

Trener-IKT

A program egy mozgás.txt állományba menti az adatokat, ebből dolgozik. Az állomány sorai tabulátorral tagoltak, egy sorban a dátum (éééé.hh.nn formátumban) az edzés típusa(pl. futás, úszás, kondi stb.) és az időtartam (percben) található.

Egészséges Életmód és Tréner Alkalmazás

Mozgás Fontossága

A rendszeres mozgás kulcsfontosságú az egészséges életmód kialakításában és fenntartásában. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint felnőtteknek heti legalább 150 perc közepes intenzitású aerob mozgást vagy legalább 75 perc erőteljes intenzitású aerob mozgást kell végezniük. Ezen kívül javasolt hetente legalább két alkalommal izomerősítő tevékenységet is beiktatni.

A rendszeres mozgásnak számos előnye van:

- Szív- és érrendszeri egészség:** A mozgás erősíti a szívizmot, javítja a keringést, csökkenti a magas vérnyomást és a koleszterinszintet.
- Testsúlykontroll:** A rendszeres mozgás segít fenntartani vagy csökkenteni a testsúlyt, ami hozzájárul az egészséges testsúly fenntartásához.
- Hangulatjavítás:** A mozgás endorfinokat szabadít fel, amelyek javítják a hangulatot, csökkentik a stresszt és szorongást.
- Csont- és izomrendszer erősítése:** A tevékenységek, mint a futás vagy a súlyozós edzés, erősítik a csontokat és izmokat, elősegítve ezzel az egészséges testalkat kialakítását.

Tréner Alkalmazás Használati Utasítás

1. Új Adat Rögzítése

- Írd be a dátumot, majd add meg az edzés típusát és idejét.
- Majd egy gombnyomással visszaléphetsz a menübe.

2. Adatok Kiírása

- Válaszd ki a "Edzés történet" menüpontot a menüben.
- Az alkalmazás megjeleníti az összes edzés adatait egy táblázatban.

3. Adatok Szűrése Edzéstípus Szerint

- Válaszd ki a "Szűrő" funkciót.
- A rendszer felkéri a kívánt edzéstípus megadására, majd megjeleníti az adatokat.

4. Statisztika Kiírása

- Válaszd ki a "Statisztika" funkciót a kezdőképernyőn.
- Az alkalmazás összegzi az edzéseket edzéstípusonként, megjelenítve az edzések számát, összidejét, átlagos idejét és a leghosszabb edzés idejét.

5. Kilépés

- A "Kilépés" funkcióval zárd be az alkalmazást.

Az Egészséges Életmód Tréner Alkalmazás segítségével könnyedén nyomon követheted edzéseidet, és támogatást kapsz az egészséges életvitel kialakításához. Hajrá az egészségesebb éned felé!