

Rakendused, mis aitavad uusaastalubadustest kinni pidada - loodetavasti aasta lõpuni

6 years tagasi Autor: [AM](#)

Praegu on ilmselt spordiklubides kõige tõsisem aeg. Kõik, kes lubasid midagi, on trenni tulnud. Varsti läheb küll rahulikumaks, aga selleks, et oma lubadustest ikka kinni pidada, on olemas mõned kasulikud äpid. Samsung Eesti tootekoolitaja Riho Kopso annab põhjaliku ülevaate rakendustest, mida igaühel on võimalik oma nutiseadmesse uusaastalubadustest kinnipidamiseks paigaldada ning selgitab, kuidas neid kasutada.

Kui lubasid, et loed rohkem raamatuid

Suurema arvu raamatute lugemine uuel aastal on kindlasti paljude eesmärgiks ka 2019. aastaks. Üks populaarseimatest rakendustest, mis selle ülesande juures aidata saab, on Goodreads. Põhiliselt aitab see teha kaht asja – esiteks omada ülevaadet millised raamatud on juba loetud ja milliseid on veel plaanis lugeda ning teiseks on rakendus suurepärase uute teoste avastamiseks.

”Teinekord on uusaastalubaduseks lugeda aasta jooksul läbi näiteks 50 või isegi 100 raamatut, seega võib meelest minna, mitu raamatut on veel minna. Goodreads on selle jaoks mugav lahendus. Kõik loetud raamatud on rakenduses näha ja lisaks on võimalik kaasata rakendusse ka sõpru ning seeläbi näha, mida tuttavad loevad,” rääkis Kopso.

Kui paberil raamatute lugemine ei meeldi, siis võib kaaluda e-lugemise või audioraamatute kasutamist. Suure valiku eestikeelset kirjandust leiab näiteks Elisa Raamat rakendusest ning populaarne rakendus audioraamatute muretsemiseks on Audible. Viimase puhul tuleb arvestada, et raamatud loetakse ette inglise keeles.

Kui lubasid, et laiendad silmaringi

”Silmaringi laiendamiseks on loomulikult palju erinevaid viise, kuid räägime siinkohal näiteks jutusaadete podcast’ide kuulamisest, kus erinevad oma ala eksperdid räägivad päevakajalistel teemadel ning aitavad ilmas toimuvast paremini aru saada,” sõnas Kopso.

Hea rakendus podcast’ide kuulamiseks on Pocket Casts. Selle suureks eeliseks on asjaolu, et rakendusse saab mugavalt paigutada nii Eesti kui ka välismaised taskuhäälingud, seega ei pea kodumaiste saadete jaoks kasutama üht ja välismaa omade jaoks teist rakendust. Lisaks saab seda kasutada nii arvutis kui ka nutiseadmes, et näiteks koduteel telefonist kuulatud saadet koju jõudes arvutist edasi kuulata.

”Uued episoodid laetakse kasutajale ka automaatselt alla, seega ei pea muretsema, et internetiühenduse puudumisel värsked saated kuulmata jäävad. Võib-olla ainsaks miinuseks rakenduse juures on see, et kasutamise eest tuleb rakendustepoes tasuda paar eurot. Kuid arvestades kui palju see podcast’ide kuulamist lihtsamaks teeb, on rakendus oma hinda kindlasti väärt,” ütles Kopso.

Kui lubasid, et istud vähem telefonis

Nutitelefonid on saanud inimeste elu lahutamatuks osaks ning viimasel ajal on Eestis hakatud rääkima lausa nutisõltuvusest. Seega on kindlasti paljude eesmärgiks veeta uuel aastal vähem aega nutimaailmas.

”Loomulikult on nutitelefonid meie elus väga olulisel kohal ning neist võib olla äärmiselt palju kasu. Sellele vaatamata tasub hoida nutimaailma kontrolli all ja selleks sobib hästi rakendus Offtime. Sisuliselt pakub rakendus võimalust mõned rakendused telefonis ära keelata ning moodustada spetsiaalsed profiilid töö või eraelu jaoks, et vajalik info oleks alati kättesaadav, kuid ebaoluline oleks välja filtreeritud,” selgitas Kopso.

Lisaks pakub rakendus mugavat ülevaadet nutitelefoni kasutusest. Seega on võimalik vaadata, milline rakendus leiab ebaproportsionaalselt palju kasutust.

„Sest oleme ausad, kas iga 20 minuti tagant on ikka kindlasti vaja Instagrami värskendada?“

Kui lubasid, et teed rohkem trenni

Treeningute juures sõltub õige rakenduse valik palju sellest, millist sporti inimene teha soovib ja ka sellest, milliseid aktiivsusmonitore või nutikellasid selleks kasutatakse. Siiski on olemas mõned üldisemad, mida tasub katsetada.

„Erinevaid fitnessrakendusi on muidugi palju, kuid alustaval spordihuvilisel tasub valida need, mis pakuvad võimalikult laiapõhjalist aktiivsusjälgimist. Samsungi telefonide või aktiivsusmonitoride puhul on kahtlemata parim valik Samsung Health, mis ühildub seadmetega hästi ning ei ole loodud vaid ühe konkreetse spordiala jaoks. Lisaks saab sammude jälgimisel esitada sõpradele väljakutseid ja vaadata, kummal õnnestub kiiremini näiteks 50 000 sammu täis saada,“ rääkis Kopso.

Minnes konkreetsemaks, siis paljude jooksuhuviliste meelisrakendus on Strava, mis on kombinatsioon sotsiaalvõrgustikust ja spordirakendusest. Tulemusi ja saavutusi saab teistega jagada ning seeläbi end motiveerida. Toitumise jaoks sobib hästi MyFitnessPal, mis on kättesaadav nii arvuti kui ka nutiseadme vahendusel ning mille abiga on võimalik enda toitumist kuni viimse kalorini planeerida, et seatud eesmärgid täidetud saaksid.

Kui lubasid midagi ja soovid, et see meeles püsiks

Kõigi uusaastalubaduste meeles pidamiseks tasub nutiseadmesse paigaldada ka mõni rakendus, mis seda mugavalt ja efektiivselt teha

aitab. Soovi korral võib kasutada lihtsalt kalendrit või märkmerakendust, kõik sõltub harjumustest.

„Märkmete tegemiseks sobib hästi Samsung Notes või Google Keep. Need on head lihtsamate nimekirjade koostamiseks. Kui on vaja paika panna ajaline raam, siis tasub appi võtta nutiseadmes olevad kalendrirakendused. Näiteks iganädalase ülesande saab kalendrisse panna lihtsalt korduva sündmusena. Kui aga inimene otsib rakendust spetsiaalselt seatud eesmärkide jaoks, siis tasub proovida Loop'i,“ ütles Kopso.

Loop lubab paika panna mingi konkreetse eesmärgi ning ka ajalise raami. Näiteks kui eesmärgiks on lugeda iga päev 20 lehekülge mõnest raamatust, tuleb rakendus kasutajale seda meelde. Lisaks annab teenus ülevaate eesmärgi täitmisest, et vajadusel mõni päev paar lehte rohkem lugeda ning graafikus püsida.

- [Uudised](#)
- [Tarkvara](#)

Pilt

