11 aplikacji fitness, które zwiększą efektywność twojego treningu

Aplikacje fitness do ćwiczeń pomagają trzymać się ustalonego planu treningowego, a przy tym monitorują parametry organizmu podczas wysiłku. Wybraliśmy dla ciebie 11 najpopularniejszych i najciekawszych aplikacji fitness na smartfony i nie tylko. Już nie musisz układać planu treningu ani ustalać liczby powtórzeń – program zrobi to za ciebie!

Aplikacje fitness powoli przejmują rolę osobistych trenerów. Choć żaden program nie dorówna wiedzy specjalisty od fitness, dla osób chcących ćwiczyć rekreacyjnie, a przy tym nie wydać zbyt dużo, takie rozwiązanie wydaje się idealne. Aplikacje zawierają setki ćwiczeń na różne partie ciała wraz z opisami i ilustracjami. Na każdy dzień przewidziany jest określony schemat treningowy – dzięki temu nie trzeba samodzielnie układać planu ćwiczeń ani martwić się o optymalną liczbę powtórzeń.

Oto 11 aplikacji fitness, które pomogą ci zachować regularność i motywację w staraniach o szczupłą sylwetkę.

Najlepsze aplikacje fitness

1. Workout Trainer

To jedna z topowych aplikacji w kategorii fitness i zdrowie. Zawiera setki ćwiczeń pokazywanych krok po kroku przez profesjonalnych trenerów, które wzbogacone są o komentarz audio. Trenerzy nie tylko instruują, ale też aktywizują i zachęcają do większego wysiłku. Możesz wybrać cel, na którym chcesz się skupić, na przykład zrzucenie wagi, lepsze wyniki w bieganiu czy praktykowanie jogi. Aplikacja dostępna w wersji darmowej, jak i premium.

2. Aerobiczna szóstka Weidera A6W

Ta aplikacja fitness pomoże ci skutecznie wzmocnić mięśnie brzucha. Wystarczy, że będziesz stosowała się do harmonogramu ćwiczeń, które narzuca program. Dzięki przejrzystemu rozplanowaniu aktywności na każdy dzień, nie będziesz musiała obawiać się o regularność treningu. Darmowa wersja zawiera pewne ograniczenia. Aplikacja w polskiej wersji językowej.

3. JEFIT Workout Exercise Trainer

Reklamuje się jako personalny trener w twojej kieszeni. To darmowa aplikacja z dostępem do ponad 1300 ćwiczeń, wzbogaconych o dokładne opisy i animacje. Daje możliwość tworzenia własnego planu treningowego, sporządza statystyki i monitoruje postępy. Ponadto możesz dołączyć do społeczności użytkowników Jefita, porównywać swoje wyniki z innymi oraz wspierać się nawzajem w walce o wymarzoną figurę.

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.

5. 7-minutowe ćwiczenia

Prosty w obsłudze program dla osób, które mają mało czasu na ćwiczenia, a chcą poprawić swoją sprawność i kondycję. Trening opiera się na HICT – intensywnym treningu kondycyjnym (ang. High Intensity Circuit Training), który uchodzi za najbardziej bezpieczny, skuteczny i wydajny sposób na poprawę sprawności mięśniowo-oddechowej. Każdy zestaw składa się z 12 ćwiczeń po 30 sekund z 10-sekundowymi przerwami. Możesz dostosować czas treningu do własnych możliwości. Aplikacja w polskiej wersji językowej.

6. MyFitnessPal

Aplikacja bijąca rekordy popularności, polecana przez wiele amerykańskich magazynów lifestylowych. Dedykowana przede wszystkim osobom chcącym schudnąć. Podstawową funkcją programu jest liczenie kalorii – MyFitnessPal zawiera dostęp do największej, ponad 3-milionowej bazy produktów żywnościowych, aktualizowanej na bieżąco. Pokazuje m.in. liczbę kalorii, ilość tłuszczu, białka, węglowodanów i błonnika w poszczególnych produktach. Poza tym daje dostęp do 350 ćwiczeń wzmacniających i kondycyjnych oraz śledzi twoje postępy w walce z dodatkowymi kilogramami.

7. Daily Workouts Free

Kolejna aplikacja z kategorii personal trainer. Zawiera instrukcje w formie video. Obejmuje ćwiczenia zarówno na poszczególne partie ciała, jak i ogólnorozwojowe, wzmacniające cały organizm. Na każdy dzień przewidziany jest inny zestaw ćwiczeń. Możesz korzystać z gotowych planów treningowych, lub ułożyć własny. Zaletą aplikacji jest całkowita darmowość i brak reklam.

8. Trening pośladków

Aplikacja dla tych wszystkich z nas, które marzą o jędrnych pośladkach. Zawiera różnorodne ćwiczenia, dzięki którym skutecznie wzmocnisz mięśnie tej partii ciała. Program jest całkowicie darmowy i dostępny w polskiej wersji językowej.

9. Nike Training Club

Popularny producent odzieży sportowej stworzył aplikację skierowaną przede wszystkim dla kobiet. Program oferuje tworzenie własnych zestawów ćwiczeń lub skorzystanie z gotowego planu treningowego. Instrukcje pokazywane są przez znane na całym świecie trenerki fitness i celebrytki. Aplikacja pozwala na wgranie swojej ulubionej muzyki, umożliwia wgląd do historii treningu i śledzenie postępów.

10. HIIT – trening interwałowy

Aplikacja wykorzystująca coraz popularniejszą formę aktywności, czyli ćwiczenia interwałowe. Polegają one na przeplataniu krótkich okresów bardzo intensywnego wysiłku, krótkimi okresami umiarkowanego wysiłku. Przybliżony czas trwania jednego treningu to 15-20 minut. HIIT polecany jest osobom, które w szybki i efektywny sposób chcą spalić zbędne kalorie. Udowodniono, że ćwiczenia interwałowe są 3 razy skuteczniejsze w zwalczaniu tkanki tłuszczowej niż klasyczny aerobik. Aplikacja zawiera m.in. rozbudowany minutnik, harmonogram treningu na kolejne 30 dni, funkcję przypominania o ćwiczeniach. Dostępna w polskiej wersji językowej.

11. Fitsy

W sieci pojawia się coraz więcej aplikacji do umawiania spotkań z trenerami. Należy do nich Fitsy. Serwis gromadzi miłośników sportu i trenerów personalnych. Trenerzy odpowiadają za organizację treningów – sportowcy zapisują się na nie za pośrednictwem aplikacji.

Można ćwiczyć zarówno indywidualnie, jak i w grupach. Po skończonym treningu każdy uczestnik zajęć ocenia trenera w pięciostopniowej skali. Ze wszystkich ocen wyciągana jest średnia. Dzięki temu mamy możliwość wyboru najlepszych trenerów, którzy otrzymują wysokie oceny od swoich kursantów.

W Fitsy rejestrują się trenerzy niemal wszystkich dyscyplin sportu. Dzięki systemowi specjalistycznych filtrów, bez problemu znajdziesz jednak odpowiedni trening – po prostu wpisz w okno wyszukiwarki swoje miasto oraz interesującą Cię dyscyplinę, a wyświetlą Ci się wyłączne te oferty, które spełniają Twoje oczekiwania. To znacząco zawęża pole poszukiwań. Później wystarczy już tylko zapoznać się z profilem trenera i przejrzeć jego rekomendacje. Jeśli trening jest tym, czego oczekujesz, klikasz w „Zapisz się na trening" i potwierdzasz zapis wraz z informacją o akceptacji ewentualnej opłaty – w efekcie trening ląduje w twojej bazie. Gdy termin zajęć będzie się zbliżać, aplikacja wyśle do Ciebie stosowne przypomnienie.

Źródło: https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/stroj-i-akcesoria/sprzet-i-akcesoria/11-aplikacji-ktore-zwieksza-efektywnosc-twojego-treningu-aa-GVbK-suoH-5698.html