

# Ćwiczenia w domu? Wybrałyśmy top 10 najfajniejszych aplikacji do treningu w domu

**Ćwiczenia w domu są interesującą alternatywą dla osób niemających czasu chodzić na siłownię. Łatwo powiedzieć prawda? Jednak dzięki dedykowanym aplikacjom na telefon twój domowy trening, którego nie do końca lubiłaś stanie się elementem twojego życia!**

Ćwiczenia w domu - wybrać aplikację płatną czy darmową?

Odpowiedź na to pytanie nie jest łatwa, ponieważ to zależy, jakie stawiasz sobie cele i które funkcje w programie są dla ciebie najważniejsze. Na szczęście producenci programów wychodzą naprzeciw osobom lubiąącym ćwiczyć, ponieważ najpopularniejsze **aplikacje do ćwiczeń w domu** są darmowe. Posiadają one jednak w większości płatną wersję tzw. premium. Oczywiście możesz bez wykupywania płatnej wersji przeprowadzić intensywny trening.

Zazwyczaj zasadniczą różnicą między wersją darmową a płatną jest powiększony zestaw funkcji. Analizując wiele programów, możemy potwierdzić, że w większości przypadków płatne wersje zawierają dodatkowe ćwiczenia, plany treningowe, a także lektora odliczającego między ćwiczeniami lub seriami oraz motywuje do działania!

Wersje podstawowe z pewnością wystarczą ci, jeśli jesteś na początku swojej sportowej przygody. Jeżeli jednak ćwiczenia z aplikacji nie stanowią dla ciebie już żadnego wyzwania, dobrym krokiem będzie wykupienie wersji premium. Zazwyczaj opłata roczna kosztuje bardzo niewiele, około 30-50 zł. Zatem sama widzisz, że to bardzo korzystna cena w porównaniu z usługami trenera personalnego z siłowni.

## Ćwiczenia w domu - jakie aplikacje warto ściągnąć na telefon?

### 1. Workout Trainer

To jedna z najpopularniejszych aplikacji z branży fitness i zdrowia. Zawiera szeroki zestaw ćwiczeń, które co ważne, są pokazywane krok po kroku przez profesjonalnych trenerów. Wszystkie pokazy są wzbogacane komentarzami audio. Program przypadnie to gustu zwłaszcza osobom mającym problem z motywacją, ponieważ instruktorzy nie tylko pokazują ćwiczenia, ale i również motywują do działania!

### 2. Endomondo

Endomondo to aplikacja, którą w sumie nie trzeba przedstawiać. Swój sukces zawdzięcza szerokiej ofercie dyscyplin tj. bieganie, jazda na rowerze, rolach, łyżwach czy pływanie. Wszelkie dostępne rodzaje aktywności można stale monitorować dzięki przeróżnym parametrom.

### 3. My Tabata Timer

Aplikacja bardzo prosta w użyciu, ukierunkowana na Tabatę, czyli na treningu o dużej intensywności w krótkim czasie. Program doskonale mierzy czas, dzięki czemu możesz zająć ćwiczeniami bez kontrolowania zegarka.

### 4. Daily Workouts Free

Aplikacja rodzaju personal trainer. Zawiera zestaw instrukcji w formie wideo. Obejmuje ćwiczenia na każdą partię ciała, a także programy tematyczne mające na celu np. ogólny rozwój organizmu czy kondycji.

### 5. JEFIT Workout Exercise Trainer

Właściciele tej aplikacji reklamują ją jako trener osobisty w kieszeni. Zawiera ona ponad 1300 ćwiczeń wzbogaconych o opisy i animacje. Dodatkowo, program w interesujący i prosty sposób umożliwia zbudowanie własnego programu treningowego.

#### 6. Trening pośladków

Aplikacja z pewnością spodoba się dziewczynom, które marzą o zgrabnych i jędrnych pośladkach. Zawiera szeroki zestaw ćwiczeń ukierunkowanych na tę partię ciała.

#### 7. Aerobiczna Szóstka Weidera A6W

Aplikacja, która skoncentrowała legendarną szóstkę Weidera w jednym programie. Zawiera ćwiczenia na brzuch rozpisane na 42 dni. Program zawiera dokładny opis każdego ruchu, a także animacje. Dodatkowo liczy powtórzenia, a także serie. Każdy pokonany dzień jest wpisywany do indywidualnego kalendarza dostępnego w każdej chwili.

#### 8. Virtuagym Fitness Home & Gym

To, co wyróżnia tę aplikację ze spośród innych to animacje 3D. Ponadto zawiera ponad 800 ćwiczeń i 100 planów treningów. Aby jednak otrzymać dostęp do ćwiczeń i wiedzy, należy stworzyć własny profil.

#### 9. 7-minutowe ćwiczenia

Doskonały program dla kobiet, które mają mało czasu na zrobienie długiego treningu. Program zawiera zestawy złożone z 12 ćwiczeń. Zainstaluj i przekonaj się, jak 7 minutowe treningi potrafią dać w kość!

#### 10. Nike Training Club

Popularny producent odzieży stworzył aplikację skierowaną głównie dla płci pięknej. Program oferuje szeroki zestaw ćwiczeń prezentowanych przez znane trenerki fitness oraz celebrytki. Funkcja, która wyróżnia tę aplikację od innych to możliwość wgrania swojej muzyki.

## Ćwiczenia z aplikacją w domu – zalety

Nasze smartfony już dawno przestały być wyłącznie urządzeniami umożliwiającymi odbieranie i wykonywanie połączeń oraz wysyłanie wiadomości tekstowych. Dzięki postępowi technologicznemu nasze telefony to istne centra dowodzenia. Dzięki nim, mamy dostęp do serwisów społecznościowych, możemy robić zdjęcia i pobierać przeróżne tematyczne aplikacje w tym m.in. z branży fitness.

Główną zaletą programów do ćwiczeń w domu, jest nie tyle zestaw treningowy, a dostęp do wiedzy na temat tego, jak poprawnie wykonywać poszczególne ćwiczenia. Pamiętajmy bezpieczeństwo przede wszystkim. **Aplikacje do ćwiczeń** pozwalają także nam zorganizować trening dosłownie wszędzie i o każdej porze. Ta korzyść nie do podważenia, mając na uwadze godziny funkcjonowania kompleksów fitness, do których jednak trzeba się dostosować.

Omawiając plusy, nie można także zapomnieć o możliwości integracji się z innymi fitnessiarkami, poprzez dzielenie się wynikami, dobranymi programy, co z pewnością wpływa na większą motywację!

## Ćwiczenia w domu – przeszkody

Oczywiście naszym zdaniem nie ma żadnych przeszkód, aby ćwiczyć w domu, ponieważ motywacja i kreatywność czyni cuda. Jednak są pewne czynniki, które skutecznie potrafią uniemożliwić ćwiczenia lub je utrudniać.

Chcąc ćwiczyć w domu, problemem mogą być domownicy. Problem ten może dotyczyć osób mieszkających w małych mieszkaniach lub borykających się z wścibskimi sąsiadami. Skakanie po

dywanie może zirytować sąsiada odsypiającego nockę w pracy, mieszkającego piętro niżej. Wierzimy jednak, że wypracujesz kompromis!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, warto sobie zaplanować strategiczne miejsce, gdzie będziemy je wykonywać. Oczywiście salon lub sypialnia nie zastąpią ogromnej siłowni. Indywidualny sprzęt na siłownię trochę kosztuje i na taki zakup mogą sobie pozwolić nieliczni. Przed energicznymi wymachiwaniami spróbuj znaleźć miejsce, aby niczego nie zniszczyć.

To, co zazwyczaj utrudnia osobom chcącym ćwiczyć w domu to brak motywacji. W tym przypadku nie motywuje cię zakupiony karnet, osoba towarzysząca czy trener. Ćwicząc w domu, potrzebujesz ogromnej determinacji i wierzymy, że ją masz!