



Mobilní aplikace a IT hračky: VÁŠ OSOBNÍ TRENÉR



Moderní technologie usnadňují lidem život v celé řadě oblastí. Jen málokdo by ale čekal, že mohou pozitivně ovlivnit i zdraví.

PETR KRATOCHVÍL

Spolu s rodinou se nejraději baví sportovními aktivitami na Xboxu s Kinectem, pro monitorování jiných sportovních činností používá aplikaci ve svém smartphonu.

Počítačové fandové a příznivci moderních technologií jsou ve filmech obvykle ztvárněni herci se silnou nadvahou, kterým je zdravý životní styl vzdálený stejně jako vítězství v karate nad Chuckem Norrisem. Nejnovější hračky ale mohou tento trend změnit.

Ve formě i bez diet

Žít zdravě a být fit není snadné. K tomuto cíli vede obvykle cesta plná diet, odříkání a nepoživatelných jídel. Ti, kteří se po této cestě vydají, jsou většinou téměř vyloučeni z běžného života a jejich typickým rysem je podrážděnost a duševní labilita.

Naštěstí však existuje alternativa, která vám umožní být zdravý a ve formě, aniž byste každý den zkazili chuť do života všem okolo sebe.

Pokud totiž vyvinete dostatečnou aktivitu – a je jedno, jestli půjde o rekreační sport, chůzi po horách, nebo pohyb pro radost, nebudete se muset trápit hladem a zároveň se svaly poroste i vaše kondice.

Donedávna byla ale s těmito aktivitami spojena celá řada problémů, které je lidem ztěžovaly, nebo dokonce znemožňovaly provádět. Moderní technologie však dokázaly většinu těchto problémů vyřešit a v některých případech činí ze sportování i zábavnou činnost.

IT gadgety

První kategorie technologických hraček je určena těm, kteří chtějí aktivně sportovat venku – běhat, chodit po horách, hrát různé sporty nebo jezdit na kole. Zařízení mají obvykle formu hodinek či náramků a umožňují měřit či sledovat neuvěřitelné



Sportovní pouzdra

Pokud při sportovních aktivitách potřebujete mít svůj smartphone po ruce, použijte specializované pouzdro. Je obvykle lehké, vodotěsné a lze jej sehnat již od 500 Kč. Luxusnějším příkladem může být **Belkin ProFit Armband** pro iPhone 5 za cca 750 Kč.

Kompletní fitness nabídka

Firma Fitbit nabízí obrovské množství aplikací a pomůcek jak pro nadšence a amatéry, tak i pro profesionální sportovce. Například lze doporučit náramek Fitbit Flex (cca 2 500 Kč), který kromě informací o fitness aktivitách (uražená vzdálenost, spálené kalorie...) sleduje i váš spánek. Na webu firmy (www.fitbit.com) najdete i odkaz na bezplatné aplikace pro stolní počítač či mobilní platformy (iPhone a Android), které získané informace vyhodnocují a prezentují. V nabídce jsou i aplikace hlídající denní příjem kalorií nebo aplikace s rozsáhlou databází jídel. Své aktivity navíc můžete on-line srovnávat s přáteli a soutěžit, kdo se rychleji zbaví image tlustocha.



Produkt: Fitbit

V nabídce: krokoměr, fitness náramek, aplikace

Jazyk: angličtina

Cena (cca): od 1 700 (krokoměr Zip) až po 2 500 Kč (náramky Flex, monitor One), aplikace zdarma

Operační systém: iOS, Android

množství věcí – váš tep, tlak nebo například množství vydané energie. Ve většině případů nechybí ani GPS modul, který neslouží jen pro navigaci, ale může i zaznamenávat vaši pozici a trasu pro pozdější využití. Tuto funkci lze nalézt i na cyklopočítačích, které někdy bývají kombinovány i s navigací. Cenové spektrum těchto pomocníků je velmi široké, od přibližně tisíc korun za nejjednodušší gadgety až po téměř deset tisíc za pokročilé outdoorové navigace s rozsáhlou nabídkou funkcí.


Aplikace

Specifickou kategorií technologických vychytávek jsou mobilní aplikace. Většinou bývají propojené s některým výše uvedeným gadgetem, ze kterého získávají data. Ta dokážou zpracovat do celé řady grafů a tabulek, které vám nabídnou přesné informace o vašich aktivitách: od spotřebované energie přes uraženou vzdálenost až po výškový profil trasy. Trendem je také integrace se sociálními sítěmi. Díky tomu se můžete snadno a rychle se svými úspěchy pochlubit přátelům, případně si s nimi porovnat výsledky. Některé sofistikované aplikace jdou ale ještě dál: kromě informací o vašich minulých aktivitách vám nabídnou i návrhy do budoucna – od doporučeného rozsahu aktivit (pro ideální růst kondice) až po vhodný jídelníček. Výhodou navíc je, že všechny tyto informace máte neustále po ruce na svém mobilním telefonu.

Pohyb s konzolí

Herní konzole byly ještě před několika lety symbolem lenosti a zahálky. Vrcholem aktivity jejich uživatelů totiž by-

lo, když si v křesle před televizí (s ovladačem v ruce) přehodili nohu přes nohu. S příchodem sedmé generace konzolí se ale situace zcela změnila. V roce 2006 byla totiž na trh uvedena konzole Nintendo Wii, která nabídla i ovladač Wii remote, umožňující ovládání pohybem. Díky tomu se následně objevila celá řada her, které tento typ ovládání podporovaly a umožňovaly hráčům mnohem aktivnější zábavu. Typickým příkladem využití byly sporty – od golfu až po tenis. Brzy poté se podobným způsobem pokoušela prosadit firma Sony se systémem PS3 Move. Obě zmiňovaná řešení ale měla pro fitness účely podstatnou nevýhodu: senzory konzole snímaly pouze ovladač, který musel uživatel držet v ruce. Skutečnou revoluci tak odstartoval až v roce 2010 Xbox se senzorem Kinect, který nabídl senzor skenující celého hráče a umožnil ovládání konzole libovolnou částí těla. Toho využívá celá řada her a zábavných aplikací, které vám s pořádnou porcí zábavy umožní protáhnout si celé tělo.

Vrcholem využití schopností senzoru Kinect jsou tréninkové programy. Ty si vás oskenují a po zadání vstupních podmínek (hmotnost, zkušenosti, kondice) a vašich cílů (hubnutí, výkon, kardiocvičení) pro vás připraví detailní tréninkový program. Během něj vás navíc software neustále kontroluje, upozorňuje na chybné provedené cviky a radí, jak chyby opravit. Takovýto software tak téměř dokonale nahradí dobrého osobního trenéra. Jedinou nevýhodou je, že všechny programy jsou k dispozici pouze v angličtině. 

PETR.KRATOCHVIL@CHIP.CZ

Just do it

Slogan firmy Nike zde mluví jasně – prostě to udělej. A to samé platí i pro produkty z řady označované Nike+. Je jedno, jestli jde o hodinky s GPS, nebo sporttester – s jejich pomocí budete běhat více a rádi (zajímavou českou recenzi najdete na bit.ly/YyAL7P). Pokud umíte alespoň trochu anglicky, nebudete mít s jejich ovládáním nejmenší problémy. Díky integrovanému senzoru bude vaše aktivita sledována a měřena i tam, kam GPS signál nepronikne, a aplikace i vlastní běžecký trenér vás budou motivovat k lepším výkonům. Na komunitním webu NikePlus.com si pak můžete zadat své cíle a přenést je do hodinek nebo jen porovnat své výkony s ostatními.

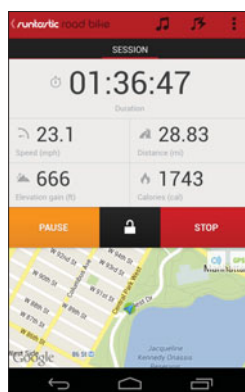
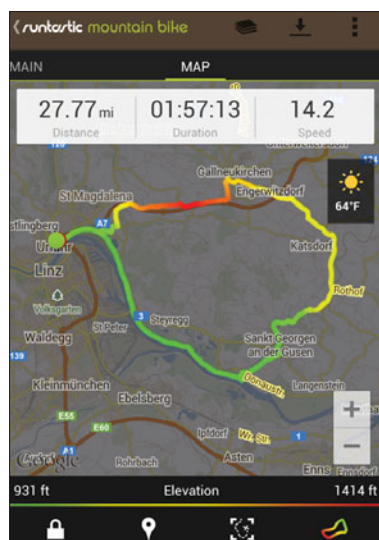
Produkt: Nike+

V nabídce: hodinky s GPS / trenér

Jazyk: angličtina

Cena (cca): od 4 500 (hodinky s GPS) až po 6 000 Kč (sporttester), aplikace zdarma

Operační systém: iOS, Android



Produkt: Runtastic

V nabídce: aplikace pro monitorování sportovních aktivit

Jazyk: angličtina

Cena (cca): základní verze aplikace zdarma, varianta PRO 5 USD

Operační systém: iOS, Android, Windows Phone, BlackBerry

Software pro nadšence pohybu

Jedno z neznámějších vývojářských studií nabízejících programy pro fitness a sportování má ve své nabídce celou řadu aplikací. Pro většinu uživatelů bude nevhodnější Sportcoach pro mapování aktivit a sledování pokroku – zaznamenává například uvažovanou vzdálenost, čas, rychlost, spotřebovanou energii nebo dosaženou nadmořskou výšku. Nadšení cyklisté si mohou (podle svého zaměření) zvolit buď Runtastic Road Bike, nebo Runtastic Mountain Bike, které nabídnou podrobné informace o cyklistických výkonech. Výhodou aplikací také je, že Runtastic nabízí jednodušší verzi zdarma s omezenějším množstvím funkcí (která ale většině běžných uživatelů stačí), jednodušší verzi PRO pro náročnější uživatele.



Oblečte si technologii

Ne každému může vyhovovat mít na těle těsně přilnutý popruh nebo pásek se senzorem nebo podobným zařízením. Při sportovních aktivitách ho může dřít nebo škrtit, což výkonům asi nepřidá. Řešením tak může být tričko GOW se senzory integrovanými přímo do oblečení. Vysílací jednotka je připevněna k oblečení zvenčí, spolupracuje však pouze s vybranými mobilními telefony Samsung a iPhone. Pokud vás tato technologie zaujala, můžete si ji za 100 eur objednat na www.gowtrainer.com.

Produkt: chytré tričko GOW

Funkce: senzory pro sledování aktivit

Jazyk: angličtina

Cena (cca): 100 eur

Operační systém: iOS, Android

Zábava a sport do vašeho obývacího pokoje

K nejoblíbenějším hrám pro platformu Xbox se senzorem Kinect patří po zásluze série Kinect Sports. Už první díl překonával jak z hlediska zábavy, tak z hlediska úrovně využití Kinectu veškerou konkurenci. Pokud vám vadí, že vy nebo vaše děti vyseďáváte před počítačem, tyto zábavné a občas i dost fyzicky náročné hry vás rozhodně dostanou do kondice. Za jedinou slabinu tak lze označit absenci českého návodu, i když vzhledem k jednoduchosti ovládání a srozumitelnosti průvodců zvládne ovládání i začátečník s minimem jazykových znalostí.

Produkt: Microsoft Kinect Sports (1+2)

Obsahuje: každý z dílů 6 sportů + minihry

Jazyk: angličtina

Cena (cca): první díl 400 Kč, druhý díl (Season 2) 450 Kč

Určeno pro: Xbox + Kinect



Dokonalý osobní trenér

Díky spolupráci senzoru Kinect, který sleduje více než 50 tisíc bodů na vašem těle, a programu Your Shape si můžete dopřát ideálního univerzálního trenéra. Můžete si vybrat program pro hubnutí, zlepšení kondice nebo posílení libovolné části těla. K dispozici je i jóga nebo zábavné cvičení (box, tanec...). Všechny aktivity jsou upravené přesně podle vašich potřeb a během cvičení vás program kontroluje a radí, jak opravovat chyby. V nabídce jsou dvě verze – jednodušší a zábavnější 2011 (nebo bez označení roku) a složitější, ale s rozsáhlejší nabídkou cviků a sportovních aktivit, s označením 2012. Program je však pouze v angličtině a vyžaduje alespoň základní znalost jazyka.



Produkt: Ubisoft Your Shape

Obsahuje: sportovní trenér, lekce jógy, kardio ad.

Jazyk: angličtina

Cena (cca): 500 Kč, verze 2012 600 Kč

Určeno pro: Xbox + Kinect

Nejen pro fanoušky her a akčních filmů

Chcete se rychle a s humorem dostat do kondice? Máte rádi akční filmy, ve kterých neohrožený hrdina při cestě za spravedlností zmlátí 76 padouchů a 153 ninjů? Hráli jste někdy plošinovky, kde váš avatar skáče, bojuje a leze po žebříkách? Pokud jste alespoň na jednu otázku odpověděli kladně a chtěli byste si něco podobné-

ho otestovat v reálu, vyzkoušejte si v Xboxu hru Kung-Fu High Impact. V ní si můžete zábavnou formou boj zkusit, aniž byste se museli bát, že někomu ublížíte. Hra nevyžaduje znalost jazyka, ale je fyzicky poměrně náročná. Pokud tedy patříte k akčním hrdinům a nemáte náběh na infarkt, vřele doporučujeme k vyzkoušení.

Produkt: Kung-Fu High Impact

Obsahuje: simulátor zábavné akční hry

Jazyk: angličtina

Cena (cca): demoverze zdarma, 600 Kč

Určeno pro: Xbox + Kinect

