

**Комплекс вправ для
зміцнення всіх м'язів та
покращення координації
із застосуванням
цифрових технологій**

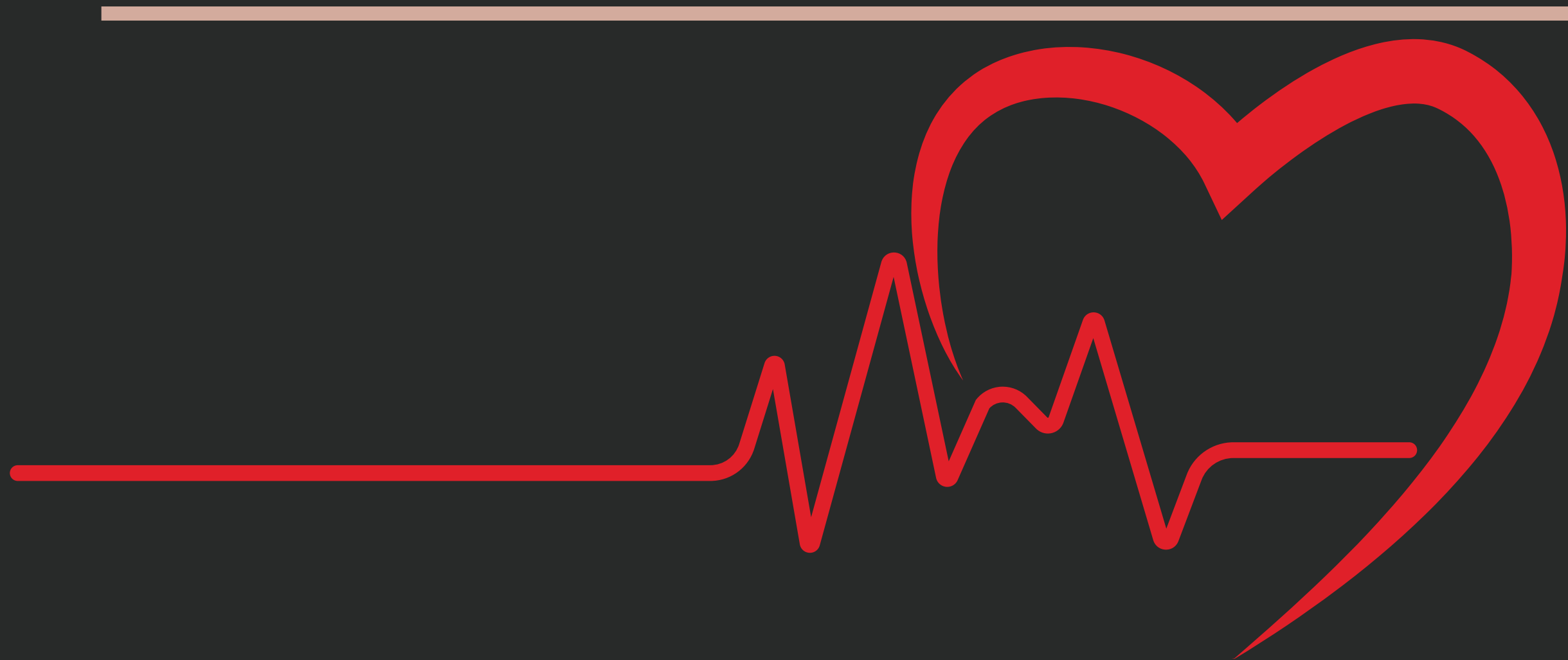
Викладач фізичної культури ЮНАК Ірина

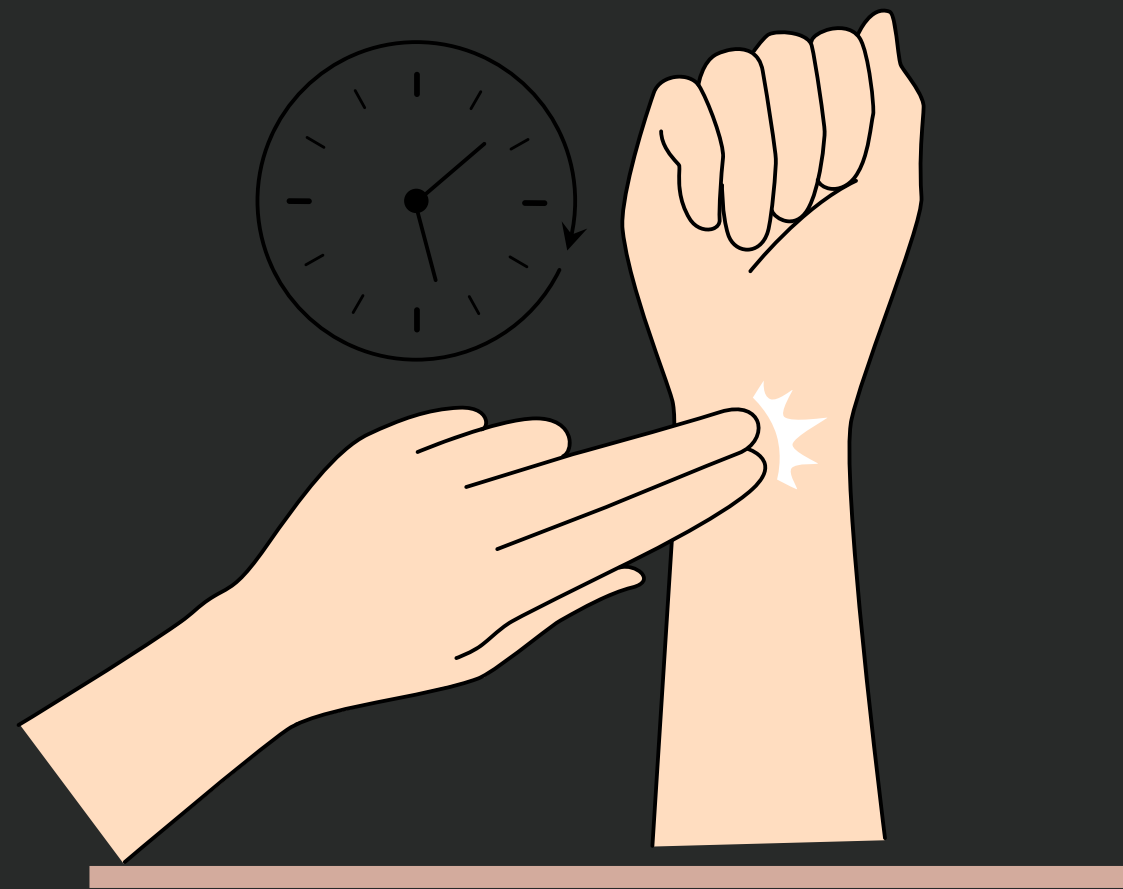


ЧСС

Частота серцевих скорочень — число скорочень серця за
хвилину

Нормальною частотою серцевих скорочень
у стані спокою вважається **60-100** ударів за хвилину





01 Притискаючи променеву артерію на зап'ясті. У такий спосіб вимірювання пульсу є прямим вимірюванням частоти серцевих скорочень.



02 Сучасні компактні пульсометри та [пульсоксиметри](#)

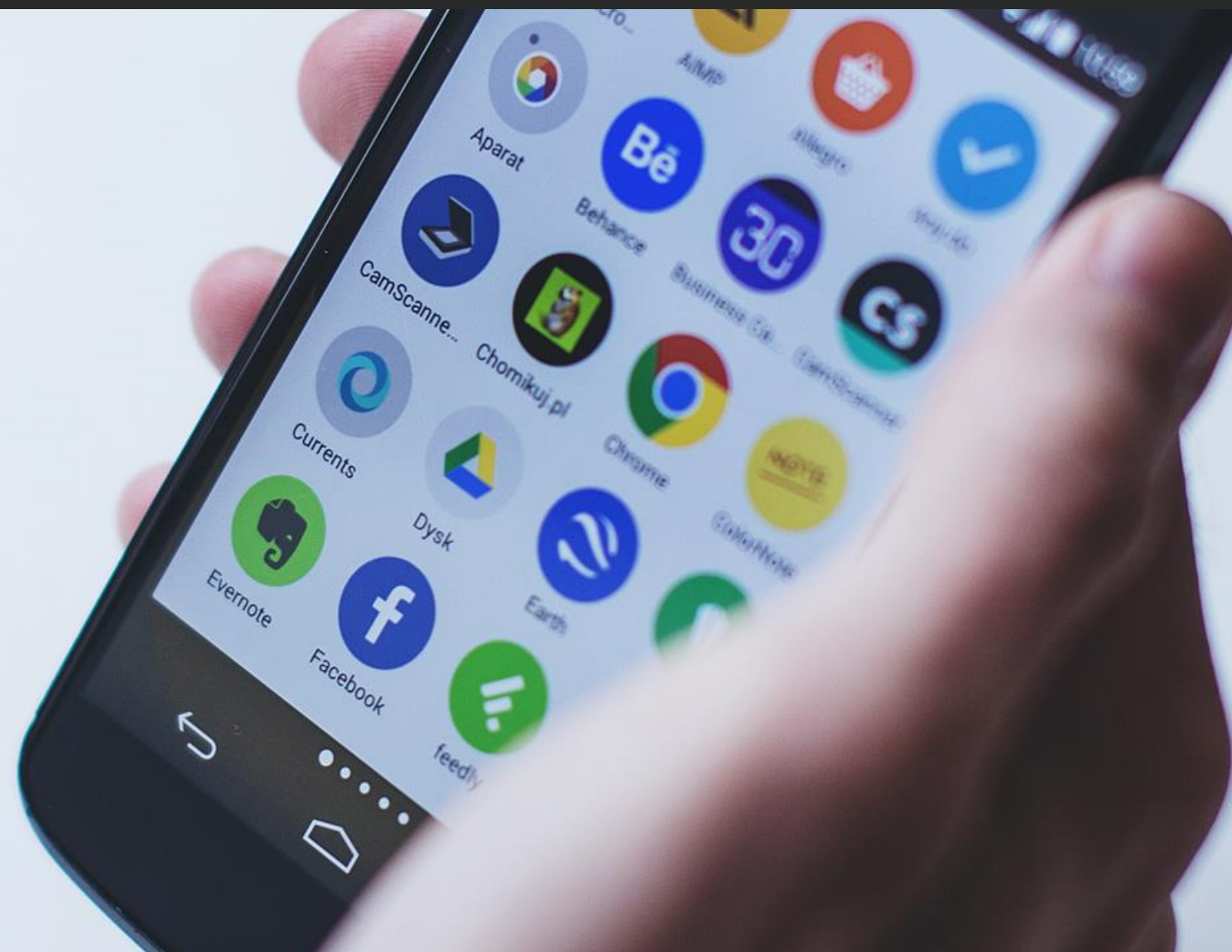
01:00:00



BetterMe

У додатку розміщені персоналізовані програми тренувань, які включають різні види фітнесу, танців, прогулянки, йогу, бокс, пілатес, біг тощо. Okремо виділені тренування для людей на кріслах колісних, користувачів похилого віку, вагітних і дітей

Health Coaching



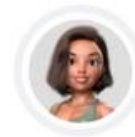
Mental Health

Виберіть ваші цілі

- Покращити сон
- Зменшити стрес
- Долати тривогу
- Почуватися щасливіше
- Підвищити самооцінку
- Подолати депресію і гнів
- Краще зосереджуватися
- Демонструвати креативність

ДАЛІ

Більше



ірина
Мій профіль



BetterMe Band



Smart Scale



Нагадування



Запросити друга **Подарунок**



Допомога



BetterMe Store



Залишити відгук



План



Тренування



Їжа



Челенджі



Більше



Яка ваша головна ціль?



Схуднути

Скинути зайві кілограми з
легкістю



Набрати вагу

Досягти стрункості й сили



**Підтримувати себе у
формі**

Залишатись у формі й
чудово почуватися

ДАЛІ

←

виберіть не більше 3 занять, які вас цікавлять

- Фітнес удома**
3 мінімальним інвентарем
- Соматичні вправи**
Тренування для емоційної розрядки
- Ходьба**
Інтервальна ходьба з підказками
- Розтяжка**
Розслаблення глибоких м'язів
- Йога**
Усвідомлені рухи та дихання

ДАЛІ

III ○ <

←

Бажаєте включити спеціальні програми?

- Ні
- Біль у спині
- Біль у колінах
- Обмежена рухливість (крісло колісне)
- Ампутація
- Вагітність
- Післяпологовий період

ДАЛІ

III ○ <

12:14 77%

←

Наскільки добре ви відпочиваєте вночі?

Повноцінний сон – надважлива складова вашого здоров'я та гарної фізичної форми!


- Менше 5 годин
- 5-6 годин
- 7-8 годин
- Понад 8 годин


ДАЛІ


III ○ <


←

Які зони потребують найбільшої уваги?

Руки 

Груди 

Живіт 


Ноги та сідниці 


ДАЛІ


III ○ <


←


Оберіть тип дієти


 Традиційна


 Вегетаріанська

 Кето

 Пескетаріанська

 Веганська (рослинна дієта)

 Палео

 Середземноморська

ДАЛІ

III ○ <

←

Ваша поточна вага

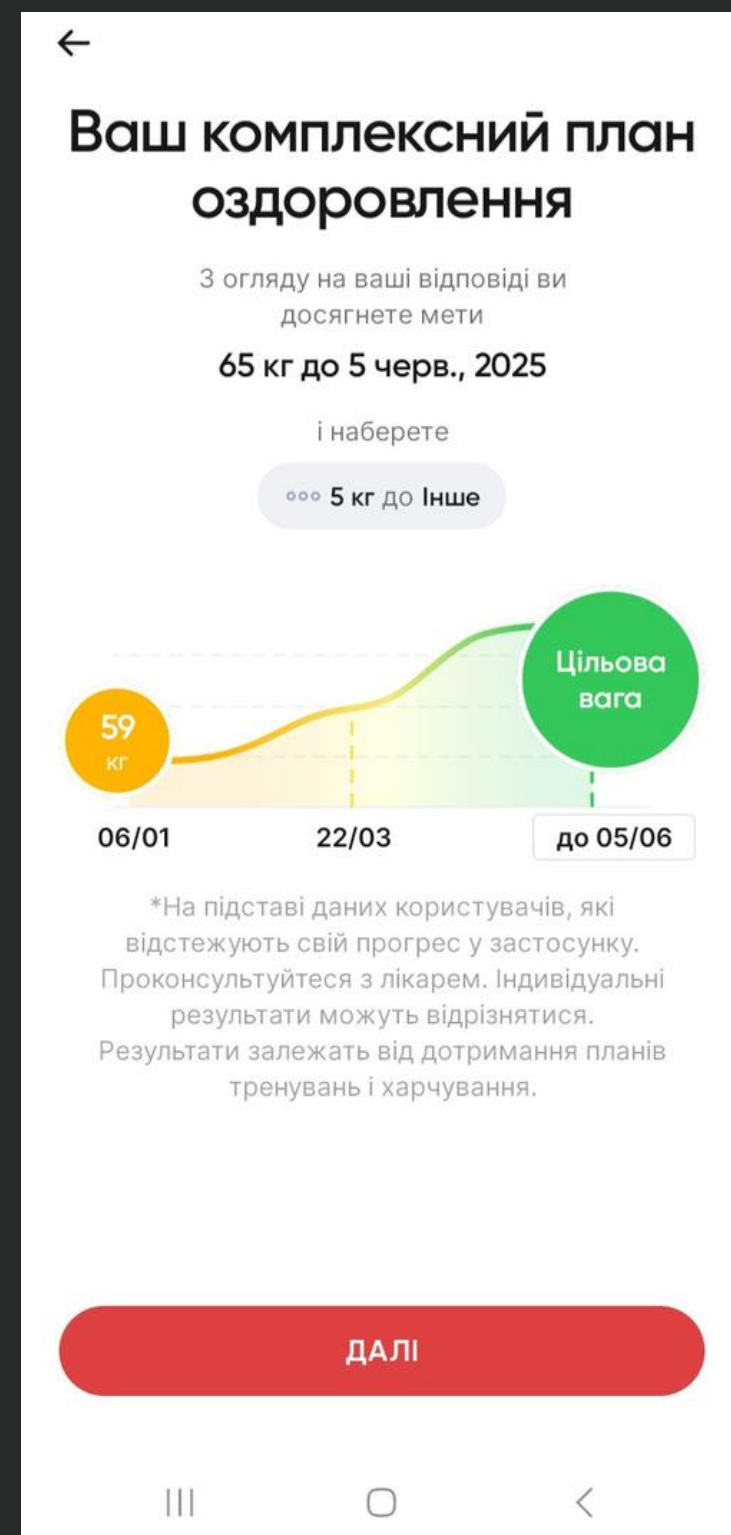
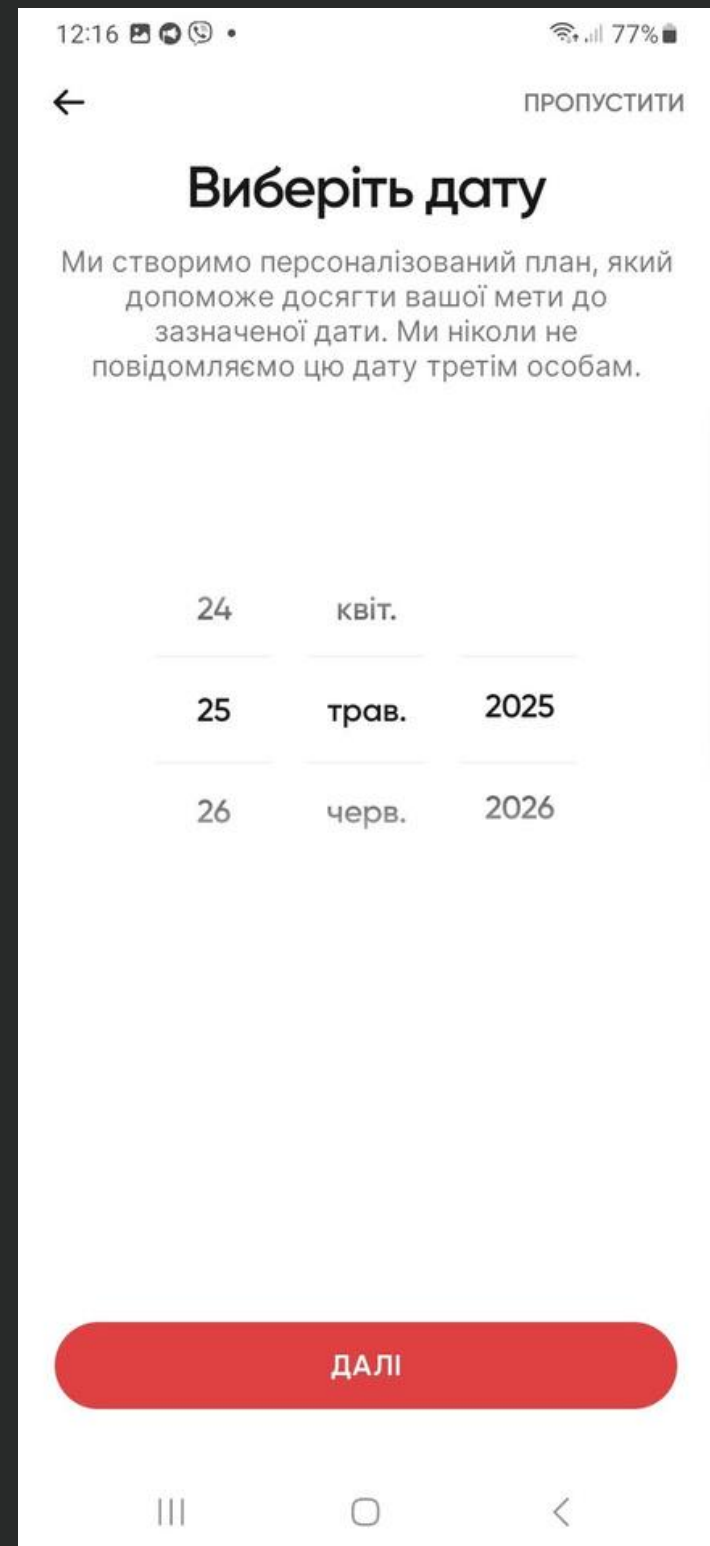
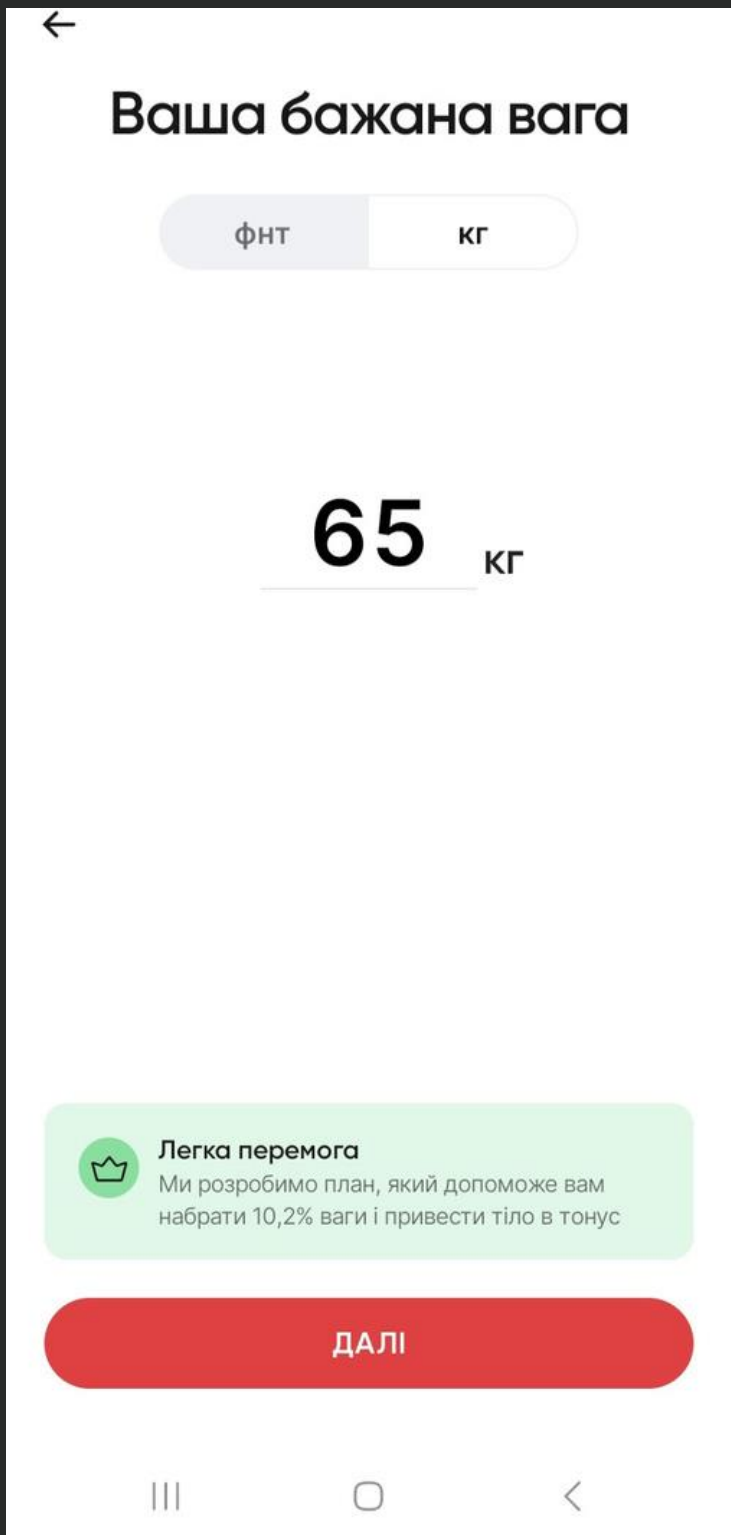
фнт кг

59 кг






Ваш поточний ІМТ становить 21,9, тобто знаходиться в межах норми
Ви в чудовій формі! Ми використаємо цей показник для персоналізації ваших тренувань і плану харчування.

ДАЛІ

III ○ <



Особистий план






-  **Фастинг** >
-  **Додати їжу**
0 з 2 061 ккал >
-  **Виконайте тренування**
Щоденні тренування >
-  **Трекер води**
0 з 2 750 мл >
-  **Ходьба**
Ваша ціль 8 500 кроків
УВІМКНУТИ >

 **План**  Тренування  Їжа  Челенджі  Більше



Особистий план

понеділок, 6 січ., 2025








-  **Харчування під час війни** >
Поради нутриціолога
-  **Фастинг** >
-  **Додати їжу**
0 з 2 061 ккал >
-  **Виконайте тренування**
Щоденні тренування >
-  **Трекер води**
0 з 2 750 мл >

 **План**  Тренування  Їжа  Челенджі  Більше



Тренування








Урізноманітніть свою звичну програму різними типами тренувань

-  **Руханки для дітей** >
14 тренування
-  **Фітнес удома** >
85 тренування
-  **Пілатес біля стіни** >
14 тренування
-  **Соматичні вправи** >
28 тренування
-  **Пілатес для зайнятих мам** >
28 тренування
-  **Йога на дивані** >
13 тренування
-  **Час йоги для обличчя** >

 **План**  **Тренування**  Їжа  Челенджі  Більше







Тренування

-  Час йоги для обличчя
10 тренування
-  Ходьба
21 тренування
-  Танцювальні тренування
43 тренування
-  Швидкі тренування
28 тренування
-  Баре
14 тренування
-  Йога
15 тренування
-  Через танець до впевненості
31 тренування

План Тренування Їжа Челенджі Більше





Челенджі з супроводом

Популярні челенджі

- 30 днів
Підтягнутий животик
 39.5тис. учасників
- 14 днів
Турбота про себе
 1,059 учасників
- 21 днів
Медитація любові до себе
 5,955 учасників
- 10 днів
Health Coaching від CEO BetterMe


План Тренування Їжа Челенджі Більше

Челенджі з супроводом

- 10 днів
Health Coaching від CEO BetterMe
 8,483 учасників
- 7 днів
Обіцяю собі
 5,818 учасників
- 28 днів
Hip-Hop Dance Challenge
 395 учасників
- 28 днів
High Heels Dance Challenge
 9,344 учасників

План Тренування Їжа Челенджі Більше

