

معرفی اپلیکیشن Total Fitness؛ مربی ورزشی شما در تلفن هوشمند - دیجیاتو

امین بیگزاده | پنجشنبه، ۱۰ بهمن ۱۳۹۴

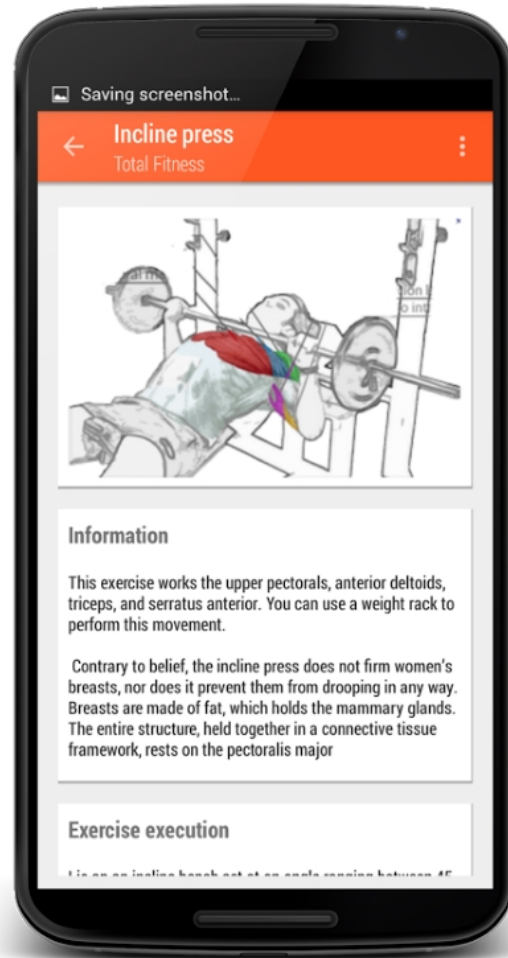
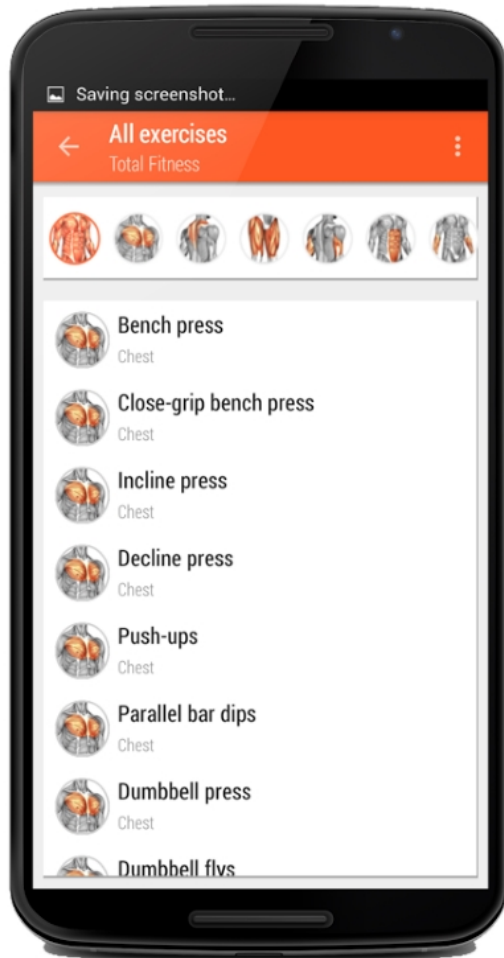
رسیدن به تناسب اندام از طریق ورزش هایی همچون بدنسازی، مقوله ای کاملاً علمی است که متأسفانه اغلب افراد نگاه نادرستی به آن دارند و تلاش می کنند از طریق روش های زودبازده و کاذب به آن برسند.

اما اگر سلامت را به داشتن بدنی در ظاهر عضلانی ارجح می دانید، برای رسیدن به تناسب اندام باید طبق برنامه هایی بلند مدت ورزش کنید تا به نتیجه دلخواهتان که می تواند افزایش یا کاهش وزن باشد، برسید.

اپلیکیشن Total Fitness با راهنمایی های اصولی و علمی اش می تواند دستیار بسیار خوبی برای رسیدن شما به این هدف محسوب شود.

در ادامه با [دیجیاتو](#) همراه باشید.

Total Fitness هم مشاور تغذیه شماست و هم مربی بدنسازی؛ و بر خلاف بسیاری از مربیانی که تجربیات نادرست و غیر اصولی شان را در اختیاران می گذارند، تمامی توصیه هایش را بر اساس منابع علمی و تجربیات ورزشکاران بزرگ و مطرح به شما ارائه می کند.



اگر به باشگاه بدنسازی می روید، در منوی Exercise Guide اپ می توانید بیش از 100 حرکت اصولی با وسائلی مثل هالتر و دمبل را از طریق توضیحات متنی، عکس و ویدئوهای آموزشی فرا بگیرید و دقیقاً بدانید که با هر حرکت، کدامین عضلات و ماهیچه ها درگیر می شوند.

از مربی تان برنامه مخصوصی گرفته اید؟ همان برنامه را می توانید در منوی Workout اپ پیاده کرده و طبق آن پیش بروید. البته اپلیکیشن برنامه های ورزشی از پیش آماده شده ای هم دارد که می توانید بعضی هایشان را به رایگان و برخی دیگر (مثل برنامه جیمز باند یا دواین جانسون) را با پرداخت هزینه استفاده نمایید.

چالش ها بخش دیگر اپلیکیشن Total Fitness هستند که با در نظر گرفتن یک برنامه فشرده، شما را برای رسیدن به اهدافتان تشویق می کنند. برای این که وضعیت جسمانی تان را چک کنید هم اپلیکیشن چندین ابزار برای اندازه گیری شاخص BMI، اندازه گیری قدرت و درصد چربی بدن در اختیارتان قرار داده.

این مربی باتجربه مجازی را می توانید به رایگان در موبایل های اندرویدی و آیفون و آیپدهایتان داشته باشید.



- Total Fitness - Gym & Workouts
- قیمت: رایگان
- سازنده: Total Fitness Blue Corner
- سیستم عامل: iOS و اندروید
- حجم: 15.6 / 16 مگابایت

دانلود



[دیجیاتو](#)