



# 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



## Exemplos específicos

Segue alguns exemplos de treino que  
você pode montar



# Variáveis

- var

```
var sets = 3;
```

```
var squats_per_set = 15;
```

- Inspiração de javascript



# loops

```
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 progame seu  
treino e busque uma academia  
mais próxima para executá-lo!

.gym