

Трекинговые мобильные программы для скандинавской ходьбы

Спикер - Томело Александр

Клуб «Крокі». Минск

Тел. 8 029 609-05-95

E-mail: tomelo.an@gmail.com

Что такое трекер?

- ▶ Использовать трекер - естественное желание любого активного нордика - для:
 - ▶ Подсчета пройденного расстояния и отображения трека на карте
 - ▶ Анализа достижений
 - ▶ Мотивации и много иных приятных плюшек
- ▶ Трекер - устройство, предназначенное для записи координат маршрута движения с заданной периодичностью
- ▶ Трекер работает на основании GPS данных. GPS - Глобальная система позиционирования
- ▶ Функцию трекера могут выполнять:
 - ▶ Умные часы с датчиком GPS
 - ▶ Фитнес-браслеты (с датчиком GPS внутри или в связке с телефоном с GPS)
 - ▶ Мобильные программы в смартфоне с GPS

Системы Глобального Позиционирования



- GPS. США
- ГЛОНАСС. РФ
- «Бэйдоу». Китай
- DORIS. Франция
- Galileo. Европа
- IRNSS. Индия
- QZSS. Япония

Умные (Smart) часы

- ▶ Умные Часы **Garmin** Venu Sq / Fenix / Forerunner / Enduro / Epix
- ▶ Умные Часы **Polar** Grit X / Grit X Pro / Ignite / Ignite 2 / Vantage 2 / Vantage M2
- ▶ Умные Часы **Suunto** 5 / 6 / 7 / 8 / 9
- ▶ Умные Часы **Apple** Watch Series 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / SE
- ▶ Умные часы **XIAOMI** Redmi Watch
- ▶ Умные часы **SAMSUNG** Galaxy Watch
- ▶ Умные часы **AMAZFIT** GTS
- ▶ Умные часы **CANYON** Salt
- ▶ Умные часы **HAYLOU**

Умные часы Polar, Apple, Garmin, Suunto



Фитнес-браслеты

- ▶ Фитнес-браслет **XIAOMI** Mi Smart Band
- ▶ Фитнес-браслет **AMAZFIT** Band
- ▶ Умный браслет **HUAWEI** Band
- ▶ Фитнес-браслет **HONOR** Band
- ▶ Фитнес-браслет **Ritmix**
- ▶ Фитнес-браслет **BEURER** AS
- ▶ Фитнес-браслет **Garmin** Vivosmart
- ▶ Фитнес-браслет **Polar A370** (с GPS)
- ▶ Фитнес браслет **Suunto** (с GPS)



Телефонные программы - трекеры

- ▶ Трекер - это не шагомер!
- ▶ Шагомер подсчитывает колебания телефона и умножает на среднюю или заданную пользователем длину шага. Рассчитанное пройденное расстояние не точное!
- ▶ Что нужно для работы программы - трекера?
 - ▶ Встроенный в телефон GPS датчик
 - ▶ Интернет (желательно)
 - ▶ Наличие свободной памяти в телефоне
 - ▶ Максимально заряженный аккумулятор

Функциональные возможности и свойства трекерных программ

- ▶ Фиксирует в памяти телефона ваше нахождение в пространстве от начала до окончания тренировки, т. е. в любой момент времени.
- ▶ Отображает маршрут спортсмена на карте во время тренировки. Для этого нужен Интернет или заранее загруженные в телефон карты местности проведения тренировки.
- ▶ Функция навигации - указывает направление дальнейшего движения в соответствии с ранее загруженным в телефон маршрутом.
- ▶ Возможность подключать к телефону дополнительные датчики через беспроводное соединение Bluetooth:
 - ▶ Датчик сердечного ритма;
 - ▶ Датчик частоты шага или вращения педалей - датчик каденса;
 - ▶ Датчик мощности (для велосипедистов).

Функциональные возможности и свойства трекерных программ

- ▶ **Аудио сопровождение**
 - ▶ Заранее определяется круг / интервал
 - ▶ Определяются параметры для оглашения
 - ▶ По завершению круга / интервала аудио ассистент проговаривает метрики тренировочного процесса. Метрики (параметры):
 - ▶ Общее время тренировки
 - ▶ Общее пройденное расстояние
 - ▶ Текущая скорость / темп за круг / интервал Вопрос: скорость < > темп ?
 - ▶ Средняя скорость / темп с начала тренировки
 - ▶ Средний пульс за круг / интервал. Средний пульс за всю тренировку
 - ▶ Средний каденс за круг / интервал. Средний каденс за всю тренировку
 - ▶ Затраченные (сожженные) калории / выполненная работа
 - ▶ Текущее время
 - ▶ Текущая высота над уровнем моря

Функциональные возможности и свойства трекерных программ

- ▶ Накопление метрик / параметров тренировки в памяти телефона
- ▶ Накопление ваших тренировок - активностей со всеми их параметрами в облачных базах. Для этого надо зарегистрироваться и проводить тренировки войдя в программе в свой аккаунт
- ▶ Пост анализ тренировок
- ▶ Свойства социальной спортивной сети. Strava:
 - ▶ Регистрация; заполнение аккаунта; публикация своих тренировок; поиск друзей-спортсменов; подписка на них; лайки; комментарии;
 - ▶ Клубы; общие цели и задачи; соревнования - вызовы
- ▶ Импорт / экспорт тренировочных сессий. Ручной и автоматический
- ▶ Связь своих аккаунтов в разных программах, что позволяет автоматически копировать новую активность из одной базы данных (программы) в другую

Функциональные возможности и свойства трекерных программ

- ▶ Планирование маршрутов. Вопрос: Трек < > Маршрут ???
- ▶ Автопауза
- ▶ Завершение фиксации трека после перезагрузки телефона
- ▶ Наличие web приложения с расширенными возможностями по анализу треков, их визуализации, каталогизации, социализации и дополнительными функциями
- ▶ Дружественность и понятность интерфейсов mobile и web приложений
- ▶ Аудио тренер
- ▶ Аудио гид

Маршрут vs Трек

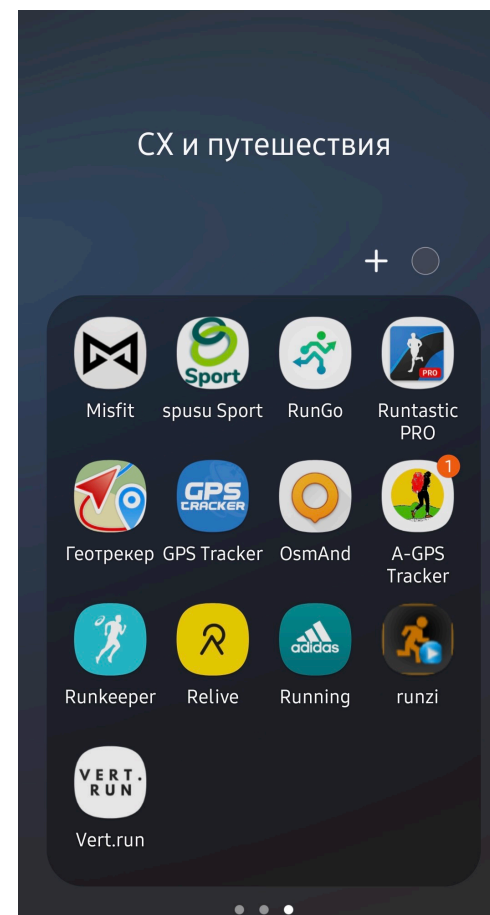
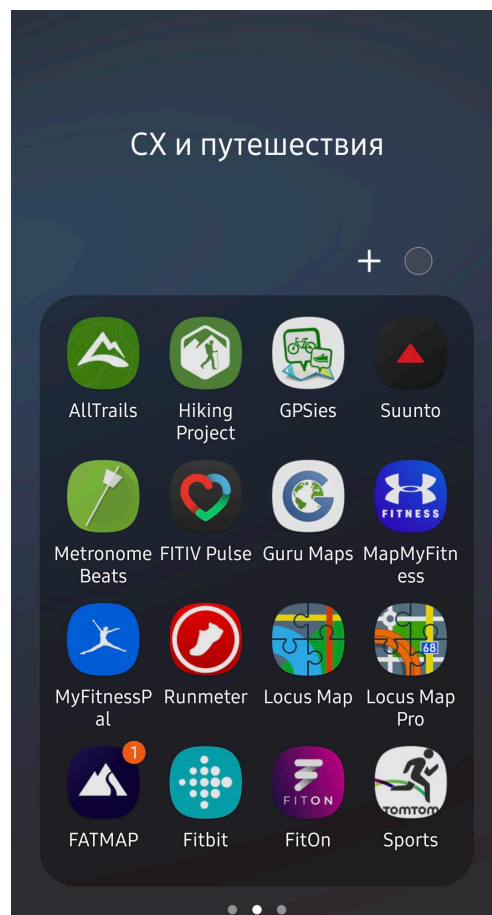
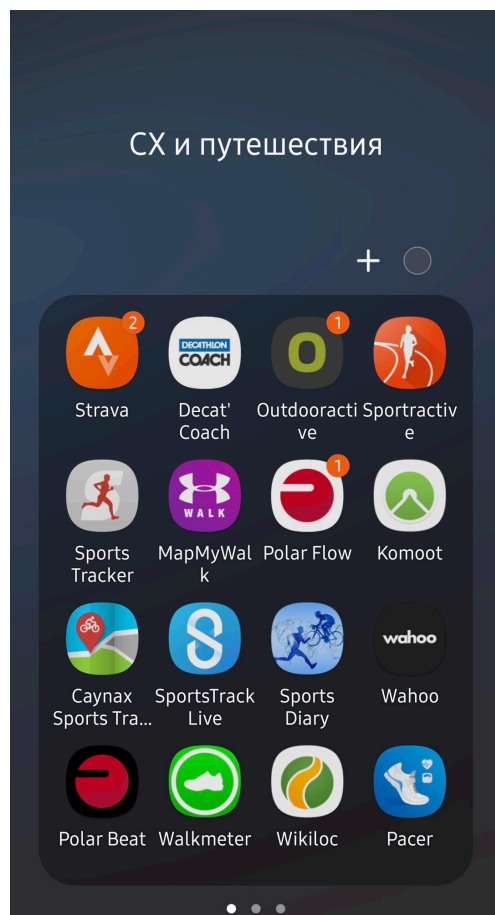
Метрика	Маршрут	Трек
Текущая координата в пространстве	да	да
Дата и время старта	нет	да
Дата и время окончания	нет	да
Вид активности	нет	да
Средняя скорость	нет	да
Средний пульс	нет	да
Максимальный пульс	нет	да
Сожжено калорий	нет	да
Текущее время	нет	да
Текущая скорость	нет	да
Текущий пульс	нет	да
Текущий каденс	нет	да

Мобильные программы для фиксации треков

Программы

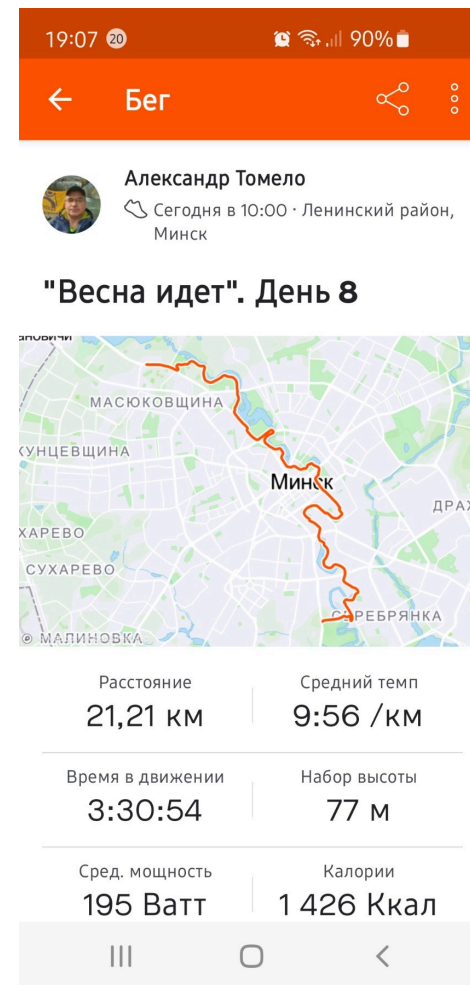
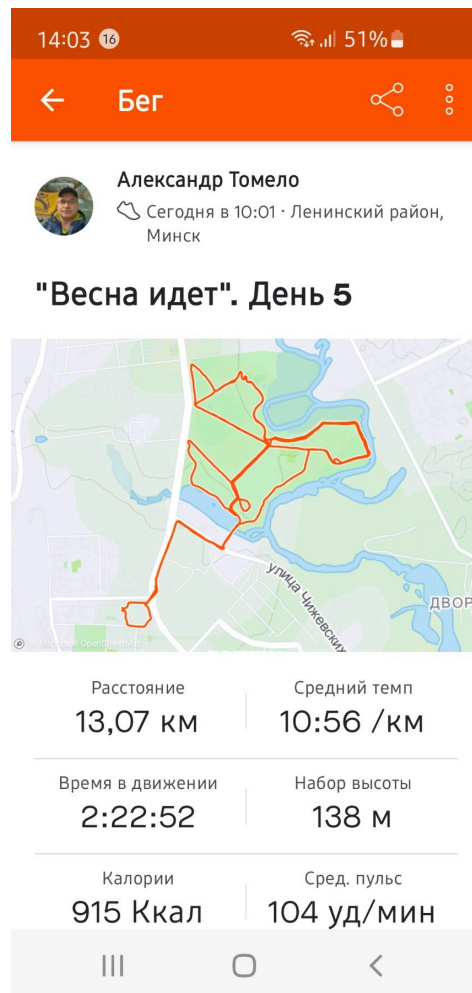
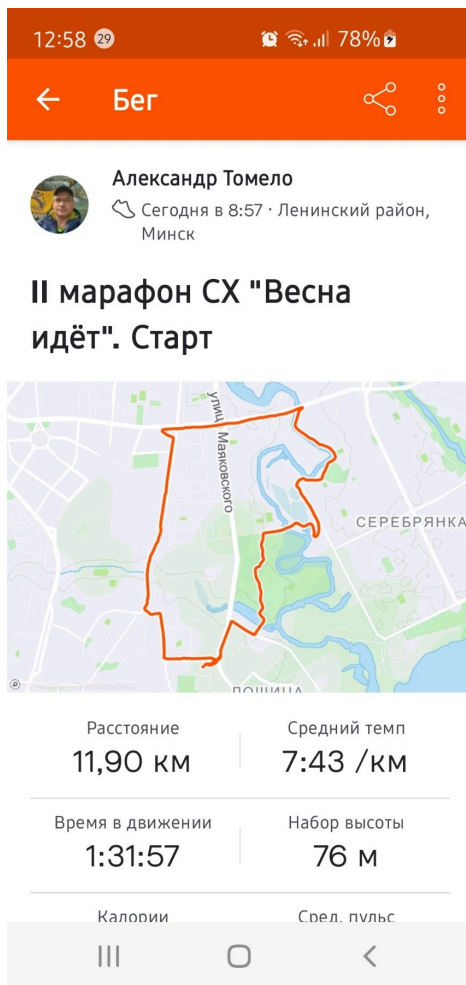
Strava		Decathlon Coach
Polar Beat, Polar Flow		Outdooractive
Komoot		AllTrails
MapMyWalk		Hiking Project
Sports Tracker		Guru Maps
Suunto		GPSTracker
Sportractive		FATMAP
Caynax Sports Tracker		Samsung Health
SportsTrackLive		Google Fit
Sports Diary		Health Mate
Locus Map, Locus Map Pro		

Мобильные программы - трекеры



Реальные треки с марафона

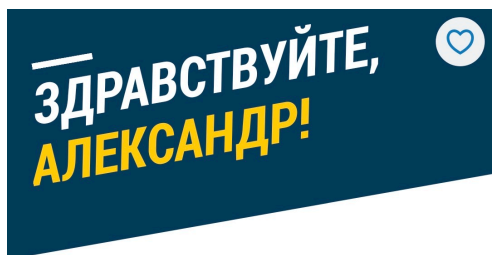
«Весна идет 2022»



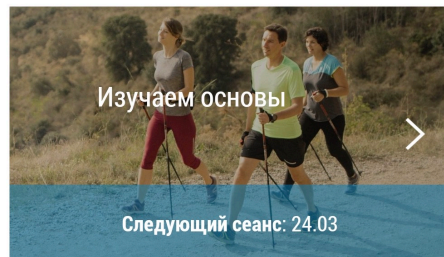
Мои рекомендации

- ▶ Свои развернутые рекомендации я изложу в следующем релизе презентации или отдельной публикации.
- ▶ А пока предлагаю обратить внимание на программы:
Decathlon Coach, SportsTracker, MapMyWalk.
- ▶ Санкциями не ограничены, бесплатная часть покрывает 95% потребностей, русскоязычные и русскоговорящие. Установить их можно из магазина приложений Google Play.
- ▶ Не бойтесь экспериментировать и подбирать удобный для себя трекер (программу)

Decathlon coach



ПРОГРАММА ВЫПОЛНЯЕТСЯ



ОК, ПОЕХАЛИ!

Просто измерьте свою активность:

СВОБОДНЫЙ СЕАНС



Главная



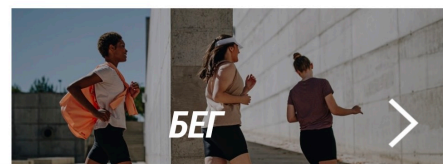
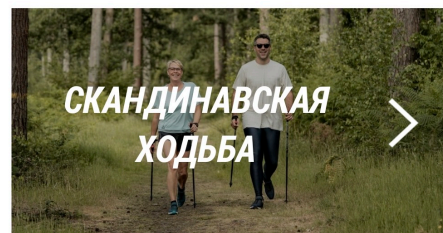
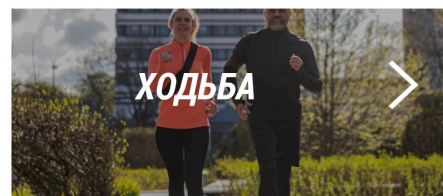
Отслеживание



Настройки

← ВЫБОР ВИДА СПОРТА

Выберите спорт — и 3, 2, 1, НАЧАЛИ!



Главная



Отслеживание



Настройки

← НАСТРОЙКИ СЕАНСА

-  **СПОРТ** Сканд... >
-  **УСТНЫЙ ОТЗЫВ** ВКЛ >
-  **АВТОПАУЗА** ВЫКЛ >
-  **БЛОКИРОВКА** Телефон >
-  **ЗНАЧЕНИЯ** Авто >
-  **КАРДИОДАТЧИК** ВКЛ ☒ >
-  **ОРИЕНТАЦИЯ ЭКРАНА** >
-  **ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ** ВЫКЛ >
-  **СТИЛЬ** СТИЛЬ 1 >

Вопросы ?

- ▶ Можно задавать:
 - ▶ Вслух
 - ▶ По телефону
 - ▶ В Viber
 - ▶ В Telegram
 - ▶ По электронной почте
- ▶ Буду рад ответить

Спасибо за внимание!

Спикер - Томело Александр,

Клуб «Крокі». Минск

Тел. 8 029 609-05-95

e-mail: tomelo.an@gmail.com