

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف-



تدريب رياضي

المقياس: التطبيقات و البرمجيات التكنولوجية في الرياضة

الفوج: 02

عنوان البحث

تطبيق FIZZUP

* اشراف الأستاذ:

د. بودواني عبد الرزاق

* من إعداد الطالب:

فلاق عبد الرحمان

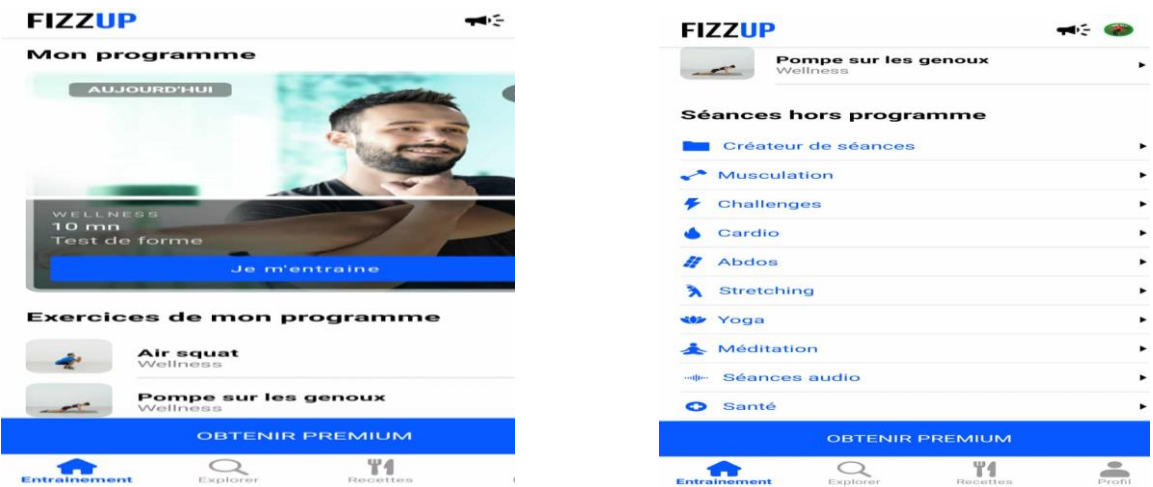
السنة الجامعية: 2024/2025

التطبيق FizzUp

وهو تطبيق رياضي يهدف إلى تقديم خطط تدريبية منزلية مخصصة لتحسين اللياقة البدنية والصحة بشكل عام.

شرح عن التطبيق:

FizzUp:يساعدك على بناء روتين رياضي شخصي دون الحاجة إلى معدات رياضية. يعتمد على تمارين وزن الجسم، ويوفر برامج متنوعة حسب أهدافك (لياقة عامة، فقدان وزن، تقوية عضلية، استرخاء... إلخ).



الواجهة:

في الأعلى يظهر برنامجك الحالي، مع تمرين مخصص لليوم (مثلاً "Test de forme": لمدة 10 دقائق).

يوجد زر أزرق مكتوب عليه "Je m'entraîne" لبدء التدريب مباشرة.

أسفل ذلك، يظهر لك "Exercices de mon programme" تمارين من برنامجك الحالي) مثل :

Air squat (قرصاء الهواء) // Pompe sur les genoux (تمارين الضغط على الركبتين).

خيارات إضافية:

Séances hors programme(جلسات خارج البرنامج):

تمتلك من اختيار تمارين إضافية حسب رغبتك، مثلMusculatio: (تقوية عضلية)/ Cardio (تمارين لياقة قلبية) // Stretching (تمارين الإطالة) // Yoga و Méditation (يوغا وتأمل) // Challenges (تحديات رياضية) // Créateur de séances (صانع جلسات: لإنشاء جلسة مخصصة حسب احتياجك).

التنقل:

الشريط السفلي يسمح لك بالتنقل بين :

Entraînement(تمارين) // Explorer (استكشاف برامج جديدة)

Recettes(وصفات غذائية صحية) // Profil (الملف الشخصي)

كيف يعمل التطبيق باختصار:

*تسجل حساب وتحدد هدفك الرياضي.

*يُخصص لك برنامج تدريبي حسب هدفك ومستواك البدني.

*تبدأ جلسات التمرين يوميًا أو حسب الجدول.

*يمكنك إضافة تمارين إضافية أو تخصيص جلساتك عبر خاصية "Créateur de séances".

*تتابع تقدمك بمرور الوقت عبر تطبيق FizzUp.