**Карточка проекта**

**Проект: STRIVE - Sports Training, Results, and Interactive Virtual Experience**

**STRIVE** - это мобильное приложение, созданное для помощи новичкам в тренировках в тренажерных залах, предоставляющее информацию о тренажерах и упражнениях, мониторинг прогресса, рекомендации по упражнениям и составление программ тренировок.

**Проблемы:**

1. Поиск информации из различных источников: Новички могут обращаться к книгам, онлайн-статьям, видеоурокам или форумам для получения информации о базовых упражнениях, технике и тренировочных программах.

2. Работа с персональным тренером: Некоторые новички могут нанимать тренера, чтобы получить профессиональное руководство, составить тренировочную программу и научиться правильной технике выполнения упражнений, а это трата денег.

3. Наблюдение за другими тренирующимися: В тренажерных залах новички могут наблюдать за другими людьми и пытаться подражать их технике и упражнениям, что не очень удобно.

4. Экспериментирование и самообучение: Некоторые новички могут пробовать различные тренажёры и упражнения самостоятельно, исходя из своих представлений о фитнесе и тренировках. Такой подход может привести к проблемам.

Однако эти методы могут быть недостаточно эффективными, дорогостоящими и могут привести к ошибкам или травмам при выполнении упражнений или неправильному развитию тренировочной программы. Приложение для новичков в тренажерном зале может значительно упростить процесс, предоставив необходимую информацию, персонализированные рекомендации и возможность отслеживания прогресса.

**Список аналогов:**

- Существуют аналоги, такие как " GymUp ", "7 minute workout ", "Strong", которые также предоставляют программы тренировок, инструкции по упражнениям и мониторинг прогресса. Однако, они ориентированы на опытных спортсменов, а не на новичков, что создает проблему доступности информации для начинающих.

* + Strong

–:отсутствует перевод на русский (нет перевода упражнений на русский, что делает бесполезным для большинства), не персонализировано (нет готовых программ, не подбирает вес и кол-во повторений), нет плейлиста для тренировок

+: понятный интерфейс, если разобраться

* + 7 minute workout

–: Ориентированно на самостоятельные тренировки, но не подходит для тренажерного зала, нет возможности прогрессировать в весе.

+: Подходит для новичков, дисциплинирует и решает проблему с мотивацией (тренировка длится 7 мин).

* + GymUp

–: запутанный и нагроможденный интерфейс, пугающий починающих. Нет соревновательного функционала с другими пользователями.

+: Огромный справочник упражнений + отзывы на программы и упражнения

**Уникальность продукта:**

1. Персонализированные тренировочные планы:

 - Наши пользователи получат индивидуально адаптированные тренировочные программы, учитывающие их цели, уровень подготовки и временные ограничения. Мы поможем новичкам начать свой фитнес-путь с самого комфортного и эффективного старта.

2. Интерактивные инструкции и видеоматериалы:

 - Мы предоставим подробные видеоинструкции по каждому упражнению или подробное описание, что поможет нашим пользователям правильно выполнять упражнения и предотвращать травмы. Интерактивные материалы и описания упражнений сделают занятия фитнесом более увлекательными и понятными.

3. Отслеживание прогресса и достижений:

 - Наше приложение предоставляет возможность контролировать прогресс, изменения в физической форме и целей. Мы создадим стимул для новичков, помогая им увидеть и оценить свои достижения на пути к лучшей форме и здоровью.

4. Активное сообщество и мотивационная поддержка:

 - STRIVE создает дружественное сообщество активных новичков, где пользователи могут обмениваться опытом, мотивировать друг друга и делиться своими успехами. Регулярные мотивационные сообщения и поддержка помогут нашим пользователям сохранить мотивацию и целеустремленность.

5. Простота использования:

 - Делает приложение доступным для широкой аудитории новичков, которые хотят начать тренировки в тренажерном зале.

6. Универсальность и самодостаточность приложения:

Для того чтобы приложение стало самодостаточным и удобным для пользователей, можно добавить следующий функционал:

• Музыкальный плеер: Встроенный музыкальный плеер с возможностью создания плейлистов или выбора готовых тренировочных миксов. Музыка помогает мотивировать и поддерживать ритм тренировки. (Приложение должно поддерживать интеграцию с музыкальными приложениями, чтобы пользователи могли слушать свою любимую музыку во время тренировок.)

• Секундомер и таймер: Добавление функции секундомера и таймера для отслеживания времени тренировки, отдыха между подходами, выполнения упражнений и других временных параметров.

• Уведомления и напоминания: Возможность настройки уведомлений о предстоящих тренировках.

• Трекер прогресса: Функция для отслеживания результатов тренировок, изменений веса, объемов тела, физической активности и других параметров здоровья. Графики и статистика помогут пользователям видеть свой прогресс.

• Календарь тренировок: Интеграция календаря для планирования тренировок

• Функционал для соревнований: формируется рейтинг на основе выполненных упражнений, количестве повторений, времени тренировок, где пользователи могут сравнивать свои результаты и прогресс с другими тренирующимися

• Подвязка календаря менструального цикла для женщин: это может быть полезно для планирования тренировок и отдыха.

• Отслеживание приема препаратов: это может помочь пользователям следить за своим здоровьем и питанием во время тренировок.

Добавление вышеперечисленного функционала позволит сделать приложение более универсальным и полезным для пользователей, обеспечивая им всю необходимую информацию и инструменты для эффективной тренировки.

**Кто будет использовать продукт, его целевая аудитория:**

Целевая аудитория (ЦА) для приложения, представляет собой группу пользователей, для которых тренировочный процесс является новым или есть ограниченный опыт в занятиях спортом и нет возможности воспользоваться услугами тренера.

Вот основные характеристики ЦА:

1. Уровень подготовки: ЦА включает в себя новичков, которые могут испытывать неуверенность в тренировках, не знают, с чего начать и как правильно организовать свои тренировки. Они не имеют опыта тренировок в тренажерном зале, не знакомы с правильной техникой выполнения упражнений и не имеют опыта составления программ тренировок

2. Возраст: ЦА может включать в себя людей всех возрастных групп, но наиболее часто это будут люди в возрасте от 18 до 40 лет

3. Цели: ЦА имеет разнообразные цели, такие как улучшение физической формы, снижение веса, развитие мышц, повышение выносливости и общее укрепление здоровья.

4. Мотивация: ЦА может быть мотивирована различными факторами, включая желание достичь определенных фитнес-целей, личное самоусовершенствование, улучшение внешнего вида, поддержание общего здоровья, улучшение физическое состояния или интерес к здоровому образу жизни.

5. Потребности: ЦА хочет четкого понимания упражнений, их правильного выполнения и прогресса в тренировках, персонализированные тренировочные планы в соответствии с их целями и уровнем подготовки. Предпочитает удобные и функциональные приложения без излишней сложности

6. Техническая грамотность: ЦА может иметь разный уровень технической грамотности, но приложение должно быть понятным и простым в использовании даже для пользователей, имеющих ограниченные навыки в области технологий.

Исходя из этих критериев, приложение для новичков в тренажерном зале должно предлагать простой и понятный интерфейс, базовые упражнения с подробными инструкциями по выполнению, персонализированные программы тренировок, мотивационные функции (например, отслеживание прогресса, достижений и соревновательный функционал с другими пользователям).

**Решение:**

Кто будет наполнять сервис контентом (откуда там появятся данные)?

На начальном этапе работы и создания приложения, информация о тренировках и тренажерах будет пополняться с помощью разработчиков вручную. Но в дальнейшем развитии проекта планируется подключить внешние источник, например: ютуб. Также в перспективе подключение к приложению умных часов, весов и иных устройств.

Минимальная функциональность включает: регистрацию пользователя, подбор персонализированных тренировочных планов, доступ к базе упражнений с видеоинструкциями, отслеживание прогресса, информация о каждом тренажере, правильную технику использования и рекомендации по числу повторений и подходов.

Более подробно:

1. Каталог Тренажеров: Подробное описание каждого тренажера, с указанием назначения и основных групп мышц, которые можно развивать с их помощью.

2. Упражнения: Рекомендации для упражнений на каждом тренажере, включая видео-инструкции и пошаговые указания по технике выполнения.

3. Рекомендации по степени подготовки: отмечает рекомендации по степени подготовки для каждого упражнения или тренажера, чтобы пользователи могли выбирать упражнения, соответствующие их текущему уровню физической подготовки.

4. Тренировочные программы: Готовые программы тренировок для новичков, ориентированные на развитие силы, выносливости и общего физического состояния.

5. Прогресс и Достижения: Функция отслеживания прогресса и достижений, позволяющая пользователям увидеть свой прогресс и мотивировать себя двигаться вперед.

6. Создание программы тренировок, адаптированной для новичков с учётом уровня физической подготовки

7. Разбивка упражнений по уровню сложности и рекомендуемая частота их выполнения для новичков

Расширенный функционал:

• Музыкальный плеер: Встроенный музыкальный плеер с возможностью создания плейлистов или выбора готовых тренировочных миксов. Музыка помогает мотивировать и поддерживать ритм тренировки.

• Секундомер и таймер: Добавление функции секундомера и таймера для отслеживания времени тренировки, отдыха между подходами, выполнения упражнений и других временных параметров.

• Уведомления и напоминания: Возможность настройки уведомлений о предстоящих тренировках.

• Трекер прогресса: Функция для отслеживания результатов тренировок, изменений веса, объемов тела, физической активности и других параметров здоровья. Графики и статистика помогут пользователям видеть свой прогресс.

• Функция обратной связи: Возможность пользователей оставлять отзывы, комментарии, задавать вопросы тренерам или другим пользователям

• Календарь тренировок: Интеграция календаря для планирования тренировок

• Функционал для соревнований: формируется рейтинг на основе выполненных упражнений, количестве повторений, времени тренировок, количество шагов, пройденное расстояние, где пользователи могут сравнивать свои результаты и прогресс с другими тренирующимися

**MVP**

1. Регистрация пользователей: Пользователи смогут создать учетную запись в приложении STRIVE.

2. Каталог тренажеров: Пользователи смогут просматривать информацию о различных тренажерах, доступных в тренажерных залах, включая описание, назначение и упражнения, которые можно выполнять на них.

3. Упражнения и инструкции: Пользователи смогут выбирать упражнения из базы данных, содержащей видеоинструкции и пошаговые указания по правильному выполнению упражнений.

4. Персонализированные тренировочные планы: Пользователи смогут получать персонализированные тренировочные планы в соответствии с их целями, уровнем физической подготовки и временными ограничениями.

5. Отслеживание прогресса: Пользователи смогут отслеживать свой прогресс и достижения в тренировках, включая данные о выполненных упражнениях, прогресс в поднятых весах и других показателях.

6. Рекомендации и регулярная мотивация: Пользователи будут получать рекомендации и мотивационные сообщения, чтобы поддерживать их на пути к достижению фитнес-целей.

7. Простой интерфейс и навигация: Продукт будет предоставлять простой и интуитивно понятный пользовательский интерфейс, который позволит новичкам легко ориентироваться в приложении.