***🏋️ AI FITNESS COACH - Полное описание сервиса***

**🎯 КОНЦЕПЦИЯ ПРОДУКТА**

**AI Fitness Coach** - это персональный фитнес-тренер с искусственным интеллектом, созданный специально для мужчин. Сервис предлагает полностью персонализированный опыт тренировок через выбор одного из

трех архетипов тренеров, каждый с уникальным стилем общения и подходом к мотивации.

Уникальная ценность:

- **497 персонализированных видео** для каждого пользователя

- **3 архетипа AI-тренеров** с разными стилями мотивации

- **Адаптивные планы** на основе еженедельного feedback

- **Геймификация** с системой XP и достижений

- **Цикличность** для долгосрочного engagement

---

**🎭 АРХЕТИПЫ ТРЕНЕРОВ**

1. БРО (Bro) - Друг и мотиватор

**Личность**: Дружелюбный, энергичный, поддерживающий

**Стиль общения**:

- "Йо, братан! Готов качаться сегодня?"

- "Давай, ты можешь больше! Я в тебя верю!"

- "Сегодня мы сделаем из тебя машину!"

**Мотивация**: Через дружбу, поддержку и позитивную энергию

**Визуал**: Яркие цвета, динамичные элементы, современный дизайн

2. СЕРЖАНТ (Sergeant) - Требовательный наставник

**Личность**: Строгий, дисциплинированный, целеустремленный

**Стиль общения**:

- "Солдат! Время показать на что ты способен!"

- "Никаких оправданий! Только результат!"

- "Дисциплина - путь к победе!"

**Мотивация**: Через дисциплину, достижения и преодоление себя

**Визуал**: Военные цвета, строгие формы, структурированный дизайн

3. ИНТЕЛЛЕКТУАЛ (Intellectual) - Научный наставник

**Личность**: Аналитический, обстоятельный, научный

**Стиль общения**:

- "Исследования показывают, что..."

- "Основываясь на биомеханике, рекомендую..."

- "Ваш прогресс согласуется с научными данными"

**Мотивация**: Через объяснения, факты и понимание процессов

**Визуал**: Спокойные цвета, чистые линии, профессиональный дизайн

---

**🔄 ПОЛНЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ ПУТЬ**

1. ГЛАВНАЯ СТРАНИЦА

Элементы:

┌─────────────────────────────────────┐

│ 🎥 ФОНОВОЕ ВИДЕО (полный экран) │

│ │

│ AI FITNESS COACH │

│ "Персональный тренер для мужчин" │

│ │

│ [Начать тренировки] │

└─────────────────────────────────────┘

**Технические требования**:

- Автозапуск фонового видео (без звука)

- Адаптивность для всех устройств

- Плавная анимация элементов

- Время загрузки < 3 секунд

2. РЕГИСТРАЦИЯ

Поля формы:

- Username (уникальный)

- Email (основной логин)

- Пароль (с валидацией)

- Подтверждение возраста 18+

- Согласие на обработку данных

**После успешной регистрации**: Автоматический вход + редирект на onboarding

3. ONBOARDING С МОТИВАЦИОННЫМИ КАРТОЧКАМИ

3.1 Структура вопросов (15+ вопросов)

-- Примеры вопросов в базе данных:

1. "Какая ваша основная цель?"

- Похудение

- Набор мышечной массы

- Улучшение выносливости

- Общая физическая форма

2. "Какой у вас опыт тренировок?"

- Новичок (0-6 месяцев)

- Начинающий (6-12 месяцев)

- Средний уровень (1-3 года)

- Продвинутый (3+ года)

3. "Сколько времени готовы уделять тренировкам?"

- 15-30 минут в день

- 30-45 минут в день

- 45-60 минут в день

- Более часа в день

3.2 Мотивационные карточки

**После каждого ответа**:

┌─────────────────────────────────────┐

│ 📸 ФОТО ТРЕНЕРА (чередуются) │

│ │

│ "Отличный выбор! Уже вижу твой │

│ потенциал. Продолжаем!" │

│ │

│ [Следующий вопрос] │

└─────────────────────────────────────┘

**Логика чередования**: Bro → Sergeant → Intellectual → Bro...

4. ВЫБОР АРХЕТИПА ТРЕНЕРА

┌─────────────────────────────────────┐

│ БРО СЕРЖАНТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ

│ [Фото] [Фото] [Фото] │

│ │

│ "Дружелюбный "Строгий "Научный │

│ мотиватор" наставник" подход" │

│ │

│ [ВЫБРАТЬ] [ВЫБРАТЬ] [ВЫБРАТЬ] │

└─────────────────────────────────────┘

5. AI ГЕНЕРАЦИЯ ПЛАНА

Технический процесс:

1. Сбор всех ответов пользователя

2. Выбор промпта по архетипу:

- prompts/workout*\_plan\_*generation*\_bro.txt*

*- prompts/workout\_*plan*\_generation\_*sergeant.txt

- prompts/workout*\_plan\_*generation*\_intellectual.txt*

*3. Отправка в OpenAI/Claude API*

*4. Парсинг JSON ответа*

*5. Создание WorkoutPlan + DailyWorkout записей*

**Экран загрузки**:

┌─────────────────────────────────────┐

│ 🤖 AI создает ваш план... │

│ │

│ ████████░░░░ 67% │

│ │

│ "Анализирую ваши цели и опыт..." │

└─────────────────────────────────────┘

6. PREVIEW ПЛАНА (НОВЫЙ ЭКРАН)

┌─────────────────────────────────────┐

│ 👤 [ФОТО ВЫБРАННОГО ТРЕНЕРА] │

│ │

│ ПЕРСОНАЛЬНОЕ СООБЩЕНИЕ ОТ AI: │

│ "Привет! Я проанализировал твои │

│ цели и создал программу..." │

│ │

│ ПЛАН ТРЕНИРОВОК: │

│ 📅 Неделя 1: Базовая адаптация │

│ 📅 Неделя 2: Увеличение нагрузки │

│ ... │

│ │

│ [Все устраивает, начать тренировки] │

│ [Изменить что-то] │

└─────────────────────────────────────┘

7. DASHBOARD

┌─────────────────────────────────────┐

│ СЕГОДНЯШНЯЯ ТРЕНИРОВКА │

│ 💪 Верхняя часть тела │

│ ⏱️ 45 минут • 6 упражнений │

│ [НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ] │

│ │

│ ПРОГРЕСС: │

│ 🔥 Streak: 7 дней │

│ ⭐ Уровень: 5 (850/1000 XP) │

│ 🏆 Новое достижение! │

└─────────────────────────────────────┘

8. ТРЕНИРОВКА (ВИДЕО-ПЛЕЙЛИСТ)

8.1 Структура видео-плейлиста

# Автоматически генерируемая последовательность:

1. intro\_bro\_daily.mp4 # Приветствие от тренера

2. push\_ups\_technique\_mod1.mp4 # Техника упражнения

3. push\_ups\_instruction\_bro\_mod1.mp4 # Персональные указания

4. push\_ups\_reminder\_bro\_1.mp4 # Поддержка во время выполнения

5. outro\_bro\_daily.mp4 # Мотивация между упражнениями

8.2 Интерфейс тренировки

┌─────────────────────────────────────┐

│ 🎥 ВИДЕО ПЛЕЕР │

│ ▶️ push*\_ups\_*technique*\_mod1.mp4 │*

*│ ████████████░░░ 75% │*

*│ │*

*│ УПРАЖНЕНИЕ: Отжимания │*

*│ 📊 3 подхода по 10 повторений │*

*│ │*

*│ [⏮️] [⏸️] [⏭️] [🔄 Заменить] │*

*│ │*

*│ Прогресс: 3/6 упражнений ✅✅✅○○○ │*

*└─────────────────────────────────────┘*

9. ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

9.1 Оценка тренировки

┌─────────────────────────────────────┐

│ Как прошла тренировка? │

│ │

│ 🔥 🙂 😐 🤕 │

│ Отлично Хорошо Нормально Тяжело │

│ │

│ Комментарий (опционально): │

│ [**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***\_] │*

*│ │*

*│ [ЗАВЕРШИТЬ] │*

*└─────────────────────────────────────┘*

9.2 Награды и финальное видео

Последовательность:

1. Анимация начисления XP (+75 XP ⭐)

2. Проверка новых достижений

3. Финальное видео от тренера:

- outro*\_daily\_*bro.mp4: "Отличная работа! Увидимся завтра!"

- outro*\_daily\_*sergeant.mp4: "Задача выполнена! Завтра новый вызов!"

- outro*\_daily\_*intellectual.mp4: "Прогресс зафиксирован. До встречи!"

10. ЧТЕНИЕ ГЛАВЫ ПОВЕСТИ

┌─────────────────────────────────────┐

│ 📖 НОВАЯ ГЛАВА РАЗБЛОКИРОВАНА! │

│ │

│ "Путь к уверенности - Глава 3" │

│ 🎨 [Обложка главы] │

│ │

│ "После сегодняшней тренировки ты │

│ стал на шаг ближе к своей цели..." │

│ │

│ [ЧИТАТЬ ГЛАВУ] │

│ [Пропустить] │

└─────────────────────────────────────┘

---

**🎥 СИСТЕМА МЕДИАФАЙЛОВ**

Структура видеофайлов (497 видео)

/media/videos/

├── exercises/ # 350+ видео

│ ├── push*\_ups\_*technique*\_mod1.mp4*

*│ ├── push\_*ups*\_technique\_*mod2.mp4

│ ├── push*\_ups\_*mistake*\_mod1.mp4*

*│ ├── push\_*ups*\_instruction\_*bro*\_mod1.mp4*

*│ ├── push\_*ups*\_instruction\_*sergeant*\_mod1.mp4*

*│ ├── push\_*ups*\_instruction\_*intellectual*\_mod1.mp4*

*│ ├── push\_*ups*\_reminder\_*bro*\_1.mp4*

*│ └── ...*

*├── trainers/ # 100+ видео*

*│ ├── intro\_*bro*\_daily.mp4*

*│ ├── intro\_*sergeant*\_weekly.mp4*

*│ ├── outro\_*intellectual*\_final.mp4*

*│ └── ...*

*└── motivation/ # 47+ видео*

*├── weekly\_*bro*\_week1.mp4*

*├── final\_*sergeant.mp4

└── ...

Алгоритм создания плейлиста

def build\_workout\_playlist(user, daily\_workout):

playlist = []

# 1. Intro от тренера

playlist.append(f"intro\_{user.archetype}\_daily.mp4")

# 2. Для каждого упражнения

for exercise in daily\_workout.exercises:

# Техника выполнения

playlist.append(f"{exercise.slug}\_technique\_{get\_model()}.mp4")

# Персональная инструкция от тренера

playlist.append(f"{exercise.slug}\_instruction\_{user.archetype}\_{get\_model()}.mp4")

# Поддержка во время выполнения

playlist.append(f"{exercise.slug}\_reminder\_{user.archetype}\_{random(1,3)}.mp4")

# 3. Outro от тренера

playlist.append(f"outro\_{user.archetype}\_daily.mp4")

return playlist

Фоновое видео главной страницы

/static/videos/hero*\_background.mp4*

*Требования:*

*- Длительность: 30-60 секунд (циклическое)*

*- Разрешение: 1920x1080 минимум*

*- Формат: MP4 (H.264 + AAC)*

*- Без звука (autoplay требования браузера)*

*- Размер: < 10MB для быстрой загрузки*

---

**🔄 НЕДЕЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ**

Автоматический процесс каждое воскресенье

@shared\_task

def weekly\_adaptation\_task():

for user in User.objects.filter(has\_active\_plan=True):

# 1. Собрать feedback за неделю

feedback = collect\_weekly\_feedback(user)

# 2. Отправить в AI для анализа

ai\_response = adapt\_plan\_with\_ai(

user\_data=user.get\_onboarding\_data(),

current\_plan=user.current\_plan,

weekly\_feedback=feedback,

archetype=user.archetype

)

# 3. Обновить план

update\_plan\_with\_adaptations(user.current\_plan, ai\_response)

# 4. Уведомить пользователя

send\_weekly\_adaptation\_notification(user)

AI Промпт для адаптации

prompts/weekly*\_adaptation.txt:*

*"Ты персональный тренер с архетипом {archetype}.*

*Проанализируй feedback пользователя за неделю:*

*{weekly\_*feedback}

Текущий план тренировок:

{current*\_plan}*

*Исходные данные пользователя:*

*{user\_*data}

Адаптируй план на следующую неделю, учитывая:

- Общую оценку тренировок

- Жалобы на сложность/легкость

- Проблемы с конкретными упражнениями

- Пропущенные тренировки

Верни JSON с изменениями..."

---

**🎮 СИСТЕМА ГЕЙМИФИКАЦИИ**

XP и уровни

XP\_SYSTEM = {

'workout\_completed': 75, # За завершенную тренировку

'perfect\_week': 100, # 7 тренировок подряд

'monthly\_streak': 200, # 30 дней подряд

'exercise\_mastered': 50, # Освоение нового упражнения

}

LEVEL\_REQUIREMENTS = {

1: 0, 2: 100, 3: 250, 4: 450, 5: 700,

6: 1000, 7: 1350, 8: 1750, 9: 2200, 10: 2700,

# ... до уровня 50

}

Система достижений

ACHIEVEMENTS = {

'first\_workout': "Первые шаги",

'week\_streak': "Неделя силы",

'month\_streak': "Железная воля",

'hundred\_workouts': "Сотня тренировок",

'exercise\_master': "Мастер техники",

'early\_bird': "Ранняя пташка", # Тренировка до 8 утра

'night\_owl': "Полуночник", # Тренировка после 22:00

}

---

**🔄 ЦИКЛИЧНОСТЬ (6-НЕДЕЛЬНЫЕ ЦИКЛЫ)**

Завершение цикла

После 6 недель:

┌─────────────────────────────────────┐

│ 🏆 ЦИКЛ ЗАВЕРШЕН! │

│ │

│ Ваши достижения за 6 недель: │

│ 📊 Тренировок: 34/42 (81%) │

│ 💪 XP заработано: 2,550 │

│ 🏅 Новых достижений: 7 │

│ │

│ Готовы к новому циклу? │

│ [Новые цели + новый тренер] │

│ [Те же цели + тот же тренер] │

│ [Новые цели + тот же тренер] │

└─────────────────────────────────────┘

Re-onboarding опции

CYCLE\_OPTIONS = {

'full\_new': {

'onboarding': True, # Полное прохождение вопросов

'archetype': True, # Выбор нового тренера

'goals': True # Новые цели

},

'same\_trainer\_new\_goals': {

'onboarding': True, # Новые цели

'archetype': False, # Тот же тренер

'goals': True

},

'quick\_restart': {

'onboarding': False, # Те же настройки

'archetype': False, # Тот же тренер

'goals': False # Те же цели

}

}

---

**⚙️ ТЕХНИЧЕСКАЯ АРХИТЕКТУРА**

Backend (Django 5.0.6)

CORE\_APPS = {

'users': 'Пользователи + профили + XP система',

'workouts': 'Упражнения + планы + видео менеджмент',

'onboarding': 'Анкетирование + мотивационные карточки',

'content': 'Система историй/глав для наград',

'achievements': 'XP/достижения/геймификация',

'ai\_integration': 'OpenAI/Claude интеграция',

'core': 'Базовые views и утилиты'

}

Ключевые сервисы

class VideoPlaylistBuilder:

"""Создание персонализированных видео-плейлистов"""

class WorkoutPlanGenerator:

"""AI генерация планов тренировок"""

class WeeklyAdaptationService:

"""Анализ feedback и адаптация планов"""

class MotivationalCardService:

"""Управление мотивационными карточками"""

class AchievementChecker:

"""Проверка и разблокировка достижений"""

База данных (PostgreSQL)

-- Ключевые таблицы:

users -- Пользователи + merged profile data

workout\_plans -- AI-сгенерированные планы

daily\_workouts -- Ежедневные тренировки

exercises -- База упражнений (36-char varchar PK)

video\_clips -- Видео контент (497 записей)

onboarding\_questions -- Вопросы анкетирования

user\_onboarding\_responses -- Ответы пользователей

achievements -- Система достижений

user\_achievements -- Разблокированные достижения пользователей

Хранение файлов

Production (Render.com):

├── Persistent Disk (10GB) для /media/videos/

├── S3/CloudFront для статических файлов

└── Redis для кэширования

Development:

├── /static/videos/ для разработки

├── /media/videos/ для загруженного контента

└── SQLite для быстрого тестирования

---

**🚀 DEPLOYMENT & PRODUCTION**

Render.com конфигурация

# render.yaml

services:

- type: web

name: ai-fitness-coach

env: python

buildCommand: pip install -r requirements.txt && python manage.py collectstatic --noinput && python manage.py migrate --noinput

startCommand: gunicorn config.wsgi:application

- type: redis

name: ai-fitness-coach-redis

- type: cron

name: weekly-adaptation

schedule: "0 0 \* \* 0" # Каждое воскресенье в полночь

command: python manage.py weekly\_adaptation\_task

Environment Variables

# AI Services

OPENAI\_API\_KEY=sk-...

ANTHROPIC\_API\_KEY=...

# Database

DATABASE\_URL=postgresql://...

# Media Storage

AWS\_ACCESS\_KEY\_ID=...

AWS\_SECRET\_ACCESS\_KEY=...

AWS\_STORAGE\_BUCKET\_NAME=...

# Production Settings

RENDER=1

DEBUG=False

SECRET\_KEY=...

---

**📊 МЕТРИКИ ГОТОВНОСТИ**

Контентная готовность

- ✅ **Видео контент**: 497 видео файлов загружены и проиндексированы

- ✅ **Изображения**: Аватары тренеров, обложки историй, мотивационные карточки

- ✅ **Тексты**: Промпты для AI, мотивационные фразы, тексты историй

Функциональная готовность

- ✅ **Регистрация/авторизация**: Email-based с валидацией возраста

- ✅ **Onboarding**: 15+ вопросов с мотивационными карточками

- ✅ **AI генерация**: 3 архетипа с персонализированными промптами

- ✅ **Видео-тренировки**: Плейлисты из 5-7 видео на тренировку

- ✅ **Геймификация**: XP, уровни, достижения, streak tracking

- ✅ **Адаптация**: Еженедельный анализ и корректировка планов

Техническая готовность

- ✅ **Performance**: Время загрузки < 3 сек, видео streaming

- ✅ **Mobile**: Responsive design для всех устройств

- ✅ **Security**: HTTPS, data encryption, GDPR compliance

- ✅ **Scalability**: Redis caching, CDN, database optimization

---

**🎯 ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

AI Fitness Coach представляет собой **полноценную экосистему персонального фитнес-тренинга**, где каждый элемент работает на создание уникального, персонализированного опыта для пользователя.

**Ключевые преимущества**:

1. **Глубокая персонализация** через архетипы тренеров

2. **497 уникальных видео** для каждого пользователя

3. **AI-адаптация** планов на основе реального feedback

4. **Геймификация** для долгосрочной мотивации

5. **Цикличность** для постоянного развития

Сервис готов обеспечить полный пользовательский опыт от первого посещения до многомесячного регулярного использования, создавая привычку к тренировкам через персонализацию, мотивацию и постоянную

адаптацию под нужды пользователя.