

EASY TRAINING



"SOFTWARE DE GERAÇÃO DE FICHAS DE TREINO"

INTEGRANTES DO GRUPO:

- João Marcelo Carvalho Pereira Araújo
- Bernardo de Resende Marcelino
- Rogerio Eduardo Oliveira
- Gabriel Oliveira Amorim
- Diogo Caribe Brunoro
- Bruno Kenji Fantucci Sato

QUAL O PROBLEMA?



VOCÊ QUE FREQUENTA ACADEMIA, EM ESPECIAL AS GRANDES REDES, JÁ SE DEPAROU COM A FALTA DE INDIVIDUALIZAÇÃO NA MONTAGEM DOS TREINOS E O POUCO ACESSO A AJUDA POR PARTE DOS PROFISSIONAIS DESSAS REDES?

TAIS PADRONIZAÇÕES PODEM GERAR:

- **LESÕES POR EXERCÍCIOS MAL EXECUTADOS**
- **DIFICULDADE DE PROGRESSO**
- **DESMOTIVAÇÃO**
- **DÚVIDAS SOBRE O QUE FAZER**

A SOLUÇÃO



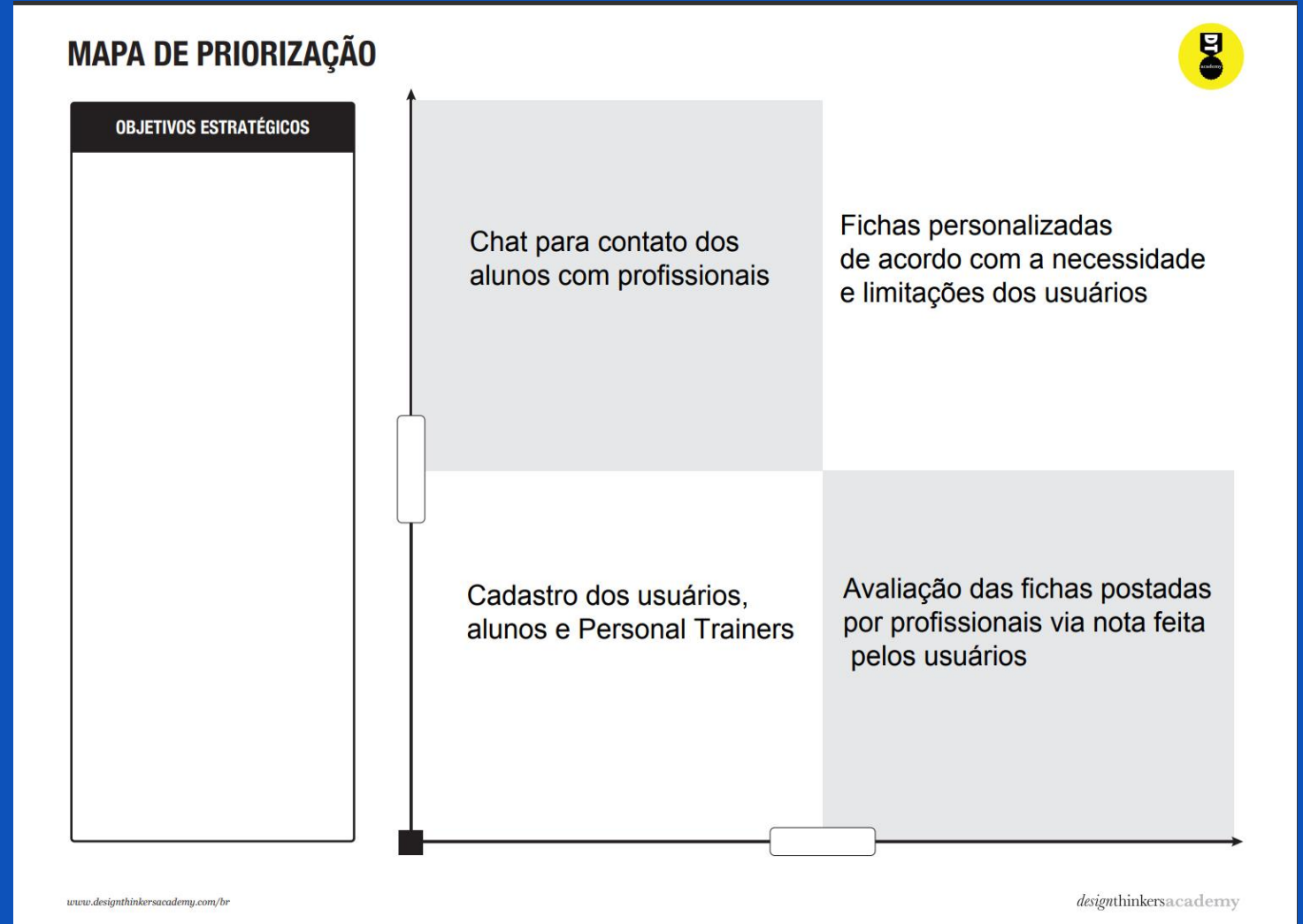
EASY TRAINING

PARA RESOLVER ESSE PROBLEMA APRESENTAMOS UM SOFTWARE INOVADOR QUE PROMETE TRANSFORMAR A EXPERIÊNCIA DOS TREINOS DOS USUÁRIOS, OFERECENDO FICHAS PERSONALIZADAS ADAPTADAS ÀS NECESSIDADES E OBJETIVOS INDIVIDUAIS.

É A FORMA IDEAL DE OBTER TREINOS PERSONALIZADOS, BEM ORIENTADOS E EFICIENTES PARA ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS.

FUNCIONALIDADES DO SOFTWARE

- Cadastro dos usuários
- Disponibilização de fichas individuais
- Chat para contato com Personal Trainer
- Avaliação de treinos pelos usuários
- Recomendação de fichas bem avaliadas



PÁGINA INICIAL - HOME

Nessa tela, serão reunidas as funcionalidades do site que facilitarão a interação do usuário, apresentando os recursos oferecidos pelo Easy Training



The screenshot displays the home page of the 'EASY TRAINING' website. The header features the logo, navigation links (Home, Cadastre-se, Login, Contatos), and a hero banner with a gym background. The banner includes a headline, a list of features, and a secondary headline. Below the banner is a section for recommended workouts, each with a thumbnail, title, and star rating. The footer contains the copyright notice.

EASY TRAINING Home Cadastre-se Login Contatos

Simplifique seus treinos com fichas personalizadas que te ajudam nos objetivos

EASY TRAINING

- Treinos personalizados
- Chat com personal trainers
- Treinos que te ajudam a alcançar seus objetivos

Treinos para hipertrofia, emagrecimento, saúde e bem-estar, melhora do condicionamento físico e recuperação de lesões

Conheça as nossas fichas recomendadas :



Treino 1 - Inferiores

★★★★☆



Treino 2 - inferiores

★★★★★



Treino 2 - Biceps

★★★★★

© Easy Training - 2024

CADASTRO DOS USUÁRIOS - LOGIN

Nessa tela será realizado o cadastro dos usuários da aplicação, com o objetivo de armazenar os dados e a partir deles disponibilizar a ficha de treino ideal para a necessidade especificada

 EASY TRAINING

HomeCadastre-seLoginContatos

Cadastro



Nome completo:

Idade:

Email:

Peso (kg)

Altura (cm):

Objetivo desejado
(ganho de massa,
emagrecimento, etc...):Possui restrições ou cuidados
necessários ?
(lesões, limitações físicas, etc...):

Senha:


Confirme a Senha:

Cadastrar

© Easy Training - 2024


DISPONIBILIZAÇÃO DA FICHA

Nessa tela teremos a descrição dos exercícios a serem recomendados para o usuário, com quantidade de repetições, séries e funcionalidade do exercício, além do chat para contato com um personal trainer para resolução de dúvidas

 EASY TRAINING

HomeCadastre-seLoginContatos

Treino de Costas – Hipertrofia



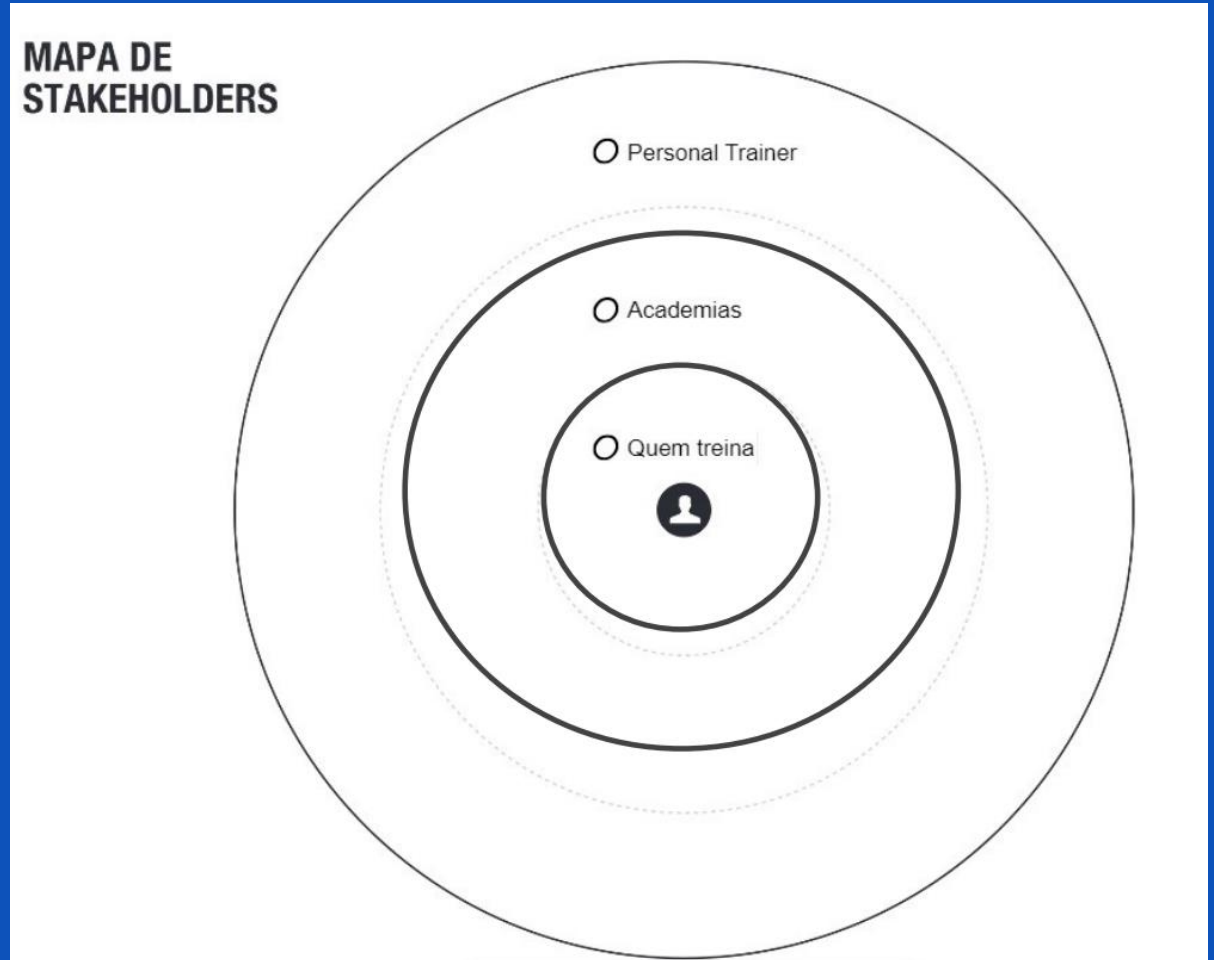
1. Barra Fixa ou Puxada na Barra Fixa: 4 séries x 8-10 repetições
2. Remada Curvada com Barra: 4 séries x 8-10 repetições
3. Puxada na Máquina (ou Puxada Alta): 3 séries x 10-12 repetições
4. Remada Sentada com Halteres: 3 séries x 10 repetições
5. Pulldown com Pegada Supinada: 3 séries x 10 repetições
6. Encolhimento de Ombros com Barra: 3 séries x 12-15 repetições

Duvidas ? Entre em contato com o Personal pelo [Chat](#)

© Easy Training - 2024

PÚBLICO-ALVO

1. Praticantes de Academia: Desde iniciantes até pessoas que frequentam regularmente academias
2. Atletas Amadores: Indivíduos que praticam esportes por hobby e desejam um registro estruturado de seus treinos
3. Personal Trainers: Profissionais de educação física que desejam oferecer aos seus clientes uma ferramenta digital para gerenciar e acompanhar os treinos de forma mais eficiente.
4. Entusiastas do Mundo Fitness: Indivíduos que buscam uma maneira prática de organizar e monitorar seus treinos de forma personalizada.



EXEMPLO DE USUÁRIA DA APLICAÇÃO



PERSONA



NOME Julia

IDADE 30

HOBBY Beach Tennis

TRABALHO Corretora de Imóveis

PERSONALIDADE

Ativa fisicamente e muito preocupada com sua saúde e alimentação

SONHOS

Melhorar sua autoestima e chegar a uma idade mais avançada com qualidade de vida

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Celular para trabalho e contato com amigos e familiares, além de materiais esportivos para a prática de Beach Tennis e musculação

OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Ganhar massa muscular, considerando os cuidados necessários para não prejudicar a prática do seu esporte favorito

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem? Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

Ofertando um treino especializado para ganho de massa para mulheres considerando seu gasto calórico com outras atividades

NUNCA DEVEMOS

O que nunca devemos fazer em relação a essa pessoa? Que tipo de atitude ela não suporta? O que deixa essa pessoa furiosa?

Promover fichas de treino que irão exceder sua capacidade física e mental, considerando sua rotina, podendo gerar lesões e outros agravamentos



EASY TRAINING

AGRADECEMOS PELA ATENÇÃO!