

Scaletta LiftWeights

- **Introduzione**

- Buongiorno, come progetto ho deciso di sviluppare un App per iOS. L'ho chiamata LiftWeights e il suo scopo è quello di aiutare qualsiasi persona che si alleni, per quanto riguarda il mondo del fitness/bodybuilding, nel creare e tracciare delle proprie routine di allenamento personalizzate.

- **Routine, esercizi e serie**

- **Organizzazione routine:** Nella schermata home possiamo visualizzare tutte le routine da noi create, ne ho aggiunte alcune di default. Solitamente le routine vengono suddivise in base alla zona di allenamento. Per esempio, le braccia, le gambe o il busto, ma ognuno può organizzarle come meglio crede, ad esempio una routine per il lunedì piuttosto che per il venerdì.
- **Routine -> esercizi -> serie:** Ogni routine è composta da uno o più esercizi, ad esempio per le braccia ci sono tre esercizi: bicipiti, tricipiti e spalle. Ogni esercizio è composto a sua volta da delle serie/set. Ad esempio, per i bicipiti ci sono tre serie, una da 8 rip con 12.5kg, una da 8 rip con 15kg e una da 8 con 17.5kg. Ho cercato di ricreare dei valori il più vero-simili possibili.
- **Creazione routine, esercizi, serie:** Per creare una routine è sufficiente cliccare sul "+" in alto a destra, compare questo sheet per l'inserimento dei dati. Inserisco il nome e scelgo un'immagine dalla mia libreria. Poi creo un esercizio all'interno di essa. E a questo esercizio ci aggiungo tre serie. Dopo vedremo come eseguire un workout. Cos'è un workout? Non è altro che una routine eseguita in un determinato lasso di tempo.

- **Stats**

- **Global stats:** Nella schermata Stats sono presenti diversi dati statistici sui workout completati in passato. In particolare, abbiamo una sezione contenente delle statistiche globali, dove vengono mostrati i minuti totali di allenamento, i minuti effettivi di svolgimento di un esercizio e i minuti dedicati al riposo tra un esercizio e l'altro.
- **Workouts completed:** è presente una sezione contenente tutti i workout completati, dove per ognuno è possibile consultare la data di esecuzione, quale routine è stata eseguita, i minuti totali, i minuti di esercizio e i minuti di riposo.
- **Exercises records:** L'ultima sezione presente nelle stats è quella contenente i record di tempo di esecuzione e di peso massimo ottenuti in ogni esercizio presente in qualche routine.

- **User view e settings**

- **User details:** per questa demo viene utilizzato il mio user di default. È presente una sezione contenente i dettagli/caratteristiche dell'utente insieme alla sua immagine.
- **Sezione badge:** come consigliato dal docente tramite mail ho creato una sezione dedicata ai badge ottenuti dall'utente. Questi badge possono essere sbloccati completando differenti obiettivi. Hanno diverse rarità in base alla loro difficoltà di ottenimento (bronzo, argento, oro). Hanno un titolo e una descrizione, ad esempio...
- **Settings:** Ho aggiunto anche una parte dove poter configurare le impostazioni dell'applicazione. Le prime impostazioni che mi sono venute in mente sono quelle riguardanti il tempo. Ovvero, come vedremo adesso, è possibile impostare il tempo

di riposo tra una serie e l'altra, il tempo di riposo tra un esercizio e l'altro e il tempo per prepararsi per iniziare il workout.

- **Esecuzione workout**

- **Selezione routine e start:** per iniziare un workout basta selezionare la routine che si vuole svolgere (**TEST**) e si preme sul pulsante start. Verrà mostrato un countdown per potersi preparare a svolgere il primo esercizio.
- **Esecuzione serie, esercizi e recupero:** Nel caso della routine **TEST** creata prima abbiamo aggiunto un unico esercizio chiamato **DEADLIFT** contenente tre serie. Facciamo finta che stiamo eseguendo la prima serie. Da notare il cronometro per tenere traccia del tempo impiegato per eseguire il set. Completo la prima e mi riposo. Parte il countdown col tempo personalizzato prima nelle impostazioni. Mi compare che ho eseguito la prima serie, perciò proseguo con l'eseguire la seconda. Da notare il tick sulla serie completata e l'evidenziazione della serie attuale. Completo la seconda, mi riposo ed eseguo la terza.
- **Completamento:** Essendo la prima volta che eseguiamo questo esercizio avremo sia un record di tempo che di peso (compariranno le notifiche). Da notare la curiosa animazione dei coriandoli. Passo alla sezione Stats e noto che è stato aggiunto il workout appena completato ed è stato aggiunto il record per il nuovo esercizio. Sono stati aggiornati i valori di tempo globali.
- **Sblocco badge:** Infine passo alla schermata user e noto che è stato sbloccato il nuovo badge.

FINE