

Использование приложения "Down Dog" при занятии физической культурой

Кислицына Эля

Аннотация. Смартфон сегодня — самый популярный спортивный гаджет. При помощи мобильных приложений можно составить план тренировок, питания, прогулок, сна и медитаций. Карманные эксперты всегда под рукой, и большинство из них доступно абсолютно бесплатно. Это ещё одно доказательство того, что не нужно тратить много времени и денег, чтобы вести здоровый образ жизни.

Приложение «DOWN DOG» отличается своей эстетичностью и удобством. Можно выбрать уровень сложности, стиль фоновой музыки, вид йоги, темп занятий. Все очень функционально и возможно подстроить под свой индивидуальный режим и цель.

Данное приложение можно использовать на занятиях физической культурой в период дистанционного обучения.