



UM

User Manual

Stay Up

Riferimento	NC8_TP
Versione	1.0
Data	14/02/2023
Destinatario	Prof. Carmine Gravino
Presentato da	Abbate Andrea, Annunziata Nicola, Della Corte Gaetano, Sulipano Raffaele
Approvato da	



Revision History

Data	Versione	Descrizione	Autori
14/02/2024	0.1	Prima stesura	RS
14/02/2024	1.0	Revisione del documento	Tutto il team

Team Members

Nome	Ruolo progetto	Acronimo	Informazione di contatto
Giammaria Giordano	Project Manager	GG	giagiordano@unisa.it
Andrea Abbate	Team Member	AA	a.abbate20@studenti.unisa.it
Nicola Annunziata	Team Member	NA	n.annunziata12@studenti.unisa.it
Gaetano Della Corte	Team Member	GD	g.dellacorte13@studenti.unisa.it
Raffaele Sulipano	Team Member	RS	r.sulipano@studenti.unisa.it



Sommario

1. Introduzione.....	4
2. Funzionalità.....	4

1. Introduzione

Il seguente manuale utente ha lo scopo di illustrare le funzionalità principali del sistema e di semplificare tutte quelle che potrebbero risultare meno immediate per l'utente finale. Il documento è suddiviso in due parti, ognuna relativa ad uno specifico ruolo che può rivestire un utente:

- Personal Trainer
- Cliente

1.1. Definizione del sistema

StayUp è la web-app realizzata con lo scopo di ottimizzare e semplificare il lavoro del Personal Trainer nella gestione dei vari ambiti della sua attività: dalla gestione dei clienti e dei loro parametri di allenamento, fino alla creazione delle schede di allenamento; oltre ad offrire vari vantaggi per il cliente. In particolare, il Personal Trainer dopo aver effettuato l'accesso al sistema ha la possibilità di visualizzare la lista di tutti i suoi clienti e i loro parametri di allenamento per tenere sotto controllo i progressi e programmare le successive schede di allenamento.

2. Funzionalità

2.1. Come creare una scheda di allenamento

Per creare una scheda di allenamento ad un cliente che l'ha richiesta, il Personal Trainer deve accedere al proprio profilo e selezionare lo shortcut "Create new Training Plan".

The screenshot displays the StayUp web-app interface for a personal trainer. The interface is divided into several sections:

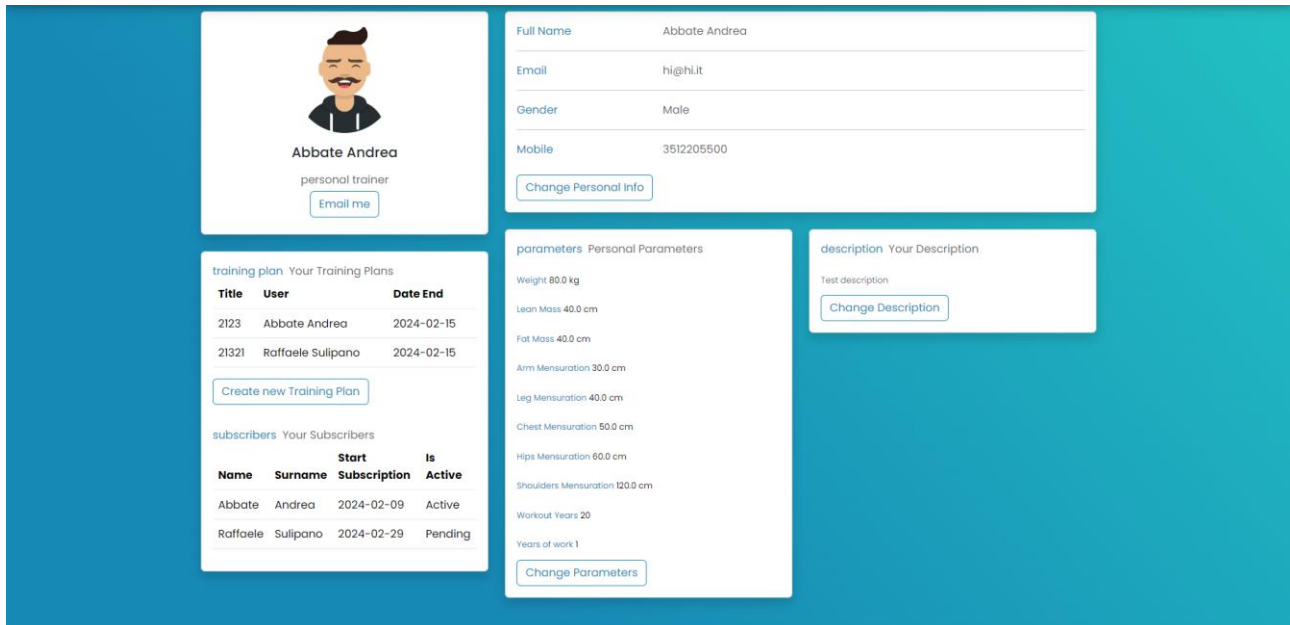
- Profile Section:** Features a cartoon avatar of a man with a beard and a blue jacket. Below the avatar, the name "Abbate Andrea" is displayed, followed by the role "personal trainer" and an "Email me" button.
- Personal Information Section:** A form with fields for "Full Name" (Abbate Andrea), "Email" (hi@hi.it), "Gender" (Male), and "Mobile" (3512205500). A "Change Personal Info" button is located at the bottom.
- Training Plan Section:** Titled "training plan Your Training Plans", it contains a table with columns "Title", "User", and "Date End". The table lists two training plans: "2123" by "Abbate Andrea" ending on "2024-02-15", and "21321" by "Raffaele Sulipano" ending on "2024-02-15". Below the table is a "Create new Training Plan" button.
- Subscribers Section:** Titled "subscribers Your Subscribers", it contains a table with columns "Name", "Surname", "Start Subscription", and "Is Active". The table lists two subscribers: "Raffaele Sulipano" starting on "2024-02-09" and "Abbate Andrea" starting on "2024-02-09", both marked as "Active".
- Parameters Section:** Titled "parameters Personal Parameters", it lists various physical measurements: "Weight 80.0 kg", "Lean Mass 40.0 cm", "Fat Mass 40.0 cm", "Arm Mensuration 30.0 cm", "Leg Mensuration 40.0 cm", "Chest Mensuration 50.0 cm", "Hips Mensuration 60.0 cm", "Shoulders Mensuration 120.0 cm", "Workout Years 20", and "Years of work 1". A "Change Parameters" button is located at the bottom.
- Description Section:** Titled "description Your Description", it contains a "Test description" field and a "Change Description" button.



Il seguente form deve essere compilato per ogni esercizio da assegnare. Il Personal Trainer deve premere sul pulsante “Add new exercise” per aggiungere un nuovo esercizio alla scheda, mentre premendo su “Add day” si aggiungerà un altro giorno alla scheda per un massimo di 5 giorni. Alla fine, dopo aver inserito tutti gli esercizi e giorni previsti, egli deve premere il tasto “Save” il quale aprirà una lista di utenti sottoscritti al personal trainer. Infine cliccando su uno di questi nomi, si invierà la scheda all’utente.

2.2. Accettare o rifiutare una sottoscrizione

Per accettare o rifiutare una richiesta di sottoscrizione di un utente fatta al personal trainer, egli deve accedere al proprio profilo e tramite la tabella presente nella sezione “subscribers”, selezionare una richiesta in “Pending”.



Full Name Abbate Andrea

Email hi@hi.it

Gender Male

Mobile 3512205500

[Change Personal Info](#)

training plan Your Training Plans

Title	User	Date End
2123	Abbate Andrea	2024-02-15
21321	Raffaele Sulipano	2024-02-15

[Create new Training Plan](#)

subscribers Your Subscribers

Name	Surname	Start Subscription	Is Active
Abbate	Andrea	2024-02-09	Active
Raffaele	Sulipano	2024-02-29	Pending

parameters Personal Parameters

Weight 60.0 kg

Lean Mass 40.0 cm

Fat Mass 40.0 cm

Arm Mensuration 30.0 cm

Leg Mensuration 40.0 cm

Chest Mensuration 50.0 cm

Hips Mensuration 60.0 cm

Shoulders Mensuration 120.0 cm

Workout Years 20

Years of work 1

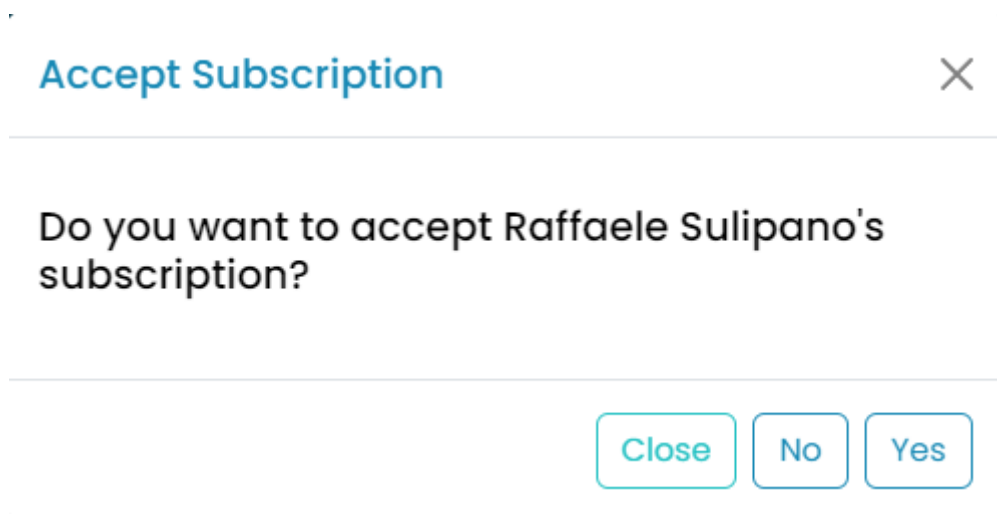
[Change Parameters](#)

description Your Description

Test description

[Change Description](#)

Cliccare sulla richiesta in “Pending” farà aprire un pop-up dove si potrà selezionare “Yes” per accettare la sottoscrizione, “No” per rifiutare la sottoscrizione e “Close” per chiudere il pop-up e non effettuare modifiche.



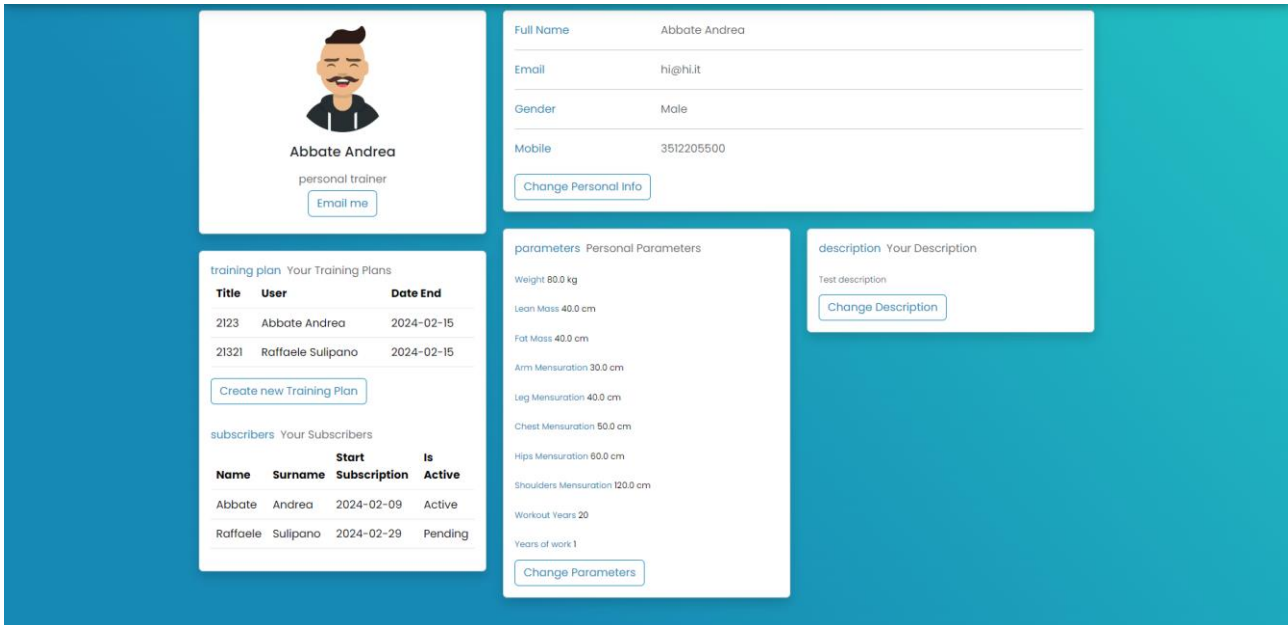
Accept Subscription

Do you want to accept Raffaele Sulipano's subscription?

[Close](#) [No](#) [Yes](#)

2.3. Visitare il profilo di un subscriber

Per visitare il profilo di un subscriber il personal trainer deve accedere al proprio profilo e tramite la tabella presente nella sezione “subscribers”, selezionare un subscriber.



Full Name Abbate Andrea

Email hi@hi.it

Gender Male

Mobile 3512205500

[Change Personal Info](#)

training plan Your Training Plans

Title	User	Date End
2123	Abbate Andrea	2024-02-15
21321	Raffaele Sulipano	2024-02-15

[Create new Training Plan](#)

subscribers Your Subscribers

Name	Surname	Start Subscription	Is Active
Abbate	Andrea	2024-02-09	Active
Raffaele	Sulipano	2024-02-29	Pending

parameters Personal Parameters

Weight 80.0 kg

Lean Mass 40.0 cm

Fat Mass 40.0 cm

Arm Mensuration 30.0 cm

Leg Mensuration 40.0 cm

Chest Mensuration 50.0 cm

Hips Mensuration 60.0 cm

Shoulders Mensuration 120.0 cm

Workout Years 20

Years of work 1

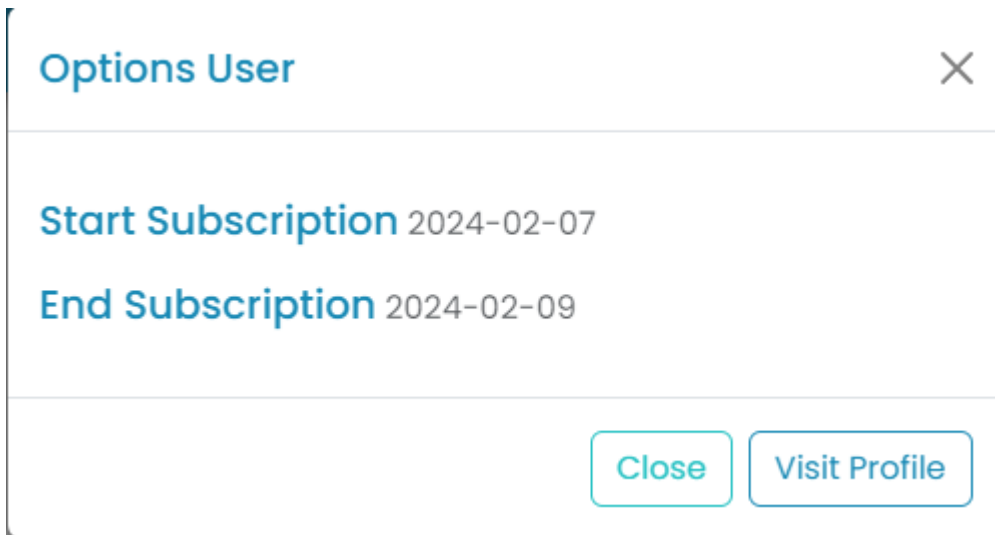
[Change Parameters](#)

description Your Description

Test description

[Change Description](#)

Cliccare sul subscriber di cui si vuole visitare il profilo farà aprire un pop-up dove si potranno visionare i dettagli della subscription e due pulsanti: “Close” per la chiusura e “Visit Profile” per visitare il profilo dell’utente.



Options User

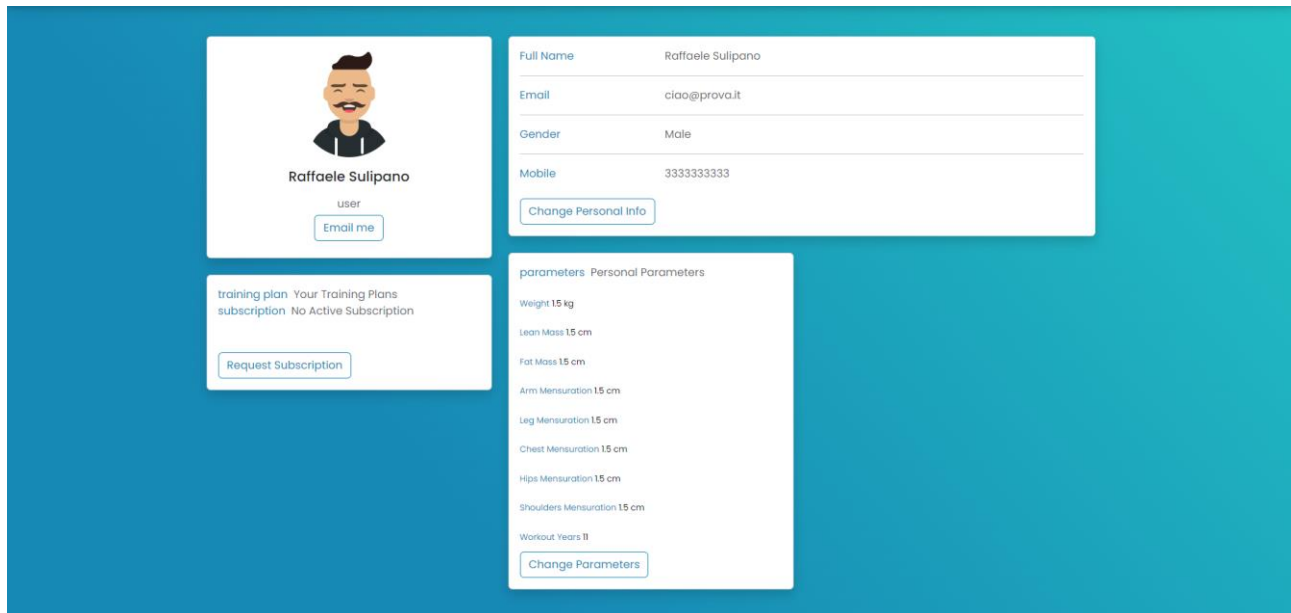
Start Subscription 2024-02-07

End Subscription 2024-02-09

[Close](#) [Visit Profile](#)

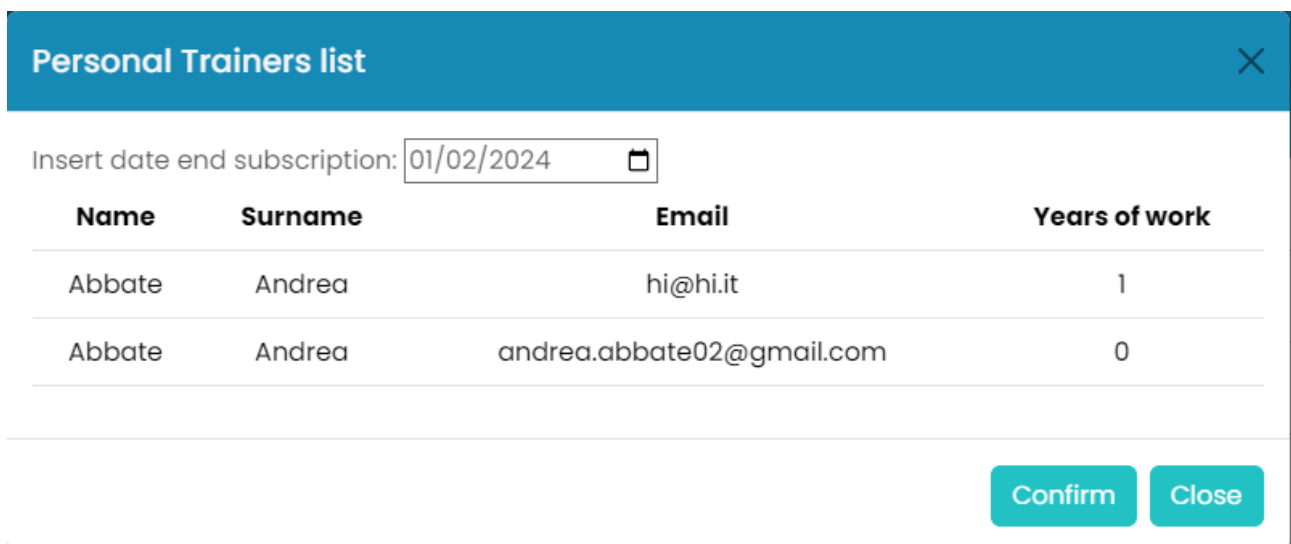
2.4. Come richiedere una subscription

Per richiedere una subscription, l'utente deve accedere al proprio profilo e, nel caso in cui non ha nessuna subscription attiva, cliccare sul pulsante "Request Subscription".



The image shows a user profile page for Raffaele Sulipano. On the left, there is a user card with a profile picture, name, and a "Request Subscription" button. Below it, a section titled "training plan" shows "Your Training Plans" and "subscription No Active Subscription" with a "Request Subscription" button. On the right, there is a "Full Name" field with "Raffaele Sulipano", an "Email" field with "ciao@prova.it", a "Gender" field with "Male", and a "Mobile" field with "3333333333". Below these fields is a "Change Personal Info" button. Further down, there is a "parameters: Personal Parameters" section with various measurement fields (Weight, Lean Mass, Fat Mass, Arm, Leg, Chest, Hips, Shoulders) all set to "15 cm", a "Workout Years II" field, and a "Change Parameters" button.

Cliccare sul pulsante aprirà un pop-up dove si inserirà la data in cui si desidera fermare la sottoscrizione ed una lista di personal trainer. Una volta scelto il personal trainer a cui fare richiesta, basterà cliccare sul bottone "Confirm" per inviare la richiesta.



The image shows a "Personal Trainers list" pop-up. At the top, there is a header "Personal Trainers list" with a close button. Below the header, there is a form to "Insert date end subscription:" with a date input field showing "01/02/2024" and a calendar icon. Below the form is a table with the following data:

Name	Surname	Email	Years of work
Abbate	Andrea	hi@hi.it	1
Abbate	Andrea	andrea.abbate02@gmail.com	0

At the bottom right of the pop-up, there are two buttons: "Confirm" and "Close".