




# **Documentatie**

## **Friendly Fitness App**

Student: Adrian Pal  
Specializarea: Informatica Romana, Subgrupa  
2  
Profesor Coordonator: Liviu Octavian  
Maftciu-Scai



## Contents

<b>1. Rezumat .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Scop și potențiali utilizatori .....</b>	<b>2</b>
<b>3. Introducere .....</b>	<b>2</b>
<b>4. Prezentare Aplicație .....</b>	<b>3</b>
<b>5. Aplicații similare .....</b>	<b>8</b>
<b>6. Declarație de originalitate .....</b>	<b>8</b>
<b>7. Plan de dezvoltare .....</b>	<b>9</b>
<b>Tehnologii utilizate.....</b>	<b>9</b>
<b>8. Referințe .....</b>	<b>9</b>
<b>9. Cod sursă .....</b>	<b>9</b>

## 1. Rezumat

Acest prim raport ofera detalii despre proiectul meu ce consta intr-o aplicatie de fitness. Raportul contine 8 parti, conform modelului oferit la laboratorul de Programare pe Dispozitive Mobile (PDM). In cele ce urmeaza voi prezenta atat scopul cat si planificarea acestui proiect. Voi prezenta atat potentialii utilizatori, aplicatii similare, cat si motivele pentru care aplicatia ar putea fi de mare folos in viata cotidiana.

## 2. Scop și potențiali utilizatori

Aceasta aplicatie se adreseaza persoanelor active care vor sa traiasca o viata cat mai sanatoasa. De asemenea, poate constitui si un punct de plecare bun pentru persoanele care vor sa aiba o indrumare in aceasta lume a fitness-ului. Scopul este acela de a ajuta utilizatorul sa execute exercitiile de sala corect si sa aiba o viziune mai detaliata si corecta asupra starii sale fizice.

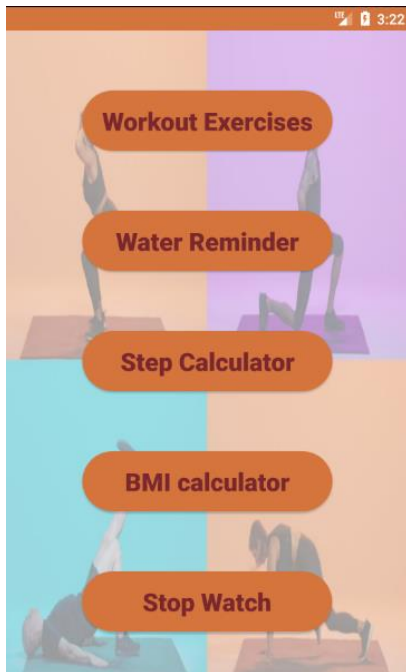
## 3. Introducere

“Friendly Fitness” app poate deveni cel mai bun prieten al tau! Ideea e simpla, aplicatia este conceputa pentru persoanele active, foarte bine organizate care au nevoie de un kit fitness care le are pe toate.

Utilizatorul poate:

- Viziona exercitii. Aplicatia ii va recomanda o multime de exercitii grupate pe zonele musculare. Mai mult decat atat, acestea pot fi grupate pe programe, saptamani, zile, etc.
- Seta un “reminder” pentru hidratare. Viata de zi cu zi poate deveni foarte incarcata si obositoare, iar daca va propuneti sa consumati o anumita cantitate de lichid pe zi, aceasta aplicatie cu siguranta va veni in ajutor. Puteti sa setati cantitatea dorita si intervalul orar in care doriti sa va hidratati. Aplicatia va recomanda cantitatea de lichid necesara.
- Viziona numarul de pasi parcursi. Daca va doriti sa alergati o anumita distanta, aplicatia va ajuta sa aflati cu o precizie mai mare cand ati terminat de realizat ce v-ati propus.
- Accesa un calculator BMI (Body Mass Index), Indicatorul este la indemana tuturor si va incadreaza greutatea intre anumite limite.
- Accesa un Stop Watch pentru a-si cronometra exercitiile dorite!

## 4. Prezentare Aplicatie



Meniul aplicatie Friendly Fitness!

Avem butoane cu utilitatile prezentate mai sus.

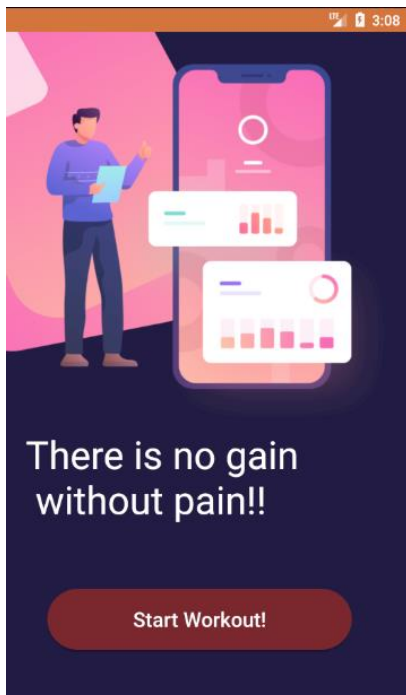
“Workout Exercies” – o serie de exercitii care se pot face acasa

“Water Reminder” – creeaza o alarma.

“Step Calculator” – Calculeaza numarul de pasi.

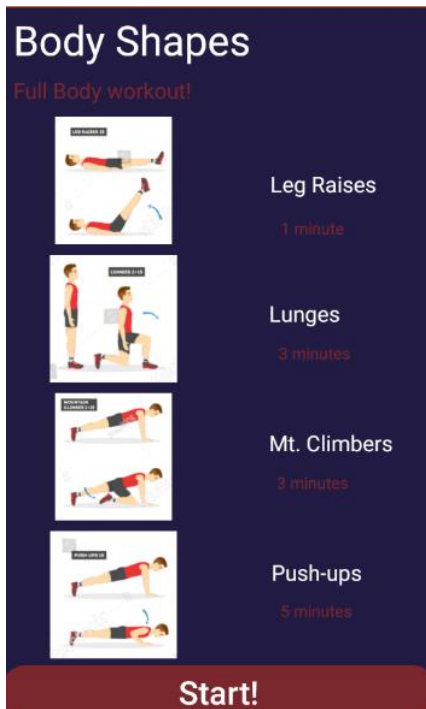
“Bmi calculator” – Calculeaza Body mass Index.

“Stop watch” – un Stop Watch.

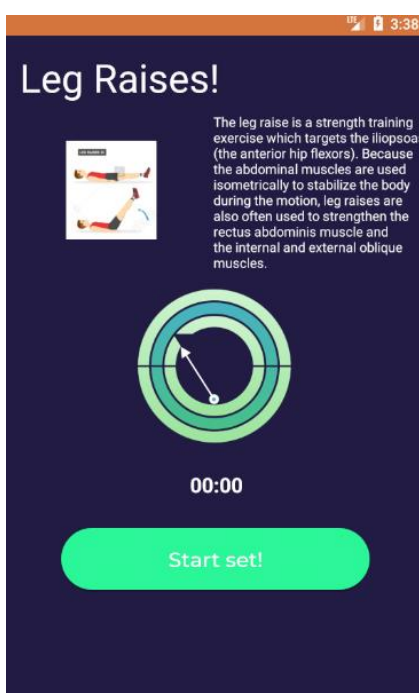


Workout Exercies

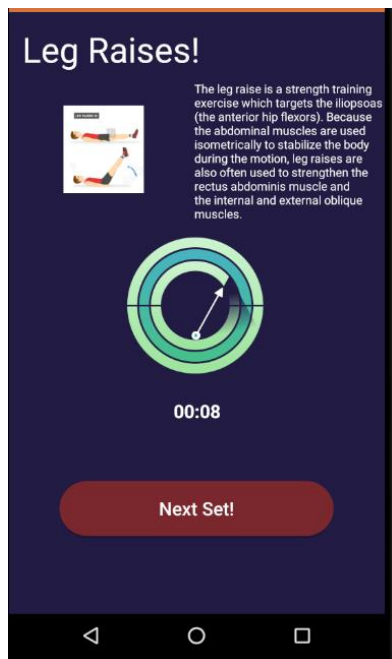
Dupa ce apasam butonul “workout Exercises” suntem intampinati de acest meniu. Ca sa incepem workout-ul trebuie sa apasam “Start Workout”.



Dupa ce apasam butonul “Start Workout” ajungem pe aceasta pagina. Aici sunt prezentate toate exercitiile care vor aparea in acest workout cat si timpul indicat terminarii fiecarui exercitiu. Se va incepe cu exercitiu usor care va dura doar 1 minut, dupa care vor urma 3 exercitii de o dificultate mai dificila.

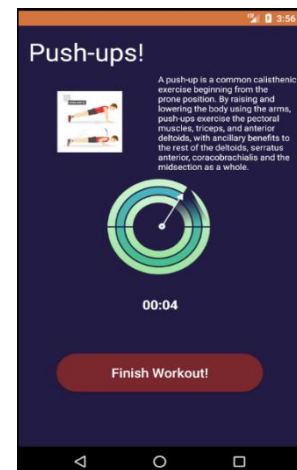
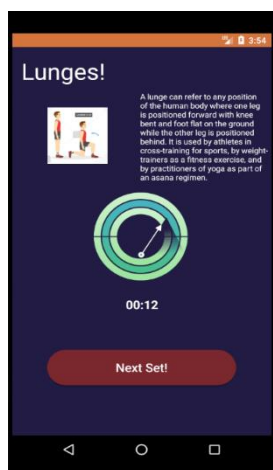
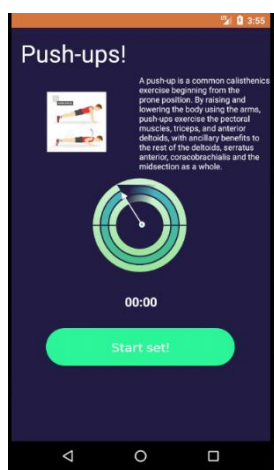
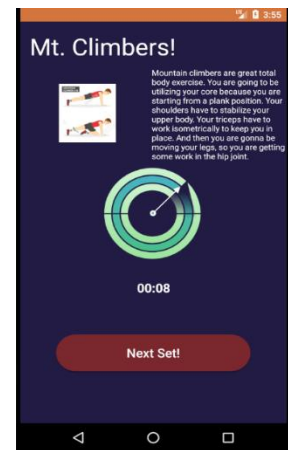
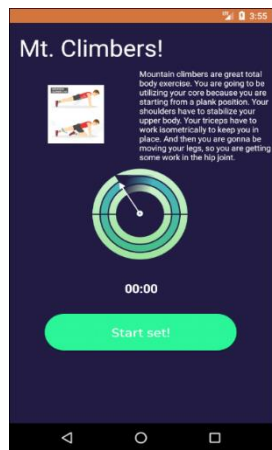
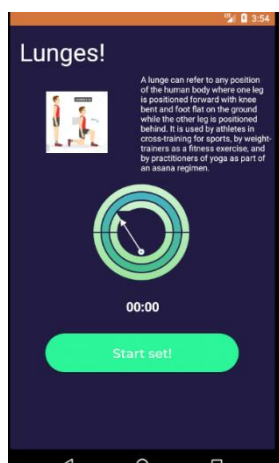


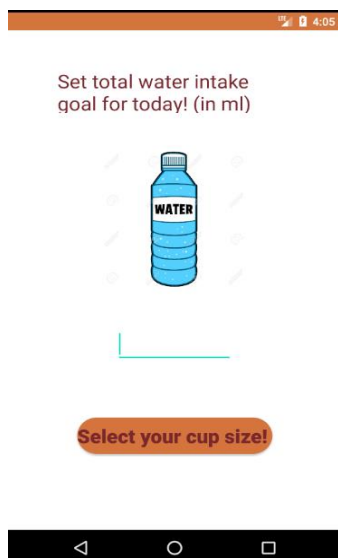
Dupa ce apasam butonul rosu “Start!” ajungem la pagina cu primul exercitiu. Aici este exercitiul de incalzire, este prezentat exercitiul numit “Leg Raises”, in dreapta avem un ghid al exercitiului, cum se face corect, ce parte a corpului lucram etc. In partea de jos avem un stopwatch care va incepe odata cu inceperea seriei.



Dupa ce apasam butonul verde “Start set!” setul va incepe, cronometrul va porni, pentru primul exercitiu timpul recomandat pentru set este de 1 minut. Odata ce utilizatorul a ajuns la un minut sau doreste sa treaca la urmatorul set poate apasand butonul de jos.

Similar va fi si pentru urmatoarele seturi, pana ajungem la ultimul. Acolo butonul de la final “Next Set” este schimbat in “Finish Workout”, care va duce la meniul principal.

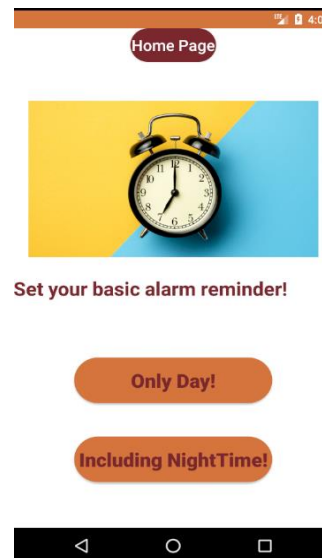




1



2



3

Daca apasam butonul “Water Reminder”, din meniul principal, va aparea ecranul 1. Utilizatorul este rugat sa introduca cantitatea de apa pe care vrea sa o consume in ziua respective. De notat: este recomandat sa se selecteze acest lucru dimineata. Dupa ce utilizatorul a selectat “water intake goal”, el trebuie sa selecteze, de pe ecranul 2, cantitatea de apa pe care o poate consuma o data. Dupa acest lucru, poate selecta daca doreste ca alarma creata sa fie doar pe timpul zilei sau aceasta sa sune si noaptea. Intervalul orar in care va functiona alarma va fi calculat astfel: Cantitatea totala de apa pe care utilizatorul o alege va fi impartita la cat bea o data. Daca vrea doar ziua, se va imparti 12 la rezultatul precendet. Daca doreste sa sune si pe timpul noptii alarma, 24 se va imparti la rezultat. Rezultatul final va fi transformat din ore in minute.

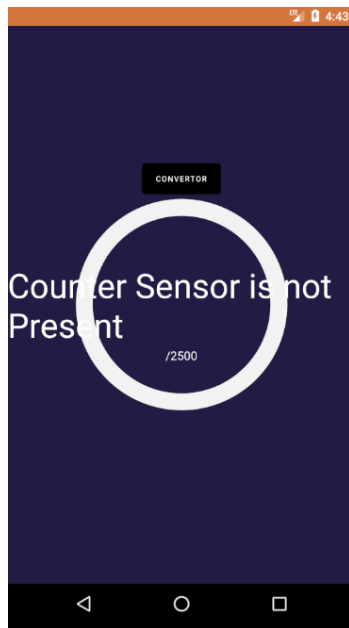
Exemplu:

Sa presupunem ca utilizatorul selecteaza o cantitate totala de apa de 2500ml ( 2,5 litri ), acesta vrand sa bea o data 200ml ( 0,2 litri ). Daca va selecta varianta de zi, alarm avasuna pe timpul zilei in fiecare 70 de minute. Daca va selecta varianta de zi + noapte, alarm avasuna atat pe timpul zilei cat si pe timpul noptii la un interval de 140 de minute.

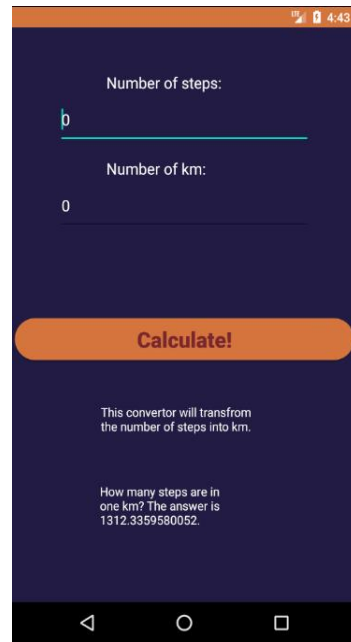
$$2500/200 = 12.5$$

$$12 / 12.5 = 0.96 = 70 \text{ de minute //pe timpul zilei.}$$

$$24/12.5 = 1.92 = 140 \text{ de minute //atat pe timpul zilei cat si pe timpul noptii.}$$

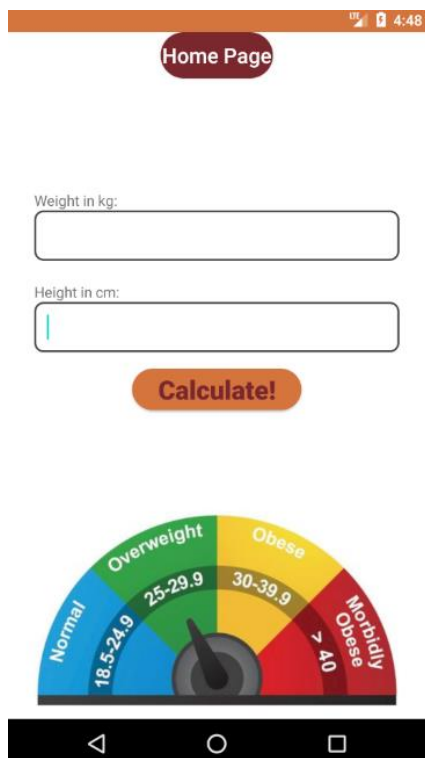


1



2

Daca apasam butonul “Step calculator” vom ajunge la ecranul 1. Motivul pentru care apare “Counter Sensor is not Present” este deoarece screenshot-ul a fost facut de pe calculator, de pe emulator. Pe telefon este valabil acest sensor. Dup ce apasam pe butonul Convertor va apare ecranul 2. Aici se poate converti numarul de pasi in km. Un km este egal (aproximativ) cu 1313 pasi.



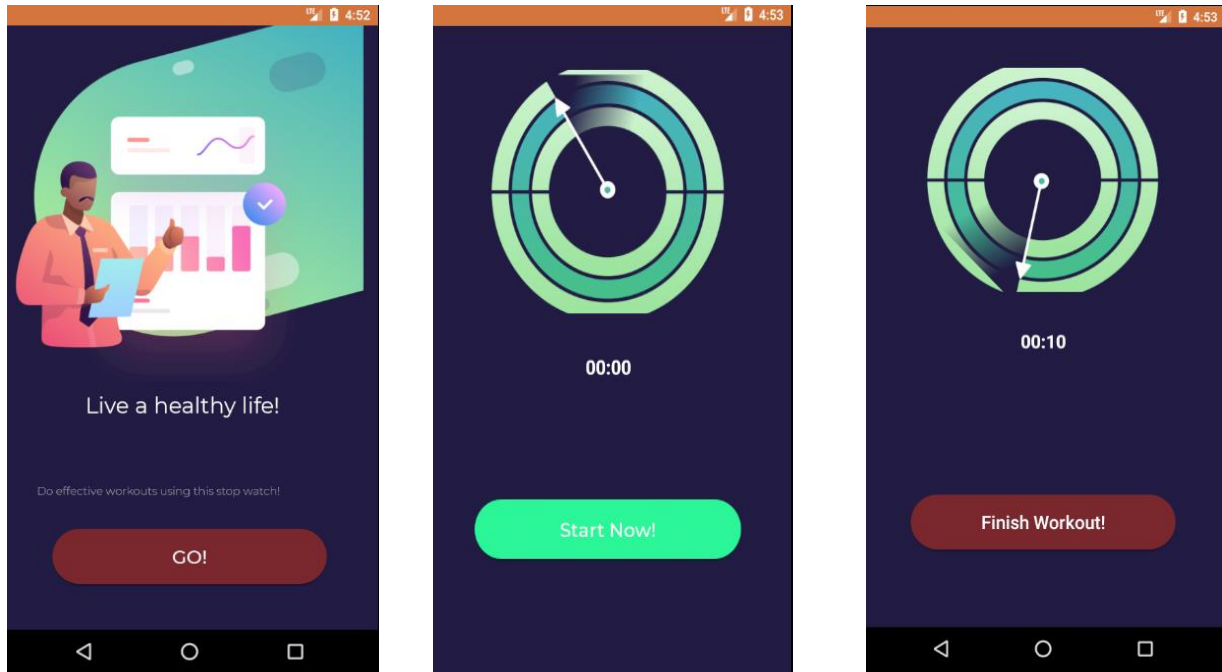
Daca apasam butonul “BMI calculator” ( din meniul principal ), va apare acest ecran.

Utilizatorul trebuie sa-si introduca greutatea in kg si inaltimea in cm iar acest calculator va incadra greutatea intre anumite limite.

Aceasta valoare se va stoca intr-un fisier cu data in care a fost facut acest calcul.



Daca apasam butonul “Stopwatch” vor aparea aceste ecrane in ordine ( de la stanga la dreapta ). Valoarea afisata de cronometru se va retine intr-un fisier cu data in care a fost folosit.



## 5. Aplicații similare

Fiind eu insumi un om pasionat de aceasta arie, folosesc mai multe aplicatii din aceasta zona. Un defect pe care l-am observat la acestea este faptul ca nu exista o aplicatie care sa le contina pe toate: fiecarei aplicatii ii lipsea vreo functionalitate (pe care eu o gaseam utila). Astfel, am cu idea de a aduna intr-o aplicatie toate functionalitatile pe care le consider eu utile in parcursul acestei aventuri.

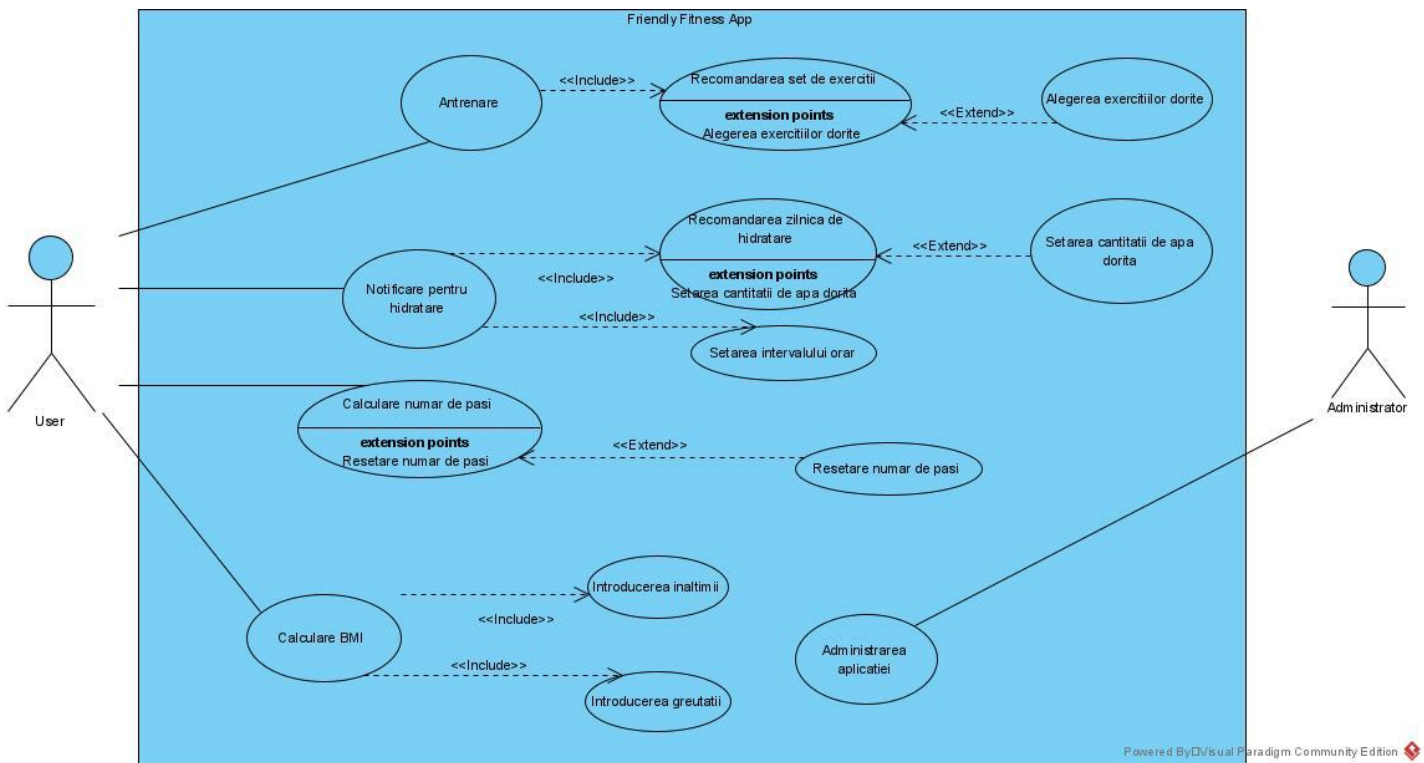
### Exemple concrete:

- Fitness and Body Building – are doar idei de workout.
- Running App – are doar partea de alergare
- Google Fit – ofera umarul de pasi pe o zi.

## 6. Declarație de originalitate

Aplicatia va fi in totalitate creata de mine, de la XML pana la cod Java. Ma voi folosi de documentatie si diverse videoclipuri pe Youtube.

## 7. Plan de dezvoltare



## Tehnologii utilizate

Aplicația este dezvoltată în Android Studio cu Java ca limbaj de programare, fiind suportată de majoritatea dispozitivelor Android.

## 8. Referințe

<https://developer.android.com/studio/intro> (Documentatie Android Studio)

## 9. Cod sursa

Codul sursa al aplicatiei poate fi gasit aici:

<https://github.com/adrianpall23/Fitness-app/tree/master>