**Инструкция по использованию AI-ассистента по спортивным тренировкам**

[**1. Введение**](#_hjlufuwf5alb) **1**

[**2. Регистрация и вход**](#_e7s5lm3d79w3) **1**

[**3. Использование AI-ассистента**](#_4cyywriy3hp) **1**

[3.1. Создание тренировочного плана](#_5hhxn81myoxk) 1

[3.2. Подбор оборудования](#_974fgsofbx8c) 1

[3.3. Разбор техники выполнения упражнения](#_jmspaitykrxa) 2

[3.4. Создание рациона питания](#_pm4v7whpqyu) 2

[**4. Дополнительные функции**](#_b5dx3scin261) **2**

[**5. Часто задаваемые вопросы (FAQ)**](#_wfb4l81y1lvg) **2**

[**Общие вопросы**](#_o3zyu8on7i9o) **2**

[**Тренировки**](#_m7s3k6hwq0qm) **2**

[**Оборудование**](#_vk5vyyh9db1f) **3**

[**Разбор техники упражнений**](#_c99u94wpwetb) **3**

[**Рацион питания**](#_8cnz3fa5akzy) **3**

[**Дополнительные функции**](#_acuakcwu96o0) **4**

[**6. Заключение**](#_7tch932n6n2q) **4**

### **1. Введение**

AI-ассистент по силовым тренировкам помогает пользователям составлять программы тренировок и рацион питания, дает рекомендации по физической активности, подбору оборудования и технике выполнения упражнений.

### **2. Регистрация и вход**

1. Загрузите приложение (или откройте веб-версию).
2. Зарегистрируйтесь, указав имя, email.
3. Войдите в систему, используя логин и пароль.

### **3. Использование AI-ассистента**

#### **3.1. Создание тренировочного плана**

1. Отправьте запрос на персональный тренировочный план.
2. AI-ассистент задаст уточняющие вопросы, соберет необходимую информацию и предложит план, адаптированный под ваши цели.
3. Вы сможете редактировать его, добавляя или исключая упражнения.

#### **3.2.** **Подбор оборудования**

1. Отправьте запрос на подбор оборудования для тренировок.
2. AI-ассистент уточнит ваши цели и предложит оптимальный вариант инвентаря.

#### **3.3. Разбор техники выполнения упражнения**

1. Отправьте запрос на разбор техники выполнения упражнения.
2. AI-ассистент подробно объяснит технику, дополнив описание схемами и изображениями для наглядности

#### **3.4. Создание рациона питания**

1. Отправьте запрос на создание рациона питания.
2. AI-ассистент задаст уточняющие вопросы для сбора информации о пользователе и предложит рацион на основе введенных данных.
3. Можно редактировать рацион, добавляя или убирая продукты.

### **4. Дополнительные функции**

* Поиск информации в Google.
* Создание изображений по запросу.
* Общение на языке пользователя.

### **5. Часто задаваемые вопросы (FAQ)**

### **Общие вопросы**

1. **Нужно ли скачивать приложение, или можно пользоваться в браузере?**
2. **Какие данные нужно указать при регистрации?**
3. **Можно ли использовать AI-ассистента без регистрации?**
4. **На каких устройствах работает AI-ассистент?**

### **Тренировки**

1. **Можно ли изменить предложенный тренировочный план?**

Да, указав в запросе что требуется изменить.

1. **Как добавить или убрать упражнения из плана?**

Указать в запросе какое упражнение требуется добавить или убрать.

1. **Можно ли запросить тренировочный план для домашнего использования без оборудования?**

Да, при ответе на вопрос AI-ассистента о наличии оборудования укажите "нет".

1. **Как часто обновляется мой тренировочный план?**

По Вашему запросу.

1. **Учитывает ли AI-ассистент уровень подготовки и возраст?**

Да.

### **Оборудование**

1. **Какие параметры учитываются при подборе оборудования?**

Цель тренировки, уровень физической подготовки, тип оборудования, пространственные ограничения, бюджет, личные предпочтения, потенциальные ограничения по здоровью.

1. **Где можно купить предложенное оборудование?**

AI-ассистент выполнит поиск в Google и предложит ссылки на магазины, где можно приобрести оборудование.

1. **Можно ли запросить подбор только бюджетного инвентаря?**

Можно, перед обработкой запроса AI-ассистент уточняет Ваш бюджет.

### **Разбор техники упражнений**

1. **Можно ли загрузить видео с моей техникой выполнения для анализа?**

На текущий момент данный функционал находится в разработке.

1. **Где можно посмотреть схемы и изображения к описанию упражнений?**

Схемы и изображения предоставляются вместе с описанием.

1. **AI-ассистент учитывает мой уровень подготовки при разборе техники?**

Да, учитывает.

### **Рацион питания**

1. **Можно ли выбрать определенный тип питания (вегетарианский, кето и т. д.)?**

Да, в запросе необходимо уточнить интересующий Вас тип питания.

1. **Как изменить предложенный рацион?**

Отправить запрос на изменение.

1. **Можно ли получить рекомендации по спортивному питанию?**

Да, отправив соответствующий запрос.

1. **Учитывает ли AI-ассистент аллергию или непереносимость продуктов?**

Да, это один из обязательных вопросов AI-ассистента.

1. **Как часто обновляется рацион?**

По запросу.

### **Дополнительные функции**

1. **Как работает поиск информации в Google через AI-ассистента?**

В запросе необходимо указать слово “найди”.

1. **Какие изображения можно создать по запросу?**

Изображения, соответствующие теме тренировок, питания и спорта.

1. **Можно ли запросить анимацию или видео?**

Нет,на текущий момент данный функционал находится в разработке.

### **6. Заключение**

AI-ассистент поможет вам достичь ваших фитнес-целей с удобными и адаптированными тренировками. Начните заниматься уже сегодня!