16HCB

1642021

Hà Nguyễn Thái Học

BTCN1-Khảo sát phần mềm

Đề tài: Ứng dụng hỗ trợ tập thể dục – thể hình

Danh sách các phân mềm liên quan

1. Tên sản phẩm: **Abs workout**

* Đ/c cài đặt: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.shvagerfm.Absworkout>
* Nhà phát triển: ShvagerFM
* Danh sách chức năng
  + Mô tả chi tiết các bài tập bằng hình động.
  + Tạo lời nhắc cho việc luyện tập
  + Tổng hợp lại các bài tập
  + Tuỳ chỉnh chế độ tập luyện (PRO)
  + Tùy chỉnh thời gian linh động để tập luyên
  + Xem lịch sử tập luyện
  + Xem lịch sử, theo dõi cân nặng và vòng bụng

1. Tên sản phẩm: **Tập thể dục cho cơ bụng**

* Đ/c cài đặt: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.veevapps.absworkout>
* Nhà phát triển : Veev Apps
* Danh sách chức năng:
  + Theo dõi lịch tập, chế độ lịch tập trong 30 ngày
  + Tập hợp các bài tập để tạo ra bài tập riêng
  + Xem mô tả chỉ tiết các bài tập
  + Thống kê về các khoá tập huấn và bài tập đã hoàn thành
  + Tạo lời nhắc cho việc luyện tập

1. Tên sản phẩm: **Tập thể dục bụng hàng ngày**

* Đ/c cài đặt: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.caynax.a6w>
* Nhà phát triển: Caynax
* Danh sách chức năng:
  + Chọn chế độ, bài tập để tập luyện
  + Xem mô tả, hình ảnh động cho các bài tập
  + Đặt thông báo bài tập
  + Xem lịch sử luyện tập, thống kê chiều cao, cân nặng, số đo vòng eo
  + Mức độ luyện tập đa dạng với 5 mức tập
  + Thống kê biểu đồ dựa trên các chỉ số cơ thể

1. Tên sản phẩm: **8 Minutes Abs Workout**

* Đ/c cài đặt: <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.p4p.absen>
  + Nhà phát triển: Passion4Profession Apps
  + Danh sách chức năng:
  + Lập kế hoạch tập luyện chi tiết theo thời gian biểu
  + Nâng dần cấp độ, tạo mốc luyện tập để đến cấp độ luyện tập tiếp theo
  + Chọn bài tập, xem video hướng dẫn bài tập
  + Các phiên bản bài tập được cập nhật liên tục
  + Chế độ tập đa dạng với mỗi chế độ tập có 3 mức độ khác nhau kèm thống kê lượng kalo tiêu hao
  + Nhạc và nhịp đếm ứng với mỗi bài tập

1. Tên sản phẩm: Abs workout 7 minutes

* Đ/c cài đặt: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.abdominalexercise>
* Nhà phát triển: Simple Design Ltd.
* Danh sách chức năng:
  + Hỗ trợ Google Fit
  + Voice hướng dẫn bạn khi cần bắt đầu tập luyện 7 phút hoặc nghỉ ngơi;
  + Điều chỉnh thời gian mạch theo tình huống của bạn;
  + Điều chỉnh thời gian tập còn lại
  + Giữ chế độ màn hình on screen trong suốt quá trình luyện tập
  + Lưu giữ lịch sử, thống kê quá trình luyện tập
  + Tạm dừng hoặc bỏ qua một bài tập
  + Tùy chỉnh thông báo luyện tập mỗi ngày

1. Tên sản phẩm: **Bài Thử Thách Thể Lực 30 Ngày - Giảm Cân**

* Đ/c cài đặt: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.thirtydayfitnesschallenge>
* Nhà phát triển: Leap Fitness Group
* Danh sách chức năng:
  + Tiến độ đào tạo tự động ghi lại
  + Nhắc nhở tập luyện hàng ngày
  + Xem hướng dẫn bài tập chi tiết bằng video
  + Chọn được nhiều chế độ thử thách như: 30 ngày thử thách abs, 30 ngày thử thách toàn thân, 30 ngày thử thách mông
  + Chia sẻ kết quả tập luyện với bạn bè của bạn trên mạng xã hội
  + Phân chia 3 cấp độ từ khó khăn đến chuyên nghiệp

1. Tên sản phẩm: **300 abs workout. Be Stronger**

* Đ/c cài đặt: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.shvagerfm.Abs>
* Nhà phát triển: ShvagerFM
* Danh sách chức năng:
  + 21 chương trình luyện tập phong phú
  + Thống kê nhanh các chỉ số trung bình, huy chương đạt được qua các bài tập
  + Sao lưu và khôi phục dữ liệu lịch sử tập luyện
  + Nhắc nhở bài tập
  + Thay đổi chế độ luyện tập, giảm bớt hoặc bỏ qua bài tập bất kì

1. Tên sản phẩm: 6 Pack Promise - Ultimate Abs

* Đ/c cài đặt: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mi.AthleanX>
* Nhà phát triển: ATHLEANX.COM
* Danh sách chức năng:
  + Chọn lựa linh hoạt giữa 30 bài tập
  + Xem video hướng dẫn từ chuyên gia thể hình
  + Chọn lựa được nhiều cấp độ luyện tập
  + Chế độ tập luyện shuffle tạo ra bài tập ngẫu nhiên từng ngày
  + Thống kê lịch sử, dữ liệu tập luyện
  + Chọn lựa nhạc nền trong lúc luyện tập

1. Tên sản phẩm: **Runtastic Six Pack Abs Workout & Trainer**

* Đ/c cài đặt: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android.sixpack.lite>
* Nhà phát triển: Runtastic
* Danh sách chức năng

1. Tên sản phẩm: **Bài tập bụng**

* Đ/c cài đặt: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.HomeFitness.AbsExercises>
* Nhà phát triển: Home Fitness
* Danh sách chức năng:

miễn phí và đơn giản

8 bài tập Abs

Workout Log

Đặt Reminder

3 mức độ khó khăn (Easy, Normal, Hard)

Ảnh động hiển thị như thế nào để làm mỗi tập thể dục

Ứng dụng này giúp bạn đốt cháy chất béo, có được cơ bụng và giữ cho bụng của bạn.

Các ứng dụng có chứa các bài tập cơ bụng tất cả mọi người có thể làm.

Đi lên Challenge Workout bụng với ứng dụng của chúng tôi cho miễn phí

Bạn không cần bất kỳ thiết bị cho tập luyện.

Hoàn workout bụng hàng ngày với log.