禪

بهترین برنامههای تناسب اندام

این 10 برنامه ورزشی قدرتمند گوشی شما را به یک ابزار تناسب اندام تبدیل میکنند

10 برنامه تناسب اندام و کاهش وزن برای اندروید

مراقبت از بدن و داشتن ذهنی سالم نه تنها بهبود کیفیت زندگی را به همراه خواهد داشت، بلکه افزایش طول عمر را نیز به ارمغان میآورد . در نتیجه فعالیتهای ورزشی یا تحرک بدنی باید در برنامه روزانه شما قرار داشته باشد . با توجه به مشغلههای دنیای امروز افراد وقت کافی ندارند تا به باشگاه رفته و از طریق دستگاههای ورزشی کالریسوزی کرده و از مقدار کالری که در یک فعالیت ورزشی از دست دادهاند اطلاع پیدا کنند . خوشبختانه دنیای فناوری برای این افراد راهکاری دارد . راهکاری که به آنها اجازه میدهد گوشی اندرویدی خود را به یک ابزار دنبال کننده فعالیتهای ورزشی تبدیل کنند . برای نیل به این هدف شما به نرمافزارهای مخصوص اینکار نیاز دارید .

چگونه میتوانیم گوشی اندرویدی خود را به یک ردیاب تناسب اندام تبدیل کنیم؟

برنامههای مختلفی وجود دارند که به شما اجازه میدهند یک برنامه تمرینی ورزشی برای خود ایجاد کرده و بهطور مثال از طریق قدم زدن یا دویدن مشاهده کنید چه مقدار کالری از دست دادهاید . این برنامههای ردیاب همچنین اجازه میدهند یک برنامه ورزشی خاص را برای خود آماده کنید و در یک بازه زمانی چند هفتهای به وزن دلخواه خود دست پیدا کنید . در این مقاله با چند مورد از بهترین برنامههایی که در این زمینه وجود دارند آشنا خواهید شد .

شماره یک ، Calorie Counting: MyFitnessPal

Kalorienzähler - MyFitnessPal

Developer: MyFitnessPal, Inc.

Price: Free+ ★★★★★

Download
QR-Code
Beginne ein gesünderes Leben mit MyFitnessPal
Die schnellste und einfachste Art Kalorien zu zählen
Nahrungsmittel hinzufügen
In unserer Datenbank findest du über 6 Millionen Nahrungsmittel aus aller Welt
Die H
brauchs

MyFitnessPal این برنامه با در اختیار داشتن بزرگترین بانکاطلاعاتی از مواد غذایی به سادهترین اما موثرترین شکل به شما نشان میدهد که در هر وعده غذایی چه مقدار کالری دریافت میکنید و این مقدار کالری چطور به شکل خاموش باعث افزایش وزن شما میشوند . این برنامه یکی از بهترین و شناختهشدهترین برنامههایی است که به شما کمک میکند غذاهایی متناسب با فعالیتهای روزانه خود میل کنید . برنامه یاد شده از سوی طیف گستردهای از مربیان ورزشی و باشگاهی مورد استفاده قرار میگیرد .

شماره دو ، Google Fit- Fitness Tracking

Google Fit – Fitness-Tracking

Developer: Google LLC

Price: Free ★★★★★

Download
QR-Code
Active 60 min a day
15
You were more active than 8
Sunnyvale
Pick a goal
Take 10,000 steps
Active for 30 minutes
Run 3 times every week
Or...
Create your own
CANCEL
NEXT
Take 10,000 steps a day
Active 60 min a day
Your weight
170.2
Biking
01:06
0.18 mi
6 cal
13.32 mph
10.07 mph avg

Google Fit- Fitness Tracking این برنامه از سوی شرکت گوگل ارائه شده است . مزیت بزرگی که این برنامه دارد در این است که به شما اجازه میدهد هر فعالیتی که انجام میدهید را با نگه داشتن گوشی در

[illegible]

Strava Running and Cycling GPS [illegible]

[illegible] **Strava** [illegible] Strava [illegible].

Minute Workout 7 [illegible]

7 Minute Workout برنامههای ورزشی یا به عبارت دقیقتر تمریناتی را منطبق با پژوهشهای انجام شده در دانشگاههای مکمستر، همیلتون و انتاریو ارائه میکند . در حقیقت شما با نصب این برنامه یک مربی ورزشی مجازی روی گوشی خود در اختیار خواهید داشت. این برنامه برای افرادی مناسب است که به دنبال کاهش وزنی اصولی هستند بدون آنکه آسیبی به بدن خود وارد کنند . این برنامه راهکارهایی برای آب کردن چربی دور سینه، رانها و پاها ارائه میکند .

شماره پنج ، Instant Heart Rate

Herzfrequenz und Pulsmessgerät

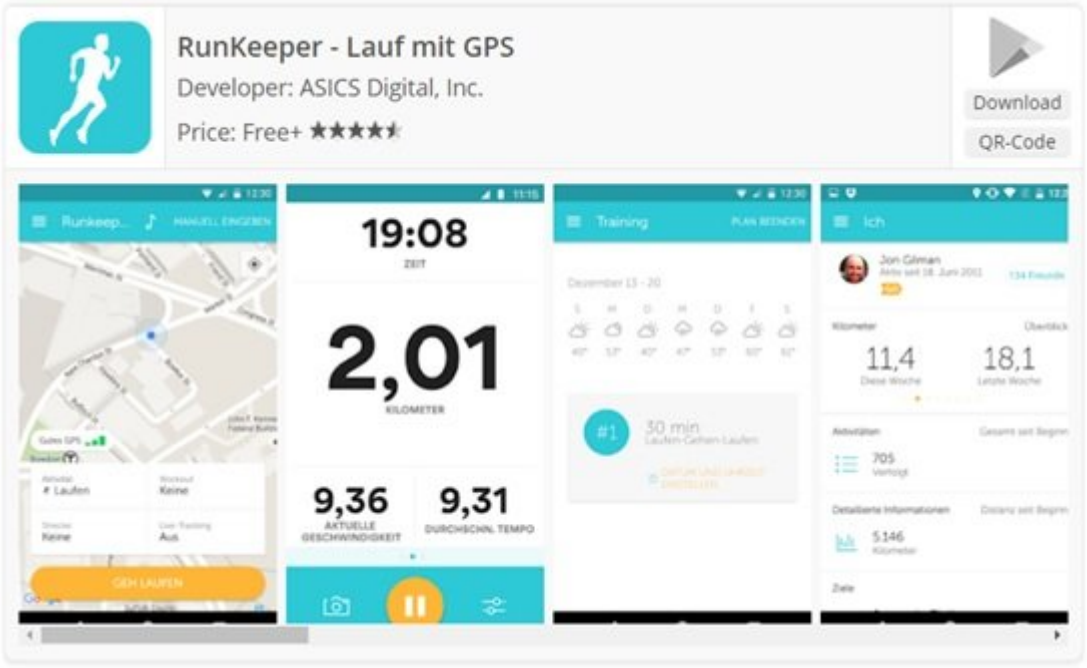
Developer: Azumio Inc.

Price: Free+ ★★★★★

Download
QR-Code
85 bpm
Measure your heart rate wherever you are.
108 bpm
LEARN HOW TO MEASURE
Simple & accurate. Use your finger and your phone's camera.
Info
Start Your Measurement
Heart Rate Zones
View your pulse wave, add tags, and add notes.
Heart Rate
149 BPM
Track your progress and monitor your heart.
73 BPM
168 BPM
54 BPM

Instant Heart Rate برنامه شناخته شده دیگری است که بسیاری از کاربران اندروید با آن آشنایی دارند . این برنامه فشار خون و ضربان قلب را به شما اعلام کرده و به این شکل به شما اجازه میدهد سطح تمرینات خود را منطبق با این دو پارامتر تنظیم کنید .

شماره شش ، RunKeeper


RunKeeper - Lauf mit GPS
Developer: ASICS Digital, Inc.
Price: Free+
Download
QR-Code
19:08
2,01
9,36
9,31
Training
Ich
11,4
18,1

[RunKeeper](#) .[illegible] .[illegible] .[illegible]



[5K Running Trainer](#) [illegible] [illegible] [illegible]

شماره ده ، JEFIT Workout Tracker Gym Log

JEFIT Workout Tracker, Gym Plan, Personal Trainer
Developer: Jefit Inc.
Price: Free+ ★★★★★
Download
QR-Code
#1 Fitness-Training-App mit 1300 Übungen
3500+ ganze Woche Pläne von Experten gebaut
Die EASIEST-Daten protokollieren!
Workout smarter mit datengesteuertes Training

[JEFIT](https://www.jefit.com) یکی از سادهترین برنامههای تمرینی است که برای ضبط و ردیابی تمرینات مرتبط با تناسب اندام میتوانید از آن استفاده کنید . ثبت فعالیتهای ورزشی و یادداشت کردن تعداد حرکاتی که انجام میدهید به شما اجازه میدهد یک بانک اطلاعاتی بزرگ از فعالیتها و مدت زمانی که صرف فعالیتها کردهاید ایجاد کرده و در ادامه به تحلیل این اطلاعات پرداخته و متوجه شوید بیشتر روی چه بخش از اندامهای خود متمرکز بودهاید .

نویسنده :
حمیدرضا_تائبی
دسته بندی:
موبایل
کارگاه
تاریخ انتشار :
12:20 - 29/03/1397

برچسب:
بهترین اپلیکیشن بدنسازی - برنامه تناسب اندام - برنامه تناسب اندام گوشی - نرم افزار تناسب اندام - برنامه کالری شمار

نشانی
:□□□□https://www.shabakeh-mag.com/mobile/13164/%D8%A7%DB%8C%D9%86-10-%D8%A8%D8%B1%D9%86%D8%A7%D9%85%D9%87-%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4%DB%8C-%D9%82%D8%AF%D8%B1%D8%AA%D9%85%D9%86%D8%AF-%DA%AF%D9%88%D8%B4%DB%8C-%D8%B4%D9%85%D8%A7-%D8%B1%D8%A7-%D8%A8%D9%87-%DB%8C%DA%A9-%D8%A7%D8%A8%D8%B2%D8%A7%D8%B1-%D8%AA%D9%86%D8%A7%D8%B3%D8%A8-%D8%A7%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%85-%D8%AA%D8%A8%D8%AF%DB%8C%D9%84-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%DA%A9%D9%86%D9%86%D8%AF