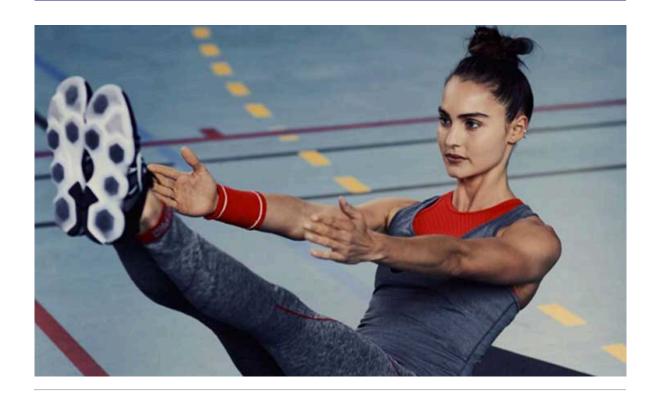
7 aplicaciones gratuitas que son más efectivas que una membresía de gimnasio

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

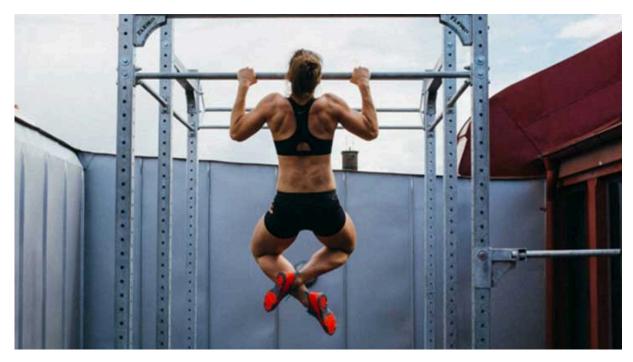


Esta aplicación es muy amigable y sencilla de usar. **Te entrega una rutina de ejercicio por día**, muy simple y corta, para hacer todos los días. Además, tiene GIFS para mostrarte cómo realizar los movimiento. Ya no tienes excusas para decir que no tienes tiempo para ejercitar. **Disponible para iOS**,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



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

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 este disciplina a ir progresando. Disponible para iOS y Android.

7. Spitfire

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