

## Käyttöohjeet

Kun käynnistät ohjelman, pääset näkymään jossa näkyy lista kaikista treenilokeista. Jos käytät ohjelmaa ensimmäistä kertaa voit luoda uuden treenilokin tai tarkastella jo olemassa olevaa treenilokia. Jos haluat luoda oman treenilokin, valitse Luo uusi ja syötä treenilokille nimi, oma käyttäjätunnuksesi ja salasana. Tämän jälkeen ohjelma avaa ikkunan jossa on vaihtoehdot siitä mitä voit treenilokillasi tehdä. Pääset myöhemmin tähän samaan näkymään aina kun käynnistät ohjelman uudelleen ja kirjaudut. Halutessasi kirjautua ohjelmaan myöhemmin, valitse Treenilokisi listasta ja valitse Kirjaudu. Syötä käyttäjätunnuksesi ja salasanasi niin pääset muokkaamaan Treenilokiasi.

Treenilokiisi voit lisätä uusia urheilulajeja syöttämällä urheilulajin nimen. Urheilulajeja voi lisätä treenilokiin missä vaiheessa vain. Saat lisättyä treenin valitsemalla urheilulajien listasta lajin ja syöttämällä ajan jonka olet siihen käyttänyt. Jos urheilulaji puuttuu vielä listasta, niin voit palata takaisin ja lisätä ensin puuttuvan urheilulajin. Sinun on myös mahdollista arpoa treeni. Urheilulaji arvotaan Treenilokissa olevista lajeista ja aika arvotan syöttämiesi aikarajojen väliltä.

Treeniyhteenvetoa on mahdollista seurata niin listana kuin myös graafisesti. Voit muuttaa käyttäjätunnuksesi ja/tai salasanasi valitsemalla Muokkaa käyttäjätietoja. Valitsemalla poistu, poistut ohjelmasta.

Jos haluat tarkastella treenilokia valitse haluamasi treeniloki listasta ja valitse Tarkastele. Tämä avaa ikkunan josta voit valita miten haluat valitsemaasi treenilokia tarkastella. Toisten treenilokeja tarkastellessa voit katsoa treenilokin treeniyhteenvetoa joko listamuodossa tai graafisesti. Valitsemalla poistu, poistut ohjelmasta.