

Let It PRO

גרסה 1.0

מדריך למשתמש



Let It PRO

תוכן עניינים

3	 מבוא
4	 כניסה למערכת
5	 פרק 1: מדריך למנהל המערכת
17	 פרק 2: מדריך לאמננים
24	 פרק 3: מדריך למתאמנים
33	 הودעות אימיל אוטומטיות

מבוא

החברת שלפניכם מציגה למשתמש את יסודות העבודה עם מערכת **Let It PRO**.
היא כוללת הסברים עם מסכים מרכזים, טפסי קלט, דשborדים וכלי ניהול מתקדמים.
בנוסף תמצאו בה הנחיות לעובדה מול המאמן, דרכי לניהול מתאימים, כלים לתיעוד ולמעקב והסביר על
הפקדת דוחות התקדמות.

המדריך נועד לספק מענה ברור לשאלות כגון: איך יוצאים מנוי חדש, איך מוסיפים תרגיל למ Lager או איך
מפיקים דוח מעקב. כך כל משתמש יוכל לעבוד עם המערכת באופן יעיל, נוח ומדוק.

איך לקרוא את המדריך

המדריך מחולק לשישה פרקים עיקריים לפי סוג המשתמש:

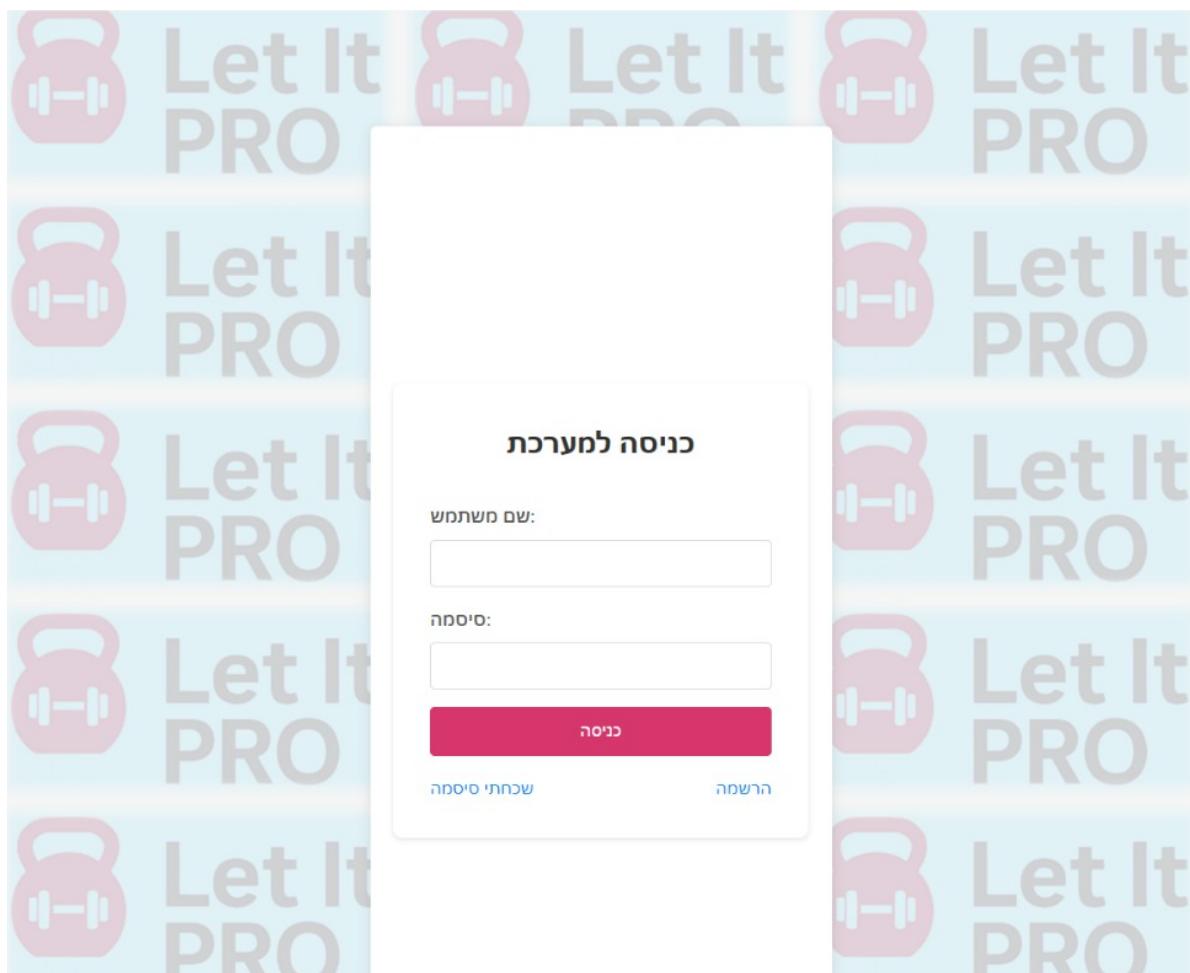
- ◆ **幡 שיק ניהול מערכת:** ניהול כולל של המערכת, כולל משתמשים, יצירת Lager תרגילים, דוחות
והגדירות.
- ◆ **幡 שיק מאמנים:** תפעול יומיומי של תוכניות אימון, ניהול מתאימים, מעקב אחר התקדמות.
- ◆ **幡 שיק מתאימים:** חווית השימוש של המתאימים – ציפוי באימונים, מעקב אחר ההתקדמות, וקבלת
משמעותים.

כל פרק כולל

1. פתיח קצר שסביר מה תמצאו בו.
2. הסבר תמציתי על כל מסך: מה מטרתו, מה רואים בו, ואילו פעולה ניתן לבצע.
3. צילומי מסך עם סימון ויזואלי בrho.
4. טיפים ואזהרות מיוחדות.

כניסה למערכת

זהו המסר הראשי המשותף לכל המשתמשים במערכת.



איור 1: מסך כניסה למערכת

וכיבוי המסר

1. **שדות במסך** – שם משתמש, סיסמה.
2. **כפטוריו פעולה** – כניסה, הרשמה, שחצתי סיסמה.

צעדים לביצוע

1. הקלידו את שם המשתמש והסיסמה בשדות המתאימים.
2. לחזו על **כניסה**.

משתמשים חדשים

- לחזו על הרשמה למעבר לטופס רישום.
- אם שחכיתם סיסמה, לחזו על **שחצתי סיסמה** ותישלח אליכם סיסמה חדשה למייל.

תוצאה: המערכת תבצע אימות ותעביר אותכם למסך הבית בהתאם לסוג המשתמש.

טיפ: שמרו את פרטי ההתחברות במקום בטוח לכינוס מהירה בפעם הבאה.

מדריך למנהל המערכת

במנהלי מערכת אתם עומדים מאחורי הקלעים של חוות השימוש במערכת. הchl מיצרת משתמשים חדשים, דרך צפיה בפעולות ועד קבלת תמונה מצב רוחבית על כל התוכניות והמתאמנים – זהו הלב הכנולי של PRO Let It .

המסמך הראשי

המסמך הראשי מספק גישה מהירה לכל הפעולות העיקריות.

The screenshot shows the 'Let It PRO' software interface. At the top, there is a navigation bar with tabs: 'דוחבורי', 'המתאמנים שלם', and 'התנחה'. On the right side of the header, it says 'Let It PRO'. Below the header, a yellow banner displays the text: 'יש לך 3 בקשות מפתחות לאישור של מתאמנים חדשים - לחץ כאן' (You have 3 pending requests for approving new trainers - click here). Underneath the banner are two blue buttons: 'מאמנים' (Trainers) and 'תרגולים' (Exercises). The main content area is titled 'הוסף מאמן חדש' (Add New Trainer). It contains several input fields: 'שם המאמן' (Trainer's Name), 'אימייל' (Email), 'סיסמה' (Password), 'התמחות' (Specialty), 'תיאור' (Description), 'זכר' (Male), 'תאריך לידה' (Birth Date), and a date input field 'dd/mm/yyyy'. At the bottom right of this section is a green button labeled 'הוסף מאמן' (Add Trainer). Below this section, there is a green button labeled 'רעק רשותה' (Revoke her authority). The next section is titled 'מאמנים קיימים' (Existing Trainers). It lists three existing trainers in a table:

שם: תוכני	שם: מאמן ב'	שם: מאמן א'
אימייל: tomi35024@gmail.com	אימייל: trainer2@example.com	אימייל: trainer1@example.com
סזהה: 8	סזהה: 2	סזהה: 1
מין: נקבה	מין: נקבה	מין: זכר
התמחות: פילאטיס	התמחות: פילאטיס	התמחות: כושר כללי
תיאור: מאמנת פילאטיס מוסמכת עם גישה אישית.	תיאור: מאמן ותיק עם ניסיון רב באימוני כוח ואירובין.	תיאור: מאמן ותיק עם ניסיון רב באימוני כוח ואירובין.

איור 1: דשborad ניהול המערכת

מה רואים

- ניווט עליון:** בפתרוי מעבר מהיר לממתאמנים ולתרגולים
- טופס הוסף מאמן:** שדות מהירים להוספה מאמן חדש
- רשימת מאמנים קיימים:** תצוגה של כל המאמנים הרשומים במערכת

הוספת מאמן חדש

במסך זה ניתן להוסיף מאמנים חדשים למערכת, על ידי מלאו שדות החובה והשלמת תהליך השמירה.

פעולות

1. מלאו את השדות הנדרשים:
 - **שם המאמן** – שם פרטי ושם משפחה.
 - **אימיל** – משתמש בשם המשתמש לבנייה למערכת.
 - **סיסמה** – משתמש לבנייה ראשונית למערכת.
 - **התמחות** – תחום מומחיות המאמן.
 - **טיאור** – פרטיים נוספים על המאמן.
 - **מגדלר** – ציינו מגדלר המאמן.
 - **תאריך לידה** – יש להזין בפורמט ים/חודש/ שנה (לדוגמה 1991/09/26)
2. לחצו על הכפתור הירוק **הוסף מאמן** כדי להשלים את תהליך הוספת המאמן החדש.

תוצאה: המאמן החדש יתווסף למערכת ויקבל הודעה אימיל עם פרטי ההתחברות החדשים.

טיפ: ודאו שבכתובת האימיל תקינה – היא נדרשת לבניית המאמן למערכת.

ניהול מאמנים קיימים

במסך זה ניתן לצפות ולנהל את המאמנים הרשומים למערכת.

פעולות אפשריות

1. **צפיה בפרטי המאמן** – כולל המידע האישי ופרטי ההתחברות של כל מאמן.
2. **מחיקת מאמן** – הסרת מאמן מהרשימה.

הערה: מחיקת מאמן תשפיע על כל המתאמנים המשויכים אליו ועל תוכניות האימון שלהם. !

ניהול מאגר תרגילים

מאגר התרגילים הוא המאגר המרכזי של המערכת. הוא כולל את כל התרגילים הזמינים עבור המאמנים והמתאמנים, ומאפשר הוספה, צפיה וניהול של תרגילים בצורה מושלמת ונגישה.

The screenshot shows the 'Let It PRO' exercise management system. At the top, there's a navigation bar with tabs for 'Dashboard', 'All Exercises', and 'Exercises'. On the right, there are buttons for 'Exercises' and 'Coaches'. Below the navigation, a yellow banner says 'Please log in to manage new exercises - it's quick and easy!'. The main area has two tabs: 'Exercises' (selected) and 'Coaches'. A sub-section titled 'Add New Exercise' contains fields for 'Exercise Name', 'Description', 'Level', 'Muscles Used', 'Video URL', and a green 'Save & Continue' button. Below this, a section titled 'Available Exercises' shows three cards: 'Squat' (Basic squat exercise, beginner, legs, video thumbnail), 'Pull Up' (Basic pull up exercise, intermediate, arms, video thumbnail), and 'Push Up' (Basic push up exercise, beginner, chest, video thumbnail). Each card includes a play button and a checkmark icon.

איור 2: מסך ניהול מאגר תרגילים

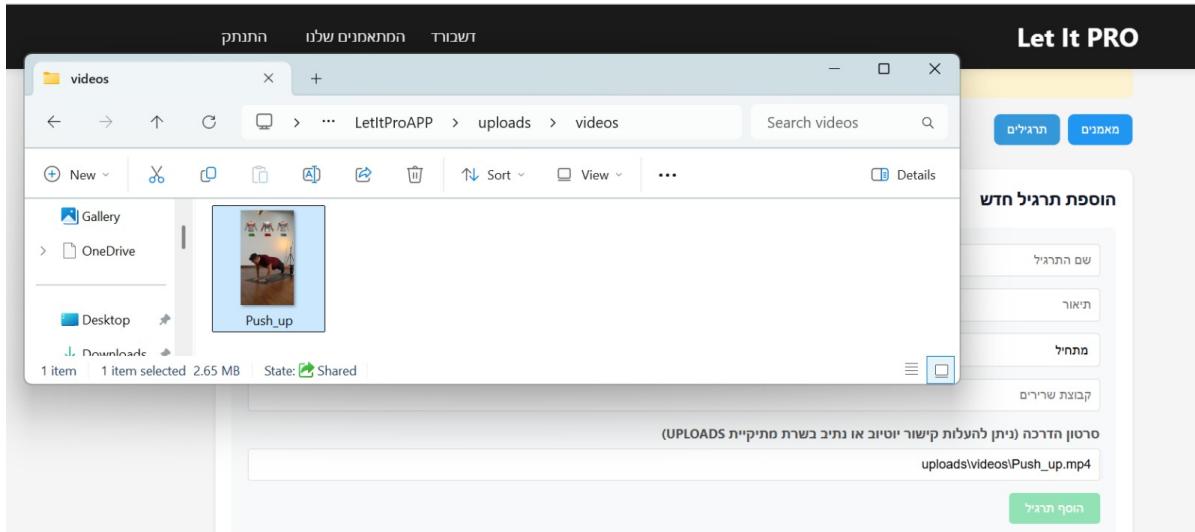
מבנה המסר

1. **טופס הוספה תרגיל חדש** – ממוקם בחלק העליון של המסן, ומשמש להזנת פרטי התרגיל.
2. **גלריית תרגילים קיימים** – מציגה את כל התרגילים במערכת, כולל שם, תיאור, רמת קושי, קבוצת שרירים, וקישור לסרטון הדריכה.

הוספת תרגיל חדש

כדי להוסיף תרגיל חדש, יש לבצע את השלבים הבאים:

1. **שם התרגיל** – הזינו שם ברור ותיאורי (לדוגמה: "סקוואט עם משקל").
2. **תיאור** – ספקו הסבר קצר על אופן הביצוע והיתרונות של התרגיל.
3. **רמת קושי** – בחרו את רמת הקושי המתאימה: מתחילה, בינוני, מתקדם.
4. **קובץ שירים** – הזינו בשדה את קבוצות השירים העיקריות שהתרגיל מפעיל (לדוגמה: חזה, כתפיים, גב תחתון).



איור 3: מסך הוספה סרטון הדרכה

5. **סרטון הדרכה – ניתן לבחור אחת מהאפשרויות הבאות:**

- האזנת קישור ישיר לסרטון YouTube.
 - שמירת סרטון מקומי בתיקיה הייעודית בפרויקט (תיקייה Back-End): uploads/videos/{video_name}.mp4
6. **שמירה – לחצו על כפתור "הוסף תרגיל"** כדי לשמר את פרטי התרגיל במערכת, כולל שם, תיאור, קבוצת שירים וסרטון הדרכה (קישור או קובץ מקומי).
7. **רענון רשימה – לאחר שהתרגיל נוסף, לחצו על כפתור "רענן רשימה"** כדי לוודא שהתרגיל מופיע במאגר התרגילים הקיימים. פעולה זו מעדכנת את התצוגה מול המשתמשים במערכת.

תוצאה: התרגיל החדש יתווסף למאגר ויהי זמין עבור כל המאמנים והמתאמנים במערכת.

טיפ: סרטוני הדרכה באיכות גבוהה מושפרים משמעותית את חווית השימוש של המתאמנים.

ניהול בקשות מתאמנים חדשים

במסך זה ניתן לצפות בבקשות של מתאמנים לשיזור למאמן, לאשר או לדוחות אותן.

איך מגיעים למסך זהה?

- ♦ בSmartyqua התראה צהובה: "יש לך בקשות ממתינים..." (מתוך דשborad הנהלה).
- ♦ בלחיצה על הכפתור הכהול "בקשות מתאמנים חדשים" (מתוך מסך צפיה במתאמנים קיימים).

בקשת לשיזור מאמן					
פעולות	תאריך	סטטוס	מאמן מבקש	מתאמן	
מחיה אשר 8/30/2025 ממתין מאמן א' יוסי מזרחי 2					
מחיה אשר 8/29/2025 אושר מאמן א' חומי					
מחיה אשר 8/29/2025 אושר מאמן א' בדיקה להיום יוסי מזרחי					
מחיה אשר 8/27/2025 אושר מאמן א' יוסי מזרחי					
מחיה אשר 8/27/2025 אושר מאמן א' חומי שניתי					
מחיה אשר 8/27/2025 אושר מאמן ב' חומי					
מחיה אשר 8/27/2025 אושר מאמן ב' tomi meshnai					
מחיה אשר 8/27/2025 אושר מאמן ב' חומי שניתי					

איור 4: מסך ניהול מתאמנים

מה רואים בטבלה

- שם המתאמן
- מאמן מבקש
- סטטוס הבקשה: ממתין / מאושר / נדחה
- תאריך הרשמה

טיפול בקשה - צעדים

1. עייןנו בפרטי המתאמן.
2. במידת הצורך, בחרו מאמן מתאים מהרשימה הנפתחת.
3. לחצו על כפתור "אשר" או "דחה".

תוצאה של אישור

- המתאמן ישיזור מיידי למאמן.
- המאמן מקבל הודעתה אימיל אוטומטית עם עדכון.
- המתאמן יוכל להתחיל להשתמש במערכת.

צפיה במתאמנים קיימים

במסך זה ניתן לצפות ולנהל את כל המתאמנים הרשומים במערכת. הטבלה המרכזית מציגה מידע אישי, שיור מאמן, סטטוס תוכניות האימון, דוחות התקדמות ואפשרויות נוספות לניהול.

הנתמך המתאמנים שלם חשבון

Let It PRO

הוסף מתאמן חדש חפש מתאמן... בקשות מתאמנים חדשים

שם	אימייל	טלפון	תאריך הצטרפות	סטטוס תוכנית אימון	שם הדוח	פעולות	
מתאמן א'	trainee1@example.com	052-1234567	2023-02-10	מבחן א' (מ-2024-01.01.2024-)	צפה בדוח	פרופיל מחיק	
מתאמן ב'	trainee2@example.com	052-1234568	2022-11-05	מבחן ב' (מ-2024-15.11.2024-)	צפה בדוח	פרופיל מחיק	
תומי מושנאי	Tomi7857@gmail.com	052-1234569	2025-09-03	לא משוייר	אין תוכנית לஆகு לஆகு	צפה בדוח	פרופיל מחיק
תומי מושנאי	yoske@gmail.com	052-1234570	2025-09-03	לא משוייר	אין תוכנית לஆகு לஆகு	צפה בדוח	פרופיל מחיק
יוסי מזרחי	yoske34323@gmail.com	052-1234571	2025-09-03	לא משוייר	אין תוכנית לஆகு לஆகு	צפה בדוח	פרופיל מחיק

אирו 5: מסך צפיה במתאמנים קיימים

* מסך זה מציג את כל המתאמנים שכבר אישר ופעילים במערכת --- ברגע זה מציג גם את אלו שלא אישרו. תומי תנסה לתקן את זה

עמודות מידע

- פרטים אישיים:** שם, אימייל, תאריך הצטרפות.
- מאמן מוצמד:** שם המאמן ותאריך השיויר (או "לא משוייר").
- סטטוס תוכנית אימון:** מציג תוכנית פעילה לצפיה (עם שם ותאריך), או אפשרות לשלוח בקשה למאמן ליצור תוכנית חדשה.
- דוח התקדמות:** בלחיצה על כפתור "צפה בדוח" תקבל גישה לגרפים וסטטיסטיות.
- פעולות:** צפיה בפרופיל של מתאמן ומיחיקת מתאמן מהמערכת.

כלי עזר נוספים

- חיפוש מהיר:** השתמשו בשדה **חפש מתאמן...** לאייתור מהיר של מתאמן ספציפי.
- הוספת מתאמן ידנית:** לחץ על הכפתור הירוק **הוסף מתאמן חדש** לרישום ידני.
- בקשות מתאמנים חדשים:** יפתח מסך ניהול מתאמנים – בקשות לשירות מאמן.

רישום מתאמן חדש

שלב 1: פרטיים אישיים

במשך זה מנהלי המערכת יכולים לרשום מתאמנים חדשים למערכת על ידי מיידי ורביבי הטופס החינוכיים.

חזרה למסך כניסה

הרשמה למערכת

פרטיים אישיים

שם מלא:

שדה חובה

סיסמה:

הסיסמה צריכה להכיל 6 תווים לפחות

אימייל:

דוגמאות: user@example.com

תאריך לידה:

גיל מינימלי להרשמה הוא 16

מין:

בחר

איור 6: מסך הרשמה למערכת – טופס פרטיים אישיים

שדות במסך:

- שם מלא – שם פרטי ושם משפחה.
- אימייל – יש להזין בתובת תקינה, תשמש גם כשם המשתמש במערכת.
- סיסמה – על הסיסמה להכיל לפחות 6 תווים.
- תאריך לידה – הגיל המינימלי להרשמה הוא 16.
- מגדר – בחירה בין זכר/נקבה

הערה: ודאו שכל הפרטים מוזכרים بصورة מדויקת. עדכונים ותיקונים עתידיים מורכבים יותר לביצוע. !

שלב 2: פרופיל מנוי

במסך זה מנהלי המערכת יכולים להגדיר את פרטי המנוי עבור מתאמנים חדשים בעת ההרשמה למערכת.

פרופיל מנוי

בחר משתמש:

בחירה:

3 חודשים

קבוצות שריר מועדפות:

敖פציוני – יתועדו תרגילים שעובדים על קבוצות השריר שסימנת

בטן

גב

חזה

זרועים

רגליים

איור 7: מסך פרופיל מנוי

רכיבי הטופס

1. **בחירה משתמש** – בחרו מאמן מתוך רשימת המאמנים הפעילים במערכת. המאמן שנבחר יוגדר כמאן האיש של המתאמן, ילוחה אותו במבנה תוכניות מותאמות ויעקב אחר התקדמותו שלו.
2. **בחירה סוג מנוי** – הגדרו את תקופת המנוי עבור המתאמן:
 - 3 חודשים
 - 6 חודשים
 - 12 חודשים
 - מתמשך – מנוי חודשי מתחכם ללא הגבלת זמן
3. **קבוצות שריר מועדפות** – סמן קבוצות שריר שהמתאמן מעוניין להתמקד בהן.

שדות במסך

הרישימה מटעכנת אוטומטית לפי קבוצות השריר שמוגדרות בתרגילים במערכת. לדוגמה: אם נסיף תרגיל חדש עבור קבוצה "כתפיים" – האפשרות "כתפיים" תופיע אוטומטית ברישימה.

טייפ: בחירת קבוצות שרירים מועדפות תעוזר למאמן לבנות עבור המתאמן תוכנית מותאמת אישית.

שלב 3: הצהרת בריאות

במסך זה מנהלי המערכת יכולים להזין מידע רפואי בסיסי של המתאמן, כדי לאפשר בניית תוכנית אימון בטוחה ומותאמת אישית. המידע נשמר בפרופיל המתאמן ומשמש את המאמנים לקבלת החלטות מקצועיות לגבי תכונן ורמת הקושי של האימונים.

הצהרת בריאות

שים לב: המידע יועבר למאן ובהתקיים לכך יחולט לגבי המשך האימונים. שמייה על פרטיות סובטחת

סמן את מצב הרפואה הרגلونטי. במידה יש מצב רפואי נוסף - פרט בטקסט החופשי

לחץ דם גבוה
 בעיות לב
 גב תחתון
 פריצת דיסק
 בעיות ברכיים
 שברים בעבר
 אפילפסיה
 סחרחוות
 סוכרת
 בלוטת התannis

בעיות רפואיות נוספות:

פרט מצב רפואי שלא מופיע ברשימה

&

הרשמה

איור 8: מסך הצהרת בריאות

רכיבי הטופס

- שדות במסך – מצבים רפואיים קיימים:** סימון מתוך רשימה קבועה של מצבים רפואיים נפוצים העולמים להשפיע על מהלך האימון (למשל לחץ דם גבוה, בעיות גב, סוכרת, בעיות לב).
- שדה טקסט חופשי – בעיות רפואיות נוספות:** מאפשר להוסיף מידע נוסף אם קיים מצב רפואי שאינו מופיע ברשימה הקבועה.
- כפתור פעולה – הרשמה:** משמש לשינויו הנטונים והמאר התהיליך.

הערה: המידע הרפואי נשמר במערכת ומוצג למאנים ולמנהלים בלבד לצורך התאמת תוכנית האימון.

שלב 4: סיום תהליכי

בשלב זה מtbody הרישום הסופי של המתאמן למערכת.

סמן את המצב הרפואי הרלוונטי. במידה יש מצב רפואי נוסף - פרט בטקסט החופשי

לחץ דם גבוה

בעיות לב

גב תחתון

פריצת דיסק

בעיות ברכיים

שברים בעבר

אפילפסיה

סחרחות

סוכרת

בלוטת התריס

בעיות רפואיות נוספות:

פרט מצב רפואי שלא מופיע ברשימה

ההרשמה בוצעה בהצלחה! מעבירים אותך לדשبورד...

הרשמה

איור 9: מסך סיום תהליכי

רכיבי הטופס

- כפתור פעללה – הרשמה: בלחיצה עליו נשמרים כל הנתונים שהוזנו בשלבים הקודמים.
- שורת הודעה: עם סיום הפעולה תופיע הודעה מערכת המאשרת את הצלחת התהליכי:
"ההרשמה בוצעה בהצלחה! מעבירים אותך לדשבורד המתאימים"

פרופיל מתאם

במסך זה תוכלו לצפות בפרטים האישיים של מתאם נבחר, לצד הצהרת הבריאות שלו. המסר מרכז את כל המידע הנדרש לניהול ומעקב מסודר אחר מתאמנים.

בראש המסר מופיע בפתח **ছזרה למסך המתאמנים** המאפשר מעבר מהיר לרשימת כל המתאמנים.

[ছזרה למסך המתאמנים](#) ←

פרופיל מתאם - תומי משנהי

פרטים אישיים

שם: תומי משנהי

אימייל: tomi7857@gmail.com

סידרה: נקבה

גיל: 26

תאריך הרשמה: 4.9.2025

מזהה מתאם: 6

الصهارة בריאות

קבוצות שרירים:
מועדפות: רגליים

בעיות רפואיות:
הערות נוספת: סחרחות

הערות נוספת: dddd

תאריך מילוי الصהارة: 4.9.2025

איור 10: פרופיל מתאם

רכיבים המסר

1. פרטיים אישיים (טופס):

- שם מלא – פרטי ומשפחה.
- אימייל – כתובת דוא"ל להזדהות במערכת.
- סידור – זכר/נקבה.
- תאריך הרשמה – מועד הצטרפות המתאם למערכת.

2. الصهارة בריאות (טופס):

- קבוצות שרירים מועדפות – תחומי אימון שהוגדרו.
- תאריך מילוי الصהارة – מועד עדכון אחרון.

מדריך למאנים

כמאנים אישיים אתם הלב הפועם של חווית האימון במערכות. החל מהכנות תוכניות מותאמות אישית, דרך ניהול מתאמנים ועד מעקב אחר דוחות ההתקדמות – זהו הלב המקוצע של Let It PRO.

המסמך הראשי

המסמך הראשי מציג את כל המתאמנים המשווים אליכם, ומוסדר בפורמט ברטיסיות נוח לקריאה ולבוצה שוטפת.

The screenshot shows a software interface titled "Let It PRO". At the top, there are two tabs: "Dashboard" and "התנתק". On the right side, the title "Board of Experts" is displayed. Below the title, there is a button labeled "ברוך הבא, מאמן א'" (Welcome, Coach A). To the right of the title, there are three blue buttons: "מוכנית אימון" (Training Program), "תרגילים" (Exercises), and "המתאמנים שלי" (My Athletes). Under the title, there is a section titled "מתאמנים קיימים" (Existing Coaches) which lists four coaches:

שם: יוסי מזרחי	שם: תומי מושנאי	שם: מתאמן א'
טלפון: 052-1234567	טלפון: 052-1234567	טלפון: 052-1234567
כתובת อีเมיל: yoske3456@gmail.com	כתובת อีเมיל: tomi35024@gmail.com	כתובת อีเมיל: trainee1@example.com
גיל: 25	גיל: 26	גיל: 22
תאריך הרשמה: 27.8.2025	תאריך הרשמה: 27.8.2025	תאריך הרשמה: 10.2.2023
זיהוי מתאמן: 8	זיהוי מתאמן: 7	זיהוי מתאמן: 3

Below the coaches' information, there are two sections: "בניה תוכנית אימון" (Building Training Plan) and "צפה בתוצאות התקדמות" (Watching Progress). At the bottom of the page, there is a section titled "בדיקות להיום" (Today's Checks) with one entry: "שם: בדיקה להיום" (Name: Today's Check) and "כתובת אימייל: yoske22@gmail.com" (Email Address: yoske22@gmail.com).

איור 1: מסך דשبورד מאמן

רכיבי המסמך

- פרטים בסיסיים: שם מלא, אימייל, מגדר, גיל, תאריך הרשמה, מזהה מתאמן.
- כפturnori פעולה מהירין:
 - "בניה תוכנית אימון" – ליצירה או עריכה של תוכנית מותאמת.
 - "צפה בתוצאות התקדמות" – לצפייה בвиיזוע המתאמן ובדיקות.

טיפ: השתמשו בברטיסיות כדי לקבל תמונה מהירה של מצב כל מתאמן ולבצע פעולות מיידיות.

**** נוסף כפתרונות "צפייה בהצהרת בריאות" – צריך להוסיף גם בטקסט וגם בצילומים מסך.**

יצירת תוכנית אימון חדשה

שלב 1: הגדרת התוכנית

במסר זה ניתן להגדיר את פרטיו הבסיס של תוכנית האימון עבור מתאמן נבחר.

הנתמך

דשبورד

ברוך הבא, מבחן א'

Let It PRO

דשبورד מבחן

הוסףת תוכנית איפון חדשה

מתאמן נבחרה: מתאמן א'

תכנית ראשונה

מהחלים באיז'

בחר מבחן:

מתאמן א' ■ מהה: 3 ■ (trainee1@example.com)

תאריך תחילת: 26/02/2026 ■ 30/08/2025 ■

תאריך סיום:

בחר תרגילים לתוכנית:

★ מונעף – תואם להעדפות השיר של המתאמן

איור 2: מסר יצירת תוכנית אימון חדשה

רכיבי המסר

1. **שם התוכנית** – היזנו שם תיאורי (לדוגמא: "תוכנית כוח – חודש ראשון").
 2. **תיאור** – פרטו את מטרות התוכנית ועיקרייה.
 3. **בחירה מתאם** – מהרשימה הנפתחת.
 4. **תאריכי התחלה וסיום** – הגדרת מסגרת הזמן.

טיפול: ניתן להפעיל מספר תובניות במקביל – למשל, תובנית לפילג גופו לעילן לצד תובנית לפילג גופו תחתון.

** בחלק זהה צריך את הצלומים החדשניים, שוראים את הצהרת הבריאות והקבוצות שרייר מעדפתות ולהסביר במלל (בזה "מופיעה לך הצהרת הבריאות כדי שתשים לב לתרגילים שאולין יהו מסוכנים...).
תרגילים שעובדים על קבוצות השרייר שהמתאימים מעדיף מסומנות בככבה וככלה...)

שלב 2: בחירת תרגילים והגדרות

במשך זה תוכלו להרכיב עבור המתאמנים שלכם תוכנית אימון עליידי בחירת תרגילים מתוך מאגר התרגילים הקיימים במערכת.

The screenshot shows a software interface titled 'Let It PRO' for creating training programs. At the top, there are tabs for 'הנתן' (The Giver) and 'דשbor' (Dashboard). On the right, a search bar says 'בחר תרגילים לתוכנית:' (Select exercises for the program:). Below it, a note says 'מעודף – אונס להצעדות השדר של המתאם' (Preferred – Recommended for the coach's suggested route). The main area displays four exercises:

- Push Up** (checkbox checked):
锻炼部位: חזה
Push-ups: 10 sets of 3
- Pull Up** (checkbox checked):
锻炼部位: גב
Pull-ups: 12 sets of 3
- Squat** (checkbox checked):
锻炼部位: רגליים
Squats: 10 sets of 4
- Deadlift** (checkbox checked):
锻炼部位: גב
Deadlifts: 15 sets of 3

At the bottom right, there is a 'Plank' section with a checkbox that is not checked.

איור 3: מסך בחירת תרגילים לתוכנית

רכיבי המסך

1. בחירת תרגיל – מתוך המאגר המערכת.
2. שודות במשך להגדות פרטי התרגיל:
 - מספר סטים (לדוגמה: 3)
 - מספר חזרות (לדוגמה: 12-15)
 - משקל (בק"ג, אם רלוונטי)
3. חזרו על הפעולה – לכל תרגיל נוסף בתוכנית.

טיפ: התחלו עם תוכנית פשוטה ובסיסית – תוכלו תמיד להוסיף מרכיבות נוספות יותר.

שלב 3: סיכום ואישור תוכנית אימון

במסך זה תוכלו לצפות בסיכום תוכנית האימון שהרכבתם עבור המתאים, לפני השמירה הסופית.

The screenshot shows a mobile application interface for 'Let It PRO'. At the top, there are tabs for 'הנתנו' (Now) and 'השבות' (Break). On the right, it says 'Let It PRO'.

סיכום התוכנית:

שם: תוכנית ראשונה
תאריך מתחילה: 30.8.2025
תאריך סיום: 26.2.2026
מספר תרגילים: 4
תרגילים נבחרים:

משקל: 0 ק"ג	חרזרות: 10	סיטים: 3	Push Up •
משקל: 0 ק"ג	חרזרות: 12	סיטים: 3	Pull Up •
משקל: 0 ק"ג	חרזרות: 10	סיטים: 4	Squat •
משקל: 0 ק"ג	חרזרות: 15	סיטים: 3	Deadlift •

הוסף תוכנית

תוכניות אימון קיימות - אצלך

אין תוכניות אימון קיימות

איור 4: מסך סיכום תוכנית אימון

רכיבי המסר

- פרטי התוכנית – שם התוכנית, תיאור, תאריכי התחלה וסיום.
- סיכום כללי – מספר התרגילים הכלול בתוכנית.
- טבלת התרגילים – פירוט מלא של כל התרגילים שנבחרו, כולל:
 - שם התרגיל (לדוגמה: שכבות שמיבה, עליות מתח, סקוואט, דיליפט).
 - מספר הסיטים.
 - מספר החזרות.
 - משקל מומלץ (בק"ג)

אישור סופי

לחצו על הכפתור הירוק **הוסף תוכנית** כדי לשמר את התוכנית.

הוצאתות לאחר האישור

- התוכנית נשמרת במערכת.
- התוכנית זמינה מיידית למתאים הנבחר.
- התוכנית מופיעה בחלק התיכון של המסך תחת **תוכניות אימון קיימות – אצלך**.

טיף: לאחר שמירת התוכנית, גלו מטה לוודא שהתוכנית התווספה לרשימת התוכניות הקיימות.

ניהול תוכניות קיימות

במסך זה ניתן לצפות ולנהל את כל תוכניות האימון שנבנו – פעילות או היסטוריות.

The screenshot shows a mobile application interface for managing training programs. At the top, there's a navigation bar with the text "ניהול תוכניות קיימות" and "הנתמך" on the left, and "Let It PRO" on the right. Below the navigation bar is a large white area containing a list of training programs. Each program entry includes a checkbox labeled "ביבספּ", a "קבות שירטוטים" button, and the title "תוכניות אימון קיימות - אצל". Under each title, there's a "תוכנית ראשונה" section with details: "תיאור: מתחילה באיזו", "שם מתאפס: מתאפס א'", and "תאריך סיום: 26.2.2026". Below these details are two buttons: a red "מחק" (Delete) button and a blue "הסרת תרגילים" (Remove exercises) button. To the right of the buttons is a list of exercises with their counts and descriptions: "3 – Push Up × 10 חזרות (ק"ג)", "3 – Pull Up × 12 חזרות (ק"ג)", "4 – Squat × 10 חזרות (ק"ג)", and "3 – Deadlift × 15 חזרות (ק"ג)". At the bottom of the screen, there's a black footer bar with the text "© 2025 LetItPRO. All rights reserved."

איור 5: מסך ניהול תוכניות קיימות

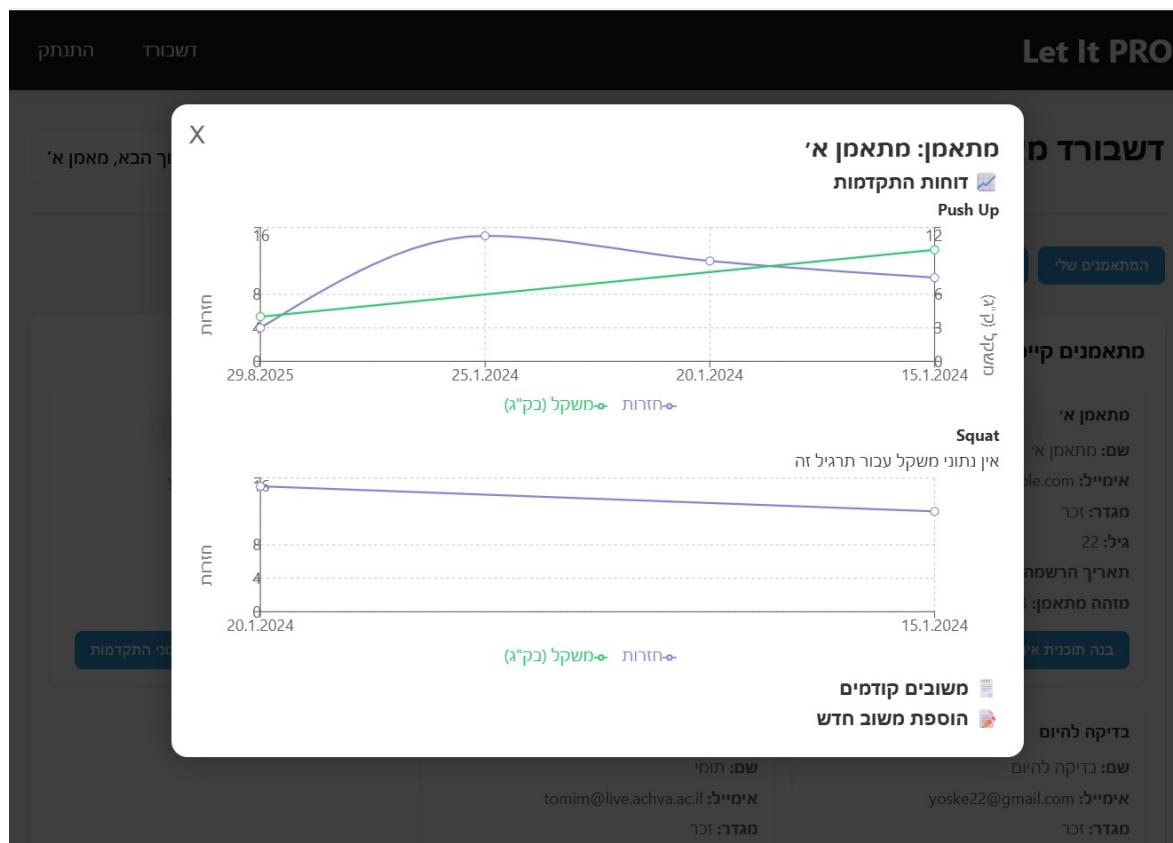
רכיבים במסך

1. רשימת התוכניות – מציגה את שם התוכנית, תיאור, תאריכי התחלת וסיום, והתרגילים הכלולים בה.
2. שורת פעולה:
 - "הסרת/הציג תרגילים" – מאפשר מעבר בין תצוגה מסכמת לבין פירוט מלא של התרגילים.
 - "מחק" – למחיקת התוכנית מן המערכת.

הערה: מחיקת תוכנית פעילה תשפייע על המתאמן המשויך אליה. ⚠️

מעקב אחר התקדמות מתאמנים

במסך זה תוכלו לעקוב אחר ההתקדמות של המתאמנים לאורך זמן באמצעות גרפים ונתוני ביצועים. הדוחות מציגים בצורה חזותית את השינויים במספר החזרות ובמשקלים לכל תרגיל, ומספקים למאנים כל נוח לניתוח מגמות ולמתן משוב אישי.



איור 6: מסך דוחות התקדמות – גרפים וניתוח ביצועים

רכיבי המסר

1. **טבלאות גרפיות** – גרפ קווי המציג את התקדמותם בכל תרגיל לאורך זמן.
2. **מדדים מרכזיים**:
 - קו סגול – מספר החזרות לאורך זמן.
 - קו ירוק – המשקל שbow (בק"ג).
 - הودעת מערכת: כאשר אין נתונים עבור תרגיל יוצג הטקסט "אין נתונים משקל עבור תרגיל זה".

שורת פעולה – פעולות משוב

- "משובים קודמים" – לצפיה בהיסטוריות המשובים של המתאמן.
- "הוסף משוב חדש" – להזנת משוב עדכני.

טיפ: משוב קבוע ותדר מהוות חלק חשוב בתהליך – מומלץ להוסיף משוב לפחות פעם בשבוע.

*** * * * ***

מדריך למתאמנים

במתאמנים, אתם בלב חווית האيمון האישית שלכם. במסכים המיועדים לכם תוכלו לעקוב אחר התקדמות, לצפות בתוכניות האימון שהוכנו עבורכם, ולקבל משובים שוטפים מהמאנים. זהו המרכיב האישי שמרכז את כל מה שאתם צריכים כדי לשפר את הכושר ולהישאר ממקדים במטרות.

מסך הרשמה

שלב 1: פרטיים אישיים

במסך זה מתאפשרים יכולות להזין את פרטייהם האישיים האישיים לצורך הרשמה ראשונית למערכת.

[חזרה למסך כניסה](#)

הרשמה למערכת

פרטיים אישיים

שם מלא:

שדה חובה

סיסמה:

הסיסמה צריכה להכיל 6 תווים לפחות

אימייל:

דוגמאות: user@example.com

תאריך לידה:

גיל מינימלי להרשמה הוא 16

מין:

בחר

איור 1: מסך הרשמה למערכת – טופס פרטיים אישיים

רכיבי המסך

- כפתור **חזרה למסך כניסה** – ממוקם בצד שמאל למעלה, מחזיר למסך הבניינה.
- שם מלא** – שם פרטי ושם משפחה.
- אימייל** – יש להזין בתבנת תקינה, תשמש גם כשם המשתמש למערכת.
- סיסמה** – חייבת להכיל לפחות 6 תווים.
- תאריך לידה** – נדרש גיל מינימלי של 16 להרשמה.
- מגדר** – בחירה בין זכר/נקבה.

הערה: ודאו שכל הפרטים מודגמים בצורה מדוייקת, שכן עדכונים ותיקונים עתידיים מורכבים יותר לביצוע.

שלב 2: פרופיל מנוי

במסך זה מתאמנים מגדרים את פרטי המנוי שלהם בחלק מטהlixir ההרשמה למערכת.

פרופיל מנוי

בחר פולחן אישיות:

בחר מגדר:

סוג מנוי:

3 חודשים

קבוצות שריר מועדפות:

אופציונלי – יתועדו תרגילים שעובדים על קבוצות השריר שסימנת

בטן

אב

חזה

זרועים

רגליים

איור 2: מסך פרופיל מנוי

רכיבי המסך

- בחירה מגדר אישיש –** בחרו מגדר מתיוך רשות המאמנים הפעילים במערכת. המגדר שנבחר יוגדר כמגדר האישיש שלכם, יבנה עבורכם תוכניות מותאמות אישיש ויעקב אחר ההתקומות.
- בחירה סוג מנוי –** הגדרו את תקופת המנוי:
 - 3 חודשים.
 - 6 חודשים.
 - 12 חודשים.
 - מתמשך - מנוי חודשים מתחדש ללא הגבלת זמן.
- קבוצות שריר מועדפות –** סמן את קבוצות השריר שתרוצו להתמקד בהן.

שדות במסך

הרשימה מתעדכנת אוטומטית לפי קבוצות השריר שמוגדרות בתרגילים במערכת. לדוגמה: אם נוסיף תרגיל חדש עבור קבוצה "כתפיים" – האפשרות "כתפיים" תופיע אוטומטית ברשימה.

טייפ: בחירת קבוצות שרירים מועדפות למאמנים בהתאם עבורכם תוכנית אימון אישיש ומדיקת.

שלב 3: הצהרת בריאות

במסך זה תוכלו להזין מידע רפואי בסיסי, כדי לאפשר למאימים להתאים עבורכם תוכנית אימון בטוחה וモותאמת אישית.

הצהרת בריאות

שים לב: המידע יועבר למאים בהתאם לכך יחולט לגבי המשך האימונים. שמייה על פרטיית מובטחת

ספן את המצב הרפואי הרלוונטי. במידה יש מצב רפואי נוסף - פרט בטקסט החופשי
 לחץ דם גבוה

בעיות לב

גב תחתון

פריצת דיסק

בעיות ברכיים

שברים בעבר

אפילפסיה

סחרחות

סוכרת

בלוטת התריס

בעיות רפואיות נוספות:

פרט מצב רפואי שלא מופיע ברשימה



הרשמה

איור 3: מסך הצהרת בריאות

רכיבי המסן

1. רשימת מצבים רפואיים – סמננו את המצבים הרלוונטיים מתוך הרשימה הקבועה.
2. שדה טקסט חופשי – הזינו במידה וקיים מצב רפואי שלא מופיע ברשימה הקבועה.

הערה: המידע נשמר במערכת ומוצג למאימים ולמנהלים בלבד לצורך התאמת תוכנית האימון. ⚠️

שלב 4: סיום תהליך

במסך זה המתאמנים מסיימים את תהליך ההרשמה.

סמן את המצב הרפואי הרלוונטי. במידה יש מצב רפואי נוסף - פרט בטקסט החופשי

לחץ דם גבוה

בעיות לב

גב תחתון

פריצת דיסק

בעיות ברכיים

שברים בעבר

אפילפסיה

סחרחות

סוכרת

בלוטת התריס

בעיות רפואיות נוספות:

פרט מצב רפואי שלא מופיע ברשימה

ההרשמה בוצעה בהצלחה! מעבירים אותך לדשبورד...

הרשמה

איור 4: מסך סיום תהליך

רכיבי המסמך

- כפטור הרשמה – בלחיצה עליו נשמרים הפרטים במערכת.

שורת נותרת

לאחר הלחיצה תופיע הודעה: "המתאמן נספף בהצלחה! מעבירים אותך לדשبورד מסך הבית".

המסמך הראשי

המסמך הראשי הוא נקודת הכניסה של המתאמנים למערכת. במסמך זה מוחכדים המידע האישי, הפעולות השותפות ודוחות התתקדמות, כדי לספק תמונה מצב עדכנית וברורה על התוכנית.

The screenshot displays the 'Let It PRO' application interface. At the top, there's a navigation bar with tabs for 'Dashboards' and 'התנקת' (Feedback). On the right, there's a search bar with the placeholder 'Let It PRO' and a magnifying glass icon. Below the navigation is a large circular logo featuring a stylized dumbbell and the text 'ברוך הבא, מתאמן א'.

The main content area is titled 'דשborad מתאמן' (Trainee Dashboard). It includes several sections:

- פעולות מהירות** (Quick Actions): Buttons for '签到' (Check-in) and 'צפה בתוכנית אימונים' (View Training Plan).
- מידע אישי** (Personal Information): Fields for 'שם מלא:' (Full Name), 'אימייל:' (Email), 'תאריך הצטרפות:' (Join Date), 'סוג מנוי:' (Subscription Type), and 'מאמן אישי:' (Personal Trainer).
- דווחות התקדמות** (Progress Reports): Two line graphs showing weight loss over time.
 - דגליפט** (Dipstick): Shows weight loss from 15.1.2024 to 20.1.2024. Initial weight was 60 kg, and final weight was 45 kg.
 - לחייצת חזיה** (Lose Weight): Shows weight loss from 25.1.2024 to 20.1.2024. Initial weight was 12 kg, and final weight was 9 kg.

איור 5: המסמך הראשי לממתמן

רכיבי המסמך

- חולונית מידע אישי – מוצגים השדות המרכזיים של המתאמן:
 - שם מלא – כפי שהוזן המערכת.
 - אימייל – בתובת הדוא"ל הרשומה.
 - תאריך הצטרפות – מועד ההרשמה.
 - סוג מנוי – התקופה שנבחרה (3 חודשים / 6 חודשים / 12 חודשים / מתמשך).
 - מאמן אישי – שם המאמן שהוגדר עבור המתאמן.

2. חלונית פעולות מהירות

רכיב זה מאפשר גישה מיידית לפעולות מרכזיות:

- **צפה בתוכנית אימוניים** – מעבר ישיר למסך התוכנית האישית של המתאמן.
- **צפה במשובים שלי** – גישה למשובים, הערות והכוונה שניתנו על ידי המתאמן.

* נוסף בפתרונות של צפיה ועדכון הצהרת בריאות אוז להוסיף על זה ולתקן צילום

3. חלונית דוחות התקדמות

אובייקטי המסך מציגים גרפים חזותיים של ביצועים לאורך זמן:

- כל גרפ מיצג תרגילים מסוימים (לדוגמה: דצליפט, לחיצת חזה).
- הציר האופקי מציג תאריכים (X) מציג תאריכי ביצוע האימון – המועדים שבהם המתאמן ביצע את התרגיל והוו נטען חדש למערכת.
- הציר האנכי (Y) מציג את ערכיו המדידה כמו משקל שהוור או מספר חזרות.
- המערכת מציגה גרפים המאפשרים למתאמנים לעקוב אחר השיפור, לזהות מגמות ולהשווות בין אימוניים.

שימוש מלא

- התחילה את השימוש במערכת מסך זה – הוא מספר מבט-על מהיר על מצבכם.
- עדכנו את המתאם האישי אם אתם רואים ירידת מתמשבת ביצועים בגרפים.
- היעזרו בלחצני "פעולות מהירות" לגישה מיידית למסכים החשובים ביותר.

תקלות נפוצות ופתרונות

- **הגרפים לא נטענים או לא מעודכנים?** השתמשו בפתרונות רענן דוחות.
- **פרטיפ אישיות שגוי?** פטו למאמן או למנהל המערכת לעדכט. * לא קיימת אופציה לעדכון פרטיים אישיים
- **כפתרו הפעולות לא מגיבים?** צאו והיכנסו מחדש למערכת.

שימוש לב: אם גרפ ריק, המשמעות היא שטרם תועדה פעילות עברו אותו תרגיל.

תוכנית האימונים שלי

במסמך זה מוצגים רכיבי המספר של תוכנית האימונים האישית שלכם.

The screenshot shows a mobile application interface for a fitness plan. At the top, there's a navigation bar with tabs for 'דשborod' (Dashboard) and 'הנתתק' (Logout). On the right, it says 'Let It PRO'. Below the dashboard tab, there's a button 'ברוך הבא, מתאמן א' (Welcome back, personal trainer). To the right, it says 'דשborod מתאמן' (Personalized dashboard). The main area is titled 'תוכנית האימונים שלי' (My Fitness Plan). It lists three exercises:

- Push Up:** Described as 'תרגיל ראשונה' (First exercise). It shows a video thumbnail of a person doing push-ups, with a play button and a progress bar at 0:00 / 0:10. The rep count is set to 3. Buttons for 'תעד ביצוע' (Performance record), 'שמור' (Save), and 'בסיס' (Basic) are visible. The exercise name is 'Basic push up exercise' and the type is 'Push Up'.
- Pull Up:** Described as 'תרגיל השני' (Second exercise). It shows a video thumbnail of a person doing pull-ups, with a play button and a progress bar at 0:00 / 0:10. The rep count is set to 3. Buttons for 'תעד ביצוע' (Performance record) and a checkmark icon are visible. The exercise name is 'Basic pull up exercise' and the type is 'Pull Up'.
- Squat:** Described as 'תרגיל השלישי' (Third exercise). It shows a video thumbnail with the word 'SQUAT' and 'Exercise Tutorial - Squat' text, with a play button and a progress bar at 0:00 / 0:10. Buttons for 'תעד ביצוע' (Performance record) and a checkmark icon are visible.

איור 6: תיעוד ביצוע אימונים

** לשנות את הצלום למעודכן כי בעמודה של הסבר באמצעות שפתו הסברית, ולרשום על זה במלל

מה רואים בכל תרגיל

- שם התרגיל וקובצת השרירים שאליה הוא שייך.
- שדות במסך – מספר הסטים והחזרות הנדרשים.
- שדה משקל מומלץ (בק"ג).
- אובייקט מסך של סרטיון הדרכה – לצפייה בטכנייה הנכונה.

תיעוד ביצוע אימון

תהליך התיעוד מתבצע באמצעות שורת פעולה ליד כל תרגיל:

1. לחצו על "תעד ביצוע".
2. עדכנו את השדות: מספר סיטים שביצעתם, מספר חזרות ומשקל בפועל.
3. לחצו על בפתרו **שמור**.

תוצאה: הנתונים נשמרים, מटעכנים בגרפים, וזמינים גם למאן שלכם לצפייה.

צפיה בסרטוני הדרכה

כל תרגיל כולל אובייקט מסך של סרטון הדרכה.

ניתן להשתמש בו כדי:

- למדוד את הטבניקה הנכונה.
- לרענן את היזכרון לפני ביצוע.
- להבין את הדגשים העיקריים.

טיפ: תעוזו את הביצועים מיד לאחר כל סט – כך תבטיחו נתונים מדויקים ומעקב איכותי.

המשובים שלי

*** * ציר להוסיף מלל וצלומים**

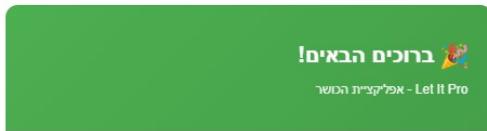
הודעות אימייל אוטומטיות

Let It PRO שולחת הודעות אימייל אוטומטיות למשתמשים בהתאם לאירועים חשובים במערכת, כמו פתיחת חשבון, איפוס סיסמה, שיק มาבחן חדש למאן, יצירת תוכנית אימון, תזכורות לפעולה ועדכונים הדורשים אישור מנהל. ההודעות מותאמות אישית לפי תפקיד המשתמש וכוללות מידע ברוח, שפה יידiotit ונהניות להמשך. המערכת מסייעת בכך לחזק את הקשר עם המשתמשים, למנוע טעויות ולשמור על תהליך עבודה שוטף ומעודכן.

הודעת אישור יצירת חשבון

לאחר הרשמה מוצלחת, המשתמש מקבל הודעה דוא"ל המאשר את פתיחת החשבון וمبرכת אותו על הצטרפותו למערכת. הודעה כוללת הצהה ראשונית לפיצ'רים המרכזיים באפליקציה ומעודדת את השימוש להתחיל את המסע האישני שלו באימון בבר עבשו.

iletitproapp@gmail.com 



שלום משתמש חדש!

ברוכים הבאים למשפחת Pro! 

אנחנו שמחים שהצטרפת אלינו למסע לנושר סוב יורה.

החשבון שלך נוצר בהצלחה

מה צפוי לך:

- תכניות אימון מותאמות אישית
- מעקב התקינות מתמיד
- חமילה מצטערת ממאמנים מוסמכים
- קהילה תומכת של מותאמנים

התחל את המסע שלך עכשיו!

iletitproapp@gmail.com - Let It Pro
© כל הזכויות שמורות 2025

הודעת איפוס סיסמה

כאשר משתמש מבקש בקשה לאיפוס סיסמה, נשלחת אליו הודעת דוא"ל עם סיסמה חדשה. כוללת הנחיה להחליף את הסיסמה מיד לאחר ההתחברות, לצורך שמירה על פרטיותם וביטחונם.

letitproapp@gmail.com 

...
אתנו

אייפוס סיסמה

Let It Pro - אפליקציית הכשר

שלום!

קיבלנו בקשה לאיפוס הסיסמה שלך באפליקציה.

הנה הסיסמה החדשה שלך:

TestPass123

חשוב: לאחר הכינסה עם הסיסמה החדשה, מומלץ לשנות אותה לסיסמה אישית.

אם לא ביקשת אייפוס סיסמה, אנא התעלם מההודעה זו.

Let It Pro - אפליקציית הכשר
© 2025 כל הזכויות שמורות

תזכורת ליצירת תוכנית אימון

באשר מאמין משוויך למתאים חדש, הוא מקבל הودעת תזכורת ליצור עבורי תוכנית אימון אישי.

מטרת ההודעה היא להבטיח רציפות מקצועית והתחלה מהירה של תהליך האימון.

letitproapp@gmail.com 



שלום מאמין אי!



כדי לשמור על רמת השירות הגבוהה שלנו, מומלץ ליזיר את התוכנית בהקדם האפשרי.

מה עליין לעשות:

- כוס לאפליקציה
- עבורי לפוריל המתאים למאמין א'
- ציר התוכנית אוון מותאמת אישית
- האדר מסרתות ויעדים

Let It Pro - אפליקציית הגשור
כל הזכויות שמורות © 2025

הترة על תכנית אימון חדשה

באשר נבנית למתאים תוכנית אימון חדשה, הוא מקבל הودעה הכוללת את פרטי התוכנית, תאריך ההתחלה ושם המאמן האחראי. ההודעה נועדה להניע את המתאים להתחיל בהתאם מיד בהתקנים להנחיות.

letitproapp@gmail.com 



שלום מותאם אי!



המאמן שירץ עבורך תוכנית אימון מותאמת אישית שתסייע לך להשיג את המטרות
שלן.

מה עכשווי:

- uccise נס ל애�ליפצייה
- בדק את הנקודות החדשניות
- התחל את האימון הראשון
- עקבות אחר ההתוצאות שלך

כורע. עקבות ריא הפעמה להלכה!



תזכורת לטייעוד אימון

כאשר מתאמן לא תיעוד אימוניים במשך זמן ממושך, המערכת שולחת לו תזכורת אישית לחזור לפעילויות ולעדכן את האימוניים האחרונים שלו.

letitproapp@gmail.com 



שלום טובני משנאי!

מזכורת חשובה

עברו 999 ימים מאז האימון האחרון שלך!
תאריך האימון האחרון: לא תיעוד מעולם

זה הזמן לחדש!

אנחנו מאמינים בכך כל יום של אימון מקרוב אותך למטרות שלך.
זכור: גם אימון קצר עדרף על כלום!

מה עיר לушנות:

- כניסה לאפליקציה עכשווית
- בחר אימון קצר ופיטום
- התחיל עם משוחה קלה
- בנה מחדש את המומנטום

הודעה זו שלולה אוטומטית. אם יש לך שאלות, אנא פנה למאמן שלך.

התראה על הצלפות מתאמן חדש

באשר מתאמן חדש משוייך למאמן, המערכת שולחת למאמן פרטי המתאמן והמלצות להמשך טיפול.

letitproapp@gmail.com 

מתאמן חדש נושא! 
אפליקציית המסגר

שלום מאמן דוד!

מזל טוב! יש לך מתאמן חדש! 

שם המתאמן: מתאמן יוסי
מייל המתאמן: yossi@example.com
תאריך החיבור: 15/01/2025

המתאמן החדש שלך אישר על ידי המערכת ונוצר חיבור رسمي בינו לבין:
• כנס לאפליקציה
• עברו לפרופיל המתאמן החדש מתאמן יוסי
• בדק את הפרופיל הרפואי והמטרות
• צור תכנית אימון מותאמת אישית
• צור קשר ראשוני עם המתאמן

כבר מתאמן חדש הוא הזמין להראות את הפקניות שלך ולהתחל פוג' משוקע להצלחה! 

Let It Pro - אפליקציית המסגר
© 2025 כל הזכויות שמורות

התראה על בקשה רישום חדשה

מנהל המערכת מקבל התראה כאשר יש בקשות חיבור בין מאמן למתאמן, הדורשות אישור ידני.

letitproapp@gmail.com 



שלום מנהל משה!



רשמי הבקשה:

בקשה להזכיר עם מתאמן יוסי שטיגמן ביאטומס אשדים

מה עליך לעשות:

- כנס לאפליקציה כמנהל
- עבורי למספר "בקשות לאישור"
- בדוק את פרטי הבקשה
- אישר או דחפה את הבקשה
- שלח הודעה לმბکש הבקשה

חשוב: טיפול מהיר בבקשות עזר לשמר על רמת שירות גבוהה!

הודעה זו נשלחה אוטומטית. אם יש לך שאלות, אנא פנה ל팀 התמיכה.

בכדי להפיק את המרב מהמערכת O PRO Let It, ריכזו עבורהם המלצות מעשיות לפי תפקיד:

למנהל המערכת

- עקבו אחר **סטטיסטיקות שימוש**, כדי להבין דפוסי פעילות ושימוש בפונקציות שונות.
- בדקו באופן קבוע את **בקשות הרישום** של מתאמנים חדשים.
- דאגו לעדכן את **מאניגר התרגילים** עם תכנים מגוונים וסרטוניים ברורים.
- שמרו על **תקשרות שוטפת עם המתאמנים** לקבלת משוב על תפקוד המערכת.
- ודאו ביצוע **גיבוי קבוע** לכל נתוני המערכת.

لامאמנים

- התאימו את **תוכניות האימון** לפי קצב ההתקדמות של כל מתאמן.
- צרו **תוכניות מותאמות אישית** לצרכים השונים של המתאמנים.
- השתמשו בנתוני **משוב** כדי לזהות מגמות ולבצע התאמות.
- העניקו **משוב מעודד** ובונה לפחות פעם בשבוע לפחות בכל מתאמן.

لمתאמנים

- עדכנו את **המידע האישי** במקרה של שינוי פרטי או פרטיים חשובים.
- פנו למאמן בכל שאלה או **בקשה להתאמה אישית** של התוכנית.
- הקפידו על **תיעוד מדויק של האימונים** ביום האישי.
- צפו **בסרטוני הדרכה** לפני ביצוע תרגילים חדשים.
- עברו על **המשוב מהאמן האישי** ויישמו את המלצות.

צוות O PRO Let It מאמין לכם חוות אימון פרודוקטיבית, מותאמת ומהנה

 **במקרה של שאלה או בעיה טכנית – ניתן לפנות לצוות התמיכה דרך המערכת בכל עת**
