



WHOOP

Om Whoop appen:

WHOOP är en bärbar dator som spårar sömn, ansträngning, återhämtning, stress och hälsobiometri 24/7, vilket ger dig personlig coaching baserad på dina mål för att hjälpa dig att låsa upp din bästa prestation. WHOOP är skärmfri, så all din data finns i WHOOP-appen – för ett distraktionsfritt fokus på din hälsa. WHOOP-appen kräver en WHOOP-bärbar.

WHOOP gör mer än att spåra din aktivitet – det översätter din data till tydliga nästa steg. WHOOP fångar din biometri dygnet runt för att kalibrera specifikt efter din kropps unika fysiologi, och sedan rekommendera allt från när du ska gå och lägga dig till vilka beteenden du ska använda för att hjälpa dig nå dina mål.

Så här fungerar det:

Sömn: Varje natt beräknar WHOOP din sömnprestanda genom att mäta sömnen du fick jämfört med den sömn din kropp behöver. Du kommer att vakna till en sömnpoäng från 0 till 100 %. Sleep Planner låter dig veta när du ska gå och lägga dig för att optimera din prestation följande dag. Nu, med lanseringen av WHOOP 4.0, kan Sleep Planner också väcka dig när du har ställt in en exakt tid, när du har nått ditt sömnmål eller när du är helt återställd med ett tyst, vibrerande haptiskt larm.

Strain: WHOOP gör mer än att bara spåra din aktivitet – det mäter hur mycket fysisk och mental stress du lägger på dig själv under dagen för att beräkna ett dagligt Strain-poäng från 0 till 21. WHOOP mäter både din kardiovaskulära och muskulära belastning, till och med kvantifiera effekt av din styrketräning, för att ge dig den mest heltäckande bilden av de krav du ställer på din kropp. Varje dag kommer Strain Target att rekommendera ditt optimala ansträngningsintervall baserat på ditt återhämtningsresultat för att hjälpa dig att maximera dina vinster utan att offra din återhämtning.

Stress: WHOOP ger dig daglig insikt om din stress och vetenskapligt stödda tekniker för att hantera den. Få en stresspoäng i realtid från 0-3, och baserat på dina poäng, välj en andnings-session för att antingen öka din vakenhet för prestation eller öka avslappningen i ett stressigt ögonblick. Se dina stresstrender över tid för att identifiera triggers.

Återhämtning: WHOOP låter dig veta hur redo du är att prestera genom att mäta din pulsvariation, vilopuls, sömn och andningsfrekvens. Du får ett dagligt återhämtningsresultat på en skala från 0 till 100 %. När du är i det gröna är du redo för ansträngning, när du är i det gula eller röda kanske du vill utvärdera ditt träningsprogram.

Beteenden: Spåra effekten av över 140 dagliga vanor och beteenden, som alkoholintag, medicinering, stress och mer, för att bättre förstå hur dessa olika

beteenden hjälper eller skadar dig.

WHOOP Coach: Ställ frågor om din hälsa och kondition och få mycket personliga, specifika för dig svar på begäran. Med hjälp av din unika biometriska data, det senaste inom prestationsvetenskap och OpenAI:s teknologi, genererar WHOOP Coach svar på allt från träningsplaner till varför du känner dig trött.

Vad mer du kan göra i WHOOP-appen:

- Gräv i detaljerna: Se en uppdelning av dina aktiviteter efter pulszon, och se till och med trender inom sömn, ansträngning och återhämtning upp till 6 månader åt gången för att justera dina beteenden, träning, planer och mer
- Gå med i ett team: Håll dig motiverad och ansvarig genom att gå med i ett team. Chatta direkt med dina lagkamrater i appen, eller som tränare, se hur ditt lags träning går
- Health Connect: WHOOP integreras med Health Connect för att synkronisera aktiviteter, hälsodata och mer för en heltäckande bild av din allmänna hälsa.
- Få hjälp: Medlemskapstjänster är tillgängliga för att svara på dina frågor direkt från appen

WHOOP tillhandahåller produkter och tjänster utformade för allmänna fitness- och hälsoändamål. WHOOPs produkter och tjänster är inte medicinska produkter, inte avsedda att behandla eller diagnostisera någon sjukdom, och bör inte användas som ersättning för professionell medicinsk rådgivning, diagnos eller behandling. Allt innehåll som är tillgängligt via WHOOPs produkter och tjänster är endast för allmänna informationsändamål.

Version

4.121.0

Uppdaterades den

29 sep. 2023

Kräver Android

8.0 och senare

Nedladdningar

100 000+ nedladdningar

Innehållsklassificering

Tonåringar • Varierande innehåll: Var uppmärksam

[Läs mer](#)

Behörigheter

Visa information

Interaktiva element

Användare interagerar

Släpptes den

25 aug. 2017

Erbjudandet kommer från

WHOOP