



GainzDB

Βάση δεδομένων για τη διαχείριση της προπόνησης και της διατροφής αθλούμενων

Μέλη ομάδας

- Μηναδάκης Μιχαήλ
- Παπαγγέλης Άρης Ελευθέριος
- Παπαδάμ Στέφανος

Χρησιμότητα της βάσης δεδομένων

Παρακολούθηση της απόδοσης του αθλούμενου από:

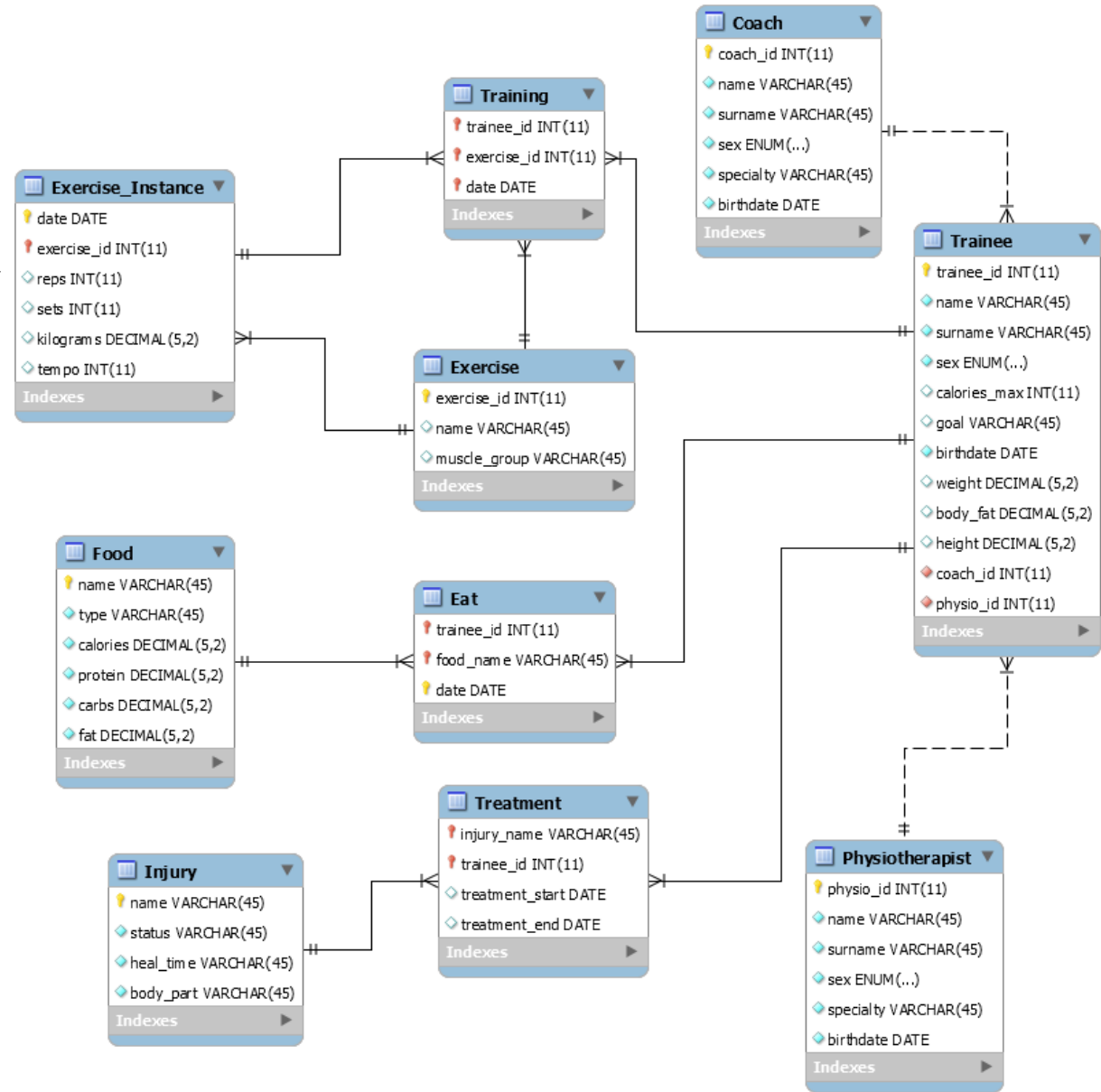
- Τον ίδιο τον αθλούμενο
- Τον προπονητή του, για καλύτερη λήψη αποφάσεων
- Τον φυσιοθεραπευτή του, για να κρίνει την πορεία της θεραπείας

Λειτουργία της Βάσης Δεδομένων

- Καταγραφή και διαχείριση κιλών, επαναλήψεων, ασκήσεων και άλλων μεταβλητών της προπόνησης
- Καταγραφή και διαχείριση της διατροφής των αθλούμενων
- Καταγραφή του ιστορικού των προπονήσεων των αθλούμενων
- Καταγραφή βάρους και ποσοστού λίπους των αθλούμενων
- Καταγραφή τραυματισμών

Σχέσεις

- Trainee
- Coach
- Physiotherapist
- Exercise
- Exercise_Instance
- Training
- Food
- Eat
- Injury
- Treatment



ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΧΡΗΣΤΩΝ

- Διαχειριστής
- Αθλούμενος
- Προπονητής
- Φυσιοθεραπευτής

ΟΨΕΙΣ

- Vegans: Χρήστες που τρέφονται αποκλειστικά με μή – ζωικά προϊόντα
- Υπέρβαροι: >20% λίπος για άντρες και >30% για γυναίκες
- Yogi: Χρήστες που έχουν προπονητή με ειδικότητα στη Yoga

Ευχαριστούμε για την προσοχη σας
