



# GymHelper

队伍名：三神一坑队

队伍编号：1645018

参赛类别：小程序

## 设计概述

### 设计契机

平时在健身房总能看见这样一群人：他们初来乍到，不太清楚应该做什么动作、怎么用那些看起来有些复杂的器械。他们想要找到适合自己的动作，于是有的人打开诸如keep之类的app，但是却在keep首页各类课程的推荐下迷失，找不到想要找的动作；有的人打开百度搜索动作，却花费了大量时间在筛选网站和内容上。因此我们想要设计这样一款小程序：能够帮助健身房新手快速地找到适合自己的动作。

### 设计目标

- 1.权威：确保小程序内提供的动作可靠有效；
- 2.轻量：依托微信小程序平台，无需下载独立的app，就可以使用功能，占用手机内存极少；
- 3.简明：界面简明友好，使用户可以通过极少次点击，就能获得自己想要的信息。

### 项目大纲

GymHelper分为两大部分：

第一部分：根据健身房锻炼的六大部分（背、核心、肩、手臂、腿、胸）进行分类，在每个分类下提供2~6个动作的gif示意图，简明易懂。

第二部分：提供简易跑步记录功能，可以记录跑步时间、跑步里程以及当前位置。加入这一功能的原因是：研究表明，对于减脂人群来说，进行无氧运动之后再进行有氧运动，能够更高效的消耗脂肪，实际应用上就是先进行健身房的力量训练再进行诸如跑步、游泳的有氧练习。

GymHelper的特点：

- 健身动作示意图来源于专业健身网站，并且经过健身人士筛选指导，确保动作可靠有效；
  - 界面简洁，导航栏清晰，去除了干扰信息，专注于健身房新手人群。
-

# 功能描述

## 简易跑步记录

跑步记录界面提供打开位置、开始跑步、暂停跑步三个功能，主界面为下图1，点击“打开位置”后如图2.



图1 跑步功能主界面



图2 跑步-打开位置

点击“开始跑步”，就可以开始愉快地跑步。小程序会记录跑步的里程数以及所用时间，并且在下方小地图会用红点描出跑步的路径。点击“暂停跑步”，时间和里程数都会停止记录。

如图3，在上海大学宝山校区东区骑着自行车绕了一圈，路径、里程数、时间都十分准确。



图3 跑步功能测试图

## 健身动作查询

动作查询界面的上部为导航栏，根据锻炼的部位分为六个部分：背、核心、肩、手臂、腿以及胸，一目了然。每个部分提供了2~6个经典动作的gif示意图。通过动态gif示意图，初学者也可以轻松地模仿实践。

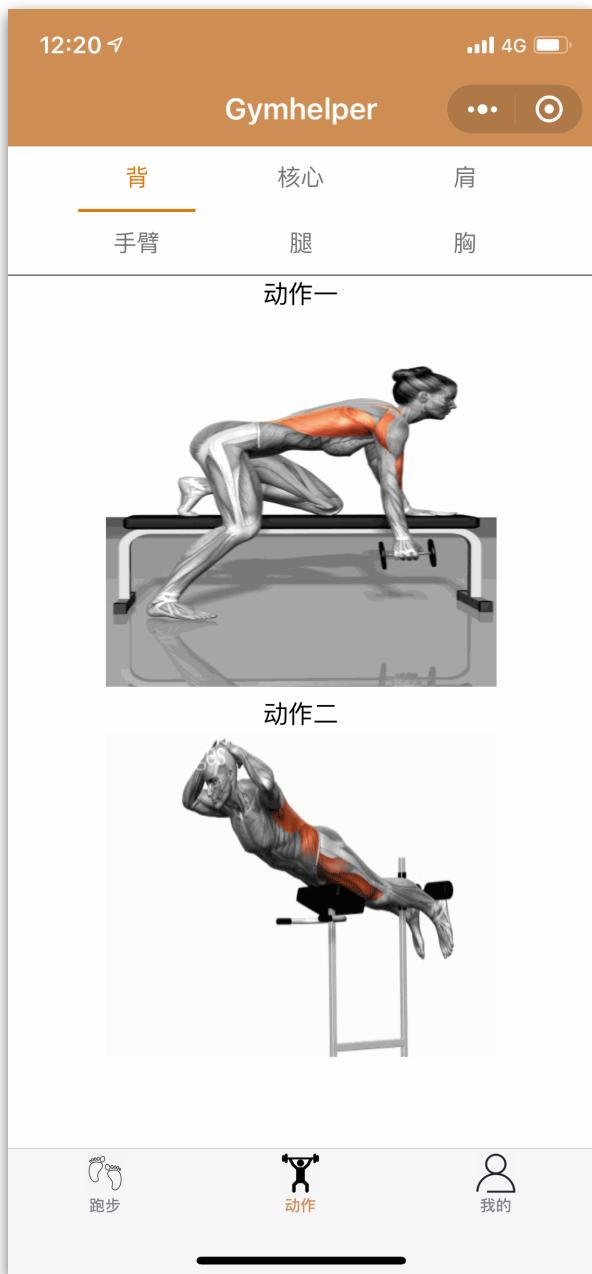


图4 动作-背

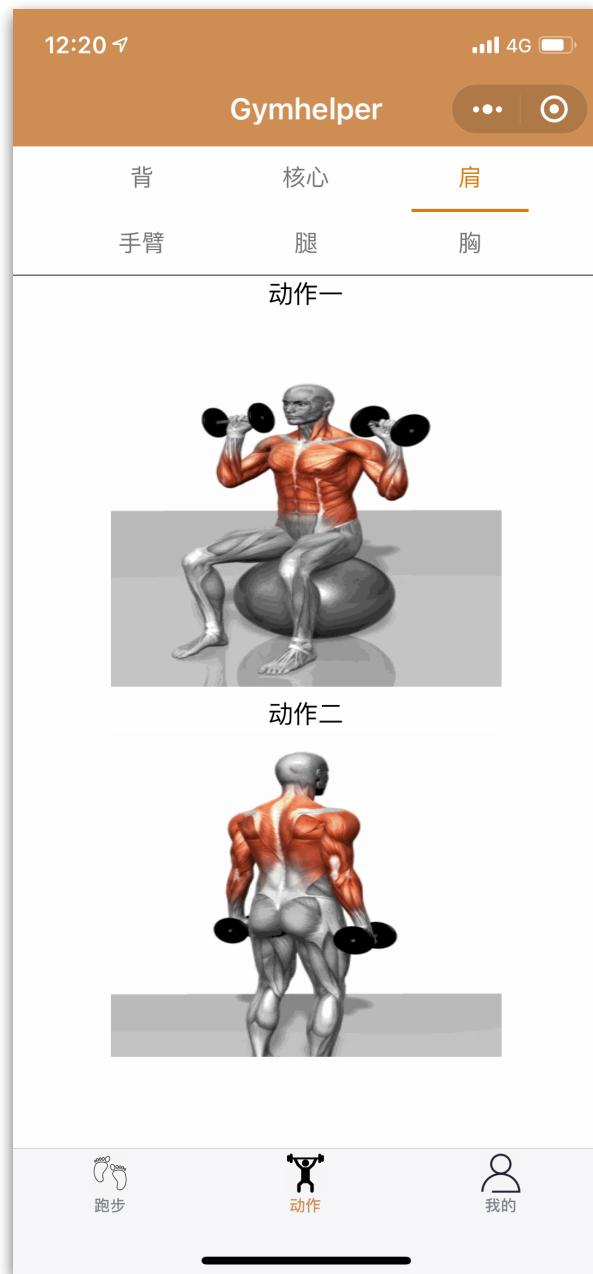


图5 动作-肩

## 每日打卡

点击主界面下方导航栏“我的”按键，进入“我的”页面。其中提供“每日打卡”功能，用户可以在每天健身时进行打卡，记录自己的健身历程。

进入“每日打卡”，显示当前日期，点击“签到”，日历上就会显示“已签到”图标，代表今日签到成功。

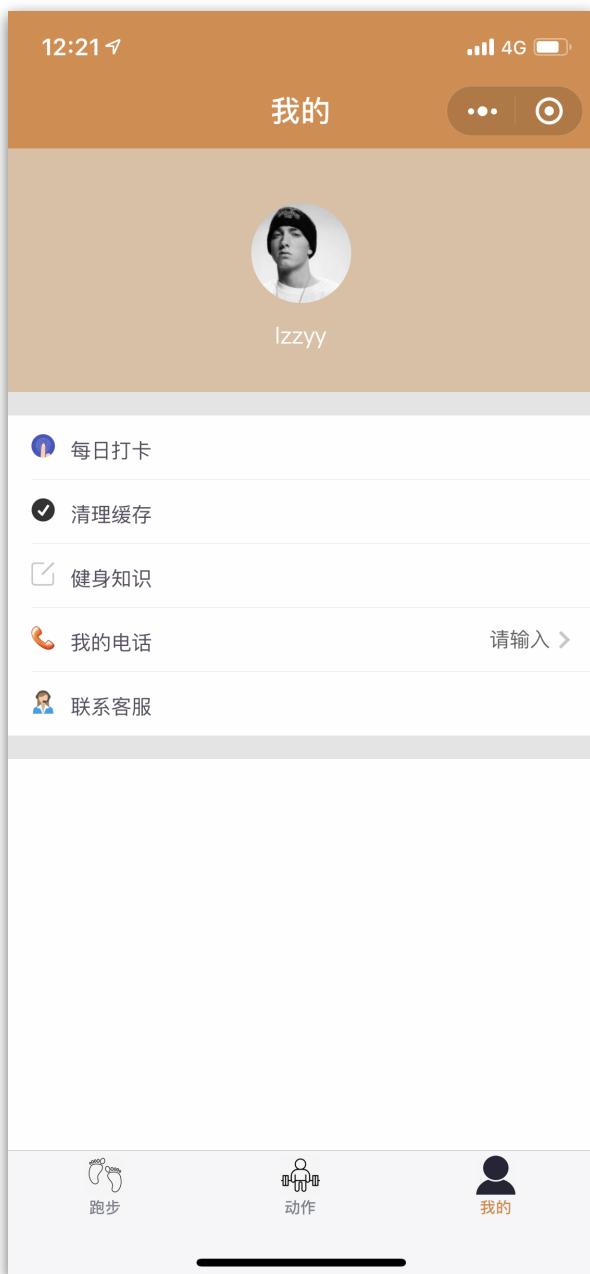


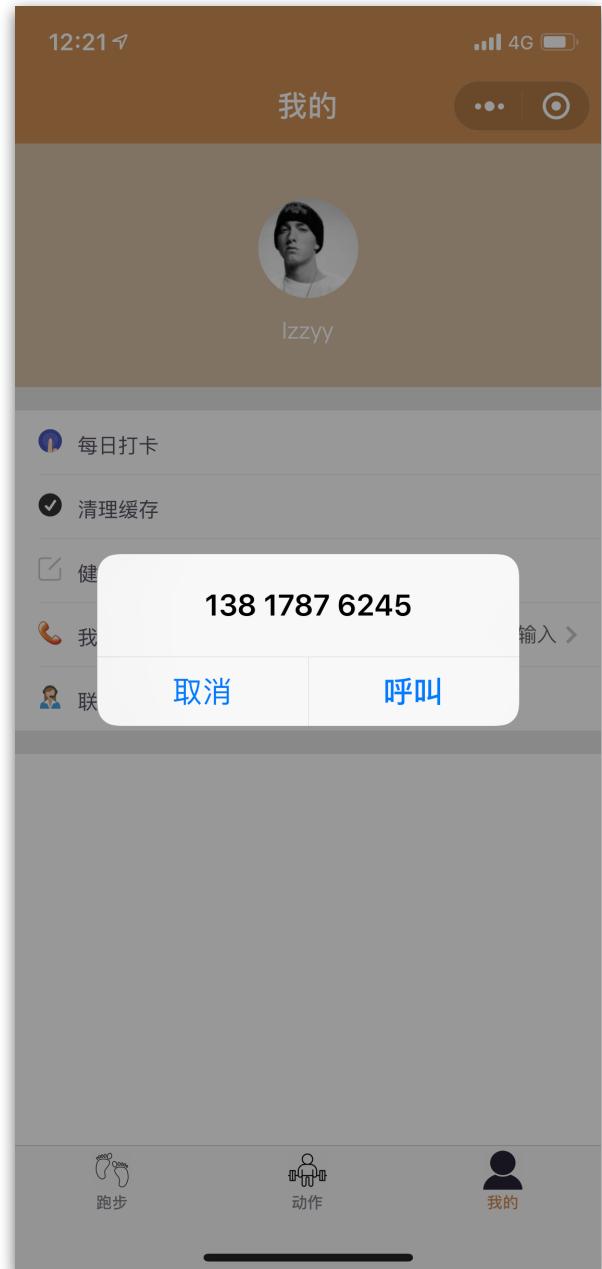
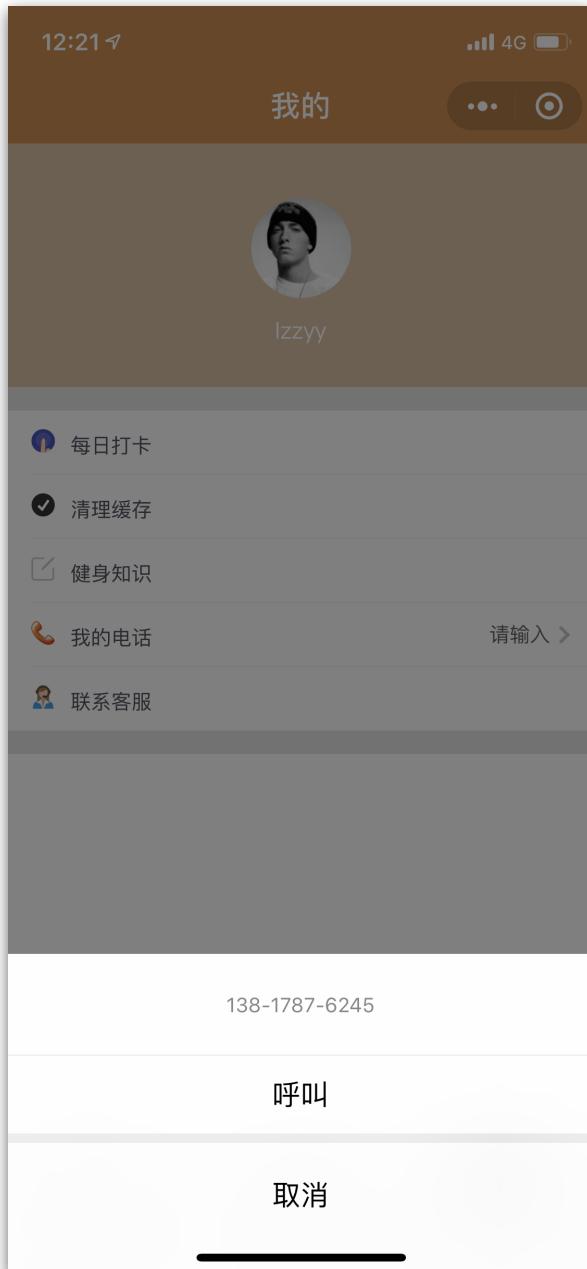
图6 “我的”界面



图7 我的-每日打卡

## 联系客服

在“我的”界面中提供联系客服功能。点击“联系客服”，会弹出客服的电话号码（目前为虚构）。可以直接电话联系我们开发团队，提出疑问或是宝贵的建议。



## 开发团队

汤菲菲 上海大学 计算机工程与科学学院

周之渝 上海大学 计算机工程与科学学院

张春翔 上海大学 计算机工程与科学学院

姜成 上海大学 计算机工程与科学学院

---