LÉPÉSRŐL, LÉPÉSRE

Üdvözöllek a CoachCore segédanyagában. Az alábbiakban részletes betekintést fogsz kapni a weboldal alkalmazásáról, lehetőségeiről és tartalmáról.
Bármilyen kérdés, észrevétel esetén kereshetsz minket Instagramon, Facebookon, TikTokon vagy a ***support@coachcore.hu*** *e-mail címen.*

Irányítópult

Bejelentkezés után az ***Irányítópult*** menüben találod magad, ahol láthatod a CoachCore állapotodat. Itt fog megjelenni, ha van ***függő foglalásod, közeli lejáratú vagy esedékes emlékeztetőd***. Ezen kívül látod az ***aktív klienseidet, havi bevételedet, aznapi foglalásaidat és az esetleges figyelmet igénylő emlékeztetőidet***, amelyeket beállítottál magadnak.

Lejjebb megtalálod a ***Foglalási napirend*** menü pontot. Itt láthatod az aznapi rögzített foglalásaidat és a ***Teljes naptár*** fülre kattintva meg tudod tekinteni az egész heti-, havi naptáradat, hogy könnyebben átlátható képet kaphass.

Mellette a ***Figyelmet igénylő teendők*** menüben láthatod az elfogadásra váró foglalásaidat, a közeli előfizetés-lejáratokat, az esedékes jegyzetemlékeztetőidet és a lejárt kliens tagságokat.

A ***Kliensátlagok*** pontnál megnézheted a klienseid által bejegyzett egészségügyi adatokat, például ***lépés, kardió, alvás, stressz, súly, vérnyomás, vércukor, stressz***.
A ***részletek***re kattintva pedig megtudod nézni kliensre és időszakra bontva az adatokat, grafikonszerűen is.

Lejjebb tekerve láthatod a ***bevételt*** és a ***kliensrendszert*** is, ami megmutatja a teljes lefedettséget; ***aktív előfizetés, edzéstervvel rendelkezők, aktív makróbeállítással rendelkezők heti health aktivitásokat***.

Megnézheted a legutóbb hozzáadott klienseket és bejegyzéseket.
Akár ennek az oldaldalnak a végéről is el tudod érni gyors gombokkal a ***Foglalások, Új kliens, Kliens központ, Jegyzet, Fizetés, Edzésnapló és Coach profil*** menüket is.

Chat

Oldalt, a **Chat** fülre kattintva egyszerűen felveheted a kapcsolatot klienseiddel, illetve ők is közvetlenül elérhetnek. A chatben azonnal láthatod a kliensed pár fontos adatát. Többek között az **aktuális testsúlyt, lépésátlagot, heti kardiót, alvást, stresszt és egyéb egészségügyi adatot.**

Coach profil - Edzői profil

Az ***edzői profil központjában*** egyszerűen tudod szerkeszteni az adataidat és láthatod a profilod teljességét is.

Fent, az ***Áttekintés*** fül alatt a ***Vázlat és közzététel*** pontban meg tudod írni akár az új bemutatkozásodat vagy tudsz adni egy rövid megjegyzést, amit utána publikussá tudsz tenni.

Előnézetet is meg tudod tekinteni biztonságosan ***Időzített link*** létrehozásával.

Innen tudod kinyerni a ***Saját foglalási linked***et, aminek segítségével könnyedén megoszthatod klienseiddel. Illetve lejjebb tekerve megtalálod az ***Offline megosztás*** fület is, ahol a ***QR-kódod személyre szabott*** és könnyedén használhatod teremben, névjegyen vagy történeteidben. A beolvasás külön mérhető a statisztikákban.

Láthatod azt is, hogy hogyan állsz a kitöltéssel és mi az, ami még vár rád.

Az oldal alján láthatod az ***előzményeidet***, ahonnan vissza tudsz nyerni adatokat, amik először csak a vázlatodat módosítják és csak külön közzététellel tudod újból nyilvánossá tenni, hogy biztosan megfelelő tartalom kerüljön ki a profilodra.

Ha vissza tekersz az oldal tetejére, át tudsz lépni a ***Profil szerkesztése*** menübe, ahol láthatod az előnézetet. Itt tudsz feltölteni ***Edzői profilkép***et és akár ***Saját brandlogó***-t is. Ugyanitt tudod felvinni az alapadataidat; nevedet, brand nevedet, szerepkörödet, monogramodat, a publikus URL nevedet és akár YouTube videó linket is hozzáadhatsz, ami ezután bemutatkozó videóként fog szerepelni a profilodban.

Lejjebb tekerve tudsz ***címet*** adni, ***rövid bevezetőt, részletes szakmai bemutatkozást***, illetve leírhatod, hogy a szolgáltatásoddal ***mi a célod***, mi az amiben te tudnál segíteni a klienseidnek. Meg tudsz adni ***Instagram, TikTok és saját weboldal linket*** is, hogy a kliensed könnyedén megtaláljanak bármelyik felületen.

Azt is be tudod írni, hogy mik a szakterületeid, milyen címkék jelenjenek meg az edzői profilodban.

Hogy a szemednek is a legkedvezőbb profilt kaphasd, itt be tudod állítani magadnak a Színek és landing megjelenést.
Az oldal végén találod a ***SEO és megosztási adatokat***, ahol még több fontos információhoz tudod juttatni a klienseidet, utána pedig meg tudod nézni egy ***összegzésben***, hogy mi az amin még javasolt változtatni a jobb átláthatóság és részletesség érdekében. Például azt is jelzi neked, ha a cím túl hosszú, túl rövid. Mutatja, ha a főcímed és a bemutatkozásod erős és azt is jelzi neked, hogy a tartalmad bizalomépítő. Az oldal legalján végül el tudod ***menteni*** a vázlatodat.

Az oldal tetején tovább lépve a ***Profilblokkok*** következik, amit ha megnyitsz első pontban tudod módosítani, hogy az adott adat látható vagy rejtett, majd ugyanitt tudod menteni a módosításaidat.

Ez alatt láthatod a ***Várható publikus*** sorrendet.

A következő menü pontban az oldal tetején a ***Tartalmak*** fülre kattintva tudsz felölteni képeket átalakulásokról, aminél jelölheted is a sorrendet, amiben megjelennek. Mellette tudsz ***Kliensvélemények***et rögzíteni, ami szintén a te beállított sorrended alapján jelenik meg.

Itt tudsz továbbá ***Gyakori kérdések***re választ adni, plusz a gyakoriságtól függően szintén be tudod állítani, hogy mi jelenjen meg elsők között. Ezeket is tudod később könnyedén módosítani.

Ezután jön a ***Statisztika*** fül, ahol minden profiloddal kapcsolatos aktivitást nyomon tudsz követni. Láthatod, hogy mennyien tekintették meg a profilodat, láthatod az egyedi látogatóidat, megkezdett foglalások számát és a sikeres foglalásaidat is. Mutatja továbbá a ***QR-megnyitásokat*** és a legaktívabb idősávot is. Egy diagram külön mutatja neked a megtekintések és foglalások alakulását. Ezáltal tökéletesen nyomon tudod követni a ***saját fejlődésedet is***.

Lejjebb mutatja neked az oldal, hogy ***Melyik csatorna hoz foglalást?*** neked. Például direct, Facebook, Instagram, Google vagy az applikáción keresztül találtak rád. Láthatod az eszközöket is, amikről megtekintették a profilodat és hogy ***Melyik ajánlat konvertál a legjobban?*** Például telefonos konzultáció.

Ezután a felső menüben az utolsó opcióhoz érkezünk, a **Publikus oldalhoz**. Itt áttudsz nézni minden részletet, amit a rád keresve látnak, abban a formában, ahogy látják. Bemutatkozás, Foglalás, Vélemények, GYIK. Innentől a klienseiddel történő közös munka maradt hátra.

Foglalás - Foglalások kezelése

Itt újból az ***Áttekintés*** fülre érkezünk, ahol egy helyen láthatjuk az ***Elfogadásra váró***, az ***Elfogadott***, a ***Mai*** és a ***Sikeresen lezárt*** foglalásokat. A ***Foglalási folyamatokat*** és az ***Állapotok***at grafikon is mutatja, mellette pedig egy havi áttekintő táblázatot is látsz, amiből áttudsz lépni a ***teljes naptár*** megtekintésére is.

Fent, a menü pontokban lépkedve külön is tudod kezelni az ***Elfogadásra váró***, az ***Elfogadott*** időpontokat, mellette az ***Érdeklődők***kel tudsz külön foglalkozni, közöttük szűrni név, e-mail, telefon, cél, üzenet vagy ID alapján.

A menü sor végén pedig tudsz nézni egy ***Teljes listát*** is. Itt külön tudsz szűrni bármelyik szolgáltatásra, bármelyik - vagy akár az összes állapotra, illetve a kliens adataival is tudsz szűrést indítani.

A foglalásokban láthatod a kliens nevét, a lefoglalt időpontot, a szolgáltatás megnevezését (***pl. telefonos konzultáció***), láthatod az instrukciókat is (***pl. A konzultáció időpontjában a foglaláskor megadott telefonszámon kereslek. Kérlek ügyelj arra, hogy elérhető legyél, és megfelelő telefonszámot adj meg.***), később pedig könnyedén tudod jelölni, hogy a kliens megjelent-e, sikeres volt-e, esetleg nem jött el vagy lemondta.

Foglalás - Foglalási naptár

A ***Foglalási naptár***nál újból egy ***Áttekintés*** fülre fogsz kerülni, ahol kis ikonok mutatják, a megszokotthoz hasonlóan a ***Jövőbeli időpontok***, a ***Szabad férőhelyek***, a ***Foglalt helyek*** és a ***Szolgáltatások*** számát. Külön mutatja a ***Mai időpontok***at, a ***Következő 7 nap*** időpontjait, a ***Betelt időpontok***at és a ***Blokkolt időpontok***at is. Ez alatt láthatod a ***Hamarosan elérhető alkalmak***at és ***Időpont***ot tudsz ***létrehozni*** akár innen is, gyors eléréssel, de később a felső menü sor között, külön is foglalkozunk vele.

Alul láthatsz ***Gyors műveleteket***, ahonnan szintén el tudod érni az ***Új időpontok létrehozását***, a ***Szolgáltatás szerkesztését*** és akár a ***Naptár megnyitását*** is.
Következő lehetőség fent az ***Időpontok*** fül. Ezt megnyitva látod a ***Létrehozott időpontokat*** és könnyedén tudsz közöttük szűrni, csak állítsd be az időpontot ***Dátumtól-dátumig***, a szolgáltatás megnevezését és a keresni kívánt állapotot (*pl. aktív, szabad, üres, részben foglalt, betelt, blokkolt, eltávolított időpont*).

Fent tovább haladva az előbb említett ***Új időpontok*** fülre érkezünk. Itt tudsz beállítani mindent az időpontfoglalással kapcsolatosan, hogy hova és mire foglalhatnak nálad időpontot. Például, hogy ***Mit és melyik időszakra?*** - szolgáltatás, dátumtól dátumig, férőhelyek száma és hogy hány órával az időpont előtt záruljon le a foglalás lehetősége.

Alatta tudod beállítani, hogy ***Mikor legyenek foglalható időpontok***, kezdés, befejezés, alkalom hossza és hogy mennyi szünetet szeretnél tartani két alkalom között.

Ki tudod választani továbbá, hogy ***Melyik napokon dolgozol*** majd az ***Időpontok létrehozása*** gombbal tudod menteni a beállításokat.

Menüsorra visszalépve a ***Szolgáltatások*** fülre kattintva tudsz szolgáltatásokat hozzáadni, pl. személyi edzés, telefonos konzultáció. Ehhez tudsz adni rövid leírást, alkalom hosszát, helyszínt, férőhelyet, illetve azt is, hogy meddig lehet foglalni a szolgáltatás előtt és, hogy hány napra tudsz előre foglalni. Ezt aktívvá és inaktívvá is tudod tenni, hogy ne jelenjen meg a publikus foglalóban.

Ha valami nem egyértelmű számodra, a felső menüben az utolsó lehetőség fent a ***Súgó***, ami részletes segítséget nyújt neked.

Oldalt, a következő főmenüben szintén elérheted a ***Publikus foglalódat.***

Kliensek - Kliens központ

A ***Kliens központ*** segít egy helyen kezelni a klienseidet. Itt tudsz rákeresni az aktív klienseidre bármilyen adata alapján (név, telefonszám, ID...stb.), le tudod ellenőrizni az előfizetéseket és annak lejáratait, illetve innen is meg tudod nyitni bármelyik személy adatlapját.

Ha megnyitottad a kliens adatlapját, akivel dolgozni szeretnél, azonnal a ***Profil és fizetés*** menübe érkezel. Itt részletes profiladatokat fogsz találni. Látni fogod az ***Előfizetés és befizetések*** pont alatt az ***aktuális előfizetést***, annak minden adatát. Ugyanitt tudsz rögzíteni ***új fizetést*** és láthatod a ***fizetési előzmények*** listáját is. Oldalt ppedig megjelenik az adott kliens ***elérhetőségei*** is.

Fent a ***Check-in és heti riport*** fülre kattintva a ***Kliensköveté***snél láthatod a kliensed ***Check-in***jeit, ***heti riport*** összesítőjét, illetve a check-inbe bekért ***fotóit***. Láthatod az ***előzményeket***, amiken belül szűrhetsz is. A beküldött képeket pedig össze tudod hasonlítani a kis kép ikonokra kattintva. Itt láthatod a heti áttekintést, ez egy ***Check-in elemzés***, amelyet az AI a beküldött adatokkal, személyre szabottan készít el neked, kiemelve minden fejlődést, változást és teljesítést.
Lejjebb tekerve pedig elvégezheted a ***beállításokat*** a ***Program és check-in*** blokk alatt. Beállíthatod a ***tervfázist***, a ***check-in hetet***, mellette pedig kiválaszthatod, hogy miket szeretnél ***követni***, miket naplózzon a kliens (pl. súly, vérnyomás, alvás, stressz...stb), illetve legalul dönthetsz arról, hogy a kliens miképp dokumentálja a ***képeket***. A rendszer arra is figyel, hogy a kliensed ***általános*** vagy ***versenyző***. Ezt is bármikor módosíthatod és igényekhez szabadhatod minden kliensednél.

Fent a következő pont az ***Edzéstervek***, itt nyomon követheted, felviheted és módosíthatod az edzésterveket. Először az ***Új edzésnap***, ***változástörténet*** és ***napok átrendezése*** lehetőségeket látod, lejjebb az ***új gyakorlat gyorskitöltése*** blokkban tudsz szetteket, ismétéls tartományt, intenzitást és alap értéket megadni. Alatta láthatod a ***Programozási áttekintést***, az ***Izomcsoport fókuszt***, illetve láthatod az ***Aktív edzéseket***, ahol minden nap végén ***új gyakoltatot*** tudsz hozzáadni. Válaszd ki a kívánt gyakorlatot, állítsd be a szetteket, ismétléseket, intenzitást, értéket, súlyt, illetve megjegyzést is tudsz írni igény szerint. Automatikusan mentésre kerülnek a mósodítások is.

Tovább kattintva az ***Edzésnapló*** fülön tudsz szűri a kliens edzésnapjai, gyakorlatai és/vagy dátum alapján. Itt láthatod a naplózott edzésnapot, teljesített szettek számát, összvolument és annak alakulását garfikon ábrán, az edzésidőt, intenzitást. Megtekintheted továbbá az edzéstörténetet és meg tudod nézni részletesen azt is, hogy hogyan alakult számára az edzés.

Lépj át a ***Grafikonok és célok*** fülre, hogy egy helyen megtekinthesd a kliensed által bejegyzett ***aktuális súly, átlag vérnyomás, átlag vércukor, átlag alvás, átlag stressz, heti kardió cél, napi lépéscél*** adatait. Így egyből láthatod, hogy mi az amire jobban oda kell figyelni.
A megfigyelni kívánt ***egyéni időszak*** beállítása után a fenti felsorolásban szereplő adatokat részletesen, grafikon ábrázolással együtt átnézheted, hogy még teljesebb képet kapj és semmi se kerülhesse el a figyelmedet.

Következő pont az ***Étrendtervező***, itt láthatod a kliensed étkezését. Első pontban beállíthatod a ***Makrókat*** napokra bontva. Lehet ez *pihenőnap, edzésnap, magas nap, alacsony nap, normál nap, hétvége*.
Ezen a fülön belül tovább kattintva láthatod a ***Kliens étrendjét***. Ez a kliens által összeállított étrend. *(A kliensed több, mint 450.000 magyar termék és több, mint 4.000.000 európai alapanyag között kereshet. A kiválasztott étele egyetlen érintéssel bekerül a napi étkezésébe. A bolti termékek vonalkód alapján is könnyen megtalálhatók.)*
Következő pont itt az ***Edzői mintaétrend***, ahol te is összeállíthatsz számára egy tervet. Láthatjátok a napi célt és a hátralévő kalóriákat is. Külön mutatja a *só, víz, fehérje, szénhidrát, zsír és rost* bevitelt. Te pedig étkezésekre bontva állíthatok be azokat. Itt minden módosításod mentése ***automatikusan*** megtörténik.

Fent a következő nagyobb menü az ***Aktív protokoll.*** Itt az ***Új protolltétel*** gomb megnyomásával ***Szteroidok és Medicinák*** között válogatva állíthatod be kliensednek a protokollját és láthatod azok listáját.

Itt a következő és egyben utolsó pont a ***Kiegészítők.*** Először láthatsz egy ***Hatóanyag-összesítőt,*** illetve jobb oldalt ***Új kiegészítőket*** adhatsz hozzá. Ennél egyszerűbben, napszakra bontva is megtehetek a “+” ikonra kattintva a ***Reggel, Edzés előtt, Edzés közben, Edzés után*** és ***Este*** ablakoknál. Legalul láthatod a módosításaid listáját is.

Kliensek - Kliensek kezelése

A ***Kliensek kezelése*** pontban meg tudod nézni a ***Klienslistádat***, itt is tudsz ***jelszólinket*** küldeni a klienseknek e-mailben. Felül vissza tudsz lépni a ***Kliensközpontba*** és fent, a menü sorban tudsz ***Új klienst*** hozzáadni.

Ha az ***Új kliens*** gombra rányomsz megjelenik a kitöltendő felület, ahol meg tudod adni az alapadatait és az elérhetőségeit. Ha mindent kitöltöttél, a ***Jelszóbeállító link küldése*** ikont hagyd bekapcsolva. Ha azonnal aktívvá szeretnéd tenni a tagságát azt is pipáld ki és rögzítsd a fizetés dátumát, a fizetett összeget és a lejárat dátumát annak függvényében, hogy a klienssel hány hónapos csomagot választottatok. (Ha itt nem állítod be még semmi gond, később ezt tudod pótolni.) **A kliens tagsága csak fizetés után lesz aktív, ő addig nem tudja használni az applikációt.**

A kliens a neked megadott e-mail címmel és a weben általa beállított jelszóval tud bejelentkezni az app-ba.
Ezután kezdhetitek is a közös munkát.

Heti riport áttekintő (AI)

Következő menüpont a ***Heti riport áttekintő***, ami minden héten generál neked egy ***összefoglaló***t minden kliensedre, személyreszabottan. A rendszer összeveti a kliens felvitt adatait, az általad megadott célokkal. Tehát minél többet naplóz a kliens, annál részletesebb lesz ez az összegzés. Fent ***3 stílus közül választhatsz***, de döntöd el, hogy a válaszüzenet ***empatikus, szigorú*** vagy ***rövid*** legyen. Az első gyorsgombod a ***Döntéstámogatás***, itt láthatod magát az összefoglalót. Először a ***fő megállapítások***at fogod látni, kliensekre bontva és javaslatot, hogy mit kérj vagy miről egyeztess az adott személlyel. Lejjebb szintén láthatsz egy ***részletesebb elemzést***, hogy kinél mire kell ügyelned, min kellene módosítani, hogy minden átlátható legyen és az AI precízebben dolgozhasson. Itt tudod az adott riportot ***kész***re jelenteni, ***halaszt***ani vagy tudsz ***üzenet***et is írni. Az üzenetet megírja neked az AI, de ezen te tudsz módosítani vagy teljesen átírni, sőt, gyors gombbal elérheted a ***WhatsApp*** alkalmazást is, hogy a lehető legegyszerűbben üzenhess a kliensednek.

Fent tovább tudsz lépni az ***Operatív inbox*** fülre. Itt láthatod, hogy ***mi változott és ki igényel ma figyelmet,*** külön gyűjti neked, hogy valamit ***azonnal*** nézz meg, vagy ráérsz ***ma***, esetleg ***válaszra vár***, vagy van valami ***új információ.***

Ezt követően, ha tovább lépsz, láthatod az ***Erősségek***et. Ha a klienseid stabilon teljesítenek, itt fognak megjelenni.

Utána meg tudod nyitni fent a ***Teljes listát***. Megnézheted az összes kliensed lépés, alvás, vérnyomás, súly adatait a lezárt hét alapján és akár innen is elérheted rájuk kattintva a ***kliens központot***, hogy csak egy sportolódra tudj fókuszálni.

Kliensek - Előfizetések / fizetések

Az ***Előfizetések/fizetésekre*** kattintva ismét egy áttekintő fülre érkezel, ahol egyből láthatod az ***Aktuális hónap***, az ***Előző teljes hónap havi***, ***Utolsó 3 hónap átlagának***, ***Idei bevételnek***, ***Előző hónaphoz képest és tavalyi évhez képest*** történt befizetések összegeit.
Láthatod az utolsó lezárt hónap grafikonszerű ábrázolását, mutatja továbbá a legerősebb napot és az ***aktív, hamarosan lejáró és lejárt*** tagságok számát.

Tovább kattintva felül az ***Új tagságnál*** tudod pótolni, ha esetleg az ***Új kliens hozzáadásánál*** fizetési adatokat még nem adtál meg. Mutatja, hogy mely klienseid vannak előfizetés nélkül, be tudod állítani, hogy hány hónapra előre venné meg a tagságát, a ***fizetés dátumát, az összeget és a lejárati dátumot.***

Tovább lépve a ***Tagságok*** fülre érkezel, ahol egy oldalon követheted kliensekre bontva a ***lejáratot, az utolsó befizetés*** összegét és hogy a kliensed tagsága jelenleg ***aktív***-e. Gyors gombbal innen is elérheted az ***Új kliens*** hozzáadás fület.

Fent kattintva továbbá elérheted a ***Lejáró és a Lejárt*** kliens listádat is, illetve az utolsó fülön, a ***Bevételeknél*** részletes ábra mutatja a ***Bevételi teljesítményt*** hónapról hónapra.

Kliensek - Jegyzetek

A ***Jegyzeteknél*** privát edzői jegyzeteket, kliensnek látható edzői jegyzeteket és kliens által írt jegyzeteket tudod követni egy helyen.

A gyors áttekintéssel egy pillanat alatt láthatod, hogy mennyi aktív, mennyi fontos, kiemelt és mennyi időzített jegyzet van, illetve mutatja a friss jegyzetek listáját is.

Külön megnézheted a ***Legutóbbi aktivitás - Friss jegyzeteket*** is, illetve ***Gyors eléréssel*** meg tudod nyitni az ***Új jegyzetet, Kliens jegyzeteit, Privát jegyzeteket*** és a ***Megosztott jegyzeteket***.

A fenti menü sorban az ***Áttekintés*** fül mellett az ***Új jegyzet*** pont a következő. Ha azt megnyitod, könnyedén, klienshez kötve tudsz jegyzetet megadni. Tudsz láthatóságot módosítani, így akár a klienssel is megoszthatod a gondolatodat, de megtarthatod magadnak is. Tudsz címet adni, prioritást és az értesítés időpontját is meg tudod adni, hogy jelezzen neked, ha aktuális lesz. A jegyzetet ne felejtsd el menteni.

A következő fül maga a ***Jegyzetek***. Itt akár szűrni is tudsz kliensre, szerzőre (edző, kliens), láthatóságra, prioritásra, értesítésre, tudod rendezni, hogy az újak legyenek elől vagy a fontosabbak, illetve az ***Archiváltakat*** is meg tudod nézni.

Fent a következő opciód a ***Kiemeltek kezelése***. Itt is tudsz szűrést beállítani. Ugyanígy a mellette lévő ***Emlékeztetők*** fülnél, az ***Esedékesség*** fülnél és az ***Archiv*** fülnél is.

Edzés - Edzéstervek

Ezzel elérkeztünk az ***Edzéstervek áttekintésére***. Itt azonnal láthatod az összes, a leállított, aktív és az összes tervnap számát.

Láthatod a ***Friss edzéstervek*** listáját és akár innen is eljuthatsz ***Gyors eléréssel*** az ***Új edzésterv***, az ***Aktív programok***, ***Edzésnapló*** és az ***Alapbeállítások*** oldalakra.

Fent tovább tudsz lépni az ***Edzéstervek*** menüre, ahol az összes kliensedet megtalálod az ***Edzésterv*** listában. Ha megtaláltad a keresett kliensedet akár meg is nyithatod, hogy lásd, de a ***szerkesztés gomb***ra kattintva is tudsz módosításokat is végezni.

Lépj tovább fent egyet az ***Új edzésterv*** pontra. Itt a kliens kiválasztása után új tervet tudsz létrehozni az általad megadott feladatokkal.

Utána a ***Beállításokra*** átkattintva látod az ***Alap sorozat*** számát, az ***Ismétléstartományt***, az ***Intenzitást*** és az ***aktív üzeneteket***. Be tudsz állítani továbbá ***Globális edzői alapértékeket***. Lejjebb tudsz adni ***Új motivációs üzenete***t, mert ha az app érzékeli a stagnálást, visszaesést előző edzéshez képest, akkor tud küldeni automatikusan vagy általad írt üzenetet, ezzel is támogatva őt.

Vannak automatikus szövegek, amiket itt tudsz kezelni, ha te nem szeretnéd ezeket alkalmazni, vagy saját szövegre cserélnéd őket.

Edzés - Sablon edzéstervek

Egy jól felépített sablonból néhány kattintással több kliens számára készíthetsz különálló, szabadon személyre szabható edzéstervet.

Az ***Áttekintés*** fülön minden eddig létrehozott sablonod adatait megtekintheted, itt számszerűen láthatod az ***Összes sablonodat, Aktív sablonjaidat, Sablonból létrehozott kliens tervedet*** és ***Sablon gyakorlataidat***. Itt leírja a program a ***munkafolyamatot***:

- Sablon alap - Napok és szakmai alapértékek.
- Részletes építés - Gyakorlatok, szettek és sorrend.
- Kliensválasztás - Egy vagy több sportoló kijelölése.
- Saját másolat - Külön szerkeszthető kliens terv.

Illetve külön mutatja neked, hogy mik a legfrissebben létrehozott terveid.

Innen a következő fenti fülre kattintva a ***Sablonokhoz*** érkezel, ahol tudsz közöttük böngészni, szűrni és láthatod melyek az aktív és leállított sablonok.

Utána következik maga, az ***Új sablon*** létrehozása. Ha átkattintasz, minden információt könnyedén ki tudsz tölteni. Meg tudod adni a sablon nevét, leírását, hogy kinek ajánlott és mi a fókusz és a heti felosztást. A napokat el tudod ***nevezni***, utána pedig be tudod állítani az ***alap terhelési értékeket***. Ezen belül a ***szettek számát***, ***ismétlést***, ***intenzitást*** és annak értékét. Utána csupán egy dolgod maradt. Az elkészített sablont ***hozd létre***.

A következő ***Klienshez adás*** fülre áttérve az általad megadott név alapján ki tudod választani a sablonodat, amit alkalmazni szeretnél és ki tudod jelölni a klienseket is, akiket hozzá kívánsz adni. Majd egyszerűen csak rányomsz a ***Sablon másolása kijelöltekhez*** gombra és el is készült az edzéstervük.

Az utolsó fülre kattintva az ***Alapbeállítások*** gombbal visszakerülsz az ***Edzéstervek*** főmenübe, ahol, ha szeretnéd áttudod állítani az alapértékeket.
Erről részletesen olvashatsz feljebb az **Edzés - Edzéstervek** cím alatt.

Edzés - Gyakorlatok

El is érkeztünk a ***gyakorlatok***hoz, amik közül válogatni tudsz.

Jelenleg a ***Teljes globális adatbázisban*** 564 gyakorlatot találsz, amelyből kedvedre áthelyezhetsz magadnak a ***Saját gyakorlatkészlet***be feladatot, hogy azokat könnyebben megtaláld. Egyszerűen tudsz keresni név, kategória vagy leírás alapján, a kategóriák között pedig külön izomcsoportok között, átláthatóan válogathatsz.

Ezen felül felvihetsz ***új gyakorlatokat*** is, ha valami úgy gondolod hiányzik az edzéstervedhez. Ezt is roppant egyszerűen, az ***Új gyakorlat felvitele*** gombra kattintva megteheted. Ki kell választanod a ***fő izomcsoportot***, hogy melyik izmokat terheli, el kell ***nevezned*** a gyakorlatot, majd ki kell választanod, hogy az általad létrehozott gyakorlat ***összetett vagy izolációs***. Ki tudod választani, hogy mire fókuszál elsődlegesen (1,0 szett), másodlagosan (0,5 szett) és harmadlagosan (0,25 szett). Utána tudsz egy rövid leírást adni hozzá, ami alapján a kliensed elvégzi a gyakorlatot, ehhez egy YouTube-linket is tudsz kapcsolni és képet vagy akár GIF-et feltölteni.

Edzés - Gyakorlat kategóriák

A ***Gyakorlat kategóriáknál*** fogsz tudni ***Új kategóriát*** létrehozni, ha szükséged van új gyakorlat felvitelére. Itt láthatod az ***Összes kategóriát***, a ***Használt kategóriákat*** és az ***Üres kategóriákat*** is. Az üres kategóriáknál fogod látni azokat, amelyhez sem gyakorlat, sem alkategória nem tartozik. Innen tudod törölni is azokat.

Edzés - Aktivitás

Ez a fő menü ismét nagyon fontos részlete az alkalmazásnak. Itt fogok látni a kliensed ***kardióját és napi aktivitását***. Rögtön az ***Áttekintésnél*** látni fogod számszerűen az ***Aktív kardió*** célokat, a ***Teljesített kardió célokat***, az ***Aktív lépés célokat*** és az 50% alatt teljesített ***Figyelmet igénylő*** adatokat.

Itt találsz egy leírást, hogy melyik ***4 lépéssel*** tudod naprakészen tartani az aktivitási célokat

- Célok beállítása - Kardió perc és megjegyzés
- Lépésszám megadása - Napi vagy heti cél
- Teljesítés ellenőrzése - Toplista és figyelendők
- Szükséges módosítás - Kliensenkénti kezelés

Illetve látni fogsz egy ***Heti állapotot***, ahol a kiválasztott hétből a legfontosabb jelzések jelennek meg a kliensek aktivitásával kapcsolatban. Erről egy részletes elemzést is kérhetsz.

A következő fenti menü pontban a ***Kardió cél*** megadása következik. Erre átkattintva lehetőséged van ***Új heti kardió cél*** megadására. Csupán annyi dolgod van, hogy kiválasztod a klienst, beírod a heti célt percben és megjegyzésben megadod például, hogy 5x35 perc séta/bicikli/lépcső. Ezzel is segítve a kliensed fejlődését.

Ha a kliens ki van választva, ezen az oldalon, kicsit lejjebb tekerve, grafikon ábra mutatja a ***Kardió cél vs teljesítés*** nevű összehasonlítást. Láthatod, hogy a heti célból mennyi kardiót teljesített a sportoló.

Fent átlépünk az ***Aktív kardió célok*** lehetőségre ahol heti lebontásban láthatod a kliensenkénti ***áttekintést***. Mutatja egyből a ***heti célt, a heti kardiót, a teljesítést, a kardió napokat, átlag lépést, lépés napok számát***, az esetleges ***megjegyzéseket*** és itt tudod módosítani vagy kivenni őket.

Ezután a ***Teljesítés/figyelendők*** pont a következő, amire áttérünk. Itt egyszerűen láthatod, hogy ki végezte a legtöbb kardiót a héten, illetve azt is meg tudod nézni, hogy kik teljesítettek 50% alatt.

A ***Lépés cél megadása*** fül alatt, a kliens kiválasztásával meg tudod adni a napi vagy heti lépés célját, illetve megjegyzést is tudsz hagyni. Alul pedig erről is láthatsz egy ***Lépés cél összesítőt***.

Fent egyel tovább kattintva átlépsz az ***Aktív lépés célokba***, ahol szintén láthatsz kliensekre bontva egy listát a napi célról, heti célról, aktuális heti átlagról, napokról, teljesítésről, esetleges megjegyzésekről, illetve itt is tudsz módosítani, esetleg kivenni klienst.

Edzés - Edzésnapló/progresszió

Itt ha kiválasztod a klienst, visszakerült a **Kliensek - Edzésnapló** fülre, ami megmutatja egy helyen az ***Edzések*** számát, az ***Össz volume, Átlag volume, Átlag intenzitás*** és a ***Legjobb becsült top*** számát. Tudsz beállítani megnézni kívánt időszakot, utána pedig betölt összefoglalókat, ahol láthatod az adatokat napokkal összehasonlítva, kezdő és aktuális volume közötti változást. Láthatod továbbá a ***Top gyakorlatokat***.

Hatóanyagbank - Áttekintés

Innen a kémiai anyagok és táplálékkiegészítők ugyanabból a központból kezelhetők, de külön adatbázistáblában maradnak. Az ***Áttekintésben*** számszerűsítve láthatsz adatokat ***Kémiai anyagokról, Tápkieg alapanyagokról, Folyékony kémiáról*** és ***Por tápkiegről***. Láthatod a ***Legutóbbi kémiai anyag rekordokat***. ugyanígy a tápkiegekről, vitaminokról.

Hatóanyagbank - Kémiai anyagok vagy Tápkieg alapanyagok

Erre a fülre fent, ***gyors gombbal*** is áttudsz térni, de akár a weboldal bal fő menüjében is választhatod célirányosan erre kattintva. Itt válogathatsz a listában, módosíthatsz és akár innen az ***Új tételek*** gombra kattintva át tudsz lépni a fülre, hogy új anyagot adhass hozzá.

Hatóanyagbank - Új kémiai anyag

Ezen a fülön tudsz hozzáadni ***új kémiai anyagot*** a listához, csupán a nevét, kategóriáját, hatóanyagát, egységét és kiszerelését kell megadnod. Ehhez adhatsz belső megjegyzést vagy használati információt. Itt akár több tételt is meg tudsz adni az ***Új sor hozzáadása*** gombra kattintva.

Hatóanyagbank - Új tápkieg

Ezen a fülön tudsz hozzáadni ***új tápkieg alapanyagot*** a listához, csupán a nevét, kategóriáját, hatóanyagát, egységét és kiszerelését kell megadnod. Ehhez adhatsz belső megjegyzést vagy használati információt. Itt akár több tételt is meg tudsz adni az ***Új sor hozzáadása*** gombra kattintva.

Hatóanyagbank - Súgó

A hatóanyagbank ***súgó***ját is le tudod menteni akár pdf formátumban is, ha szeretnéd. Ezt elolvasva részletes segítséget kaphatsz az anyagkönyvtár használatáról lépésről lépésre. Itt megtalálod a kémiai és tápkieg alapanyagok felviteléhez, kereséséhez, szerkesztéséhez és törléséhez szükséges összes fontos tudnivalót.