

# 欢迎使用 Sworkit

将健身放在首位

## 介绍

Sworkit 提供了个性化的锻炼、可定制的计划 and 资源，可帮助任何人养成并保持受用一生的健康生活习惯。我们的内容均由我们的私人教练策划，他们也可以随时解答会员的问题。

简易居家锻炼

高架卷腹

定制健身计划

遵循计划

定制您的健身时长

视频指导健身

## SWORKIT 可为每个人提供适合的锻炼

- 力量训练
  - 有氧运动
  - 瑜伽
  - 拉伸
  - 儿童锻炼
  - 新手到进阶
  - 指导健身计划
  - 康复与保健
- 集中训练
  - 怀孕前后
  - 老年人锻炼
  - 每月挑战及更多
  - 安静的居家锻炼
  - 快速锻炼
  - 运动调理

入门初学者：6周入门

让生命动起来：8周引导式锻炼课

多运动，少受伤

使用在家锻炼课程

哑铃训练

壶铃训练

把杆锻炼

形成习惯

体育训练锻炼

高级系列

在家健身——增强肌肉

时序变化组合

物理治疗

泡沫轴健身

跑者系列

老年人锻炼

集中塑身和力量锻炼

达到目标系列

以科学为依托。数百万用户的信赖之选。



排名第一的健身应用（基于佛罗里达大学对 20 多个健身应用的研究）