**HealthBro Felhasználói Dokumentáció**

**Verziószám:** 0.2

**Készítők:** Nagy Uncia

**Dátum:** 2025.január. 14

Tartalomjegyzék

# 1. Bevezetés

## 1.1 Dokumentum célja

## 1.2 Célközönség

## 1.3 Használt terminológia

# 2. A rendszer bemutatása

## 2.1 Áttekintés

## 2.2 Funkciók rövid ismertetése

# 3. Telepítési útmutató

## 3.1 Rendszerkövetelmények

## 3.2 Telepítési folyamat

# 4. Felhasználói útmutató

## 4.1 Első lépések

## 4.2 Funkciók részletes bemutatása

## 4.3 Tipikus hibák kezelése

# 5. Hibaelhárítás és támogatás

## 5.1 Gyakori problémák

## 5.2 Kapcsolatfelvétel támogatásért

# 6. Mellékletek

## 6.1 GYIK

## 6.2 Szójegyzék

## 6.3 További források

# 1. Bevezetés

1.1 Dokumentum célja  
A dokumentáció célja, hogy részletesen bemutassa a HealthBro weboldal használatát, segítse a felhasználókat az edzések nyomon követésében és a funkciók megértésében.

1.2 Célközönség  
A dokumentáció a HealthBro minden felhasználójának szól, beleértve a kezdőket és haladókat, akik szeretnék követni és optimalizálni edzésprogramjaikat.

1.3 Használt terminológia  
 - Edzésprogram: A felhasználó által követett edzésmódszer.  
 - Haladó edzési beállítások: Testreszabott beállítások, amelyek a specifikus célokhoz igazodnak.

# 2. A rendszer bemutatása

2.1 Áttekintés  
A HealthBro egy online platform, weboldal és mobil alkalmazás, amely lehetővé teszi a felhasználók számára edzéseik nyomon követését, testreszabott edzésprogramok készítését, valamint a fejlődésük monitorozását.

2.2 Funkciók rövid ismertetése  
 - Edzések naplózása: A felhasználók rögzíthetik az elvégzett edzéseket, ismétléseket, súlyokat stb.  
 - Célok beállítása: A felhasználók célokat tűzhetnek ki, mint például izomnövelés, fogyás, vagy állóképesség javítása.  
 - Haladás nyomon követése: Statisztikák és grafikonok a fejlődés megjelenítésére.

# 3. Telepítési útmutató

3.1 Rendszerkövetelmények  
 - Web böngésző (Google Chrome, Mozilla Firefox, stb)  
 - Internetkapcsolat  
 - Felhasználói fiók a HealthBro weboldalon

3.2 Telepítési folyamat  
1. Nyisd meg a HealthBro weboldalt a böngészőben.  
2. Regisztrálj vagy jelentkezz be a fiókoddal.  
3. Az oldal automatikusan elérhetővé válik minden eszközön, nem szükséges további telepítés.

# 4. Felhasználói útmutató

4.1 Első lépések  
 - Regisztráció után kezdj el egy edzéstervet létrehozni.  
 - Válaszd ki a céljaidat (pl. izomnövelés, fogyás).  
 - Add meg az edzésnaplót, hogy a következő edzéskor könnyen hozzáférhess a statisztikákhoz.

4.2 Funkciók részletes bemutatása

4.2.1 Alapfunkciók  
 - Edzésnapló hozzáadása: Minden edzés után rögzítheted az elvégzett gyakorlatokat, ismétléseket, súlyokat.  
 - Edzésprogramok választása: Alap edzésprogramok elérhetők a felhasználók számára a kezdők és haladók számára is.

4.2.2 Haladó funkciók  
 - Haladó edzési beállítások: Testreszabhatod a gyakorlatokat és a heti edzésmennyiséget, figyelembe véve a céljaidat.  
 - Edzések elemzése: Megtekintheted az előző edzéseid statisztikáit, és analizálhatod a fejlődésed grafikonokon.

4.3 Tipikus hibák kezeléseí  
 - Hiba: 'Nem találom a mentett edzéseimet'  
 Megoldás: Győződj meg róla, hogy be vagy jelentkezve a megfelelő fiókkal, és hogy az edzésnapló helyesen lett mentve.

# 5. Hibaelhárítás és támogatás

5.1 Gyakori problémák  
 - Probléma: Az oldal nem tölt be megfelelően.  
 Megoldás: Ellenőrizd az internetkapcsolatot, és próbáld meg frissíteni az oldalt. Ha a hiba továbbra is fennáll, próbáld meg egy másik böngészővel.

5.2 Kapcsolatfelvétel támogatásért  
 Ha további segítségre van szükséged, keresd fel a HealthBro ügyfélszolgálatát:  
 - E-mail: support@healthbro.com  
 - Telefon: +36 1 234 5678

# 6. Mellékletek

6.1 GYIK  
 - Hogyan állíthatok be edzéscélokat?  
 - Hogyan oszthatom meg az edzéseimet másokkal?

6.2 Szójegyzék  
 - ISRM (Increased Strength Resistance Movement): A súlyzós edzésekben alkalmazott különböző gyakorlatok típusa.

6.3 További források  
 - Linkek:  
 [Fitness alapok – Weboldal](https://www.fitnessalapok.com)  
 [Edzésprogramok – Blog](https://www.healthbro.com/blog)