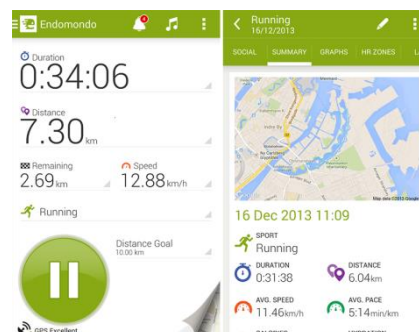


NAJLEPSZE APLIKACJE MONITORUJĄCE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Najlepsza aplikacja do BIEGANIA

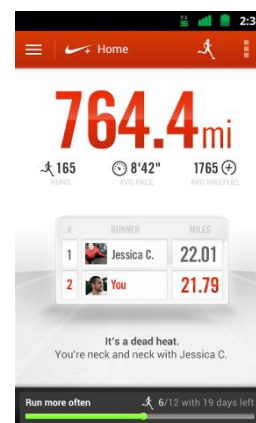
1. Endomondo.

Program ten powstał nie tylko z myślą o biegaczach, ale także rowerzystach i wszystkich tych, dla których aktywność fizyczna jest ściśle powiązana z – nazwijmy to – przemierzaniem pewnych odległości. Endomondo daje możliwość zapisywania swoich tras, zaznaczania pobitych przez siebie rekordów oraz publikowania ich online (co zapewne w głównej mierze przyczyniło się do jego popularności).



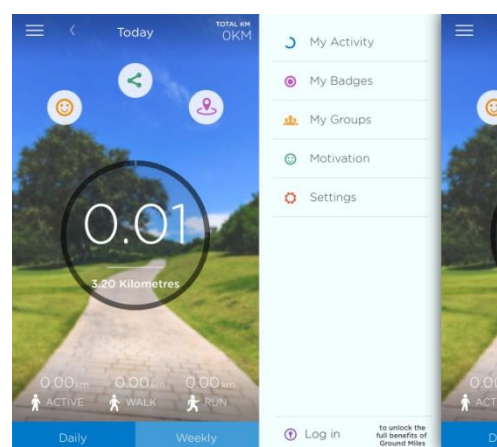
2. Nike+

Aplikacja, która poza monitoringiem postępów treningowych oraz pomiarem ilości spalanych kalorii, posiada również wbudowany odtwarzacz muzyki. Aplikacja skupia się na bieganiu i dopingowaniu naszej aktywności. Poza standardowym pomiarem wyników, możliwości ich zapisania i udostępniania dla znajomych oferuje kilka drobnych dodatków motywujących. Jednym z nich są wivaty od naszych znajomych, za każdym razem gdy ktoś skomentuje, bądź też da lajka dla naszej obecnej aktywności.



3. Ground Miles

To świetna aplikacja dla chodźarzy, która pozwala na pomiar przemierzonej odległości oraz spalanych kalorii. Poza tym jest bardzo prosta, intuicyjna i przyjazna w użyciu. Dzięki niej, łatwiej osiągniesz cel pokonania 10 000 kroków dziennie. Chodzenie to bardzo prosta, ale przede wszystkim bezpieczna aktywność fizyczna dla osób w każdym wieku, dlatego można czerpać z niej przyjemność wspólnie z najbliższymi. Jako doskonała forma ćwiczeń aerobowych zwiększających poziom energii w organizmie, obniżających złe skutki stresu i korzystnie wpływających na sen efektywnie zmniejsza ryzyko chorób serca.



4. Samsung Health

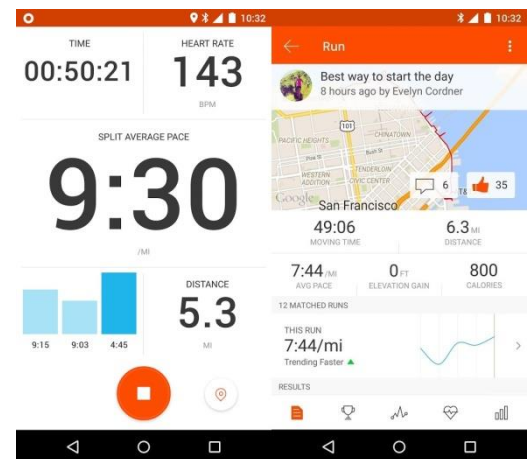
Jeśli jesteście użytkownikami smartfonów Samsung, to w zasadzie powinniście zadać sobie pytanie, czy w ogóle potrzebujecie instalować jakąkolwiek aplikację sportową, skoro macie już w standardzie Samsung Health. Przez lata została rozwinięta tak, że obecnie jest jedną z najlepszych aplikacji fitness na Androida. Wybór ćwiczeń jest duży, a wygląd i prostota obsługi stoją na wysokim poziomie.



Aplikacja sportowa na ROWER

1. Strava Cycling

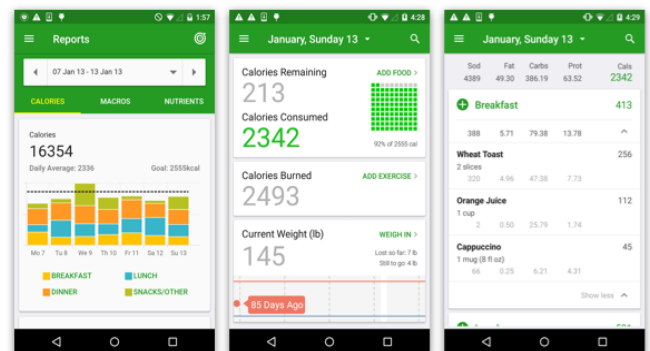
Ta aplikacja dogania gwiazdorskie Endomondo. Dzięki technologii Google Maps, użytkownik tej aplikacji ma dostęp do mapy, za pomocą której może śledzić swoją trasę. Aplikacja dokonuje ponadto pomiaru pokonanych dystansów, czasu spędzonego na siodełku, a nawet liczby osób, które jadą razem z nami tą samą drogą. Strava Cycling jest aplikacją sportową na androida, dającą możliwość wyznaczania sobie listy wyzwań (tzw. Join) oraz porównywania swoich sukcesów z osiągnięciami innych użytkowników.



Aplikacje przydatne do ćwiczeń w DOMU lub na SIŁOWNI

1. Calorie Counter

Osoby, które koniecznie chcą stracić zbędne kilogramy, zapewne sięgną po tę darmową aplikację na androida. Zanim ów program stanie się naszym dobrym kompanem, musimy wprowadzić do niego kilka podstawowych informacji. Aplikacja musi poznać cele, jakie chcemy osiągnąć, nasz dziennik kaloryczności posiłków oraz naszą aktywność fizyczną. W oparciu o te dane, Calorie Counter przygotowuje specjalny raport, na podstawie którego uzyskamy informacje, jak długa droga jeszcze przed nami.



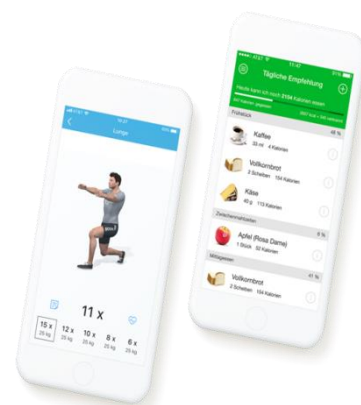
2. Daily Yoga

Ta aplikacja jest szczególnie godną polecenia aplikacją sportową dla ćwiczących w domu lub na siłowni. Ten program to skarbnica materiałów treningowych, możliwość dzielenia się sukcesami z innymi użytkownikami oraz bogata baza utworów muzycznych. Aplikacja daje nam możliwość wyboru treningów. Mamy tu na przykład treningi odchudzające, poprawiające równowagę czy siłowe.



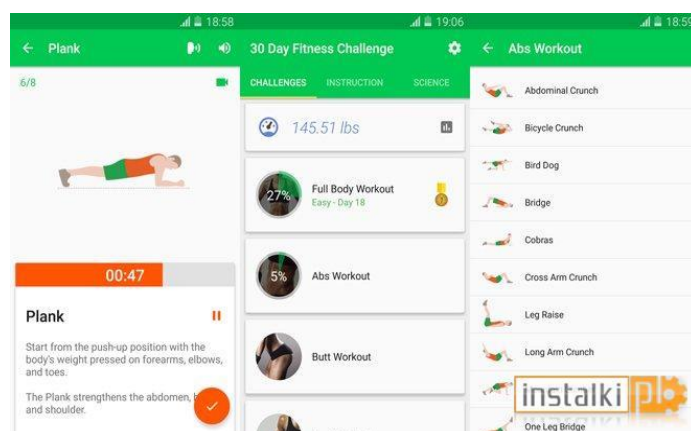
3. Virtual Gym

Jest to doskonała domowa aplikacja, w której znajdziemy wszystkie interesujące nas funkcje, w jakie tego typu program powinien być wyposażony, plus całą gamę ćwiczeń. Aplikacja fitness podobna do Workout Trainer i Jefit. Tym razem wskazówek udziela ci Brad Fit :) Instrukcje pokazywane są w formie animacji 3D. Stworzenie darmowego profilu online umożliwia dostęp do ponad 800 ćwiczeń i 100 planów treningowych. Program nadaje się zarówno do treningu w domu, jak i na siłowni.



4. 30 Day Fitness Challenge

30 Day Fitness Challenge to aplikacja, która dostarcza gotowych zestawów ćwiczeń na wzmocnienie organizmu. Zajęcia są rozpisane na 30 dni i dostosowane do trzech poziomów trudności: łatwego, średniego i profesjonalnego. 30 Day Fitness Challenge to propozycja dla osób, które lubią ćwiczyć w domu, a nie mają jeszcze pomysłu na to jak rozpocząć swoją przygodę z codzienną aktywnością fizyczną.



Zachęcam do korzystania z powyższych aplikacji, a na poprawę kondycji proponuję:

<https://www.youtube.com/watch?v=vpoDv1ZELew>

Źródło: rodzinazdrowia.pl, benchmark.pl