|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ονοματεπώνυμο** | **Αρ.Μητρώου** | **Έτος Σπουδών** |
| Αντρέας Αντωνίου | 236261 | 5 |
| Αντώνης Νικολάου | 10570 | 4 |
| Παναγιώτης Κύρου | 236257 | 5 |
| Θάνος Κωνσταντίνου | 236262 | 5 |

Η εφαρμογή που πρόκειται να αναπτύξουμε θα βοηθήσει στην εκγύμναση του κάθε χρήστη ανεξάρτητος ηλικίας μυϊκής μάζας ή κατά πόσο είναι εξοικειωμένος με το κάθε είδος γυμναστικής. Η εφαρμογή θα παίρνει από το χρήστη παραμέτρους οι οποίες θα βοηθούν στην εκγυμνάσει όπως ύψος βάρος ηλικία είδος εκγυμνάσεις (όγκος, γράμμωση, χάσιμο βάρους, αύξηση φυσικής κατάστασεις), θα παίρνει τις παραμέτρους και θα ακολουθεί τον κατάλληλο αλγόριθμο και θα επιστρέφει τον κατάλληλο πρόγραμμα εκγύμνασης και την κατάλληλη διατροφή για το κάθε είδος εκγύμνασης . Όπως για παράδειγμα ο Γιάννης είναι 26 ετών 74 Kg έχει ύψος 1,80 m και δεν έχει ασχοληθεί ποτέ με όργανα γυμναστήριου και θέλει να αυξήσει τη μυϊκή του μάζα έτσι ο αλγόριθμος μας θα του επιστρέψει πρόγραμμα εκγύμνασης το οποίο θα παρέχει αναλυτικά τα όργανα με τα οποία θα πρέπει να εξασκείται και τα ανάλογα κιλά που θα πρέπει να βάζει σε κάθε μηχάνημα. Επίσης κάθε φορά που θα πηγαίνει στο γυμναστήριο θα το εισχωρεί στο σύστημα και σε ένα συγκεκριμένο αριθμό προπονήσεων θα κάνει αυτόματα αλλαγές στις ασκήσεις και τα κιλά.

Ο χρήστης κατά την είσοδο για πρώτη φορά στην εφαρμογή θα συμπληρώνει Ύψος Βάρος Ηλικία είδος εκγυμνάσεις όπως

Α) Αύξηση μυϊκής μάζας

Β) Γράμμωση

Γ) Μείωση βάρους

Δ) Αερόβιο

Ε) Ομαδικά προγράμματα

Εδώ θα πρέπει να εισάγουμε διάφορες παθήσεις τις πιο συχνές 5 6 boolets

Βαθμός εξοικείωσης με τον συγκεκριμένο τρόπο εκγυμνάσεις (Α, Β, Γ, Δ, Ε) από το 1-5

1 καθόλου

2 πολύ λίγο

3 αρκετά

4 πάρα πολύ