

Korisnička dokumentacija FoiFitness

Uređivanje profila

Klikom na ikonu profila u gornjem desnom kutu otvara se prozor gdje se pokazuju korisnički podaci. Mogu se unijeti korisnički podaci koji se žele promijeniti i klikom na gumb Spremi oni se spremaju u bazu. Klikom na gumb Odustani, gasi se prozor i ne dolazi do izmjene podataka.

Dodavanje vježbi

Klikom na gumb za dodavanje vježbi, učitava se korisnička kontrola u glavni prozor. Tu se korisniku nudi opcija da unese vlastitu vježbu. Ponuđeno ima da unese proizvoljno ime, opis, link na izvođenje vježbe te težinu. Iz combo boxeva nudi se opcija da se odabere dio tijela koji se vježba tom vježbom, kao i potrebna oprema.

Kreiranje vlastitog plana treninga

Klikom na gumb za kreiranje plana treninga otvara se odgovarajući prozor. Da bi se započeo proces kreiranja vlastitog plana treninga prvo se treba stisnuti gumb Create training plan. Tu se unosi naziv, opis, trajanje te volumen i tip plana. Nakon što se plan spremi, potrebno je kreirati trening za određeni plan. Klikom na gumb za kreiranje treninga učitava se forma gdje se odabire kada je taj trening odrađen i za koji plan. Na kraju, potrebno je stisnuti gumb za dodavanje informacija o vježbama. Tu se iz combo boxa odabire vježba za koju se unose setovi, ponavljanja, trajanje te kojem na kojem treningu se ta vježba odradila. Nakon što se kreira plan treninga, iz combo boxa se odabire plan koji korisnik želi da mu se pošalje na mail u PDF obliku.

Automatsko generiranje plana treninga

Formi za odabir postavki automatskog generiranja plana pristupa se klikom na gumb "Generiraj automatski" u modulu pri vrhu glavnog prozora aplikacije. Forma za nudi odabir / selekciju nekoliko stvari.

- Ime plana treninga
- Tip plana treninga (označava vaš cilj koji želite postići)
- Volumen plana treninga (Koliko ste utrenirani, odnosno koliko količinski možete trenirati 1-3), odabrati 1 ukoliko ste početnik, 2-3 ukoliko ste napredniji vježbač
- Duljina plana – predstavlja duljinu plana u tjednima
- Broj treninga u tjednu
- Odabir koje dane želite trenirati
- Opcionalno, možete odabrati da vam se plan pošalje na email

Klikom na gumb generiraj. Generirati će se vaš plan. Nakon što je generiran plan možete pogledati u word dokumentu koji je sada dostupan u vašem downloads folderu. A ukoliko ste odabrali opciju za slanje na mail. Bit će vam poslan I na email.

Pregled postojećih fitnes vježbi

Ovdje možete pretraživati i pregledavati sve dostupne vježbe koje su pohranjene u bazi podataka. Da biste koristili ovu funkcionalnost, prvo je potrebno odabrati filtere za prikaz vježbi.

Filteri se koriste kako bi se prikazale vježbe za specifične dijelove tijela ili sprave za koje želite raditi. Na primjer, možete odabrati "Shoulders" i "Machine" kao filtere kako biste pronašli vježbe koje će vam pomoći u oblikovanju trbuha koristeći tegove. Nakon odabira filtera, kliknite na gumb "Search" kako biste prikazali sve dostupne vježbe koje se podudaraju s vašim kriterijima.

U slučaju da niste odabrali filtere za pretraživanje, aplikacija će vam prikazati grešku koja će vas uputiti na ispravljanje radnje. Nakon što se prikažu dostupne vježbe, klikom na bilo koju vježbu, možete dobiti dodatne informacije o njoj. Ove informacije uključuju detaljan opis vježbe, a također i poveznicu na videozapis koji prikazuje kako se vježba pravilno izvodi. Klikom na sliku vježbe, možete otvoriti sliku u punoj veličini, tako da možete bolje vidjeti način na koji se vježba izvodi.

Prikaz napretka u obliku grafikona

Ovdje možete pratiti svoj napredak u obliku grafa, te uspoređivati unos kalorija s brojem kalorija koje vam trebaju svaki dan.

Kako bi pristupili grafovima, kliknite na gumb na početnom prozoru aplikacije. Ovo će vas odvesti na novi prozor koji prikazuje vaš napredak u obliku grafa. Na grafu možete pratiti svoju kilažu, tako da možete vidjeti vaš napredak u debljanju ili mršavljenju, ovisno o vašim osobnim ciljevima i motivaciji. Također možete pratiti unos kalorija na dnevnoj razini, te uspoređivati to s brojem kalorija koje vam trebaju svaki dan.

Kako biste prilagodili graf svojim potrebama, možete odabrati razdoblje koje želite pregledati. Na primjer, možete odabrati da vidite svoj napredak u posljednjih 30 dana ili u protekla tri mjeseca. Klikom na odgovarajuću opciju, graf će se ažurirati i prikazati vaš napredak u odabranom razdoblju.

Slanje podsjetnika na email

U aplikaciji FoiFitness kreiran je Windows Service pod nazivom MailerService koji služi za slanje email podsjetnika korisnicima aplikacije u točno zadano vrijeme. Podsjetnik se šalje korisniku koji je prethodno prijavljen u aplikaciju FoiFitness. MailerService radi u pozadini na korisnikovom računalu cijelo vrijeme, od trenutka kada je instaliran i omogućen, do trenutka kada korisnik odluči da želi prekinuti rad servisa.

Cilj slanja email podsjetnika je potaknuti korisnika na kontinuiran rad u teretani, što je posebno važno za početnike koji trebaju razviti naviku i stvoriti obvezu za redovito vježbanje. Podsjetnik također pomaže u održavanju motivacije za daljni napredak i trening.

Kalendar s danima treniranja

Unutar aplikacije s desne strane se može vidjeti calendar koji prikazuje dane u kojim Korisnik ima ili nema zakazan trening ili upisano praćenje kalorija. Dani u kojima se nalaze podatci koje je Korisnik umetno su označeni zelenom bojom, te dani koji nemaju podatke su crno-bijeli.

Kako bi korisnik odabrao datum da vidi ili da unese nove podatke u njega treba unutar pravokutnika ispod kalendara unijeti datum ili ga izabrati klikom na malu ikonu kalendara u navedenom pravokutniku. Nakon što Korisnik odabere datum pritiskom na gumb ispod pravokutnika otvaraju se informacije o tom datumu ispod navedenog gumba. Informacije se sastoje od BMR kalorija, kalorija koje je postigao taj dan, te vježbi ako su unesene za navedeni datum.

Unos konzumiranih kalorija u danu

Kada se korisniku prikažu informacije o datumu, prikaže se i gumb koji nudi korisniku da modificira svoje kalorije. Pritiskom na gumb, koji se nalazi na dnu informacija o datumu, se otvara novi skočni prozor u kojem korisnik može vidjeti svoje BMR kalorije, kalorije koje je konzumirao tijekom dana, te svu hranu koju je konzumirao i umetnuo u aplikaciju.

Skočni prozor nudi korisniku da s 3 gumba na vrhu unese samo broj kalorija koje je konzumirao, da unese namirnicu koju je konzumirao, te njenu količinu u gramima s kojom aplikacija sama računa količinu konzumiranih kalorija i na kraju nudi unos novih namirnica u aplikaciju. Nakon što Korisnik završi s pregledom i/ili unosom kalorija i namirnica može s gumbom u donjem desnom kutu izaći iz skočnog prozora.