

Bem-vindo ao Sworkit

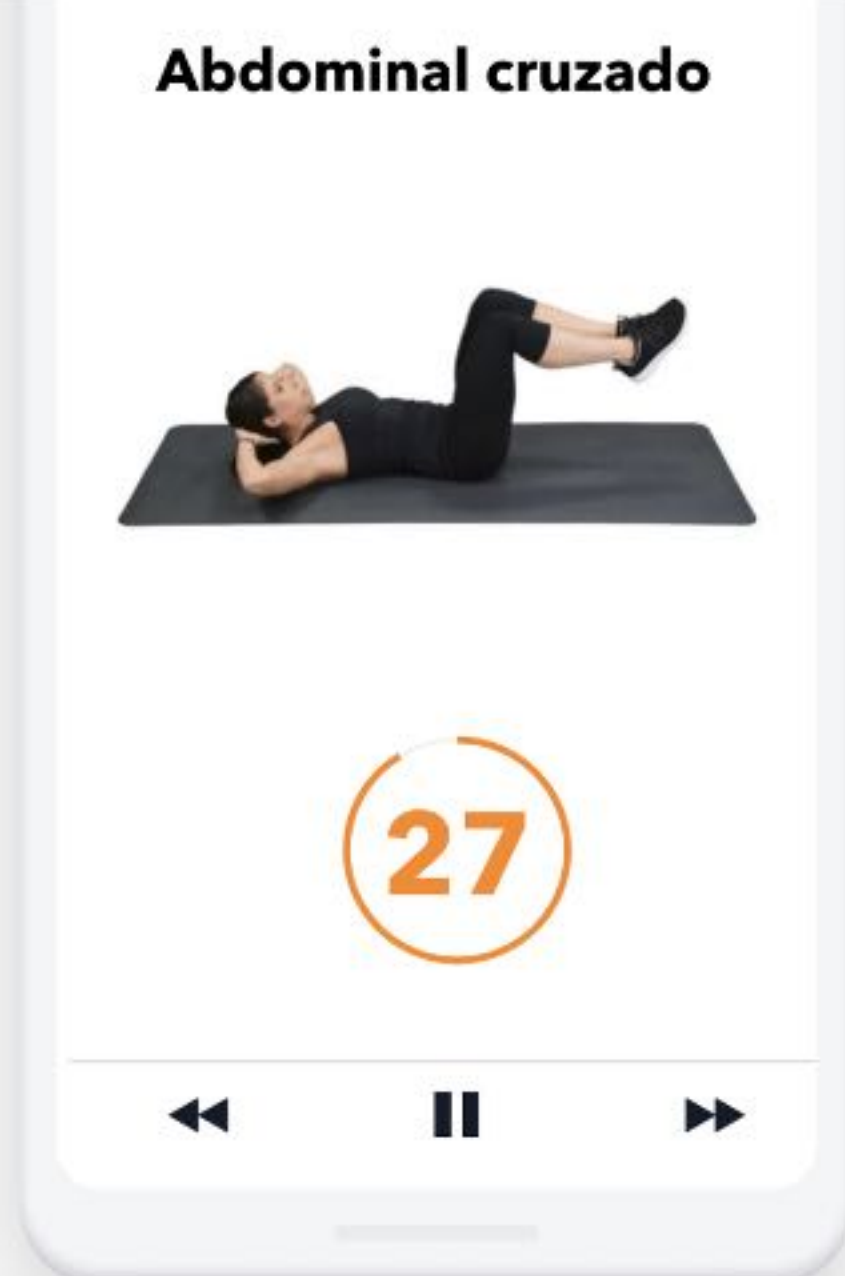
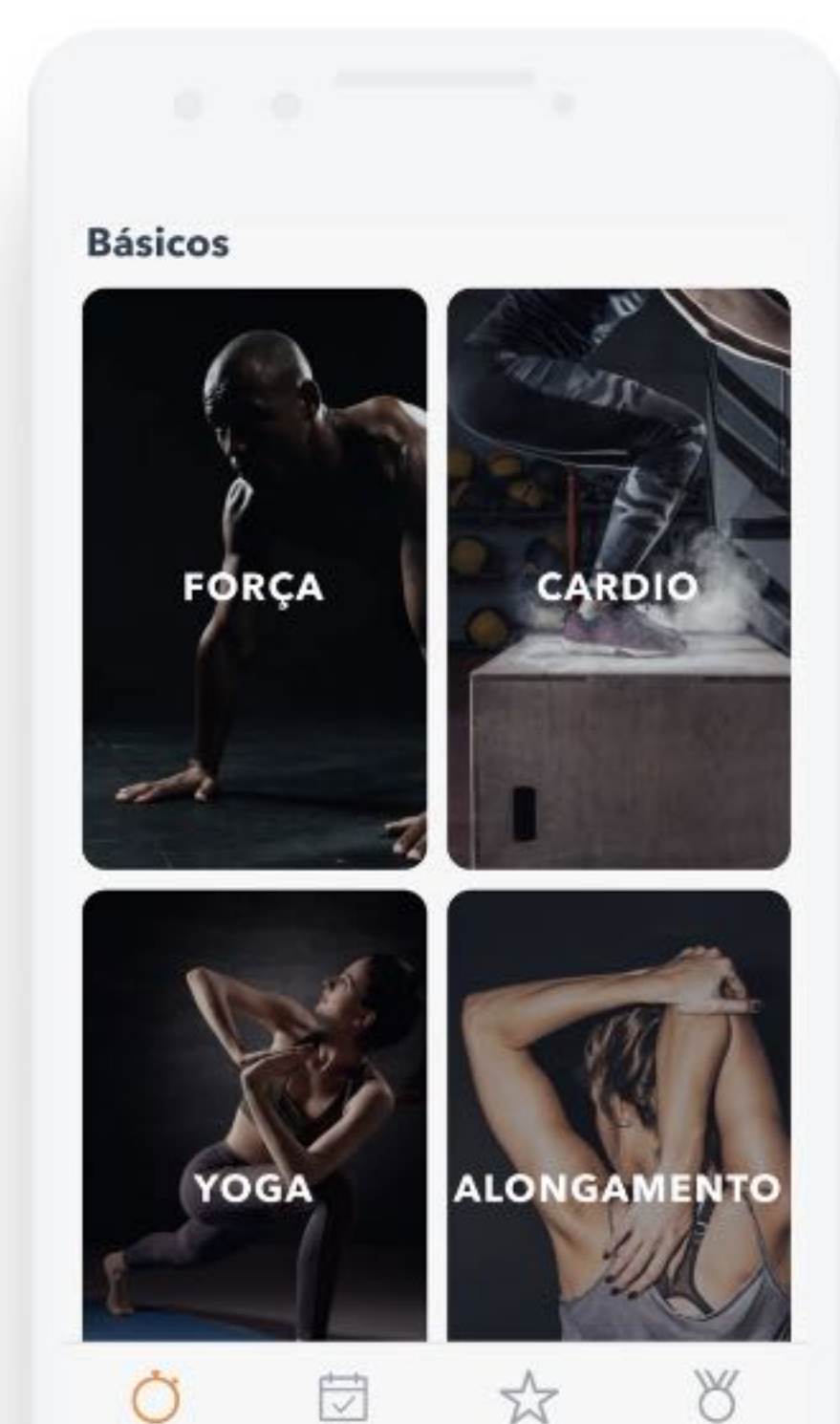
SWÖRKIT

FAÇA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO UMA PRIORIDADE

Introdução

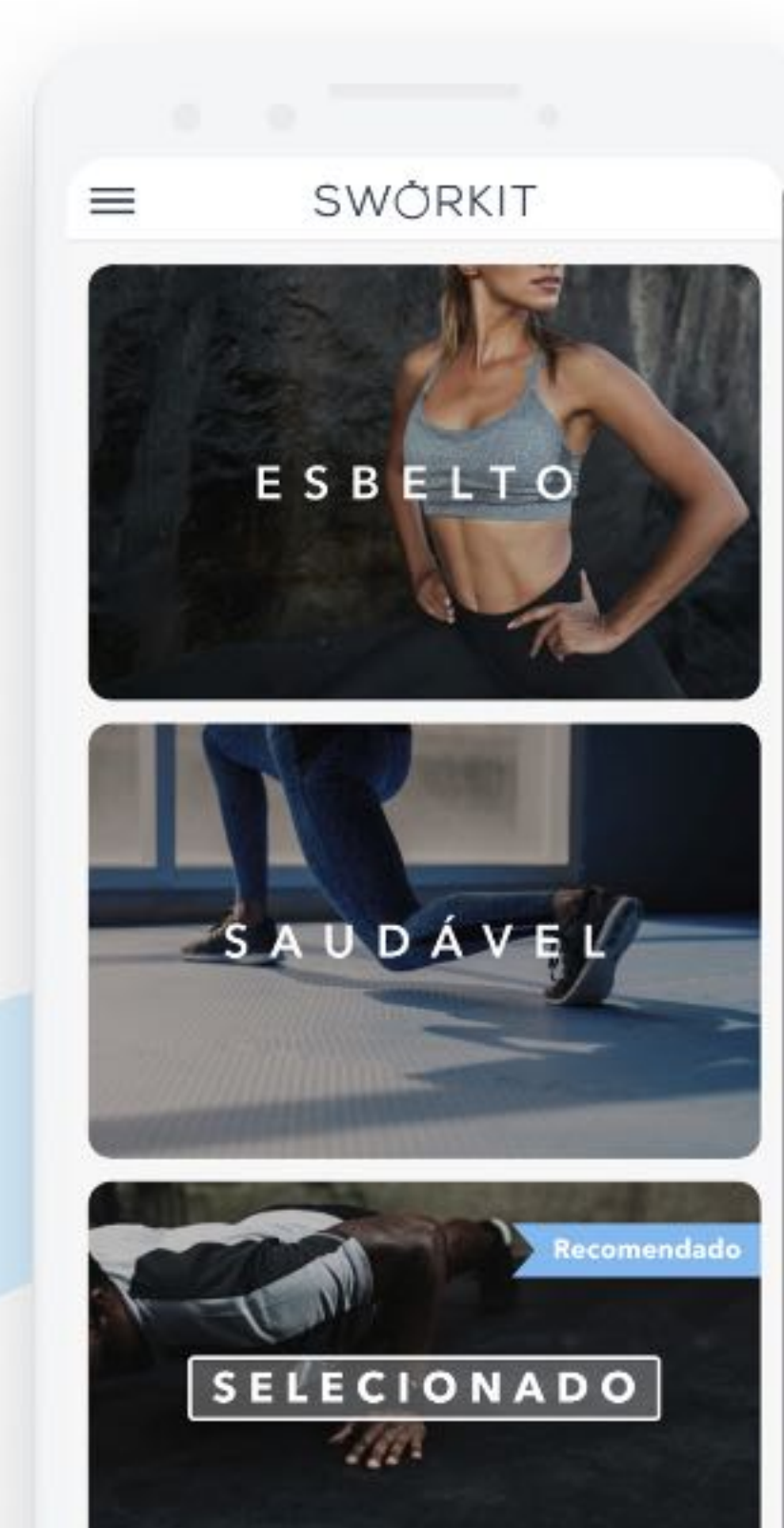
Sworkit oferece exercícios personalizados, planos personalizáveis e recursos que ajudam qualquer pessoa a adotar e manter hábitos saudáveis para a vida. Nosso conteúdo é organizado por nossos treinadores pessoais, que também estão disponíveis para responder às perguntas dos membros a qualquer momento.

Treinos em Casa Simplificados



Planos de Treino Personalizados

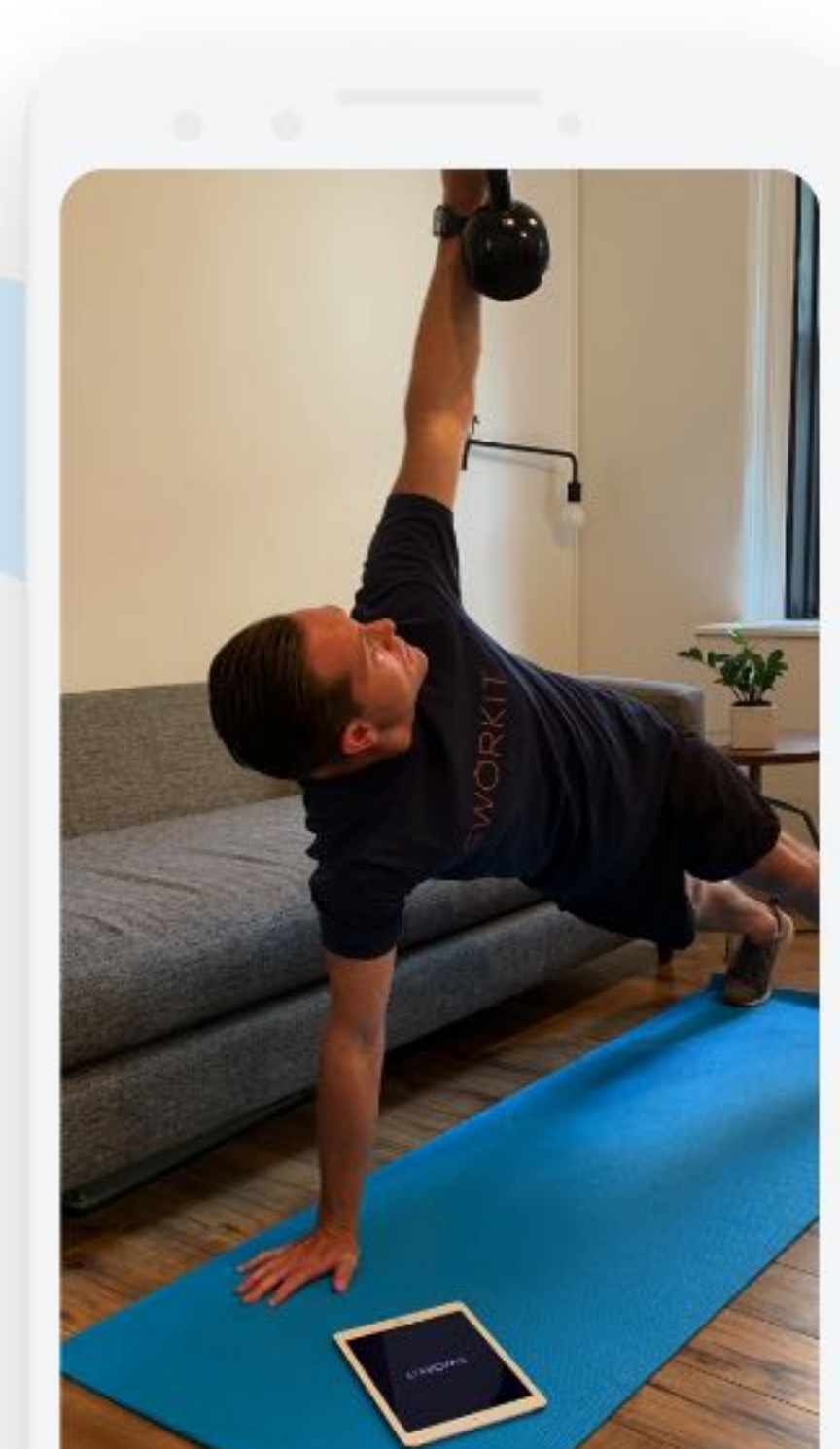
Siga um Plano



Personalize a Duração de Seu Treino



Treinos com Guia em Vídeo



COMO COMEÇAR

Principais Dicas para Criar um Hábito de Exercício Saudável

1. Não hesite! Dê o primeiro passo para se inscrever agora
2. Deixe Sworkit apresentar um plano recomendado
3. Comece pequeno. Cada treino conta e a consistência é o mais importante
4. Defina um cronograma para o treinamento e compartilhe-o com as pessoas ao seu redor
5. Crie um grupo de responsabilidade com colegas de trabalho, família ou amigos
6. Priorize sua saúde e adote uma mentalidade de "sem desculpas"

SWORKIT tem treinamento para todos

- Força
- Cardio
- Ioga
- Exercícios de alongamento
- Treinamentos para crianças
- Principiante a avançado
- Rotinas de fitness guiadas
- Exercícios caseiros tranquilos
- Treinos curtos
- Condicionamento esportivo
- Reabilitação e cuidados
- Treinamento focado
- Pré e pós-gravidez
- Treinamentos para idosos
- Desafios mensais e muito mais!



Apoiado pela ciência. Confiado por milhões.



1 aplicación de fitness basada en un estudio da Universidad de Florida de más de 20 aplicaciones de fitness