

2022-2023 Öğretim Yılı Bahar Dönemi
Sistem Analizi ve Tasarımı 2 Dersi

PROJE RAPORU

PROJE ADI: FitLAB

ÖĞRENCİ ADI ve SOYADI: Dilara KUBAT

ÖĞRENCİ NO: 21330070

Giriş

Son zamanlarda insanlar aşırı kilo alımı yani bilimsel olarak obezite adını verdiğimiz sağlık sorunu ile karşı karşıyalar ve ne yazık ki çoğu insan obeziteden hayatını kaybediyor. Spor salonuna maddi durumu el vermeyen veya çeşitli sebeplerden dolayı gidemeyen insanlar online sistemlere daha uygun fiyata para vererek eğitim almayı tercih ediyor. Fakat bir süre sonra bu durum fiziksel açıdan takip gerektiren bir hal alıyor.

FitLAB'ın Amacı

FitLAB bu durumda hiçbir şekilde maddiyat gerektirmeden evinizde kendi diyet programınızı karşınıza çıkararak, size uygun antrenman programını videolar eşliğinde göstererek ve aynı zamanda günlük kalori ihtiyacınızı ve vücut endeksinizi hesaplayarak size ev ortamında koçluk yapabilen bir uygulamaya dönüşüyor. Tercihen bu uygulamada hem eğitmen olabilir hem de öğrenci olabilirsiniz. Bu da eğitmen olduğunuz takdirde öğrencilerinizin sağlık durumlarını ve ihtiyacı olan programları takip edebilmeniz anlamına geliyor.

FitLAB, kolay arayüzü ile anlaşılır bir biçimde işlemlerinizi gerçekleştirdiğiniz bir platform haline geliyor.

Nasıl Çalışır?

1.Tasarım

Bu platformun tasarımı, analiz raporundaki verilen bilgiler göz önünde bulundurularak sistemde belirtilen hedef kitlenin obeziteyi yenmesi durumu, kalori hesaplama ve vücut endeksi hesaplayıcılar, admin(eğitmen) ve öğrenci panelleri, kişinin kendine uygun programı görebilmesi adına çeşitli soruların bulunduğu formlar göz önünde bulundurularak oluşturuldu. Mor rengini tercih ederek kişinin daha kilo vermeye daha hevesli olması amaçlandı. Bu projede “ionic framework” ikonları ve CodePen'deki tasarımlar kullanıldı bu sayede uygulama daha anlaşılır hale geldi.

FitLAB ÇALIŞMA MEKANİZMASI

a.Giriş ve Üye Olma Ekranı

Hesabınız yok mu?
Kayıt Olun
KAYIT OL

Giriş Yap

Username

Password

GİRİŞ YAP

Bu ekranda kayıt ol butonuna bastığınız zaman sizi bir üye olma formu karşılayacak gereken bilgileri doldurduğunuz zaman insert komutu ile veritabanına bilgileriniz eklenecek ve 3sn içerisinde giriş ekranına yönlendirileceksiniz ardından kullanıcı adınızı ve şifrenizi girerek sisteme erişiminiz gerçekleşecek.

b. Ana Sayfa ve E-Posta Onay Bölümü

Bu bölümde e-posta onayı yapıyorsunuz yapmadığınız takdirde sayfanız bir uyarı kalacak. Aynı zamanda hedefiniz belirlemek adına sizlere ufak sorular soruluyor kaydettiğiniz zaman uygulama tamamen kişisel bir planlayıcınız haline dönüşüyor.

[Ana Sayfa](#)

[Hesaplama Araçları](#)

[Antrenman Programım](#)

[Diyet Programım](#)

[Ayarlar](#)

[Çıkış Yap](#)

E- Posta adresinizi onaylayınız ! [TIKLA](#)

Son Adım

Sizi daha iyi tanıyabilmemiz adına lütfen aşağıdaki formu doldurunuz.

Lütfen Antrenör Seçiniz

Lütfen Seçiniz.

Boyunuz:

Kilonuz:

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

Lütfen Seçiniz.

Sistemimize kayıt olma amacınız nedir?

Lütfen Seçiniz.

KAYDET

ekaratas / E-postanızı Doğrulayın

E- Mail Adresiniz

e.karatas@gmail.com

Doğrula

Mail adresimize gidecek kod : 2511
Doğrulama başarılı!

Doğrulama Kodu :

Doğrulama Kodu

Doğrula

c. Ayarlama Bölümü

Burada şifrenizi güvenlik açısından yenileyebilir, Antrenörünüzü değiştirebilir veya kendi profil ayarlarınızı düzenleyebilirsiniz.

FitLAB

Ana Sayfa

Şifremi Yenile

Antrenörümü Değiştir

Çıkış Yap

E-Posta adresiniz onaylı!

AYARLAR

Ad: Erineç

Soyadı: Karataş

Email: e.karatas@gmail.com

Boyunuz: 180

Kilonuz: 80

Yaşınız: 35

Cinsiyetiniz: Bay

Sitemize kayıt olma amacınız? Kilo Almak İstiyorum

KAYDET

HESABIMI SİL

FitLAB

Ana Sayfa

Şifremi Yenile

Antrenörümü Değiştir

Çıkış Yap

Üyelik Türü

Normal Üyelik

Üyelik Tarihi

2023-06-08

Kalan Gün

30 gün

Eğitmen İsmi

Diloş

E-Posta adresiniz onaylı!

Şifremi Yenile

Şifre:

Şifre Tekrar:

YENİLE

GERİ DÖN

FitLAB

Ana Sayfa

Şifremi Yenile

Antrenörümü Değiştir

Çıkış Yap

Üyelik Türü

Normal Üyelik

Üyelik Tarihi

2023-06-08

Kalan Gün

30 gün

Eğitmen İsmi

Diloş

E-Posta adresiniz onaylı!

Antrenörünüzü 1 kerelik değiştirebilirsiniz.

Antrenor Yenile

Kullanıcı Adınız: ekaratas

Lütfen Antrenör Seçiniz

Lütfen Seçiniz.

YENİLE

GERİ DÖN

d. Antrenman Programı Bölümü

Bu bölümde formda girdiğiniz bilgilere göre size uygun bir antrenman programı yapılmış olarak karşınıza çıkıyor. Hareketleri sayfadan çıkmadan videoları izleyerek yapmayı öğretmeyi de hedefliyor.

Ana Sayfa

Hesaplama Araçları

Antrenman Programım

☒ Diyet Programım

Ayarlar

Çıkış Yap

Admin

2023-06-08

30 gün

Diloş

BENCH PRESS 1 / GÖĞÜS/CHEST 1

Bench press kişinin bir ağırlık sehpası üzerinde uzanırken ağırlığı yukarı doğru ittiği bir üst vücut ağırlık antrenmanı egzersizidir. Egzersiz, pektoralis majör, anterior deltoidler ve triceps'in yanı sıra diğer dengeleyici kasları da kullanır.

VIDEO İZLE

4 Set 10 Tekrar

Shoulder Press / Omuz/Shoulder

Shoulder Press Nasıl...

VIDEO İZLE

et 10 Tekrar

LATERAL RAISE / OMUZ/SHOULDER

Dumbbell Lateral Raise Ne İşe Yarar? Dumbbell Lateral Raise hareketi, omuzları geliştirmeye ve güçlendirmeye yarar. Özellikle de vücut geliştirme sporu ile ilgilenen kişiler bu hareketi sıkça yapar. Lateral raise, orta omuzu geliştiren en iyi fitness hareketleri arasında yer alır.

VIDEO İZLE

4 Set 10 Tekrar

e. Diyet Listesi Bölümü

Burada ise hedeflediğiniz plana uygun örnek bir diyet listesiyle karşılaşıyorsunuz. Bu sayede hem ne yiyeceğinize dair bir fikriniz oluyor hem de dengeli beslenmeyi alışkanlık haline getirmiş oluyorsunuz.

Ana Sayfa

Hesaplama Araçları

Antrenman Programım

☒ Diyet Programım

Ayarlar

Çıkış Yap

Üyelik Türü

Admin

Üyelik Tarihi

2023-06-08

Kalan Gün

30 gün

Eğitmen İsmi

Diloş

Sabah Yemeği

Öğlen Yemeği

Akşam Yemeği

1 yumurta ile hazırlanmış kaşarlı omelet 1 tane simit Limonlu zeytin 1 tane domates 2 tatlı kaşığı bal, tereyağı

f. İhtiyacınız olan Kaloriyi Hesaplama Bölümü

Bu kısımda bilgileriniz hazır olarak girili oluyor ve besinlerde almanız gereken madde miktarlarını kolayca görmüş oluyorsunuz.

Ana Sayfa

Hesaplama Araçları

Antrenman Programım

☒ Diyet Programım

Ayarlar

Çıkış Yap

Üyelik Türü

Normal Üyelik

Üyelik Tarihi

2023-06-08

Kalan Gün

30 gün

Eğitmen İsmi

Diloş

Cinsiyet

Erkek

Yaş

35

Kilo (kg)

80

Boy (cm)

180

Sevgili Eriş Hoşgeldiniz

Bugün sahip oldukların için teşekkür et ve yarın sahip olacakların için savaşmaya başla

Kalori Hesapla

Besin	Miktar
Karbonhidrat	-
Su	-
Protein	-
Yağ	-
Mineraler	-
Vitamin	-
Et	-
Yumurta	-
Süt	-
Şeker	-
Tuz	-

g. Hesaplama Araçları Bölümü

Buradaki vücut kitle indeksinizi hesaplayarak size tavsiyeler sunan bir bölüm bulunmakta. Buradaki tavsiyeleri izleyerek kendi programınızda bir fikir üretebilirsiniz.

Ana Sayfa

Hesaplama Araçları

Antrenman Programım

☒ Diyet Programım

Ayarlar

Çıkış Yap

Admin

2023-06-08

30 gün

Diloş

Vücut Kitle İndeksi Hesaplayıcı

Boy:

180

Kilo:

80

HESAPLA

VKI'nız : 24.69

Normal Kilo

BMI 18.5 ila 24.9 arasında olan insanlar, en uzun yaşama, en düşük ciddi hastalık insidansı ve ayrıca BMI'si daha yüksek veya daha düşük aralıklarda olan insanlardan daha fiziksel olarak daha çekici olarak algılanma ile ilişkili ideal vücut ağırlığı miktarına sahiptir. Ancak Bel Çevrenizi kontrol etmeniz ve tavsiye edilen sınırlar içinde tutmanız iyi bir fikir olabilir.

Ketojenik Beslenme Hesaplayıcı

Aşağıya her bir makronun gramını girin

h. Admin Paneli

Bu bölümde kullanıcıların hedeflerini görebilir, istemediğiniz kullanıcıları silebilir, kullanıcı hedeflerini güncelleyebilirsiniz.

[Ana Sayfa](#)

[Çıkış Yap](#)

2

Toplam Kayıt

0

Hedef Seçmeyen

1

Kilo Verenler

1

Kilo Alanlar

Kayıtlı Üyeler

Esra Taylan
email@hotmail.com
2023-06-08 tarihinde kayıt olmuş
Kilo ver istiyor.
Yetkili 2

DÜZENLE

Erinç Karataş
e.karatas@gmail.com
2023-06-08 tarihinde kayıt olmuş
Kilo al istiyor.
Yetkili 1

DÜZENLE

[Ana Sayfa](#)

[Çıkış Yap](#)

2

Toplam Kayıt

0

Hedef Seçmeyen

1

Kilo Verenler

1

Kilo Alanlar

Üye Düzenle
asd kullanıcısını düzenliyorsun

Sitemize kayıt olma amacınız ?
Lütfen Seçiniz

Yetkilendir
Lütfen Seçiniz

Lütfen Antrenör Seçiniz
Lütfen Seçiniz.

KAYDET

SİL

GERİ DÖN

Sonuç

FitLAB hızlı bir uygulama olmanın yanında, Obezitenin önüne geçerek sağlıklı bir hayat sunmaya olanak veriyor. Aynı zamanda doğru ve güvenli hizmet vermeyi amaçlıyor. Dileyen firmalar bu uygulamayı elde ederek danışanlarına daha güvenilir bir hizmet verebilirler.