

## Language Gym

Para você que sempre tem uma desculpa para não ir para academia...

## Motivação

#### Uso da programação para treinar!

- Ir para academia parece um problema entre os devs.
- Devido a esse problema, Language gym foi criada como uma forma de integrar programação e academia.
- Dessa forma teremos devs mais saudáveis.



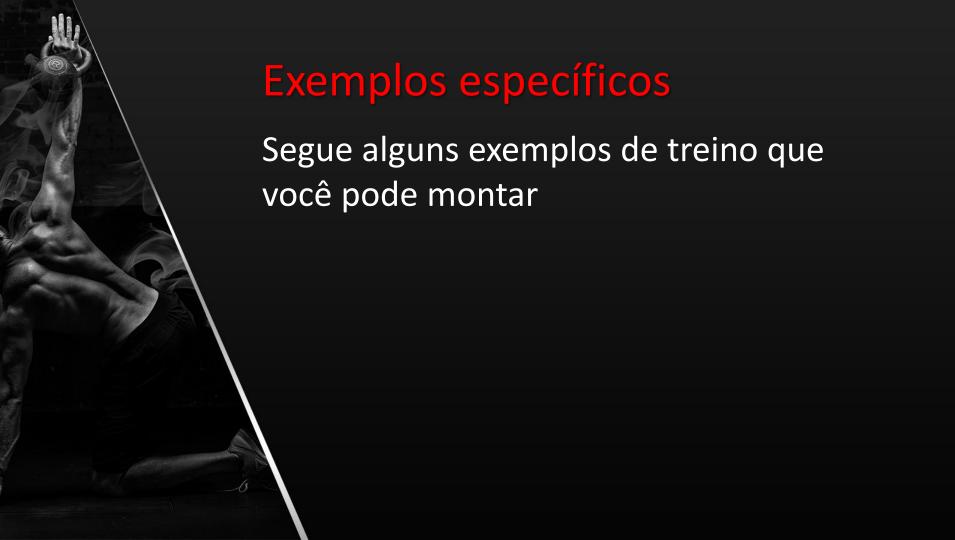
## CARACTERÍSTICAS

 Parecida com C e uma referência a javascript, LanguageGym, tem termos mais comuns da academia com repeat, para o numero de séries que será feita durante um exercício, bem exercícios comuns como push ups, lunges e etc.

# Exemplos de chamadas

#### **Exemplos**

- Repeat
- Push\_ups
- Plank
- Lunches



## Variáveis

var

```
var sets = 3;
var squats_per_set = 15;
```

- Inspiração de javascript

```
repeat(sets) {
    squats(squats_per_set);
    plank(30);
}
```

- Squats mostra o quanto de squats você precisa fazer em cada série
- Depois faça um plank por 30 segundos

### Condicionais

```
if (squats_per_set > 10) {
 lunges(12);
} else {
  crunches(20);
- Condicionais são de forma tradicionais como na
linguagem C
```

# MUITO OBRIGADO!

Agora monte programe seu treino e busque uma academia mais próxima para executá-lo!