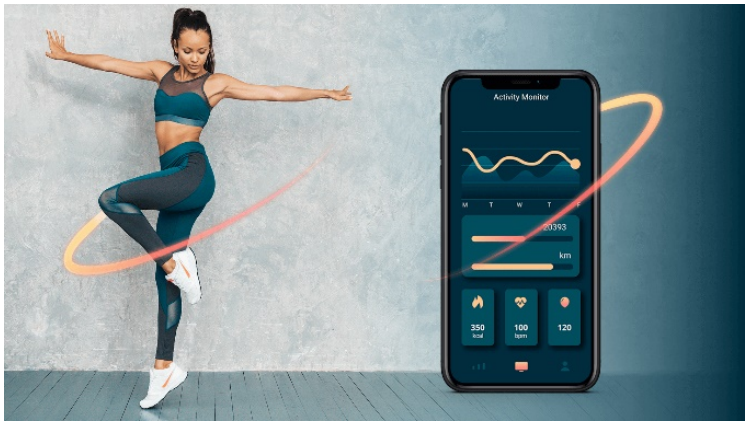
22 Luglio
2024

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 alcun 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.

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.

E’ 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