

# Běháme, chodíme, jezdíme – a zaznamenáváme, analyzujeme, sdílíme

Jiří Sumbal<sup>1</sup>

e-mail: [j.sumbal@gmail.com](mailto:j.sumbal@gmail.com)

<sup>1</sup> Střední průmyslová škola, Obchodní akademie a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky, Frýdek-Místek, příspěvková organizace

## Klíčová slova

sporttester, Runtastic, Garmin, GPS, sport, běh, cyklistika, turistika

## Anotace

Příspěvek seznamuje čtenáře s využitím moderních hardwarových a softwarových prostředků při amatérských sportovních aktivitách. Zaměřuje se na možnosti záznamu pohybových aktivit (běh, turistika, cyklistika), na následné zpracování pořízených dat, jejich veřejnou prezentaci a sdílení s jinými uživateli.

V oblasti hardware si představíme využití mobilního telefonu, chytrých hodinek Garmin i klasické GPS navigace při sportování. V oblasti software se seznámíme s mobilní aplikací Runtastic, s desktopovými programy Garmin Connect a MapSource. Zaměříme se i na webové stránky. Popíšeme si zpracování a prezentaci sportovních aktivit ve webových aplikacích Runtastic.com a Garmin Connect, tvorbu a sdílení tréninkového deníku na stránkách BezvaBěh.cz a použití mapových serverů Mapy.cz a Cykloatlas.cz.

Nepůjde o teoretické poznatky či o souhrnné zmapování situace na trhu, ale o mé vlastní praktické zkušenosti s konkrétními přístroji, aplikacemi a stránkami. Na druhé straně ale nejde o podrobný popis výrobku, ale spíše o typové použití zástupců různých skupin – proto se nebudeme zabývat detaily ovládání ani výčtem všech funkcí. K tomu zájemcům poslouží příslušné e-shopy.

Porovnáme si klady a zápory jednotlivých výše uvedených řešení a probereme si typické situace, kdy je vhodné použít konkrétní zařízení a aplikaci. Podíváme se, co zvolit pro krátkodobé proběhnutí, co pro celodenní turistickou či cyklistickou aktivitu a jak si poradit, když chceme vyrazit a žádné z technických řešení nemáme po ruce. V neposlední řadě si ukážeme, že ať použijeme kterékoliv technické řešení, z hlediska zpracování dat budeme schopni vše uložit a prezentovat na jednom místě.

## 1 Hardwarové prostředky aneb s čím budeme běhat, jezdit, chodit...

*Převlékáme se do cyklistického dresu, oblékáme běžecké tričko, obouváme si pohorky. Těšíme se na prima pohybovou aktivitu. Ale pozor – ještě nám něco chybí. No ano, něčím přece musíme zaznamenat dnešní trasu – vzdálenost, čas nebo dokonce naše tepy... Sportu se sice věnujeme pro radost, pro potěšení z pobytu v přírodě či z pohybu samotného, ovšem není nad to, přesně si všechno změřit.*

### 1.1 Chytré hodinky s navigací (sporttester)

Postupně jsem vyzkoušel několik zařízení a pro běh nyní používám chytré sportovní hodinky (sporttester) s GPS navigací Garmin Forerunner 210. V současné době už se neprodávají, já sám jsem je získal z druhé ruky.

Výhodou hodinek je jejich snadné nošení na zápěstí, rychlá dostupnost, pokud se při běhu potřebuji podívat, kolik jsem už uběhnul, jak rychle běžím, jaký mám tep apod. Nevýhodou je vyšší pořizovací cena (několik tisíc Kč), což lze částečně kompenzovat koupí použitého zboží. Dále je to také kratší výdrž nabíjecích baterií – při zaznamenávání aktivity vydrží několik hodin, rozhodně ne celý den.

Hodinky se celkem pohodlně ovládají čtyřmi tlačítky, s jejichž pomocí mohou zahájit aktivitu, spouštět a zastavovat (i pozastavovat) záznam aktivity. Hodinky kromě aktuálního času (je vždy přesný, protože je odvozen od GPS) zobrazují zdanou vzdálenost, čas aktivity, aktuální tempo v minutách na kilometr. Trasu mého pohybu ukládají do GPX formátu. Mohu si také svůj běh rozdělit na jednotlivé úseky a sledovat například mezičasy jednotlivých okruhů. Zaznamenává se také nadmořská výška, proto je možné následně vyhodnotit nastoupané nebo sklesané metry. Pokud použiji kompatibilní hrudní pás, hodinky měří a zobrazují také tepovou frekvenci. Lze nastavit zóny tepové frekvence a hodinky mohou zvukovým signálem upozorňovat např. na příliš vysoké nebo příliš nízké hodnoty. Hodinky také umožňují s pomocí jednoduchého menu procházet minulé aktivity. V případě špatné viditelnosti lze zasvítit na displej.

Protože základem hodinek je GPS přijímač, jsou určeny pro venkovní použití a přesnost zaznamenané trasy i změřené vzdálenosti (a tedy i rychlosti) klesá při špatné viditelnosti oblohy. Ale běhám s nimi i po lesích a velké

problémy jsem nezaznamenal. Před zahájením sportovní činnosti je potřeba počkat na vyhledání družic. Znamená to sice několikaminutové zdržení, ale už jsem si zvykl využít je na potřebné rozcvičení.

Do počítače, resp. na internet přenáším data s pomocí USB kabelu vybaveného na straně hodinek klipem s kontakty. Prostřednictvím tohoto kabelu se hodinky také nabíjejí.

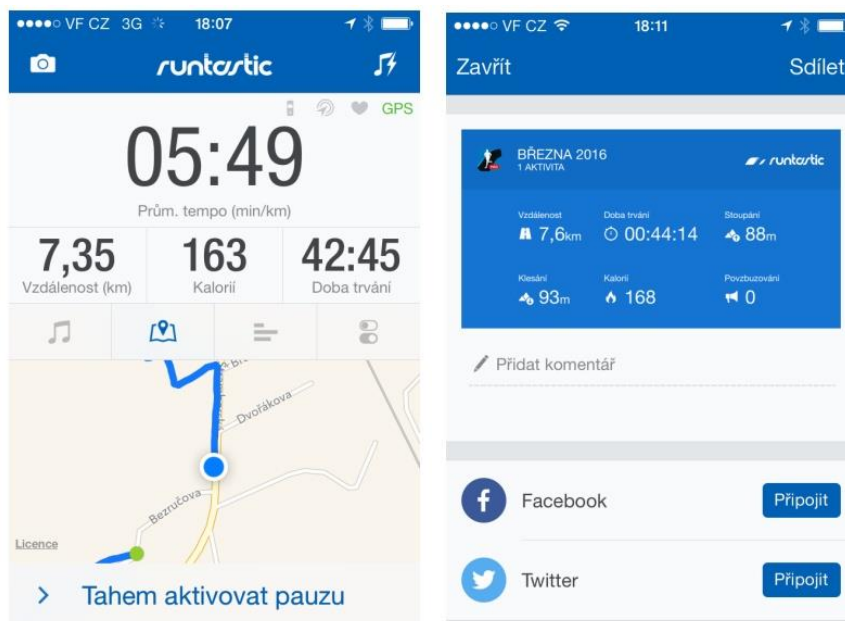


*Hodinky Garmin Forerunner 210 a způsob propojení s kabelem*

## 1.2 Mobilní telefon s aplikací Runtastic

Dokud jsem neměl hodinky s navigací, používal jsem mobilní telefon (v mém případě iPhone) s běžeckou aplikací Runtastic. Použiji jej občas i nyní, pokud nemám s sebou hodinky. Aplikace Runtastic je k dispozici také pro Android i Windows a existuje velká řada jiných aplikací, s nimiž nemám zkušenosti.

Základní verze Runtastic je zdarma. Existuje i placená verze Runtastic Pro s více funkcemi. I tu lze ovšem získat za 0 Kč – čas od času vyhlásí Runtastic akci a např. po dobu jednoho dne je aplikace k dispozici pro bezplatné stažení. Tuto akci jsem využil, a proto zde popisuji verzi Pro. Ke stažení jsou i další aplikace Runtastic např. pro cyklistiku či různá cvičení – viz [3].



*Aplikace Runtastic Pro – obrazovka během záznamu aktivity a po skončení aktivity*

Výhodou jsou nízké pořizovací náklady – mobil už máme a aplikace je zdarma. Další výhodou je dost velký displej. Nevýhodou je opět omezená výdrž baterie telefonu – při navigování a záznamu trasy se vybíjí mnohem rychleji než při jiných činnostech. Nehodí se tedy pro celodenní výlet. Je třeba také vyřešit, kam mobil umístíme – do zavěšené kapsy, do brašny na řídítkách kola, do batohu, nejlépe do pouzdra navlečeného na paži, aby byl rychle k dispozici pro nahlédnutí.

Před startem si lze vybrat druh aktivity, např. běh, turistiku či cyklistiku. Během sportování aplikace na displeji zobrazuje výřez mapy, vzdálenost, čas aktivity, průměrné tempo a spotřebované kalorie – toto lze samozřejmě přepnout a nastavit. Opět umí komunikovat i s hrudním pásem a měřit tepovou frekvenci. Nemám kompatibilní pás, proto tuto možnost nevyužívám. Přímo z aplikace si mohou pustit oblíbenou hudbu či fotit zajímavosti trasy.

My, kteří už za běhu tak dobře nevidíme na displej, přivítáme to, že nám hlasový výstup každý kilometr hlásí uběhnutou vzdálenost a dosažený čas („obyčejný“ Runtastic pouze první kilometr). Samozřejmostí je možnost pozastavení měření během aktivity.

Po doběhnutí nám aplikace umožní zhodnotit aktivitu, nastavit počasí i druh terénu, v němž jsme se pohybovali. Vše se uloží do telefonu, a jakmile je v dosahu internetové připojení, data se automaticky přesunou do webové aplikace. Není tedy třeba ručně aktivitu přenášet do počítače. Je možné také přímo z mobilu publikovat náš výkon na sociální síti.

### 1.3 GPS navigace

Nemohu-li použít hodinky ani mobilní aplikaci, vystačím si i s obyčejnou GPSkou (stačil by i GPS tracker, tedy zařízení zaznamenávající trasu bez mapy na displeji). V mém případě jde o zařízení Garmin Dakota 20. Jeho výhodou je delší výdrž baterií (v pohodě vydrží celodenní výlet) i obstojně velký displej. Nevýhodou je vyšší cena, ovšem tento přístroj si většinou nepořizujeme jen kvůli záznamu běhu. Lze jej využívat i v jiných situacích, od navigace a zobrazení mapy až po hraní (Geocaching).

Na začátku opět chvíli čekám na detekci družicového signálu, jeho kvalita je stejně jako u hodinek závislá na viditelnosti oblohy. Při stejných podmínkách je můj záznam trasy z GPS přesnější než z hodinek. Během aktivity může gépéeska zobrazovat pozici na mapě a prošlou trasu nebo číselné údaje o aktivitě. Nejčastěji používám zobrazení dosažené vzdálenosti, času, průměrné rychlosti a nadmořské výšky.

Po návratu přenesu data prostřednictvím USB kabelu do počítače – do programu MapSource dodaného s přístrojem. O další zpracování dat a jejich publikování se už musím postarat sám (viz kapitola 2).



Údaje v GPS Garmin Dakota 20

### 1.4 Když nemáme (skoro) nic.

I bez všech výše uvedených technických vymožeností lze do jisté míry měřit a zaznamenávat své pohybové aktivity. Na kole jsem dříve používal klasický cyklocomputer odvozený od frekvence otáčení předního kola. Při pečlivém změření obvodu kola jej lze vyladit do poměrně velké přesnosti. Při běhu a chůzi jsem vyzkoušel sportovní hodinky Crivit bez GPS, které využívaly zabudovaný krokomeř. Jejich měření vzdálenosti bylo poměrně nepřesné, využít se daly stopky, měření úseků (mezičasů) a také zobrazení hodnot tepové frekvence (součástí balení byl i hrudní pás). Z cyklocomputeru ani z těchto hodinek nebylo možné stáhnout trasu. Do počítače k dalšímu zpracování bylo nutné data zadat ručně.

### 1.5 Takže kdy co použít?

Pro krátkodobé aktivity trávající jednu nebo několik málo hodin používám zpravidla hodinky Garmin Forerunner. Mobilní telefon s Runtasticem použiji tehdy, když nemám hodinky po ruce – zpravidla při předem neplánuvaném sportování mimo domov. Runtastic je také užitečný v situaci, kdy chci po skončení aktivity hned publikovat na webu a nemám k dispozici vhodný počítač. Stačí se připojit mobilem.

Ani jedno z obou zařízení není kvůli výdrži baterií vhodné pro celodenní turistický nebo cyklistický výlet. V těchto případech používám GPS Garmin Dakota. Její baterie vydrží celý den (ve skutečnosti přibližně den a půl). Při vícedenních akcích zpravidla střídám dva páry nabíjecích tužkových baterií. Jednou za 2-3 dny se i během

celodenního pobytu venku a nocování pod stanem naskytne příležitost baterie někde nabít a přinejhorším lze koupit obyčejné jednorázové tužkové baterie.

Určitým řešením problémů s bateriemi může být powerbanka či nabíjecí zařízení využívající energii slunce či našeho vlastního pohybu. To ovšem ještě nemám vyzkoušeno.

## 2 Aplikace, programy, weby aneb shromaždíme a analyzujeme data

*Naše sportovní aktivita právě skončila, vrátili jsme se na mateřskou základnu a váháme, zdali dát dříve sprchu nebo se připojit a projít si ještě jednou na počítači, mobilu či tabletu svůj výkon. První varianta nakonec zvítězí, ale hodinu poté, čistí a najezení, sedáme k počítači a nastává druhá fáze našeho sportování – nahrání aktivity, kochání se svými výkony či bědování nad tím, kde jsme těch pár vteřinek ztratili.*

### 2.1 Program Garmin Express a web Garmin Connect

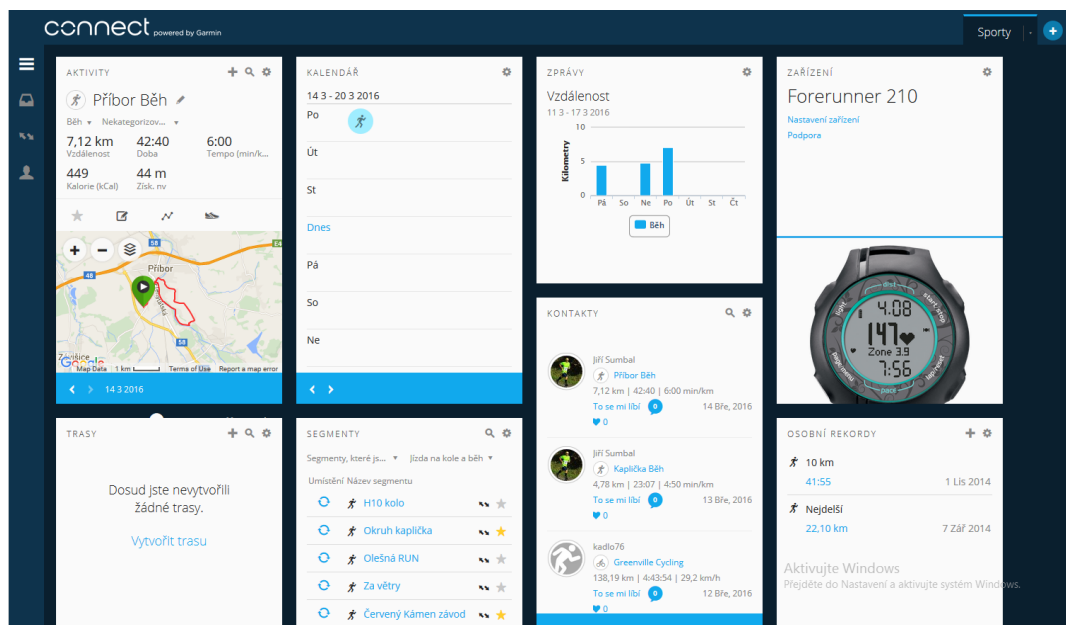
Webová služba Garmin Connect je určena pro uživatele sportovních zařízení stejnojmenné značky. Úložištěm dat tedy není disk našeho počítače, ale cloudové úložiště aplikace. Pro nahrání aktivity z hodinek na web (prostřednictvím počítače) slouží program Garmin Express – buď si jej spustí sama webová aplikace nebo to můžeme provést ručně. Jsem-li na cizím počítači, kde není program nainstalován, mohu v případě alespoň nainstalování ovladače přistupovat k paměti hodinek jako k dalšímu disku a soubor záznamu trasy z něj zkopírovat ručně.

Na webu Garmin Connect je nutné se registrovat. Pokud si nechci pamatovat mnoho hesel, mohu se přihlašovat např. přes facebookový účet.

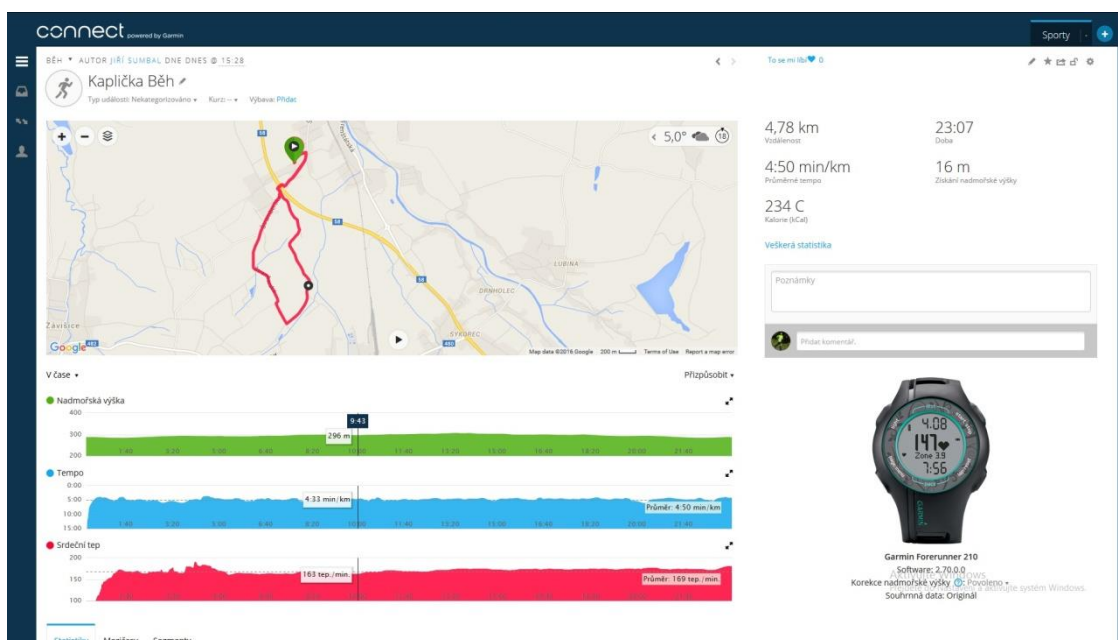
Základní stránka webu umožňuje celkem přehledně přístup k jednotlivým funkcím. Asi nejdůležitější je seznam aktivit s možností podrobného zobrazení detailů každé aktivity. Více napoví přiložené obrázky. Údaje aktivity lze v případě potřeby editovat. Mapa je interaktivní. Pohybujeme-li se kurzorem po trase na mapě, ukazuje se aktuální pozice i na grafu nadmořské výšky a aktuálního tempa, případně srdečního tepu.

Aplikace umí zobrazovat i mezičasy, tj. data jednotlivých úseků, pokud jsem si během sportování svou aktivitu rozdělil na jednotlivé úseky. Umožňuje vést si statistiky osobních rekordů, ukládat si zajímavé trasy a naopak si cizí trasy vyhledávat na internetu. Těm, co to berou vážněji, umožňuje organizovat si trénink. Funkcí je k dispozici ještě mnohem více. Všiml jsem si jen těch, které využívám a o některých dalších se zmíním ve 3. kapitole.

V případě potřeby lze aktivitu do Garmin Connect naimportovat ze souboru (např. formátu GPX) nebo údaje zadat zcela ručně.



Garmin Connect – úvodní stránka

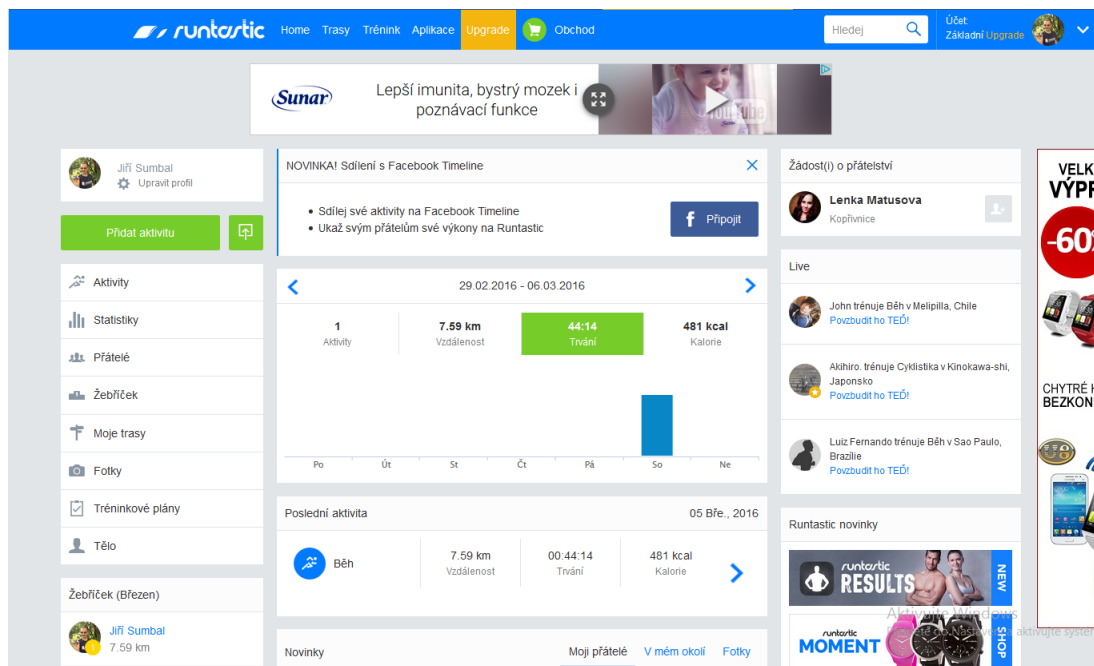


Garmin Connect – detaily aktivity

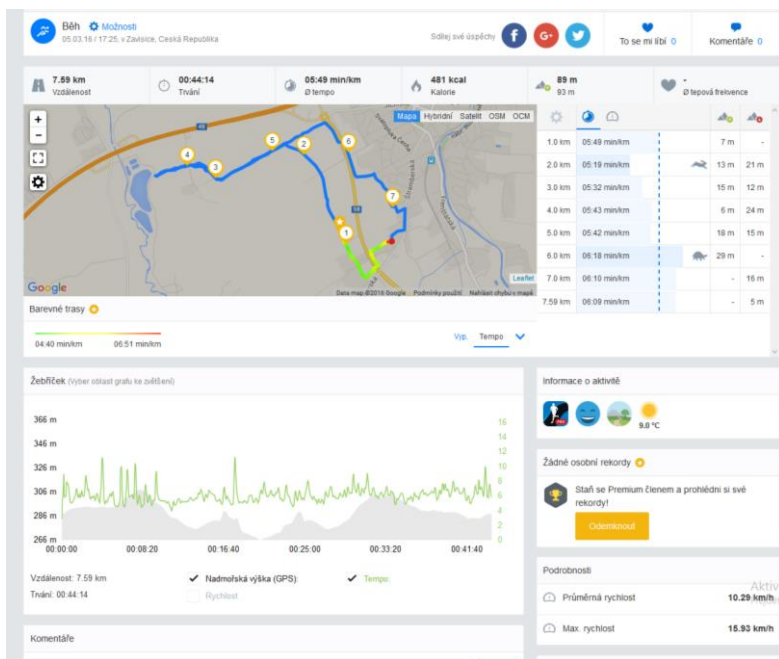
## 2.2 Web Runtastic.com

Také do webové služby Runtastic.com je třeba se registrovat, opět je možné využít přihlašování např. přes facebookový účet. Úvodní stránka je přehledná, umožňuje přístup k hlavním funkcím, zobrazuje grafický přehled aktivit za uplynulé období, poslední aktivitu i hlavní menu. Aktivitu není nutné nahrávat přes počítač, protože se nahraje automaticky, když je spuštěna mobilní aplikace a telefon má přístup k internetu. Konkrétní aktivita je editovatelná, také je možné aktivitu zadat ručně nebo ji naimportovat ze souboru v počítači či přímo z připojeného zařízení.

I zde je mapa interaktivní – lze měnit její parametry i měřítko, pohyb po mapě je spojený s pohybem po grafu nadmořské výšky, tempa či jiné zvolené veličiny. Webová aplikace umí zobrazit mezičasy po jednotlivých kilometrech s vyznačením nejrychlejšího i nejpomalejšího úseku. Je možno ukládat si zajímavé trasy či je interaktivně kreslit na mapě přímo v této aplikaci.



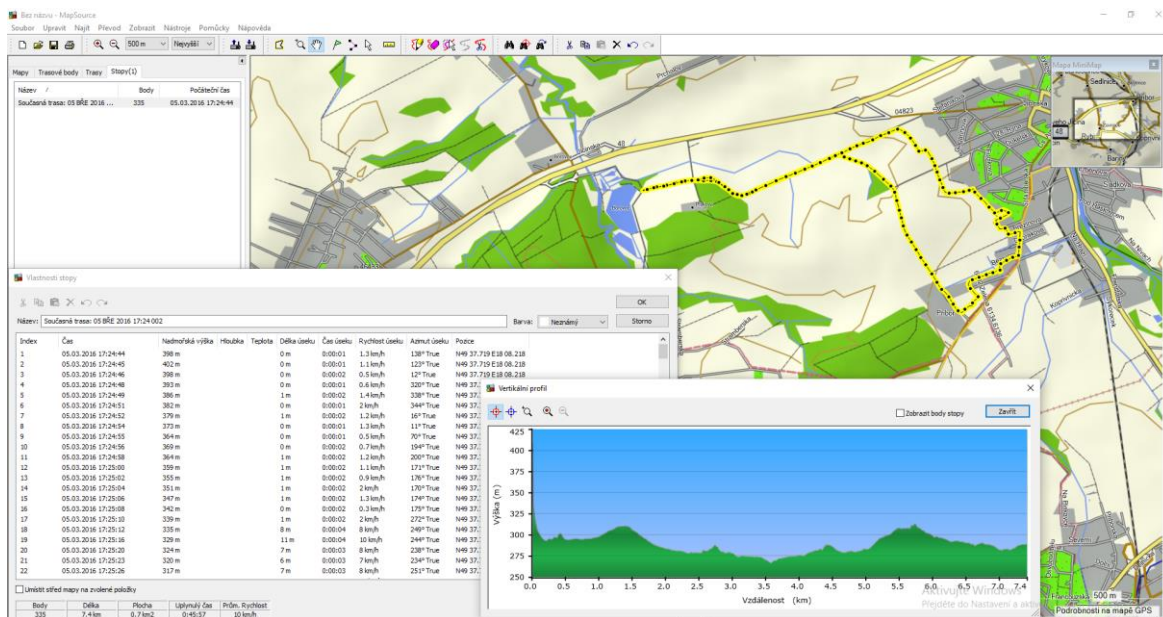
Runtastic – úvodní stránka



Runtastic – detaily aktivity

### 2.3 Program MapSource a weby Mapy.cz a Cykloatlas.cz

Pokud používám k záznamu sportu GPS navigaci, nahraji si příslušný záznam trasy do počítače ručně prostřednictvím dodaného programu MapSource. GPSka se po připojení k počítači s nainstalovaným ovladačem jeví jako diskové zařízení, proto lze při troše zkušeností a po krátkém hledání najít správnou složku a záznam trasy zkopírovat i bez programu. Přímo v MapSource lze zobrazit základní údaje o trase, mapu trasy a graf nadmořské výšky. Trasu lze také uložit do souboru v několika formátech, nejčastěji využívám GPX.

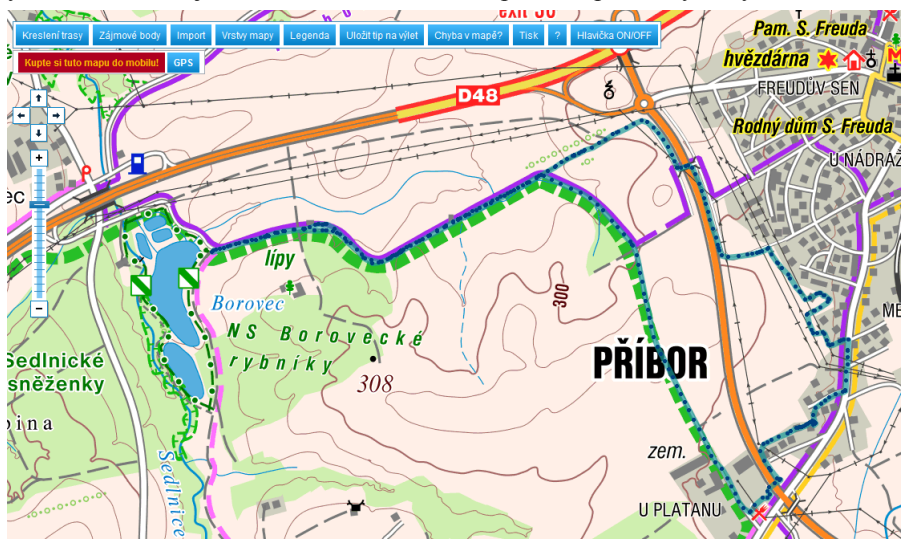


Program MapSource

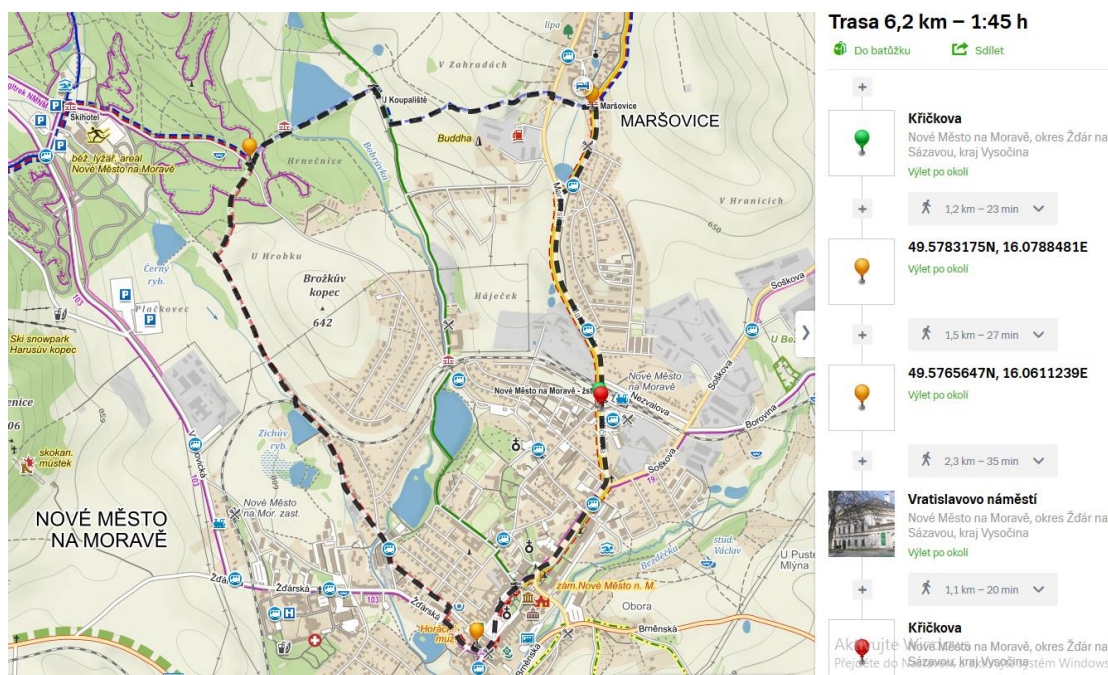
Soubor GPX mohou dále zpracovávat v jiných programech i webových aplikacích. Kromě výše uvedených nejčastěji používám Cykloatlas.cz, kde mohu svou trasu nainportovat, okomentovat, opatřit fotografiemi, případně ji upravit bod po bodu. Tato stránka také umí zobrazovat průběh nadmořské výšky. Registrovaný uživatel může trasu také uložit. Zájemce odkazují na web naší rodinné cyklistické akce „Kolem kolem Česka [7]“, kde lze najít odkazy na mapy jednotlivých etap našeho putování.

Pokud jsem nepoužil žádné technické zařízení a potřebuji si změřit uvažovanou vzdálenost nebo uložit mapu své trasy, použiji opět Cykloatlas.cz, který umožňuje i ruční kreslení trasy, nebo server Mapy.cz. Výhoda webu

Mapy.cz tkví v tom, že obsahuje mapy celého světa, kdežto Cykloatlas.cz v dostatečně podrobném měřítku jen mapy Česka a Slovenska a přilehlých oblastí okolních států. Mapy.cz umožňují rychlejší a pohodlnější kreslení trasy zadáváním pouze uzlových bodů – ovšem jen tam, kde má tato aplikace vyznačenu routovatelnou cestu. Oproti tomu Cykloatlas umožňuje kreslit trasu skutečně bod po bodu prakticky kudykoliv.



*Cykloatlas.cz – naimportovaná trasa*



*Mapy.cz – nakreslená trasa*

## 2.4 A pak to všechno pěkně zamícháme...

Jak jsem uvedl výše, střídavě používám různá zařízení a pro každé z nich je určena jiná webová aplikace pro shromažďování dat. Co si počít, chci-li mít všechny své aktivity pěkně na jednom místě? Řešení je jednoduché – vyberu si jednu z aplikací - buď Runtastic nebo Garmin Connect. Aktivitu z druhé aplikace mohu exportovat do souboru a poté naimportovat do své primární aplikace. Obě dvě to umí. Podobně mohu naimportovat soubor GPX získaný z GPS navigace nebo vyexportovaný z Cykloatlasu či z webu Mapy.cz.

Ve skutečnosti to takto nedělám vždy. Pro záznam skutečně všech svých aktivit (běh, turistika, cyklistika) používám tréninkový deník na serveru BezvaBěh.cz. Také zde se musím registrovat, ale opět mohu použít k přihlašování facebookový účet. Své aktivity sem zapisuji ručně na základě údajů získaných z jednotlivých přístrojů či z ostatních aplikací. Server umožňuje i nahrání aktivity do tréninkového deníku a vkládání fotografií k aktivitě. Neumožňuje zobrazení trasy na mapě, ale od toho mám ostatní aplikace. Naopak umožňuje stáhnout si

svůj deník do formátu MS Excel. Mohu si zde evidovat i své rekordy a srovnávat se s jinými sportovci, což je předmětem následující kapitoly.

### 3 Sdílení dat aneb chlubíme se, kde se dá

*Co by to bylo za amatérského sportovce, který by si své skvělé výkony nechával jen pro sebe. V době, kdy kdekdo sleduje a fotí, co měl k snídani, se přece nemůžeme nespěšit, že jsme dnes vyběhli, kudy jsme se prošli, jaké to tam bylo, za kolik jsme to dali...*


#### 3.1 Sdílení v rámci aplikace

Uživatelé webové aplikace Garmin Connect mohou používat kontakty - na základě požádání a jeho potvrzení přidat do svého prostředí jiné uživatele této aplikace. Taktο mohou navzájem sledovat své výkony, absolvované trasy apod. Užitečnou vlastností pro sdílení i virtuální závodění jsou tzv. segmenty. Jestliže si v rámci některé své uložené aktivity označí celou trasu nebo její část jako segment, mohou sledovat ostatní uživatele Garmin Conect, kteří stejný úsek také prošli, proběhli, projeli. Naopak pokud já sám, a to i nevědomky, sportuji po trase segmentu definovaného jiným uživatelem, jsem tam zaznamenán a mohu se porovnávat s ostatními. Zobrazení uživatelů, kteří absolvovali segment, není závislé na to, zda jsme společně v kontaktech nebo ne.

Vaše segmenty Odeslat do zařízení Najít segment

Filter: Vše

- Finish Praha  
Průběžné celkové umístění: 59
- H10 kolo  
Průběžné celkové umístění: 11
- Janikovo sedlo  
Průběžné celkové umístění: 1
- Okruh kaplička  
Průběžné celkové umístění: 3
- Olešná RUN  
Průběžné celkové umístění: 8
- Sportisimo 1/2Maraton ...  
Průběžné celkové umístění: 101
- Teréni test zdatnosti - ...  
Průběžné celkové umístění: 5
- Teréni test zdatnosti II  
Průběžné celkové umístění: 5
- Za větry  
Průběžné celkové umístění: 10
- Červený Kámen závod



Celková vzdálenost	Průměrný sklon	Zlákání nadmořské výšky	Ztráta nadmořské výšky
0,50 km	-0,9 %	2 m	3 m
Typ segmentu		Povrch	
Sprint		Dlážděný	

Zobrazit podrobnosti

Žebříčky: Všichni Vše

Muži i ženy Všechny hmotnostní sk Všechny věkové skupiny

VAŠE UMÍSTĚNÍ: 8	DOBA	TEMPO (MIN/KM)	ST (TEP./MIN.)	VÍTR	DATA
1 Arthera	1:27,0	2:55	—	13 km/h ↗	31 Srpen, 2015
2 luky417	1:55,9	3:53	158	10 km/h ↘	10 Červenec, 2015
3 gur022	2:00,2	4:02	161	6 km/h ↘	9 Zář, 2015
4 PearPavel	2:12,3	4:26	176	24 km/h ↗	17 Zář, 2015
5 Run4Tea	2:15,9	4:33	161	2 km/h ↘	12 Srpen, 2015
6 wasps2	2:22,4	4:46	—	11 km/h ↗	23 Červen, 2015
7 strana	2:28,2	4:58	167	5 km/h ↘	26 Srpen, 2015
8 Jiri_Sumbal	2:31,4	5:04	—	0 km/h ↘	6 Řen, 2015
9 machošk	2:35,5	5:13	147	5 km/h ↘	28 Květen, 2015

Garmin Connect - segmenty

Také Runtastic.com umožňuje navazovat přátelství s ostatními uživateli a sdílet si takto své aktivity.

Web Bezvaběh.cz nabízí možnost zajímavých žebříčků v počtu dosažených kilometrů. Každý se tak může porovnávat, alespoň co do objemu, se stovkami dalších uživatelů. Je na volbě každého, zda ostatní uvidí jen jeho souhrnné údaje nebo i detaily každého tréninku v tréninkovém deníku.

**Cyklistická Liga 10** Počet kilometrů na jejích ubíráte 577650

0 běh 0 chůze 0 kolojízda 0 inlinekoložárka 0 plavání 0 běhy 0 muži 0 ženy 0 všichni Najdi ubíratele

EXTRALIGA nad 500 km	dnas	tento týden	tento měsíc	minulý měsíc	tento rok	celkem
1 Jihana Sikorová	0 km	31641 km	31641 km	0 km	31641 km	31641 km
2 Tomáš Bezohledný	0 km	38 km	921 km	973 km	5252 km	5252 km
3 Jiri Sumbal	53 km	87 km	778 km	572 km	2603 km	2603 km
4 Josef Pištěk	0 km	0 km	718 km	875 km	7810 km	7810 km
5 Petr Tichý	0 km	0 km	621 km	1117 km	4821 km	5748 km
6 Vladimír Junek	0 km	40 km	577 km	916 km	5252 km	5252 km
7 Josef Dočkal	0 km	0 km	593 km	351 km	3099 km	3099 km
1. LIGA nad 300 km	dnas	tento týden	tento měsíc	minulý měsíc	tento rok	celkem
8 Lenka Cepelová	34 km	142 km	486 km	191 km	2293 km	2444 km
9 Marján Kláč	0 km	87 km	468 km	87 km	2814 km	3804 km
10 Ondřej Pšavůra	0 km	0 km	424 km	803 km	7034 km	7034 km

**Chodecká Liga 10** Počet kilometrů nacházejícím ubíratele 88151

0 běh 0 chůze 0 kolojízda 0 inlinekoložárka 0 plavání 0 běhy 0 muži 0 ženy 0 všichni Najdi ubíratele

EXTRALIGA nad 200 km	dnas	tento týden	tento měsíc	minulý měsíc	tento rok	celkem
1 Blanka Panáková	0 km	0 km	5024 km	0 km	5051 km	5051 km
2 Petr Štěpánek	10 km	23 km	411 km	274 km	1801 km	3872 km
3 Jana Paláková	0 km	22 km	336 km	333 km	2830 km	2830 km
4 Lenka Štancová	0 km	0 km	295 km	224 km	1258 km	2620 km
5 Petr Mazačák	0 km	8 km	229 km	301 km	1127 km	2389 km
1. LIGA nad 100 km	dnas	tento týden	tento měsíc	minulý měsíc	tento rok	celkem
6 Adam Janáček	0 km	0 km	188 km	20 km	237 km	379 km
7 Ivana Zvolňová	0 km	0 km	154 km	43 km	203 km	203 km
8 Lenka Šiklová	4 km	8 km	141 km	155 km	1133 km	1529 km
9 Jiri Sumbal	0 km	22 km	115 km	108 km	1106 km	1196 km
10 Pavel Ivanča	0 km	0 km	109 km	0 km	171 km	274 km

Bezvaběh.cz - žebříčky

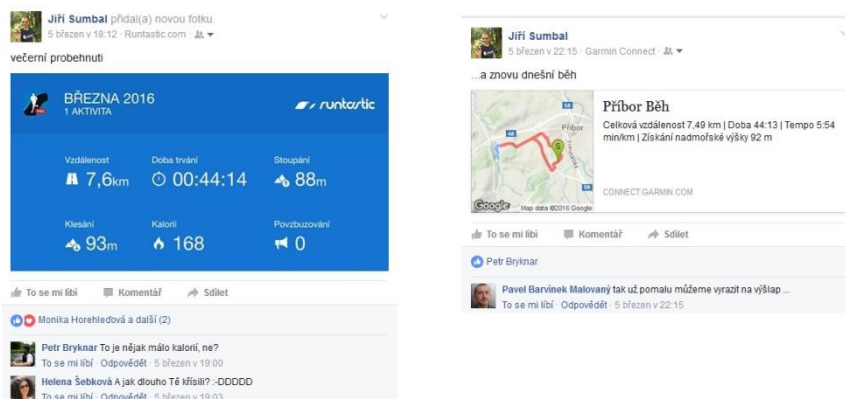


Web Cykloatlas.cz dává přihlášeným uživatelům možnost sdílet uložené trasy s jinými uživateli a prostřednictvím odkazu je nabídnout i neregistrovaným uživatelům. Web Mapy.cz umožňuje sdílet odkaz na nakreslenou trasu.

### 3.2 Sdílení na sociálních sítích

Výše uvedené aplikace také umí aktivity uživatele zveřejňovat na sociálních sítích. Z těchto možností využívám publikování svých vybraných aktivit na Facebooku. Runtastic to umožňuje přímo z mobilní aplikace, Runtastic i Garmin Connect z webové aplikace. Uživatel si může zvolit, zda jeho facebookoví přátelé uvidí jen základní informaci nebo i detaily aktivity.

Tréninkový deník na webu Bezvaběh.cz mohou také sdílet prostřednictvím Facebooku. Od okamžiku povolení se každý zapsaný trénink zveřejní automaticky na facebookovém profilu.



*Sdílení aktivit na Facebooku – z Runtastic (vlevo) a Garmin Connect (vpravo)*

## Optimistický závěr

Není nad to si všechny své výkony přesně změřit, zaznamenat a nasdílet s ostatními. Pokud však nejste výkonnostními sportovci, nezapomeňte na to základní – na kladné emoce, na prima pocit. A pokud teď na jaře při běhu v přírodě narazíte na první rozkvetlou květinu, klidně se zastavte. Čas nečas, průměr neprůměr. Pokochejte se, přičichněte. Ovšem nezapomeňte si pro jistotu pauznout sporttester. A potom si jej hlavně zase pustit. 😊

### Citace

- [1] *Garmin Connect* [online]. 2016 [cit 2016-03-15]. Dostupné z WWW: <<https://connect.garmin.com>>.
- [2] *Runtastic* [online]. 2016 [cit 2016-03-15]. Dostupné z WWW: <<https://www.runtastic.com>>.
- [3] *Aplikace Runtastic* [online]. 2016 [cit 2016-03-15]. Dostupné z WWW: <<https://www.runtastic.com/cs/apps>>.
- [4] *Garmin* [online]. 2016 [cit 2016-03-15]. Dostupné z WWW: <<http://www.garmin.cz/>>.
- [5] *Cykloatlas* [online]. 2016 [cit 2016-03-15]. Dostupné z WWW: <<http://www.cykloatlas.cz>>.
- [6] *Mapy.cz* [online]. 2016 [cit 2016-03-15]. Dostupné z WWW: <<https://mapy.cz>>.
- [7] *Kolem kolem Česka* [online]. 2016 [cit 2016-03-15]. Dostupné z WWW: <<http://www.sumbal.cz/kolemceska>>.
- [8] *BezvaBěh* [online]. 2016 [cit 2016-03-15]. Dostupné z WWW: <<http://www.bezvabeh.cz>>.