**GymLog – Edzésnapló alkalmazás**

**1. Funkciók**

- Regisztráció / Bejelentkezés – új felhasználók létrehozása, belépés, kijelentkezés  
- Profilkezelés – név, testadatok módosítása  
- Edzésnaplózás – gyakorlatok, sorozatok, ismétlések, súlyok rögzítése  
- Edzés utáni statisztikák – összsúly, edzésidő, megedzett izmok  
- Rutinok – előre mentett edzéstervek betöltése  
- Közösség – edzések megosztása, like, komment  
- Adminfelület – felhasználók, gyakorlatok kezelése

**2. Felhasználói szerepkörök**

|  |  |
| --- | --- |
| Szerepkör | Leírás |
| Vendég | Csak nézelődni tud, nincs adatmentés |
| Regisztrált felhasználó | Saját edzések naplózása, statisztikák megtekintése, mások edzésének megtekintése, gyakorlatok létrehozásának ajánlása. |
| Adminisztrátor | Felhasználók, gyakorlatok kezelése |

**3. Példa funkció működése – Edzés rögzítése**

1. A felhasználó bejelentkezik  
2. Rákattint az „Új edzés” gombra  
3. Kiválasztja a gyakorlatokat (pl. fekvenyomás, guggolás)  
4. Megadja az ismétléseket és a súlyt (pl. 3×10, 60 kg)  
5. Mentés → az adatok elmentődnek   
6. Az edzés után összesítés jelenik meg: összsúly, idő, PR stb.