



Train slim met je smartphone

Er zijn tegenwoordig een heleboel applicaties op je smartphone (iPhone of Android) te downloaden die je uitstekend kunt gebruiken om je trainingen op te slaan, te monitoren of gewoon leuker te maken. Wat zijn de bekendste apps en wat kun je er mee?

TEKST GUIDO VROEMEN

Waarom zou je gebruik gaan maken van apps tijdens trainingen? Hebben we met de hartslagmeter, de snelheidsmeter op de fiets en ook de footpod op de hardloepschoen niet al vele jaren goede en betrouwbare hulpmiddelen om onze trainingen te volgen, te zien hoe intensief een training is en hoeveel de afgelopen periode getraind is? Ja. Maar met het gebruik van apps op de smartphone kan weer een volgende stap worden gezet. De reken capaciteit van een smartphone is vele malen groter dan die van een sporthorloge of fietscomputer met als gevolg dat de mogelijkheden ook enorm zijn. Een voordeel kan zijn dat je nu alle data die je wilt verzamelen in één apparaat kunt opslaan en ook direct kunt uploaden naar een database op internet. Er zijn ook vele apps die het trainen veel aantrekkelijker en leuker maken. Dit wordt meestal gerealiseerd door er een soort virtuele competitie aan te verbinden, via een virtuele tegenstander of via internet met andere personen/vrienden.

Ook is er een aantal apps (bijvoorbeeld uBike) die er naast het verzamelen van alle data van de sensoren die je gebruikt ook voor zorgen dat je deze na de trainingen in grafieken kunt opslaan en analyseren, zodat je een heel digitaal logboek tot je beschikking hebt. Veel apps kunnen hun data ook direct uploaden naar Trainingpeaks, wat een zeer goed systeem is om je trainingen te monitoren en je vooruitgang gedurende het seizoen te volgen. Voordeel van Trainingpeaks is dat je een basisaccount gratis kunt aanmaken. Wel is het soms lastig om steeds je smartphone mee te nemen. Een makkelijke houder op je fiets en om je arm is dan wel handig.

Voor de overzichtelijkheid heb ik een onderscheid gemaakt in apps die je kunt gebruiken om de training op te slaan en te monitoren en apps die handig zijn om triathlonwedstrijden te timen of te volgen via tussentijden of op de een of andere manier je training leuker maken. Daarnaast is er een aantal sensoren op de markt

die hartslag, snelheid, cadans, pasfrequentie (footpod), vermogen en nog veel meer kunnen meten. Communicatie gaat meestal via ANT+ of via Bluetooth. Bij iPhone apps die een ANT+ sensor willen opvangen heb je een extra dongle nodig: een zogenaamde ANT+ key. Deze wordt in de iPhone geplugd en daarmee kan de iPhone het ANT+ signaal ontvangen. Er zijn ook enkele Android toestellen die een ingebouwde ANT+ receiver hebben. Alle smartphones hebben tegenwoordig een Bluetooth receiver dus de Bluetooth sensoren kunnen direct worden opgevangen. In de toekomst zal Bluetooth (low energy) waarschijnlijk ook de standaard worden, omdat deze een langere batterijduur heeft dan ANT+.

Trainingapps fietsen



uBike verzamelt alle data van ANT+ en Bluetooth sensoren (hartslag, snelheid, footpod, cadans, vermogen, GPS) en is ook direct live naar internet te zenden zodat iemand anders direct ziet wat er tijdens de training/wedstrijd gebeurt met hartslag, vermogen et cetera. Ook directe upload naar bijvoorbeeld Trainingpeaks is mogelijk. uBike werkt momenteel alleen nog op Android telefoons, zoals bijvoorbeeld de Sony Xperia.



WahooUtility is een makkelijke app om al je diverse ANT+ en Bluetooth sensoren te testen. Ook zit er een mooi overzicht in welke apps er allemaal op de markt zijn. WahooFitness is een trainingsmonitor die alle ANT+ en Bluetooth sensoren kan koppelen en deze in diverse overzichtelijke schermen laat zien. Zowel hartslag, snelheid, footpod, cadans als vermogen kunnen worden gekoppeld.



De **Garmin Fit** App zet je smartphone om in een trainer die snelheid, afstand, calorieën - en via ANT+ dongle - ook hartslag, cadans en vermogen weergeeft.



iMobileIntervals kan zowel voor fietsen als hardlopen worden gebruikt. Zowel ANT+ als Bluetooth sensoren kunnen worden gekoppeld.



In de app van **CycleOps** kun je naast routes en trainingen ook je voeding zetten en het als een soort logboek gebruiken. Sensoren die gekoppeld kunnen worden zijn: hartslag, snelheid, cadans, vermogen, pasfrequentie.



Met **Strava Cycling** kan de eigen progressie in kaart worden gebracht en bijgehouden en is het ook mogelijk om op ieder moment van de dag een wedstrijd aan te gaan met anderen. Ook handig om routes te verkennen in een onbekend gebied. Sensoren die gekoppeld kunnen worden via ANT+ en Bluetooth zijn: hartslag, vermogen, snelheid en cadans.



Trainingpeaks kent geen koppeling met sensoren maar wel directe toegang tot je Trainingpeaks account (als je die hebt aangemaakt). Hierop kun je je trainingskalender zien, je logboek bijhouden met diverse gegevens als ochtendpols, gewicht, slaapkwaliteit en -uren, stress, vermoeidheid et cetera. Ook kun je er in bijhouden wat en hoeveel je per dag eet. Cycle Tracker en Run Tracker zijn GPS tracking apps met directe upload naar een Trainingpeaks account.



Voor de **iBike Coach**, Powerhouse en iBike apps heb je extra attributen nodig. De iBike Dash+Power verandert je iPhone, samen met de houder of box waar je iPhone in wordt geplaatst, met behulp van de iBike App in een draadloze vermogensmeter en fiets-computer. Deze vermogensmeter werkt anders dan de andere vermogensmeters op de markt. Door een ingenieuze constructie meet de iBike alle omstandigheden rondom de fietser (zoals wind, maar er wordt ook een kalibratie gemaakt waarmee de vertraging wordt gemeten in een bepaalde houding en op een bepaald wegdek) en berekent dan het benodigde vermogen voor die bepaalde snelheid.

Trainingapps hardlopen



Runkeeper is erg populair bij hardlopers. Deze app maakt van je smartphone een eigen personal trainer. Het gebruikt de GPS om al je trainingen te registreren. Koppelen van hartslag via Bluetooth is mogelijk.



Nike+ Running is een app die GPS gebruikt om tempo, afstand en route te meten. Nike+ FuelBand is een slimme armband met een 'accelerometer' die je bewegingspatroon meet. Alle gegevens kunnen direct naar Nikeplus.com worden gestuurd.



MiCoach van Adidas heeft een aantal sensoren zoals footpod, pacer, hartslagband en dongle die kunnen communiceren met de app op je smartphone en zo je training sturen en opslaan. Ook deze kun je synchroniseren met de website.



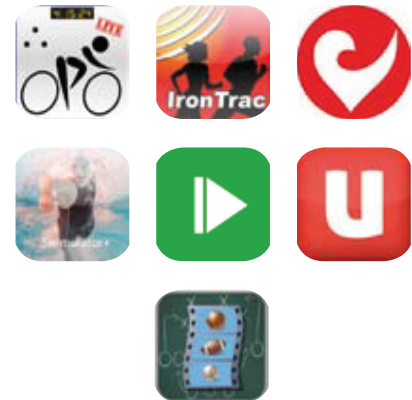
De **My Asics** app werkt met GPS om je trainingen te kunnen sturen en op te slaan. Ook hier kun je dit weer online zetten.



Runtastic maakt training met GPS en hartslag mogelijk. Ook kun je via deze app aanmoedigingen krijgen tijdens je training.

Andere apps

TriTimerLite voor de timing van triathlonwedstrijden. **IronTrac** voor resultaten en timing van Ironman races. **ChallengeFamily** met alle Challenge races op een rij met ook live timing. **Swimulator** voor het bepalen van je Critical Swim Speed aan de hand van je 200 en 400 meter tijd. **Coach my Video** voor snel video-opnames maken met mogelijkheden voor eenvoudige bewegingsanalyse. **Ubersense** voor eveneens video maken en eenvoudige bewegingsanalyses. **Video Coach** voor het afspelen, opnemen en archiveren van video's



x-talon™ 212 combines minimal weight with superb traction and high levels of proprioception. This light and perfectly balanced shoe allows runners to adopt a very natural foot position and therefore a natural running style, which means more efficiency and greater speed.

FREE
'MAKING THE
TRANSITION TO
NATURAL
RUNNING'
INOV-8.COM/
TRANSITION

INOV-8

inov-8.com rademakersports.nl facebook.com/INOV8run

UW ADVERTENTIE HIER?

Neem contact op met:

ying!
MEDIA

Ying Media BV

Adres Zwarteweg 3 • 8603 AA Sneek

Postbus 4016 • 8600 GA Sneek

Telefoon 06-10042999 • 0515-745005

E-mail info@yingmedia.nl • Internet www.yingmedia.nl