

# **Let It PRO**

## **גרסה 1.0**

---

### **מדריך למשתמש**

---



# **Let It PRO**

## **תוכן עניינים**

3 .....	<b> מבוא .....</b>
4 .....	<b> כניסה למערכת .....</b>
5 .....	<b> פרק 1: מדריך למנהל המערכת .....</b>
18 .....	<b> פרק 2: מדריך לאמננים .....</b>
25 .....	<b> פרק 3: מדריך למתאמנים .....</b>
34 .....	<b> הودעות אימיל אוטומטיות .....</b>

# מבוא

החברת שלפניכם מציגה למשתמש את יסודות העבודה עם מערכת **Let It PRO**.  
היא כוללת הסברים עם מסכימים מרכזיים, טפסי קלט, דשborדים וכלי ניהול מתקדמים.  
בנוסף תמצאו בה הנחיות לעובדה מול המאמן, דרכים 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:

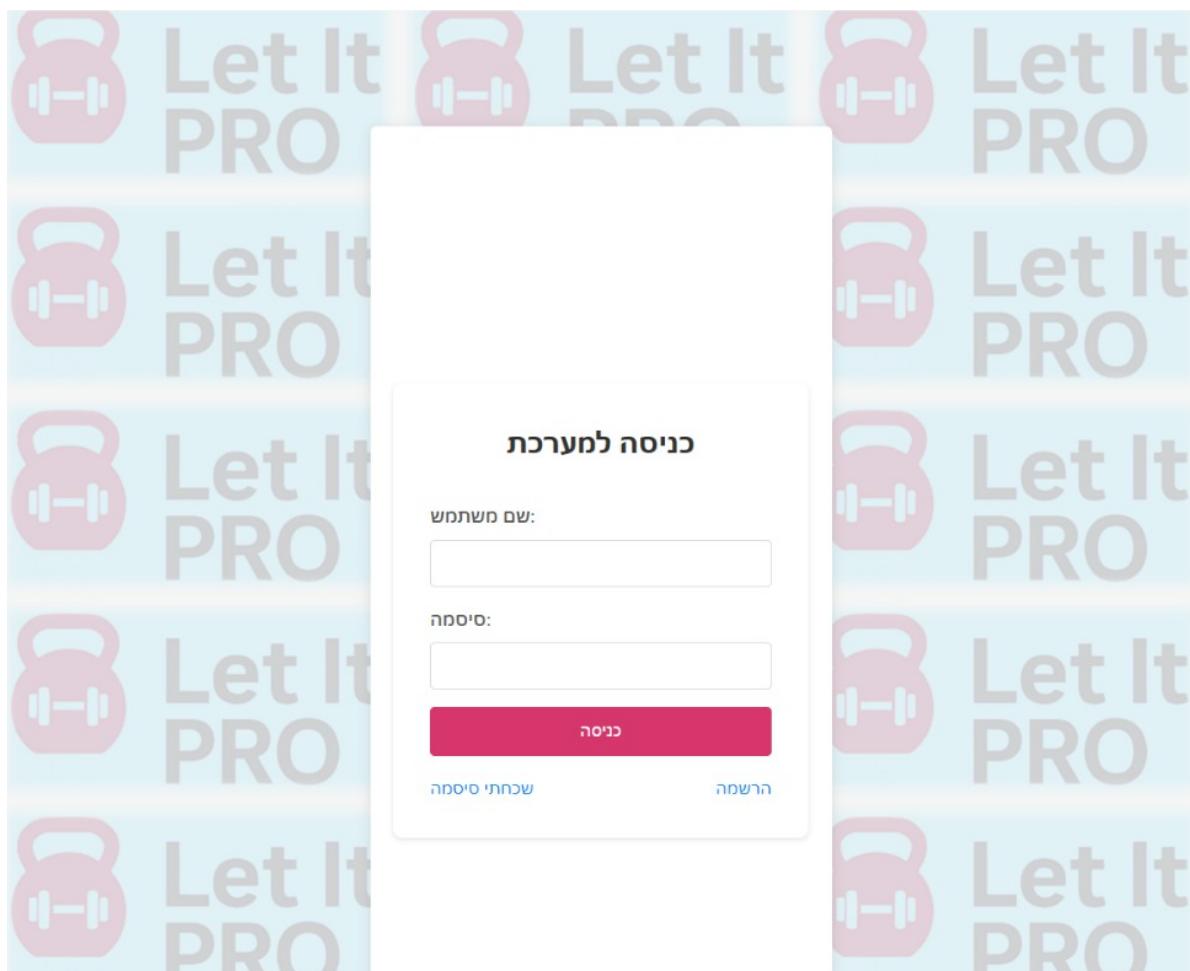
- ◆ **幡 שיק ניהול מערכת:** ניהול כולל של המערכת, כולל משתמשים, יצירת Lager תרגילים, דוחות  
והגדירות.
- ◆ **幡 שיק מאמנים:** תפעול יומיומי של תוכניות אימון, ניהול מתאימים, מעקב אחר התקדמות.
- ◆ **幡 שיק מתאימים:** חווית השימוש של המתאימים – ציפוי באימונים, מעקב אחר ההתקדמות, וקבלת  
משמעותים.

## 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, שכחתי סיסמה.

### צעדים לביצוע

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

### משתמשים חדשים

- לחזו על הרשמה למעבר לטופס רישום.
- אם שכחתם סיסמה, לחזו על **שכחתי 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. החלט מיצירת משתמשים חדשים, דרך צפיה בפעולות ועד קבלת תמונה מצב רוחבית על כל התוכניות והמתאמנים – זהו הלב הכנולי של PRO Let It.

## המסך הראשי

המסך הראשי מספק גישה מהירה לכל הפעולות העיקריות.

The screenshot shows the Let It PRO application's main dashboard. At the top, there are navigation links: 'דשborad' (Dashboard), 'המתאמנים שלנו' (Our Trainers), and 'התמוך' (Support). On the right, it says 'Let It PRO' and 'דשborad מנהל' (Manager Dashboard). Below this, there is a large yellow banner with the text 'יש לך 2 בקשות ממתיינות לאישור של מתאמנים חדשים – לחץ כאן' (You have 2 pending requests for new trainers - click here). To the right of the banner are two buttons: 'תרגילים' (Exercises) and 'מאמרים' (Articles). The main area is titled 'הוסף מתאם חדש' (Add New Trainer). It contains several input fields: 'שם והםן' (Name and Surname), 'אימייל' (Email), 'סיסמה' (Password), 'התמחות' (Specialization), 'תיאור' (Description), 'זכר' (Male), and 'תאריך לידת' (Date of Birth). There is also a dropdown menu and a date input field 'dd/mm/yyyy'. A green button labeled 'הוסף מתאם' (Add Trainer) is at the bottom right. Below this section, there is a table titled 'מאטנים קיימים' (Existing Trainers) with three rows of data:

שם ושם משפחה	גיל	מין
תומי פמנת	27	זכר
סימון ב'	22	נקבה
סימון א'	21	זכר

A note above the table says: 'שים חישוב: מתאמנים שקשורים למתרגלים או תכניות ייפונן לא יכולים להיחזק. כדי למחוק מתאם, יש להסיר אותו קודם פול כל הקשרים הקיימים.'

איור 1: דשborad מנהל המערכת

### מה רואים

**ניווט עליון:** בפתור מעבר מהיר למתרגלים ולתרגילים  
**כפטור עדכון פרטיים:** ניתן לעדכן את השם ולאפס סיסמה  
**טופס הוסף מתאם:** שדות מהירים להוספה מתאם חדש  
**רשימת מתאמנים קיימים:** תצוגה של כל המתאמנים 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** – משמשת לבנייה ראשונית למערכת.
  - **התמחות** – תחום מומחיות המאמן.
  - **תאריך** – פרטיים נוספים על המאמן.
  - **מגדלר** – ציינו מגדלר המאמן.
  - **תאריך לידיה** – 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:** וודאו 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 מאן 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!'. There are two blue buttons: 'Exercises' and 'Coaches'. The main area is titled 'Add New Exercise' and contains fields for 'Exercise Name', 'Description', 'Level', 'Muscles Used', and 'Video URL'. A green button at the bottom right says 'Save & Continue'. Below this, there's a section titled 'Available Exercises' with a note: 'Note: Available exercises are those that can be added to a program, such as squats, pull-ups, and push-ups'. It shows three examples: '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).

איור 2: מסך ניהול מאגר תרגילים

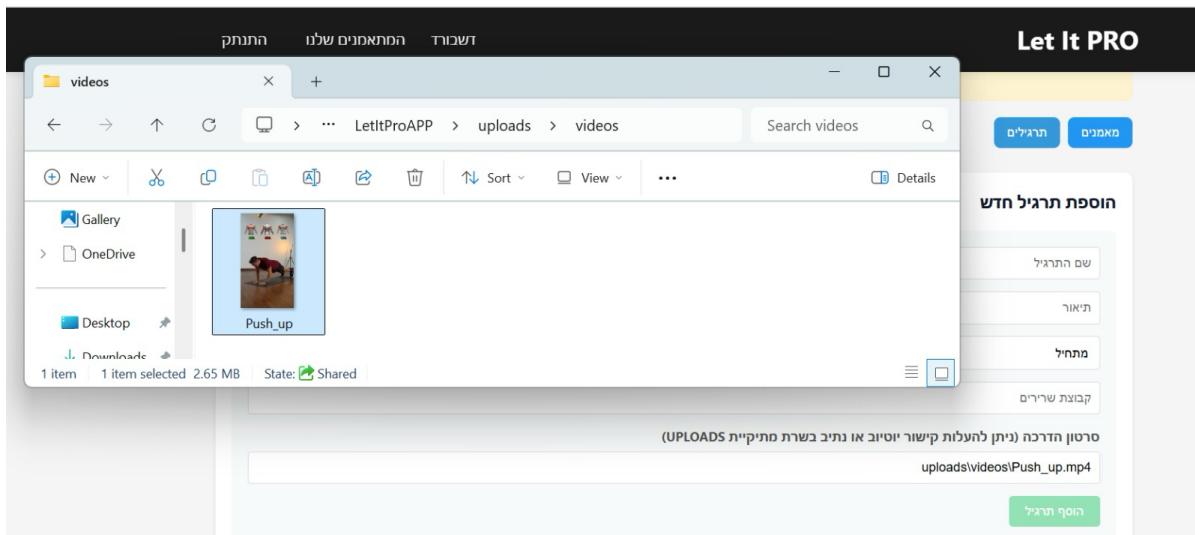
### מבנה המסר

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, קבוצות שרירים, וקישור לסרטון הדרכה.

## 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 העיקריים שהתרגיל מפעיל (לדוגמה: חזה, כתפיים, גב תחתון).



איור 3: מסך הוספה סרטון הדרכה

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

- האזנה 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 שרירים 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 ממתינות..." (מתוך דשborad מנהל)
- ♦ 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 לחיים יוסי מזרחי					
מחיה אשר 8/27/2025 אושר מאמן א' יוסי מזרחי					
מחיה אשר 8/27/2025 אושר מאמן א' חומי שניאי					
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 שניאי					

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. הטעלה המרכזית מציגה מידע אישי, שירט מאמן, סטטוס תוכניות האימון, דוחות התקדמות ואפשרויות נוספות לניהול.

שם	אימייל	שם	שם	תאריך העטרות	מקום מוצמד	סטטוס תוכנית אימון	דוח התקדמות	צפה בפרופיל	צפה בבדיקה	צפה בתכנית	מזהה
מתאמן א'	trainee1@example.com	trainee1@example.com	trainee1@example.com	2023-02-10	מכון א' (1.1.2024-5)	חוכית כוח למתחילים - 1.1.2024	צפה בבדיקה	צפה בפרופיל	צפה בבדיקה	צפה בתכנית	(ג'ן למתאמנים חדש)
מתאמן ב'	trainee2@example.com	trainee2@example.com	trainee2@example.com	2022-11-05	מכון ב' (15.1.2024-5)	חוכית כניסה - 15.1.2024	צפה בבדיקה	צפה בפרופיל	צפה בבדיקה	צפה בתכנית	(ג'ן למתאמנים חדש)
תומי משנהי	tomi7857@gmail.com	tomi7857@gmail.com	tomi7857@gmail.com	2025-09-13	מכון א' (13.9.2025-5)	חוכית ראשונה - 13.9.2025	צפה בבדיקה	צפה בפרופיל	צפה בבדיקה	צפה בתכנית	(ג'ן למתאמנים חדש)
ヨシモロヒ	yosuke453433@gmail.com	yosuke453433@gmail.com	yosuke453433@gmail.com	2025-09-15	לא מסויין	לא מסויין	אין תוכנית	צפה בפרופיל	צפה בבדיקה	אין תוכנית	מכון ג'ן למתאמנים חדש

**איור 5: מסך צפיה במתאמנים קיימים**

מסך זה מציג את כל המתאמנים במערכת.

ניתן להציג הצגה של מתאמנים פעילים בלבד או של מתאמנים לא פעילים בלבד:

שם	אימייל	תאריך הצטרפות	שם פרטי	סטטוס תוכנית אימון	דוח התקדמות	פעולות
ヨシモト マサヒコ	yosuke453433@gmail.com	2025-09-15	マサヒコ	אין תוכנית ללא תוכניות כרגע	צפה בבדיקה	צפה בפרופיל

שם	אימייל	תאריך הצטרפות	שם פרטי	סטטוס תוכנית אימון	דוח התקדמות	פעולות
マサムラ カズオ	trainee1@example.com	2023-02-10	カズオ	צפה בתוכנית תוכנית סוף למשך 1.1.2024-ט	צפה בבדיקה	צפה בפרופיל
マサムラ カズオ	trainee2@example.com	2022-11-05	カズオ	צפה בתוכנית תוכנית בית גן - 15.1.2024-ט	צפה בבדיקה	צפה בפרופיל
トモミ マサムラ	tomi7857@gmail.com	2025-09-13	マサムラ	צפה בתוכנית תוכנית ראשונה - 13.9.2025-ט	צפה בבדיקה	צפה בפרופיל

## עמודות מידע

- פרטים אישיים:** שם, אימייל, תאריך הצטרפות.
- מאמן מוצמד:** שם המאמן ותאריך השיויר (או "לא משoir").
- סטודנט תוכנית אימון:** מציג תוכנית פעולה לצפייה (עם שם ותאריך), או אפשרות לשולח בקשה למאמן ליצירת תוכנית חדשה.
- דוח התקדמות:** בלחיצה על כפתור "צפה בדוח" תקבל גישה לגרפים.
- פעולות:** צפייה בפרופיל של מתאמן ומיחיקת מתאמן מהמערכת.

## כלי עזר נוספים

חיפוש מהיר: השתמשו בשדה **חפש מתאמן...** לאייתו מהיר של מתאמן ספציפי.  
הוסף מתאמן ידנית: לחצו על הכפתור הירוק **הוסף מתאמן חדש** לרשום ידני.  
**בקשות מתאמנים חדשים:** יפתח מסך ניהול מתאמנים – בקשות לשיויר מתאמן.

## רישום מתאמן חדש

### שלב 1: פרטיים אישיים

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

chorah\_lms/mataanim

#### הרשמה למערכת

1 חוספת מתאמן חדש: מלא את הפרטים להטפה כדי להוסיף מותאם חדש למערכת

### פרטיים אישיים

שם מלא:

שדה חובה

סיסמה:

הסיסמה צריכה להכיל 6 תווים לפחות

איימיל:

דוגמה: user@example.com

תאריך לידה:

 dd/mm/yyyy 

גיל מינימלי להרשמה הוא 16

סין:

בחר

איור 6: מסך הרשמה למערכת – טופס פרטיים אישיים

#### שודות במסך

- שם מלא – שם פרטי ושם משפחה.
- איימיל – 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 מוזנים בצוරנו מדוקיקת. !

## שלב 2: פרופיל מנוי

במסך זה מנהלי המערכת יכולים להגיד את פרטי המנוי עבור מתאמנים חדשים בעת הרשמה למערכת.

איור 7: מסך פרופיל מנוי

### רכיבי הטופס

1. **בחירה מאמן אישי** – בחרו מאמן מתוך רשימת המתאמנים הפעילים במערכת. המאמן שנבחר יוגדר כמאן האיש של המתאמן, ילוחה אותו בبنויות תוכניות מותאמות ויעקב אחר התקדמותו שלו.
  - ◆ בעת בחירת מאמן יוצגו גם תחומי ההתמחות והתייאור שלו.
2. **בחירה סוג מנוי** – הגדרו את תקופת המנוי עבור המתאמן:
  - 3 חודשים
  - 6 חודשים
  - 12 חודשים
  - מנוי מתמשך – ללא הגבלה
3. **קבוצות שריר מועדפות** – סמננו קבוצות שריר שהמתאמן מעוניין להתמקד בהן.

### שדות במסך

רשימת קבוצות שריר מתעדכנת אוטומטית לפי קבוצות שריר שמוגדרות בתרגולים במערכת. לדוגמה: אם נסיף תרגיל חדש עבור קבוצה "כתפיים" – האפשרות "כתפיים" תופיע אוטומטית בראשימה.

---

**טיפ:** 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 למאמן וכהתקיים לכך יחוליט לגבי המשך האימונים. שמייה על פרטיות מובטחת**

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

לחץ דם גבוה

בעיות לב

כאב תחתון

פריצת דיסק

בעיות ברכיים

שברים בעבר

אפילפסיה

סחרחוות

סוכרת

בלוטת יותרית

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 קיימים מצב רפואי שאינם מופיעים ברשימה הקבועה.
- כפתור פעולה – הרשמה:** משמש לשינויו הנטונים והמארח התהילה.

---

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

---

## שלב 4: סיום תהילה

בשלב זה מתבצע הרישום הסופי של המתאמן למערכת.

### מצהרת בריאות

**שים לב: המידע יועבר למאן ובהתאם לכך יחולט לגבי המשך האימונים. שמיירה על פרטיות מוכטחת**

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

לחץ דם גבוה

בעיות לב

אב תחנות

פריצת דיסק

בעיות ברכיים

שברים בעבר

אפילפסיה

סחרחות

סוכרת

בלוטת התריס

בעיות רפואיות נוספות:

פרט מצב רפואי שלא מופיע ברשימה

...  
...  
...

המתאמן נספֵב בהצלחה! מעבירים אותו חזרה למסך המתאמנים...

הרשמה

### איור 9: מסך סיום תהילה

#### רכיבי הטופס

- כפתר פעללה – הרשמה: בלחיצה עליו נשמרים כל הנתונים שהוזנו בשלבים הקודמים.
- שורת הודעה: עם סיום הפעולה תופיע הודעה ממערכת המאשרת את הצלחת התהילה:  
"המתאמן נספֵב בהצלחה! מעבירים אותו חזרה למסך המתאמנים"

## 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.

[← חזרה 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 ببريات

קבוצות שרירים:  
מיעדיים

בעיות רפואיות:  
סחרחות

הערות נוספת:  
dddd

תאריך פילי הchèרה:  
4.9.2025

איור 10: פרופיל מתאם

#### רכיבים המסר

##### 1. פרטיים אישיים (טופס):

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

##### 2. الصهارة ببريات (טופס):

- קבוצות שרירים מיעדיים – תחומי אימון שהוגדרו.
- תאריך פילי הchèרה – מועד עדכון אחרון.

## **מדריך למאנים**

במאנים אישים אתם הלב הפועל של חווית האימון במערכת. החל מהכנות תוכניות מותאמות אישית, דרך ניהול מתאמנים ועד מעקב אחר דוחות ההתקדמות – זהו הלב המקוצע של PRO Let It.

## המסמך הראשי

המסמך הראשי מציג את כל המתאמנים המשויכים אליהם, ומוסדר בפורמט ברטיסיות נוח לקריאה ולבودה שוטפת.

The screenshot shows a user interface for managing candidates. At the top, there are navigation tabs: 'Dashboard' (selected), 'Candidate', and 'Training'. On the right, there's a large 'Let It PRO' logo. Below the navigation, a button says 'Update Profile' and another says 'Logout'.

**Profile Section:**

**Candidate Name:** דשברוד מאן

**Profile Photo:** Placeholder image showing a bar chart.

**Profile Description:** פיתוח גוף  
**Description:** מאומנת כושר עם ניסיון של כמה שנים בלווי מתאמנים בכל הזרמות. מתחילה בבניית תוכניות מותאמת אישית, שיפור הרגלים והזרקה טכנית נכונה – כדי לארום לאיפונים להיות אפקטיביים, בטוחים ומוגנים. הגישה שליל' עקביות, פשוטות ווצאות אמיתיות.

**Buttons:** Update Profile, Logout, Training, Matching Details.

**Matching Details Section:**

**Matching Status:** מתאים!

**Matching Details:**

מתאמן א'	מתאמן ב'
שם: כותבן מאן	שם: כותבן א'
אימייל: trainee1@example.com	אימייל: trainee1@example.com
סידור: זכר	סידור: זכר
גיל: 22	גיל: 22
תאריך הרשמה: 10.2.2023	תאריך הרשמה: 10.2.2023
זיהה מתאמן: 3	זיהה מתאמן: 3

**Candidate Details:**

טופי משנה	טופי משנה
שם: תומי משנה	שם: תומי משנה
אימייל: tomi7857@gmail.com	אימייל: tomi7857@gmail.com
סידור: נקבה	סידור: נקבה
גיל: 26	גיל: 26
תאריך הרשמה: 13.9.2025	תאריך הרשמה: 13.9.2025
זיהה מתאמן: 6	זיהה מתאמן: 6

**Skills Section:**

מבנה תוכנית אימון	צפה בהצהרת בריאות	צפה בתוכני התקדמות ומשובים
מבנה תוכנית אימון	צפה בהצהרת בריאות	צפה בתוכני התקדמות ומשובים
מבנה תוכנית אימון	מבנה תוכנית אימון	מבנה תוכנית אימון

איור 1: מסך דשברוד מאן

### רכיבי המסמך

- עדכן פרטיים: מאפשר עדכון שם, התמחות, ביו, ואיפוס סיסמה.
- פרופיל המאמן: מציג את תחום ההתמחות והביו.
- ברטיסיות מתאמנים – כוללות פרטים בסיסיים: שם מלא, אימייל, מגדר, גיל, תאריך הרשמה וזיהה מתאמן.
- בפטורי פעולה מהיריים:
  - מבנה תוכנית אימון – ליצירה או עריכה של תוכנית מותאמת.
  - צפה בתוכני התקדמות ומשובים – לצפייה בביצועי המתאמן ובדיקות, מתן משוב וציפייה במשובים קודמים.
  - צפה בהצהרת בריאות – להציג הצהרת הבריאות של המתאמן.

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

## יצירת תוכנית אימון חדשה

### שלב 1: הגדרת התוכנית

במסך זה ניתן להגדיר את פרטי הבסיס של תוכנית האימון עבור מתאם נבחר.

The screenshot shows the 'Let It PRO' software interface for creating a new training program. The top navigation bar has tabs for 'התנתק' (Logout) and 'Dashboard'. The main title is 'הוספה תוכנית אימון חדשה' (Add New Training Program). A sub-section title 'מתאמן נבחרה: תוכני מושגאי' (Selected Trainer: Motivational Trainer) is visible. The form fields include:

- שם התוכנית (Name of the program)
- תיאור (Description)
- בחר מתאמן (Select Trainer): A dropdown menu showing 'תומי משגיא' (Tomi Shragai) with email '(tomi7857@gmail.com)' and phone number '6'.
- תאריך סיום (End Date): A date range from '14/03/2026' to '15/09/2025'.
- תאריך התחלה (Start Date): A date range from '14/03/2026' to '15/09/2025'.
- הצהרת בריאות – לתשומת לך בבניית התוכנית (Health Declaration – For your benefit in building the program):
  - בעיות שדוחן (Health issues): Includes 'פריצת דיסק' (Disk herniation) and 'גב תחתון' (Lower back).
  - הערות:ocabi gb mnfilah (Notes:ocabi gb mnfilah)
  - המודע מודיע למטופרת בלבד ואינו ייעוץ רפואי. (The patient is informed only and it is not a medical consultation.)
- בחר תרגילים לתוכנית: (Select exercises for the program): Includes 'סquat' (Squat) and 'לעוף – תואם להעדפות השיר של המתאמן' (Jump – suitable for the trainer's preferences).
- דיליפט נגד כאב \* מודף (Dilipit against pain \* Non-prescription): An orange button.
- קצת שרים: רגליים (A few steps: Legs): A note at the bottom right.

איור 2: מסך יצירת תוכנית אימון חדשה

### רכיבי המסך

- שם התוכנית – הזינו שם תיאורי (לדוגמה: "תוכנית כוח – חדש ראשון").
- תיאור – פרטו את מטרות התוכנית ועיקרייה.
- בחירה מתאמן – מהרשימה הנפתחת.
- תאריך התחלה וסיום – הגדרת מסגרת הזמן.

**טייף:** ניתן להפעיל מספר תוכניות במקביל – למשל, תוכנית לפלג גוף עליון לצד תוכנית לפלג גוף תחתון.

- לאחר שbowchrim matamim – מוצגת הצהרת הבריאות הביריאות שלו ומסומנים תרגילים מועדפים על פי קבוצות השיר המועדפת שהוא רוצה לעובוד עליה).

שים לב לבעיות הביריאות של המתאמן ועל תשבע לו תרגיל שיבול לסקן אותו.

## שלב 2: בחירת תרגילים והגדירות

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

The screenshot shows the 'Let It PRO' software interface with the title 'הנתמך' (Supported) and 'שכורה' (Independent) at the top. The main area is titled 'Let It PRO' and contains several sections of exercises:

- 坐下直立扶栏练习**: Includes a checkbox '坐下直立扶栏' (Sitting upright holding bar) with a checked box and a scale from 0 to 3.
- 坐起直立扶栏练习**: Includes a checkbox '坐起直立扶栏' (Sitting up straight holding bar) with an unchecked box and a scale from 0 to 3.
- 坐起直立扶墙练习**: Includes a checkbox '坐起直立扶墙' (Sitting up straight holding wall) with an unchecked box and a scale from 0 to 3.
- 坐起直立扶床练习**: Includes a checkbox '坐起直立扶床' (Sitting up straight holding bed) with an unchecked box and a scale from 0 to 3.
- 坐起直立扶椅练习**: Includes a checkbox '坐起直立扶椅' (Sitting up straight holding chair) with an unchecked box and a scale from 0 to 3.
- 坐起直立扶栏练习**: Includes a checkbox '坐起直立扶栏' (Sitting up straight holding bar) with an unchecked box and a scale from 0 to 3.
- 坐起直立扶墙练习**: Includes a checkbox '坐起直立扶墙' (Sitting up straight holding wall) with an unchecked box and a scale from 0 to 3.
- 坐起直立扶床练习**: Includes a checkbox '坐起直立扶床' (Sitting up straight holding bed) with an unchecked box and a scale from 0 to 3.
- 坐起直立扶椅练习**: Includes a checkbox '坐起直立扶椅' (Sitting up straight holding chair) with an unchecked box and a scale from 0 to 3.

איור 3: מסך בחירת תרגילים לתוכנית

### רכיבי המסלך

1. בחירת תרגיל – מתוך מאגר המערכת.
2. שודות במסך להגדרות 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:** התחילה עם תוכנית פשוטה ובסיסית – תוכלו תמיד להוסיף מורכבות נוספת 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 two tabs: 'הנתנו' (which is active) and 'דשבדוד'. On the right side of the header is the text 'Let It PRO'. Below the header, there is a section titled 'סיכום התוכנית:' (Workout Summary). This section contains the following details:

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

Below this, there is a list of four exercises with their details:

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 •

At the bottom of this section is a green button labeled 'הוסף לתוכנית' (Add to Program) with a checked checkbox icon.

Below this summary, there is a section titled 'תוכניות אימון קיימות - אצלך' (Existing workout programs - at home) which is currently empty, indicated by the text 'אין תוכניות אימון קיימות' (No existing workout programs).

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 "התמוך" (Supporter) and "הנתמך" (Supported). On the right side of the header is the logo "Let It PRO". Below the header, there's a large white area containing a list of training programs. Each program entry includes the name "תוכניות אימון קיימות - אצלך", a "תוכנית ראשונה" (First Plan) section with details like "תיאור: מתחילה באיזו", "שם שתאמן: שתאמן א'", and "תאריך סיום: 26.2.2026", and two buttons: "מחק" (Delete) in red and "הסרה תרגילים" (Remove Exercises) in blue. Below this list, there's a section for exercises with a heading "תרגילים" and a list of items such as "Push Up", "Pull Up", "Squat", and "Deadlift", each followed by a multiplier and a weight. 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

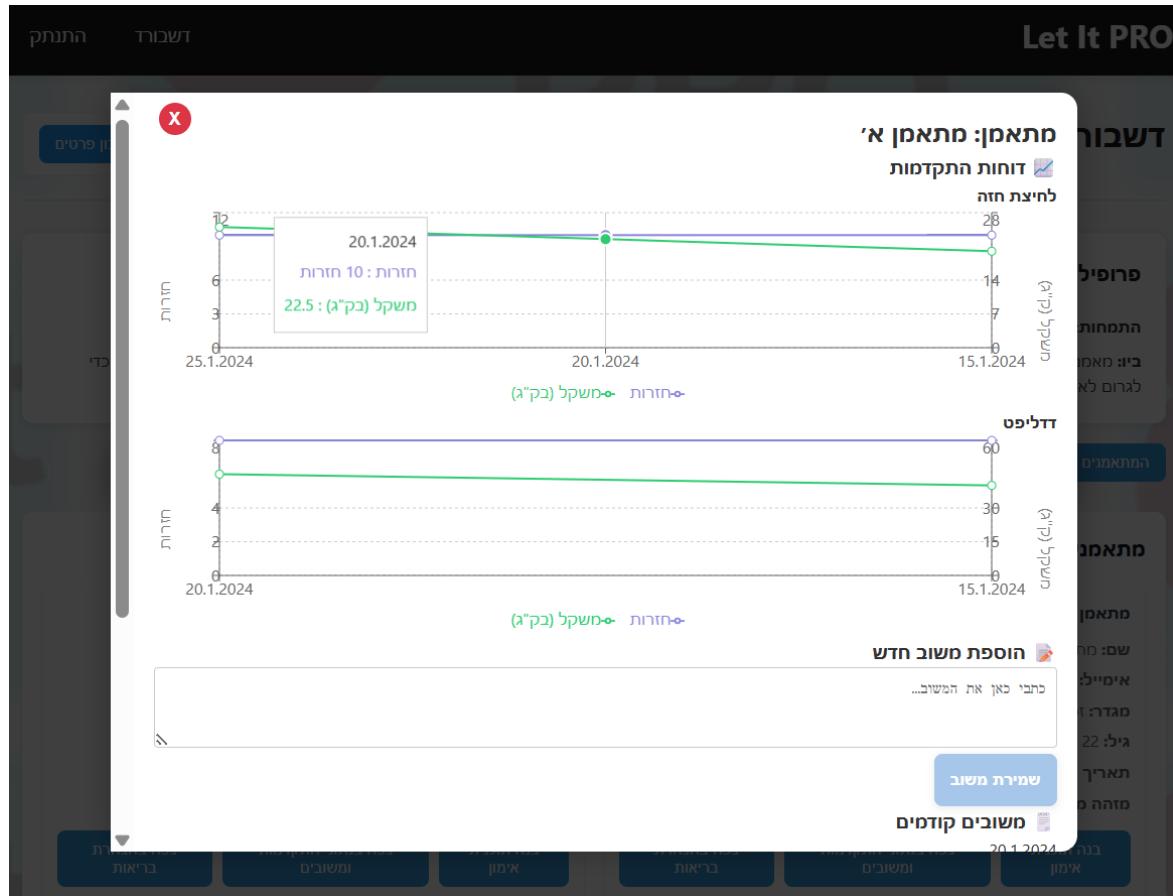
### רכיבים במסך

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

**! הערה:** מחיקת תוכנית פעילה תשפיע 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 לביצוע מוגמות ולמתן משוב אישי.



איור 6: מסך דוחות התקדמות – גրפים וניתוח ביצועים

### רכבי המשך

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

### שורת פעולה – פעולות משוב

- **הוספה משוב חדש** – להזנת משוב עדכני.
- **משובים קודמים** – לצפייה בהיסטוריות המשובים של המתאמן.

---

**טייפ:** משוב קבוע ותדייר מהוות חלק חשוב בתהילה – מומלץ להוסיף משוב לפחות פעם בשבוע.

---

## **מדריך למתאמנים**

כמתאמנים, אתם בלב חווית האימון האישית שלכם. במסכימים המיעדים לכם תוכלו לעקוב אחר התקדמות, לצפות בתוכניות האימון שהוכנו עבורכם, ולקבל משובים שוטפים מהמתאמנים. זהו המרכיב האישי שמרכז את כל מה שאתם צריכים כדי לשפר את הבושר ולהישאר מוקדים במטרות.

## מסך הרשמה

### שלב 1: פרטיים אישיים

במסך זה מתאפשרים יכולות להזין את פרטייהם 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:

 dd/mm/yyyy ▼ ▼ ▼

גיל מינימלי להרשמה הוא 16

סין:

בחר

איור 1: מסך הרשמה למערכת – טופס פרטיים אישיים

#### רכיבי המסך

- כפתור **חזרה למסך כניסה** – ממוקם בצד שמאל למעלה, מחויר למסך הכניסה.
- 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

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

פרופיל מנוי

בחר פולחן אישיות:

בחר מגדר:

סוג מנוי:

3 חודשים

קבוצות שריר מועדףת:  
אופציונלי – יתועדו תרגילים שעובדים על קבוצות השריר שסימנת

בטן

אגן

חזה

ידיהם

רגליים

איור 2: מסך פרופיל מנוי

### וכיבוי המשך

1. **בחירה מגדר אישוי** – בחרו מגדר מתוך רשימת המאימים הפעילים המערכת. המגדר שנבחר יוגדר כמאימן האישוי שלכם, יבנה עבורכם תוכניות מותאמות אישית ויעקב אחר ההתקרבות.  
**שימוש לב:** בבחירה מגדר יוצג מידע נוספת לכם לבחור את המאימן המותאם עבור מטרותיכם.
2. **בחירה סוג מנוי** – הגדירו את תקופת המנוי:
  - 3 חודשים.
  - 6 חודשים.
  - 12 חודשים.
  - מנוי מתמשך – ללא הגבלה
3. **קבוצות שריר מועדףת** – סמננו את קבוצות השריר שתצרכו להתמקד בהן.

### שודות במסך

הרשימה מटעכנתה אוטומטית לפי קבוצות השריר שמוגדרות בתרגילים המערכת. לדוגמה: אם נסיף תרגיל חדש עבור קבוצה "כתפיים" – האפשרות "כתפיים" תופיע אוטומטית ברשימה.

**טייפ:**בחירה קבוצות שרירים מועדףת למאמנים להתאים עבורכם תוכנית אימון אישית ומדויקת.

### שלב 3: הצהרת בריאות

במשך זה תוכלו להזין מידע רפואי בסיסי, כדי לאפשר למאימים להתאים עבורכם תוכנית אימון בטוחה ומותאמת אישית.

#### הצהרת בריאות

**שים לב: המידע יועבר למאים בהתאם לכך יחולט לגבי המשך האימונים. שמייה על פרטיות 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 הרגלוונטי. 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.

#### שורט נותרת

לאחר הלחיצה תופיע הודעה: "הרשמה בוצעה בהצלחה! מעבירים אותך לדשبورד".

## המסמך הראשי

המסמך הראשי הוא נקודת הכניסה של המתאמנים למערכת. במסמך זה מרכזים המידע האישי, הפעולות השותפות ודוחות התקדמות, 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 'Dashboard' and 'התמוך' (Supporter) buttons. The title 'Let It PRO' is prominently displayed, with 'Dashboard מתאמן' (User Dashboard) below it. A welcome message 'ברוך הבא, תומי משנהי!' (Welcome back, Tomi Shani!) is shown next to a large circular profile icon. Below the title, there are two main sections: 'פעולות מהירות' (Quick Actions) and 'מידע אישי' (Personal Information). The 'פעולות מהירות' section contains four buttons: 'צפיה בתוכנית האימון' (View training plan), 'צפיה במשובים' (View reviews), 'עדכן מצבה רפואי' (Update medical status), and 'עדכן פרטי משתמש' (Update user details). The 'מידע אישי' section shows personal details: Name (שם מלא): Tomi Shani, Email (אימייל): tomi7857@gmail.com, Date of Registration (תאריך חיסכון): 13.9.2025, Duration (משך): 6 חודשים (months), and Location (מקום אישוי): מקום א', all with a blue 'EDIT' button. Below these sections is a chart titled 'דוחות התקדמות' (Progress reports) with a green 'רענן דוחות' (Refresh reports) button. Three line graphs are shown: 'פשיטת גו נגד כיסא רומי' (Roman chair sit-up) with data points at 15.9.2025 and 13.9.2025; 'דיליפט נגד מושט' (Inverted sit-up) with data points at 15.9.2025 and 13.9.2025; and 'משיכת פול עליון באחיזה רחבה' (Wide-grip pull-up) with data points at 15.9.2025 and 13.9.2025.

איור 5: המסמך הראשי לממתאמן

### רכיבי המסמך

1. **חולונית מידע אישי** – מוצגים השדות המרכזיים של המתאמן:

- שם מלא – כפי שהוזן במערכת.

- 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:

- **צפיה בתוכנית אימוניים** – מעבר ישיר למסך התוכנית האישית של המתאמן.
- **צפיה במשובים** – גישה למשובים, הערות והכוונה שניתנו על ידי המתאמן.
- **עדכן הצהרת בריאות** – ניתן לעדכן את קבוצות השירט המתוודפות ואת הביעות הבריאותיות.
- **עדכן פרטי משתמש** – ניתן לשנות את השם /או לאפס את הסיסמה.

## 3. חלונית דוחות התקדמות

אובייקטיבי המסך מציגים גרפים חזותיים של ביצועים לאורך זמן:

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

## שימוש מומלץ

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

## תקלות נפוצות ופתרונות

- **הגרפים לא נטענים או לא מעודכנים?** השתמשו בכפתור רענן דוחות.
- **פרטים אישיים שגויים?** השתמש בכפתור "עדכן פרטי משתמש" שם ניתן לעדכן את השם ולאפס סיסמה
- **כפתורי הפעולות לא מגיבים?** צאו והיבנסו מחדש למערכת.

---

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

---

## תוכנית האימונים שלי

במסמך זה מוצגים רכיבי המספר של תוכנית האימונים האישית שלכם.

The screenshot shows a mobile application interface for 'Let It PRO'. At the top, there are navigation buttons for 'dishborot' (Workouts) and 'hetnetek' (Home). On the right, there's a search bar with the text 'dishborot matam' and three buttons: 'mashavim' (Notes), 'towcnit aimonim' (Workout Plan), and 'dishborot' (Workouts). A message 'baruk haba, tomi pshenai!' (Welcome, Tomi Pshenai!) is displayed with a plus sign icon. Below the header, the title 'dishborot matam' is shown again. The main content area is titled 'towcnit aimonim shli' (My Workout Plan) and includes a sub-section 'towcnit rashegna' (Initial Plan). It shows the date '13.9.2025' and the location 'benyut gaf' (Gefen Hall). The plan table has columns: 'targil' (Exercise), 'hesber' (Explanation), 'maskul momolz' (Weight), 'stims chzrot' (Sets/Reps), 'sruton madrin' (Trainer), and 'funolot' (Notes). Two exercises are listed:

targil	hesber	maskul momolz	stims chzrot	sruton madrin	funolot
ddilifet cngd mot	ddilifet cngd mot (Barbell Deadlift) upmo b'rachab ag-cctfim... <a href="#">kraag yud</a>	0	3 3	proper	ddilifet cngd mot
cisa rompi	fasiyat go cngd cisa rompi (Back Extension): cooni at hcrivot... <a href="#">kraag yud</a>	5	3 3		fasiyat go cngd

איור 6: תיעוד ביצוע אימונים

### מה רואים בכל תרגיל

- שם התרגיל והסביר כיצד לבצע אותו.
- שודות במסך – מספר הסטים והחרזרות הנדרשים.
- שדה משקל מומלץ (בק"ג).
- אובייקט מסך של סרטון הדרכה – לצפייה בטכניקה 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, מעדכניםים בגרפים, וזמינים גם למאן שלכם לצפיה.

## czpia basretoni hzdrca

כל תרגיל כולל אובייקט מסך של סרטון הדרכה.

ניתן להשתמש בו כדי:

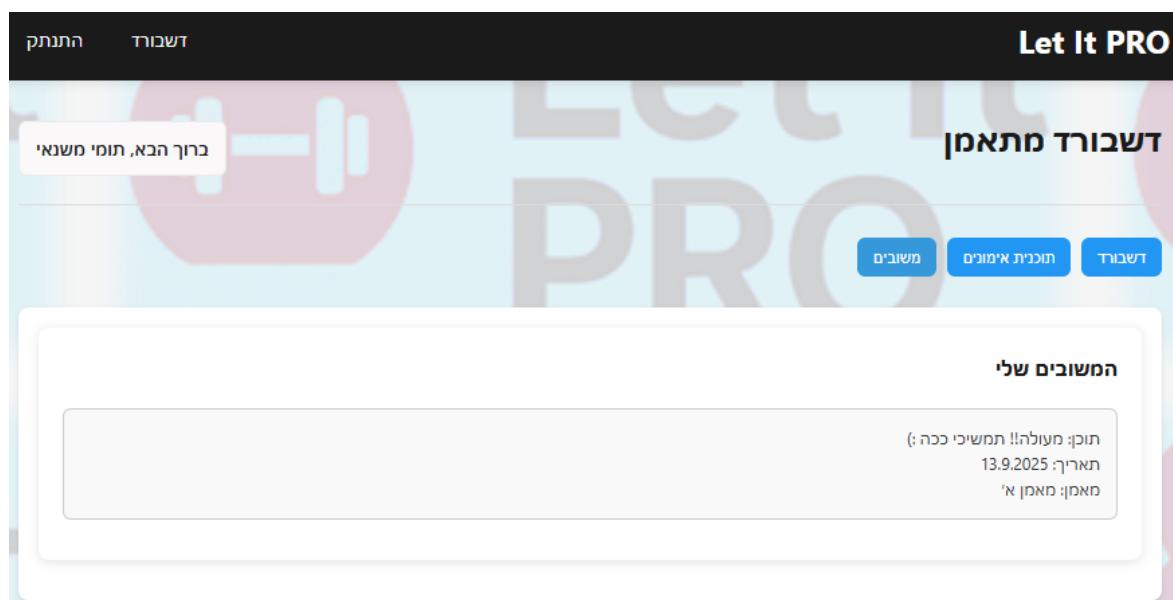
- למדוד את הטבונקה הנכונה.
- לרענן את היזכרון לפני ביצוע.
- להבין את הדגשים העיקריים.

---

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

---

## המשובים שלי



איור 7: czpia bmeshovim mahaeman

ניתן לצפות בהיסטוריית המשובים שניתנו על ידי המאמן שלו: תוכן המשוב, تاريخ, וממי המאמן שרשם את המשוב.

## **הודעות אימייל אוטומטיות**

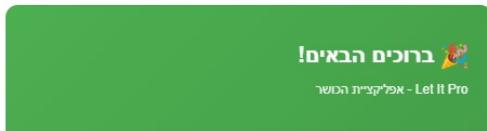
Sholchot Let It PRO שולחת הודעות אימייל אוטומטיות למשתמשים בהתאם לאירועים חשובים במערכת, כמו פתיחת חשבון, איפוס סיסמה, שיר מתאים חדש למאן, יצירה תוכנית אימון, תזכורות פעולה ועקבונים הדורשים אישור ניהול. ההודעות מותאמות אישית לפי תפקיד המשתמש וכוללות מידע ברוח, שפה יידית והנחיות להמשך.

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

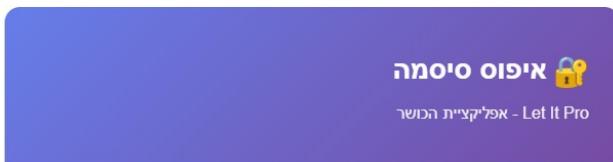
התחל את המסע שלך עכשיו!

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

## הודעת איפוס סיסמה

באשר משתמש מבקש בקשה לאיפוס סיסמה, נשלחת אליו הודעה דוא"ל עם סיסמה חדשה. מומלץ להחליף את הסיסמה מיד לאחר ההתחברות, לצורך שמירה על פרטיות וביטחון.

letitproapp@gmail.com  אתנו



**שלום!**

קיבלנו בקשה לאיפוס הסיסמה שלך באפליקציה.

הננה הסיסמה החדשה שלך:

TestPass123

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

אם לא ביקשת איפוס 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 הודעה תזכורת ליצור עבורו תוכנית אימון אישית. 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 עלי לך לעשות:

- כוס לאפליקציה
- עברו לפורטל המתאיםן ומתאיםן א'
- צור תוכנית אימון מותאמת אישית
- הגדר מסגרת ויעדים

Let It Pro - אפליקציית הכהשור  
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 שלך יצר עבורך תוכנית אימון מותאמת אישית שתסייע לך להשיג את המטרות שלך.

מה עכשוו:

- כdo לאפליקציה
- בדק את הנקודות החדשה
- התחל את האימון הראשון
- עקב אחר ההתוצאות שלך

כוד. עקבות ריא הפעמה להלכה!

- אפליקציית הכושר  
Copyright © 2025 Let It Pro

## תזכורת לטייעוד אימון

באשר מתאמן לא תיעוד אימוניים במשך כמה ימים, המערכת שולחת לו תזכורת אישית לחזור לפעילויות ולעדכן את האימוניים האחרונים שלו.

letitproapp@gmail.com 



שלוםתו משבαι!

### מזכרות חשובות

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 עדיף על כלום!

מה עיר לушות:

- 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! 

אפליקציית המסגר - Let It Pro © 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!



חשיבות הביקורת: בקשה להזכיר עם מתאמן וייסי שטיגמן ביזנסים אששים

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 וסרטונים 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.**

---