

5 APPLIS GRATUITES POUR FAIRE DU SPORT À LA MAISON

5 applications sélectionnées ne nécessitant pas de matériel de fitness ou de musculation spécifique :

- Exercices à la maison
- Fizzup
- 30 days squats challenge
- 7 minutes workout
- Yoga au quotidien

<p>Exercices à la maison</p> 	<p>Exercices à la maison offre des routines quotidiennes d'exercices pour tous les principaux groupes de muscles. En à peine quelques minutes par jour, vous pouvez développer du muscle et rester en forme sans devoir aller à la salle de sport. Aucun équipement ou coach nécessaire, tous les exercices peuvent se réaliser à l'aide du poids de votre corps uniquement. L'application propose des exercices pour vos abdos, votre poitrine, vos bras et votre fessier, ainsi que des exercices pour le corps en entier. Tous les exercices sont conçus par des experts. Aucun ne nécessite d'équipement. Même si cela ne prend que quelques minutes par jour, cela peut raffermir efficacement vos muscles. Les routines d'échauffement et d'étirement sont conçues de manière à vous garantir que vous travaillez de façon scientifique. Grâce à des animations et des guides vidéo pour chaque exercice, vous avez la certitude d'adopter la bonne position durant chaque exercice.</p>
<p>FizzUp</p> 	<p>Cette application est celle des sportifs ou non sportifs qui veulent faire de l'exercice, retrouver la forme, sans enchaînements de mouvements trop complexes ni d'exercices qui requièrent du matériel. Vous pourrez retrouver la forme à votre rythme et depuis chez vous. Cette application est téléchargeable gratuitement ; elle propose aussi un programme nutritionnel, et de se reconnecter avec soi-même et sa santé grâce à des entraînements de yoga et des séances de méditation guidées. Que vous souhaitiez prendre du muscle, perdre du poids, être en forme ou que vous êtes un sportif avec un emploi du temps chargé, FizzUp propose plus de 100 programmes variés et une multitude d'exercices pour retrouver la forme grâce à des entraînements à faire à la maison.</p>
<p>30 Days Squats Challenge</p> 	<p>C'est un défi qui consiste à faire un certain nombre de squats de manière progressive sur 30 jours pour muscler les cuisses et les fessiers.</p>
<p>7 Minutes Workout</p> 	<p>L'application 7 Minutes Workout est un entraînement basé sur le HICT (circuit d'entraînement de haute intensité) permettant de faire du renforcement musculaire (notamment les abdominaux) tout en ayant une activité cardio-vasculaire relativement intense. Cela ne prend que 7 minutes, avec 12 exercices de 30 secondes et des pauses de 10 secondes entre chaque. Vous n'avez besoin que d'une chaise et d'un mur. Possibilité de faire le circuit 2-3 fois selon le temps que vous avez.</p>
<p>Yoga au quotidien - Daily Yoga</p> 	<p>Si vous êtes débutant en yoga, Daily Yoga App propose différents cours guidés pour vous aider à apprendre les bases avant de vous plonger dans des cours et enchaînements plus approfondis. Si vous êtes de niveau avancé, nous vous proposons de suivre de nombreux professeurs de renommée mondiale. Daily Yoga propose plus de 500 asanas, plus de 70 programmes de yoga, plus de 500 séances guidées de yoga, Pilates, méditation, ainsi que la plus grande bibliothèque de postures de yoga pour hommes et femmes, adaptée aux yogis de niveau débutant à avancé. Daily Yoga vous aide à maintenir un rythme journalier et vous procure également des bienfaits pour la santé, à la fois pour votre corps et votre esprit : perte de poids, meilleur sommeil et relaxation complète.</p>