概要设计

一 模块与功能

1. 后台
   1. 登录界面
      1. 登录
      2. 注册
      3. 忘记密码
   2. 管理员管理
      1. 列表
      2. 新增
      3. 删除
      4. 修改
         1. 修改密码
         2. 修改其它
   3. 系统信息
      1. 用户信息
         1. 列表
      2. 操作信息
         1. 操作记录列表
   4. 健身管理
      1. 肌群
      2. 肌肉
      3. 动作
2. 前台
   1. 登录界面
      1. 登录
      2. 注册
      3. 忘记密码
   2. 健身计划定制
   3. 健身记录
      1. 打卡
      2. 围度记录
   4. 统计
      1. 天数
      2. 围度折线图

二 要求

1. 关于登录页面
   1. 有图形验证码
   2. 注册时邮件验证
2. 关于动作
   1. 有配图
   2. 有动作说明和要点讲解