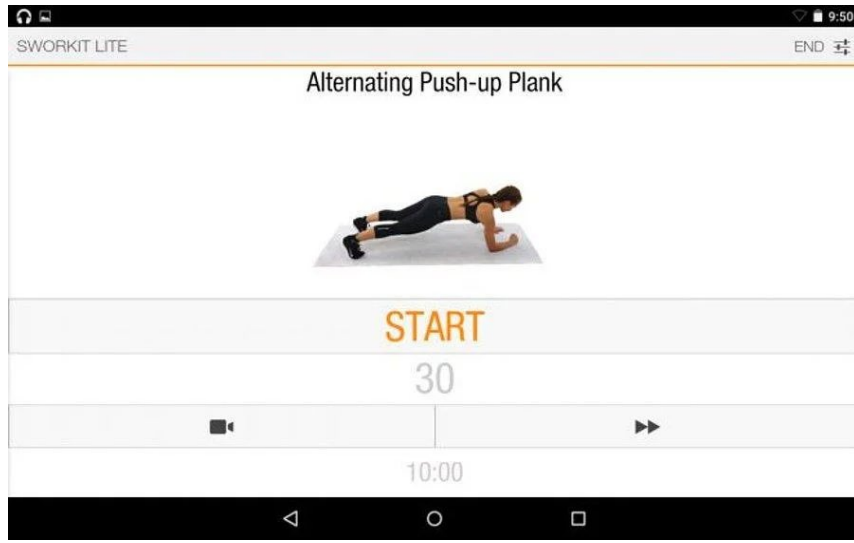




Spor salonuna gitmek yerine evde egzersiz yapmayı tercih edenler için bazı az bilinen uygulamalar..

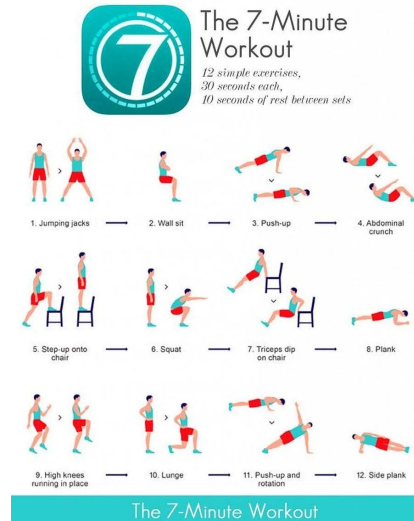
1-) Sworkit Lite

Esneme, kuvvet antrenmanları, yoga, kardiyo gibi birden fazla egzersizi bu uygulamada bulabilirsiniz.



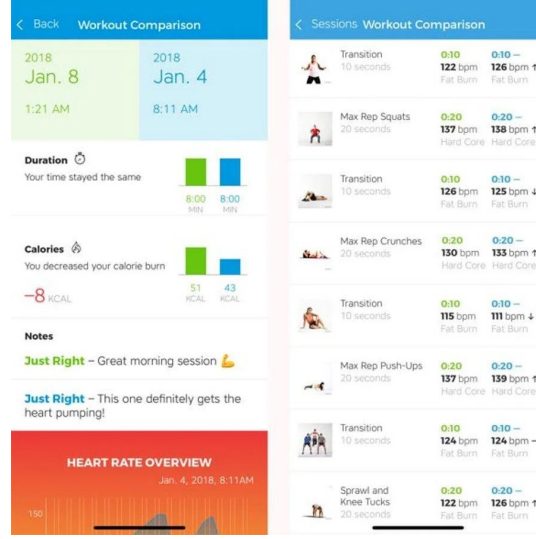
2-) Seven Minute Workout

Günde sadece 7 dakikanızı ayırarak spor yapmak isterseniz mutlaka bu uygulamaya sahip olmalısınız.



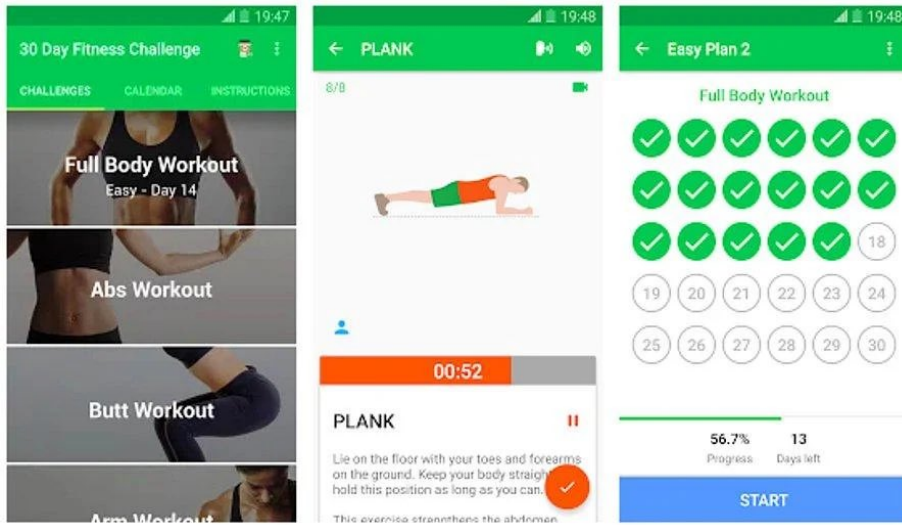
3-) Skimble, Workout Trainer

CrossFit, HIIT ve Tabata gibi daha fazla enerji harcamanızı gerektiren antrenmanlardan hoşlanıyorsanız, bu uygulamaya bir şans vermek isteyebilirsiniz.



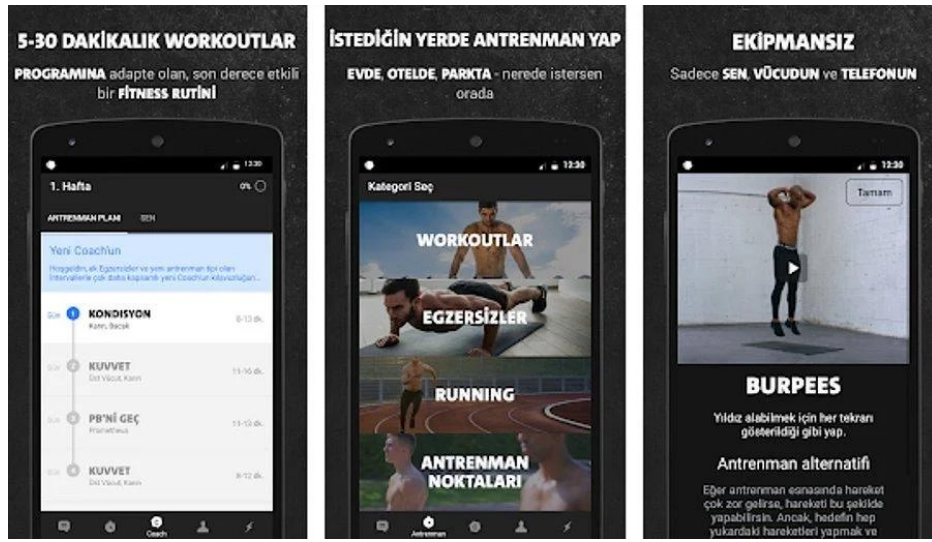
4-) 30 Day Challenge

Üç zorluk seviyesinde kendinize meydan okuyabileceğiniz oldukça efektif bir uygulama için bu program size yardımcı olabilir.



5-) Freeletics Bodyweight

Egzersiz aletlerine gerek duymadan da formunuza ulaşabilirsiniz.



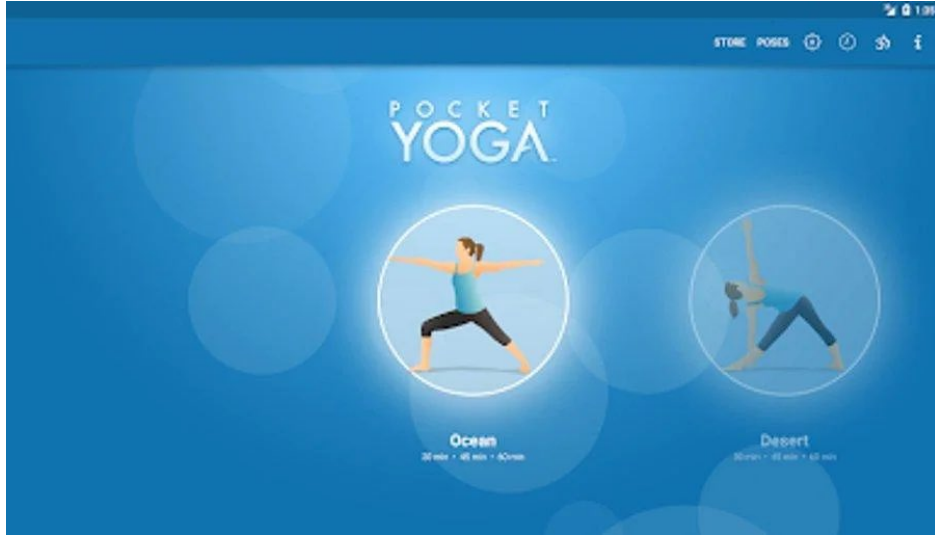
6. Push-up workout

Mekik çekmek isteyenlere özel bir uygulama ile harika bir güce sahip olabilirsiniz.



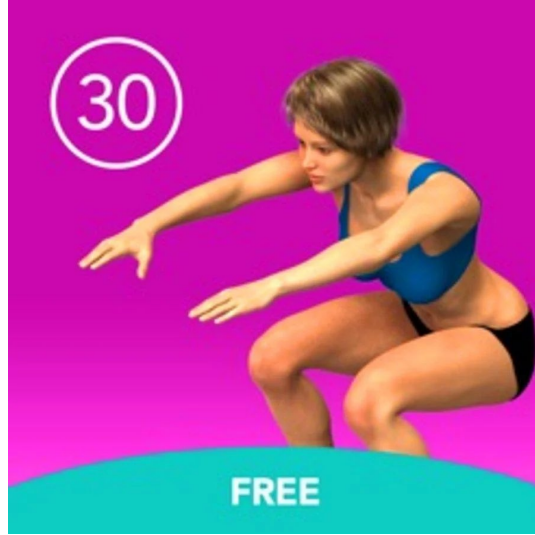
7-) Pocket Yoga

Evde yoga yapmak isteyenler için oldukça kolay uygulamaları olan bir program ile istediğiniz forma kavuşabilirsiniz.



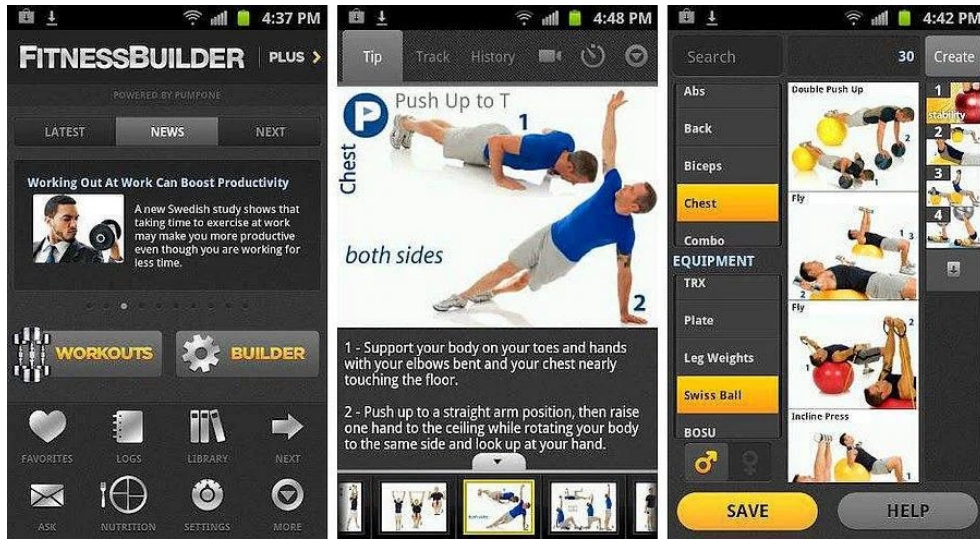
8-) Women's Squat 30 Day Challenge FREE

Otuz gün boyunca kendinize meydan okumanızı sağlayan bu uygulama oldukça yararlı ve popüler.



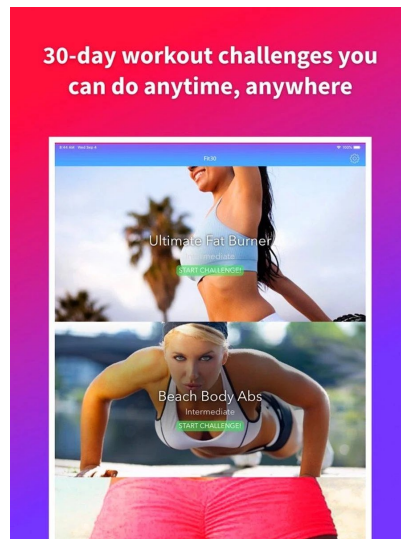
9-) FitnessBuilder

Size özel koçunuz ile daha ileri seviye bir spor deneyimi yaşamanızı sağlayan bir uygulama.



10-) Fit30: Evde İdman

Otuz günlük kendine meydan okuma uygulamasına sadık kalırsanız oldukça iyi sonuçlar alabilirsiniz.



Tivitiko - The most beautiful shape of tweets!

Continue to read: <https://tivitiko.herokuapp.com/thread/HogxsE.html>