



Project title: OneStep Fitness.

Academic Year: 2022/2023.

Group Members: Zena Badran.
Zain Abu ALSoud.

Department Name: Department of
Computer Engineering ,
An-Najah National
University.

Project Type : Software.

Supervisor Name: Dr. Manar Qamhieh.





الهدف من هذا التطبيق هو جعل نمط حياتك أكثر صحة من خلال تتبع كمية الطعام التي تتناولها ، وكمية المياه ونمط التمرين ، يوفر تطبيقنا إرشادات وإرشادات الصحة واللياقة البدنية ، والتي تساعد الأفراد في تحقيق أهدافهم الصحية. يمكنك أيضاً الحصول على أفكار مجانية للتمرين أو التمارين تساعدك على التخطيط لروتين التمرين بسهولة

يتضمن تطبيق اللياقة البدنية هذا خطاً للتمرين ومقاطع فيديو مع تعليقات توضيحية. يجب أن تكون قادرة على التكيف مع المستخدم. على سبيل المثال ، يجب إنشاء خطة تدريب فردية بناءً على الأهداف والبيانات الأولية ، بالإضافة إلى نصائح حول المكملات الغذائية والتغذية الرياضية وعداد السرعات الحرارية

بالإضافة إلى تطبيق اللياقة ، ستكون هناك صفحة ويب تمكن المشرف من التحكم في التطبيق ، وسيتم دمج ، ويحتوي على ميزات ، ويساعد في خطة التدريب ونظام الإخطار

هناك أفكار متشابهة لهذا التطبيق ولكن ما يميز هذا التطبيق سهولة التعامل معه حيث ان واجهة المستخدم واضحة إضافة الى قدرة المشرف على التحكم في التطبيق