

# СПОРТЗАЛ - ВЕЗДЕ

**Физические нагрузки и здоровые привычки помогают поддерживать хорошую форму, бороться со стрессом и укрепить иммунитет. Но не все готовы к занятиям в спортзале или сеансам с диетологом. Хорошо, что сегодня в этом помогают смартфоны и прочие гаджеты.**



## А я иду-шагаю

Казалось бы, самый простой вариант - скачать на телефон программу-шагомер. Для любой операционной системы смартфона - iOS, Android или Windows - представлено множество подобных приложений. На что стоит обратить внимание при выборе?

Возможность ношения в сумке (на пояс, в кармане). Иногда при сильной тряске смартфона, а также при движении на транспорте программа начинает приписывать дополнительные шаги.

Настройка чувствительности - многие приложения при ходьбе в медленном или среднем темпе, недостаточной длине шага могут работать некорректно.

Расход батареи. Энергоемкость приложений-шагомеров существенно варьируется. Если планируете использовать программу целый день, обратите внимание на Nook Walk (самая простая программа, измеряет пройденный путь в шагах, не требует повторного запуска). По заверениям производителей, ему требуется всего 2% заряда в день.

В зависимости от сложности программы - шагомера, можно задавать желаемую цель (количество шагов или пройденное расстояние), анализировать среднюю скорость, время активности и покоя, энергозатраты, сравнивать с данными предыдущих дней, фиксировать пульс и т.д. Большое преимущество - многие из них бесплатны. Однако количество ошибок может свести на нет все старания контролировать дневную активность. Зато, даже приобретая платное приложение, вы существенно сэкономите на фитнес-гаджетах. Есть смысл скачать несколько и сравнить их в действии.

## Очистить голову

С приложениями для контроля воды вы определились, теперь время решить, какую воду пить во время пробежки.

Headspace. От тех, кто регулярно занимается бегом, часто можно услышать, как благотворно физкультура влияет на их эмоциональный фон, как уходят лишние мысли, очищая голову. На самом деле состояние нирваны во время или в результате пробежек вовсе не гарантировано, более того, при смене привычек в организме поднимается уровень кортизола, известного как "гормон стресса". Но над ощущением гармонии можно работать отдельно, уделяя ему по несколько минут в день. В этом можно положиться на приложение Headspace, которое много лет регулярно спасает обитателей Уолл-стрит от нервных перегрузок. Соавтор Headspace

Энди Паддикомб десять лет провел в тибетском монастыре, обучаясь монашеской аскезе, а после вернулся в светский мир и придумал, как помочь людям.

В общих словах, Headspace приучает юзера находить время для медитации каждый день, и для вхождения в нужное состояние вам помогает спокойный голос самого Паддикомба, иногда сопровождающийся видео. После прохождения базового (и бесплатного) месячного курса вы начинаете прорабатывать более конкретные задачи: концентрируясь на дыхании, внутренних процессах в организме, разрешаете проблемы в отношениях, занимаетесь профилактикой депрессии, улучшением своих коммуникативных навыков.

Даже если ваше желание заниматься бегом не пойдет дальше этого пункта - очищения головы от ненужных мыслей и чувств - вы все равно можете считать, что уже с успехом идете по дороге к здоровому образу жизни.

## Дневник питания

Lifesum. Еще один способ инвестировать в свое будущее, записывая прошедшее, - вести дневник питания. Lifesum - одно из старейших приложений для контроля веса, но разработчикам удается поддерживать его в топе приложений для здоровья. Бесплатная версия позволяет проверять процент жиров, белков и углеводов и не выходить за рамки определенного количества калорий, чтобы придерживаться намеченной цели.

Платная версия позволяет узнать, каких продуктов не хватает в вашем рационе (придется ответить на вопросы), устраивает челленджи (поднимающие тонус или очищающие организм), составляют рецепты, исходя из вашей диеты (если вы веган, вегетарианец или пещерянин). В будущем интегрированных технологий подобные отчеты можно будет просто отправлять своему терапевту, чтобы тот следил, правильно ли вы питаетесь. Впрочем, уже сейчас это станет отличным способом проанализировать собственное самочувствие в зависимости от диеты, при условии тщательного документирования съеденного.

FatSecret. Приложение как будто сошло с уст Эрика Бахмана из сериала про программистов "Кремниевая долина": это не только дневник калорий, но и что-то вроде "Шазам" для еды. Иными словами, вместо того, чтобы вбивать съеденное вручную при помощи текста, вы можете просто сфотографировать блюдо, и FatSecret определит, что в нем. Наконец-то фотографии еды принесут пользователю

смартфона пользу! К тому же, довольно удобная функция автоматического распределения съеденного на жиры, белки и углеводы по цветам - теперь вы будете понимать, чего в вашем рационе больше - серого (углеводов), красного (жиров) или оранжевого (протеинов).

## Асаны в цифре

Умный коврик для йоги. Мечтаете о личном инструкторе, который будет с вами в любое удобное для вас время? Ваша мечта сбудется, если вы приобретете специальный умный коврик для йоги. Устройство оснащено специальными датчиками, которые помогают регулировать правильность выполнения упражнений и держать равновесие. Информацию коврик передает на планшет или смартфон. В самых продвинутых версиях в устройство встроен динамик и имеется голосовое оповещение. В этом случае коврик подсказывает спортсмену, как правильно нужно делать упражнения. Некоторые коврики оснащены специальной подсветкой, которая создает подходящее настроение во время тренировки.

## Беговой трекинг

Strava. Востребованное приложение среди любителей кардионагрузок. В базовой бесплатной версии работает как стандартный трекер: следит за вами во время пробежки, отмечая километры, темп и высоту рельефа. По завершении прогулки превращается в социальную сеть для фитнес-зависимых: позволяет делиться данными о пробежке, заметками и фотографиями с другими пользователями. Так что, если вы заботитесь о моральном благополучии ваших друзей в других соцсетях, можно самовыражаться здесь - в узком кругу тех, кто разделяет ваши привычки.

Премиум-аккаунт раскрывает больше функций: вам будут доступны обучающие видео, персонализированный план тренировок, аналитика ваших достижений и подсказки, как стать еще лучше. Наконец, Strava подойдет, если вы совмещаете свои пробежки с велопрогулками: это приложение заменяет два, так что именно его выбирают триатлеты.

Racer. Никогда еще метод кнута и пряника не был продемонстрирован так наглядно! Это приложение берет на себя функции и тренера, и заботливой бабушки, и ведет себя так, словно оба постоянно присутствуют в вашей жизни. "Бабушка" следит, чтобы вы не перетренировались и достаточно ели: не даст выбрать в качестве цели вес ниже нормального индекса массы тела и напомнит о перекусе, если вы

забыли поесть. "Тренер" подберет для вас беговую и силовую программы, которые хорошо сочетаются друг с другом: свайп вправо - и вы на пробежке, свайп влево - и можно приступить к силовым тренировкам.

Семидневная пробная версия позволит начать тренироваться, поставив разнообразные восьмидневные цели: жиросжигание, перейти с шага на бег, сжечь жир в домашних условиях. При апгрейде до полной версии вы получаете возможность не только продолжить тренировки (если понравилось делать это в рамках плана Racer), но и любоваться историей своих достижений, включающим режим сна, сожженные калории, потерянный вес и так далее. И это достаточно полезная функция, особенно если в будущем вы намереваетесь перейти к более серьезным задачам: как известно, все профессиональные спортсмены ведут дневник тренировок.

## В условиях цейтнота

Seven. Главное отличие приложения от других - это формат, который подразумевает занятия спортом только по семь минут в день. По заявлению создателей программы, все тренировки сервиса сделаны на научных работах и обеспечивают максимальную эффективность для тела. В приложении также нет тренировок по кроссфиту или на определенные группы мышц.

В Seven имеется более 200 упражнений, которые делятся по уровню сложности и содержат дополнительную видеоподдержку. Сервис подбирает для пользователя систему занятий на ближайшие семь дней по различным категориям: общая тренировка, динамичная тренировка, упражнения на растяжку, разгрузочные упражнения.

Разработчики заявляют, что программа подходит для людей с плотным графиком и для тех, кто только начинает включать спорт в свою жизнь.

## Ну, во-первых, это красиво!

Единственная эффективная тренировка для похудения - кардио. Но если бежать в зал на занятия аэробикой не хочется, купить велотренажер дорого, а бегать - негде, поможет умная скакалка. Во-первых, упражнения со скакалкой - классика. Их до сих пор используют во всех силовых видах спорта для разогрева мышц (например, в боксе), а во-вторых, ее главное преимущество - скакалка отлично мотивирует! В устройство вмонтированы 23 светодиода, которые показывают все данные о тренировке - например, количество сделанных прыжков прямо в воздухе. Выглядит завораживающе!

Специальное приложение собирает данные: количество полных оборотов скакалки, время тренировки, расход калорий. Приложение дает рекомендации по модификации или повышению эффективности тренировки (переключать режимы можно на одной из ручек). А еще помогает собрать единомышленников среди друзей, чтобы соревноваться, кто сегодня тренировался круче всех, и получать за это награды.

## В условиях цейтнота

Seven. Главное отличие приложения от других - это формат, который подразумевает занятия спортом только по семь минут в день. По заявлению создателей программы, все тренировки сервиса сделаны на научных работах и обеспечивают максимальную эффективность для тела. В приложении также нет тренировок по кроссфиту или на определенные группы мышц.

В Seven имеется более 200 упражнений, которые делятся по уровню сложности и содержат дополнительную видеоподдержку. Сервис подбирает для пользователя систему занятий на ближайшие семь дней по различным категориям: общая тренировка, динамичная тренировка, упражнения на растяжку, разгрузочные упражнения.

Разработчики заявляют, что программа подходит для людей с плотным графиком и для тех, кто только начинает включать спорт в свою жизнь.

**Будьте здоровы!**

Подготовил Карл ФИШЕР.