

**SIMPLEFIT**

**MARCOS VERDÚ SÁNCHEZ**

# SIMPLEFIT

Nuestra Aplicación SimpleFit ofrece un servicio destinado a usuarios que buscan iniciarse en el gimnasio, o por otra parte, no tienen tiempo para planificar una rutina. Con nuestra aplicación, el usuario podrá descubrir nuevas rutinas de entrenamiento que puedan adaptarse a sus necesidades, para ello, el usuario podrá visualizar los distintos ejercicios por día, así como una breve descripción de cada rutina para que el proceso de selección resulte mas sencillo y rápido.

Para mayor comodidad, el usuario podrá ver detalladamente que ejercicios debe realizar ese día, a su vez, se mostrarán una serie de consejos y enseñanzas para que el usuario adquiera conocimientos sobre el entrenamiento y la salud.

Entendemos que los usuarios interesados en nuestra aplicación, quieren tener una salud y estabilidad física y mental, por lo que hemos dedicado un apartado para que el usuario aporte algunos de sus datos fisiológicos de los cuales podrá llevar un seguimiento, revisando y actualizando los mismos en caso de cambio, de esta manera, podrá verificar si la rutina que tiene en progreso ha supuesto algún cambio esperado en su físico.

Todos los ejercicios de cada rutina están documentados con una breve explicación y una imagen para que el usuario entienda de que tipo de ejercicio se trata, conociendo el músculo a ejercitar y la biomecánica del ejercicio.

En la búsqueda de rutinas, proporcionamos un filtro para que el usuario pueda ordenar por la dificultad de la rutina o cuantos días de entrenamiento desea realizar, ya que todas las rutinas son semanales, es decir, que se aplican de lunes a domingo para facilitar la organización del usuario.

El proceso de selección de ejercicios y de rutinas ha sido estudiado de forma detallada para que el usuario sea capaz de aplicar cualquiera de ellas sin ningún impedimento.

La idea de la aplicación es añadir nuevas rutinas y funcionalidades para ampliar el rango de usuarios y abarcar más ámbitos deportivos, lo que garantizaría un gran numero de posibilidades.