Spor uygulamasına para ödemeyi bırak

openGym, GitHub'da 22 binden fazla yıldız almış, ücretsiz ve açık kaynak (AGPL-3.0) bir antrenman takip uygulaması. Reklam yok, abonelik yok, ücretli sürüm yok. İçinde 5.600'den fazla animasyonlu egzersiz, kas haritası, Apple Watch uygulaması ve isteğe bağlı bir yapay zeka koçu var; arayüz Türkçe dahil 26 dilde. Bu kılavuzda telefona kurulum, eski uygulamandan geçmişini taşıma, koçu bağlama ve dürüst notlar var. Bilgiler 16 Kasım 2026'da projenin kendi GitHub sayfasından ve App Store'dan kontrol edildi.

1 Neden geçmeye değer

ÜCRETSİZ PLANLAR KARŞILAŞTIRMASI

UYGULAMA	ÜCRETSİZ PLANDA KAYITLI RUTİN	NOT
Strong	3	Fazlası için PRO abonelik (App Store'da aylık 4,99 $).
Hevy	4	Fazlası için Hevy Pro (Hevy yardım merkezi).
openGym	Sınırsız	Ücretli katmanı yok; geliştirici "ücretsiz ve ücretsiz kalacak" diyor.

- **Ağırlıklar dolu gelir.** Bir önceki seferde ne kaldırdıysan set başında hazır gelir; set arası dinlenme sayacı ve kişisel rekor takibi var.
- **Kas haritası üç modda:** hacmin hangi kaslara gittiği, hangi kasın hala toparlandığı ve hangisinin uzun süredir çalışılmadığı vücut çizimi üzerinde görünür.
- **Verin senin.** Hesap açtırılmıyor, takip verisi toplanmıyor; istersen tüm verini tek dosya olarak yedekleyebiliyorsun.

2 Telefona kur

KOD GEREKMEZ

IPHONE, IPAD VE APPLE WATCH

1. App Store'da **openGym** ara ya da `apps.apple.com/app/id6822275400` adresini aç. Uygulama ücretsiz ve Türkiye mağazasında Türkçe olarak listeleniyor.
2. Apple Watch uygulaması iPhone ile birlikte gelir: setleri Digital Crown ile bileğinden işaretleyebilirsin.

ANDROID

1. Telefonundan `github.com/DuarteSantos8/openGym/releases/latest` ya da `opengym.ch` adresine gir, imzalı APK dosyasını indir. Üç boy var; **Standard** (yaklaşık 315 MB) çoğu telefon için yeterli.
2. Dosyayı aç; telefon "bilinmeyen uygulamalar" iznini sorarsa yalnız bu kurulum için ver. Google Play sürümü şu an kapalı testte.

Kurmadan önce denemek istersen `opengym.ch/demo` adresinde örnek verilerle gerçek uygulama tarayıcıda açılıyor.

3 Eski uygulamandan geçmişini taşı

BİR KEZ YAPILIR

1. Eski uygulamandan geçmişini dışa aktar (yollar aşağıdaki tabloda).
2. openGym'de **Ayarlar → Veriler ve yedek → Başka uygulamadan içe aktar** yolunu izle ve dosyayı seç.
3. Uygulama dosyanın hangi uygulamadan geldiğini kendisi anlar, egzersiz adlarını kendi kütüphanesiyle eşleştirir ve yazmadan önce bir özet gösterir (antrenman, set, birim). Tanımadığı egzersizler senin özel egzersizin olur, hiçbir şey düşmez.

UYGULAMA	NEREDEN DIŞA AKTARILIR	NE GELİR
Strong	Ayarlar → Export Data	CSV dosyası
Hevy	Profil → Ayarlar → Export & Import Data	CSV dosyası (ücretsiz plan yeterli)
FitNotes (Android)	Settings → Backup/Export → Spreadsheet Export	CSV dosyası
FitNotes 2 (iPhone)	Export workouts as CSV	CSV dosyası
Hevy Pro	openGym'de **Hevy'den içe aktar** + Hevy API anahtarı	Antrenman, rutin ve kilo birlikte gelir

Aynı dosyayı iki kez yüklesen de kopya oluşmaz. Geçmiş ile rutinler ayrı tutulur: geçmişi içeri almak planını değiştirmez. Apple Health kilo kayıtları da aynı menüden gelir.

4 Yapay zeka koçunu bağla

İSTEĞE BAĞLI · KAPALI GELİR

1. Uygulamada **Ayarlar → Yapay Zeka Koçu → Kendi API anahtarımı kullan** yolunu izle.
2. Sağlayıcını seç (Anthropic/Claude, OpenAI/ChatGPT, Gemini ya da uyumlu bir uç nokta) ve o sağlayıcının kendi panelinden aldığın anahtarı yapıştır. Anahtar telefonun güvenli deposunda (iPhone'da Anahtar Zinciri) tutulur; yedeğe ve dışa aktarmaya girmez.
3. Koç bir haftalık rutin taslağı hazırlar, sonra kaydettiğin antrenmanlara göre değişiklik önerir. Ne gönderildiğini ve hangi adrese gittiğini ekranda görürsün.

Maliyet: kendi anahtarınla her isteğin ücretini sağlayıcıya sen ödersin (uygulama da bunu ekranda yazıyor). Gemini'nin Google AI Studio'da ücretsiz katmanı var. İstemezsen koçu hiç açmadan uygulamanın tamamını kullanabilirsin.

Claude Desktop kullanıyorsan ayrıca bir MCP sunucusu var: Claude antrenman geçmişin hakkında soruları yanıtlayabilir ve anlattığın antrenmanı kaydedebilir (bilgisayarında yerel çalışır).

5 İleri seviye: kendi sunucunda çalıştır

İSTEĞE BAĞLI · DOCKER

Telefon uygulaması sunucusuz tek başına çalışır. Verilerin telefonla bilgisayar arasında senkron olsun istiyorsan, bilgisayarında Docker (Compose ile) kuruluyken:

```
$ git clone https://github.com/DuarteSantos8/openGym
$ cd openGym
$ cp .env.example .env
$ docker compose pull
$ docker compose up -d
```

Sonra tarayıcıda `http://localhost:8080` adresini aç ve **Create profile** de. Tüm veri `./data` klasöründe durur; o klasörü yedeklemek her şeyi yedeklemek demek. Telefondan passkey ile bağlanmak için alan adı ve HTTPS gerekir (projenin `docs/SELF_HOSTING.md` belgesi).

Dürüst notlar

- **Bu bir uygulama, Claude yeteneği değil.** Kaynak videoda "Claude Code'a yapıştır, kur de" deniyordu; telefonda kurmak için buna gerek yok. Rakamlar da güncellendi: 6 bin değil 22 bini aşkın yıldız, 1.000 değil 5.600'ü aşkın egzersiz.
- **Ücretli barındırma başka bir şirkete ait.** README'de sponsor ElfHosted'ın "sunucu kurmadan senin için çalıştıralım" hizmeti geçiyor; bu ücretli ve tamamen isteğe bağlı. Telefon uygulaması için gerekmez.
- **Egzersiz animasyonları lisanslı.** Görseller Gym visual'a ait ve yalnız openGym içinde kullanılabiliyor; bu yüzden videodaki uygulama ekranları temsili çizimdir.
- **Sağlık tavsiyesi değildir.** Koçun önerdiği programı kendi durumuna göre değerlendir; sakatlığın ya da rahatsızlığın varsa önce bir uzmana danış.

Ücretsiz kılavuz · futurewithserdar.com · @future_with_serdar · **SPOR** yazanlara özel hazırlandı.
Projeyle, Strong ya da Hevy ile ticari bağımız yok. Bilgiler 16 Kasım 2026 itibarıyla; uygulama güncellendikçe menü adları değişebilir. Videodaki ekranlar bu video için çizilmiş temsili görsellerdir; görüntülerin bir kısmı stok videodur.
Kaynaklar: github.com/DuarteSantos8/openGym · App Store: openGym · help.hevyapp.com · App Store: Strong