

innova

# Bir Arada

Her zaman bir arada...

SAYI:64

SPOR YAPMANIZA YARDIMCI OLACAK  
ÜCRETSİZ UYGULAMALAR

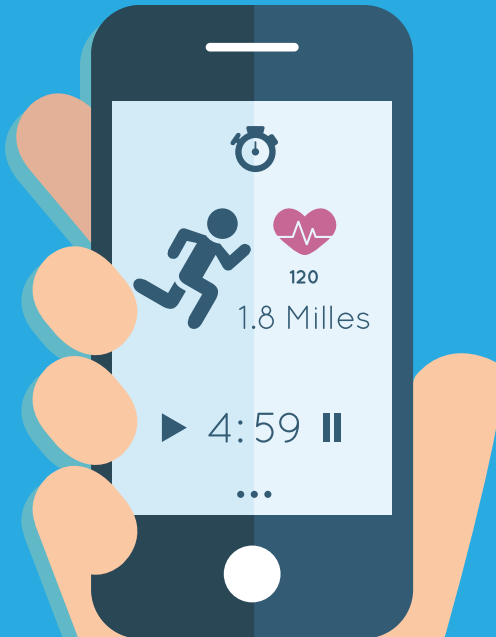


# Sevgili İnnovalılar,

Spor yapmanın insan sağlığı, beden ve zihin gelişimi açısından ne kadar önemli olduğunu hepimiz iyi biliyoruz. Ayrıca spor yapmak kültürel ve sosyal bir etkinlik olmakla beraber ritim kazandıkça ve vücudumuz alıştıkça bizlere mutluluk da verir. Günümüzde içimizdeki potansiyeli keşfetmemizi, sağlığımızı ve formumuzu korumanızı sağlayan uygulamalara ulaşmak oldukça kolay hale geldi. Teknolojinin sunduğu olanaklar ve mobil uygulamaların zenginliği sayesinde bulunduğumuz her ortamda spor yapma şansımız var. Bu uygulamalar ayrıca bizlere spor yaparken sosyalleşme fırsatı sunuyor.

Bugün paylaşacağımız içerikler özellikle spor yapan veya spor yapmayı isteyen, gündemine alan İnnovalıları hedefliyor. Size spor yaparken antrenmanlarınızı kolaylaştıracak, hevesinizi arttıracak ve aynı zamanda sosyalleşmenizi sağlayacak spor uygulamalarından bahsedeceğiz. Bu uygulamalar sayesinde spor yapmak çok daha kolay ve keyifli hale gelecek.

Ancak elbette dışarı çıkarken hala pandemi sürecinde bulunduğumuzu unutmamalı ve maskelerimizi takmalıyız. Dışarıda yapacağımız spor faaliyetlerimiz esnasında sosyal mesafe kurallarına kesinlikle uymalı ve kişisel hijyenimize özen göstermeliyiz.





## FitWell

Yeni nesil akıllı bir fitness ve sağlık uygulaması olan Fitwell, vücudunuzu analiz ederek doğru ve sağlıklı hedeflerle ilerlemenizi sağlayan bir uygulama. Ücretsiz olarak kişisel alışkanlıkları, genel sağlık durumunu ve yaşam biçimine göre kapsamlı bir vücut sağlığı analizi yapıyor. Kişiyeye özel egzersiz ve diyet programları hazırlıyor. Tercihleriniz adım adım öğrenilerek her gün yeni menüler sunuluyor. Zayıflamak, kasları geliştirmek veya vücudu şekle sokmak için ideal ve kullanımı oldukça kolay. Attığınız adımları, yaptığınız aktiviteleri, aldığınız ve yaktığınız kalorileri Fitwell ile rahatça takip edebilir, arkadaşlarınız ile paylaşabilirsiniz. Fitwell'de karın eritme, bel inceltme, kas geliştirme, omuz genişletme gibi popüler hedeflerin yanı sıra kuvvetlenmek, forma girmek, kalça ve karın kası geliştirmek için uygun antrenmanlara kolayca ulaşabiliyor.



## Nike Training Club

Büyük olasılıkla çoktan duymuşsunuzdur. Pek çok spor antrenörünün tavsiye ettiği uygulamalardan biri; Nike Training Club. Basit ve kullanışlı ara yüzü ve ücretsiz oluşuyla bu ilgiyi hak ediyor. Uygulama içerisinde belirli bir ücret karşılığında satın alabileceğiniz, premium programlar da bulunuyor. Ancak ücretsiz sürüm fazlasıyla yeterli. Kişisel ihtiyaçlara göre usta antrenörlerden tarafından hazırlanan pek çok egzersiz programı bulabileceğiniz bu uygulamada antrenörünüz Cristiano Ronaldo olabilir.



## Aaptiv

Aaptiv, programına her hafta 30 yeni ses antrenmanı ekleyerek binlerce seçenek sunuyor. Uygulamada egzersizinize ayak uydurmanıza yardımcı olacak teknikler, ipuçları ve cesaret veren yönlendirmeler bulunuyor. Uygulama, antrenmanlarınıza eşlik eden çalma listeleri de oluşturuyor. Ücretsiz indirip, temel özelliklerini kullanabiliyorsunuz. Eğer daha kapsamlı şekilde kullanmak isterseniz ücretli versiyonları var.





## SWEATers

Spor yaparken sosyalleşmenizi ve eğlenmenizi hedefleyen bu ücretsiz uygulama ile; popüler etkinlikleri ve aktiviteleri takip edebilir, yakınlarınızda spor yapan arkadaşlarınızı bulabilirsiniz. Egzersizleri daha eğlenceli hale getiren bu uygulama beslenme alışkanlıkları hakkında da bilgi almanızı sağlıyor. Uygulamanın Türkçe ve İngilizce dil seçeneği bulunuyor.



## Pumatrac

Spora başlamayı hedefleyenlerin mutlaka göz atması gereken uygulama, sporu sevmeniz için birçok yol sunuyor. En beğenilen egzersiz uygulamaları arasında yer alan Pumatrac, kişiselleştirilmiş antrenmanlarla ihtiyacınız olan egzersize kolayca ulaşmanızı sağlıyor. Ayrıca çevrenizdeki sporcuların nerelerde spor yaptığını görmenize de yardımcı oluyor. Bu özelliğiyle sosyalleşmenizi de teşvik ediyor.



## Body Boss

En çok indirilen egzersiz uygulamaları arasında yer alan Body Boss, 12 hafta içinde formda kalmanıza yardımcı olmak için tasarlanmış bir dizi antrenman sunuyor. Uygulamada, farklı tonlama ve egzersiz türleri ile beslenme hedeflerini korumak için bazı rehberler de bulunuyor. Adım adım ilerlemek ve 12 hafta içinde düzenli spor yapan birine dönüşmek için bire bir. Şu an sadece Android versiyonu mevcut.



fit365

## Fit365

Sadece zayıflamak isteyenlere değil farklı birçok isteğe cevap veren Fit365, en iyi egzersiz uygulamaları arasında gösteriliyor. 2016 yılında "App Store'un En İyileri" listesine seçilmiş. Bu uygulamayla isterseniz kilo alıp verebilir ya da sadece sıkışmayı hedefleyebilirsiniz. Sizi amacınıza göre yönlendiren uygulama, ayrıca sağlıklı beslenme önerileri de sunuyor. Fit 365'in İngilizce ve Türkçe dil seçeneği sunduğunu da belirtelim. iOS ve Android seçenekleri bulunsa da Android versiyonu iOS versiyonun kalite ve özeninden oldukça uzak. Bu yüzden şimdilik Android telefon kullananlara önermiyoruz.



W

## Workout for Women: Fitness App

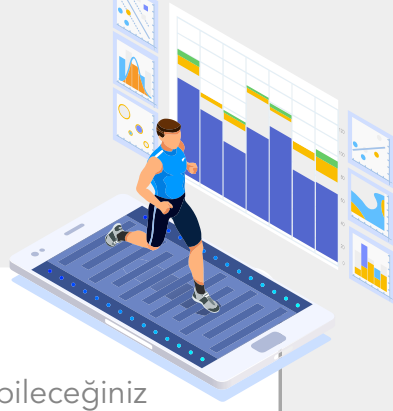
Kadınlara özel bu uygulama oldukça kaliteli spor videoları sunuyor ve çok kolay, pratik bir kullanıma sahip. Düzenli olarak güncellenmesi, antrenman çeşitliliği en büyük artışı. Çok beğenilen, hayli olumlu yorumlar alan ve indirilme sayısı hızla artan uygulama İngilizce.



## Yeni Başlayanlar İçin Yoga Hareketleri

Bu uygulamada evde yoga yapmak isteyenler için en etkili, test edilmiş asana ve pozları seçilmiş. Uygulamadaki sanal eğitmenin talimatlarını takip ederek günlük yoga ve fitness yapabilir, vücudunuzun esnekliğini arttırabilirsiniz. Özellikle bilgisayar başında çalışmaktan oluşan kasılma ve ağrılarınızı bu hareketlerle azaltabilir, vücudunuzun gerilen kaslarını zaman içinde eğiterek, ağrılardan kurtulabilirsiniz. Uygulamada kolay yoga hareketleri tamamında ayrıntılı ses, metin açıklamaları ve videolu talimatlar bulunuyor. Yogayla tanışmak için bire bir olan uygulama Android telefon kullananlar için.





## Yoga Wave

Yoga ve meditasyon konusunda aradığınız her şeyi bulabileceğiniz Yoga Wave, iOS'a özel bir uygulama. Daha mutlu ve sağlıklı hissetmemiz için tasarlanan uygulama, kısa egzersizlerle vücudunuzu daha güçlü ve daha esnek yapma iddiasında. Seviyenize uyum sağlayan %100 kişiselleştirilmiş egzersizler ile size yol gösteren uygulama yogayla tanışmak isteyenler için bire bir. Hem spor yapmak, hem hayata farklı bir açıdan bakmak isterseniz bu uygulamayı es geçmeyin.



## Runtastic

Günlük egzersiz yapmayı seven herkes için mükemmel bir spor uygulaması olan Runtastic ile koşu, yürüyüş, bisiklet ve koşu rotalarını izlemek mümkün. Bunun için GPS kullanıyor. Runtastic, rotanızla ilgili ayrıntılı grafikler ve tablolar oluşturuyor. Uygulamayı derseniz bir koşu bandında veya diğer spor ekipmanlarında da kullanabiliyorsunuz. Sesli koçluk, canlı takip, tezahürat gibi özellikleri içeriyor. Koşu hedefleri de belirleyebiliyorsunuz. Uygulama ücretsiz ama bazı uygulama içi satın alımlarla birlikte reklamlar içerdiğini söyleyelim.



## Google Fit

Sağlık ve aktivite takibi uygulaması olan Google Fit, mükemmel bir egzersiz uygulaması. Hızınızı, temponuzu, rotanızı, yüksekliğinizi işaretliyor ve koşma, yürüme gibi aktivitelerinizin gerçek zamanlı istatistiklerini gösteriyor. Ayrıca zaman, mesafe, adım ve kalori yakmak için farklı hedefler belirleyebiliyorsunuz. Evde kullanmak için de oldukça ideal. Bu ücretsiz uygulamada herhangi bir reklam görmeyeceğinizi veya uygulama içi satın alım olmadığını da söyleyelim.

