



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
پژوهشگاه علوم ورزشی



مرکز ملی نوآوری فناوری های ورزشی ایران  
اولین و تنها مرکز تخصصی در زمینه فناوری های ورزشی  
حامی استارت آپ های حوزه علوم ورزشی

## معرفی استارت آپ ورزشی **FITBOD**



**FITBOD**

معاونت فناوری پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

خرداد ۱۴۰۰

## فهرست

۱	مقدمه
۳	درآمدزایی و سرمایه‌گذاری
۴	محبوبیت استارت آپ
۵	اپلیکیشن استارت آپ
۲۰	دعوت به همکاری
۲۱	مراجع

## فهرست شکل‌ها

۲	شکل ۱: استفاده از دیتا ساینس (دانش داده‌ها) در برنامه ریزی توسط FitBod
۴	شکل ۲: برخی از تجهیزات ورزشی فروشگاه FitBod
۵	شکل ۳: صفحه اول برنامه
۶	شکل ۴: انتخاب پیشینه کار با وزنه
۷	شکل ۵: انتخاب علت انجام فعالیت ورزشی
۸	شکل ۶: انتخاب محل انجام فعالیت ورزشی
۹	شکل ۷: انتخاب امکانات ورزشی خود
۱۰	شکل ۸: انتخاب پیشینه پرورش عضلات
۱۱	شکل ۹: انتخاب روز انجام فعالیت ورزشی
۱۲	شکل ۱۰: تنظیمات اعلانات برنامه
۱۳	شکل ۱۱: کامل کردن مشخصات فردی
۱۴	شکل ۱۲: انجام عملیات ثبت نام
۱۵	شکل ۱۳: نمایش برنامه ورزشی پس از اولین ورود به اپلیکیشن
۱۶	شکل ۱۴: امکان حذف و تغییر تمرینات
۱۷	شکل ۱۵: اولین صفحه اپلیکیشن در دفعات بعدی ورود
۱۸	شکل ۱۶: اطلاعات مربوط به یک تمرین خاص
۱۹	شکل ۱۷: عملیات ریکاوری عضلات



## مقدمه

FitBod یک استارت آپ تناسب اندام است که تمرینات ورزشی شخصی به شما ارائه می دهد تا از حدود خود پا فراتر گذاشته و به اهداف بهداشت شخصی خود دست یابید. این استارت آپ در ۲۵ سپتامبر سال ۲۰۱۵ میلادی در شهر سان فرانسیسکو در ایالت کالیفرنیا آمریکا تاسیس شد و مؤسسان آن آلن چن و جسی ونتیسینک (طراح اپلیکیشن اندروید استارت آپ) می باشند.

جسی ونتیسینک یک طراح با تجربه با ۵ سال سابقه در طراحی برنامه های LinkedIn و SlideShare می باشد. وی در زمانی که دانشجوی سال اول مهندسی در ULCA بود، با آلن ملاقات کرد و پس از یک سال این استارت آپ را با کمک یکدیگر شروع کردند.

شعار این استارت آپ این جمله است: "با FitBod قوی تر و سریع تر شوید!" فناوری قدرتمند FitBod برای برنامه ریزی تمرینات ورزشی شما بر اساس عوامل مختلف طراحی شده است که در عین حال پرورش هیچ کدام از عضلات بدن شما را نادیده نمی گیرد. برخی از این عوامل عبارتند از:

۱. اهداف تناسب اندام
۲. سطح تجربه تناسب اندام
۳. امکانات ورزشی موجود
۴. مدت زمان انجام فعالیت ورزشی
۵. بازیابی (Recovery) عضله

پس از اولین دسته از تمرینات، FitBod توانایی شما در انجام آنها را می سنجد و برای به حداکثر رساندن تناسب اندام شما، به صورت هوشمندانه تمریناتی با شدت (سنگینی وزنه ها) و تعداد ست های متفاوت بین جلسات تمرین برنامه ریزی می کند. این استارت آپ با اضافه کردن تمرینات جدید و به حداکثر رساندن استفاده از تجهیزات ورزشی موجود، جلسات بدنسازی شما را شاداب و سرگرم کننده نگه می دارد.

حتی برای آن هایی که هیچ سابقه ای در انجام تمرینات ورزشی (چه در خانه و چه در باشگاه) ندارند، FitBod این امکان را فراهم می کند و با رغبت و اعتماد به نفس آنها را در انجام فعالیت های جدید و استفاده از تجهیزات مختلف افزایش می دهد. در محیط اپلیکیشن این استارت آپ، تمرینات با توضیحات کامل موجود می باشد و بیش از ۴۰۰ ویدیو با کیفیت عالی جهت انجام درست تمرینات قرار گرفته شده است.

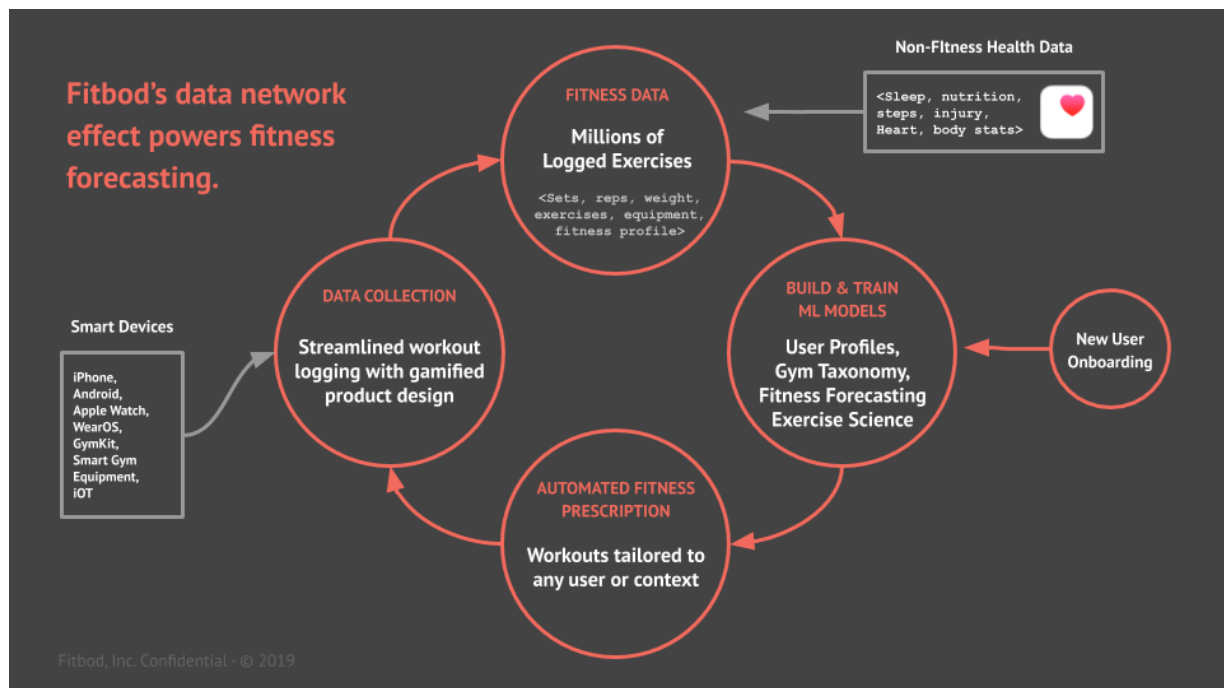
Fitbod توسط مربیان شخصی با تجربه و کاملا آگاه به ویژگی عضلات بدن تنظیم شده است تا بهترین روش های آموزش تمرینات ورزشی - قدرتی را به شما ارائه دهد. این روش ها شامل موارد زیر است:

(۱) **شخصی سازی:** با تطبیق برنامه تمرینی متناسب با بدن ، تجربه ، محیط و اهداف منحصر به فرد، نتایج برتر حاصل می شود.

(۲) **تعادل:** هماهنگی ماهیچه ها با کل سیستم عضلانی بدن هنگام تمرین سبب پرورش بیش تر آن ها می گردد. کار کشیدن بیش از حد از برخی از عضلات و در عین حال کار نکشیدن از دسته ای دیگر عواقب نامطلوبی دربردارد. تمامی تمرینات این استارت آپ کاملا متعادل طراحی شده است.

(۳) **تغییر:** درگیر کردن گروه های عضلانی مختلف، تمرینات، ست ها، تکرارها و شدت به مرور زمان باعث تقویت سیستم اسکلتی عضلانی و بهینه سازی نتایج می شود.

شما به کمک FitBod می توانید در چند مکان مختلف تمرینات ورزشی خود را برنامه ریزی کنید و برای مثال در زمانی که نمی توانید به باشگاه مراجعه کنید، از تمرینات جایگزین در خانه استفاده کنید.



شکل ۱: استفاده از دیتا ساینس (دانش داده ها) در برنامه ریزی توسط FitBod



طبق گفته یکی از مدیران این استارت آپ: ما Fitbod را برای اطمینان از انتخاب تمرینات ورزشی مناسب هر فرد ایجاد کردیم. قبل از این استارت آپ، ما در آمیخته کردن تمرینات گذشته با تمرینات جدید و خصوصیات منحصر به فرد تمرینات ورزشی هر شخص دست و پنجه نرم می کردیم.

## درآمدزایی و سرمایه گذاری

درآمد این استارت آپ به روش های زیر بدست می آید:

**اشتراک آپ:** بخش اصلی درآمدزایی این استارت آپ از طریق ثبت نام کاربران در نسخه Elite اپلیکیشن این استارت آپ است. به کاربران جدید پس از ثبت نام، ۳ دسته تمرین رایگان اختصاص داده می شود و پس از آن جهت ادامه استفاده از برنامه باید در نسخه Elite ثبت نام کنند. Fitbod Elite یک اشتراک برتر است که دسترسی کامل به Fitbod را شامل می شود، از جمله توانایی ایجاد و ثبت تمرینات نامحدود.

خرید این اشتراک به دو صورت ارائه می شود:

۱- اشتراک ماهانه با هزینه ۹,۹۹ دلار

۲- اشتراک سالانه با هزینه ۵۹,۹۹ دلار

همچنین ماه اول استفاده رایگان است و شما می توانید تا پایان ماه اول در صورت عدم رضایت، اشتراک خود را کنسل کنید و کل وجه پرداخت شده را پس بگیرید.

**سرمایه گذاری:** در طی شش سال از آغاز تاسیس این استارت آپ، FitBod موفق به جمع آوری ۴,۷ میلیون دلار بودجه شده است. هم اکنون اشخاص و شرکت های زیر در این استارت آپ سرمایه گذاری کرده اند:

۱- Dave Lerner

۲- Jason Calacanis

۳- شرکت Tech Nexus

۴- شرکت Pear VC

۵- شرکت AfterWork Ventures



فروشگاه استارت آپ: همچنین با توسعه این استارت آپ طی چند سال گذشته، فروشگاه محصولات ورزشی ایجاد کرده که پوشاک ورزشی مردانه و زنانه و انواع تجهیزات ورزشی مورد نیاز جهت تمرینات پیشرفته در آن موجود است که تعدادی از آنها را در شکل زیر مشاهده می کنید:



**Loop Resistance Bands**  
~~\$79.99~~ From \$7.99



**NexGen™ Home Balance Trainer**  
\$139.99



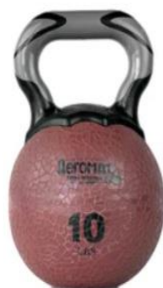
**Fitbod Speed Rope**  
\$14.99



**Ballast® Ball - 65 cm**  
~~\$59.99~~ \$53.99



**Ballast® Ball - 45 cm**  
~~\$39.99~~ From \$35.99



**Aeromat Elite Kettlebell  
Medicine Ball - 10lbs**  
\$56.99



**Aeromat Extreme Performance  
Slam Ball**  
From \$54.99



**POWERSTAX™**  
\$99.99

شکل ۲: برخی از تجهیزات ورزشی فروشگاه FitBod

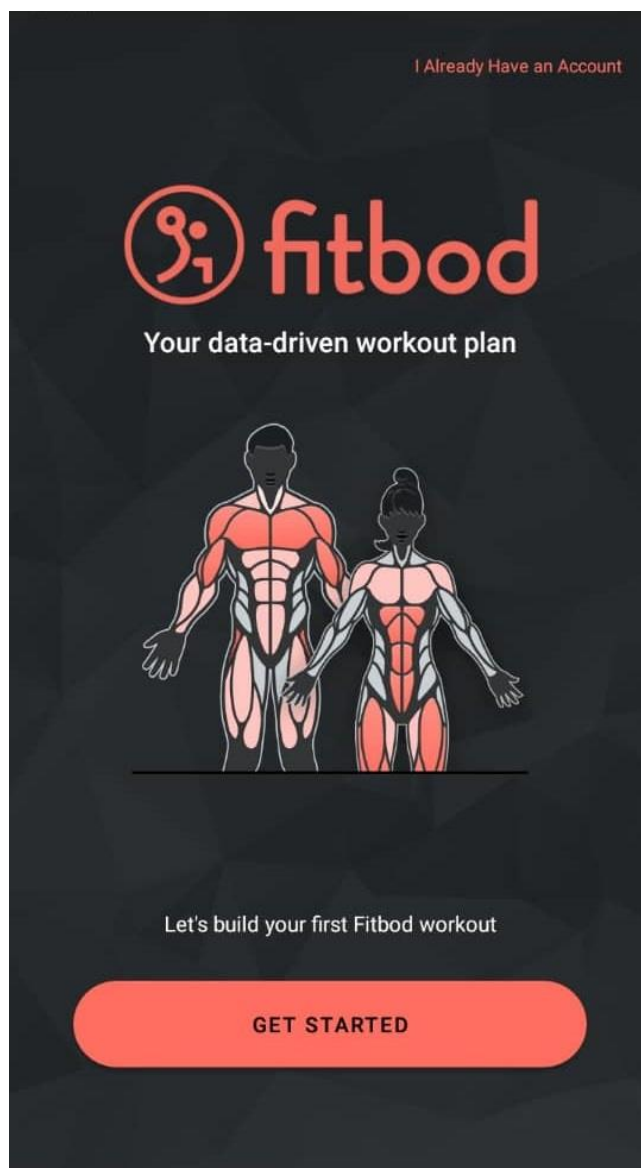
## محبوبیت استارت آپ

ریتینگ نرم افزار سیستم عامل IOS این استارت آپ، ۴,۸ از ۵ می باشد و نظرات کاربران بسیار مثبت است. همچنین در سیستم عامل اندروید دارای ریتینگ ۴,۴ از ۵ می باشد و نسخه ی نرم افزار حدود هر دو ماه یکبار به روز رسانی می گردد.

## اپلیکیشن استارت آپ

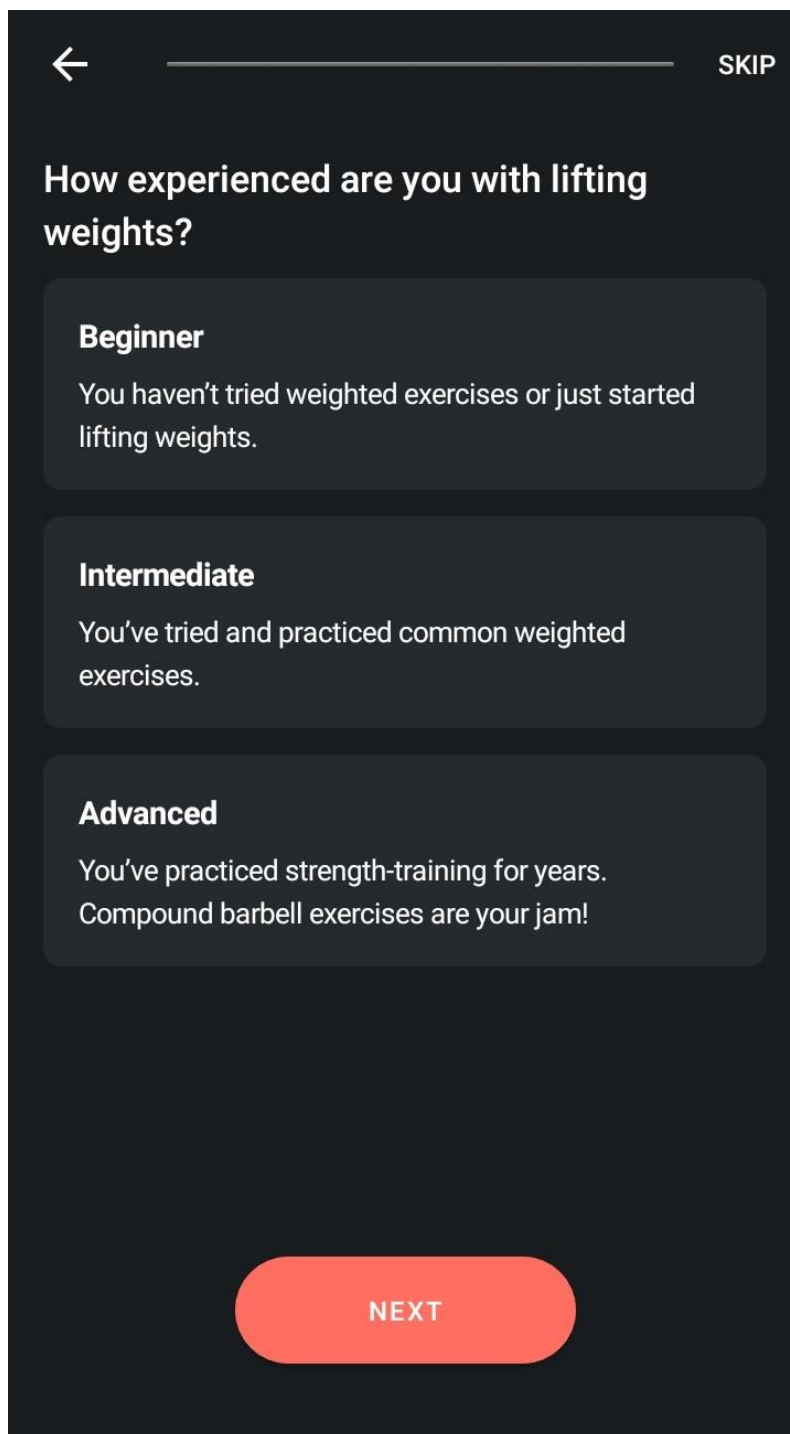
هر شخص می تواند با داشتن حداقل امکانات و حتی در منزل، به کمک اپلیکیشن این استارت آپ برنامه ورزشی روزانه داشته باشد که مراحل ورود به اپلیکیشن و کار با آن به شرح زیر است:

۱- پس از نصب اپلیکیشن، صفحه شکل زیر نمایش داده می شود که شما با کلیک گزینه **Get Started** وارد مراحل تنظیم فعالیت ورزشی مورد نظر خود می شوید. (اگر از قبل اکانتی در این برنامه دارید، بر روی گزینه بالا سمت راست کلیک کنید.)



شکل ۳: صفحه اول برنامه

۲- در قدم بعدی، سابقه ورزشی خود در وزنه زدن را مشخص می کنید؛ به این صورت که یکی از سه گزینه Beginner (تازه کار)، Intermediate (متوسط و دارای اندکی سابقه) و Advanced (کار با وزنه در سطح پیشرفته) را انتخاب می کنید.



← SKIP

**How experienced are you with lifting weights?**

**Beginner**  
You haven't tried weighted exercises or just started lifting weights.

**Intermediate**  
You've tried and practiced common weighted exercises.

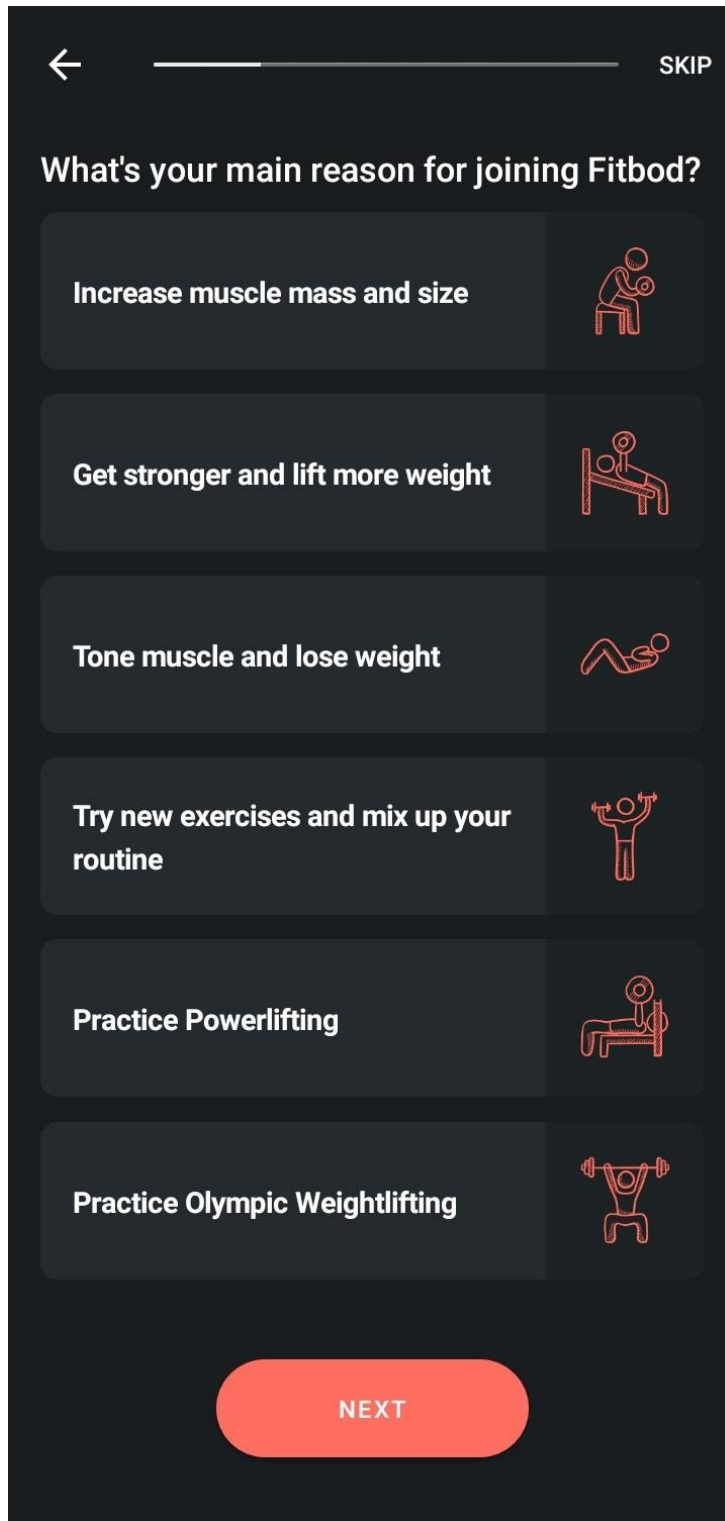
**Advanced**  
You've practiced strength-training for years. Compound barbell exercises are your jam!

NEXT

شکل ۴: انتخاب پیشینه کار با وزنه

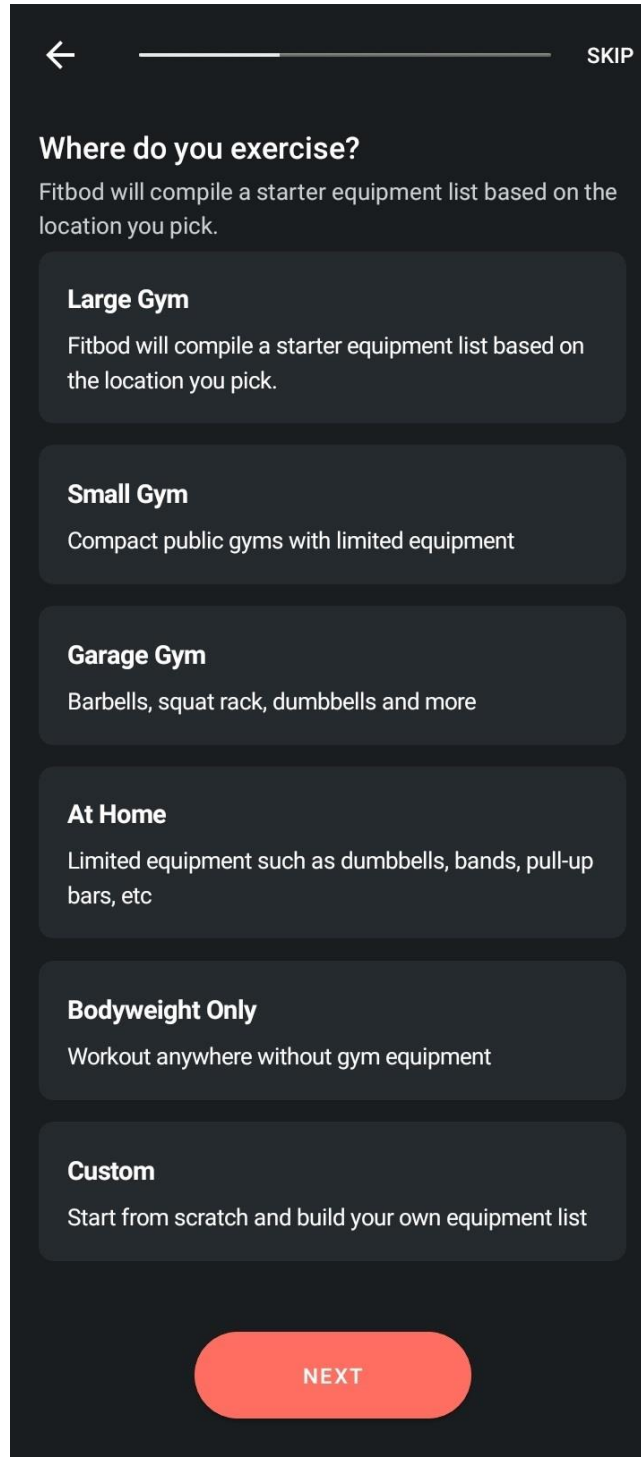


۳- در صفحه سوم، هدف خود از انجام فعالیت های ورزشی به کمک اپلیکیشن را مشخص می کنید که منظور از هر گزینه در مقابل آن نوشته شده است:



شکل ۵: انتخاب علت انجام فعالیت ورزشی

۴- در صفحه چهارم، مکان انجام فعالیت ورزشی خود را مشخص می کنید که شامل باشگاه با محیط بزرگ، کوچک و متوسط یا در خانه و ... می باشد و امکانات ورزشی مربوط به هر یک با توجه به شرایط آن توسط برنامه تعیین شده است. همچنین با انتخاب گزینه Custom می توانید محیط ورزش و امکانات را تعیین کنید.



← SKIP

### Where do you exercise?

Fitbod will compile a starter equipment list based on the location you pick.

**Large Gym**  
Fitbod will compile a starter equipment list based on the location you pick.

**Small Gym**  
Compact public gyms with limited equipment

**Garage Gym**  
Barbells, squat rack, dumbbells and more

**At Home**  
Limited equipment such as dumbbells, bands, pull-up bars, etc

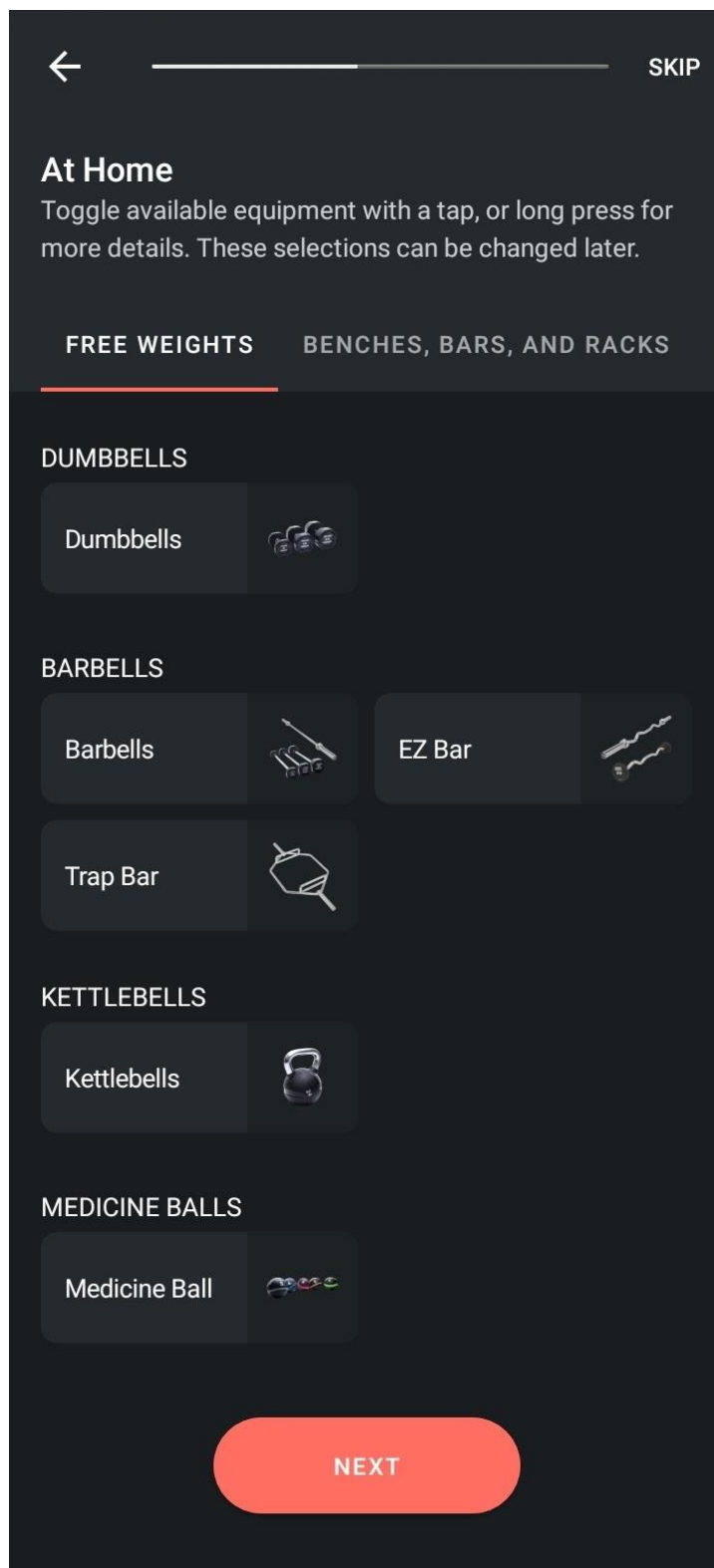
**Bodyweight Only**  
Workout anywhere without gym equipment

**Custom**  
Start from scratch and build your own equipment list

NEXT

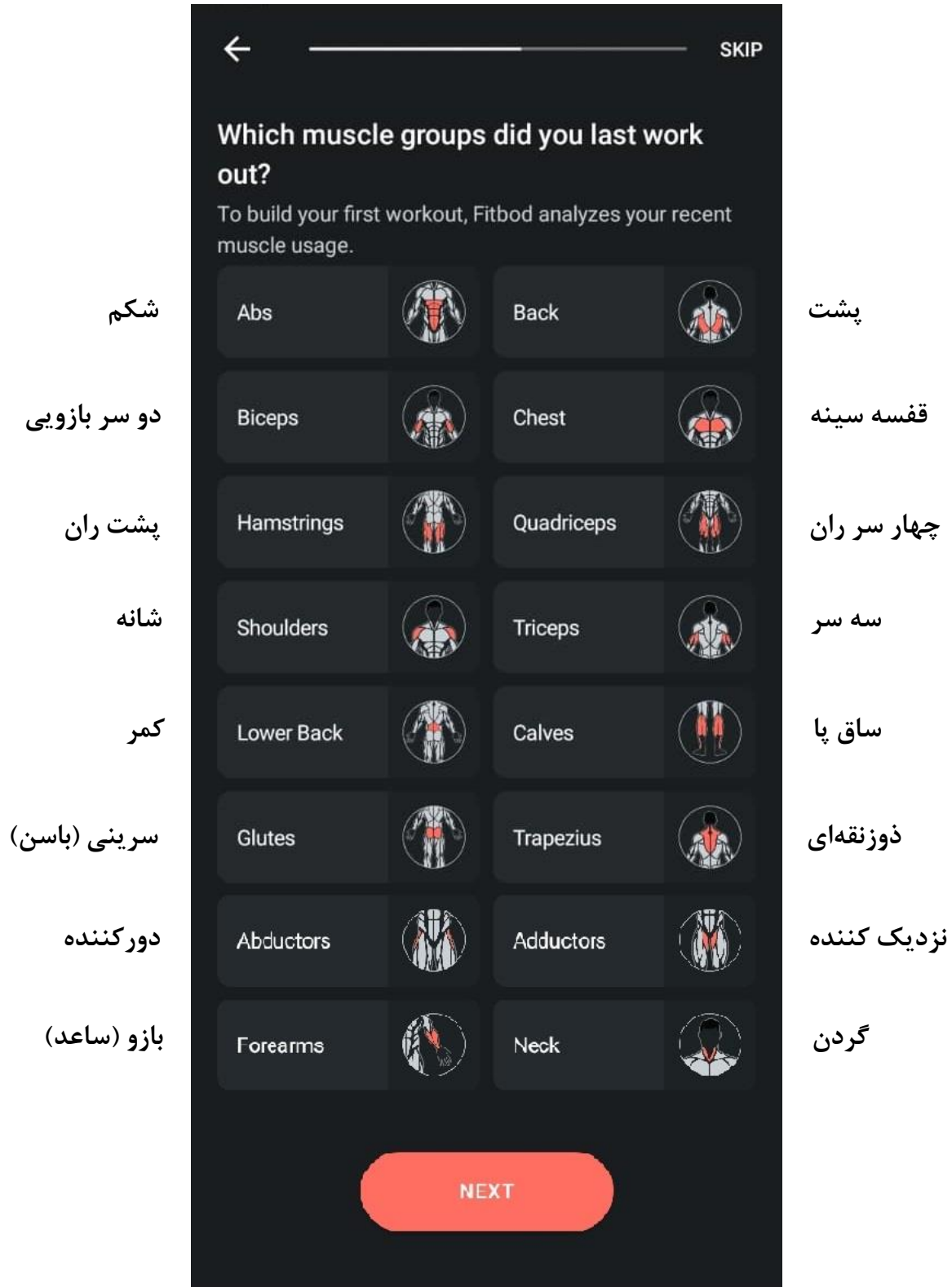
شکل ۶: انتخاب محل انجام فعالیت ورزشی

۵- در صفحه بعد، امکانات ورزشی خود از جمله دمبل، وزنه و یا سیم کش را به طور دقیق تر مشخص می کنید.



شکل ۷: انتخاب امکانات ورزشی خود

۶- در قدم بعدی، عضله‌هایی از بدن شما که قبلا تحت فعالیت‌های ورزشی قرار گرفته‌اند را مشخص می‌کنید که ترجمه هر عضله در کنار آن نوشته شده است:



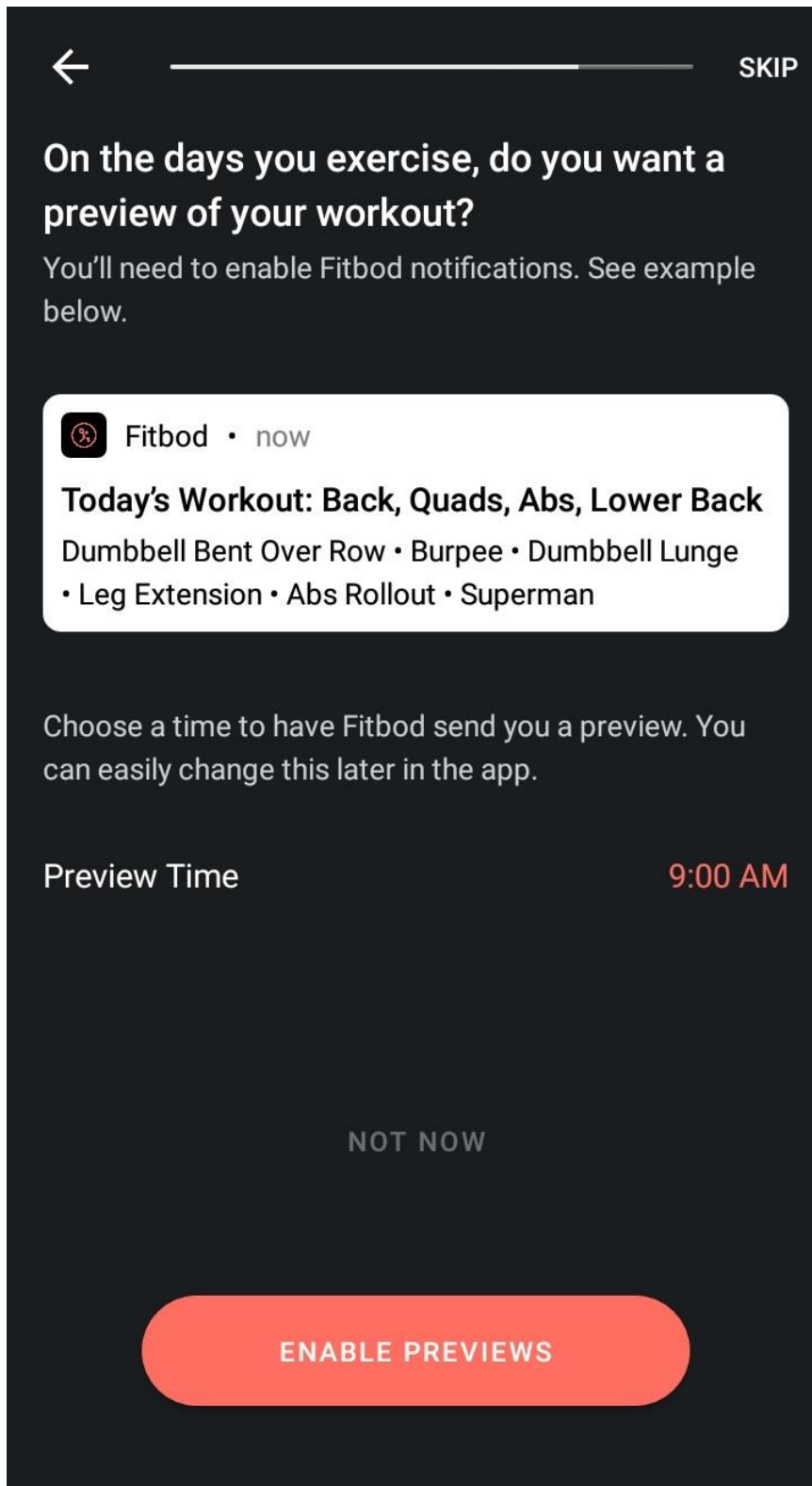
شکل ۸: انتخاب پیشینه پرورش عضلات

۷- در این صفحه زمان انجام فعالیت ورزشی خود را مشخص می کنید.

The screenshot shows a dark-themed mobile application interface. At the top left is a back arrow, and at the top right is the word "SKIP". The main heading is "How often do you want to work out?". Below this, there are two columns of buttons: "1 Day a Week", "2 Days a Week", "3 Days a Week", "4 Days a Week", "5 Days a Week", "6 Days a Week", "Every Day", and "Fewer Options". Below these is the text "Or pick specific days of the week" followed by buttons for "Sunday", "Monday", "Tuesday", "Wednesday", "Thursday", "Friday", and "Saturday". At the bottom center is a large red button labeled "NEXT".

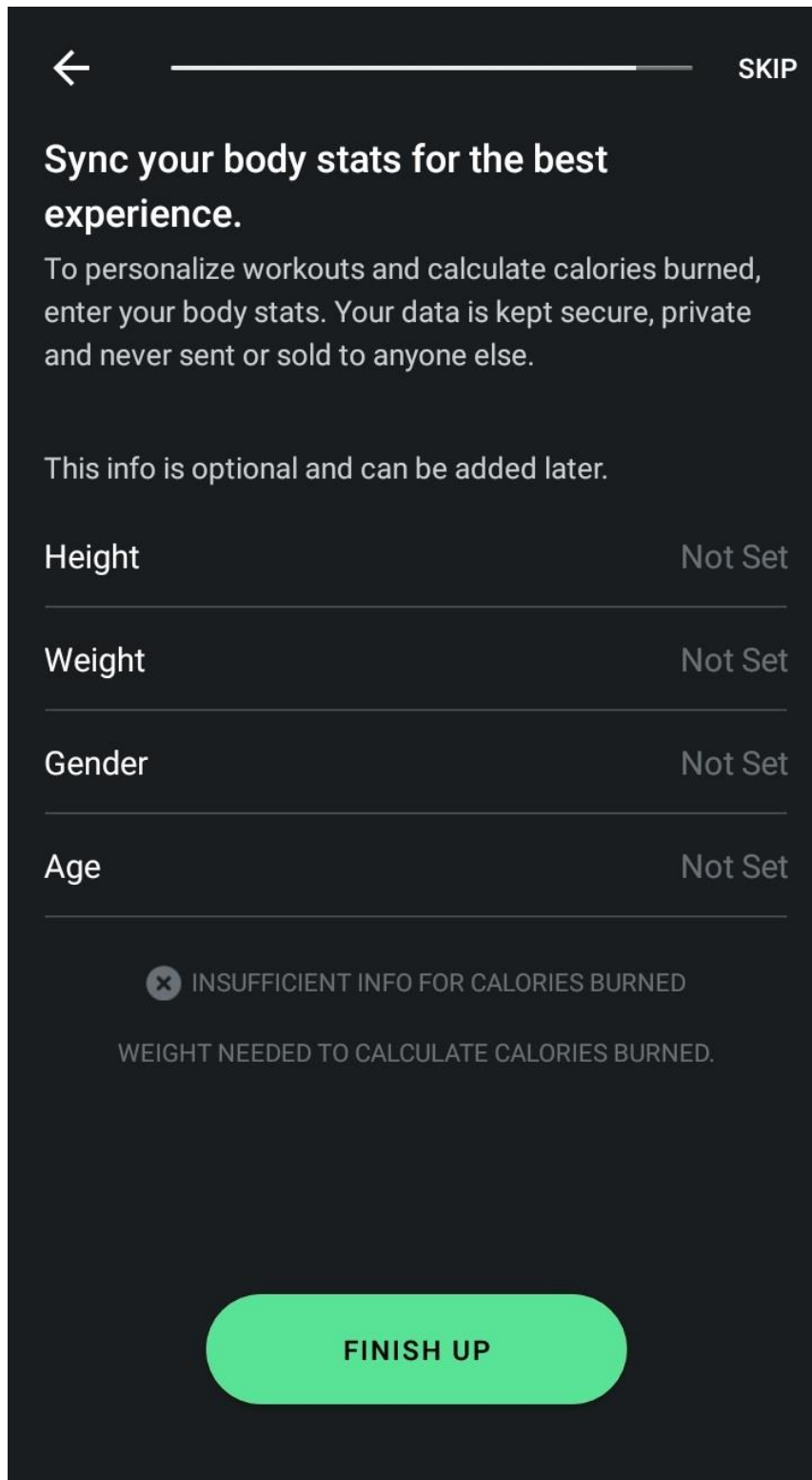
شکل ۹: انتخاب روز انجام فعالیت ورزشی

۸- در صفحه ۸ اپلیکیشن می توانید زمانی را برای اعلانات و یادآوری فعالیت های ورزشی روزانه تعیین کنید.



شکل ۱۰: تنظیمات اعلانات برنامه

۹- در اینجا مشخصات مربوط به قد، وزن، جنسیت و سن خود را کامل می کنید. (که اختیاری است).



← SKIP

## Sync your body stats for the best experience.

To personalize workouts and calculate calories burned, enter your body stats. Your data is kept secure, private and never sent or sold to anyone else.

This info is optional and can be added later.

Height	Not Set
Weight	Not Set
Gender	Not Set
Age	Not Set

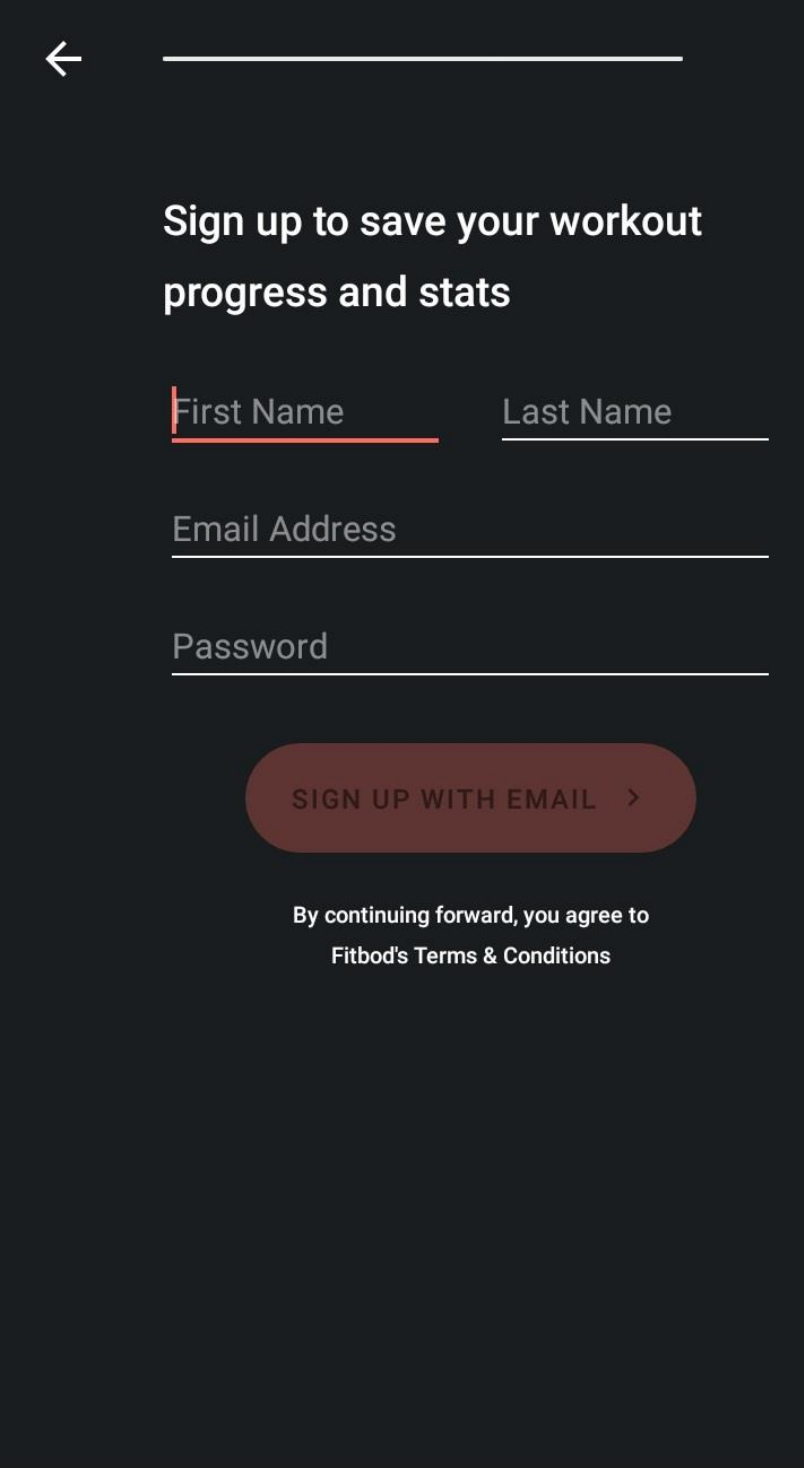
✕ INSUFFICIENT INFO FOR CALORIES BURNED

WEIGHT NEEDED TO CALCULATE CALORIES BURNED.

**FINISH UP**

شکل ۱۱: کامل کردن مشخصات فردی

۱۰- در پایان با وارد کردن نام و نام خانوادگی، ایمیل و پسورد اکانت خود را تشکیل داده و وارد برنامه می شوید.

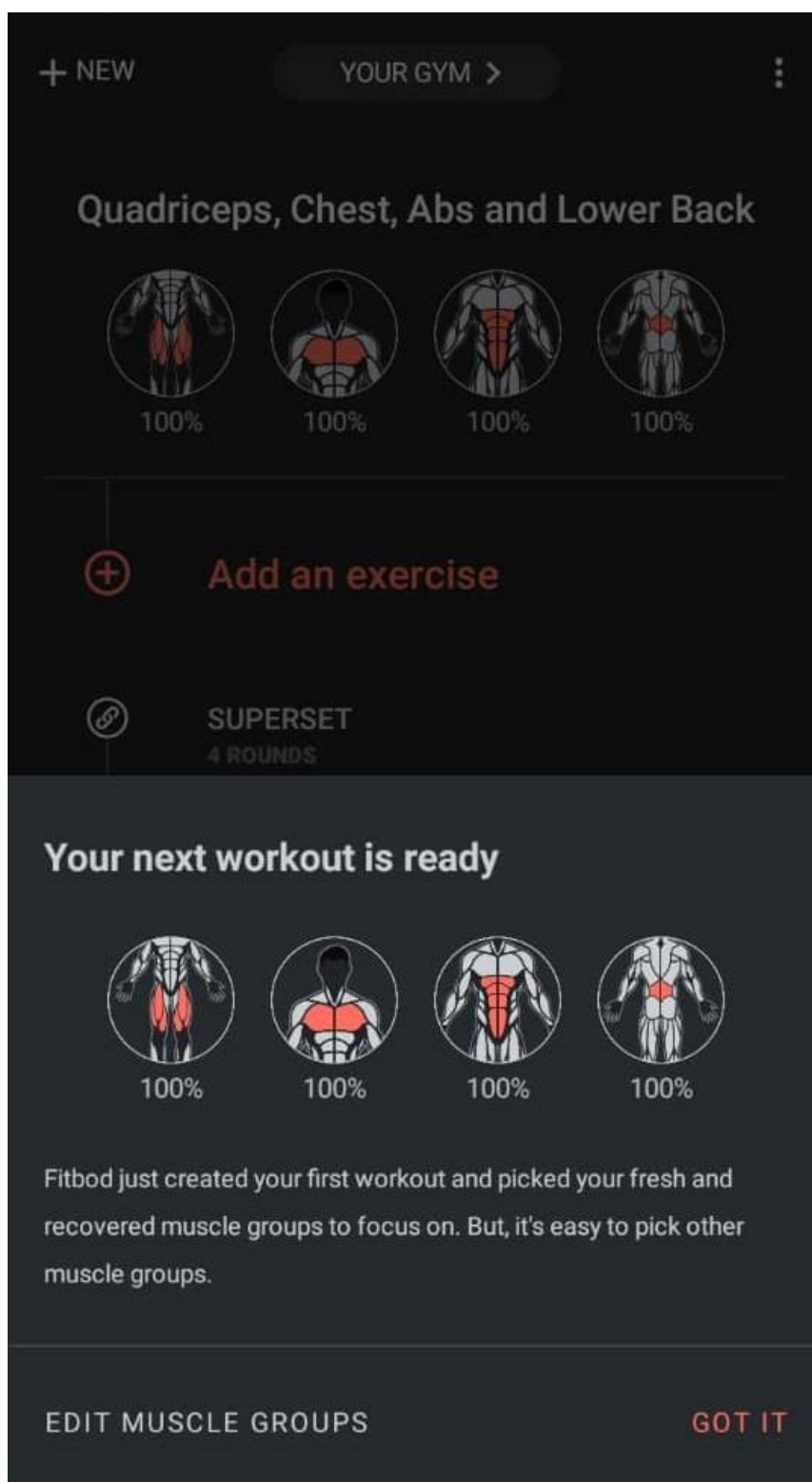


The screenshot shows a dark-themed sign-up form. At the top left is a white back arrow. The main heading is "Sign up to save your workout progress and stats". Below this are four input fields: "First Name" (with a red underline), "Last Name", "Email Address", and "Password". A dark red button with the text "SIGN UP WITH EMAIL" and a right-pointing chevron is positioned below the fields. At the bottom, there is a line of text: "By continuing forward, you agree to Fitbod's Terms & Conditions".

شکل ۱۲: انجام عملیات ثبت نام

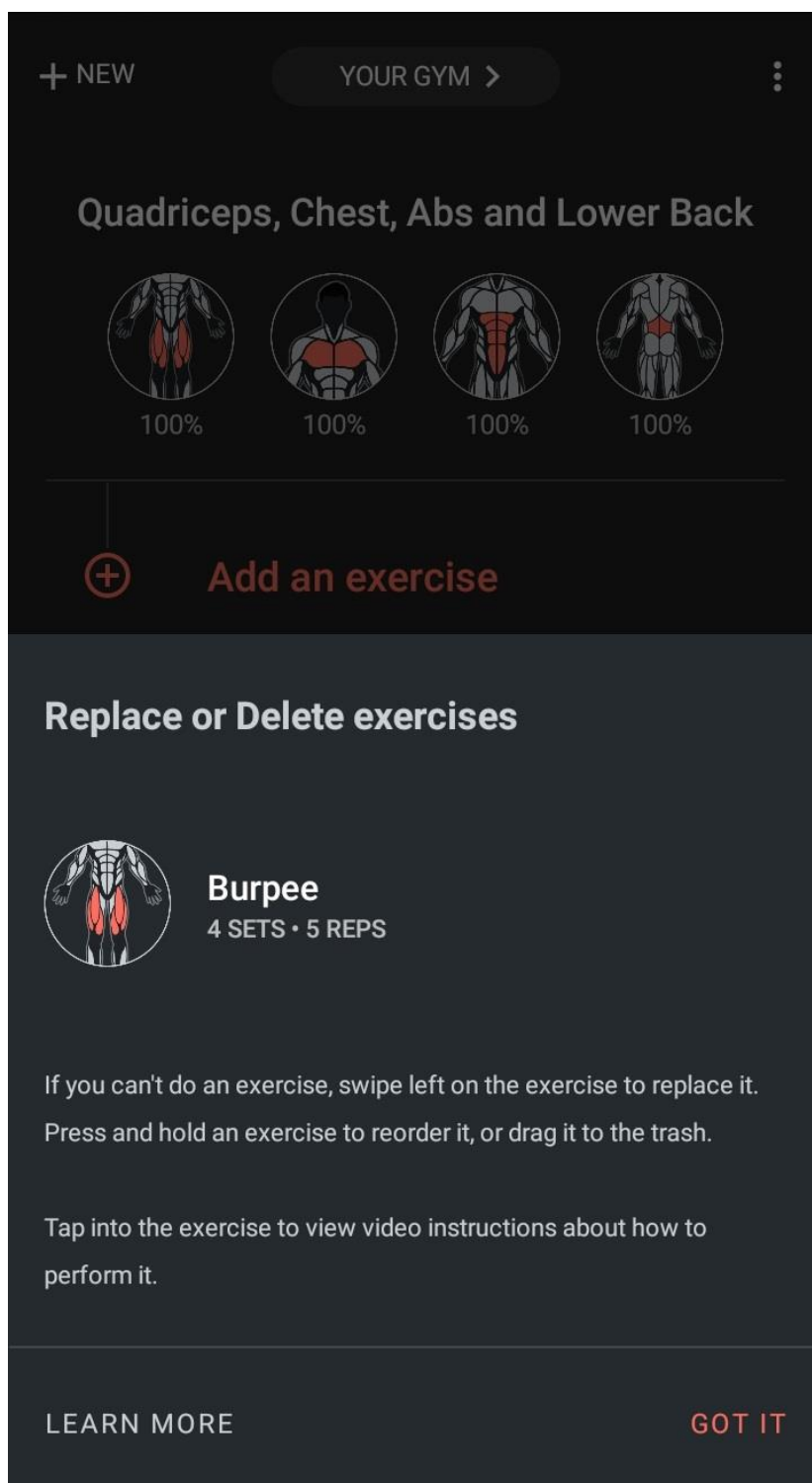


۱۱- پس از انجام ثبت نام و ورود به محیط اصلی اپلیکیشن، اولین برنامه ورزشی شما آماده انجام است.



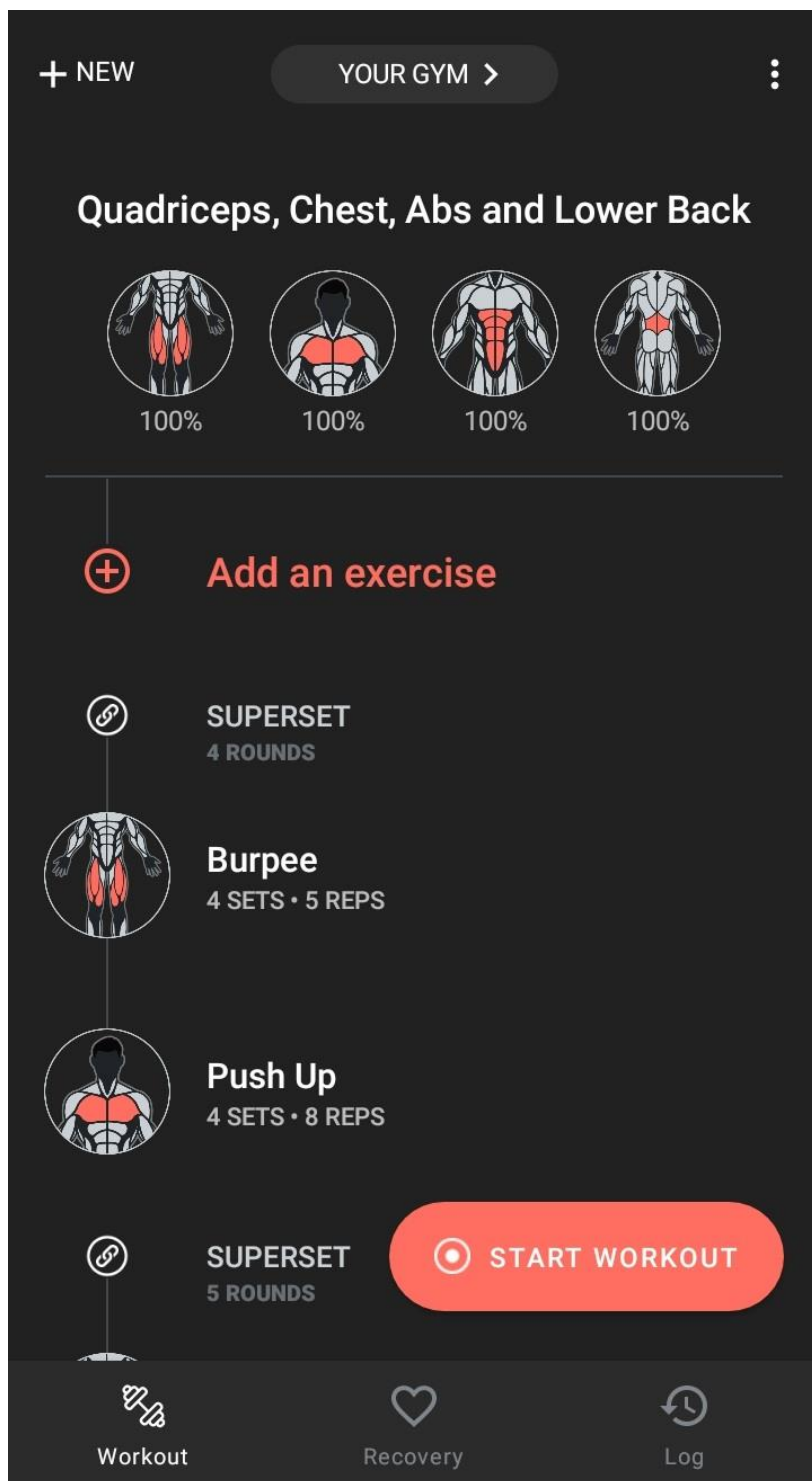
شکل ۱۳: نمایش برنامه ورزشی پس از اولین ورود به اپلیکیشن

۱۲- اگر نمی توانید یکی از تمرینات را انجام دهید، با دست روی آن نگه دارید و تمرین دیگری جایگزین آن کنید یا اینکه به طور کامل حذف کنید.



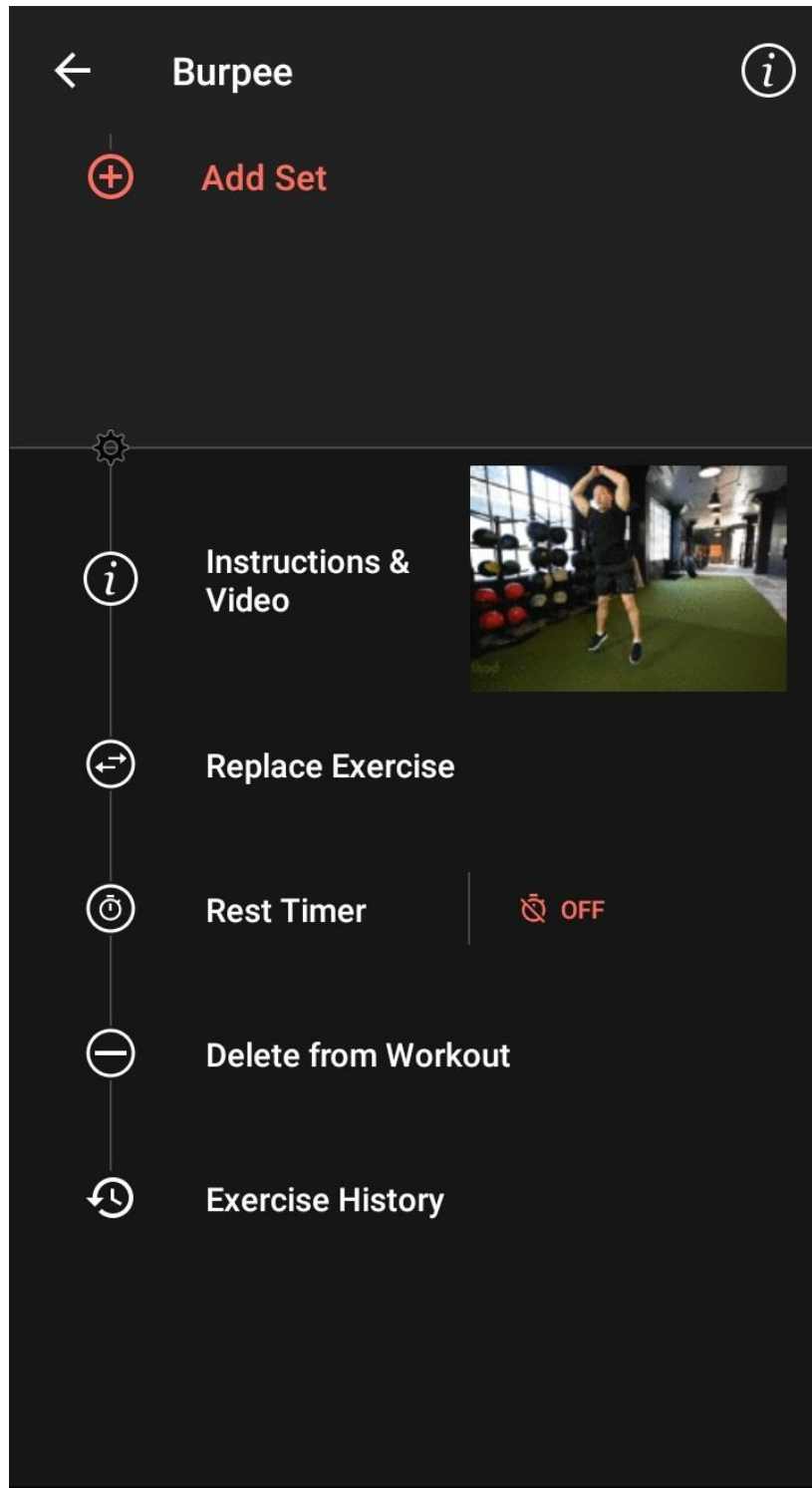
شکل ۱۴: امکان حذف و تغییر تمرینات

۱۳- بعد از اولین ورود، صفحه زیر اولین قسمت اپلیکیشن پس از اجرا می باشد که برنامه ورزشی شما را به طور کامل نشان می دهد.



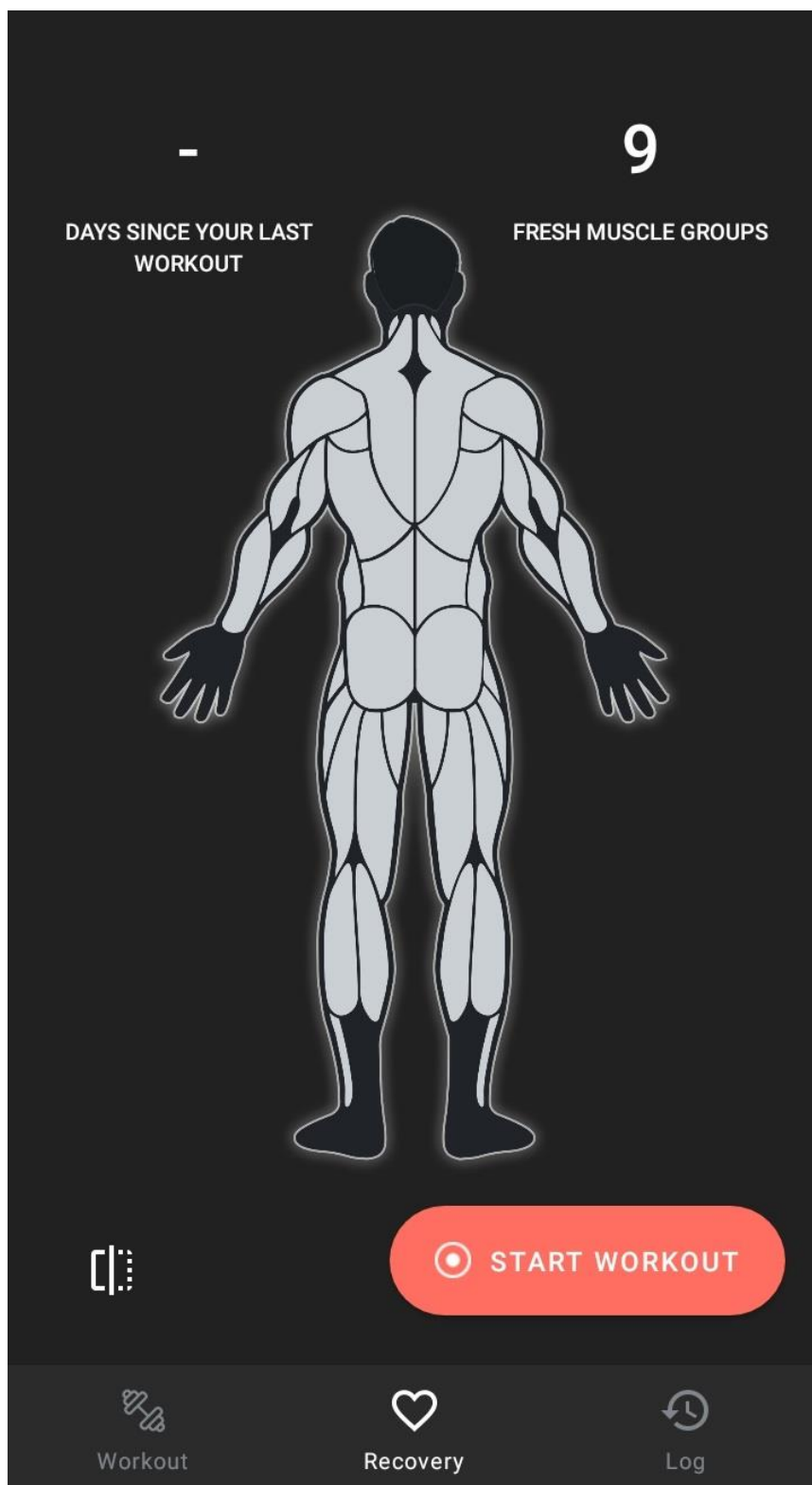
شکل ۱۵: اولین صفحه اپلیکیشن در دفعات بعدی ورود

۱۴- با کلیک بر روی هر تمرین خاص، اطلاعات مربوط به آن و همچنین ویدیویی برای یادگیری انجام آن تمرین نمایش داده می شود.



شکل ۱۶: اطلاعات مربوط به یک تمرین خاص

۱۵- در بخش نشان داده شده می توانید عملیات ریکاوری عضلات را از اپلیکیشن دریافت کنید.



شکل ۱۷: عملیات ریکاوری عضلات

## دعوت به همکاری

در FitBod از دانش داده‌ها استفاده می‌شود و طراحی محصول به صورت گرافیکی پیشرفته انجام می‌گیرد تا هر کسی قادر به ایجاد یک عادت تناسب اندام هفتگی باشد. اگر شما هم علاقه زیادی به تناسب اندام دارید و می‌خواهید راه رسیدن افراد به اهداف بهداشت شخصی خود را هموار کنید، فرصت را از دست ندهید؛ هم‌اکنون می‌توانید در یکی از فیلدهای شغلی این استارت آپ در یک تیم کوچک و بر اساس میلیون‌ها داده، ایده‌های متفکرانه‌ای ارائه دهید و هزاران کاربر را تحت تاثیر قرار دهید. این فیلدها به شرح زیر است:

- طراح گرافیکی نرم‌افزار و سایت و لوگوی رسمی استارت آپ
  - مدیریت استارت آپ در سیستم عامل‌های مختلف مثل Android، IOS، وب و ...
  - کمک به طراح و توسعه نرم‌افزار استارت آپ در اندروید
  - طراح اصلی نرم افزار اندروید و رهبری گروه‌های فکری
  - طراحی و پیاده سازی API
  - آشنا با دانش داده‌ها و ایجاد بهترین الگوریتم ورزشی ممکن
  - بخش صدای مشتری و پاسخ به تیکت ها و شکایات به صورت نیمه وقت
- " با ما همراه باشید تا آینده تناسب اندام را بسازیم."



## مراجع

- سایت رسمی استارت آپ FitBod.me
- اپلیکیشن اندروید FitBod
- <https://www.crunchbase.com/organization/fitbod> (سرمایه گذاری)