

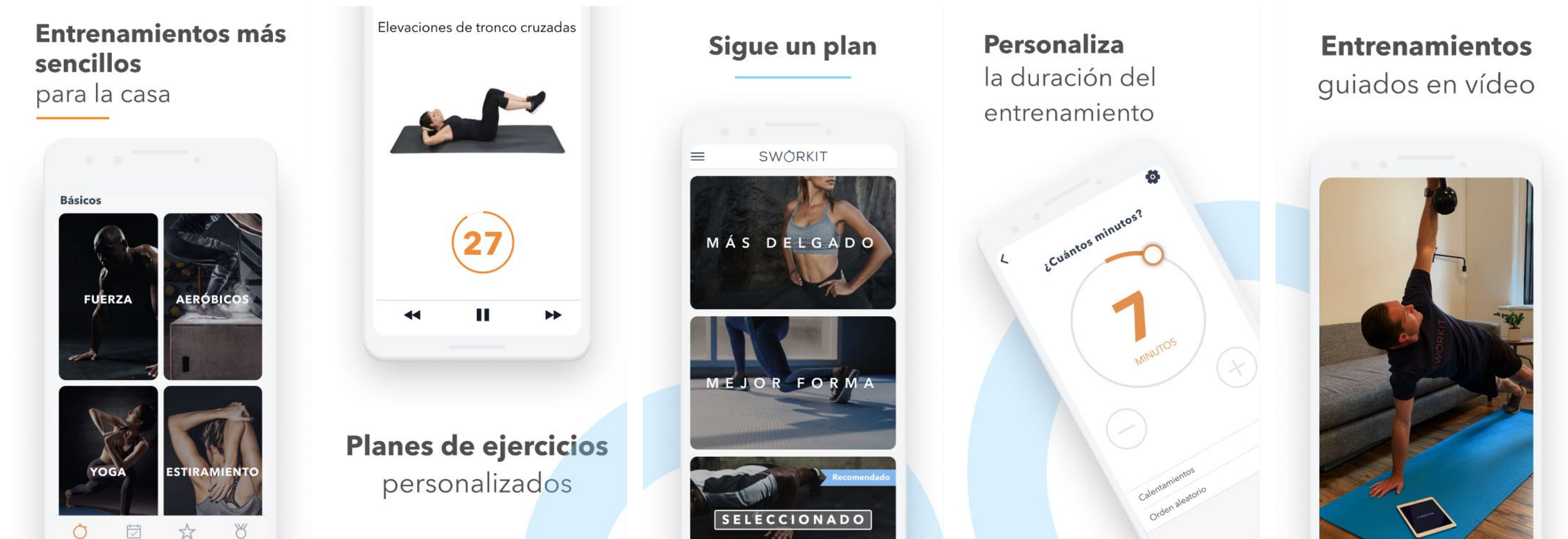
Bienvenido a Sworkit

SWÖRKIT

HACER DEL FITNESS UNA PRIORIDAD

Introducción

Sworkit ofrece entrenamientos personalizados, planes personalizables y recursos que ayudan a cualquier persona a adoptar y mantener hábitos saludables de por vida. Nuestro contenido es seleccionado por nuestros entrenadores personales, que también están disponibles para responder las preguntas de los miembros en cualquier momento.



CÓMO EMPEZAR

Los Mejores Consejos para Crear un Hábito de Ejercicio Saludable

1. ¡No dude! Tome el primer paso para y regístrese ahora
2. Deje que Sworkit le elabore un plan recomendado
3. Empiece con algo pequeño. Cada entrenamiento cuenta y la consistencia es lo más importante
4. Establezca un horario para cuando entrenará y compartirlo con quienes le rodean
5. Cree un grupo de responsabilidad con compañeros de trabajo, familiares o amigos
6. Priorice su salud y adopte una mentalidad de "sin excusas"

SWORKIT tem treinamento para todos

- Fuerza
- Cardio
- Yoga
- Entrenamientos de estiramiento
- Entrenamientos para niños
- Principiante a avanzado
- Rutinas de fitness guidas
- Entrenamientos en casa tranquila
- Entrenamientos cortos
- Acondicionamiento deportivo
- Rehabilitación y cuidado
- Entrenamiento enfocado
- Pre y post embarazo
- Entrenamientos para adultos mayores
- ¡Desafíos mensuales y más!



Respaldado por la ciencia. Confiado por millones.



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