Seitse treeninguks vajalikku mobiiliäppi, mis aitavad rannahooajale vastu

9 aastat tagasi - 15.04.2017 Autor: AM

Pühad tõid küll karge, kuid päikeselise ilma - aeg on oma lubadused täide viia ja trenni tegema hakata, et suveks vormis olla. Muidugi aitab mobiil ja veel parem, kui treeninguks on mõni aktiivsusmonitor.

“Et tulemused efektiivsemad oleksid ning motivatsiooni jaguks, on täna väga palju erinevaid mobiilirakendusi, mis nii algajatel kui ka proffidel aitavad oma tulemusi mõõta ja analüüsida, annavad meeldetuletusi ning esitavad väljakutseid,” rääkis Antti Aasma, Samsung Eesti mobiilidivisioni juht. “Tõenäoliselt leiab peaaegu igaüks omale meelepärase aktiivsuse jaoks sobiva äppi, sest neid jagub nii jooksjatele, jõusaalihuntidele kui jooga armastajatele,” ütles Aasma ning lisas, et paljud rakendused, või vähemalt lihtsamad versioonid neist, on täna enamasti tasuta allalaetavad. Et valik hõlpsam oleks, toob Aasma välja seitse mobiiliäppi, millest leiab endale kindlasti sobiva abimehe iga liikumisharrastaja.

Endomondo

Endomondo on üks enim tuntud rakendusi, mille abil saab jälgida nii jooksu, jalgrattasõitu kui ka paljusid teisi väljas harrastatavaid tegevusi. Tegu on lihtsa rakendusega, mis muuhulgas näitab ära vahemaa, kulutatud kalorid ning annab võimaluse jagada oma treeningut sõpradega. Rakenduses saab luua nii enda väljakutse ja eesmärgid kui ka liituda teiste esitatud väljakutsetega ning sedasi motiveerida end rohkem liikuma.

S Health

S Health on liikumisaktiivsuse mõõtmisel Endomondoga üsna sarnane, kuid eriliseks muudab rakenduse pigem see, et paljudes Samsungi telefonides on äpp juba vaikimisi olemas ning piisab vaid selle avamisest ja juba loebki rakendus samme, näidates ka treeninguks kulutatud kaloreid, ööpäevast unerütmi ning jagades toitumisalast teavet. Ühtlasi ühildub S Health ülikergelt Samsungi teiste kantavate seadmetega – juhtmevabade kõrvaklappidega või aktiivsusmonitoridega. Näiteks aktiivsusmonitori Gear Fit2 kasutades mõõdab kell otse randmelt pulssi, mis kajastub äppiga ühildades ka sealsetes andmetes, luues

tervikliku pildi kasutaja tervisest.

RunKeeper

Rakendus on kasulik eelkõige jooksuharrastajatele ning kui on ambitsioone, mida saab saavutada läbi jooksu – kaotada kilosid, tugevdada vastupidavust või lihtsalt lihvida tehnikat ning joosta maratoni, siis on see äpp just sobilik. Rakenduse abil saab luua oma elurütmi sobiva treeningplaani. Samuti jagab äpp erinevaid treeningnippe, olles justkui virtuaalne treener. Aktiveerida saab abistavad meeldetuletused, liituda erinevate väljakutsetega ning jagada oma saavutusi sõpradega.

Yoga.com

See on rakendus, mis pakub joogahuvilistele ligi 300 erinevat joogapoosi ja -harjutust. Juures on ka instruktsioonid ja videod, et kõik saaks tehtud korrektselt ja ohutult. Samuti näidatakse pildiliselt ära, millised lihased erinevate pooside juures kõige enam tööd teevad. Äpp´is saab luua treeninguks nii oma treeningrutiine kui ka kasutada juba olemasolevaid valmisprogramme.

Jefit Workout

Tegu on rakendusega, mis abistab jõusaalis korduste ja raskuste meeles pidamisega, annab soovi korral ette treeningrutiinid ning toob välja vajalikud puhkeajad. Äpp aitab paremini planeerida oma jõusaalitreeninguid ja puhkepäevi ning pakub eriti algajale treeninguks väga head tuge endale sobiva treeningrutiini loomisel ja järje hoidmisel.

Spotify / Deezer

Kas teadsid, et treeninguid innustab teha ka Spotify? Kui vajad treeningmotivatsiooniks lihtsalt head muusikat, siis jooksusamme abistab paremini sättida maailma üks suurimaid muusikakeskkondi. Nimelt on alates 2015. aastast olemas võimalus, kus Spotify koostab ise trenniks vastava playlisti kasutaja jooksutempo järgi, sobitades taustaks sama kiired lood. Spotify ise küll andmeid sealjuures ei jälgi, kuid soovitab ühildada oma treeningu juba eespool mainitud RunKeeperi äppiga, mis selle töö ära teeb.

Kui on aga soov niisama oma maitse järgi muusika saatel trenni teha, siis sobib selleks ideaalselt Deezer, mis on üks suurima artistide valikuga voogedastusrakendus, võimaldades albumite ja listide sünkroniseerimist isegi nii, et saad oma lemmikuid kuulata ka juhul, kui interneti kiirus on väga

madal või üldse puudub.

MyFitnessPal

MyFitnessPal on rakendus, mis pakub treeninguks nii liikumisaktiivsuse jälgimist kui ka abistab kalorite lugemisel, muutes igapäevase toitumispäeviku pidamise ülilihtsaks. See on äpp, mis sobib eriti hästi neile, kellel on soov kaalust alla võtta ning vajavad toitumisel ja kalorite lugemisel abi, sest rakenduses endas on olemas väga suur valik erinevaid toite ja jooke, muutes kasutamise eriti lihtsaks.

- Uudised
- Lahendused

- Androidiblog
- Mobiiltelefonid
- Tarkvara

Pilt

