

חלק א' – Web

קבוצה 14

MyFitPlan

מגישיים :

תומר ארואו

ארד פלמון

עומר לנגרמן

## **הסבר כללי:**

**MyFitPlan** הוא אתר ליצירת תוכניות אימון מותאמות אישית. האתר מאפשר למשתמשים לקבל תוכנית אימונים שבועית מפורטת על ידי מילוי שאלון קצר>About Me, רמת נסיעות והציד הזמן שלהם. הדף הראשי של האתר יציג שאלון ליצירת תוכנית, יאפשר התחברות למשתמשים רשומים לצפיה בתוכניות השמורות שלהם, ויציג מידע כללי>About Me אודות השירות.

### **2. דרישות UX –**

#### **a. המשתמשים :**

- מתאימים מתחילה עד מתקדים המחפשים מסגרת אימונים ברורה.
- אנשים המעוניינים להתאים מהבית, בחדר כושר או עם ציוד מינימלי.
- משתמשים בגילאי 18+ המחפשים פתרון טכנולוגי וחינמי לבניית תוכנית אימונים.

#### **b. צרכי המשתמשים:**

- **התאמת אישית:** קבלת תוכנית שתואמת ספציפית את מטרות המשתמש (למשל, עלייה במשקל, ירידת במשקל) ואת אילוציו (למשל, אימון ביתי ללא ציוד).
- **בahirot** ופתרונות: קבלת תוכנית אימונים ברורה, יומית, עם הוראות פשוטות (אילו תרגילים, כמה סטים וכמה חזרות).
- **אמינות מקצועית:** תחושה שהתוכנית שנבנתה היא הגיונית, יעילה ובוטחה לביצוע.

#### **ג. השירותים שמספק האתר:**

- השירות המרכזי הוא מכלול תוכניות אימון אוטומטי המבוסס על קלט המשתמש.
- **בסוף,** האתר יספק:
  - ייצירת משתמש אישי.
  - שמירת תוכניות אימונים קודמות בפרופיל המשתמש.
  - **ספריית תרגילים** המאפשרת צפיה בכל התרגילים במערכת (עם תМОנות/הסבירים).
  - טופס ייצרת קשר עם מפעילי האתר.

#### ד. תהליכי המערכת שמאפשרים שירות:

1. **כניסה/הרשמה לאתר**: המשתמש נרשם או מתחבר עם פרטיים בסיסיים (אימייל וסיסמה).  
(אופציונלי לשמירת תוכניות).
2. **מילוי שאלון (המחלל)**: המשתמש משתמש מזין פרמטרים:
  - מטרה (עליה במסת שריר, ירידה בממשק, כושר כללי).
  - רמת ניסיון (מתחליל, בינוני, מתקדמי).
  - מספר ימי אימון בשבוע (5-2).
  - ציוד זמני (לא ציוד, משקלות בלבד, חדר כושר מלא).
3. **עיבוד ובנית תוכנית (צד שרת)**: המערכת מקבלת את הקלטים של המשתמשים. שרת האפליקציה מבצע לוגיקה עסקית מול מסד הנתונים של התרגילים: הוא מסנן תרגילים לפי הציוד והרמה, ובונה תוכנית שבועית קוורנטית (למשל, תוכנית FBW למתחילה, תוכנית AB לפיצול) עם סדר תרגילים, סטים וחרוזות מוגדרים.
4. **הצגת התוכנית**: הלקוח מקבל עמוד דינامي המציג את התוכנית המלאה שלו, מוחולקת לפי ימי אימון. אם היה מחובר, התוכנית נשמרת אוטומטית בפרופיל שלו.

#### ה. התוכן הנדרש:

על מנת לספק את השירות, יש צורך במסד נתונים מקיף של תרגילים. כל תרגיל יכול: שם, תיאור ביצוע, קבוצת שרירים עיקרית, ציוד נדרש, רמת קושי, ותמונה להדגמה.  
כמו כן, המערכת תנהל פרטי משתמשים (אימייל, סיסמה) ונוטני תוכניות שמורות (ailo תרגילים שייכו לאיזו תוכנית של איזה משתמש).

#### 3. ספציפיקציות ו:

##### הראשם שהאפליקציה תשאיר:

- **מוטיבציה ואנרגיה**: עיצוב שיגרום למשתמש לרצות להתחיל להתאמן.
- **פשטות ובהירות**: חוויה משתמש נקייה, מינימליסטית, שמציגה את התוכנית בצורה הクリתית ו直观.
- **מקצועיות**: מראה מודרני ונקי שמשדר אמינות.

.ב

#### UI Specification Document

**Project:** My-Fit-Plan **Author:** Tomer Eros, Arad Palmon, Namregnal **Date:** 5/11/25

#### 1. General Overview

This website includes five main pages:

1. **Home Page (/)** - Provides an introduction to the service and a primary call-to-action (CTA) to start the plan generator.

2. **Login Page (/login)** - A form where users can log into their account to view saved plans.
3. **Signup Page (/signup)** - A page where users can create a new account.
4. **Generator Page (/generator)** - The core of the app. A multi-step form (wizard) where users input their preferences.
5. **My Plan Page (/my-plan)** - The dashboard page where the server-generated workout plan is displayed to the user.

The layout will be responsive, modern, and minimalistic, focusing on clarity and motivating the user.

## 2. Home Page (/)

- **Purpose:** To introduce the MyFitPlan service and funnel users directly into the plan creation process.
- **Components:**
  - **Header:**
    - Contains the site logo (My-Fit-Plan) on the right.
    - Menu on the left with links to "Home," "Login," and "Signup". (If logged in, will show "My Plan" and "Logout").
  - **Hero Section:**
    - A large, energetic background image (e.g., a clean gym or a person working out).
    - Headline: "Your Personal Workout Plan. Generated in Seconds."
    - **Call to Action (CTA):** A single, prominent button labeled "Create My Plan Now (For free)".
  - **How It Works Section (below the fold):**
    - Three simple sections (e.g., in a 1x3 grid) with icons:
      1. "Tell Us Your Goal"
      2. "We Build Your Plan"
      3. "Get Fit"

## 3. Login Page (/login)

- **Purpose:** To allow existing users to log into their account to access their saved plans.
- **Components:**
  - **Header:** Consistent with the home page header.
  - **Login Form (Centered):**
    - Fields: Email Address (required), Password (required) .
    - Submit Button: "Login".

- Link: "Forgot Password?".
- Link: "Don't have an account? Sign Up".

#### 4. Signup Page (/signup)

- **Purpose:** To allow new users to create an account to save their generated plans.
- **Components:**
  - **Header:** Consistent with the home page header.
  - **Signup Form (Centered):**
    - Fields: First Name (required), Email Address (required), Password (required), Password Confirmation (required).
    - Submit Button: "Sign Up".
    - Link: "Already have an account? Log In".

#### 5. Generator Page (/generator)

- **Purpose:** The core function of the app. To collect the user's requirements for their workout plan.
- **Components:**
  - **Header:** Consistent with the home page header.
  - **Multi-Step Wizard (Centered):**
    - Displays one question at a time (e.g., "What is your main goal?").
    - **Step 1 (Goal):** Options: "Muscle Gain," "Weight Loss," "General Fitness."
    - **Step 2 (Equipment):** Options: "Full Gym," "Home (Dumbbells only)," "No Equipment."
    - **Step 3 (Frequency):** Options: "2 days/week," "3 days/week," "4 days/week."
    - **Step 4 (Experience):** Options: "Beginner," "Intermediate," "Advanced."
    - **Submit Button:** "Generate My Plan!"

#### 6. UI Behavior Specifications

- **Input Validation:**
  - All required fields in Login and Signup forms must be validated (e.g., valid email format, password minimum length, matching passwords).
- **Error Messages:**
  - Clear, inline error messages will display near any problematic field (e.g., "Email is not valid").
- **Responsive Design:**

- The layout will adapt fluidly to all screen sizes, from mobile to desktop. The Generator wizard will stack vertically on mobile.
- **Animations and Interactions:**
  - Hover effects for all buttons and links (e.g., color fade).
  - Smooth transitions between steps in the Generator wizard.
  - A loading spinner/animation will appear after clicking "Generate My Plan!" while the server is processing the request.

## 7. Visual Design Notes

- **Color Scheme:**
  - **Primary color:** #2A3F54 (Dark Slate Blue) - Used for headers, titles, and primary text. Conveys professionalism and calm.
  - **Accent color:** #18D26E (Bright Green) - Used for all CTA buttons ("Create My Plan," "Submit"). Conveys energy, health, and "Go".
  - **Background:** #F5F7FA (Very Light Gray) - Used for the main site background to feel clean and modern.
  - **Secondary/Text:** #73879C (Medium Gray-Blue) - Used for sub-text and descriptions.
- **Typography:**
  - **Font family:** Segoe UI, Assistant, or Rubik, sans-serif (Clean, modern, and highly readable).
  - **Font sizes:**
    - Body text: 16px
    - Section titles: 24px
    - Hero message: 42px (bold)