
Персональный план тренировок от Олимпийского чемпиона

Лето закончилось и все возвращаются на рабочие места, мы больше проводим времени в офисах, меньше двигаемся и дождь становится прекрасным поводом для отмены тренировки. Австрийский разработчик мобильных приложений [Runtastic](#) выпустил приложения, которые помогут вам оставаться в идеальной форме несмотря ни на что.

Программа **runtastic GPS Бег, Джоггинг и Фитнес Тренер** теперь доступна на русском языке и позволяет пользователям по-новому взглянуть на процесс тренировок. Совместно с Runtastic олимпийский чемпион Дитер Бауман составляет персональные программы тренировок для желающих похудеть или пробежать, например, 10 километров за 60 минут. С **Runtastic** пользователь может устраивать мини-соревнования и делиться результатами в социальных сетях.

Сервис позволяет иллюстрировать маршруты фотографиями с пробежки, подключать друзей к процессу тренировки через функцию подбадривания и получать наставления от тренера, который будет поддерживать вас закадровым голосом во время тренировки.

Другие не менее важные функции приложения: составление плейлиста для тренировки, power song, автопауза на случай, если у вас развязались шнурки или на светофоре загорелся красный свет, голосовое оповещение о потраченных калориях, времени, пройденном расстоянии, скорости за этот отрезок и общей скорости (км/час), ведение дневника со статистикой тренировок, отслеживание погоды и многое другое.

Не любишь бегать – ходи!

Специалисты рекомендуют проходить 10000 шагов в день, чтобы поддерживать себя в форме. Приложение **runtastic Шагомер** для iOS и Android (Samsung, HTC, etc.) отслеживает каждый сделанный шаг, рассчитывает дистанцию, калории и ведет дневник со статистикой.

Другие функции этого приложения:

- Работает везде: в кармане брюк или куртки, в руке, на плече или в сумке
- Считает потраченные калории, скорость, дистанцию и рассчитывает частоту шагов
- Ведет дневник всех ваших активностей и делает подробный анализ
- Составляет графический анализ и ведет статистику ваших тренировок и загружает эти данные на [runtastic.com](#)
- Дает возможность поделиться своими успехами в Facebook и Twitter

О компании Runtastic GmbH

Runtastic GmbH (главный офис: Линц, Австрия) предлагает мобильные сервисы для занятий спортом в удовольствие, вне зависимости от уровня физической подготовки. Компания разрабатывает продукт, позволяющий соединить спорт и новейшие технологии в единое целое. Цель **Runtastic** – создать глобальную социальную сеть, объединяющую любителей активного образа жизни по всему миру.

Контактная информация

Вебсайт : <http://www.runtastic.com>

Marketing & PR : Мария Бихль

Email : maria.bichl@runtastic.at

YouTube: <http://www.youtube.com/watch?v=J90omzFOFjs>

「**runtastic GPS Бег, Джоггинг и Фитнес Тренер**」 **lite версия**

<http://www.runtastic.com/apps/iphone/runtastic/lite>

<http://www.runtastic.com/apps/android/runtastic/lite>

「**runtastic PRO GPS Бег, Джоггинг и Фитнес Тренер**」 **PRO версия**

<http://www.runtastic.com/apps/iphone/runtastic/pro>

<http://www.runtastic.com/apps/android/runtastic/pro>

「**runtastic Шагомер**」 **lite версия**

[Скачать для iPhone](#)

[Скачать для Android](#)

「**runtastic Шагомер**」 **PRO версия**

[Скачать для iPhone](#)

[Скачать для Android](#)