



# ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ UNIVERSITY OF WEST ATTICA

## Τμήμα Μηχανικών Πληροφορικής & Υπολογιστών

Αλληλεπίδραση Ανθρώπου-Υπολογιστή Εργασία

User Manual

### Φοιτητές

Τσιαμούλης Αχιλλέας  
ΑΜ: 20390244

Ιωακειμίδης Αλέξανδρος  
ΑΜ: 203900075

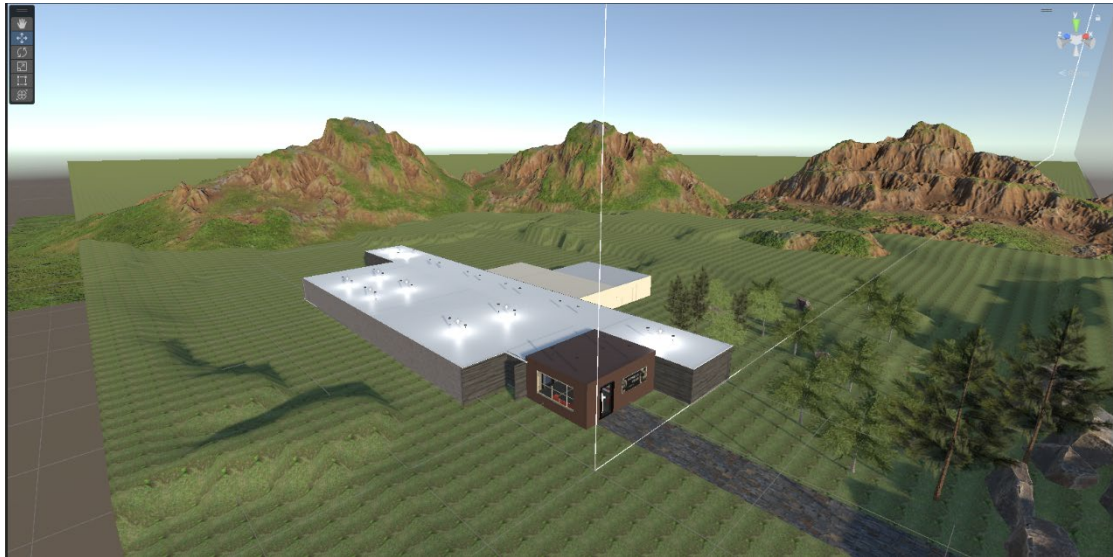
Ραΐσης Αριστείδης  
ΑΜ: 20390198

Τοπούλη Αλέξανδρος  
ΑΜ: 20390231

## USER MANUAL

### **Ακολουθούν screenshots από την εν λόγω εργασία εικονικού γυμναστηρίου**

Παρακάτω φαίνεται το γυμναστήριο από μία εξωτερική όψη, καθώς και ο εξωτερικός χώρος γύρω από αυτό.



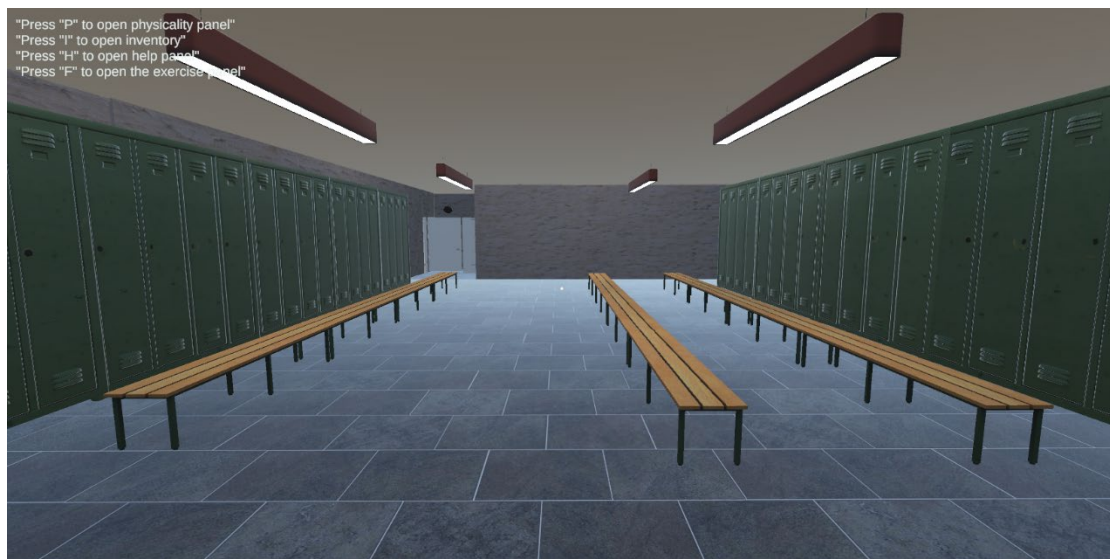
Παρακάτω φαίνεται η 1<sup>η</sup> reception που συναντάει οποιοσδήποτε εισέρχεται στο γυμναστήριο.



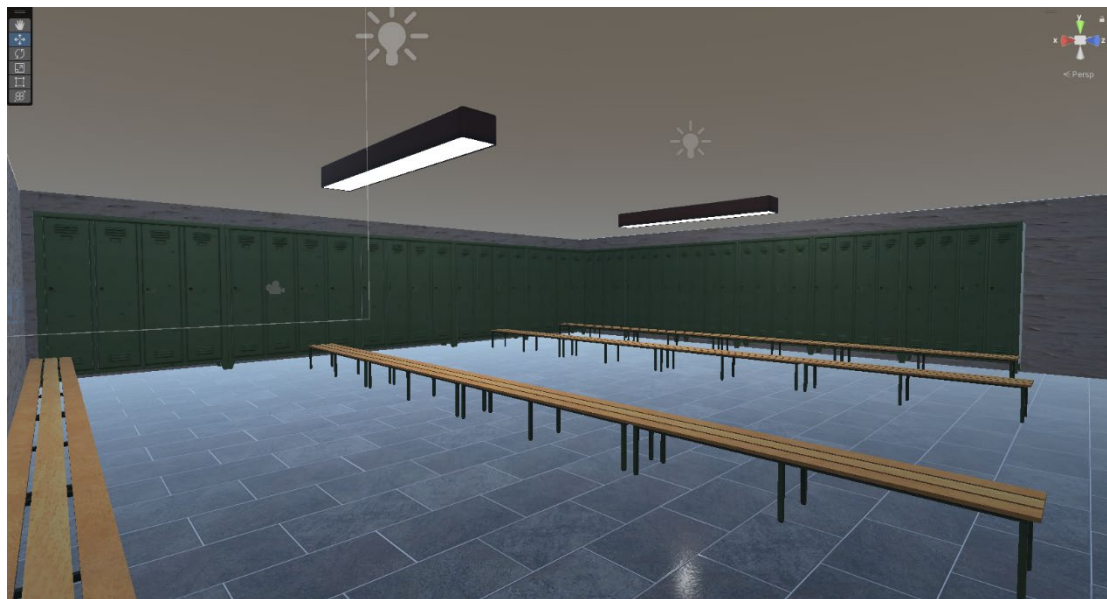
Στο σημείο αυτό φαίνεται ο βασικός διάδρομος, όπου δεξιά και αριστερά στεγάζονται οι υπηρεσίες του γυμναστηρίου και στο βάθος η 2<sup>η</sup> reception για την βοήθεια των αθλητών.



Παρακάτω φαίνεται ο χώρος των αποδυτηρίων με τα αντίστοιχα ντουλαπάκια, τα παγκάκια και στο βάθος οι τουαλέτες.



Παρακάτω φαίνονται τα επόμενα και πιο μεγάλα αποδυτήρια



Οι τουαλέτες έχουν διαμορφωθεί με αυτόν τον τρόπο





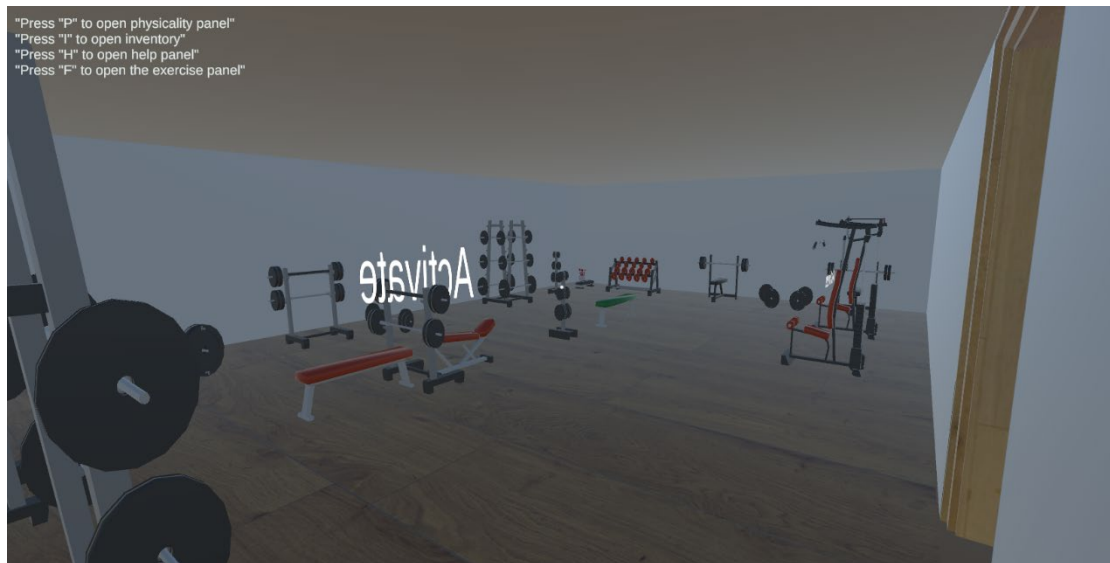
Εδώ είναι ο πρώτος χώρος οργάνων για τους αθλητές.



Παρακάτω ο δεύτερος χώρος οργάνων.



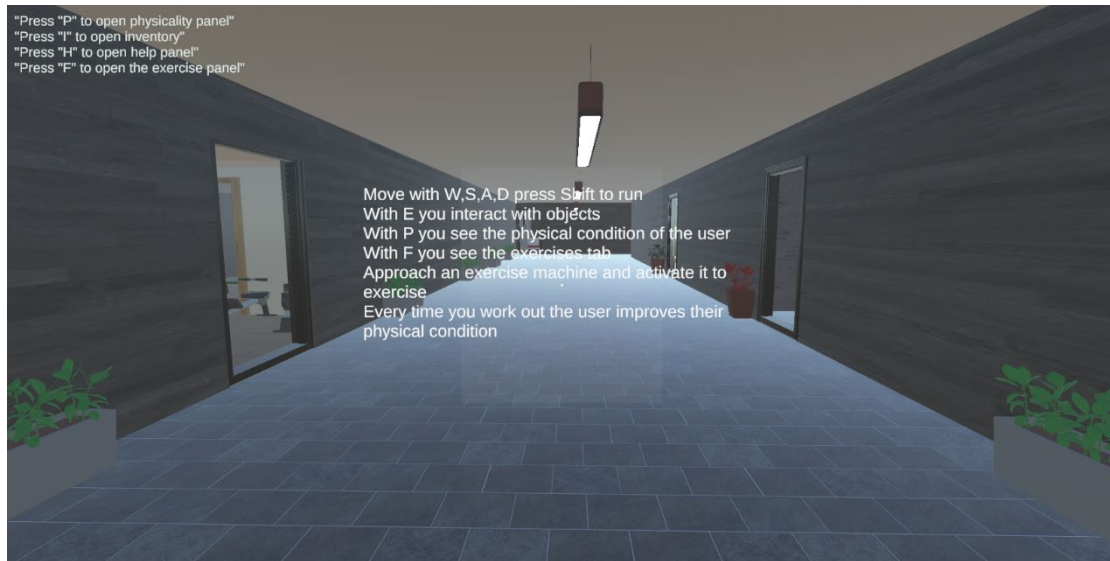
Τέλος, ο τρίτος χώρος οργάνων.



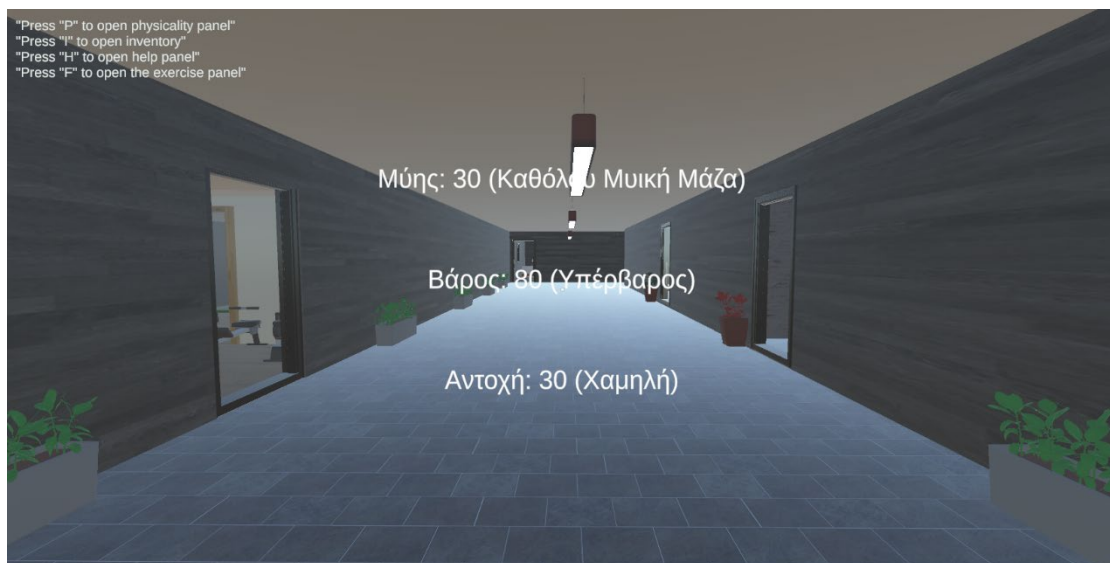
Στο σημείο αυτό φαίνεται η δεύτερη reception που ουσιαστικά είναι το σημείο στο οποίο ο αθλητής αγοράζει προϊόντα γυμναστικής και προγράμματα διατροφής.







Προχωράμε στο βοηθητικό μενού.



Στην συνέχεια, έχουμε την φυσική κατάσταση του αθλητή.



Τέλος, έχουμε όλα τα προγράμματα γυμναστικής με ενδεικτικές ασκήσεις και όργανα για τον καθένα ξεχωριστά.

DUMBBELLS & KETTLEBELLS	BENCHES	TREADMILL & BIKES	MACHINES	YOGA MATS	PULL UP BARS
 <p><b>Plank</b></p> <p>Tip: Keep your body in a straight line from head to heels</p>		 <p><b>Downward Dog</b></p> <p>Tip: Press your heels towards the floor and lift your hips high to stretch your hamstrings and calves.</p>			
 <p><b>Mountain Climbers</b></p> <p>Tip: Keep your core tight and drive your knees towards your chest</p>		 <p><b>Child's Pose</b></p> <p>Tip: Relax your shoulders and allow your chest to sink towards the mat for a deep stretch</p>			