

Health care aplikace

np2430 Psychologie zdraví a nemoci

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU

Cronometer



1

Nástroj pro detailní hodnocení skladby jídelníčku. Alternativa k drahým nutričním softwarům.

Výhody

- Podrobné informace o složení jídelníčku
- Zdarma (i placené verze, detailní info o nutrientech je ale zdarma)
- Zahrnuje rozsáhlá data z USDA databáze – poskytuje info až o 76 nutrientech
- Nastavení cílových hodnot makro i mikronutrientů
- Tvorba vlastních potravin a receptů – zjednoduší zadávání pravidelně konzumovaných jídel
- Verze pro PC i mobilní aplikace

Nevýhody

- Anglický jazyk
- Neobsahuje specifické potraviny našeho trhu

Umožňuje hodnotit

- Zastoupení aminokyselin
- Zastoupení mastných kyselin (poměr mezi omega 6:3)
- Přívod mikronutrientů
- Po najetí kurzorem na mikro/makronutrient se objeví i tabulka s potravinami, ze kterých jsme jej získali

Macronutrient Targets	
Energy	2425 kcal / 1760 kcal (137%)
Protein	128.4 g / 120.0 g (107%)
Net Carbs	297.3 g / 340.0 g (87%)
Fat	61.2 g / 60.0 g (102%)

Protein		
Protein	128.4 g	107%
Cystine	1.1 g	167%
Histidine	2.2 g	223%
Isoleucine	3.8 g	282%
Leucine	6.3 g	213%
Lysine	4.9 g	184%
Methionine	1.3 g	195%
Phenylalanine	4.3 g	370%
Threonine	3.4 g	242%
Tryptophan	1.0 g	293%
Tyrosine	2.5 g	217%
Valine	4.2 g	252%

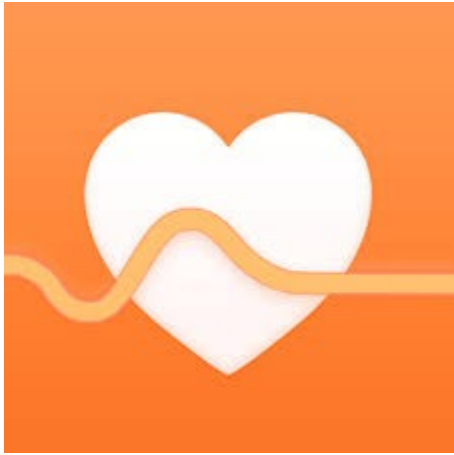
Lysine	4.9 g	184%
Chickpeas, Garbanzo Beans, Be...	1.4 g	51%
Beans, kidney, all types, mature ...	0.8 g	30%
Tofu lunter	0.7 g	26%
Broccoli, Cooked from Frozen	0.5 g	17%
Ovesná kaše s vlaškými ořechy	0.4 g	16%
Mixed Vegetables, Peas and Car...	0.4 g	13%
Rice Cake	0.2 g	5%
Tomato Puree, No Salt Added	0.1 g	4%
Almonds, Raw	0.1 g	4%
Chia Seeds	0.1 g	3%

Lipids		
Fat	61.2 g	102%
Monounsaturated	14.8 g	No Target
Polyunsaturated	28.3 g	No Target
Omega-3	7.0 g	637%
Omega-6	18.6 g	154%
Saturated	7.2 g	n/a
Trans-Fats	0.0 g	0.017 g
Cholesterol	0.0 mg	No Target

Vitamins		
B1 (Thiamine)	2.2 mg	199%
B2 (Riboflavin)	1.3 mg	113%
B3 (Niacin)	16.4 mg	117%
B5 (Pantothenic Acid)	6.2 mg	124%
B6 (Pyridoxine)	2.2 mg	171%
B12 (Cobalamin)	0.0 µg	0%
Folate	1254.5 µg	313%
Vitamin A	32535.1 IU	1394%
Vitamin C	272.7 mg	363%
Vitamin D	0.0 IU	0%
Vitamin E	12.0 mg	80%
Vitamin K	505.3 µg	561%

Minerals		
Calcium	1042.5 mg	104%
Copper	3.2 mg	360%
Iron	35.2 mg	195%
Magnesium	858.4 mg	276%
Manganese	39.6 mg	2200%
Phosphorus	1678.3 mg	239%
Potassium	4640.4 mg	178%
Selenium	91.5 µg	166%
Sodium	388.4 mg	25%
Zinc	16.1 mg	200%

Iron	35.2 mg	195%
Red rice	6.4 mg	35%
Oatmeal - walnuts	6.1 mg	33%
Tomato Puree, No Salt Added	4.5 mg	24%
Chickpeas, Garbanzo Beans, Be...	4.3 mg	23%
Beans, kidney, all types, mature ...	4.1 mg	22%
Tofu lunter	2.0 mg	11%
Mixed Vegetables, Peas and Car...	1.9 mg	10%
Broccoli, Cooked from Frozen	1.8 mg	10%
Chia Seeds	1.6 mg	9%
Lettuce, Romaine or Cos	1.0 mg	5%

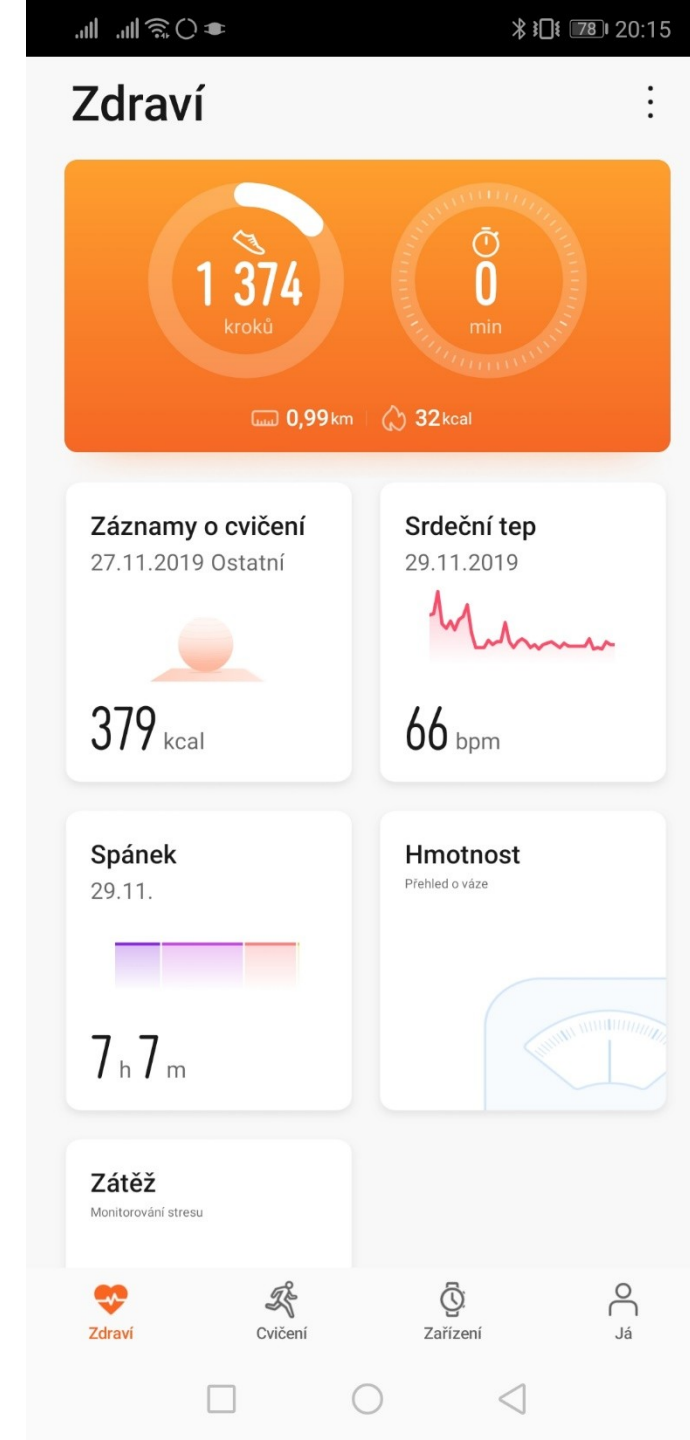


Aplikace - Huawei Health

Dudková Michaela

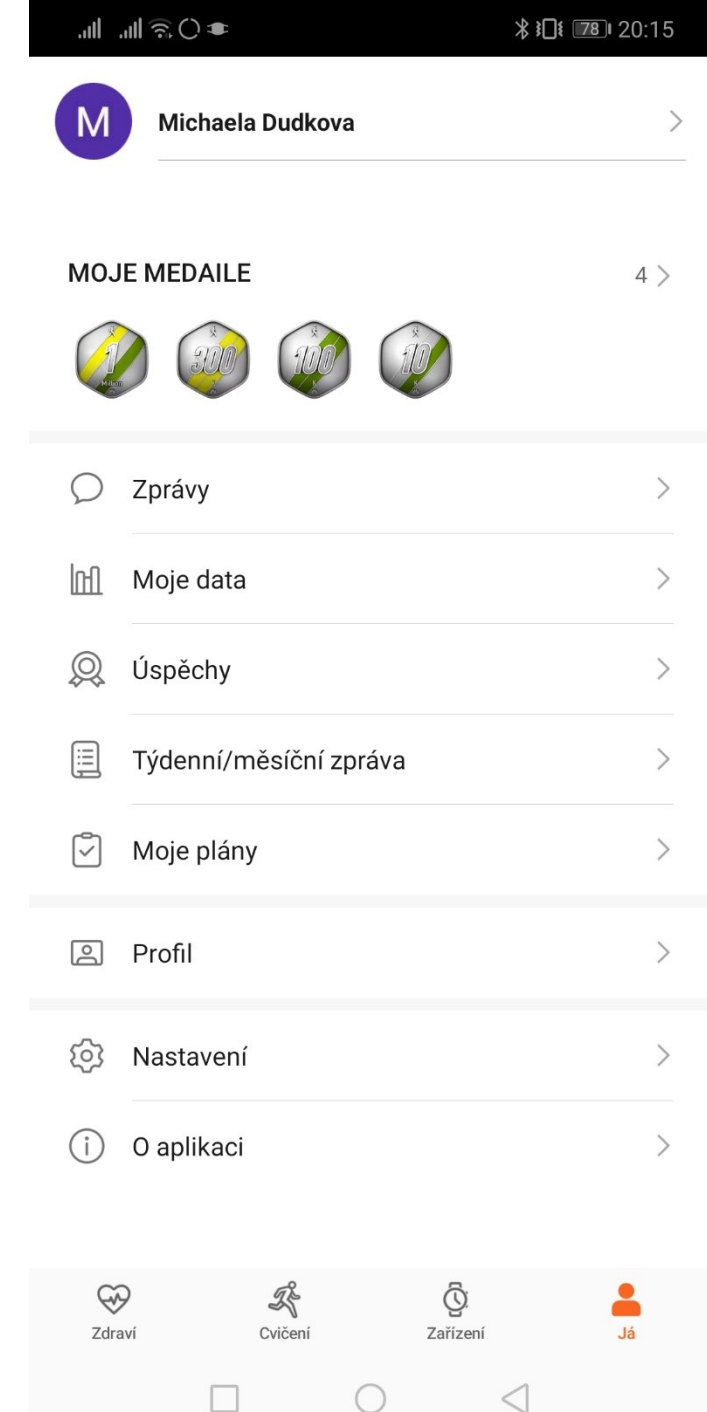
Huawei Health

- Aplikace primárně pro telefony od Huawei
- Zaznamenává:
 - **Počet kroků**
(počítání během celého dne bez nutnosti zapnutí aplikace)
 - **Cvičení**
venkovní běh, sálový běh, chůze, jízda na kole, trénink
(po zapnutí GPS a startu aktivity)
 - **Srdeční tep**
(po připojení hodinek/hrudního pásu)
 - **Spánek**
(po připojení hodinek)
 - **Hmotnost**
(po připojení váhy)
 - **Zátěž**
monitorování stresu
(po připojení hodinek/hrudního pásu)
 - **Střední a vyšší intenzitu**
v rámci zmíněných aktivit



Huawei Health

- Po dosažení denního cíle kroků telefon vibruje
- Poskytuje týdenní a měsíční údaje o zdraví a kondici
- Lze nastavit tréninkový plán na 5km
- Medaile po dosažení stanovených cílů
- Přehledné zobrazování dosažených maximálních hodnot v jednotlivých disciplínách



Hodnocení

- Aplikace nabízí sledování základních parametrů
 - Pro klienta, kde je zapotřebí jen orientační sbírání (základních) dat, je dle mého dostačující.
- Motivace je zde intrinsická i extrinsická
 - Některé cíle nastavuje aplikace, některé může sám nastavit uživatel
- Princip závazku a konzistence
 - Při vytvoření tréninkového plánu na 5km
 - Snaha o dosažení x tisíc kroků – každý den zavibrování

Hodnocení

Klady

- Jednoduché ovládání
- Malá spotřeba mobilních dat
- Přehledné zobrazení údajů
- Sdílení s Google Fit a MyFitnessPal
- Bez gamifikace

Zápory

- Pro náročnějšího klienta aplikace nedostatečná
- Malý výběr z měřených dat
- Jednoduché grafy
- Malý výběr sportů

Za sebe oceňuji možnost zpracování spánku – u svých klientů využívám často

Health care aplikace - noční režim -

Magdalena Fejtová

Noční režim

- Snižuje působení modrého světla -> snižuje hladinu hormonu melatoninu = zodpovědný za dobré usínání a kvalitní spánek.



Modrý světelný filtr - Noční režim
na migrénu

Ascendik Zdraví a fitness

★★★★★ 70 336

PEGI 3

Obsahuje reklamy · Nabídka nákupů v aplikaci

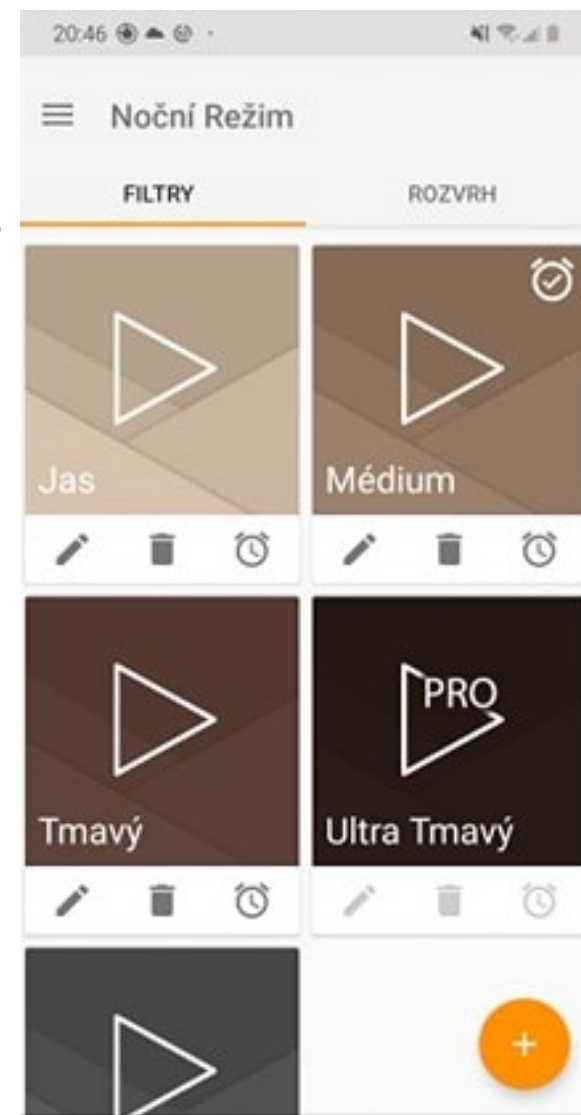
Tato aplikace je kompatibilní se všemi vašimi zařízeními.

Instalováno

- Aplikace funguje velmi jednoduše.
- Vyberete si z požadovaného odstínu, který vyzařuje „teplé světlo“ místo modrého. Nastavíte, ve kterou hodinu chcete, aby se vám režim zapnul (ideálně 1-2h předtím, než jdete spát).

Noční režim

- **Pozitivní aspekty:** automatické zapnutí teplého filtru, lze používat telefon i ve večerních hodinách bez negativního vlivu modrého světla
- **Negativní aspekty:** zvyknout si na jiný filtr a jas, pro někoho nepříjemné/omezující ve čtení, nižší viditelnost
- Z psychologického hlediska je využití pro klienty jedině pozitivní. Málokdo se vzdá nepoužívání telefonu tak dlouho před spaním. Omezení modrého světla má vliv na kvalitu spánku, spánek má vliv na naši imunitu, fyziologické a psychické funkce. Sama aplikaci používám a mohu ji doporučit.



Repeat Habit Tracker

- Budování určitého zvyku a nebo odstraňování zlozvyku → tzv. buzzer lístek
- Nástroj sebekontroly
- Zvolíme si název nového zvyku a důvod, proč chceme zvyk upevnit. Lze nastavit dobu, po kterou chci budování nového zvyku sledovat (aplikace má v základu 70 dní).
- Lze nastavit sledování pouze ve vybrané dny.
- Lze nastavit upozornění



Repeat Habit - Habit tracker for goals

Nelzkie Labs Produktivita

★★★★★ 3 191

PEGI 3

Obsahuje reklamy · Nabídka nákupů v aplikaci

4

Create Habit

Budík

I don't know what you're up against, I don't know what you're facing. But here's what I do know: You've got something special, you've got greatness in you, and I know it's possible that you can live your dream

- Les Brown

Více času dělat důležité věci +

Every day you say no to your dreams, you might be pushing back your dreams a whole 7 months, a whole year. That one single day. That one day you didn't get up could have pushed your stuff back I don't know how long

- Eric Thomas

Consecutive days limit **70**

Schedule

Repeat **Fixed**

Day(s) **Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun**

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

How many times per day?

Once a day.

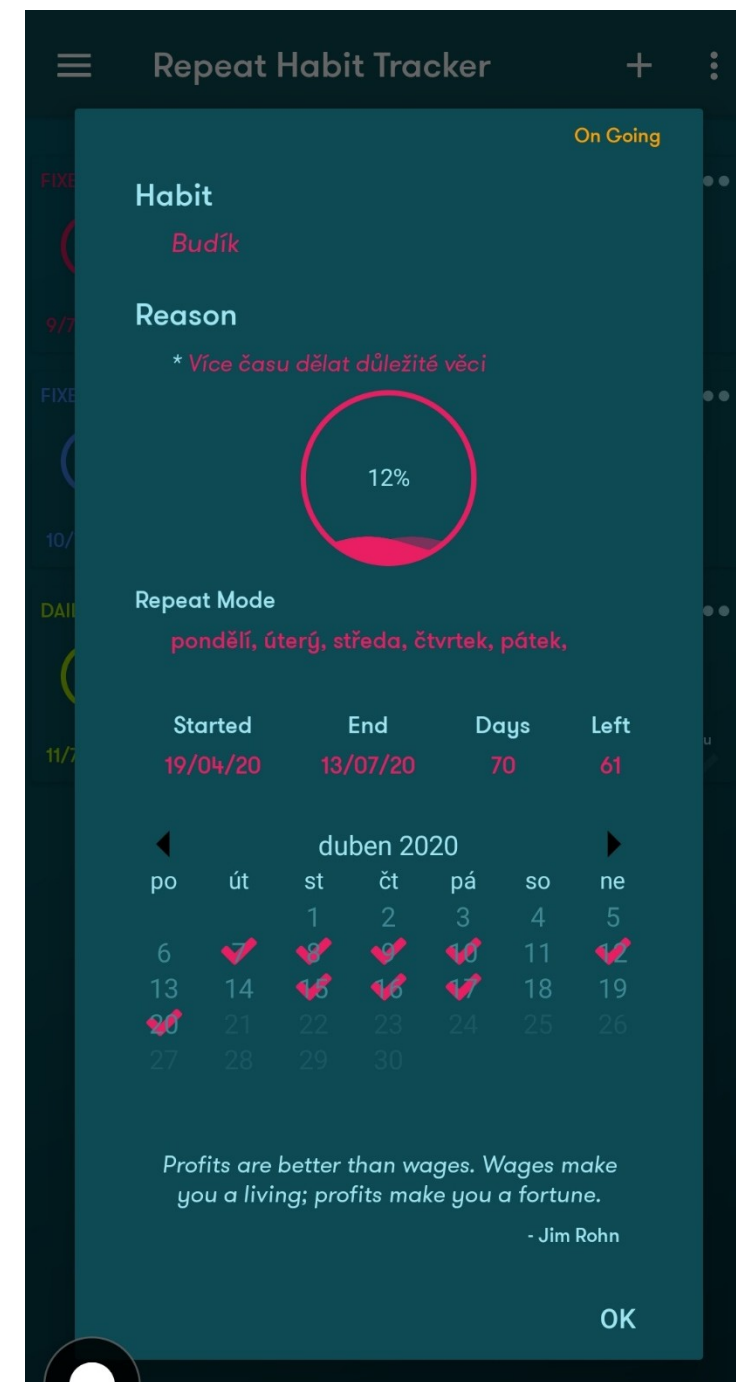
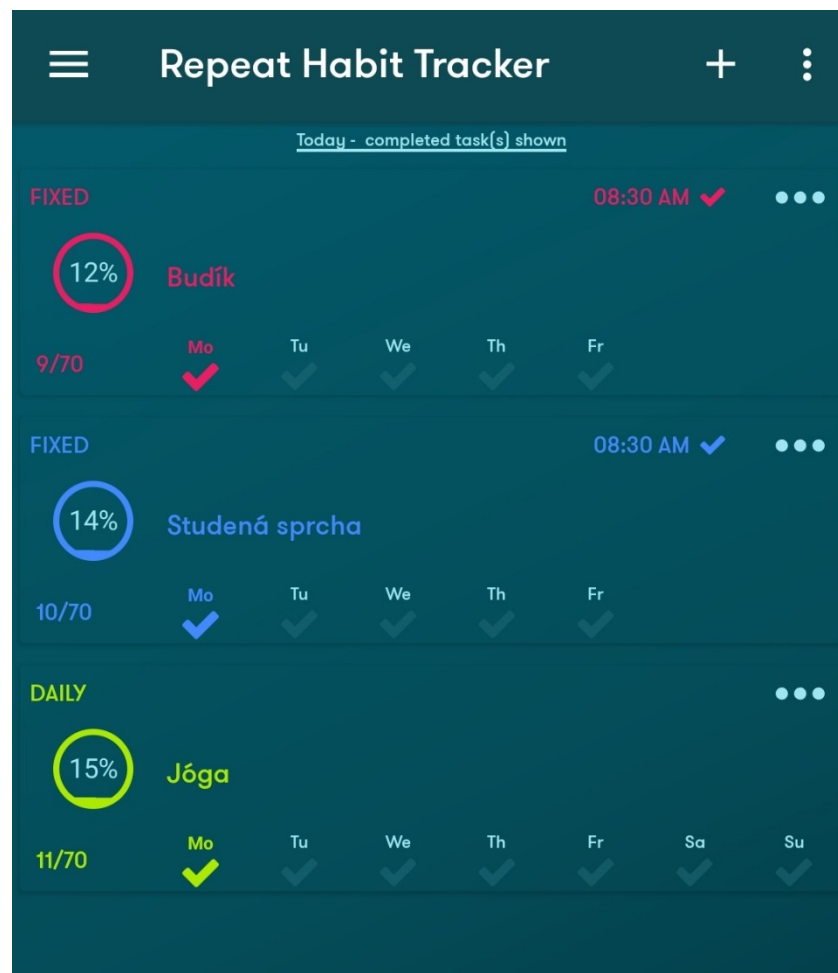
Reminder **08:30 AM**

Most people fail in life not because they aim too high and miss, but because they aim too low and hit

- Les Brown

Petra Hromádková

- Na úvodní straně je přehled všech zvyků
- Každý zvyk můžeme zaznamenávat jinou barvou
- Po kliknutí na určitý zvyk vidíme detail jeho plnění.
- V kruhu vidíme kolik procent z cílového počtu dní máme splněno
- Obsahuje motivační citáty
- Ideální pro ty, kteří preferují elektronickou formu před papírovou. Buzzer lístek na kusu papíru můžeme ztratit/vyhodit apod., ale telefon máme v ruce mnohokrát za den



Which book must
be in your library?

Type your answer

Do you live in the
present or in the
future?

5

Q365

Kristýna Jelínková

What kind of
person are you?

How has your
personality changed
in the last year?

Type your answer

**Česká aplikace Q365
nahrazuje papírový deník a
pomáhá v osobním rozvoji.
Nabízí i ohlédnutí za
předchozími roky**

*Do you feel happy
in your life at the
moment?*

*Are you satisfied
with your
lifestyle? Why?*
|Type your answer

Ve skutečnosti totiž potřeba najít si několik minut denně pro zamýšlení nad uplynulým dnem, lidé ale bojují také s tím, že ve skutečnosti ani neví, co přesně si do deníku zapsat. Ve výsledku často může jít o činnost, která zbytečně zabírá čas, přitom by se dal využít jinak.

Who supports you
the most at what
you do?

What three words
describe your love
life?

Did you do what
you like today?
What was it?

What song do you
like the most right
now?

S řešením přichází nová aplikace z dílny české technologické firmy Qusion s názvem Q365, která funguje jako nekonečný deník a svým uživatelům pomáhá v osobním rozvoji a růstu. Jejím cílem je ušetřit jim čas a pomoci utřídit své myšlenky díky specifickému způsobu zapisování. Na každý den v roce má uživatel odpovědět na jednu předem danou otázku, proto vždy ví, na co přesně se má soustředit, nad čím se zamyslet a jeho cesta k osobnímu růstu mu tak může zabrat pouze jednu minutu denně.

365 otázek ročně, jedna každý den

V průběhu roku uživatel odpoví na 365 různých otázek, na každý den má předem připravenou jednu. Každý další rok se potom otázky ve stejný den opakují, a právě to umožňuje uživateli odpovědi s odstupem porovnávat a zjistit, jak se jeho osobnost vyvíjí, život mění a má možnost sledovat svůj pokrok. Navíc tak aplikace zjednodušuje zapisování každodenních zážitků či postřehů.

What would improve your mood now?

What kind of mask do you put on your face in front of people?

Did you do what you like today?
What was it?

- Tato aplikace neobsahuje žádné prvky gamifikace, což mi přijde škoda. Bylo by super vidět například větší kalendář se dny, které jsem si vyplnila a které ne. Víc by mě to namotivovalo :)
- Tato aplikace slouží jako intrinsická motivace, kdy motivuje už jen tím, že to děláme, baví nás to. Ale můžeme ji brát i za extrinsickou a to v tom smyslu, že pokud vydržíme odpovídat na otázky po celý rok, pak budeme moct vidět progres.
- Po roce používání nám může ukázat, jak měníme názory, věci kolem nás a jak měníme třeba sami sebe
- Sebepoznání a sebereflexe
- Sebeuvědomění?



Reflectly

- zaměřena a **duševní zdraví**
- reflektování **vlastních emoce**
- **deník** v aplikaci



6

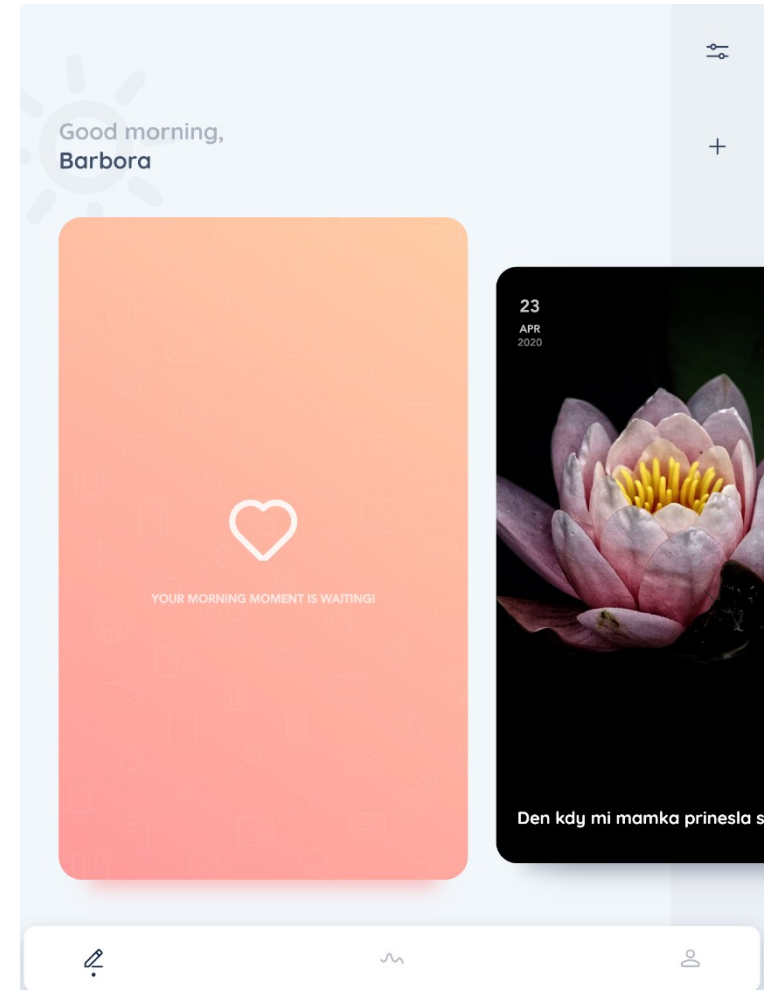
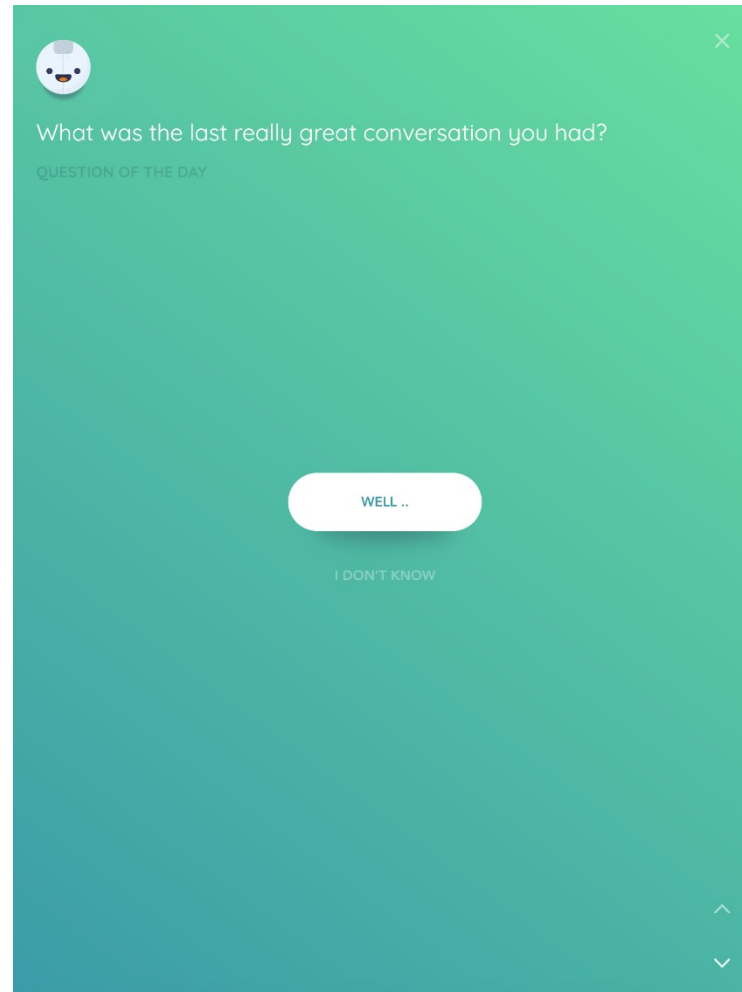
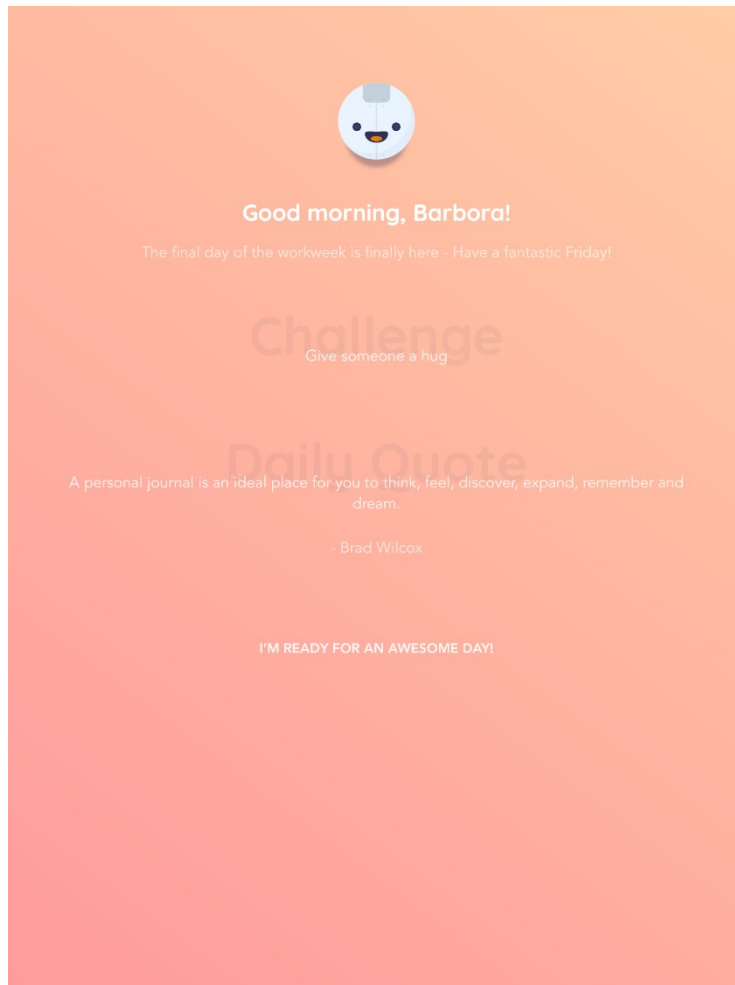
⇒ každý den se vás zeptá jaký byl váš den (vyberete emoji)

⇒ zeptá se co tvořilo váš den dobrým/špatným/vzrušujícím (na základě předchozí odpovědi)

⇒ dále se intuitivně zeptá ještě na nějakou otázku, která je opět vztažená k předchozí

⇒ v poslední řadě po vás chce abyste o svém dnu napsali pár slov

- po týdnu vždy **graf toho jak jste se měli**
- **každé ráno motivační citát a maličký „úkol“ dne** (například give someone a hug, make someone little happy...)



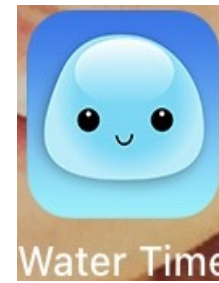
Hodnocení aplikace

- k většině těchto aplikací jsem popravdě docela skeptická, ale tahle se mi docela zalíbila
- Nutí zamyslet se: **jak jsme se cítili**
co jsme vnímali
- umožňuje i **zapisovat zážitky/vést si deník**
⇒ zaměření na den z větší hloubky
- Pozitiva: **jednoduchost**
možnost sledovat **vývoj emocí** v celém týdnu

Zdroje

- <https://reflectly.app>
- <https://www.mobileappdaily.com/app-review/reflectly>
- <https://www.forbes.com/sites/heatherfarmbrough/2018/05/01/reflectly-wants-to-be-an-adidas-of-the-mind/>

Water Time



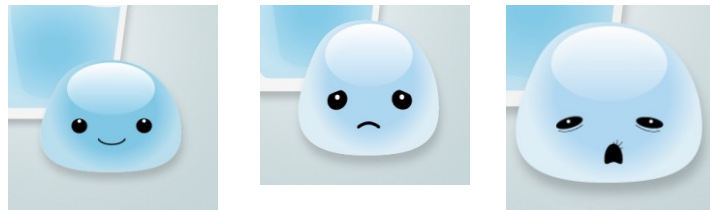
7

Klára Křivánková

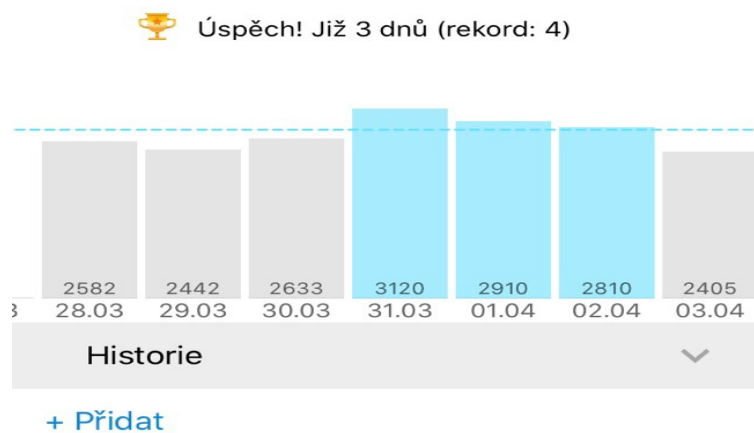
= aplikace, která pomáhá s **dodržováním pravidelného pitného režimu**

- Proč řadíme mezi health care aplikace?
→ Tělo je tvořeno z 90 % z vody, proto je dostatečný pitný režim klíčový – napomáhá urychlovat metabolismus, čistit organismus a pokožku, udržovat tělo celkově zdravé a v kondici, prevence bolesti hlavy...
- pravidelný pitný režim je důležitý i pro klienty, kteří se snaží zhubnout (urychlení metabolismu)
- Výhody aplikace:
 1. ke stažení **zdarma**
 2. **alarm** – sami si nastavíte notifikace podle toho, jaký časový interval vám vyhovuje
 3. sami si nastavíte množství vody, které chcete denně vypít nebo vám ho aplikace vykalkuluje sama na základě výšky a váhy
 4. **sestavení vitríny nápojů**, které nejčastěji konzumujete + procenta hydratace
 5. přístup k **historii** a **statistice**
 6. možnost přidat i tréninkovou jednotku, čímž se automaticky zvýší celkový denní příjem

- Psychologie – motivace prostřednictvím smajlíka – pozitivní emoce (dle toho, jak se nám daří denní příjem plnit se mu mění nálada)



- Gamifikace – prostřednictvím splnění denního cíle se posouváte po cestě, a tím odemykáte další nápoje do vitríny:
- Vedení statistiky + historie a denní přehled:



VF - Jsme s Vami LTE 8:59 96%

Time	Drink	Amount
21:28	Voda	450 ml
19:08	Voda	100 ml
18:10	Voda	400 ml
17:19	Voda	400 ml
16:25	Voda	400 ml
14:42	Káva	5 ml
13:11	Voda	200 ml
11:51	Voda	400 ml
10:37	Voda	200 ml
10:01	Káva	5 ml
08:40	Džus	160 ml
08:30	Voda	400 ml

NAINSTALOVAT



Aplikace POLAR FLOW

- služba určená pro uživatele vybraných zařízení zn. POLAR
- nástroj pro analýzu záznamů, pro sledování kondice a dalších vyhodnocení včetně sledování tratí v mapách, nebo nastavení cílů atd.
- podrobný přehled o aktivitě po 24 hodin denně, 7 dní v týdnu



TRÉNINK

- » Rychlý a aktuální přehled o tréninku
- » Detailní analýzy tréninkových jednotek pro maximalizaci výkonu
- » Vytváření strukturovaných tréninků a tréninkových cílů, jejich synchronizace do zařízení a vedení během cvičení
- » Sledování tréninkových dat v týdenních shrnutích v kalendáři.
- » Snadné přidávání a úpravy sportovních profilů. Můžete si vybrat z více než stovky sportů.

AKTIVITA

- » Nepřetržité sledování aktivity
- » Celkový přehled o dni díky kombinaci sledování aktivity a nepřetržitého sledování tepové frekvence**
- » Informace o objemu chybějícím do dosažení denního cíle a pokyny, jak ho dosáhnout
- » Zobrazení aktivně stráveného času, spálených kalorií, kroků a vzdálenosti podle kroků
- » Inteligentní řešení pro sledování spánku Polar Sleep Plus™ automaticky detekuje dobu, množství a kvalitu spánku. Můžete tedy poznávat své spánkové zvyky. Obdržíte také informace o kvalitě spánku, abyste mohli udělat změny a spát lépe***.
- » Upozornění na neaktivitu vás podpoří v tom, abyste vstali a hýbali se.

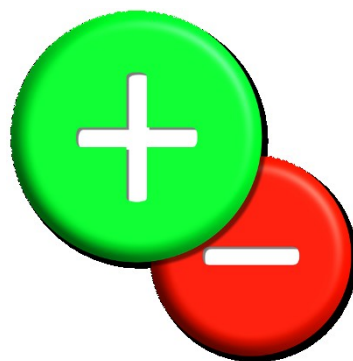
Aplikace POLAR FLOW

- možnosti využití u klientů:
- **Sportovci** (tréninková evidence+analýza) + lidé, kteří se chtějí „začít více hýbat“
- **motivátor** — „mám ty hodinky, tak si půjdu zaběhat a pak se kouknu v aplikaci na data“ + případné sdílení na soc. sítích – i to může lidi motivovat, „že se ukáží“)

Pozitivní aspekty:

- velké množství dat
- analýza pokroku
- **motivace** (+např. hodinky ukazují kolik „čeho“ nám

chybí pro dosažení denního cíle — např. 58min jogging, 2h 13min chůze)



Negativní aspekty:

- nutnost vlastnit zařízení zn. polar, které následně propojíme s aplikací
- velké množství dat může zahltit
- nesplnění denního cíle může způsobit pocit „že jsme něco nezvládli“ (přitom jsme třeba včera mohli uběhnout maraton a dnes opravdu potřebujeme odpočívat, nebo máme jinak náročný den)

Psychologie aplikace **POLAR FLOW**



- **gamifikace** – splnění cíle (např. na hodinkách: panáček dosáhl nastaveného denního cíle – přesunul se od spodní části hodinek do vrchní – tedy „naplnil den“; poté lze vidět i kolik % nastaveného denního cíle jsme splnili – pohyb + tak i u jednotlivých sport. aktivit – např. obrázek poháru + např. „best avg speed 25 km/h“)
- **Pozitivní emoce** – poháry, ocenění, ...
- Hodně založeno na „**quantified self**“ – kolik kroků jsme ušli, jak dlouho jsme spali a jak kvalitně, ...

ZDROJE

- <https://support.polar.com/e-manuals/A300/Polar-A300-user-manual-Cestina/Content/Polar-Flow-App.htm>
- <https://www.polar.com/cs/flow>
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=fi.polar.polarflow&hl=cs>
- <https://www.polar.com/cs/modelove-rady/polar-beat>
- <https://www.polar-eshop.cz/aplikace-polar-flow>



Health care aplikace C25K

Kateřina Kučírková

489483

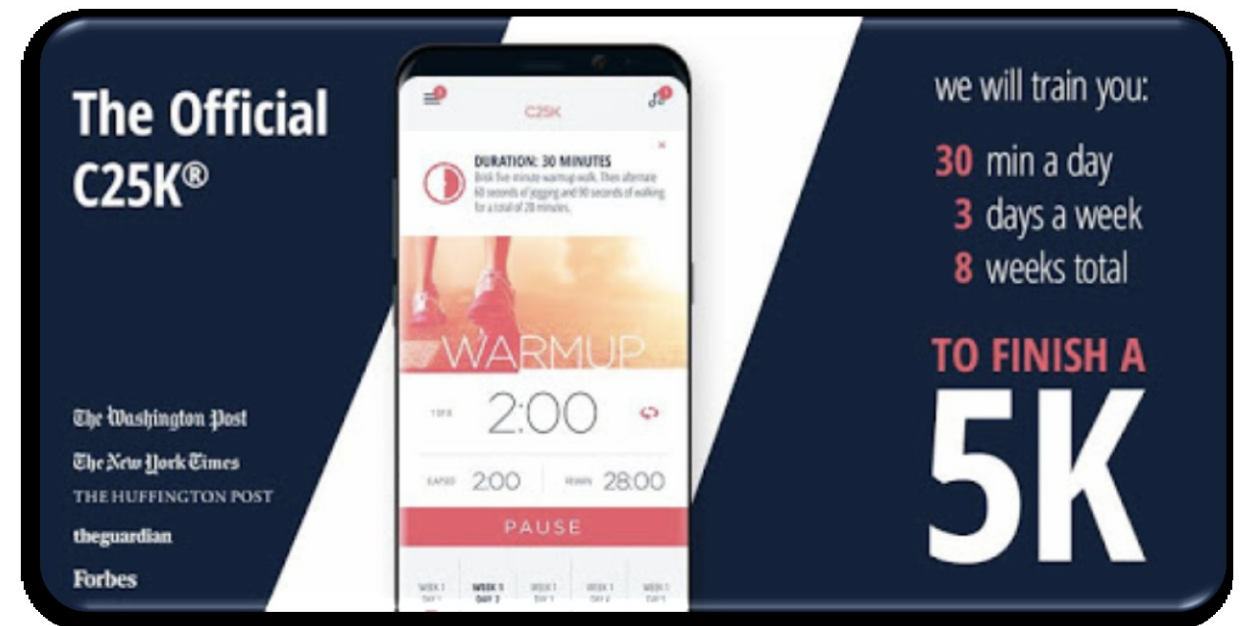
O aplikaci

- Aplikace “Couch to 5K”
- Průprava začátečníků k běhání na delší trasu
- Intervalový běh 3x týdně (8 týdnů celkem)
- Od absolutního minima do uběhnutí 5 kilometrů
- Velice jednoduché ovládání
- Obsahuje:
 - Audio kouče a upozornění
 - Mapu běhu
 - Hudbu
 - Komunitu lidí pro podporu a motivaci

Pro zájemce s větším cílem je vyvinuta aplikace „10K Trainer“



10K



The Official C25K®

The Washington Post
The New York Times
THE HUFFINGTON POST
theguardian
Forbes

we will train you:

- 30 min a day
- 3 days a week
- 8 weeks total

TO FINISH A 5K

DURATION: 30 MINUTES
Link for 5 min warm-up walk, then alternate 40 seconds of jogging and 90 seconds of walking for a total of 28 minutes.

WARMUP

TIME 2:00

LAPED 2:00 | WALK 28:00

PAUSE

WEEK 1 DAY 1 | WEEK 2 DAY 2 | WEEK 3 DAY 1 | WEEK 4 DAY 2 | WEEK 5 DAY 1



- Jednoduchost používání – pro kohokoli
- Připomínky na běh a komunita pro motivaci
- Podpora Apple i Android
- Propojení se sociálními sítěmi (možná motivace)
- Zaznamenávání mapy, kroků, kalorií
- Není nutné začít od začátku či postupovat přesně podle rozvrhu
-> možnost přeskočit na vyšší úroveň



- Vůle klienta spolupracovat

Další aplikace (puze pro Apple)

13.1 Half Marathon Trainer

Marathon 26.2 Trainer by C25K®



SAMSUNG HEALTH

10

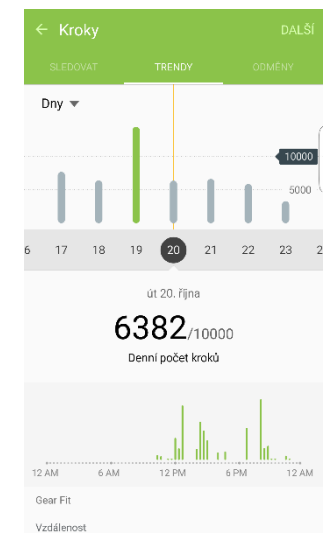
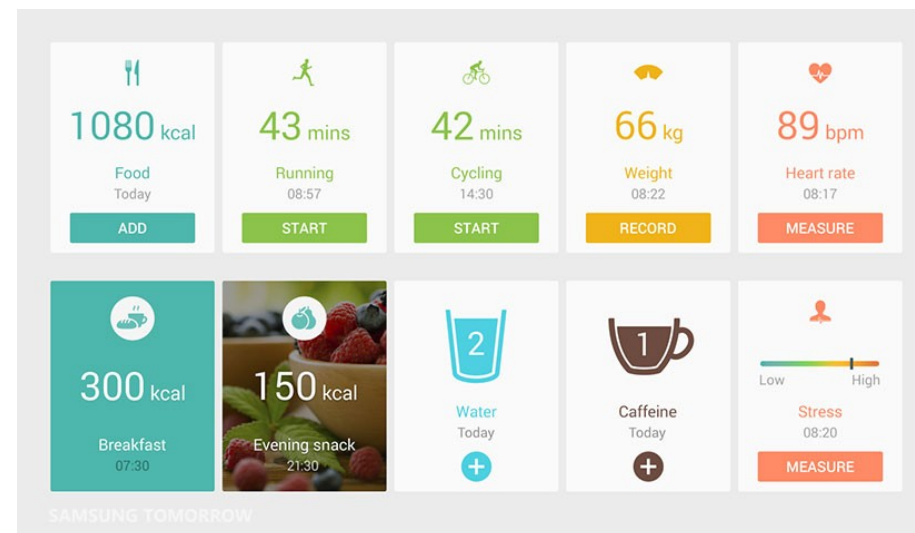
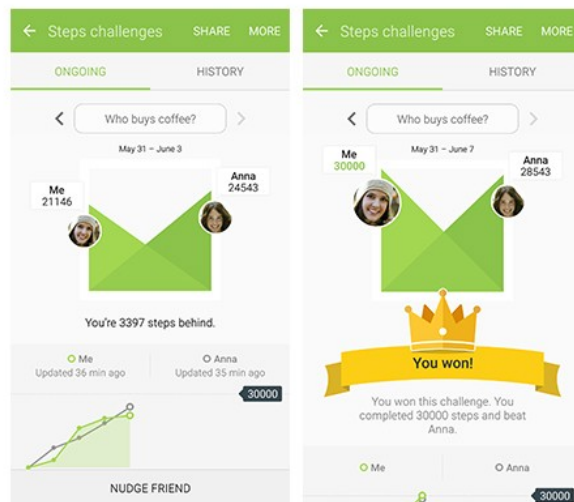
Tato aplikace řeší kompletně zdravý životní styl jedince (soubor více aspektů zdraví). Co v ní využíváme:

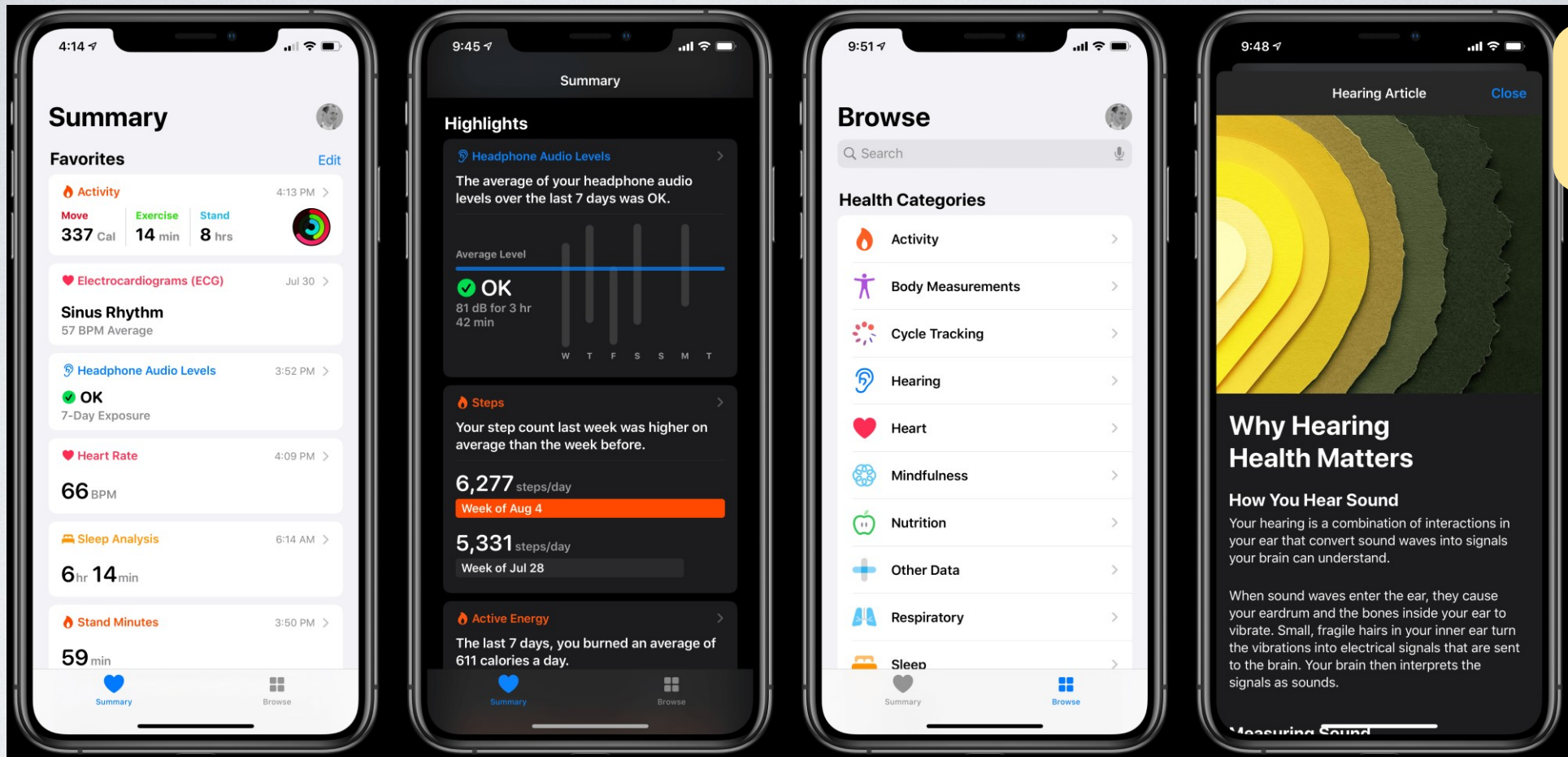
- Měření denní aktivity (různé sporty)
- Počet kroků
- Zaznamenávání jídelníčku
- Měření spánku
- Hlídání tělesné hmotnosti
- Srdeční tep
- Míra stresu
- Pitný režim
- Množství kofeinu



Veronika Pěňčíková

- **Výhoda** - pohromadě spoustu měřitelných ukazatelů
 - sledování trendů (zaznamenávání každého dne a zálohování dat)
 - jednoduché použití + pěkná grafika
- **Nevýhoda** - nutnost telefon značky samsung + hodiny gear
 - malá databáze potravin
- **Motivace pro uživatele** - nastavení odměň
 - povzbuzení k pohybu při inaktivitě
- **Socializace** - spojení s přáteli a možnost nastavení reálných soutěží
- **Můj důvod k výběru** - měla jsem ho již v telefonu a používám ji



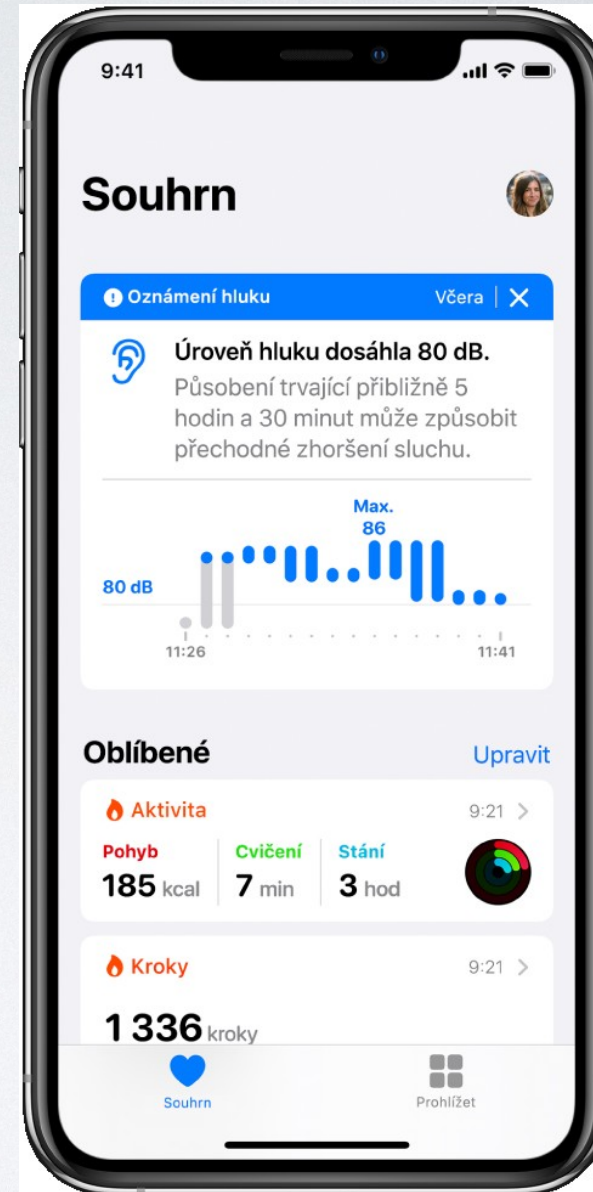


ZDRAVÍ

Michael Sláma

ZDRAVÍ - HEALTH CARE APLIKACE V APPLE ZAŘÍZENÍCH

- Široké spektrum funkcí
- Aktivita
- Spánek, Mindfulness
- Srdce, Dýchání
- Tělesné míry, výživa a a další



PROS

- Přehlednost, Dostupnost
- Základní statistika nad získanými daty
- Vhodná pro mapování dlouhodobější cílů komplexně
- Funkce pro kardiaky, diabetiky apod.
- Aplikace není založena na gamifikaci
- Nutnost SmartWatch pro mnoho funkcí

CONS

- Nemusí působit atraktivně
- Při nedostatečném zabezpečení je zdrojem osobních a dalších citlivých informací
-
-

Sleep cycle alarm clock

12

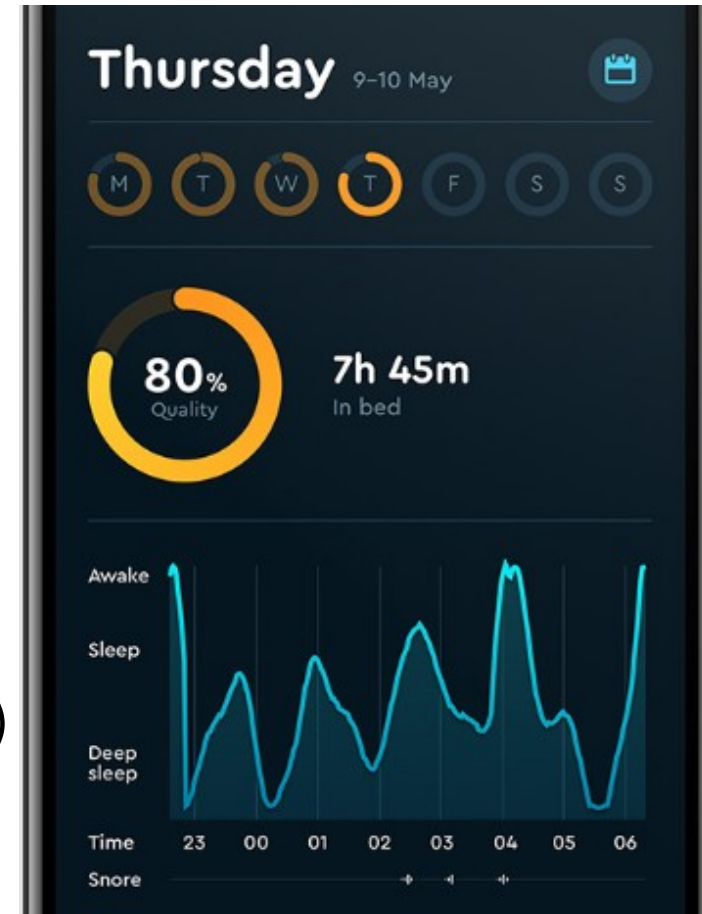
- Aplikácia, ktorá sleduje vaše spánkové vzorce a zobudí vás počas ľahkého spánku
 - prebudenie počas ľahkého spánku je, ako keby ste sa prebudili prirodzene bez budíka
- Ako to funguje:
 - Počas spánku zvyčajne prechádzate piatimi stupňami a vaše pohyby sa líšia v každom štádiu spánku (fázy 1 - 2 sú ľahký spánok, 3 - 4 hlboký spánok a piatym stupňom je REM spánok)
 - Spánkový cyklus využíva zvukovú analýzu na identifikáciu stavov spánku a sledovanie vašich pohybov v posteli.
 - Režim spánku používa fázu budenia (predvolene 30 minút, ale dá sa nastaviť), ktorá končí v požadovanom čase budenia. Počas tejto fázy bude cyklus spánku sledovať signály z vášho tela, aby vás jemne zobudil, keď sa nachádzate v najľahšom možnom štádiu spánku (fáza 1-2)
- <https://www.sleepcycle.com/>

Michaela Szabóová



Sleep cycle alarm clock – využitie

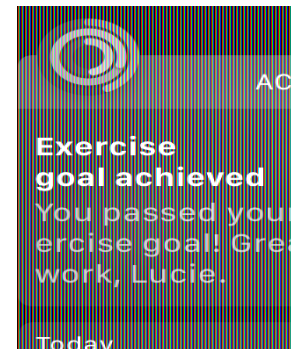
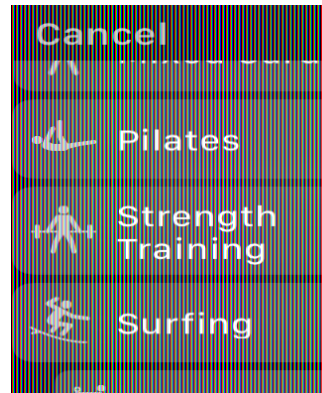
- Vhodná pre:
 - klientov, ktorý riešia nespavosť, či spánk. depriváciu
 - riešenie spánk. Hygien a spánk. apnoe,
 - klientov snažiacich sa o zmenu posunutia režimu, alebo zistiť ako vplýva príjem alkoholu, či kofeínu na ich spánkový cyklus
 - klientov, ktorý chcú zvýšiť svoju produktivitu atď.
- Výhody:
 - je odpočínutý pocit pri vstávaní a dostatok energie na činnosti
- Nevýhody:
 - je uloženie telefónu v posteli, aby mohol snímať váš spánok a pohyby
 - aplikácia výrazne znižuje batériu (nutné mať telefón zapojený na nabíjačke)
- Súvis s témami:
 - zdravie a životný štýl, relaxácia, stres, psychosomatika



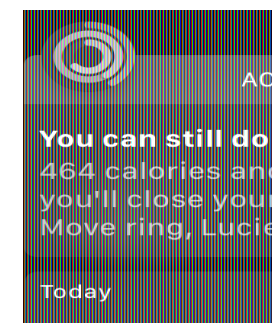
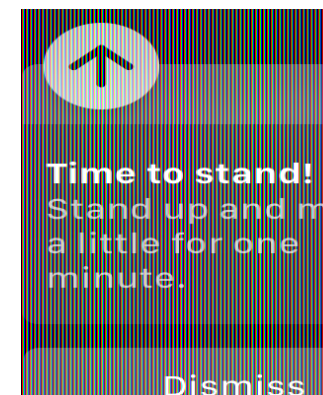
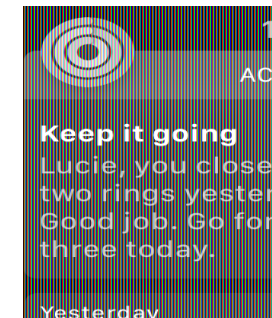
Activity



- **Pohyb** – nastavení vlastního cíle
 - sledování spálených kalorií
 - active calories, total calories
- **Cvičení** – minimálně 30 minut denně
 - veškerá aktivita, při které se zvýší tepová frekvence
 - nebo přímo vybrání typu tréninku
- **Stání** – minimálně 12 hodin denně
 - započítává každou hodinu, během které jsme alespoň minutu stáli a pohybovali se
 - možné změnit na invalidní vozík a jízdu
 - notifikace vždy 10 minut před celou hodinou – Time to stand!



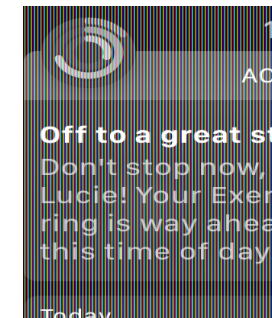
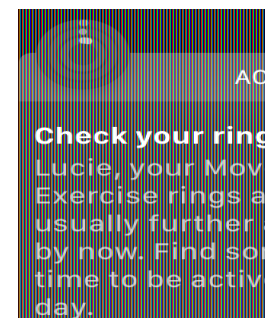
13



SNAHA O DOSAŽENÍ CÍLE – uzavření všech kroužků

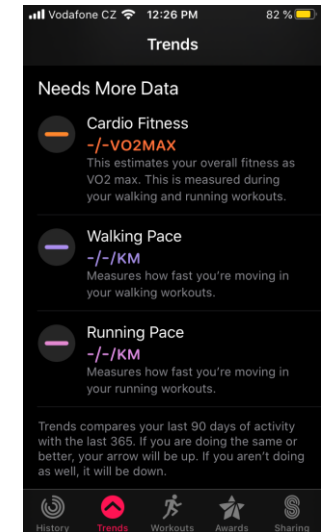
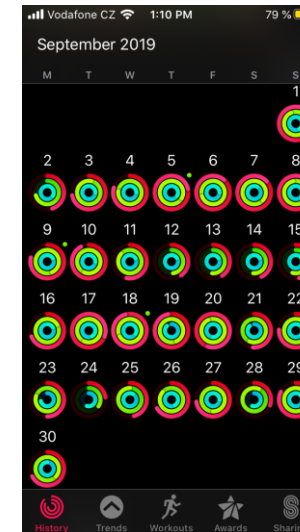
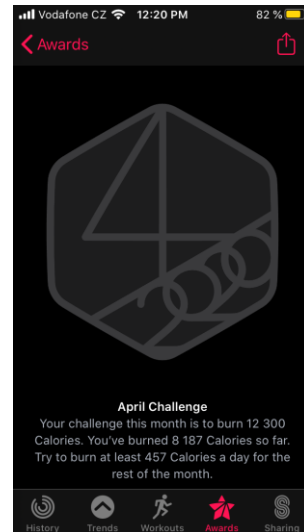
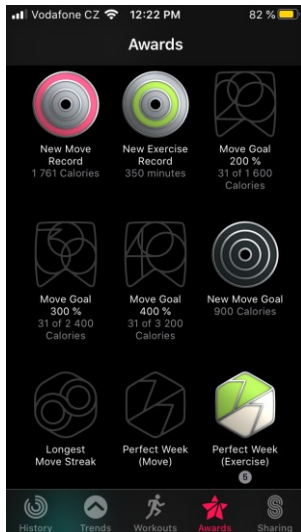
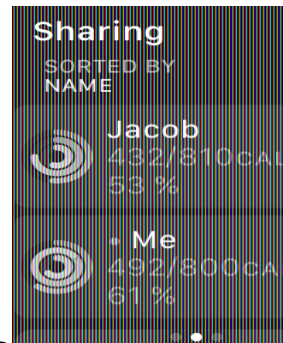


- počet kroků, vzdálenost, patra, tepová frekvence klidová, při zátěži
- notifikace během dne – „You can still do it“, „Off to a great start“,... (lze vypnout)



Lucie Vidláková

- propojení hodinek s telefonem - možnost kontroly aktivity kdykoli
- možnost sledování veškeré aktivity v minulosti
- možnost sdílení s přáteli + competition – pro soutěživé – získání ocenění
- Monthly Challenge + Limited Edition Challenges – získání ocenění (každý měsíc jiný cíl)



- vhodné hlavně pro extrinsicky motivovaného člověka, který chce získávat různá ocenění, je soutěživý, chce mít detailní přehled o veškerém pohybu nebo potřebuje „donutit“ k pohybu (co nejvíce notifikací)
- různé formy notifikací několikrát za den – nutí k celodenní pohybové aktivitě, „takový trenér“
- týdenní statistiky

Krokoměr – bezplatné počítání kroků a kalorií

14

7:58 97%
← Krokometr - bezplatné počítání kroků a kalorií
Leap Fitness Group
Obsahuje reklamy • Nákupy v aplikaci

Odinstalovat Otevřít

Novinky •
Posl. aktualizace 10. 11. 2019 →
• Bug fixed

Hodnotit tuto aplikaci
Sdělte ostatním svůj názor

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Napsat recenzi

Kontakt na vývojáře ▾

Program testování beta verze je plný

Program testování beta verze této aplikace je momentálně plný.

11:11 68%
DNES PLÁN

Cíl: 6000

3698
Kroků

PAUZA

2.74 Km 220.9 Kcal Ohod. 34min. Doba chůze

WhatsApp Messenger
Send Messages Securely. Stay in touch with Groups on WhatsApp. It's...
NAINSTALOVAT

Dnes Přehled Zdraví Více

8:00 97%
PŘEHLED

5 Krátká procházka Zbývá 1.3 Km

Týden
6000
5000
104
S M T DNES T F S

KROK KALORIE ČAS VZDÁLENOST

Dnes
120
06:00 12:00 18:00

Měsíc
6000
5000

Ronnie.cz
Sdílejte prosím, Vánoce jsou tu!
Máme v akci 2kg proteinu Extrifit a ...
OTEVŘÍT ODKAZ

Dnes Přehled Zdraví Více

8:01 97%
ÚSPĚCHY

Úroveň
L1
5057 kroků vás dělí od úrovně L2

Kroky za den
3K 7K 10K 14K
Zbývá 6896 kroků

Série dní
1X 3X 7X 13X
Ještě 1 den

Celkem dní
7 DAYS 14 DAYS 30 DAYS 60 DAYS

Everest Business Services
#bereadyforsuccess Pro náš rostoucí tým hledáme Sales Acc...
DALŠÍ INFORMACE

Dnes Přehled Zdraví Více

Lukáš Žák

Krokoměr – bezplatné počítání kroků a kalorií

- Doporučeno alespoň 10 000 – 12 000 kroků/den
- 30 minut PA střední intenzity 5x týdně (150 minut/týden)
- 20 minut vysoké intenzity alespoň 3x týdně

- Bezplatný krokoměr
- Denní počítání kroků a kalorií
- „pomáhá snadno zhubnout“ - (uvádí autoři o aplikaci – brát s rezervou)
- Dostupné pro systémy android – Obchod play
- Jedna z mnoha aplikací na počítání kroků
- Recenze i vlastní zkušenost – velmi pozitivní, jednoduchá manipulace, účel splní
- Placená premium verze – více možností, konkrétní cvičební plány a jiné programy
- Použitelné u sebe i klientů (aplikace téměř pro každého) – kontrola každodenní pohybové aktivity (chůze, běh) – celkový počet kroků, vzdálenost apod.

- **Výhody:**

- Poměrně přesné počítání kroků
- Přibližné spalování kcal
- Nastavení vlastních cílů
- Není potřeba internet
- Aplikace i na zamykací obrazovce telefonu (kroky + kcal)
- Stručný přehled PA dnes i dříve (možnost srovnání)
- Možnost zaznamenat pitný režim, hmotnostní progress, výpočet BMI
- Aplikace Vás odmění různými levely a úspěchy - motivace

- **Nevýhody:**

- Aplikace nerozpozná obyčejné pohyby ruky x chůzi (dají se tedy snadno a rychle dohnat kroky podvodem)
- Může více vybíjet baterii mobilního telefonu
- Pracuje s BMI (nikoli složením těla -> zkreslené hodnocení stavu dotyčného)
- Použitelné pouze pro chůzi či běh

-> I přes několik drobných nevýhod aplikaci doporučuji – vhodná pro každého, kdo chce mít přehled o své každodenní pohybové aktivitě





Calm

mobilní aplikace

Kateřina Kudláčová

What brings you to Calm?

Select all that apply

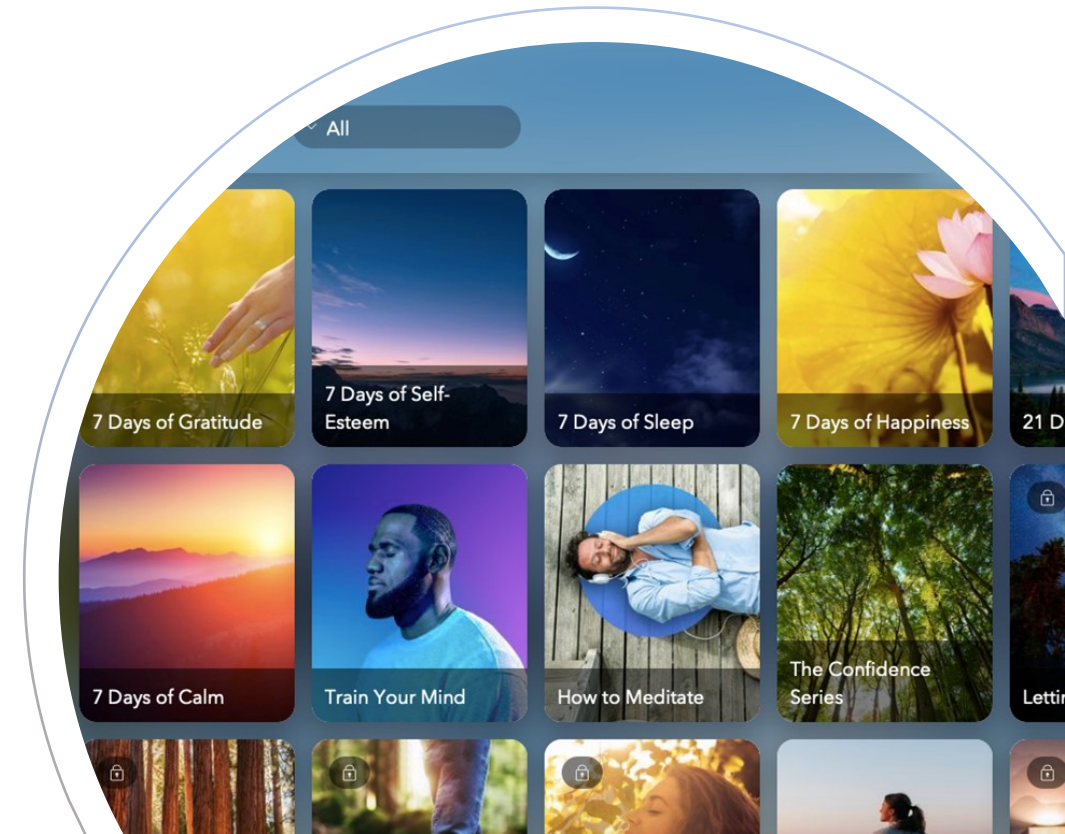
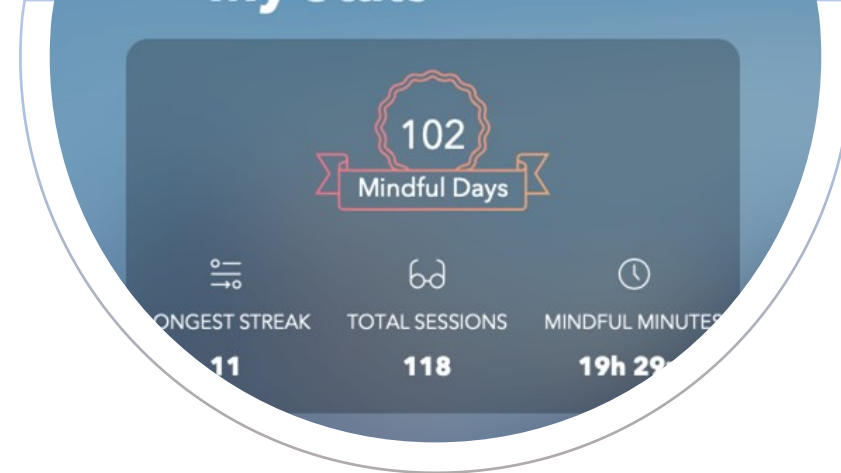
 Improve performance
 Reduce anxiety
 Better sleep
 Build self-esteem
 Increase happiness
 Develop gratitude
 Reduce stress

- Mobilní aplikace zaměřená na **management stresu, úzkosti**, nebo zlepšení **problémů se spánkem** (a jiné)
- Principem je **tracking** – výběr konkrétního programu nebo jednotlivé lekce (délka 5-20 minut)

Výhody	Nevýhody
Upomínky	Stres/výčitky při nesplnění úkolů
Tracking (sledování progresu)	soutěživost
Princip závazku a konzistence	Vnější motivace
Vedení pomocí aplikace	
Odměny	

Calm

- **Další výhody:**
- Lekce jsou krátké a vedené lektorem
- Nemusíte řešit, že nevíte “jak na to” nebo “jak začít”
- **Využití:**
- Problémy se spánkem
- Tempem životního stylu, stresem
- V nelehkém životním období
- Nástroj seberozvoje
- Práce s myšlenkami, prioritami, cíli
- Zklidnění, forma relaxace



Děkuji za Vaše tipy! 😊