

## Aplicativos para caminhada:

- 5 apps gratuitas para te ajudar a monitorizar as tuas caminhadas!

### Adidas Runtastic

Uma das *apps* mais conhecida é o Adidas Runtastic e é uma opção perfeita para monitorizares as tuas caminhadas. Integrado no GPS do teu *smartphone*, ele indica no mapa a rota caminhada, criando um histórico dos exercícios. Além disso, monitoriza as atividades físicas, mede as distâncias percorridas, o tempo de duração das caminhadas e indica uma previsão de calorias queimadas.



[Carrega aqui para baixar a app Runtastic para Android:](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android&hl=pt_BR)

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android&hl=pt\\_BR](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android&hl=pt_BR)

### RunKeeper

O RunKeeper é também um dos aplicativos com maior sucesso. A interface é simples e objetiva e permite localizar com facilidade as ferramentas que a *app* oferece. Além de medir a velocidade, distância e indicar o número de calorias queimadas, o RunKeeper apresenta todos os dados em forma de gráficos e tabelas, permitindo um acompanhamento do progresso de forma bastante intuitiva.



[Carrega aqui para baixar a app RunKeeper para Android](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitnesskeeper.runkeeper.pro&hl=pt_BR)

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitnesskeeper.runkeeper.pro&hl=pt\\_BR](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitnesskeeper.runkeeper.pro&hl=pt_BR)

## Google Fit

O Google Fit é a opção “oficial” do *Android*, desenvolvida pela própria criadora do sistema operacional. Os recursos disponíveis permitem monitorizar as caminhadas e fazer um acompanhamento mais detalhado das condições de saúde. Permite programar a rotina de treinos e organizar um histórico completo sobre as atividades físicas.



[Carrega aqui para baixar a app Google Fit para Android](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.fitness&hl=pt_BR)

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.fitness&hl=pt\\_BR](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.fitness&hl=pt_BR)

## Nike Run Club

O Nike Run Club traz as mesmas funcionalidades das *apps* anteriores, como medidas de distância, velocidade e calorias queimadas. Contudo, o software que gere essas informações é um dos mais completos atualmente.



[Carrega aqui para baixar a app Nike Run Club para Android](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.plusgps&hl=pt_BR)

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.plusgps&hl=pt\\_BR](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.plusgps&hl=pt_BR)

## Strava

Esta aplicação além de te ajudar a monitorizar as atividades físicas, também calcula o índice de massa corporal (IMC) e o número de calorias queimadas durante o exercício. Ao adicionar amigos, esta *app* funciona como uma espécie de rede social, permitindo que possas competir com teus amigos pelas posições mais altas no ranking. Ao cumprir as metas de treino previstas podes receber troféus e ganhar pontos como recompensa.



[Carrega aqui para baixar a app Strava para Android](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava&hl=pt_BR)  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava&hl=pt\\_BR](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava&hl=pt_BR)