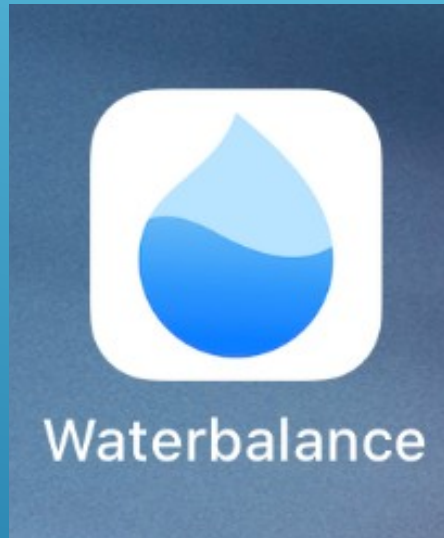


ГБУ РС(Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»

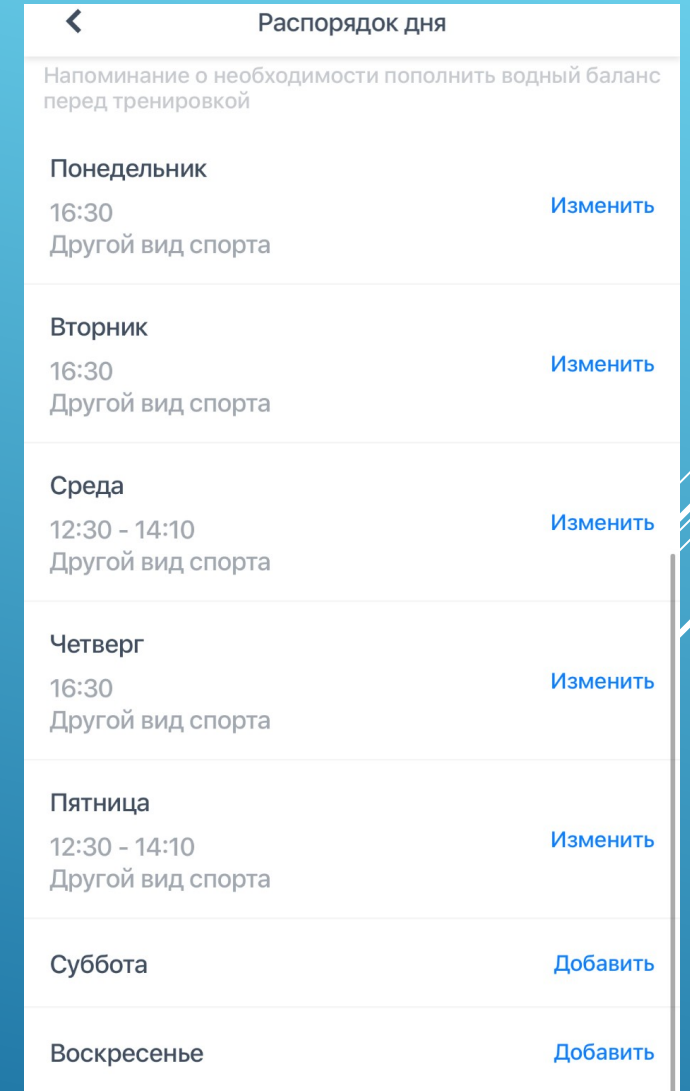
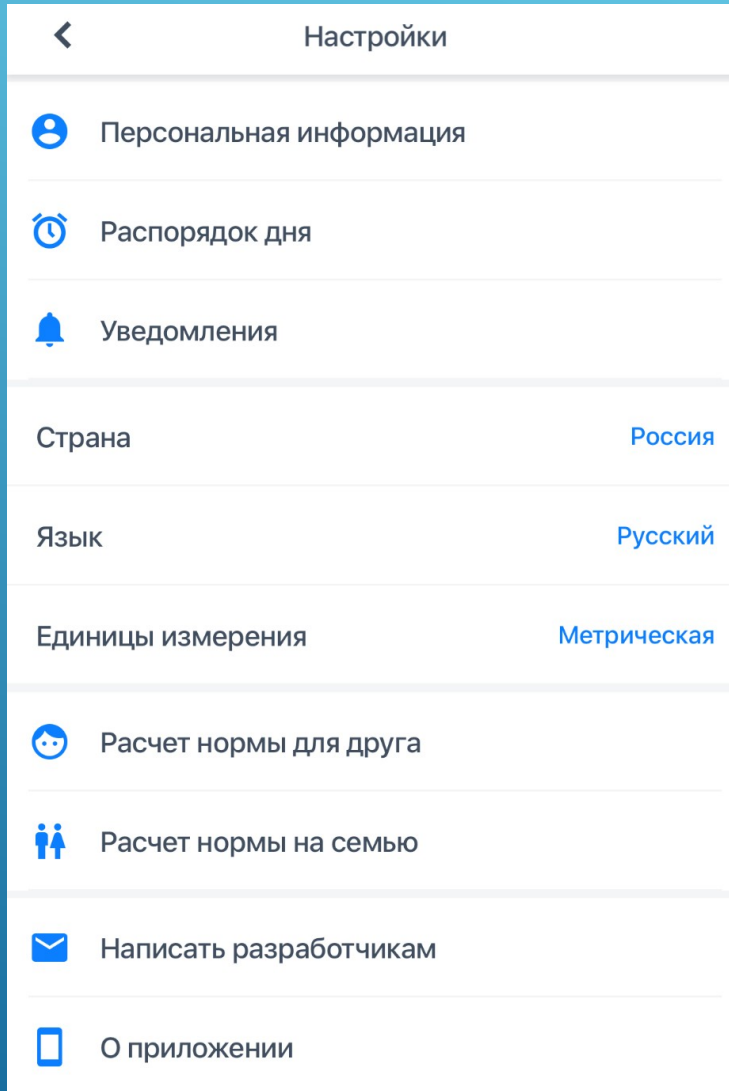
Использование мобильных приложений для усовершенствования тренировочного процесса спортсменов

Старший тренер по боксу среди юношей
Лисица Василий Викторович

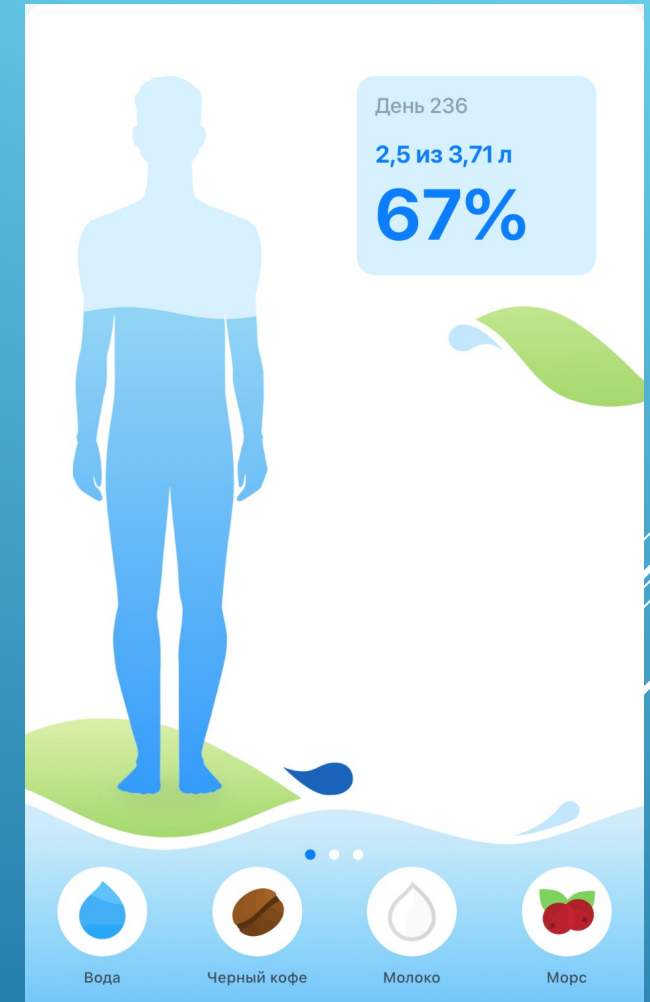
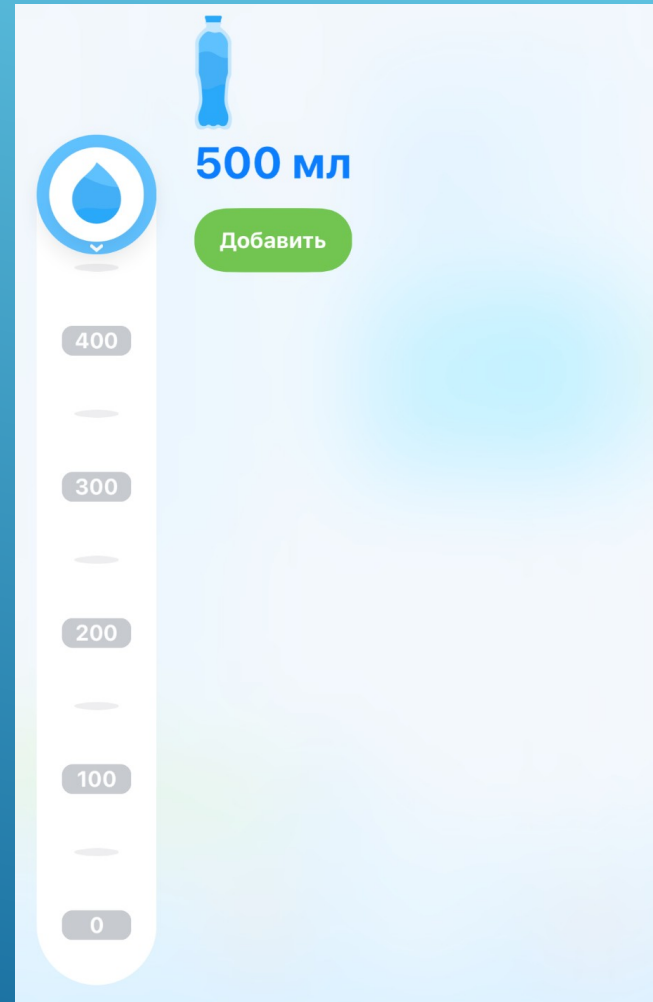
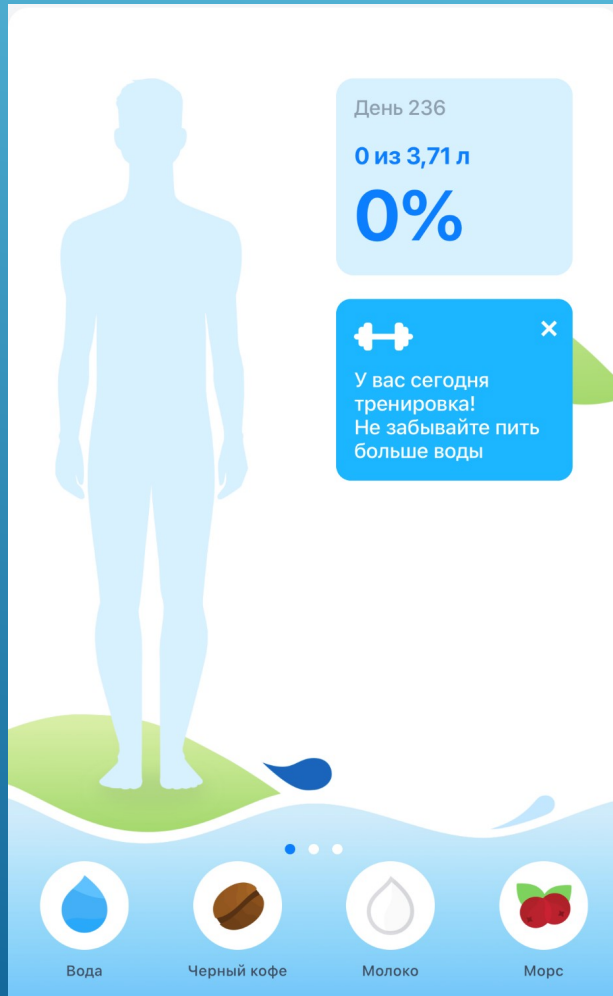
Приложение « Waterbalance»



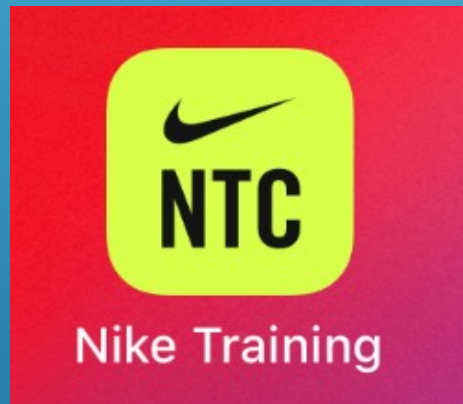
Waterbalance – это лёгкое и функциональное мобильное приложение, которое поможет вам следить за водным балансом, исходя из индивидуальных параметров: роста, веса, возраста и образа жизни, а также учитывая расписание и режим дня. Приложение станет вашим надёжным другом и советчиком, поможет контролировать водный баланс и превратит питье воды в полезную привычку. Организм будет вам благодарен!



Приложение « Waterbalance»



Приложение « Nike Training»



Брось себе вызов с видео-упражнениями, которые можно выполнять в гостиной, спальне или пространстве любого размера. Большинство упражнений допускает использование только собственного веса или минимального набора весов

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ АТЛЕТОВ ВСЕХ УРОВНЕЙ

Библиотека тренировок Nike включает:

- Упражнения на мышцы корпуса и живота, руки и плечи, ягодицы и ноги
- НIT, бокс, йога, силовые тренировки, тренировки на выносливость и скорость
- Время тренировки от 5 до 45 минут
- Начальный, средний и продвинутый уровни
- Тренировки с низкой, средней и высокой интенсивностью
- Только вес тела, легкие и высокоинтенсивные тренировки
- Варианты на основе времени и повторений

ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК

Занятия спортом, которые ты любишь
Добивайся своих целей с помощью многонедельных фитнес-программ, разработанных, чтобы помочь тебе преуспеть.
Новичок ты или ищешь новый спортивный вызов, у нас есть именно то, что подойдет тебе.



РАССКАЖИ О СЕБЕ

Эта информация используется для предоставления более точных измерений, таких как дистанция пробежек, темп, сожженные калории. Вместе со сведениями о возрасте эта информация позволит нам составить идеальный план на основе твоих данных. [Подробнее](#)

Пол Муж.

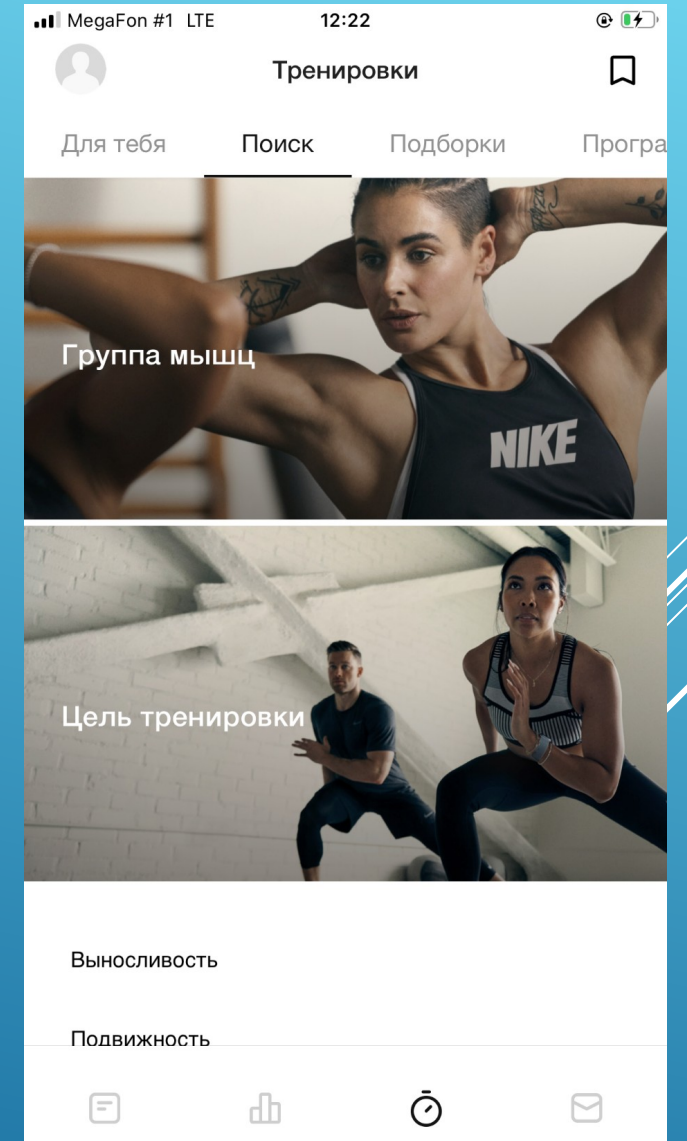
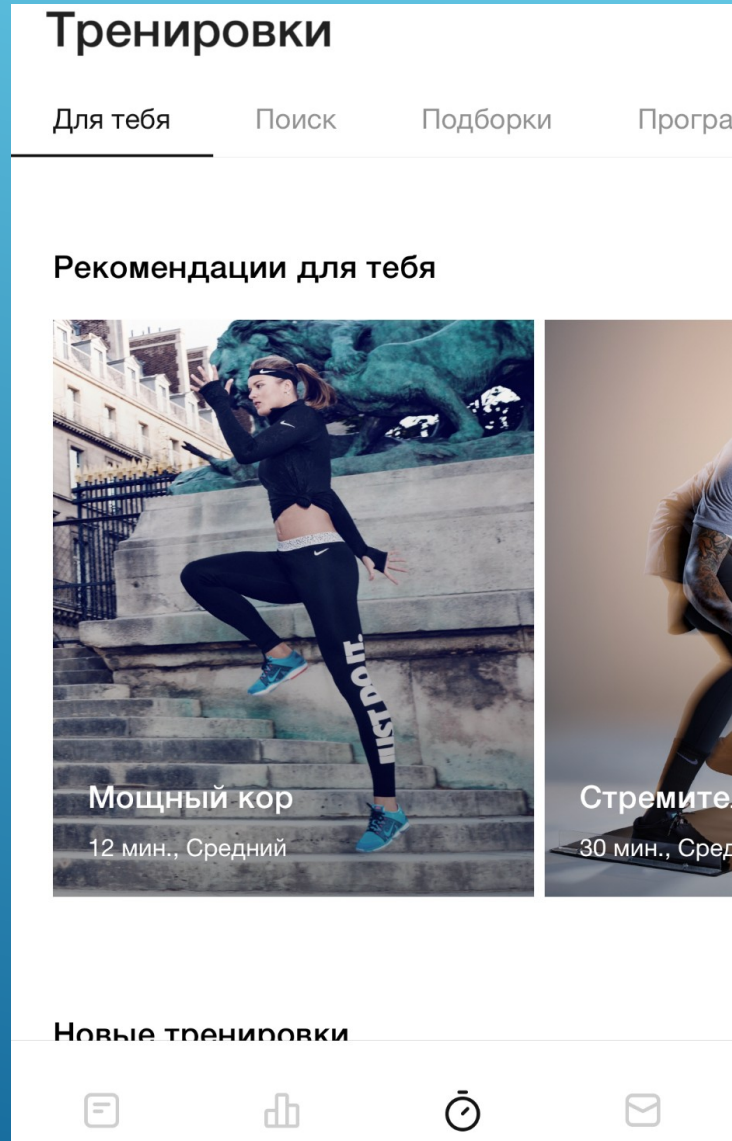
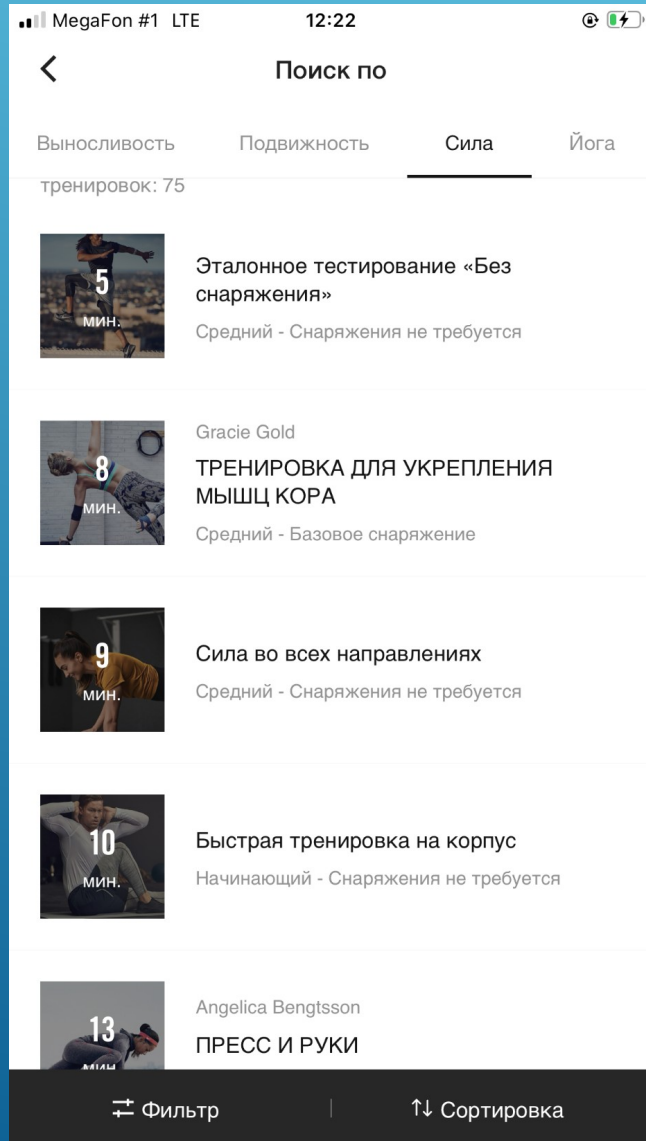
Рост 183 см

Вес 73 кг

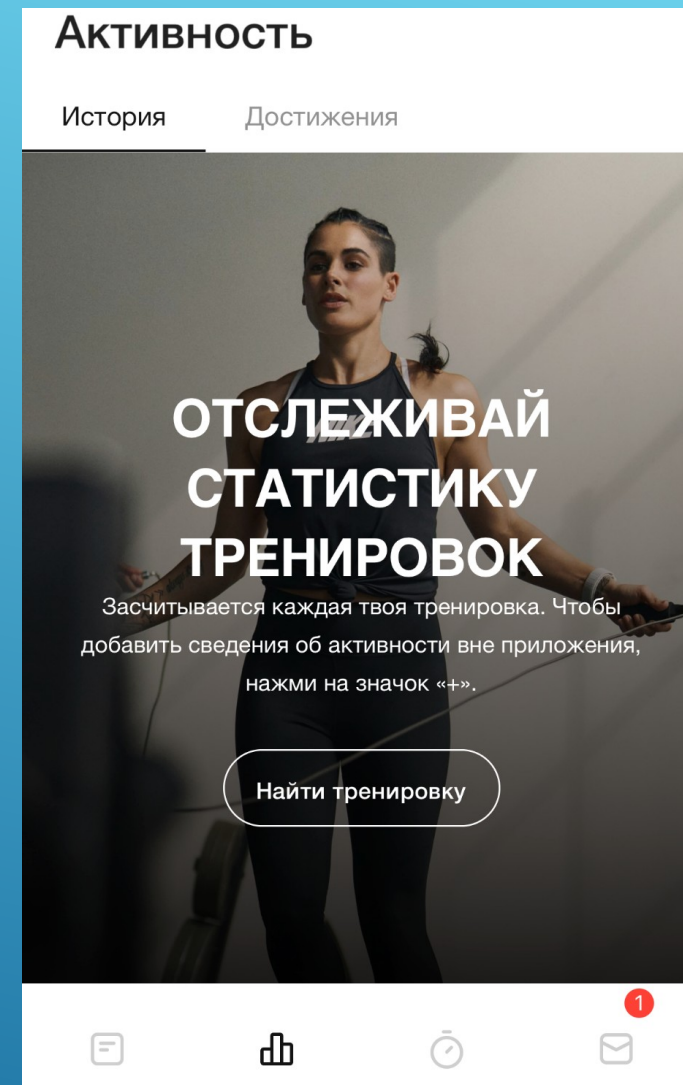
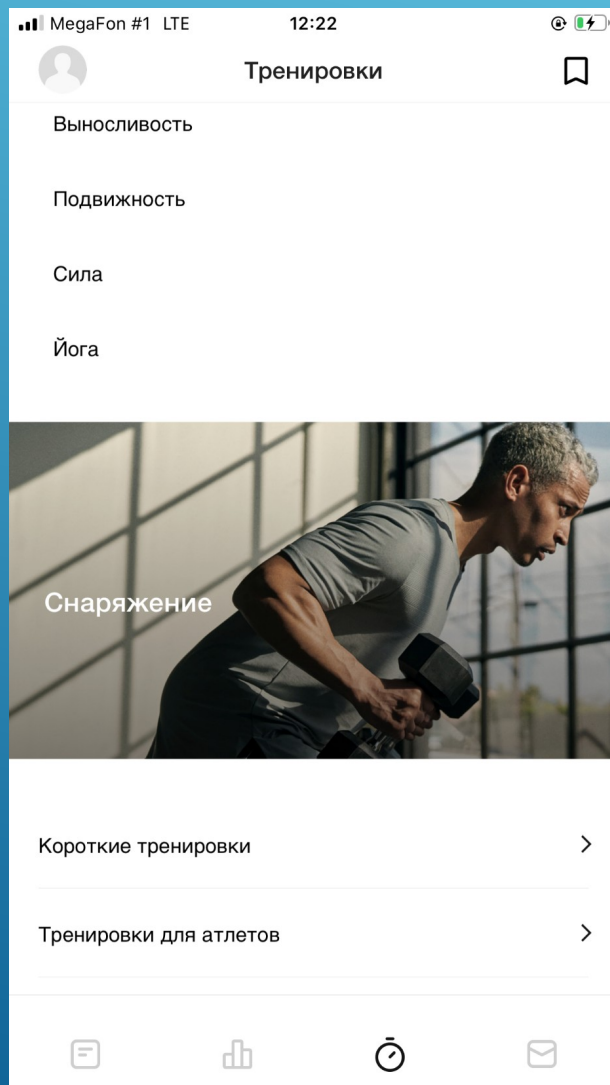
Использовать рост и вес по умолчанию*

*Если ты не хочешь указывать свои рост и вес, выбери использование параметров по умолчанию. В этом случае для расчетов будут использоваться усредненные значения.

Приложение « Nike Training »



Приложение « Nike Training»



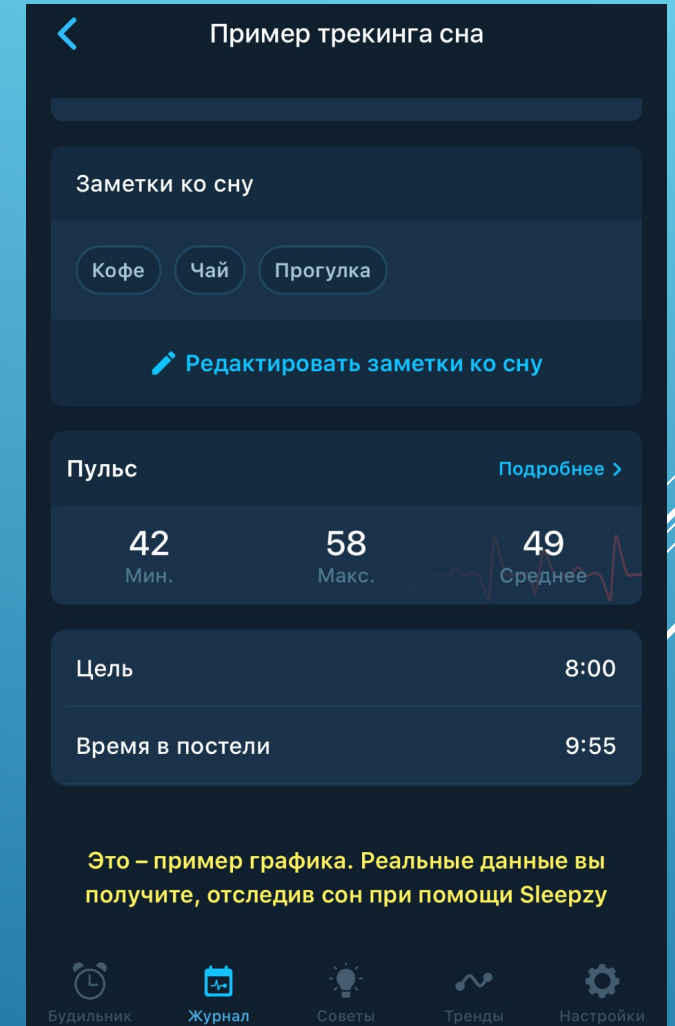
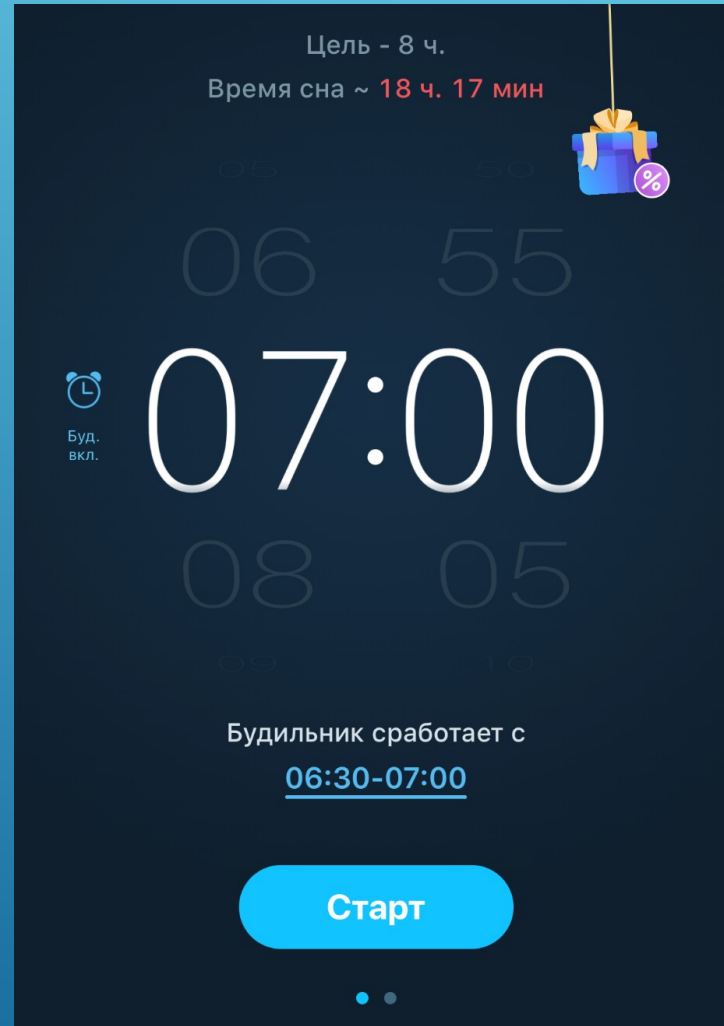


Приложение «Sleepzy»

Sleepzy – это умный будильник, который отслеживает ваш сон и будит в самую быструю фазу настолько естественно, как если бы вы проснулись абсолютно выспавшимися сами. Sleepzy анализирует качество вашего сна и оповещает вас в случае недосыпа, а также наглядно в процентах расскажет, как вы спали и в каких фазах. Неважно, «жаворонок» вы или «сова», – это полезное приложение для вас.

Используйте приложение Sleepzy, чтобы:

- просыпаться отдохнувшим под любимую музыку в оптимальное время;
- устанавливать «Цель» сна, отслеживать недосып
- лучшая мотивация для хорошего сна;
- отслеживать фазы сна и корректировать ваши ежедневные привычки – спать нужно не столько долго, сколько качественно;
- наблюдать за показателем качества вашего сна – улучшайте свой режим и следите за ростом показателя;
- ежедневно получать рекомендации по улучшению качества сна;
- получать полезную еженедельную статистику;
- засыпать под расслабляющие звуки природы;
- получать актуальный прогноз погоды, чтобы с легкостью планировать день;
- синхронизировать данные о сне с приложением «Здоровье» от Apple.



Приложение «Sleepzy»



Анализ сна

Микрофон | Акселерометр

Акселерометр используется для анализа ваших движений в ночное время, чтобы определить, в какой фазе сна вы находитесь.

Мы рекомендуем разместить устройство рядом с собой, чтобы фиксировать движения, и оставить его подключенным к источнику питания.

[Проверить](#)

Будильник | Журнал | Советы | Тренды | Настройки



Приложение «Таблица Шульте»

Назад Настройки

Шрифт

Поле

Буквы

Цвета

Размер 5x5 6x6 7x7

Мягкий фон

Сыграйте в эту игру!! Таблицы Шульте позволяют повысить внимательность и увеличить скорость чтения!

Абсолютно бесплатное приложение, без рекламы и без ограничений.

Возможности:

- таблицы Шульте 5x5, 6x6, 7x7
- секундомер для измерения времени
- настройки: размер шрифта, размер поля, буквы, цвета, размерность таблицы
- статистики: сохраняется лучшее время за каждый день.

Идея упражнения

Наши глаза лучше всего видят центральную область впереди себя. Все что находится вне центра выглядит туманно, там работает периферическое зрение. Чем шире угол периферического зрения, тем быстрее можно находить ту или иную информацию. Угол зрения можно увеличить с помощью "таблиц Шульте".

Инструкция

-
1. Смотрите в центр таблицы. Постарайтесь увидеть все числа, используя периферическое зрение, не отводя глаз от центральной части таблицы.

24	11	18	3	12
8	17	2	20	19
14	10	15	16	1
6	13	7	5	9
25	4	21	23	22

Приложение «FatSekret»



Счетчик Калорий от FatSecret является неотъемлемым приложением, чтобы просто найти информацию о питательной ценности пищевых продуктов, которые Вы едите, а также легко отслеживать ваши блюда, физические упражнения и вес. FatSecret бесплатно.

Здоровье app

- Добавляйте сводную информацию по питанию в Здоровье
- Синхронизируйте свой вес с Здоровье
- Синхронизируйте показатели сожженных калорий и пройденных шагов

Счетчик Калорий легкий в использовании и обладает многими современными инструментами, чтобы помочь вам добиться успеха:

- Apple Watch app/Усложнения
- Пищевой дневник, чтобы планировать и наблюдать за тем, что Вы едите
- Общество
- Сканнер штрих-кода
- Интеграция отслеживания Здоровье app, Fitbit данных о упражнениях
- Дневник упражнений, чтобы записать все сожженные Вами калории
- Диетический календарь, сопоставляет всю собранную инфо
- Отчетность и цели
- Слежение за весом в таблице

- Синхронизируйте свой вес с Здоровье
- Синхронизируйте показатели сожженных калорий и пройденных шагов

Счетчик Калорий легкий в использовании и обладает многими современными инструментами, чтобы помочь вам добиться успеха:

- Apple Watch app/Усложнения
- Пищевой дневник, чтобы планировать и наблюдать за тем, что Вы едите
- Общество
- Сканнер штрих-кода
- Интеграция отслеживания Здоровье app, Fitbit данных о упражнениях
- Дневник упражнений, чтобы записать все сожженные Вами калории
- Диетический календарь, сопоставляет всю собранную инфо
- Отчетность и цели
- Слежение за весом в таблице
- Распознавание изображения
- Фотографируйте продукты питания и блюда, ведите дневник в фотографиях
- Журнал, который помогает вычислить прогресс
- Напоминания
- Вход с Apple
- Facebook и Google Войти

Вы также можете синхронизировать Ваш счет с Интернетом, имея возможность получить доступ к Вашей инфо в любом месте, в любое время.

Приложение «FatSekret»

Скриншот главного экрана приложения «FatSekret». Вверху представлены три карточки: «Ковая одна», «Интервальное голодание 2400 кал» и «Кетодиет 2400 кал». Ниже — сворнутый список «Осталось Калорий: 2748, Употреблено Калорий: 952». Основное меню включает «Завтрак» (344 калории) и «Обед» (608 калории). В меню завтрака перечислены: 3 шт., Вареное Яйцо (68), Snickers Super (235) и Морковь (41). В меню обеда — 3 шт. Внизу — панель навигации с иконками: Главная, Вес, Дневник, Отчеты, Больше.

Скриншот экрана «Сегодня» приложения «FatSekret». Вверху — заголовок «Сегодня» и значок поиска. Основное меню: «Употреблено Калорий: 952» (3 шт.), «Ужин», «Перекус/Другое» и «Добавить Упражнение/Сон». Внизу — сводка: «Осталось Калорий: 2748, Употреблено Калорий: 952», «26% от РСК», «3700». Также указаны: «Всего Жиров: 43,12g», «Холестерин: 195mg», «Натрий: 365mg». Внизу — панель навигации с иконками: Главная, Вес, Дневник, Отчеты, Больше.

Скриншот экрана «Сводка» приложения «FatSekret». Вверху — заголовок «Сводка» и значок поиска. Основные показатели: «Осталось Калорий: 2748», «Употреблено Калорий: 952», «26% от РСК», «3700». В центре — список макронутриентов: «Всего Жиров: 43,12g», «Холестерин: 195mg», «Натрий: 365mg», «Всего Углеводов: 118,36g», «Диетическая Клетчатка: 2,8g», «Сахар: 29,48g», «Белок: 22,89g». Справа — круговая диаграмма с легендой: «Углев: 49%», «Жиры: 41%», «Белк: 10%». Внизу — панель навигации с иконками: Главная, Вес, Дневник, Отчеты, Больше.