

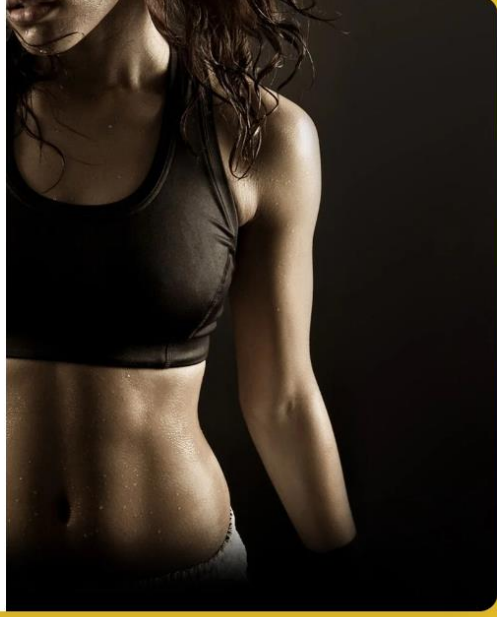
Proje 2 Aşama 2

1. Sitemize index sayfasından tek kullanıcıli kayıt yapılarak girilir. Ayrıca kullanıcı adı ve şifre admin girilerek de giriş yapılabilir.
2. Ana sayfamızda bir adet slider ve öne çıkanlarda kartlar bulunur. Bu kartlardan link olarak gösterilen sayfalara geçiş yapılabilir.
3. Yukarıdaki menü bardan sosyal medya hesaplarına ulaşılabilir ve çıkış butonu ile index sayfasına geri dönölür.
4. Menü barı kullanılarak bütün sayfalar arasında gezilebilir.
5. Fitness hareketleri sayfamızdaki alt sayfalara girerek resimleri “lightbox” ile büyütüp resimler arasında geçiş yapılabilir.(Galeri şeklinde gezinti)
6. Sayfamızda kalori hesaplama ve vücut kitle endeksi hesaplama uygulaması mevcuttur.
7. Sayfamızda farklı amaçlar için besin önerileri ve yemek tarifleri bulunmaktadır.
8. Beslenme ipuçları adlı sayfamızda slider mevcuttur.
9. Sayfamızda fitness programı başlığı altında 11 adet tablo bulunmaktadır.
- 10.Sayfamızda hakkımızda bulunmaktadır

HESAP OLUŖTUR

Kayıt Ol

ZATEN HESABINIZ VAR MI? [OTURUM AÇ.](#)



OTURUM AÇ

Giriş Yap

HESABINIZ YOK MU? [HESAP OLUŖTUR.](#)





ÖNE ÇIKANLAR

ÖNE ÇIKANLAR



OMUZ



KARIN



SIRT



KOL



GÖĞÜS



BACAK



Ana Sayfa | Kalori Hesaplama | Hakkımızda

Lalapaşa Mah. Hünkar Sok. Mehmet Akif Sitesi B blok No:9
Yakutiye/Erzurum

+90 532 799 0250



atagym.20@gmail.com



facebook/evolve



instagram/_evolve20_



twitter/_evolve20_



KOL



GÖĞÜS



BACAK



KOL



GÖĞÜS



BACAK



OMUZ



KARIN



SIRT



GÖĞÜS

Barbell Bench Press



Fitness Programı

Ana Sayfa // Fitness Programı

BAŞLANGIÇ SEVİYE FITNESS ANTREMAN PROGRAMI

1.AY

4 Hafta boyunca takip edeceğiniz spor programı haftada 3 gün olacak şekilde tasarlanmıştır. Program, her gün vücudun aynı bölgelerini çalıştıran fitness hareketlerinden oluşmaktadır.

1.GÜN	Hareketler	Set Sayısı ve Tekrarlar	Setler Arası Dinlenme Süresi
Isınma	Koşu Bandı	Süre 10 dk Hız 9	45 sn
Goğus	Chest Press	3 x (10,10,8)	45 sn
Goğus	Incline Machine Press	3 x (10,10,8)	45 sn
Goğus	Machine Fly	3 x (10,10,10)	45 sn
Goğus	Şınav	3 x (max)	45 sn
Arka Kol	Tricep pushdown	4 x (12,10,10,8)	45 sn
Arka Kol	Rope Pushdown	3 x (8,10,12)	45 sn

SAĞLIKLI TARİFLER

Ana Sayfa // SAĞLIKLI TARİFLER



Ananaslı Cheesecake Bar



Brownie



Unsuz Elmalı Turta



Şekersiz Kayısı Muffin



Yulafli Üzümlü Bar



Yulaf Topları



Ana Sayfa | Kalori Hesaplama | Hakkımızda



Lalapaşa Mah. Hünkar Sok. Mehmet Akif Sitesi B blok No:9
Yakutiye/Erzurum



+90 532 799 0250



atagym.20@gmail.com



facebook/evolve



instagram/_evolve20_



twitter/_evolve20_

© 2022 Tüm hakları gizlidir. EVOLVE.COM.TR



KALORİ HESAPLAMA

Cinsiyetiniz: ☒ Erkek ☐ Kadın

Yaşınız:

Boyunuz:

Kilonuz:

Hesapla **Sıfırla**

Önceliklerimiz

Amacımız, sporcularımızın ve aktif yaşam tarzını benimsemiş insanların spor ve beslenme konusunda güvenilir bilgilerle buluşturulmasıdır. Sporun ve sağlıklı beslenmenin desteklenmesi en büyük önceliğimizdir. Bu amaçla çıktığımız yolda sizleri en doğru bilgilerle buluşturmaya devam ediyoruz.

Vizyonumuz

Sizlerin kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürmeniz gayretindeyiz. Spor ve sporcuyu, aktif yaşam tarzını benimsemiş kişileri ve sağlıklı beslenmeyi destekliyoruz. Bu vizyon çerçevesinde kendimizi her gün biraz daha geliştirmek, sağlıklı ve sporla iç içe bir yaşam sürmenizi sağlamak önceliğimizdir.

Hakkımızda