

با بهترین اپلیکیشن‌های یادگیری هنرهای رزمی اندروید آشنا شوید - دیجیاتو

محمد قریشی | شنبه، ۲۷ دی ۱۳۹۹

اگر می‌خواهید دفاع شخصی یاد بگیرید یا اینکه تنها به دنبال تناسب اندام هستید، می‌توانید به سراغ هنرهای رزمی بروید که برای یادگیری آن‌ها چندین اپلیکیشن وجود دارد. ما در این مطلب ۶ برنامه آموزش هنرهای رزمی را که بهترین آن‌ها محسوب می‌شوند، معرفی می‌کنیم.

برخی از این برنامه‌ها ترکیبی از تکنیک‌ها را به شما آموزش می‌دهند و تعدادی دیگر، مختص تعدادی از هنرهای رزمی هستند. در اپلیکیشن‌های آموزش هنرهای رزمی به تمرینات مختلفی دسترسی پیدا می‌کنید و همچنین راهنمایی می‌شوید. در ادامه برای آشنایی با ۶ برنامه آموزش هنرهای رزمی با [دیجیاتو](#) همراه باشید.

Martial Arts – Training and Workouts



50% JANUARY SALE!
KIERANNICHOLLSACADEMY.COM

Get Offer



50% JANUARY SALE!
KIERANNICHOLLSACADEMY.COM

Get Offer

Martial Arts

MMA Training



Muay Thai



Judo









Karate



Aikido



MMA Technique

-  Body Lock Takedown
-  Striking drills
-  Headlock throw
-  Closing the door
-  Basic Jab Offense and Defense
-  Single leg off the cage
-  Long Island MMA
-  Flying switch kick



این برنامه آموزش هنرهای رزمی در حقیقت یک کتابخانه از ویدیوهای یوتیوب و بایگانی اینترنت (اینترنت آرشیو) است و اگرچه تبلیغات می‌توانند در تمرینات شما وقفه ایجاد کنند، اما با توجه به عملکردش نمی‌توان چندان به آن خرده گرفت. در این برنامه به طیف وسیعی از آموزش‌ها در ۵ زبان مختلف دسترسی دارید که مهارت‌های شما را بهبود می‌دهند و باعث تناسب اندام می‌شوند.

هنرهای رزمی مختلفی از «موی تای» و «نینجوتسو» گرفته تا «هنرهای رزمی ترکیبی» (MMA) و بوکس در این اپلیکیشن به چشم می‌خورند. در این برنامه همچنین آرشیوی از آموزش‌های بلند وجود دارد. برخی از ویدیوها ترفندهای برخورد در دعوای خیابانی را به شما آموزش می‌دهند. کنار تمام این موارد، به منابع دیگری مانند پادکست‌ها، بیوگرافی‌ها و همچنین صفحات ویکی‌پدیا هم دسترسی دارید. از دیگر قابلیت‌های آن می‌توان از امکان ذخیره و اشتراک ویدیوهای موردعلاقه‌تان نام برد.



Martial Arts - Training and workouts ▪

▪ قیمت: رایگان و پولی

▪ سازنده: duhnae

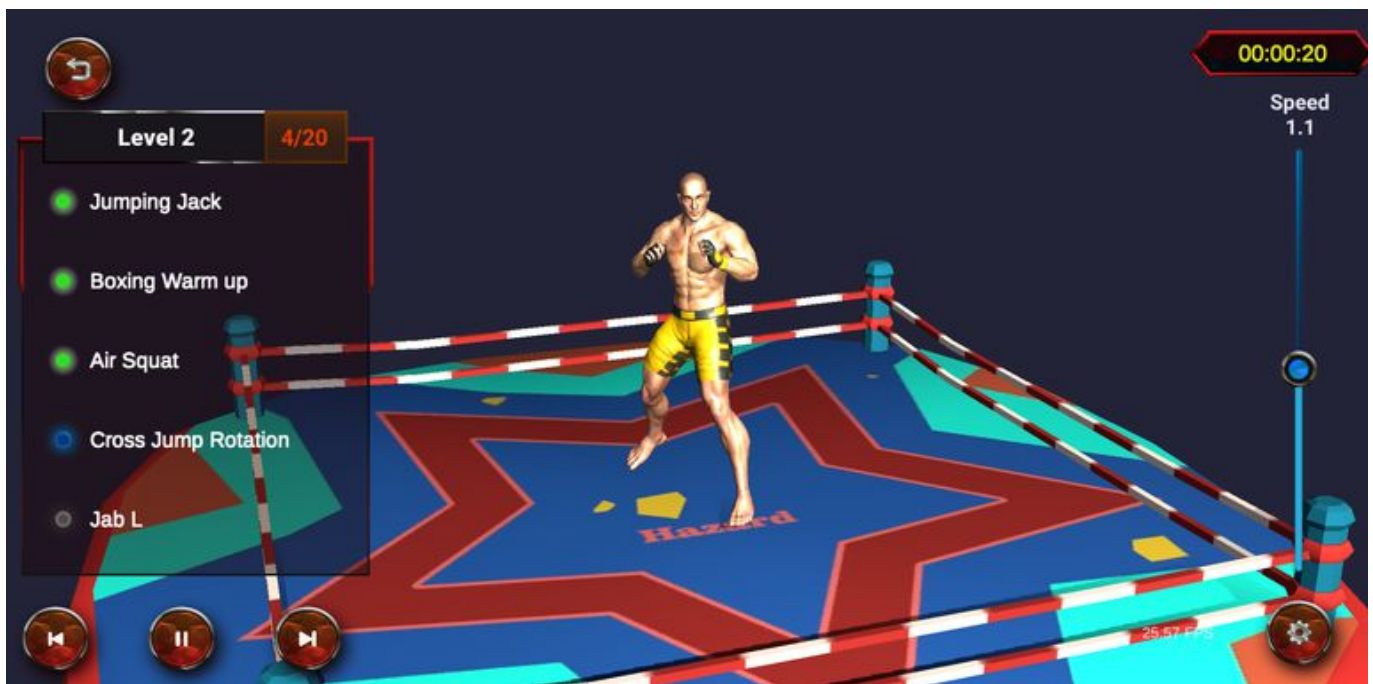
▪ سیستم عامل: اندروید

▪ حجم: ۸.۵ مگابایت

دانلود



Fighting Fitness Trainer – Martial Arts Academy



بجای ویدیو شاید به مشاهده حرکتهای سه بعدی علاقه داشته باشید و بخواهید ضربات و حرکات را به صورت سه بعدی ببینید. در اپ Fighting Fitness Trainer – Martial Arts Academy همه چیز در یک رینگ بوکس مجازی رخ می‌دهد و شما باید یک برنامه ورزشی را درون آن تنظیم کرده و شروع به تمرین کنید.

هنر رزمی خاصی در این برنامه وجود ندارد و می‌توانید از قابلیت‌های مختلف آن استفاده کنید، البته هرچند وقت یکبار هم با تبلیغات روبه‌رو می‌شوید. با تمام این موارد، Fighting Fitness Trainer – Martial Arts Academy تناسب اندام شما را از طریق تکنیک‌های مبارزه حفظ می‌کند.

مربی مجازی و انیمیشنی این اپ کیفیت مناسبی دارد و شما می‌توانید صحنه را بچرخانید یا اینکه

حرکات را برای یادگیری بهتر، آهسته کنید. با این برنامه آموزش هنرهای رزمی هر روز درس‌های مختلف را امتحان کنید و مهارت‌های خود را افزایش دهید.



Fighting Fitness Trainer – Martial Arts Academy ▪

▪ **قیمت:** رایگان

▪ **سازنده:** Hazard Studio

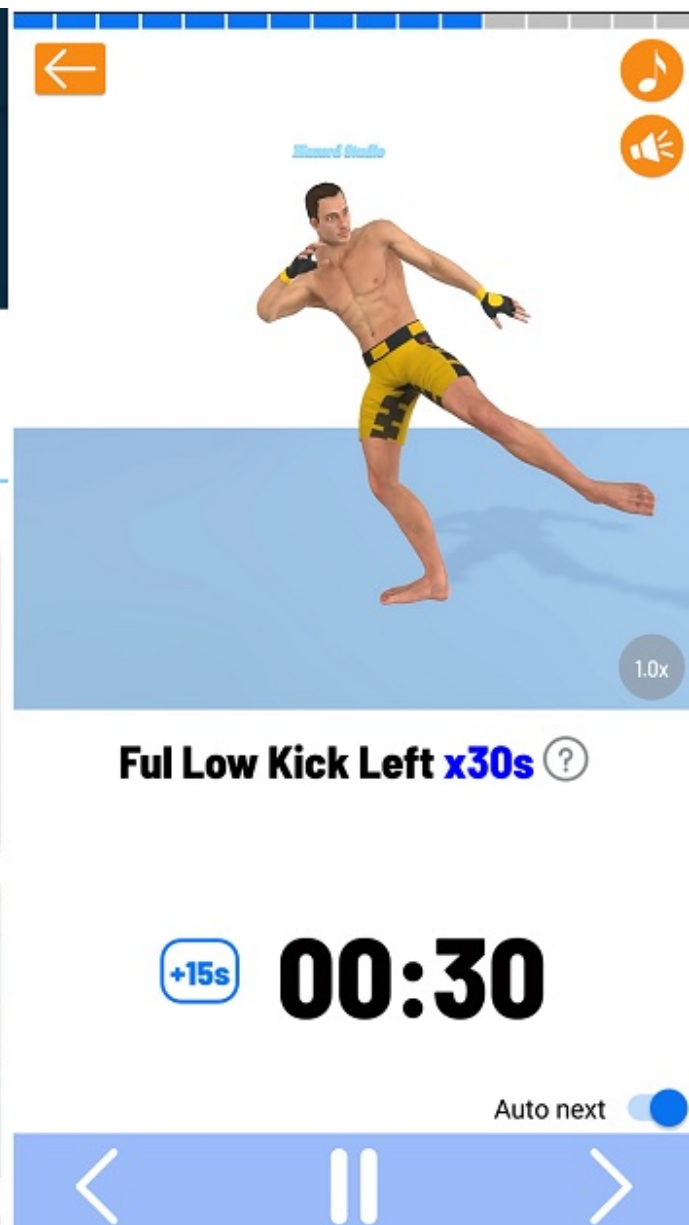
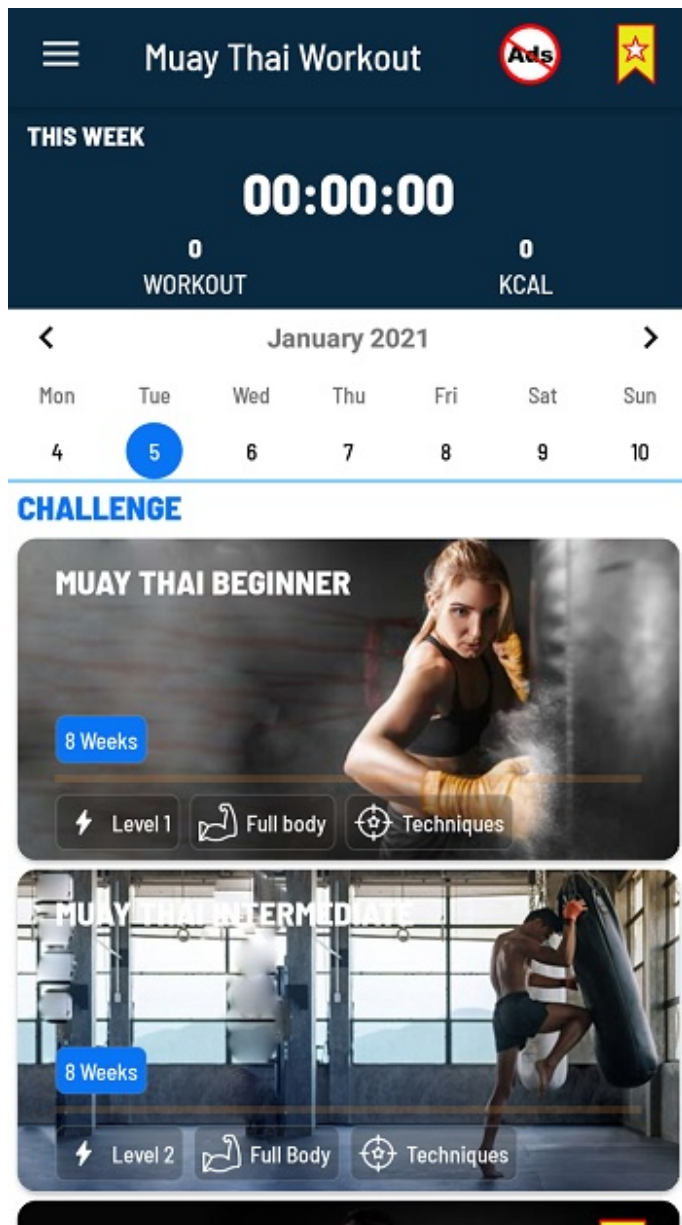
▪ **سیستم عامل:** اندروید

▪ **حجم:** ۵۸ مگابایت

دانلود



Muay Thai Fitness



توسعه‌دهندگان اپ «Fighting Fitness Trainer»، چندین برنامه تخصصی هم ساخته‌اند که Muay Thai Fitness یکی از بهترین آن‌هاست. اگر می‌خواهید از طریق ورزش و مصرف غذاهای سالم، وضعیت سلامت خود را بهبود دهید، نگاهی به این برنامه داشته باشید.

هنگام شروع کار با این برنامه آموزش هنرهای رزمی به یک تقویم دسترسی پیدا می‌کنید که برنامه روزانه تمرین موی تای شما و همچنین میزان کالری سوزانده شده را نشان می‌دهد. در این اپ برنامه‌های آموزشی برای افراد مبتدی، نه چندان حرفه‌ای و حرفه‌ای به چشم می‌خورد و همچنین روی بخش‌های مختلفی مانند حرکات و دفاع تمرکز دارد. یک مربی سه بعدی شما را در مسیر یادگیری همراهی می‌کند.

درون این برنامه قابلیت‌های مربوط به تغذیه هم به چشم می‌خورد و می‌توانید توسط آن یک برنامه غذایی سالم داشته باشید یا برنامه غذایی روزانه پیشنهادی آن را دنبال کنید. این اپ عملکرد مناسبی دارد و حتی می‌توانید آن را با گوگل فیت هم همگام‌سازی کنید تا تجربه بهتری داشته

باشید. می‌توانید این برنامه آموزش هنرهای رزمی را با اپ‌های دیگر ترکیب کنید تا تمرینات شما وارد سطح بالاتری شوند.



Muay Thai Fitness - Muay Thai At Home Workout ▪

▪ **قیمت:** رایگان و پولی

▪ **سازنده:** Hazard Studio

▪ **سیستم عامل:** اندروید

▪ **حجم:** ۴۸ مگابایت

دانلود



Martial Arts – Advanced Techniques



Power Training



Speed Training



Hand Attacks



Kick Attacks



Defense & Counter



Five Ways of Attack

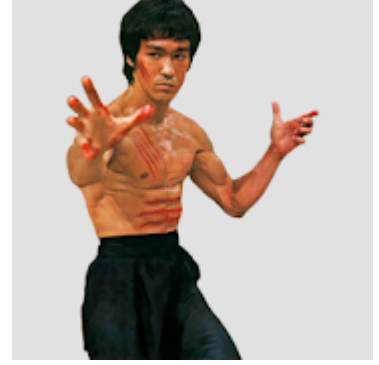


The leading finger jab is a good defensive counterattack weapon for stopping an attack before it unfolds, and as a consequence, it frustrates your opponent. It is easy to employ and is so quick that the opponent gets it in his eye before he can deliver his punch. It is thrown with your fingers outstretched, lengthening the

Martial Arts – Advanced Techniques نسبت به برنامه‌های قبلی ساده‌تر است، با این حال همچنان ارزش بالایی دارد. این اپ «جیت کان دو» را از طریق متن و تصاویری از «بروس لی» به شما آموزش می‌دهد. توسعه‌دهندگان چندین اپ مشابه هم برای شما تدارک دیده‌اند تا بتوانید نگاهی به هنرهای رزمی مختلف داشته باشید.

خواندن دستورالعمل‌ها و متدها نسبت به مشاهده ویدیو زمان بیشتری از شما می‌گیرد، اما بسیار واضح هستند. اگر به دنبال یادگیری یکی از بهترین هنرهای رزمی در تاریخ باشید، استفاده زیادی از این اپ خواهید داشت.

سعی کنید تنها یک درس را دنبال و تمرین کنید و پس از پایان آن، به سراغ درس دیگری بروید و همزمان چندین درس را دنبال نکنید. پس از مدتی آن‌ها را یاد می‌گیرید و بدون مشاهده دستورالعمل‌ها می‌توانید تمرین کنید، بنابراین با یک تیر دو نشان می‌زنید: در کنار تناسب اندام، حافظه‌تان را هم تقویت می‌کنید.



Martial Arts - Skill in Techniques ▪

▪ قیمت: رایگان

▪ سازنده: MGG Developer

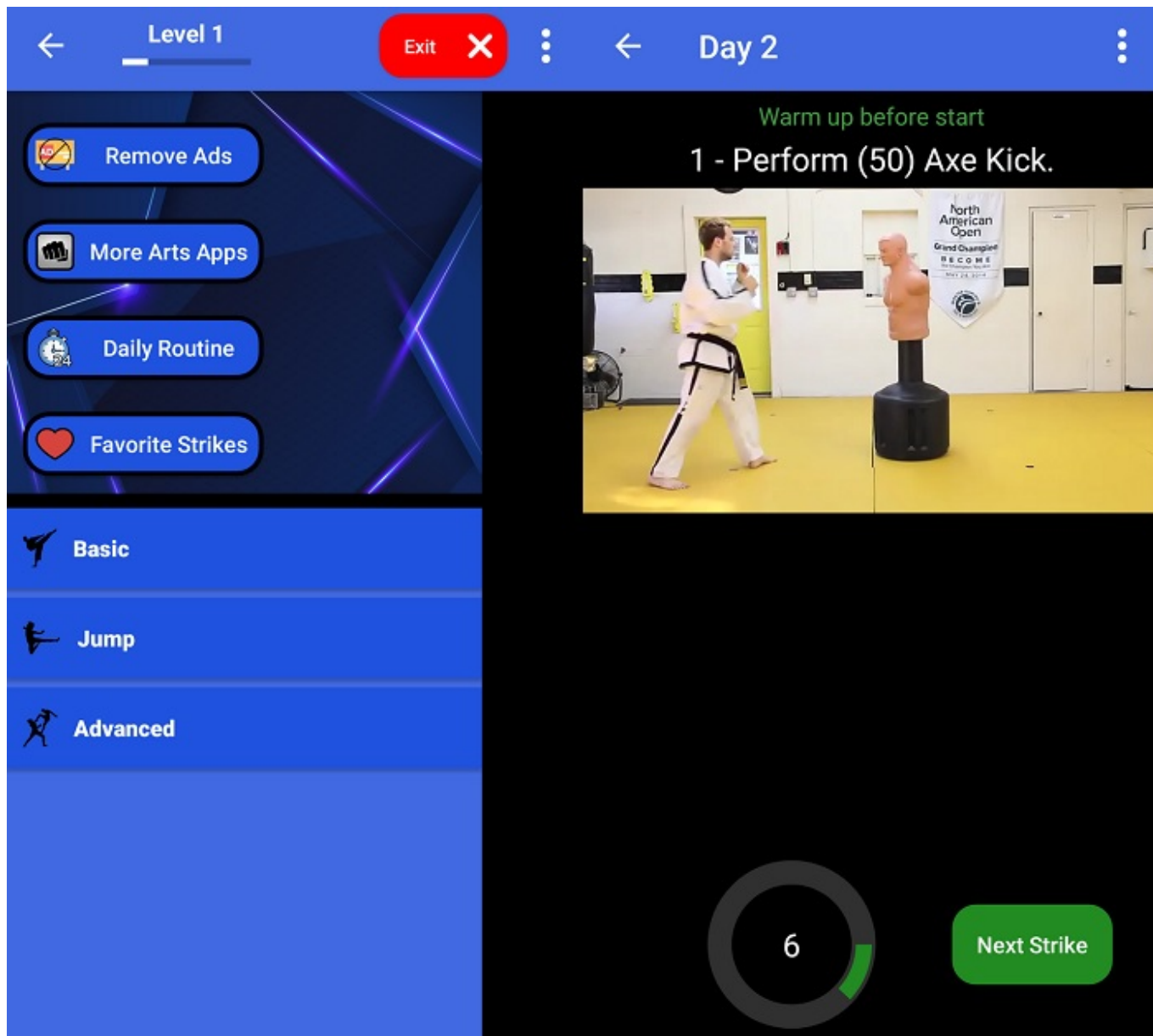
▪ سیستم عامل: اندروید

▪ حجم: ۵.۹ مگابایت

دانلود



Taekwondo Training



اگر به دنبال یادگیری تکواندو و همچنین حفظ تناسب اندام هستید، Taekwondo Training یکی از بهترین اپ‌ها در این زمینه محسوب می‌شود. این برنامه آموزش هنرهای رزمی حاوی ویدیوهای کوتاه از تکنیک‌های مختلف است که می‌توانید آن را مشاهده و کپی کنید و همچنین به صورت روزانه، مجموعه‌ای از حرکات را دنبال کنید.

روزانه تنها به یک مجموعه حرکات دسترسی دارید، بلکه بخواهید با مشاهده تبلیغات از برنامه‌های تمرینی بیشتری استفاده کنید. هر اقدامی در این برنامه، از انجام تمرینات گرفته یا اشتراک‌گذاری آن‌ها یک امتیاز برای شما حساب می‌شود. با جمع‌آوری این امتیازات می‌توانید به سطح بالاتری دسترسی پیدا کنید و برنامه‌های تمرینی پیشرفته‌تری را باز و آنلاک کنید.

یکی از بزرگترین نقطه ضعف‌های این برنامه، نمایش بیش از حد تبلیغات نسبت به دیگر اپ‌های موجود در این لیست است، البته می‌توانید با پرداخت هزینه از دست آن‌ها خلاص شوید.



Taekwondo Training - Offline Videos ▪

▪ قیمت: رایگان و پولی

▪ سازنده: Thunder Wolf

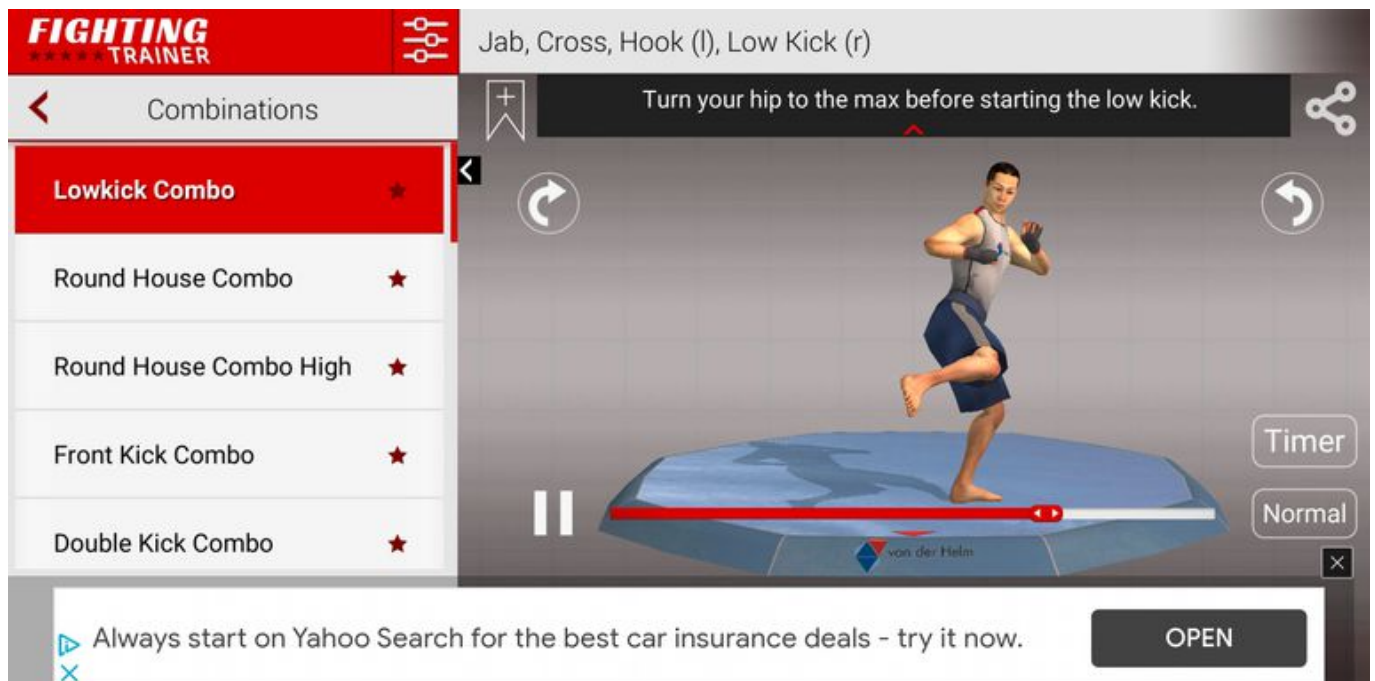
▪ سیستم عامل: اندروید

▪ حجم: ۲۵ مگابایت

دانلود



Fighting Trainer



برای آخرین برنامه آموزش هنرهای رزمی به سراغ Fighting Trainer می‌رویم. در این برنامه از شخصیت سه بعدی برای نمایش تکنیک‌های MMA استفاده می‌شود که شامل مشت‌ها و حرکات ترکیبی می‌شود. شما می‌توانید برای یادگیری بهتر صفحه را بچرخانید یا روی حرکت‌ها زوم کنید.

متأسفانه درون این اپ برنامه آموزشی آماده‌ای وجود ندارد و خودتان باید آن‌ها را بسازید. برای مثال می‌توانید تکنیک‌ها را پشت سرهم قرار دهید تا یک برنامه آموزشی درست شود. روزانه هرکدام از این برنامه‌ها را تمرین کنید، ضمناً برای هرکدام از آن‌ها یک تایمر وجود دارد.

اگرچه در این برنامه هم با تبلیغات روبه‌رو هستیم، اما کمتر شما را آزار می‌دهند و می‌توانید با پرداخت هزینه هم آن‌ها را حذف کنید. در حالت کلی Fighting Trainer یک اپ موبایل ساده و

کارآمد است که به شما در تمرینات ورزشی کمک می‌کند.



- Fighting Trainer
- قیمت: رایگان و پولی
- سازنده: Critical Bit
- سیستم عامل: اندروید
- حجم: ۳۲ مگابایت

دانلود



با چندین برنامه بالا می‌توانید در دورانی که بخاطر شیوع [ویروس کرونا](#) بسیاری از ما خانه‌نشین شده‌ایم، در خانه هنرهای رزمی را یاد بگیرید. مسلماً مانند هر ورزش دیگری، با تمرین بیشتر، مهارت شما افزایش پیدا می‌کند و تناسب اندام‌تان هم حفظ می‌شود.

[دیجیاتو](#)