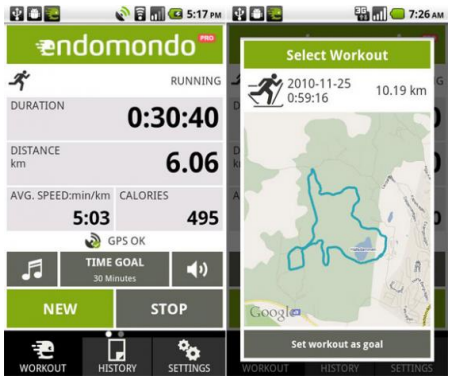
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 30. 1. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Pomocníci zdravého životního stylu jsou i v mobilu

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Pomocnici-zdraveho-zivotniho-stylu-jsou-i-v-mobilu__s10011x8822.html

Také patříte mezi ty, kteří se rozhodli v lednu začít se sebou něco dělat? Nebo už sportujete pravidelně, jen vám občas chybí parťák nebo správná motivace? Možná právě pro vás jsou následující mobilní aplikace!

Chcete jezdit na kole, na bruslích, chodit na túry nebo běhat a pořídit si **záznam trasy**?Potřebujete **změřit její délku, čas** a třeba i s**počítat spálené kalorie**? Pak vyzkoušejte Sports tracker, Runkeeper nebo **Endomondo**. Navíc vás dokáží skvěle motivovat - ukazují vaše aktuální **rekordy** v jednotlivých sportech, hlásí nejlepší výsledky měsíce nebo týdne, vaše zlepšení oproti předchozímu dni a ženou vás, abyste je sami chtěli překonat. Dokonce můžete **vaše výsledky sdílet na sociálních sítích se svými přáteli.**



Potřebujete pohlídat vaši denní energetickou bilanci, příjem tekutin nebo poradit jak dosáhnout vyváženého jídelníčku? Zkuste **Sebekoučink od STOBu**, **Kalorické tabulky**, **Calorie King**, **Diet assistant** nebo třeba **Calorie counter**. Můžete snadnoukládat veškeré snědené potraviny a provedené aktivity. V průběhu dne se sčítá energetická hodnota snědených potravin a odečítá vydaná energie při různých aktivitách. U každé potraviny se navíc zobrazí informace kolik procent tuků, sacharidů, bílkovin, vlákniny atd. se nachází v tom kterém jídle. Vy zapisujete v průběhu dne zkonzumovaná jídla nebo jednotlivé potraviny a aplikace už pohlídá a přehledně zobrazí, zda je vaše strava vyvážená, případně co je ještě třeba doplnit. Jednotlivé parametry můžete nastavit sami nebo si je nechat dle vámi zadaných údajů spočítat. Některé aplikace vás dokonce pravidelně upozorní, že je čas jídla nebo že byste měli vypít sklenici vody.

autorka článku - fyzioterapeutka Mgr. Martina Karasová

Jídelníček máte v malíčku, ale potřebovali byste pomoci se sestavením tréninkového plánu? Nebo potřebuje nový zásobník cviků? Možná Fitness builder, Workout trainer, Virtual gym nebo Jefit bude pro vás to pravé. Šikovné aplikace, které nabízí nepřeberné množství videí, podle kterých můžete denně cvičit. Vybírat můžete z různých druhů sportu – např. aerobic, posilování, HIIT, pilates, kardio, dokonce i cvičení v bazénu. Pokaždé si můžete najít jiné cvičení, aby vaše cesta za vysněnou postavou nebyla stereotypní a nudná, ale zábavná. V aplikaci si můžete vést tréninkový deník a sledovat svoji výkonnost. K dispozici máte i různé statistiky a funkce, které vám pomohou přizpůsobit trénink vaší aktuální kondici. Můžete si sestavit i své vlastní kompletní cvičení, aplikace vám stanovuje cíle a nabízí různé variace, abyste nepřetížili jednotlivé svalové skupiny.

Většina těchto aplikací je k dispozici zdarma a jsou k dispozici jak pro Android tak iOS.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz