

<https://form.jotform.com/241358020908655>

Descrição breve:

Crie e agilize treinos de academia, poupando tempo para alunos e profissionais.

Descrição detalhada:

O aplicativo Treinar AI é um projeto educacional, que simplifica a criação e organização de treinos para os alunos ingressantes das academias, dessa forma poupando tempo tanto dos alunos, quanto dos profissionais. Com uma interface intuitiva, os usuários podem criar treinos personalizados, adaptados às suas necessidades e objetivos. Uma biblioteca abrangente de exercícios está disponível para orientar a execução correta. Este aplicativo é destinado a qualquer pessoa interessada em frequentar uma academia, é mais indicado para pessoas iniciantes que estão buscando orientação e um treino base, mas também pode ser usado por pessoas experientes ou entusiastas de fitness que procuram uma ferramenta prática e eficiente. Nosso objetivo é facilitar a criação de treinos e educar sobre a importância do planejamento adequado e da execução correta dos exercícios, promovendo um estilo de vida saudável e ativo.