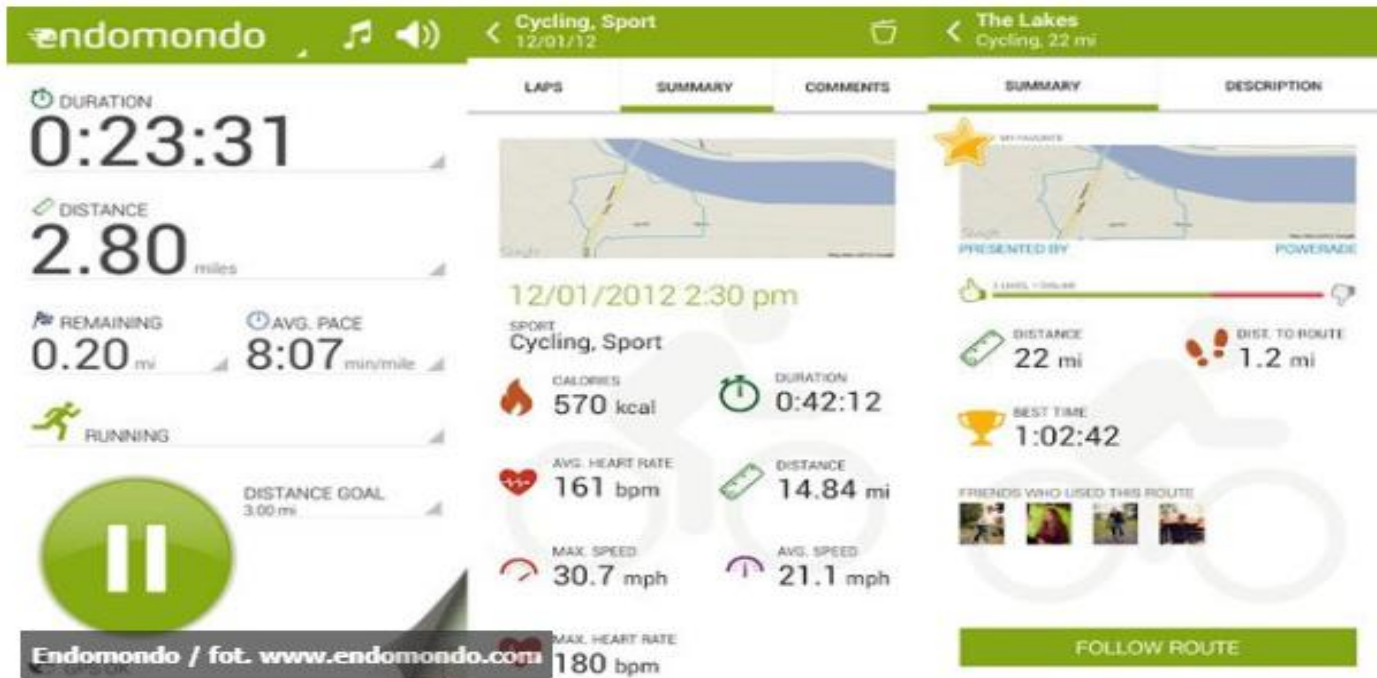




Poznajemy nowoczesne technologie do oceny tygodniowej aktywności fizycznej

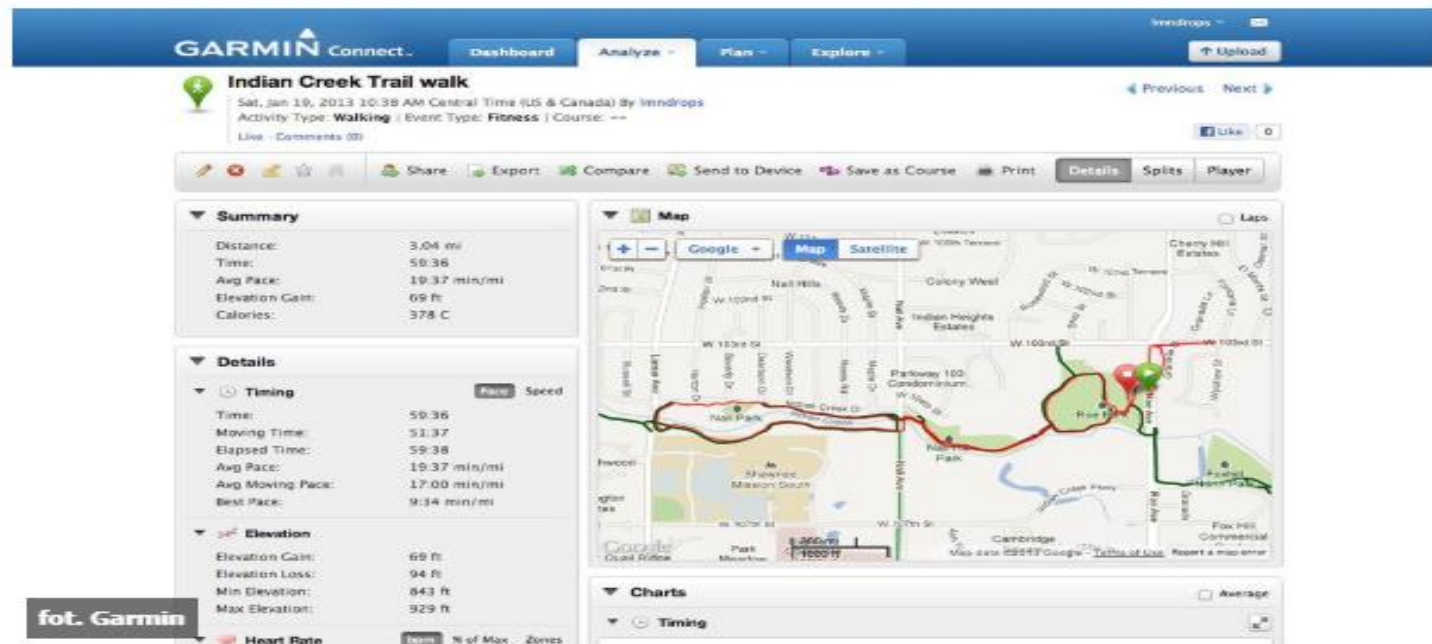
Opracował:
Krzysztof Cybulski
ZSRCKU w Przemyśle

ENDOMONDO



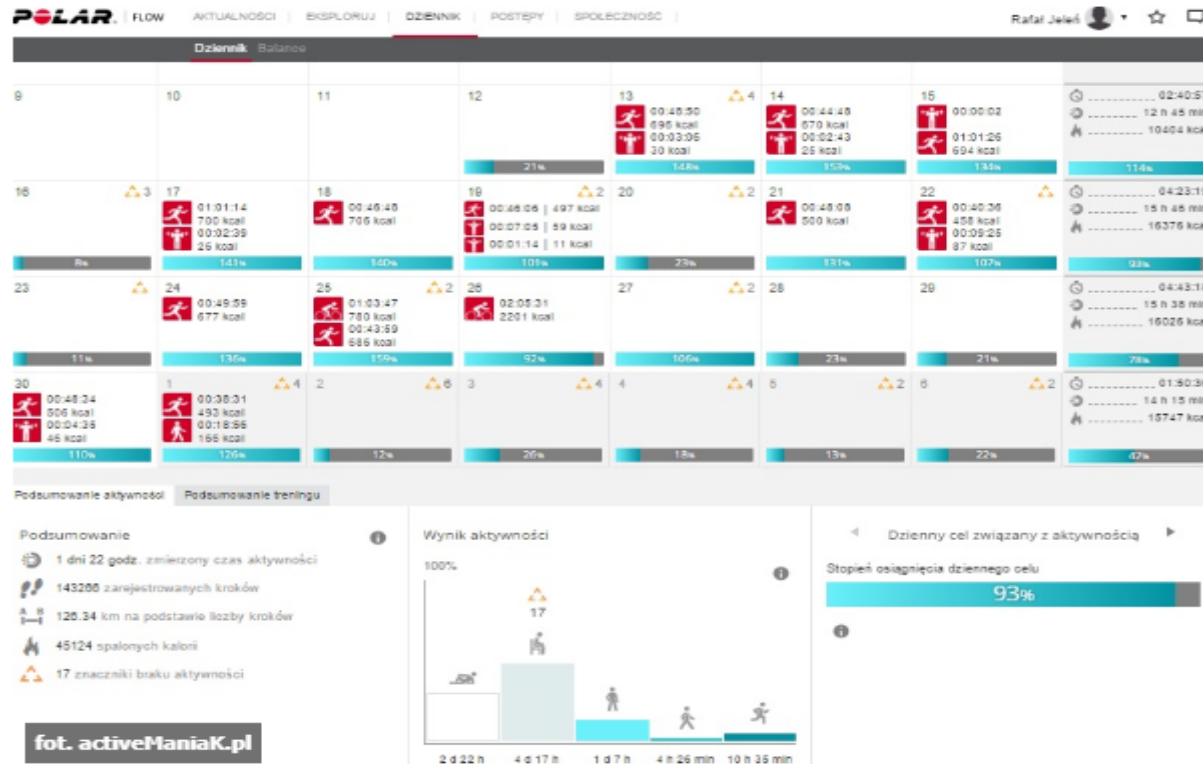
Endomondo to zdecydowanie jedna z najpopularniejszych aplikacji dla aktywnych – korzysta z niej aż 25 milionów użytkowników z całego świata. Podobnie jak MyFitnessPall, należy do firmy Under Armour. Idealnie sprawdzi się nie tylko w czasie biegania i jazdy na rowerze, ale również podczas innych aktywności fizycznych. Aplikacja dostarcza użytkownikowi podstawowych informacji o aktywności fizycznej. Dzięki skrupulatnemu zestawieniu danych, użytkownik może na bieżąco analizować swoje rezultaty i udostępniać je za pośrednictwem serwisów społecznościowych.

GARMIN CONNECT



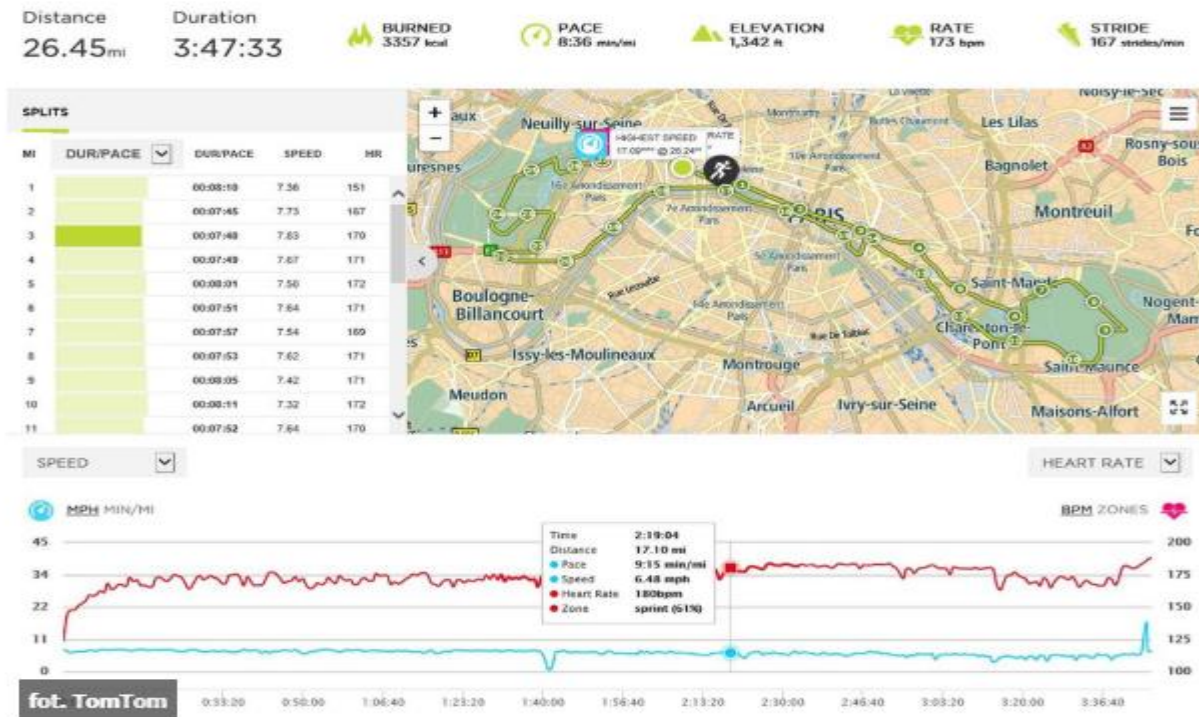
Garmin Connect to jedna z najlepszych platform społecznościowych, na których możemy dokładnie śledzić i analizować swoje wyniki oraz rywalizować ze znajomymi i innymi użytkownikami. Zresztą niejednokrotnie **pisałem o tym w naszych maniaKalnych recenzjach**. Oczywiście, w tym celu powinniśmy zaopatrzyć się w jeden z monitorów aktywności amerykańskiego producenta. Ponadto istnieje możliwość udostępniania swoich rezultatów na portalach społecznościowych. Warto zaznaczyć, że korzystanie z platformy jest przyjemne za sprawą przejrzystego interfejsu, który umożliwia przeglądanie wszelkich statystyk zebranych w ciągu całego dnia. Choć sama aplikacja na smartfony może nie zachwyca, to w przypadku peceta lub laptopa naprawdę jest w absolutnym topie.

POLAR FLOW



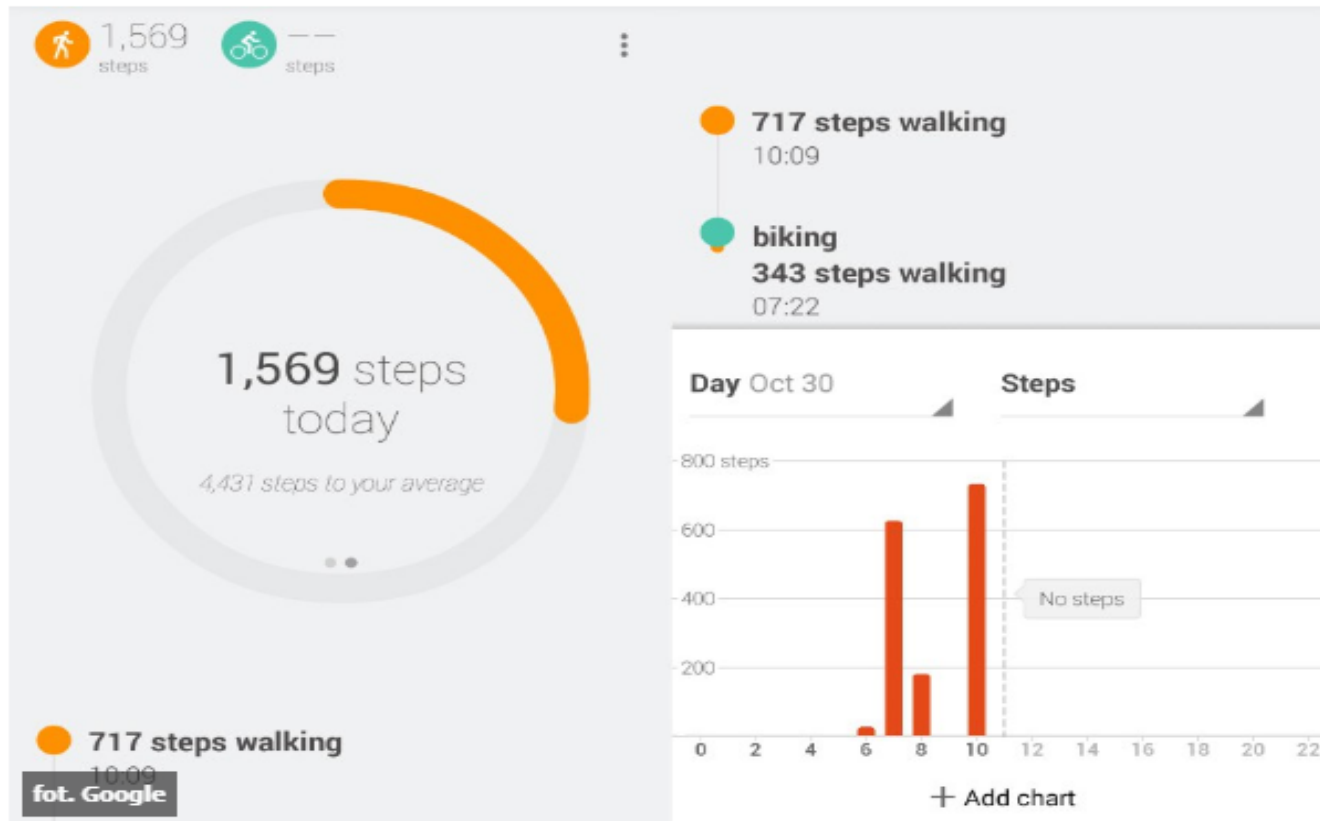
Polar Flow to kolejna platforma społecznościowa, która zdecydowanie lepiej radzi sobie na pecetach i laptopach aniżeli telefonach komórkowych. Bądź na bieżąco ze swymi rezultatami, analizuj, wyznaczaj cele, śledź trasy treningów, a także rywalizuj ze znajomymi i innymi użytkownikami. Flow to narzędzie, które idealnie współpracuje z urządzeniami pomiarowymi firmy Polar. Korzystam z niego na co dzień, więc wierzę mi na słowo – platforma naprawdę daje radę, tym bardziej, że posiada również bardzo intuicyjny interfejs.

TOM TOM MY SPORT



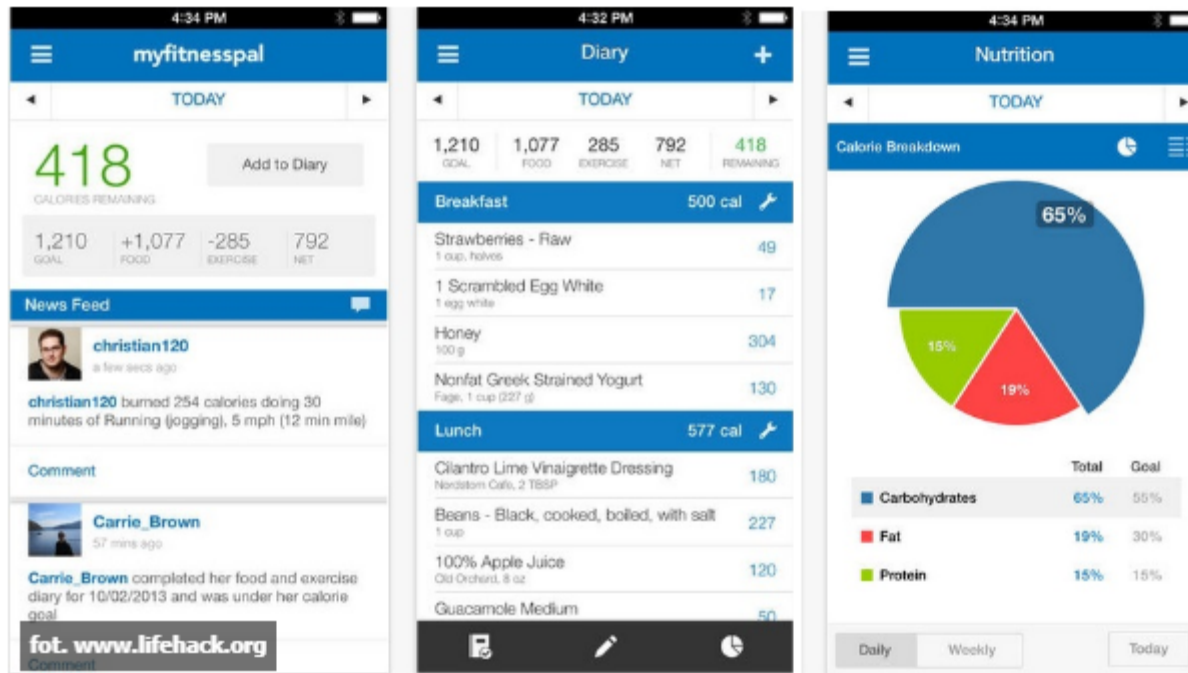
MySports to platforma społecznościowa firmy TomTom, która umożliwia dostęp do wszelkich parametrów naszego treningu. Korzystanie z niej jest niezwykle proste, a zarazem intuicyjne. Interfejs jest przejrzysty, choć według mnie ciut gorszy od tego, co oferują Garmin i Polar. Choć w sieci pojawiają się opinie, że występują problemy ze wsparciem producenta i samym przesyłem danych, to w rzeczywistości firma TomTom cały czas stara się usprawić funkcjonowanie, regularnie udostępniając aktualizacje. W czym nie ustępuje największym gigantom z segmentu fit trackerów.

GOOGLE FIT



Google Fit to obecnie jedna z najpopularniejszych aplikacji dla aktywnych. Wspiera nie tylko smartfony, ale także zegarki z systemem Android Wear oraz smartbandy firmy Xiaomi oraz wiele innych urządzeń. Mmonitorowanie aktywności, wgląd we wszelkie statystyki, planowanie treningów – to tylko namiastka jej możliwości. Wszystko sprowadza się do bardziej świadomego treningu oraz większej motywacji.

MY FITNESS PALL



MyFitnessPal przez wielu uważana jest za najlepszą aplikację wspomagającą odchudzanie, ponieważ posiada największą bazę produktów spośród wszystkich liczników kalorii (ponad 6 mln pozycji). Nic dziwnego, że apką zainteresowała się firma Under Armour, wykupując ją ostatecznie za 475 mln dolarów. Jak działa? Wystarczy wpisać interesujący nas smakołyk i już, gotowe, wszystkie informacje otrzymujemy jak na tacy, choć nie zawsze są tak dokładne, jak można byłoby tego oczekiwać. Ponadto aplikacja śledzi również aktywność fizyczną – możemy monitorować zarówno ćwiczenia cardio, jak i siłowe. Aplikacja współpracuje z systemem Android.

FITATU

Widok jadłospisu dnia z paskiem celu

The image displays two screenshots of the Fitatu mobile application. The left screenshot shows the main interface with a green header and a list of meals for the day. The right screenshot shows a detailed view of a selected item, 'Płatki owsiane', with a list of portion sizes and their corresponding weight and calorie counts. Below this, there are buttons for 'Wartości odżywcze' and 'Zgłoś błąd', and a progress bar for daily calorie intake.

fitatu

Wczoraj
Czwartek

Dzisiaj
Piątek

Jutro
Sobota

Śniadanie 433 kcal

Płatki owsiane 201 kcal

Mleko spożywcze 2% tłuszczu 117 kcal

Banan 114 kcal

II Śniadanie 0 kcal

01-09

Produkt sprawdzony

Płatki owsiane

0.5 szklanki	55 g	201 kcal
1 łyżka	10 g	37 kcal
3 łyżki	30 g	110 kcal
1 szklanka	110 g	403 kcal
<input type="text"/>	g	0 kcal

Wartości odżywcze

Zgłoś błąd

Kalorie 201 / 1700 kcal

Białko 7 / 64 g Tłuszcz 4 / 47 g Węgl. 38 / 250 g

fot. activeManiaK.pl

Fitatu to jedna z najnowszych aplikacji do liczenia kalorii, która w mgnieniu oka zyskuje na popularności, zbierając świetne recenzje wśród aktywnych użytkowników. Twórcy przekonują, że razem z nią: schudniesz, utrzymasz wagę, zbudujesz masę mięśniową lub po prostu będziesz się zdrowiej odżywiać. Aplikacja może pochwalić się naprawdę sporą bazą produktów spożywczych spośród wszystkich aplikacji na Androida w Polsce. Obecnie figuruje w niej 18 607 produktów z naszego kraju, a liczba ta wciąż ma rosnąć.

RUNKEEPER



RunKeeper to kolejna popularna aplikacja, która nie tylko monitoruje czas treningu, prędkość poruszania się i spalone kalorie, ale również pokazuje przebytą trasę. Z łatwością pozwoli kontrolować osiągnięte wyniki, a także zmotywuje do dalszego wysiłku. Aplikacja oferuje pomiary dla 13 dyscyplin sportowych – od biegania, po kolarstwo, wspinaczkę górską i narciarstwo. RunKeeper umożliwia również monitorowanie treningu na siłowni lub w hali sportowej.

ADIDAS MICOACH



miCoach to aplikacja stworzona przez firmę Adidas, z pewnością każdy z Was o niej słyszał. Jej najważniejszą cechą jest kompatybilność z różnego typu gadżetami oferowanymi przez niemieckiego producenta (dla różnych dyscyplin sportu), co znacząco rozszerza zakres jej możliwości. Sama aplikacja, oprócz monitorowania tradycyjnych pomiarów, pozwala wygenerować programy treningowe na podstawie umiejętności i indywidualnych celów użytkownika. Z pewnością pomoże każdemu, kto chciałby odpowiednio przygotować się do dużej imprezy sportowej.

NIKE+GPS



Nike+ GPS to aplikacja, która monitoruje najważniejsze parametry treningowe. Rejestruje czas, dystans, spalone kalorie i wyświetla na mapie przebytą trasę. Warto dodać, że z aplikacją zintegrowany jest serwis Nikeplus.com, co pozwala rzucać wyzwania innym użytkownikom i rywalizować z nimi na różnej płaszczyźnie. Oczywiście, swoje rezultaty podobnie, jak w przypadku innych aplikacji, można udostępniać na popularnych portalach społecznościowych.

SPORTS TRACKER



Sports Tracker to zaawansowana aplikacja, która umożliwia rejestrowanie i dzielenie się nie tylko rezultatami, ale również notatkami i zdjęciami stworzonymi podczas treningu. Z pewnością nie zabraknie zapaleńców, którzy chętnie pochwalą się znajomym, że potrafią przebierać nogami. Każdy umie to robić, dlatego apelujemy – bardzo ważne jest zdrowe podejście do sprawy! Wracając do aplikacji, podobnie jak w przypadku innych usług, Sports Tracker monitoruje czas, dystans i spalone kalorie. Do dyspozycji użytkownika są również instrukcje asystenta głosowego.

STRAVA



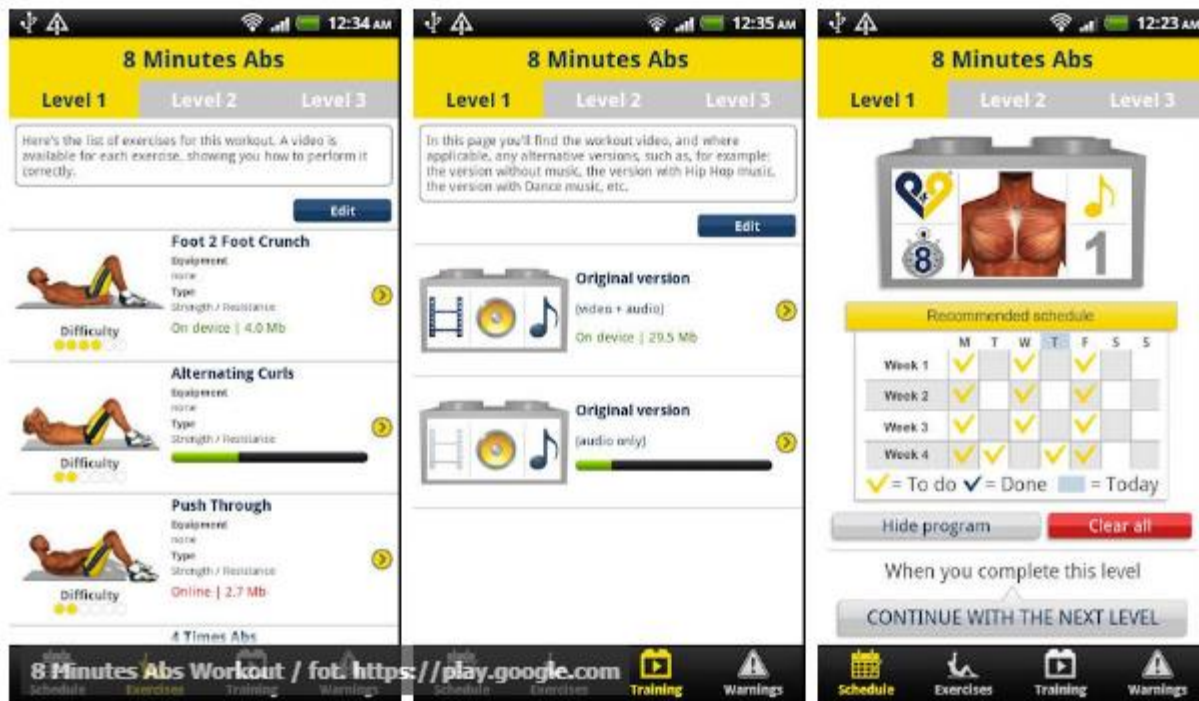
Strava to jedna z najpopularniejszych aplikacji dla aktywnych. Polecana przede wszystkim rowerzystom i biegaczom. Dzięki wykorzystaniu technologii Google Maps można na bieżąco obserwować pokonywaną trasę aktywności. Aplikacja wyświetla liczbę zarejestrowanych tras, całkowitą sumę pokonanych podjazdów i przebytych kilometrów oraz całkowity czas aktywności. Ponadto do dyspozycji użytkowników są liczne wyzwania, które zmobilizują do aktywności fizycznej każdego dnia.

WORKOUT TRAINER



Workout Trainer to nietypowa aplikacja, która nie tylko pozwoli analizować rezultaty, ale również krok po kroku wytłumaczy, jak wykonywać najpopularniejsze ćwiczenia. Oczywiście, postępy treningowe można na bieżąco śledzić w dzienniku (podobnie jak w przypadku innych aplikacji). Ponadto Workout Trainer oferuje specjalne programy treningowe, które pozwolą rozwijać konkretne grupy mięśniowe.

8 MINUTES ABS WORKOUT



8 Minutes Abs Workout pomoże ćwiczyć mięśnie klatki piersiowej i brzucha. Jak? To proste! Oprócz programu treningowego, aplikacja oferuje materiały w postaci zdjęć i filmów, które ułatwią wykonywanie poszczególnych ćwiczeń i nauczą właściwych technik. A wszystko po to, by ćwiczyć jeszcze efektywniej.

RUNASTIC



Runastic to zdecydowanie najbardziej wszechstronna aplikacja, która pozwala śledzić, nie tylko standardowe aktywności, takie jak: bieganie, jogging czy jazdę na rowerze, ale również wiele innych jak: rugby, golf czy gimnastykę, a to tylko kropla w morzu aktywności. Jest tego naprawdę sporo. Co więcej, monitoruje: dystans, czas, prędkość, wysokość i spalone kalorie, a co najważniejsze pomaga osiągnąć treningowe cele, skutecznie motywując do działania.