

Ako volite vježbati yogu - Down Dog je jedna od najboljih aplikacija za to!

Ako ste zaljubljenik u yogu i ako vam nedostaju vođeni satovi u studiju, svakako morate isprobati aplikaciju Down Dog. Ima niz prednosti, izvrsno je koncipirana, adaptirana za početnike i za napredne, s velikim varijetetom vježbi i asana, a što je najvažnije - besplatna je

Ako već danima razmišljate o tome kako je pravi trenutak da učinite nešto dobro za svoje zdravlje, liniju, tonus (i kondiciju), a nikako se pokrenuti, imamo sedam dobrih razloga zašto je yoga, upravo preko Down Dog aplikacije, prava stvar za vas. Kreirana *user friendly*, Down Dog je jedna od najboljih i najpoznatijih aplikacija za vježbanje yoge kod kuće.

1. Besplatna je

Prvi razlog odabira ove aplikacije jest taj što je, u osnovnoj verziji (koja je doista izvrsna), besplatna, za razliku od mnogih plaćenih videozapisa ili web *streamova*. Također, moramo istaknuti kako nema dekoncentrirajućih oglasa, što je velika rijetkost među takvim aplikacijama.

2. Iskustvo vježbanja kao u studiju

Aplikacija je najbliža iskustvu vježbanja u studiju. Instruktor, glazba i vizualni materijali pružaju upravo takav doživljaj, što učini da na trenutak zaboravite da ste "zatvoreni" u svoja četiri zida.

3. Mogućnosti prilagodbe

Ova aplikacija ide čak dalje od grupnog i individualnog sata yoge u vašoj dnevnoj sobi (ili gdje god želite vježbati), pružajući mogućnost da svaki sat prilagodite. Možete birati između uvodnog sata yoge, sveobuhvatnog vježbanja, kratkih vježbi, obnavljajućeg i brzog tijeka vježbi... Nijedna poza ne uključuje blokove, jastuke ili bilo kakvu drugu maštovitu opremu - sve što vam treba ste vi i vaša prostirka. Dodali su i opciju "Bez sekvenci" koja vam daje samo poze bez *chaturanga* vježbi. Nedavno su dodali i *pozdrav suncu A* i *pozdrav suncu A&B*. Također, možete birati između 6 razina, tj. uvoda u jogu, 2 početne, 2 srednje razine, pa čak i napredne za neke vrste

vježbi. Jedna od najvećih prednosti jest ta što možete odabrati trajanje svojeg sata. Dostupne su različite duljine od 10 minuta do 110 minuta ovisno o slijedu i razinama koje odaberete. Postoje i opcije koje se plaćaju, a to su glas, popis pjesama / vrsta glazbe, tempo i specifičnosti poput aerobnih vježbi, fleksibilnosti, centra, čvrstoće leđa, otvaranja prsnog koša, fleksibilnosti, rotacija, itd.

4. Dinamično i zanimljivo

Yoga aplikacija Down Dog stvara novu sekvencu svaki put kada vježbate. Ostale aplikacije koje smo isprobali imale su snimljene videozapise koji vam mogu postati dosadni nakon nekoliko puta.

5. Online i offline satovi

U prvim danima aplikacije, sat je bio dostupan samo putem internetske veze. Dakle, ako putujete ili ste *offline*, ne možete koristiti aplikaciju. Opciju "spremanja" sata za izvanmrežnu upotrebu dodali su sredinom 2017. godine. Doista dobrodošla nadogradnja. Online opcija ove aplikacije pomaže vam sačuvati dragocjeni prostor na vašem pametnom telefonu ili tabletu. Ali čak i ako preuzimate satove za izvanmrežnu upotrebu, oni nisu "preteški".

6. Umirujući glas instruktore

Glas instruktore toliko je umirujući da može zaspati slušajući ga, a posebno u usporedbi s ostalim aplikacijama gdje instruktore zvuče gotovo kao roboti. Sada imaju čak i različite glasove na izbor (neki su samo u Pro verziji).

7. Impresivna podrška

Momci iz Down Doga odmah reaguju na vaše e-poruke. Vrhunska usluga za korisnike vrhunske aplikacije. Stalno poboljšavaju i ažuriraju aplikaciju, sve je više razina, dužina i vrsta vježbi.