

1 Uvod

Ova aplikacija je namenjena svim korisnicima koji se bave ili bi da se bave pretežno treniranjem u teretani. Sama aplikacija se prilagođava svakom pojedinačnom korisniku i omogućava brzo kreiranje treninga za odgovarajući tip treninga, sa pravilnim izborom i rasporedom vežbi uz optimalan broj ponavljanja i optimalno opterećenje, kao i prikaz pravilnog načina izvođenja svake od njih pojedinačno. Takođe obezbeđuje i veoma jednostavno i lako praćenje napretka postignutog u toku treniranja.

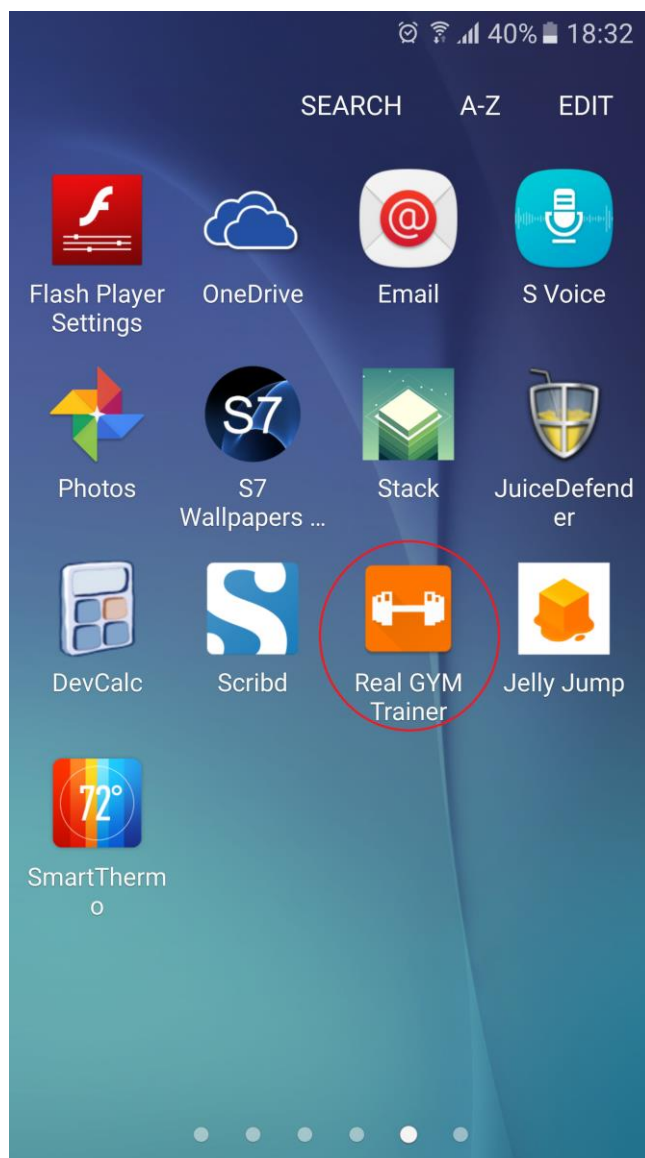
Samo korišćenje aplikacije je veoma jednostavno i zasnovano na intuitivnosti korisnika.

1.1 Sistemski zahtevi

RealGymTrainer je mobilna aplikacija realizovana na Android platformi i predviđena je za rad na uređajima sa minimalnom instaliranom verzijom 4.2 (API level 16 – Jelly Bean).

2 Pokretanje aplikacije

Pokretanje RealGymTrainer aplikacije se vrši klikom na ikonu koja se nalazi u *Apps* delu meni-ja na mobilnom uređaju (prikazano na slici: *Slika 1*). Kao rezultat pokretanja aplikacije na ekranu je prikazan *Početni ekran* (prikazano na slici: *Slika 2*) ukoliko se aplikacija pokreće prvi put, a u suprotnom *Glavni meni* (prikazano na slici: *Slika 3*).

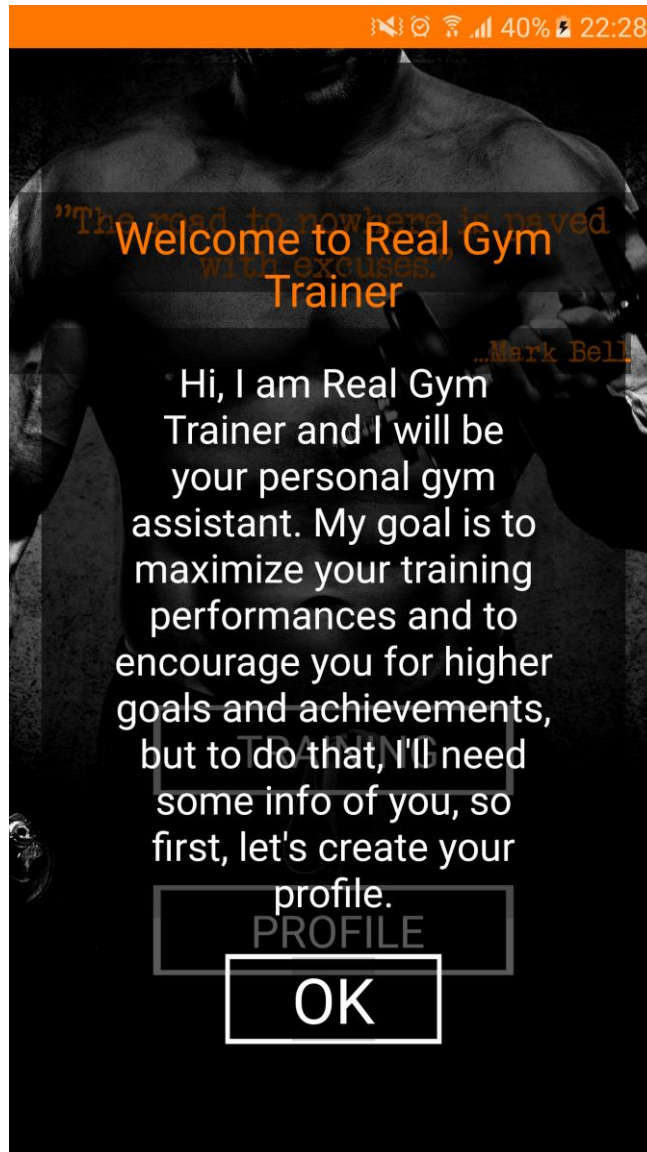


Slika 1
Prikaz pokretanja aplikacije

3 Opis korisničkog okruženja

3.1 Početni ekran

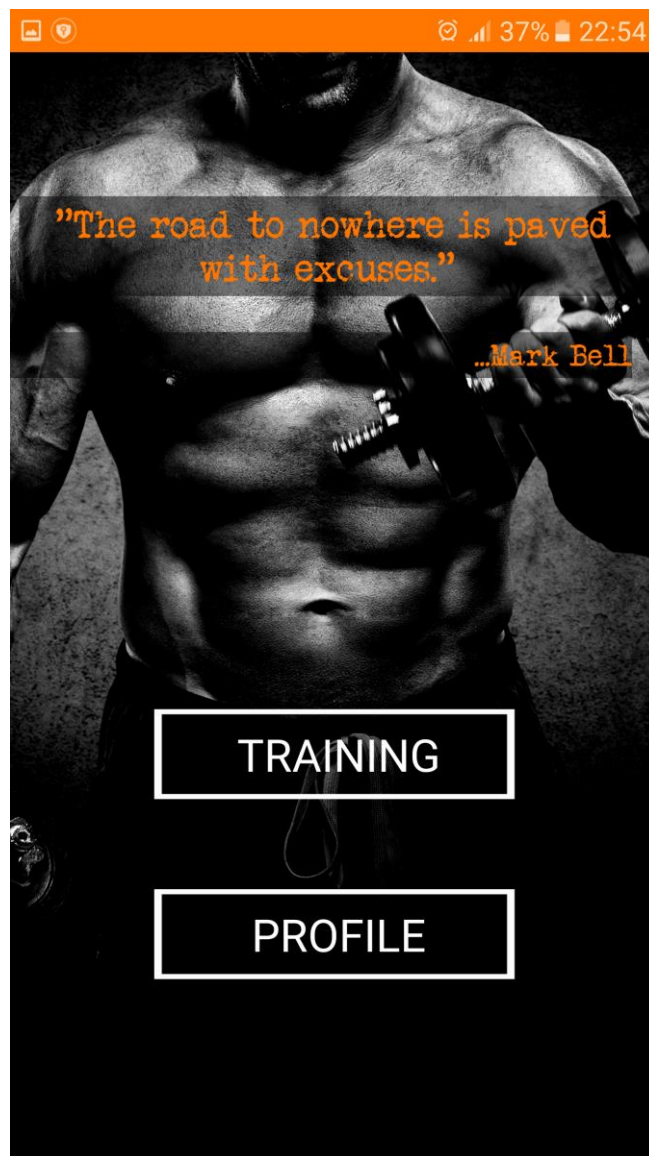
Prilikom prvog pokretanja aplikacije korisniku će biti prikazan *Početni ekran* (prikazano na slici: *Slika 2*). On predstavlja ekran dobrodošlice i na njemu se nalazi kratak opis i osnovni cilj same aplikacije, kao i dugme *OK*. Klikom na dugme *OK* korisniku će biti prikazana prazna forma za unos podataka.



Slika 2
Prikaz početnog ekrana

3.2 Glavni meni

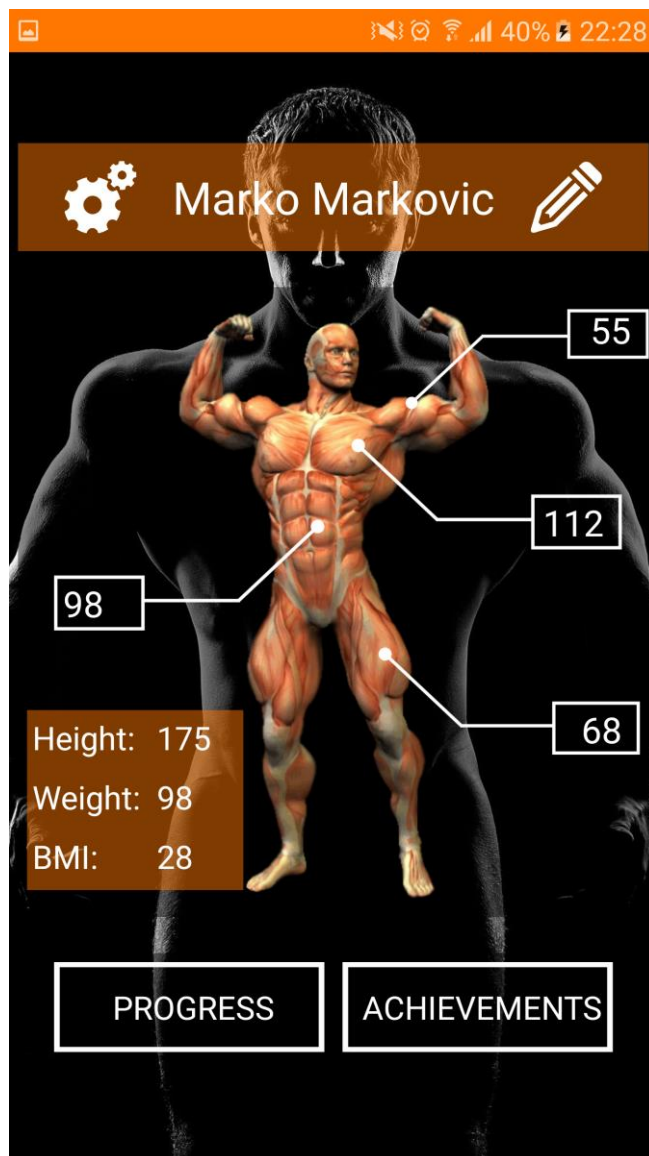
Prilikom svakog pokretanja aplikacije nakon kreiranja profila korisniku će biti prikazan *Glavni meni* (prikazano na slici: *Slika 3*). On predstavlja osnovni ekran za navigaciju kroz aplikaciju. U okviru njega je prikazan citat vičnih ljudi koji se bave profesionalno bodybuilding-om, kao i dva dugmeta: TRAINING i PROFILE. Klikom na opciju PROFILE vrši se prikaz profila korisnika (prikazano na slici: *Slika 4*), dok se klikom na opciju TRAINING vrši kreiranje treninga i prikaz odgovarajućeg ekrana (prikazano na slici: *Slika 16*).



Slika 3
Prikaz glavnog menija

3.3 Profil

Odabirom opcije PROFILE iz glavnog menija (prikazano na slici: *Slika 3*) prikazane su osnovne informacije o korisniku (prikazano na slici: *Slika 4*), kao i mogućnost prikaza dodatnih informacija odabirom odgovarajuće opcije: ACHIEVEMENTS - dostignuća (prikazano na slici: *Slika 9*) ili PROGRESS - napredak (prikazano na slici: *Slika 7*). Takođe, odabirom opcije za izmenu podataka (prikazano na slici: *Slika 5*) moguće je izvršiti izmenu osnovnih podataka o korisniku (prikazano na slici: *Slika 12*), dok odabirom opcije za dodatna podešavanja (prikazano na slici: *Slika 6*) moguće je izvršiti izmenu liste vežbi na osnovu kojih se vrši kreiranje treninga ili dodati novu vežbu (prikazano na slici: *Slika 13*).



Slika 4
Prikaz profila korisnika



Slika 5
Prikaz opcije za izmenu osnovnih podataka o korisniku



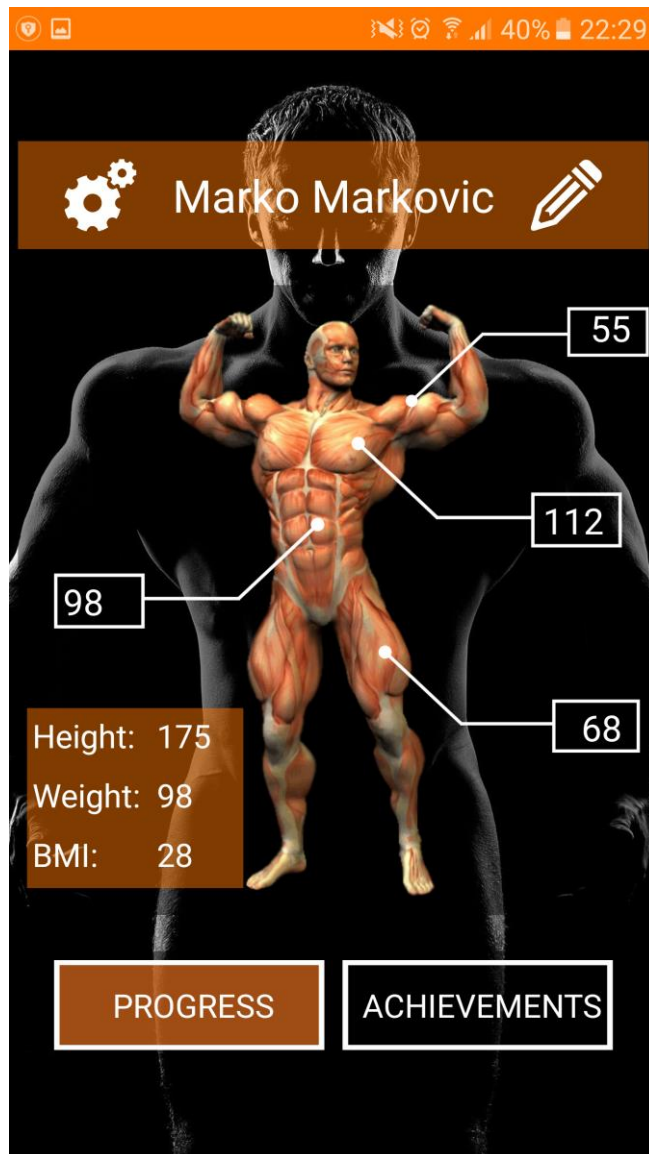
Slika 6

3.3.1 Kreiranje profila

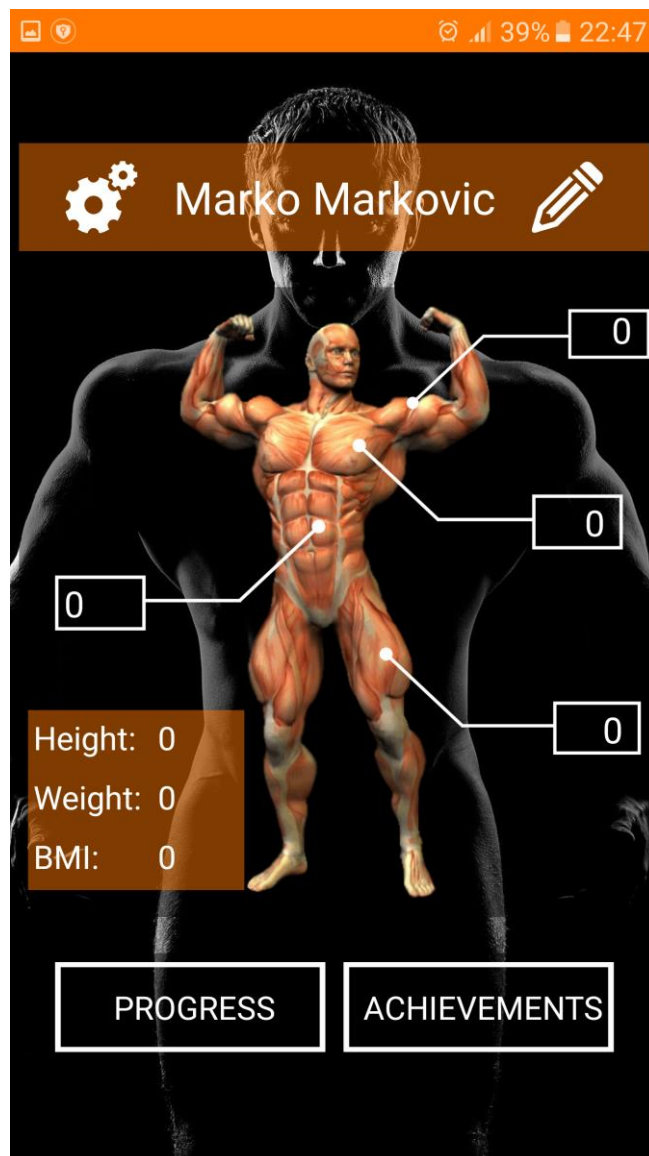
Korisnik može pristupiti ovoj opciji prilikom prvog pokretanja aplikacije klikom na dugme OK na početnom ekranu (prikazano na slici: *Slika 2*) i tada će biti prikazana prazna forma za unos podataka. U okviru ove forme može izvršiti unos osnovnih podataka o sebi kao i odabir tipa treninga na osnovu kojeg će kasnije biti kreirani pojedinačni treninzi sa odgovarajućom listom vežbi. Klikom na opciju SAVE će biti izvršeno pamćenje unetih podataka i kreiranje profila korisnika, dok klikom na opciju DISCARD neće se izvršiti snimanje profila korisnika.

3.3.2 Pregled napretka

Odabirom opcije PROGRESS na osnovnoj formi za pregled profila (prikazano na slici: *Slika 7*) biće prikazane informacije o napretku koji je zabeležen u toku korišćenja aplikacije od strane korisnika (prikazano na slici: *Slika 8*).



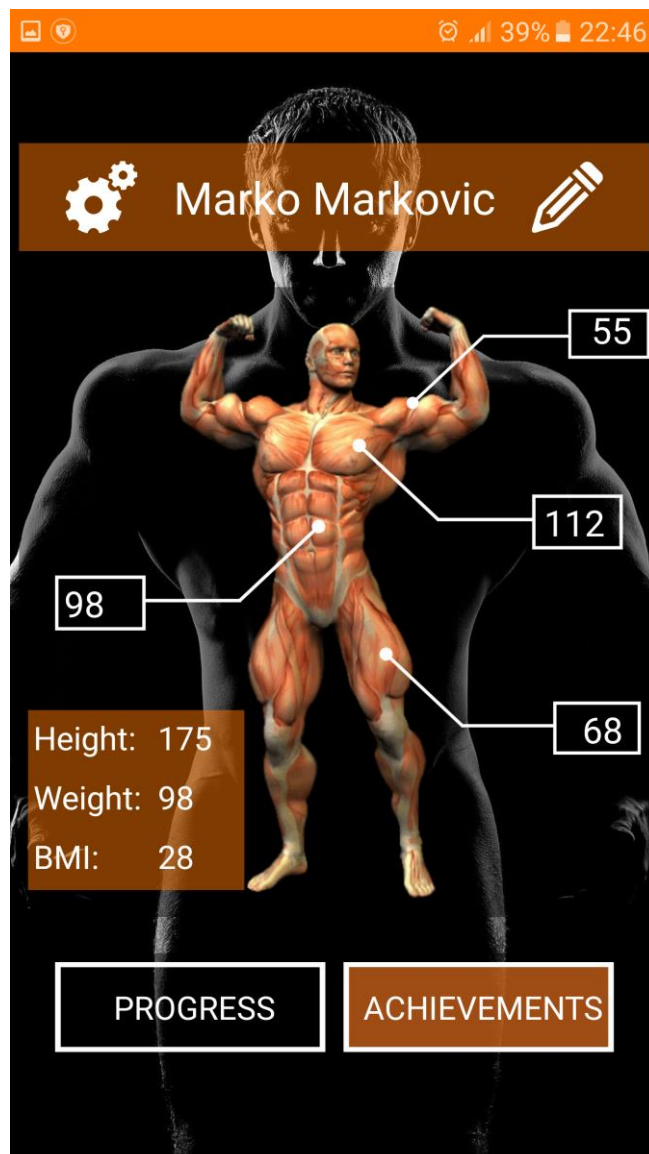
Slika 7
Prikaz odabira opcije PROGRESS



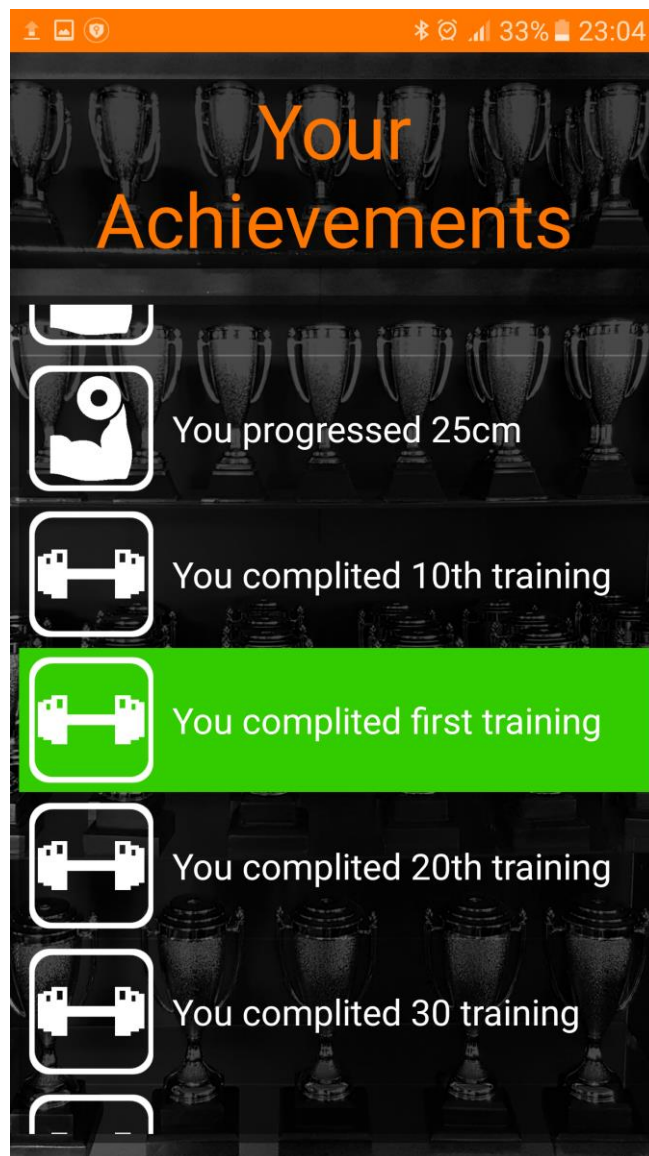
Slika 8
Prikaz pregleda napretka korisnika

3.3.3 Pregled dostignuća

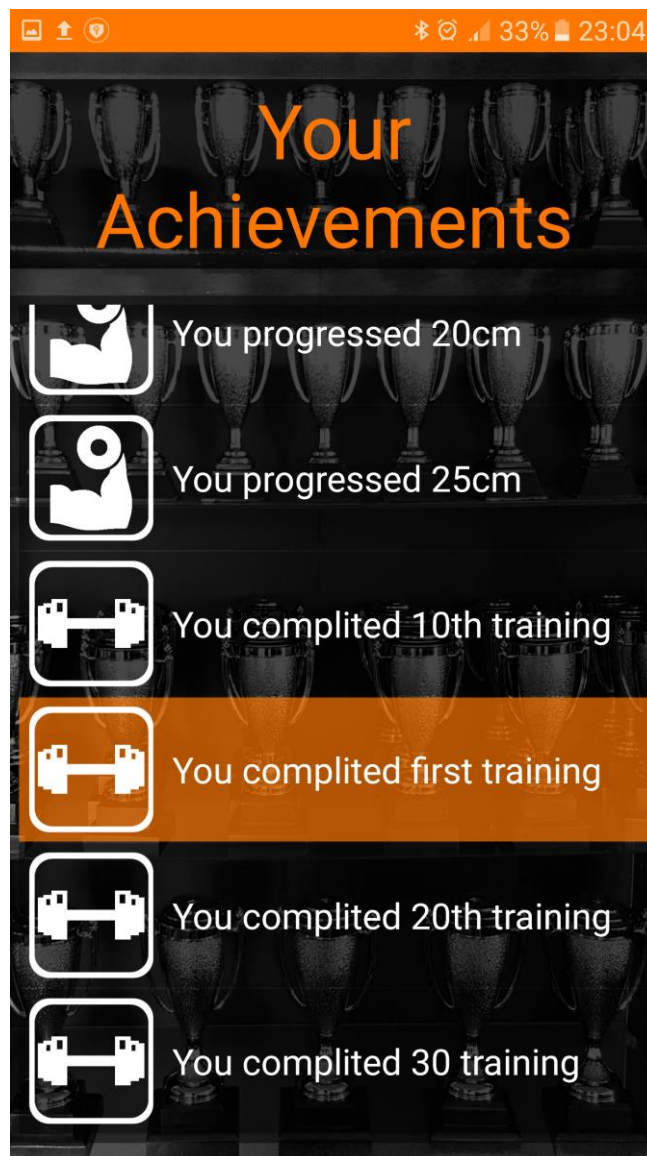
Odabirom opcije ACHIEVEMENTS (prikazano na slici: *Slika 9*) na osnovnoj formi za pregled profila biće prikazana lista dostignuća kao i informacije o tome koja su dostignuća dostignuta a koja ne (prikazano na slici: *Slika 10* i *Slika 11*). Zelenom bojom su predstavljena nova otključana dostignuća, narandžastom bojom stara otključana dostignuća, dok sva ostala dostignuća jos uvek nisu otključana(dostignuta).



Slika 9
Prikaz odabira opcije ACHIEVEMENTS



Slika 10
Prikaz liste dostignuća – novo otključano dostignuće



Slika 11
Prikaz liste dostignuća – staro otključano dostignuće

3.3.4 Uređivanje i izmena podataka o korisniku

Odabirom opcije za izmenu podataka o korisniku u okviru osnovnog prikaza profila korisnika (prikazano na slici: *Slika 5*) biće prikazana forma za izmenu podataka sa trenutno unetim podacima o korisniku (prikazano na slici: *Slika 12*). Izmenu može izvršiti klikom na željeni podatak, čime će se prikazati tastatura i jednostavnim unosom može izmeniti željene podatke. Odabirom opcije SAVE će biti izvršeno snimanje izvršenih promena, ili odabirom opcije DISCARD neće doći ni do kakvih izmena.

First Name: Marko

Last Name: Markovic

Arm Volume: 55

Chest Volume: 112

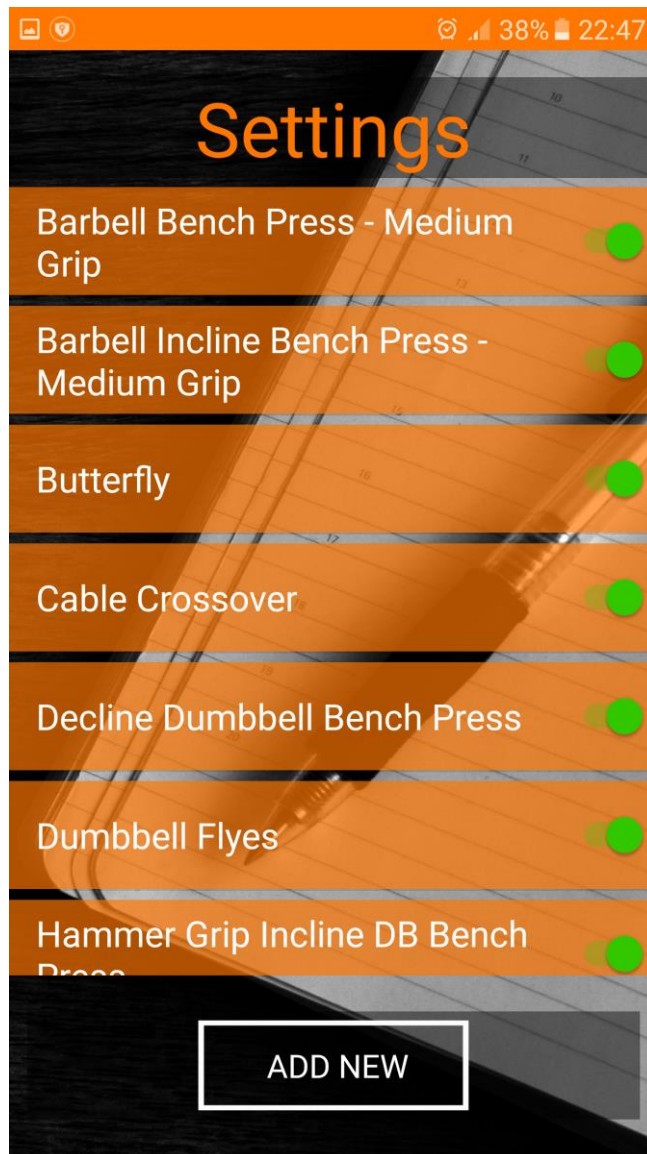
Waist Volume: 98

SAVE DISCARD

Slika 12
Prikaz uređivanja i izmene podataka o korisniku

3.3.5 Dodatna podešavanja

Odabirom opcije za dodatna podešavanja na osnovnoj formi za pregled profila (prikazano na slici: *Slika 6*) biće prikazane dodatne opcije koje omogućavaju izmenu liste vežbi ili dodavanje nove vežbe (prikazano na slici: *Slika 13*).



Slika 13
Prikaz liste vežbi i opcije za dodavanje nove vežbe

3.3.5.1 Dodavanje nove vežbe

Odabirom opcije ADD NEW na formi za uređivanje vežbi prikazuje se forma sa elementima koji omogućavaju unos nove vežbe: unos opisa, broja serija i broja ponavljanja za svaku seriju, kao i optimalna opterećenja za vežbu (prikazano na slici: *Slika 14*). Odabirom opcije SAVE izvršiće se snimanje unetih podataka i pamćenje nove vežbe, dok odabirom opcije DISCARD neće doći do promena.

38% 22:48

Add New Exercise

Name:

Choose Type:

☐ Chest ☐ Biceps ☐ Shoulders

☐ Triceps ☐ Back ☐ Legs

Choose Set:

☐ Set 1 ☐ Set 2 ☐ Set 3 ☐ Set 4

Insert Initial Weights:

First Set: Second Set:

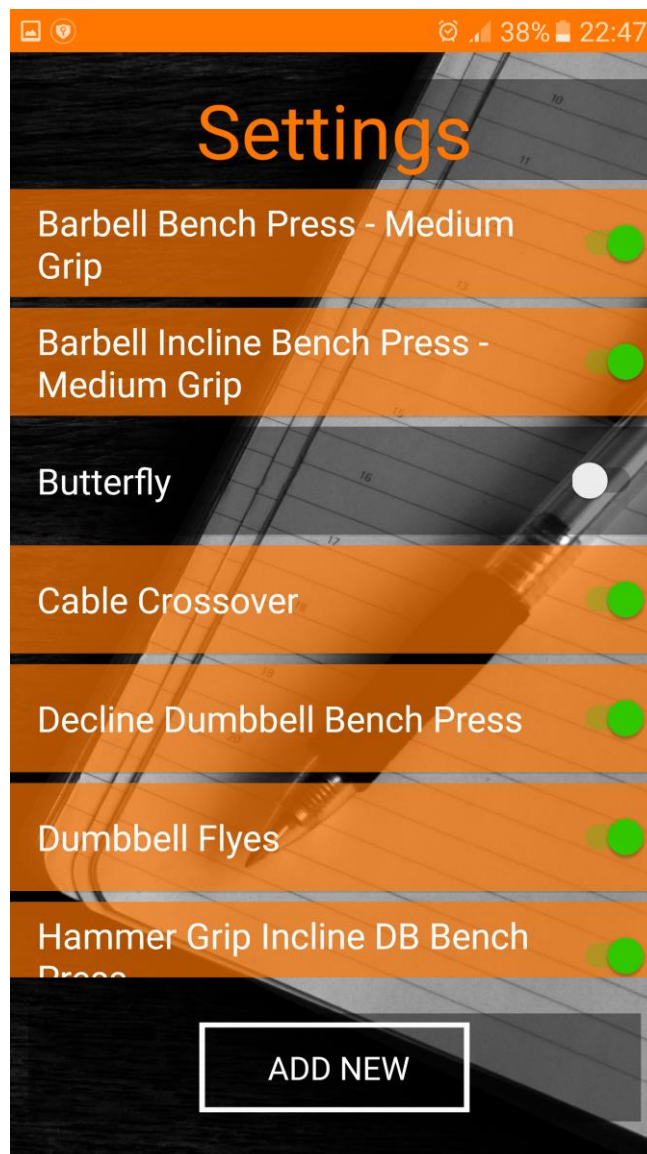
Third Set: Fourth Set:

SAVE DISCARD

Slika 14
Prikaz forme za dodavanje nove vežbe

3.3.5.2 Uređivanje postojeće liste vežbi

Odabirom opcije za dodatna podešavanja u okviru osnovnog prikaza profila korisnika prikazuje se forma sa listom postojećih vežbi na osnovu kojih se vrši kreiranje treninga sa dodatnom opcijom za mogućnost označavanja od strane korisnika da li želi da odabrana vežba bude uljučena prilikom kreiranja treninga ili ne (prikazano na slici: *Slika 15*).



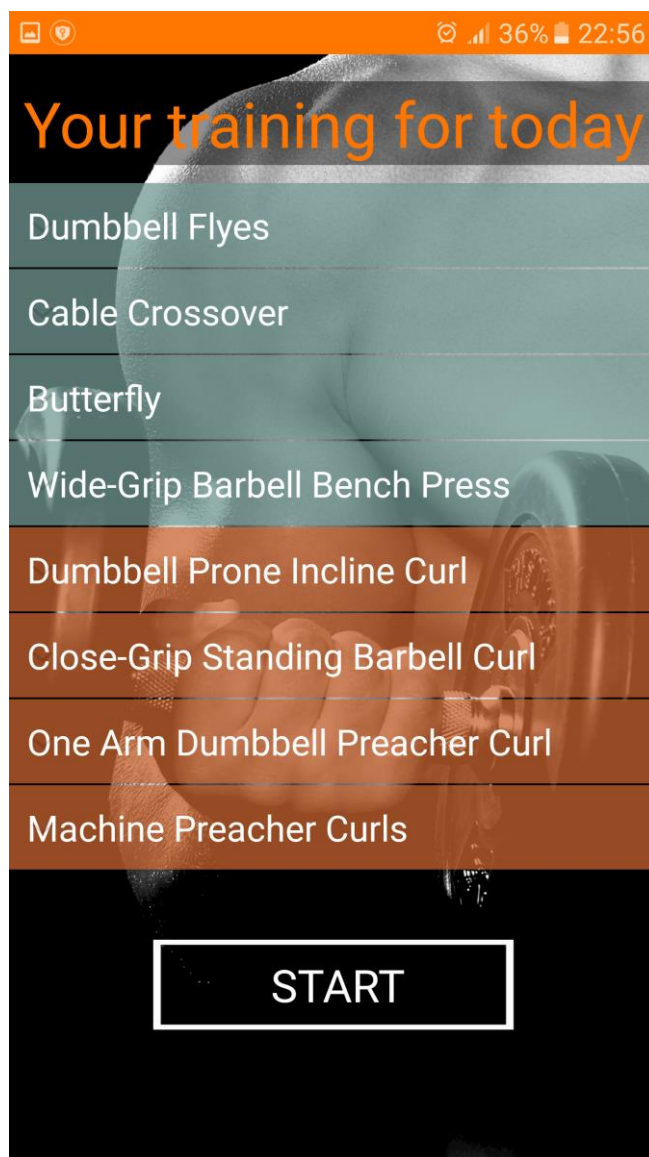
Slika 15
Prikaz forme za uređivanje vežbi

3.4 Trening

Odabirom opcije TRAINING iz glavnog menija (prikazano na slici: *Slika 3*) vrši se kreiranje treninga odabirom odgovarajućih vežbi, broja ponavljanja istih kao i odgovarajućih opterećenja.

3.4.1 Pregled liste vežbi za konkretan trening

Nakon kreiranja liste vežbi otvara se forma na kojoj su prikazane sve vežbe koje su predviđene za konkretan trening i odabrani tip treninga(prikazano na slici: *Slika 16*). Svaka vežba(stavka u listi) je obojena odgovarajućom bojom u zavisnosti od grupe mišića kojoj pripada.

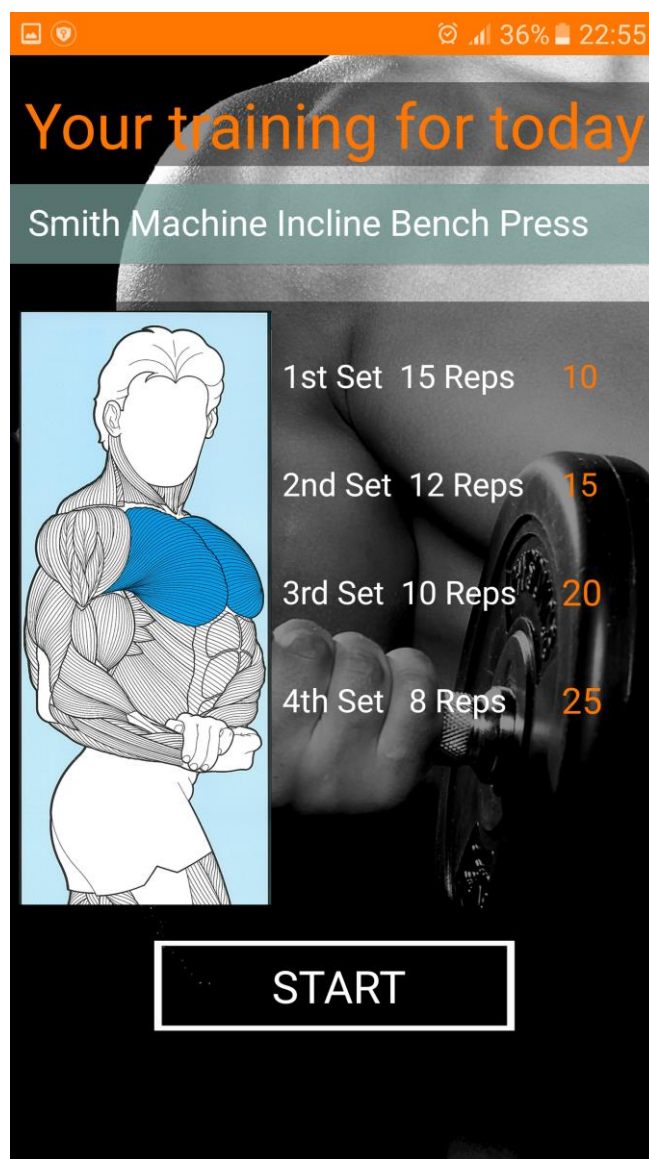


Slika 16
Prikaz liste vežbi

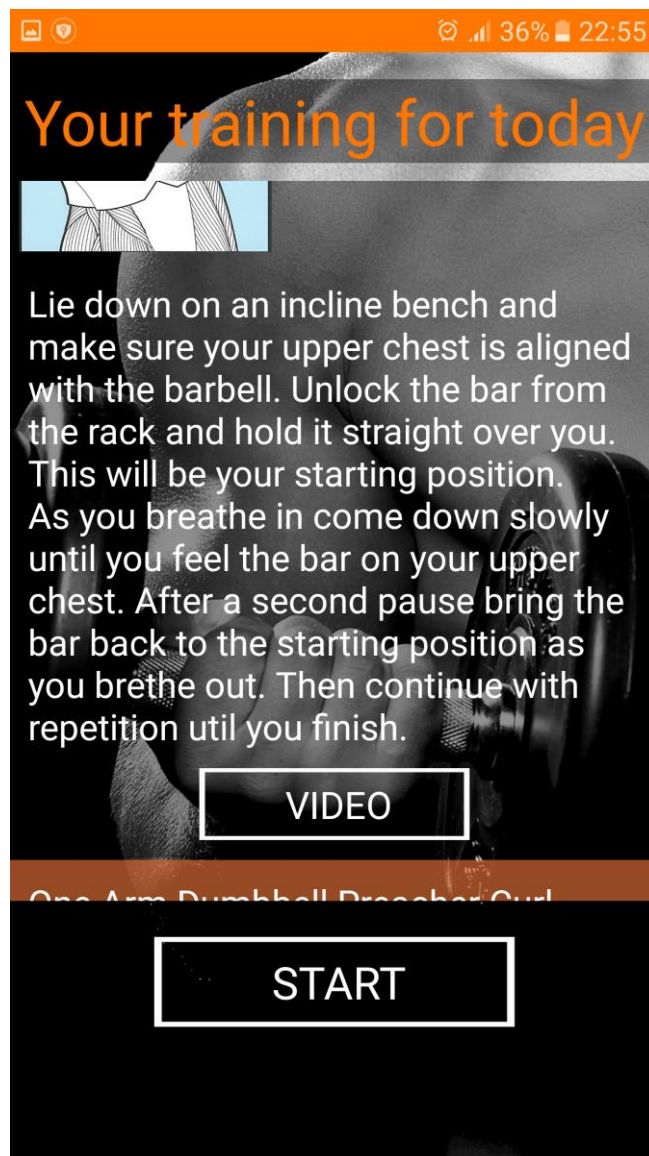
3.4.1.1 Pregled vežbe

Klikom na željenu vežbu(stavka u listi vežbi) prikazuju se dodatne informacije: broj ponavljanja, odgovarajuća opterećenja, kratak opis načina izvođenja same vežbe i dugme VIDEO (prikazano na slici:

Slika 17 i Slika 18). Klikom na dugme VIDEO prikazuje se odgovarajuća video – demonstracija vežbe (prikazano na slici: Slika 19).



Slika 17
Prikaz dodatnih informacija o vežbi – broj ponavljanja i težine

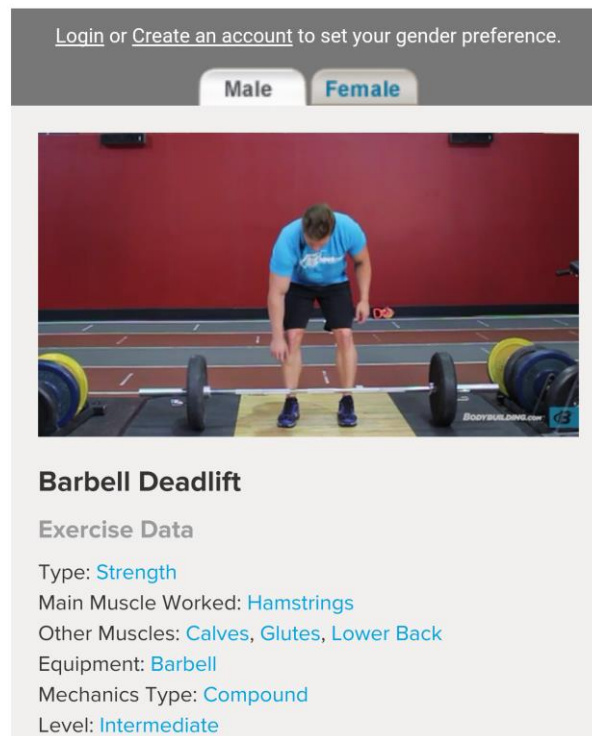
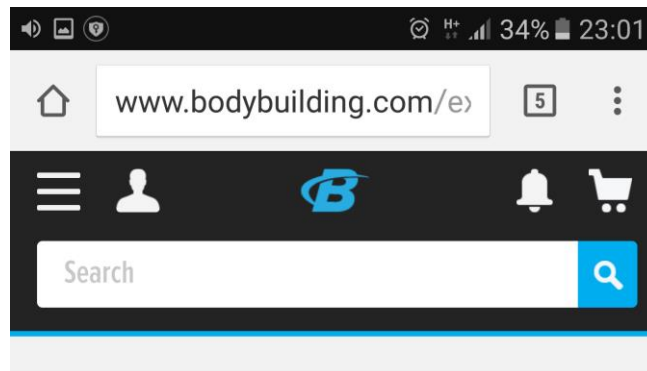


Slika 18

Prikaz dodatnih informacija o vežbi – opis načina izvođenja i opcija za video prikaz

3.4.1.1.1 Video – demonstracija vežbe

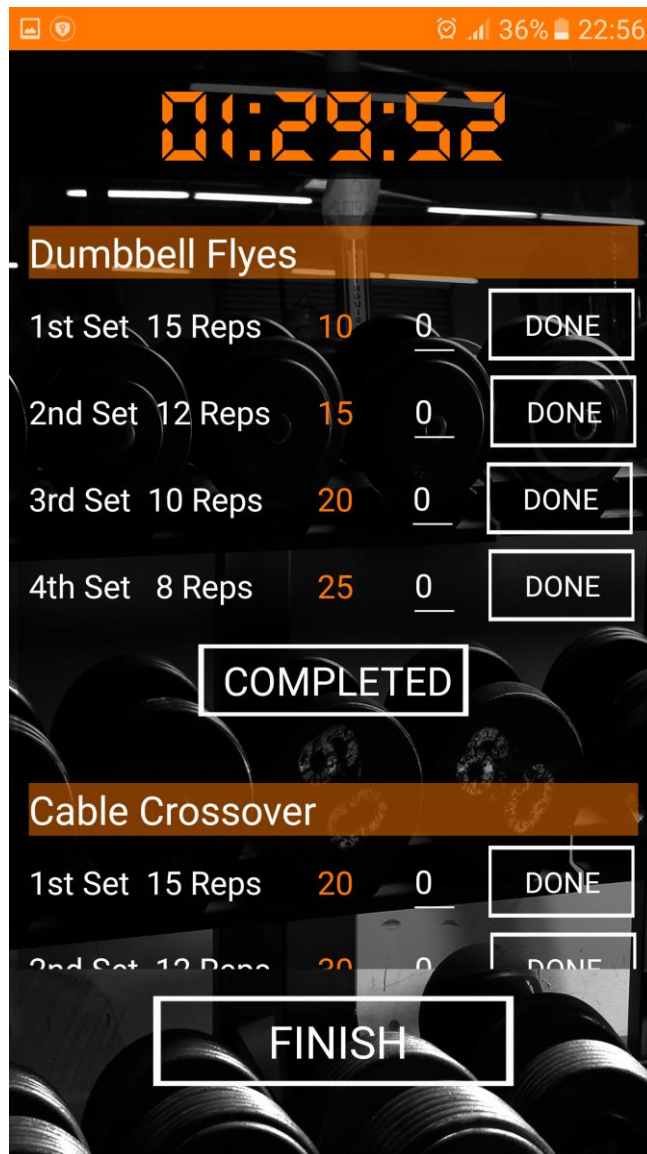
Klikom na opciju VIDEO u opisu vežbe prikazaće se web strana (sajt bodybuilding.com) sa video demonstracijom za odgovarajuću vežbu (prikazano na slici: *Slika 19*), ali je moguće pristupiti i dodatnim informacijama o samoj vežbi. Klikom na plejer na prikazanoj web strani otpoćeće video - demonstracija. Napomena: da bi se pristupilo sajtu neophodno je biti konektovan na Internet.



Slika 19
Prikaz video – demonstracije vežbe

3.4.2 Odvijanje i praćenje treninga

Odabirom opcije START (prikazano na slici: *Slika 16*) počinje trening i startuje se tajmer. Predviđeno vreme odvijanja treninga za postizanje najboljih rezultata je 1h i 30 min. Otvara se forma sa listom vežbi i brojem serija za svaku od njih, kao i brojem ponavljanja i optimalnim opterećenjima. (prikazano na slici: *Slika 20*). U okviru svake serije je moguće izvršiti unos izvršenog broja ponavljanja ukoliko korisnik nije u mogućnosti da izvrši zadati broj ponavljanja i klikom na opciju DONE završava se konkretna serija. Klikom na opciju COMPLETED završava se konkretna vežba i može se početi sa izvršenjem naredne (prikazano na slici: *Slika 21* i *Slika 22*). Nakon isteka vremena zadatog tajmerom trening će se završiti i prikazaće se informacije o uspešnosti treninga (prikazano na slici: *Slika 23*). Trening se može završiti i pre isteka tajmera klikom na opciju FINISH.

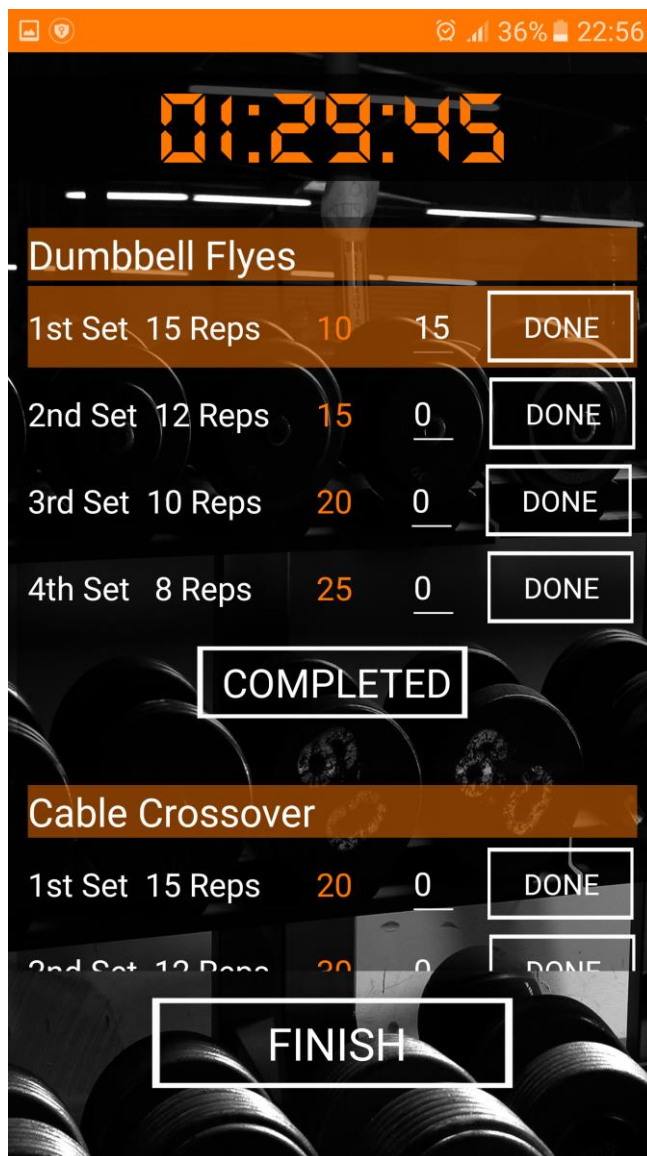


Slika 20
Prikaz liste vežbi sa brojem ponavljanja i opterećenjima

3.4.2.1 Izvršenje jedne serije u okviru vežbe

Izvršenje jedne serije se izvršava klikom na dugme DONE. Tada će odgovarajuća serija promeniti boju (iz crne u narandžastu) (prikazano na slici: *Slika 21*). Na taj način je naznačeno da je korisnik uspeo da

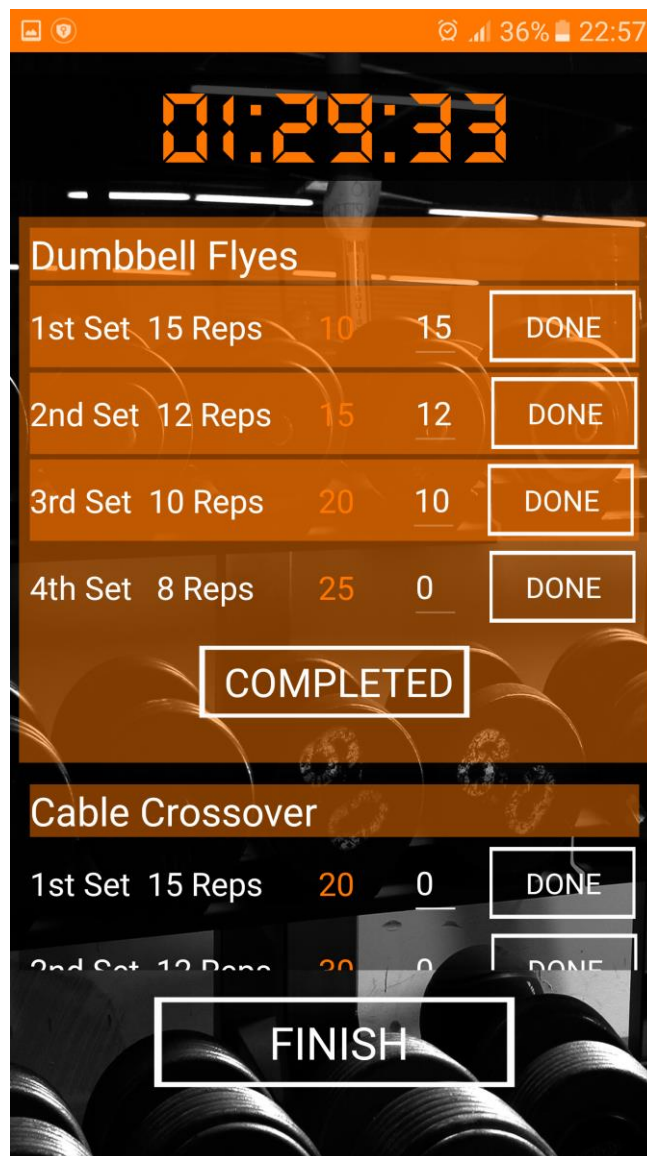
izvrši sva ponavljanja uspešno. Ukoliko su unete vrednosti na predviđeno mesto za unos podrazumevaće se da je korisnik izvršio novo-uneti broj ponavljanja.



Slika 21
Prikaz završene serije

3.4.2.2 Kompletiranje vežbe

Odabirom opcije COMPLETED naznačeno je da je korisnik završio celu vežbu i da može nastaviti sa daljim treningom, odnosno sa izvršenjem narednih vežbi iz liste vežbi (prikazano na slici: Slika 22).



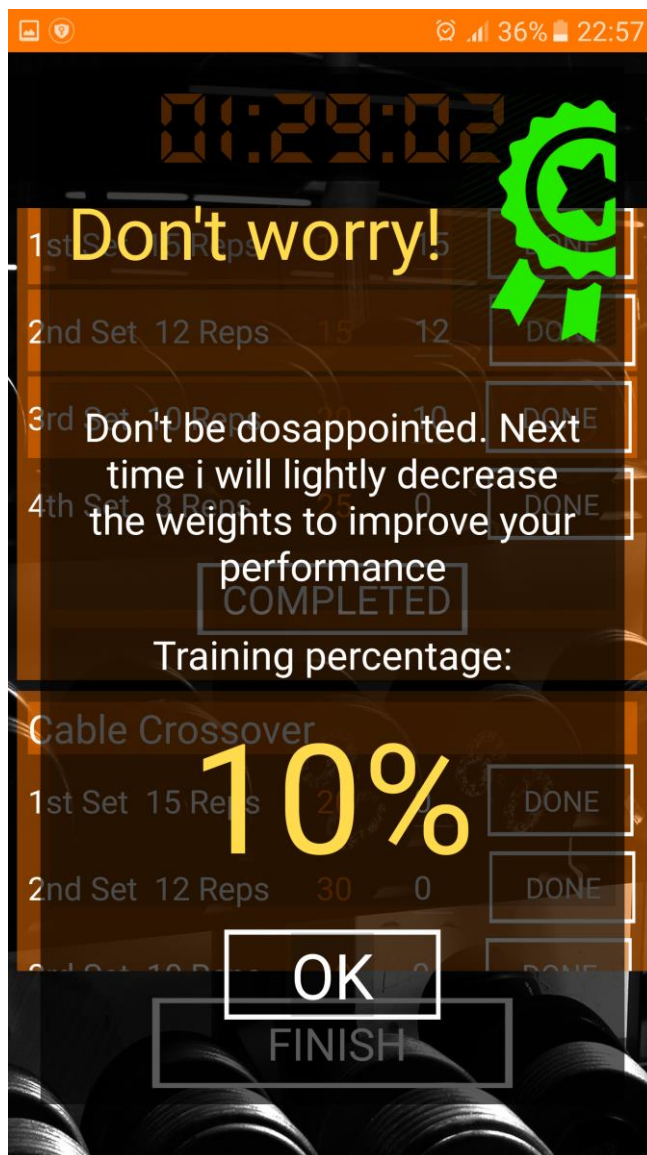
Slika 22
Prikaz završene vežbe

3.4.2.3 Završetak treninga

Trening se završava na dva načina: ili istekom tajmerom predviđenog vremena ili klikom na dugme FINISH u okviru prikazane forme sa listom vežbi (prikazano na slici: *Slika 20*). Na taj način se vrši pamćenje podataka sa treninga i njihova obrada u svrhu alteracije i poboljšanja narednih treninga kako bi korisnik postigao maksimalne rezultate u toku treniranja. Prikazaće se i odgovarajuća forma sa informacijama o uspešnosti treninga (prikazano na slici: *Slika 23*).

3.4.3 Pregled informacija o uspešnosti treninga

Nakon završetka treninga prikazuje se prozor sa informacijama o uspešnosti izvršenja treninga koji sadrži: procenat uspešnosti izvršenja treninga, kratku poruku u zavisnosti od stepena uspešnosti završetka treninga i ikonu *achievements ribbon* koja služi kao indikator ispunjenja novog dostignuća – ukoliko je bele boje, nema novog dostignuća, dok ukoliko je zelene boje, otključano je novo dostignuće (prikazano na slici: Slika 23).



Slika 23

Prikaz informacija o uspešnosti izvršenja treninga

4 Izlaz iz aplikacije

Izlazak iz aplikacije se vrši duplim klikom na *back arrow* ili klikom na *home button* na samom uređaju.