



Sportujeme kdykoli

Recenze ■ Jan Pražák

Na přelomu roku si mnoho lidí dává předsevzetí, že se začnou více hýbat a cvičit. Přece jen – vánoční svátky dají tělu docela zabrat. Ačkoli odpočinek po celoročním shonu potřebujeme, určitě není na škodu své tělo pravidelným tréninkem zlepšovat.

Ono je to jako se vším ostatním. Když něco děláte pravidelně, zlepšujete se v tom a zároveň vás to víc baví. Ať to vztáhneme třeba na vaření, řízení automobilu nebo právě sport. V roce 2020 navíc většina z nás více využívala pro cvičení domácí prostředí.

Tak jsme se často vrátili k aplikacím, které by nás motivovaly k práci na nás samotných. Denně nás tak možná otravovala notifikacemi, abychom nezapomněli, že je čas se svým tělem něco dělat.

Proč vůbec používat aplikaci? K čemu jsou dobré? A když už se rozhodnu pro aplikaci, kterou vybrat? Vždyť jich je tolik! Letos k nim navíc přibyla (ovšem ne v ČR, pouze pro majitele US Apple ID) i služba Fitness+ z dílny Apple. Proto jsme toto téma otevřeli v našem podcastu na začátku prosince. Víme, že ne všichni naši čtenáři rádi poslouchají podcasty, a tak jsme vás nechtěli připravit o informace týkající se sportu, případně domácího tréninku.

VYBÍRÁNÍ JE NEJHORŠÍ

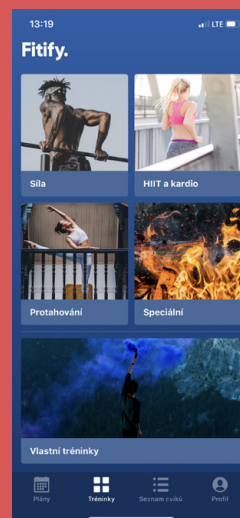
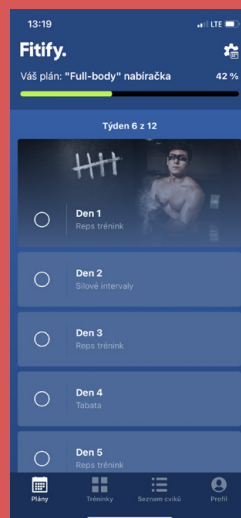
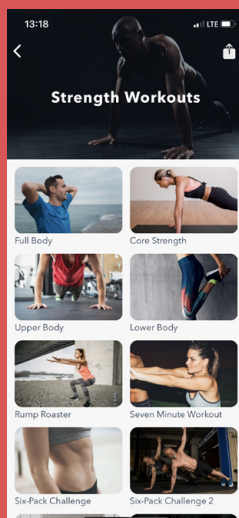
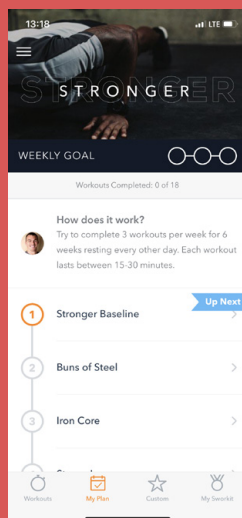
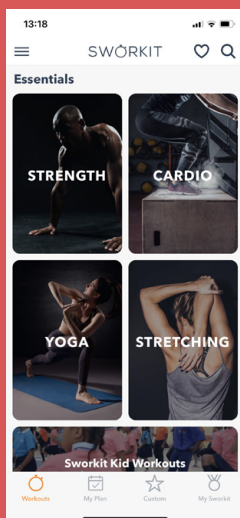
Sami asi víte, že když si chcete v dnešní době vybrat službu nebo produkt, často je to náročné. Někdy z důvodu skvělé konkurence, jindy z důvodu velmi malých odlišností mezi službami nebo produkty. Sám jsem například na přelomu listopadu a prosince

hledal vhodné elektrické kartáčky a ve výběru jsem se často ztrácel.

Jednoduše nežijeme v době, kdy bychom měli na výběr jen ze dvou druhů šunky. Podobně to je s aplikacemi na cvičení. Začínal jsem postupně. Sice každý týden (kromě pandemického období) trávím čas futsalovým tréninkem, ale tělo to nespasí. Chtěl jsem, abych sám se sebou byl spokojen a zároveň se za každý špek nemusel omlouvat své peněžence při nákupu série nových 40 košil ve větší velikosti.

Začal jsem zlehka. Vybral jsem si aplikaci **Seven**. Říkal jsem si, že sedm minut na cvičení denně najdu a pomůže mi to udržet si kondici. Má velmi jednoduchý a přehledný design. Může se stát, že vaše drahá polovička bude už aplikaci znát, stejné studio má totiž v portfoliu i aplikaci pro sledování menstruačních cyklů – **Cycles**.

Líbí se mi, že Seven nemá moc zbytečností okolo. Jednoduché čtyři záložky, abyste se mohli zaměřit na samotné cvičení. Postupně si vytvoříte návyk, abyste si neomlouvali, když se vám cvičit nechce a začnete sbírat odznáčky. Pravdou je, že free verze vám možná stačit nebude. Pak je tu předplatitelský plán, který zahrnuje i více cviků, vytvoření konkrétního plánu nebo osobní přístup trenérů. Při roční platbě vás vyjde na 124 Kč měsíčně.



ČÍM VÍC PROUŽKŮ...

Říká se, že když člověk dostane víc, chce postupně čím dál více. Od hmotných věcí po zážitky. Stejně to bylo u mě – free verze mi nestačila, prémiové funkce jsem si nedokázal za měsíční cenu ospravedlnit, a tak jsem hledal dál. Další období jsem byl věrný aplikaci **Sworkit**.

I když je pravda, že vzhledově to pro mne byl krok zpět, dostal jsem nepřehledné množství funkcí. Možnosti nastavení délky cvičení, délky přestávek a cviků, daleko náročnější cviky než předtím, a ještě navíc s přizpůsobenými plány. Přiznávám, že Sworkit mi dal daleko víc do těla a svaly bolely ze začátku déle než u Seven. Také jsem cvičil delší dobu a častěji.

Když nastala doba předplatných, Sworkit přišel ze začátku s výrazně vyšší cenou. Dnes už to tak jednoznačné není. O to víc, že při mém nedávném

návratu k aplikaci jsem dostal prémiový účet zdarma – za věrnost.

V současnosti nabízí mnohem více typů cvičení – pro těhotné ženy, děti, ale i pro rehabilitující osoby po úrazech. Vzhled se sice zásadně neproměnil, ale i tak se při pohybu aplikací neztratíte a cvičení pro vás bude radostí.

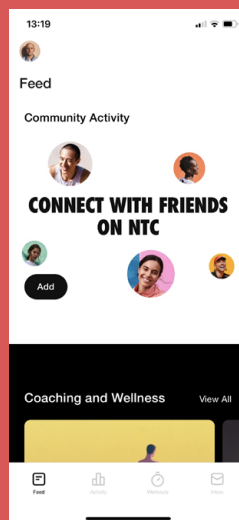
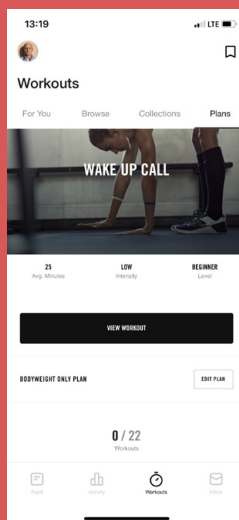
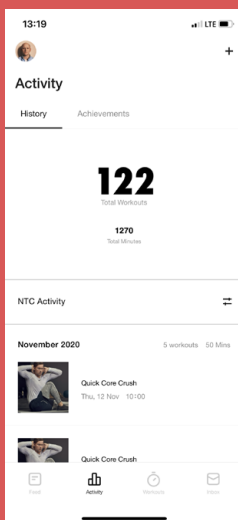
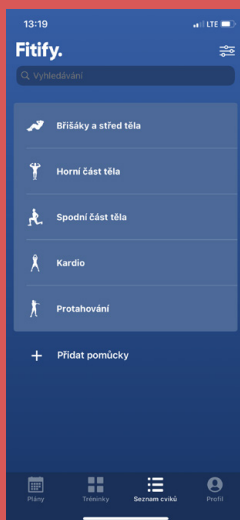
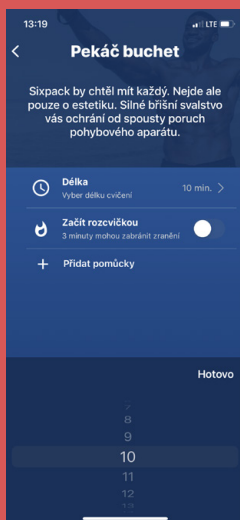
BOHYNĚ NIKÉ

Mám velmi rád značku odkazující na bohyni vítězství dle řecké mytologie – Nike. Vždy se mi líbila jejich obuv i sportovní oblečení a v dětství jsem si kopačky vybíral spíš podle idolů než podle typu nohy. Dodnes mi však náklonnost k Nike vydržela.

V době pandemie navíc zpřístupnili aplikaci **Nike Training Club** zcela zdarma včetně všech tréninkových cvičení nebo plánů. Vzhledově se jedná o naprostý minimalismus, čistý a vzdušný. Plány jsou zajímavé, i když jen na 4týdenní období.

Nemusíte platit za žádné funkce navíc a přitom ji dobře propojíte s hlavní aplikací Nike, kde můžete nakupovat vybavu pro domácí i venkovní tréninky. Pro někoho můžete být i zajímavé, že vám Nike přináší zprávy od známých sportovců. Můžete tak třeba trénovat podle cviků, které denně dělá fotbalista Cristiano Ronaldo. V neposlední řadě můžete najít recepty pro zdravější stravování.

Mám dobrý pocit, když úspěšně dokončím každý den. Líbí se mi, že jsou tréninky časově přesné a většinou tak vím, že mi cvičení nezabere více než 20 minut.



Obecně se mi líbí celkové propojení ekosystému Nike, a pokud se nic nezmění, nejspíš u ní dlouhodobě zůstanu. I když si můžu plán přizpůsobit i možným zahrnutím běhu, občas na mne vyskočil trénink o 45 a více minutách, což není můj ideál. Proto jsem se zkusmo podíval po další variantě.

BUĎ FIT

Na začátku podzimu mě zaujala česká tvorba. Podíval jsem se na zoubek aplikaci **Fitify**, která nabízí mnoho způsobů využití. Mnoho fitness plánů, cardio, aerobic nebo HIIT. Vzhled je jednoduchý a plán mi zatím přijde nejpřesnější.

Každý týden mě podvědomě tlačí k tomu, abych cvičil dle svého cíle – alespoň 5× týdně. Mám vždy dobrý pocit, když úspěšně dokončím každý den. Líbí se mi, že jsou tréninky časově přesné a většinou tak vím, že mi cvičení nezabere více než 20 minut. Můžu s tím dopředu počítat a v případě změny jej kdykoli upravit.

Prozatím zkouším verzi zdarma, která mě ale dosud nijak nelimitovala. Necvičím s žádným náčiním, takže mi práce s vlastní vahou vyhovuje. Jestli však budu do budoucna chtít přidat více možností, placené verzi za 189 Kč měsíčně se nebráním.

Líbí se mi, že se vývojáři i v našich končinách nebojí velké konkurence a přichází s vlastními nápady. Aplikaci mám rád, protože je jednoduchá

a opět jsem si připomněl zvyky při posilování a zlepšování kondice.

NEBOJÁCNÉ PLUS

Otázkou je, jak dlouho tyto aplikace budou na trhu, když proti nim začne bojovat **Fitness+**. I když má pomalejší start (konec roku 2020), bude mít velkou výhodu u spokojených uživatelů produktů Apple, kteří chtějí zůstat v ekosystému.

A to i přesto, že služba nebyla spuštěna celosvětově, ale jen ve vybraných lokalitách. Zdraví je velkým tématem posledních let (a v pandemickém čase o to více) a každý, kdo chce svou kondici udržovat v nejlepší formě, bude mít jednoduché rozhodování.

Nejedná se totiž o malý obsah (jako Apple TV+), nebo specifickou část trhu (jako hráčská komunita v Apple Arcade) ani o zpravodajství v hezkém kabátku (Apple News+). Jedná se o zdraví lidí a s ním se pojí úplně jiné principy. Věřím, že **Fitness+** bude trhákem na poli služeb, které Apple nabízí. O to víc, že je součástí nejdražšího balíčku Apple One (zatím ne v ČR).

Osobně jsem doufal ve sportovní aplikaci z dílny Apple, ale nikdy bych nečekal, že se do ní Apple tolik zabere a udělá z ní předplatné. Je to logické, protože i trenéři ve **Fitness+** potřebují zaplatit své účty. Mají k dispozici skvělé studio a velké jméno, které je zaštití. Doufejme, že si ji jednou budeme moci vyzkoušet i u nás. 