

# Neli asja, mida sinu treeninguäpp peaks kindlasti tegema

5 aastat tagasi - 15.07.2020 Autor: [AM](#)

Iga vähegi tõsisema tervisesportlase varustusse kuulub aktiivsusmonitor või nutikell, mis mõõdab pulssi, loendab samme ning aitab motivatsioonilanguse korral end taas kokku võtta. Samsungi mobiilidivisjoni juht Antti Aasma soovitab trenniäppe ning räägib, milliseid omadusi üks hea rakendus peaks sisaldama.

## **Erinevate kehaandmete mõõtmine ja kogumine**

Treeningperioodi jooksul on vajalik mõõta ka oma keha parameetreid, nagu kaalu, tarbitud kaloreid, joodud vett, samuti unekvaliteeti, et treeningutest võimalikult palju kasu lõigata. Treening on kõige efektiivsem siis, kui korralikult toituda ning regulaarselt puhata. Selleks on vaja enda füüsilist seisundit jälgida ning mida rohkem erinevaid tegevusi rakendus salvestada suudab, seda parema ülevaate saab.

“Mitmed rakendused ei loe näiteks kõige elementaarsemat ehk samme. Ometi kõnnime iga päev ning kuigi tegemist pole just väga intensiivse treeninguga, tuleks needki kulutatud kalorit ja füüsiline aktiivsus igapäevabilanssi sisse arvestada,” ütles Antti Aasma. “Teadlased on kindlaks teinud, et juba 20 minutit roheluse keskel jalutamist päevas mõjub hästi nii südame-veresoonkonnale kui ka vaimsele tervisele.”

## **Südame löögisageduse mõõtmine**

Treeningute pooleli jätmise üks levinumaid põhjuseid on see, et trenn tundub liiga raske ja seda on lõpuni viia keeruline. Väga paljudel puhkudel peitub põhjus selles, et treeninguid viiakse läbi liiga suure koormusega, millega keha ei suuda pikema aja jooksul toime tulla. Eriti kummitab see probleem just alustajaid, kelle tahtmine on füüsilistest võimetest tihti suurem. Seetõttu on oluline, et äpp kirjutab treeningu ajal pulsi üles ning pärast saab seda tabelist analüüsida.

“Treeningu ajal on pulssi mõõta kõige lihtsam nutikellaga. Näiteks Galaxy Watch Active 2 kella on sisse ehitatud rohkem kui 40 treeningrežiimi, seitset levinumat suudab kell ka ise automaatselt tuvastada. Oluline on see, et pärast oleks

telefonist võimalik vaadata, kuidas treeningu intensiivsus muutus ning millistel treeninglõikudel järgmisel korral paremad sooritused tuleks teha.”

## **Andmete pilve laadimise võimalus**

Mitmed äpid varundavad treeningandmed regulaarselt pilve ning nii võib olla kindel, et treeningu ajalugu on alles ka siis, kui telefon ära kaob või selle asemele uus ostetakse. Pikema aja jooksul kogutud andmed on tänuväärt materjal ka sinu perearstile, kes saab neid analüüsides sinu tervisest ja treeningharjumustest hea pildi. Samuti tuleks vaadata, et sinu andmed on telefoni riistvara ja tarkvara poolt hästi turvatud.

## **Erinevate rakenduste info koondamine**

On täiesti loomulik, et treeninguid aitab mõõta üks äpp, terviseandmeid teine rakendus ning toitumist jälgib hoopis kolmas. Sellest pole midagi hullu, kui kõik andmed saab lõpuks ühte kohta laadida ning sealt ühe täieliku ülevaate. Seega tasub vaadata, et rakendusel oleks võimalik vastu võtta andmeid ka teistest äppidest.

“Näiteks Samsung Health rakendus võimaldab endasse koondada nii päevas söödud kalorete info, joodud vee kogused, magamise ajal monitooritud andmed, päeva tehtud sammud, jõutreeningu, südame löögisageduse ja veel palju muud infot, mis võib olla kogutud ka teiste rakenduste poolt. Näiteks ühendub rakendus mitmete nutikaaludega, et kaaluandmed mugavalt rakendusse tuua,“ ütles Aasma. „Seega on tegemist mugava ja ülevaatliku rakendusega, mis peaks sobima enamikele tervise- ja treeninguhuvilistele.“

- [Uudised](#)
- [Lahendused](#)
- [Tarkvara](#)

Pilt

