Sistem za preporuku online treninga   
(sa YouTube-a)

Članovi tima: Ivana Marošević, SW74/2017

# Motivacija

U skladu sa današnjim stilom života većina ljudi provodi veći deo dana sedeći uz veoma malo ili čak ni malo bilo kakve fizičke aktivnosti. Kao izgovor za manjak fizičke aktivnosti tu su nedostatak vremena, manjak motivacije, finansijske poteškoće (nemogućnost da se priušti odlazak u teretanu, personalni trener…), nedovoljno poznavanje vežbi i tako dalje. Osim toga, tu si i nepredviđene situacije poput ove u kojoj smo se do skoro nalazili – zbog pandemije virusa bili su zatvoreni fitnes centri i moguće je bilo samo vežbanje kod kuće. YouTube video platforma sadrži mnogo raznovrsnih besplatnih treninga, ali odakle početi ako nemate ideju šta biste trebali da radite da biste postigli određeni cilj? Zato je tu sistem za preporuku online treninga.

# Pregled problema

Cilj ovog sistema je da pomogne ljudima prilikom izbora pojedinačnog treninga. Za razliku od aplikacija koje se mogu instalirati na mobilni telefon, ova aplikacija ne traži nikakvu instalaciju, moguće joj je pristupiti sa bilo kog uređaja, korišćenje je besplatno. Osim toga, korisnicima su dostupni različiti tipovi treninga koji će biti predloženi u zavisnosti od trenutnih osećanja, želja i ciljeva korisnika.

# Metodologija rada

## Korisnici sistema

Ulogovani korisnik

* Prijava na sistem
* Popunjava upitnik o sebi (ulazni podaci)
* Menja potrebne podatke iz upitnika pre naredne preporuke
* Pokreće preporuku za treninge

Administrator

* Administrira podatke vezane za treninge u bazu podataka

## Očekivani ulazi u sistem

* Cilj vežbanja (mršavljenje, oblikovanje mišića)
* Maksimalna dužina trajanja treninga (u minutima)
* Tip tela (endomorf, ektomorf, mezomorf)
* Grupe mišića koje bi trebalo da budu aktivne tokom treninga (ili čekirati celo telo ili posebno željene grupe)
* Nivo aktivnosti
* Neaktivan – malo/nimalo vežbanja
* Malo aktivan – vežba 1-3 puta nedeljno
* Umereno aktivan – vežba 4-5 puta nedeljno
* Veoma aktivan – vežba više od 5 puta nedeljno ili obavlja fizički posao
* Trenutno raspoloženje (odmorno, umorno)
* Godine
* Pol
* Visina
* Trenutna težina

## Očekivani izlazi

* Preporučeni linkovi do odgovarajućih treninga
* Savet (ukoliko se korisniku iz određenih razloga ne preporučuju treninzi)

## Opis baze znanja

Da bi sistem mogao da preporuči odgovarajuće treninge, potrebno je da korisnik unese sve ulazne podatke ispravno pri čemu će mu aktivna forma pomoći u tome, pružajući odgovarajuća objašnjenja.

Administrator unosi odgovarujuće podatke vezane za treninge koji će potencijalno biti preporučeni korisniku.

Sistem treba da poznaje formulu za izračunavanje BMI-a (engl. Body Mass Index).

Objekat trening sadrži sledeće atribute:

* Dužina treninga
* Link do treninga
* Lista mišićnih grupa koje su aktivne tokom treninga
* Intenzitet treninga
* Tip treninga