

FRANCHIR LE PAS

C'EST FACILE AVEC UN APPAREIL DE SUIVI!

Aujourd'hui, la plupart d'entre nous ont un téléphone intelligent. Certes, ils sont de formidables outils pour rester en contact, gérer nos calendriers et explorer l'internet, mais ils peuvent aussi vous permettre d'améliorer votre santé et votre forme physique!

En utilisant un appareil, il est facile de suivre son activité physique. C'est particulièrement utile si la marche est votre principale forme d'exercice. Les applications de suivi des pas conviennent à tous les niveaux de forme physique, que vous marchiez pour perdre du poids ou que vous essayiez tout simplement d'ajouter des pas à votre journée. Plusieurs d'entre eux sont également capables de suivre le kilométrage, les calories brûlées, l'apport alimentaire et bien plus encore, afin que vous ne vous écartiez pas du chemin et que vous atteigniez vos objectifs. Voici quelques applications à découvrir!



Charity Miles

Cette application vous permet de vous mettre en forme et de faire du bien en même temps! Pour chaque kilomètre parcouru en marchant ou en courant, gagnez des parrainages d'entreprise et 25 cents pour les organismes de bienfaisance.

Moves

Cette application enregistre vos mouvements tout au long de la journée et les affiche sur une carte et une frise chronologique. C'est un journal visuel de votre activité physique.

Pacer Pedometer & Step Tracker [Podomètre et suivi des pas]

C'est un compteur de pas, un traqueur d'activité et un support tout-en-un. Elle comprend également des fonctionnalités GPS.

Accupedo

C'est votre compagnon de marche de tous les jours. Elle suit vos pas, votre activité et vos progrès pour vous aider à rester motivé.

My Fitness Pal

Suivez vos pas et votre activité, ainsi que votre consommation de nourriture pour favoriser une alimentation saine. Cette application encourage également les liens sociaux.

GoogleFit

Cette application favorise également la création de liens sociaux tout en permettant le suivi des pas et des exercices.

RunKeeper

Cartographiez votre promenade/course et visualisez les détails relatifs à votre vitesse et la distance parcourue au fil de votre progression. Fixez un objectif et servez-vous de la fonction « entraîneur » pour rester sur la bonne voie. L'intégration de la musique vous permet d'écouter la musique sans quitter l'application.

Endomondo Sports Tracker

Bénéficiez d'informations détaillées sur votre vitesse, votre distance parcourue et d'autres paramètres, ainsi que d'un entraîneur virtuel pour une motivation supplémentaire. Elle comprend quelques extras, comme la possibilité de faire la course contre votre fantôme virtuel et de recevoir des messages d'encouragement de vos amis pendant que vous vous entraînez.

FitBit App

Même si vous n'avez pas de Fitbit, vous pouvez utiliser l'application pour suivre vos pas et vos exercices.

MapMyRun

Si vous adorez la course à pied, cette application vous aide à trouver des itinéraires locaux et à suivre les détails de chaque course. Vous pouvez également vous motiver en relevant des défis amusants.

MapMyWalk

Mesurez le temps, le rythme, les pas, la distance, les progrès et les performances pendant que vous marchez.

Références : webmd.com | healthland.time.com