

Erinnerung: Actigraph

Es ist wichtig, dass du das Gerät während der nächsten 8 bzw. 7 Tage immer anziehst, sobald du aufstehst. Hier einige Vorschläge, die dir dabei helfen könnten:

- *Leg das Gerät an einen prominenten Ort, z.B. auf den Nachttisch / an der Türfalle des Schlafzimmers / auf die Kleider die du morgens anziehst*
- *Schreibt euch gegenseitig eine Erinnerungs-SMS*
- *Hänge einen Erinnerungszettel an den Spiegel oder die Tür deines Schlafzimmers*
- *Stell dir morgens einen Erinnerungswecker*
- *Benutze das Gerät als Hintergrundbild auf deinem Handy*
- *Bitte einen Elternteil, dich daran zu erinnern*



Actigraphen sind hip

- *Du kannst das Gerät unter deiner Kleidung tragen, wo man es nicht sieht, oder an deinem eigenen Gürtel tragen*
- *Das Gerät ist hochmodern und genauer als andere Geräte auf dem Markt*
- *Einen ActiGraph hat nicht jede Person*
- *Du bekommst ein Feedback deines Bewegungsmusters*
- *Dein Sport-Buddy und du können die Geräte personalisieren – z.B. mit einem Sticker oder einem kleinen Anhänger*

