TRENER AI

INTELIGENTY TRENER PERSONALNY

Bartosz Cofalik
Krzysztof Bąk
Błażej Łuc
Dawid Dawidziuk

PROBLEM

Brak motywacji do ćwiczeń

Trudności w planowaniu treningu

Brak czasu na konsultacje z trenerem

ROZWIĄZANIE

TrenerAI jako trener cyfrowy

Analiza celów użytkownika na podstawie wprowadzonych danych

Personalizacja planów

Tworzony plan dopasowany do stylu życia użytkownika.

Personalizacja posiłków

Automatyczne tworzenie posiłków na podstawie celu

GŁÓWNE FUNKCJE

Generowanie planów treningowych

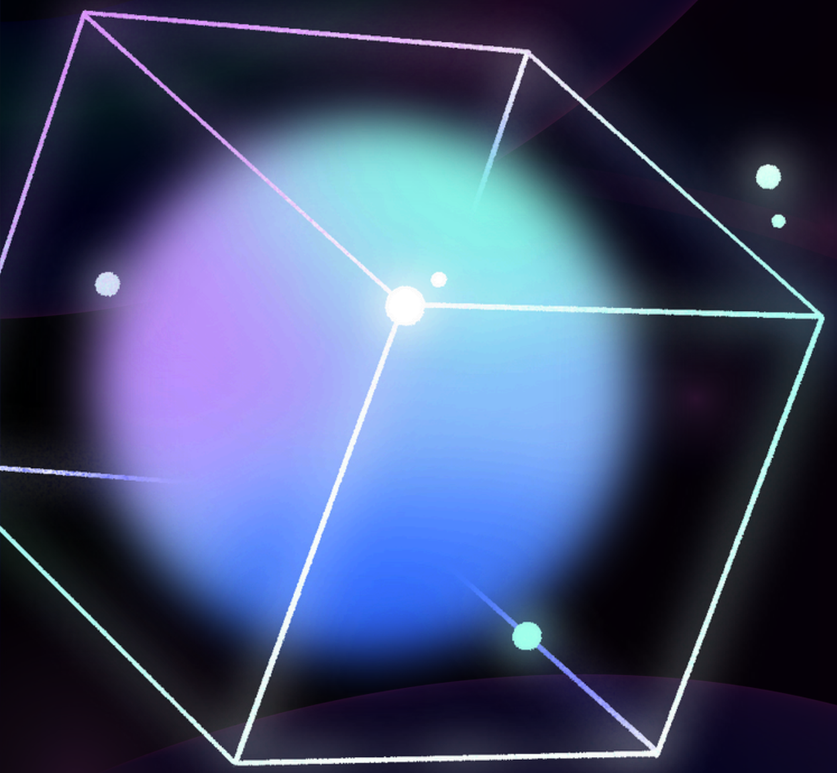
Aplikacja analizuje dane użytkownika i automatycznie generuje dopasowany plan treningowy, który uwzględnia poziom zaawansowania, dostępność sprzętu oraz cel

Analiza wysiłku i diety

Aplikacja analizuje Twoje subiektywne odczucie wysiłku (RPE) i wylicza indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne.

Trener Personalny

TrenerAI pomaga w ułożeniu konkretnej diety, dostosowanej do zapotrzebowania kalorycznego i stylu życia. Odpowie też na wszelkie pytania związane z treningami



ARCHITEKTURA TECHNICZNA

Aplikacja Webowa

TrenerAI działa jako progresywna aplikacja webowa (PWA), dostępna na przeglądarkach komputerowych i mobilnych

Frontend

Zbudowany w React, Odpowiada za dynamiczne wyświetlanie danych.

Backend

Aplikacja wykorzystuje lokalną bazę danych. do przechowywania informacji o użytkowniku.

UŻYTE TECHNOLOGIE

- Generowanie planów treningowych
- Analiza postępów
- Motywator i przypomnienia
- Ciemny motyw UI/UX

JAK DZIAŁA TRENER?

Użytkownik może natychmiast zapytać Trenera AI o plan treningowy — na podstawie informacji podanych na początku, Trener analizuje dane i udziela spersonalizowanej odpowiedzi.

PRZYPADEK UŻYCIA

Kasia – studentka, chce schudnąć, a nie ma pojęcia o siłowni. Wchodzi na TrenerAI...
Wpisuje wszystkie niezbędne informacje.
Wchodzi na plan treningowy i tworzy go, następnie w razie pytań kontaktuje się z Trenerem Personalnym, który jest w aplikacji
Tworzy plan żywieniowy wchodząc w zakładkę “metryki” i oblicza zapotrzebowanie kaloryczne.

PLAN ROZWOJU

Dodanie nowych kalkulatorów do metryk w celu dokładniejszego monitorowania postępów.

Ulepszenie Trenera Personalnego AI, by jeszcze lepiej odpowiadał na potrzeby użytkownika i oferował bardziej spersonalizowane porady.

Wprowadzenie zaawansowanej analizy postępów na podstawie zebranych danych — umożliwiającej śledzenie efektywności planu treningowego i diety.

PODSUMOWANIE

- Spersonalizowany trening – dostosowuje plany treningowe do indywidualnych celów, poziomu i możliwości użytkownika.
- Wsparcie AI – inteligentne wskazówki, analiza postępów i motywacja na bieżąco.
- Aplikacja jest dla osób, którzy są amatorami, ale także dla osób zaawanoswanych

DEMO

KONIEC