

CARA MENJALANKAN PROGRAM

Cara menjalankan program dari aplikasi petunjuk fitness `gym solution berbasis android mempunyai 6 menu utama yaitu Gerakan, Calculator, Suplemen, Nutrisi, Info dan Profil. Pada menu Gerakan menampilkan macam-macam gerakan dada, bahu, punggung, trisep, bicep perut, kaki dan menampilkan output berupa image, tutorial dan video berupa gif, menu calculator menampilkan pilihan macam-macam kalkulator diantaranya kalkulator BMI, kalkulator kalori dan kalkulator pembakaran kalori. Pada kalkulator BMI menampilkan form yang harus diisi untuk menghitung hasilnya (kurus, normal, gemuk). Jika akan melihat jadwal pola latihan dan makan maka memilih botton show pola latihan dan pola makan. Pada menu kalkulator kebutuhan kalori akan menampilkan berupa form yang harus diisi lengkap untuk mengetahui kebutuhan hasilnya dan pemenuhan nutrisinya sedangkan pada kalkulator pembakaran kalori sama halnya dengan kalkulator kebutuhan kalori harus mengisi seluruh form yang telah tersedia untuk melihat hasilnya.

Pada menu suplemen terdiri atas 3 pilihan kategori dimana kategori tersebut kategori kurus, normal, dan gemuk jika memilih salah satu kategori maka sistem akan menampilkan suplemen yang cocok untuk dikonsumsi user sesuai dengan kebutuhannya begitu juga halnya pada kategori normal dan gemuk sedangkan pada menu nutrisi user dapat melihat informasi kandungan kalori pada setiap makanan, minuman, snack. Pada menu info menampilkan fitur-fitur yang ada pada aplikasi dan menu profil menampilkan pembuat aplikasi.