

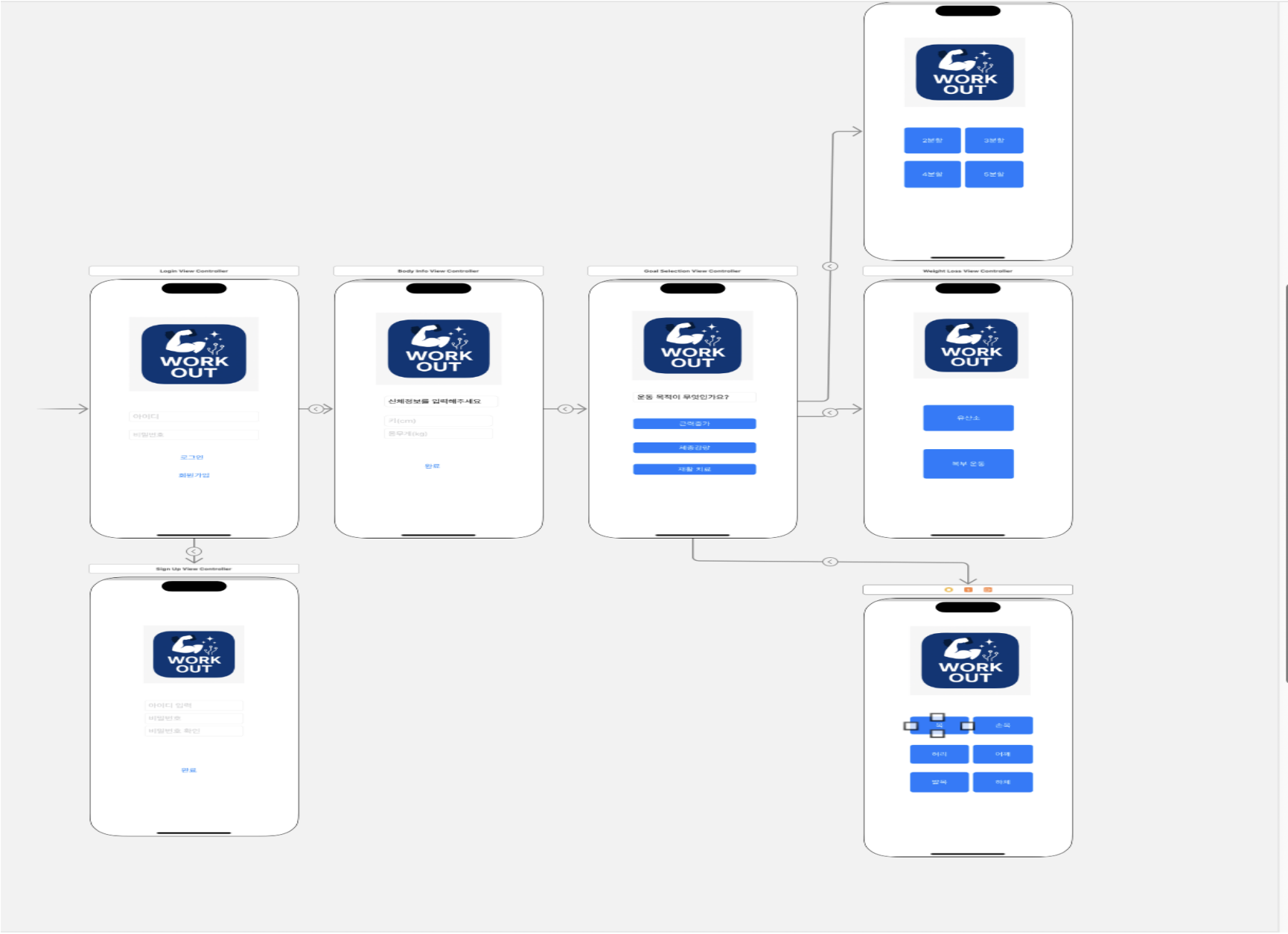
los 프로그래밍

2020145013 김성민

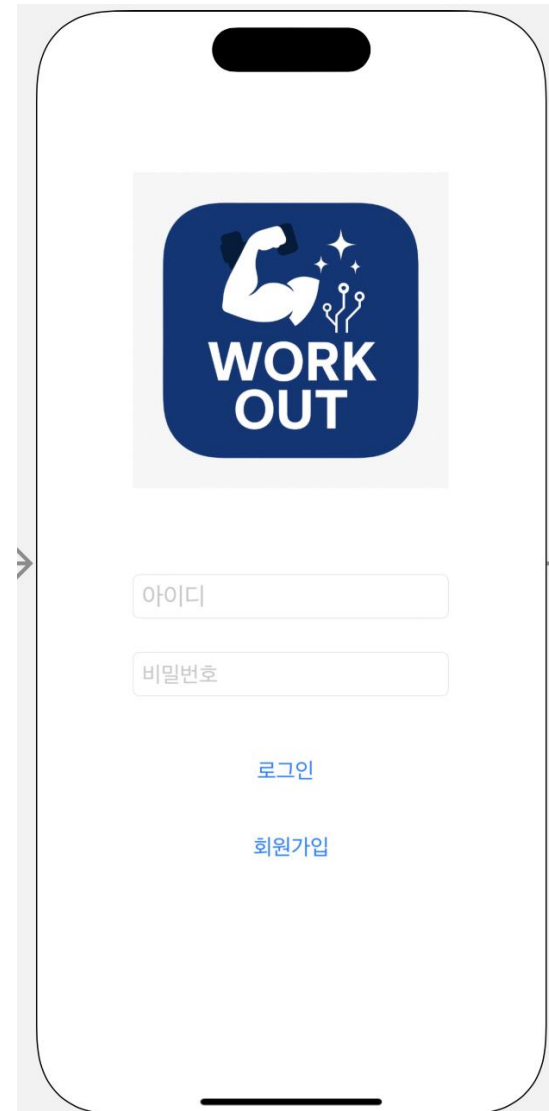
Workout

- 운동 목표에 따라 맞춤 운동 화면을 제공하고, 유튜브 영상으로 직접 연결되는 iOS 기반 운동 가이드 앱입니다. 사용자의 운동 목적(근력 증가 / 체중 감량 / 재활 치료)에 맞는 운동 루틴을 간편하게 확인할 수 있습니다.

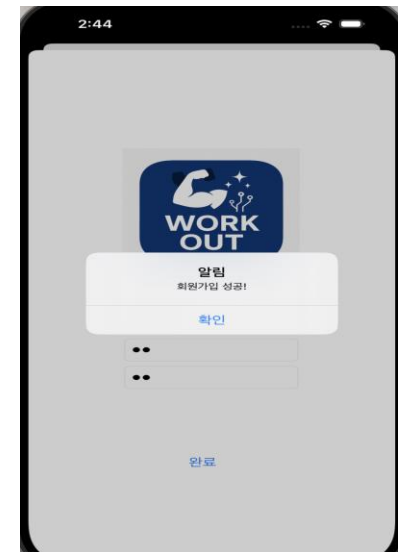
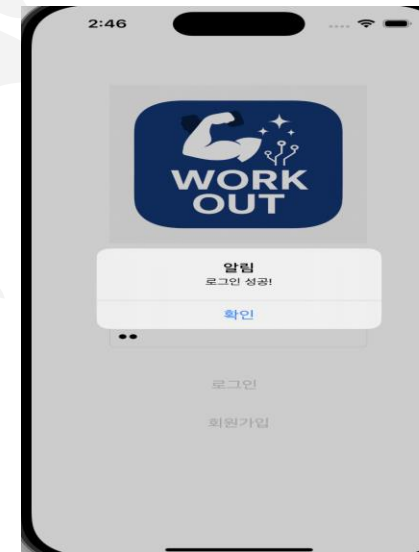
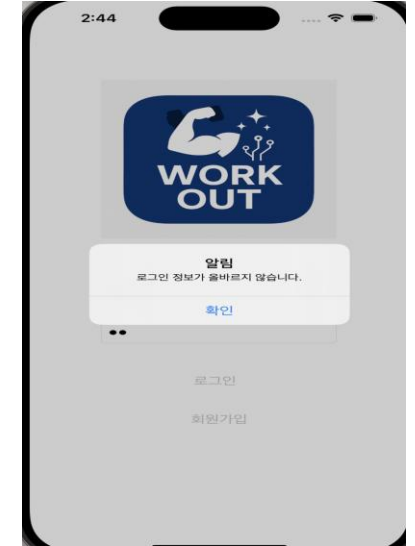
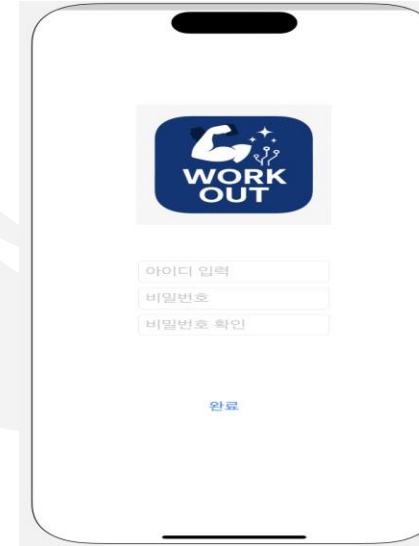


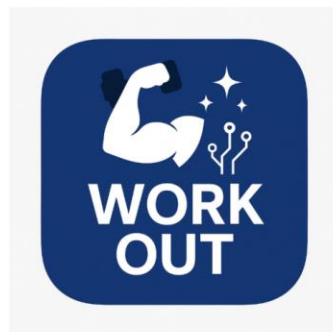


앱의 시작점인 로그인 화면은 사용자가 처음 마주하는 인터페이스로, 직관적인 아이디/비밀번호 입력 창과 간결한 버튼 배치로 구성되어 있습니다



- 다음은 회원가입 화면입니다.”
- “이 화면에서는 사용자가 이메일과 비밀번호를 입력하고, 비밀번호 확인까지 진행할 수 있도록 세 개의 입력창이 배치되어 있습니다.”
- “입력한 비밀번호와 비밀번호 확인이 일치하지 않으면 경고 알림이 뜨며, 오류를 방지하도록 구현했습니다.”
- “회원가입에 성공하면 자동으로 로그인 화면으로 돌아가며, 입력된 정보는 UserDefaults에 저장되어 이후 로그인에 활용됩니다.”
- “UI는 간단하게 구성했지만, 입력값 검증과 예외처리 로직이 함께 들어가 있어서 사용자 경험을 고려한 화면이라고 볼 수 있습니다.”





신체정보를 입력해주세요

키(cm)

몸무게(kg)

완료



알림

신체정보가 저장되었습니다!

확인

175

77

완료

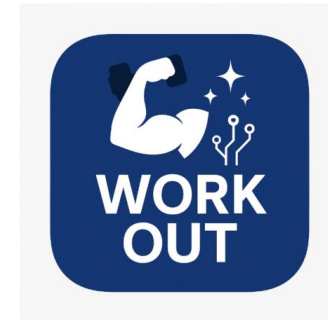
이 화면은 사용자의 신체 정보를 입력하는 화면입니다.”
회원가입을 완료한 사용자가 처음 앱에 접속하면, 자신의 키와 몸무게를 입력하도록 안내받게 됩니다.”

“입력한 값은 UserDefaults에 저장되어 앱을 종료하거나 다시 실행해도 유지됩니다.

이 신체 정보는 이후 운동 루틴을 구성할 때 참고용으로 활용되며, 사용자의 맞춤형 운동 경험을 지원합니다.

UI 구성은 키와 몸무게 입력 필드 두 개와 ‘완료’ 버튼으로 단순하게 구성되어 있으며, 입력값이 비어있을 경우 알림창을 통해 다시 입력하도록 안내하는 검증 기능도 포함되어 있습니다.”

- 다음 화면은 운동 목표를 선택하는 단계입니다.”
- 사용자는 본인의 목적에 따라 ‘근력 증가’, ‘체중 감량’, ‘재활 치료’ 중 하나를 선택할 수 있습니다.
- 각 버튼을 누르면 해당 목표에 맞는 다음 루틴 선택 화면으로 전환되며, 선택한 값은 UserDefaults를 통해 저장됩니다
- 예를 들어 ‘근력 증가’를 선택하면 분할 루틴 화면으로, ‘재활 치료’를 선택하면 신체 부위 선택 화면으로 이동하게 됩니다.
- 이렇게 사용자 맞춤형 흐름을 통해 개인화된 운동 루틴을 제공하는 것이 이 앱의 핵심입니다.



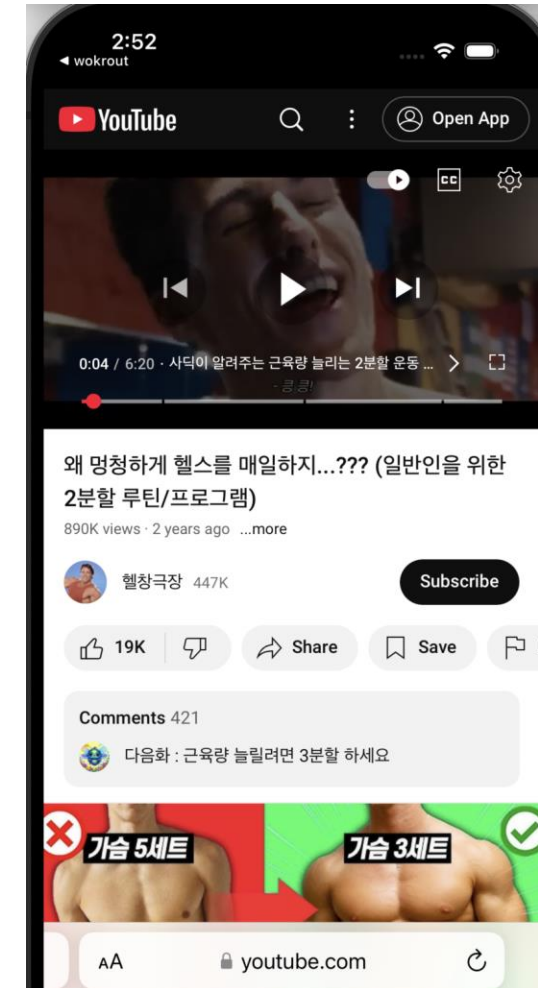
운동 목적이 무엇인가요?

근력증가

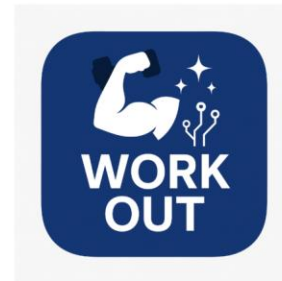
체중감량

재활 치료

- 이 화면은 사용자가 '근력 증가'를 목표로 선택했을 때 나타나는 운동 분할 선택 화면입니다.
- 2분할부터 5분할까지 다양한 루틴 중에서 사용자가 원하는 분할을 선택할 수 있으며, 각 버튼을 누르면 해당 운동 루틴을 설명하는 유튜브 영상으로 자동 연결됩니다.
- 예를 들어, 2분할을 누르면 오른쪽과 같이 유튜브에서 '2분할 루틴 운동법' 영상이 바로 재생됩니다. 이렇게 사용자는 앱 내에서 간편하게 실제 운동 영상까지 접근할 수 있어, 이어지도록 설계했습니다."

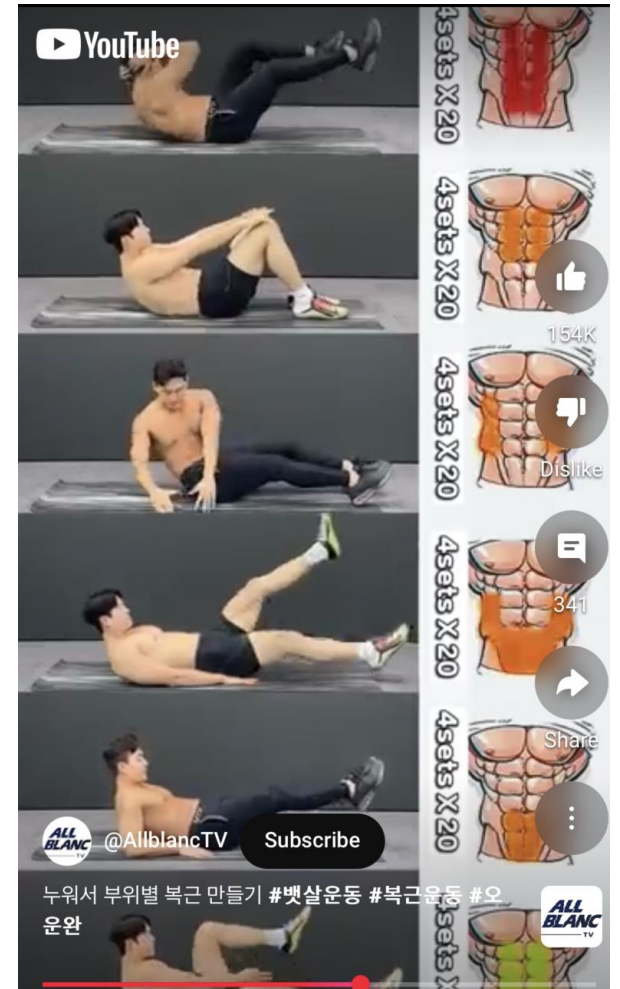


- 이 화면에서는 사용자가 체감량으로 원할 경우, '구체적인 운동' 두 가지 버튼을 제공합니다.
- 사용자가 유산소 버튼을 누르면, 유튜브에서 바로 실행 가능한 유산소 운동 영상 링크로 자동 연결됩니다. 복부 운동 버튼을 누르면, 복부 지방을 집중적으로 차곡차곡 할 수 있는 복근 운동 영상 링크로 이동하게 됩니다.
- 이처럼 목표에 맞는 운동 영상을 목측시 제공함으로써, 사용자가 별도로 운동 방법 을 검색할 필요 없이도 바로바로 할 수 있도록 도와줍니다.



유산소

복부 운동

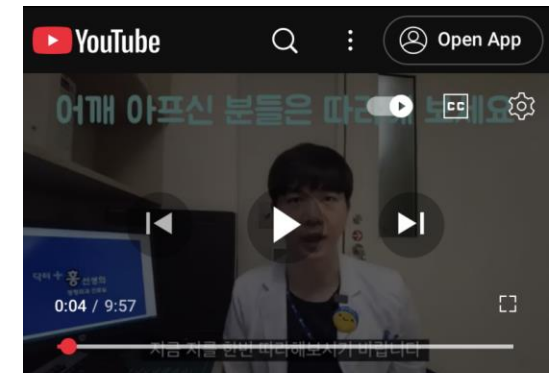


- 운동 목적에서 '재활 치료'를 선택하면, 이렇게 다양한 신체 부위를 선택할 수 있는 화면으로 전환됩니다.

목, 손목, 허리, 어깨, 발목, 하체 중 통증이 있는 부위를 선택하면, 그에 맞는 스트레칭이나 회복 운동을 제시합니다.

예를 들어 '어깨'를 선택하면, 오른쪽에 보이는 것처럼 어깨 통증에 특화된 운동을 안내하는 유튜브 영상으로 바로 연결됩니다.

사용자가 따로 운동법을 검색하지 않아도, 이 앱만으로 정확한 부위의 재활 운동까지 간편하게 접근할 수 있도록 구성했습니다.



[닥터홍선생]#22.어깨통증! 회전근개 파열! 한가지 운동으로 끝! + 오십견과 구별하는 법

4.4M views · 3 years ago ...more

