

Сам себе тренер и диетолог

В преддверии лета народ начинает активно тянуться к спорту. Но время и возможность ходить в тренажёрный зал есть не у всех. К счастью, сегодня, чтобы организовать тренировочный процесс по всем правилам, достаточно иметь под рукой смартфон с нужным приложением.

Runtastic

Пожалуй, одна из самых полезных программ для любителей тренировок – Runtastic. Она переведена на русский язык, да и набор функций хороший.

В бесплатной версии Runtastic можно выставить дистанцию или время тренировки. Также доступны тренировочные планы, разработанные профессиональными спортсменами, учитывающие возрастающую нагрузку и помогающие освоить этот вид спорта.

За каждый из курсов, как за абонемент в спортзал, придется заплатить, в зависимости от сложности до 700 рублей. Возможности платной версии еще шире. Она избавит от рекламы, добавит голосовое сопровождение во время тренировки, подскажет погоду и многое другое.

Также Pro-версия более тесно интегрирована с социальными сервисами: друзья смогут в режиме реального времени видеть ваши передвижения и даже присылать по сети подбадривающие сообщения. При желании можно удаленно соревноваться с ними на скорость или дистанцию.

ные прогулки или заплывы в бассейне. В последнем случае можно воспользоваться специальными браслетами-трекерами.

Рекламы здесь нет, но некоторые планы тренировок платные.

Отжиматор

Отжимания в программе можно фиксировать либо по времени, либо по количеству. Выполнение упражнения фиксируется посредством датчика приближения смартфона. Конечно, назвать ее полноценным тренером нельзя – каких-то специальных курсов или советов в программе нет. Хотя не пропустить тренировку она поможет – при помощи напоминаний.

Мотивировать же к спортивным свершениям приложение будет при помощи наград в Game Center, а выяснить прогресс позволит подробная статистика.

Приложение не только русифицировано, более того, оно сделано отечественными разработчиками.

Nike+ Running

Если тренировки случаются время от времени, то стоит обратить внимание на приложение Nike+ Running. Во время бега программа будет сообщать о преодоленной дистанции, а также в точности зафиксирует ваш маршрут при помощи GPS.

Уже с первых минут пользователь получит первые награды в виде значков, которые станут одним из мотиваторов для дальнейших тренировок. При каждом улучшении показателей вас ждут новые поощрения. На сайте Nike+ после забега можно просмотреть свой маршрут на большом дисплее компьютера, оценить темп, порадоваться сожженным калориям.

Не лишним окажется и поиск наиболее популярных мест для занятий спортом и составление маршрута будущих тренировок. К сожалению, в России эта соцсеть еще не развита. И если в Москве можно отыскать несколько подготовленных карт, то вне столицы придется делать уже все самому. Приложение Nike+ Running бесплатно, однако наивно полагать, что спортивный бренд делает это просто так. Естественно, каждый раз программа напоминает, что бегать удобнее в фирменных кроссовках, а калории считать – при помощи специального браслета.

RunKeeper

Приложение RunKeeper использует несколько иную систему приближения к миру спорта. Здесь пользователь выбирает подходящий курс тренировок и должен придерживаться расписания: есть дни для пробежек, а есть дни отдыха, которые предлагают заполнять либо разминкой, либо составлением хороших плейлистов для занятий. Причем изменить график нельзя.

Пользователь словно становится одним из посетителей клуба и должен соблюдать его правила. Непосредственно во время тренировок вы будете получать голосовые уведомления.

Программа окажется полезна не только бегунам. RunKeeper может отслеживать любую активность: поездки на велосипеде, пешие и лыж-



Push-Ups

Приложение с простым названием Push-Ups – от уже упомянутого разработчика Runtastic. Оно не только поможет посчитать количество отжиманий, но и сделать их правильно.

Во-первых, выбирается специальный курс, предполагающий плавное наращивание нагрузки и учитывающий оптимальное количество подходов. Во-вторых, программа при помощи датчика приближения смартфона самостоятельно ведет подсчет. Для этого смартфон требуется положить на уровне груди. Правда, опускать корпус до самого пола может оказаться слишком тяжело. Но тут можно воспользоваться смекалкой и подложить что-нибудь под устройство – например, книгу.

Все данные синхронизируются с социальной сетью Runtastic. Получается прямо-таки виртуальный спортзал.

Sit-Ups, Pull-Ups

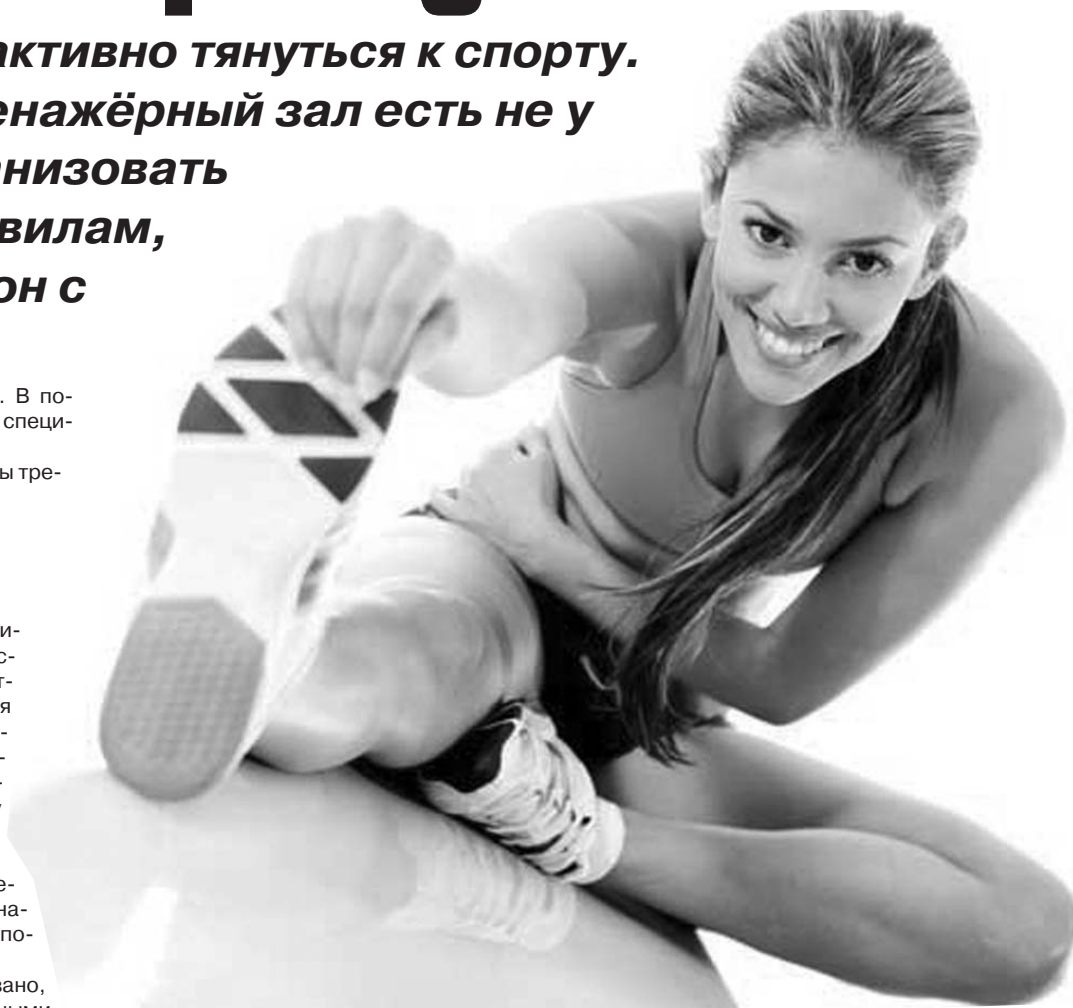
У Runtastic есть программы также и для подъема корпуса и подтягивания: Sit-Ups и Pull-Ups. По функциональности они схожи с Push-Ups.

В App Store можно найти много подобных программ, и все они почти как братья-близнецы. Некоторые позволяют лишь отмечать свои успехи и следить за прогрессом, другие помогают еще и самостоятельно считать отжимания, подъемы или подтягивания. Однако у Runtastic это представляется наиболее удобным за счет единой социальной сети, куда выгружаются все результаты тренировок. Таким образом, всегда можно зайти на сайт и оценить свои спортивные достижения по разным дисциплинам, а также сравнить результаты с другими участниками.

Mountain Bike u Road Bike

Первая программа предназначена, как можно догадаться по названию, для горного велосипеда, а вторая – для шоссейного. Впрочем, существенных отличий выявить не удалось.

Программы позволяют превратить смартфон в весьма функциональный "велокомпьютер". К услугам пользователей – время заезда, скорость, дистанция и карта в придачу. Навигация



в бесплатной версии доступна только при подключении к Интернету.

Обладатели программы со значком Pro могут скачать их для использования офлайн. Будет полезно, если вы собираетесь выехать далеко за город. Помимо этого, возможности приложения, как уверяют разработчики, раскроются в полную силу при использовании дополнительных аксессуаров из их магазина: например, пульсометра и датчика на колесо. Впрочем, и без них приложение вполне функционально. Данные об уничтоженных калориях, дистанция – все это можно опубликовать в социальной сети.

Есть бесплатные и платные версии программ. Иногда разработчик устраивает распродажи своего ПО или вовсе делает подарки, раздавая Pro-версии бесплатно.

Strava Ride

Если вышеописанные варианты "велокомпьютера" вам не приглянутся, можно попробовать Strava Ride. Отличия – в интерфейсе и видах наград за достижения целей. Хотя программа идет в ногу со временем и имеет новый минималистичный дизайн в стиле iOS 7, но сама по себе она несколько проще своего конкурента. Например, здесь меньше датчиков, доступных на основном экране.

FatSecret

Порой целью спортивных занятий стоит снижение массы тела. В таком случае следует еще следить за рационом питания. В частности, будет не лишним подсчет калорий в продуктах.

FatSecret – довольно функциональный счетчик калорий. Для начала вводите свои параметры, а также установленную цель. После этого остается следовать установленному плану и методично вводить все употребленные в течение дня продукты. В базе приложения уже хранится достаточное количество "съестных" наименований. Искать нужное можно вручную, либо отсканировав штрих-код на упаковке.

Также есть система навигации по сетевым магазинам, известным ресторанам или маркам. Чтобы расчеты оказались более правдивыми, следует вводить и физическую нагрузку, испытываемую организмом в течение дня.

Приложение позволяет точно отследить все изменения в течение времени, а также составить собственную диету, которой можно придерживаться для достижения необходимого результата.

All-in Fitness

Есть и универсальные приложения, которые готовы следить за разными типами тренировок – например, All-in Fitness. Здесь можно выбрать подходящий план тренировок, исходя из желаемой цели: от легкого фитнеса до интенсивного наращивания мышечной массы.

Помимо широкого выбора программ для занятий, предоставляется и создание своих собственных. Для этого пригодится раздел "Упражнения", где можно найти подходящие вам упражнения: например, направленные на определенные мышцы тела или подобранные исходя из имеющихся спортивных снарядов.

Каждое занятие сопровождается инструкцией и иллюстрациями. Разработчики уверяют, что в приложении собрано 1000 упражнений.

Еще одна функция All-in Fitness – следить за вашей фигурой. Вводите рост и вес, и программа подскажет оптимальные показатели для вашего возраста.

Также она позволит отметить в дневнике артериальное давление, уровень сахара в крови. Можно записать и другие цифры – обхват талии, груди, бедер, плеч, и с течением времени отслеживать изменения.

Имеется здесь и счетчик калорий, который схож по функциям с FatSecret: просто вводите продукты, которые съедены в течение дня, а программа подскажет, сколько полезных веществ обогатили ваш организм или оказались лишними.

Также возможно отметить и количество выпитой воды.

Приложение доступно как для iPhone, так и для iPad, но для планшета функциональность несколько урезана.

В целом программу можно назвать хорошим универсальным цифровым тренером. Недостаток по сравнению со специализированными – поверхностное описание самих упражнений и слабый контроль за их выполнением.

Встречайте лето в хорошей форме!
Подготовил Карл ФИШЕР.

