

Workout recommender

Đorđe Ognjenović, SW-2/2016

Motivacija:

Sve više i više ljudi zainteresovano za poboljšanje sopstvenog fizičkog izgleda, počevši on onih koji žele da bolje izgledaju na plaži leti do onih koji žele da se takmiče. Danas postoji veliki broj aplikacija koje pomažu korisniku da vodi računa o svom treningu, ishrani, potrošenim kalorijama... Time korisnik može da prati svoj napredak, lakše organizuje vežbanje i postavlja svoje ciljeve.

Pregled problema:

Osnovna ideja aplikacije je da generiše trening ne samo na osnovu standardnih karakteristika kao što su aktivnost, prethodno iskustvo, oprema i slično, već i na osnovu korisnikovih želja ili potreba. Ako korisnik želi da ubrza razvoj neke/ih grupe/a mišića, zbog takmičenja ili nekog ličnog razloga, aplikacija bi trebala da mu generiše trening koji bi to uzeo u obzir. Koliki bi prioritet imala korisnikova želja bi zavisilo od dosta drugih faktora, kao što su prethodno iskustvo u vežbanju, koliko dana nedeljno je namenjeno za vežbanje, da li je u pitanju teretana ili neka kućna varijanta... Tako generisani trening bi bio prilagođeniji korisniku i bio bi bolje struktuiran od većine drugih koje prave trenutne aplikacije.

Metodologija rada:

Očekivani ulazi:

Od korisnika bi se zahtevalo da unese:

Prethodno iskustvo u vežbanju:

1. Manje od pola godine
2. Do godinu dana
3. Do tri godine
4. Više od tri godine

Koliko bi bio spreman da izdvoji vremena za vežbanje na nedeljnom nivou:

- 2 puta nedeljno
- 3-4 puta nedeljno
- 5-6 puta nedeljno

Gde trenira:

1. Teretana
2. Drugo

Ukoliko nije izabrao teretanu onda treba da izabere šta ima od opreme na raspolaganju.

Da li ima želju da prioritzuje neke grupe mišića, i ako ima onda da izabere koje.

U tom slučaju treba da navede da li se takmiči ili ne, u smislu koliko hitno su mu potrebni rezultati.

Pored svega ovoga, svaka vežba u sistemu treba da sadrži: primarnu grupu mišića na koju utiče, sekundarne grupe mišića koje su angažovane ali nisu u prvom planu, opremu koja je potrebna za izvođenje i nivo težine izvođenja vežbe.

Nakon ispunjenog treninga na nedeljnom nivou, od korisnika se uzima feedback i na osnovu njega se povećava ili smanjuje broj setova ili ponavljanja vežbe.

Očekivani izlaz:

Generisani nedeljni trening plan na osnovu svega navedenog.

Baza znanja:

Administrator aplikacije treba da unese vežbe i potrebne podatke za njih. Što više vežbi sistem sadrži, to će biti u mogućnosti da pravi bolje treninge. Informacije koje korisnik unese će se čuvati u sistemu, kao i povratne informacije koje bude davao. Na osnovu njih će se prilagođavati trening korisniku.

Primer rezonovanja:

Korisnik je izabrao sledeće:

Primer 1:

- Prethodno je vezbao preko 3 godine => iskusan
- Želi da vežba 5-6 puta nedeljno, iskusan => trening će biti 6 dana
- Želi da favorizuje široke leđne mišiće (Latissimus dorsi), iskusan, 6 dana => trening će 2 dana biti posvećen samo tome, u treningu će se nalaziti više vežbi gde je to sekundarna grupa mišića takođe
- Želi da favorizuje široke leđne mišiće (Latissimus dorsi), iskusan, 6 dana, takmiči se i hitnije su mu potrebni rezultati=> trening će 3 dana biti posvećen samo tome, u treningu će se nalaziti više vežbi gde je to sekundarna grupa mišića takođe

Primer 2:

- Prethodno je vežbao do godinu dana => početnik
- Može da izdvoji 3-4 puta nedeljno da vežba => trening će biti 3 dana
- Vežba kući, ima od opreme bench klupu, vratilo, šipku i bučice sa tegovima, početnik, 3 dana => trening će biti takav da neće imati vežbe koje koriste neku drugu opremu, s obzirom da je početnik u pitanju angažovaće sve neophodne grupe mišića bar jedanput