

2022

Annuncio di Progetto: Applicativo per gestione di modelli fitness.



Fabio Gola, Simone Guida, Aaron Iob e
Dario Rahmatpour

3/7/2022

Contenuto

Introduzione generale.....	1
Breve descrizione del progetto.....	1
Obiettivi del progetto	2
Situazione attuale.....	2
Benefici previsti	2
Contatti.....	2

Introduzione generale

Vogliamo realizzare un'applicazione che permetta di gestire la propria attività fitness in modo completo ed approfondito, tenendo anche conto della routine alimentare, attività indispensabile in questo campo.

Breve descrizione del progetto

Il software dovrà permettere una gestione di tutti gli elementi utili a chi vuole avere una routine fitness. I principali campi sono: l'allenamento, la dieta e il confronto dei progressi.

In fase iniziale deve essere consigliato l'utilizzo dell'applicazione con il supporto di un professionista, soprattutto nella creazione della propria interfaccia personale.

Durante l'allenamento si potrà creare e modificare la propria routine di esercizi, vederne il numero di ripetizioni, il carico ed i tempi d'esecuzione (tempo di salita, tempo fermo in tensione, tempo di discesa e tempo fermo a riposo prima della ripetizione) e di riposo della serie. Vi sarà anche un video dimostrativo per ogni esercizio con le rispettive spiegazioni. Inoltre durante l'allenamento si potrà utilizzare un timer integrato.

Per ciò che riguarda la dieta ci sarà un calendario con tutti i pasti che si dovranno consumare giornalmente. Questo sarà possibile grazie alle informazioni ottenute dalla propria interfaccia personale, dagli obiettivi dell'allenamento e dai progressi ottenuti. I pasti saranno personalizzabili, ogni utente potrà aggiungere al suo pasto dei cibi, che dovranno sempre rispettare l'apporto giornaliero prefissato di: proteine, carboidrati e grassi.

Infine l'applicativo prevederà un campo di confronto dei progressi, in cui l'utente riceverà dei feedback, in base alle informazioni iniziali e quelle che deciderà di immettere nel sistema durante il suo percorso. Sarà infatti l'utente a decidere se e ogni quanto eseguire un confronto dei progressi (consigliato ogni settimana).

Obiettivi del progetto

- Creazione web di un'interfaccia accattivante e motivante
- Creazione programma di allenamento personalizzato.
- Creazione programma di alimentazione basato su un database di cibi
- Calcolo delle macro (Nutrizione pasti)
- Accesso piattaforma
- Calcolo BMI
- Creazione ed analisi tramite grafici di confronto dei dati fisici dell'utente
- Sviluppo di una versione mobile
- Gestione clienti per personal trainer
- Possibilità di condividere programmi ad altri utenti (community)
- Traduzione in inglese, italiano, tedesco e francese
- Creazione di un timer/cronometro

Situazione attuale

Attualmente nelle palestre si vedono persone che durante gli esercizi hanno 2/3 fogli con gli esercizi da fare, l'orologio o il telefono con il timer per controllare i tempi d'esecuzione e di riposo. Chi si allena in palestra, se non dovesse saper come svolgere un esercizio dovrebbe chiederne la corretta esecuzione ad uno specialista dipendente della palestra o ad un altro utente.

Una volta a casa bisogna seguire la routine alimentare, anche se in realtà spesso ci si stufa di mangiare le stesse cose. È psicologicamente difficile seguire una dieta e mangiare per esempio tutti i giorni riso e pollo, uova e pane integrale. Comprare proteine, aminoacidi, vitamine, creatina può dare una mano a raggiungere gli obiettivi, ma alcuni ne abusano o utilizzano prodotti inutili, oppure non sanno da dove iniziare.

Dopo un mese di allenamento avviene il controllo del peso per capire i propri progressi, ma si scordano i dati del mese prima, ci si chiede ho perso solo grasso o anche muscoli, il mio bacino è diminuito, il braccio è più grosso, quante calorie ho bruciato? Si arriva presto alla conclusione che è tutto troppo difficile da calcolare, e quindi spesso si lascia perdere.

Benefici previsti

L'applicativo vuole essere uno strumento di aiuto al raggiungimento degli obiettivi fitness prefissati dall'utente. Il software è pensato per informare ed orientare la persona durante il suo percorso di miglioramento psico-fisico, motivandola nel suo lavoro.

È importante sottolineare che questo strumento non sostituisce la figura di specialisti personal trainer e nutrizionisti, ma li supporta e li integra ad un livello più personale e costante durante il percorso dell'utente.

Contatti

<u>Direttore:</u>	Fabio Gola	fabio.gola@ssseco.ch
<u>Vice-direttore:</u>	Simone Guida	simone.guida@ssseco.ch
<u>Esperto fitness e preparatore atletico:</u>	Aaron Iob	
<u>Esperto in alimentazione e dieta:</u>	Dario Rahmatpour	