



Топ бесплатных приложений для занятий спортом дома

Отмененные из-за самоизоляции тренировки – не повод перестать заниматься спортом.

Даже наоборот, ведь количество пройденного теперь измеряется исключительно в шагах, а физическая нагрузка за сутки приближается к минимальной. Поэтому сегодня специалисты [Областной спортивной школы олимпийского резерва](#) познакомят вас с удобными приложениями для общих физических тренировок на дому.

Nike Training Club

Люди по всему миру занимаются по видео экспертов Nike уже около десяти лет. Тут записи хорошего качества, занятия разного формата — от растяжки на семь минут до высокоинтенсивной нагрузки, много бесплатного контента, статистика ваших тренировок и еще милые награды за достижения. Плюс вы можете добавлять своих знакомых в друзья и следить за их успехами. Воспользоваться приложением можно как на [iOS](#), так и на [Android](#).

Welps

В этом приложении есть все, что нужно — и видеотренировки, которые подбираются под ваши возможности, и советы по питанию с подробными рецептами, и онлайн-помощник в специальном чате, который ответит на ваши вопросы в любое время суток. Что приятно, все эти функции очень хорошо структурированы. Например, Welps самостоятельно подберет тренировку — долго сидеть и решать, с чего же начать, не придется. Плюс вам не нужно листать ленту из 500 непонятных рецептов без картинок — приложение само подберет вам несколько вариантов блюд, которые можно съесть на завтрак, обед и ужин. А чтобы у вас было больше мотивации двигаться вперед и прокачивать свое тело, записывайте результаты. Изменения можно сразу же оценить в статистике.

SworKit Lite

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 о тренировках. Для Android приложение [тут](#), а [здесь](#) для iOS.

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. Android [тут](#), для «яблочников» – [здесь](#).

30 days

Приложение 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. Для Apple приложение [здесь](#). На Android приложение тоже доступно, но его не так-то просто найти.

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. Но доступно только для продукции [Apple](#).

Йога-клуб

К сожалению, доступно тоже только для «яблочников». Здесь 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.

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. Наконец-то приложение есть и на [Android](#), а не только в [App Store](#).

Teemo

И снова приложение исключительно для [iOS](#). Оно 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.

Отжиматор

Приложение 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. Увы, доступно только на «яблоке».

Training Diary

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