

跟着App,
动起来!

五月不减肥，六月徒伤悲？夏天来临之前，是时候挥汗如雨，甩掉囤积了一个冬天的脂肪了。私教、陪练、晒成果……找一个适合自己的运动App，监督自己动起来吧。



keep:

简单来说，这是一款具有社交属性的健身工具类产品。用户可利用碎片化的时间，随时随地选择适合自己的视频健身课程，进行真人同步训练。完成后还可以“打卡”晒成就。

减脂、塑形、增肌、放松、瑜伽、跑步，Keep目前的训练涵盖六安大分类训练计划，每个类别下又细分了数个针对不同人群和需求的训练课程。



咕咚:

咕咚是一款基于GPS全球定位技术计算运动数据的运动社交App，能追踪运动路线，监测距离、速度。同时，你也能实时查看运动所处位置以及运动图表，并了解卡路里的消耗情况。

值得一提的是，咕咚还有一个“运动商城”，从室内运动、室外运动到极限运动，还有运动器械和运动维生素类，几乎你能想到一切和运动有关的东西都能在商城中购买到。



每日瑜伽:

一款瑜伽功能非常全面的综合App，提供非常真实的瑜伽课程，有十个大类供用户选择：入门必练、名师冥想、局部塑形、全身打造、减压舒缓、会员精品、瑜乐学院、场景练习、身体机能条例、女生专区等，每一个类别下还会有精细课程供选择。

每日瑜伽内的每一个课程动作都有教练的演示，所有动作都是以视频的形式展现的，用户可以根据自身情况选择不同的课程强度，每一个动作皆设有定时，时间一到便伴随着语音提醒自动切换到下一个动作。辅以舒缓的背景音乐，让你尽享细腻的教学体验。

