**Proyecto App Fitness**

**Lo que ya hay en la App:**

Tenemos diferentes secciones, las que ya están agregadas son:

**Main (Menu Principal):** Es un especie de Menu donde se enlistan las diferentes funcionalidades (Mi día, Crear Rutina, Rutinas Sugeridas, Mi Semana, Mi rutina, Glosario, Recomendaciones)

**Mi Dia:** Muestra consejos del día (tomar agua por ejem) y el día de ejercicio que toca. Con el calculo de quema de calorías aproximado por ejercicio básico.

**Crear Rutina**

**Musculación:** Sección donde se agrega el ejercicio de musculo/ejercicio/reps/series y algún que otro parámetro que necesitemos (Por ejem, si la serie es Piramidal y no Lineal) (Piramidal = 12 10 8 6, Lineal = 4 x 10)

Una vez todo correcto, se envía a la base de datos que luego aparecerá en Mi Semana y en Mi Rutina, y también son datos que se pueden usar para la sección de Cálculos.

**Aeróbico:** Sección donde se agrega el ejercicio aeróbico con parámetros de intensidad, tiempo.

**Rutinas Sugeridas: (No se encuentra desarrollado hecho)**

La idea es que, a través de un cuestionario breve, uno pueda aclarar parámetros de como le gustaría entrenar y así que la App te sugiera rutinas pre-armadas

Ejemplo. Quiero definir, una rutina de hipertrofia, quiero sacar músculos/masa, etc. (Esto se puede hacer fácil con un form y de allí, con condicionales, dar diferentes respuestas)

**Mi Semana:** Muestra la semana completa de todos los ejercicios agregados sin cálculos ni nada, de una forma simple. Muestra la quema de CALORIAS aproximado, acorde a parámetros, por tipo (Musculación y Aeróbico)

**Mi Rutina:** Muestra la rutina completa con algunos cálculos, pero esto se puede rever y sacar, cosa de dejar todos los números para una sección aparte.

**Recomendados:** Muestra info de influencers, en este momento hay 3 agregados que son en inglés. (Athlean-X, CBUM y LisaFit)

**Glosario:** Muestra la información de parámetros preestablecidos y sugerencias, como por ejemplo los tiempos de como ejecutar una serie de musculación (De 1 a 1.5 medio de tiempo de descanso entre serie, 1 minuto de ejecución de la serie y 3 minutos de descanso entre ejercicios, de esta manera, si se siguen un poco estos pasos, sale el cálculo APROXIMADO de quema de calorías)

**Contacto:** Información decómo mejorar la app, contactarnos, sumarse al equipo, en caso de necesitar gente, etc.

**Funcionalidades:**

* La funcionalidad Principal de la App es que uno pueda crear y registrar su Rutina organizándola por MUSCULOS y por DIAS.
* Una segunda funcionalidad que le agregamos a la App es que nos calcule, ACORDE A PARAMETROS PREESTABLECIDOS Y ESPECIFICADOS (Ver Glosario), un APROXIMADO de calorías quemadas acorde al ejercicio y su intensidad (Se calcula con Reps x Series x Tiempo)

Ejemplo:

(Entreno Bíceps 4 x 10 con los tiempos de descanso y de aplicación SUGERIDOS, esto daría un total de 8-10 minutos de ejercicio, por lo cual se calcula un aproximado de 50-60 calorias por serie)

* Una tercera funcionalidad sería una sección de Recomendados donde podemos incluir Influencers populares MUNDIALES, como así también influencers populares ARGENTINOS (La app apunta al Mercado Argentino) para ver sus últimos videos o posts (YouTube + Instagram)
* Una cuarta funcionalidad sería crear una sección donde con VIDEOS, nos muestre la forma de aplicar CADA ejercicio (Acá necesitaríamos un personal trainer para grabar cada video de la forma más casera, pero profesional posible)
* Una quinta funcionalidad sería una sección de CALCULOS, donde podemos agregar cálculos más avanzados para entender que la rutina que creamos nos genera X déficit calórico y que si respetamos la rutina y una dieta balanceada (Esta parte ya podría ser una App complementaria de Nutrición) podríamos lograr nuestros objetivos como puede ser DEFINICIÓN (Déficit Calórico), AUMENTAR MASA MUSCULAR (Superávit Calórico), Crear una rutina de Ejercicios específicos para aumentar volumen de zonas específicas (También superávit calórico)
* Una sexta funcionalidad sería crear RUTINAS sugeridas, acorde a un formulario que podría crear el usuario determinando su objetivo.

Ejemplo: Yo quiero entrenar 3 veces por semana, fuerza, con foco en cintura para arriba.

De esa forma podemos tener 3-4 modelos de rutinas sugeridas para lo que busca la persona, también con todos los cálculos de calorías, intensidad, con links para poder ver como se hace CADA ejercicio (Esta es la parte mas importante, ya que para el que no sabe de tema, necesitamos abarcar CADA punto)

* Una séptima funcionalidad sería ofrecer PLANES de suscripción y allí poder otorgar un material más premium. ¿Como cuál?
* Designarle un Personal Trainer (Acá ya hablamos de alianza con personal)
* Designarle un Nutricionista (Acá ya hablamos alianza con Nutricionistas)
* Sugerencias de rutinas también lo agregaría a estos planes pagos, ya que es un trabajo de nosotros esto.
* Tal vez los cálculos AVANZADOS también los agregaría en la parte de suscripción.
* Los Videos de como aplica cada ejercicio también podría ser PAGO.

**Diferenciación (Valor Agregado):**

La diferenciación principal y el objetivo de la aplicación sería poder crear una app que CUALQUIERA pueda usar y que te brinde información sencilla pero útil. ¿Como cuáles?

* Sugerencias de ejercicios y rutinas.
* Videos super explícitos y fáciles de como hacer TODOS los ejercicios.
* Recomendados que se actualizan diariamente.
* Cálculos de CALORIAS por ejercicio, por musculo, por día, por todas las métricas que se usen.
* Sección que automáticamente muestre una especie de progresión en rutina, en pesos y en Reps/Series.

Ejemplo: Semana #1, me muestra la rutina que cargo, Semana #3, muestra la misma rutina, pero con aumento de pesos, cambio de repes

/series (Un pequeño %). Esta es un buen sistema de progresión para ALENTAR e INCENTIVAR, sin saber nada al respecto, sobre como progresar en ejercicios.

**Mercado Meta (Clientes Potenciales):**

Usuarios que no sepan de Fitness/Ejercicios pero estén interesados.

Gimnasios que no tengan un sistema/app para registrar las rutinas

Personal Trainers que quieran llevar un trackeo de sus alumnos (Por el momento podrían crear una cuenta para cada uno, pero esto se puede mejorar para adaptarlos mejor a que un Personal trainerl, pueda armar una planilla con sus alumnos y de allí traer la info de cada uno)

**Objetivo Principal:**

El objetivo es que una persona pueda, fácilmente usar la app sin tener que saber nada al respecto. Sería como una guía donde te brinda muchos datos en los cuales todos estamos familiarizados como Calorías, Tiempos, Pesos y con la ayuda de la sección de videos que muestran como ejecutar los ejercicios, cualquiera pueda ser AUTOSUFICIENTE con la misma.

Creo que la palabra AUTOSUFICIENCIA es el resumen de toda la App.