

Nýt telefonina sum venjingarfelaga

Snildfonirnar geva nýggjar møguleikar á øllum økjum og tað finst ein ørgrynna av appum, ið lova at hjálpa tær við tíni venjing.

Bæði á App Store (til iPhones) og Play Store (til Android) eru hundræðtals appir í at velja, alt eftir um tær leitar eftir onkrum, sum kann skráseta tína renni-, súkklu- ella gongitúrar, tína styrkivenjing ella títt kostarhald.

So um onkur alla tíðina starir niður í telefonina, meðan viðkomandi venir, merkir tað ikki, at viðkomandi ikki miðsavnar seg um venjingina. Ein av hesum er Hogni Sloan Justesen

– Tað sær bytt út, at eg hyggi niður í telefonina alla tíðina, meðan eg

venji, men orsøkin er, at eg nýti hana til venjingina, sigur hann.

Hogni Sloan Justesen sigur, at sjálvur nýtir hann tvær ymskar appir, GymGoal og MyFitnessPal.

– GymGoal nýti eg fyrst og fremst til styrkivenjing. Eg kann skráseta allar venjingarnar í venjingarætlanini í appuni og so nýta hana. Tá eg so komi oman í Yndi, seti eg appuna í gongd. Har siggi eg, hvørja venjing eg skal gera. Eg siggi eisini hvørja vekt eg nýtti seinast og kann soleiðis fylgja við menningini. Aftan á kann

eg siggja eitt longri yvirlit yvir, hvussu menningin hjá mær í hvørjari venjing hevur verið. Appin gevur mær eisini møguleikan at skráseta vektina og onnur mæt og soleiðis kann eg fylgja við, hvussu kroppurin broytist, sigur hann

Meðan GymGoal er ein app egnað til venjing, fyrst og fremst styrkivenjing, so er MyFitnessPal rættað móti kostarhaldinum.

– MyFitnessPal hjálpir tær at telja

kaloriur.

Har skrásetir tú tínar máltíðir, hvat og hvussu nógv tú hevur etið. So skrásetir tú eitt mál fyri hvussu nógvur kaloriur, tú skalt eta um dagin. Appin fylgir soleiðis við, hvussu nógvur kaloriur tú hevur etið og minnir teg á, hvussu nógvur tú

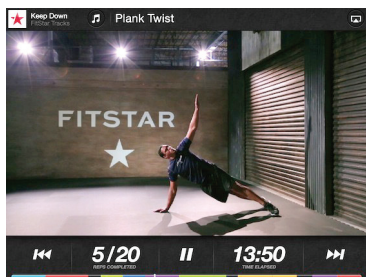
sleppur at eta

afturat. Um tú

skalt eta 2500 kaloriur um dagin, so minnir hon teg

á, tá tú hevur etið 500, at nú eru 2000 kaloriur eftir hendan dagin.

Minst tó til – appirnar hjálpa tær at skráseta gongdina, men tú mást sjálvur reisa teg úr sofuni og koma í gongd, um tú skalt siggja nakran mun.



FitStar

FitStar er tín persónligi venjari. Appin tillagar seg títt støði og gevur tær venjingar, sum eru avbjóðandi uttan at vera ov torførar. Tú kanst sjálv tillaga longdina á venjingunum og hvørji mál, tú hevur við venjingini. Eftir venjingina kanst tú meta um, hvussu hon var, og hjálpir hetta appini at tillaga framtíðar venjingar. Fitstar er ókeypis og fæst til iOS.

Zombies, Run

Hendan øðrvísi appin ger renningina til eitt spæl, bókstaviliga. Rennarin fær leiklutin sum rennari nummar fimm, ið flýggjar undan teimum ódeyðiligu. Nú er tað upp til tín at bjarga tær sjálvum og øllum býnum. Meðan tú rennur, fortelur appin tær eina søgu, sum tú kanst liva teg inn í. Zombies, Run er ókeypis og fæst til bæði Android og iOS.



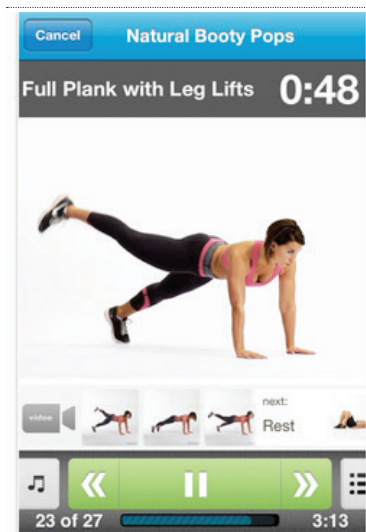
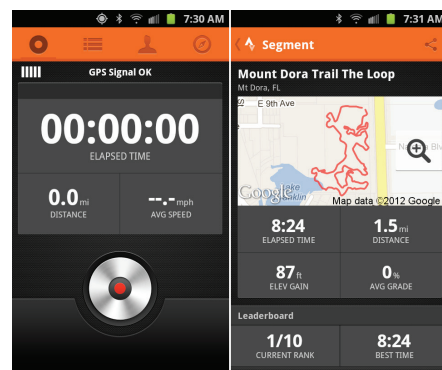
JEFIT



Jefit er væl egnað til kroppsmenning og styrkivenjing. Ein dátugrunnur við túsundtals ymskum venjingum til allar partar av kroppinum syrgir fyri, at tú finnur júst tað, tær tørvar. Appin visir tær, hvussu venjingarnar skulu gerast og hjálpir tær at gera eina venjingarætlan. Eisini er gjørligt at skráseta gongdina. JEFIT er ókeypis og fæst til bæði android og iOS.

Strava running & cycling

Strava hjálpir tær at fylgja renni- og súkklitúrnum. Appin visir tær ferðina, hvussu langt tú hevur runnið og hvussu leingi, umframt at vísa tær, hvar tú hevur verið. Appin kann eisini nýtast saman við Android Wear og Apple Watch. Strava running & cycling er ókeypis og fæst til bæði Android og iOS.



Workout Trainer

Hendan appin bjóðar tær túsundtals venjingarætlanir. Um tú vilt koma í betri form ella venja ávísan part av kroppinum, so finnur tú eina venjingarætlan í hesi appini. Saman við venjingarætlanunum eru eisini filmsbrot, ið vísa tær, júst hvussu ymsku venjingarnar skulu gerast. Workout Trainer er ókeypis og fæst til bæði android og iOS.

Pocket Yoga

Við hesi appini hevur tú títt egna yogastudio í lummanum. Appin gevur góðar gjøgnumføringer við ljóði og filmum av hundræðtals yogastøðum. Fyri hvørja støðu greiðir appin frá, hvørjar heilsufyrirminir venjingin gevur. Pocket Yoga kostar 20 krónur og fæst til bæði android og iOS.

