

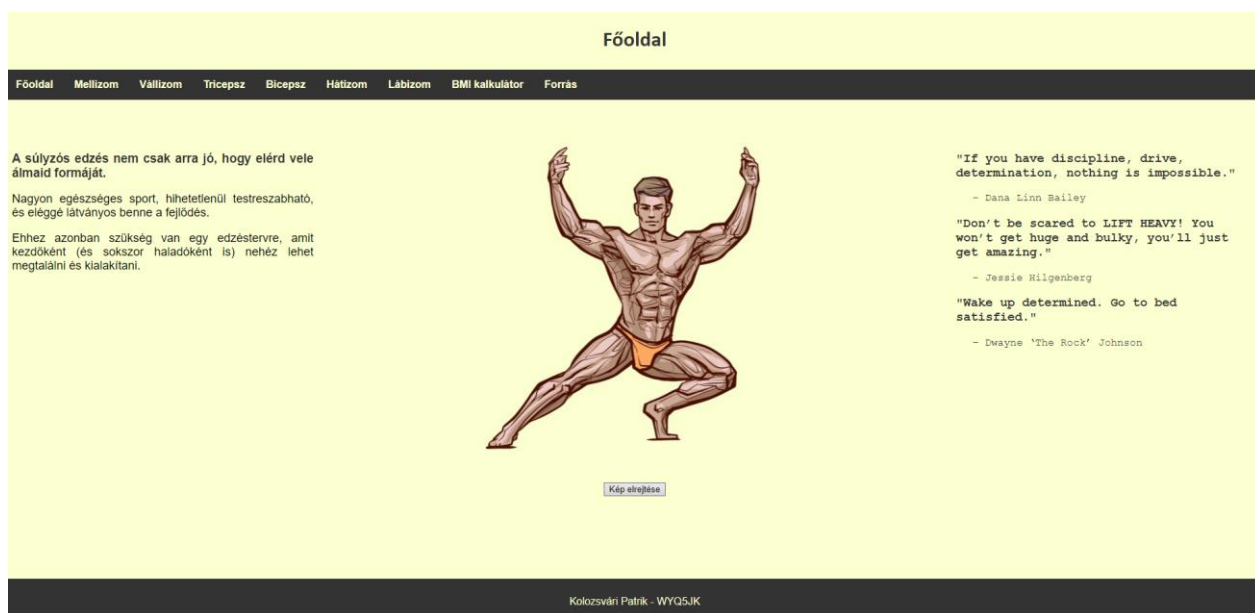
# **Web technológiák 1**

Dokumentáció

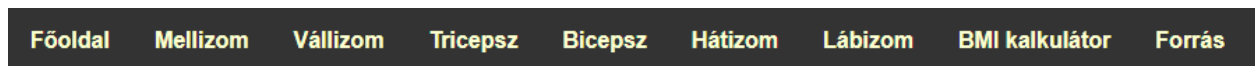
Készítette:  
Kolozsvári Patrik  
WYQ5JK

Egy testépítéssel, súlyzós edzéssel kapcsolatos weboldalt készítettem, ahol egy teljesen funkcionális edzésterv gyakorlatai, valamint egy BMI (testtömegindex) kalkulátor tekinthető meg.

A kezdőlap/főoldal egy visszafogott megjelenést kapott, a fontos információk nem itt találhatóak meg, ez csupán a vendég fogadására szolgál.



A navigációs sávból érhető el az összes „hasznos” oldal. A sáv minden oldalon ugyanabban a formában megtalálható, így minden oldalról elérhető az összes többi.



A „Forrás” egy külső link, arra a létező weboldalra irányít, ahol a gyakorlatokhoz tartozó képeket találtam.

```
<div class="topnav">
  <a href="index.html" id="link0" >Főoldal</a>
  <a href="mell.html" id="link1">Mellizom</a>
  <a href="vall.html" id="link2">Vállizom</a>
  <a href="tricepsz.html" id="link3">Tricepsz</a>
  <a href="bicepsz.html" id="link4">Bicepsz</a>
  <a href="hat.html" id="link5">Hátizom</a>
  <a href="lab.html" id="link6">Lábizom</a>
  <a href="bmi.html" id="link7">BMI kalkulátor</a>
  <a href="https://shopbuilder.hu/gyakorlatok-a2256" id="link8">Forrás</a>
</div>
```

Létrehoztam egy *footert* (lábléc/élőláb), ami a megjelenésen szerintem sokat dob. Ezt az oldal aljához van rögzítve, mindig ott jelenik meg.

```
.footer {
  position: absolute;
  bottom: 0;
  width: 100%;
  background-color: #333;
  color: #fcffd0;
  padding: 10px;
  text-align: center;
}
```

Az indexen látható kép kattintásra/dupla kattintásra méretet változtat, az alatta elhelyezett gomb segítségével eltüntethető, újra megjeleníthető.

```
$(document).ready(function () {  
    counter=0;  
    $("#indeximage").click(function () {  
        $(this).animate({ height: "240px", width: "240px" });  
    });  
    $("#indeximage").dblclick(function () {  
        $(this).animate({ height: "480px", width: "480px" });  
    });  
});
```

```
$("#pictureHide").click(function(){  
  
    if(counter%2==0){  
        $("#indeximage").hide();  
    }else{  
        $("#indeximage").show();  
    }  
    counter++;  
});
```

Gyakorlatok számától függően az oldalakat különböző mennyiségű oszlopokra kellett bontanom, így külön osztályokat (class) készítettem a 2, 3 és 4 gyakorlattal rendelkező izomcsoportoknak.

## Mellizom gyakorlatok

Főoldal Mellizom Vállizom Tricepsz Bicepsz Háttizom Lábizom BMI kalkulátor Forrás



Fekvenyomás

Edzéstipp

Ne homoríts a háttaddal, ne tartsd vissza lélegzetedet! Ez a munkában lévő izomnak ugyan könnyebbség, de veszélyes is lehet akár. Kinyomáskor kilégzést, leeresztéskor belégzést végezz. A fekvőnyomás fejlesztése erőszint tekintetében különösen nagy figyelmet igényel, ezért mindig ügyeljünk a szabályos kivitelésre, és a súlyok helyes megválasztására.



Tárogatás

Edzéstipp

Más típusú, nem kartámlás gépeken a kart nyújtva, vagy ahhoz közeli állapotban kell tartani, és a két kezdet kell közelíteni egymáshoz. A tárogatás gépen annyiból tud többet, azaz mást, mint a kézisúlyzós változat, hogy itt a csúcösszehúzóds pillanatában is terhelve van a mellizom. Kipróbálhatod egy karral is a gyakorlatot - így jobban keresztbe tudod húzni a karodat, és még erősebb összehúzóds tudsz így elérni!

Kolozsvári Patrik - WYQ5JK

## Lábizom gyakorlatok

Főoldal Mellizom Vállizom Tricepsz Bicepsz Háttizom Lábizom BMI kalkulátor Forrás



Lábtolás

Edzéstipp

A gyakorlat egy lábbal is végezhető, így koncentráltabban tudsz az adott izomra dolgozni, valamint aszimmetriaproblémák esetén is hasznos lehet ez a módszer. Ügyelj rá, hogy ne akaszd ki a térdedet a gyakorlat csúcspontján. Minél szélesebb terpeszben dolgozol, annál hangsúlyosabb lesz a comb belső részére irányuló terhelés, és minél szűkebb a terpesz, annál jobban stimuláld a comb külső részét.



Lábnýújtás

Edzéstipp

A lábnýújtás gépen egy lábbal is végezhető. Általában a mozgást előremutató lábujjakkal végzik, de kissé befordított vagy kifordított ujjakkal is próbálkozhatsz. Térdpanaszok esetén kerülöd a használatát, vagy csak egészen kis súllyal végezd, nagyon magas ismétlésszámmal.



Lábhajlítás

Edzéstipp

A lábhajlítást gépen egy lábbal is végezhető. A gyakorlatnak géptől függően van álló és fekvő változata is, ezekkel szükség esetén helyettesíthető a gyakorlat.



Ülő vádligép

Edzéstipp

Végezz annyi ismétlést, amennyit csak bírsz, és közben minden alkalommal osszpontosíts a vádi teljes megfeszítésére.

Kolozsvári Patrik - WYQ5JK

A főoldalt is ezzel a módszerrel osztottam fel 3 részre.

```
.column.side {  
  width: 25%;  
  text-align: justify;  
  text-justify: inter-word;  
  margin-top: 50px;  
}  
  
.column.middle {  
  width: 50%;  
  text-align: justify;  
  text-justify: inter-word;  
  margin-top: 50px;  
}  
  
.column.quote {  
  width: 25%;  
  font-family: 'Courier New';  
  margin-top: 50px;  
}  
  
.column.bal {  
  width: 50%;  
  text-align: justify;  
  text-justify: inter-word;  
}  
  
.column.jobb {  
  width: 50%;  
  text-align: justify;  
  text-justify: inter-word;  
}
```

A BMI kalkulátor egy *formot* tartalmaz, a bekért adatok alapján kerül kiszámolásra és megjelenítésre a testtömegindex.

A “kérdőív” egy táblázatban jelenik meg, a *usertől* bekéri a magasságot és a tömeget (számok), a nemet (*radio button*) és a színt (ezzel a színnel lesz kiírva az eredmény).

```
var clr = document.getElementById("colorpicker").value;
```

```
document.getElementById("bmi").innerHTML = bmi.toFixed(2);  
document.getElementById("bmi").style.color = clr;
```

Testsúly (kg):

Magasság (cm):

Nem:

☒ Férfi  
☐ Nő

Színválasztó:

Számolás

Az Ön BMI értéke:

22.16

Mindre van ellenőrzés, hiányos kitöltés esetén nem jelenik meg az eredmény. A színválasztó esetében meg van jelölve egy *default* érték, ez a fekete (#000000).

```
if(personWeight==""){  
    alert("Add meg a testsúlyt!");  
    $("#personWeight").css('border','2px solid #ff0000');  
    return;  
}  
if(personHeight==""){  
    alert("Add meg a magasságot!");  
    $("#personHeight").css('border','2px solid #ff0000');  
    return;  
}  
if(document.getElementById('gender_male').checked == false && document.getElementById('gender_female').checked == false) {  
    alert("Válassz ki a nemet!");  
    return;  
}
```

## Az oldal közlendője

Add meg a magasságot!

OK

**BMI kalkulátor**

**Forrás**

Testsúly (kg):

1

Magasság (cm):

Nem:

☒ Férfi

☐ Nő

Színválasztó:

Számolás



A BMI oldalon a bal harmadban található az osztályozás, pontozott listával kerül bemutatásra.

```
<ul>
  <li>Súlyos soványság: &lt;16 </li>
  <li>Mérsékelt soványság 16 - 16,99</li>
  <li>Enyhe soványság: 17 - 18,49</li>
  <li style="font-weight:bold">Normál: 18,5 - 24,99</li>
  <li>Túlsúly: 25 - 29,99</li>
  <li>I. fokú elhízás: 30 - 34,99</li>
  <li>II.fokú elhízás: 35 - 39,99</li>
  <li>III. fokú elhízás: >40</li>
</ul>
```