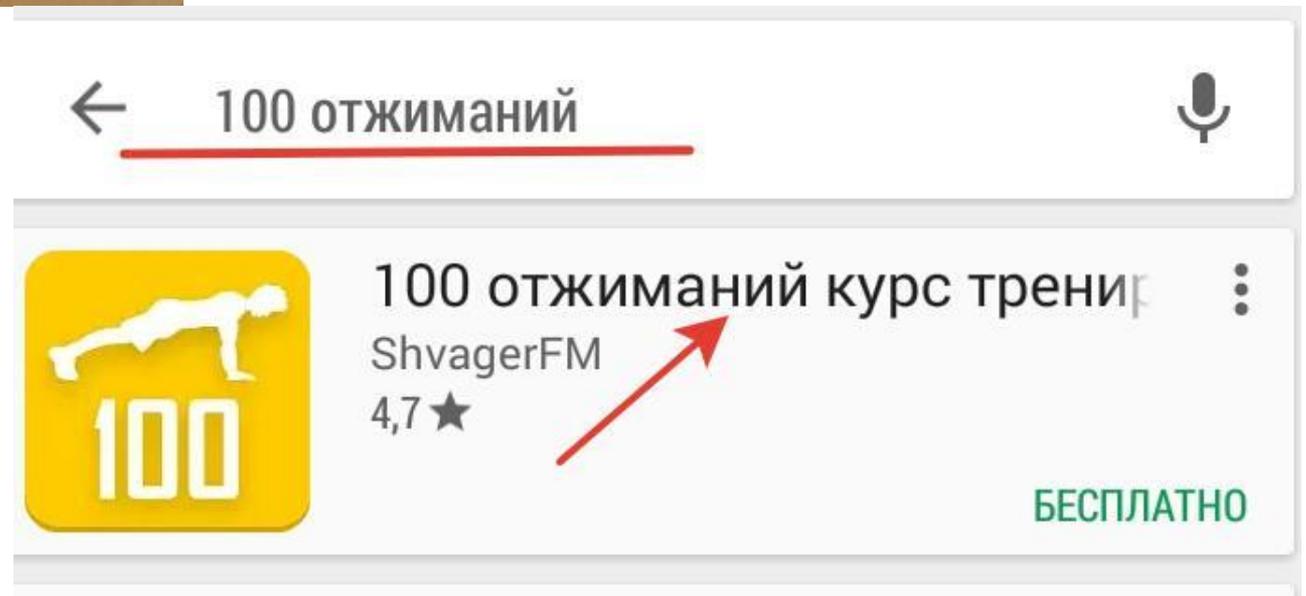


Настройка программ

Рассмотрим на примере
отжиманий

Открываем гугл плэй и находим приложение



Скачиваем и устанавливаем



100 отжиманий курс тренировок

ShvagerFM

3+

 УСТАНОВИТЬ

Есть реклама • Есть платный контент



100 отжиманий курс тренировок

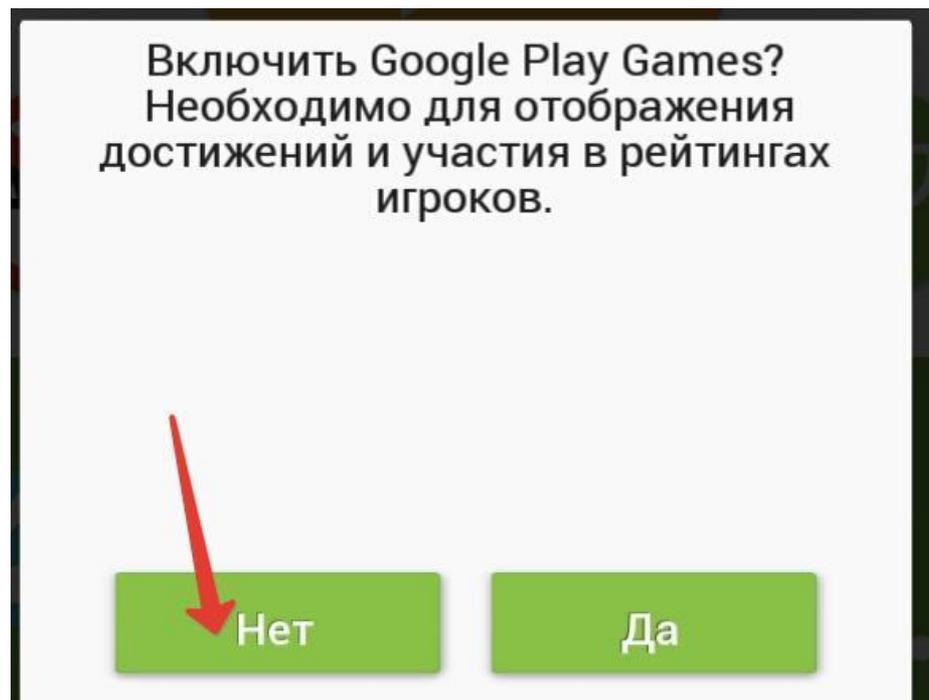
– требуются следующие разрешения:

\$ Покупки в приложении

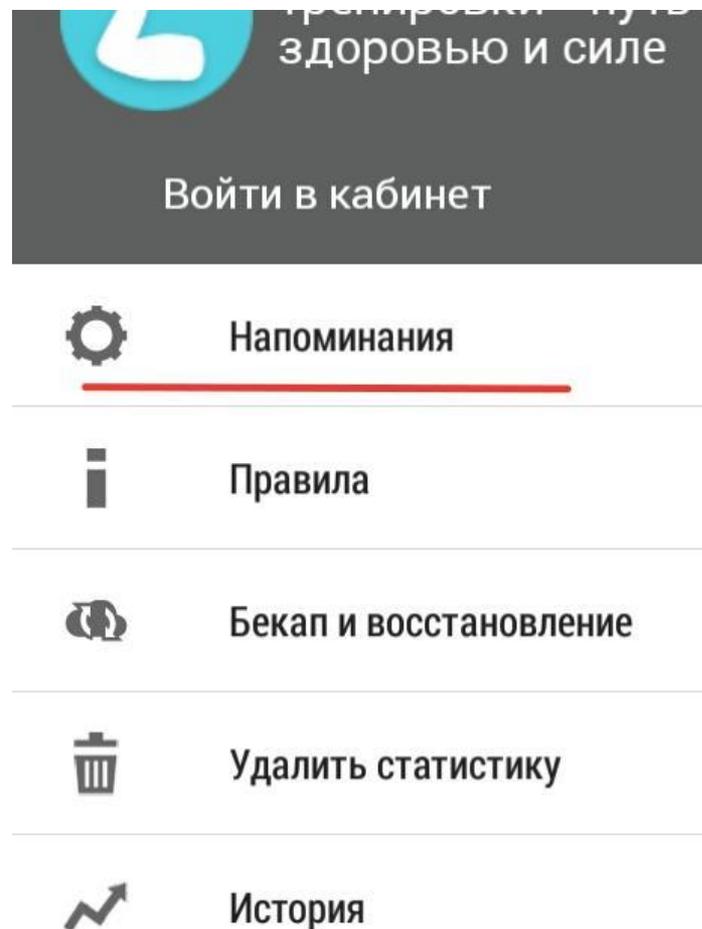
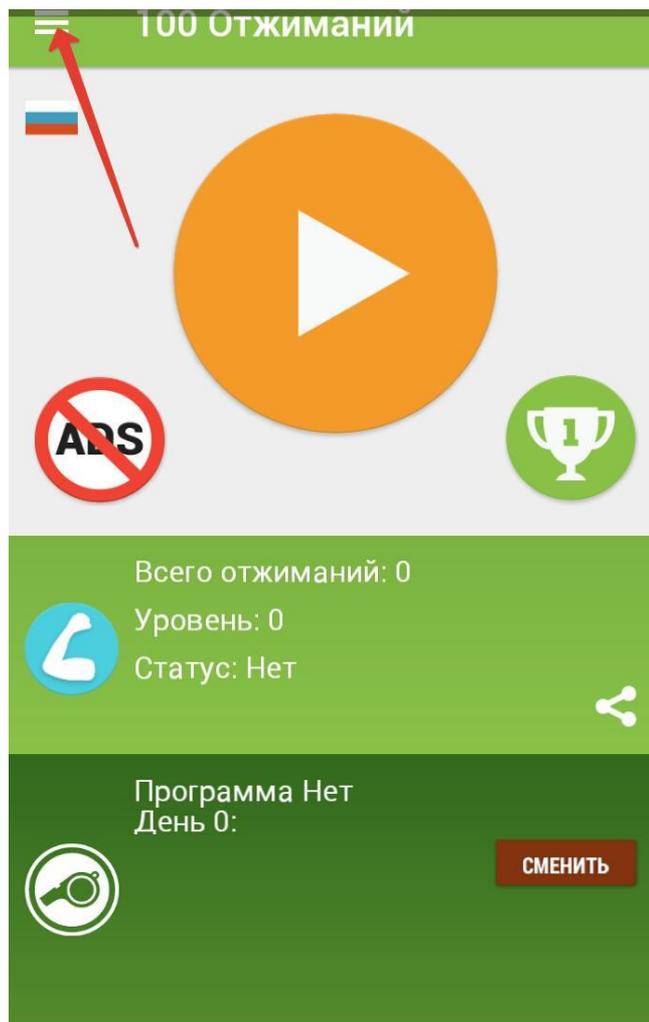
Google Play

 ПРИНЯТЬ

Ищем иконку и запускаем



Настраиваем расписание



Вкл напоминания:



Интервал: 48 часов



ЗАКРЫТЬ

ПРИМЕНИТЬ



Вкл напоминания:



Интервал: 24 часа

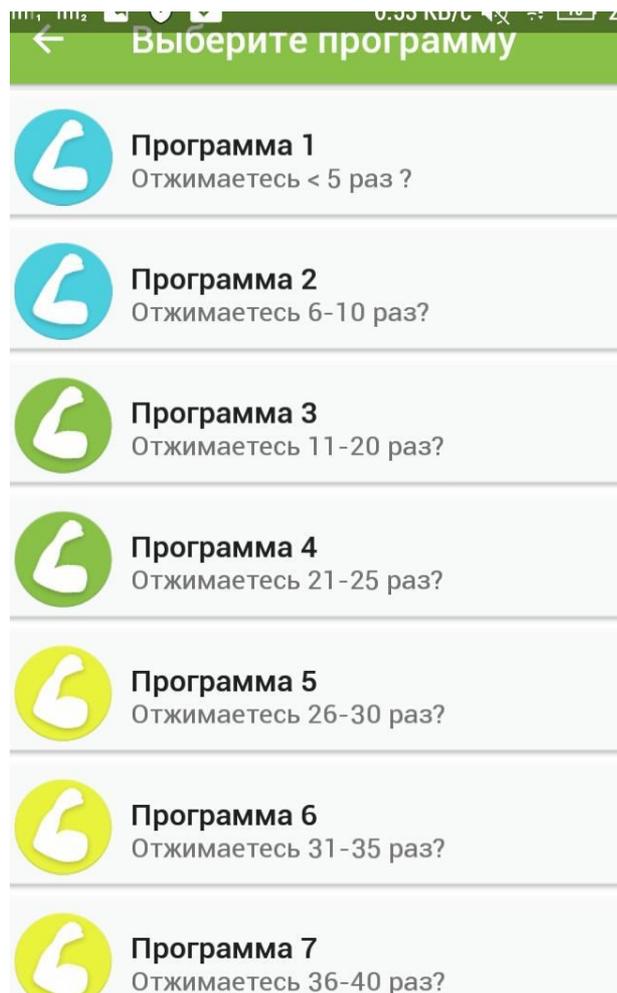


ЗАКРЫТЬ

ПРИМЕНИТЬ



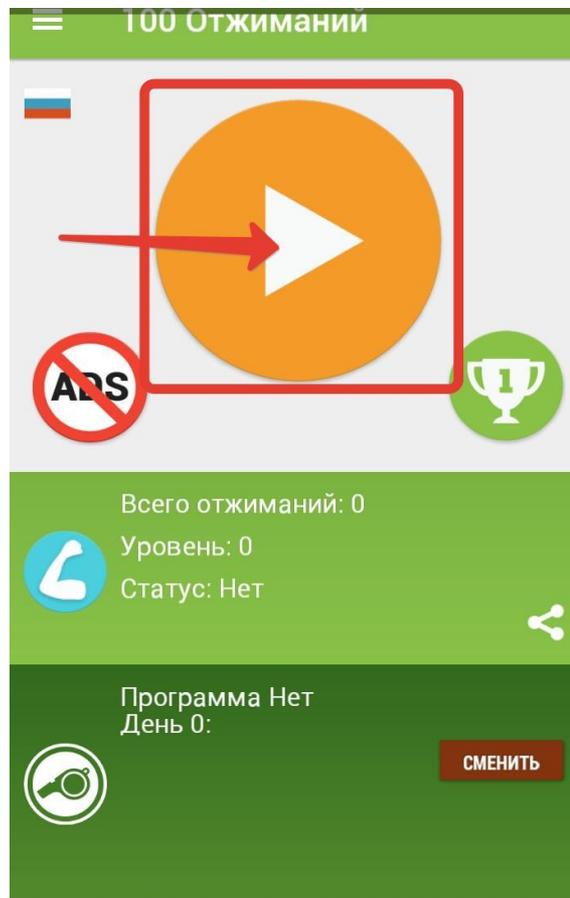
Выбираем программу



Программа 5

День 1	Всего : 80
14 18 14 14 20	
День 2	Всего : 98
20 25 15 15 23	
День 3	Всего : 108
20 27 18 18 25	
День 4	Всего : 115
21 25 21 21 27	
День 5	Всего : 134
25 29 25 25 30	
День 6	Всего : 153
29 33 29 29 33	

Начинаем занятие



Работаем по подсказкам

Обязательно выполните разминку перед тренировкой! Тренировки без разминки могут привести к травмам.

Авторежим



Пропустить

OK



00:06

Выполнить круговые вращения головой в одну, затем в другую сторону. Очень медленно и аккуратно.
Или заменить наклонами головы в стороны и вперед назад
ВЫПОЛНИТЬ 20 РАЗ

Пропустить **дальше**

← День 1

14 18 14 14 20 **Всего 80**

Сейчас нужно отжаться:

14

Готово

- +

Отожмитесь указанное количество

Полезные советы

Преимущество отжиманий в том, что такие тренировки не требуют никакого оборудования и могут выполняться всюду, а также в том, что они очень эффективны.

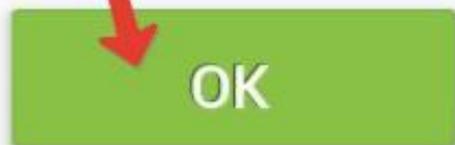
Сейчас нужно отжаться:

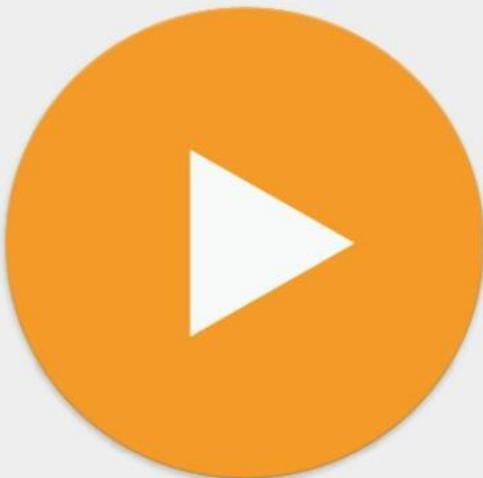
14
00:55

+ 30 сек

Стоп

Ты выполнил тренировку!
Следующая тренировка
через 24 ч





Всего отжиманий: 80



Уровень: 26

Статус: Железные банки



Программа 26-30 отжиманий
День 2:



20 25 15 15 23

Через 24 ч

СМЕНИТЬ

Если выбрали программу, но не можете её осилить, просто смените на программу более лёгкую