

APPS PER CONTROLAR EL RITME CARDÍAC MENTRE FAS ESPORT

24 abril, 2024



Si practiques esport llavors has de considerar diferents mètriques que et permetin conèixer el teu estat físic. Tal és el cas

de la mesura del ritme cardíac durant l'entrenament, que t'ajudarà a conèixer la teva condició i com el teu cos està responent per fer l'exercici.

A continuació, cinc aplicacions perquè puguis mesurar les teves pulsacions mentre t'exercites i que es troben disponibles pels sistemes Android

i iOS.

1. RUNTASTIC HEART RATE PRO

Aquesta app ens mostra el nostre ritme cardíac abans i després de fer exercici, així com les pulsacions per minut durant l'activitat esportiva. A més, quan estem reposant desenvolupa una sèrie d'estadístiques sobre el nostre estat físic.

2. RITME CARDÍAC: MONITOR PULS

L'aplicació és compatible amb qualsevol smartphone.

Realitza un seguiment del seu progrés mentre realitza exercicis. Ofereix mesures de freqüència cardíaca i lliure d'anuncis. En Google Play ho pots descarregar de forma gratuïta.

3. PULSÒMETRE

A més de monitorar les teves pulsacions mentre t'exercitis, aquesta aplicació també comprova el teu ritme cardíac en qualsevol lloc i en qualsevol moment. Utilitzant la càmera i el flaix del teu Smartphone, ofereix un resultat amb gran precisió. Es pot descarregar sense cost algú.

4. INSTANT HEART RATE

És també altre de les aplicacions populars per mesurar les pulsacions. Analitza la teva sang, lloc de què poses la punta del teu dit sobre la càmera del teu cel·lular mentre realitzes exercici. És gratuït per tots els dispositius mòbils.

5. GOOGLE FIT

És una app favorita dels usuaris, ja que fa un seguiment de qualsevol activitat i es sincronitza amb la teva conta de google. Així, si posseeixes un smartphone o un rellotge Android Wear et permetrà conèixer el teu ritme cardíac, així com diferents estadístiques que et permetran millora el teu estat físic. Aquestes cinc aplicacions t'ajudaran al moment d'acomplir activitats esportives