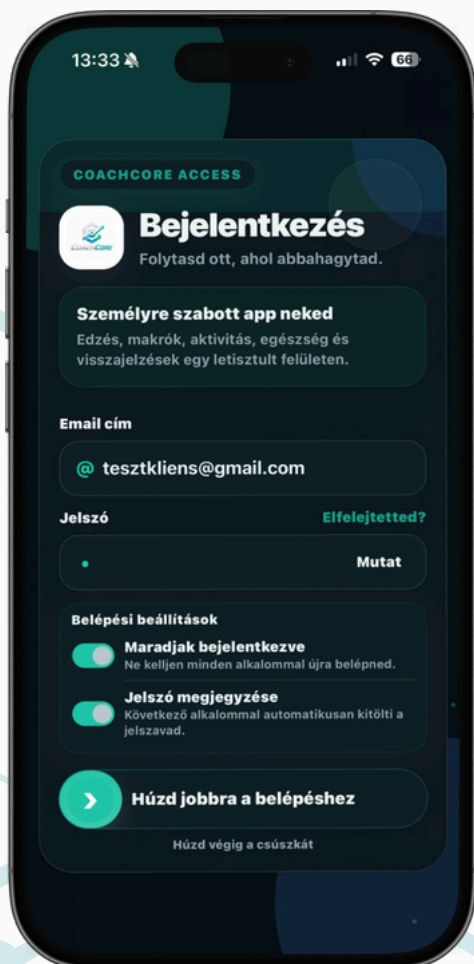


Bejelentkezés

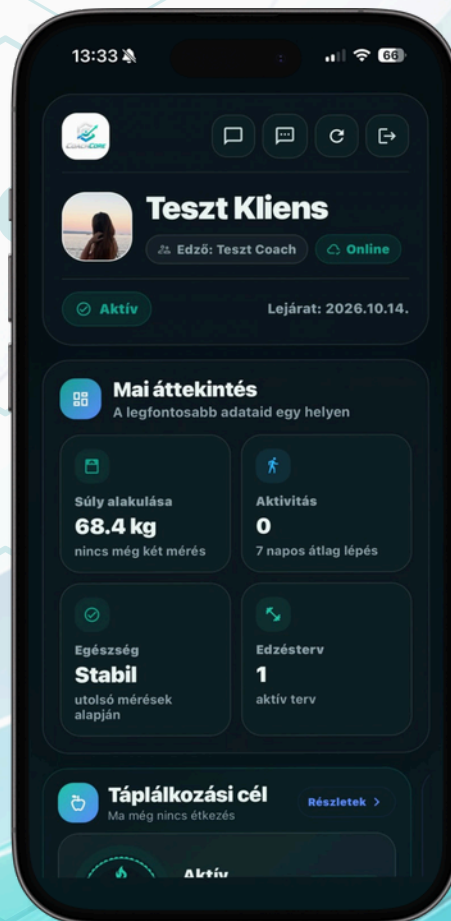
1



Bejelentkezés

A bejelentkezéshez kérjük, azt az e-mail címet használd, amelyre az edződtől a jelszóbeállító linket kaptad, és add meg a linken keresztül korábban beállított jelszavadat, majd húzd jobbra a belépéshez.

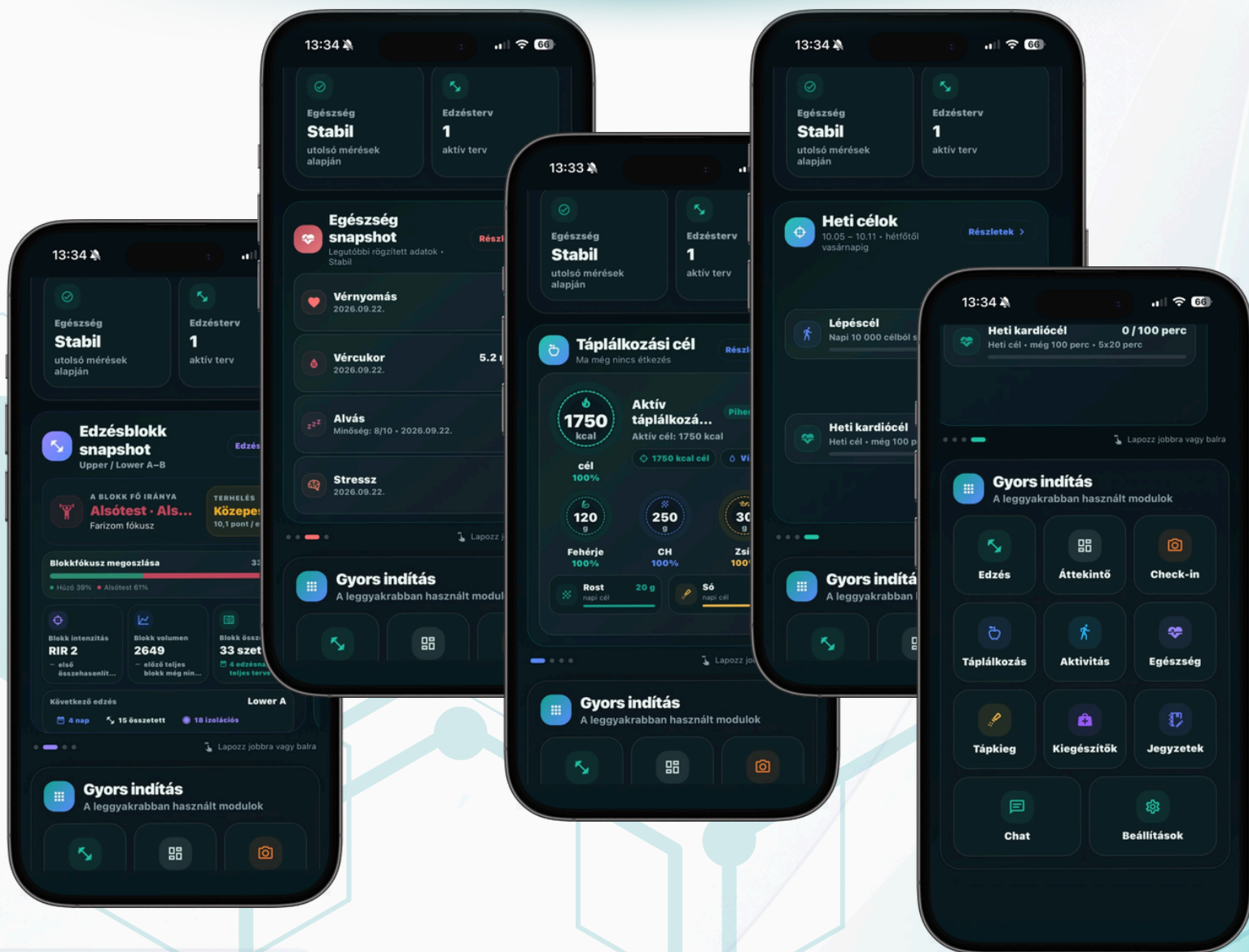
2



Sikeres bejelentkezés

Sikeres bejelentkezés után az Irányítópultra érkezel, ahol áttekintheted a rendszer legfontosabb információit.

Irányítópult



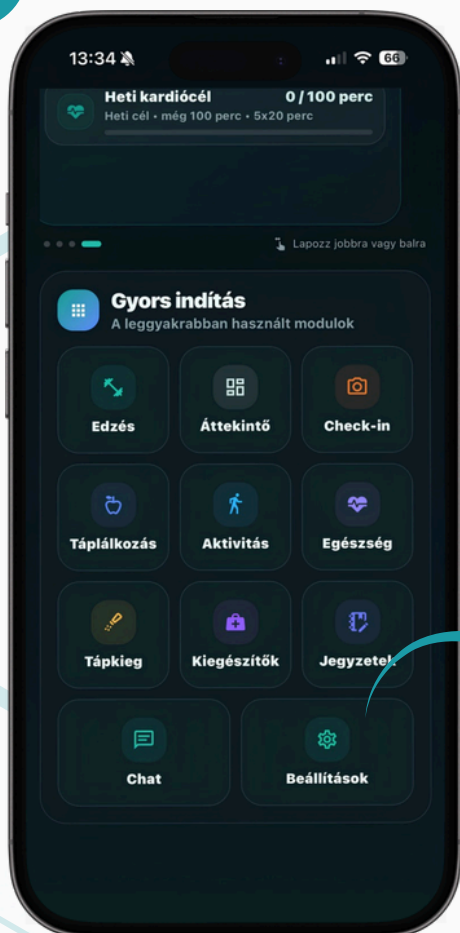
Irányítópult

Az Irányítópultban azonnali áttekintést kapsz az aktuális hetedről, lejjebb tekerve, lapozva a snapshotok között pedig azonnal láthatod a **Heti célokat**, **Edzésblokkokat**, **Egészséget**, illetve a **Táplálkozási célt**. Itt minden shotnál a **Részletek** gombra kattintva meg tudod tekinteni a részletes adatokat is, a gyors gombok nélkül.

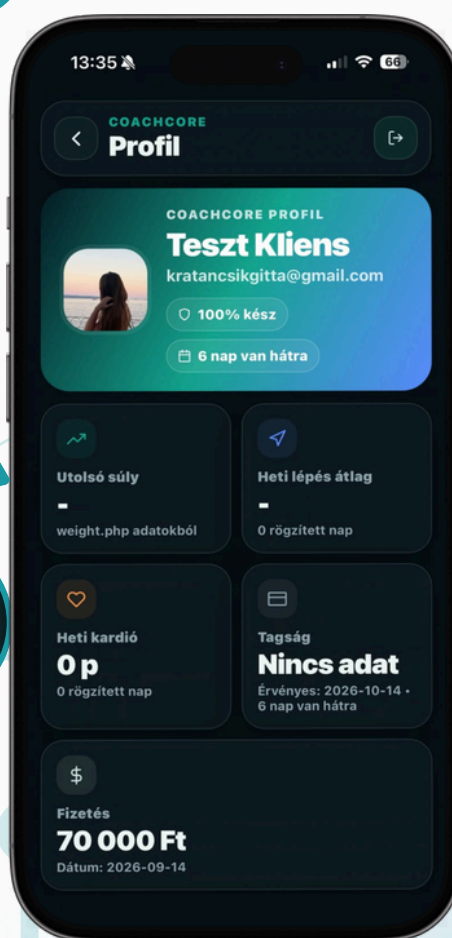
Az oldal alján pedig a **Gyors indítás** segítségével léphetsz tovább az **Edzés**, **Áttekintő**, **Check-in**, **Táplálkozás**, **Aktivitás**, **Egészség**, **Tápkieg**, **Kiegészítők**, **Jegyzetek**, **Chat** és **Beállítások** menübe.

A kliens profil szerkesztése

1



2

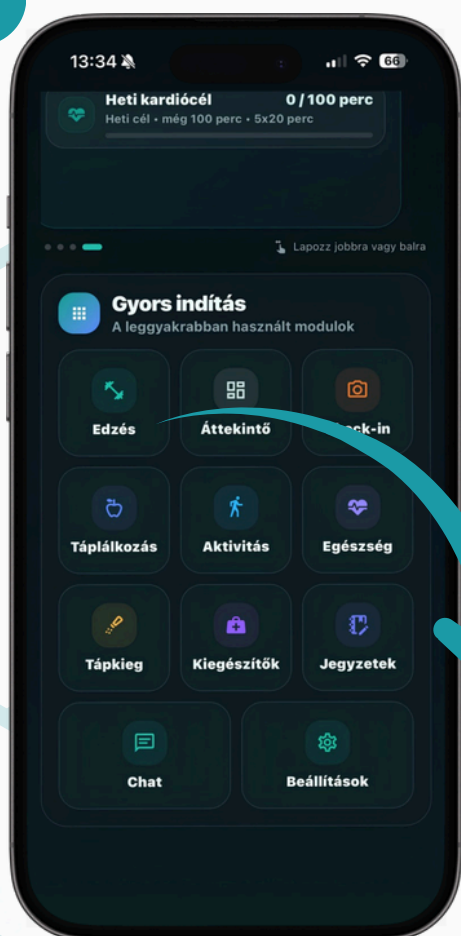


A kliens profil megnyitása

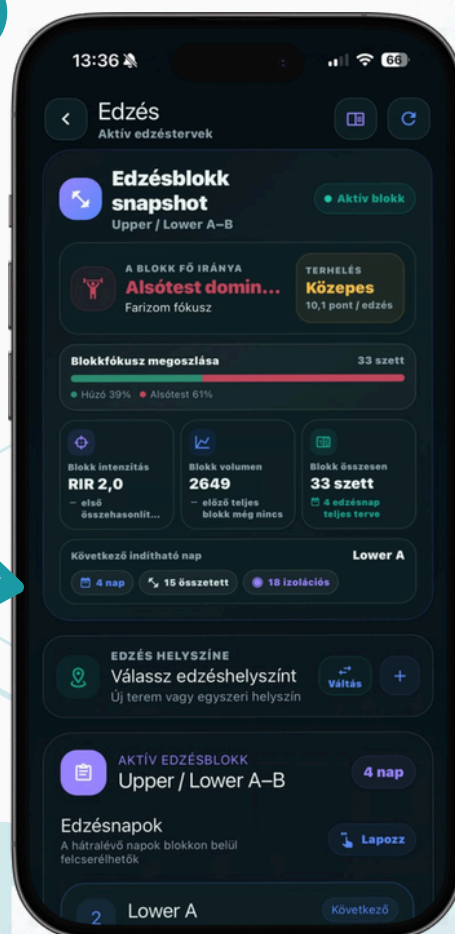
A kliens profilod kitöltéséhez nyisd meg az irányítópult legalján található **Beállítások** menüt. Ott letekerve minden adatodat ki tudod tölteni, profilképet és jelszót módosítani is, illetve láthatod néhány fontos egészségügyi adatodat is.

Edzés

1



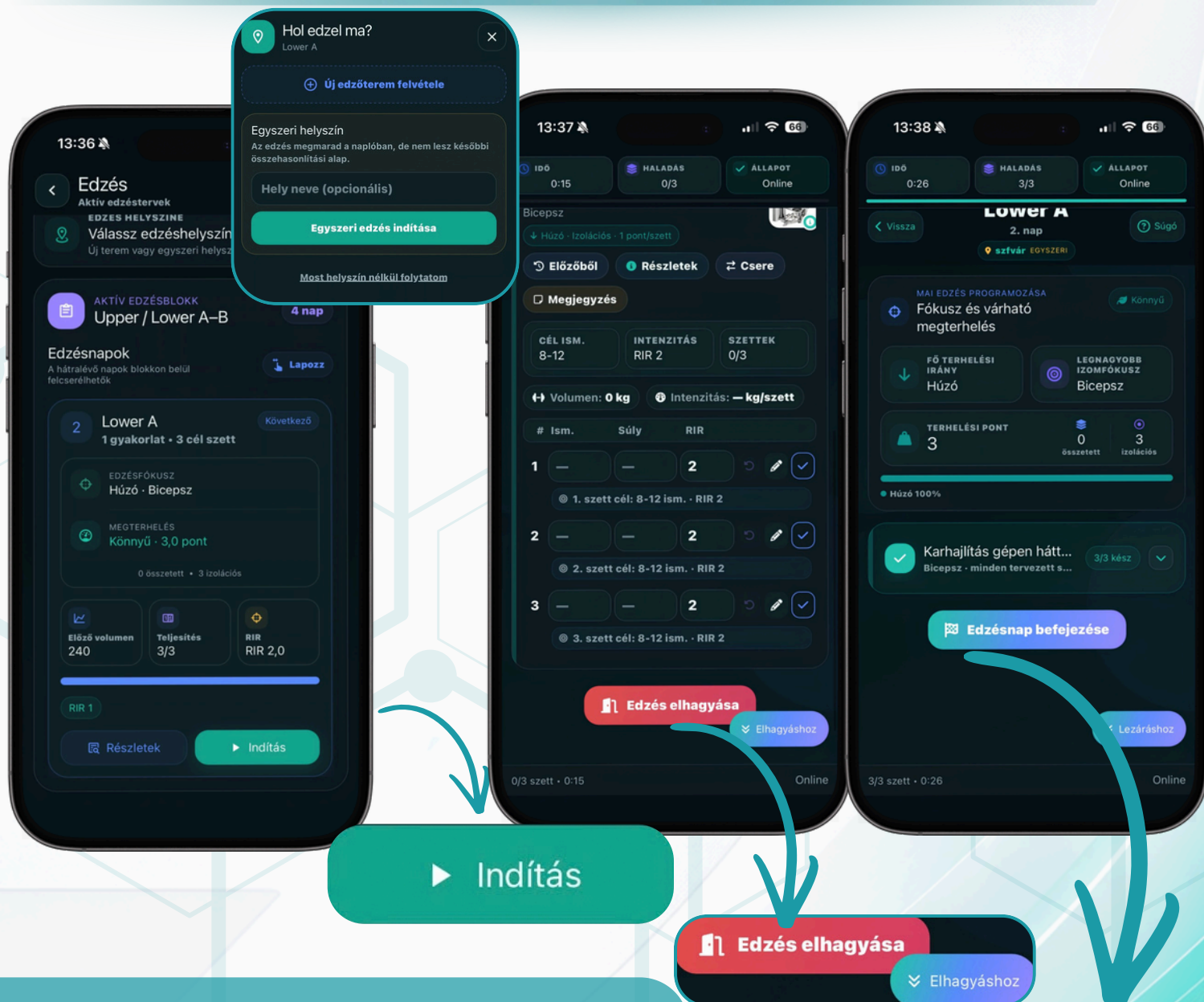
2



Edzés végrehajtása

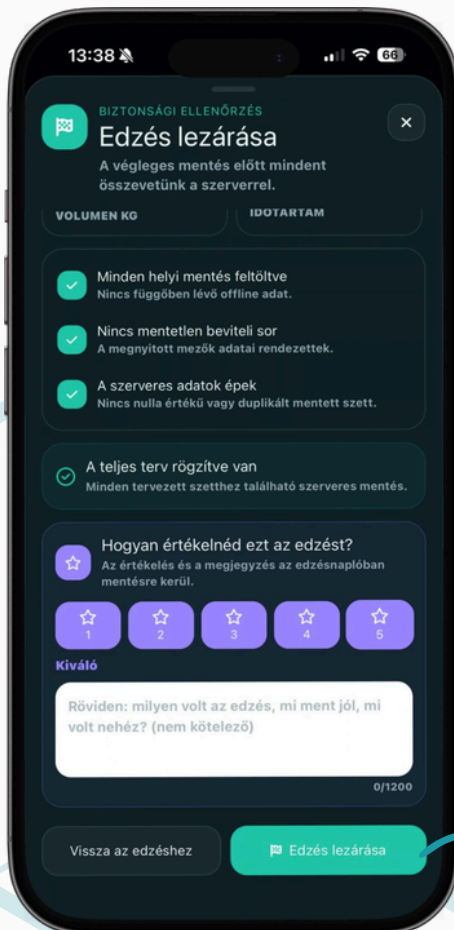
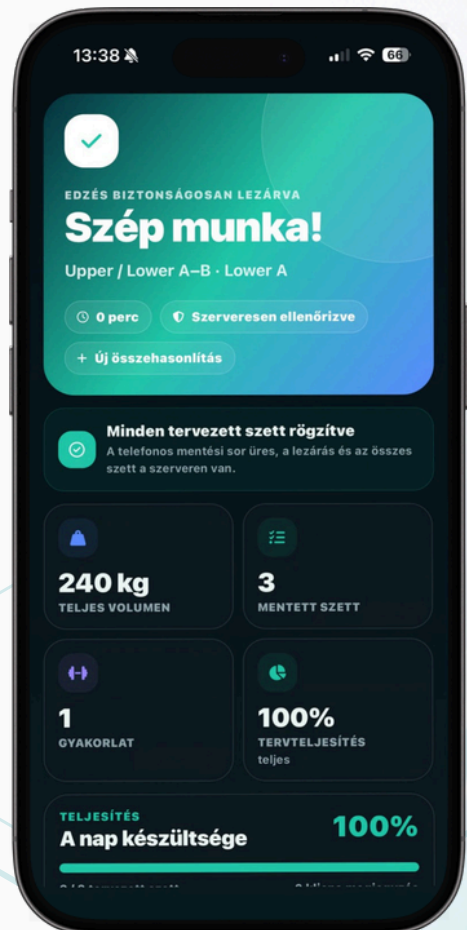
Az aznapi edzést az **Edzés** menüpontban tudod teljesíteni. Itt láthatod a tervet, edzésnapot és itt fogod tudni elindítani is.

Edzés teljesítése és értékelése



Napi edzés teljesítése

Az edzést bármikor el tudod indítani, be tudod állítani, hogy hol edzel, el tudod hagyni az edzést, illetve ha a végére értél, az **Edzésnap befejezése** gombbal tudod véglegesíteni, hogy az edződ is láthassa a teljesítményed.



Edzés lezárása

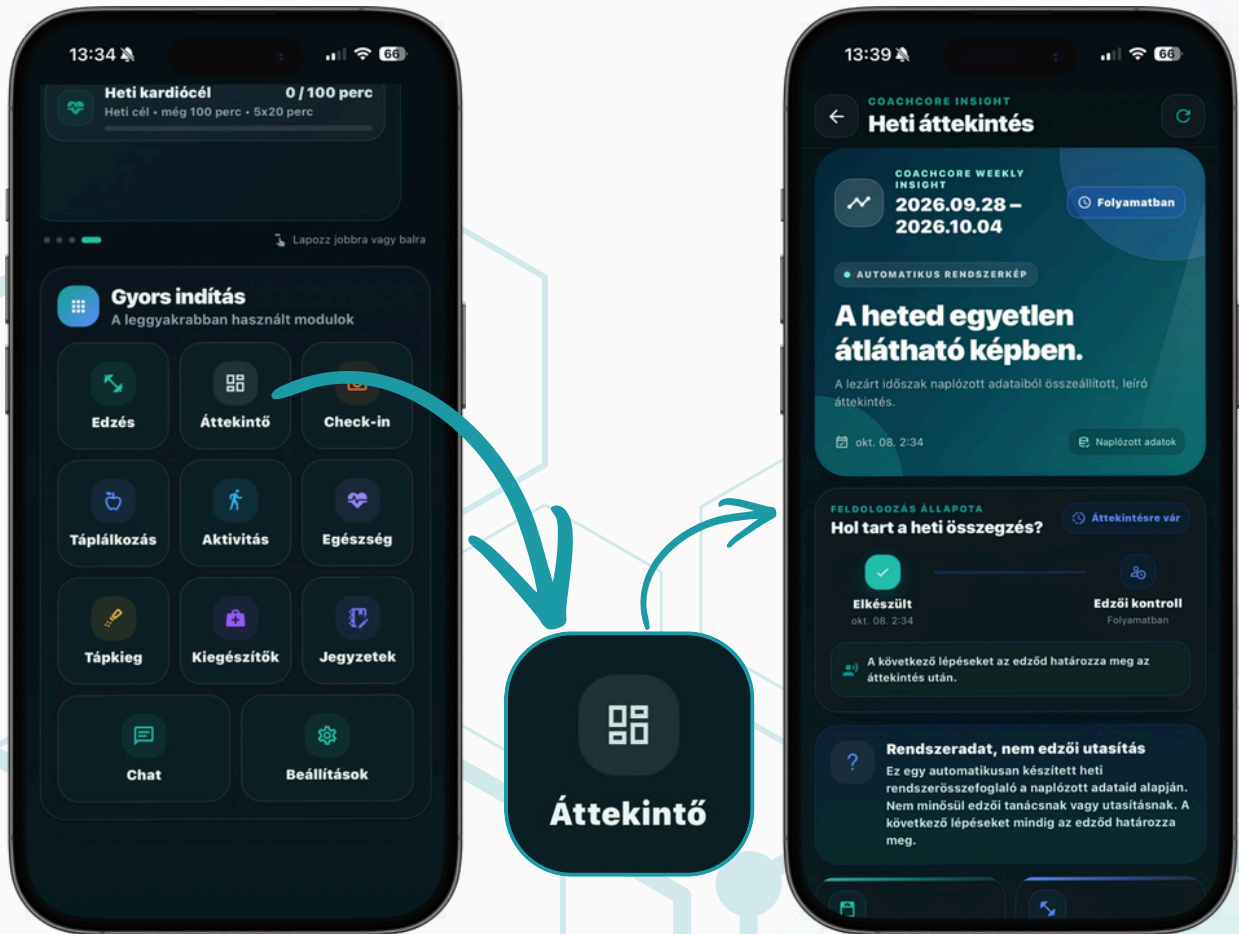
✓ Edzés értékelése és lezárása

Ezután az edzést tudod értékelni és megjegyzést is tudsz írni az edző részére.

Ha minden kész, az **Edzés lezárása** gombra kattintva tudod véglegesíteni.

Végül kapsz az edzésedről is egy áttekintést.

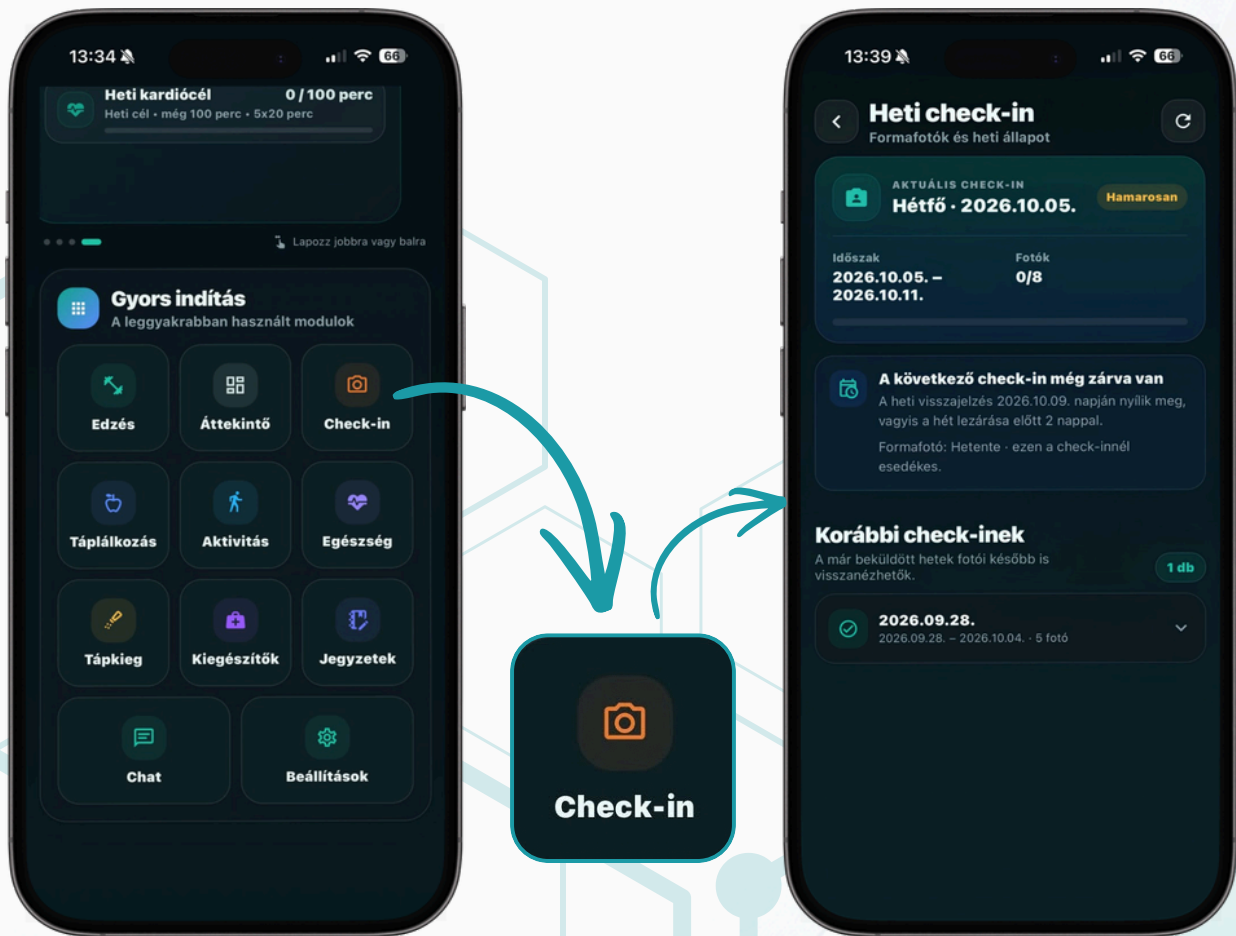
Áttekintő



Heti áttekintés

A **Áttekintő** menüpontra kattintva megtekintheted a hetedet átláthatóan. Láthatod, hogy hol tart a heti összegzés, láthatod mit javasol a rendszer, megnézheted a feltöltött regenerációs képeidet, láthatod, hogy mik azok, amik még hiányoznak, illetve az oldal alján korábbi heteidre is átkattinthsz.

Check-in

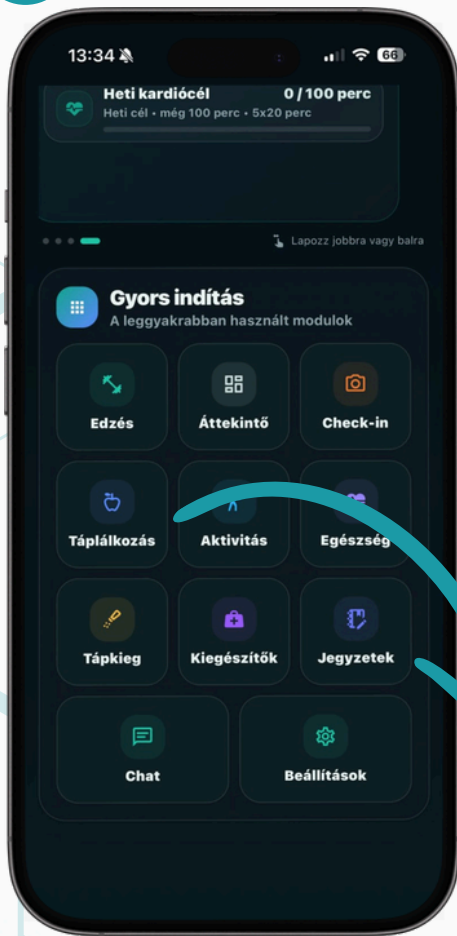


Heti check-in

A **Check-in** menüpontba lépve feltöltheted az edződ által kért formafotókat és megadhatod a heti állapotodat is. Ez is segít részletesen nyomonkövetni a fejlődésedet.

Táplálkozás hozzáadása

1



2



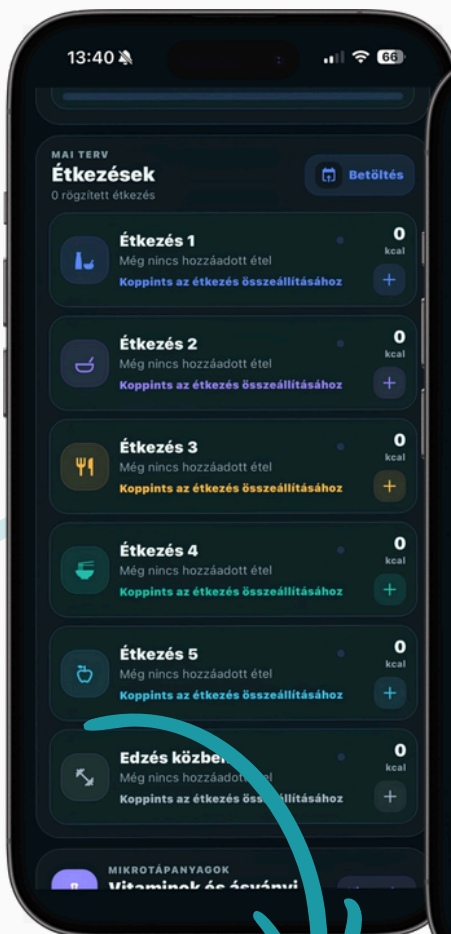
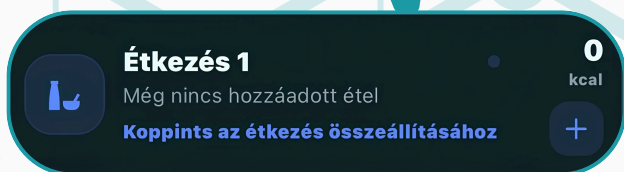
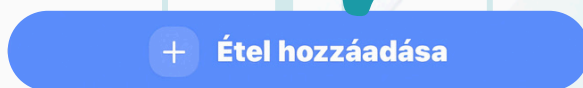
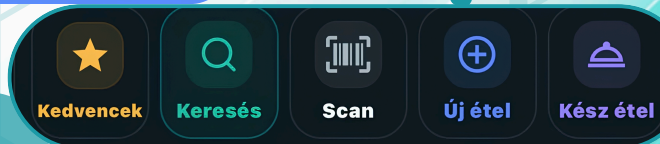
Táplálkozás

Ebben a menüben fogod tudni követni, hogy az edződ által megadott célhoz képest alul vagy felül fogyasztottál. Itt fogod tudni hozzáadni minden étkezésedet a felülethez.

1

2

3



Étkezés felvitele

1. Válaszd ki, hogy melyik étkezésedet fogyasztod.
2. A **Étel hozzáadására** kattintva megnyílik a fül, ahol kereshetsz az ételek között akár a vonalkód scannelésével is.

Aktivitás

1



2

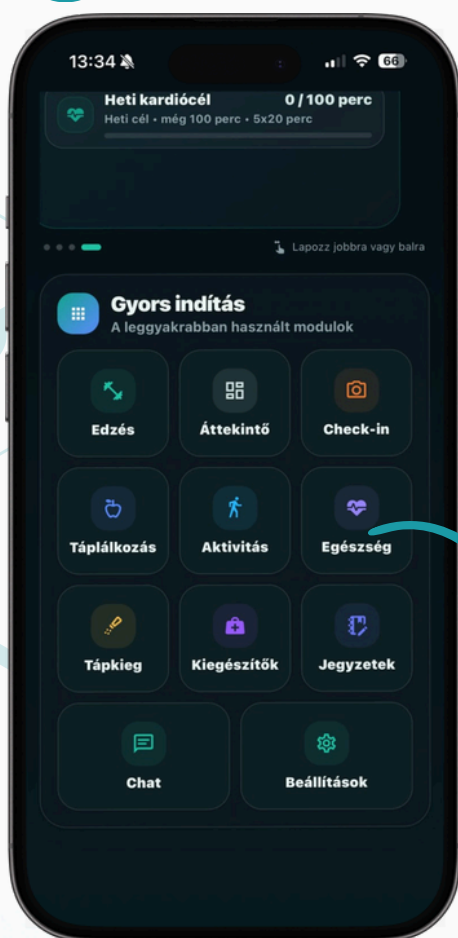


Aktivitás követése

Az aktivitás fülön tudod naplózni a napi lépésszámodat, testsúlyodat és kardiódat. Itt láthatsz egy átlagot és tudod követni azt is, hogy a kitűzött célokhoz képest hol tartasz. Ezeket az adatokat grafikon ábra is mutatja.

Egészség napló

1



2



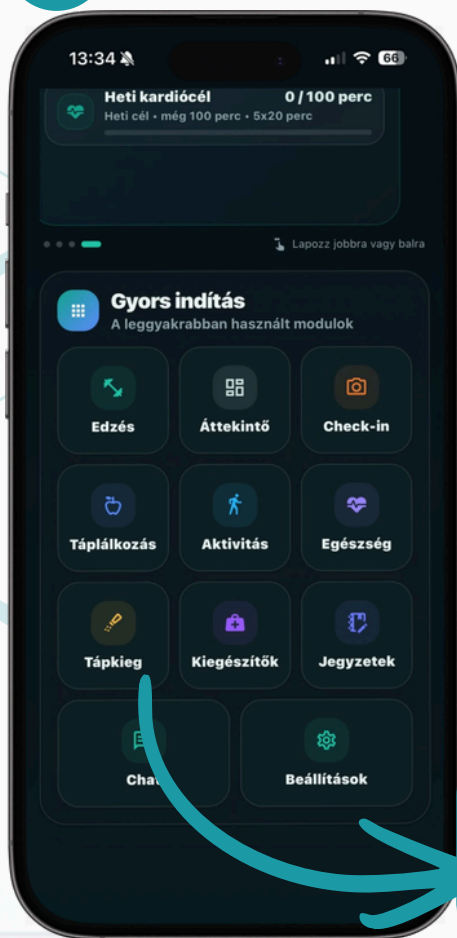
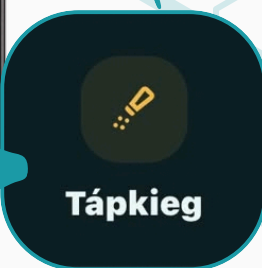
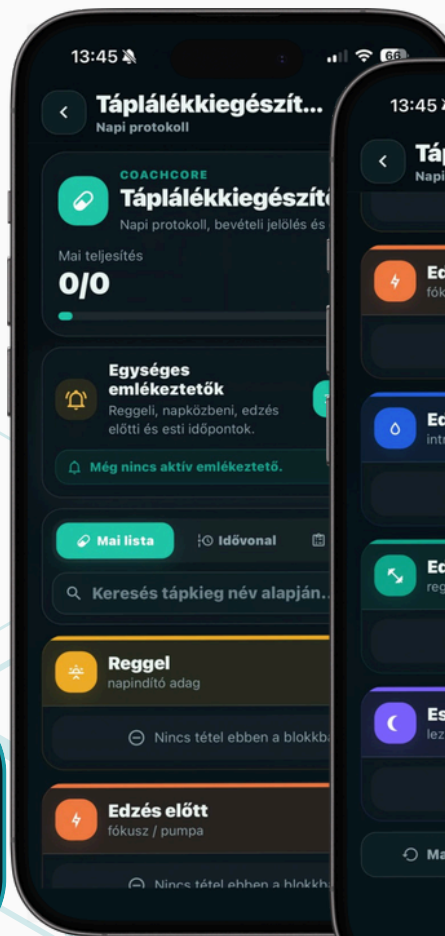
Egészség napló vezetése

Az Egészség menüben tudod naplózni a vérnyomás, vércukor, alvás és stressz szintedet. A felvitt adatokból látsz egy átlagot és grafikon ábra is mutatja az egészséged alakulását, így a biztonságos edzés is központban lehet.

Táplálékkiegészítés

1

2



Táplálékkiegészítés

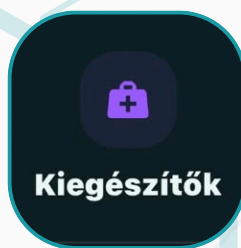
Ebben a pontban tudod nyomon követni az edződ által előírt táplálékkiegészítőket. Ezeket láthatod napszakra, eseményre bontva.

Kiegészítők/Protokoll

1



2

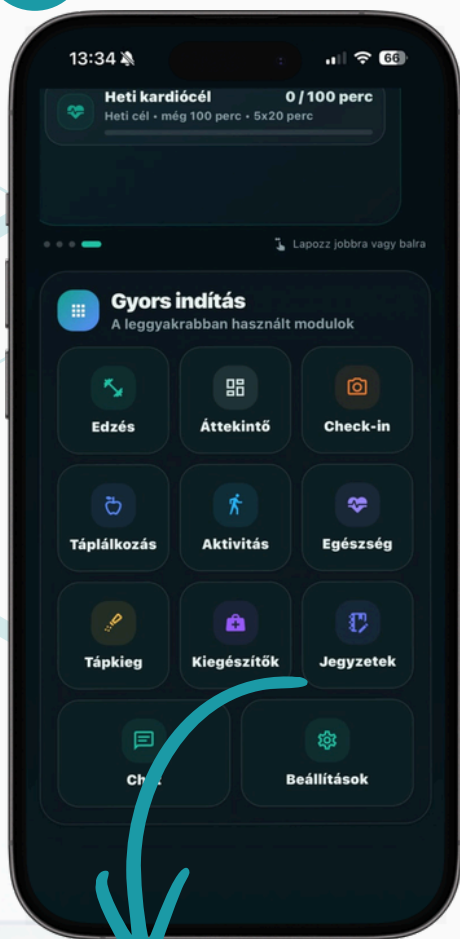

Kiegészítők


Kiegészítők/Protokoll

A kiegészítők között találod az aktuális protokollod, ahol külön rendszerezve, átláthatóan követheted az esedékes gyógyszereket, illetve a változásokat.

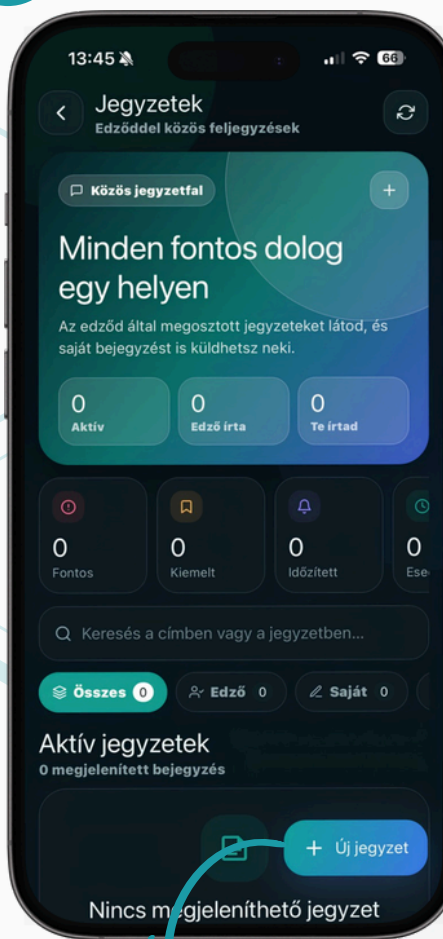
Jegyzetek

1



Jegyzetek

2



+ Új jegyzet

3



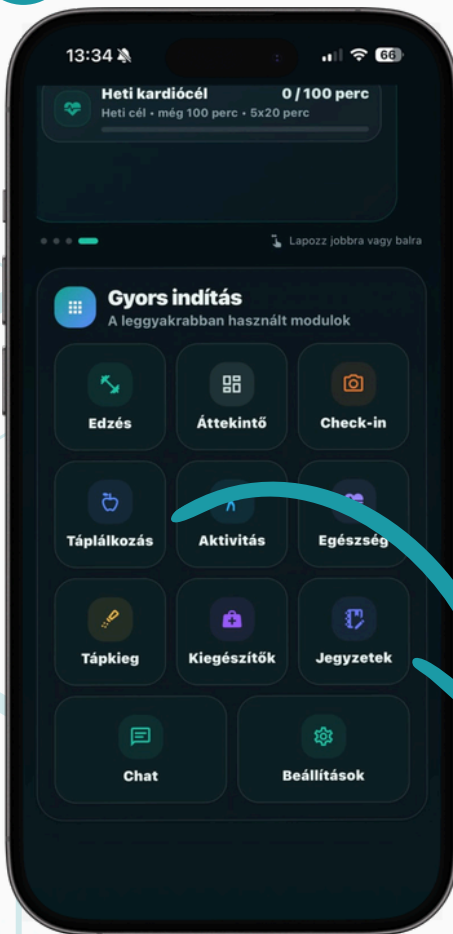
Alacsony Normál Fontos

Jegyzetek

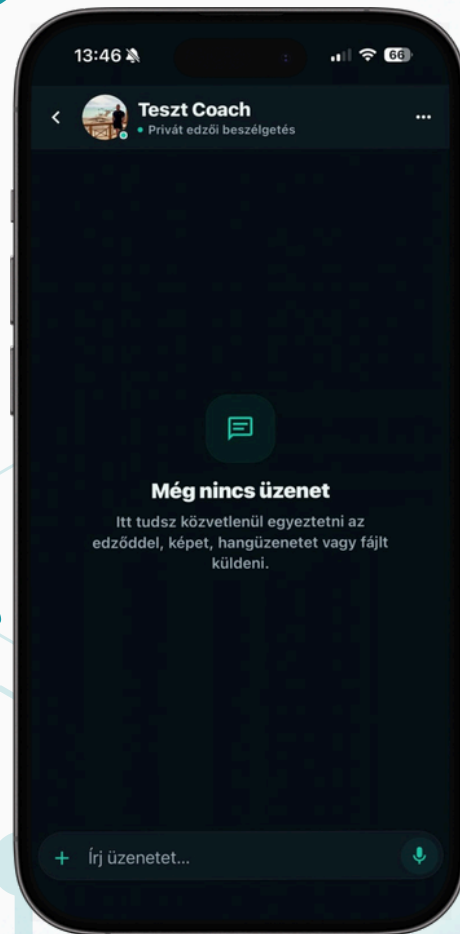
A Jegyzetek menüben találod az összes jegyzetet, amit feljegyeztetek a coachoddal. Itt tudsz alacsony, normál vagy fontos prioritású üzenetet írni te is.

Chat

1



2



Chat funkció

A Chat menüben közvetlenül tudsz kommunikálni az edződdel gyorsan és egyszerűen