

IntervalTimer

1) Интервальный тренинг – вид тренинга, при котором используется чередование промежутков с высокой и низкой интенсивностью нагрузки. Основой интервальной тренировки являются циклы, включающие в себя высокоинтенсивный и низкоинтенсивный интервалы. Тренировка обычно состоит из 5-15 циклов. Продолжительность одного цикла – от 6 секунд до 2 минут в зависимости от целей тренировки и уровня физической подготовки. Таким образом интервальная тренировку можно представить как цепочку физических упражнений различной продолжительности, которые объединены в циклы.

А теперь представьте что один цикл состоит из прыжков на скакалке, отжиманий и передышки: 30 секунд, 20 секунд, 15 секунд. Прыгая на скакалке или отжимаясь следить за секундомером достаточно неудобно, также следует принять во внимание что время одного цикла 1 минута и 5 секунд. Т.е. каждый следующий цикл будет смещён на 5 секунд относительно предыдущего начала цикла и тренирующемуся спортсмену необходимо держать это смещение в голове и следить за общим временем выполнения упражнений. Такие вещи отвлекают от тренировок и не дают сконцентрироваться на главном - спорте.

Данное приложение призвано решить вышеуказанную проблему. Во первых, оно позволяет задать ряд упражнений произвольной длительности времени и указать количество их повторений. Необходимость держать в уме время уже отпадает. Во вторых, окончание каждого интервала и цикла сопровождается звуковым сигналом, так что следить за циферблатом уже не надо. В третьих, оно позволяет сохранять и редактировать тренировки, что весьма удобно. Также приложение содержит и обычный секундомер, что делает его ещё более универсальным.

2) Целевой аудиторией приложения являются спортсмены и

люди которые занимаются спортом дома.

3) Примерный сценарий использования приложения: у вас нет часа времени на полноценную тренировку или вы не попали в спорт зал, но вы хотите оставаться в форме. 10 минут свободного времени и IntervalTimer - это всё что нам нужно. Мы создаём высоко интенсивную тренировку, которая состоит из: прыжки со скакалкой 30 секунд, отжимания 20 секунд, пресс 20 секунд, передышка 10 секунд. Ставим 5 повторений и радуемся здоровой жизни.

4) Приложение состоит из 3х областей: Интервальный Таймер(Interval Timer), Секундомер(Stopwatch) и Настройка параметров приложения(Settings).

По умолчанию, при загрузке видна область Интервального Таймера. В ней вы можете выбрать, запустить, отредактировать, удалить или создать новый воркаут(тренировку). Давайте пройдемся по всем элементам управления, которые представлены в этой области.

Селектор Name предназначен для выбора воркаута из списка ранее сохранённых. После того как пользователь выберет воркаут его параметры, которые представлены полями "Number of Sets", "Number Of Exercises" и т.д. автоматически обновляются.

Кнопка "Go!" открывает окно с интервальным секундомером и запускает его.

Кнопки "Edit", "Create New" открывают Popover(дополнительное окно) в котором можно ввести или отредактировать параметры воркаута.

Кнопка "Delete" вызывает алерт окно с уточняющим вопросом, и если пользователь уверен в своих намерениях, то происходит удаление воркаута.

Вкладка секундомер содержит краткую информацию для чего этот самый секундомер нужен и кнопку его запуска. При нажатии кнопки "Go!" откроется окно с обычным секундомером.

Вкладка настроек содержит в себе следующие элементы.

Текстовое поле "Countdown time" которое позволяет установить время задержки перед запуском таймера. "Notification style" позволяет выбрать сигнал оповещения об окончании упражнения/сета. Кнопка "Save" сохраняет эти настройки.