

GOOD MORNING

Morning workouts set you up for success.

- ▶ 7 MINUTE WORKOUT
- ▶ SMART WORKOUT
- ☰ WORKOUT LIBRARY

Created by Wellness + Prevention, Inc.
Terms of Use | Privacy Policy
© Wellness & Prevention, Inc. 2014

7 ಮಿನಿಟ್ ವರ್ಕೌಟ್

ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳು ಭಾರಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಜಾನ್‌ನ್ ಆಂಡ್ ಜಾನ್‌ನ್ ಆಫಿಶಿಯಲ್ 7 ಮಿನಿಟ್ ವರ್ಕೌಟ್ ಆ್ಯಪ್ ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಬೆವರಿಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಳೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ಜಂಪಿಂಗ್ ಜ್ಯಾಕ್ಸ್, ಪುಷ್‌ಪ್ಸ್, ವಾಲ್ ಚೇರ್, ಹೈ ನೀ ರನ್ನಿಂಗ್, ಕ್ರಂಚ್‌ಸ್, ಪ್ಲಾಂಕ್, ಸೈಡ್ ಪ್ಲಾಂಕ್, ಟ್ರಿಸೆಪ್ ಡಿಪ್ಸ್ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದೆ. ಈ ಆ್ಯಪ್ ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಗೂ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಏಳು ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲದೇ ಆರಂಭಿಕ 9 ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ, 21 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾರ್ಡಿಯೋ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚಿತ.

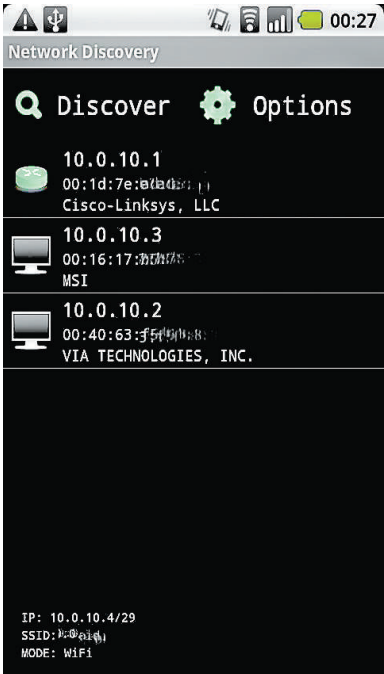
ಸೀಡ್ ಮೇಲ್

ವೆಬ್ ಮೇಲ್ ಹಾಗೂ ಎಕ್ಸ್‌ಚೇಂಜ್ ಖಾತೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾದ ಇಮೇಲ್ ಆಗಿದೆ. ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಹಾಗೂ ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಆ್ಯಪ್‌ಗೆ ಎಳೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಬಾಕ್ಸ್, ಡ್ರಾಪ್‌ಬಾಕ್ಸ್, ಎವ್ವರ್‌ನೋಟ್‌ಗೆ ಪ್ಲಗ್ ಇನ್ ಇದೆ. ಪಾಸ್‌ಕೋಡ್ ಆಯ್ಕೆಯೂ ಇದೆ. ಜಿಮೇಲ್, ಔಟ್‌ಲೂಕ್, ಕಾಂ, ಯಾಹೂ ಮೇಲ್, ಎಒಎಲ್ ಅನ್ನು ಸಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಖಾತೆಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



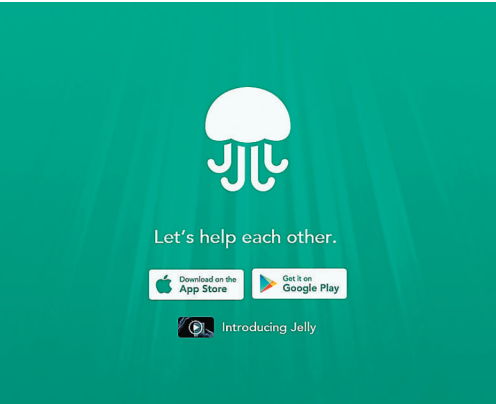
ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್ ಡಿಸ್ಕವರಿ

ಇದು ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್ ಆ್ಯಪ್ ಆಗಿದ್ದು, ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಡಿವೈಸ್ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ಯಾನರ್ ಕೂಡಾ ಇದೆ. ಇದು ಉಚಿತವಾಗಿದ್ದು, ಗೂಗ್ಲ್ ಪ್ಲೇ‌ಸ್ಟೋರ್‌ನಿಂದ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ್ಯಂಡ್ರಾಯ್ಡ್ 1.5 ಅನ್ನು ಸಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಜೆಲ್ಲಿ

ಈ ಆ್ಯಪ್ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರನ್ನು ಹಾಗೂ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಫೋಟೋ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿದ್ದವರು ನಿಮ್ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ್ಯಂಡ್ರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಐಒಎಸ್ ಫೋನ್‌ಗಳಿಗೆ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಬಹುದು.



■ ಎಸ್. ತುಂಚಿ