

Per utilizzare il software “Fitnessplay workout” è necessario seguire pochi semplici passaggi e potrai strutturare schede di allenamento di ottima qualità in pochissimi minuti.

1 – **INSERISCI I TUOI DATI PERSONALI** (questa operazione va effettuata solo la prima volta):

Clicca sulla seconda voce del menù in alto a destra “Dati Palestra Trainer” e poi sul pulsante




, compila i campi con email, telefono e una tua dicitura personale che uscirà sulla scheda di allenamento. Inoltre inserisci il tuo logo personalizzato che apparirà sulla scheda.



Clicca su per salvare le impostazioni.

2 – **INSERISCI I DATI DEL TUO CLIENTE** (questa operazione va effettuata solo la prima volta per ogni nuovo cliente):

Clicca su “Clienti” sul menù in alto e poi sul pulsante  e compila i campi Nome, Cognome, E-Mail, Professione, Indirizzo, Comune, Provincia, Data di nascita: (gg/mm/aaa) del tuo cliente.



Clicca su per salvare le impostazioni e aggiorna la pagina

3 – **STRUTTURA LA SCHEDE DI ALLENAMENTO:**

Seleziona l’icona , sotto il nome **SCHEDE**, corrispondente alla riga del cliente a cui vuoi fare la scheda.

Clicca sul pulsante 

Inserisci, se vuoi, i dati per personalizzare la scheda del cliente:

Data Inizio (identifica il giorno in cui il cliente inizia la scheda)

Data Fine (identifica il giorno in cui il cliente finisce la scheda)

Frequenza Settimanale (identifica quante volte alla settimana il cliente fa allenamento in palestra)

Biotipo (identifica il biotipo di appartenenza del cliente, per esempio androide, ginoide, endomorfo, mesomorfo, ectomorfo astenico e così via)

Tipo di allenamento (identifica il tipo di allenamento che il cliente deve affrontare, per esempio allenamento di forza, di resistenza, di coordinazione, di ipertrofia e così via)

Frequenza Settimanale (identifica quante volte alla settimana il cliente fa allenamento in palestra)

N° Allenamenti microciclo (identifica il numero di allenamenti previsti per ogni microciclo)

Giorno (identifica che giorno di allenamento è: Giorno 1, giorno 2 e così via)

Istruttore referente (identifica il nome dell’istruttore o personal trainer che ha strutturato l’allenamento e/o che segue il cliente durante l’allenamento)



Clicca su per salvare le impostazioni

Clicca sull’icona  per selezionare la scheda da compilare



Clicca sul pulsante e inizia il divertimento!

Seleziona la categoria, per esempio **Bodybuilding**

Seleziona la sottocategoria, per esempio **Pettorali**

Ora puoi scegliere se selezionare il nome dell'esercizio, a cui verrà attribuita automaticamente l'immagine

correlata o se selezionare l'immagine () dell'esercizio a cui verrà attribuita automaticamente il nome

Scrivi il numero **di serie o il carico aerobico (esempio: 60% della FCmax), ripetizioni o tempo di esecuzione dell'esercizio (esempio: 45'')** e **recupero** che reputi opportuno.



Clicca su per inserire l'esercizio nella scheda e subito, senza perdere ad andare su altre pagine, inserisci subito il secondo esercizio

N.B. Se tra gli esercizi che vuoi scegliere, non è presente alcun esercizio in archivio, puoi inserirlo cliccando

su  dove potrai scrivere liberamente il nome dell'esercizio

Ovviamente l'esercizio da te descritto non avrà nessuna immagine (avrà una immagine di default) ma se vuoi, puoi inviarti l'immagine che vorresti venisse usata, presa da un altro sito, da una foto ecc, e il nostro staff provvederà a disegnarlo e personalizzarlo per inserirlo nell'archivio.





Clicca su per inserire l'esercizio nella scheda

Per tornare al database degli esercizi seleziona 

Per visionare la sequenza degli esercizi da te selezionati, clicca su *Torna alla lista*.

Scegli se continuare la strutturazione o se salvare la scheda sul PC o stamparla.

Per accedere a tutte le schede di un cliente clicca sull'icona 

Per salvare la scheda sul PC clicca sull'icona Stampa  corrispondente alla riga della scheda che vuoi salvare

Dovrebbe uscire una finestra che ti permette di stampare o salvare la scheda in PDF (se non succede devi installare un programma che ti permette di farlo, tipo *Cute PDF Writer*)


N.B. La prima volta i browser chiedono l'autorizzazione al popup per effettuare questa operazione.



Ovviamente bisogna accettare

OPZIONI


4 - MODIFICARE UNA SCHEDA DI ALLENAMENTO GIA' STRUTTURATA:

Una volta creata la scheda è possibile modificarla

Cliccando sul pulsante  è possibile modificare serie, ripetizioni, recupero, esercizio

Cliccando sulle freccette   è possibile spostare un esercizio più in alto o in basso nella scaletta

5 - NOTE PER DESCRIVERE GLI ESERCIZI IN CALCE ALLA SCHEDA:

Se hai necessità di spiegare un esercizio, di spiegare una sequenza tipo super serie o qualsiasi altra cosa puoi utilizzare il box NOTE cliccando su "modifica dati scheda"  nella riga corrispondente alla scheda che stai strutturando (Mod.)

6 - COPIA LA SCHEDA PER UN ALTRO CLIENTE:

E' possibile copiare l'intera scheda strutturata per un cliente e riprodurla per un altro cliente a cui occorre una scheda uguale. Per usare questa opzione vai sulla scheda che stai creando, seleziona il nome del

cliente a cui vuoi proporre la scheda copiata e clicca su



COPIA SCHEDA

A tal proposito ho pensato di creare una sezione di default dal nome **CANOVACCI**, in cui mettere tutte le schede più utilizzate per proporle ai vari clienti in modo da doverle strutturare sempre da capo.

Ti auguro buon lavoro.
Cordialmente,
Dott. Fabrizio D'Agostino