## Keep 训练指导功能业务文档

这一款为健身爱好者提供训练课程指导与训练数据统计的软件。除去上述的主要功能,Keep 还提供了饮食建议、每日精选资讯、动态分享、运动商城等功能。

此文档主要介绍其训练指导功能。

截图 1: 打开软件,软件将显示登录界面,并且可以在屏幕上选择不同的登录方式。



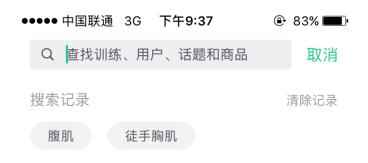
截图1

截图 2: 登录成功后,软件将显示用户的一些个人数据。在主页面的右上角,有一个放大镜样式的图标,用户可以通过点击该图标向系统提交申请,以搜索用户所需的训练课程。



截图 2

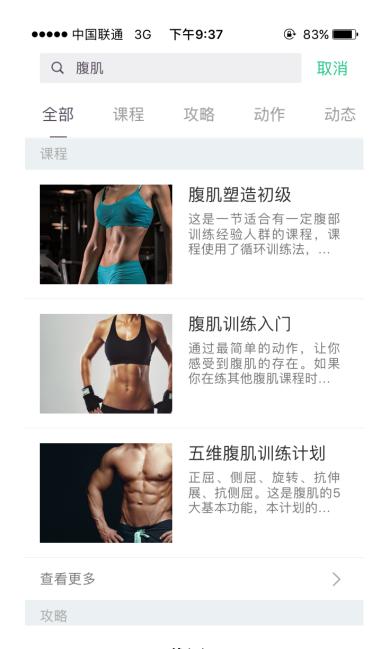
截图 3: 用户在主页面点击搜索图标后,软件将显示一个搜索栏,用户可以在搜索栏中输入课程的名称来进行搜索。若在数据库中查找不到用户输入的课程,软件将显示提示信息"没有找到你要的东西"。





截图3

截图 4: 在用户进行一次成功的搜索后,软件将显示搜索的结果,用户可以在结果中自由选择所需的课程。



截图 4

截图 5: 当用户完成对截图 4 中的结果的选择后,软件将跳转至如下场景, 用户只需简单地点击参加训练,系统即会将该课程添加进用户的训练列表 中。



训练说明

高难度腹肌训练课程, 腹肌、马甲线出型的秘诀就 在这里。腹肌与大腿、胸部等肌肉不同, 它本身力 量不大,但耐力极好。所以腹肌训练的诀窍是「短

## 无器械

腹肌撕裂者强化

17分钟 113千卡

俯卧提膝

仰卧交替抬腿

截图 5

截图 6: 返回到主界面,用户可以找到已添加进训练列表的课程,点击该课程的名称即可进入训练课程。

【 微信 ●●●	•• ∻	下午11:04	⊕ 58	% <b>=</b>
训练	跑步	行走	骑行	Q
我的训练				
	<b>裂者强化</b> 训练 121人正		17 分铂	- K4
	<b>几进阶训</b> 练 75人正在约		17 分铂	ч· КЗ
	<b>裂者进阶</b> 练 246人正在		11 分铂	ч · КЗ
<b>邹市明拳击燃脂</b> 还未进行过训练			21 分铂	ı · K3
训练	发现	动态		我

截图 6

截图 7: 进入训练课程后,软件将显示一些该课程的相关信息,用户点击屏幕正下方的"开始训练"按钮即可正式开始训练。



截图 7

截图 8: 开始训练后,软件将对用户该次的训练进行计时,用户可以借助页面中的视频与语音指导完成相关的课程训练。用户可点击屏幕正下方的暂停按钮随时暂停或重新开始训练,用户也可点击屏幕正下方的前进或后退按钮随时控制训练的进度。



截图8

截图 9: 完成训练后,软件将显示一些与用户在该次训练中的表现相关的数据,同时允许用户对该次训练进行评价。



## 感觉训练强度如何?



截图9

截图 10: 完成评价后,软件将记录用户该次训练的相关信息,便于用户在日后进行有关的数据统计。随后结束本次的训练指导。



截图 10