



크로스핏 운동 기록

용어 설명

용어	뜻
CrossFit Box (크로스핏 박스)	크로스핏을 하는 체육관 명칭
WOD (와드)	Workout of the Day의 약자 크로스핏 박스에서 매일 다양한 종류로 진행되는 운동 프로그램
Rx'd (알렉스디)	WOD의 난이도 조정 (Scaled) 없이 정해진 무게와 동작으로 수행하는 난이도가 높은 운동 프로그램
Scaled (스케일)	개개인의 신체적인 상태, 운동 경력 및 능력 수준에 따라 중량과 횟수 등을 조정하여 난이도를 낮춰서 운동을 진행하는 방법
For time (포타임)	WOD를 수행하여 걸리는 시간을 기록으로 누가 더 빨리 끝낼 수 있는지를 겨루는 WOD의 방식 중 하나
AMRAP (암 랩)	As Many Round(or reps) as possible의 약자 정해진 시간 안에 주어진 WOD의 동작을 최대한 많이 하는 방법
Time cap (타임 캡)	WOD를 진행할 수 있는 제한 시간 For time을 진행하는 경우 시간제한을 말함
EMOM (이엠오엠)	Every minute on the minute의 약자 주어진 운동을 1분 이내에 진행하여 주어진 시간이 곧 라운드 개수로, 주어진 운동을 1분 이내에 진행하여 완료하면 남은 시간은 휴식을 취하고 다시 1분이 시작할 때 운동을 진행한다. 1분 이내에 운동을 완료하지 못하면 운동이 종료되며 운동 종료 시까지 진행한 횟수가 기록이 됨.
1RM (원알엠)	RM(Repetition Maximum)은 최대 반복 횟수. 1RM은 1회에 최대로 들어올릴 수 있는 중량으로 한 번에 최대 노력으로 중량의 저항에 대항하여 발휘할 수 있는 근력, 근육의 능력을 말함.
PR (피알)	'Personal Record'의 약자. 역도 또는 스트렝스 훈련 시 자신의 최고 기록을 경신하였을 때 사용함.

기획의도

- 우리의 기획 의도는 크로스핏 열정을 공유하고 성장을 지원하는 데 초점을 맞춥니다.

- 크로스핏 어플리케이션은 크로스핏 커뮤니티를 위한 필수 도구로, 시장에 존재하지 않는 크로스핏 전용 어플리케이션으로, 다양한 크로스핏 운동 루틴과 개인화된 기능을 통해 사용자들의 운동 경험을 더욱 향상시킬 것입니다.
- 랭킹 시스템을 통해 경쟁과 성취감을 부각시키고, 사용자들은 운동을 더욱 즐기며 목표를 달성할 수 있을 것입니다.
- 이 어플리케이션은 크로스핏을 사랑하는 이들을 연결하고, 자신의 크로스핏 여정을 기록하며 성장하는 데 도움을 주기 위해 탄생했습니다.

타겟

- 크로스핏이 일상이 된 숙련자
- 크로스핏을 통한 새로운 동기부여가 필요한 사람

주요 기능

1. **랭킹 시스템:** 네임드 와드의 기록을 통해 랭킹을 생성하여 사용자들은 현재 자신의 수준을 확인하고 다른 사용자와 경쟁하여 동기부여를 얻을 수 있습니다.
2. **타이머 기능:** 사용자는 운동 중에 타이머를 활용하여 자신의 기록을 서버에 실시간으로 업로드할 수 있습니다. 이를 통해 경쟁과 운동 성과 공유가 가능합니다.
3. **개인 최고 기록 (1RM) 기능:** 사용자들은 자신의 최고 1RM 기록을 어플리케이션에 기록할 수 있어서 성장과 발전을 추적할 수 있습니다.

추가 기능

1. **개인화된 추천:** 사용자의 운동 기록과 목표를 기반으로 빅데이터를 활용하여 맞춤형 운동 루틴과 영양 조언을 제공합니다. 이를 통해 사용자들은 더 효과적으로 운동 계획을 세울 수 있습니다.
2. **트렌드 분석:** 빅데이터를 활용하여 크로스핏 트렌드와 운동 패턴을 분석합니다. 사용자들은 어떤 운동이 인기 있고 어떤 운동이 효과적인지에 대한 정보를 얻을 수 있습니다.
3. **사용자 피드백 분석:** 어플리케이션 내에서 사용자들의 피드백과 의견을 수집하고 분석하여 어플리케이션의 개선점을 식별합니다. 이를 통해 지속적인 품질 향상이 가능합니다.
4. **사용자 성과 추적:** 빅데이터를 활용하여 사용자들의 성과를 추적하고 비교합니다. 사용자는 자신의 운동 기록과 성장을 시각적으로 확인하고, 다른 사용자와 비교할 수 있습니다.

5. **실시간 트레이너 지원:** 빅데이터를 활용하여 사용자의 운동 기록을 실시간으로 모니터링하고 트레이너가 피드백을 제공할 수 있는 기능을 추가합니다.
6. **데일리 와드 기록 및 공유:** 사용자들은 크로스핏 박스에서 진행한 와드 및 본인의 성적을 어플리케이션에 기록하고 다른 사용자와 공유할 수 있습니다.