

Закрытое сообщество потока в STRAVA

Что такое STRAVA

Пожалуй самая популярная социальная сеть для атлетов занимающихся циклическими видами спорта: велоспорт, бег, плавание, лыжи, триатлон и другие.

Основной элемент приложения - это учёт спортивных активностей. Ты записываешь свою тренировку с помощью мобильного приложения или импортируешь её в Strava со своего спортивного девайса и тренировка становится доступна для просмотра, например твоими друзьями или подписчиками. К тренировке можно прикреплять фото, описания, тренировки можно комментировать.

Как зарегистрироваться?

1. Находим и скачиваем приложение STRAVA для [iOS](#) или [Android](#) или заходим на [strava.com](https://www.strava.com), регистрируемся в приложении любым удобным способом.
2. Заполняем данные профиля: Фамилия Имя, аватар, город, вес.
3. При желании можно в снаряжении можно указать модель кроссовок в которых вы тренируетесь - в последствии будет удобно отслеживать износ тренировочной обуви.

Что такое закрытый клуб

В STRAVA можно создавать клубы, участники которых видят тренировки друг друга и для этого не обязательно быть подписанным на соклубников. Тренировки других участников можно комментировать и ставить кудосы (лайки), также в клубе можно создавать обсуждения и участвовать в них.

Как попасть в закрытый клуб потока?

Для этого тебе необходимо подать заявку на вступление перейдя по ссылке: <https://www.strava.com/clubs/simplerun-0-15-1> После того как мы подтвердим твою заявку, ты увидишь остальных соклубников и их тренировки.

Как записать свою тренировку?

Самый простой способ - в начале тренировки запустить приложение STRAVA на смартфоне, перейти в режим записи (Record), выбрать тип активности "Бег" и нажать кнопку START. В конце тренировки нужно нажать на STOP, придумать название тренировки, при желании добавить фото, своё описание и сохранить. Всё! Твоя тренировка доступна в твоей ленте и видна твоим друзьям, а также соклубникам.

Для тех у кого есть умные устройства с возможностью интеграции со STRAVA нужно настроить выгрузку данных с твоего устройства в твой аккаунт STRAVA. Полный список производителей спортивных девайсов можно найти тут:

<https://www.strava.com/upload/device>

Что если у меня нет смартфона или спортивных часов?

Ты можешь зарегистрироваться в сервисе и вносить свои тренировки вручную, такая возможность тоже есть: <https://www.strava.com/upload/manual>

Ждём тебя в нашем клубе!