Application fitness : que choisir ?

Chaque jour de nouvelles applications fitness ainsi que pour le sport en général font leur apparition. Il devient difficile de faire un choix. Voici dans cet article quelques applications qui devraient améliorer votre quotidien sportif.

Runkeeper

En matière de running voici l'application n°1 avec juste 20 millions d'utilisateurs. Cette application gratuite propose de nombreux programmes en fonction d'objectifs diverses comme la perte de poids, la préparation de courses comme le semi-marathon, le marathon, mais aussi pour débuter en running.

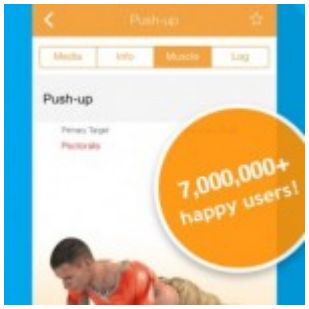
Elle est adaptée pour les systèmes Android mais aussi Iphone. Bien entendu des fonctionnalités supplémentaires existent mais il faut payer.

Fitrip une application fitness

Faire du vélo d'appartement n'est pas toujours motivant. Alors cette application gratuite va vous permettre de vous dépayser avec des parcours qui défilent sur votre écran. Vous pouvez programmer différents types de séances 10 mn 20 mn 30 mn. Fitrip est aussi une

application fitness gratuite qui vous propose de voyager à travers le monde. Cette application peut s’utiliser en pratiquant du vélo elliptique, du rameur, du tapis de course.

Pour Android et Iphone



Fitness tout en un

De nombreux utilisateurs dans le monde environ 7 millions. Cette application payante 2.69 euros propose 1200 exercices de yoga et de fitness. Audio et vidéos sont présents pour vous proposer des programmes personnalisés mai ce n’est pas tout cette application propose des recettes de repas équilibrés ainsi qu’un compteur de calories.

Pour Android et Iphone

Cyctastic

Une application qui va vous permettre de vous guider dans vos sorties en vélo ou en VTT et pourquoi pas en salle. Très simple d’utilisation avec un tableau de bord très complet (distance parcourue, vitesse, calories dépensées pendant l’effort ….Cette application est payante 4.99 euros.

Pour Android et Iphone

Quechua Tracking

Pour les amateurs de marche et de randonnée, cette application est facile à utiliser. Elle vous permettra de connaître l’altitude, les dénivelés, le temps de marche … Vous pouvez ajoutez vos propres photos et vos propres commentaires et si vous le souhaitez les partager sur les différent s réseaux sociaux

Pour Android et Iphone