

22 Luglio  
2024

## Le migliori APP per il fitness



Allenarsi a casa o anche fuori personalizzando il proprio allenamento e raggiungendo fantastici obiettivi? Oggi tutto questo è possibile grazie a delle app sportive scaricabili.

**Adidas running** è un'applicazione ben fatta per coloro che amano la corsa.

Per iniziare ad utilizzarla al meglio vanno inseriti alcuni dati tra cui altezza e peso. Questa app è composta da 5 sezioni: notizie, community, attività, progressi e profilo.

Nella prima sezione l'applicazione ci segnala gli eventi legati al mondo del fitness come le gare sportive. Nella seconda è possibile accedere a dei gruppi per condividere la passione per lo sport. Nella terza troviamo il timer che va attivato prima di iniziare l'attività fisica e soprattutto possiamo controllare le distanze percorse, le calorie bruciate ed il ritmo medio con cui si è corso.

Nella quarta sezione denominata "progressi" si possono monitorare i propri miglioramenti nel corso degli allenamenti e tenerne facilmente traccia.

L'ultima sezione è quella denominata "profilo" in cui si può personalizzare la foto da utilizzare, segnare il tipo di scarpe da corsa usate ecc..

Inoltre premendo l'icona a sinistra del menù è possibile selezionare un lettore musicale per allenarsi ascoltando le proprie canzoni preferite.

22 Luglio  
2024

## **Le migliori APP per il fitness**

Infine l'app consente di impostare anche un assistente vocale, individuare il tipo di corsa e abbinare il proprio smartwatch.

**Nike training club** è un'app gratuita che è adatta non solo a chi pratica la corsa ma anche a chi vuole allenarsi con i pesi ed eseguire esercizi a corpo libero.

Dopo esserci iscritti inserendo alcuni dati anagrafici bisogna selezionare quante volte a settimana intendiamo allenarci e poi bisogna accedere al menu ed iniziare il workout.

Visitando la sezione profilo basta cliccarci sopra per personalizzarlo con foto, info personali e si possono anche aggiungere i profili dei nostri amici.

Cliccando, invece, sulla sezione allenamenti sono a disposizione diverse attività sportive da fare tra cui molti esercizi a corpo libero studiati per farci mantenere la linea.

All'interno della sezione "programmi" si possono trovare una serie di esercizi che formano dei circuiti completi.

Infine è anche disponibile la cronologia degli allenamenti realizzati grazie alla quale è possibile monitorare i propri progressi fisici.

**L'app Fitify** è gratuita ma per accedere a contenuti più completi bisogna effettuare l'abbonamento.

Per incominciare ad usare questa app bisogna prima iscriversi fornendo dati come sesso, nome, obiettivo e area di interesse per l'allenamento ecc.

È una app esclusiva perché adotta anche l'intelligenza artificiale per costruire un piano di allenamento ad hoc.

Il menù della app si divide in quattro sezioni.

22 Luglio  
2024

## **Le migliori APP per il fitness**

Utilizzando la prima che si chiama: “il mio piano” possiamo trovare gli allenamenti da svolgere secondo il piano di allenamento preparato dall’applicazione.

All’interno della seconda sezione - “allenamenti” - troviamo delle attività generiche che possono essere svolte in sostituzione o in aggiunta alle altre.

La terza sezione è chiamata “cibo” che ci consente di segnare tutto ciò che si è mangiato durante il giorno al fine di tenere d’occhio le calorie che si sono assunte.

L’ultima sezione, infine è quella del proprio profilo che possiamo personalizzare del tutto.

**Grazia Crocco**

**Condividi l'articolo**