

## 파이썬 프로젝트 설명서

### 프로그램 실행 화면

#### 1) 프로그램 시작화면

-로그인 화면으로 시작



현재 1RM은 올바른 자세로 한 번 반복할 때 들어 올릴 수 있는 최대 무게의 양을 의미하고  
나중 1RM은 한달후 1RM을 의미한다.



비밀번호에 특수 문자를 넣지 않으면 이런 오류가 뜬다.

회원가입

ID:  ID 중복확인

PW:

PW는 최소 특수문자 하나 이상을 포함합니다

PW 확인:  일치

이름:

나이:

몸무게(kg):  kg

키 (cm):  cm

성별:

목표감량제증:

현재 1RM

나중 1RM

밀리터리프레스(kg)

+5

kg

스쿼트(kg)

+5

kg

벤치프레스(kg)

+5

kg

데드리프트(kg)

+5

kg

회원가입

초기화

Success

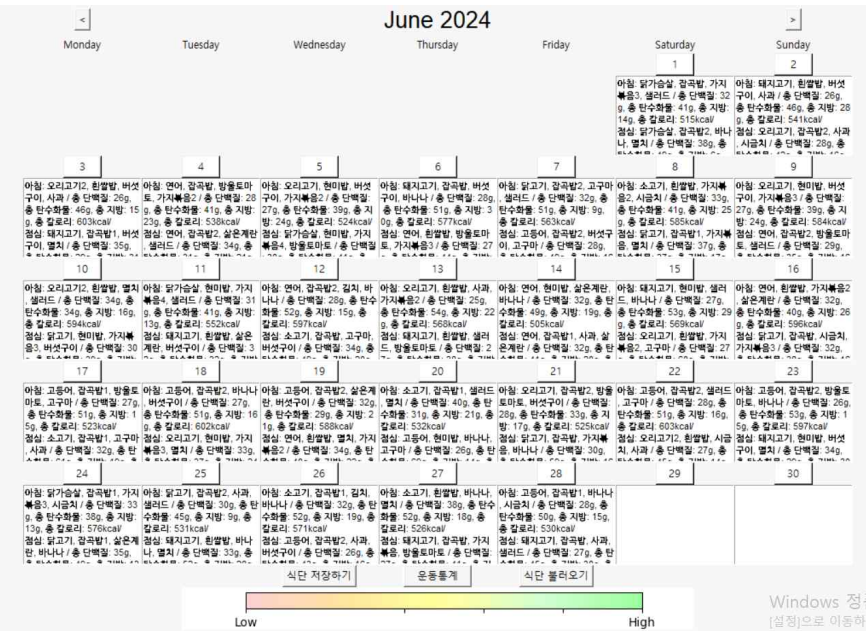
i

회원가입에 성공하였습니다. 이제 로그인할 수 있습니다.

확인

비밀번호에 특수문자를 기입하고, 비밀번호와 비밀번호 확인이 일치하면 회원가입이 성공한다.

회원가입을 완료한 후 아이디와 비밀번호를 입력하여 로그인 버튼을 누른다.



날짜버튼을 클릭하면 해당 날짜의 운동기록창으로 이동한다.

6월 운동 기록

	weight(kg)	횟수	set
밀리터리프레스	60	X 2	X 3
스쿼트		X	X
벤치프레스		X	X
데드리프트		X	X

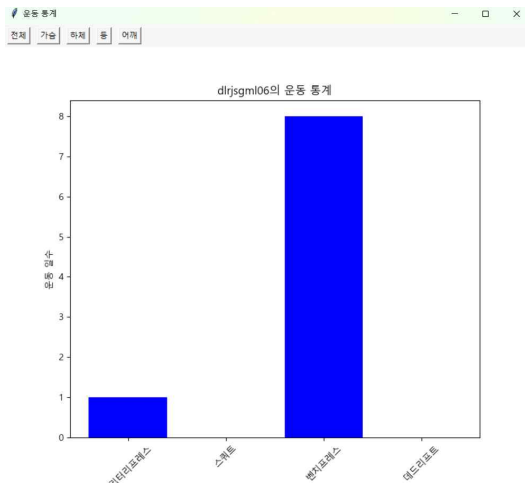
저장 초기화

벤치,스쿼트,데드리프트,밀리터리프레스는 헬스의 4대 운동으로 헬스인들이 즐겨하는 운동 종목이다. 해당 날짜에 운동량을 기입하면 아래 그림처럼 색깔로 증량성취도가 나타난다. 예를 들어 현재 나의 밀리터리프레스 1rm이 60kg라고 하고 60키로를 두 개 하게 되면, 1rm 공식에 의해 64키로를 1rm으로 들 수 있다. 즉 현재 6일 운동 기록으로 5키로 증량이 목표였던 나는 해당 날짜의 1rm 성취보다 더 높은 편에 속해, 연한 초록색을 띤다.

색깔의 기준은 성취도가 높을수록 초록색에 가깝고, 성취도가 낮을수록 빨간색에 가깝다.

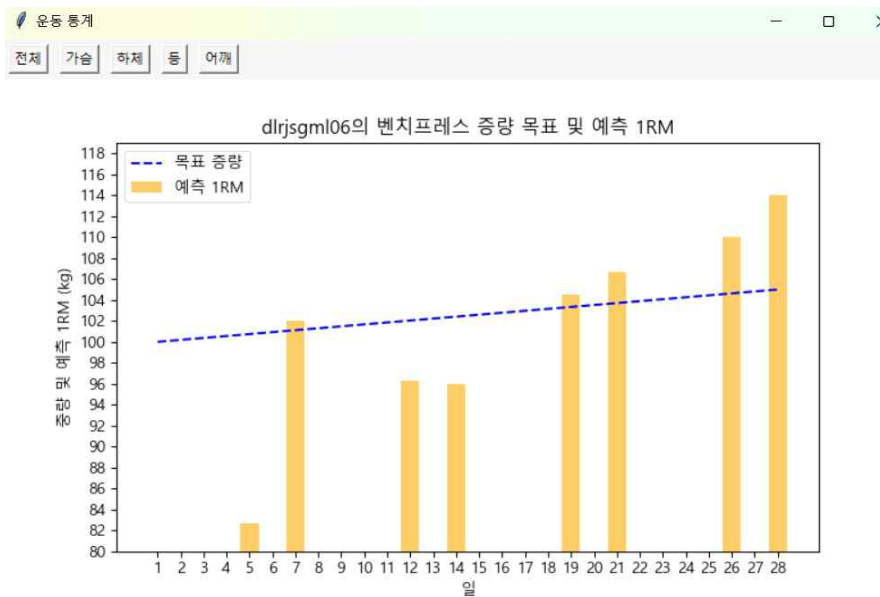
6
탄수화물: 48g, 총 지방: 15g, 총 칼로리: 526kcal
저녁: 닭고기, 감귤, 바나나
가자복음 / 총 단백질: 30g
탄수화물: 59g, 총 지방: 16g, 총 칼로리: 587kcal





운동 통계창을 클릭하면 이 달에 수행한 운동종목의 일수와 가슴, 하체, 등, 어깨의 수행정도의 그래프가 나타난다.

현재 나는 벤치프레스와 밀리터리프레스만 운동기록에 넣었기에 밑에 그림처럼 막대그래프가 나타난다.



그리고 여기서 밀리터리프레스는 어깨 운동이고, 스쿼트는 하체 운동, 벤치프레스는 가슴 운동, 데드리프트는 등 운동이다. 추세선은 벤치프레스(가슴)을 예시로 들겠다.

일주일에 2회 가슴운동을 한다고 가정해서 데이터를 넣어보면 목표 증량과,예측 1rm이 윗 그림처럼 나타남을 알 수 있다.