



SMARTPHONE APLIKACE

**využitelné v oblasti
pohybové aktivity**

ROZDĚLENÍ APLIKACÍ podle pohybové aktivity



- o ***Víceúčelové aplikace***
- o ***Běžecké aplikace***
- o ***Fitness aplikace***

Víceúčelové aplikace



- o GOOGLE FIT: běh, chůze, jízda na kole
- o RUNTASTIC: běh, kolo, chůze, turistika...
- o ENDOMONDO: běh, cyklistika, chůze, inline brusle...
- o SPORTS TRACKER: běh, jízda na kole, turistika, horská cyklistika, lyžování...

ENDOMONDO

- o patří mezi nejrozšířenější sportovní aplikace
- o zpracování naměřených údajů do přehledných grafů
- o zaznamenává: spálené kalorie, max. dosaženou rychlost, průměrnou rychlost, délku trasy...
- o absolvování trasy vytvořené jiným uživatelem

KLADY (+)

- + dostupná zdarma pro **APPLE** a **Android** a **Windows phone**
- + velký výběr možných druhů sportů
- + má funkci krokoměru
- + výzvy mezi uživateli
- + možnost propojení se soc. sítěmi
- + aplikace v **ČESKÉM JAZYCE**

ZÁPORY (-)

- občasné chybné zaznamenání trasy
- nedostatečná aktualizace u starších telefonů

Cycling
Sep 18, 2013



SPORT
Cycling, Sport



DISTANCE
14.84 mi



DURATION
0:42:12



AVG. SPEED
21.1 mph



MAX. SPEED
30.7 mph



CALORIES
570 kcal



HYDRATION
6.7 fl. oz



AVG. HEART RATE
161 bpm



MAX. HEART RATE
180 bpm



MIN ALTITUDE
10



MAX ALTITUDE
10



endomondo^{PRO}



Duration

0:23:31

Distance

2.72 miles

Calories

165 kcal

Speed

8:35 min/mile

Sport

Running

Goal


300 kcal



GPS

- > Sport
- Running
- Cycling transport
- Cycling, sport
- Mountain biking
- Skating
- Roller skiing

endomondo

 CYCLING TRANSPORT

DURATION **0:00:00**



DISTANCE miles **0.00**

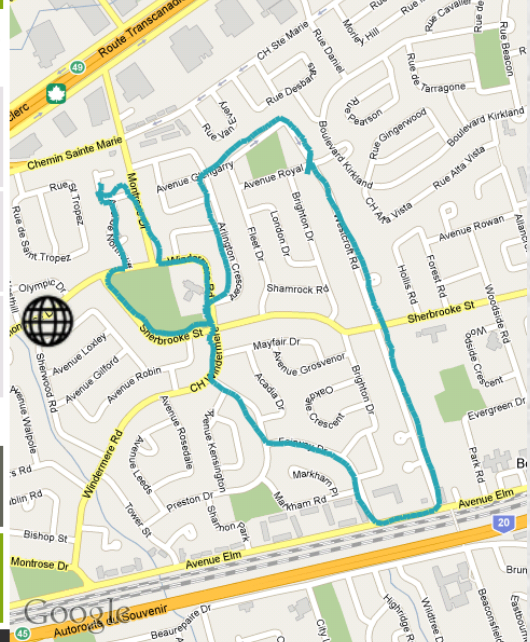
SPEED mph **0.00** CALORIES **0**

Locating satellites...

 **BASIC WORKOUT** 

START 10 Seconds Countdown

 0:25:57 | 3.08 miles
Avg 7.12 mph 



Běžecké aplikace

o NIKE + RUNNING

o ADIDAS TRAIN AND RUN

o RUNKEEPER

o STRAVA RUN



NIKE + RUNNING

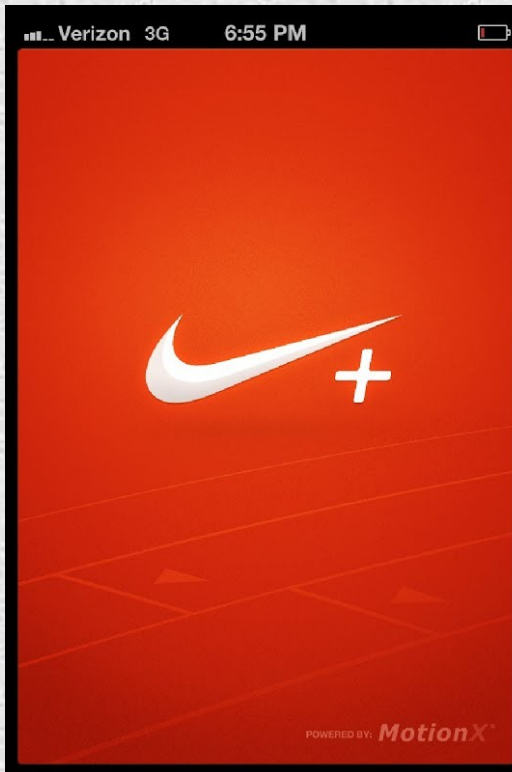
- o jedna z nejznámějších běžeckých aplikací
- o 2 zásadní funkce
 - o MONITORING BĚHU
 - o ZAZNAMENÁVÁNÍ
- o určení polohy pomocí GPS
- o trasa vykreslena různými barvami (podle rychlosti)
- o subjektivní zhodnocení běhu (počasí, terén, obuv, pocit z běhu)
- o MOTIVAČNÍ VÝZVY :-)

KLADY (+)





- + dostupná zdarma pro **APPLE** a **Android**
- + motivační výzvy mezi přáteli
- + možnost sdílení svých výsledků
- + získání ocenění (noční sova, narozeniny, 2x denně...)
- + barevné ohodnocení
- + hudební knihovna

ZÁPORY (-)


- pouze v anglickém jazyce
- dlouhá doba synchronizace GPS
- částečná nefunkčnost u starší verze Androidu (např: 2.3.1.)







← Select a Run Type

-  **BASIC RUN**
-  **DISTANCE RUN**
-  **TIME RUN**
-  **SPEED RUN** >

← Run Setup GPS

 **DISTANCE RUN** >
2.25mi

☰

-  Location Outdoors >
-  Music No Music >
-  Get Cheers 

BEGIN RUN

Home Run

764.4mi

233 RUNS 731k CALORIES 7'42" AVG PACE

YOUR LAST RUN
2 DAYS AGO 3.71mi

You ran .22 mi farther and 0'30" faster than average of your past 7 runs.

Up for a Challenge?

Run 30 miles in 30 days 17mi / 30 with 6 days left

Ashley Robinson

6/21/12 at 7:13pm Edit Done

5.82mi

0:23:55 411 cal 7'42"

72° Lunarglide+

267 mi

Add a note

Run Shared

Activity Run

List Graph Records

April 25.16 mi 10'23" 1:25:30

TODAY 3.71mi 10'23" 1:25:30

YESTERDAY 4.14mi 10'23" 1:25:30
Run Not Synced

04/08/11 3.13mi 10'23" 1:25:30

March 25.16 mi 10'23" 1:25:30

Fitness aplikace

o NIKE + TRAINING CLUB (NTC)

o JEFIT WORKOUT

o WORKOUT TRAINER

o FITOCRACY



NIKE + TRAINING CLUB (NTC)

- o vyvíjela se od roku 2011
- o svou popularitu aplikace získala díky profesionálních sportovců jako **ALEX MORGAN, SERENA WILLIAMS**
- o databáze obsahuje více jak 100 propracovaných cvičení
- o na výběr jsou tyto režimy tréninku:
 - o **Get Lean** – dlouhé intervaly kardio cvičení za účelem zhubnout
 - o **Get Toned** – lehké a krátké intervaly pro zpevnění těla
 - o **Get Strong** – větší hmotnosti a opakování pro získání síly
 - o **Get Focused** – 15minutová cvičení zaměřené na specifické oblasti těla

KLADY (+)

- + dostupná zdarma pro **APPLE** a **Android**
- + úroveň pro začátečníky, středně pokročilé a pokročilé
- + po konci cvičení se v grafu ukazují odcvičené minuty
- + možnost vytvoření 4 týdenního cvičebního plánu
- + každý cvik má nahrané ukázkové video s popisem

ZÁPORY (-)

- pouze v anglickém jazyce
- pro pokročilé – jednoduché cviky
- slabá hlasová motivace



NTC



CHOOSE GOAL



CHOOSE LEVEL

TRAINING TOTAL

150 /MIN

NEXT REWARD

180 /MIN



GET WORKOUT >

QUICK START
SWEAT + SHAPE >

GET LEAN >

HIGH INTERVAL CARDIO DRILLS TO SLIM DOWN

GET TONED >

LIGHT WEIGHTS AND INTERVALS TO ADD DEFINITION

GET STRONG >

INCREASED WEIGHTS AND REPS TO BUILD STRENGTH

GET FOCUSED >

15-MINUTE WORKOUTS TO TARGET SPECIFIC AREAS

BEGINNER >

YOU AVERAGE 4-5 WORKOUTS A MONTH

INTERMEDIATE >

YOU AVERAGE 2-3 WORKOUTS A WEEK

ADVANCED >

YOU AVERAGE 3-5+ WORKOUTS A WEEK



NTC



My Workouts



Progress



Rewards



NTC



My Workouts



Progress



Rewards



NTC



My Workouts




Progress



Rewards

Zoom In 5

04:27



2/10 Squat To Split Jump

00:27

Next: Run In Place

PAUSE | END WORKOUT

REVIEW

- 20 SEC RUN IN PLACE
- 40 SEC SQUAT TO SPLIT JUMP
- 20 SEC RUN IN PLACE
- 40 SEC MOUNTAIN CLIMBERS
- 30 SEC RUN IN PLACE
- 40 SEC LATERAL BOUNDS
- 20 SEC RUN IN PLACE
- 40 SEC STEP UP WITH KNEE DRIVE



DĚKUJI ZA POZORNOST :-)