



Let It PRO

מדריך למשתמש

תוכן העניינים

4	כניסה למערכת
5	פרק 1: מדריך למנהל המערכת
14	פרק 2: מדריך למאמן אישי
20	פרק 3: דשבורד מתאמן
28	נספח: הודעות אימייל אוטומטיות

ברוכים הבאים למערכת Let It PRO

Let It PRO היא פלטפורמה לניהול חוויית האימון מקצה לקצה למתאמנים, מאמנים ומנהלים כאחד. המערכת נבנתה כדי להפוך כל תהליך – מהצטרפות מתאמן חדש, דרך יצירת תוכניות אימון, ועד למעקב ובקרה – לפשוט, אינטואיטיבי ועוצמתי.

המדריך שלפניכם מעניק היכרות מלאה עם כל רכיבי המערכת בהתאמה לכל סוג משתמש. הוא מלווה בצילומי מסך, הערות חשובות וטיפים מיוחדים.

איך לקרוא את המדריך?

המדריך מחולק לשלושה פרקים עיקריים לפי סוג המשתמש:

1. **ממשק מנהל/ת:** ניהול כולל של המערכת, כולל משתמשים, יצירת מאגר תרגילים, דוחות והגדרות.
2. **ממשק מאמן/ת:** תפעול יומיומי של תוכניות אימון, ניהול מתאמנים, ומעקב אחר התקדמות.
3. **ממשק מתאמן/ת:** חוויית השימוש של המתאמן/ת – צפייה באימונים, מעקב אחר ההתקדמות, וקבלת משובים.

כל פרק כולל:

- פתיח קצר שמסביר מה תמצאו בו.
- הסבר תמציתי על כל מסך: מה מטרתו, מה רואים בו, ואילו פעולות ניתן לבצע.
- צילומי מסך עם סימון ויזואלי ברור.
- טיפים ואזהרות מיוחדות.

💡 **שימו לב:** כל ההוראות מנוסחות בלשון נקבה/זכר לסירוגין, אך מיועדות לכולם.

כניסה למערכת

מסך כניסה והזדהות

כניסה למערכת

שם משתמש:

סיסמה:

כניסה

[שכחתי סיסמה](#) [הרשמה](#)

מה רואים?

מסך כניסה מרכזי לכל המשתמשים עם שדות שם משתמש וסיסמה

צעדים:

1. הקלד/י את שם המשתמש וסיסמה
2. לחץ/י על "כניסה"

משתמש חדש?

- לחץ/י על "הרשמה" למילוי טופס רישום
- שכח את הסיסמה? לחץ/י על "שכחתי סיסמה" לקבלת סיסמה חדשה במייל – בכניסות הבאות השתמש/י בפרטי ההתחברות החדשים

 **טיפ:** שמרו את פרטי ההתחברות במקום בטוח לכניסה מהירה בפעמים הבאות

תוצאה: מעבר למסך הבית המתאים לסוג המשתמש

פרק 1: מדריך למנהל המערכת

במנהלי מערכת אתם עומדים מאחורי הקלעים של חווית השימוש במערכת. החל מיצירת משתמשים חדשים, דרך צפייה בפעילויות ועד קבלת תמונת מצב רוחבית על כל התוכניות והמתאמנים – זהו הלב הניהולי של Let It PRO.

המלצת העורך: איך לקרוא את הפרק?

הפרק בנוי כמו מסלול עבודה טבעי – נתחיל מהדשבורד הניהולי, ומשם נצלול למסכי ניהול משתמשים, תוכניות, דוחות וכלים ניהוליים נוספים.

1.1 דשבורד מנהל – מסך הבית

Let It PRO

התנתק

המתאמנים שלנו

דשבורד

יש לך 3 בקשות ממתינות לאישור של מתאמנים חדשים – לחץ כאן

מאמנים

תרגילים

הוספת מאמן חדש

שם המאמן

אימייל

סיסמה

התמחות

תיאור

זכר

תאריך לידה

dd/mm/yyyy

הוסף מאמן

מאמנים קיימים

רעק רשימה

מידע חשוב: מאמנים שקשורים למתאמנים או תכניות אימון לא יכולים להימחק. כדי למחוק מאמן, יש להסיר אותו קודם מכל הקשרים הקיימים.

מאמן א'

שם: מאמן א'

אימייל: trainer1@example.com

מזהה: 1

מין: זכר

התמחות: כושר כללי

תיאור: מאמן ותיק עם ניסיון רב באימוני כוח ואירובי.

מאמן ב'

שם: מאמן ב'

אימייל: trainer2@example.com

מזהה: 2

מין: נקבה

התמחות: פילאטיס

תיאור: מאמנת פילאטיס מוסמכת עם גישה אישית.

תומי

שם: תומי

אימייל: tomi35024@gmail.com

מזהה: 8

מין: נקבה

התמחות: 34

תיאור: 345

מחק

המסך הראשי מספק גישה מהירה לכל הפעולות העיקריות.

מה רואים:

ניווט עליון: כפתורי מעבר מהיר למתאמנים ולתרגילים
טופס הוספת מאמן: שדות מהירים להוספת מאמן חדש
רשימת מאמנים קיימים: תצוגה של כל המאמנים הרשומים במערכת


הוספת מאמן חדש

פעולות:

1. מלא/י את השדות הנדרשים:

- **שם המאמן** (שם מלא)
 - **אימייל** (יהווה את שם המשתמש)
 - **סיסמה** (לכניסה הראשונה)
 - **התמחות** (תחום מומחיות המאמן)
 - **תיאור** (פרטים נוספים על המאמן)
 - **מגדר** (זכר / נקבה)
 - **תאריך לידה** (בפורמט יום/חודש/שנה)
2. לחץ/י על הכפתור הירוק "הוסף מאמן"


תוצאה: המאמן החדש יתווסף למערכת ויקבל הודעת אימייל עם פרטי הכניסה

 **טיפ:** וודאו שכתובת האימייל תקינה – המאמן יזדקק לה לכניסה למערכת

ניהול מאמנים קיימים

גלול/י מטה לצפייה ברשימת המאמנים הקיימים. כאן תוכל/י:

- לראות פרטי כל מאמן
- למחוק מאמנים (בזהירות!)

 **אזהרה:** מחיקת מאמן תשפיע על כל המאמנים המשויכים אליו

1.2 ניהול מאגר התרגילים

התנתק

המתאמנים שלנו

דשבור

Let It PRO

יש לך 1 בקשות ממתיונות לאישור של מתאמנים חדשים – לחץ כאן

מאמרים

תרגילים

הוספת תרגיל חדש

שם התרגיל

תיאור

מתחיל

קבוצת שרירים

סרטון הדרכה (ניתן להעלות קישור יוטיוב או נתיב בשרת מתיקית UPLOADS)

קישור

הוסף תרגיל

רענן רשימה

תרגילים קיימים

מידע חשוב: תרגילים שקשורים לתכניות אימון לא יכולים להימחק. כדי למחוק תרגיל, יש להסיר אותו קודם מכל התכניות הקשורות.

Squat

תיאור: Basic squat exercise

רמת קושי: beginner

קבוצת שרירים: רגליים

סרטון הדרכה:

Exercise Tutorial - Squat

...

Pull Up

תיאור: Basic pull up exercise

רמת קושי: intermediate

קבוצת שרירים: גב

סרטון הדרכה:

...feet Pull Up - Do it right

...

Push Up

תיאור: Basic push up exercise

רמת קושי: beginner

קבוצת שרירים: חזה

סרטון הדרכה:

0:00 / 0:10

...

המאגר המרכזי מכיל את כל התרגילים הזמינים לכל המתאמנים במערכת.

מה רואים:

- טופס הוספת תרגיל: באזור העליון
- גלריית תרגילים: תצוגה של כל התרגילים הקיימים

הוספת תרגיל חדש

צעדים:

1. **שם התרגיל:** תן/י שם ברור ותיאורי (לדוגמה: "סקוואט עם משקל")
 2. **תיאור:** הסבר/י על הטכניקה והיתרונות
 3. **קבוצת שרירים:** בחר/י את השרירים העיקריים המעורבים
 4. **סרטון הדרכה:** העלה/י סרטון ע"י הזנת קישור ליוטיוב או לנתיב מקומי בשרת שבו שמור קובץ הווידאו של הפרויקט
 5. לחץ/י על "הוסף תרגיל"
- תוצאה:** התרגיל החדש יופיע במאגר ויהיה זמין לכל המתאמנים

 **טיפ:** סרטונים איכותיים משפרים משמעותית את חוויית המתאמנים

1.3 ניהול בקשות מתאמנים חדשים

Let It PRO

התנתק המתאמנים שלנו דשבורד

ניהול מתאמנים

לסגירת בקשות

חפש מתאמן...
הוסף מתאמן חדש

בקשות לשיוך מאמן

מתאמן	מאמן מבוקש	סטטוס	תאריך	פעולות
יוסי מזרחי2	<div>מאמן א'▼</div>	ממתין	8/30/2025	<div>דחה</div> <div>אשר</div>
תומי	<div>מאמן א'▼</div>	אושר	8/29/2025	<div>דחה</div> <div>אשר</div>
בדיקה להיום	<div>מאמן א'▼</div>	אושר	8/29/2025	<div>דחה</div> <div>אשר</div>
יוסי מזרחי	<div>מאמן א'▼</div>	אושר	8/27/2025	<div>דחה</div> <div>אשר</div>
תומי משנאי	<div>מאמן א'▼</div>	אושר	8/27/2025	<div>דחה</div> <div>אשר</div>
תומי	<div>מאמן ב'▼</div>	אושר	8/27/2025	<div>דחה</div> <div>אשר</div>
tomi meshnai	<div>מאמן ב'▼</div>	אושר	8/27/2025	<div>דחה</div> <div>אשר</div>
תומי משנאי	<div>מאמן ב'▼</div>	אושר	8/27/2025	<div>דחה</div> <div>אשר</div>

איך מגיעים למסך הזה?

- כשמופיעה התראה צהובה: "יש לך בקשות ממתינות..." (**מתוך מסך 1.1 – דשבורד מנהל**)
 - בלחיצה על הכפתור הכחול "בקשות מתאמנים חדשים" (**מתוך מסך 1.4 – צפייה במתאמנים קיימים**)
- מה רואים בטבלה:**
- **שם המתאמן**
 - **מאמן מבוקש**
 - **סטטוס הבקשה:** ממתין / מאושר / נדחה
 - **תאריך הרשמה**

טיפול בבקשה

צעדים:

1. עיין/י בפרטי המתאמן
2. אם נדרש, בחר/י מאמן מהרשימה הנפתחת
3. לחץ/י על "אשר" או "דחה"

תוצאה של אישור:

- המתאמן משויך מיידית למאמן
- המאמן מקבל הודעה אוטומטית לחשבון האימייל
- המתאמן יכול להתחיל להשתמש במערכת

1.4 צפייה במתאמנים קיימים

Let It PRO						
ניהול מתאמנים						
הוסף מתאמן חדש						
חפש מתאמן...						
בקשות מתאמנים חדשים						
שם	אימייל	תאריך הצטרפות	מאמן מוצמד	סטטוס תכנית אימון	דוח התקדמות	פעולות
מתאמן א'	trainee1@example.com	2023-02-10	מאמן א' (מ-1.1.2024)	צפה בתכנית תוכנית כוח למתחילים - מ-1.1.2024	צפה בדוח	פרופיל מחק
מתאמן ב'	trainee2@example.com	2022-11-05	מאמן ב' (מ-15.1.2024)	צפה בתכנית תוכנית פילאטיס - מ-15.1.2024	צפה בדוח	פרופיל מחק
תומי משנאי	Tomi7857@gmail.com	2025-09-03	לא משויך	אין תכנית לחץ לשליחת תזכורת למאמן	צפה בדוח	פרופיל מחק
תומי משנאי	yoske@gmail.com	2025-09-03	לא משויך	אין תכנית לחץ לשליחת תזכורת למאמן	צפה בדוח	פרופיל מחק
יוסי מזרחי	yoske34323@gmail.com	2025-09-03	לא משויך	אין תכנית לחץ לשליחת תזכורת למאמן	צפה בדוח	פרופיל מחק

מסך זה מציג את כל המתאמנים שכבר אושרו ופעילים במערכת.

עמודות מידע:

- פרטים אישיים: שם, אימייל, תאריך הצטרפות
- מאמן מוצמד: שם המאמן ותאריך השיוך (או "לא משויך")
- סטטוס תוכנית אימון: מציג תוכנית פעילה לצפייה (עם שם ותאריך), או אפשרות לשלוח בקשה למאמן ליצירת תוכנית חדשה
- דוח התקדמות: בלחיצה על כפתור "צפה בדוח" תקבל גישה לגרפים וסטטיסטיקות
- פעולות: צפייה בפרופיל או מחיקת משתמש

כלי עזר נוספים

חיפוש מהיר: השתמש/י בשדה "חפש מתאמן..." לאיתור מהיר של מתאמן ספציפי
הוספת מתאמן ידנית: לחץ/י על הכפתור הירוק "הוסף מתאמן חדש" לרישום ידני
בקשות מתאמנים חדשים: יפתח לנו מסך ניהול מתאמנים – בקשות לשיוך מאמן

1.5 רישום מתאמן חדש

חזרה למסך כניסה

הרשמה למערכת

פרטים אישיים

שם מלא:

שדה חובה

סיסמה:

הסיסמה צריכה להכיל 6 תווים לפחות

אימייל:

דוגמה: user@example.com

תאריך לידה:

dd/mm/yyyy

גיל מינימלי להרשמה הוא 16

מין:

בחר

שלב 1: פרטים אישיים

שדות חובה:

- שם מלא: שם ושם משפחה
- אימייל: בפורמט תקין (יהווה שם משתמש)
- סיסמה: לפחות 6 תווים
- תאריך לידה: מינימום גיל 16
- מגדר: זכר/נקבה

⚠ אזהרה: וודא/י שכל הפרטים מדויקים – תיקונים עתידיים מורכבים יותר

שלב 2: פרופיל מנוי

פרופיל מנוי

בחר מאמן אישי:

בחר מאמן

▼

סוג מנוי:

3 חודשים

▼

קבוצות שריר מועדפות:

אופציונלי – יתועדפו תרגילים שעובדים על קבוצות השריר שסימנת

☐ בטן

☐ גב

☐ חזה

☐ ידיים

☐ רגליים

הגדרות מנוי:

- **בחר מאמן אישי:** מתוך הרשימה הקיימת במערכת
- **סוג מנוי:** תקופת המנוי (3/6/12 חודשים)
- **קבוצות שריר מועדפות:** אופציונלי – בטן, גב, חזה, ידיים, רגליים

 **טיפ:** בחירת קבוצות שרירים מועדפות תעזור למאמן להתאים תוכנית מותאמת אישית

• שלב 2: הצהרת בריאות

הצהרת בריאות

שים לב: המידע יועבר למאמן ובהתאם לכך יחליט לגבי המשך האימונים. שמירה על פרטיות מובטחת

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

☐ לחץ דם גבוה

☐ בעיות לב

☐ גב תחתון

☐ פריצת דיסק

☐ בעיות ברכיים

☐ שברים בעבר

☐ אפילפסיה

☐ סחרחורות

☐ סוכרת

☐ בלוטת התריס

בעיות רפואיות נוספות:

פרט מצב רפואי שלא מופיע ברשימה

הרשמה

מידע רפואי:

- סימון מצבים רפואיים רלוונטיים (רשימה קבועה)
- שדה "בעיות רפואיות נוספות" (טקסט חופשי)

⚠ **אזהרה:** מידע זה רגיש ומוצג למאמנים ולמנהלים בלבד, למטרת התאמת תוכנית אימון בטוחה

סיום התהליך

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

- ☐ לחץ דם גבוה
- ☐ בעיות לב
- ☐ גב תחתון
- ☒ פריצת דיסק
- ☐ בעיות ברכיים
- ☐ שברים בעבר
- ☐ אפילפסיה
- ☐ סחרחורות
- ☐ סוכרת
- ☐ בלוטת התריס

בעיות רפואיות נוספות:

פרט מצב רפואי שלא מופיע ברשימה

ההרשמה בוצעה בהצלחה! מעבירים אותך לדשבורד...

הרשמה

לחץ/י על "הרשמה" – תופיע הודעה: "המתאמן נוסף בהצלחה! מעבירים אותך חזרה לדשבורד המתאמנים..."

פרק 2: מדריך למאמן אישי

כמאמן אישי, אתה הלב הפועם של החוויה האימונית. כאן תנהל את המתאמנים שלך, תכין תוכניות מותאמות אישית, ותעקוב אחר ההתקדמות שלהם.

2.1 דשבורד מאמן – המתאמנים שלי

Let It PRO

התנתק דשבורד

דשבורד מאמן

ברוך הבא, מאמן א'

המתאמנים שלי תרגילים תוכניות אימון

מתאמנים קיימים

יוסי מזרחי
שם: יוסי מזרחי
אימייל: yoske3456@gmail.com
מגדר: זכר
גיל: 25
תאריך הרשמה: 27.8.2025
מזהה מתאמן: 8

צפה בנתוני התקדמות

בנה תוכנית אימון

תומי משנאי
שם: תומי משנאי
אימייל: tomi35024@gmail.com
מגדר: נקבה
גיל: 26
תאריך הרשמה: 27.8.2025
מזהה מתאמן: 7

צפה בנתוני התקדמות

בנה תוכנית אימון

מתאמן א'
שם: מתאמן א'
אימייל: trainee1@example.com
מגדר: זכר
גיל: 22
תאריך הרשמה: 10.2.2023
מזהה מתאמן: 3

צפה בנתוני התקדמות


בנה תוכנית אימון

תומי
שם: תומי
אימייל: tomim@live.achva.ac.il
מגדר: זכר

בדיקה להיום
שם: בדיקה להיום
אימייל: yoske22@gmail.com
מגדר: זכר

המסך הראשי מציג את כל המתאמנים המשויכים אליך בפורמט כרטיסיות נוח. מה רואים בכל כרטיסייה:

- פרטים בסיסיים: שם, אימייל, תאריך הצטרפות
- מידע על המנוי: סוג ותקופת המנוי
- כפתורי פעולה מהירים:
 - ”בנה תוכנית אימון” – ליצירה או עריכה
 - ”צפה בנתוני התקדמות” – לצפייה בביצועים

 **טיפ:** השתמשו בכרטיסיות כדי לקבל תמונה מהירה של מצב כל מתאמן

2.2 יצירת תוכנית אימון חדשה

שלב 1: יסודות התוכנית

Let It PRO

התנתק דשבורד

דשבורד מאמן

ברוך הבא, מאמן א'

המתאמנים שלי תרגילים תוכניות אימון

הוספת תוכנית אימון חדשה

מתאמן נבחר: מתאמן א'

תכנית ראשונה

מתחילים באיזי

בחר מתאמן:

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

תאריך סיום:

26/02/2026

תאריך התחלה:

30/08/2025

בחר תרגילים לתוכנית:

★ מועדף – תואם להעדפות השריר של המתאמן

פרטי התוכנית:

- **שם התוכנית:** תנ"י שם תיאורי (לדוגמה: "תוכנית כוח – חודש ראשון")
- **תיאור:** הסבר/י את מטרות התוכנית ועיקריה
- **בחירת מתאמן:** מהרשימה הנפתחת
- **תאריכי התחלה וסיום:** הגדר/י את מסגרת הזמן

טיפ: ניתן להגדיר מספר תוכניות פעילות במקביל – לדוגמה, עבור בלוקים שונים כגון: פלג גוף עליון ופלג גוף תחתון כחלק מתוכנית אימון משולבת.

שלב 2: בחירת תרגילים והגדרות

התנתק

דשבור

Let It PRO

בחר תרגילים לתוכנית:

★ מועדף – תואם להעדפות השריר של המתאמן

Push Up ☒

קבוצת שרירים: חזה

משקל (kg)

10

3

Pull Up ☒

קבוצת שרירים: גב

משקל (kg)

12

3

Squat ☒

קבוצת שרירים: רגליים

משקל (kg)

10

4

Deadlift ☒

קבוצת שרירים: גב

משקל (kg)

15

3

Plank ☐

תהליך הוספת תרגילים:

1. בחר/י תרגיל ממאגר התרגילים המערכת
2. לכל תרגיל הגדר/י:
 - מספר סטים (לדוגמה: 3)
 - מספר חזרות (לדוגמה: 12-15)
 - משקל (אם רלוונטי, בק"ג)
3. חזור/י על התהליך לכל התרגילים הרצויים

טיפ: התחילו עם תוכנית פשוטה ובסיסית – תוכלו תמיד להוסיף מורכבות מאוחר יותר

שלב 3: סיכום ואישור תוכנית אימון

התנתק

דשבור

Let It PRO

סיכום התוכנית:

שם: תכנית ראשונה

תיאור: מתחילים באיזי

תאריך התחלה: 30.8.2025

תאריך סיום: 26.2.2026

מספר תרגילים: 4

תרגילים נבחרים:

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

הוסף תוכנית ✓

תוכניות אימון קיימות - אצלי

אין תוכניות אימון קיימות

מה רואים בסיכום:

- פרטי התוכנית העיקריים: שם התוכנית, תיאור, תאריכי התחלה וסיום
- סיכום כללי: מספר התרגילים הכולל בתוכנית
- פירוט מלא של התרגילים: טבלה עם כל התרגילים הנבחרים כולל:
 - שם התרגיל (Push Up, Pul Up, Squat, Deadlift)
 - מספר הסטים (3-4 סטים)
 - מספר החזרות (10-15 חזרות)
 - משקל מומלץ (בק"ג)

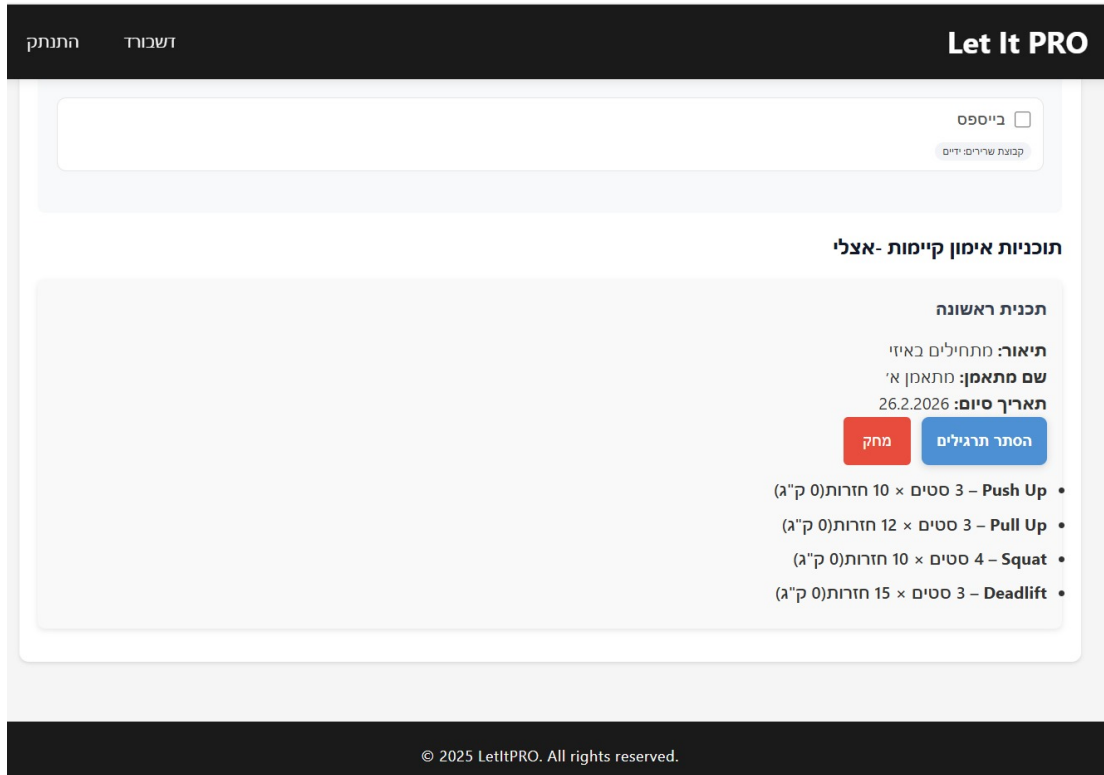
אישור סופי: לחץ/י על הכפתור הירוק "הוסף תוכנית"

תוצאות לאחר האישור:

- התוכנית תישמר במערכת
- התוכנית תהפוך זמינה מיידית למתאמן הנבחר
- התוכנית תופיע בחלק התחתון במסך "תוכניות אימון קיימות - אצלי"

טיפ: לאחר יצירת התוכנית, גללו מטה לוודא שהתוכנית התווספה לרשימת התוכניות הקיימות שלך

2.3 ניהול תוכניות קיימות



מה רואים:

- רשימת כל התוכניות (פעילות והיסטוריות)
 - **כפתורי פעולה:**
 - "הסתר/הצג תרגילים" – לתצוגה מפורטת או תצוגה מסכמת
 - "מחק" – למחיקת התוכנית (בזהירות!)
- ⚠ **אזהרה:** מחיקת תוכנית פעילה תשפיע על המתאמן המשויך אליה

2.4 מעקב אחר התקדמות המתאמנים



גרפים וניתוח ביצועים

מה רואים בדוחות:

- גרפים לפי תרגיל: קו זמן של התקדמות בכל תרגיל
- מדדים מרכזיים:
 - קו סגול – מספר החזרות לאורך זמן
 - קו ירוק – עליית המשקל (בק"ג)

במקרה של חוסר בנתונים: תופיע הודעה "אין נתוני משקל עבור תרגיל זה"

פעולות משו

כפתורי פעולה בתחתית:

- "משוברים קודמים" – צפייה בהיסטוריית המשוברים
- "הוספת משוברים חדש" – כתיבת משוברים מעודכן למתאמן

טיפ: משוברים קבוע ומעודד חיוני להצלחת המתאמן – השתמשו בכלי זה לפחות פעם בשבוע

פרק 3: מדריך למתאמן

כמתאמן, אתה במרכז הפעילות – כאן תוכל לעקוב אחר התקדמותך, לתעד את האימונים שלך, ולקבל משוב מהמתאמן האישי.

3.1 מסך הרשמה

חזרה למסך כניסה

הרשמה למערכת

פרטים אישיים

שם מלא:

שדה חובה

סיסמה:

הסיסמה צריכה להכיל 6 תווים לפחות

אימייל:

דוגמה: user@example.com

תאריך לידה:

dd/mm/yyyy

גיל מינימלי להרשמה הוא 16

מין:

בחר

▼

שלב 1: פרטים אישיים

שדות חובה:

- שם מלא: שם ושם משפחה
- אימייל: בפורמט תקין (יהווה שם משתמש)
- סיסמה: לפחות 6 תווים
- תאריך לידה: מינימום גיל 16
- מגדר: זכר/נקבה

שלב 2: פרופיל מנוי

פרופיל מנוי

בחר מאמן אישי:

בחר מאמן

▼

סוג מנוי:

3 חודשים

▼

קבוצות שריר מועדפות:

אופציונלי – יתועדפו תרגילים שעובדים על קבוצות השריר שסימנת

☐ בטן

☐ גב

☐ חזה

☐ ידיים

☐ רגליים

הגדרות מנוי:

- **בחר מאמן אישי:** מתוך הרשימה הקיימת במערכת
- **סוג מנוי:** תקופת המנוי (3/6/12 חודשים)
- **קבוצות שריר מועדפות:** אופציונלי – בטן, גב, חזה, ידיים, רגליים

 **טיפ:** בחירת קבוצות שרירים מועדפות תעזור למאמן להתאים תוכנית מותאמת אישית עבורך

• שלב 2: הצהרת בריאות

הצהרת בריאות

שים לב: המידע יועבר למאמן ובהתאם לכך יחליט לגבי המשך האימונים. שמירה על פרטיות מובטחת

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

☐ לחץ דם גבוה

☐ בעיות לב

☐ גב תחתון

☐ פריצת דיסק

☐ בעיות ברכיים

☐ שברים בעבר

☐ אפילפסיה

☐ סחרחורות

☐ סוכרת

☐ בלוטת התריס

בעיות רפואיות נוספות:

פרט מצב רפואי שלא מופיע ברשימה

הרשמה

צעדים:

1. סמנו מצבים רפואיים רלוונטיים (רשימה קבועה)
2. מלאו שדה "בעיות רפואיות נוספות" (טקסט חופשי)

⚠ **אזהרה:** מידע זה רגיש ומוצג למאמנים ולמנהלים בלבד, למטרת התאמת תוכנית אימון בטוחה

• סיום התהליך

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

- ☐ לחץ דם גבוה
- ☐ בעיות לב
- ☐ גב תחתון
- ☒ פריצת דיסק
- ☐ בעיות ברכיים
- ☐ שברים בעבר
- ☐ אפילפסיה
- ☐ סחרחורות
- ☐ סוכרת
- ☐ בלוטת התריס

בעיות רפואיות נוספות:

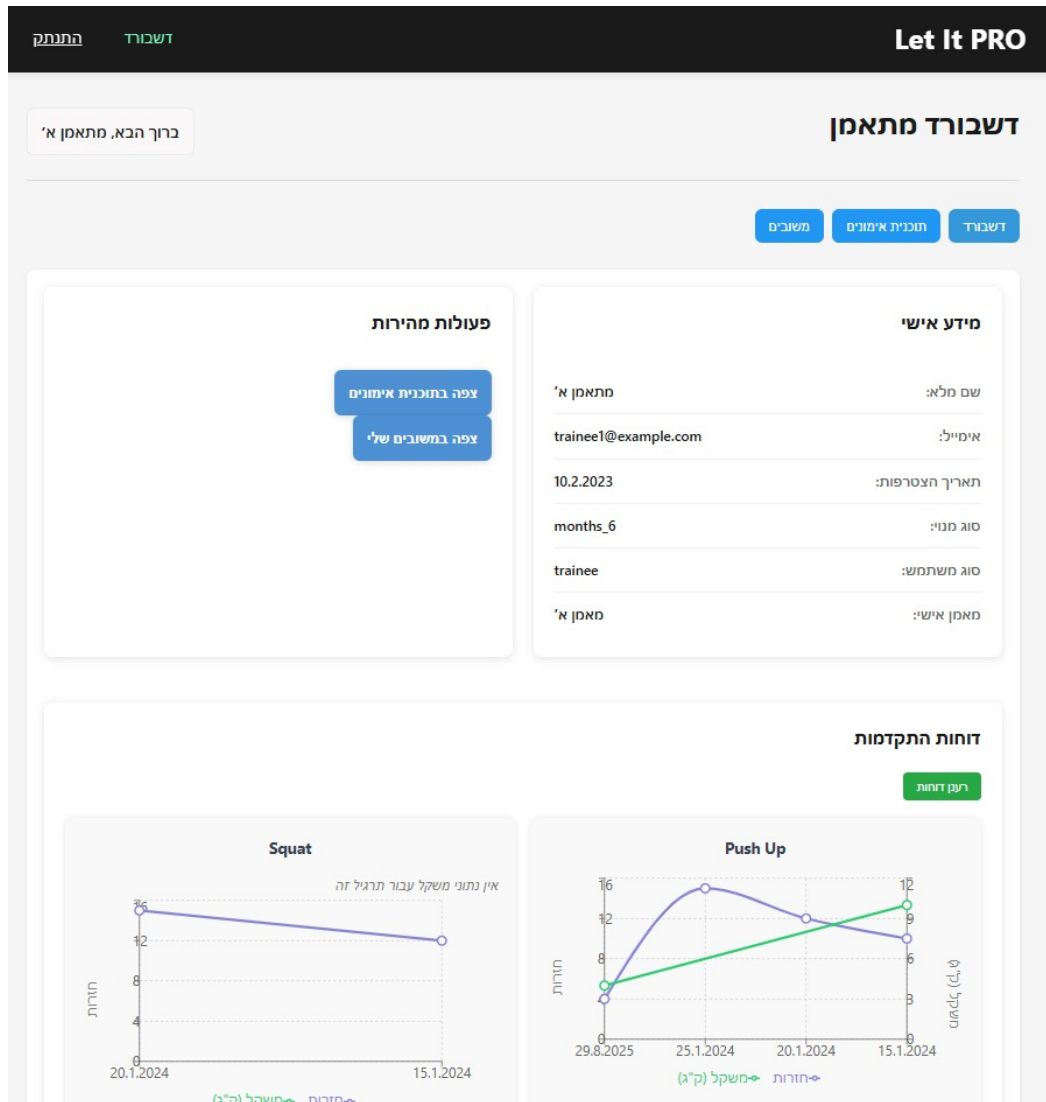
פרט מצב רפואי שלא מופיע ברשימה

ההרשמה בוצעה בהצלחה! מעבירים אותך לדשבורד...

הרשמה

לחץ/י על "הרשמה" – תופיע הודעה: "המתאמן נוסף בהצלחה! מעבירים אותך חזרה לדשבורד מסך הבית"

3.2 דשבורד מתאמן – מסך הבית



ניווט עליון

תפריט עיקרי: דשבורד ✦ תוכנית אימונים ✦ משוברים

פעולות מהירות

שני כפתורי הפעולה המרכזיים:

- "צפה בתוכנית אימונים" – מעבר מידי לתוכנית הפעילה שלך
- "צפה במשובים שלי" – צפייה במשובים מהמאמן

המידע האישי שלך

הפרטים המוצגים:


- שם מלא ואימייל
- תאריך הצטרפות למערכת
- סוג המנוי (תקופת המנוי)
- שם המאמן האישי

דוחות התקדמות אישיים

גרפים אישיים: כל תרגיל בתוכנית שלך יוצג בכרטיסייה נפרדת עם גרף התקדמות

- קו סגול – מספר החזרות שביצעת
- קו ירוק – המשקל בו השתמשת (בק"ג)

עדכון נתונים: לחץ/י על "רענן דוחות" לקבלת הנתונים העדכניים ביותר (במיוחד לאחר תיעוד אימון חדש)

שימו לב: אם גרף מסוים נראה ריק, המשמעות היא שטרם תיעדת ביצועים עבור אותו תרגיל 

3.3 תוכנית האימונים שלי

התנתק

דשבור

Let It PRO

דשבור מתאמן

ברוך הבא, מתאמן א'

דשבור

תוכנית אימונים

משוברים

תוכנית האימונים שלי

תכנית ראשונה

מתחילים באיזי

נוצר ב: 30.8.2025

תרגיל	הסבר	ס	פ	פעולות
Push Up	Basic push up exercise	3	3	<div> <div>תעד ביצוע</div> <div> <div> <div>תעד ביצוע עבור Push Up</div> <div> <div>3</div> <div>3</div> <div>3</div> </div> <div> <div>שמור</div> <div>ביטול</div> </div> </div> </div> <div> <div>0:00 / 0:10</div> <div>URL</div> </div> </div>
Pull Up	Basic pull up exercise	3	12	<div> <div>תעד ביצוע</div> <div> <div> <div>Perfect Pull Up - Do it right</div> <div> <div>✓</div> <div>URL</div> </div> </div> </div> </div>
Squat	Exercise Tutorial - Squat			<div> <div>תעד ביצוע</div> <div> <div> <div>SQUAT</div> <div>URL</div> </div> </div> </div>

מה רואים בתוכנית?

פרטי כל תרגיל:


- שם התרגיל וקבוצת השרירים
- מספר הסטים והחזרות הנדרשים
- המשקל המומלץ
- קישור לסרטון הדרכה – צפייה בטכניקה הנכונה

תיעוד ביצוע אימון

תהליך התיעוד:

1. לחץ/י על "תעד ביצוע" ליד התרגיל המתאים
2. עדכן/י את הנתונים בפועל:
 - כמה סטים ביצעת?
 - כמה חזרות בכל סט?
 - באיזה משקל השתמשת?
3. שמור/י את הנתונים

תוצאה: הנתונים יתעדכנו בגרפים שלך ויהיו זמינים למאמן לצפייה

 **טיפ:** תתעדו את הביצועים מיד לאחר כל תרגיל – ככה לא תשכחו ותקבלו מעקב מדויק יותר

צפייה בסרטוני הדרכה

כל תרגיל כולל קישור לסרטון הדרכה – השתמשו בו כדי:

- ללמוד את הטכניקה הנכונה
- לרענן את הזיכרון לפני ביצוע
- להבין את הנקודות החשובות בתרגיל


3.3 המשובים שלי


נספח: הודעות אימייל אוטומטיות

המערכת שולחת מספר סוגי אימיילים אוטומטיים לשיפור חוויית המשתמש


הודעת אישור יצירת חשבון

letitproapp@gmail.com
אני



**ברוכים הבאים!**
אפליקציית הכושר המתקדמת - Let It Pro

שלום תומי מתאמנת!

**Let It Pro! ברוכים הבאים למשפחת**
אנחנו שמחים שהצטרפת אלינו למסע לכושר טוב יותר

trainee: החשבון שלך נוצר בהצלחה כסוג משתמש

מה צפוי לך:

- תכניות אימון מותאמות אישית
- מעקב התקדמות מתקדם
- תמיכה מקצועית ממאמנים מוסמכים
- קהילה תומכת של מתאמנים

!התחל את המסע שלך עכשיו

מתי נשלח: מיד לאחר הרשמה מוצלחת למערכת

הודעת איפוס סיסמה

letitproapp@gmail.com

אני ▼



איפוס סיסמה

אפליקציית הכושר שלך - Let It Pro

שלום!

קיבלנו בקשה לאיפוס הסיסמה שלך באפליקציה.

הנה הסיסמה החדשה שלך:



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

אם לא ביקשת איפוס סיסמה, אנא התעלם מהודעה זו.

אפליקציית הכושר המתקדמת - Let It Pro

כל הזכויות שמורות © 2025

מתי נשלח: כאשר משתמש מבקש איפוס סיסמה דרך מסך הבניסה

תזכורת למאמן – יצירת תוכנית אימון

letitproapp@gmail.com

אני ▼



תזכורת - תכנית אימון

תאריך: 17

מערכת הניהול למאמנים - Let It Pro

שלום תומי מאמנת!

⚠ תזכורת חשובה

יש ליצור תכנית אימון למתאמן

תומי מתאמנת

מזהה מתאמן: 7

כדי לשמור על רמת השירות הגבוהה שלך, מומלץ ליצור את התכנית בהקדם האפשרי.

מה עליך לעשות:

- כנס לאפליקציה
- עבור לפרופיל המתאמן תומי מתאמנת
- צור תכנית אימון מותאמת אישית
- הגדר מטרות ויעדים

מתי נשלח: כאשר מתאמן (חדש או קיים) משויך למאמן ואין לו תוכנית אימון פעילה

סיכום ועצות לשימוש מיטבי

למנהלים:

- עקבו אחר סטטיסטיקות השימוש במערכת
- בדקו באופן קבוע את בקשות המתאמנים החדשים
- עדכנו את מאגר התרגילים עם תוכן איכותי וסרטונים ברורים
- שמרו על קשר עם המתאמנים לקבלת משוב על המערכת
- וודאו שיש גיבוי קבוע לנתוני המערכת

למאמנים:

- עדכנו תוכניות אימון בהתאם להתקדמות המתאמן
- צרו תוכניות מותאמות אישית לכל מתאמן
- השתמשו במשובים כדי לזהות מגמות ולשפר תוכניות
- תנו משוב מעודד ובונה לפחות פעם בשבוע

למתאמנים:

- עדכנו את הפרטים האישיים אם יש שינויים רפואיים
- פנו למאמן עם שאלות ובקשות להתאמות
- תעדו בדקדקנות את כל האימונים שלכם
- צפו בסרטוני ההדרכה לפני ביצוע תרגילים חדשים
- קראו את המשובים מהמאמן האישי שלכם ויישמו את ההמלצות

צוות Let It PRO מאחלים לכם אימונים פרודוקטיביים ומהנים

במקרה של שאלות או בעיות טכניות, פנו לתמיכה הטכנית דרך המערכת