

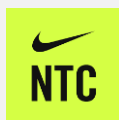
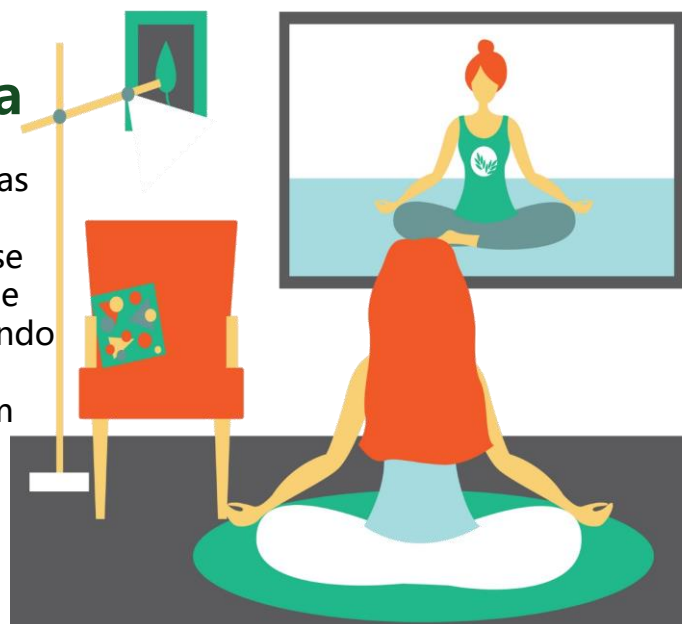
Dicas de aplicativos para se manter ativo dentro de casa

A pandemia do **COVID-19** mudou a rotina de todas as pessoas não só no Brasil, mas no mundo.

O isolamento social é essencial para que infectados se curem e diminuir ao máximo a chance de contágio de pessoas saudáveis. O lado ruim é que estamos deixando de visitar amigos e familiares, trabalhando em home office sempre que possível e, claro, deixando de ir em lugares como a academia de ginástica.

Mas existem alternativas!

Abaixo alguns aplicativos que nos auxiliam a nos mantermos ativos sem sairmos de casa:



NIKE TRAINING CLUB

É um dos aplicativos mais famosos para se exercitar em casa. Após fazer o login, é necessário responder duas perguntas para que ele possa entender o perfil: homem ou mulher, e quantas vezes por semana está acostumado a treinar.

- Gratuito
- Disponível para: iOS e Android



FREELETICS BODYWEIGHT

Assim como o aplicativo da Nike, o Freeletics Bodyweight começa com perguntas ao usuário. Mas, mais direcionadas: é preciso dizer quais os três principais focos ao usar o aplicativo (ganhar força, perder peso, aumentar a resistência, melhorar o condicionamento físico e aliviar estresse). Em seguida, ele pede que você avalie seu nível de condicionamento e como gostaria de treinar (usando peso corporal, correndo ou com barra e pesos). Ele apresenta diferentes séries de exercícios que vão desde abdominais até agachamentos e exercícios com pesos.

- Gratuito (Com versão Paga)
- Disponível para: iOS e Android



5 MINUTOS DE YOGA

Bem mais básico do que os outros aplicativos e bastante fácil de usar, o app possui diversas aulas curtas (como o nome já diz, de cinco minutos) de yoga. Em vez de vídeos, ele tem uma ilustração da posição e uma explicação em texto sobre como ela deve ser feita.

- Gratuito (Com versão Paga)
- Disponível para: iOS e Android



LOJONG MEDITAÇÃO E MINDFULNESS

Este aplicativo ensina a meditar de forma simples. Com meditações guiadas, vídeos animados, timer e um todo um conteúdo baseado nos métodos e tradições consagrados, o Lojong funciona como uma "academia para a mente", onde você irá aprender como trazer a atenção plena para o seu dia e transformar sua mente para que ela possa se tornar mais calma, relaxada e livre, reduzindo a ansiedade e o estresse que costumam estar presentes em nossa rotina.

- Gratuito
- Disponível para: iOS e Android