

חלק א' – Web

קבוצה 14

MyFitPlan

מגישים :

תומר ארוס

ארד פלמון

עומר לנגרמן

הסבר כללי :

MyFitPlan הוא אתר ליצירת תכניות אימון מותאמות אישית. האתר יאפשר למשתמשים לקבל תכנית אימונים שבועית מפורטת על ידי מילוי שאלון קצר אודות מטרותיהם, רמת נסיונם והציוד הזמין להם. הדף הראשי של האתר יציע שאלון ליצירת תכנית, יאפשר התחברות למשתמשים רשומים לצפייה בתכניות השמורות שלהם, ויצג מידע כללי אודות השירות.

2. דרישות UX –

א. המשתמשים :

- מתאמנים מתחילים עד מתקדמים המחפשים מסגרת אימונים ברורה.
- אנשים המעוניינים להתאמן מהבית, בחדר כושר או עם ציוד מינימלי.
- משתמשים בגילאי 18+ המחפשים פתרון טכנולוגי וחינמי לבניית תוכנית אימונים.

ב. צרכי המשתמשים:

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

ג. השירות שמספק האתר:

- השירות המרכזי הוא מחולל תוכניות אימון אוטומטי המבוסס על קלט מהמשתמש.
- בנוסף, האתר יספק:
 - יצירת משתמש אישי.
 - שמירת תוכניות אימונים קודמות בפרופיל המשתמש.
 - ספריית תרגילים" המאפשרת צפייה בכל התרגילים במערכת (עם תמונות/הסברים).
 - טופס יצירת קשר עם מפעילי האתר.

ד. תהליכי המערכת שמאפשרים שירות:

1. **כניסה/הרשמה לאתר:** המשתמש נרשם או מתחבר עם פרטים בסיסיים (אימייל וסיסמה) . (אופציונלי לשמירת תוכניות).
2. **מילוי שאלון (המחולל):** המשתמש מזין פרמטרים:
 - מטרה (עלייה במסת שריר, ירידה במשקל, כושר כללי).
 - רמת ניסיון (מתחיל, בינוני, מתקדם).
 - מספר ימי אימון בשבוע. (2-5)
 - ציוד זמין (ללא ציוד, משקולות בלבד, חדר כושר מלא).
3. **עיבוד ובניית 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 קוהרנטית (למשל, תוכנית FBW למתחילים, תוכנית AB לפיצול) עם סדר תרגילים, סטים וחזרות מוגדרים.
4. **הצגת התוכנית:** הלקוח מקבל עמוד דינאמי המציג את התוכנית המלאה שלו, מחולקת 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 יכלול: שם, תיאור ביצוע, קבוצת שרירים עיקרית, ציוד נדרש, רמת קושי, ותמונה להדגמה. כמו כן, המערכת תנהל פרטי משתמשים (אימייל, סיסמה) ונתוני תוכניות שמורות (אילו תרגילים שויכו לאיזו תוכנית של איזה משתמש).

3. ספציפיקציות UI :

הרושם שהאפליקציה תשאיר:

- **מוטיבציה ואנרגיה:** עיצוב שיגרום למשתמש לרצות להתחיל להתאמן.
- **פשטות ובהירות:** חוויית משתמש נקייה, מינימליסטית, שמציגה את התוכנית בצורה הכי ברורה שיש.
- **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)