

# 7 games aplicativo ferramenta

Os 7 Melhores Aplicativos Desportivos de 2024

No mundo dos esportes, ficar atualizado e se manter em forma é essencial. Com a tecnologia em constante evolução de cada vez mais aplicativos desportivos estão surgindo para ajudar a alcançar esses objetivos! Neste artigo também vamos explorar os 7 melhores desenvolvedores desportivos at 2024:

- MyFitnessPal**: um aplicativo de estilo de vida saudável que permite aos utilizadores acompanhar a dieta, exercício e progresso geral em relação dos seus objetivos da saúde ou fitness. Com uma base de dados com mais de 6 milhões por alimentos - fácil rastrear a ingestão diária das calorias e nutrientes! MyFitnessPal também se integra como numa variedade de outros aplicativos e dispositivos (como o Fitbit), para fornecer uma experiência verdadeiramente integrada.
- Nike Training Club**: O Nike Training Club é um aplicativo de treino gratuito que oferece mais de 185 exercícios para ajudar a alcançar os seus objetivos, o fitness! Os utilizadores podem escolher entre treinos de força e yoga ou treinos com HIIT. E muito mais: Cada treino inclui instruções passo a passo em demonstrações por vídeo e uma cronómetro para acompanhar o progresso. Também rastreia automaticamente os andamentos do utilizador mas apresenta recompensas virtuais para manter a motivação.
- 7 Minutes**: Se você está procurando um treino rápido e eficaz, o aplicativo 7 Minutes é perfeito para você. Baseado na ciência do interval training de alta intensidade (HIIT), este aplicativo oferece uma variedade de exercícios de corpo inteiro que podem ser concluídos em apenas sete minutos por dia! Cada atividade inclui demonstrações de vídeo ou um cronómetro para acompanhar seu progresso. Além disso, também o App rastreia automaticamente os andamentos no utilizador e apresenta planos de treinamento personalizados com base nos seus objetivos e preferências.
- MapMyRun**: MapMyRun é um aplicativo de corrida e ciclismo que permite aos utilizadores acompanhar e analisar os seus treinos ao ar livre. Com suporte para GPS, o aplicativo rastreia a distância em velocidade