

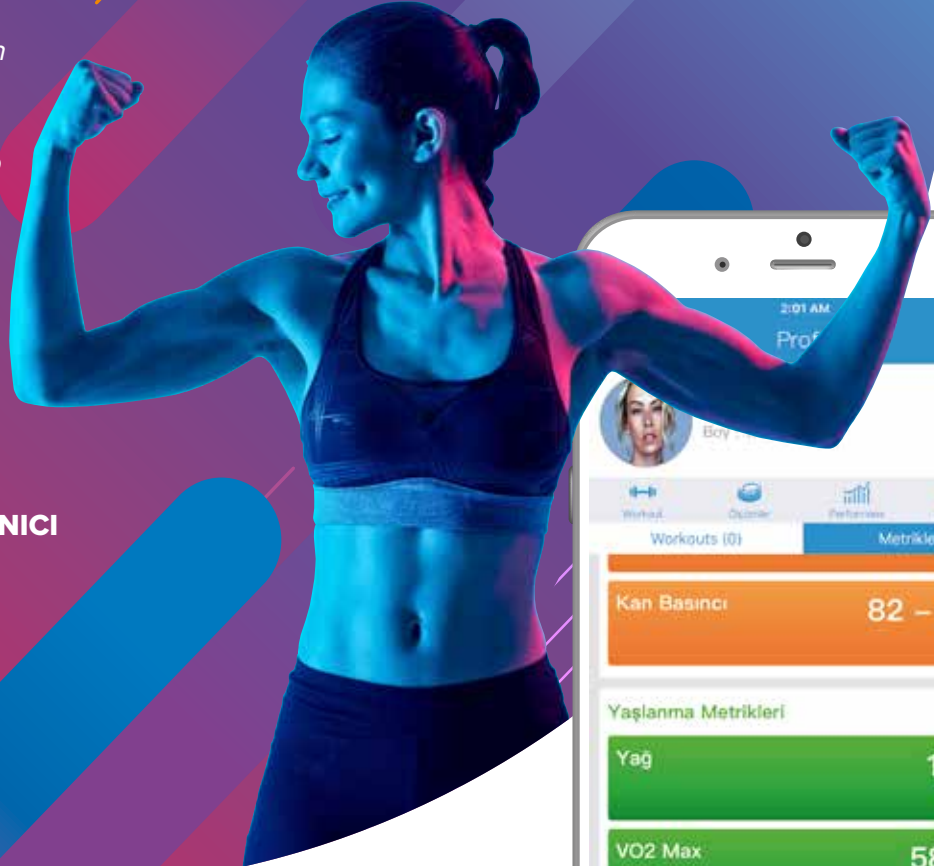
UÇTAN UCA WORKOUT SİSTEMİ...

İletişiminiz hiç bu kadar iyi olmadı...

Worfact ile, hazır programları kullanarak kendi başınıza etkin antrenman programları hazırlayabilir, yapmış olduğunuz antrenmanları takip edebilirsiniz. Aynı zamanda kendi performansınızı değerlendirerek sosyal medya üzerinden arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz.



32 ÜLKE
70.000+ KULLANICI



Kişisel Yaşam Koçunuz

Faydalı spor yapabilmenin en iyi yolu!



WORFACT

KENDİNİ YÖNLENDİR

Cesaretten. Worfact kişisel uygulamaya ile vücudunun hangi bölgesini çalıştırmak istiyorsan bir dokunuşla bütün bilgileri alabilirsin. İster Kas Seçiciyi kullan, ister Hazır Workout'ları.

BİLİNÇLİ SPOR YAP

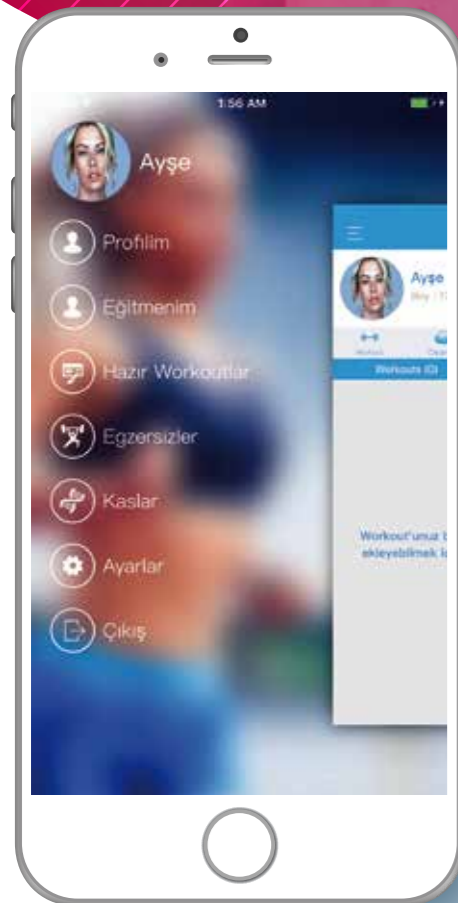
Worfact Kişisel Uygulama içerisindeki Kas açıklamaları, Hazır Workout'lar, iyi tanımlanmış (Sesli ve Videolu) egzersizler ve yapacağınız ölçümler sayesinde daha bilinçli ol.

HEDEFİNE ULAŞ

Hedef belirle, ölçümlerini yap, sonuçlarını analiz etmek için Worfact ölçüm özet ekranlarını kullan. Belirli periyotlarda ölçümlerini tekrar yaparak hedefine odaklan.

SAĞLIKLI KAL

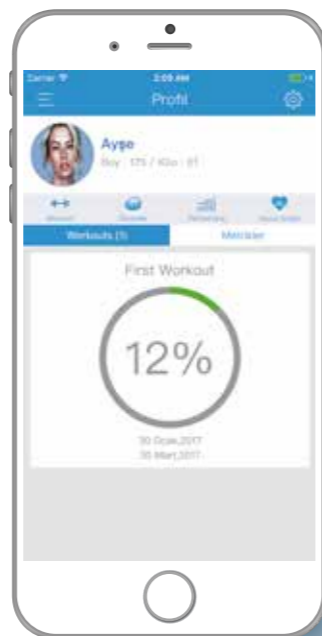
- Fazla Kilo
- Kalp Rahatsızlıkları
- Sağlıklı Yaşlanma
- Diyabet



WORFACT

HAZIR WORKOUT'LAR

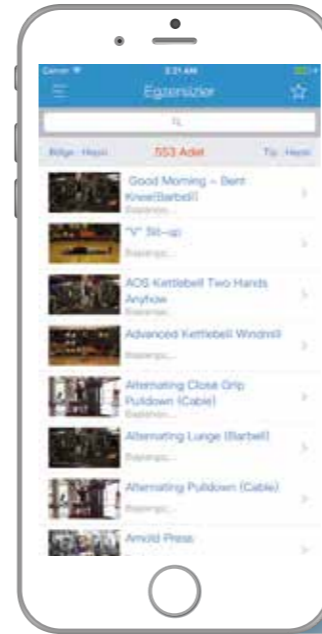
Uzmanlar tarafından hazırlanmış 200 ün üstünde hazır workout arasından kendine uygun olanı bul, planla, takvimine ekle ve kimseye ihtiyacın olmadan çalışmaya başla...



WORKOUT OLUŞTUR

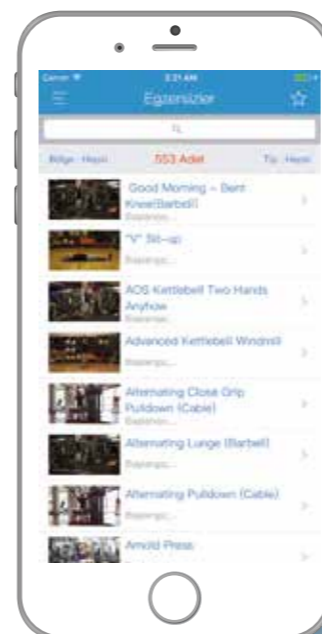
650 adet kategorize edilmiş egzersiz arasından seçerek workout oluştur. Çalışma şeklini ve sırasını belirle, planla ve çalışmaya başla...

Sen çalıştıkça performans raporların otomatik olarak hazırlansın...



EGZERSİZLER

650 adet iyi tanımlanmış; video ve ses ile desteklenmiş egzersiz arasından yapmak istediğin egzersizi seç. Seçtiğin egzersizin açıklamalarını ve kas etkileşimlerini kontrol ederek bilinçli çalış.



ÖLÇÜMLER, ANALİZLER VE PERFORMANS METRİKLERİ

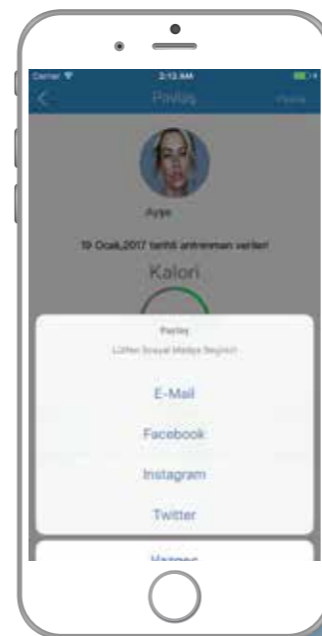
Periyodik olarak ölçümlerini gir ve performansını ölç. Girilen Ölçümler sayesinde **KİLO, HACİM, KALP, SAĞLIKLI YAŞLANMA** ve **DIABET** gibi metriklerin analizlerini al.

Vücut ölçüleri, vücudunuzun belli bölgelerinin çevre ölçümlerini içerir. BMI, Bel/Kalça oranı gibi hesaplamalar bu sayede elde edilir.

VO2Max, maksimum oksijen kullanım kapasitenizi ölçmektedir. Nabız, süre ve mesafe değerleri girilerek hesaplanır.

1RM, Bench Press, Leg Press ve Squat için maksimum kaldırabilme gücünüz hesaplanır.

Yaşam Bulguları, Kan basıncı, Dinlenme nabızı ve deri kalınlıkları girilir. Bu sayede; vücut yağ oranı gibi veriler hesaplanır.



PAYLAŞ

Sosyal medyayı kullanarak, gerçekleştirdiğin Workout'larını ve performansını Facebook, Twitter, Instagram, e-mail, mesaj v.s. üzerinden arkadaşlarınla veya eğitmeninle paylaş.



GÖRSEL KAS SEÇİCİ

Geliştirmek istediğin kaslara dokunarak ilgili egzersizlere ulaş. 80 parçaya bölünmüş kas görselleri doğru hareketleri yaparak gelişmeni sağlayacaktır.



BİLGİLEN

Antrenman günlerin için bilgilendirme mesajları al, eğitmeninle iki yönlü mesajlaş...



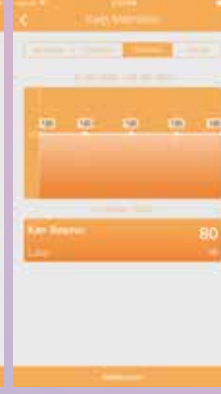
KİLO

Diyet ayarlamaları ile birlikte egzersiz, etkili bir kilo verme yöntemidir ve egzersizin başarılı bir şekilde kilo kaybetmiş bireylerin ulaştıkları ağırlıkta kalma ihtimallerini büyük ölçüde artırdığı görülmektedir.



KALP

Ulusal Kalp Sağlığı Enstitüsü, Lung ve Blood Enstitüsü'nün Yetişkin Tedavi III. Paneli'ne göre daha sağlıklı bir diyet ve daha fazla fiziksel aktivite içeren tedavi edici yaşam biçimleri kalp hastalığı tedavilerinde birinci sırada gelmelidir. Ayrıca, pek çok uzman, kalp hastalığı olasılığını düşürmek için en iyi yolun sigar içmemek, sağlıklı beslenmek ve egzersiz yapmak gibi önlemlerin alınması olduğunu belirtmektedir.



SAĞLIKLI YAŞLANMA

En son bilimsel gelişmeler, egzersizin her yaşta yetişkinler için faydalı olduğunu ve yaşlanmanın getirdiği hastalıkları önlediğini ortaya koymaktadır.



DİABET

Tip II diyabet genellikle obezite, sağlıklı beslenme ve fiziksel hareketsizlik gibi sağlıklı alışkanlıklara ilişkilendirilir. Tip I diyabetin oluşumu hakkındaki bilgi kısıtlı olsa da Tip I'e sahip insanlar hastalıklarını egzersiz ile kontrol altında tutabilirler. İlaç tedavisi, sağlıklı beslenme ile birlikte egzersiz, diyabet tedavisinin önemli esaslarından biridir.



VÜCUT ANALİZLERİ 4 ANA KONSEPTTE ÜRETİLİR.



Emek 8. Cade 30. Sokak No: 33 Çankaya / ANKARA
e-mail : info@infoart.com.tr • Telefon : +90 (312) 212 46 96



www.kosgeb.gov.tr