



FREE YOUR ENDORPHINS

REJESTRUJ TRENINGI
RYWALIZUJ ZE ZNAJOMYMI
ANALIZUJ WYNIKI I POSTĘPY

ENDOMONDO ZMIENIA TWÓJ TELEFON W OSOBISTEGO TRENERA, BAWI I MOTYWUJE

Jest to strona z darmową aplikacją na telefony z GPS i Internetem.

<http://www.endomondo.com>

Należy wybrać telefon, pobrać aplikację i zarejestrować się.

Wychodząc na spacer, wycieczkę, jazdę włączamy sobie aplikację w telefonie. Nasza trasa zostaje zapisana i wysłana automatycznie na serwer, a po powrocie NA EKRAKIE

KOMPUTERA możemy prześledzić ile km zrobiliśmy, jaka była prędkość maksymalna/minimalna, na jakich wysokościach trenowaliśmy, w jakim czasie i ile kalorii (albo hamburgerów 😊) spaliliśmy. Możemy też rejestrować wagę i BMI. Do tego mamy kalendarz z naszymi trasami, ewentualnie jest dostępna integracja z FB, można brać udział w konkursach, wyścigach, rywalizacjach ze znajomymi itd.

Jest też możliwość uruchomienia trasy z przewodnikiem po konkretnej trasie.

Trasami oraz wynikami możemy dzielić się z innymi (jeżeli zezwolimy na udostępnianie) - co jest w szczególności przydatne podczas wycieczek po trasach turystycznych, bo będzie można oszacować czas na przejście danego szlaku.

To idealna sprawa na każdą porę roku, gdy mamy ochotę na to by aktywnie spędzić wolny czas, bo ENDOMONDO łączy przyjemne z pożytecznym – kształtuje Waszą sprawność fizyczną i psychiczną, wyrabia charakter a przy tym okazuje się świetną zabawą.

Dlatego jako nauczyciel wychowania fizycznego POLECAM go wszystkim, a szczególnie tym, którzy lubią zdrową rywalizację przy odrobinie adrenaliny.

Osoby, które chcą wziąć udział w programie mogą zgłaszać się do p. Mariusza Gorzawskiego. Szczegóły zostaną ustalone z zainteresowaną grupą uczestników.

Finałem tego programu będzie wycieczka rowerowa wraz z rozdaniem nagród, a wszystko to odbędzie się podczas tegorocznego Szkolnego Dnia Sportu!!!