# Yoga App

Din pacate sau din fericire, ultimul an a fost unul deosebit. Aproape totul s-a schimbat ,un virus neasteptat a reusit sa modifice stilul de viata al tuturor oamenilor.

Necesitatea de a pastra distanta sociala si solutia intermediara de a ramane in casa pentru a izola virusul a distrus viata sociala si libertatea de miscare. Muschii se atrofiaza in cateva saptamani, dar in cateva luni. Sportul yoga exista de foarte multe secole, el ajuta la mentinerea corpului tonifiat, aspect al pieli placut si un fizic de invidiat, nemaivorbind de o mobilitate extraordinara si o senzatie placuta in timpul executari acestui sport.

Fiind foarte accesibil, yoga, nu necesita interactiunea cu alte personae, nevoia de echipament este redusa la un simplu covor pe care oricine il are acasa. Multumita acestor calitati, yoga poate fi practicat oriunde. Unde te simti cel mai bine? In propriul camin.

Sportul este necesar mentineri unui stil de viata sanatos. Cea mai mare problema cand vine vorba despre sport este modul in care realizezi exercitiile; numarul de repetari; durata unui antrenament care pot aduce imbunatatiri majore. Sportul poate aduce multe lucruri positive, dar si negative. Daca faci antrenament neincalzit, daca articulatiile tale sunt rigide si le fortezi, ele se pot rupe in orice moment cauzand neplaceri majore.

Prin intermediul acestei aplicatii ne-am propus sa ajutam oamenii, invatandu-i cum sa realizeze corect anumite exerciti si sa se alimenteze conform rezultatelor.

Tehnologiile folosite:

-aplicatia Android Studio

-Data stored in SharedPreferences pentru partea de login

-JSON & load data into RecyclerView pentru helper

-limbajul folosit este :Java

Arhitectura este realizata din :partea de login (username & password) ;

* 4 ”butoane” cu diferite functii:”Sub 18 ani”, in care sunt prezentate exercitii specific pesoanelor minore, timpul di presiunea la care sunt supuse articulatiile sunt scazute.”Peste 18 ani”,persoanele adulte au nevoie de mai mult timp si mai multa intensitate pentru a transforam articulatiile rigide in unele elastic.”Ajutor”reprezinta cateva indicattii despre utilizarea aplicatiei.”Mancarea”contine un link catre o pagina google in care sunt prezentate retete de slabit sau mancaruri cu anumite proprietati.

-fiecare buton :”Sub 18 ani” deschide partea cu lista de exercitii pentru persoanele minore; in total 14 exercitii.”Peste 18 ani” deschide cele 14 exercitii destinate persoanelor adulte.”help” contine o lista cu putine indicatii despre functionalitatea fiecarui buton.”Food”contine linkul pentru o nutritive favorabila.

Aplicatia poate fi utilizata de aproape toata lumea, are o interfata atragatoare, usor de folosit. Poate fi folosita oriunde.

Contine un timer care ne adduce aminte sa schimbam exercitiile sau sa facem o pauza.

**Funcţionalitate:**aplicaţia le oferăutilizatorilor posibilitatea de a practica yoga de acasă, punându-le la dispoziţie o serie de programe axate în principal pe pierderea în greutate. Yoga-Go îmbină antrenamentele fizice cu un „tracker” pentru alimentaţie, astfel încât programul de slăbire să fie eficient, iar corpul să fie în echilibru. Per sesiune, utilizatorii pot arde până la 200 de calorii în funcţie de intensitate.

Concluzii:

Multor oameni le ar fi de folos o astfel de aplicatie. La nivel general ar imbunatati stiliul de viata.

Se recomanda persoanelor care nu reusesc sa mentina un stil de viata sanatos.