



MYWORKOUT

Presentazione App iOS

Realizzata da Pezzulli Francesco

A chi è rivolta?

- Alle persone che intendono raggiungere degli obiettivi di performance con l'aiuto di un'applicazione
- Alle persone che vogliono dire addio al diario di allenamento cartaceo
- Alle persone che hanno interesse a tenere traccia nel tempo dei propri sforzi in palestra

Perché?

- Nasce dall'esigenza di avere una gestione immediata e personale degli allenamenti
- Per monitorare nel tempo a lungo termine i risultati della performance in relazione all'attività svolta
- La mia passione mi ha portato a pensare di fondere il mondo della programmazione a quello dello sport

Quindi cosa fa?

- Crea schede personalizzate
- Crea allenamenti in Live
- Tiene traccia dei carichi
- Tiene traccia dell'andamento del tuo peso
- Fornisce informazioni su tutti gli esercizi
- Crea grafici dei tuoi progressi

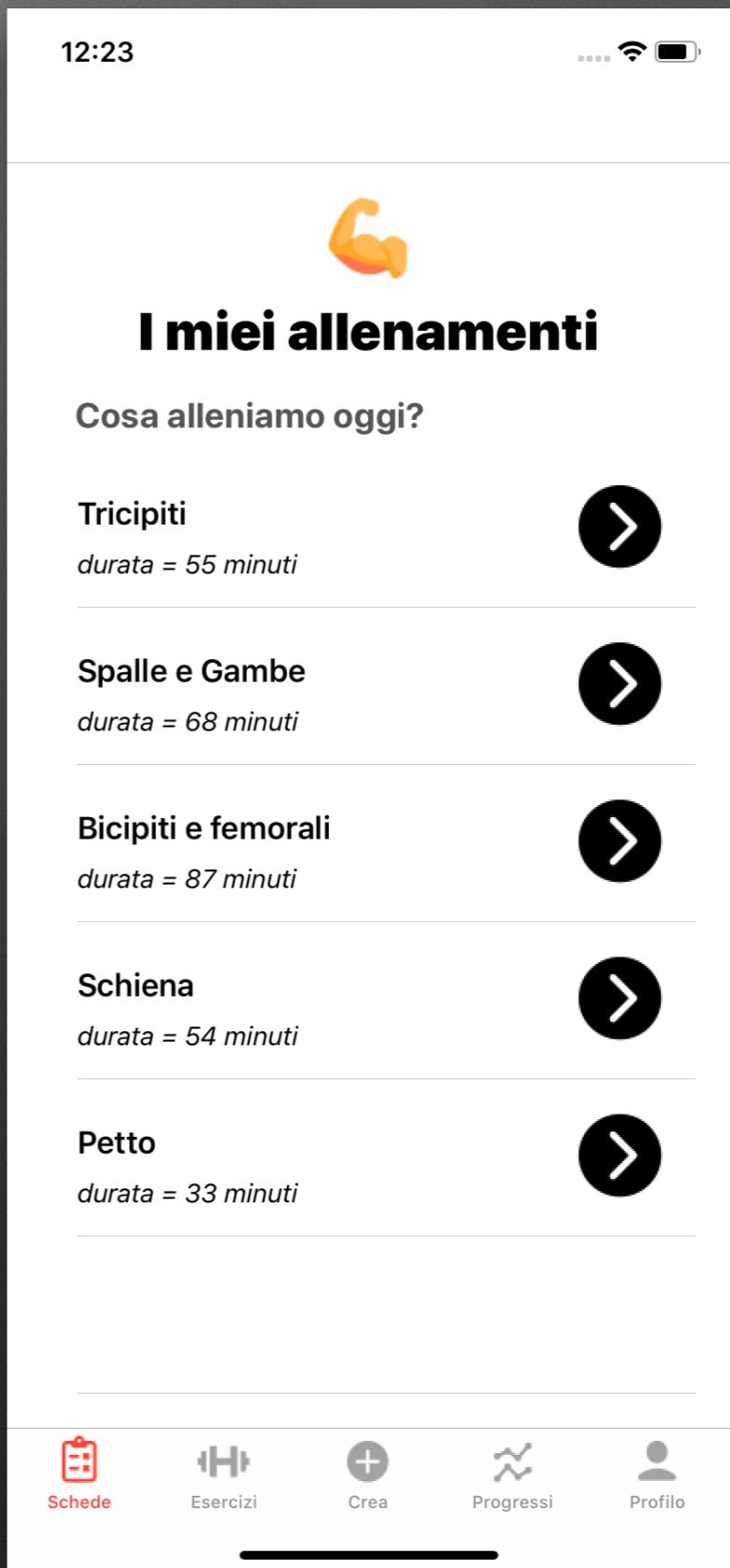
Schermata di caricamento

Appena l'applicazione viene lanciata verrà mostrata questa schermata, in attesa che le componenti si siano caricate



Schermata principale

Questa è la schermata in cui avremo la possibilità di vedere le schede di allenamento disponibili e iniziare gli allenamenti in Live



La scheda

Scegliendo una delle schede proposte verremo portati su questa schermata che mostra l'allenamento da svolgere e potremo scegliere se avviarlo oppure no

12:32

Indietro Petto

Croci con manubri su panchina piana
4X12 90" ⏱

Distensioni con manubri su panchina piana
5X15 120" ⏱

Distensioni con bilanciere su panchina piana...
2X30 90" ⏱

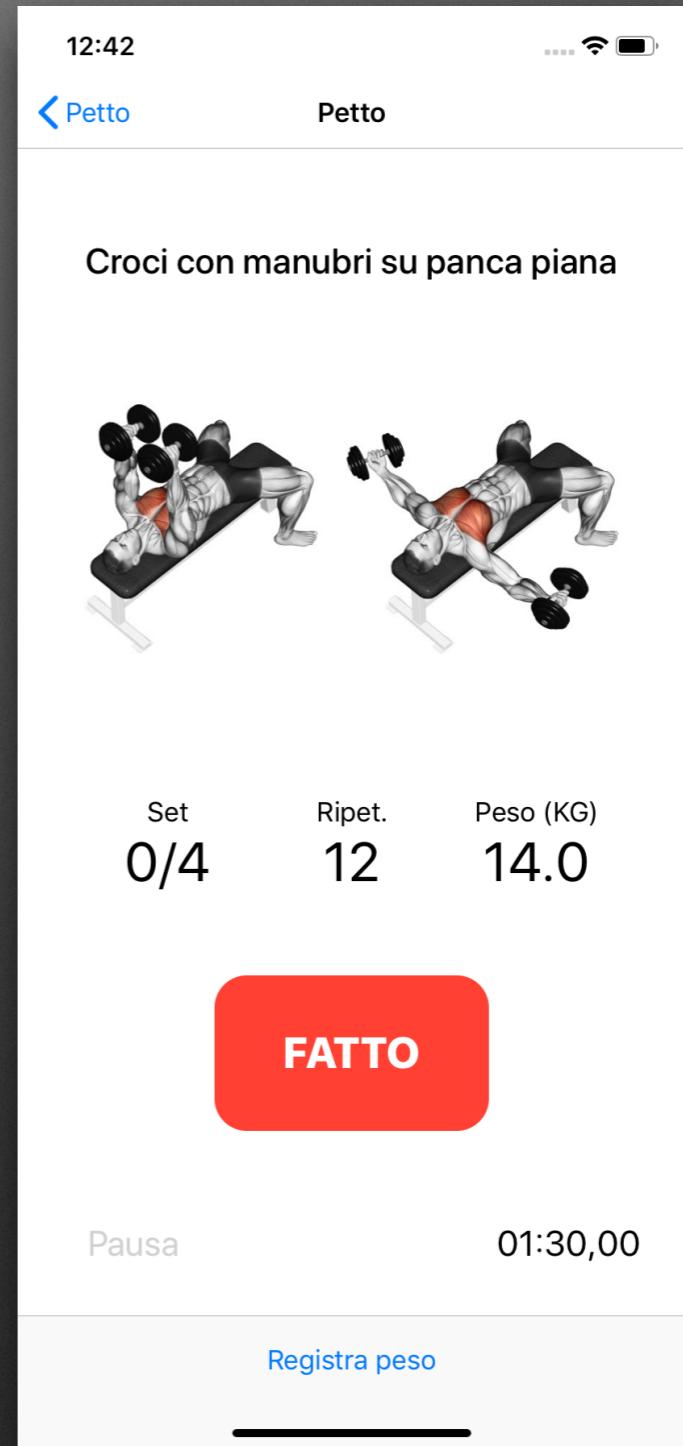
Distensioni con bilanciere su panchina inclinata...
4X6 120" ⏱

[Avvia Allenamento](#)

Allenamento in Live

Avviato l'allenamento verrà mostrato il primo esercizio della scheda. Qui potremo:

- Registrare il carico utilizzato
- Mettere in pausa e riprendere il timer una volta partito
- Premere su “Fatto” una volta terminata la serie e il timer di recupero partirà di conseguenza



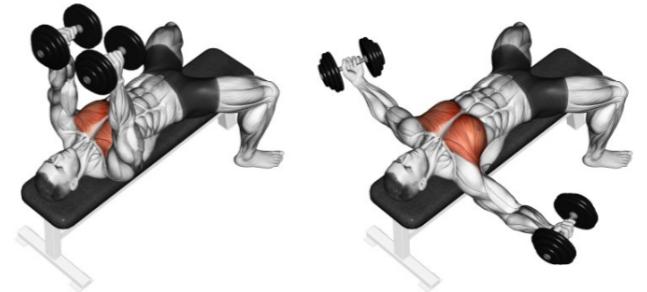
Registrazione del peso

Premendo su “Registra peso”
avremo la possibilità di scegliere un
nuovo carico da registrare per
questo tipo di esercizio

12:49

← Petto Petto

Croci con manubri su panca piana



Set	Ripet.	Peso (KG)
0/4	12	16.0
Fatto		
12		
13		
14		
15		
16		.0
17		.25
18		.50

Registra peso

Notifiche timer scaduto

Anche uscendo dall'applicazione o bloccando il telefono il timer avanza fino allo scadere e al termine invierà una notifica di avvenuto recupero



Fine dell'allenamento

Una volta terminata l'ultima serie
dell'allenamento saremo avvisati
tramite un avviso e verremo riportati
alla schermata della scheda scelta



Schermata Esercizi

In questa sezione potremo visualizzare tutti gli esercizi proposti dall'applicazione. Ogni esercizio è contraddistinto dal proprio nome e dal muscolo che viene coinvolto

The screenshot shows a mobile application interface for a fitness app. At the top, it displays the time as 1:16 and battery status. Below this is a small orange icon of a person lifting weights. The main title "I miei esercizi" is centered above a list of four exercises. Each exercise entry includes the name of the exercise, the muscle group involved, and a right-pointing arrow indicating further details. The bottom of the screen features a navigation bar with five icons: "Schede" (List), "Esercizi" (Exercises, highlighted in red), "Crea" (Create), "Progressi" (Progress), and "Profilo" (Profile).

Esercizio	Muscolo interessato	Azione
Croci con manubri su panca piana	Pettorale	Dettaglio >
Distensioni con manubri su panca piana	Pettorale	Dettaglio >
Distensioni con bilanciere su panca piana declinata	Pettorale	Dettaglio >
Distensioni con bilanciere su panca inclinata	Pettorale	Dettaglio >

L'esercizio

Scegliendo uno degli esercizi proposti verremo portati su questa schermata che ci fornisce tutte le informazioni utili allo svolgimento

1:17

Indietro

Croci con manubri su panca piana



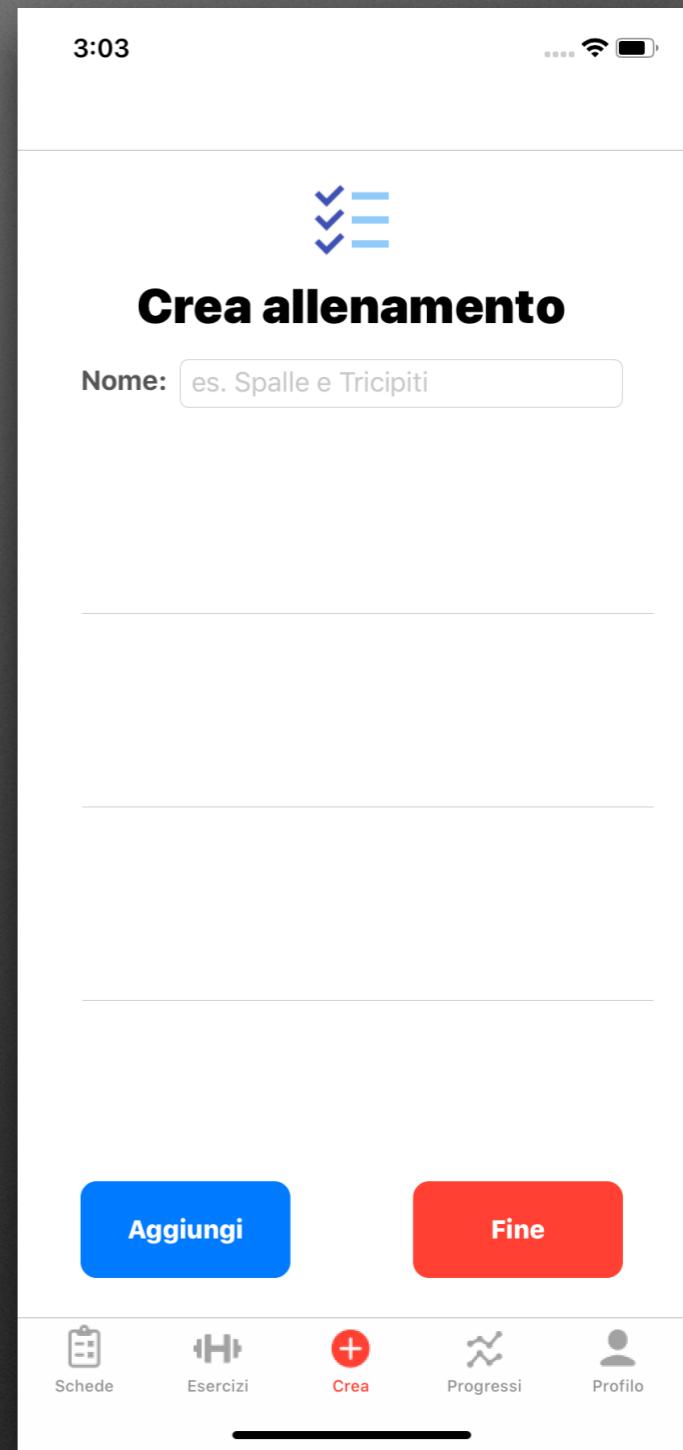
Descrizione:

Si aprono le braccia tenendo i gomiti leggermente flessi. La presa è neutra; i palmi saranno quindi rivolti verso l'alto quando avremo divaricato completamente le braccia. Durante il movimento l'unica articolazione che si muove è quella della spalla. Poi le braccia si richiudono evitando però di ritornare nella posizione iniziale con le braccia perpendicolari al suolo, perché in tale condizione la tensione sui pettorali si annulla, per cui è necessario fermarsi un po' prima.

Schermata Crea

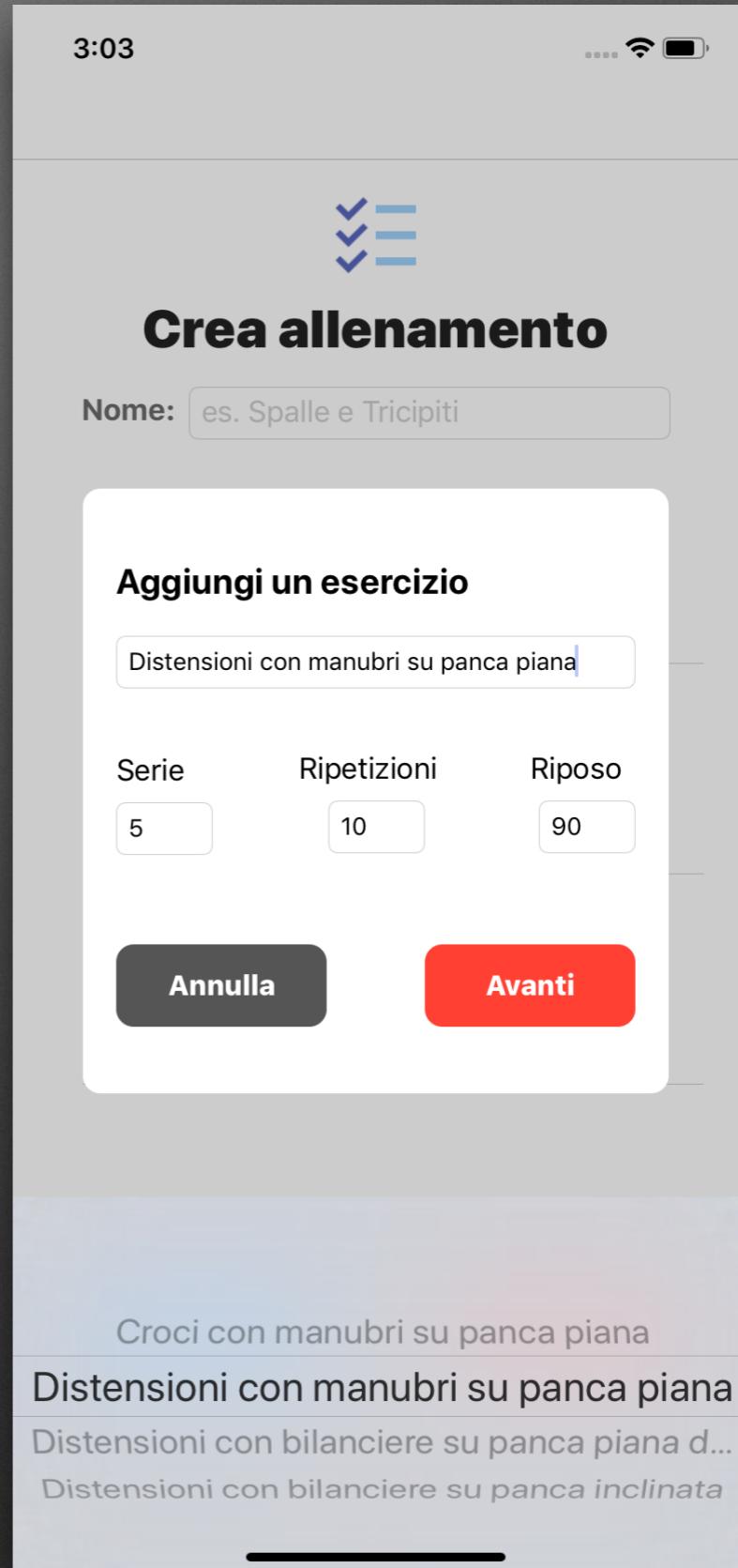
In questa schermata potremo creare la nostra scheda personalizzata. Per farlo dovremo compiere 3 semplici passaggi:

1. Dare un nome alla scheda
2. Aggiungere uno o più esercizi premendo su “Aggiungi”
3. Premere su “Fine” per concludere la creazione



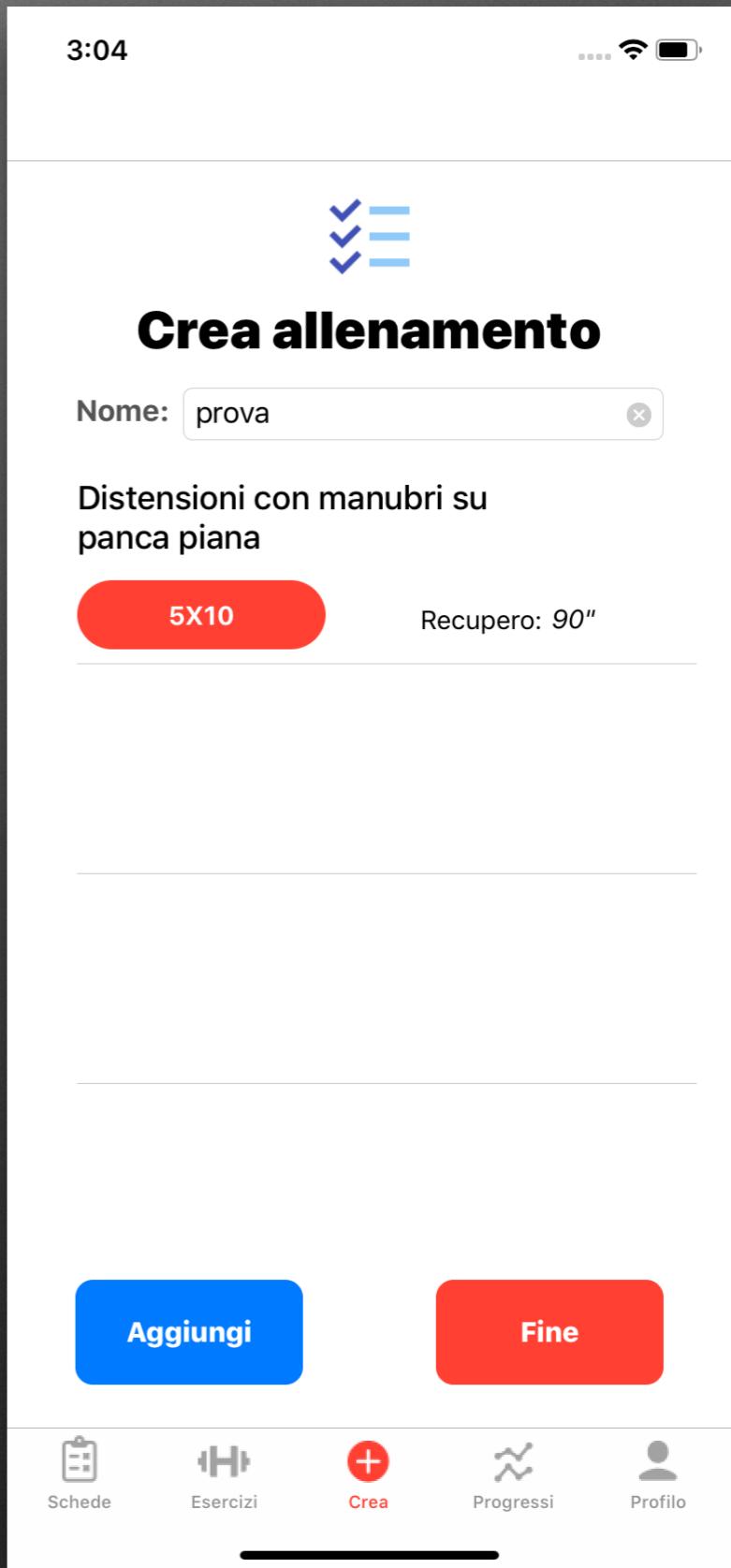
Aggiunta di un esercizio

Una volta premuto “Aggiungi” comparirà un pop-up che ci permetterà di aggiungere un esercizio personalizzato. Potremo infatti scegliere il numero di serie, di ripetizioni, il tempo di recupero ed infine l’esercizio che andremo a svolgere



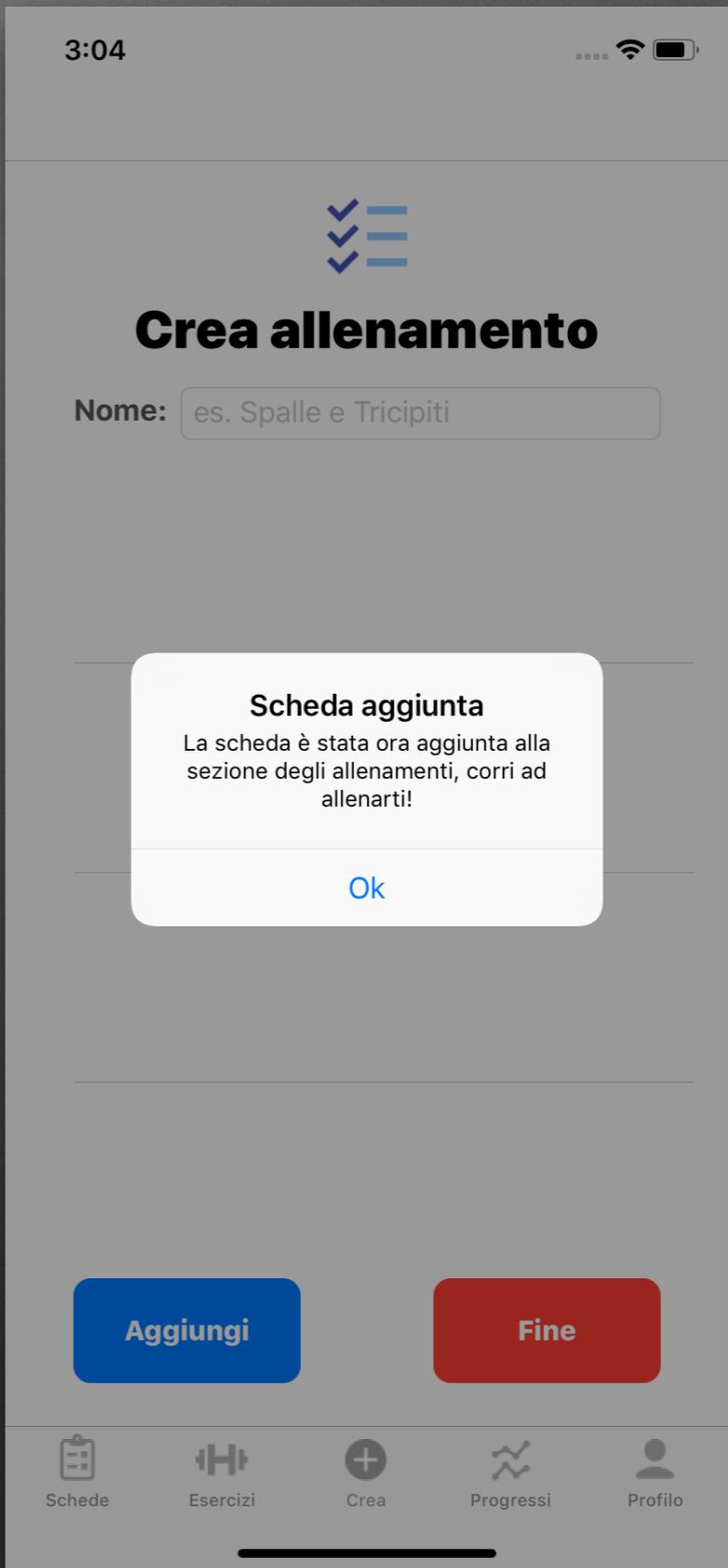
Conclusione della creazione

Una volta creata la nostra scheda potremo premere su “Fine” per salvarla e verrà visualizzata nella schermata “Schede”



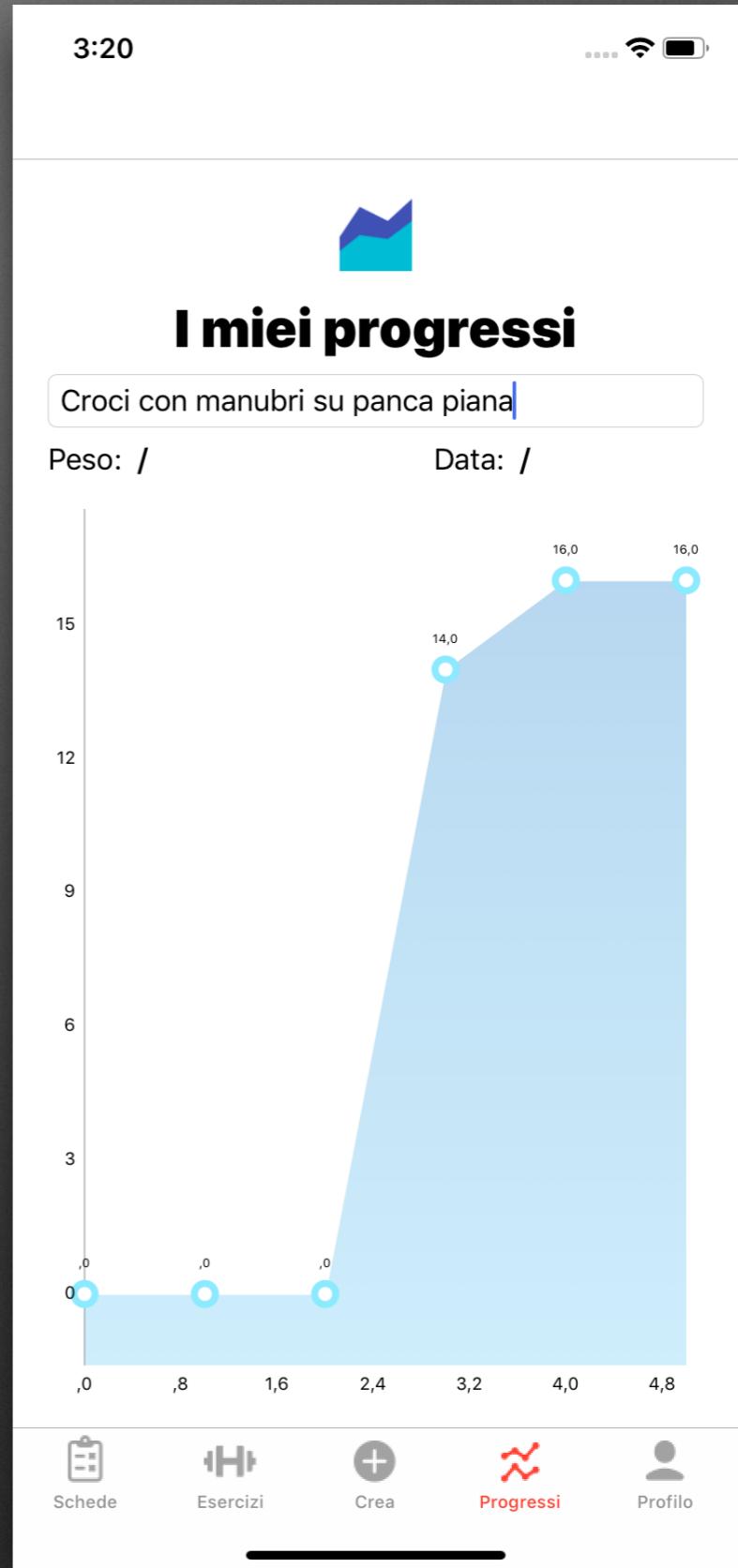
Conclusione della creazione

Una volta creata la nostra scheda potremo premere su “Fine” per salvarla e verrà visualizzata nella schermata “Schede”



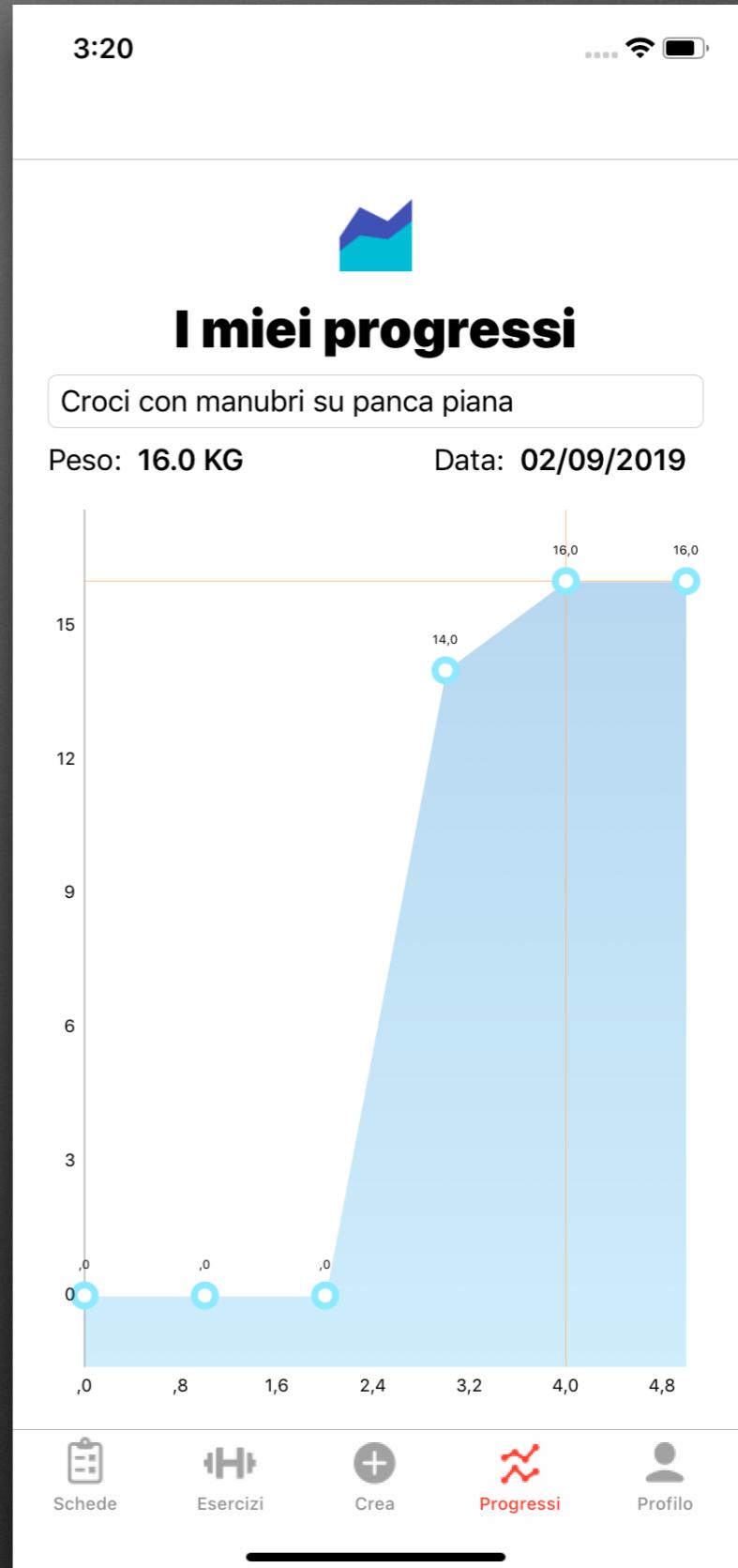
Schermata progressi

In questa schermata potremo osservare il nostro andamento dei carichi o del nostro peso corporeo durante il corso del tempo. Selezionando un punto sul grafico otterremo inoltre informazioni riguardo al peso e alla data della misurazione



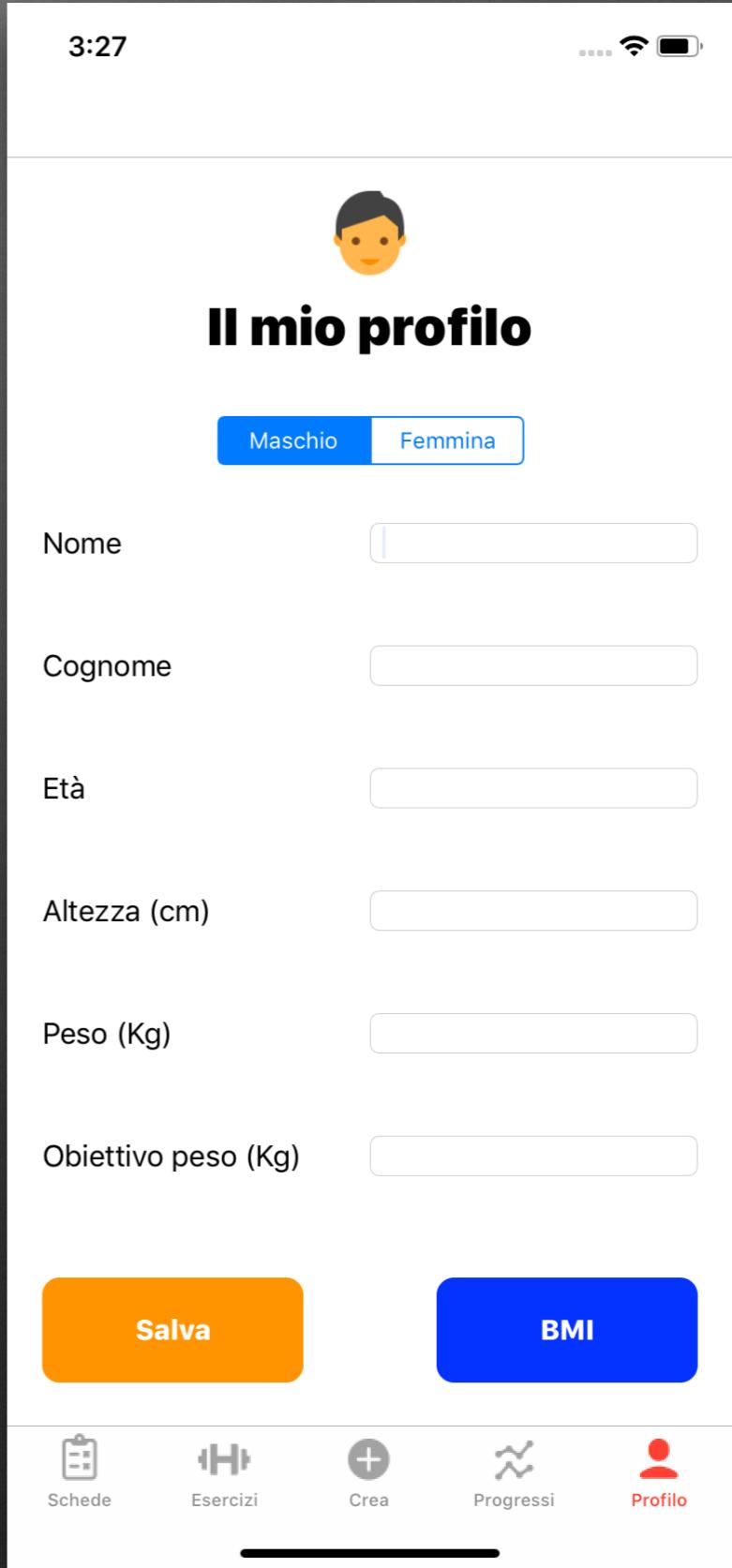
Schermata progressi

In questa schermata potremo osservare il nostro andamento dei carichi o del nostro peso corporeo durante il corso del tempo. Selezionando un punto sul grafico otterremo inoltre informazioni riguardo al peso e alla data della misurazione



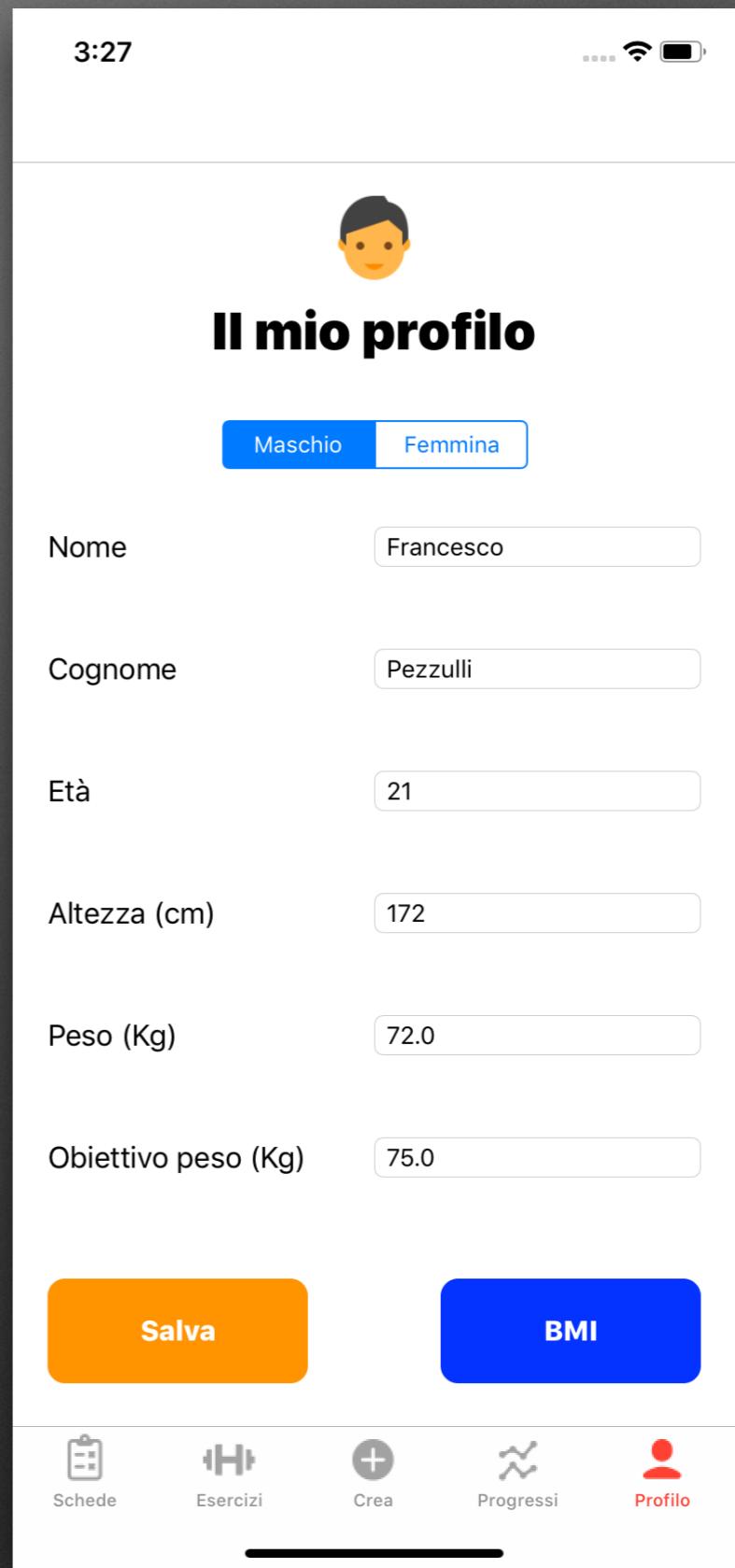
Schermata profilo

In questa schermata l'utente inserirà i propri dati anagrafici e corporei. Una volta premuto su “Salva” l'applicazione sarà in grado di calcolare il BMI corporeo visualizzabile premendo su “BMI”



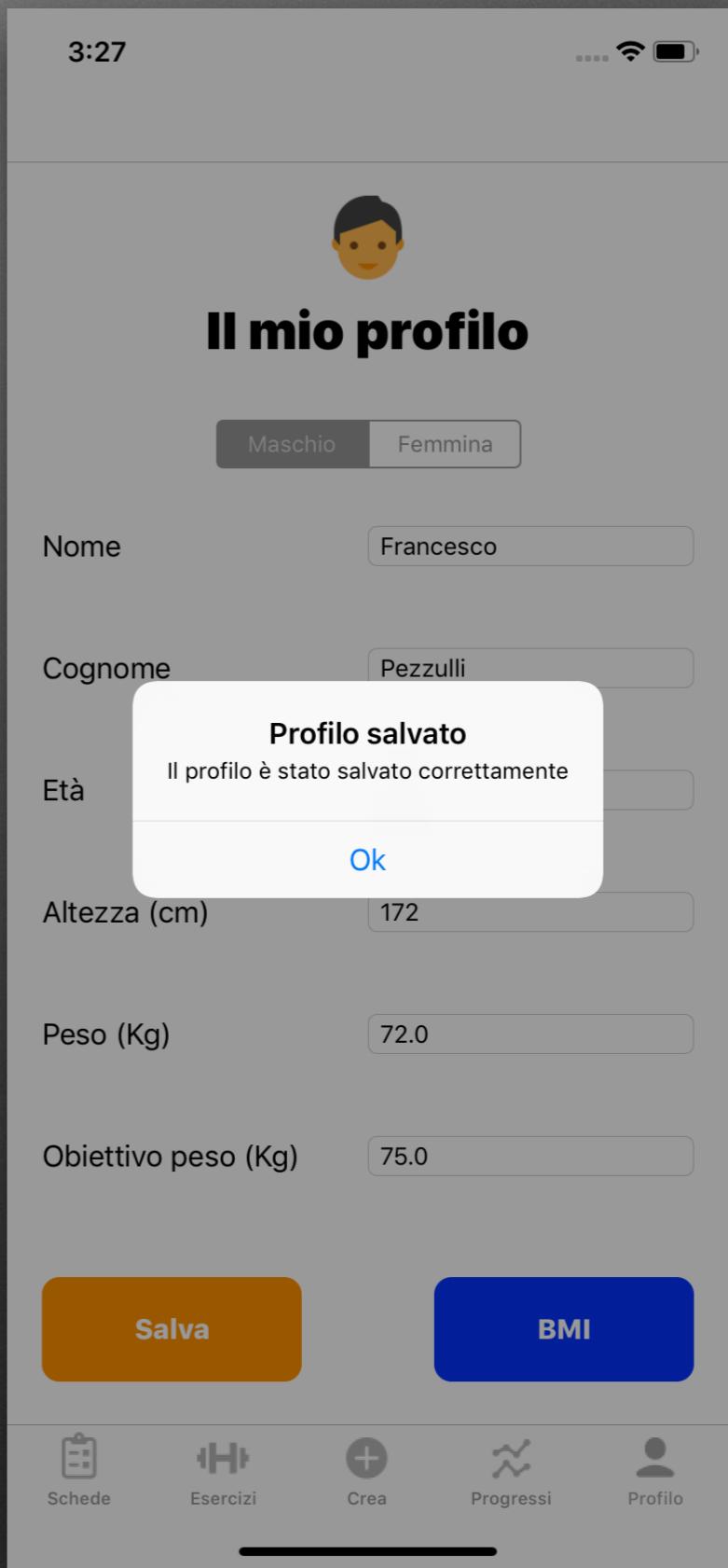
Schermata profilo

In questa schermata l'utente inserirà i propri dati anagrafici e corporei. Una volta premuto su “Salva” l'applicazione sarà in grado di calcolare il BMI corporeo visualizzabile premendo su “BMI”



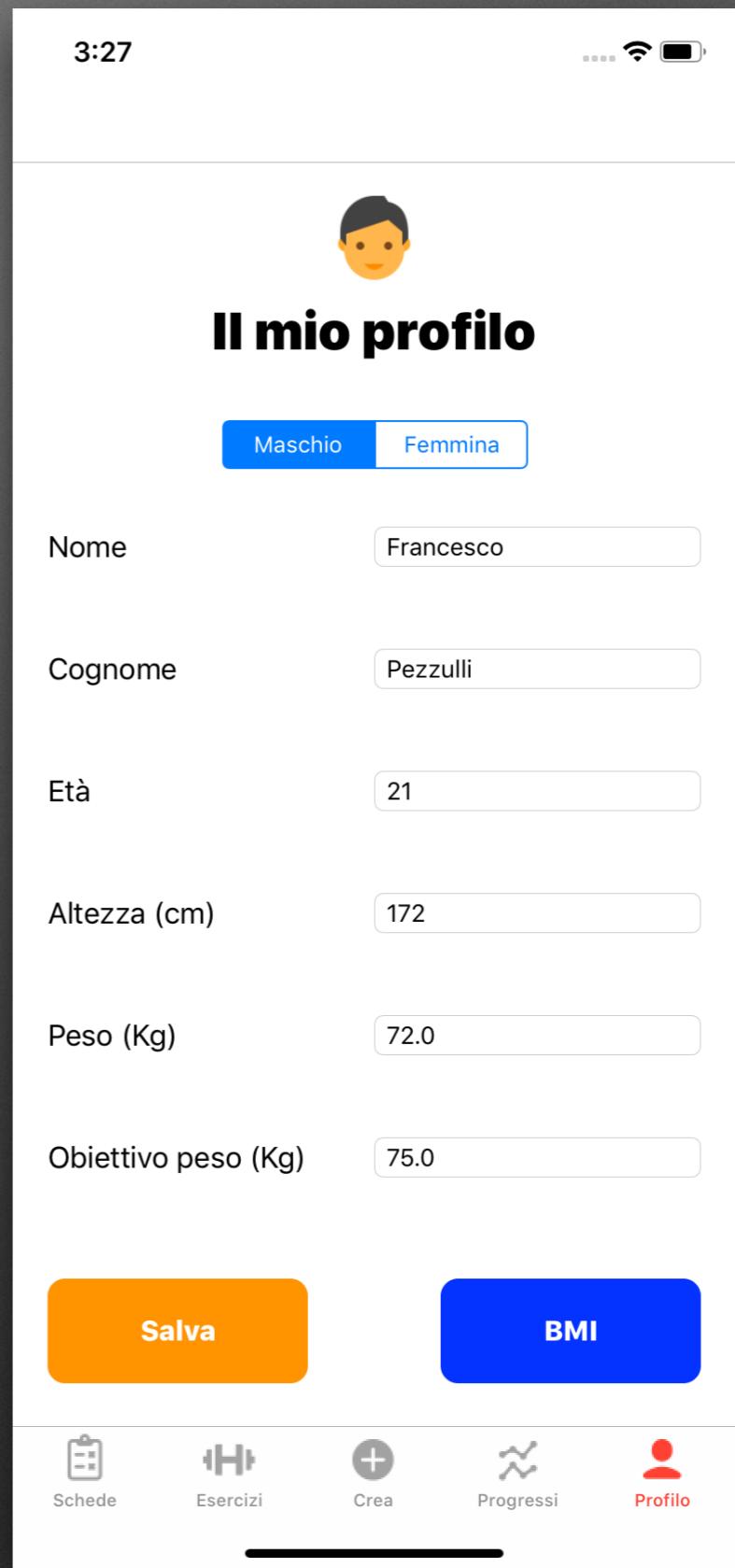
Schermata profilo

In questa schermata l'utente inserirà i propri dati anagrafici e corporei. Una volta premuto su “Salva” l'applicazione sarà in grado di calcolare il BMI corporeo visualizzabile premendo su “BMI”



Schermata profilo

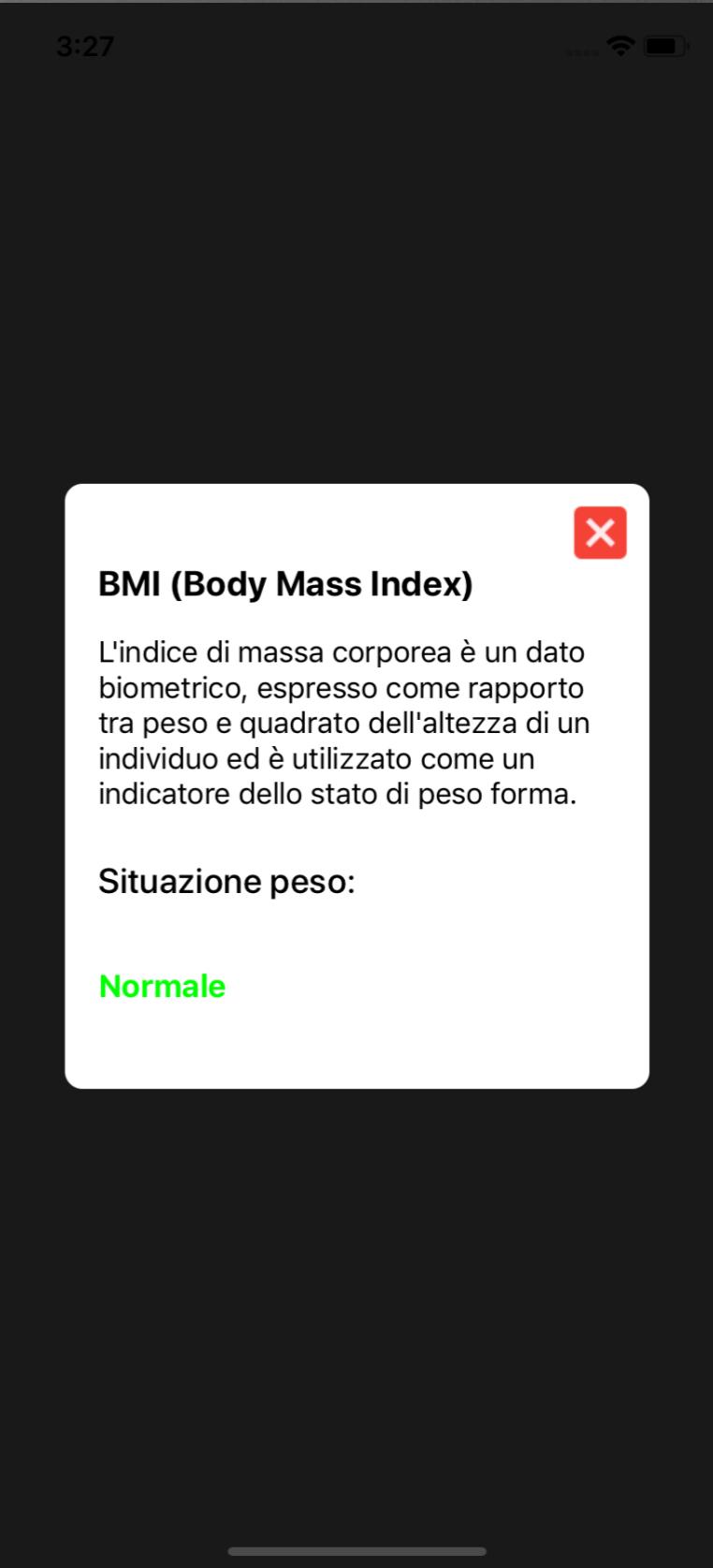
In questa schermata l'utente inserirà i propri dati anagrafici e corporei. Una volta premuto su “Salva” l'applicazione sarà in grado di calcolare il BMI corporeo visualizzabile premendo su “BMI”



Schermata profilo

In questa schermata l'utente inserirà i propri dati anagrafici e corporei.

Una volta premuto su “Salva” l'applicazione sarà in grado di calcolare il BMI corporeo visualizzabile premendo su “BMI”



Grazie per l'attenzione