SportTrack

Manual d'Usuari

Treball Final de Màster

Pedro Pérez Martínez

Màster Universitari en Enginyeria Informàtica

ÍNDEX DE CONTINGUT

1.	INSTAL·LACIÓ
2.	INICI I SELECCIÓ D'ACTIVITATS5
3.	ACTIVITATS DE LOCALITZACIÓ
4.	HISTORIAL
5.	ACTIVITAT CRONOMETRADA
6.	GESTIÓ D'EXERCICIS
7.	GESTIÓ DE RUTINES 12
8.	GESTIÓ DE DIES DE RUTINA14
9.	CONFIGURACIÓ D'EXERCICIS DE RUTINA16
10.	ACTIVITAT DE GIMNÀS 18
11.	PERFIL D'USUARI 22
12.	CONFIGURACIONS GENERALS22

TAULA D'IL·LUSTRACIONS

IL·LUSTRACIÓ 1. BARRA D'ANDROID STUDIO PER A COMPILAR I EXECUTAR	4
IL·LUSTRACIÓ 2. MANAGER DE DISPOSITIUS VIRTUALS ANDROID	4
IL·LUSTRACIÓ 3. PANTALLA D'INICI I SELECCIÓ D'ACTIVITAT	5
IL·LUSTRACIÓ 4. AVÍS DE RUTINA NO SELECCIONADA	5
IL·LUSTRACIÓ 5. PERMÍS DE LOCALITZACIÓ	6
IL·LUSTRACIÓ 6. ACTIVITAT DE LOCALITZACIÓ AMB PERMÍS	6
IL·LUSTRACIÓ 7. HISTORIAL	7
IL·LUSTRACIÓ 8. DETALL DE RUTA EN HISTORIAL	8
IL·LUSTRACIÓ 9. ACTIVITAT CRONOMETRADA	8
IL·LUSTRACIÓ 10. INFORMAR DADES IN ACTIVITAT DE TEMPS	9
IL·LUSTRACIÓ 11. EXERCICIS	9
IL·LUSTRACIÓ 12. DETALL I CERCA D'EXERCICIS	10
IL·LUSTRACIÓ 13. CREACIÓ D'EXERCICIS	10
IL·LUSTRACIÓ 14. MODIFICACIÓ D'EXERCICIS	11
IL·LUSTRACIÓ 15. ESBORRAT D'EXERCICIS	11
IL·LUSTRACIÓ 16. RUTINES	12
IL·LUSTRACIÓ 17. CREACIÓ DE RUTINES	12
IL·LUSTRACIÓ 18. SELECCIONAR RUTINA PER DEFECTE	13
IL·LUSTRACIÓ 19. ESBORRAT DE RUTINA	13
IL·LUSTRACIÓ 20. DIES DE RUTINA	14
IL·LUSTRACIÓ 21. CREACIÓ DE DIA DE RUTINA	14
IL·LUSTRACIÓ 22. MODIFICACIÓ DE DIA DE RUTINA	15
IL·LUSTRACIÓ 23. ESBORRAT DE DIA DE RUTINA	15
IL·LUSTRACIÓ 24. PLANIFICACIÓ DE DIES DE RUTINA	16
IL·LUSTRACIÓ 25. AFEGIR EXERCICIS A DIA DE RUTINA	16
IL·LUSTRACIÓ 26. REORDENACIÓ D'EXERCICIS	17
IL·LUSTRACIÓ 27. CONFIGURACIÓ D'EXERCICIS	17
IL·LUSTRACIÓ 28. TREURE EXERCICIS DEL DIA	18
Il·lustració 29. Selecció de workout	18
IL·LUSTRACIÓ 30. REGISTRE DE WORKOUT	19
IL·LUSTRACIÓ 31 . REGISTRE DE SÈRIE	19
IL·LUSTRACIÓ 32. SESSIÓ D'ENTRENAMENT ACTUAL	20
IL·LUSTRACIÓ 33. FINALITZACIÓ DE WORKOUT	20
IL·LUSTRACIÓ 34. AFEGIR EXERCICI A RUTINA ACTIVA	21
IL·LUSTRACIÓ 35. RESUM DE SESSIÓ	21
IL·LUSTRACIÓ 36. PERFIL	22
IL·LUSTRACIÓ 37. CONFIGURACIONS GENERALS	22

1. Instal·lació

Aquesta aplicació s'ha compilat amb la versió 27 de la API però amb l'objectiu que pugui usés en dispositius amb un API 15 o posterior. Si l'aplicació estigués disponible des de la Play Store, la instal·lació es duria a terme mitjançant la descàrrega de l'arxiu, però com actualment no es troba, hem de configurar el mòbil per permetre instal·lar una aplicació d'origen desconegut. Per a això, hem de realitzar una sèrie de passos:

- 1. Entra en el menú d'ajustos.
- 2. Seleccionar l'opció que indica Seguretat.
- **3.** Marcar l'opció d'Orígens desconeguts.

Una vegada que hem configurat el dispositiu per admetre instal·lar aplicacions d'orígens desconeguts, podrem instal·lar l'aplicació SporTrack a partir del fitxer .**apk**

Si el que desitgem és compilar l'aplicació i executar-ho en l'emulador de Android Studio hem de tenir en compte el Google Maps API key. En el codi font apareixen 2 claus diferents, una per poder compilar i executar l'aplicació a través del IDE, i una altra per a la generació de l'executable de l'aplicació (apk). Ambdues estan marcades dins del fitxer **google_maps_api.xml** que es troba en ..\app\src\main\res\values

Per poder compilar i executar l'aplicació amb el Android Studio, simplement carrega el projecte en l'eina i fes clic en **Run**. Això farà que compili l'aplicació amb Gradle.



Il·lustració 1. Barra d'Android Studio per a compilar i executar

Si es desitja usar l'emulador de Android, primer s'ha de preparar un *Android Virtual Device* (AVD). Si encara no existeix un, simplement fes clic en *Run* i després en *Create New Emulator*, en el diàleg *Select Deployment Target*. Segueix les instruccions de l'assistent *Virtual Device Configuration* per definir el tipus de dispositiu que desitges emular.

👳 Andro	id Virtual Device Manag	er						-		Х
×	Your Virtua Android Studio	I Devic	es							
Type	Name	Dlay Store	Devel of an	4.01						
.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	There is a second se	Flay Store	Resolution	API	Target	CPU/ABI	Size on Disk	A	tions	
Co	Nexus 10 API 23	Flay Store	2560 × 1600: xhdpi	23	Target Android 6.0 (Googl	x86	Size on Disk 4 GB	A	tions	

Il·lustració 2. Manager de dispositius virtuals Android

L'aplicació està configurada per utilitzar-se en anglès, català i castellà, i dependrà de l'idioma que tinguem configurat el nostre dispositiu. Per defecte, l'aplicació s'instal·la en anglès.



2. Inici i selecció d'activitats

Només en entrar a la pantalla d'inici, ens apareixerà un mapa amb un botó flotant en el qual es podrà seleccionar l'activitat esportiva a realitzar.



Il·lustració 3. Pantalla d'inici i selecció d'activitat

Des d'aquest moment totes les activitats que facin ús del mapa per registrar els recorreguts i la que usa el cronòmetre (**Timed Activity**) podran ser utilitzades per començar la sessió esportiva. L'única que inicialment no estarà disponible serà l'activitat de gimnàs (**Workout**) ja que és necessari configurar una rutina amb exercicis i configurar-la com a rutina per defecte. Si seleccionéssim aquesta opció sense haver-la configurat prèviament ens mostraria un missatge advertint-ho.



Il·lustració 4. Avís de rutina no seleccionada

3. Activitats de localització

En entrar en qualsevol de les activitats que registren el desplaçament en mapes prement el botó **GO**!, l'aplicació ens preguntarà la primera vegada, i en temps d'execució, que es necessita habilitar el servei de localització. Si ho deneguem, ens mostraria un missatge sobre la importància del permís, i la possibilitat d'habilitar-ho en els ajustos del dispositiu.





Il·lustració 5. Permís de localització

Running

Contemporania da...

Contemporania da...

Museu dArt

Inis app requires location permission for

all its features to be available. Permission

Apps > SportTrack.

OK

Biblioteca de Cat

Placa dAureli

Capmany

Edu Ramirez

Atu Bola

Octi:14

Okm

Distance

Octi:14

Okm

Distance

···· 8 9:59

Encara que l'activitat s'inicia, el no poder obtenir actualitzacions de localització, impediria treure el màxim rendiment a l'aplicació, i no podria calcular ni la ruta de l'usuari, ni la distància, ni la velocitat.



Il·lustració 6. Activitat de localització amb permís

En cas que s'haguessin atorgat els permisos de localització, l'aplicació oferiria a l'usuari el recorregut que està realitzant més altres paràmetres com el temps incorregut, la distància i la velocitat per hora. Per finalitzar l'activitat, únicament hem de prémer sobre el botó de stop situat en la dreta de la barra superior. L'aplicació ens demanarà confirmació per finalitzar la sessió. Una vegada acceptat, ens mostrarà un resum de la sessió realitzada.

4. Historial

Una vegada finalitzada l'activitat podem consultar-la, per a això obrirem el calaix del navegador situat en la part esquerra, on apareixerà el menú de l'aplicació. Entre les opcions, podem identificar l'opció **History**.



Il·lustració 7. Historial

Dins d'aquesta opció tenim un calendari d'esdeveniments en el qual es mostraran les diferents sessions esportives que s'han realitzat. Els dies que tinguin algun registre apareixerà marcat per una petita icona que correspondrà amb l'activitat.

Si es realitzessin diferents activitats dins del mateix dia, apareixerà el logo de SportTrack per indicar que s'han entrenat diverses disciplines.

Si premem sobre el dia al calendari, accedirem al llistat de sessions del dia, i mostrarà diversa informació, com l'activitat duta a terme, el temps, etc.

Si premem sobre la sessió, obtindrem més informació sobre l'esdeveniment. En aquest cas, com hem realitzat un recorregut, podrem veure la ruta dibuixada en el mapa, juntament amb el temps, la distància i la velocitat mitjana.

Universitat Oberta de Catalunya



Il·lustració 8. Detall de ruta en historial

5. Activitat cronometrada

Si tornem a l'inici i seleccionem una activitat cronometrada (**Timed Activity**) podrem registrar qualsevol exercici que estiguéssim fent i que volguéssim guardar el temps transcorregut. Per exemple, una bicicleta estàtica o una el·líptica.



Il·lustració 9. Activitat cronometrada

Prement sobre el botó de stop en la part superior, ens sol·licita permís per finalitzar la sessió. Si confirmem, ens mostra una pantalla resumeixen en la qual podrem informar manualment la distància recorreguda i la velocitat mitjana, si la sabem. Per guardar aquests valors premem sobre el botó guardar de la barra superior. Aquesta sessió també estaria disponible en l'historial.



Il·lustració 10. Informar dades in activitat de temps

6. Gestió d'exercicis

Accedint des del menú a l'opció d'exercicis, podem observar que existeix una biblioteca d'exercicis ja afegits.

. 🗰	🍟 🖪 10:31	👼 🎽 🚺 10	0:31 💆 10:31
<u>گ</u>	+	≡ Exercises -	← Abs Q ┿
SportTrack		Abs	Crunch Built-in
Home		Back	Crunch with Leg Curl Built-in
Exercises		Biceps	High Leg Pull-In Built-In
History		Chest	Inclined Crunch with Feet Attached Built-in
Profile Settings		Forearms	Jacknife Sit-Up Bullt-in
		Glutes	Low Leg Pull-In Built-in
		Lower Legs	Resisted Crunch Built-in
		Shoulders	Side Plank Built-in
		Patrix	Sit-Up with Cable

Il·lustració 11. Exercicis

Aquests exercicis estan dividits per part muscular i no podran modificar-se. Prement sobre qualsevol dels exercicis llistats accedirem a la seva descripció. També podrem usar la lupa situada en la barra per poder buscar determinats exercicis.

9			🌿 🛙 1
÷	Crunch		
Main Abs	Muscle Group		
Desci Lie do the so	iption wn on your bac juat stand and y	k with your fe our hands ag	et pressed again ainst your ears.
Roll y while lower	our shoulder bla keeping your lo yourself back o	ades up from t wer back in co lown after a sl	he gildeboard intact with it and nort pause.
To av straig	oid pulling your ht up instead o	neck with you looking at yo	r hands, look ur knees.
	<1	0	

Il·lustració 12. Detall i cerca d'exercicis

És possible afegir nous exercicis, per a això hem de prémer sobre la icona + situada en la barra. Amb això, accedirem a un formulari on haurem d'informar el nom, el grup muscular al que pertanyen i opcionalment una descripció. Per guardar premerem la icona situada en la part superior.

6	🎽 🛿 10:37	🛎 🦉 🚺 10:38	🍟 🛿 10:41
← Add Exercise		← Add Exercise 🖹 ← Se	arch 🕂
Exercise Name		Exercise Name Crunch Dumbhell Crunch Duith in	
	0 / 35	15/35	
Main Muscle Group		Main Muscle Group	Leg Curl
Abs	*	Abs	
Description		Description Dumbbell <u>crunch</u> Custom	unch
	0 / 500	27 / 500 Built-in	ll-in
		crunchy crunch crunching U Built-In	nch with Feet Attached
		$q^{1} w^{2} e^{3} r^{4} t^{5} y^{6} u^{7} t^{8} o^{9} p^{0}$ Jacknife Sit	Up
		asdfghjkl ^{Low Leg Pu}	l-In
		← z x c v b n m 🛚 Resister	rcise has been saved successfully
		?123 , Side Plank	
⊲ 0			0
		Il·lustració 13. Creació d'exercicis	

Tots els exercicis que afegim apareixeran marcats en color blanc. Això ens indica que podran modificar-se. Si llisquem a la dreta l'element del llistat podrem veure els botons.

👼	😼 🛿 10:44	🛎 🌿 🖸 10:44	10:44
← Search	+	← Edit Exercise 🖹 ← Search	+
Crunch Built-in		Exercise Name Crunch Dumbbell Crunch Modified Built-in	
Crunch with Leg Curl Built-in		Abs Crunch with Leg Curl Built-in	
Dumbbell Crunch Custom		Description Dumbbell Crunch Modified Custom	
High Leg Pull-In Built-in		27 / 500 High Leg Pull-In Built-In	
Inclined Crunch with Feet Attached Built-in		Modifies Modified Modifier Participation	
Jacknife Sit-Up Built-in		q ¹ w ² e ³ r ⁴ t ⁵ y ⁶ u ⁷ i ⁸ o ⁹ p ⁰ Jacknife Sit-Up Built-In	
Low Leg Pull-In Built-in		asdfghjkl ^{Low Leg Pull-In} ^{Built-In}	
Resisted Crunch Built-in		← Z X C V b n m 🛛 Resist Exercise has been updated successfully Built-In	
Side Plank		?123 ,	
4 O I			

Il·lustració 14. Modificació d'exercicis

També podran eliminar-se. Hem de tenir en compte que aquells ja proporcionats inicialment a la biblioteca, i marcat amb color gris no podran esborrar-se.

Ö	🎽 🛿 10:46	ö	10:46		🎽 🛿 10:46
← Search	+	← Search	+	← Search	+
Built-in		Built-in	meu	Built-in	
Jacknife Sit-Up Built-in		Jacknife Sit-Up Built-In		Inclined Crunch with Feet At Built-in	tached
Low Leg Pull-In Built-in		Low Leg Pull-In Built-in		Jacknife Sit-Up Built-in	
Resisted Crunch Built-in		Delete Exercise		Low Leg Pull-In Built-in	
Side Plank Built-in		You are about to delete this you really want to proceed?	s exercise. Do	Resisted Crunch Built-in	
Sit-Up with Cable Built-in		s Built-in	NO YES	Side Plank Built-in	
Sit-Up with Feet Attached Built-in		Sit-Up with Feet Attached Built-in		Sit-Up with Cable Built-in	
Trunk Rotation Built-in		Trunk Rotation Built-in		Sit-Up with Feet Attached Built-i Exercise has been del	eted successfully
Custom		Custom		Trunk Rotation Built-in	

Il·lustració 15. Esborrat d'exercicis

7. Gestió de rutines

- 😁	10:48			🃲 🛙 1	0:48
<u>ت</u>	۹ +	Routines		۹ -	•
¶ , − 7 1 K SportTrack					
f Home					
Routines					
₩ Exercises					
History					
Profile					
🔧 Settings					
		\triangleleft	0		

Si accedim a la secció de rutines, podem comprovar que inicialment es troba buida sense cap rutina.

A través de la icona + de la barra podrem afegir rutines al nostre llistat. Emplenarem el formulari indicant un nom i opcionalment una descripció, i guardarem amb la icona de guardar. L'opció **Current Routine** és bastant important ja que indicarà al selector d'activitat en la pantalla d'inici, la rutina seleccionada per defecte per poder iniciar-la. Si no hi hagués cap no podria iniciar-se.

👼	🖫 🛿 10:49		🖫 🛿 10:50		🎽 🛿 10:50
← Add Routine		← Add Routine		≡ Routines	۹ +
Current Routine		Current Routine		Workout 1 No days added	
Name		Workout 1			
	0 / 30	Description	9 / 30		
Description	0 / 500	This is workout 1	17 / 500		
			Ŷ		
		$q^{1} w^{2} e^{3} r^{4} t^{5} y^{6} u^{7}$	i ⁸ o ⁹ p ⁰		
		as dfghj	k l		
		★ z x c v b n	m 🖾	Routine has been saved	successfully
		?123 ,	•		
		∇ O			

Il·lustració 17. Creació de rutines

Il·lustració 16. Rutines

Per modificar una rutina, lliscarem aquella cap a la dreta i apareixeran els botons d'acció. Seleccionant la icona d'editar podrem modificar la rutina seleccionada. En el nostre cas, seleccionarem la rutina com a actual, i per tant serà la que aparegui en la pantalla d'inici quan comencem l'entrenament del **workout**.

	🖫 🛿 10:54		10:54	.	🌇 🛿 10:54
	۹ +	← Edit Routine		\equiv Routines	۹ +
B Rorkout 1 No days added		Current Routine		Workout 1 No days added	
Workout 2		Workout 1		Workout 2	
No days added			9 / 30	No days added	
Workout 3 No days added		Description This is workout 1	17 (500	Workout 3 No days added	
			177 500		
				Routine has been updat	ed successfully
⊲ 0		⊲ 0		0 Þ	

Il·lustració 18. Seleccionar rutina per defecte

Per a l'esborrat, simplement premem sobre la icona i confirmem.



Il·lustració 19. Esborrat de rutina



8. Gestió de dies de rutina

Si ens fixem en el llistat de rutines, podrem veure que indiquen que no contenen dies. Això és perquè cada rutina està formada per dies que hem d'afegir. Per a això, accedim al detall de la rutina prement sobre ella.

		🖫 💈 11:00
≡ Routi	ines	۹ +
Workout 1		
No days added		
Workout 2		
No days added		
\bigtriangledown	0	

Il·lustració 20. Dies de rutina

Si premem sobre la icona +, podrem afegir dies a la rutina.

	🖫 🛿 11:00	👼 🦉 🚺 11:06	🋂 💈 11:06
← Add Routine Day		← Add Routine Day 🖹 ←	Workout 1 🗕 🕂
Routines Workout 1		Routines Descrij Workout 1	ption .workout 1 DAYS
Day Name	0/30	2 Vary 1 Day Name CHEST + <u>ABS</u> 11 / 30	: LEGS arcises added Never trained :: CHEST + ABS arcises added Never trained
		abs ABS AB's q ¹ w ² a ³ r ⁴ t ⁵ y ⁶ u ⁷ i ⁸ 9 p ⁰ a s d f g h j k l	
		★ z x c v b n m ?123 , .	Routine day has been saved successfully
⊲ O			⊲ 0 □

Il·lustració 21. Creació de dia de rutina

Igual que elements de llistat anteriors, si llisquem el dia cap a la dreta, podrem modificar-lo.

🛎 🦉 🚺 11:09	👼 🦉 🖬 11:09	👼 🦉 🖟 1	1:09
← Workout 1 +	🗧 Edit Routine Day	← Workout 1 -	-
Description This is workout 1	Routines Workout 1	Description This is workout 1	
DAYS	Day	DAYS	
Day 1: LEGS No exercises added Never trained	4 Vary Name	Day 1: LEGS No exercises added Never train	ed
Day 2: CHEST + ABS No exercises added Never trained	BICEPS + TRICEPS 16/30	Day 2: CHEST + ABS No exercises added Never train	ed
Day 3: BACK No exercises added Never trained		Day 3: BACK No exercises added Never train	ed
Day 4: BICEPS No exercises added	$\begin{array}{c c c c c c c c c c c c c c c c c c c $	Day 4: BICEPS + TRICEPS No exercises added Never train	ed
	asd fghjkl		
	▲ z x c v b n m	Routine day has been updated successfully	
	?123 , . 🗸		
⊲ O □		⊲ 0 □	

Il·lustració 22. Modificació de dia de rutina

També podrem eliminar-los.

	🍟 🛿 11:11
← Workout 1	+
Description	
This is workout 1	
🛗 DAYS	
Day 1: LEGS	
No exercises added	Never trained
Day 2: CHEST + ABS	
No exercises added	Never trained
Day 2: DACK	
No exercises added	Never trained
Day 4: BICEPS + TRICEP	S Nover trained
No exercises added	Never trained
Day 5	: LEGS
No ex	ercises added
<	о п



Il·lustració 23. Esborrat de dia de rutina



9. Configuració d'exercicis de rutina

Cada dia de rutina que apareix en el llistat ens indica el nombre d'exercicis que conté. Inicialment com podem observar tots indiquen que no en tenen cap. Per planificar exercicis, premerem sobre l'element que inicialment apareixerà buit.

		🎽 🛿 11:13
÷	Workout 1	+
Desc	ription	
This i	s workout 1	
İ	DAYS	
Day	1: LEGS	
No e	xercises added	Never trained
Day	2: CHEST + ABS	
No e	xercises added	Never trained
Dav	3: BACK	
No e	xercises added	Never trained
Dav	4: BICEPS + TRICEPS	
No e	xercises added	Never trained
	4 - 0	
		

Il·lustració 24. Planificació de dies de rutina

Per poder afegir exercicis al dia de rutina, premerem sobre la icona + que apareix en la part superior. Allí accedirem a la biblioteca d'exercicis, tant aquells que ja vénen incorporats inicialment com els nous que hàgim afegit nosaltres. En prémer en els exercicis, s'aniran afegint al dia de la rutina, i ens avisarà a través d'un missatge informatiu.

Ö		🖫 🛿 11:12		🖫 🛿 11:16		📲 🛿 11:16
÷	Day 1: LEGS	+	← Select Exercise	÷	Upper Legs	٩
			Abs	Fron Built-	t Lunge in	
			Back	Hip J Built-	Abduction in	
			Biceps	Hip J Built-	Adduction in	
			Chest	Hip I Built-	Extension with Knee Stabilized in	
			Forearms	Jum Built-	ping Squat in	
			Glutes	Jum Built-	ping and Twisting Squat	
			Lower Legs	Built	Exercise has been added to you rou	tine
			Shoulders	Built	le-Lea Squat	
	⊲ 0		⊲ 0			

Il·lustració 25. Afegir exercicis a dia de rutina

En tornar al llistat podrem observar tots aquells exercicis que hem afegit. L'ordre d'execució és important ja que serà com executem l'entrenament pel que aquest llistat permet la reordenació. Simplement premerem sobre els 3 punts vermells situats en la part dreta i arrossegarem fins a la posició on desitgem que estigui.

Ö	🆫 🛿 11:21				📲 🛿 11:21
← Day 1: LEGS	+	÷	Day 1: LEGS	5	+
Front Lunge Upper Legs Sets: 3 Reps: 12 Rest: 60	i	Front Upper Sets:	t Lunge r Legs 3 Reps: 12 Rest: 60)	:
Hip Abduction Upper Legs Sets: 3 Reps: 12 Rest: 60	÷	Leg (Upper Sets:	Curl r Legs 3 Reps: 12 Rest: 60)	:
Hip Extension with Knee Stabilized Upper Legs Sets: 3 Reps: 12 Rest: 60	1	Hip A Upper Sets:	Abduction r Legs 3 Reps:12 Rest:60)	:
Leg Curl Upper Legs Sets: 3 Reps: 12 Rest: 60	1	Hip E Upper Sets:	Extension with Knor Legs 3 Reps:12 Rest:60	ee Stabilized	:
			\triangleleft	0	

Il·lustració 26. Reordenació d'exercicis

Lliscant cada exercici a la dreta podrem editar-los i configurar la planificació, és a dir les sèries a realitzar, les repeticions i el temps de descans.

🖮 🎽 🖌	11:25			🖫 🛿 11:26	ö	🎽 🛿 11:26
← Day 1: LEGS	+	Leg Curl			← Day 1: LEGS	+
Front Lunge Upper Legs Sets: 3 Reps: 12 Rest: 60	Target 2	Sets			Front Lunge Upper Legs Sets:3 Reps:12 Rest:60	:
Content of the second s	Target 14 Rest T	Reps			Leg Curl Upper Legs Sets:2 Reps:14 Rest:20	i
Hip Abduction Upper Legs Sets: 3 Reps: 12 Rest: 60	20				Hip Abduction Upper Legs Sets: 3 Reps: 12 Rest: 60	:
Hip Extension with Knee Stabilized Upper Legs Sets: 3 Reps: 12 Rest: 60	:				Hip Extension with Knee Stabil Upper Legs Sets:3 Reps:12 Rest:60	ized
		1 2	3	-		
	4	4 5	6	,		
		7 8	9	≤	Exercise has been configu	red successfully
		. 0	_	•		
< 0 □		∇	0		< 0	

Il·lustració 27. Configuració d'exercicis



També es podran treure els exercicis que havíem afegit al dia de rutina.



Il·lustració 28. Treure exercicis del dia

10. Activitat de gimnàs

Ja que en els punts anteriors hem configurat una rutina per defecte, i hem configurat els exercicis de cada dia d'aquesta rutina, podrem entrenar-la. Per a això, tornarem a la pantalla d'inici, seleccionarem activitat de gimnàs (**Workout**) i premerem sobre el botó GO!.



Il·lustració 29. Selecció de workout

Inicialment ens apareixerà la rutina seleccionada per defecte. Nosaltres haurem de seleccionar el dia d'entrenament. Això ens portarà a la pantalla amb els exercicis programats per a aquest dia. Per

iniciar la sessió, simplement premerem sobre la icona de start que apareix en la part superior. Això iniciarà l'activitat dels exercicis en l'ordre en el qual apareixen, començant pel primer set.

. 🖱	🎽 🚺 11:35	.	🎽 🖬 🖬	Ö	🎽 🖬 🖬
← Workout 1		← LEGS	0	← Set 1/3	₿.
Day 1: LEGS Exercises: 3	Never trained	Front Lunge Upper Legs Sets: 0/3 Reps: 12 Rest: 60		Front Lu	nge
Day 2: CHEST + ABS No exercises added	Never trained	Leg Curl Upper Legs Sets: 0/2 Reps: 14 Rest: 20		kg12	reps <u>60</u> sec
Day 3: BACK No exercises added	Never trained	Hip Abduction Upper Legs			
Day 4: BICEPS + TRICEPS No exercises added	Never trained	Sets: 0/3 Reps: 12 Rest: 60			
⊲ 0		⊲ O		⊲ O	

Il·lustració 30. Registre de workout

Una vegada realitzada la primera sèrie, haurem de registrar el pes que hem aixecat. Per defecte apareixen els valors de repeticions i temps de descans, però són modificables i es poden canviar. Una vegada conforme amb les dades, premem sobre la icona de la barra superior que indica que guardarà la sèrie i començarà el comptador del temps de descans. Una vegada finalitzat, tornarem a la pantalla per iniciar la següent sèrie. Podem observar que les sèries realitzades es mostren a l'usuari perquè tingui una orientació del pes i repeticions realitzat.



Il·lustració 31. Registre de sèrie

Si tornéssim al llistat d'exercicis per realitzar, ens apareixerà el temps de sessió transcorregut per donar-nos una idea del temps que portem entrenant. A més ens indica el nombre de sèries realitzat per cada exercici. Cada vegada que completem totes les sèries d'un exercici, ens apareixerà marcat en verd per indicar-nos que ja està completat.

👼 🎽 🚺 11:45		🖬 🛿 11:45 🛛 👼	🎽 🛿 11:47
← Set 3/3 🔒	← LEGS -	► O ← LEGS	+ 0
Front Lunge	Current Session: 9 min	Current S	Session: 11 min
Current Set kg reps 60sec	Front Lunge Upper Legs Sets:2/3 Reps:12 Rest:60	Front Lunge Upper Legs Sets: 3/3 Reps: 12 Rest: 6	0
Set 1: 55 kg x 10 Rest Time: 20 sec Set 2: 55 kg x 10 Rest Time: 20 sec	Leg Curl Upper Legs Sets:0/2 Reps:14 Rest:20	Leg Curl Upper Legs Sets: 0/2 Reps: 14 Rest: 2	0
	Hip Abduction Upper Legs Sets: 0/3 Reps: 12 Rest: 60	Hip Abduction Upper Legs Sets: 0/3 Reps: 12 Rest: 6	0
⊲ 0 □	< 0 □	Þ	0 🗆

Il·lustració 32. Sessió d'entrenament actual

Existeixen dues formes per finalitzar una sessió d'entrenament. Prémer sobre el botó stop de la part superior o realitzar totes les sèries de tots els exercicis programats. En tots dos casos, l'aplicació sol·licita a l'usuari confirmació per acabar la sessió.



Il·lustració 33. *Finalització de workout*

A més, existeix la possibilitat d'afegir més exercicis al dia. Per a això premerem sobre la icona + de la barra d'eines, i accedirem a la biblioteca d'exercicis. Afegirem aquests exercicis a la rutina prement sobre ells.

. 📛	🖫 🛿 11:51		🖫 🖬 11:52		🎽 🛿 11:52
	+ 0 +	Select Exercise	÷	- LEGS	+ 0
Current Session: 16 min		Abs		Current Sessio	on: 16 min
Front Lunge Upper Legs Sets: 3/3 Reps: 12 Rest: 60		Back	Fr Up Se	ont Lunge iper Legs ts:3/3 Reps:12 Rest:60	
Leg Curl Upper Legs Sets: 2/2 Reps: 14 Rest: 20		Biceps	Le Up Se	ng Curl Iper Legs ts:2/2 Reps:14 Rest:20	
Hip Abduction Upper Legs Sets: 3/3 Reps: 12 Rest: 60	í.	Chest	Hi Up Se	p Abduction per Legs ts:3/3 Reps:12 Rest:60	
		Forearms	Ju Up Se	imping Squat oper Legs ts:0/3 Reps:12 Rest:60	
		Glutes			
		Lower Legs			
		Shoulders			
		⊲ 0		⊲ 0	

Il·lustració 34. Afegir exercici a rutina activa

Una vegada que l'hem completat, ens apareixerà un resum amb el temps incorregut, els exercicis realitzats, el temps total de descans, el nombre total de sèries i de pes aixecat. Igual que amb els altres tipus d'activitats, la sessions es realitzades es poden consultar des de l'opció **History** del menú de navegació.

Ö	🖫 🛿 11:52			🎽 🖬 11:53
← LEGS	+ 0	÷	Session Summa	ary
Current Session: 17 min				
Front Lunge Upper Legs Sets:3/3 Reps:12 Rest:60			Session Date 09/01/2018	Session Time 0:17:27
Leg Curl Upper Legs Si			Exercises 4	Rest Time 0:08:20
End Current Session You are about to end the current se Do you really want to proceed?	ession.		Total Sets 11	Total Weight 718 kg
J NO U Sate: 3/2 Page: 12 Page: 60	YES			
			< C	

Il·lustració 35. Resum de sessió

11. Perfil d'usuari

En aquesta opció podrem configurar diferent informació sobre l'usuari de l'aplicació, com la data de naixement, nom, gènere, alçada o pes.

2 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10		7:38
≡ Profile	≡ Profile	≡ Profile
Name	Name	Name
Date of Birth	 Date of Birth	Date of Birth
Gender	Gender	Gender
Height	- Height (cm) H 1.80	Height 1.8 cm
Weight	4/5 W CANCEL OK	Weight 85 kg
< (i) I	 ● 	< (i)

Il·lustració 36. Perfil

12. Configuracions generals

Si accedim a aquesta opció dins del menú de navegació podrem configurar diferents paràmetres tals com les sèries, repeticions i temps de descans per defecte que apareixeran en els exercicis en afegirlos a les rutines. També permet triar la unitat de pes entre kg i lliures, i la distància entre km i milles.

1 7:40

🗂 🦉 7:3	39	-
\equiv Settings		
SENERAL SETTING		So GENER
Distance Unit km		Distance Ur km
Weight Unit kg		Weight Unit <g< td=""></g<>
Height Unit cm	1	H Weig
HI WORKOUT DEFAULT VALUES		۲
Target Sets 3		Ta ()
Target Reps 12		Target Reps
Rest Time 60	1	Rest Time
	. 1	





Il·lustració 37. Configuracions generals