



# 정 정 정치기

# CHO SOOYEON

# LEE DONGYEOP



## 자 격 정 보

2024.05.12

정보처리기사 필기 합격(진)

## 사 용 기 술

프론드엔드

스프링부트, MYBATIS, MYSQL

백엔드

VUE.JS, CSS, HTML

## 역 할 분 담

조수연

프론드엔드

이동엽

백엔드

# 기획의도



## 이싸피

- 매일 꾸준히 운동이 하고싶어
- 끼니 = 닭가슴살, 간식 = 프로틴
- 성장해가는 재미
- 운동이 곧 취미이자 일상인



반복되는 일상에 즐거움을 주고싶어.  
내 일상을 한 눈에 보는 방법이 있을까?



# 기획의도

---

## 조싸피

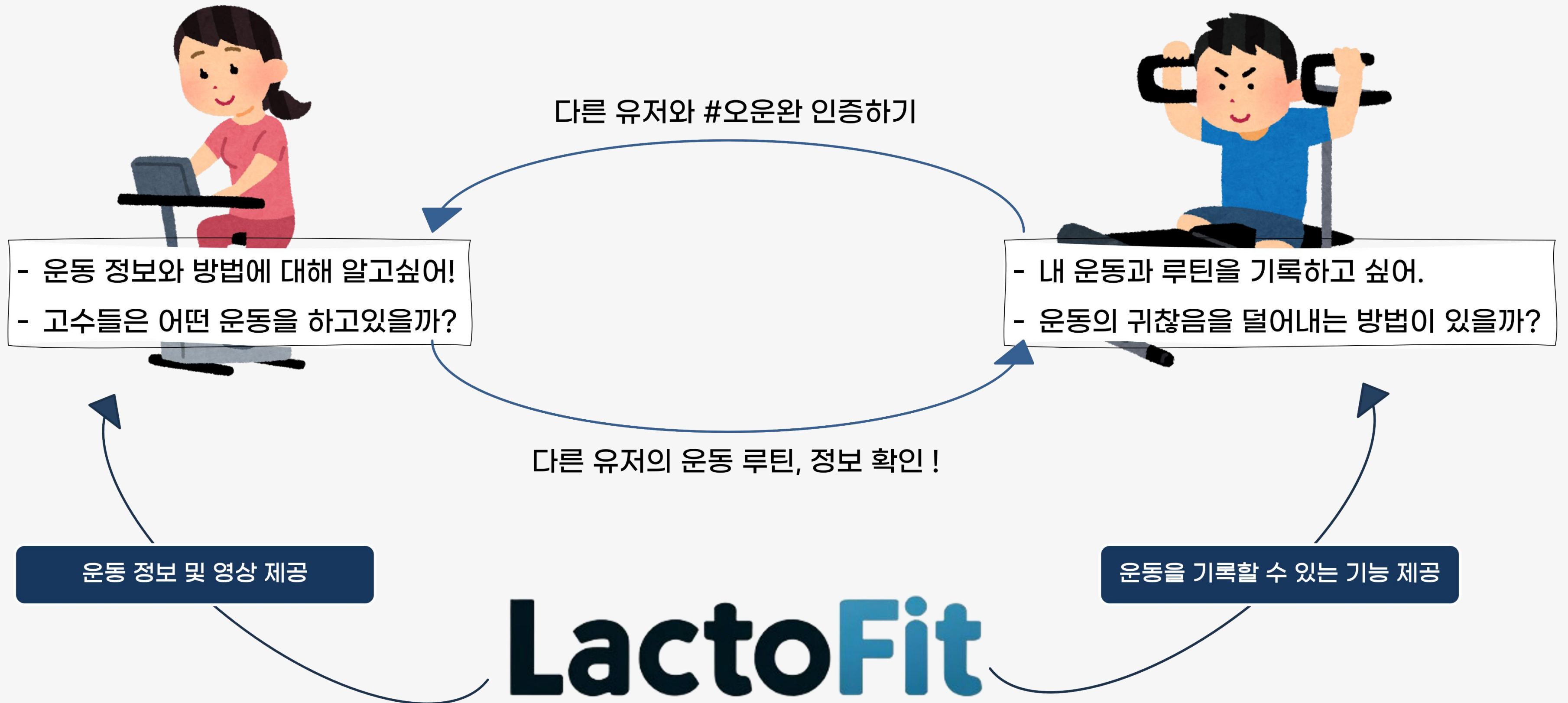
- 민소매를 입기엔 살이..
- 점점 줄어드는 체력...
- 먹는게 제일 좋아
- 역시 취미는 인도어가..



더 이상은 운동을 미룰 수 없어!  
하지만 방법을 모르겠는걸 ...



# 기획의도



## 개발 목표

---

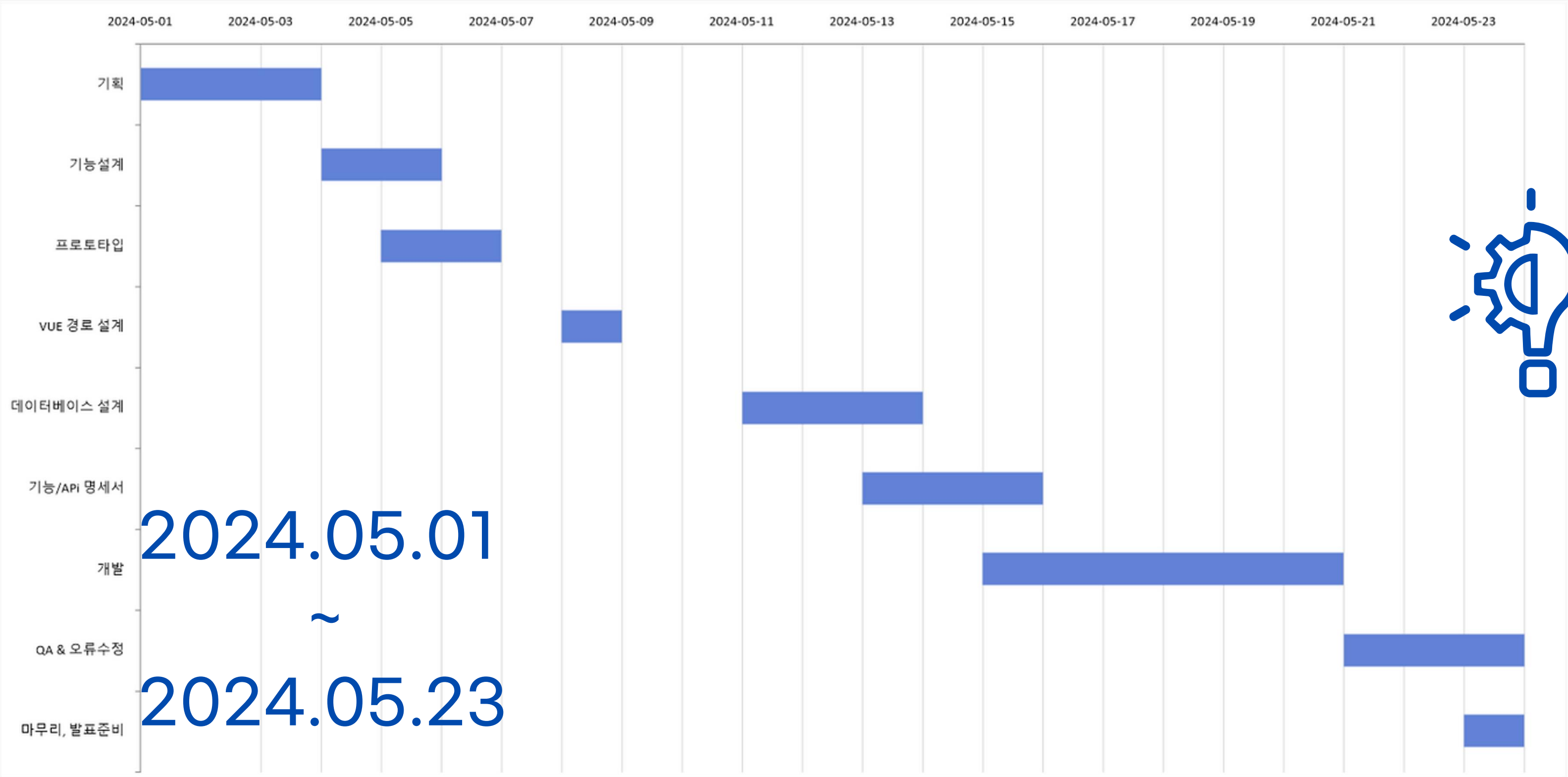
# LactoFit

운동 **방법**과 관련 **영상**까지  
AI와 함께 적절한 운동 방법을 코칭받아요

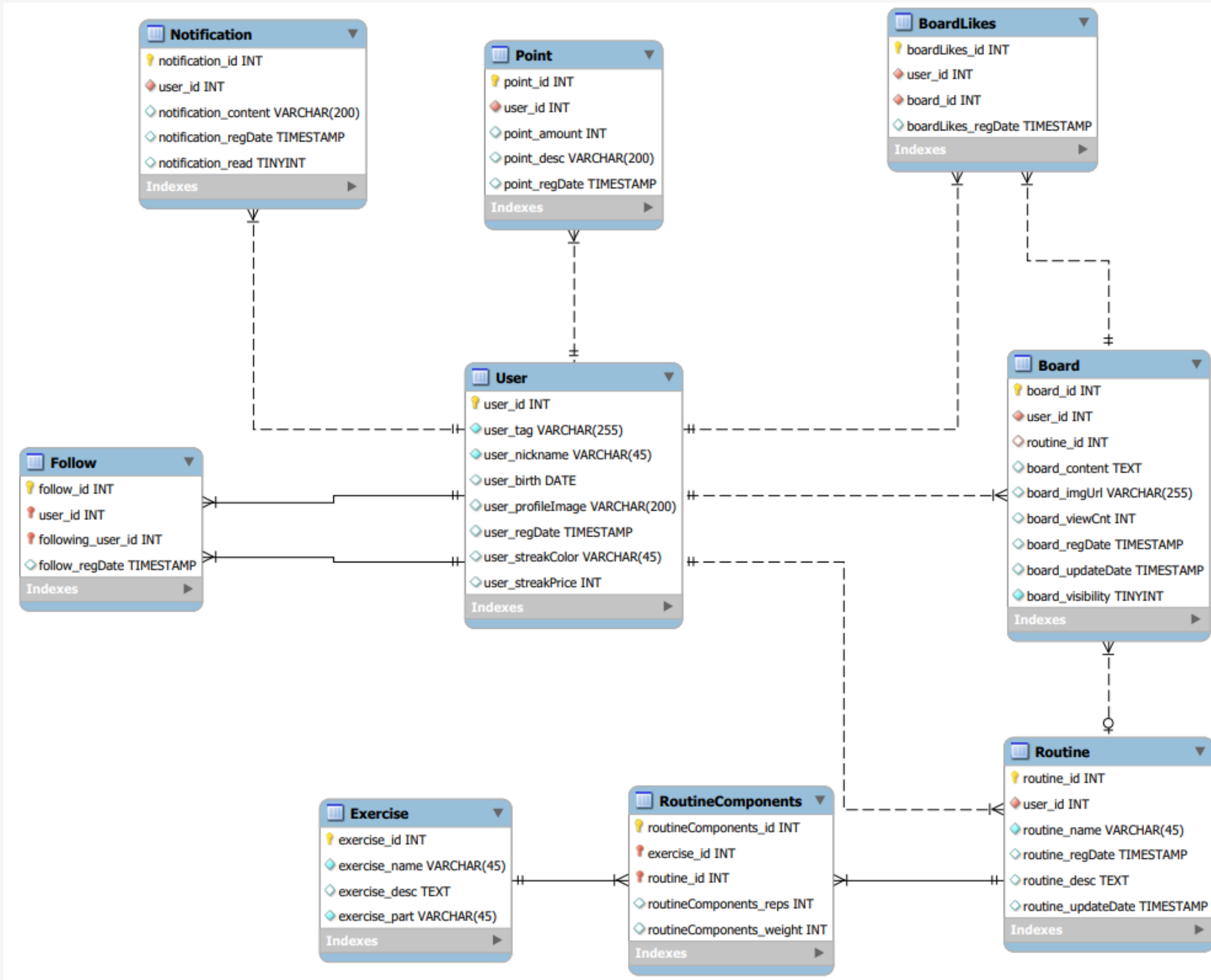
운동에 횟수, 중량까지  
나만의 **루틴**을 만들 수 있어요

**#오늘 운동도** 무사히 **완료**  
나의 루틴과 함께 오늘의 운동 기록을 공유해요

# 개발기간



# ERD





# CHATGPT를 활용한 데이터 생성



다양한 운동 이름과 부위를 조합하여 총 100개의 데이터를 생성하는 SQL 코드를 제공해드리겠습니다.

sql

코드 복사

```
INSERT INTO EXERCISE(exercise_name, exercise_desc, exercise_part) VALUES
("팔굽혀펴기", NULL, "가슴"),
("스쿼트", NULL, "하체"),
("플랭크", NULL, "코어"),
("턱걸이", NULL, "등"),
("덤벨 컬", NULL, "팔"),
("벤치 프레스", NULL, "가슴"),
("데드리프트", NULL, "하체"),
("레그 레이즈", NULL, "하체"),
("사이드 플랭크", NULL, "코어"),
("런지", NULL, "하체"),
("바벨 컬", NULL, "팔"),
("러시안 트위스트", NULL, "코어"),
("벤트오버 로우", NULL, "등"),
("리버스 플라이", NULL, "등"),
("숄더 프레스", NULL, "어깨"),
("사이드 레터럴 레이즈", NULL, "어깨"),
("시티드 레그 프레스", NULL, "하체"),
("프론트 스쿼트", NULL, "하체"),
("굿모닝", NULL, "하체"),
("힐 쓰러스트", NULL, "하체"),
("레그 익스텐션", NULL, "하체"),
("레그 컬", NULL, "하체"),
("칼프 레이즈", NULL, "하체"),
```



다양한 운동 이름과 부위를 조합하여 총 100개의 데이터를 생성하는 SQL 코드를 제공해드리겠습니다.

sql

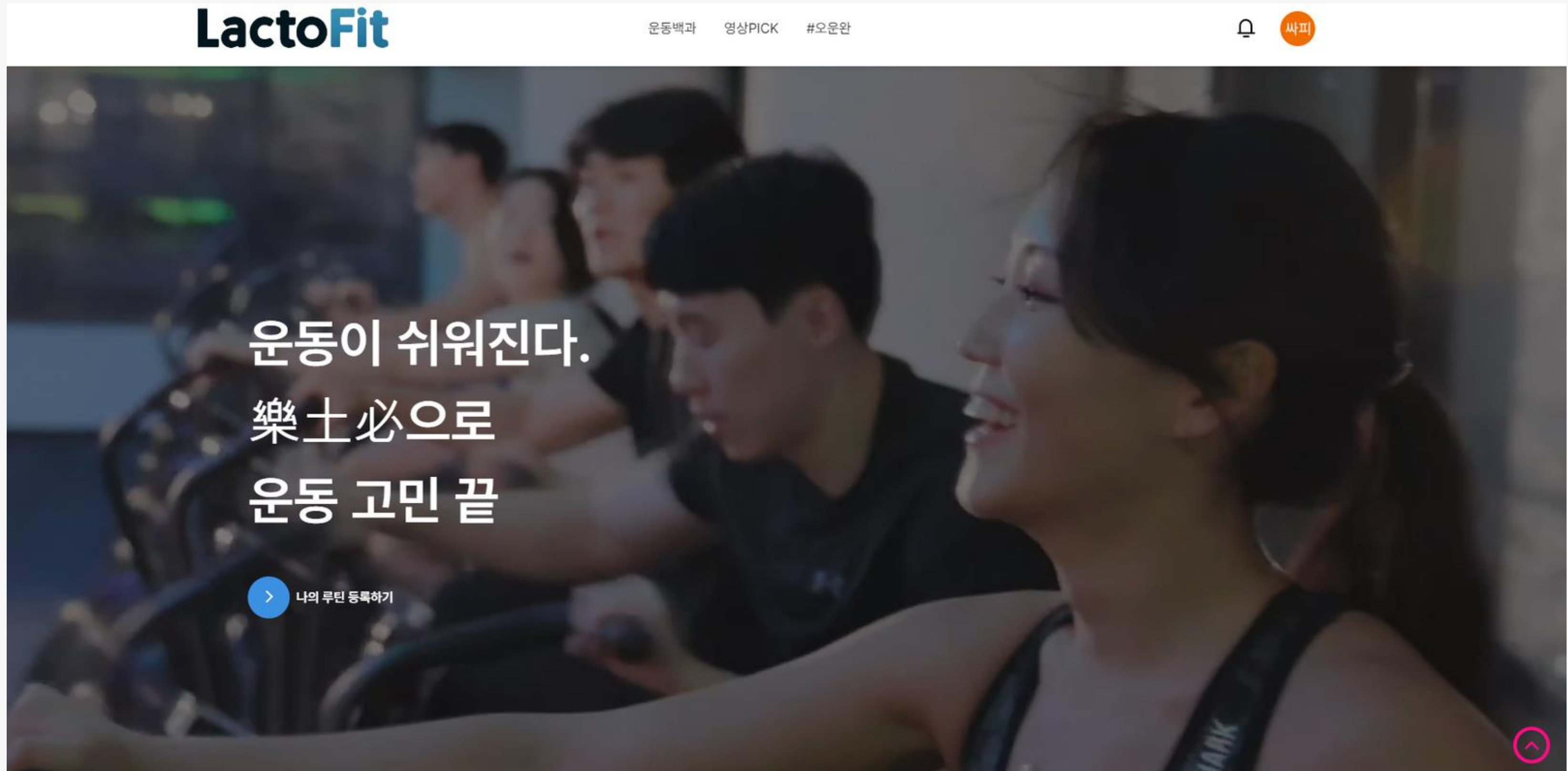
코드 복사

```
INSERT INTO EXERCISE(exercise_name, exercise_desc, exercise_part) VALUES
("팔굽혀펴기", NULL, "가슴"),
("스쿼트", NULL, "하체"),
("플랭크", NULL, "코어"),
("턱걸이", NULL, "등"),
("덤벨 컬", NULL, "팔"),
("벤치 프레스", NULL, "가슴"),
("데드리프트", NULL, "하체"),
("레그 레이즈", NULL, "하체"),
("사이드 플랭크", NULL, "코어"),
("런지", NULL, "하체"),
("바벨 컬", NULL, "팔"),
("러시안 트위스트", NULL, "코어"),
("벤트오버 로우", NULL, "등"),
("리버스 플라이", NULL, "등"),
("숄더 프레스", NULL, "어깨"),
("사이드 레터럴 레이즈", NULL, "어깨"),
("시티드 레그 프레스", NULL, "하체"),
("프론트 스쿼트", NULL, "하체"),
("굿모닝", NULL, "하체"),
("힐 쓰러스트", NULL, "하체"),
("레그 익스텐션", NULL, "하체"),
("레그 컬", NULL, "하체"),
("칼프 레이즈", NULL, "하체"),
```



# CONTENT

# 메인 페이지



# 운동백과

## 운동 정보 검색

### [ 가슴 ]

팔굽혀펴기	딤스	인클라인 덤벨 프레스
덤벨 플라이	클로즈 그립 푸시업	벤치 프레스
디클라인 덤벨 프레스	팩 덱 플라이	스미스 머신 벤치 프레스
디클라인 벤치 프레스	인클라인 벤치 프레스	덤벨 풀오버

### [ 등 ]

리버스 플라이	턱걸이	치닝
와이드 그립 풀업	바벨 로우	벤트오버 로우

## 운동 정보 검색

### 바벨 스쿼트

바벨 스쿼트는 대퇴사두근, 종아리, 햄스트링 등 하체 근육을 강화하는 운동입니다. 이 운동은 바벨을 이용하여 스쿼트 동작을 수행합니다.

- 1단계: 먼저 바벨을 어깨 너비로 어깨 위에 올려놓고 양손으로 잡아줍니다.
- 2단계: 다리를 어깨 너비로 벌리고 발끝을 약간 외로 펴고 무릎을 약간 구부리며 골반을 뒤로 뻗 자세를 취합니다.
- 3단계: 숨을 들이마셔 가동 범위를 최대한 확보한 후 무릎이 발끝을 넘지 않도록 천천히 하체를 굽혀 스쿼트 동작을 시작합니다.
- 4단계: 최저점에서 잠시 유지한 후 숨을 내쉬며 무리 없이 일어서는 동작을 반복합니다.
- 5단계: 자세를 유지하며 균형을 잃지 않도록 주의하면서 운동을 수행합니다.

바벨 스쿼트를 10-15회 반복하고 3-4 세트를 수행하는 것이 좋습니다. 필요에 따라 중량을 조절하여 근육을 효과적으로 강화할 수 있습니다.

[루틴 만들러 가기](#)[관련 유튜브 영상 보기](#)



# 영상PICK

최근에 본 영상



'복근운동' 하나만 하려면 이것만 하시면 됩니다! [상복근, 하복근, 뱃살운동]



누워서.매일하는 복부운동 200개 루틴 (복부챗린지.초보자 OK)



[ENG] 🏆 요일별운동 🏆 금요일 형님 조직으로 돌아오십쇼.. 어깨/팔 운동

## 이런 운동은 어때요?

가장 적게 한 상체 운동의 영상이에요.



상체 다이어트 최고의 운동 BEST [팔뚝살/겨드랑이살/등살/가슴어깨라인]



[PIYAK's FIT]Ejercicio de la parte superior del cuerpo en casa집에서하는 상체운동!Upper body workout at home



덤벨 상체 운동 10분 루틴 - 팔, 가슴, 어깨, 등에 자극 대박이에요!! (Upper body workout with dumbbell)





# 영상PICK

운동명, 파트로 검색



[ENG] 🏆요일별운동🏆 금요일 형님 조직으로 돌아오십쇼.. 어깨/팔 운동



댓글

오늘도 화이팅!

입력



@euddeume

2021년 7월 2일

드디어 금요일!! 오늘은 어깨+팔운동을 준비했어요>\_< 이번주 홈트주간 열심히 매일매일 업로드 달렸는데 우리 버금이들 만족스러웠길 바라요...히>\_< 가슴, 어깨운동의 경우 기초가 부족한 버금이들은 견갑골 안정화운동, 플랭크의 정석편 영상을 참고해주시구요~👊 오늘 운동이 끝나면 플랭크하러 하단링크로 이동해주세요~ 플랭크는 최소 2세트 추천합니다  
❤️ 바로가기 <https://youtu.be/v54Jtmi2BwU>

# 영상PICK

등



"등"에 관한 검색 결과입니다.



올림피아 1등 데릭 런스포드는 어떤 등 운동을 제일 좋아할까?



등운동은 복잡하게 할 필요가 없습니다. 이렇게만 하세요!!(등 운동 방법, 등 운동 루틴)



1번만 따라해도 등 라인이 달라지는 '역대급 등살 빼는 운동' (급속버전🔥)



넓고 큰 '등근육' 만드는 최고의 운동 방법



등 운동 정보 총모음집[광배근의 운동 역학, 광배근 자극하는 방법, 바벨 로우, 시티드 로우, 원 암 덤벨로우]



내가 생각하는 등운동 Best3



와.. 이걸 몰라서 어쩔 뻔 드 (넓은 어깨 만드는 유일한 등 운동!)



짧고 굵게 5분도 충분한 등운동! 효과최고!

# 루틴 만들기

나의 루틴

루틴 만들기

2024-05-23 13:58:51 오늘의 루틴

등록 날짜: 2024-05-23

운동 파트: 등

총 중량: 1600 kg



# 루틴 만들기

루틴 설명

## 선택한 운동

저장하기

## 최근 검색한 운동

팔굽혀펴기

디클라인 벤치 프레스

팔굽혀펴기

턱걸이

바벨 로우

팔굽혀펴기

운동명으로 검색

가슴

등

어깨

전신

코어

팔

하체

전체 해제

## [ 코어 ]

윗몸 일으키기

스위스 볼 크런치

데드 버그

러시안 트위스트

바이시클 크런치

잭나이프

크런치

아비 롤아웃

로테이팅 플랭크

토 터치

힐 터치

리버스 크런치

플랭크

사이드 플랭크

마운틴 클라이머

슈퍼맨

# 루틴 만들기

## 루틴 등록하기

어깨 강패

shoulder gangster

### 선택한 운동

사이드 레터럴 레이즈	(어깨)	60	5	×
페이스 풀	(어깨)	48	30	×
숄더 프레스	(어깨)	48	60	×
바벨 오버헤드 프레스	(어깨)	48	40	×
머신 숄더 프레스	(어깨)	48	40	×

저장하기

### 최근 검색한 운동

팔굽혀펴기

디클라인 벤치 프레스

팔굽혀펴기

턱걸이

바벨 로우

팔굽혀펴기

운동명으로 검색

가슴

등

어깨

전신

코어

팔

하체

전체 해제

### [ 어깨 ]

케이블 프론트 레이즈

덤벨 오버헤드 프레스

아놀드 프레스



# 루틴 만들기

## 나의 루틴

루틴 만들기

### 어깨 깡패

등록 날짜: 2024-05-23

운동 파트: 어깨

총 중량: 8460 kg

#### 세부 정보

운동명: 사이드 레터럴 레이즈

운동 파트: 어깨

횟수: 60회

중량: 5 kg

운동명: 페이스 풀

운동 파트: 어깨

횟수: 48회

중량: 30 kg

운동명: 숄더 프레스

운동 파트: 어깨

횟수: 48회

중량: 60 kg

### 2024-05-23 13:58:51 오늘의 루틴

등록 날짜: 2024-05-23

운동 파트: 등

총 중량: 1600 kg

# # 오.운.완

Fit

공개

어깨 강패

사이드 레

페이스 풀

숄더 프레

바벨 오버

머신 솔더


2024-05-23

와이드 그

덤벨 로우

티바 로우

바벨 로우




어깨운동 오운완!

LactoFit

×

싸피

이조싸피



이조싸피 님의 운동 루틴

[어깨] 사이드 레터럴 레이즈

[어깨] 페이스 풀

[어깨] 숄더 프레스

[어깨] 바벨 오버헤드 프레스

[어깨] 머신 솔더 프레스

어깨운동 오운완!

2024-05-23T14:34:53.000+00:00

♡1

글 삭제하기

🔔

싸피

# 마이페이지



다양성

영상PICK

#오문완



싸피

피드

상점

내정보수정



이조싸피

팔로잉 0 | 팔로워 0

오늘도 운동을 완료했어요.

이조싸피님은 올해 1일째 운동중!

운동 루틴

[전체 보기](#)

### 운동 추가하기

어깨 깁패

2024년 5월 23일

사이드 레터럴 레이즈

페이스 풀

솔더 프레스

## 바벨 오버헤드 프레스

머신 숄더 프레스

총 중량: 8460 kg

2024-05-23 13:58:51 오늘의 루틴

2024년 5월 23일

와이드 그립 풀업

답변 로우

티바 로우

바벨로우

총 중량: 1600 kg

#오운완





# SIMULATION



Q & A





THANK YOU.