# 健身计算器——氢计算

项目成员：崔可原 刘云曦

小组名称：不吹牛小组

**项目背景：**

计算器作为一种常见的工具，被广泛应用于日常生活中。传统上，计算器主要用于进行基本的四则运算，但随着时代的发展和生活水平的提高，人们对个人健康和身体形态的关注度逐渐提升，所以有一个方便、实用的计算器工具帮助人们进行健康数据计算和管理就显得尤其重要。因此，我们决定在传统计算器的基础上添加一些额外的功能，以满足用户对身体健康信息的需求。

## 用户定位：

首先，对于关注健身和体重管理的目标健身者，他们可以轻松计算身体质量指数（BMI）、基础代谢率（BMR）、体脂率以及每日所需能量摄入量等健康指标，以便更好地制定饮食和运动计划。

此外，针对健身训练人群，氢计算还提供了目标心率、一次最大重量（1RM）和重量、热量单位转换的计算功能，以协助用户进行更加有效的训练。

其次，对于注重整体健康状况的健康管理者来说，我们的计算器也是一个理想的工具。他们可以使用计算器来评估自己的身体形态、标准体重以及腰臀比等健康指标，从而更好地了解自己的健康水平和制定相应的健康管理计划。

当然，对于日常生活中的运算需求，我们的计算器可以进行简单的加减乘除。

因此，无论是目标健身者、健康管理者还是日常生活者，我们的计算器都帮助用户更好地管理身体和满足计算需求。

## 完成形式：

网页形式，可以随时点进链接开始记录

## 项目目标及功能：

我们设计这个计算器的目的是为了给用户提供一个方便、准确、简单的健康管理工具，所以计算器中不仅包含四项基本运算功能（加法、减法、乘法、除法、取余），还提供了许多额外功能，旨在帮助用户计算更多与健康相关的指标并了解自己的身体体型。这些额外功能包括计算身体质量指数（BMI）、基础代谢率（BMR）、体脂率、每日能量需求、每日饮水量、目标心率、腰臀比、标准体重以及一次最大重量（1RM）这些重要指标，还提供体型判断和常用重量和热量单位转换。

## 结论：

我们的界面主打简约大方，功能简单清晰，易于操作，集合多种健康相关计算功能，让用户不用花心思去找资料、或者到处找多个软件去计算指标，就能快速了解自己的身体状况。

总而言之，我们的计算器项目旨在帮助用户更好地管理和关注自己的健康。无论是进行基本的四则运算，还是计算更多与健康相关的指标，我们相信这个计算器项目将成为用户日常生活中不可或缺的健康助手。