*Tēma*

Svaru zāles treniņu pieraksti

Weightlifting exercise records

*Situācijas raksturojums:*

Veicot treniņus svaru zālē ir svarīgi zināt iepriekšējos rezultātus, lai labāk plānotu tālākos treniņus, tāpēc tiek veidota šāda lapa interneta vidē, lai ērtāk pārlūkotu treniņu, sacensību statistiku.

*Problēma:*

**Cilvēki pārtrauc veikt treniņus svaru zālē motivācijas trūkuma dēļ.** Līdz ar to šī lapa varētu palīdzēt cilvēkiem gūt motivāciju redzot progresu laika gaitā.

Nav pieejama Latviešu interneta lapa, kas piedāvā iespējas ievadīt veiktos treniņus svaru zālē.

*Darba mērķis:*

Mudināt cilvēkus veikt treniņus svaru zālē un piefiksēt savus rezultātus, lai analizētu progresu treniņu gaitā.

*Darba uzdevumi:*  
Izstrādāt svaru zāles treniņu dienasgrāmatu, kur tiek glabāta statistika par veiktajiem vingrinājumiem un to svaru, un atkārtojumu skaitu treniņos, kā arī dati par sacensībām atsevišķā sadaļā.

*Metodes:*

Pētnieciskās metodes, Analīzes metodes.