

7 games entrar

As 7 Melhores Aplicativos Esportivos para Ti who Namora de Tecnologia e Exercício;

No mundo de hoje, fica cada vez mais difícil conciliar os nossos hobbies e práticas diárias com a tecnologia. Isso se aplica também ao esporte, onde cada vez mais estamos vendo aplicativos esportivos sendo lançados no mercado. Esses aplicativos podem ajudar a motivar, acompanhar e ensinar técnicas para praticamente qualquer esporte que você possa imaginar. Então, se você é um entusiasta de tecnologia e esportes, essa é a lista dos 7 melhores aplicativos esportivos que você deve ter em seu celular.

1. MyFitnessPal

Este aplicativo é perfeito para acompanhar dieta e exercícios. Ele contém uma enorme base de dados com mais de 6 milhões de alimentos, o que facilita registrar tudo o que você come. Ele também tem uma função que calcula automaticamente a quantidade de calorias que você precisa queimar para alcançar seu objetivo de perda ou manutenção de peso.

2. Nike Training Club

Este aplicativo oferece treinos personalizados com treinadores profissionais da Nike. Ele tem uma variedade de treinos, desde treinos de força e condicionamento até treinos de flexibilidade e mobilidade. Ele também tem uma função que permite que você acompanhe seus progressos e se conecte com amigos para se motivarem mutuamente.

3. Runkeeper

Este é um aplicativo de corrida e caminhada que acompanha velocidade, distância, tempo e calorias queimadas. Ele também tem uma função que permite que você crie e siga rotas personalizadas, além de oferecer treinos treinados por especialistas em corrida.

4. Peloton

Este aplicativo é perfeito para quem gosta de spinning e treinos de ciclismo em geral. Ele oferece aulas ao vivo e sob demanda com treinadores certificados. Ele também tem uma função que permite que você acompanhe seus progressos e se conecte com amigos para se motivarem mutuamente.

5. 7 Minute Workout

Este aplicativo oferece treinos de alta intensidade de 7 minutos que podem ser feitos em qualquer lugar e em qualquer horário. Ele tem uma variedade de treinos, desde treinos de força e condicionamento