

За почеток – целосна анализа на темава не можам да вклучам со оглед на тоа што истражувам и се запознавам со производи во текот на поекстензивен период. Генерално како поглавни карактеристики што сум ги забележувал кај поголем дел од апликациите чија цел е физичкото здравје – а не ми се допаѓаат - во однос на моите потреби/барања ( првично и јас сум корисник на мојот систем ) е тоа што голем дел од апликациите се фокусираат на конкретна физичка активност – било да е трчање, бодибилдинг, калистеника, јога.... Стриктно фокусирани на еден аспект од физичкото здравје се занемарува друг – при бодибилдинг се занемарува кардио аспектот, при трчање се занемаруваат фундаментални вежби ( склекови, подигање на вратило, стомачни...) кои би помогнале креирање на здрава слика за индивидуата. Генералната цел на голем дел од овие апликации е мејнстрим пропаганда – губење на тежина, без притоа да им потенцираат на своите корисници дека колку и да е важна физичката активност – килограмите се губат во кујна... Притоа се губи можеби најбитниот аспект на физичката активност – нашето ментално здравје и позитивната слика која би ја креирале за нас во прифаќање на одредени наши аспекти.

Дополнително голем дел од овие апликации со цел да понудат “персонализиран” план за вежбање од бесплатни за користење се префрлаат на месечна претплата, што лично за мене е големо НЕ....

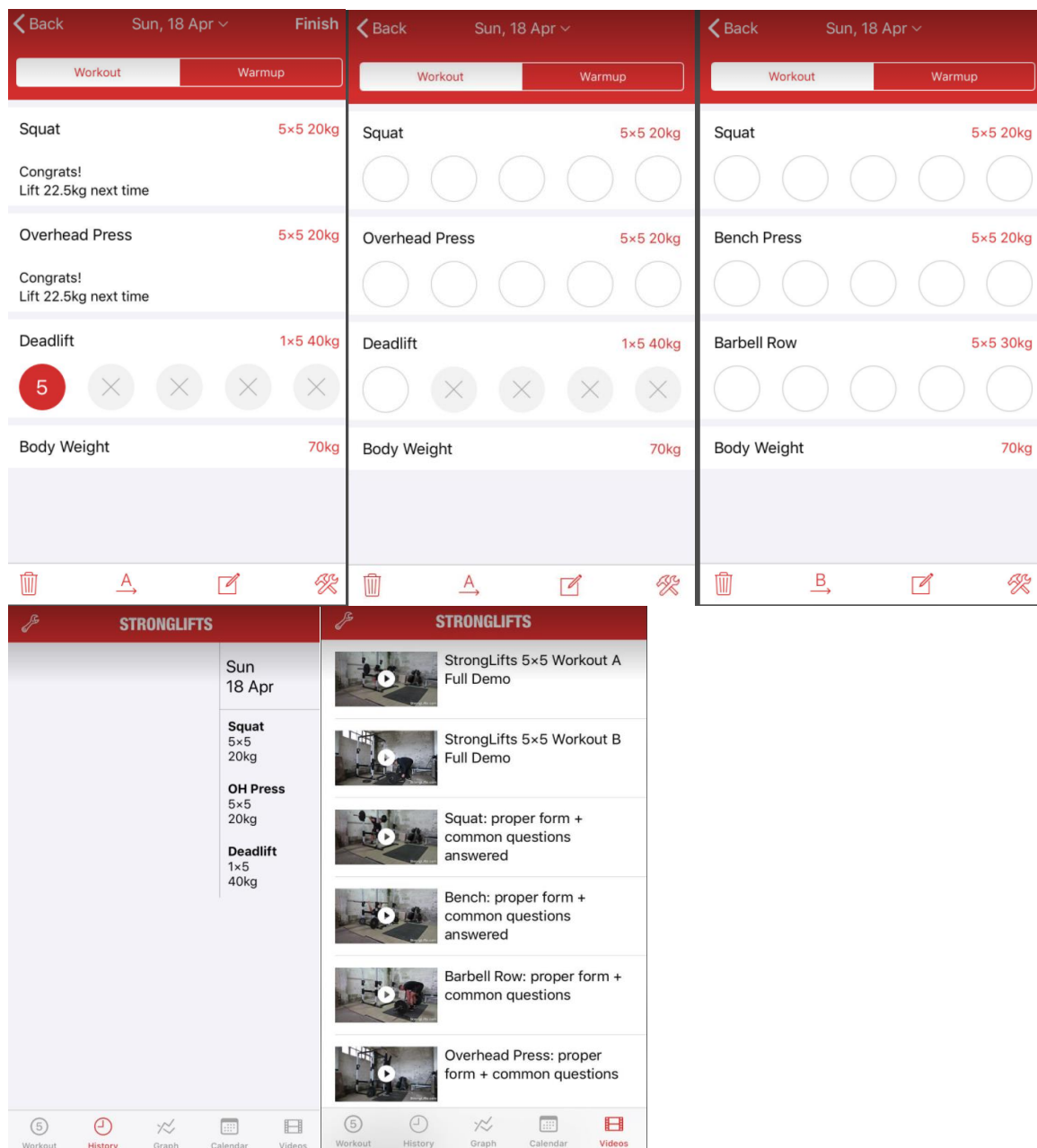
Во услови на пандемија, а до скоро и во зимски услови ( или подобро речено немање на услови ), кога барав соодветни апликации кои би ми овозможиле соодветна примена на физичка активност во домашни услови, огромен дел од апликациите на кои што наидував ги содржеа горенаведените проблеми, но исто така според мене имаа проблеми со персонализација на тренинзите и – според мене – погрешна класификација на вежбите... истите од досегашното искуство со голем дел од нив и општо во спортот – ми делуваа несоодветно – па бев принуден сам да креирам неколку рутини составени од разнолики вежби кои би можел да ги следам со цел извржување на некаква физичка активност...

Од системите за физичко здравје – според барањата – треба да вклучам 2 производи. Одбрав да ги прикажам двата што досега имале најголемо влијание врз моето разбирање и филозофија за како да се изведува некаква физичка активност.

## **1. Stronglifts 5x5**

Воедно и апликацијата која ме вовеле во светот на апликации за физичко здравје. Прилично едноставна апликација посветена на почетници во водите на powerlifting. Воведува можеби еден од клучните аспекти што би требало да ги поседува секоја апликација – прогресивност на вежба – секој нареден тренинг, потешок од минатиот, доколку не можеш – остани на исто ниво.

Прилично едноставен дизајн – Тренинг А и Тренинг Б – при секое завршување на тренингот се забележува успешноста на истиот, апликацијата содржи кратки туторијали за изведување на клучните вежби. Води евиденција за досегашни тренинзи.



## 2. Nike Training Club

Можеби најдобрата современа апликација за вежбање. Нуди одличен спектар на вежби и планови за вежбање за сите нивоа на корисници – од почетници до експерти. Нуди можност за зачувување на секој тренинг, интеракција со други корисници на системот, како и пристап до планови за вежбање креирани од страна на заедницата.

