Proposal / COVID-19 Exercise app / Describe what the app does to help the intended user.

Due to COVID-19 there are now a lot of constraints for people on exercising daily. Most gyms are closed and even if they are opened there are restrictions on time and the number of people who can gather at once. This has made people difficult to plan their exercise and do it regularly. The app we are developing will help people who wants to exercise without fitness equipment but does not know how and needs advice on planning.

Functions

The app will have 4 major functions. Explaining and showing videos of the exercise, weekly exercise planning and recommendations, calculating calories, and an exercise helper function.

* Exercise explanation function

In the exercise explanation function, it will be divided into sections based on body parts with 3stage difficulty(Beginner, Intermediate, Advanced). If the user chooses the part with their wanted stage, they will be able to pick with more specific part to exercise with explanations and videos.

design image goes here

* Weekly planner function

The weekly planner function will allow users to plan their exercise ahead of time. For users who are still a beginner the app will suggest a weekly plan with 3stages.

design image goes here

* Calorie calculator function

The Calorie calculator function will allow users to add what they ate daily and will calculate the total calorie of the food and the calorie they lost by exercising. With this function the users will be able to see their weight loss and gain immediately which will help the users plan their meals and exercise routine.

design image goes here

* Exercise helper function

The exercise helper function will allow users to add their preferred time for each session and breaktime. When the user starts their daily exercise, the app will alert them with an alarm. This will help the users to do their exercise without any extra downtime and do their work out more efficiently.

design image goes here

코로나로 인하여 사람들이 운동을 하는 것에 대해 제약이 많이 생겼다. 대부분의 헬스장은 문을 닫았고, 열었다 하더라도 시간적 제한과 인원수 제한으로 인해 규칙적인 운동을 계획하고 실행하는 데에 차질이 생기게 되었다. 우리가 개발하려는 어플은 이러한 운동을 하고 싶지만 하는 방법을 모르고, 기구없이 운동하는 법 그리고 규칙적인 운동을 계획하는 것에 advice가 필요한 사람들을 대상으로 도움이 될 것이다.

Functions

어플은 크게 4가지 기능이 포함될 것이다. 첫번째는 운동 설명과 동영상을 보여주는 기능, 주간 운동 또는 주간 운동 계획을 추천해주는 기능, 운동 guide를 해주는 기능, 그리고 마지막으로 칼로리를 계산 기능이 있다.

* 운동설명 기능

운동 설명 기능은 신체 부위별로 section을 나누어 3단계 난이도(초급, 중급, 고급)로 선택을 할 수 있다. 유저들이 운동하고 싶은 부위를 간편하게 자신의 수준에 맞는 난이도로 선택하여 들어가면 더 세부적인 부위 선택이 가능해지며, 운동 설명과 이해를 돕기 위한 동영상 목록을 나열해준다.

* 플래너 기능

주간 운동 planner 기능은 유저가 주 단위로 미리 자신의 운동 계획을 미리 등록할 수 있으며, 아직 자신의 운동계획을 짤 수 없는 초보자들을 위해 주간 운동 plan을 운동 설명 기능과 같이 3단계로 나누어 추천을 해준다.

* 칼로리 계산 기능

칼로리 계산 기능은 유저들이 매일 먹은 음식을 등록하면 먹은 음식 칼로리와 당일 운동을 통해 빠진 칼로리를 계산해주어 유저에게 보여주는 기능이다. 이를 통해 유저들은 매일 자신의 체중 loss and gain을 한눈에 볼 수 있게 해주어 식단 관리 및 운동을 계획하는 것에 도움을 줄 것이다.

* 운동 guide 기능

운동 guide 기능은 매일 유저들이 운동을 할 때 횟수 타이머 및 쉬는 텀 시간을 입력하면 자동으로 횟수를 세어주며 운동 시작과 쉬는 시간을 사운드로 알려주는 기능이다.

Exercise application that allows the user to search for the exercise they are looking to do. For example: search for lower body exercise and come up with different leg exercises. Also it allows the user to set up a weekly exercise plan or look up for a weekly exercise plan. Also, it allows the user to keep track of the sets and reps they have done for each exercise. This feature is a tracking feature for their improvement. Set up reminders to when to go and exercise. Users can log what food they ate to keep track of calories. A calorie calculator for the user to know how much calories they have intake and lost.