

História do aplicativo Meus Treinos.

A ideia do aplicativo **Meus Treinos** é facilitar a vida do usuário da academia que não treina a muito tempo, ou até mesmo os iniciantes que nunca treinou. Que não conhece todos os equipamentos e não sabe as combinações de series e nem mesmo a serie básica de exercícios.

As vezes os professores de educação física não estão à disposição, pois precisa atender e demonstra a forma correta de se fazer os exercícios para os demais alunos; sendo assim temos o intuito de facilitar a vida dos alunos e professores de uma academia. Baseados no objetivo do próprio aluno seja ele perder peso ou ganhar massa muscular magra. O professor montar o treino no aplicativo para o aluno executar.

Nossa ideia é fazer com que o professor através das informações físicas do aluno, monte um treino adequado a necessidade do aluno, o mais importante é que ele não fique dependente do professor para quando terminar uma sequência de músculos ou quando for passar para outro grupo muscular não tenha que perguntar ao professor qual máquina deve usar quantas repetições de fazer, ou mesmo quando o aluno ou o professor esquecerem os exercícios que foram passados para o treino do dia. Assim o aplicativo mostre o equipamento, quantas series, quantas repetições e o aluno veja a identificação do equipamento através do aplicativo que mostrara a combinação do exercício e a foto ou número do equipamento que será usado.

Com o Aplicativo **Meus Treinos** o aluno vai ter a facilidade de acessar as informações de seu treino diário sem ter que correr atrás do seu professor, sem aquela preocupação em saber qual o aparelho que vai usar.