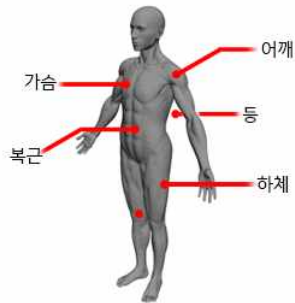


2022 졸작 팀프로젝트 기획 제안(개인과제)

학번	이름	github 계정	휴대폰	이메일
20150254	김수민	Suminsss	010-8367-4256	5657b_b@naver.com
제목	헬짱			
개요	운동 초보를 위한 자세영상 및 기록, 루틴, 식습관 개선을 도와줄 수 있는 앱 시스템			
분야	<input type="checkbox"/> 웹 정보/쇼핑 시스템 <input type="checkbox"/> 인공지능 <input checked="" type="checkbox"/> 앱 정보 시스템 <input type="checkbox"/> IoT 관련 시스템 <input type="checkbox"/> 윈도 시스템 <input type="checkbox"/> 콘솔 시스템 <input type="checkbox"/> 기타 ()		운영체제	<input type="checkbox"/> Windows <input type="checkbox"/> Unix/Linux <input type="checkbox"/> iOS <input checked="" type="checkbox"/> Android <input type="checkbox"/> 기타 ()
개발 기술	<input checked="" type="checkbox"/> Android <input type="checkbox"/> ASP/JSP <input type="checkbox"/> DBMS <input type="checkbox"/> Python 관련 <input type="checkbox"/> 기타 ()		주요 모듈	<input type="checkbox"/> Server <input type="checkbox"/> Client <input checked="" type="checkbox"/> APP <input type="checkbox"/> 기타 ()
배경 및 필요성	<p>건강을 위해, 미용을 위해 운동을 시작하시려는분들이 많습니다. 그렇다고 무작정 운동을 시작하자며 헬스장을 등록을하고 비싼돈 내고 PT를 등록을해서 하시려는분들이 많습니다. 이제 더 이상 불필요한 소비를 막고 올바른 자세와 식습관이 이루어져야 건강하게 몸을 만들 수 있습니다. 헬스장을 무작정 등록해서 운동을 하면서 아 힘들어 재미없어 하는 경우, 오늘 무슨 운동하지? 하면서 주구장창 핸드폰으로 검색해서 보다 다른길로 새는 경우 많습니다. 그런분들을 위해 먼저 추천프로그램, 운동 자세, 식단관리 등을 알려주고 달성목표 등을 이루어 목표성까지 갖추며 운동을 재밌게 할수 있는 어플리케이션입니다. 자신에게 맞는 건강보조식품, 영양제를 인터넷 후기 등을 통하여 실속있게 구매를 할 수 있게하여 불필요한 소비를 막을 수 있도록 추천 해주는 기능을 넣어 건강을 위해 운동을 시작 하려는 분들에게 올바른 길로 인도해줄 수 있는 어플이 될것입니다.</p>			
유사 제품	체지방 기록 어플리케이션 (InBody)			
주요 기능	<p>▶운동 일지</p> <ul style="list-style-type: none"> - 나날이 운동일지를 스스로 기록하여 자신이 오늘 얼마나 했고 얼마큼 중량을 쳤고, 세트수를 가져갔는지 기록하며 자기 자신이 스스로 늘어가는 것을 기록으로 확인할 수 있게끔 일지를 기록하면서 전량 대비 얼마나 상승했는지 또 전량대비 얼마나 못했는지 기록을 알려줍니다. <p>▶부위별 운동법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자신이 운동을 시작했다면 목표하고자하는 방향이 있을겁니다. 다소 왜소한 몸을 가진 사람들은 몸을 키우기위해 시작을 하였고, 다이어트를 위해 운동을 하는사람 등등 많을 겁니다. 운동에도 근육별로 운동을 잡아주는 기능이 있습니다. 추천 동영상 유튜브링크 <p>▶식단관리</p> <ul style="list-style-type: none"> - 체중, 체지방량, 골격근량등을 계산하여 단백질, 탄수화물, 지방, 칼로리를 계산해서 1일 섭취량을 세세하게 설정 <p>▶목표달성</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 식단은 어떻게 했고, 운동은 어떻게 했는지 1일목표량을 달성했는가를 체크합니다. 			
주요 화면				

헬짱

운동 일지 식단 관리 목표 달성



체지방률 00% 달성까지 00.0%

골격근량 00% 달성까지 00.0%

몸무게 00 Kg 달성까지 00.0kg

<시작화면>

헬짱

운동 일지 식단 관리 목표 달성

월 화 수 목 금 토 일

아침 :
당기음식
(단백질 : 00g / 탄수화물 : 00g / 지방 : 00g)

점심 :

저녁 :

<식단관리>

헬짱

운동 일지 식단 관리 목표 달성

가슴 Chest

>후전동영상



등
하체
어깨
팔

<가슴>

헬짱

운동 일지 식단 관리 목표 달성

월 화 수 목 금 토 일

운동	중량	횟수	세트
벤치 프레스	00kg	00	0 A
견널대비	00kg ↓	00 ↑	0
인클라인 벤치 프레스	00kg	00	0 V

<운동일지>

헬짱

운동 일지 식단 관리 목표 달성

월 화 수 목 금 토 일

V						

<목표달성>

차별성

체지방 확인, 운동법, 홈트레이닝 등등 알려주는 수많은 어플들은 많습니다. 하지만 실속이 있는 어플리케이션은 한번도 보지 못하였습니다. 자신의 몸에 맞는 단백질량 탄수화물 지방 등등 혼자 계산하기 어렵습니다. 이 어플을 통해서 계산까지 직접 받으면서 세분화된 개인 PT 어플리케이션이 될 수 있습니다.