



 **FitnessPlay**
MANUALE D'USO






DATI PERSONALI

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

INSERISCI I TUOI DATI PERSONALI

I dati inseriti in questa sezione saranno riportati sulla scheda di allenamento.
Questa operazione va effettuata **solo la prima volta** :





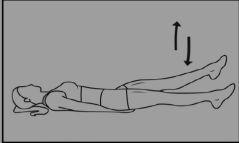
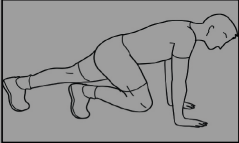
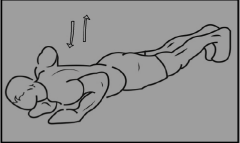

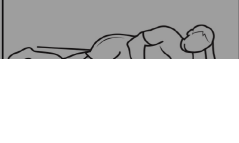
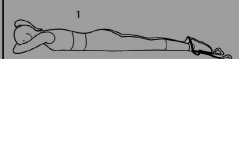

← Logo

Dott. Fabrizio D'Agostino - Chinesiologo e Biologo Nutrizionista ←
Nome e titolo istruttore

DATI PERSONALI

Cognome e Nome: Rossi Mario
Biotipo:
Data Inizio:
Frequenza Settimanale:
Istruttore Referente: **Dott. Fabrizio D'Agostino** ← Nome istruttore

Giorno:
Tipo Allenamento: Circuito total body a corpo libero
Data Fine:
N° Allenamenti per microciclo:

1 RISCALDAMENTO	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 
9 	10 	11 	12 



DOVE SI INSERISCONO I DATI DEL TRAINER?

Per impostare i dati del trainer:

CLICCA SU IMPOSTAZIONI

Benvenuto DOTT. FABRIZIO D'AGOSTINO

Home

Impostazioni

Schede

Benvenuto in Fitnessplay workout, il software online semplice ed innovativo per strutturare schede di allenamento, utile a palestre, personal trainer, istruttori e preparatori atletici. Per utilizzare il programma inserisci i tuoi dati nella area "Impostazioni", dopodich  inserisci i dati dei tuoi clienti nell'area "Clienti", cos  potrai creare la sua scheda personalizzata.

Per maggiori informazioni sul funzionamento del software [Consulta il manuale d'uso](#)

Donazione
Fitnessplay   un software open source gratuito. Con il tuo contributo resteremo online, riforniremo il sito di materiale utile alla tua professione e svilupperemo nuove funzionalit . Effettua una donazione!

Clienti
Gestisci, in maniera semplice ed ordinata, i tuoi clienti le schede di allenamento ad essi associate


CLICCA SULL'ICONA MODIFICA

TITOLO PALESTRA/TRAINER

Home

Impostazioni

Clienti

MOD.	LOGO	TITOLO
		



■ DATI DEL TRAINER

MODIFICA IL TITOLO

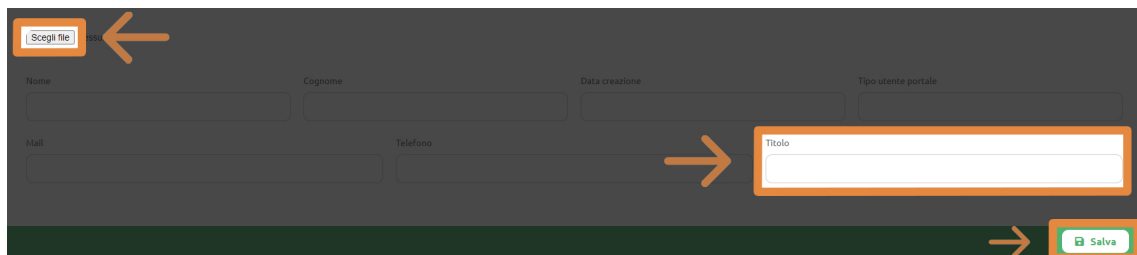
che vuoi venga riportato sulla scheda

CLICCA SULL'ICONA



e inserisci il tuo logo (se ce l'hai) e clicca su **Salva**

CLICCA SU SALVA



The screenshot shows a dark-themed form with several input fields. An orange box highlights the 'Scegli file' button, with an orange arrow pointing to it from the left. Another orange box highlights the 'Titolo' field, with an orange arrow pointing to it from the left. A third orange box highlights the 'Salva' button, with an orange arrow pointing to it from the left. The form fields are labeled: Nome, Cognome, Data creazione, Tipo utente portale, Mail, and Telefono.



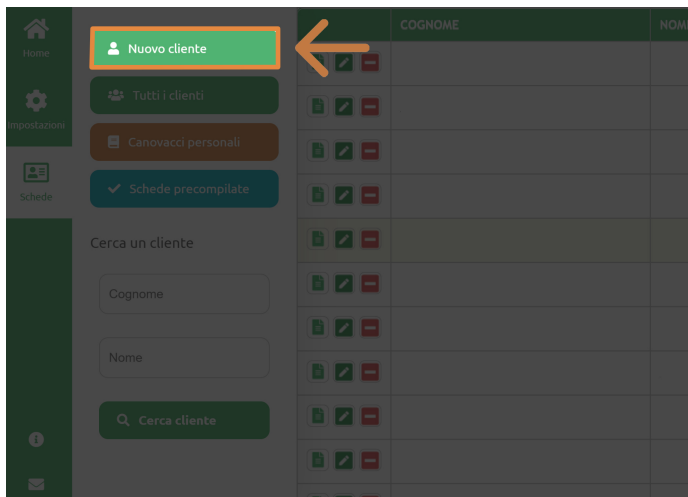
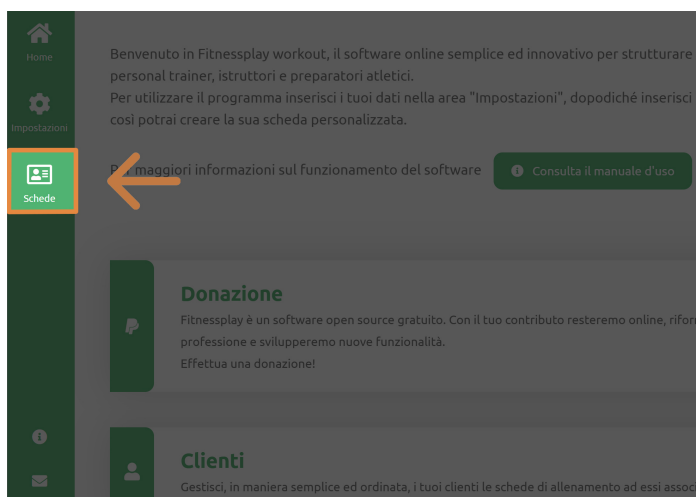
DATI CLIENTE

INSERISCI I DATI DEL TUO NUOVO CLIENTE

I dati inseriti in questa sezione saranno riportati sulla scheda di allenamento.

Questa operazione va effettuata **solo la prima volta per ogni nuovo cliente**

CLICCA SU SCHEDE E POI SU NUOVO CLIENTE



INSERISCI I DATI

Dati iscritti

Cognome Nome Sesso Data di Nascita

Mail Professione Indirizzo

Comune Provincia Telefono

Anzianità allenamento

[← Torna alla lista](#) [Salva](#)

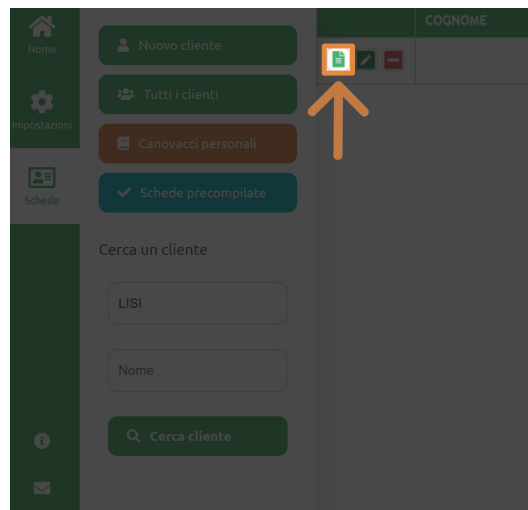
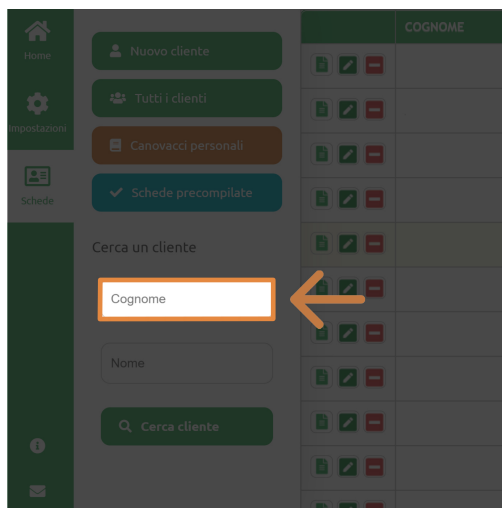
CLICCA SU SALVA



STRUTTURA LA SCHEDA DI ALLENAMENTO

Ora puoi creare una scheda nuova, da un foglio bianco, oppure copiare e modificare schede già esistenti. Partiamo dalla compilazione di una scheda vuota

CERCA IL CLIENTE CHE HAI CREATO E CLICCA SULL'ICONA SCHEDE DI ALLENAMENTO ASSEGNATE



CLICCA SU NUOVA SCHEDA

+ Nuova scheda

INSERISCI IL NOME DELLA SCHEDA E I RELATIVI DATI

Il campo bianco in basso serve ad inserire le note per il cliente

Dati scheda

Nome scheda	Categoria		
<input type="text"/>	Non Assegnata		
Data inizio (gg/mm/aaa)	Data fine (gg/mm/aaa)	Frequenza settimanale	Biotipo
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tipo di allenamento	N° Allenamenti microciclo:	Giorno	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
<input type="checkbox"/> Scheda solo per Admin			
Note: (Sarà inserita automaticamente nel report delle schede)			
<input type="text"/>			

CLICCA SU SALVA



SCHEMA DI ALLENAMENTO

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)

Da questa sezione puoi anche inserire le note esplicative che verranno riportate in calce alla scheda

Esempio:

Note: (Sarà inserita automaticamente nel report delle schede)

Postilla 1
Attrezzatura per l'allenamento a casa: È possibile sostituire alcuni piccoli attrezzi, usualmente utilizzati in palestra, per l'allenamento a casa. Di seguito è riportato l'elenco delle sostituzioni

- **BALLA D'ACQUA** => Zavorra
- **BOTTIGLIA D'ACQUA** => Manubrio, maniglia per i piegamenti a terra
- **TAVOLA** => Supporto per trazioni
- **ASCIUGAMANO DA FAR SCIVOLARE AL SUOLO** => disco scorrevole
- **BORSONE PER LA PALESTRA RIEMPIA DI PANNI** => Sandbag

Postilla 2
Legenda: I simboli ss-, ss**, ss^°, ss/, ss°, ss** o simili, denotano le super serie, ovvero esercizi eseguiti uno di seguito all'altro senza pausa

Postilla 3
Note per l'esecuzione degli esercizi: Esercizio n.1 - Effettua il riscaldamento seguendo il video **Youtube** "Riscaldamento Muscolare a Casa - Riscaldamento Total Body pre Workout"
L'allenamento è composto da 2 parti. La prima parte, dall'esercizio n.2 al n.6, risulterà più intensa dal punto di vista muscolare. La seconda parte, dall'esercizio n.8 al n.11, seguirà un protocollo HIIT costituito da un mini circuito di 4 esercizi. Ogni circuito deve essere ripetuto 4 volte. Il riposo tra i circuiti sarà di 90"

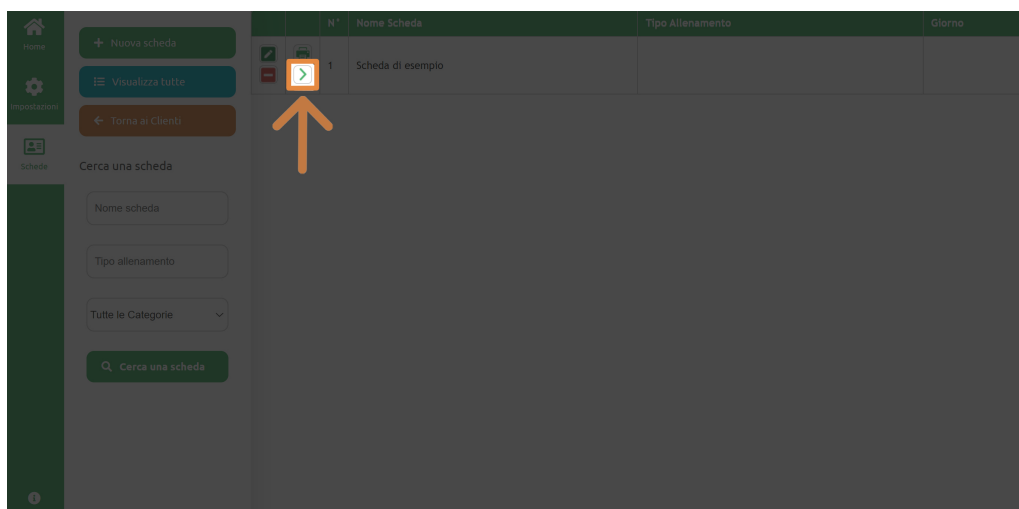
I dati inseriti possono essere modificati successivamente cliccando sull'icona **modifica**



■ SCHEDA DI ALLENAMENTO

CLICCA SULL'ICONA SELEZIONA >

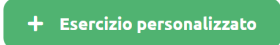
per selezionare la scheda da compilare



COMPILA LA SHEDA INSERENDO GLI ESERCIZI

CLICCA SU

+ Nuovo Esercizio

- Seleziona una **categoria**, per esempio **Bodybuilding**
- Seleziona una **sottocategoria**, per esempio **Pettorali**
- Ora puoi scegliere se selezionare il nome dell'esercizio dal menù a tendina, a cui verrà attribuita automaticamente l'immagine correlata, oppure se selezionare l'immagine  **Esercizio personalizzato** 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 SALVA

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



SCHEMA DI ALLENAMENTO

+ Esercizio personalizzato



Immagine esercizio

Categoria	Sottocategoria	Esercizio
Bodybuilding	Quadricipiti	Quadricipiti - Macchina isotonica - Estensione delle gambe
Serie/Carico	Ripetizioni/Tempo	Recupero
3	10	1'

← Torna alla lista

Salva

N.B. Se tra gli esercizi che vuoi scegliere, non è presente alcun esercizio in archivio, puoi inserirlo cliccando su **+ Esercizio personalizzato** 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 inviarci 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 (servizio a pagamento)

CLICCA SU SALVA

per inserire l'esercizio nella scheda


PER TORNARE AL DATABASE DEGLI ESERCIZI SELEZIONA

+ Esercizio personalizzato

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 stampare o salvare la scheda in formato PDF sul tuo device, clicca sull'icona  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




MODIFICA SCHEDA DI ALLENAMENTO

Una volta creata la scheda è possibile modificarla

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

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

NOTE PER DESCRIVERE GLI ESERCIZI IN CALCE ALLA SCHEDA:

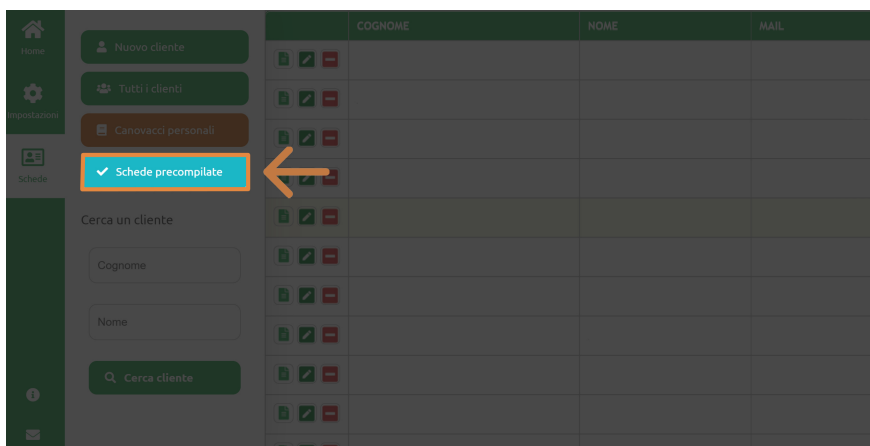
Se hai necessità di spiegare un esercizio o una sequenza tipo super serie o qualsiasi altra cosa, puoi utilizzare il box **note** cliccando su “modifica dati scheda”  nella riga corrispondente alla scheda che stai strutturando (Mod.)

COPIA LA SCHEDA PER UN ALTRO CLIENTE:

E' possibile copiare le schede precompilate o le schede strutturate da te e riprodurle per un altro cliente a cui occorre una scheda uguale o simile.

Per usare questa opzione:

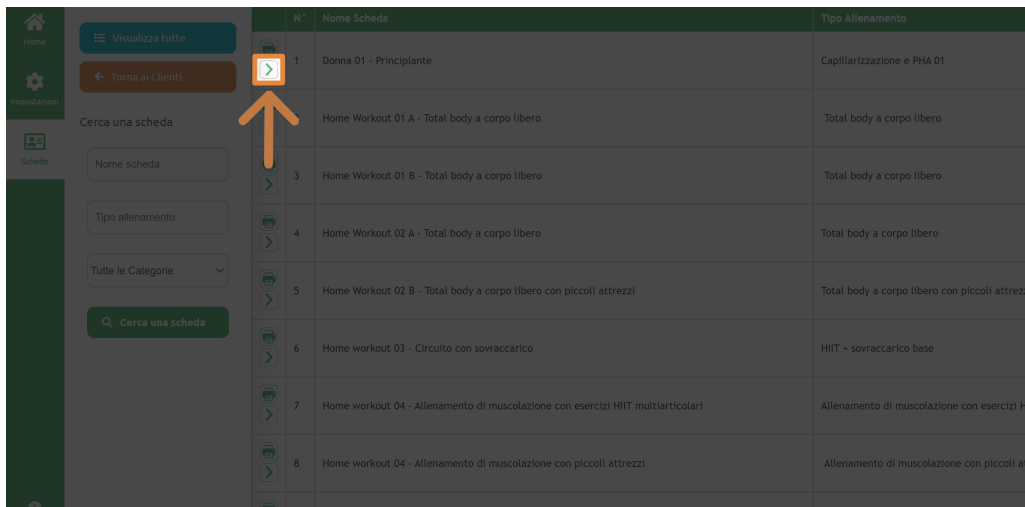
1. Vai sulla scheda che vuoi copiare, per esempio in **schede precompilate**



2. Clicca sull'icona sull'icona  corrispondente alla scheda che vuoi copiare

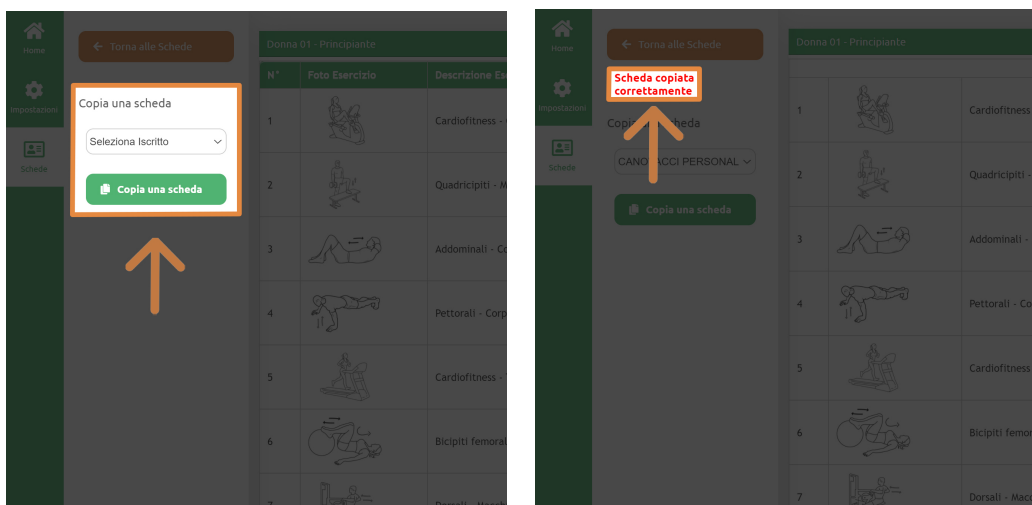


MODIFICA SCHEDA DI ALLENAMENTO



3. Seleziona il nome del cliente a cui vuoi proporre la scheda con e clicca su

Apparirà l'avviso in rosso **La scheda è stata copiata correttamente**



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

Ti auguro buon lavoro.

Dott. Fabrizio D'Agostino



www.fitnessplay.net