

# Project proposal

**Selected topic** - โปรแกรมออกกำลังกายบริหารหน้าท้องในแต่ละวัน

**Group members** – นายประกาศิต จ่านงค์ 55010706

นายประภัทร์ ถนอมศักดิ์ 55010707

**Abstract** – การบริหารหน้าท้องเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คนมีสุขภาพและบุคลิกที่ดี เราจึงคิดโปรแกรมที่จะช่วยในเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายนั้นสามารถทำได้ง่าย โดยโปรแกรมออกกำลังกายบริหารหน้าท้องจะช่วยจัดการวางแผน และแนะนำการออกกำลังกายหน้าท้องในแต่ละวัน ซึ่งผู้ใช้ไม่ต้องคิดวิธีการหรือรูปแบบการออกกำลังกายด้วยตัวเองเลย

จุดเด่นของโปรแกรมนี้นี้คือการแนะนำการออกกำลังกายทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยการสาธิตท่าทางการบริหารหน้าท้องในแต่ละวัน หากผู้ใช้อย่างไม่ออกกำลังกายในวันนั้นๆก็จะมีกรเตือน มีการบันทึกข้อมูลการออกกำลังกายของผู้ใช้และแสดงข้อมูลการการปฏิบัติในแต่ละอาทิตย์ อีกทั้งยังสามารถแบ่งปันข้อมูลของเราให้กับผู้ใช้คนอื่นได้ มีการบอกจำนวนแคลลอรี่ที่เผาผลาญในแต่ละครั้งของการออกกำลังกาย และเปรียบเทียบการเผาผลาญของแต่ละวัน และยังมีการแนะนำการรับประทานอาหารให้เหมาะสมแก่ผู้ใช้อีกด้วย โปรแกรมออกกำลังกายบริหารหน้าท้องจะช่วยให้ผู้ใช้ออกกำลังกายได้อย่างถูกวิธี โดยไม่ต้องกังวลในเรื่องการวางแผน ท่าทางการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร ซึ่งผู้ใช้ที่สามารถปฏิบัติตามแผนจะมีสุขภาพและบุคลิกที่ดี

**Introduction & Motivation** - เนื่องจากในปัจจุบันคนเราใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้นและอยากมีบุคลิกที่ดี ต้องการการออกกำลังกายด้วยวิธีที่สะดวกและง่ายที่สุด การบริหารหน้าท้องเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่จะช่วยในเรื่องนี้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเราเลือกท่าห้วนนี้ก็เพราะว่าอยากให้เราหันมาตระหนักถึงการออกกำลังกายและการรักษาสุขภาพอย่างถูกวิธี เนื่องจากในปัจจุบันโลกเรามีการแข่งขันกันมากขึ้นและคนเราก็ประกอบอาชีพและทำงานกันอย่างหนักโดยลืมใส่ใจสุขภาพของตัวเอง แต่ในบางทีคนที่คิดจะออกกำลังกายก็อาจไม่มีเวลาหรือวิธีที่จะเข้ามาจัดการการออกกำลังกาย เราจึงคิดโปรแกรมนี้นี้ขึ้นมาเพื่อจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างสะดวกและง่ายขึ้น

การทำงานหลักๆของโปรแกรมนี้นี้คือ ให้ผู้ใช้กรอกข้อมูลของผู้ใช้ ระบุอายุและเพศ ระบบก็จะทำการเก็บบันทึกเป็น account ของแต่ละคน เมื่อผู้ใช้เริ่มใช้งานก็จะมีแผนการปฏิบัติให้ผู้ใช้ทำตามในแต่ละวัน เมื่อเริ่มออกกำลังกายในแต่ละครั้ง โปรแกรมจะมีระยะเวลาในการออกกำลังกาย และเสียงเตือนเมื่อสิ้นสุด เมื่อผู้ใช้ออกกำลังกายหรือไม่ก็ตามในแต่ละวัน ระบบจะทำการบันทึกการออกกำลังกายในวันนั้นๆ เมื่อครบ 1 สัปดาห์ก็จะแสดงข้อมูลให้ผู้ใช้เห็นว่าทำได้ตามกำหนดหรือไม่

**Related works** – โปรแกรมออกกำลังกายบริหารหน้าท้องในแต่ละวันจะคล้ายกับ [www.fit-d.com](http://www.fit-d.com) ในส่วนของการแนะนำท่าออกกำลังกาย แผนการหรือโปรแกรมออกกำลังกาย แต่จะแตกต่างกันคือ เราจะเน้นไปที่การบริหารหน้าท้องเพียงอย่างเดียว และมีการจับเวลาเมื่อกดเริ่มออกกำลังกายและมีเสียงเตือนเมื่อสิ้นสุด มีการแชร์กับเพื่อนๆ แสดงสถิติการออกกำลังกายของแต่ละสัปดาห์