

# **Dokumentacja techniczna Gym Tracker**

## **Wprowadzenie**

Gym Tracker to aplikacja webowa umożliwiająca użytkownikom śledzenie ich postępów w treningach na siłowni. Projekt obejmuje zarządzanie planami treningowymi, monitorowanie treningów oraz zarządzanie danymi użytkowników.

## **Struktura Projektu**

Aplikacja składa się z komponentów takich jak:

**GymTracker:** Główny projekt ASP.NET Core.

**GymTracker.Data:** Obsługa dostępu do danych, zawierająca definicje modeli danych, kontekst bazy danych oraz inicjalizację danych.

**GymTracker.Models:** Modele danych używane w projekcie.

**GymTracker.Controllers:** Kontrolery mające za zadanie wykonywanie operacji

## **Technologie**

ASP.NET Core 6.0: Framework do budowania aplikacji internetowych

Entity Framework Core: Biblioteka ORM do obsługi bazy danych.

HTML, CSS+Bootstrap, JavaScript: Technologie front-endowe do tworzenia interfejsu użytkownika. Microsoft SQL Server: System zarządzania bazą danych.

## **Instrukcje Uruchomienia**

1. Uruchamiamy Aplikację Visual Studio 2022
2. Klonujemy repozytorium z Github
3. Tworzymy migrację przez konsolę menadżera pakietów.  
Pomocnicze komendy:  
`add-migration <nazwa migracji>`  
`update-database`
4. Uruchamiamy projekt.

## **Struktura Bazy Danych**

Baza danych zawiera trzy główne tabele:

**GymTracker.Models.ExercisesPlans:** Informacje o poszczególnych treningach, takie jak data, rodzaj ćwiczeń, liczba powtórzeń, itp.

**GymTracker.Models.Exercises:** Dane dotyczące nazwy ćwiczenia jak i jego opisu

**GymTracker.Models.TrainingPlan:** Dane dotyczące planów treningowych, takie jak nazwa planu, zestaw ćwiczeń.

**GymTracker.Models.User:** Informacje o użytkownikach, takie jak imię, nazwisko, adres email.

## Instrukcje Użycia

Po utworzeniu konta za pomocą rejestracji:

**Strona Główna:** Niezalogowany użytkownik widzi landing page gdzie może sprawdzić propozycje planów treningowych

GymTracker

Strona główna Plan Treningowy Privacy Register Login

**GymTracker**  
Twój partner w treningu i progresie

**Forma na lato**  
Oszukajający program treningowy, by uzyskać najlepszą formę przed nadchodzącym sezonem!

**Trening personalny**  
Spersonalizowany trening dostosowany do Twoich potrzeb i celów fitnessowych.

**Dla pracujących przed komputerem**  
Specjalne ćwiczenia i porady dla osób spędzających wiele czasu przed ekranem komputera.

**Ćwiczenia w domu dla niej**  
Efektywne ćwiczenia dostosowane specjalnie dla kobiet do wykonania w domowym zaciszu.

**Ćwiczenia w domu dla niego**  
Skuteczne ćwiczenia i porady dla mężczyzn do wykonania w komfortowym domowym środowisku.

Sprawdź szczegóły Sprawdź szczegóły Sprawdź szczegóły  
Sprawdź szczegóły Sprawdź szczegóły

© 2024 - GymTracker - [Privacyst](#)

Widok przykładowego planu po przejściu w jego szczegóły

GymTracker Strona główna Plan Treningowy Privacy Register Login

**Dla pracujących przed komputerem**  
Program "Dla pracujących przed komputerem" został stworzony, aby pomóc osobom spędzającym wiele godzin przy biurku poprawić swoją postawę, zmniejszyć zagrożenie bólowe i zwiększyć ogólną kondycję fizyczną. Nasz program obejmuje:

- Program treningowy: indywidualnie dostosowane ćwiczenia, które pomagają zmniejszyć napięcie pleców, szyi i ramion, redukując zagrożenie z długotrwalem siedzenia.**
- Ćwiczenia rozciągające: Program zawiera zestawy ćwiczeń rozciągających, które poprawiają elastyczność i mobilność, pomagając zapobiegać urazom i przeciwdziałać.**
- Techniki relaksacyjne: Techniki relaksacyjne i decenzja oddychowe, które pomagają w redukcji napięcia i poprawiać samopoczucie.**
- Porady ergonomiczne: Wskazówki dotyczące ergonomii miejsca pracy, aby zmniejszać negatywny wpływ długotrwałego siedzenia na zdrowie.**

**Czas trwania i częstotliwość treningów:**  
Program "Dla pracujących przed komputerem" może być realizowany od 2 do 4 razy w tygodniu, w zależności od indywidualnych potrzeb. Każda sesja trwa od 30 do 60 minut, w zależności od wybranego zestawu ćwiczeń.

[Skontaktuj się z nami](#)

**Przykładowy Cennik**

Ilość dni ćwiczeń	Cena
2 razy w tygodniu	99 zł/miesiąc
3 razy w tygodniu	129 zł/miesiąc
4 razy w tygodniu	159 zł/miesiąc

Uwaga! Cena może ulec zmianie zgodnie z personalizacją ćwiczeń.

[Wróć do strony głównej](#)

**Ćwiczenie:** Dodanie nowych ćwiczeń oraz modyfikacja istniejących jest dostępna tylko dla konta **Administratora**.

GymTracker | Strona główna | Dane użytkownika | Uładanie Pianu Treningowego | Dodaj ćwiczenia | Privacy | Hello admin@admin.com! | Logout

### Exercises

[Create New Exercise](#)

Name ▲	Description
Dokumentacja	opis

[Edit](#) [Details](#) [Delete](#)

**Add New Exercise**

Exercise Name

Description

[Add Exercise](#)

### Exercises

[Create New Exercise](#)

Name ▲	Description
Dokumentacja	opis

[Edit](#) [Details](#) [Delete](#)

(Admin-trener dodaje ćwiczenie)

## Tworzenie planu treningowego

### Training Plans

[Create New Plan](#)

Sortowanie: [Od A do Z](#) [Od Z do A](#)

Name	User	Actions
------	------	---------



### Create Training Plan

Name

Dokumentacja

User

admin@admin.com

Exercise

Dokumentacja

1

1

1

[Delete](#)

[Add Exercise](#) [Create Plan](#)

[Back to List](#)



### Training Plans

[Create New Plan](#)

Sortowanie: [Od A do Z](#) [Od Z do A](#)

Name	User	Actions
Dokumentacja	admin@admin.com	<a href="#">Edit</a> <a href="#">Details</a> <a href="#">Delete</a>



## Edycja utworzonego planu

### Edit Training Plan

Name

User

[Delete](#) [Add Exercise](#) [Save](#)

[Back to List](#)



(Admin-Trener tworzy plan treningowy dla użytkownika wybierając spośród wcześniej utworzonych ćwiczeń)

**Treningi:** Po zalogowaniu użytkownik widzi przypisany do niego plan treningowy wraz z wypisaniem jego szczegółów ( ćwiczenie, liczba serii, powtórzenia, ciężar )

Widok zalogowanego użytkownika który nie ma przypisanych planów



Widok zalogowanego użytkownika dla którego został przypisany plan treningowy

A screenshot of the same "GymTracker" application interface. The user profile section is visible at the top. Below it, under the heading "Plan Treningowy: Dokumentacja", there is a table showing a single row of training parameters. The table has four columns: "Ćwiczenie" (Exercise), "Serie" (Series), "Powtórzenia" (Repetitions), and "Ciężar" (Weight). The row contains the values: "Dokumentacja", "1", "1", and "1 kg". A large, dark red rectangular area covers the bottom portion of the screen.

(zalogowany użytkownik widzi plan wstawiony przez Trenera-Administratora)

**Użytkownik:** Użytkownik wypełnia dane personalne w formularzu, aby śledzić swoje postępy.

(Użytkownik przegląda swoje postępy)

Dodatkowe Informacje

Dodano statyczne konto Administratora.

Aby zalogować się na konto Administratora w celu zarządzania planami treningowymi, należy wpisać prawidłowo dane logowania:

**Email:** admin@admin.com

**Hasło:** Admin123\$

Zalogowany użytkownik może po kliknięciu na swoją „nazwę” przejść do profilu użytkownika i zmienić ewentualnie swój adres e-mail lub numer telefonu.

***Wprowadzono następujące zabezpieczenia:***

Normalny użytkownik nie ma możliwości do wszelkiego rodzaju modyfikacji na podstronie Plan Treningowy, Trening oraz edycja użytkownika, może tylko Administrator.

Niezarejestrowany użytkownik nie ma wglądu do podstron Plan Treningowy, Treningi oraz Użytkownik, musi się najpierw zarejestrować.

Podczas rejestracji użytkownik jest zmuszony skonstruować takie hasło, aby zawierało przynajmniej jedną dużą literę, liczbę oraz znak specjalny.

Każdy użytkownik ma dostęp jedynie do swoich treningów i nie ma prawa wglądu do danych innych użytkowników. Treningi są przydzielane przez administratora.

Każdy zarejestrowany użytkownik może wypełnić tylko raz formularz użytkownika ze swoimi danymi.

Autor

Emil Domański