



เว็บแนะนำการออกกำลังกาย

(Exercise Recommendation Website)

จัดทำโดย

นาย ชีรภัทร บุ่งรุ่ง รหัสนิต 66021690

นาย ศิริ เนาวิไพร รหัสนิต 66025964

เสนอ

ผศ.ดร.วัฒนพงศ์ สุทธภักดิ์

รายงานฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา เทคโนโลยีการเขียนโปรแกรมเว็บไซต์

รหัสวิชา 226296

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

ที่มาของปัญหา

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย นอกจากช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบเผาผลาญทำงานได้ดี ยังลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคอ้วน อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผู้คนจะตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย แต่ยังคงเผชิญอุปสรรคหลายประการ เช่น ขาดข้อมูลที่ต้องการ ขาดแรงจูงใจ หรือไม่มีโปรแกรมที่เหมาะสม เว็บไซต์แนะนำการออกกำลังกายจึงถูกพัฒนาขึ้นเพื่อลดปัญหาเหล่านี้ โดยช่วยให้บุคคลทั่วไปสามารถเข้าถึงข้อมูลและแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง

ปัญหาที่พบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1. การขาดข้อมูลที่ถูกต้องและเหมาะสม

หนึ่งในปัญหาหลักที่ทำให้ผู้คนออกกำลังกายไม่ได้ผล คือ การขาดข้อมูลที่ถูกต้อง หลายคนเลือกออกกำลังกายโดยไม่มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บหรือล้าเหลวในการบรรลุเป้าหมาย ตัวอย่างของปัญหานี้ ได้แก่

- การออกกำลังกายผิดวิธี เช่น การใช้ท่าทางที่ไม่ถูกต้องในการยกน้ำหนัก ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อและข้อต่อ
- การเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับเป้าหมาย เช่น การวิ่งระยะไกลเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ ซึ่งอาจไม่ใช่วิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุด

2. ขาดแรงจูงใจและความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย

แม้ว่าหลายคนจะเริ่มออกกำลังกายได้ดีในช่วงแรก แต่ขาดแรงจูงใจทำให้เลิกออกกำลังกายในระยะยาว ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจ ได้แก่

- ความรู้สึกเบื่อหน่ายจากการออกกำลังกายแบบเดิม ๆ ซ้ำ ๆ
- ไม่เห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจนภายในระยะเวลาสั้น ทำให้ขาดความต่อเนื่อง
- ไม่มีเป้าหมายที่วัดผลได้ ทำให้ขาดแรงกระตุ้นในการพัฒนาตนเอง

3. การเลือกโปรแกรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม

แต่ละคนมีระดับความแข็งแรงและเป้าหมายที่ต่างกัน เช่น ลดไขมัน เพิ่มกล้ามเนื้อ หรือเสริมสมรรถภาพร่างกาย แต่ปัญหาที่พบบ่อยคือ

- ผู้ที่ไม่มีพื้นฐานอาจไม่รู้ว่าควรเริ่มต้นอย่างไร
- โปรแกรมทั่วไปที่ได้จากแหล่งข้อมูลออนไลน์อาจไม่เหมาะสมกับระดับความสามารถ
- การฝึกหนักเกินไปอาจทำให้ร่างกายเครียดและส่งผลให้เลิกออกกำลังกายไป

4. การขาดระบบติดตามและประเมินผลการออกกำลังกาย

การติดตามผลช่วยให้ผู้ใช้งานเห็นพัฒนาการของตนเอง แต่ปัญหาที่พบบ่อย ได้แก่

- ไม่มีระบบติดตามผลที่ช่วยให้ผู้ใช้งานเห็นความก้าวหน้าของตนเอง
- ข้อมูลเกี่ยวกับร่างกาย เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง หรือสมรรถภาพร่างกาย ไม่ได้ถูกนำมาใช้วิเคราะห์เพื่อปรับปรุงโปรแกรมการออกกำลังกาย
- ไม่มีเครื่องมือที่ช่วยให้สามารถประเมินได้ว่าการออกกำลังกายที่ทำอยู่เหมาะสมหรือควรปรับปรุงในด้านใด

สรุป

ปัญหาดังกล่าวส่งผลให้หลายคนไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง เว็บไซต์แนะนำการออกกำลังกายนี้ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาเหล่านี้ โดยให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีโปรแกรมที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล และระบบติดตามผลเพื่อช่วยให้ผู้ใช้สามารถออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและสนุกสนานมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของเว็บไซต์

1. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

- แนะนำโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับเป้าหมายต่าง ๆ เช่น ลดไขมัน เพิ่มกล้ามเนื้อ หรือ เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย
- อธิบายวิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อลดความเสี่ยงจากอาการบาดเจ็บ

2. สร้างแรงจูงใจและสนับสนุนการออกกำลังกาย

- ระบบติดตามความก้าวหน้าและตั้งเป้าหมาย
- แชรประสบการณ์และแรงบันดาลใจจากผู้ที่ออกกำลังกายอย่างประสบความสำเร็จ

ขอบเขตของฟังก์ชันการทำงานของเว็บไซต์แนะนำการออกกำลังกาย

1. ระบบการลงทะเบียนและการจัดการบัญชีผู้ใช้

- ผู้ใช้สามารถสมัครสมาชิกผ่านอีเมล เบอร์โทรศัพท์ หรือบัญชีโซเชียลมีเดีย
- ระบบยืนยันตัวตนเพื่อให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

2. ระบบแนะนำการออกกำลังกาย

- ผู้ใช้สามารถเลือกเป้าหมาย เช่น ลดน้ำหนัก เสริมสร้างกล้ามเนื้อ หรือเพิ่มความอึด
- โปรแกรมออกกำลังกายแบ่งตามประเภท
- มีคลังท่าทางการออกกำลังกาย พร้อมคำแนะนำและวิดีโอสาธิต

3. ระบบสร้างชุมชนและการมีส่วนร่วม

- ฟอรัมหรือกลุ่มสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- กิจกรรมและ챌เลนจ์เพื่อกระตุ้นให้ผู้ใช้มีแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย

4. ขอบเขตของเทคโนโลยีที่ใช้พัฒนา

- พัฒนาเว็บไซต์ด้วย HTML, CSS, JavaScript
- ใช้ฐานข้อมูล MySQL ในการเก็บข้อมูลผู้ใช้และแผนการออกกำลังกาย
- อาจใช้ AI ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้คำแนะนำที่เหมาะสม
- รองรับการใช้งานทั้งบนคอมพิวเตอร์และมือถือ

ขอบเขตของกลุ่มเป้าหมาย

1. ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- บุคคลทั่วไปที่ต้องการปรับปรุงสุขภาพร่างกาย
- ผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายและต้องการคำแนะนำที่เหมาะสม

2. นักกีฬาและผู้ที่ต้องการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย

- ผู้ที่ต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อ หรือเสริมสร้างความแข็งแรง
- นักกีฬาหรือผู้ที่ฝึกซ้อมสำหรับการแข่งขัน

3. ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือฟิตหุ่นร่างกาย

- ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ
- ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อการฟิตหุ่น เช่น หลังการบาดเจ็บ

4. โค้ชฟิตเนสและผู้ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ

- โค้ชที่ต้องการเครื่องมือช่วยในการจัดโปรแกรมให้ลูกค้า
- นักโภชนาการที่ต้องการแนะนำแผนอาหารที่เหมาะสม

5. ธุรกิจและองค์กรที่เกี่ยวข้องกับฟิตเนส

- ฟิตเนสหรือยิมที่ต้องการให้คำแนะนำแก่ลูกค้า

- บริษัทที่ต้องการสนับสนุนสุขภาพพนักงานโดยให้เข้าถึงระบบ

ขอบเขตของประเภทเนื้อหา

1. โปรแกรมออกกำลังกาย

- โปรแกรมแนะนำที่ปรับตามเป้าหมายของแต่ละคน
- โปรแกรมเฉพาะทาง เช่น การฝึกสำหรับมาราธอน การเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ








2. วิดีโอสอนออกกำลังกาย

- วิดีโออธิบายท่าทางการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- คลิปออกกำลังกายแบบเต็มเซสชัน

3. บทความให้ความรู้

- เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับฟิตเนส โภชนาการ และสุขภาพโดยรวม
- บทความวิจัยและเคล็ดลับจากผู้เชี่ยวชาญ

แผนการทำโครงการ

ขอบเขตการดำเนินงาน	ระยะเวลาการดำเนินการ															
	พฤศจิกายน 2567				ธันวาคม 2567				มกราคม 2568				กุมภาพันธ์ 2568			
	1	2	15	27	1	2	3	4	1	2	28	30	1	2	5	7
1.คัดเลือกหัวข้อโครงการ เพื่อเสนออาจารย์ที่ปรึกษา ประจำวิชา																
2.ศึกษาค้นคว้ารวบรวม ข้อมูล ที่เกี่ยวข้องกับ โครงการ ในการสร้าง เว็บไซต์และการตกแต่ง เว็บไซต์ในดูนาสนใจ																
3.ศึกษาโปรแกรมในการสร้าง เว็บไซต์																
4.จัดทำโครงร่างโครงการ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาประจำ วิชา																
5.ออกแบบเว็บไซต์ UX/UI พร้อมใช้งานLocalhost																
6.จัดทำชิ้นงานและรายงาน ฉบับสมบูรณ์																
7. นำเสนอโครงการ																

งานวิจัยที่อ้างอิง

1. Bodybuilding.com



ฟังก์ชันการใช้งาน:

1. แผนการฝึก (Workout Plans)

- คำอธิบาย: เว็บไซต์นี้มีแผนการฝึกที่หลากหลายสำหรับเป้าหมายต่างๆ เช่น การเพิ่มกล้ามเนื้อ, การลดไขมัน, หรือการฝึกความแข็งแรง
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - แนะนำแผนการฝึกตามเป้าหมาย: เมื่อผู้ใช้กรอกข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมาย (เช่น ลดน้ำหนักหรือเพิ่มกล้ามเนื้อ) ระบบจะทำการแนะนำแผนการฝึกที่เหมาะสม
 - แผนการฝึกแบบรายสัปดาห์: ผู้ใช้สามารถเลือกแผนการฝึกที่มีรายละเอียดสำหรับแต่ละวัน เช่น กำหนดวันที่ฝึกคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่ง

- แผนการฝึกแบบฟรีหรือสมาชิก: มีแผนการฝึกให้เลือกทั้งที่สามารถใช้งานฟรีและแผนที่ต้องสมัครสมาชิกเพื่อเข้าถึงเนื้อหาพิเศษ

2. เครื่องมือคำนวณแคลอรีและสารอาหาร (Nutrition Calculator)

- คำอธิบาย: Bodybuilding.com มีเครื่องมือคำนวณที่ช่วยผู้ใช้คำนวณปริมาณแคลอรีและสารอาหารที่จำเป็นตามเป้าหมายการฝึก เช่น การเพิ่มกล้ามเนื้อหรือการลดไขมัน
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - การคำนวณปริมาณแคลอรี: ผู้ใช้สามารถคำนวณจำนวนแคลอรีที่ต้องการต่อวันตามระดับการฝึกและเป้าหมายที่ตั้งไว้
 - การคำนวณสารอาหาร: ช่วยคำนวณสัดส่วนของโปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, และไขมันที่ควรบริโภคตามความต้องการของร่างกาย

3. การติดตามความคืบหน้า (Progress Tracking)

- คำอธิบาย: ฟังก์ชันการติดตามความคืบหน้าช่วยให้ผู้ใช้เห็นพัฒนาการจากการฝึกฝนที่ได้ทำไป
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - การบันทึกผลการฝึก: ผู้ใช้สามารถบันทึกข้อมูล เช่น จำนวนเซตที่ทำได้, น้ำหนักที่ยก, และจำนวนครั้งในการฝึกแต่ละท่า
 - การบันทึกข้อมูลร่างกาย: ผู้ใช้สามารถติดตามการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย เช่น การเพิ่มขึ้นของมวลกล้ามเนื้อหรือลดไขมันในร่างกาย
 - กราฟแสดงผลลัพธ์: แสดงข้อมูลผลลัพธ์ในรูปแบบกราฟ เพื่อให้ผู้ใช้เห็นการเปลี่ยนแปลงตามระยะเวลา

4. โปรแกรมเสริม (Supplementation)

- คำอธิบาย: Bodybuilding.com มีข้อมูลเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมเสริม เช่น โปรตีน, ครีเอทีน, และผลิตภัณฑ์เสริมอื่นๆ
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - คำแนะนำผลิตภัณฑ์เสริม: ระบบแนะนำผลิตภัณฑ์เสริมตามเป้าหมายการฝึก เช่น การเพิ่มกล้ามเนื้อหรือการฟื้นฟูร่างกาย
 - การสั่งซื้อสินค้า: ผู้ใช้สามารถสั่งซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอุปกรณ์การฝึกต่างๆ ผ่านเว็บไซต์ได้ทันที

5. บทความและข้อมูลความรู้ (Articles and Knowledge Base)

- คำอธิบาย: เว็บไซต์มีบทความและข้อมูลที่ทำให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย, การสร้างกล้ามเนื้อ, โภชนาการ, และเคล็ดลับในการฝึก
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - การค้นหาบทความ: ผู้ใช้สามารถค้นหาบทความที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อต่างๆ เช่น การยกน้ำหนัก, การทำอาหารเพื่อสุขภาพ, หรือวิธีการพักผ่อน
 - คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ: ฟังก์ชันนี้จะช่วยให้ผู้ใช้เข้าถึงคำแนะนำจากผู้ฝึกสอนมืออาชีพหรือโค้ชที่มีประสบการณ์

6. ฟอรัมและชุมชน (Forum and Community)

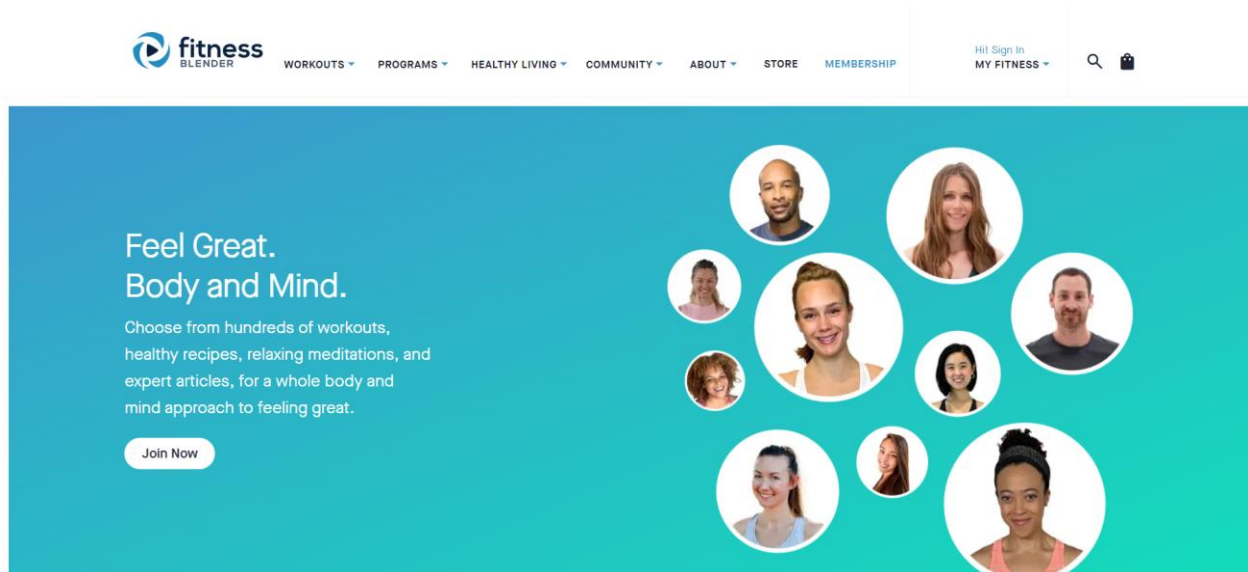
- คำอธิบาย: Bodybuilding.com มีฟอรัมที่ผู้ใช้สามารถพูดคุยและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกฝน
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - ฟอรัมการสนทนา: ผู้ใช้สามารถเข้าร่วมฟอรัมเพื่อพูดคุยกับผู้ฝึกคนอื่นๆ, ถามคำถาม, หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

- กิจกรรมในชุมชน: สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น การประกวดหรือชาเลนจ์ที่จัดโดยเว็บไซต์

การนำแนวคิดมาปรับใช้ในโครงการ:

- แนะนำแผนการฝึกตามเป้าหมาย: สามารถสร้างระบบแนะนำแผนการฝึกที่หลากหลาย โดยผู้ใช้สามารถเลือกตามเป้าหมายของตน เช่น การลดไขมัน, เพิ่มกล้ามเนื้อ, หรือฝึกเพื่อความแข็งแรง. การพัฒนาแผนการฝึกที่ละเอียดและครอบคลุมจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการฝึก.
- เครื่องมือคำนวณแคลอรี: ในการพัฒนาเว็บไซต์แนะนำการออกกำลังกาย คุณสามารถสร้างเครื่องมือคำนวณแคลอรีที่ช่วยให้ผู้ใช้กำหนดแคลอรีที่ต้องการในแต่ละวันตามระดับความฟิตและเป้าหมาย. ระบบนี้ยังสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับการฝึกแต่ละประเภท.
- การติดตามผลการฝึก: การเพิ่มฟังก์ชันที่สามารถติดตามผลลัพธ์การฝึกของผู้ใช้ได้ เช่น การบันทึกและเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่ได้รับ เช่น ความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้นในแต่ละสัปดาห์ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในแต่ละเดือน.

2. Fitness Blender



ฟังก์ชันการใช้งาน:

1. การเลือกโปรแกรมการฝึกตามเป้าหมาย

- คำอธิบาย: เว็บไซต์ Fitness Blender มีโปรแกรมการฝึกที่หลากหลายตามเป้าหมาย เช่น การลดน้ำหนัก, การสร้างกล้ามเนื้อ, หรือการเพิ่มความยืดหยุ่น
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - เลือกเป้าหมายการฝึก: ผู้ใช้สามารถเลือกโปรแกรมฝึกตามเป้าหมายที่ต้องการ เช่น ลดไขมัน, เพิ่มกล้ามเนื้อ, หรือเพิ่มความแข็งแรง
 - เลือกประเภทการฝึก: มีการแยกโปรแกรมการฝึกออกตามประเภท เช่น คาร์ดิโอ, เวทเทรนนิ่ง, หรือการยืดเหยียด
 - โปรแกรมการฝึกตามเวลา: ฟังก์ชันนี้ช่วยให้ผู้ใช้เลือกโปรแกรมฝึกที่เหมาะสมกับเวลาที่มี เช่น ฝึก 30 นาที หรือ 60 นาที

2. การกรองโปรแกรมฝึกตามระดับความฟิต

- คำอธิบาย: Fitness Blender มีการจัดประเภทโปรแกรมฝึกตามระดับความฟิตของผู้ใช้ ซึ่งช่วยให้ผู้ใช้สามารถเลือกโปรแกรมที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - กรองโปรแกรมการฝึกตามระดับ: ผู้ใช้สามารถเลือกโปรแกรมการฝึกได้ตามระดับของตัวเอง เช่น สำหรับผู้เริ่มต้น, ระดับกลาง, หรือระดับสูง
 - คำแนะนำสำหรับผู้เริ่มต้น: สำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกมาก่อน โปรแกรมฝึกจะมีความง่ายและไม่ซับซ้อน

3. การแสดงผลวิดีโอการฝึก

- คำอธิบาย: Fitness Blender มีวิดีโอการฝึกที่ละเอียด เพื่อให้ผู้ใช้สามารถทำตามได้อย่างถูกต้อง
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - วิดีโอการฝึกแบบเต็มรูปแบบ: ผู้ใช้สามารถเลือกดูวิดีโอการฝึกในแต่ละท่าได้ โดยจะมีคำอธิบายและคำแนะนำจากผู้ฝึกสอน
 - โปรแกรมฝึกที่มีวิดีโอประกอบ: โปรแกรมการฝึกทั้งหมดจะมีวิดีโอเพื่อให้ผู้ใช้ทำตามได้อย่างถูกต้อง
 - คำอธิบายวิธีการฝึก: การแสดงคำอธิบายแต่ละท่าผ่านวิดีโอเพื่อให้ผู้ใช้เข้าใจการทำท่าออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น

4. การติดตามผลการฝึก

- คำอธิบาย: Fitness Blender ให้ผู้ใช้สามารถติดตามผลการฝึกเพื่อดูความคืบหน้าในแต่ละช่วงเวลา
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - บันทึกผลการฝึก: ผู้ใช้สามารถบันทึกผลการฝึกในแต่ละวัน เช่น จำนวนเซตที่ทำได้ หรือเวลาที่ใช้ในการฝึก

- การติดตามความคืบหน้า: ผู้ใช้สามารถดูประวัติการฝึกของตัวเองและตรวจสอบว่าผลลัพธ์ดีขึ้นหรือไม่
- การเปรียบเทียบผลลัพธ์: ฟังก์ชันนี้จะช่วยให้ผู้ใช้เปรียบเทียบผลลัพธ์จากการฝึกในช่วงเวลาต่างๆ

5. การแนะนำการออกกำลังกายเฉพาะกลุ่มกล้ามเนื้อ

- คำอธิบาย: เว็บไซต์นี้มีการแนะนำโปรแกรมการฝึกที่เน้นกลุ่มกล้ามเนื้อเฉพาะ เช่น การฝึกหน้าอก, หลัง, ขา หรือท้อง
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - เลือกกลุ่มกล้ามเนื้อ: ผู้ใช้สามารถเลือกโปรแกรมการฝึกที่มุ่งเน้นการพัฒนากล้ามเนื้อเฉพาะส่วน
 - การฝึกแบบองค์รวม: ฟังก์ชันนี้จะช่วยให้ผู้ใช้ฝึกกล้ามเนื้อหลายๆ กลุ่มในเวลาเดียวกัน

6. การเลือกโปรแกรมการฝึกตามอุปกรณ์

- คำอธิบาย: Fitness Blender มีโปรแกรมที่สามารถเลือกฝึกได้ตามอุปกรณ์ที่มี เช่น ดัมเบล, ยางยืด, หรือการฝึกที่ไม่ใช้อุปกรณ์
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - เลือกโปรแกรมฝึกตามอุปกรณ์: ฟังก์ชันนี้ช่วยให้ผู้ใช้เลือกโปรแกรมที่สามารถทำได้ด้วยอุปกรณ์ที่ตนเองมี
 - โปรแกรมฝึกโดยไม่ใช้อุปกรณ์: สำหรับผู้ที่ไม่มีอุปกรณ์การฝึก สามารถเลือกโปรแกรมที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ได้

7. แนะนำโภชนาการ

- คำอธิบาย: Fitness Blender มีการแนะนำโภชนาการที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย
- ฟังก์ชันการใช้งาน:

- แนะนำอาหารและเครื่องมือที่เหมาะสม: เว็บไซต์จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับเป้าหมายการฝึก เช่น โปรตีนสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อ หรือคาร์โบไฮเดรตสำหรับการฟื้นฟูหลังการฝึก
- การแนะนำสูตรอาหาร: ผู้ใช้สามารถค้นหาสูตรอาหารที่เหมาะสมกับการฝึกและเป้าหมายของตนเอง

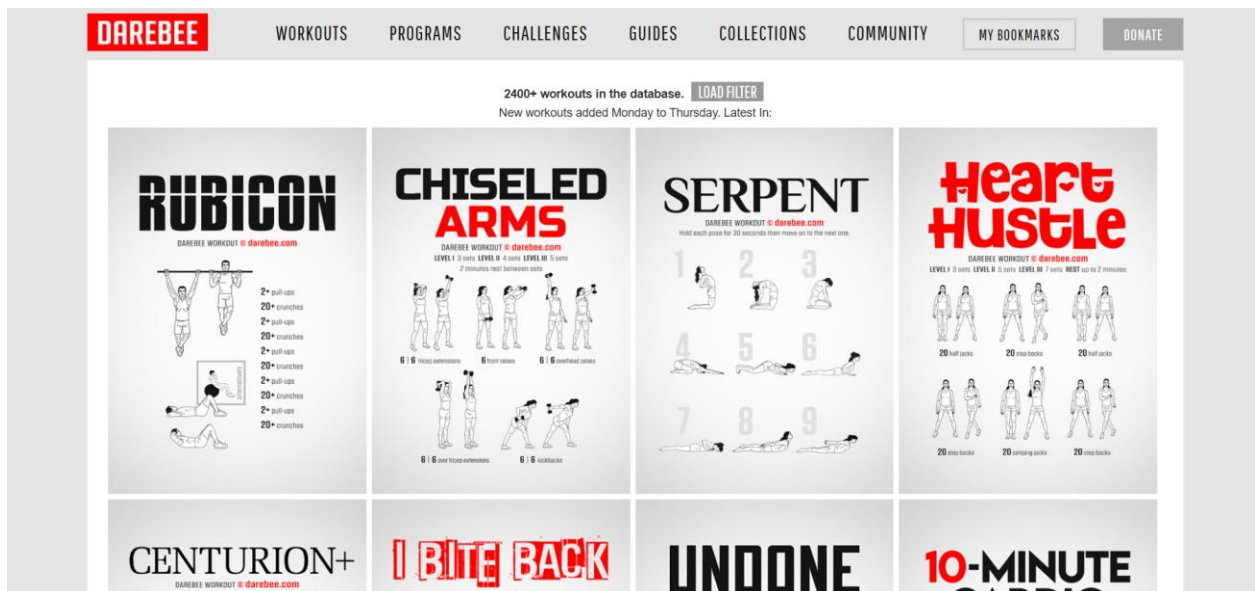
8. แอปพลิเคชันมือถือ

- คำอธิบาย: Fitness Blender มีแอปพลิเคชันที่สามารถใช้งานได้บนมือถือ
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - การดูวิดีโอการฝึกบนมือถือ: ผู้ใช้สามารถดูวิดีโอการฝึกบนมือถือได้ทุกที่ทุกเวลา
 - การติดตามผลลัพธ์และการฝึกผ่านมือถือ: ผู้ใช้สามารถบันทึกผลการฝึกและติดตามความคืบหน้าผ่านแอป

การนำแนวคิดมาปรับใช้ในโครงการ:

- คลิปวิดีโอที่สามารถกรองได้: ในโครงการของคุณสามารถพัฒนาเครื่องมือกรองวิดีโอการฝึกที่เหมาะสมกับผู้ใช้งานตามระดับความยากและระยะเวลา. ฟังก์ชันนี้จะช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถเลือกฝึกได้ตามความสะดวกและเป้าหมายของตนเอง.
- โปรแกรมการฝึกที่ปรับเองได้: สามารถสร้างฟังก์ชันที่ช่วยให้ผู้ใช้งานสร้างโปรแกรมฝึกที่เหมาะสมกับตัวเองตามความต้องการ. ระบบนี้สามารถให้คำแนะนำและแนะนำการฝึกที่ดีที่สุดตามเป้าหมายของผู้ใช้.
- การติดตามผล: การพัฒนาฟังก์ชันที่สามารถบันทึกผลการฝึกและคำนวณการเผาผลาญแคลอรีในแต่ละวันจะช่วยให้ผู้ใช้งานเห็นความคืบหน้าและปรับแผนการฝึกได้ตามผลลัพธ์ที่ได้รับ.

3. Darebee



ฟังก์ชันการใช้งาน:

1. แผนการฝึก (Workout Plans)

- คำอธิบาย: Darebee มีแผนการฝึกหลากหลายที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถเลือกตามเป้าหมายที่ต้องการ เช่น ลดน้ำหนัก, เพิ่มความแข็งแรง, หรือสร้างกล้ามเนื้อ
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - เลือกแผนการฝึกตามเป้าหมาย: ผู้ใช้สามารถเลือกแผนการฝึกที่เหมาะสมตามเป้าหมายการออกกำลังกาย เช่น ลดไขมัน, เพิ่มกล้ามเนื้อ หรือเพิ่มความแข็งแรง
 - แผนการฝึกระยะสั้นหรือระยะยาว: มีแผนการฝึกที่เหมาะสมกับช่วงเวลา เช่น แผนการฝึก 30 วัน หรือ 60 วัน

2. การกรองโปรแกรมฝึกตามประเภท

- คำอธิบาย: Darebee มีการแยกโปรแกรมฝึกออกเป็นประเภทต่างๆ เช่น คาร์ดิโอ, เวทเทรนนิ่ง, HIIT (High-Intensity Interval Training), และยืดเหยียด
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - กรองโปรแกรมฝึกตามประเภท: ผู้ใช้สามารถเลือกประเภทการฝึกที่ต้องการ เช่น คาร์ดิโอ เพื่อเบิร์นไขมัน, หรือเวทเทรนนิ่งเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ
 - โปรแกรมฝึกตามอุปกรณ์: มีโปรแกรมที่ใช้หรือไม่ใช้อุปกรณ์การฝึก เช่น การฝึกด้วยดัมเบล, ยางยืด หรือการฝึกที่ไม่ใช้อุปกรณ์

3. โปรแกรมการฝึกที่บ้าน (Home Workouts)

- คำอธิบาย: เว็บไซต์นี้มีโปรแกรมการฝึกที่สามารถทำได้ที่บ้านโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมาย
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - เลือกโปรแกรมฝึกที่บ้าน: ผู้ใช้สามารถเลือกโปรแกรมการฝึกที่สามารถทำได้ในบ้าน โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือใช้แค่สิ่งของที่มีอยู่ในบ้าน
 - แผนการฝึกตามสถานที่: มีการจัดโปรแกรมการฝึกที่เหมาะสมกับการทำที่บ้าน, ฟิตเนส หรือแม้แต่การฝึกข้างนอก

4. โปรแกรมฝึกเฉพาะกลุ่มกล้ามเนื้อ

- คำอธิบาย: Darebee มีการฝึกที่เน้นกลุ่มกล้ามเนื้อเฉพาะ เช่น ท่าออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อแขน, ขา, หรือหน้าท้อง
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - การเลือกโปรแกรมฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน: ผู้ใช้สามารถเลือกฝึกกล้ามเนื้อที่ต้องการพัฒนา เช่น การฝึกท้อง, แขน, ขา, หรือหน้าอก
 - การฝึกแบบองค์รวม: ฟังก์ชันนี้จะช่วยให้ผู้ใช้ฝึกกล้ามเนื้อหลายๆ กลุ่มในเวลาเดียวกัน

5. การติดตามผลการฝึก (Progress Tracking)

- คำอธิบาย: ผู้ใช้สามารถติดตามความคืบหน้าของการฝึกฝนเพื่อวัดผลลัพธ์
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - การบันทึกผลการฝึก: ฟังก์ชันนี้ช่วยให้ผู้ใช้สามารถบันทึกผลการฝึกที่ทำในแต่ละวัน เช่น จำนวนครั้ง, เซต หรือเวลาที่ใช้ในการฝึก
 - การตั้งเป้าหมาย: ผู้ใช้สามารถตั้งเป้าหมายเช่น ลดน้ำหนัก 5 กิโลกรัมภายใน 30 วัน หรือฝึกกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งให้แข็งแรงขึ้น

6. แผนการฝึกที่ยืดหยุ่น (Flexible Workouts)

- คำอธิบาย: Darebee มีโปรแกรมฝึกที่ยืดหยุ่นและสามารถปรับเปลี่ยนตามความสะดวกของผู้ใช้ได้
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - โปรแกรมฝึกที่ปรับได้: ผู้ใช้สามารถปรับระดับความยากง่ายของโปรแกรมฝึกให้เหมาะสมกับตนเอง เช่น เปลี่ยนจำนวนครั้ง หรือปรับท่าฝึกให้สอดคล้องกับความสามารถ
 - การเลือกวันฝึก: สามารถกำหนดวันฝึกได้เอง เช่น ฝึก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือเลือกฝึกทุกวัน

7. การแนะนำโภชนาการ (Nutrition)

- คำอธิบาย: Darebee ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมเพื่อเสริมสร้างการฝึกฝน
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - แนะนำเมนูอาหาร: ฟังก์ชันนี้จะช่วยแนะนำเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือเพิ่มกล้ามเนื้อ
 - ข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการ: มีบทความที่ให้ความรู้เกี่ยวกับสารอาหารที่จำเป็น เช่น โปรตีน, คาร์โบไฮเดรต, และไขมัน

8. การใช้ภาพและกราฟิกในการอธิบายท่าออกกำลังกาย

- คำอธิบาย: Darebee ใช้กราฟิกที่เข้าใจง่ายในการแสดงท่าออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้ใช้สามารถทำตามได้อย่างถูกต้อง
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - การใช้ภาพประกอบ: มีภาพกราฟิกที่แสดงท่าออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้ใช้เห็นท่าทางที่ถูกต้อง
 - คำอธิบายแต่ละท่า: บทความและภาพกราฟิกที่ช่วยอธิบายวิธีการทำท่าออกกำลังกายอย่างละเอียด

9. การสนับสนุนจากชุมชน (Community Support)

- คำอธิบาย: Darebee มีฟอรัมและชุมชนที่สามารถช่วยให้ผู้ใช้ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และคำแนะนำ
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น: ผู้ใช้สามารถเข้าร่วมฟอรัมเพื่อถามคำถามหรือแชร์ประสบการณ์กับผู้อื่น
 - การร่วมกิจกรรมหรือชาเลนจ์: Darebee มีชาเลนจ์การออกกำลังกายที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและติดตามผลลัพธ์ร่วมกัน

การนำแนวคิดมาปรับใช้ในโครงการ:

- ชาเลนจ์การฝึก: คุณสามารถเพิ่มฟังก์ชันชาเลนจ์การฝึกที่ผู้ใช้สามารถเลือกเข้าร่วมและติดตามผลได้. การออกแบบชาเลนจ์ที่ทำหายและเหมาะสมจะช่วยกระตุ้นให้ผู้ใช้มีความมุ่งมั่นในการฝึก.
- ระบบติดตามผลการฝึก: ฟังก์ชันนี้ช่วยให้ผู้ใช้สามารถบันทึกผลการฝึกและเห็นพัฒนาการในแต่ละวัน ซึ่งสามารถสร้างแรงจูงใจในการฝึก.
- แผนการฝึกที่เหมาะสมกับผู้เริ่มต้น: สร้างแผนการฝึกที่เหมาะสมกับผู้เริ่มต้นที่ไม่ต้องการอุปกรณ์พิเศษ โดยสามารถฝึกได้ที่บ้านและคำนึงถึงความสะดวกของผู้ใช้.

4. Fit-D.com



ฟังก์ชันการใช้งาน:

1. โปรแกรมการฝึกตามเป้าหมาย

- คำอธิบาย: Fit-D.com ให้ผู้ใช้เลือกโปรแกรมการฝึกที่ตอบโจทย์เป้าหมาย เช่น การลดน้ำหนัก, การสร้างกล้ามเนื้อ, การเพิ่มความแข็งแรง หรือการฝึกความยืดหยุ่น
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - โปรแกรมฝึกตามเป้าหมาย: ผู้ใช้สามารถเลือกโปรแกรมการฝึกที่ตรงกับเป้าหมาย เช่น ลดไขมัน, สร้างกล้ามเนื้อ, หรือเพิ่มความแข็งแรง
 - โปรแกรมที่เหมาะสมตามระยะเวลา: ผู้ใช้สามารถเลือกฝึกโปรแกรมที่มีระยะเวลาสั้นๆ หรือระยะยาวเพื่อให้เหมาะสมกับตารางเวลาของตนเอง

2. การเลือกโปรแกรมตามระดับความฟิต

- คำอธิบาย: Fit-D.com มีการแบ่งโปรแกรมการฝึกออกตามระดับความฟิตของผู้ใช้ ซึ่งเหมาะสำหรับทุกระดับตั้งแต่ผู้เริ่มต้นไปจนถึงผู้ที่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกาย
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - กรองโปรแกรมตามระดับ: ผู้ใช้สามารถเลือกโปรแกรมที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง เช่น สำหรับผู้เริ่มต้น, ระดับกลาง, หรือระดับสูง
 - คำแนะนำสำหรับผู้เริ่มต้น: สำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกมาก่อน โปรแกรมการฝึกจะมีการแนะนำที่ละเอียดและเข้าใจง่าย

3. โปรแกรมการฝึกที่บ้าน (Home Workouts)

- คำอธิบาย: Fit-D.com เสนอโปรแกรมการฝึกที่สามารถทำได้ที่บ้านโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือต้องการอุปกรณ์น้อยที่สุด
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - เลือกโปรแกรมฝึกที่บ้าน: ผู้ใช้สามารถเลือกโปรแกรมที่เหมาะสมกับการฝึกที่บ้าน โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือใช้อุปกรณ์น้อย เช่น การฝึกด้วยน้ำหนักตัว
 - โปรแกรมฝึกแบบคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่ง: มีโปรแกรมการฝึกที่ทั้งเน้นการเพิ่มการเผาผลาญไขมันและสร้างกล้ามเนื้อ

4. แผนการฝึกรายสัปดาห์

- คำอธิบาย: Fit-D.com มีแผนการฝึกที่ออกแบบมาให้ผู้ใช้สามารถฝึกตามได้ในแต่ละสัปดาห์
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - แผนการฝึกประจำสัปดาห์: ผู้ใช้สามารถดาวน์โหลดแผนการฝึกที่จัดเตรียมไว้แล้วเพื่อทำตามในแต่ละสัปดาห์

- ความยืดหยุ่นในการเลือกวันฝึก: สามารถเลือกฝึกในวันที่สะดวกได้ เช่น ฝึก 3 หรือ 4 ครั้งต่อสัปดาห์

5. การติดตามผลและบันทึกผลการฝึก

- คำอธิบาย: Fit-D.com ให้ผู้ใช้สามารถติดตามผลการฝึกฝนของตนเอง
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - บันทึกผลการฝึก: ผู้ใช้สามารถบันทึกข้อมูลการฝึก เช่น จำนวนเซต, จำนวนครั้ง, หรือเวลาที่ใช้ในการฝึก
 - การตั้งเป้าหมาย: ผู้ใช้สามารถตั้งเป้าหมายของการฝึก เช่น เพิ่มจำนวนการทำซิทอัพ, หรือฝึกให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด

6. คำแนะนำด้านโภชนาการ (Nutrition)

- คำอธิบาย: Fit-D.com ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการควบคุมอาหารที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ: เว็บไซต์มีการแนะนำเมนูอาหารที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อหรือช่วยลดน้ำหนัก
 - การคำนวณแคลอรี: ฟังก์ชันนี้จะช่วยให้ผู้ใช้สามารถคำนวณแคลอรีที่ต้องการบริโภคในแต่ละวันตามเป้าหมาย

7. การเลือกโปรแกรมตามเวลา (Time-Based Workouts)

- คำอธิบาย: Fit-D.com มีโปรแกรมการฝึกที่สามารถเลือกตามเวลา เช่น โปรแกรมที่ใช้เวลา 15, 30, หรือ 60 นาที
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - เลือกโปรแกรมตามเวลาที่มี: ผู้ใช้สามารถเลือกฝึกโปรแกรมที่เหมาะสมกับเวลาที่สามารถจัดสรรได้ในแต่ละวัน

- โปรแกรมฝึกที่ใช้เวลาน้อย: โปรแกรมที่สามารถฝึกได้ในเวลา 15 นาที หรือ 30 นาที สำหรับผู้ที่มีเวลาน้อยแต่ต้องการฝึก

8. การฝึกแบบ HIIT (High-Intensity Interval Training)

- คำอธิบาย: Fit-D.com มีโปรแกรมฝึกที่เน้นการฝึกแบบ HIIT ซึ่งเป็นการฝึกที่มีการสลับระหว่างการฝึกหนักและเบา
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - โปรแกรม HIIT: ผู้ใช้สามารถเลือกโปรแกรมการฝึกที่เน้นการเพิ่มการเผาผลาญไขมันและกระตุ้นระบบการเผาผลาญ
 - โปรแกรมฝึกที่มีการจัดเซตเวลา: มีการตั้งเวลาในการฝึกแต่ละท่าระหว่างที่มีการพักและการฝึกอย่างหนัก

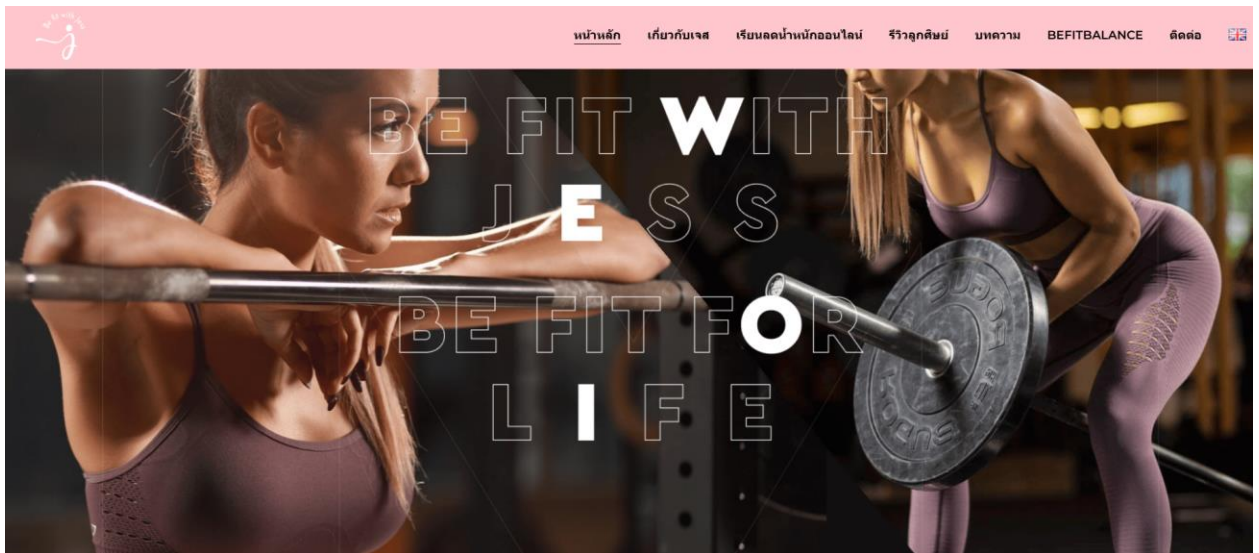
9. การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการฟื้นฟู (Recovery)

- คำอธิบาย: Fit-D.com ยังให้คำแนะนำเกี่ยวกับการฟื้นฟูร่างกายหลังการฝึก
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - การฝึกยืดเหยียด: มีการแนะนำท่าการยืดเหยียดเพื่อฟื้นฟูร่างกายหลังการฝึก
 - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ: คำแนะนำเกี่ยวกับการทำผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เช่น การทำโยคะ หรือ การฝึกการหายใจ

การนำแนวคิดมาปรับใช้ในโครงการ:

- การแนะนำแผนการฝึก: สร้างฟังก์ชันที่แนะนำแผนการฝึกที่เหมาะสมกับเป้าหมายของผู้ใช้ เช่น การลดไขมันหรือการสร้างกล้ามเนื้อ.
- การติดตามผลการฝึกและโภชนาการ: ฟังก์ชันการติดตามผลช่วยให้ผู้ใช้เห็นความคืบหน้าของการฝึก และสามารถปรับแผนการทานอาหารได้ตามความต้องการ.
- คำแนะนำด้านโภชนาการ: นำเสนอคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่ช่วยเสริมการฝึก โดยสามารถสร้างฟังก์ชันการคำนวณอาหารที่เหมาะสมกับเป้าหมายของผู้ใช้.

5. Be Fit With Jess



ฟังก์ชันการใช้งาน:

1. โปรแกรมการฝึกที่หลากหลาย

- คำอธิบาย: Be Fit With Jess มีโปรแกรมการฝึกที่หลากหลายประเภทให้ผู้ใช้เลือก เช่น การฝึกความแข็งแรง, การลดน้ำหนัก, การฝึกเพิ่มความยืดหยุ่น และการฝึกสุขภาพจิต
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - เลือกโปรแกรมตามเป้าหมาย: ผู้ใช้สามารถเลือกโปรแกรมการฝึกตามเป้าหมายที่ต้องการ เช่น การลดไขมัน, การเพิ่มกล้ามเนื้อ, หรือการเพิ่มความยืดหยุ่น
 - โปรแกรมที่เหมาะสมกับเวลา: มีโปรแกรมที่ใช้เวลาน้อยหรือมากเพื่อให้เหมาะสมกับตารางชีวิตของแต่ละคน

2. การฝึกออนไลน์ (Online Workouts)

- คำอธิบาย: เว็บไซต์นี้มีโปรแกรมฝึกที่สามารถทำได้ออนไลน์ผ่านวิดีโอ ซึ่งช่วยให้ผู้ใช้สามารถทำตามได้ที่บ้าน
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - คลิปวิดีโอการฝึก: ผู้ใช้สามารถเลือกชมวิดีโอที่สอนท่าฝึกต่างๆ ได้ตามต้องการ
 - การฝึกผ่านคลาสออนไลน์: ฟังก์ชันนี้ช่วยให้ผู้ใช้สามารถร่วมการฝึกผ่านการถ่ายทอดสดหรือการเข้าร่วมคลาสออนไลน์กับผู้ฝึกสอน

3. การแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการ

- คำอธิบาย: Be Fit With Jess มีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการควบคุมอาหารและการเลือกเมนูเพื่อเสริมสร้างร่างกายที่แข็งแรง
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - แผนการอาหาร: เว็บไซต์นี้มีแผนการอาหารที่เหมาะสมกับเป้าหมายการฝึก เช่น เมล็ด น้ำหนักหรือเพิ่มกล้ามเนื้อ
 - การเลือกอาหารตามเป้าหมาย: มีการแนะนำเมนูที่เหมาะสมตามประเภทของโปรแกรมฝึก เช่น อาหารสำหรับคนที่ต้องการลดไขมัน หรืออาหารที่เหมาะสมสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อ

4. โปรแกรมการฝึกสำหรับผู้เริ่มต้นและผู้ที่มีประสบการณ์

- คำอธิบาย: ฟังก์ชันนี้ช่วยให้เว็บไซต์สามารถตอบสนองผู้ใช้ได้ทุกระดับ ตั้งแต่ผู้เริ่มต้นไปจนถึงผู้ที่มีประสบการณ์ในการฝึกมาก่อน
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - โปรแกรมฝึกสำหรับผู้เริ่มต้น: สำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกออกกำลังกายมาก่อน เว็บไซต์นี้จะมีโปรแกรมที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย

- โปรแกรมฝึกสำหรับผู้มีประสบการณ์: สำหรับผู้ที่มีประสบการณ์การฝึกมาก่อน มีโปรแกรมที่มีความท้าทายสูงขึ้นเพื่อช่วยพัฒนาผลลัพธ์

5. การติดตามผลการฝึก

- คำอธิบาย: ผู้ใช้สามารถติดตามความคืบหน้าในการฝึกออกกำลังกายและบันทึกผลลัพธ์การฝึก
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - บันทึกการฝึก: ฟังก์ชันนี้ช่วยให้ผู้ใช้สามารถบันทึกการฝึกที่ทำ เช่น จำนวนครั้ง, เวลาที่ใช้, หรือการทำซ้ำท่าฝึก
 - การตั้งเป้าหมาย: ผู้ใช้สามารถตั้งเป้าหมายในด้านการฝึก เช่น การเพิ่มจำนวนการยกน้ำหนัก หรือการลดน้ำหนักตามเป้าหมาย

6. การให้คำแนะนำด้านสุขภาพจิต

- คำอธิบาย: เว็บไซต์นี้ไม่ได้เน้นแค่การออกกำลังกายเท่านั้น แต่ยังให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตและการสร้างความสมดุลในชีวิต
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - การฝึกสมาธิและการผ่อนคลาย: มีโปรแกรมที่เน้นการฝึกสมาธิหรือการหายใจลึกๆเพื่อช่วยลดความเครียด
 - คำแนะนำเพื่อสุขภาพจิตที่ดี: เว็บไซต์มีบทความและคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิต เช่น การนอนหลับที่ดีหรือการลดความเครียด

7. คอร์สออนไลน์และการฝึกแบบกลุ่ม

- คำอธิบาย: Be Fit With Jess ยังมีคอร์สออนไลน์ที่ผู้ใช้สามารถลงทะเบียนเพื่อเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายจากผู้ฝึกสอนมืออาชีพ
- ฟังก์ชันการใช้งาน:

- การลงทะเบียนเรียนคอร์สออนไลน์: ผู้ใช้สามารถเข้าร่วมคอร์สออนไลน์ที่จัดทำโดยผู้ฝึกสอนมืออาชีพ เพื่อเรียนรู้ท่าออกกำลังกายและโปรแกรมฝึกต่างๆ
- การฝึกแบบกลุ่มออนไลน์: ฟังก์ชันนี้ช่วยให้ผู้ใช้สามารถเข้าร่วมการฝึกแบบกลุ่มผ่านการถ่ายทอดสดหรือการฝึกในกลุ่มต่างๆ

8. การให้คำแนะนำสำหรับผู้หญิง

- คำอธิบาย: Be Fit With Jess มุ่งเน้นการให้คำแนะนำและโปรแกรมการฝึกที่เหมาะสมกับผู้หญิง โดยเฉพาะในการสร้างความแข็งแรงและสุขภาพที่ดี
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - โปรแกรมฝึกเฉพาะสำหรับผู้หญิง: มีโปรแกรมการฝึกที่ออกแบบมาเฉพาะสำหรับผู้หญิง เช่น การฝึกสร้างกล้ามเนื้อที่เน้นสัดส่วน หรือการลดไขมันที่เหมาะสม
 - คำแนะนำเกี่ยวกับการตั้งครรภ์: ฟังก์ชันนี้มีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์หรือหลังคลอด

9. การสนับสนุนจากชุมชน (Community Support)

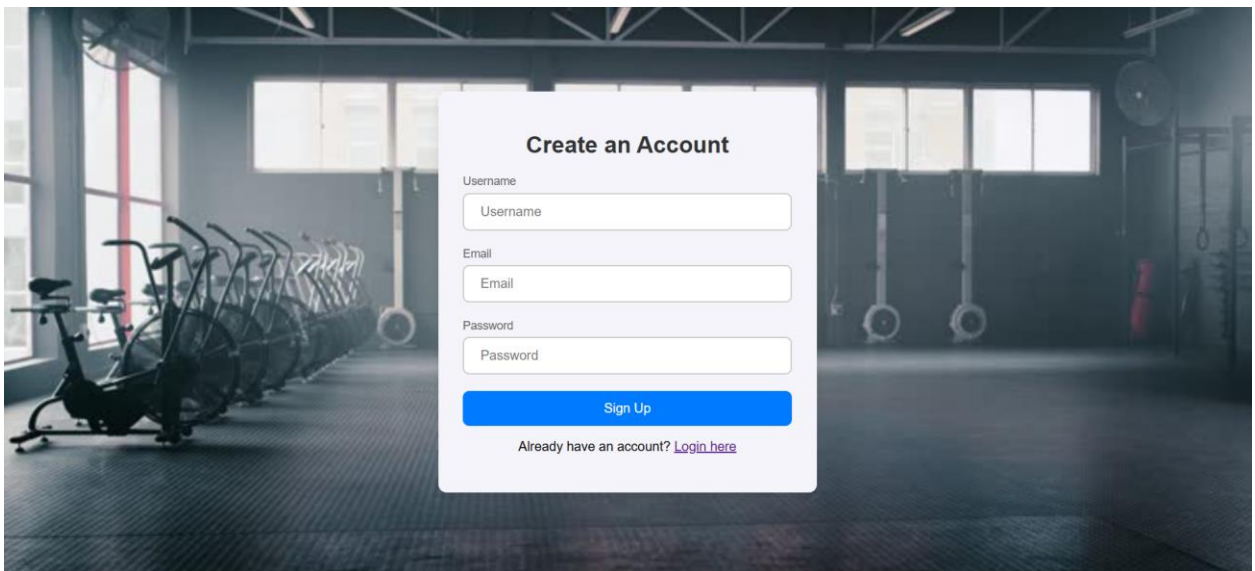
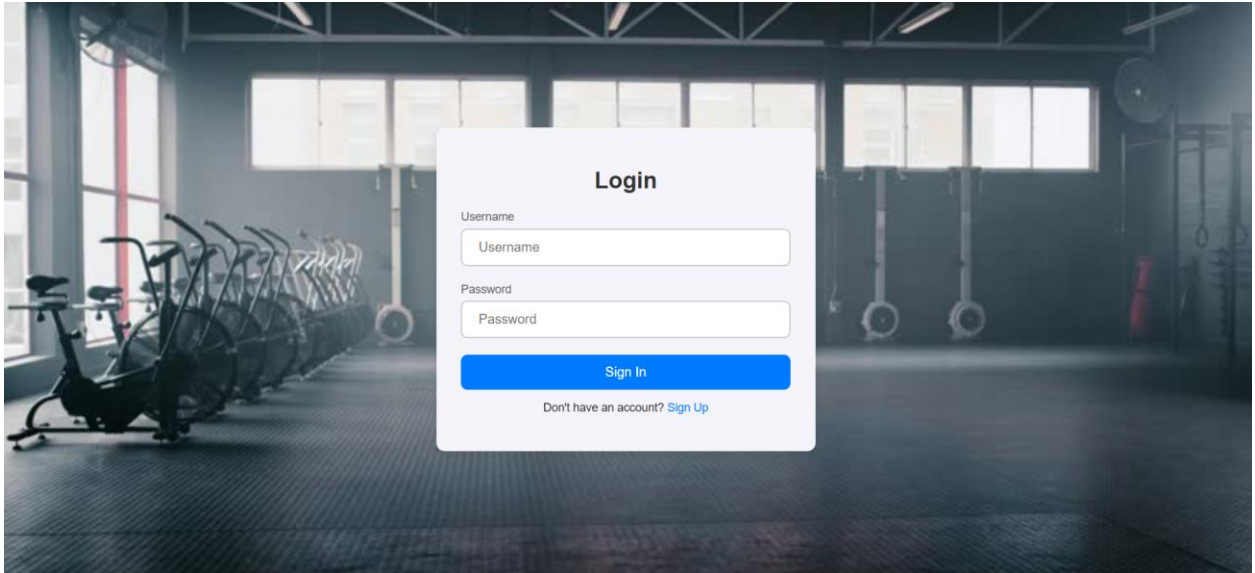
- คำอธิบาย: Be Fit With Jess มีฟอรัมหรือกลุ่มชุมชนที่ผู้ใช้สามารถร่วมแบ่งปันประสบการณ์และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- ฟังก์ชันการใช้งาน:
 - การแลกเปลี่ยนประสบการณ์: ฟังก์ชันนี้ช่วยให้ผู้ใช้สามารถพูดคุยหรือแบ่งปันประสบการณ์ในการฝึกกับผู้อื่น
 - การติดตามผลร่วมกับชุมชน: ผู้ใช้สามารถติดตามความคืบหน้าของการฝึกได้ร่วมกับสมาชิกในชุมชน

การนำแนวคิดมาปรับใช้ในโครงการ:

- การแนะนำโปรแกรมฝึก: สร้างโปรแกรมฝึกที่เหมาะสมกับเป้าหมายและความสะดวกของผู้ใช้ โดยแนะนำการฝึกที่สามารถทำได้ที่บ้านหรือในโรงยิม.
- คำแนะนำการทานอาหาร: สร้างระบบที่ให้คำแนะนำด้านโภชนาการที่เหมาะสมตามประเภทการฝึกและเป้าหมาย.
- การติดตามผลการฝึก: สร้างฟังก์ชันที่สามารถบันทึกและติดตามความคืบหน้าในแต่ละวัน โดยการบันทึกข้อมูลการฝึกและผลลัพธ์จะช่วยกระตุ้นให้ผู้ใช้ฝึกได้ต่อเนื่อง.

ต้นแบบหน้าเว็บไซต์

(Mockup)



แนะนำการออกกำลังกายในฟิตเนส

BUILD YOUR PHYSIC DREAM

Login

CHEST

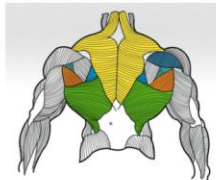


LOWER

MIDDLE

UPPER

BACK

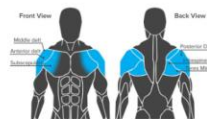


UPPER

LAT

LOWER

SHOULDER

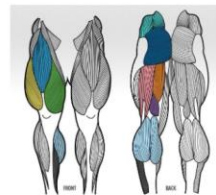


FRONT

LATERAL

REAR

LEG



CALVES

HAMSTRING

QUAD

© 2025 มหาวิทยาลัยพะเยา



LOWER CHEST

ข้อมูลและกิจกรรมต่างๆ

Back

Decline Bench Press



Click for video

Dumbbell Pullover



Click for video

Cable Crossover



Click for video

© 2025 มหาวิทยาลัยพะเยา



YouTube

ค้นหา

Q

สร้าง

GG

Instructional Fitness.com

0:02 / 1:56

Instructional Fitness - Decline Bench Press

Instructionalfitness

ผู้ติดตาม 7.12 หมื่น คน

ติดตาม

2.3 พัน

แชร์

ดาวน์โหลด

การกด 6.2 แสน ครั้ง - 15 ปีที่แล้ว

ทั้งหมด

จาก Instructionalfitness

วิดีโอที่เกี่ยวข้อง

Instructional Fitness - Bench Press

Instructionalfitness

การกด 5.3 แสน ครั้ง - 15 ปีที่แล้ว

2:52

"CHEST UP"

How To Do Dumbbell Bench Press Correctly

Jack Hanrahan Fitness

การกด 3.4 แสน ครั้ง - 6 เดือนที่แล้ว

10:03

FIX THIS

KEEP THE STRAIGHT

How To Get A Huge Bench Press with Perfect Technique

Jeff Nippard

การกด 3.4 ล้าน ครั้ง - 6 ปีที่แล้ว

12:14

WORST

Chest Exercises Ranked (BEST TO WORST!)

ATHLEAN-X™

การกด 1.1 ล้าน ครั้ง - 3 ปีที่แล้ว

14:55

WIDER

THICKER

How to do Lat Pulldowns (AVOID MISTAKES!)

ATHLEAN-X™

การกด 1.5 ล้าน ครั้ง - 1 ปีที่แล้ว

5:55

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

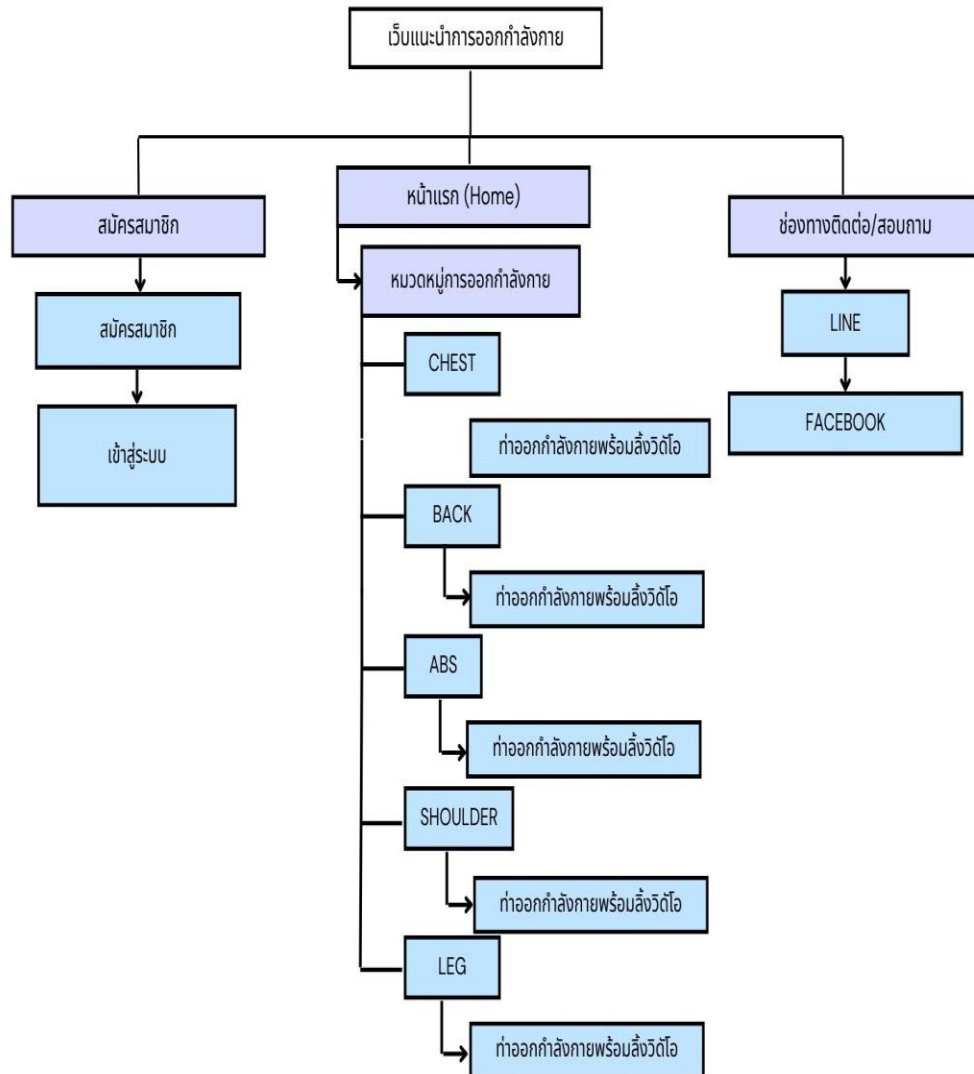
Z

The Best & Worst TRICEPS Exercises (Ranked Using...

Jeff Nippard

การกด 4.7 ล้าน ครั้ง - 5 เดือนที่แล้ว

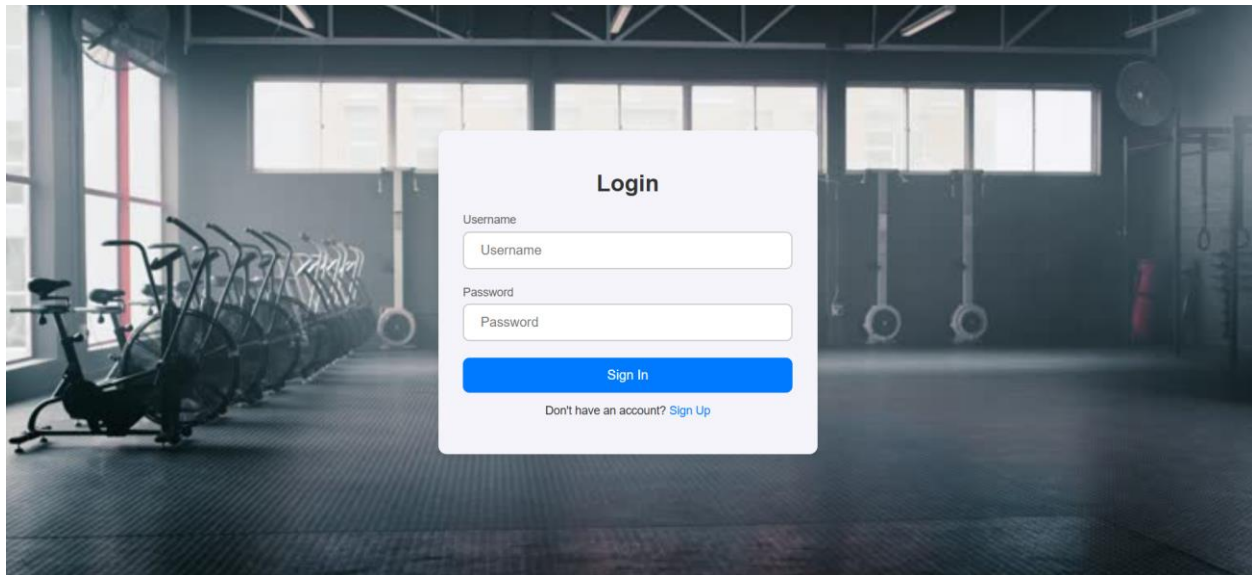
Sitemap



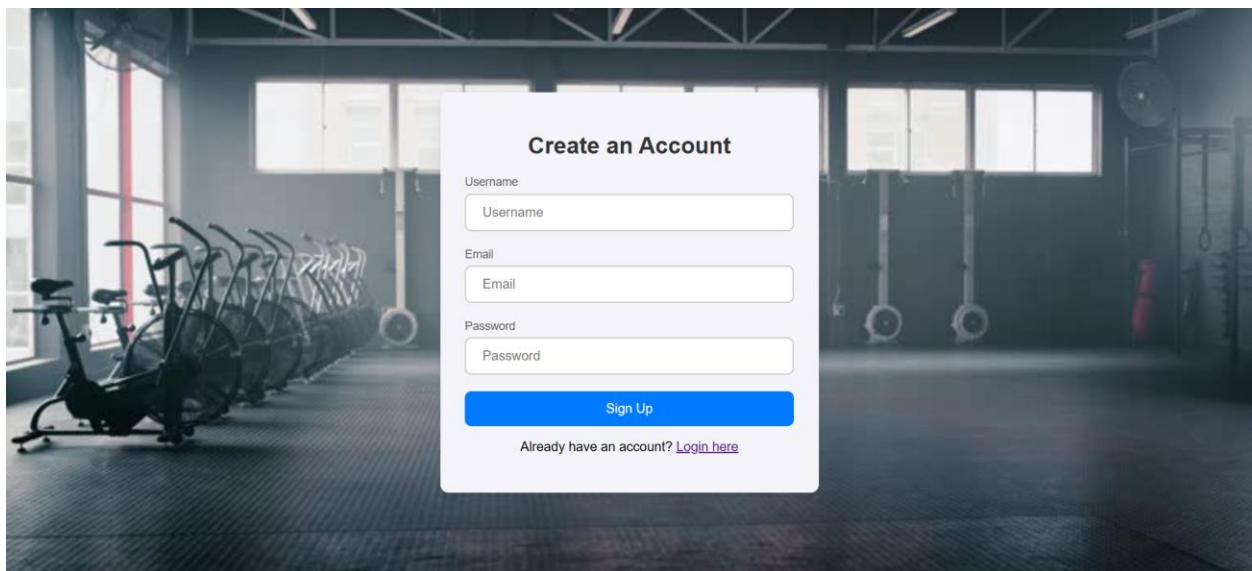
Database Schema

Users	
PK	id
	username
	password
	email
	createdAt
	updateAt
	reset_token
	token_expirat

คู่มือการใช้งานเว็บแนะนำการออกกำลังกาย



นี่คือส่วนหน้าLog in เข้าสู่ระบบสำหรับผู้ที่มีบัญชีแล้ว



นี่คือส่วนหน้าสร้างบัญชี สำหรับผู้ใช้ที่ยังไม่มีบัญชี

แนะนำการออกกำลังกายในฟิตเนส

BUILD YOUR PHYSIC DREAM

Login

CHEST

LOWER

MIDDLE

UPPER

BACK

UPPER

LAT

LOWER

SHOULDER

FRONT

LATERAL

REAR

LEG

CALVES

HAMSTRING

QUAD

© 2025 มหาวิทยาลัยพะเยา

นี่คือหน้าเว็บที่จะแสดงข้อมูลการออกกำลังกายในส่วนต่างๆของร่างกาย

LOWER CHEST

ข้อมูลและกิจกรรมต่างๆ

Back

Decline Bench Press

Click for video

Dumbbell Pullover

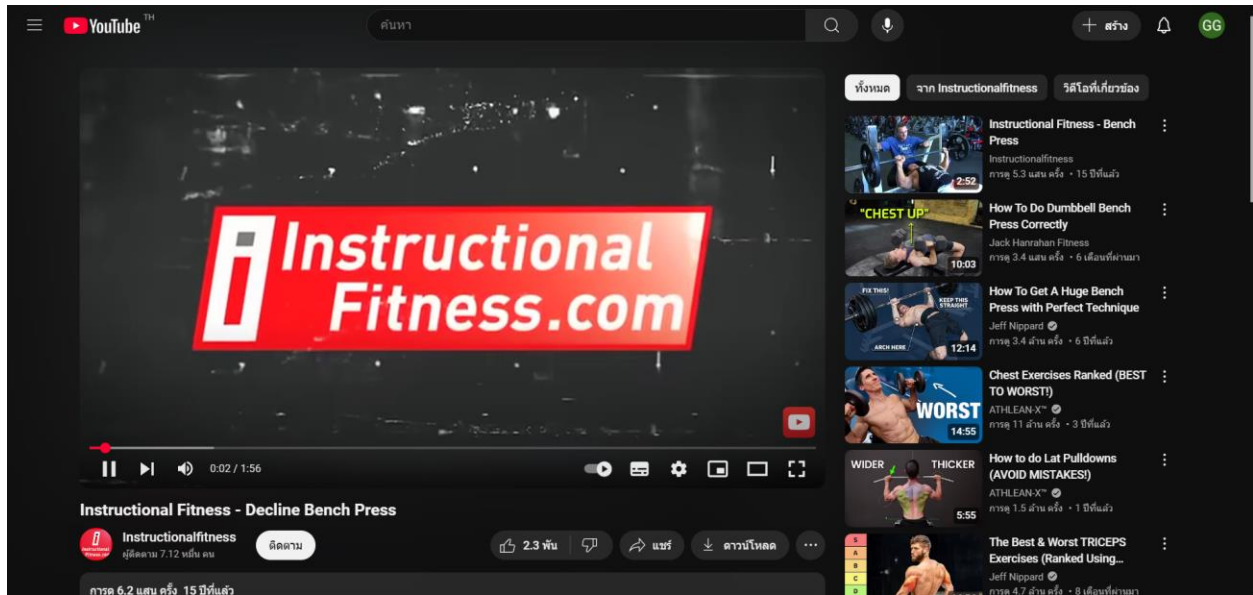
Click for video

Cable Crossover

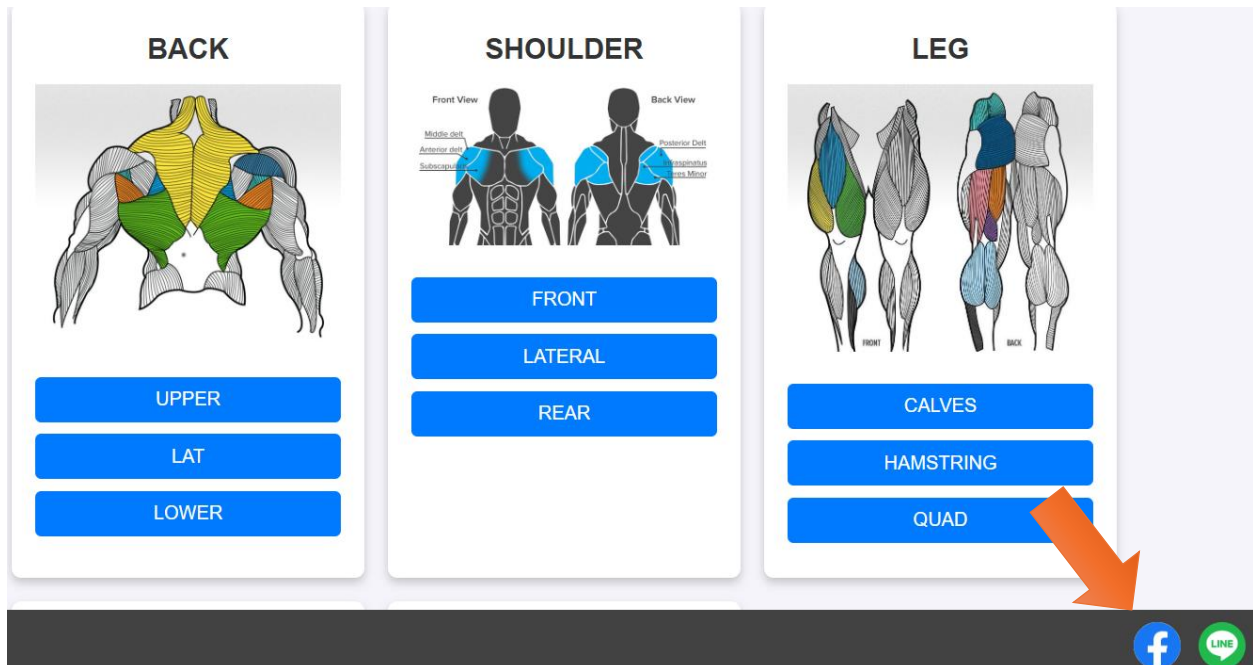
Click for video

© 2025 มหาวิทยาลัยพะเยา

นี่คือหน้าที่ผู้ใช้เลือกดูข้อมูลการออกกำลังกายในส่วนนั้นๆ พร้อมข้อมูลท่าออกกำลังกายของส่วนที่เลือก



เมื่อผู้ใช้กดลิงแล้วเว็บจะพาผู้ใช้ไปยังคลิปวิดีโอที่สอนท่าออกกำลังกายที่ผู้ใช้เลือก



ส่วนจุดที่เครื่องหมายชี้ คือ ช่องทางการติดต่อ/สอบถามแอดมิน

สรุปผลโครงการเว็บแนะนำการออกกำลังกาย

โครงการเว็บไซต์แนะนำการออกกำลังกายนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแพลตฟอร์มออนไลน์ที่สามารถแนะนำโปรแกรมการฝึกที่เหมาะสมกับผู้ใช้แต่ละบุคคล โดยพิจารณาจากเป้าหมายด้านสุขภาพและความฟิต เช่น การลดน้ำหนัก, การสร้างกล้ามเนื้อ, หรือการฝึกความยืดหยุ่น การออกแบบเว็บไซต์เน้นความสะดวกในการใช้งาน พร้อมฟังก์ชันที่หลากหลายเพื่อตอบสนองโจทย์การฝึกที่แตกต่างกันของผู้ใช้

ฟังก์ชันหลักของเว็บไซต์ได้แก่ โปรแกรมการฝึกที่มีหลายระดับและสามารถปรับให้เหมาะสมกับเป้าหมายของผู้ใช้, การแนะนำโภชนาการที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย, การฝึกออนไลน์ที่สามารถทำที่บ้านได้, การติดตามผลการฝึก และการให้คำแนะนำด้านสุขภาพจิตเพื่อเสริมสร้างความสมดุลในชีวิต นอกจากนี้ยังมีฟังก์ชันที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถเลือกโปรแกรมการฝึกตามเวลาและความสะดวกของตนเอง

ผลจากการพัฒนาเว็บไซต์นี้ ผู้ใช้สามารถได้รับข้อมูลที่ครบถ้วนในการฝึกออกกำลังกาย รวมถึงการควบคุมอาหารและการดูแลสุขภาพโดยรวม ทำให้ผู้ใช้สามารถฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพและตรงตามเป้าหมาย นอกจากนี้ยังสามารถติดตามผลการฝึกและปรับปรุงแผนการฝึกได้ตามความคืบหน้า ถือเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพให้กับผู้ใช้งานทุกกลุ่ม

การพัฒนาเว็บไซต์แนะนำการออกกำลังกายนี้จึงสามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพและกระตุ้นให้ผู้ใช้มีชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว.

รายละเอียดความรับผิดชอบ

นาย ศิริ เนารัไพร 66025964 [fronend , backend]

นาย ชีรภัทร บุ่งรัฐ 66021690 [fronend]