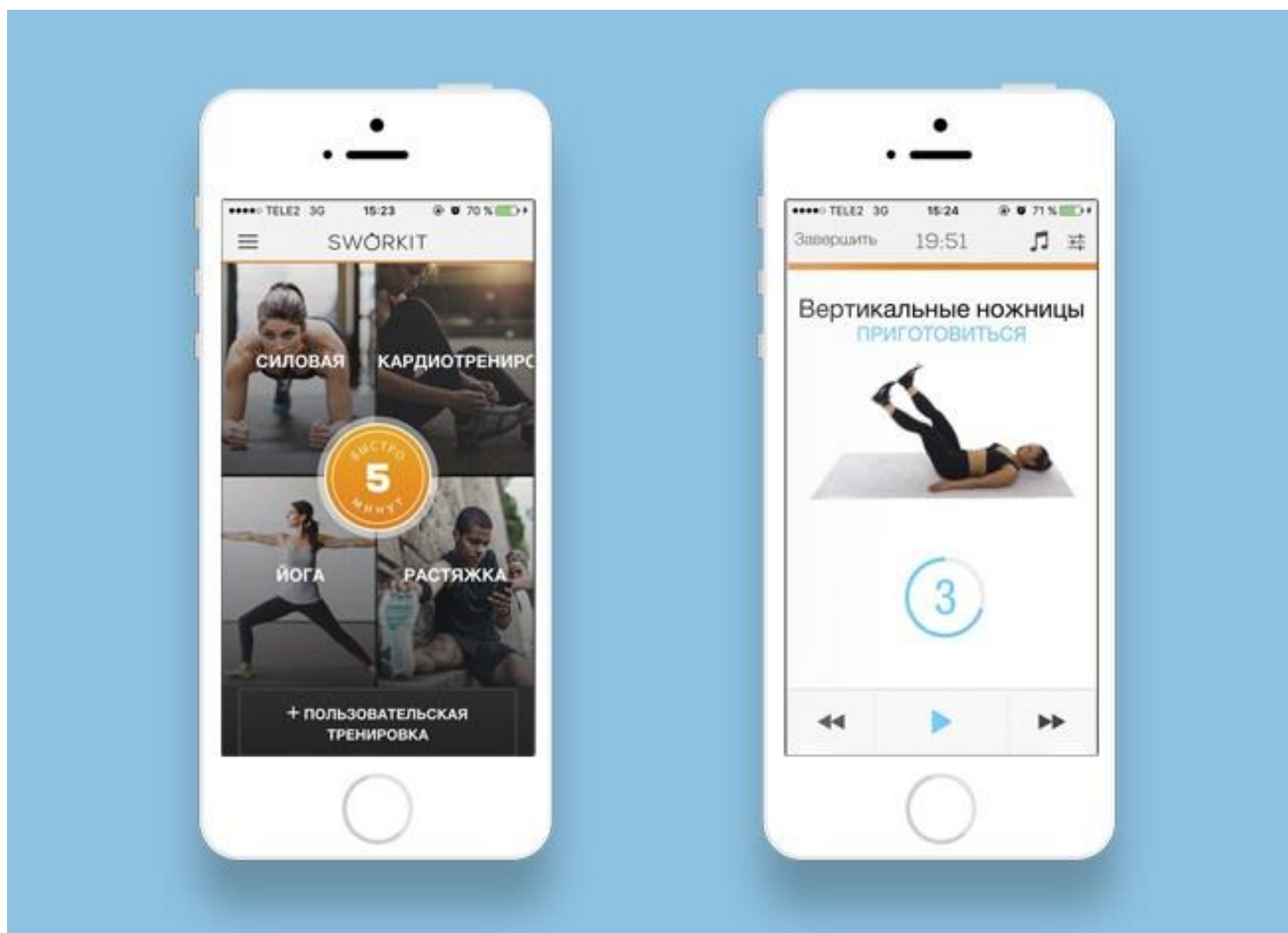


10 бесплатных приложений для занятий спортом дома

Мы собрали для Вас 10 лучших и бесплатных приложений, благодаря которым вы можете заниматься спортом дома.

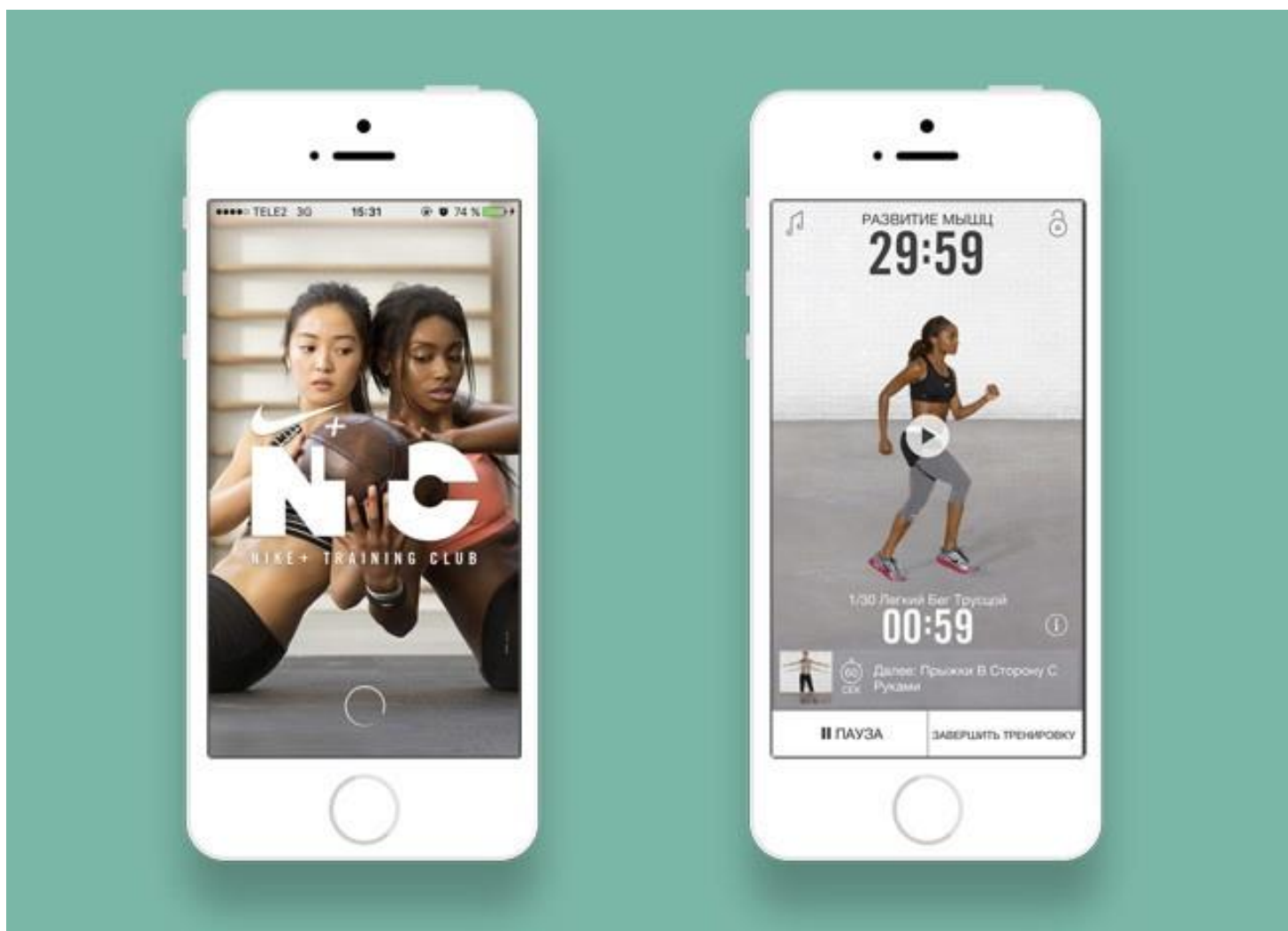
Личный тренер для ежедневных круговых тренировок



Sworkit Lite — очень удобное приложение для занятий спортом с большим количеством упражнений. Вы выбираете тип тренировки (растяжка, йога, силовая и т. д.), указываете время, и на вашем экране появляются видеоролики с реальными спортсменами, которые демонстрируют вам упражнения. Приложение сохраняет ваши результаты и каждый день напоминает вам о тренировках.

Платформа: [iOS](#), [Android](#)

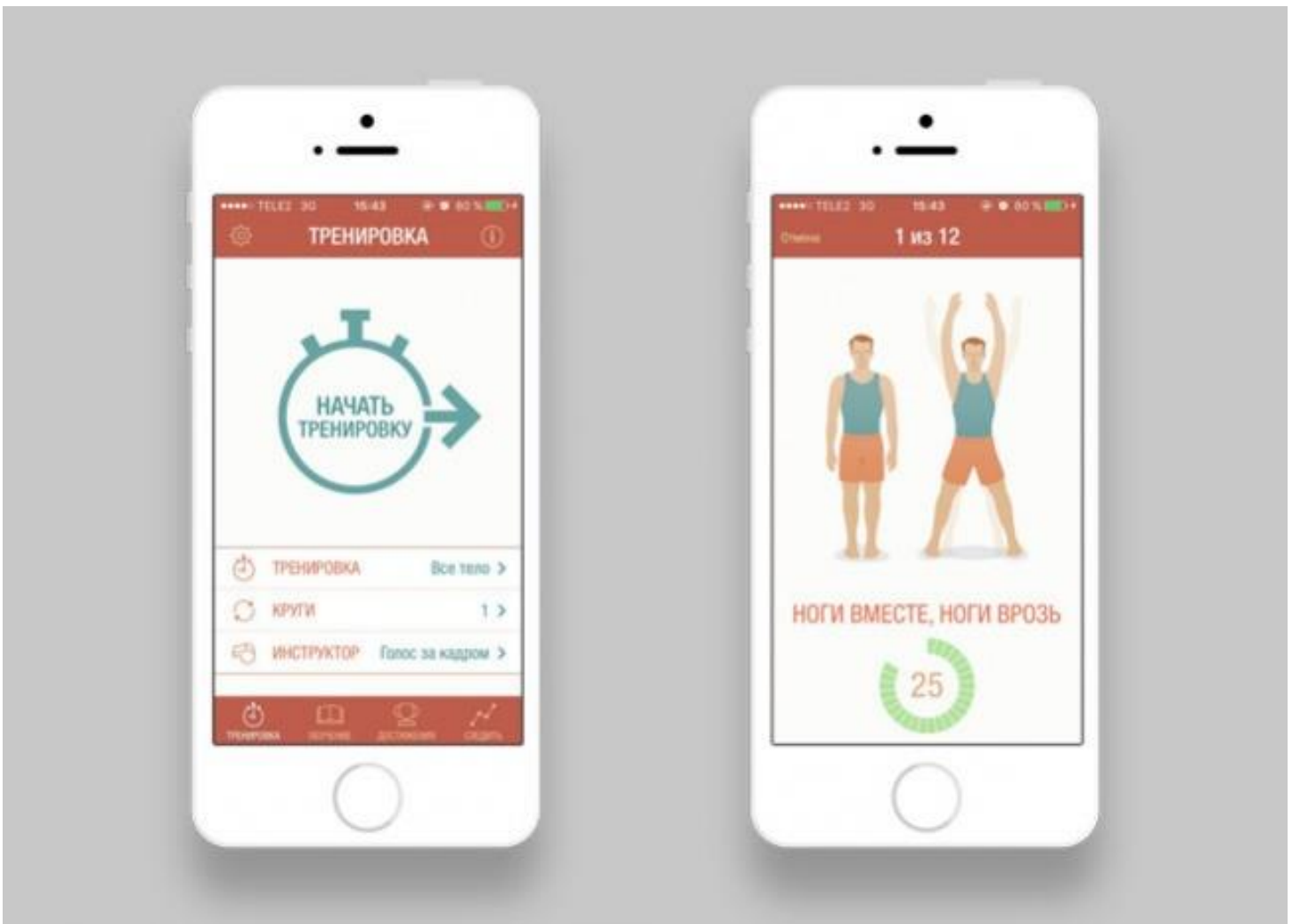
Улучшаем фигуру



Приложение Nike Training Club было разработано специально для девушек, поэтому мужчин просим отойти в сторонку. Чтобы начать тренировку, вам потребуется выбрать цель — стройность, тонус, сила, — и в соответствии с ней вы получаете доступ к огромному количеству упражнений. Каждая тренировка состоит из нескольких различных упражнений, которые сопровождаются пошаговыми инструкциями с фотографиями или видеороликами.

Платформа: [iOS](#), [Android](#)

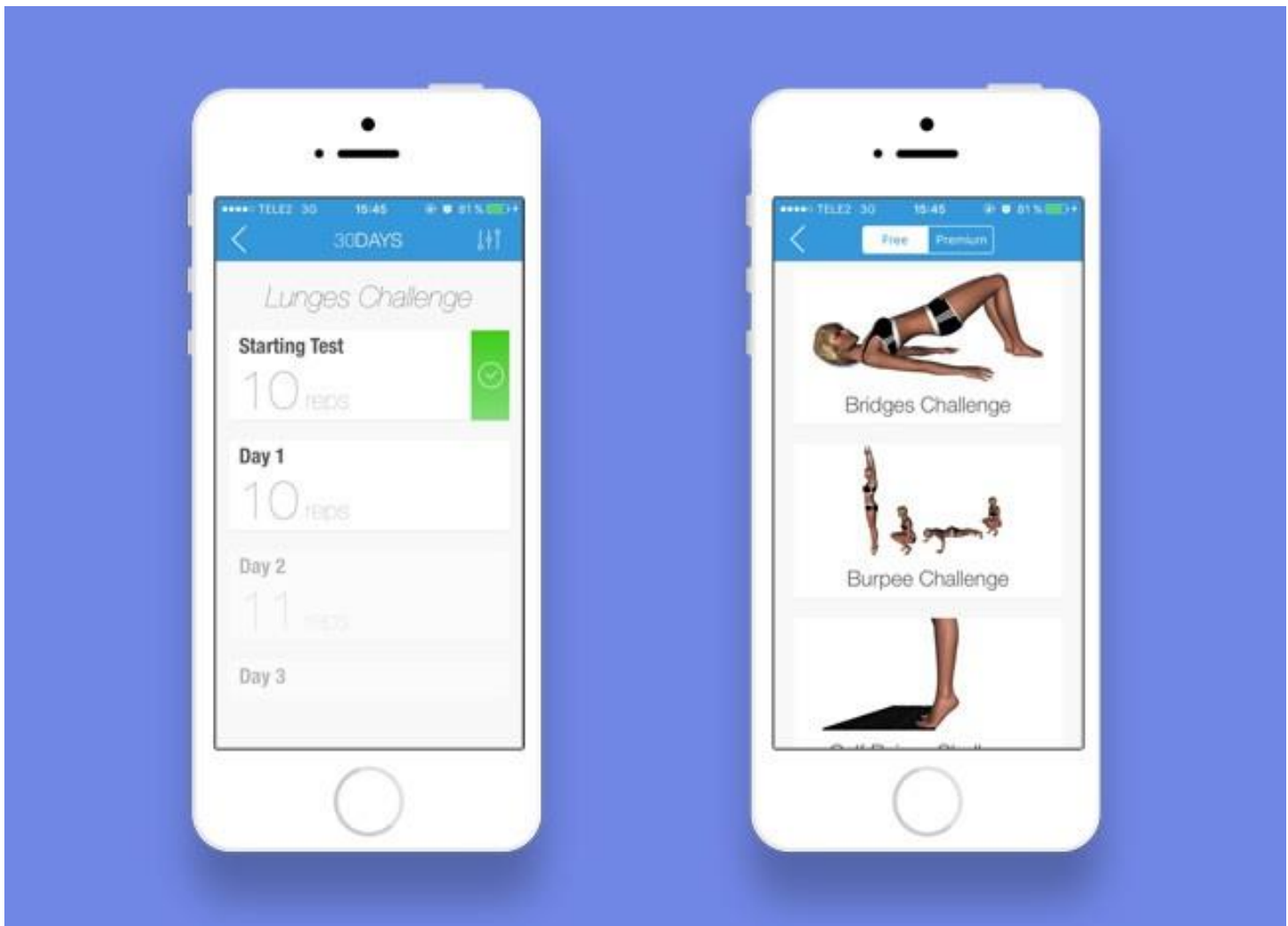
7-минутная тренировка



Приложение предназначено для тех, кто не хочет тратить много времени на тренировку. 7-минутные упражнения помогут привести ваш организм и тело в тонус. Приложение сопровождается голосовым руководством и картинками с пояснениями, как выполнять упражнения.

Платформа: [iOS](#), [Android](#)

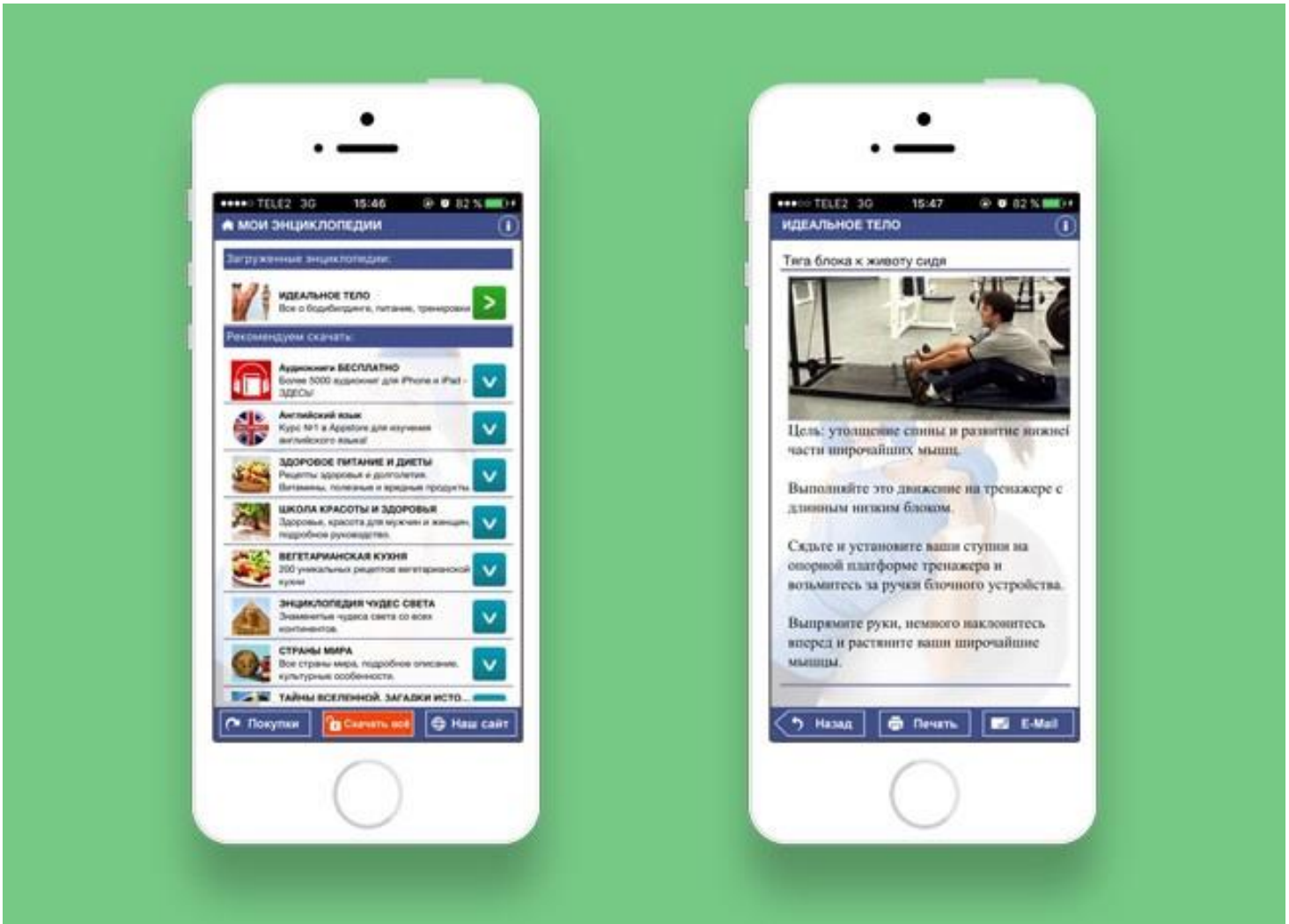
Составляем план занятий



Приложение "30 days" разрабатывает для вас программу тренировок на 30 дней. Например, вы решили начать держать планку по утрам. В первый день вы выполняете это упражнение столько, сколько можете, а потом это приложение составляет программу на месяц, постепенно повышая нагрузку.

Платформа: [iOS](#), [Android](#)

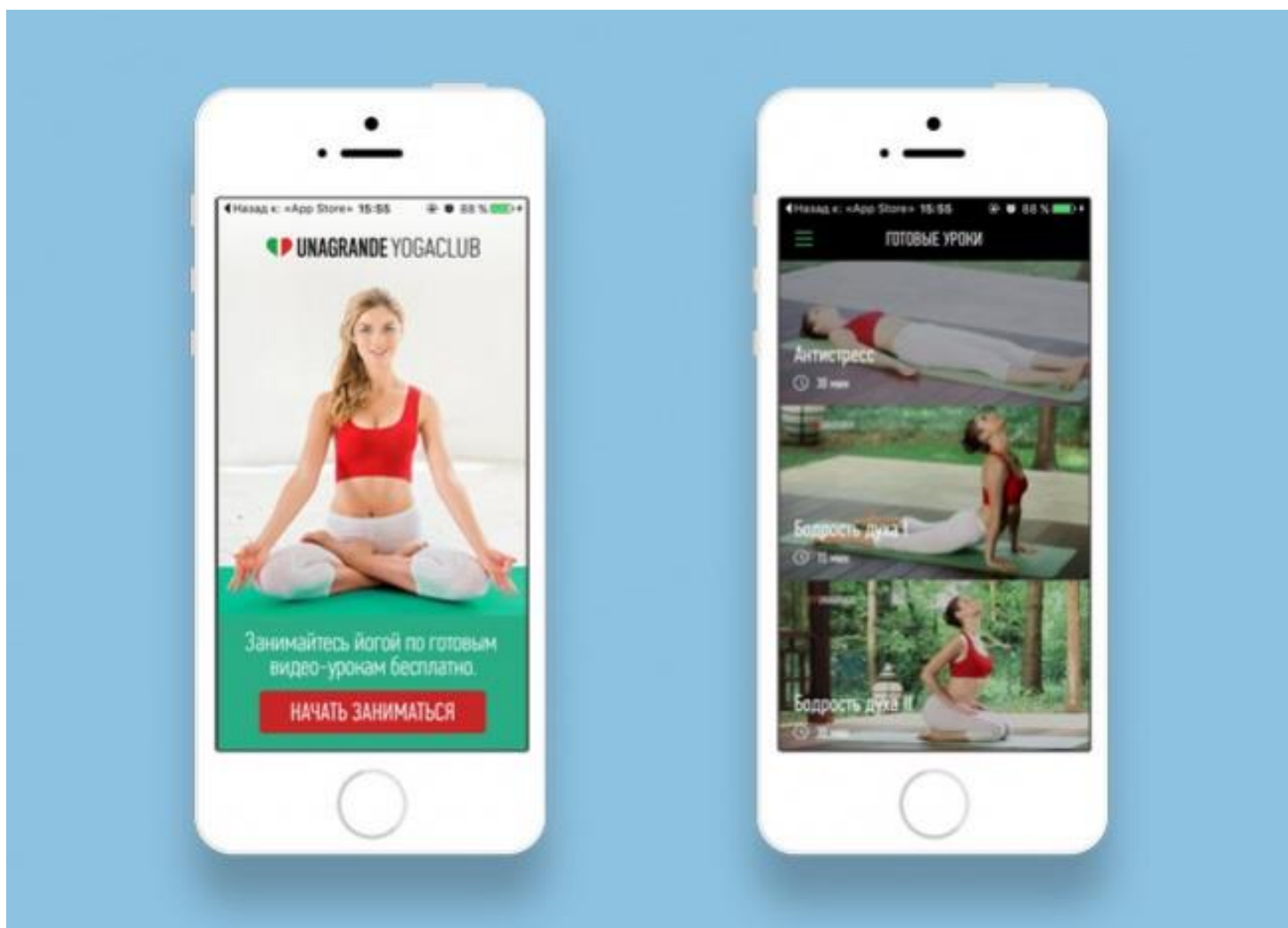
Идеальное тело



Это настоящий клад для тех, кто пытается вести здоровый образ жизни. Приложение сделано в форме энциклопедии, в которой вы можете найти много полезной информации. Отдельные упражнения для мужчин и женщин, программа тренировок и так далее - все это станет вам доступно. Приложение может работать офлайн - это большой плюс.

Платформа: [iOS](#)

Йога



В приложении "Йога-клуб" вы найдете бесплатные видеоуроки и схемы упражнений по йоге в отличном качестве. Большой комплекс занятий предназначен как для новичков, так и для тех, кто просто ас в этом деле.

Платформа: [iOS](#)

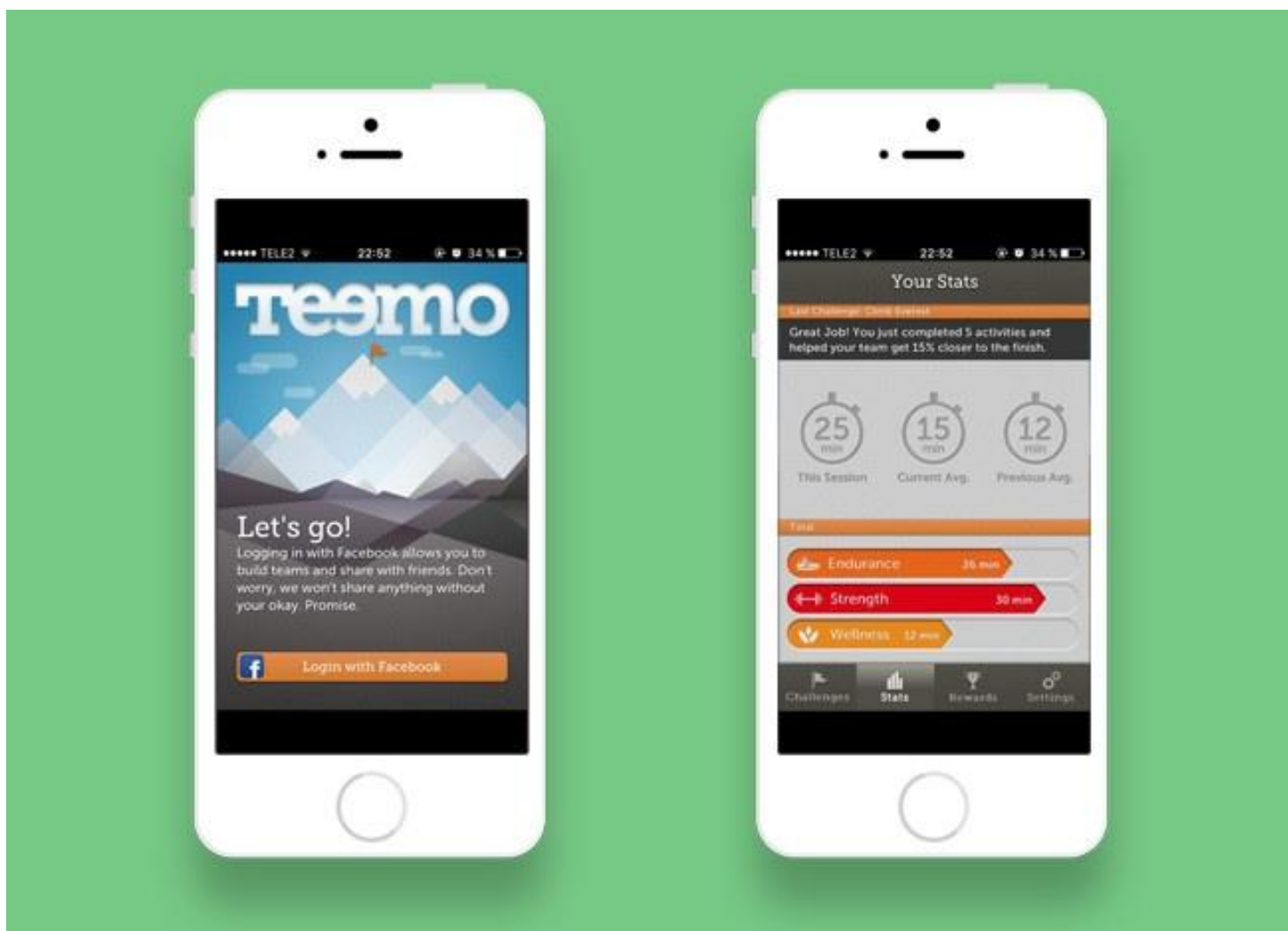
Ежедневная тренировка



Приложение содержит быстрые и эффективные видеоупражнения для мужчин и женщин. Вам нужно всего лишь запустить видео и начать заниматься. Занятие проводит сертифицированный тренер.

Платформа: [iOS](#), [Android](#)

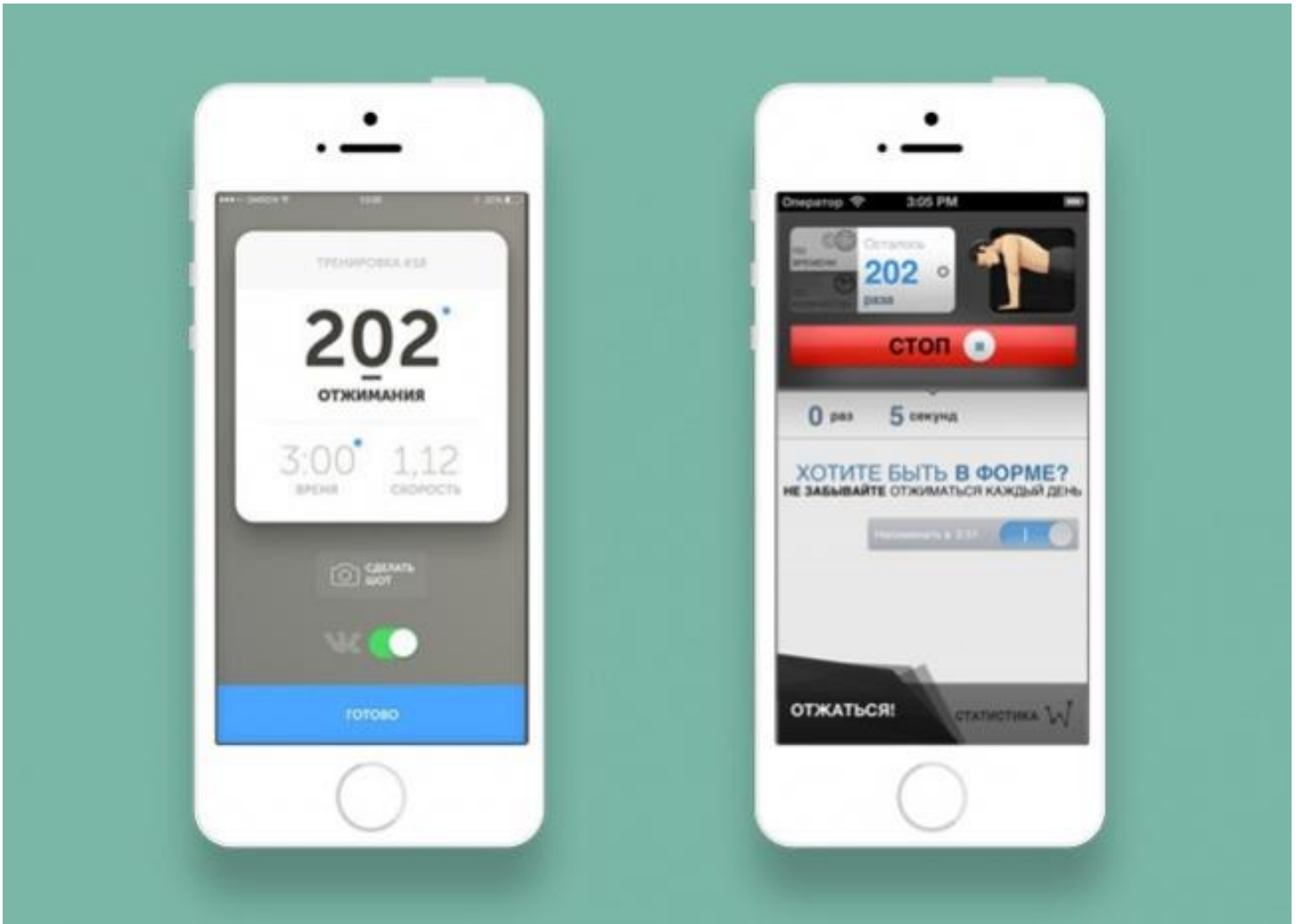
Тренировка в форме игры



Приложение Теемо разработано в форме веселой и приключенческой игры. Чтобы начать упражнения, вам нужно будет зарегистрироваться в программе с помощью Facebook, других вариантов разработчики не предлагают. После этого вам будут доступны все задания, например такие, как «Покорить Эверест» (хотя на самом деле вы будете ходить по лестнице). Прогресс в выполнении упражнений будет отображаться с помощью специального значка.

Платформа: [iOS](#)

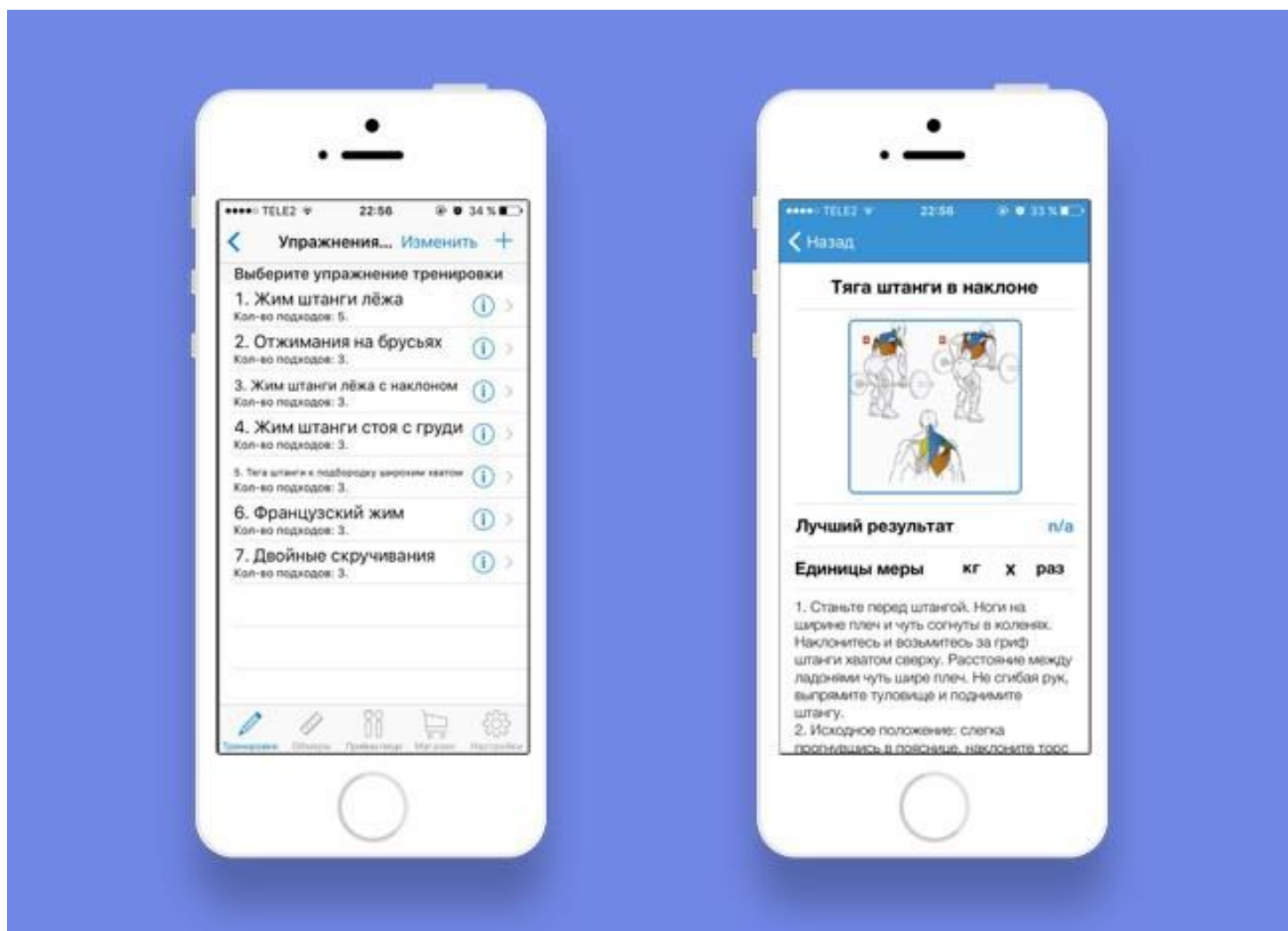
Отжимаемся правильно



Приложение "Отжиматор" поможет вам делать физические упражнения правильно. Вам нужно просто выбрать режим и количество отжиманий: положите ваш телефон под грудь и при правильном опускании тела вы услышите звуковой сигнал.

Платформа: [iOS](#), [Android](#)

Дневник упражнений



Чтобы ваши тренировки стали наиболее эффективными, вам необходимо записывать время и день ваших занятий. В Training Diary есть список всех необходимых упражнений, а также план занятий, который можно построить за несколько этапов.

Платформа: [iOS](#), [Android](#)