Návod pro aplikaci Strava

Všechny aktivity se budou zaznamenávat v aplikaci Strava (automaticky či ručně). Aplikace je volně dostupná pro systémy Android i Apple v oficiálních obchodech (Google Play nebo App Store). Oficiální název aplikace pro Android je "**Strava: Track Running, Cycling & Swimming**" a oficiální název pro iPhone je "**Strava: Run, Ride, Swim**". Vyhledejte v těchto obchodech nebo kliknutím na požadovanou verzi na linku <u>.</u>

Aplikace vyžaduje pro správné fungování povolená data nebo připojení na wi-fi, zejména z důvodu synchronizace a aktualizace dat. NENÍ VŠAK NUTNÉ datové připojení během zaznamenávání aktivity. Všechna data se synchronizují až po skončení aktivity později třeba na wi-fi.

Aplikaci je nutné používat s účtem v ní založeným, bez něho ji nelze používat. Aplikace nabízí 2 typy účtů – zdarma a placený účet s měsíčním předplatným. Pro naše účely postačí účet zdarma. Po nainstalování aplikace je nutné tedy registrovat účet. Je možné využít několika metod, viz obrázek:



The #1 app for runners and cyclists

f	Continue with Facebook
G	Continue with Google
	Sign up with email
	ALREADY A MEMBER
	Login

Continue with Facebook/Google/Apple využije existující účet v telefonu (Google pro Android, Apple pro iPhone) a údaje použité v rámci těchto účtů a automaticky registruje Strava účet, Sign up with email vyvolá registraci zadaným emailem. Vyplňte požadované údaje a pokračujte dále. Na následujícím obrázku je ukázán postup při registraci přes účet Google:



Aplikace bude v průběhu registrace, přihlašování a prvním spuštění chtít odsouhlasit podmínky používání, různé povolení apod. Protože je to bezpečná aplikace, je možné všechny podmínky a povolení odsouhlasit a povolit (obvykle je to oranžové tlačítko pro pokračování na další krok, v případě povolení např. pro využívání pozice mobilu je to standardní dialog systému vašeho mobilu jako při instalování a spouštění jiných aplikací).

Při registraci se zaregistruje účet zdarma. Pro naše účely není nutné platit měsíční předplatné. Pokud si aplikaci projdete, může se na různých místech, která nejsou dostupná pro uživatele s účtem zdarma, objevit obrazovka s oranžovým tlačítkem "Start free trial" pro aktivaci zkušební doby plné verze aplikace. Na toto tlačítko neklikat v žádném z bodů, pokud chcete zůstat v neplacené verzi.



Po úspěšné registraci, případně přihlášení, pokud již účet na aplikaci Strava máte, se objeví následující hlavní obrazovka. Pro naši akci – načítání kilometrů – je nutné vyhledat příslušný klub a k němu se připojit. Pokud budete k tomuto klubu připojeni, všechny vaše aktivity zaznamenané ve Stravě jako **"běhání/run"** se budou automaticky připočítávat k tomuto klubu.

Pro žáky a studenty OA T. Bati a VOŠE Zlín je určen klub "Obchodka pro zoo – Naděje",
Pro zaměstnance OA T. Bati a VOŠE Zlín je určen klub "Obchodka pro zoo – Srdcaři",
Pro přátele OA T. Bati a VOŠE Zlín a širokovu veřejnost je určen klub "Obchodka pro zoo – Nadšenci".

Pro připojení k tomuto klubu klikněte na hlavní obrazovce na "Explore", dále vybrat "Clubs" (je vhodné povolit volbu "Enable location address", která podle vaší polohy vyhledá kluby v okolí), dále vyhledat klub, pokud se objeví v nabídce, případně kliknutím na ikonu lupy na obrazovce nahoře vyhledat klub podle názvu. Poté, co klub vyhledáte, jej otevřete a kliknětě "Join" pro připojení ke klubu.



10:18 🔺 🛛 🕷 🎘 🔊 🔊 🖬 💷		13:46 🕓 💁 🔂 🕯	≭ Ծ ‱ ຈີ ©		
← s			පී	← Club	Ś
FOR YOU	CHALLENGE	S CLUBS	SEGMENTS		
⊙ Cu	rrent Location				
All	Cycling	Running	Triathlo		
JEZDÍME V CHŘIBECH	Jezdime v Ch 227 cyclists • \	nřibech /elehrad, Zlínský k	raj		
8 1633	Silničáři Slova 154 cyclists • L	ácko Jherské Hradiště, Z	línský kraj	Obchodka pro z	zoo - Naděje
3 VII	VKV Bike 142 cyclists • V	′setín, Česko		Tým žáků a studentů Obr Bati a VOŠE Zlín pro akci "	chodní akademie T. Pomáháme pohyb 🗸
Feed	Explore F	Record Profile	e Training	1 O RUNNER ACTIVITIE	O ES POSTS
		Ê ¢ 5 Z ⁶ U ⁷	•••• •	Join	
a	s d f	g h j	k I	WEEKLY PROGRESS	
	y x c	v b n	m 🗵	ę –	
?123	₿, ●	EN·CS	. ۹	Want to run with u club to get in	us? Join our volved.
	Ξ				\triangleleft

Samotné zaznamenání aktivity se provádí kliknutím na tlačítko "Record" v dolním menu na hlavní obrazovce. Na následující obrazovce by se při povoleném přístupu k poloze telefonu měla objevit na mapě aktivní poloha. Aktivita se začne zaznamenávat po stisknutí tlačítka "Start". Před startem je třeba ověřit, že se zaznamenává aktivita běhání ("Run"), toto označuje druhá ikona zleva nad tlačítkem start (zde ikona boty). Kliknutím na tuto ikonu změníme aktuální typ zaznamenávané aktivity ("Choose sport" – "Run").



Po skončení aktivity klikneme na oranžové tlačítko čtverečku dole, na další obrazovce potvrdíme tlačítkem "finish" a na další obrazovce můžeme přidat další informace o aktivitě (nepovinné) a kliknout na tlačítko "save" pro uložení (na obrazovce nahoře). Tím je aktivita uložená, zobrazí se v profilu uživatele a pokud je uložená jako běhání ("run"), tak se automaticky vloží a přičte k naběhaným kilometrům do připojeného klubu.

10:21 O 🔺	≭ © © 1.00 के .ul @	10:21 O 🔺	* 0	© 14.0 奈I @		10:21 O 🔺	* © ‱ ຈີI @
Т	TIME		Run	Hide		Save Activity	SAVE
0:00:04		aurace Sypka 👰	STOPPED	V Otrokovice, J. 3	Title	e your run	
					2	Add a photo	
SPLIT AVERAGE PACE					Run		*
					Sele	ect Type	•
	-:				Add	a description	
-					PERCEI	VED EXERTION	
	/KM				How	did that activity feel?	
	DISTANCE				Easy	Moderate	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	Ω				Hide D	etails	
	0				Wha	at is Perceived Exertion?	
0:04	KM		P31		Pere	ceived Exertion is how hard rall. Add it to your activities	your workout felt to track how your
		RES	UME	• •	bod Exe data und	ty is responding to your transition can also be used in p a with subscription features erstand how your fitness is	ining. Perceived lace of heart rate s, so you can better s trending over time.
_		_					

Aktivitu můžeme zadat také manuálně bez nutnosti použít během aktivity mobil nebo nějaké nositelné zařízení jako chytré hodinky. V rámci hlavní obrazovky aplikace – menu "Feed" klikneme na tlačítko "+" v pravém dolním rohu. Na následující obrazovce zvolíme "Manual Activity" a na další vyplníme parametry aktivity – především délku aktivity – v horní části položka "Distance", kde vyplníme uběhnutou vzdálenost a typ aktivity - běh ("run"), mělo by být předvyplněno. Aktivitu uložíme kliknutím na tlačítko "Save" v pravém horním rohu obrazovky.

21:54 🔺 🔹 🕈 🗇 🔐 🕤 💷	21:38 🔺 🔹 🕈 Ö 🕍 🥱 📶 🖉	21:38 🔺 🕺 🕈 🕅 💯
Feed 쏭 🗘	Feed පී ධූ	- Manual Activity SAVE
FOLLOWING YOU CLUBS	FOLLOWING YOU CLUBS	Title your run
The Strava Club 🛛 🗸	The Strava Club 🗸 🗸	Time Distance Pace
No recent activity in this club.		🕅 Add a photo
		Run 👻
		Select Type 👻
		21:38
		Today
	Post	Add a description
		PERCEIVED EXERTION
	Photos	How did that activity feel?
+	Manual Activity	Easy Moderate Max Effort
Feed Explore Record Profile Training	Feed Explore Record Profile Training	What is Perceived Exertion?

Veškeré informace o aktivitách v připojeném "klubu", aktuální celkový počet naběhaných kilometrů a další pořadí a statistická data uvidíme na stránce klubu. Na tento se lze dostat různými způsoby v aplikaci, na obrázcích uvádím jeden z nich. V rámci hlavní obrazovky aplikace – menu "Feed", klikneme v horní části na "clubs", kde přímo vidíme aktivitu v připojeném klubu. Šipka vpravo od názvu klubu otevře seznam připojených klubů, pokud jich má uživatel více. Kliknutím přímo na název klubu se otevřou statistická data klubu.



Pokud nemáte chytrý telefon, aplikaci nemůžete nebo nechcete instalovat, je možné pro zadávání aktivit také využít webové rozhraní Strava.

Pokud jste neprošli registrací účtu v aplikaci, je nutné registraci vytvořit na adrese <u>https://www.strava.com/</u>. Postup je stejný jako v případě mobilní aplikace, je tedy možné využít již existujících účtů a vytvořit propojení nebo registrovat svou e-mailovou adresu.

STRAVA

Log In



The #1 app for runners and cyclists

Přihlášení k systému přes web je možné na adrese <u>https://www.strava.com/login.</u> Přihlašujete se stejným účtem/způsobem jako do mobilní aplikace nebo registrovaným účtem v předchozím kroku.



Po přihlášení najedeme úplně nahoře vpravo na tlačítko "+" a vybereme "Add manual entry", kde zadáme parametry aktivity podobně jako v mobilní aplikaci, především typ aktivity "run" a počet kilometrů "distance". Uložíme tlačítkem "Create" v dolní časti obrazovky. Tímto se aktivita uloží do účtu.

	Manual Entry			
Device	Manual Entry			
File	Distance	Duration	Elevation	
	kilometers 🕶	01 hr 00 min 00 s	meters -	
Manual				
Mobile	Sport	Date & Time		
	Run -	02/14/2021 9:20 PM		
	Title			
	Night Run			
	Run Type	Taos	Shoes	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Commute Treadmill	No Shoes	* + New Shoes
				- Hen brock
	Description		Perceived Exertion (i)	
	How did it go? Were you tired or reste	d? How was the weather?	How did that activity feel?	What is Perceived Exertion?
				Perceived Exertion is how hard your workout felt overall. Add it to your
			Easy Moderate Max Effo	activities to track how your body is responding to your training. Perceived
		ĥ		Exertion can also be used in place of heart rate data with subscription features, so you can better understand
				how your fitness is trending over time
ou safe,	Privacy Controls			
serve	WHO CAN SEE			
	Anyone on Strava can view this activity	r. This activity will be visible on segment		
	and onanongo todadi boardo, and otnor	entre reaction.		
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			

V základním nastavení účtu obvykle funguje aplikace nebo webové rozhraní bez potíží. Byly zaznamenány případy s automatickým nastavením jednotky na míli místo kilometru. Níže návod na změnu.

Aplikace: V hlavní obrazovce klikneme na menu "Profile", zde vpravo nahoře ikonu ozubeného kola, které nás dostane na obrazovku nastavení (Settings), zde klikneme "Display" a vybereme položku "Units of Measure", kterou nastavíme na "Metric"

22:44 🛎 🛤 🗖 🔺 🔹 ୯୦୦ 🕍 ରୁ ୍ମା 🖾	22:45 📕 🖬 🗖 📥 🔹 🕏 6 전 🏭 🤶 📊 🚳	22:45 🧧 🛤 💶 📥 🔹 ଓ ଓ 🔛 ବି 📶 🕮
Profile 🧷 🌐 🗠	\leftarrow Settings	\leftarrow Display
Your profile is 80% complete Finalize your profile and choose your email	Account Subscription	Units of Measure Metric
Continue	Restore Purchases	Temperature Celsius Default Tab
ž & Z	Link Other Services	Activity Feed
This week	Change Email	
O km Oh O m	Preferences	Metric
Last 12 weeks	Default Highlight Image The standard image (map or photo) that will represent your activity highlight in the feed. Photo	Zrušit
	Feed Ordering Change how activities are ordered in your feed.	
2021	Beacon	
Activities	Partner Integrations	
Feed Explore Record Profile Training	Display	

Web: Již známým způsobem se přihlásíme pod svým účtem, vpravo nahoře najedeme myší na písmeno v kolečku, které signalizuje jméno, a kliknene na volbu "Settings". Z menu na levé straně vybereme "Display preferences" a upravíme hned první položku "Units and measurements" na "kilometers and kilograms".

