Neli asja, mida sinu treeninguäpp peaks kindlasti tegema

6 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 kalorid 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.

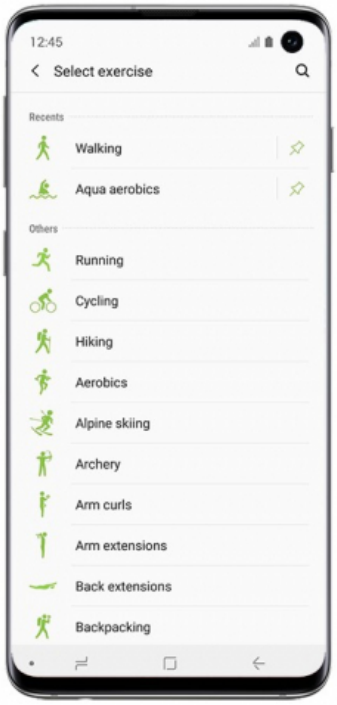
“Näiteks Samsung Health rakendus võimaldab endasse koondada nii päevas söödud kalorite info, joodud vee kogused, magamise ajal monitooritud andmed, päeva tehtud sammud, jõutreeningu, südame löögisageduse ja veel palju muud infot, mis võib olla kogutud ka teiste rakenduste poolt. Näiteks ühendub rakendus 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


12:45
SAMSUNG Health
5426
/6000 Steps
Active time
56 /60 mins
1232 Cal 5.89 km
Exercise
Start
Running 00:21:17 5.89 km
Floor
Home
Together
Experts
Discover


12:45
Select exercise
Recents
Walking
Aqua aerobics
Others
Running
Cycling
Hiking
Aerobics
Alpine skiing
Archery
Arm curls
Arm extensions
Back extensions
Backpacking


12:45
Beach, July
Share
Achievements
Total steps
36383
Rankings
Your rank
812390
Community
Participants
1103442