

7 aplicaciones gratuitas que son más efectivas que una membresía de gimnasio

El Ciudadano · 5 de noviembre de 2015



Son gratis, están en tu lugar favorito (tu teléfono), son fáciles de usar y te ayudarán a conquistar esas metas que tanto deseas. **¿Qué más se podría pedir?** Las aplicaciones a continuación son muy efectivas para quienes tienen vidas ocupadas o poco dinero para **invertir en el gimnasio o equipamiento extra**. Hay para todos los gustos y **todas están disponibles para Android y iOS**. ¿Te animas con alguna?

1. Bodeefit



[@nikewomen](#)

Esta aplicación es muy amigable y sencilla de usar. **Te entrega una rutina de ejercicio por día**, muy simple y corta, para hacer todos los días. Además, tiene GIFS para mostrarte cómo realizar los movimiento. Ya no tienes excusas para decir que no tienes tiempo para ejercitar. **Disponible para iOS, Android y Windows Phone.**

2. Nike+ Training Club

Esta aplicación te permite controlar no sólo tus metas sino también la forma en la que las lograrás. **Con más de 100 ejercicios disponibles creados por el propio staff de Nike**, la aplicación te entrega videos y consejos para cada ejercicio y planes de entrenamiento para personas de diferentes niveles. **Disponible para iOS y Android.**

3. El Circuito de 7 Minutos científicamente comprobado



[@nikewomen](#)

Hace algún tiempo te contamos sobre este [estudio](#), que dictaminaba la rutina perfecta que deberíamos realizar todos los días. Además de ser muy completa, **sólo tomaba 7 minutos hacerla** y los científicos estaban más que convencidos que esta era la respuesta a todos nuestros problemas. **El New York Times se decidió a hacer nuestros sueños realidad**, creando esta aplicación para realizar los ejercicios. Es una aplicación web, por lo que funciona en cualquier dispositivo.

4. Zombies, run!

Esta divertida aplicación combina correr con la ciencia ficción y **usando tu GPS crea un mapa virtual en el que debes moverte, recolectar elementos valiosos y escapar de los zombies**. Es como estar dentro de un juego, pero al aire libre. Realmente cambiará tu forma de ver el ejercicio. **Disponible para iOS y Android.**

5. Seconds

@nikewomen

Si lo tuyo son los ejercicios de alta intensidad y corta duración, entonces Seconds te ayudará a ejercitar **con intervalos de forma divertida y sencilla**. Lo mejor es que puedes determinar los intervalos de tiempo y ponerles nombres para que así la aplicación te las diga en voz alta. **Es como tener a tu entrenador en casa**. Disponible para iOS (gratis) y Android (versión pagada).

6. Stronglifts 5×5

Esta aplicación es muy buena si quieres comenzar a añadir ejercicios musculares en tu rutina. Todo lo que tienes que hacer es escoger 3 ejercicios, de los cuales harás 5 series de 5 repeticiones (de ahí el nombre de la aplicación). **Fácil, ordenado y bastante motivante**, es una aplicación que ayudará a los que recién se inician en esta disciplina a ir progresando. **Disponible para iOS y Android**.

7. Spitfire

[@nikewomen](#)

Si te interesa verte más tonificada pero recién te inicias en el mundo de los trabajos musculares, esta aplicación es para ti. **Su interfaz fue diseñada específicamente para mujeres**, ya que en general somos las que preferimos no utilizar las pesas y mancuernas en el gimnasio. No necesitas equipo, ya que contiene ejercicios que **utilizan sólo tu resistencia y peso corporal para comenzar a ejercitar.** Disponible para iOS.

¿Lista? Descarga tu aplicación, ponte ropa cómoda y a entrenar. **Ya verás lo bien y desestresada que te sientes** después de una corta sesión de ejercicios.

Fuente. [UPSOCL](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)