



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 como repeat, para o numero de séries que será feita durante um exercício, ou funções relacionadas a exercícios comuns como push ups, lunges e etc.



Exemplos de chamadas

Exemplos

- Repeat
- Push_ups
- Plank
- Lunges
- Crunches
- Squats



Exemplos específicos

Segue alguns exemplos de treino que você pode montar.



Variáveis

- var

```
var sets = 3;
```

```
var squats_per_set = 15;
```

- Inspiração de Javascript para declaração de variáveis.



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);  
}
```

- Inspiração de condicionais vem da linguagem “mãe” de todas C.



MUITO OBRIGADO!

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

.gym