Alportela Labs

Push Ups

Sit Ups

Squats

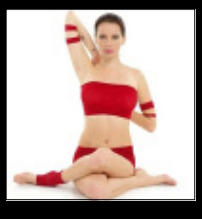
Blake Apps LLC

Fitness Femminile

Addominali Scolpiti

Bodybuilding Workout

Esterbi



Richiede connessione Internet per attivare video presente nel package

Strech Flexibility

Richiede connessione Internet per attivare video presente nel package

Stretch Warm Up

Just Do Inc

100 Pushups

200 Situps

Kalrom Systems LTD

App spartana ma fatta bene per gli addominali. Esiste una versione full che si chiama 'Women Workout'

Best Abs Fitness

App spartana ma fatta bene per cosce/glutei. Esiste una versione full che si chiama 'Women Workout'

Best Butt Fitness

NorthPark

usa accelerometro

Pull Ups

usa accelerometro

Push Ups pro

usa accelerometro

Sit Ups pro

usa accelerometro

Squats

Weedo

100 Pushups Trainer

Eccezionale programma completo per l'allenamento, con esercizi singoli e workout e figure spartane dinamiche per capire l'esercizio

Allenarsi a casa (Home Workout - Fitness Trainer)

Posizioni dello Yoga

Daily Yoga (All-in-One)

i seguenti plug-in da scaricare: for Abs, for Abs Advanced, for Back, for Butt, for Chest, Lying Poses for Beginners, Seated Poses for Beginners, Seated Yoga Routine I, Standing Poses for Beginners, Standing Yoga Routine I, Sun Salutation, Yoga Breathing for Beginners, Yoga for Body Toning I/II, Yoga for Slim Legs, Yoga for Weight Loss I/II, Yoga Sequence for Beginners; e le musiche: Meditative Harmony, Inner Nature

Un altro programma per tenere traccia delle proprie attività di corsa/ bici, etc. La versione free non permette di personalizzare programmi di allenamento

Endomondo Sports Tracker

		Esercizi Giornalieri Addominali
	Mostra diversi modi di fare esercizi di Body Building	**Fat Burn Pocket workout**
		Impossible (Six Pack) Abs
		Impossible Upper Body
	Senza sapere un tubo di ginnastica, si fanno in mutande gli esercizi proposti	**MUSCLE**
	Esercizi di Body Building figurati. Richiede Internet	**MuscleMatics**
	Esercizi eterogenei di palestra e schede di allenamento spiegati (come ad crea link ad app web)	**palestra Guida**
	Tiene traccia delle attività di corsa, bici e altro inserendo i dati automaticamente o manualmente. Tiene un archivio online con tutti i dati	**RunKeeper**

Simple Stretching

Stretch exercises

Stretch HD

Stretching

Stretching (Flex)

Stretching Fitness

Super Workout x Gambe e Glutei

Super Workout x Spalle e Petto

Registra le proprie attività sportive

Trainer PRO Run, walk & bike

Ultimate Ab&Core Workouts

Ultimate Full Body Workouts

Esercizi gym con animazioni a cartone

Virtuagym Fitness Home&Gym

by Polarsun