Downloaded from: justpaste.it/1ndfw

Tidak Sempat Nge-Gym? Pakai 5 Aplikasi Fitness Ini Saja

Olahraga memiliki lumayan banyak manfaat untuk tubuh. Seperti meningkatkan tenaga tahan tubuh, menurunkan berat tubuh, membuat badan lebih segar dan bertenaga, meningkatkan metabolisme tubuh dan banyak manfaat lainnya.

Gym menjadi salah satu opsi untuk berolahraga, terpenting untuk para pegaway kantoran. Selain itu, alternatif lain olahraga yang lebih murah seumpama yaitu jogging dan aerobik. Sayangnya sesekali di tengah rutinitas sehari-hari yang padat, aktivitas olahraga menjadi mangkrak.

Akibat sekiranya jarang berolahraga antara lain, rentan terkenan penyakit, berat badan yang tak terkontrol, jadi mudah lemas dan banyak kerugian lainnya. Karena itulah, olahraga itu penting dijalankan minimal 3 kali seminggu. Cek pula info perihal jual software gym.

Untuk kamu yang punya kegiatan padat sehingga tidak sempat ke gym atau bahkan sekedar jogging di sekitar rumah, sekarang banyak bermunculan aplikasi fitness di Google Play yang bisa mempermudah kamu untuk olahraga dari rumah dan malahan sebagian besar di antaranya bisa dijalankan tanpa alat olahraga.

Berikut rekomendasi aplikasi fitness di Google Play yang bisa kamu coba.

1. Home workout - No Equipment.
Home Workout dilengkapi dengan latihan-latihan yang dapat Anda lakukan sesuai kecakapan kamu sebab ada tahapan-tahapan yang disediakan mulai dari level yang gampang sampai yang susah. Bingung dengan istilah gerakannya? Jangan cemas karena setiap gerakan dilengkapi dengan kartun dan juga link YouTube-nya.

2. Lose Weight in 30 Days.
Aplikasi ini sesuai untuk kamu yang berharap menurunkan berat badan sebab selain dilengkapi dengan latihan-latihan olahraga yang sudah ditentukan per harinya, aplikasi ini pun dilengkapi dengan menu makanan yang sepatutnya kamu konsumsi selama proses diet. Seperti aplikasi Home Workout, tiap gerakan pada aplikasi ini juga dilengkapi dengan animasi serta juga link YouTube.

3. Home Workout - No Equipment and Meal Planner.
Aplikasi ini mirip dengan aplikasi Home Workout di nomor 1 namun dengan tambahan fitur

berupa pengaturan menu makanan seperti aplikasi Lose Weight in 30 Days di nomor 2. Kita juga bisa memilih tipe latihan, seperti semua tubuh, dada, perut, tangan, kaki serta yang lainnya. Sebelum latihan dimulai, akan ada gerakan pemanasan dulu dan setiap latihan pun dilengkapi dengan animasi dan tautan YouTube.

4. 30 Days Fitness Challenge.
Aplikasi ini pun dilengkapi dengan jenis tipe latihan yang banyak dengan berjenis-jenis jenjang yang dapat kamu pilih. Mulai dari mudah, sedang serta susah. Masing-masing jenjang berdurasi selama 30 hari dimana setiap sebagian hari sekali bakal ada waktu rehat yang ditentukan oleh aplikasi.

5. 7 Minutes Workout.
Aplikasi ini merupakan yang paling sederhana ketimbang aplikasi-aplikasi yang sebelumnya. Terdapat beberapa variasi latihan yang dapat dipilih dan durasinya cuma 7 menit per latihan.