

Stroll

Less scrolling, More strolling.
Minder scrollen, meer Strollen.

Hosted by: ADM .

Project Information (EN)

Stroll: Walk freely, Live fully

Stroll enables screen-free navigation and encourages walking for mental and physical well-being. In today's tech-heavy world, people crave balance and self-care. Our discovery survey revealed that 92% experience Technology Overload weekly, with more than half reporting it daily. Instead of relying on maps or constant notifications, Stroll's haptic clips guide users along personalized routes with gentle pulses. Walking becomes an intentional, restorative act—free from screen distraction.

Addressing Tech Overload with Calm Technology

Technology Overload drives people to seek balance. While walking improves focus and clarity, smartphones often disrupt the experience. Stroll applies Calm Technology principles—design that communicates peripherally, requiring minimal attention while remaining effective (Case, 2016). Instead of visual directions, gentle haptic pulses on left or right clips indicate turns, engaging muscle memory and reducing cognitive load. This fosters presence and supports mindful walking as digital detox.

Walking is a restorative practice, yet technology often detracts from its benefits. Survey respondents cited exercise, fresh air, nature, and mental clarity as their main motivations, but one in six cell phone users has bumped into someone due to distraction (Madden et al., 2010). Safety also emerged as a key barrier: while 85% of participants were interested in screen-free navigation, many worried about the inability to make emergency calls. Stroll addresses this with safety features inspired by AirTag and InvisaWear, allowing automated location alerts with a simple double-press—balancing disconnection with security.

Generative AI as a Digital Detox Coach

To enable a device such as a smartphone to do everything, we have to take it everywhere and be ready to engage at any moment. Stroll is a tool with a singular purpose, and therefore temporal—its wearable device is expressly used for walking, and the accompanying app was conceived as the main platform for engagement with Stroll's AI coach. The team's design iterations stripped away non-essential features and adjusted the positioning to embody three values: simple, reliable, and friendly.

The coach provides personalized walking routes and long-term habit formation advice, confining this interaction to the app. Stroll protects the sanctity of the walking experience as a restorative practice of self-care, rather than a commute or exercise to get through or to combine with artificial inputs. Just because an AI coach is not constantly present does not mean it cannot be a motivator. Stroll's power lies in calm technology and the trust that when people return to a more natural manner of walking, the resulting benefits, curated by the app, reinforce its positive impact. The app rewards achievements in walking and reduced screen time, generating unique badges.

Projectinformatie (NL)

Loop vrij, Leef volop

Stroll is een AI-gestuurd draagbaar product dat schermvrije navigatie mogelijk maakt en wandelen stimuleert voor mentale en fysieke gezondheid. In onze door technologie gedomineerde wereld zoeken mensen steeds vaker balans en zelfzorg. Uit onze enquête onder 76 deelnemers bleek dat 92% wekelijks last heeft van Technology Overload, meer dan de helft zelfs dagelijks. In plaats van kaarten of constante meldingen gebruikt Stroll haptische clips die met zachte trillingen gepersonaliseerde routes aangeven. Wandelen wordt zo een bewuste, herstellende ervaring—zonder schermafleiding.

Technology-overload aanpakken met Calm Technology

Technology Overload zorgt ervoor dat mensen balans zoeken. Hoewel wandelen focus en helderheid bevordert, wordt de ervaring vaak verstoord door smartphones. Stroll past de principes van Calm Technology toe—ontwerp dat perifeer communiceert, minimale aandacht vraagt maar effectief blijft (Case, 2016). In plaats van visuele aanwijzingen geven zachte haptische pulsen links of rechts de richting aan, waarbij spiergeheugen wordt benut en de cognitieve belasting verminderd. Dit bevordert aanwezigheid en ondersteunt mindful wandelen als digitale detox.

Wandelen is een herstellende praktijk, maar technologie doet vaak afbreuk aan de voordelen. Respondenten noemden beweging, frisse lucht, natuur en mentale helderheid als hun belangrijkste motivaties, maar één op de zes mobiele gebruikers botst wel eens tegen iemand door afleiding (Madden et al., 2010). Veiligheid bleek ook een belangrijke barrière: 85% van de deelnemers toonde interesse in schermvrije navigatie, maar velen maakten zich zorgen over het niet kunnen bellen bij nood.

Generatieve AI als digitale detoxcoach

Smartphones zijn ontworpen om alles te doen, waardoor ze constant aanwezig moeten zijn. Stroll heeft een enkel doel en is tijdelijk—de draagbare clips worden uitsluitend gebruikt tijdens het wandelen, terwijl de app het platform is voor interactie met de AI-coach. Het ontwerp verwijderde alle niet-essentiële functies en belichaamt drie waarden: eenvoudig, betrouwbaar en vriendelijk.

De coach biedt persoonlijke routes en langdurig advies voor gewoontevorming, en beschermt zo de wandelervaring als zelfzorg in plaats van een multitask-activiteit. Stroll benut Calm Technology en vertrouwen: door natuurlijker te wandelen worden voordelen, gecureerd door de app, versterkt. In plaats van constante meldingen benadrukt de app prestaties in wandelen en minder schermtijd, met unieke badges onderweg. Of je nu een nieuwe stad verkent, pendelt of pauzeert, Stroll past elke tocht aan jouw tempo en voorkeuren aan.

Image List

Filename	Caption	Credit
stroll-1_1757076571.png	Stroll wearables and app	
stroll-website2_1758903962.png	FInd your way, Free your mind	
stroll-2_1758904278.jpg	Walk freely with Stroll	

The images above are included in the ZIP under /images.