

Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za gradbeništvo in geodezijo*

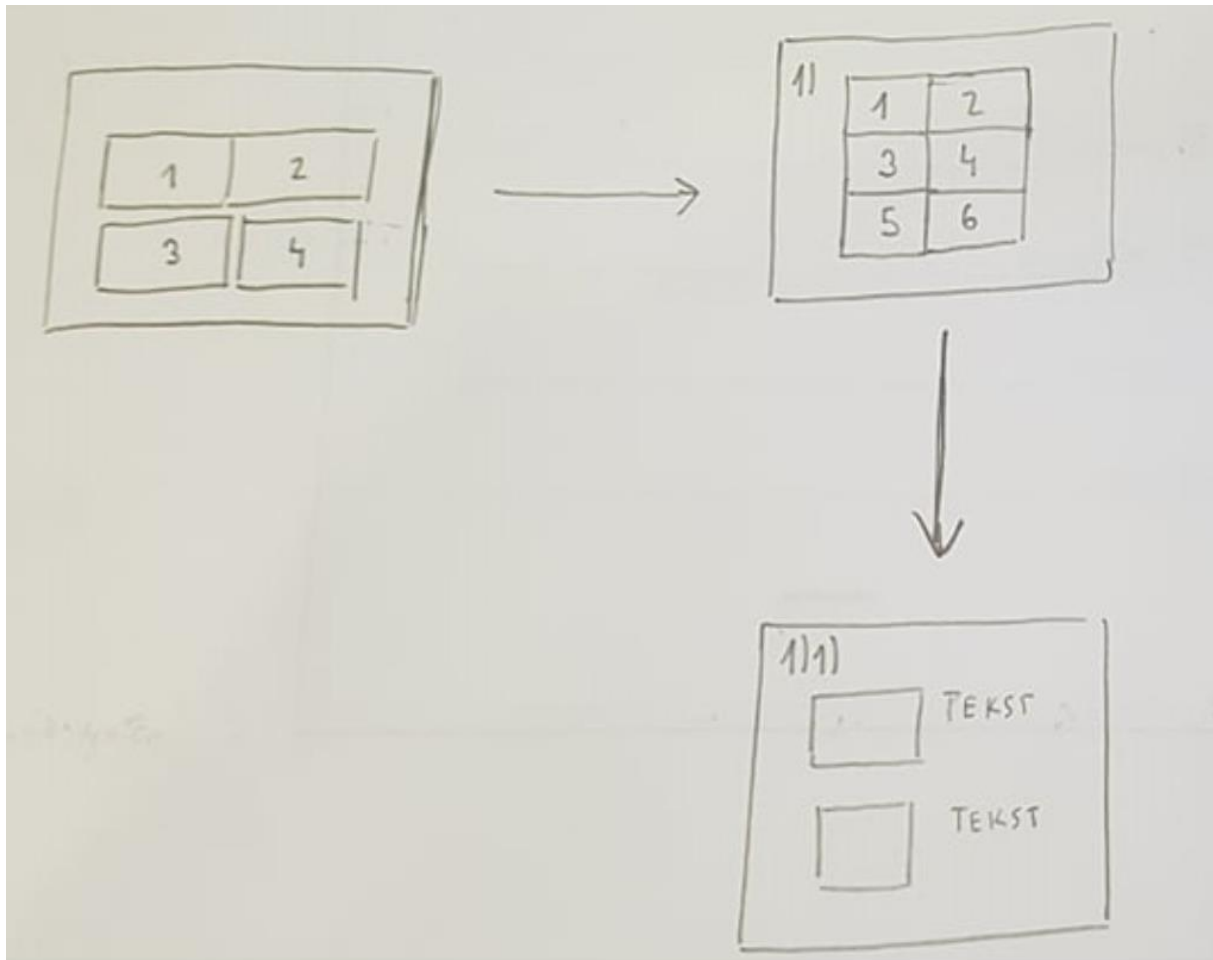


Krajsi opis projektne dela:
Aplikacija za Fitness

V uvodnih urah naša naloga je bila zbrati si nekaj, kaj bi nas zanimalo, in kaj bi sami poskusili narediti kot našo projektno nalogo pri tem predmetu, katero bomo potem delali do konca semestra. Ker se ukvarjam z fitnessom, in vem kako je težko najti prave vaje in način, na kateri se izvajajo te vaje, odločil sem se, da bo moja projektna naloga poskusiti izdelati eno takšno aplikacijo, v kateri bodo na voljo vaje za vse dele telesa in katere bi lahko delali doma in tudi v fitness centru.

POTEK DELA:

Po izbrani projektni nalogi razmišljati je bilo potrebno, na kater način bi naredili to aplikacijo.



Slika 1-Prva ideja za izdelavo aplikacije

Začetna ideja je bila narediti enostavno aplikacijo, v kateri je možno zbrati en del telesa in dobiti več možnih vaj, katere so namenjene za ta del telesa in tudi vaje za celo telo.

Potem je bilo potrebno zbrati en programski jezik, v katerem bi naredil to aplikacijo, in sem odločil poskusiti narediti to aplikacijo v Visual Studio Code programskem jeziku.

V Visual Studio Code-u je bilo potrebno se naložiti Babel JavaScript in Live Server za pokretanje te aplikacije na spletni strani, kot na primer Google Chrome.

Prvo je bilo potrebno narediti html datoteko (index.html) katera je struktura (glavni del , ali »building block«) vsake spletne aplikacije. Kako izdelati to html datoteko sem poisko na spletu , in si pomago za YouTube posnetkih in spletno strani W3 School.

```
<!DOCTYPE html>
<html>
<head>
<title>Page Title</title>
</head>
<body>

<h1>This is a Heading</h1>
<p>This is a paragraph.</p>

</body>
</html>
```

Slika 2-Posnetek z spletne strani W3 School - Kako začeti z izdelavo html datoteke

Vsak html mora imati v sebi head in body del , in sem vse postopke izdelave izgleda spletne aplikacije delo v body delu html-a.

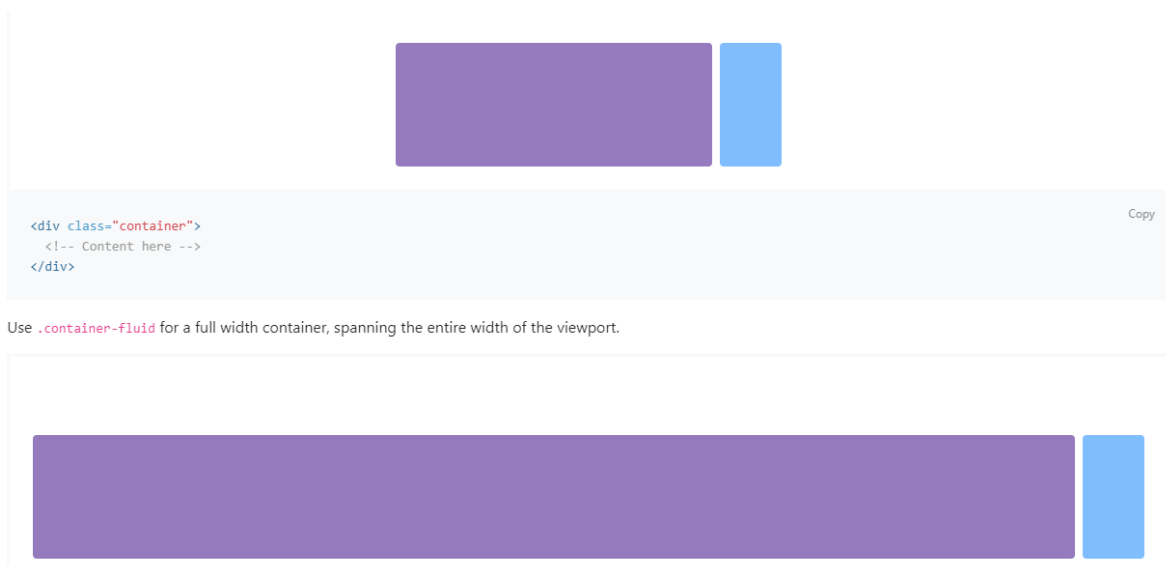
Potrebno je blo še spojiti html in css, za to sem si tudi pomago z Bootstrapom in sem kopiro link z katerim sem naredil povezavo med html-om in css-om.

```
<!-- Bootstrap CSS -->
<link rel="stylesheet" href="https://stackpath.bootstrapcdn.com/bootstrap/4.4.1/css/bootstrap.min.css" integrity="sha384-Vkoo8x4CGs03+Hhxv8T/Q5PaXtkKtu6ug5TOeNV6gBiFeWPGFN9MuhOf23Q"
<!--CSS-->
<link rel="stylesheet" type="text/css" href="style.css">
```

Slika 3-Prikaz povezave med html in css-jem

Css se uporablja za urejanje izgleda strani.

Za izdelavo izbirnika pomago sem si tudi z Bootstrapom in sem uporabljo Container.



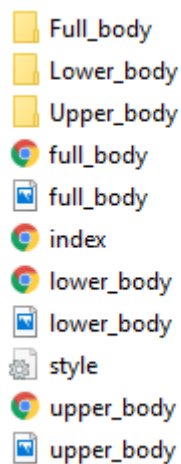
```

<div class="container">
  <div class="row">
    <div class="col">
      <a href="upper_body.html"><div class="card" style="background-image: url('upper_body.jpg');>Upper body</div></a>
    </div>
    <div class="col">
      <a href="lower_body.html"><div class="card" style="background-image: url('lower_body.jpg');>Lower body</div></a>
    </div>
  </div>
  <div class="row">
    <div class="col">
      <a href="full_body.html"><div class="card" style="background-image: url('full_body.jpg'); background-size: cover">Full body</div></a>
    </div>
  </div>
</div>

```

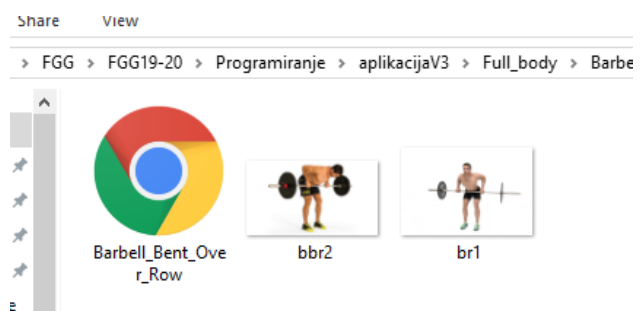
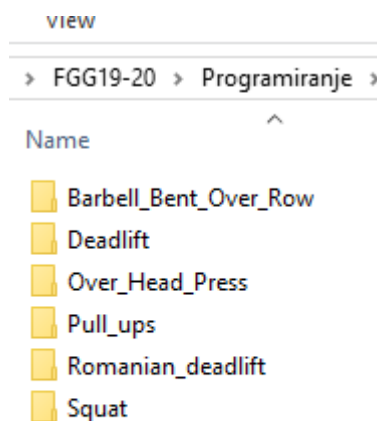
Za lepši izgled izbirnika uporabljam še slike katere sem prevzel z spleta in jih shranil v datoteko aplikacije. Velikost izbirnikov urejam v CSS-u.

Končno izdelana začetna stran spletne aplikacije je sestavljena iz treh izbirnikov (okna) kateri potem ko jih zberemo (kliknemo) naprej odpirajo drugi izbirnik.



Slika 4-Prikaz sadržaja aplikacije

Za vsako od teh treh izbirnikov je bilo potrebno narediti »novo mapo« in potem v tej mapi tudi za vsako vajo narediti še eno »novo mapo«



Vsaka ta mapa vsebuje html datoteko in sliko izvajanja vaj kot je zgoraj prikazano.

Med vsimi html datotekami je bilo potrebno narest povezavo da bi lahko z ene vaje brez ponovnega vzgona aplikacije prišli na drugo vajo ali na začetni izbirnik.

Medsebojno povezavo html datotek z začetnega izbirnika naredil sem na naslednji način z pomočjo linkov, ti linki so pridobljeni na spletni strani Bootstrap.

```
<ul class="navbar-nav mr-auto">
  <li class="nav-item">
    <a class="nav-link" href="upper_body.html">Upper body</a>
  </li>
  <li class="nav-item">
    <a class="nav-link" href="lower_body.html">Lower body</a>
  </li>
  <li class="nav-item">
    <a class="nav-link" href="full_body.html">Full body</a>
  </li>
</ul>
```

Na isti način v sem naredil povezavo naprej v aplikaciji , da lahko pridemo z glavnega izbirnika na posamezen del telesa , potem pa tudi naprej na posamezno vajo .

```
<div class="container">
  <div class="row">
    <div class="col">
      <a href="Lower_body/Barbell_Calf_Raise/Barbell_Calf_Raise.html"><div class="card">Barbell Calf Rise</div></a>
      <a href="Lower_body/Barbell_Hip_Thrust/Barbell_Hip_Thrust.html"><div class="card">Barbell Hip Trust</div></a>
      <a href="Lower_body/Bulgarian_Split_Squat/Bulgarian_Split_Squat.html"><div class="card">Bulgarian Split Squat</div></a>
      <a href="Lower_body/Dumbbell_Squat/Dumbbell_Squat.html"><div class="card">Dumbbell Squat</div></a>
    </div>
    <div class="col">
      <a href="Lower_body/Jump_Squat/Jump_Squat.html"><div class="card">Jump Squat</div></a>
      <a href="Lower_body/Kettlebell_Swing/Kettlebell_Swing.html"><div class="card">Kettlebell Swing</div></a>
      <a href="Lower_body/Legg_Press/Legg_Press.html"><div class="card">Legg Press</div></a>
      <a href="Lower_body/Walking_Lunge/Walking_Lunge.html"><div class="card">Walking Luange</div></a>
    </div>
  </div>
</div>
```

V posamezni vaji je bilo potrebno tudi naredit povezavo da se lahko vrnemo na začetni izbirnik in tudi lahko na posamezni del telesa, to povezavo sem naredil na naslednji način:

```
<div class="collapse navbar-collapse" id="navbarText">
  <ul class="navbar-nav mr-auto">
    <li class="nav-item">
      <a class="nav-link" href=".../upper_body.html">Upper body</a>
    </li>
    <li class="nav-item">
      <a class="nav-link" href=".../lower_body.html">Lower body</a>
    </li>
    <li class="nav-item">
      <a class="nav-link" href=".../full_body.html">Full body</a>
    </li>
  </ul>
```

Vsaki vaji je bilo potrebno dodati še tudi tekst in slike načina na kateri se vaje izvajajo.

Ime vaje napiso sem v header tagove (oznaka `<h1>`), tekst pa v paragraf tagove (oznakan `<p>`) kot je prikazano na sliki:

```
<div class="container">
  <div class="row">
    <div class="col workout_image" style="background-image: url('bbr2.jpg');"></div>
    <div class="col">
      <h1>-Barbell Bent Over Row-</h1>
      <p>
        A barbell bent-over row is a weight training exercise that targets a variety of back muscles. Which ones are targeted varies on form. The bent over row is often use
      </p>
    </div>
  </div>

  <div class="row" style="margin-top: 40px;">
    <div class="col workout_image" style="background-image: url('br1.gif');"></div>
    <div class="col">
      <h1>-How to-</h1>
      <p>
        Holding a barbell with a pronated grip (palms facing down), bend your knees slightly and bring your torso forward, by bending at the waist, while keeping the back s
        <br><br>
        Now, while keeping the torso stationary, breathe out and lift the barbell to you. Keep the elbows close to the body and only use the forearms to hold the weight. At
        <br><br>
        Then inhale and slowly lower the barbell back to the starting position.
        <br><br>
        Repeat for the recommended amount of repetitions.
      </p>
    </div>
  </div>
</div>
```

Slike izvajanja vaj dodane so na naslednji način:

```
<div class="col workout_image" style="background-image: url('br1.gif');"></div>
class="col">
```

Potrebno je bilo samo paziti da se ujema naziv slike v napisan html datoteki in naziv slike v datoteki v kateri se nahaja html.

Ta postopek je bilo potrebno naredit za vse html datoteke v vsakem delu telesa.

TEŽAVE:

Do težave je bilo prišlo ko je bila razlika v povezavi (linku) med dvema html datotekama. Po izbiri naredbe da se v aplikaciji vrnem na začetek sem dobil naslednjo napako:

```
Cannot GET /Upper_body/Incline_Dumbbell_Flyes/Incline_Dumbbell_Flyes.html
```

Postopek izdelave html-a sem prvič neredil še enkrat z začetka zaradi varnosti, in v njega kopiro vse z druge html datoteke, potem sem spremenil tekst in slike.

Ta napaka se zgodila še nekajkrat , ampak z časom sem ugotovil da je to zaradi napak v kopiranju pri mestih povezav datotek pa ni bilo potrebno delati celi html z začetka.

KONČNI IZGLED IN DELANJE SPLETNE APLIKACIJE

To spletno aplikacijo lahko poženemo na več načinov. Lahko v Visual Studio Code-u (Go_live) potem če delamo spremembe so takoj vidljive, ali pa i izbiro index.html datoteke (tukaj ni možno delati spremembe sproti).

Aplikacija dela kot je zamišljeno. Z izbiro (klikom) na posamezno okno se naprej odpre izbirnik z vajami in potem na izbiro vaje se dobi opis vaje in način izvajanja vaje.

Workout App

Upper body

Lower body

Full body

Upper body

Lower body

Full body

Workout App

Upper body

Lower body

Full body

Bench press

Incline dumbbell fly

Hammer Curls


Chin Ups

Workout App

Upper body

Lower body


Full body



-Bench Press-

The bench press is an upper-body weight training exercise in which the trainee presses a weight upwards while lying on a weight training bench. The exercise uses the pectoralis major, the anterior deltoids, and the triceps, among other stabilizing muscles. A barbell is generally used to hold the weight, but a pair of dumbbells can also be used.

The barbell bench press is one of three lifts in the sport of powerlifting alongside the deadlift and squat, and is the only lift in the sport of Paralympic powerlifting. It is also used extensively in weight training, bodybuilding, and other types of training to develop the chest muscles.



-How to-

Lie back on a flat bench holding a barbell in the rack above you with a shoulder-width, overhand grip.

Drive your feet into the floor to contract your quads and glutes, and clamp back your shoulder blades to shorten the weight's path of travel. This increases neural drive to your chest, delts and triceps.

From the starting position, breathe in and lower the bar slowly until it skims the middle of your chest.

Focus your mind on activating your chest muscles and push the bar back to the starting position explosively as you breathe out. That's one rep.

Na koncu vsake html datoteke dodan je še <script> z razloga da se prvo uči ta stranica potem pa da gre javascript , da bi odpiranje stranice na spletu potekalo hitreje.

```
<!-- Optional JavaScript -->
<!-- jQuery first, then Popper.js, then Bootstrap JS -->
<script src="https://code.jquery.com/jquery-3.4.1.slim.min.js" integrity="sha384-J6qa4849b1E2+poT4WnyKhv5vZF5SrPo0iEjwBvKU7imGFAV0wwj1yYfoRSJoZ+n" crossorigin="anonymous"></script>
<script src="https://cdn.jsdelivr.net/npm/popper.js@1.16.0/dist/umd/popper.min.js" integrity="sha384-Q6E9RHvIyZJoft+2mJbHaEWldlvI9IOYy5n3zV9zzTtmI3UksdQRVvoxMfooAo" crossorigin="
"></script>
<script src="https://stackpath.bootstrapcdn.com/bootstrap/4.4.1/js/bootstrap.min.js" integrity="sha384-wfSDF2E50Y2D1uUdj003uMBJnjuUD4Ih7YwaYd1iqfktj0Uod8GCExl3Og8ifwB6" crossorigin="
"></script>
```

ZAKLJUČEK:

V tem predmetu smo imali veliko samostojenga dela in je bilo potrebno določeno časa in raziskovanja. Veliko sem si pomagal z YouTube posnetki in spletnimi stranicami kot so Bootstrap in W3school kjer so več narjeni deli kode katere sem uporabljal za izdelavo moje aplikacije, ampak mislim da sem začetno idejo naredil do konca in sem zelo zadovoljen z končnim izgledom moje aplikacije.