个人用户后台管理：

1. 个人信息（昵称、性别、年龄、身高体重、个人简介、头像）
2. 个人收藏（增加删除）；
3. 我的评论；
4. 别人回复的评论；
5. 计划定制；
6. 发布的成功案例管理；
7. 我的健身计划（从手机端获取信息）；

管理员后台：

1. 对用户进行管理（禁言）；
2. 评论管理；
3. 对教程进行管理（增删改查）；

网页模块：

1. 首页（简洁风）。
2. 课程分类（有无器材、训练部位）。
3. 课程详情页面（收藏、评论）。
4. 登录注册。
5. 个人中心。
6. 发现（成功案例：发布）；
7. 个人首页；

数据库设计：

1. 用户表user