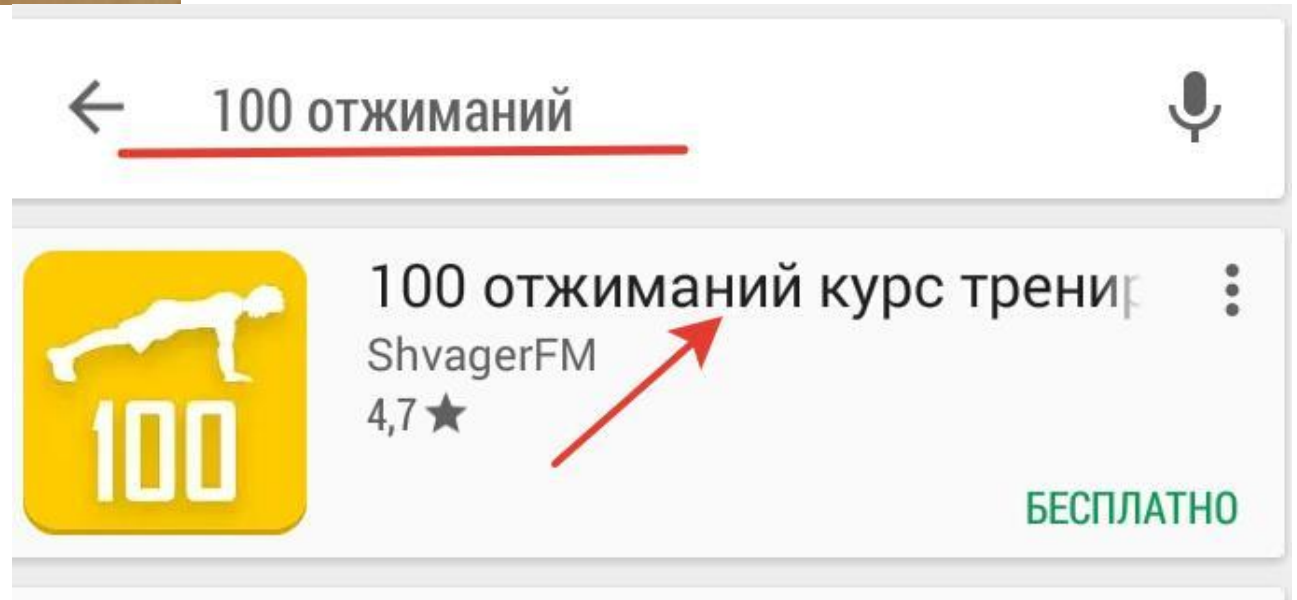


Настройка программ

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:



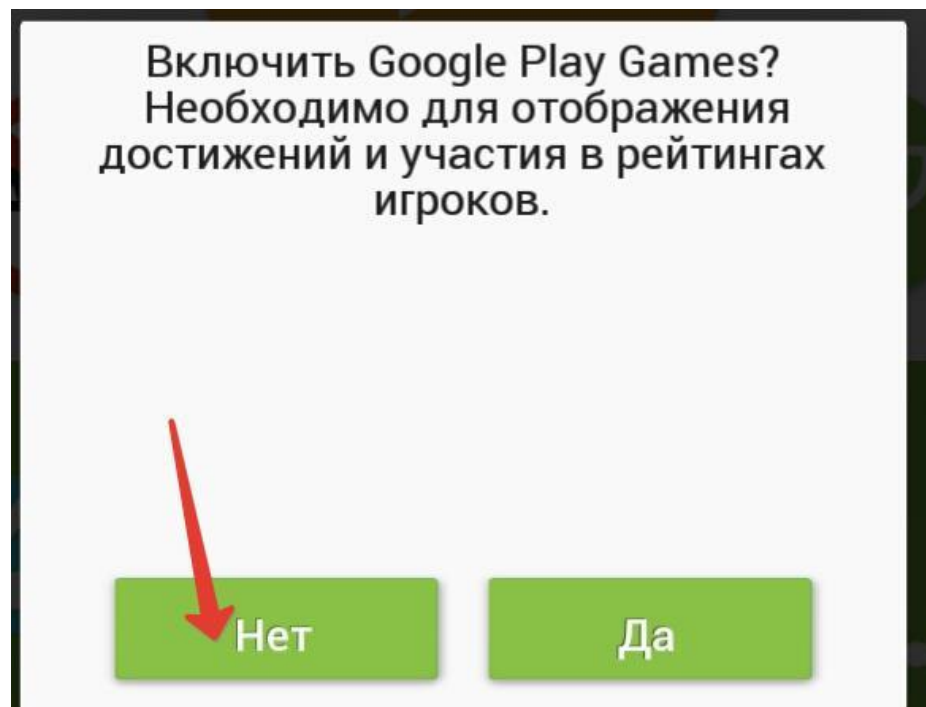
Покупки в приложении



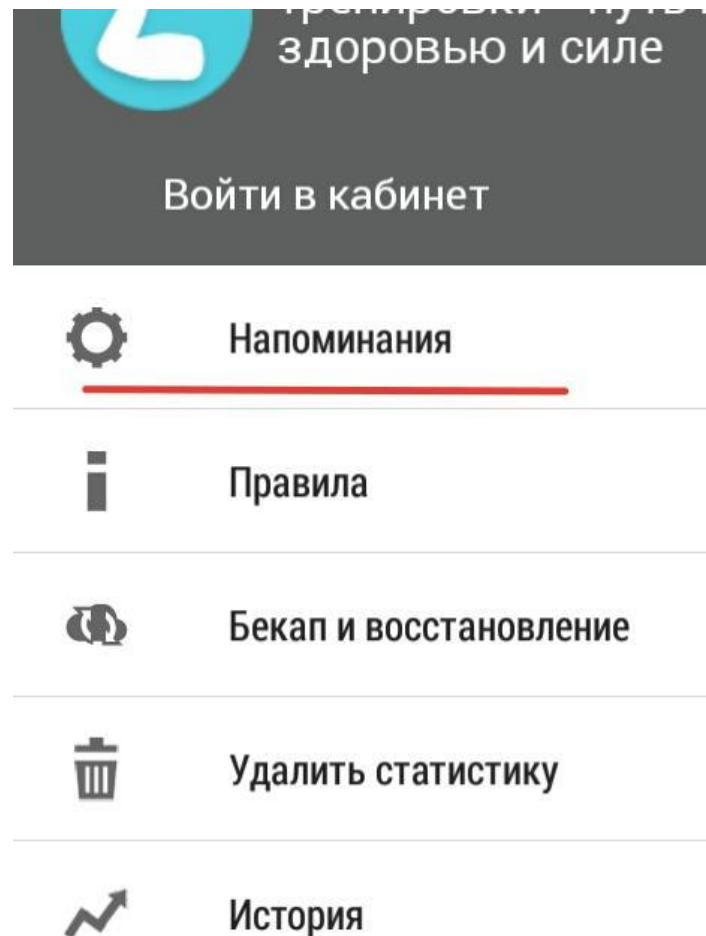
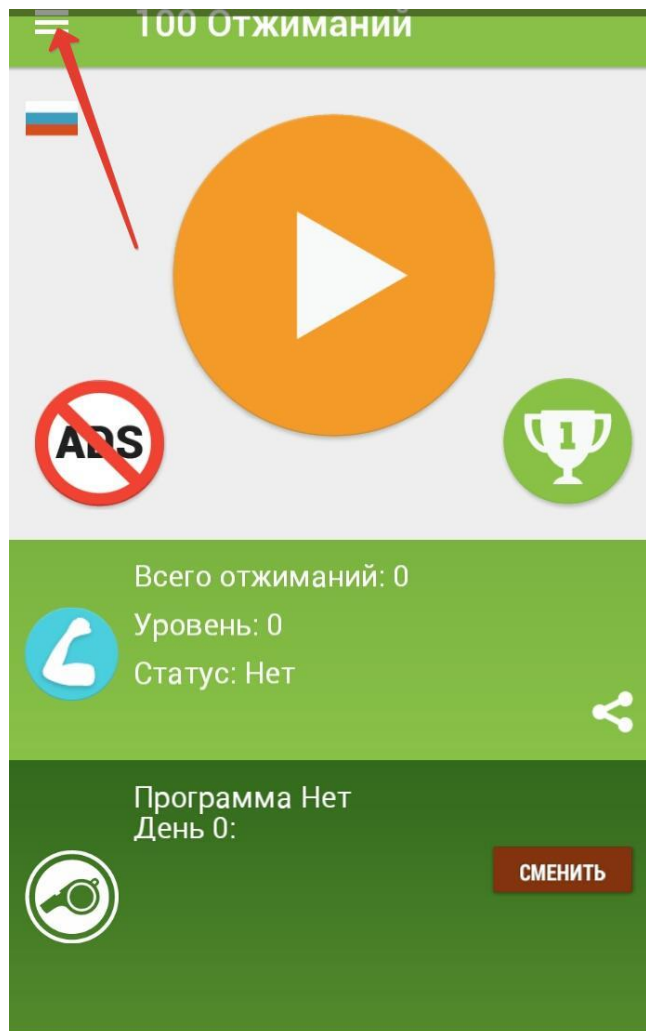
Google Play

ПРИНЯТЬ

Ищем иконку и запускаем



Настраиваем расписание



Вкл напоминания:



Интервал: 48 часов



ЗАКРЫТЬ

ПРИМЕНИТЬ

Вкл напоминания:



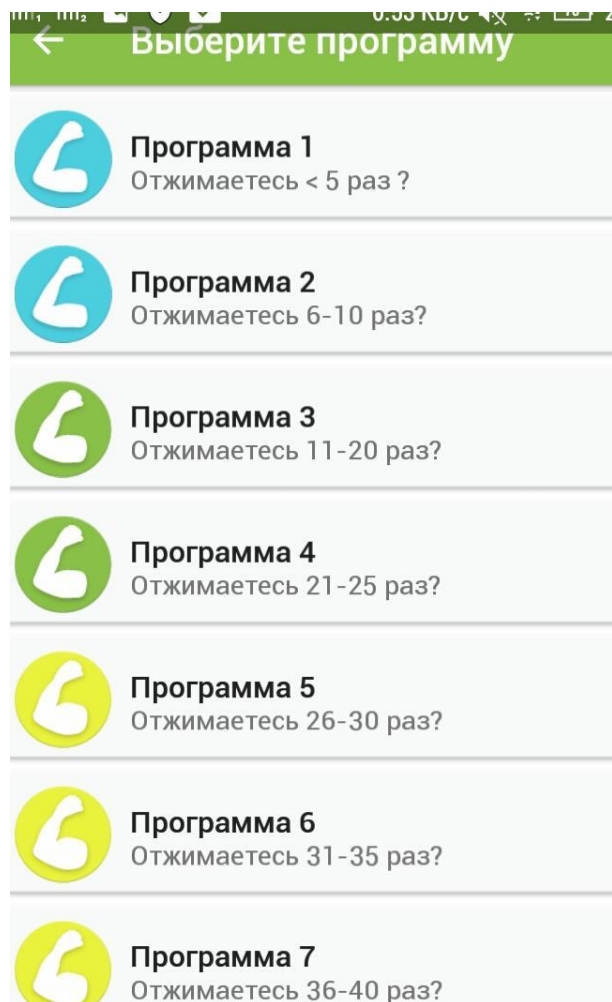
Интервал: 24 часа



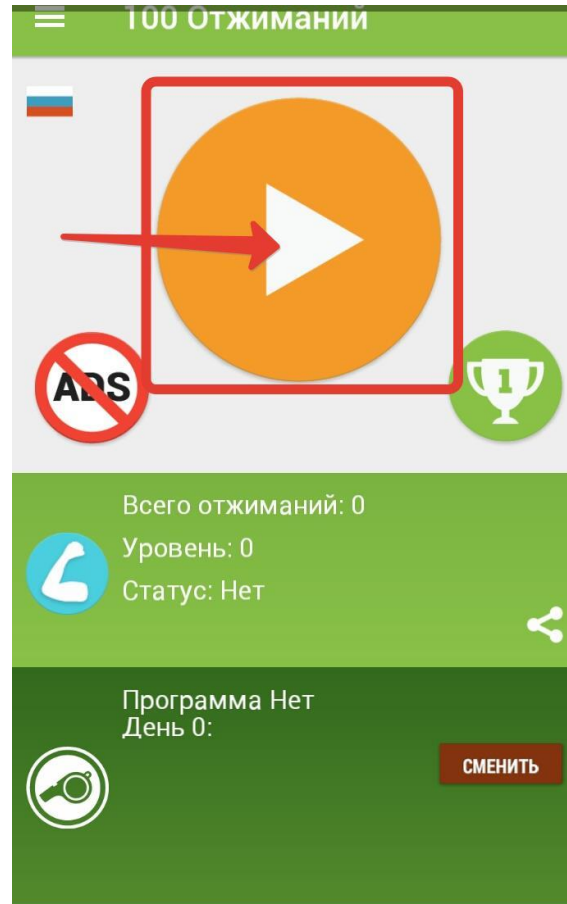
ЗАКРЫТЬ

ПРИМЕНИТЬ

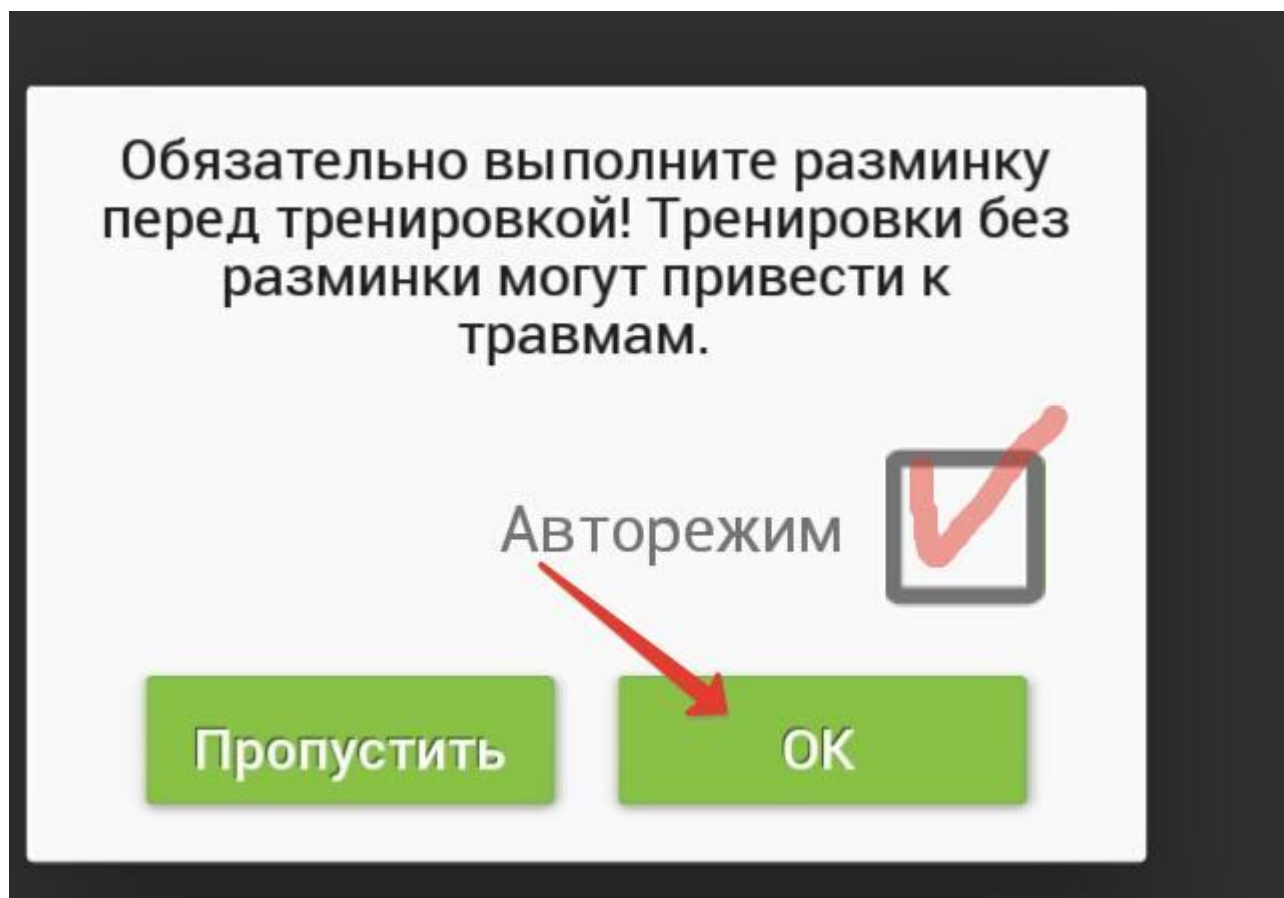
Выбираем программу




Начинаем занятие



Работаем по подсказкам



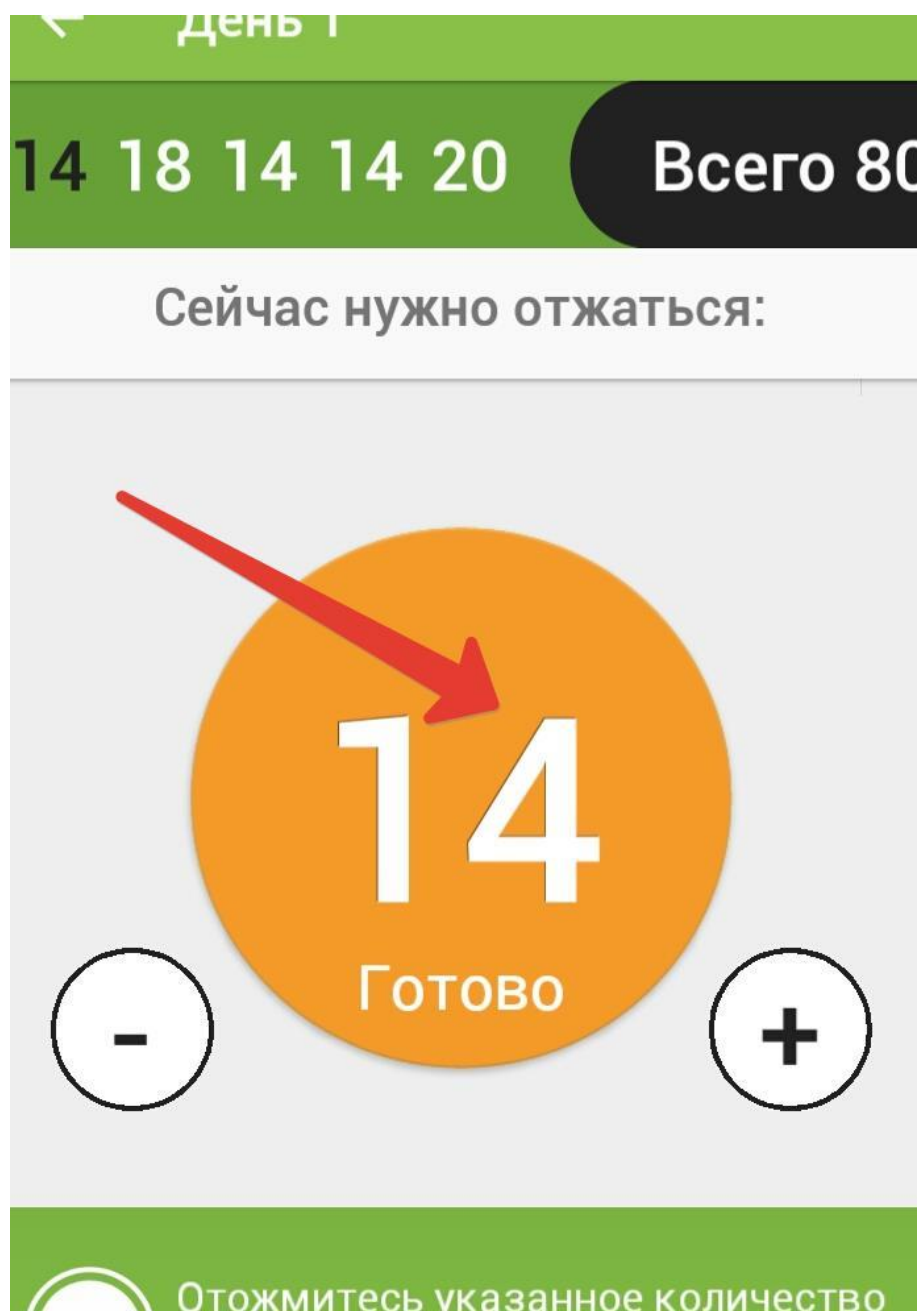


00:06

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



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