

РОЗГЛЯД АНАЛОГІВ ОНЛАЙН ПЛАТФОРМИ ДЛЯ НАДАННЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ ТА ВІДСЛІДКОВУВАННЯ СПОРТИВНОГО ПРОГРЕСУ

Одним із основних аналогів онлайн платформи для надання рекомендацій та відслідковування спортивного прогресу є crosslife, це платформа для корпоративних занять спортом. Платформа сама по собі доволі цікава, в ній є багатий функціонал по типу різного роду завдань та самих тренувань в різних площинах. Кожному потрібен індивідуальний підхід, тому в першу чергу обираючи тренера чи прог-раму необхідно орієнтуватися на себе.

Платформа crosslife дає можливість обирати із обширного каталогу можливостей, починаючи від виду та типу тренувань, завершуючи можливістю самому створювати тренування. Для посунених користувачів є можливість самим встановлювати ліміти тренувань, час на відпочинок та перерви. Саме ця гнучкість і є основою платформи crosslife.

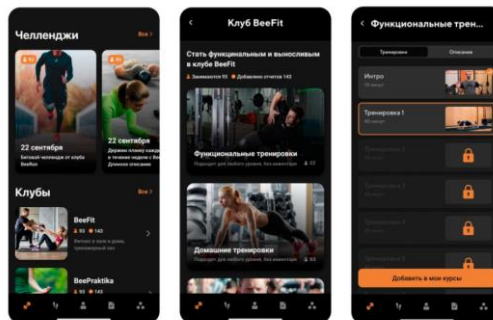


Рис. 1. Можливості системи crosslife

Ще одним представником даної сфери є платформа fitstars. На відміну від попередньої вона є більш спеціалізованою. Доволі корисною є система вибору тренерів та комплексів тренувань, за своєю специфікою вона схожа на гнучку систему crosslife. За допомогою гнучкої системи фільтрів є можливість обрати саме того тренера, який максимально вам підходить. Параметри для фільтрів наступні: Вік тренера; Стаж; Кількість записаних людей; Рейтинг тренера; Кількість відео матеріалу тренера; Ціна за заняття.

Зараз існує безліч «фахівців» і людей, які готові вас тренувати. У цю категорію людей входять і спортсмени аматори. Саме тому так багато уваги було присвячено функціоналу вибору тренерів. Так як бути хорошим спортсменом і хорошим тренером – це різні речі. Також враховуючи те, що тренер може здобути освіту в одному із сертифікованих центрів підготовки тренерів, перевірка тренерів відбувається з часом, сомою системою. Це важливо, адже тренер повинен добре розбиратися в анатомії та фізіології. Великий досвід не менш важливий, ніж освіта. В ідеалі тренерський досвід повинен бути близько 3-х років. За цей час тренер встиг попрацювати з різними людьми і врахувати різні випадки.

Важливо, щоб з вами працював саме тренер, а не інструктор залу, бо специфіка їх роботи різниться. Інструктор має право пояснити, як займатися на тренажерах, давати підказки з техніки виконання вправ. А ось тренер може проводити особисті консультації, складати програму тренувань та стежити за вашим прогресом.

Направлення тренувань в залежності від методики fitstars:

- для новачків;
- для профі;
- силові;
- гнучкість;
- комплесні;
- для мам;
- для дітей;
- йога та медицина;
- прес;
- зарядка;
- тонус;
- розтяжка;
- для танців;
- біль в спині;
- для здоров'я.

Список використаних джерел

1. Стаття про фітнес URL: <https://worldclassmag.com/fitness/kakie-pokazатели-zdorovya-ustareli/>
1. Платформа crosslife URL: <https://crosslife.me/>
2. Платформа fitstars URL: <https://fitstars.com>