

Добро пожаловать в Sworkit

сделайте фитнес приоритетом

Введение

Sworkit предлагает персонализированные тренировки, настраиваемые планы и ресурсы, которые помогают каждому выработать и поддерживать здоровые привычки на всю жизнь. Наш контент курируется нашими личными тренерами, которые также могут ответить на вопросы участников в любое время.

Простые тренировки дома

Кранчи со скручиванием

Индивидуальные планы тренировок

Придерживайтесь плана

Настраивайте длительность ваших тренировок

Видеотренировки с инструктором

В SWORKIT есть тренировки для всех

- Сила
- Кардио
- Йога
- Растяжка
- Детские тренировки
- От начального до продвинутого
- Управляемые фитнес-планы
- Реабилитация и уход
- Целенаправленное обучение
- До и после беременности
- Тренировки для пожилых людей
- Ежемесячные испытания и многое другое!
- Тихие домашние тренировки
- Быстрые тренировки
- Спортивная подготовка

Полные новички: начало 6 недель

Движение – жизнь 8-недельная программа

Больше движения, меньше боли

Тренировки для работы на дому

Упражнения с гантелями

Упражнения с гирями

Тренировки Barre

Формирование привычки

Спортивные кондиционные тренировки

Серия для продвинутых

Домашний тренажерный зал – наращиваем

Вариации по времени

Физиотерапия

Массажирование роликом

Серия для бегунов

Опираясь на науку. Нам доверяют миллионы.

Фитнес-приложение №1 по результатам исследования более 20 фитнес-приложений, на основе исследования проведенного Университетом Флориды