *(smích).* Anebo když ho nabíjím. Což teda u tohohle se děje docela často.

Hm, hm. Takže ho vlastně máš skoro pořád?

Jo.

2. **Chodíš rád?**

Ano, chodím moc rád *(smích)*.

3. **Kolik kroků denně ujdeš?**

No, tak denní cíl mám jakoby 13 000 kroků, což v poslední době, protože jsem měla teďka zlomenej prst na noze, tak…

Aha, já jsem si myslela, žes měl něco s kolenem?

Ne, to ne. No, tak proto se mi moc nedařilo. A teď se do toho tak jako vracim, takže myslim, že už docela dobrý.

To znamená většinou tak ten cíl?

Jo, tak nějak jo.

4. **A z jakého důvodu sis Fitbit pořídil?**

Hmm… No, tak protože ho mají kamarádi samozřejmě. Ale tak to je jako proč jsem si pořídil přímo Fitbit, ale asi jsem spíš jako obecně chtěl, protože mě jako baví chodit, třeba u toho poslouchat a tak, přemýšlet, tak už mi přišlo dobrý si to třeba nějak zaznamenávat jako ty údaje, to mi přijde zajímavý.

A proč?

No, tak protože předtím, než jsem ho měl jsem neměl tušení, kolik kroků ujdu, když se jdu projít nebo když hraju fotbal. U toho samozřejmě můžu porovnávat moje výkony s opravdovýma fotbalistama v televizi… A říkat o nich, jak jsou líný *(smích)*.

5. **Jakým způsobem ho používáš?**

(*přemýšlí)* No, tak to teda teďka nedělám, protože od poslední… Jo, mimochodem, mám ho, teď to bude tři roky možná v červnu.

Jojo, to vím…

A od tý doby se mi dvakrát rozbil. Takže mám jakoby třetí Fitbit už. A teďka jak mám ten třetí, tak už nepoužívám jakoby budík v noci, ale jinak to má docela dobrej budík, že to prostě vibruje a budí to a zároveň to teda pozná, že jsi nevstala podle tepu a tak, takže tě to pak budí znova.

Tak to je docela přísný.

No, to jo a třeba Stanislava to budí na záchodě většinou, no *(smích)*.

Jak to?

No, jakože vstane, jde na záchod, tam si sedne a jak medituje…

Aha, jasný. No a proč to už teď nepoužíváš, ten budík?

No, nevim, já jsem nějak, jak jsem ho neměl v tu chvíli, třeba nějaký období jsem ho neměl, tak pak jsem nějak… No, protože hlavně tím pádem tenhleten Fitbit vydrží z nějakýho důvodu nabitej asi jenom tři dny nebo tak nějak místo těch pěti, takže jsem ho nechtěl jakoby „vysilovat" tím, že tam někde budou uložený budíky a bude se to vypínat každej druhej den. Ale nevim, jinak ho používám… Samozřejmě na čas, že jo. Hm… Nevim. Jakože třeba párkrát se mi stalo, že jsem si nemohl vzpomenout co jsem dělal ten danej den, tak jsem se kouknul do těch záznamů a podle nich, třeba pater, jsem zjistil, kde jsem tak jako mohl být, no. Třeba když nikam nejdu, tak mám těch dvacet pater, třicet… Ve škole, když někam jdu, jako do pater chodim, tak je to takhle, ale kdybych šel, já nevim, třeba ještě do knihovny, tak mám o pár pater víc. A kroků teda.

6. **Můžeš mi popsat svoje pocity ohledně využívání Fitbitu, co to pro tebe znamená?**

Jo… Tak jako vedle Stanislava to znamená velkou výzvu v podobě týdenní tabulky těch kroků *(smích)*, což se mi v poslední době úplně nedaří teda. Ale… Já nevim. Tak třeba jsme ve škole asi před rokem dělali v rámci jako probírání nějakejch lidských jako orgánů, prostě organismu nebo obecně. Tak jsme brali tep a tlak a měřili jsme si to na laborkách, tak jsem jako porovnával s tím Fitbitem mezi jako nějakejma jinejma metodama měření. A… Ne, že by se to úplně srovnávalo, že by to bylo úplně stejný, ale docela to šlo, takže nevim no, můžu jako poznat, když jsem vystresovanej u zkoušení, jakej mám tep.

Tak možná u maturity si to radši sundej.

Tam to nesmím mít, to jsou chytrý hodinky, prej. Jakoby oni nejsou, že jo, protože si tam nemůžeš dávat nic ty sama, ty údaje, takže…

Tak tohle my jsme u maturity ještě řešit nemuseli…

7. **Zajímal ses o nějakým způsobem o to, kolik toho ujdeš předtím, než sis pořídil ten Fitbit?**

Zkoušel jsem nějakou jednu aplikaci na mobilu, která byla pěkně jako vadná.

Jak to?

Prostě to nepočítala pořádně. Ale jo, občas jsem se kouknul, když jsem někde šel, tak třeba na mapu, kolik by to tak jako mohlo bejt. Ale jako předtím úplně jako moc ne. Až postupně jsem na to naběhl.

Aha?

A vyvrcholilo to koupí Fitbitu.

8. **Máš pocit, že se díky využívání Fitbitu u tebe něco změnilo?**

No, jako určitě to motivuje v tom, třeba když mi chybí pár třeba jen tisíc kroků do toho denního cíle, tak ten první rok jsem si jako uvědomil, že třeba doma bych jako normálně věci třeba házel někam jako na gauč, takže jsem udělal těch pár jako víc kroků, abych to tam položil nebo jsem třeba šel zatáhnout záclony. Když pár kroků chybí, tak já nevim, přijde mi, že jsem ochotnej udělat víc věcí.

9. **Využíváš sociální síť, kterou Fitbit nabízí a jak?**

Tak samozřejmě, tam můžeš jako… Nějaký pošťuchování lidí, že jo… A jinak tam teda se dá porovnávat v tý tejdenní tabulce těch kroků s těma ostatníma tvejma přátelema a pak jsou tam ty challenge, tak to jsme s klukama docela dělali. Naposledy teda už před rokem, nějak teďka prvního dubna to bylo výročí. Jo, ale to bylo jako docela vyhecovaný teda.

To si trochu pamatuju, že jste o tom mluvili…

Já jsem ušel přes sto tisíc kroků…

Za dva dny teda?

Ne, za den. A za dva dny to bylo za sto dvacet, myslim. Jsem si jako odrovnal koleno, to je pravda. Jinak Stanislav měl taky přes sto tisíc a Matěj, kterej mi jako blahopřál první den, protože jako čestně, že prej jsem vyhrál, tak měl asi pětaosmdesát třeba. No, takže jako na ty challenge, můžou bejt dlouhodobý nebo na víkend nebo na pracovní týden nebo na jeden den, že třeba překonáváš svoje vlastní maximum.

Ale teda pochopila jsem, že teď už to tolik nepoužíváš?

No, tak teď před maturitou zas moc ne. Ale něco bude, to jsme si s klukama říkali, že až budu mít čas.

10. **Takže challenge za odměnu za maturitu. A bavíte se o tom teda s těma kamarádama, je to pro tebe téma k hovoru?**

No tak jakoby třeba teďka Stanislav má takovej jako polorozbitej Fitbit a už mu vypršela záruka, tak je z toho takovej nešťastnej a třeba Matěj už má zase jinej model, takže porovnáváme. Tohleto *(ukazuje svůj Fitbit)* je jakoby nějaká jednička, on má jakoby dvojku už, protože ta jednička se už přestala vyrábět, tak jako porovnáváme výhody a nevýhody. On

[Matěj] nás tak připravuje na to, že budeme muset stejně časem přejít, protože ono se to stejně rozbije…

11. Bavíš se o tom s lidmi, kteří ho nemají?

Teď v poslední době už moc ne, protože lidi si zvykli, že ho mám. Ale jakoby v prvních… Takhle třeba malý děcka tady v kostele se mě furt ptaj, kolik jsem jako udělal kroků, což je vtipný, protože to je v neděli ráno, takže mám tak dva tisíce [kroků] třeba jenom. Ale v prvních měsících se lidi, který potkávám nejčastěji, hodně zajímali, třeba každýmu jsem to popisoval zvlášť, což bylo docela vtipný říkat desetkrát to samý. Ale… Nevim. Třeba mi přišlo hezký, že jsem teďka potkal nedávno jednoho týpka, jakože úplně random někde a ten měl taky Fitbit, tak jsem si říkal „Jůů!“.

A bavili jste se o tom?

Ale ani moc ne. Jako takový „Dobře ty!“.

12. Jaký má podle tebe vliv, že Fitbit mají tvoji blízcí přátelé?

Tak už jenom proto, že s nima můžu dělat ty challenge třeba zase.

Tak to bys mohl i kdyby nebyli tak blízký, to můžeš vyzvat koho chceš…?

Hmm, ale to není ono. Nebo třeba další věc. Můžeš si tam dát třeba stopovat na nějakej časovej úsek ten tvůj výkon sportovní, tak to děláme se Stanislavem na fotbale, že se si to rovnou… Na začátku si to zapneš to měření, na konci vypneš a porovnáváš, kolik jsi měla kroků během toho fotbalu, takže vidíš, že se Stanislav ulejval… Což bych jako úplně nedělal, kdybych je neznal, jako dobře. Nebo na volejbale s Matějem to samý.

13. Vnímáš svoje používání Fitbitu spíš jako hru, zábavu nebo jako „bič“ a povinnost?

Hmm *(delší přemýšlení)*. Záleží, jak se na to soustředím. Když bych nevim, byl nemocnej, tak je mi to asi úplně jedno, holt jako si na začátku řeknu „Kurňa, tak teď už nemá smysl se snažit.“ (*pauza*) A jinak, někdy je to taková jako otrava, když jako přijdeš nebo jdeš do postele a uvědomíš si, že ti zbývá, já nevím, dvě stě kroků do denního cíle, tak jako chodit po bytě, když všichni spěj… To je jako divný, no.

No počkej, takže to jako občas fakt děláš?

No, když ti chybí ze třinácti tisíc dvě stě kroků?!

Takže chodíš po bytě?

Po pokoji. Párkrát sem a tam.

Fakt jo?

Párkrát se to stalo. Když mi prostě chybí jen trochu, tak se to většinou snažím splnit. Potřebuješ to zavibrování, že jsi splnila denní cíl, je to hezký.

1.1.2 Rozhovor č. 2 – Simona

1. **Nosíš Fitbit celý den, příp. při jakých příležitostech ho odkládáš?**

(smích, trochu rozpaky) No, já jsem teď měla trochu pauzu, protože jsem ho měla v reklamaci, se mi odchlípla taková guma na tom a já jsem se bála, aby se to nezničilo, tak jsem si to položila doma s tím, že si to půjdu reklamovat a pak se to zničilo úplně a nešlo to zapnout a nebylo to vybitý… A mně trvalo dlouho se dokopat to tam odnýst. Jinak předtím jsem ho nosila celej den, kromě samozřejmě koupání a sprchování a na spaní jsem si ho většinou sundávala. Protože jsem se pak bála, aby se mi nerozbil. No stejně se rozbil… A to jsem si ho platila ze svého.

2. **Chodíš ráda?**

Em, ráda chodím po túrách, když jdeme třeba na zříceninu nebo tak, protože si vymýšlím nějaký fantasy světy, ale chození jako takový, jako třeba na autobusovou zastávku mě úplně nebaví.

Takže tě to baví víc, když to má nějaký cíl?

Jo, no.

3. **Kolik kroků denně ujdeš?**

Mezi třeba jedenácti až třeba dvaceti pěti, když mám ten den nějakej sport.

Tisíc…?

Tisíc samozřejmě.

4. **Z jakého důvodu sis Fitbit pořídila?**

No vlastně docela kvůli tomu, že jsem viděla, že to maj Jiří se Stanislavem a Marií a chtěla jsem s nima závodit.

5. **Jakým způsobem ho používáš?**

Většinu času jsem ho měla prostě jen na ruce, ale třeba se mi to hodilo, když jsem chtěla třeba jako stopky, tak to tam má a když jsem chtěla třeba k úplně něčemu jinýmu než ke sportu, když jsem chtěla třeba na dvě minuty dát vařit… Něco. Tak jsem si to prostě stopla. A pak taky když jsem teda chtěla stopky v tom sportu. Třeba jak dlouho jsem ten den jako vydržela běhat a nechtěla jsem čekat až si to sesynchronizuju s telefonem, tak jsem si to rovnou jako stopla. Třeba na tu hoďku, dvě.

A ještě něco?

Zkoušela jsem si psát kolik toho vypiju, a to bylo docela praktický, protože mě nutilo to pít, ale pak jsem třeba jako zapomněla mobil nebo něco a už se mi to jako nechtělo doplňovat, dopisovat. Tak jsem s tím pak přestala.

A jídlo?

To ne, protože mě to nebaví počítat. Co má jaký jídlo kolik kalorií. A vlastně ani moc ty cíle co tam jsou jsem nezkoušela, spíš mi šlo o to, abych v tom týdenním plánku, co tam je byla v porovnání s těma ostatníma výš než třeba Marie nebo Jiří. Občas jsem… Když jsem přemohla otce Stanislava, tak jsem potom celej večer byla hrozně šťastná.

6. **Můžeš mi popsat svoje pocity ohledně využívání Fitbitu, co to pro tebe znamená?**

Mně se líbí, že mě to motivuje k chůzi a tím pádem i ke zdravějšímu životnímu stylu a všechno tady to, co se jako týče chůze. Ale zároveň já jsem se na něm stala tak trochu i závislá, že když se mi stalo, že jsem si ho třeba dala nabít a zapomněla jsem si ho nebo se mi právě vybil, neměla jsem ho a nepočítal mi ty kroky, tak jsem odmítala chodit. Já jsem prostě… My jsme měli tělocvik a já jsem si sedla a řekla jsem „Nebudu cvičit, nemám Fitbit, nebude se mi to počítat!“ a prostě spolužačky na mě koukaly jak na zjevení a já jsem odmítala chodit. No, učitelku jsem pak poslechnout musela… A naopak když jsem ho měla, tak jsem pět minut takhle kmitala po místnosti sem a tam, abych si nasbírala kroky a abych večer překonala kluky. Takže teda závislost v pozitivním směru, když se teda nepočítá, že se mi nechce chodit, když ho nemám…

To může být maličko nepraktický…

Je to takový: „Tati, odvez mě na zastávku, nemám Fitbit.“ (*pauza*) Ale takhle mě to i jednou motivovalo, že jsem dřív jezdila do školy s kámoškou autem a zjistila jsem, že takhle mám třeba o dva tisíce kroků míň, než když jezdím autobusem, tak jsem řekla „Budu jezdit autobusem!“ a mám ty dva tisíce. A… To furt nejsou pocity…

Ale všechno, co říkáš je dobrý, je to zajímavý…

Bylo taky zajímavý nosit do tanečních, protože všichni: „Co to máš? To je nějakej divnej doplněk, to se ti vůbec nehodí k šatům…“ Ale zase pak za to bylo hodně kroků, takže jsem pak měla takovou jako… Jestli budu vypadat dobře anebo jestli porazim toho Stanislava. Protože za ty dvě hodiny toho člověk protancoval fakt hodně, zvlášť když skákal! Třeba jive a tak.

Takže co většinou vyhrálo, vzhled nebo kroky?

No, kroky byly důležitější.

Tak…ještě nějakej pocit?

Jo, a to je dokonce fakt pocit, líbilo se mi, že jsme takový jako… Že nás to jako propojuje ještě něčím v tý skupině, ten Fitbit. Že všichni máme takovou tu zdravou rivalitu mezi sebou a že prostě nás to sbližovalo. Že třeba jsme přišli a dost často, než jako jsme se pozdravili, tak jsme šáhli na Fitbit toho druhýho a koukli se, kolik má kroků. A pak na ten svůj a poměřovali se. Že to bylo takový jako… Že nás to prostě spojovalo, že jsme byli jako tak jako víc spolu.

7. **Zajímala ses o nějakým způsobem o to, kolik toho ujdeš předtím, než sis pořídila Fitbit?**

No, napadlo mě, jak jsou různý ty appky v telefonu, že by to jako zkusila, ale pak jsem si říkala, že ho nenosim v kapse a že ho dost často někde nechávám, takže… By mi to jako nepočítalo správně a tím pádem se mi to jako nechtělo řešit, takže o to víc jsem chtěla ten Fitbit. Protože mi to na tom telefonu přišlo k ničemu. Takže vlastně ne.

8. **Máš pocit, že se díky využívání Fitbitu u tebe něco změnilo?**

Začala jsem víc chodit a začala jsem… Mít tu soutěživost, kterou já většinou nemám… Nepotřebuju se s někým jen tak prostě pro legraci jako hecovat. Ale s tím Fitbitem mě to fakt baví a snažím se. A teď se těším, protože mám dvakrát týdně nový tréninky a tam tancujem – POŘÁD! A skáčem a šviháme, takže budu mít strašně moc kroků, je to moderní tanec.

9. **Využíváš sociální síť, kterou Fitbit nabízí? Pokud ano, jak?**

Jo, to mě právě motivuje. Kdybych to měla jenom pro sebe, tak je to takový jako: „Hm, dobrý.“, ale jak můžu porovnávat, tak soutěžím.

A kromě toho porovnávání?

Občas někomu napíšu a píšeme si, že se to nejdřív týká toho Fitbitu, třeba „Hele Jirko, překonala jsem tě!“ a pak se to rozjede v úplně normální konverzaci jako na Messengeru třeba. Ale většinou teda jen to porovnávání, nějaký challenge nebo tak, to ne.

10. **Je pro tebe Fitbit téma k hovoru?**

Docela dost, kolik má kdo kroků a tak…

11. **A bavíš se o tom s lidma, kteří ho nemaj?**

Jo, bavim. Oni totiž si říkaj „Hele, to jsou nějaký divný hodinky… Nebo to je náramek?“, protože jak to má tu malou obrazovčičku, aby se to nerozbilo, tak si dost lidí myslí, že je to třeba náramek… A ptaj se jako „K čemu to je? A co všechno to umí?“ a já jim to vždycky tak hrdě vyjmenuju, všech těch dvacet tisíc věcí, co to umí a oni jako „Tyjo, to je dobrý!“ a tak jako se s tím chlubím. Stává se mi, že si lidi řikaj „To máš kvůli hubnutí?“ a to mi tak jako vadí, tenhle pohled na to. Takže vždycky: „Ne, to mám jako s kamaráda, se hecujem.“. Ale dost často se mi stávalo, že se mě lidi na to ptaj, tak třeba jako třikrát týdně.

A proč ti to vadí, že si myslej, že to je kvůli hubnutí?

Já nemám ráda tu myšlenku, že si člověk pořizuje spoustu drahejch věcí kvůli tomu, aby zhubnul. Jakože to ti prostě hlavně moc nepomůže… No, když tohle tě aspoň motivuje k chůzi, ale… Na hubnutí potřebuješ něco víc než jen chodit. I jako zdravě víc a takový ty věci.

Vlastně i s tím ti může ten Fitbit trochu pomoct…

Když používáš tu appku na jídlo, no. Ale to by se to muselo počítat.

12. **Jasný. A jakej má podle tebe vliv to, že Fitbit mají tvoji blízcí přátelé?**

Právě to je to, co mě na tom motivuje, že kdyby to byli cizí lidi, tak si řeknu „No, tak on má nějakou práci, kde chodí“ nebo něco. A tím, jak jsou to ty kamarádi, tak mě to jako motivuje, vím, co dělaj, vím, v jaký dny maj třeba větší fyzickou zátěž, takže jako kdy se musím víc snažit. Nebo právě jak kluci měli ty svoje túry, že šli prostě ve třech, aby nahonili kroky, tak jsem si říkala, že třeba si musím ten den jít zaběhat, abych to jako dohnala. A mám takovou svojí trasu u nás v Břežanech, za kterou když to uběhnu, mám nějakejch dvanáct tisíc [kroků], takže jsem už jako věděla a pak tak máme takovej jako, Kamínek se tomu říká, jako kopec, uměle vytvořenej, ale docela strmej a vysokej, kterej jsem běhala nahoru a dolu, abych měla patra.

13. **Vnímáš svoje používání Fitbitu spíš jako hru, zábavu nebo jako „bič“ a povinnost?**

Jakoby jo, nechce se mi a musím to splnit, je to bič, ale zábavnej bič. Je to prostě jako zábava, není to povinnost, protože když nechci, tak ty kroky prostě mít nebudu a tenhle týden se mi prostě nepovede, ale je to jakoby, že mě to nutí, ale nutí mě to takovou jemnou, příjemnou cestou. Takže spíš hra.

1.1.3 Rozhovor č. 3 – Matěj

1. **Nosíš Fitbit celý den, příp. při jakých příležitostech ho odkládáš?**

Já ho odkládám většinou na spánek. Protože se mi v něm špatně… Nebo ne špatně, ale bojim se, abych se někde o něco nezachytil nějak. A jinak ho nosím celej den.

2. **Chodíš rád?**

Ano, jako ze sportu, já chození říkám sporty, takže ze sporů to mám asi nejradši.

3. **Kolik kroků denně ujdeš?**

Jako v průměru nebo tento týden?

Můžeš mi říct obě ty věci.

Tak jako samozřejmě přes zimu jsou ty výsledky slabší, ale ten denní limit mám nastavený na třináct tisíc kroků. A v průměru v tom týdnu si myslím, že se to počítá kolem těch patnácti až třinácti tisíc kroků.

A tenhle týden?

Ten je speciální, protože máme nastavenou tu týdenní challenge od pondělí do pátku, kdo nachodí nejvíc kroků. A tam zatím to v pondělí bylo asi třicet tisíc kroků, včera pětadvacet, takže dejme tomu zatím průměr nějakejch sedmadvacet tisíc kroků.

4. **Z jakého důvodu sis Fitbit pořídil?**

Tak protože já pracuju v kanceláři, v podstatě celý den sedím u počítače a jako moc se nehýbu, tak jako jeden z těch hlavních cílů bylo rozhodně zvýšit ten počet kroků co denně udělám. Zároveň se mi líbila ta možnost nebo když jsem vybíral mezi různejma značkama těch sport trackerů, tak se mi líbila ta možnost, že tadyto už vlastní ty kamarádi. A že můžeme teda jako v tom i soupeřit spolu, a tak no.

5. **Jakým způsobem ho používáš?**

Tak jako ta jeho primární činnost určitě je nebo co si tam sleduju hodně ten počet kroků co za ten tejden udělám, zase třeba to porovnání já versus ty moji přátelé, co v tom mám nastavený, ale dá se na tom jako podle mě sledovat mnohem víc věcí. Já tam mám teďka aktuálně nastavený i jako váhu svojí, že bych jí chtěl trošku snížit, tak to se tam dá taky nastavit, dá se to tam logovat, dá se to sledovat vlastně v tý jedný aplikaci. Taky to sleduje srdeční tep, tak to je taky takovej dobrej indikátor, jestli je mi líp nebo hůř. Třeba když jdu večer do hospody, tak druhej den ten průměrnej srdeční tep skočí třeba o jeden, o dva stupně. Takže jako údery za minutu, takže je vidět, že tomu tělu to moc neprospívá.

A co to znamená?

Že to potvrzuje věda. Já třeba teďka v posledních čtrnácti dnech jsem se snažil ubrat, upravit si jídelníček a zvýšit ten počet denních kroků a jako za ten tejden, dva… taky se trošku míň rozčilovat, což samozřejmě nejde vždycky ovlivnit, a i na tom v podstatě čtrnácti denním úseku jde vidět, že ta průměrná tepovka spadla o tři, o čtyři ty údery za minutu. Takže jako ty výsledky v tom jsou vidět mnohem rychleji než na tý váze.

6. **Můžeš mi popsat svoje pocity ohledně využívání Fitbitu, co to pro tebe znamená?**

Hmm… *(delší přemýšlení)* Tak rozhodně, protože jsem soutěživý muž… Dejme tomu, tak ta možnost porovnávat se s těma dalšíma klukama, co to maj, tak je pro mě jako výrazným benefitem. Samozřejmě je to radost, když vidím, že se mi povedlo nachodit víc než těm ostatním. Samozřejmě je tam radost i z těch pokroků. Takže obecně radost, občas samozřejmě naštvání, když to vidím, že jsem zůstal, já nevím, deset kroků za tím denním cílem nebo před nějakým velkým úspěchem a tak. Tak ta soutěživost, radost… Radost z úspěchu.

7. **Zajímal ses nějakým způsobem o to, kolik toho ujdeš předtím, než sis pořídil Fitbit?**

Já jsem měl dřív telefon, kterej jako taky měřil kroky, ale to bylo strašně krátce jako… Předtím jsem to nějak systematicky nesledoval. Já si myslím, že spíš potom, co jsem si koupil ten Fitbit, tak jsem to zároveň zapnul v tom telefonu a porovnával jsem, jestli třeba to měří stejně.

A jak to dopadlo?

Výsledek byl poměrně podobnej, v tom telefonu těch kroků naskákalo trošku víc, ale ne nějak razantně. Výhoda toho Fitbitu je rozhodně v tom, že nemusím prostě nést takovouhle (*zvedá svůj mobil)* cihlu v kapse. Mám to přidělaný k ruce.

8. **Máš pocit, že se díky využívání Fitbitu u tebe něco změnilo?**

Jo, rozhodně, já si myslím, že ten přístup k tomu sportu, k tý chůzi. Já třeba… jako loni v létě jsem se postupně dostal až jako k vyšším výsledkům v těch denních limitech a opravdu z toho byla radost, z toho, že najednou už to není taková dřina, je to prostě něco samozřejmýho, je to jako… Ten můj pohled na ten sport nebo na tu chůzi, jak se v tom jako změnil, že už to nebylo prostě jako nutnost, „chci to udělat“, ale už to šlo skoro samo. A samozřejmě se to potom podepsalo na mojí postavě, že jsem zhubnul víc a tak. Myslím, že se to zlepšilo, že by ze mě můj doktor měl radost, kdyby mě v tom létě viděl.

Takže ta chůze byla potom lehčí…?

Rozhodně a mám pocit, že to má dopad nejen na zdraví, ale jako i na psychiku. Já opravdu věřím tomu, že je to provázaný. Takže člověk, kterej jako rád nebo víc sportuje, asi se to nedá říct obecně, ale u většiny lidí si myslím, že by se to takhle dalo říct, tak že má potom lepší

náladu, když to zjednoduším. Ale rozhodně se to podepisuje i na tý psychice. A to je nakonec si myslím to důležitější.

9. Využíváš sociální síť, kterou Fitbit nabízí? Pokud ano, jak?

Ta si myslím, že je pro mě asi klíčová, protože cena toho Fitbitu je asi větší, dají se pořídit i levnější sport trackery, ale to že tady mě může opravdu motivovat to, jestli kamarádova padesátiletá mamka toho nachodí víc než já nebo jestli toho já nachodím víc než ona, tak to je opravdu strašně motivující. Plus samozřejmě se dá domluvit s těma lidma na takový krátkodobý soutěže. Buďto to může být na víkend nebo na pracovní týden, což je případ tohoto týdne, v podstatě se měří, kdo za ten časový úsek nachodí víc kroků. Což je takový zostření, opravdu k tomu přistupujeme jako k soutěži a myslím, že dokážeme dát i třeba jako trojnásobek toho, co bychom řekli, že je náš maximální výkon, tak díky tý krátkodobý soutěži dokážeme prostě jít na trojnásobek toho. Třeba z třiceti tisíc kroků se ten jeden kamarád dostal na stovku za jeden den, což si myslím, že je… (*už dokončuje větu nonverbálně).*

Jiří?

Jo, to byl Jiří. Tady ty challenge jsou vždycky plný zážitků, ať už je to jak z toho potom bolej nohy a kolikrát to člověk chtěl vzdát… Ale samozřejmě další bonus toho Fitbitu, kterej jsem si na něj vzpomněl až teďka, jsou ty různý odznaky. Když mi někdo řekne, že jsem ušel, já nevim, čtyři tisíce kilometrů, tak jako je to hezký číslo, ale když mi k tomu někdo dodá, že to je stejná vzdálenost, jako kdybych přešel celou Saharu, tak si myslím, že je to mnohem líp jako marketingově zvládnutý a vypadá to mnohem líp, než kdybych jenom napsal, že jsem ušel čtyři tisíce kilometrů.

Ještě něco?

Tak třeba používáme chat v rámci výzvy, my se tam potom už s těma klukama jako hecujem. „Přece to teďka nevzdáš, když seš na těch devadesáti tisících krocích!“ a „Koukej ještě dotáhnout těch deset, ať vidíme, co se stane!“ a tak. Taková asi chlapská spíš věc.

10. Je pro tebe Fitbit téma k hovoru?

Jako občas s těma kamarádama, ale většinou spíš s cizíma lidma.

No, to je moje další otázka.

Tak s těma kamarádama je to… pochválíme se, když vidíme, že ten druhej třeba získal novej odznak, udělal novej osobní rekord a tak. A samozřejmě kapitola jsou zase ty krátkodobý výzvy, ale jakože bychom se denně o tom bavili, to asi ne. Samozřejmě si všímáme i výpadků, teda jako když najednou tam někdo čtyři dny má nulu, že nechodil, tak se ptáme „Co je?“, on řekne, že má rozbitej Fitbit nebo že ho nemůže najít a tak. Ale jako jak už to máme delší dobu, tak denní téma to samozřejmě není.

11. No a s lidma, kteří ho tedy nemají?

S lidma co ho nemaj je to docela dobrý téma, protože kolegové moji v práci to mají Stanislav, a jeho otec, takže když jsme společně někde na akci a lidi vidí ty stejný náramky, tak se jako ptaj, co to jako máme, jestli jsme si jako pořídili stejný hodinky nebo co… A je to takový dobrý téma, že ty lidi se jako opravdu ptaj, zajímaj… Ta aplikace toho Fitbitu je designově si myslim poměrně zmáknutá, plus ty výzvy, ty challenge, to porovnávání mezi těma lidma, to je všechno jako si myslim hezky udělaný a ty lidi z toho vypadaj takový nadšený. Pak se samozřejmě podívají na cenu a ten zájem opadne. Je to i dobrý téma pro lidi, se kterejma se zatím moc neznám, anebo si nemáme úplně co říct.

12. Jaký má podle tebe vliv, že Fitbit mají tvoji blízcí přátelé?

Jo, jako rozhodně tadyto dělá hodně. S těma lidma se potkávám i víckrát týdně, takže jako jak jsme říkali, je to téma k hovoru. Asi mě v tom ovlivnili, proč jsem si vybral ten Fitbit, asi kdyby to byl někdo, koho jenom párkrát někde potkám, tak to pro mě není tak zajímavý jako poměřovat se s těmahle lidma.

13. Vnímáš svoje používání Fitbitu spíš jako hru, zábavu nebo jako „bič“ a povinnost?

Myslím, že už jsem to říkal, hra a zábava, rozhodně. Jako bič to v podstatě nebylo nikdy, kupovat jsem si to koneckonců nemusel, ty kamarádi by mě za to neodsoudili *(smích)*. Ale jako je to soutěž, je to hra, je to zajímavost, je to prostě něco, co můžeme společně prostě sdílet, i když se v tu chvíli v podstatě nevidíme. Myslím, že v tomhle se ten svět možná trochu proměnil, už jako nechodíme spolu každý den, jako když jsme byly děti nebo nevím, jak to dělaj dnešní děti. Je to prostě něco, co nás spojuje. Samozřejmě, že kdyby to bylo jediný, tak by to nikdy neobstálo, ale je to další spojující prvek. (*přemýšlí)* Co se týče denních cílů, když mi něco chybí, tak to neřeším, že bych dělal kolečka kolem svého malýho bytu, tak to fakt ne. Spíš jako na konci týdne se na to podívám, srovnám si to s tím předchozím týdnem a říkám si, co se během toho týdne tak asi dělo, jak se to do toho promítlo nebo ne. Plánuju třeba i ten další týden, jestli bych to měl zlepšit anebo jestli mi to je jedno.

1.1.4 Rozhovor č. 4 – Stanislav

1. **Nosíš Fitbit celý den, příp. při jakých příležitostech ho odkládáš?**

Nosím ho celý den a sundávám ho jenom na noc. Nenosím ho v noci, je mi to nepříjemné na ruce, protože jak se převaluju a strkám ruku pod polštář, tak je mi to nepříjemné. A potom do sprchy ho taky nenosím.

2. **Chodíš rád?**

Chodím rád, velice rád. *(smích)*

3. **Kolik kroků denně ujdeš?**

No, teďka si myslím, že průměr mívám kolem patnácti tisíc denně, ze začátku, co jsem ten Fitbit měl, to znamená tak před rokem a půl, jsem chodíval i dvacet. A teď jsem to musel trošku omezit, protože už jsem měl nohy už jako shozené (*tzn. hubnoucí)* hodně. A hlavně proto, protože jsem trošku změnil nějak životosprávu a začal jsem cvičit do toho a potom když už člověk odejde dvacet, a ještě cvičí třeba nějak, tak je úplně rozbitý do toho druhého dne. Takže teďka těch patnáct si chci uchovat. Někdy je to třináct, ale většinou to vždycky dám. Když mám sportovní den, fotbal nebo běhání, tak dávám s klidem dvacet, ale když nemám sportovní, tak dávám těch patnáct.

4. **Z jakého důvodu sis Fitbit pořídil?**

No, protože mi přišlo, že je to jakoby fajn věc, taťka s tím přišel vlastně, tak se porovnával, kolik má, tak mu to přišlo vlastně zajímavé a já jsem byl vlastně druhý, kdo to měl z té naší komunity. Takže mi přišlo, že je to vlastně supr, takové jako na porovnávačku, hlavně na předhánění, kdo udělá víc, takže kvůli tomu. No a že to umí měřit třeba to běhání, že člověk… Já jsem totiž běhával už i předtím, normálně, ale nepoznal jsem, kolik třeba uběhnu, kilometry nebo takhlenc, ale s tím to poznám.

5. **Jakým způsobem ho používáš?**

Já ho používám hodně na denní chození, to znamená používám ho, abych poznal, kolik za ten den jsem měl té aktivity. Na sporty ho používám tak, že měřím jakoby, kolik to trvalo. Běhání, kolik jsem uběhnul a za jak dlouho jsem je uběhnul. Na spánek a kalorie se tolik nedívám, protože tam mi to přijde, že to nemusí být úplně přesné. No a používám ho ještě na tepovou frekvenci, hodně. Pro mě není důležitá úplně ta sportovní, protože on jakoby díky tomu, že má, že snímá tepovou frekvenci přes kapiláry, tak není tak přesný na zobrazování aktuální, ale je velice přesný na zobrazování dlouhodobé tepové frekvence. To znamená, když třeba piju, jako alkohol, tak druhý den mám tepovou frekvenci o dva, o tři body vyšší, než ten den předtím když nepiju. Ale to se moc nestává, že bych pil. *(smích)* A to mě vlastně zajímá, protože ta tepovka

je dobrej ukazatel, jak je na tom člověk jakoby fyzicky. To znamená, jakou máš fyzičku. Čím máš nižší tepovou frekvenci klidovou, tím je člověk více trénovaný.

6. **Můžeš mi popsat svoje pocity ohledně využívání Fitbitu, co to pro tebe znamená?**

No, tak já ho mám delší dobu už. Přinášelo to pro mě rozhodně nějaké zlepšení třeba když jsem chtěl hubnout, tak jsem více chodil, takže jsem ho používal hodně na to. Takže takový pocit, nechci říct, že biče, že bych měl nad sebou, že vím, že jsem třeba nesplnil. Protože já jsem kdysi měl ten cíl osmnáct, a to jsem běžně dával. Teď mám třináct, snížil jsem si ho právě kvůli tomu cvičení. No a těch osmnáct, když jsem měl, tak jsem se snažil to vždycky jakoby dodržet. To znamená v momentě, kdy jsem přišel domů a už jsem byl takový, že jsem už nechtěl nic dělat, ale věděl jsem, že mám patnáct, tak jsem prostě fakt, fakt jsem vyšel ven a chodil jsem tři tisíce kroků, než jsem jako přesáhl tu hranici a šel jsem spokojeně domů. Měl jsem taky hodně pocit toho, že mám ten den uděláno, odpracováno. Takhle asi, no. Měl jsem takové přísnější pocity. Teď už na to trošku kašlu, zjistil jsem, že to není jen o tom, že to záleží i na jiných věcech. Třeba jak člověk jí, záleží, jestli hubne nebo nehubne. Předtím jsem měl pocit, že vlastně můžu jíst, jak chci, jako úplně všechno. Teď už si radši nedám tu druhou čokoládu *(smích)*. A nemusí kvůli tomu jít pět tisíc kroků.

7. **Zajímal ses o nějakým způsobem o to, kolik toho ujdeš předtím, než sis pořídil Fitbit?**

Ne, ne. Používal jsem Garmin, to jsou hodinky vlastně na běhání nebo potom dělají, ta značka Garmin dělá hodně věcí. Měl jsem jakoby na měření vzdálenosti, vlastně to nebylo ani na vzdálenost, mně vždycky šlo hrozně o tu tepovku a tu jsem si držel kvůli hubnutí nebo kvůli zvyšování fyzické kondice. Měl jsem nastavená pásma tepovky, nosil jsem i ten pás na hrudníku. Takže jsem běhával tak, že pro mě byla důležitá ta tepovka. Třeba vždycky, když jsem jí přesáhl, tak ty hodinky zapípaly a já jsem musel zpomalit, jo, takže to pro mě bylo jakoby důležité. Takže tohle jsem měřil, ale nikdy jako denní v mobilu, to ne, to jsem nedělal.

8. **Máš pocit, že se díky využívání Fitbitu u tebe něco změnilo?**

No, asi si myslím, že jo. Asi si myslím, že se mi změnilo, to že (*přemýšlí*) víc chodím. Já jsem, třeba když jsem jel do práce, do školy nebo takhle, tak jsem si vytvářel vždycky nejoptimálější trasy, za jak dlouho nebo nevytvářel jsem si je, ale vždycky jsem to promýšlel, jak pojedu, tady dvě, tři zastávky tramvají nebo metrem, aby to bylo nejrychlejší. A s tím Fitbitem když to přišlo a právě jsem si chtěl nahnat ty kroky, tak jsem si říkal „Tyhle tři zastávky půjdu pěšky, tolik nespěchám.“ a radši jsem to šel pěšky. A tohle se doteď udrželo, i když ty kroky teď už tolik nehrotím, tak tohle se udrželo. Dodržuju tenhle rytmus, takže chodím takhle. Chodím více pěšky, než bych chodíval.

9. Využíváš sociální síť, kterou Fitbit nabízí? Pokud ano, jak?

Ano, používám, hodně. Hlavně se do toho potom zapojili ostatní – Matěj, Jiří. My jsme takhle asi nejvíc proti sobě, ještě s taťkou, tak jsme začali používat a s nima vlastně, až s těma dvěma, co do toho přišli, s Jiřím a Matějem, jsme začali používat ty challenge. To znamená ty warrior víkendy, teďka máme ten week hustle nebo jak se to jmenuje. Do té doby jsem chtěl jenom ty badge, které za to dostáváš, to znamená za ty uchozené kroky a ty vystoupané patra nebo něco takového, no. Takže takhle.

Ještě něco?

Kdysi jsme používali ten chat nebo pořád ho používáme ten challengích, že se smějem navzájem anebo se cheerujem a tak. Když někdo udělá něco nebo když vidíme, že ten druhý dlouho nechodí, tak dřív tam byla taková funkce, teď nevím, jestli je tam pořád, že ho mohl cheernout anebo se mu nějak jako posmívat a jemu to přišlo jako pop notifikace, tak ta chodila. Teď už to podle mě nedělá.

10. Je pro tebe Fitbit téma k hovoru?

S tou naší komunitou hodně, třeba „Cos to včera dělal, žes měl pětatřicet?“ - „Já jsem byl tam a tam“. Hodně no. A teď musím říct, že si mě najednou do tý sítě přidal nějaký člověk, nějaký Petr Š., vůbec nevím, kdo to je. A ten mi dokonce jednou napsal „Ty jo, tak tebe už nedoženu!“ nebo něco takového. A já nevím, jestli on je od někoho kamarád, ale takhle mi napsal skrze to a přidal se mezi ty mé přátele. A taky jako... Asi si chtěl psát *(smích)*. Jestli jsem ho náhodou už nevyhodil.

11. Bavíš se o tom i s lidmi, kteří ho nemají?

Hodně. Musím říct, že hodně, protože ten náramek jakoby vzbuzuje, že si toho lidi všimnou, obzvlášť, když sedím v hospodě, tak se lidi ptaj „Ty máš jako náramek nebo hodinky nebo co to je?“ a já jsem schopný se o tom bavit hodinu a půl, prostě jak máme ty challenge nebo jak máme tu komunitu a ono je to hodně zajímá a musím říct, že díky tomu si to hodně lidí i koupilo nebo to hodně zvažovali. Na fotbale minimálně jeden, pak mám třeba přítel, teď už manžel, od sestřenky, ten taky šel do Fitbitu. Jsme se o tom bavili nedávno na svatbě. Takže to jsou hovory, že ty lidi dokážu tím hovorem dokonce přesvědčit. Jsem uvažoval, já jsem jednou si udělal nějaký strom toho, jak ty Fitbity, s tím přišel jakoby taťka, tak kdo koho do toho pozval a kdo díky komu to má. A jenom pod taťkovou strukturou bylo patnáct lidí, jo? Takže jako téma toho hovoru je dost, já jsem měl pod sebou snad tři nebo čtyři lidi.

12. Jaký má podle tebe vliv, že Fitbit mají tvoji blízcí přátelé?

Chodím víc díky tomu, zvlášť ta naše komunita, to znamená Matěj a tak… Chodím, myslím si, víc. A tak se trošičku jakoby cheerujem mezi sebou. Nebo si trošku stěžujem. Když nemáme ty

challenge, tak spíš říkáme: „Jé, já jsem jako ten minulý týden, mám toho hrozně málo.“. Takže je to předmět hovoru, i když ze začátku to bylo samozřejmě víc, ten první rok.

Ještě něco tě napadá?

No v rámci první challenge, co jsme měli, tak jsme si dali s Matějem sraz, protože jsme mysleli, že Jiří nám hodně zdrhne. Takže jsme si dali sraz někdy prostě ve tři hodiny a šli jsme spolu nějakou procházku. Ale to bylo spíš výjimečný. V druhým warrior víkendu Jiří chodil celou noc, to Jiří s Matějem napálili, to jsem zase já zůstal pozadu. Musím říct, že ty challenge jsou hrozně super, hlavně ta challenge co jsme měli tu víkendovou, tak to je bomba v tom, že je hodně omezený čas. To jsem třeba řekl Marii (*manželce)* prostě že tenhle víkend se mnou prostě nemá počítat. Na nic. No a první víkend to snášela blbě, to byla na mě trošku naštvaná, že jsem potom v neděli jako nechtěl něco dělat. To bylo v neděli večer, já jsem potřeboval dohnat nějaké kroky a bylo to tak, že jsem jako by vedl a musel jsem si udělat nějakou rezervu. A bylo to tak, že ona si myslela, že když přijedeme jako z volejbalu a z fotbalu, že si pustíme nějaký film a já jsem jí řekl. „Ne prostě, já jdu chodit.“ a ona „Cože, to si děláš srandu, v jedenáct večer?“, tak jí říkám „Mám tam hodinu ještě!“. Takže jsem vyšel, a to jsem ještě zabloudil někde a přišel jsem domů asi o půl druhé v noci, v pondělí. Jenom jsem chodil. A ten první jsem vyhrál teda. Ten druhý vyhrál Jiří, protože chodil i přes noc.

13. Vnímáš svoje používání Fitbitu spíš jako hru, zábavu nebo jako „bič“ a povinnost?

Rozhodně je to hra a zábava. Určitě. Jak jsem říkal, ze začátku mě to trochu nutilo více jakoby dělat ty kroky, ale ne že bych se hroutil, když jsem to jako nesplnil. A teďka to spíš mám jako takový doplněk. Někdy jsou fajn ty challenge, ale už to úplně nehrotím. Zajímá mě, kolik jsem ušel ten den, jestli třeba ten týden měl více sportovní nebo naopak. Protože někdy to člověk nepozná. Má hodně práce, tak je doma nebo teda v práci nebo je doma a říká si „Co jsem za tenhle týden vlastně dělal?“. To je další věc na tom Fitbitu ještě, že on posílá ty statistiky týdenní, takže jako by poznáš nejen v porovnání s ostatníma kolik jsi ušel a ještě to můžeš porovnat s ostatníma týdnama, jakoby jestli byly více sportovní nebo ne. Takže to beru jako takovou hru, že si říkám, jak vypadaly ty týdny, že jsem měl třeba kolem sto dvaceti, tak ten další týden chci mít sto čtyřicet.

Takže se hecuješ i sám?

I sám, protože s nima to někdy tolik nejde, oni jsou líní, takže se hypuju sám.

1.1.5 Rozhovor č. 5 – Marie

1. **Nosíš Fitbit celý den, příp. při jakých příležitostech ho odkládáš?**

Ano, celý den. Odkládám ho, když ho nabíjím a asi jenom… Když jdu do sprchy.

Co na spaní?

Na spaní většinou taky, pokud se mi nepotí ruka.

2. **Chodíš ráda?**

Jako chodit jako jenom chodit?

No, jestli máš ráda chůzi…

Chodím ráda, jo… Teda v přiměřený míře. Baví mě to.

3. **Kolik kroků denně ujdeš?**

No, mám nastavený cíl na třináct a pohybuju se mezi dvanácti až patnácti. Hlavně kvůli těm dětem v tý praci, vlastně celej den stojim a tim, že to nosim už od rána…

4. **Z jakého důvodu sis Fitbit pořídila?**

Protože manžel [Stanislav] chtěl abych zhubla, to všem říkám.

A pravda je…?

Tak protože jsem všude kolem sebe slyšela, jak je to skvělý. Všichni z toho byli nadšený. A tak mě to hrozně zaujalo a přes ty lidi jsem to začala hrozně chtít, i když jsem přesně ještě nevěděla, co to je. Tak jsem si řekla, že to taky musim zkusit a že třeba i zhubnu. Říkala jsem si, že by bylo fajn se trochu vyhecovat a když to sleduješ na těch hodinkách, že budu víc chodit. Uvidim, jak jsem líná.

5. **Jakým způsobem ho používáš?**

Mám ho na chození, abych sledovala kroky. Rozhodně si ho beru na sport a zapínám si to, abych jako, aby ten start jakoby na sport, takový to měření sportovní.

A na co konkrétně?

Do posilovny na běhání, kde si hlídám hodně tep, protože běhám podle tepu. I jako na cvičení běžný, takže na volejbal si ho beru, ale nemůžu ho mít na ruce, tak ho nosím v ponožce na noze. Dokonce jsem ho měla i na kole, a to jsem ho měla na stehně. Hodně ho používám jako hodiny a schválně tam mám nastavený datum, protože prostě se podle toho orientuju prostě celkově…. (*přemýšlí)* Hodně jsem si měřila jednu dobu ten spánek, protože jsem zjistila, že blbě spim. Zaprvý, že nevim jak dlouho spim a jak kvalitně, tak to mě jako zaujalo, ale více méně jediný, co mi z toho pak vzešlo bylo, že jsem chodila dřív spát, že jsem si prostě hlídala jak dlouho spim. A jednu dobu jsem měla tendenci si tam jako dělat tu váhu a pitnej režim, ale to mi moc

dlouho nevydrželo. To jsem dělala třeba dva nebo tři měsíce. A ten pitnej režim mi vůbec nešel, takže jsem se na to potom vykašlala. No a ta váha, ono to nešlo dolů, tak mě to naštvalo.

Jak ti nešel ten pitnej režim?

No, já špatně piju a furt jsem byla v mínusu, tak mě to štvalo, tak jsem toho nechala.

6. **Můžeš mi popsat svoje pocity ohledně využívání Fitbitu, co to pro tebe znamená?**

No, když ho nemám, tak jsem nervózní, protože jsem na něj už hodně zvyklá a často si prostě kontroluju ty kroky, čas, datum. Fakt jsem si na něj zvykla ho používat, takže když ho nemám, tak je mi to nepříjemný. Jinak jako mě to baví to sledovat a baví mě porovnávat se s těma lidma. Ale třeba kluci jak to nosej, tak jsou hodně soutěživí, tak… někdy si zasoutěžim, ale neberu to, že bych to dělala každej den, jako to dělaj oni. Třeba teď maj nějakej warrior tejden a já jsem se do něj zapomněla přihlásit. Ani jsem teda jako nechtěla. Takže je sleduju, jak proti sobě soutěžej. Je to takový jako chytrý, zajímavý. Kdyby se mi teď rozbil, tak bych si asi koupila další.

7. **Zajímala ses nějakým způsobem o to, kolik toho ujdeš předtím, než sis pořídila Fitbit?**

Jako zajímala jsem se o to, ale zaznamenat jsem se to nesnažila. Až jako by s tou myšlenkou toho Fitbitu mě napadlo jako že by se ty kroky daly počítat, do tý doby jsem vlastně nějak jako o tom nevěděla nebo nenapadlo mě, že si někdo měří kroky, vlastně až když o tom kluci začali mluvit, tak ve spojení s tím Fitbitem ale až. Zajímalo mě, kolik toho usportuju, ale neměla jsem to čím změřit.

8. **Máš pocit, že se díky využívání Fitbitu u tebe něco změnilo?**

No tak jako, asi jo. Protože už jenom to, že máš tu aplikaci a vidíš tam ty lidi a máš tendenci to jakoby sledovat, máš tendenci se o to starat, dobíjet to, koukat se na to skóre, koukat se, jestli sis to jako aktualizovala… Takže jakoby, jako není to tak, že bych ho nosila na ruce jako hodinky a nic jinýho se nezměnilo. Jako sleduju to a jako i je vtipný, že i mezi těma lidma si posíláme furt zprávy v tý aplikaci, Jirka do mě furt reje, abych jako měla víc kroků a tak. Takže jakoby, furt o tom vim, je to v mém každodenním životě. Furt na to mylsim, furt to řešim, s někym se o tom bavim. Jsem ve spojení s těma lidma. Takže asi jo. Úplně ze začátku, když jsem neměla ten svůj cíl, tak jsem prostě byla schopná ještě v noci vyběhnout a prostě na zahradě dělat kolečka, abych to doběhla. Teď už to tolik nemám, ale prostě se snažím ujít ty kroky. Hlídám si to, ale nehrotím to do extrémů.

9. **Využíváš sociální síť, kterou Fitbit nabízí? Pokud ano, jak?**

Jako využívám, ale ne jakoby tak co všechno nabízí. Ze začátku jsem jako víc do toho byla nadšená, tak jsem to jako furt prohlížela, bavilo mě to. A teď už spíš prakticky co tam zrovna

potřebuju nebo když mi někdo napíše nebo když to aktualizuju. Ale že bych si tam dělala ten jídelníček, pitnej režim… Ona je hrozně široká, tak takovej ten základ. Že si ten tep kontruluju, koukám se. Ale takový ty workouty, jako oni tam maj, tak to nevyužívám. Challenge rozhodně ne. A když mi přijde nějaký odznak, tak mě to potěší. Co mě jako potěšilo, že jednou jsme na horách. Slezli jsme nějaký strašný hory někde na Moravě, na těch jejich horách a on to byl strašnej krpál a ono to počítá ty patra, žejo. A mně se líbí, že ty odznaky ti řeknou, kolik pater to je, jako vejška. Vždycky ti to k něčemu přirovná. Já teď nevím, kterej mám ten nejvyšší. Ale vim, že mě jako hrozně překvapilo, protože já jsem jako ty patra nedávala nějaký ty odznaky a pak jsem lezla na nějakou tu horu. To bylo nějak ze začátku, co jsem ho měla a prostě během toho prvního vejšlapu jsem měla tolik těch pater, že jsem musela přeskočit, já nevím, pět těch odznaků a měla jsem rovnou ten velkej.

10. Je pro tebe Fitbit téma k hovoru?

Určitě. Jaký máš cíle, jaký máš rekordy, kolik ujdeš kroků, jaký máš odznaky a takhle. Nebo si navzájem berem ty Fitbity a hned to porovnáváme.

11. Bavíš se o tom i s lidmi, kteří ho nemají?

Jo, lidi se mě na to ptaj, co mám na ruce, co to mám za hodinky. Tak to nadšeně šířím dál. Lidi většinou na to reagujou docela dobře, že je to zajímá.

12. Jaký má podle tebe vliv, že Fitbit mají tvoji blízcí přátelé?

Tak oni furt hrozně soutěžej mezi sebou a furt se mě do toho snažej vtáhnout. Takže já nevim no. Je to takový… Já jsem ráda, že ta komunita tam je, že ty kamarádi to maj, že to s nima můžu sdílet. Prostě – baví mě to. A kdyby to nebylo, tak si myslim, že z toho nejsem tak odvázaná. Že to maj ty lidi v tom okolí jako je něco, co se mi na tom jakoby líbí. Ale taková ta jejich soutěživost, jak oni se jako hecujou a to je spíš už o těch lidech, jak oni jdou do mrtě a dělaj jakoby ty warrior víkendy typu sto tisíc kroků za víkend, tak to už mi přijde prostě extrémní. Do toho se nezapojuju, to mě spíš štve, že mě do toho furt jako se snažej zapojovat. Ale pořád je důležitý, že oni to maj taky. Kdyby ne, tak třeba...jako třeba bych to nosila… já nevim, do tý posilovny, na to běhání na ten tep nebo takhle, ale to by mi pak stačil nějakej měřič tepu...

13. Vnímáš svoje používání Fitbitu spíš jako hru, zábavu nebo jako „bič“ a povinnost?

Jako já to vnímám hodně prakticky, protože jsou to jako hodinky a používám to vlastně každej den minimálně k tomu abych si kontrolovala čas. Takže to jakoby, že to jsou hodinky a jsou vlastně docela hezký, takže já si je vezmu klidně ke společenskejm šatům, že mi to jako nevadí, nevím proč. Takže je to pro mě takový jako praktický to všude s sebou nosit. A jinak co se týče těch kroků, to je pro mě jakoby zábava. V tý komunitě těch blízkejch lidí. Je to zábava a je to

zajímavý. A baví mě to to sledovat. Dřív mě hrozně štvalo, když mi chyběly kroky, teď když mám energii, tak si to třeba jdu dojít, ale když se mi nechce, tak už to nehrotím.

1.1.6 Rozhovor č. 6 – Nina

1. **Nosíš Fitbit celý den, příp. při jakých příležitostech ho odkládáš?**

Nosím ho celý den, od rána do večer, v noci ho odkládám.

2. **Chodíš ráda?**

Jo, jako kvůli tomu Fitbitu určitě jo, předtím ne.

3. **Kolik kroků denně ujdeš?**

Většinou tak devět [tisíc] třeba v průměru, někdy deset [tisíc], někdy míň. V průměru devět. Můj denní cíl je deset [tisíc], ale většinou to nedám.

4. **Z jakého důvodu sis Fitbit pořídila?**

Ze zábavy. Mě bavilo prostě chodit a vyplňovat ty denní úkoly a takhle. Jak jsem to viděla u ségry [Marie], tak se mi to líbilo. Ještě tím, jak jsem mladší, tak...

5. **Jakým způsobem ho používáš?**

Spíš ho používám je na chození. Jak je to jako v angličtině, tak jsem zkoušela nějaký ty ty, ale moc tomu nerozumim. Takže skoro jako vůbec. Zkoušela jsem, ale prostě tomu nerozumim. Jiný věci moc ne, fakt jen ty denní úkoly. Třeba

6. **Můžeš mi popsat svoje pocity ohledně využívání Fitbitu, co to pro tebe znamená?**

Hm… Moc nevim. Já většinou se snažim udělat všechno. Nebo takhle, vyjde mi to jednou za týden a z toho jsem pak hodně ráda. Chtěla bych to takhle mít každej den, abych to jako plnila.

To znamená každý den splnit ten denní cíl?

Jo, tohle mít splněný. Přijde mi, že jsem pak aktivní. Chci si to udržovat.

7. **Zajímala ses nějakým způsobem o to, kolik toho ujdeš předtím, než sis pořídil/a Fitbit?**

To nezkoušela. Já jsem to až potom viděla u tý ségry, tak bylo jasný, že jsem chtěla ten Fitbit.

8. **Máš pocit, že se díky využívání Fitbitu u tebe něco změnilo?**

Myslim, že určitě jako díky tomu chodím, třeba každej den chodím i po domě jen tak, abych si to dodělala. Takže jsem asi aktivnější. Občas jdu ven třeba si zaběhat, to jsem předtím nechodila. Třeba když jsem to měla na lyžích, tak mi to asi počítalo tu námahu, tak mi to dávalo víc kroků, to jsem měla i přes patnáct. Takže jsem vždycky dbala na to, abych to měla jako co nejvíc. Tak jsem takhle byla aktivnější nějak. Většinou když mám těch deset tisíc kroků, tak si pak stanovím, že chci patnáct tisíc, tak třeba dojdu ještě navíc, abych to pak měla v tom tejdnu.

9. **Využíváš sociální síť, kterou Fitbit nabízí? Pokud ano, jak?**

Hm, jo. Teda moc jí jako nevyužívám, že jednou za tři dny si synchronizuju ty kroky. Líbí se mi ty odznaky jako hodně na tom, ale já tomu moc nerozumim. Dřív jsem si to překládala na

google překladači, ale teď mě už nebaví si to tam jako hledat. Challenge moc nedělám, dělala jsem nějaký, ale teď už ne. Měla jsem problémy, když jsem měla na začátku ten Fitbit, tak jsem vůbec nevěděla, jak posílat ty zprávy. Takže jsem jednu zprávu poslala třeba desetkrát. Teď už ne no. Už jsem si zvykla. Ale ta aplikace mi přijde nepřehledná. A dřív jsem taky měla problém to synchronizovat s mobilem, nefungovalo to, i když to byl mobil, kterej by to měl umět. Teď už mám novej a není s tím problém.

10. Je pro tebe Fitbit téma k hovoru?

Občas si z toho s kamarádama děláme srandu, že jsem jako zabrala a tak.

11. Bavíš se o tom i s lidmi, kteří ho nemají?

Občas se mě na to někdo zeptá, ale spíš, kolik je hodin. Nebo kolik mám kroků. Takže trochu jo. Kamarádce se ten Fitbit líbil, takže si ho pořídila kvůli mně. Každej den si teď říkáme, kolik máme a předháníme se v tom.

Takže si to říkáte, ale nekoukáte se v tý appce?

Je to rychlejší o tom mluvit, tu aplikaci moc nepoužíváme.

12. Jaký má podle tebe vliv, že Fitbit mají tvoji blízcí přátelé?

Mně přijde, že je to jedno.

Aha, nemá to žádný vliv?

Ne, nevim. Je mi to jedno.

13. Vnímáš svoje používání Fitbitu spíš jako hru, zábavu nebo jako „bič“ a povinnost?

Myslím, že určitě obojí. Chtěla bych to právě plnit každý den, ale i mě to baví. Ale jsem ráda, že jsem aktivní. Když mi třeba chybí do tisíce kroků, tak to ještě docházím, po domě a tak. Některý dny je mi to prostě jedno. Ze začátku mě to fakt bavilo asi jen tejden tak moc, že jsem měla pokaždý těch deset tisíc. Ale od tý doby mě to vlastně baví stejně, takže pořád.