1.Bevezetés

1.1. A probléma és a megoldás

A Flexify egy online edzéstervező-, és követő webalkalmazás.

Az elmúlt években egyre nagyobb teret nyert az edzés, a testépítés és az ehhez hasonló tevékenységek az emberek mindennapjaiban. Számos pozitív hatása van a szervezetre, és komoly szinteket is el lehet benne érni kellő idő befektetésével és elhatározással. Azonban ehhez szükséges nyomon követni a fejlődésünket és elért eredményeinket, hogy a lehető legproduktívabbak lehessünk. Programunk ezeket a szempontokat szem előtt tartva nyújt segítséget egyaránt kezdők és középhaladók számára is.