

## Le migliori App per restare in forma praticando yoga

Scritto da Administrator  
Lunedì 06 Aprile 2020 15:33

---



Chi di noi non possiede ed utilizza ogni giorno uno smartphone?

Nel corso degli ultimi dieci anni, il famoso device portatile è **diventato uno strumento indispensabile nel nostro quotidiano**

, utile per lavorare e per passare il tempo, comodo per comunicare e condividere le proprie passioni attraverso i social network in pochi secondi. Molti di noi al mattino controllano la posta o il meteo appena svegli, oppure fanno regolarmente acquisti in rete durante le pause di lavoro. Spesso si trascorre il tempo libero con

[blackjack NetBet](#)

oppure giocando con i molti puzzle game a disposizione. Un buon modo per sfruttare questo device portatile a nostro favore, magari per

**staccare dalla routine quotidiana e dallo stress lavorativo**

, è quello di utilizzare le diverse App presenti in rete, utili per tenersi in forma, per allenare il fisico e la mente tra le mura domestiche; dagli esercizi per tonificare la muscolatura fino allo stretching casalingo,

**scopriamo 5 utili App per**

[praticare yoga comodamente in casa](#)

**Down Dog**, una tra le più quotate App per praticare yoga comodamente da casa. Ideale per i principianti, valida comunque anche per chi pratica da anni questa disciplina. A disposizione sei differenti insegnanti tra cui poter scegliere che guideranno i vostri esercizi attraverso la loro voce.

In base al proprio livello di preparazione è possibile personalizzare la lezione scegliendo tra le pratiche di Vinyasa, Hatha, Gentle, Restorative, Yin, Ashtanga, Chair e Saluti al Sole. La durata delle lezioni varia da 5 minuti fino a 110 minuti.

## Le migliori App per restare in forma praticando yoga

Scritto da Administrator  
Lunedì 06 Aprile 2020 15:33

---

**Daily Yoga**, oltre ad offrire un ottimo servizio per praticare yoga, racchiude in se una grande community social con cui condividere i progressi personali con altri appassionati della disciplina. Sono presenti tantissime lezioni registrate in alta definizione, comodamente fruibili a tutto schermo e in orizzontale con il proprio smartphone. Al suo interno è presente un database di oltre 500 posizioni per praticare yoga.

**Asana Rebel**, certamente una delle più apprezzate e conosciute App per la pratica yoga. Gli allenamenti presenti su questa App sono tenuti da esperti atleti, professionisti del settore yoga e fitness. Come Daily Yoga, anche Asana Rebel permette di condividere i propri progressi attraverso una community dedicata. Sono presenti oltre 100 workout al suo interno, che possono essere personalizzati in base ai propri obiettivi, ideali per gli utenti che desiderano perdere peso e restare in forma, allenando il proprio fisico oltre che la mente.

**Yoga - Track Yoga** è un'altra App adatta ad ogni tipologia di utente, dal più esperto fino al principiante, per praticare yoga ovunque si desideri. La mission che si propone lo staff e il team di esperti istruttori dietro questa App, è quello di aiutare a combattere la depressione e lo stress attraverso i benefici maturati dalla pratica yoga, grazie ad un percorso ben organizzato di allenamenti che permettono di recuperare flessibilità e benessere fisico oltre a far perdere peso.

**Yoga in 5 minuti**, come dice il nome stesso, è un App ideale per chi ha a disposizione poco tempo durante la giornata da dedicare alla pratica, ma non vuole rinunciare ad allenarsi. Sessioni di yoga rapide, adatte ad ogni tipologia di utente, con spiegazioni chiare e semplici per ognuna delle posizioni e degli esercizi presenti. Le sessioni di allenamento sono studiate per durare meno di cinque minuti e, grazie alla presenza di un cronometro, è sempre possibile avere tutto sotto controllo.