

FITNESS APP

PROJECT DESCRIPTION v1.0

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΣΕΙΤΑΝΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ **ΑΜ:** 1072553

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ **ΑΜ:** 1072582

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ **ΑΜ:** 1072583

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΒΛΑΧΟΣ ΣΤΑΜΑΤΙΟΣ **ΑΜ:** 1072623

Στη συγγραφή του παρόντος τεχνικού κειμένου συμμετέχουν όλα τα μέλη της ομάδας ενώ ο Παπαθανασίου Δημήτριος δημιούργησε τα Mock-up screens.

Οι αλλαγές μεταξύ εκδόσεων v0.2 και τελικής v1.0 σημειώνονται με κόκκινο χρώμα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

1. Σύνδεση/Εγγραφή και συμπλήρωση στοιχείων χρήστη/ δημιουργία προφίλ (ηλικία, ύψος, κιλά, email κλπ).
2. Πλάνο γυμναστικής και διαίτας: Ανάλογα τον εξοπλισμό του χρήστη και τις μέρες που θα θέλει να γυμνάζεται κάθε βδομάδα, σε γυμναστήριο ή σπίτι, να εμφανίζει ένα πρόγραμμα γυμναστικής όπως και ένα πρόγραμμα διαίτας ανάλογα με τις προτιμήσεις του χρήστη σε φαγητά αλλά και με βάσει τους στόχους του.
3. Calorie tracker: Ο χρήστης θα συμπληρώνει τα φαγητά και τα ποτά που θα καταναλώνει μέσα στην μέρα του και θα υπολογίζονται αυτόματα οι θερμίδες και στοιχεία όπως πρωτεΐνη κλπ.
4. Eshop: Ηλεκτρονικό κατάστημα με προϊόντα σχετικά με το γυμναστήριο (εξοπλισμός, σνακ).
5. Πληρωμή παραγγελίας: Παρουσίαση παραγγελίας στο χρήστη και δυνατότητα επιλογής με κάρτα ή και μετρητά/αντικαταβολή.
6. Tracking παραγγελίας: Δυνατότητα εντοπισμού της παραγγελία του χρήστη σε ποια πόλη και σε ποιο σημείο βρίσκεται.
7. Goals & awards: Παρουσίαση στόχων σε κάθε χρήστη για κάθε βδομάδα (πχ συμπλήρωση 1000 pushups ή κάψιμο συγκεκριμένων θερμίδων) και βάσει την επίτευξης αυτών, κάθε χρήστης υπάγεται σε μια κατηγορία (χρυσή, ασημένια, χάλκινη) που βάσει αυτού θα έχει κάποιο discount στο eshop.
8. Δημιουργία κριτικής ενός πελάτη για το πρόγραμμα εκγύμνασης και των προϊόντων του eshop (forum συζητήσεων και κριτικών).
9. Δυνατότητα κοινοποίησης της προόδου του κάθε χρήστη με άλλους χρήστες.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΥΛΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ

1. Παρουσίαση χάρτη από κοντινά γυμναστήρια στην περιοχή του και κλείσιμο ραντεβού για προσωπικό personal program σε κάποιο γυμναστήριο.
2. Εμφάνιση τοποθεσιών σε χάρτη στις οποίες θα υλοποιούνται συγκεκριμένα mini workouts (π.χ. ανάβαση στις σκάλες Αγίου Νικολάου 10 φορές, τρέξιμο από το Θεατράκι Μαρίνας μέχρι Πλαζ).
3. Σύνδεση και δημιουργία προφίλ για γυμναστές, ώστε βάσει των γνώσεων που διαθέτουν και τον τομέα που εξειδικεύονται να μπορεί ο χρήστης που θέλει κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής ή κάποια καθοδήγηση να επιλέξει τον γυμναστή που του ταιριάζει.
4. Εισαγωγή του ιατρικού ιστορικού του χρήστη ώστε ανάλογα με τις βιταμίνες ή άλλα στοιχεία που του λείπουν να του προτείνονται τα αντίστοιχα συμπληρώματα διατροφής τα οποία θα μπορεί να αγοράσει από το eshop.
5. Διοργάνωση διαγωνισμών μεταξύ των χρηστών κατά των οποίων θα διαγωνιστούν σε κάποιο απαιτητικό πρόγραμμα και οι πρώτες θέσεις θα κερδίζουν επιπλέον έκπτωση στο κατάστημα είτε προϊόντα από το κατάστημα.

6. Δυνατότητα ανάρτησης ερευνητικών άρθρων από τους admins που να ενημερώνουν τους χρήστες σχετικά με την διατροφή, την εκγύμναση και την αποτροπή τραυματισμών, με γενικότερο σκοπό την ενημέρωση του χρήστη.

PROJECT DESCRIPTION:

Ο χρήστης θα έχει τη δυνατότητα να συνδεθεί και να δημιουργήσει ένα προφίλ με βάσει τα χαρακτηριστικά του (ύψος, ηλικία, βάρος κλπ). Έπειτα του δίνεται η επιλογή από τις παραπάνω λειτουργίες της εφαρμογής. Αρχικά επιλέγοντας τη δημιουργία πλάνου γυμναστικής και δίαιτας το σύστημα κατασκευάζει αυτά τα πλάνα ανάλογα με τις μέρες που θα θέλει να γυμνάζεται μέσα στην εβδομάδα ή και τον εξοπλισμό που διαθέτει (εκγύμναση στο σπίτι ή σε γυμναστήριο) όπως επίσης και το πρόγραμμα δίαιτας κατασκευάζεται βάσει των επιλογών του χρήστη σχετικά με τους στόχους του και τα επιλεγμένα φαγητά τα οποία επιθυμεί να βρίσκονται εντός της δίαιτας του. Επιπλέον μέσω του θερμιδομετρητή δίνεται η επιλογή σε κάθε χρήστη να συμπληρώνει το φαγητό και τα ποτά που καταναλώνει μέσα στην μέρα του ώστε να υπολογίζονται αυτόματα οι θερμίδες και τα συστατικά (όπως πρωτεΐνη, υδατάνθρακες) που καταναλώνει ο χρήστης μέσα στην μέρα του. Επιπρόσθετα, κάθε χρήστης θα μπορεί να κάνει παραγγελία προϊόντων σχετικά με το γυμναστήριο, όπως εξοπλισμός και σνακ, δίνοντας του την επιλογή να πληρώσει με κάρτα ή μετρητά και εντοπισμού της παραγγελίας του. Τέλος, παρέχεται η δυνατότητα για συζήτηση και κριτική ανάμεσα στους χρήστες με σκοπό να γίνει πιο αξιόπιστη η εφαρμογή και peer-to-peer βοήθειας για περαιτέρω θέματα τα οποία δεν ικανοποιούνται πλήρως από την εφαρμογή. Παρακάτω παραθέτουμε ενδεικτικά κάποια mock-up screens της εφαρμογής:



Workout



Calorie Tracker

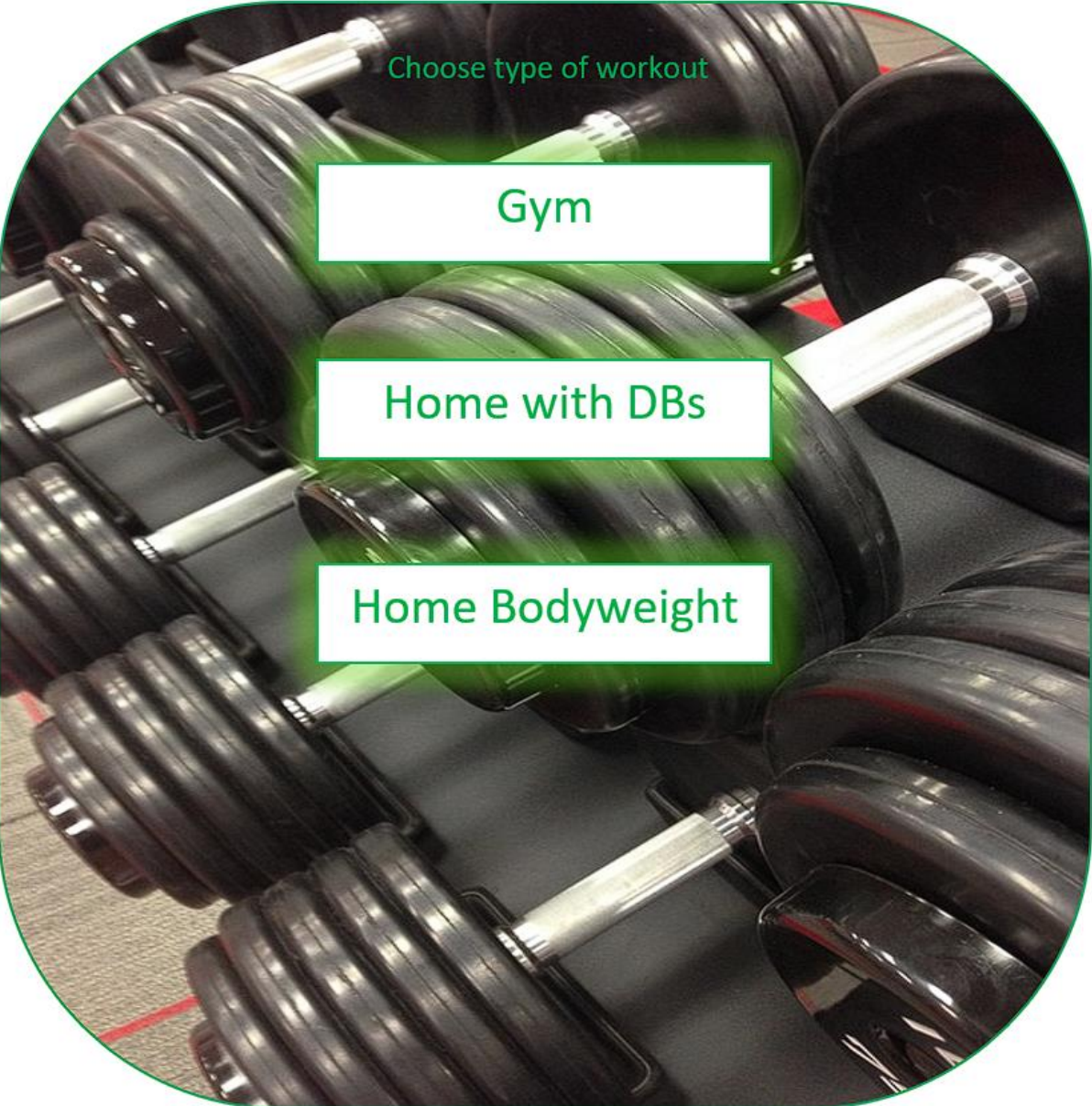


Our Shop



Profile






Choose type of workout

Gym

Home with DBs

Home Bodyweight

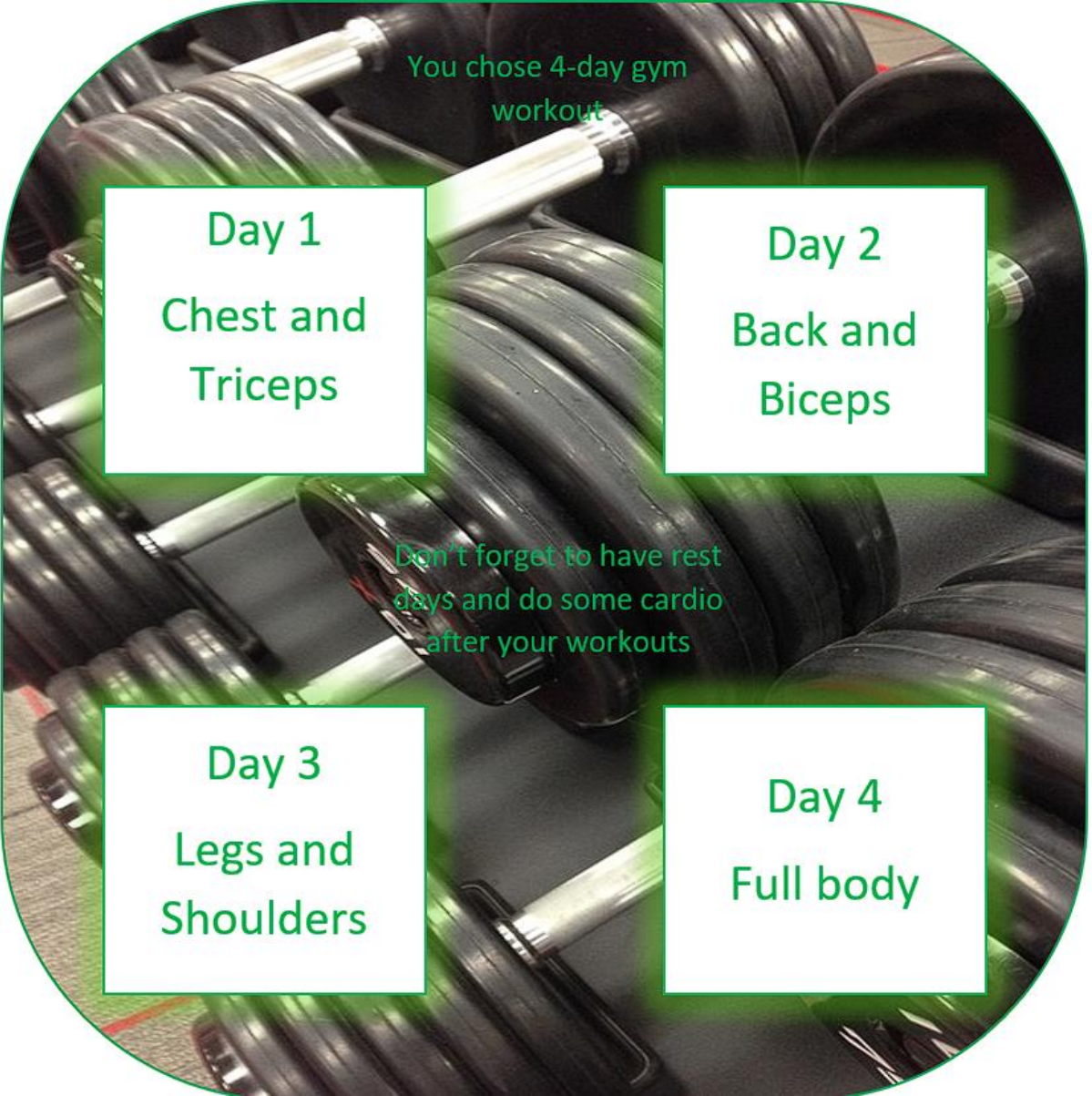


Choose number of days
you will workout

4-days

5-days

6-days



You chose 4-day gym workout

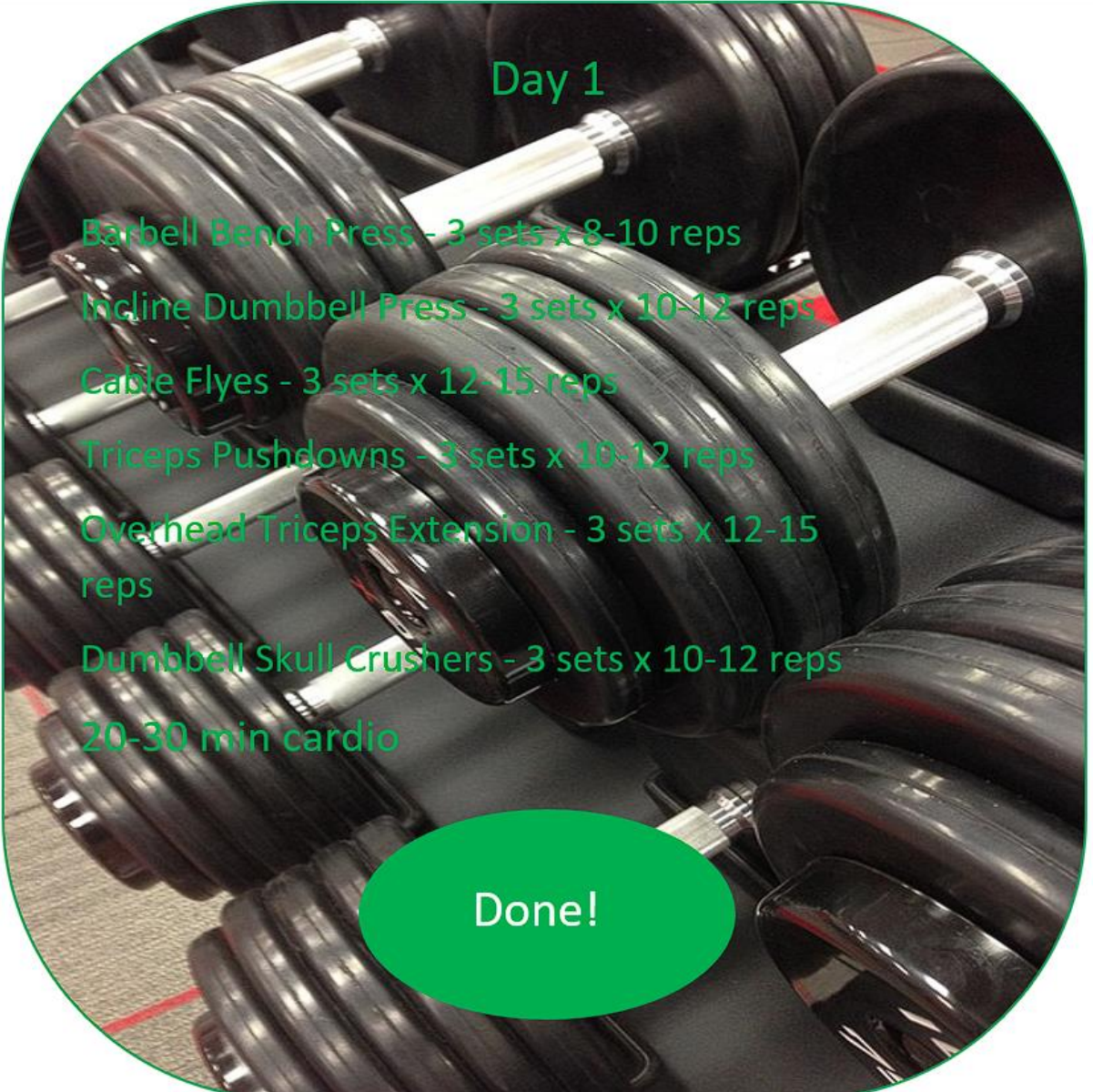
Day 1
Chest and
Triceps

Day 2
Back and
Biceps

Don't forget to have rest
days and do some cardio
after your workouts

Day 3
Legs and
Shoulders

Day 4
Full body



Day 1

Barbell Bench Press - 3 sets x 8-10 reps

Incline Dumbbell Press - 3 sets x 10-12 reps

Cable Flyes - 3 sets x 12-15 reps


Triceps Pushdowns - 3 sets x 10-12 reps

Overhead Triceps Extension - 3 sets x 12-15
reps

Dumbbell Skull Crushers - 3 sets x 10-12 reps

20-30 min cardio

Done!

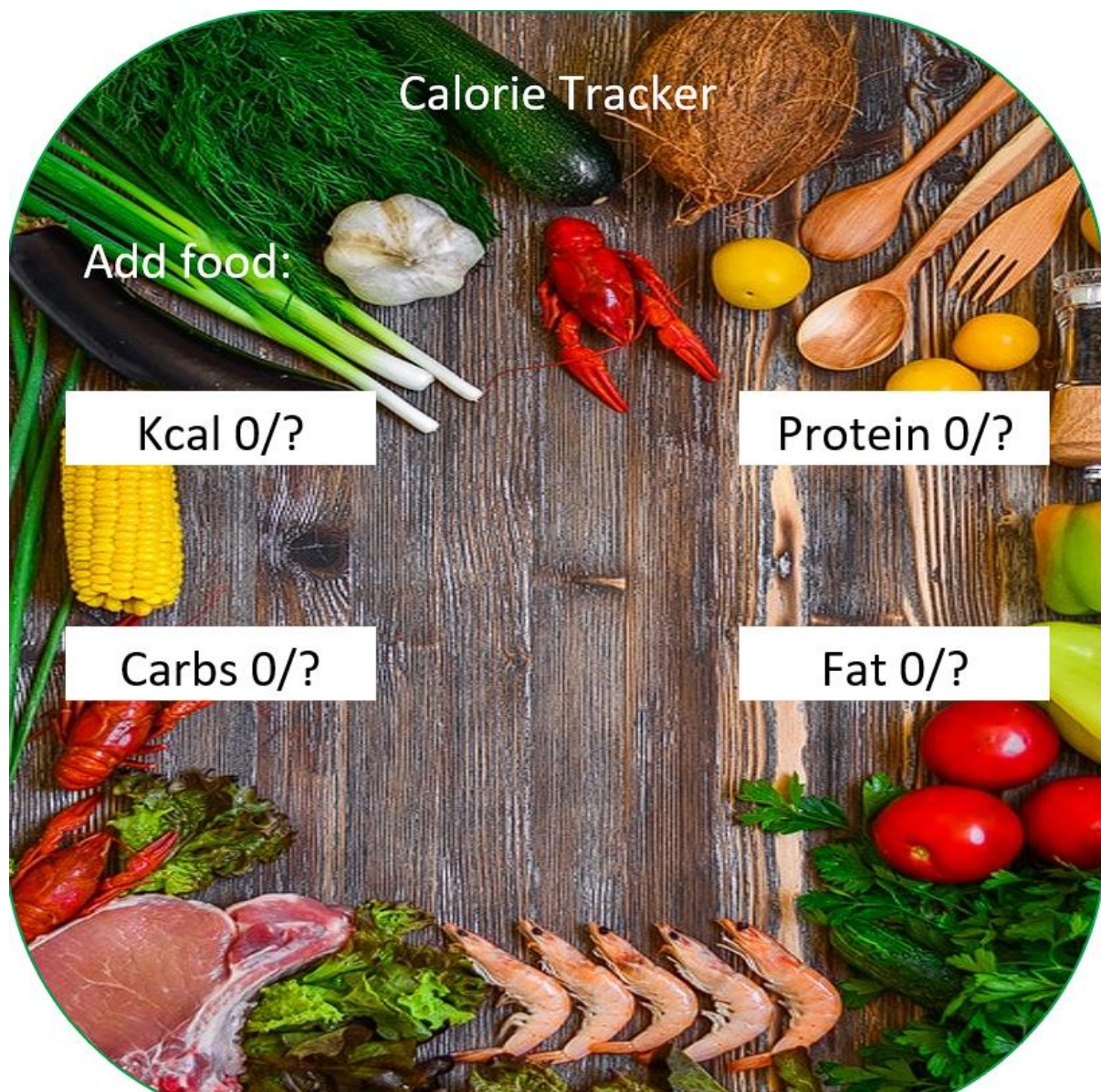
A row of dumbbells in a gym setting, with a green text overlay. The dumbbells are arranged in a row, and the text is centered over them.

Day 1

Congratulations!

You finished today's workout and
burned about 380 kcal.

Keep going to reach your goals and
earn the extra discount on our e-
shop!



Calorie Tracker

Add food:

Kcal 0/?

Protein 0/?

Carbs 0/?

Fat 0/?

Calorie Tracker

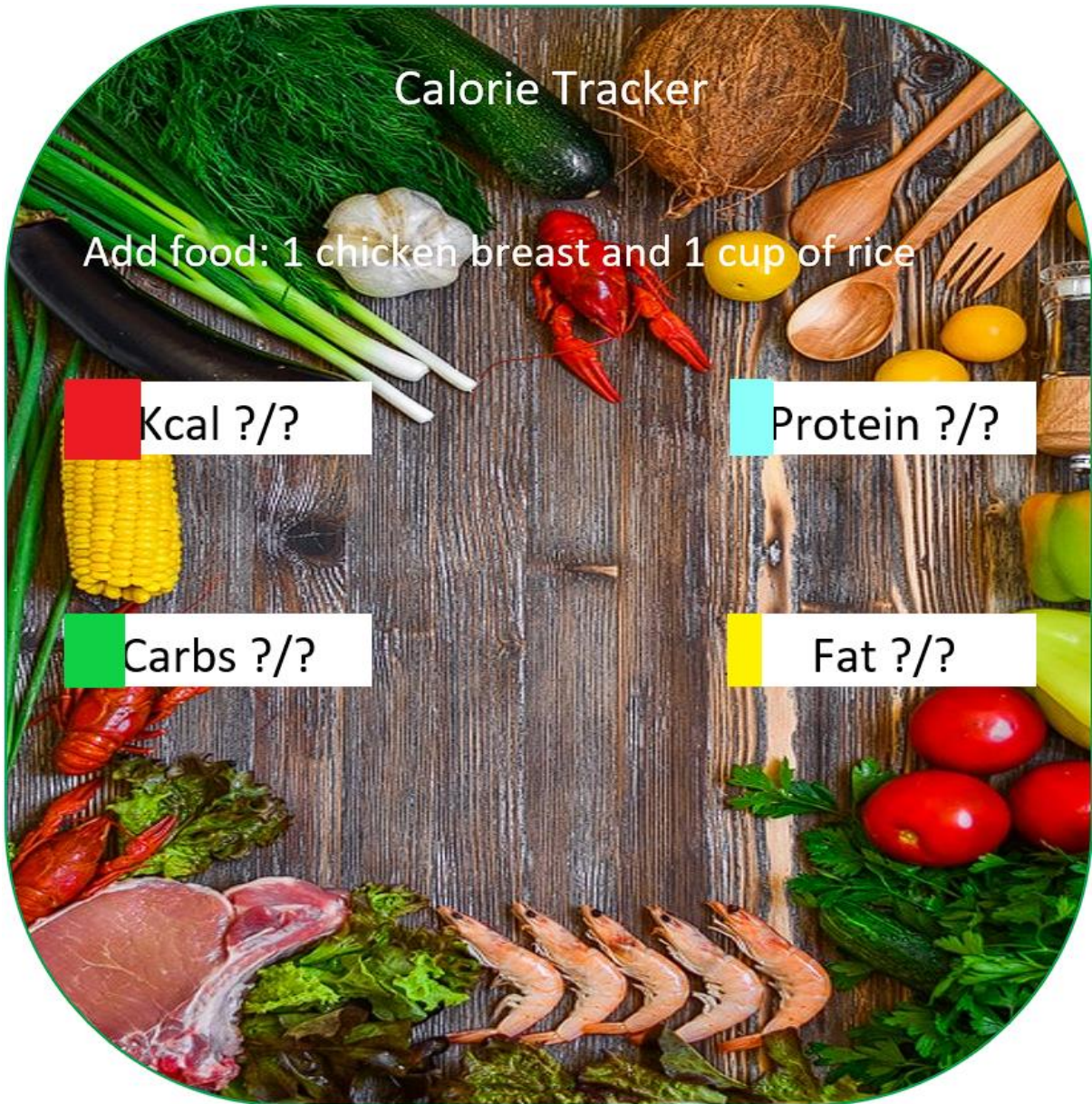
Add food: 1 chicken breast and 1 cup of rice

Kcal ?/?

Protein ?/?

Carbs ?/?

Fat ?/?



E-shop

Clothes	Gear	Nutrition
Product	Sizes available	Price
T-shirt	MALE <u>S,M,L,XL</u> FEMALE <u>S,M,L,XL</u>	14,99 \$
Shorts	MALE <u>S,M,L</u> FEMALE <u>S,M,L</u>	14,99 \$
Hoodie	MALE <u>S,M,L,XL</u> FEMALE <u>S,M,L,XL</u>	24,99 \$
Jacket	MALE <u>S,M,L,XL</u> FEMALE <u>S,M,L,XL</u>	24,99 \$

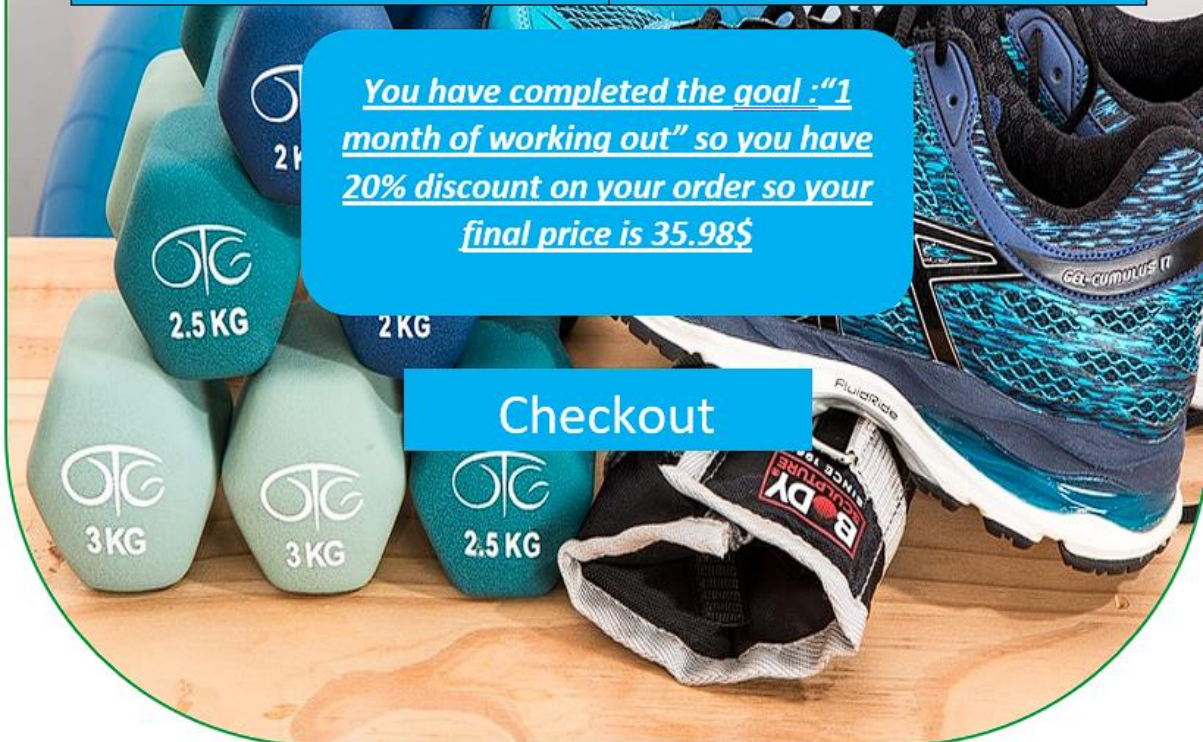
[Add](#)[Add](#)[Add](#)[Add](#)[See Cart](#)

Cart

Product	Price
2x Male L T-shirt	29.98\$
1x Male M Shorts	14.99\$
Total	44.97\$

You have completed the goal : "1 month of working out" so you have 20% discount on your order so your final price is 35.98\$

Checkout



Profile

Name

Joe

Age

18

Sex

Male

Height

165cm

Weight

82kg

Goal weight

70kg

Friends

Goals

