



Registrera din aktivitet med en app!

IT-teknologi har öppnat upp många dörrar för att hålla koll på träningen och erbjuda ny inspiration. Har du en smart-phone finns det en hel djungel av bra träningsappar att välja mellan. Apparna kan i olika grad kopplas ihop till och "prata med" tredjepartstjänster som facebook, andra träningsappar, eller spotify, för att du ska kunna lyssna på anpassad musik under träningen eller t.ex. utmana vänner att tillsammans försöka uppnå sina träningsmål.

Det finns olika typer av träningsappar; Appar med träningsguidning som t.ex gympapass, "humorappar" där du ska jaga spöken eller undfly zombies samtidigt som du rör dig, eller "träningkontroll-appar", som hjälper dig hålla koll på din fysiska aktivitet genom att mäta avstånd och hastighet via inbyggd gps-navigering. Den typen passar bra till t.ex. promenad, löpning och cykling, då man vill veta hur långt och hur snabbt man rör sig, men även till olika typer av gympapass genom att den mäter din höjdförflyttning på samma sätt som en stegräknare. Apparna är lika exakta som löparklockor eller cykeldatorer med GPS, eftersom GPS-mottagningen i de flesta mobiler fungerar riktigt bra. Vissa appar är gjorda för att vara påslagna ständigt och drar därmed mycket batteri och dataöverföring, men blir också bättre på att registrera dina vardagsaktiviteter.

Det kan vara svårt att hitta rätt i det stora utbudet som innebär en ocean av valmöjligheter. Vi har här valt ut några favoriter av träningkontroll-apparna som fått bra feedback.

Runkeeper

Finns för: iPhone, Android

Pris: Gratis basversion.

Funktion: Gränssnittet är tydligt och lättöverskådligt. Du ser bland annat sträcka, farten samt var du befinner dig. Byggt för att automatiskt hitta sensorer som pulsband och smarta klockor. Även träningsplaner ingår gratis.



Sportstracker

Finns för: iPhone, Android

Pris: Gratis basversion.

Funktion: Var först av de stora på träningsappmarknaden. Ganska få funktioner som ändå räcker till för de flesta. Mäter rutt, hastighet, höjd och puls med en separatsåld pulsmätare, beräknar kaloriåtgång och medelhastighet. Du kan dela din träning med andra intresserade.



5 K training.

Finns för: iPhone

Pris: Gratis basversion.

Funktion: Hjälper dig att börja löpträna. Appen är uppbyggd för att ta dig från soffpotatis till att springa 5 kilometer på åtta veckor. Du får motiverande tillrop och utmärkelser vart efter du avancerar. Du kan få instruktioner av en "coachröst" i dina hörlurar medan du går/springer.

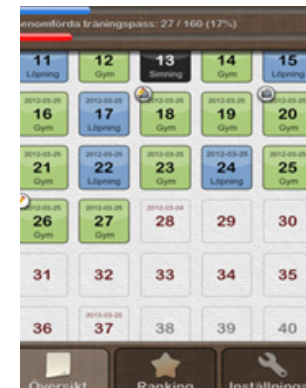


TrainingGoal

Finns för: iPhone

Pris: 9 kr

Funktion: Enkel och lättanvänd, fungerar som en träningsdagbok. Hjälper dig hålla koll på träningen genom att visa inplanerade och utförda träningspass. Du sätter ditt personliga mål och kryssar i efter genomförd aktivitet. Du kan dela informationen med dina vänner för att höja träningsmotivationen "coachröst" i dina hörlurar medan du går/springer.

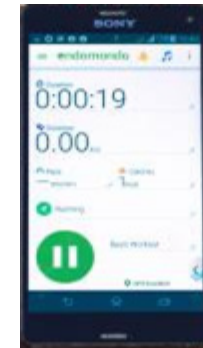


Endomondo

Finns för: Android, iPhone, Windows phone

Pris: Gratis basversion

Funktion: Bra funktioner och möjlighet att välja många olika sporter, ändå relativt tydlig och överskådlig i sitt gränssnitt. Långt framme med koppling mot smarta klockor och liknande tillbehör. Du kan skapa personliga mål eller fixa en utmaning mot dina vänner direkt i appen eller på endomondo-sajten.



Moves

Finns för: Android, iPhone

Pris: Gratis basversion

Funktion: Ska vara ständigt påslagen och loggar automatiskt gång, löpning och cykling. Andra träningsaktiviteter startar du manuellt. Har stegräknarfunktion. Drar mycket batteri men det ska räcka att ladda telefonen varje natt.



The walk

Finns för: iPhone (5 S eller senare)

Pris: 29 kr.

Funktion: Kombination av radioteater och Runkeeper, du går och telefonen räknar steg och läser upp en historia i dina telefonlurar. Allt är indelat i olika kapitel som ska klaras av inom en viss tidsram och för att få upp de olika ljudstyckena inom varje kapitel behöver du helt enkelt ge dig ut på promenad. Längs vägen finns bonusföremål att hitta.

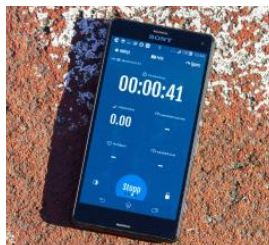


Funbeat

Finns för: Iphone, Android

Pris: Gratis basversion

Funktion: Svensk app som är ganska avskalad och enkel vilket gör att det blir mindre problem att hitta och navigera. Spelar in träningsrundor, analys med grafer etc. får du i premiumversionen. Klarar inte uppkoppling mot andra tjänster så bra. Stort fokus på kalendern och sajten, där du kan hoppa på olika träningsprogram som läggs in i din kalender, använda bloggar och forum och hitta lopp.



Egna förslag

Vill du ha inspiration och tips om olika aktiviteter?

Aktivitetskatalogen för centrala & västra Göteborg finns att ladda ned på:
www.goteborg.se/halsoteketvaster
www.halsolots.se



Tränings- appar