

#1 Projektfeladat – „Online személyi edző” weboldal

1.1 Funkcionális követelmények (összesen 9 db)

Alapfelhasználói funkciók

F1 – Regisztráció és profil létrehozás

- **Leírás (User story):** Felhasználóként szeretnék regisztrálni, és megadni alapadataimat (pl. életkor, testsúly, cél), hogy személyre szabott edzésprogramot kapjak.
- **Elfogadási kritérium:** Ha a felhasználó érvényes adatokat ad meg, akkor a rendszer létrehozza a profilt.

F2 – Bejelentkezés és jelszó helyreállítás

- **Leírás (User story):** Felhasználóként szeretnék biztonságosan belépni, és ha elfelejtem a jelszavam, új jelszót kérni.
- **Elfogadási kritérium:** Ha helyes adatokat adok meg, belépek; ha jelszóemlékeztetőt kérek, emailt kapok a helyreállításhoz.

F3 – Onboarding kérdőív és célok

- **Leírás (User story):** Új felhasználóként szeretnék egy rövid kérdőívet kitölteni (pl. fogyás, izomtömeg-növelés), hogy ehhez igazodjon az edzéstervem.
- **Elfogadási kritérium:** Kitöltés után a rendszer létrehoz egy alap edzéstervet.

Edzés és gyakorlatok

F4 – Izomcsoport-alapú gyakorlatkereső

- **Leírás (User story):** Felhasználóként szeretnék izomcsoport szerint gyakorlatokat keresni, és rövid leírást kapni róluk.
- **Elfogadási kritérium:** Ha kiválasztok egy izomcsoportot, a rendszer kilistázza a hozzá tartozó gyakorlatokat, leírással.

F5 – Automatikus edzésterv generálás

- **Leírás (User story):** Felhasználóként szeretném, hogy a rendszer készítsen heti edzéstervet a profilom és céljaim alapján.
- **Elfogadási kritérium:** A rendszer napokra bontott tervet ad sorozatszámokkal és ismétlésekkel.

F6 – Gyakorlatleírások edzői tippekkel

- **Leírás (User story):** Felhasználóként szeretném, hogy a gyakorlatokhoz rövid leírást és tippeket kapjak a helyes végrehajtáshoz.

- **Elfogadási kritérium:** Ha megnyitok egy gyakorlatot, a rendszer megjeleníti a leírást és a tippeket.
-

Üzleti és közösségi funkciók

F7 – Edzéscsomagok és online fizetés

- **Leírás (User story):** Felhasználóként szeretnék edzéscsomagokat vásárolni online fizetéssel, hogy extra tartalomhoz férjek hozzá.
- **Elfogadási kritérium:** Fizetés után a rendszer elérhetővé teszi a prémium tartalmat.

F8 – Edzésnapló és fejlődés követése

- **Leírás (User story):** Felhasználóként szeretném rögzíteni az edzéseimet, hogy lássam a fejlődésemet.
- **Elfogadási kritérium:** Ha felviszem az edzésadatokat, azok elmentődnek és később visszanezhetők.

F9 – Kapcsolat az edzővel (üzenetküldés)

- **Leírás (User story):** Felhasználóként szeretnék kérdéseket feltenni az edzőnek üzenetben, hogy személyes választ kapjak.
 - **Elfogadási kritérium:** Ha üzenetet küldök, az megjelenik az edzőnél, és válaszolni tud rá.
-

1.2 Nem funkcionális követelmények

- **Teljesítmény:** Az oldalnak 2 másodpercen belül kell betöltenie, és legalább 100 egyidejű felhasználót kell kezelnie.
 - **Biztonság:** Jelszavak titkosítva, GDPR-megfelelés.
 - **Megbízhatóság:** 99%-os éves rendelkezésre állás.
 - **Használhatóság:** Egyszerű, mobilbarát felület, könnyen érthető navigáció.
 - **Hordozhatóság:** Webalkalmazás + mobilbarát nézet.
-

1.3 Terminológia és fogalomtár

- **Onboarding** – első belépéskor történő kérdőív.
 - **Edzésnapló** – felhasználó által rögzített múltbeli edzések.
 - **Dashboard** – főoldal a felhasználó számára.
 - **GDPR** – adatvédelmi szabályozás.
 - **Story point** – agilis becslési egység.
 - **Prémium tartalom** – fizetős anyagok (pl. extra edzéstervek).
-

Felhasznált források

1. American Council on Exercise (ACE) – <https://www.acefitness.org>
2. ExRx Exercise Library – <https://exrx.net>

3. NASM (National Academy of Sports Medicine) – <https://www.nasm.org>
4. Stronglifts 5×5 – <https://stronglifts.com>
5. Men's Health Fitness Library – <https://www.menshealth.com/fitness>
6. MuscleWiki – <https://musclewiki.com>
7. ChatGPT-5.0