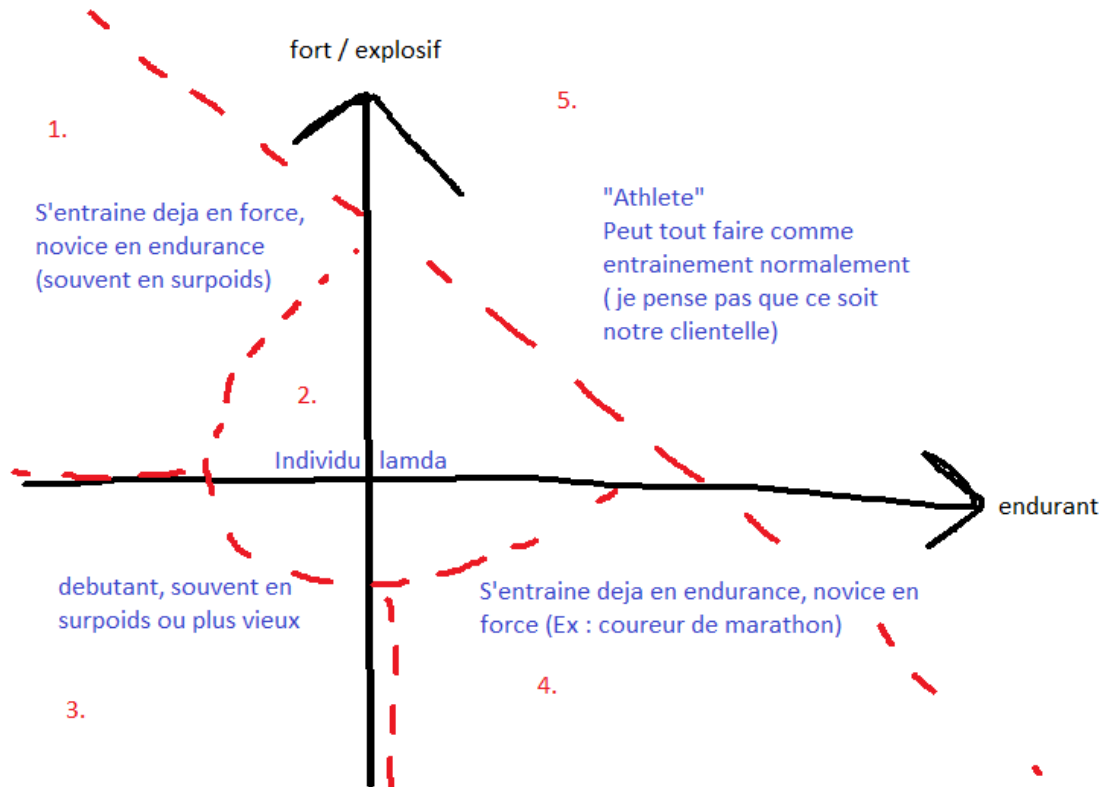


IMC :

ne dépend pas du sexe ni de l'âge donc 1 seule barre d'indication

mettre un message sous la barre pour indiquer qu'un surpoids n'est pas forcément mauvais (ex : si on est très musclé et qu'on a une faible masse grasse, on peut être en surpoids quand-même)



Questions et "vectorialiser l'utilisateur" :

Commencer par les questions "force" pour savoir si il y a besoin quoi demander pour le cardio

IMC > 30 (obésité): passer les questions, ne faire que des machines pour le muscle et de la marche/vélo pour le cardio

Si < 20 squats : éviter la course pour le cardio, demander un score uniquement de vélo (faut que je regarde comment ils marchent), éviter tous les exos avec du saut dans l'entraînement

Si < 10 squats : uniquement machine pour muscler les jambes

Sinon laisser l'utilisateur le choix entre la course et le vélo (ce qu'il préfère)

Pour la course :

30 mins, pente à 0 (y a certains tapis qui s'arrêtent au bout de 30 mins donc on peut pas faire une heure)

vitesse (km/h) moy :

homme

< 7 : mauvais cardio

7 - 14 : moyen

> 14 : bon

IMC < 18.5 (sous poids) :

- HOMME : si < 10 pompes ou < 1 tractions : uniquement machine haut du corps
- FEMME : si < 5 pompes ET 0 tractions : uniquement machine haut du corps

IMC [18,5; 30] :

- HOMME : si < 15 pompes ou < 3 tractions : uniquement machine haut du corps
- FEMME : si < 8 pompes et < 1 tractions : uniquement machine haut du corps