

En la actualidad, la mayoría de la población en el mundo, no puede realizar actividades físicas que le ayuden en su salud mental y física, esto principalmente por reducido tiempo libre que tienen debido a su trabajo u otras actividades, y no realizar estas actividades pueden desencadenar algunas situaciones en las que el cuerpo y la mente no están del todo bien, pues se maneja cierto estrés, que se puede liberar haciendo ejercicio, además de que evita situaciones como la obesidad, aunque claro también se necesita una dieta saludable, porque una comida nutritiva es igual muy importante.

Apps o Sitios que realicen lo mismo:

- FitKeeper

Lo que realizan es una app para dispositivos móviles, la cual nos da una planificación diaria sobre que ejercicios puedo realizar y rutina semanal con equipo en el gimnasio.

Ofrecen distintas características como rutinas, tu planificación semanal, tu transformación diaria, y todos los entrenamientos que has realizado, puedes compartir tus entrenamientos con tus amigos. Es una App gratis de popularidad alta con 4 estrellas en google play y 4.6 en app store de ios. Tiene un diseño claro. blanco y fácil de usar que da una buena experiencia a los usuarios.

- Ejercicios en Casa -Sin Equipo

Ejercicios en Casa es una app para dispositivos móviles disponible para android e ios, la cual brinda rutina de ejercicios para todos los músculos principales, con rutinas de poco tiempo. Ofrecen distintas características como un plan de 4 semanas de ejercicios, está realizada para todos los niveles tanto como principiante, intermedio y avanzado el cual se ajusta la rutina depende de tu nivel, y posee el poder elegir qué zona del cuerpo trabajar si las quieres trabajar por separado. Es una App gratis que se puede descargar en Google play store como en la app store de ios, tiene una alta popularidad con 4.9 estrellas, y presenta un diseño ambientado al tema con utilidad fácil hacia el usuario.

- Entrenamiento Muscle Booster

Entrenamiento Muscle Booster es una app para dispositivos móviles la cual se encuentra en las 2 plataformas tanto Android como Ios, esta es una app que ofrece tanto como rutinas de entrenamiento en casa sin equipo, como rutinas de entrenamiento de gym, la cual posee ejercicios a realizar, número de series y repeticiones, su correcto ejecutamiento y el tiempo debido a descansar entre series, ofrece un plan de entrenamiento personalizado, según tu edad y el músculo que desees trabajar, esta en comparación de otras apps es una app de paga por suscripciones las cuales presentan los siguientes planes, 1 mes por 2.97 euros, que es el mes de prueba, te lo dan como pack de bienvenida, otro de 3 meses por 5 euros por mes, y la mejor opción uno de 12 meses por 1.97 euros al mes, tiene un nivel de popularidad medio-alto, con 4.5 estrellas en google play store y 3.8 estrellas en app store. Es una app con buen diseño, fácil de usar pero con las limitantes que no puedes seguir explorando en la app hasta realizar el pago de tu suscripción.

La aplicación que queremos desarrollar lo que realizará es una guía fácil de ejercicios para personas con poco tiempo sin necesidad de equipo, la cual puedan realizar en casa o cualquier otro lugar con el espacio indicado y también realizar una guía de ejercicios para realizar con equipo en el gimnasio, la cual puede ser semanal con los días que quisiera realizar. Además de los ejercicios pretendemos introducir un pequeño plan de alimentación con comidas pre-entreno y post-entreno que te puedan ayudar a realizar un mejor entrenamiento y poder llegar a tus metas personales.

La app ofrecerá distintas opciones de entrenamiento, tanto como sin equipo para poder realizar en un corto lapso de tiempo, así como rutinas más complejas, con equipos y mayor lapso de tiempo para poder realizarlas, donde podrá ser planificación semanal, con la cantidad de ejercicios a realizar (tanto series como repeticiones), y mencionando a qué músculo deberá ir el enfoque, así como presentará un apartado de alimentación donde nos podrá indicar algunas comidas o alimentos a ingerir que nos pueda ayudar con nuestro progreso.

El público al que queremos llegar, a pesar de que queremos que sea para todo público, pretendemos llegar a los estudiantes universitarios ya que son los que presentan a veces limitantes de tiempo en algunas etapas del año e incluso algunas carreras universitarias, normalmente se descuida la salud física con la excusa de que no se puede realizar ninguna actividad debido a la falta de tiempo, pues ahora lo que pretendemos es que esas excusas no estén con el plan de poderlo realizar en poco tiempo y sin equipo.

Lo que buscamos es que la sociedad se de cuenta de lo importante que es tener buena salud física no solo para el cuerpo, si no porque nos ayuda a tener una mejor salud mental y poder rendir más en las actividades que realizamos tanto como educativas como laborales, no queremos que el tener buenos hábitos alimenticios y buena salud física sea como un consumidor de tiempo extra, si no que lo que pretendemos es que sea una prioridad la cual debes incluir en tu diario vivir, ya que no es necesario mucho tiempo para poder hacerlo bien y las ventajas que te trae realizarlo son muy grandes.

El alcance que deseamos obtener primero es llegar a los universitarios, que es el público al que más queremos llegar y al ver un buen funcionamiento de esta misma, pretendemos llegar a todo tipo de público, al poder aportar bastante a la sociedad con nuestra aplicación y poder cambiar la vida de bastantes personas.

Lo que diferenciará a nuestra aplicación al resto, será que tendremos un sistema innovador que hará que nuestros usuarios puedan tener acceso a un apartado donde podrán ver qué alimentos benefician las rutinas de nuestra aplicación, para tener un máximo rendimiento en sus entrenos, también tendremos 2 tipos de entrenos, uno para personas que disponen de poco tiempo libre con ejercicios que puedan realizar desde su casa y otro para personas que tienen la posibilidad de ir al gimnasio.

La sección de alimentación contendrá una lista de alimentos que ayudarán a los usuarios a tener un mejor rendimiento o recuperación de su entreno, esto es muy importante ya que una alimentación consistente es la clave para entregarle al cuerpo las vitaminas y nutrientes que necesita, especialmente después de realizar actividad física, no importa lo suave o intenso del ejercicio, el organismo necesita energía para evitar descompensaciones, dolor muscular o fatiga.

La sección de entrenos estará dividida en 2 partes, rutinas desde casa y rutinas para el gimnasio, esto será para que todo el mundo con posibilidades de acceder a nuestra aplicación se sienta motivado a practicar deporte y mantenerse saludable. Esto es muy importante ya que la actividad física suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente.

Enlaces de Recursos Consultados

<https://www.youtube.com/watch?v=HzcIIzdndvE>

<https://apps.apple.com/es/app/muscle-booster-workout-planner/id1446447749>

https://play.google.com/store/apps/details?id=musclebooster.workout.home.gym.abs.loseweightht&hl=es_419&gl=US

https://play.google.com/store/apps/details?id=homeworkout.homeworkouts.noequipment&hl=es_419&gl=US

<https://fitkeeperapp.com/es/>