Dzień dobry

Bardzo dziękuję za wszystkie przesłane propozycje tory przeszkód dla najmłodszych .Dzisiaj w ramach tematu **Aplikacje do monitorowania aktywności fizycznej** z zajęć kształtujących kreatywność kilka zdań na temat aplikacji rejestrujących i analizujących aktywność, których ilość jest ogromna a dostępność coraz większa, gdyż spora ich ilość to aplikacje darmowe.

Aplikacje monitorujące aktywność fizyczną pomagają niewątpliwie poprawić sprawność fizyczną i zrzucić zbędne kilogramy, zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie .Dostarczają one m.in. takich informacji jak: przebyty dystans i czas w jakim został pokonany, ilości spalanych kalorii, wartość tętna podczas wysiłku, dzięki czemu można stale kontrolować intensywność ćwiczeń. Ponadto pomagają w dobraniu odpowiedniego planu treningowego, dostarczają instruktażu ćwiczeń fizycznych. Mając informacje o takich danych jak: ilość spalonych kalorii, przebyty dystans czy poziom tętna mamy informacje na temat efektywności treningu a to ułatwia planowanie i poprawienie wyników. Aplikacje powyższe nie tylko umożliwiają rejestrowanie i analizowanie własnych wyników ale także niekiedy dają możliwość porównania ich z innymi użytkownikami.

Wydaje się, że aplikacje są dobrym sposobem zwiększenia motywacji do podejmowania systematycznej aktywności fizycznej. Jeśli ruch, sport są dla nas ważne, aplikacje mierzące aktywność fizyczną stają się wyjątkowo pomocne w pracy nad sobą i stawianiu sobie nowych sportowych wyzwań.

Wciąż pojawia się coraz więcej aplikacji na telefon: dla sportowców, biegaczy, rowerzystów czy po prostu ćwiczących w domu. Przyjrzyjmy się kilku wymienionym w pracy zbiorowej „Zastosowanie nowoczesnej technologii w praktyce – sprawozdania i pomysły studentów”- AWF w Poznaniu

1. „Endomondo” to jedna z popularniejszych aplikacji, która sprawdza się zarówno w czasie biegania, jazdy na rowerze, jak również podczas innych aktywności fizycznych. Aplikacja dostarcza użytkownikowi, m.in. takich informacji, jak: prędkość, czas, spalone kalorie oraz pokonany dystans.
2. „Runkeeper” to aplikacja, która monitoruje czas treningu, prędkość poruszania się, spalone kalorie oraz pokazuje przebytą trasę. Aplikacja oferuje pomiary dla 13 dyscyplin sportowych - od biegania, po kolarstwo, wspinaczkę górską i narciarstwo.
3. „Adidas miCoach” to aplikacja, która monitoruje tradycyjne pomiary, a ponadto pozwala wygenerować programy treningowe na podstawie umiejętności i indywidualnych celów użytkownika.
4. „Nike+GPS” to aplikacja, która monitoruje najważniejsze parametry treningowe. Rejestruje czas, dystans, spalone kalorie i wyświetla na mapie przebytą trasę. Z aplikacją zintegrowany jest serwis Nikeplus.com, który pozwala rywalizować z innymi użytkownikami na różnej płaszczyźnie.
5. „My Tracks” to aplikacja, która rejestruje trasę, prędkość, odległość i wysokość podczas wszelkiej aktywności fizycznej wykonywanej na świeżym powietrzu. W trakcie treningu można na bieżąco wyświetlać dane, dodawać komentarze o trasie, i regularnie otrzymywać powiadomienia głosowe o swoich postępach.
6. „Sports Tracker” to zaawansowana aplikacja umożliwiająca rejestrowanie i dzielenie się nie tylko rezultatami, ale również notatkami i zdjęciami stworzonymi podczas treningu. Sports Tracker monitoruje czas, dystans i spalone kalorie.
7. „Strava Cycling” to jedna z popularniejszych aplikacji dla rowerzystów. Dzięki wykorzystaniu technologii „Google Maps” można obserwować na bieżąco trasę, którą się pokonuje. Aplikacja wyświetla również liczbę zarejestrowanych tras, całkowitą sumę pokonanych podjazdów i przebytych kilometrów oraz całkowity czas spędzony na rowerze.
8. „Workout Trainer” to aplikacja, która pozwala analizować rezultaty oraz metodycznie tłumaczy, jak wykonywać najpopularniejsze ćwiczenia. Postępy treningowe można na bieżąco monitorować w dzienniku.
9. „Minutes Abs Workout” to aplikacja oferująca program treningowy oraz materiały w postaci zdjęć i filmów, które ułatwiają wykonywanie poszczególnych ćwiczeń i uczą właściwych technik.

Zachęcam was do przyjrzenia się możliwościom jakie niosą ze sobą aplikacje monitorujące aktywność fizyczną. Wystarczy zainstalować aplikację na komórkę i wykorzystać ją w trakcie biegu , jazdy na rowerze, rolkach czy podczas spaceru. Na początek może to być najprostszy Krokomierz, który dostarczy podstawowych informacji na temat aktywności np. w danym dniu. Myślę, że część z was korzysta z aplikacji monitorujących aktywność jeżeli tak czekam na kilka zdań od was jakiej używacie aplikacji i jak ją oceniacie.

Pozdrawiam

A. Radzikowska