



## Тюменцы могут поместить фитнес-тренера в карман

Россияне все чаще используют мобильные технологии для ЗОЖ. По данным ВЦИОМ, сегодня существует более 97 тысяч приложений для смартфонов, позволяющих контролировать собственное здоровье. И больше половины жителей страны устанавливали такого помощника на свой гаджет хотя бы раз. Эксперты «МегаФона» составили ТОП-5 мобильных приложений, с которыми смартфон станет виртуальным тренером и поможет в самостоятельных занятиях спортом.

«Забронировать отель, купить авиабилет, заправить авто со счета мобильного, помочь накачать мышцы или сбалансировать питание – смартфон может почти все. Главное, чтобы в нем были быстрый 4G-интернет и нужные программы. Первый вопрос решается установкой нашей сим-карты, а второй – скачиванием приложений, отобранных экспертами на основе популярности и отзывов клиентов», – отмечает директор по инфраструктуре «МегаФона» на Урале Антон Щербаков.

№1. «Runkeeper» для любителей бега и скандинавской ходьбы. Приложение позволяет делать фотоснимки и оперативно публиковать их в соцсетях. Оно может быть интегрировано с другими фитнес-приложениями и программами, моделирующими состояние здоровья.

№2. Инструктор на «7 минут». Идеально подходит для занятых людей и для тех, кто пока не готов посещать спортзал. Тренировки занимают всего семь минут в день и не требуют дополнительных тренажеров.

№3. «Фитнес план 30 дней». Виртуальный фитнес тренер разработает эффективный и детальный план по достижению результатов на месяц. В приложении есть подсказки, которые укажут правильную технику выполнения. Фитнес план – качественная программа, содержащая все необходимые советы и упражнения для приведения тела в форму.

№4. «Ежедневник» для соблюдения диеты «FatSecret». Приложение помогает следить за питанием: высчитывает индивидуальную суточную норму калорий исходя из ваших данных (пол, рост, вес, возраст и образ жизни). «FatSecret» также рассчитывает количество калорий, процент белков, жиров и углеводов из того списка продуктов, который вы вносите в дневной рацион.

№5. «Мой тренер по похудению». Приложение окажет психологическую помощь в борьбе с лишним весом, чувством голода, «заеданиями», искушениями и ленью. Оно содержит мотивирующие рекомендации, уведомления о цели, мотивирующие фото и многое другое.

«После окончания спортивной карьеры стал тренером и за полгода набрал лишний вес, – делится Андрей Нутрихин, российский лыжник, призёр этапа Кубка мира, участник Олимпийских игр в Нагано. – С помощью инструктора и приложения «Fat Secret» удалось скорректировать режим питания и физических нагрузок. Результат – минус 10 кг за 4 месяца».