proto.io

Untitled

Kimngan TrN
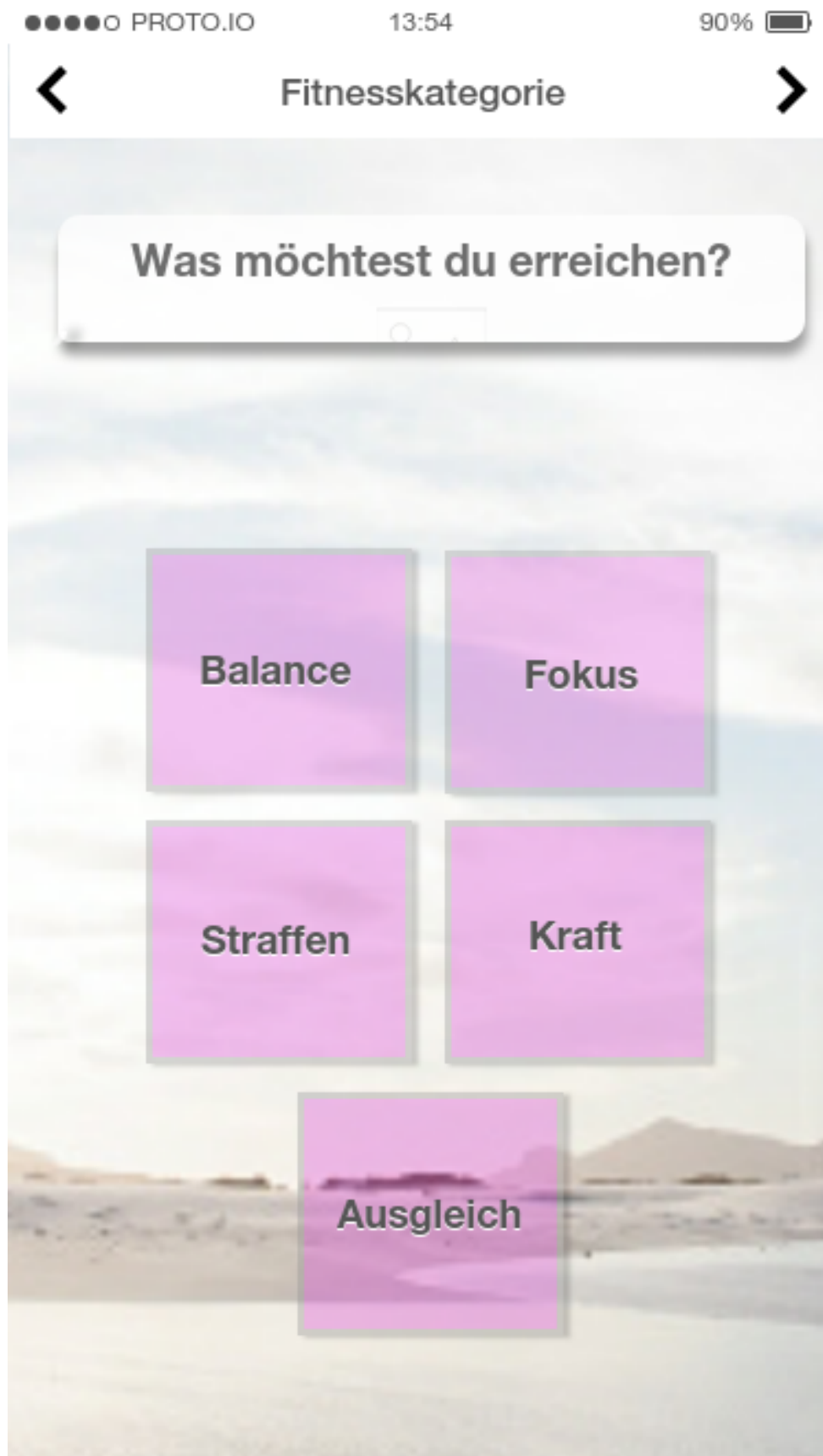
18

screens

●●●●○ PROTO.IO   13:36   90% 🔋

Willkommen

Hi, ich heiße Sporty und bin dein persönlicher Personaltrainer. Ich werde dich den ganzen Zeitraum begleiten. Wie heißt du ?

Los geh'ts

●●●●○ PROTO.IO   13:54   90% ▭

<   Fitnesskategorie   >

Was möchtest du erreichen?

Balance	Fokus
Straffen	Kraft
Ausgleich	
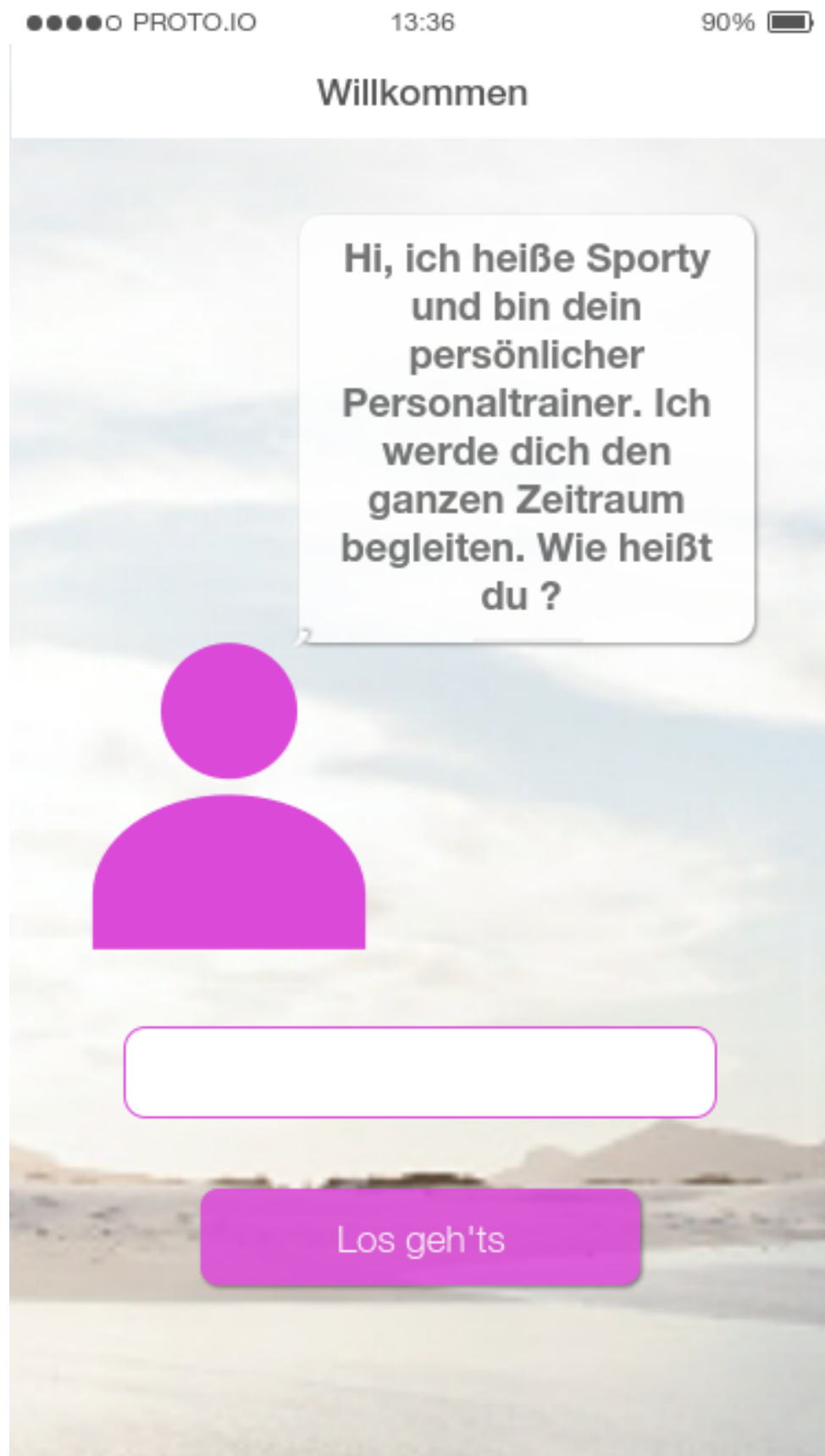
●●●●○ PROTO.IO   16:11   90% ▭

< Einstellungen >

Wie fit bist du?
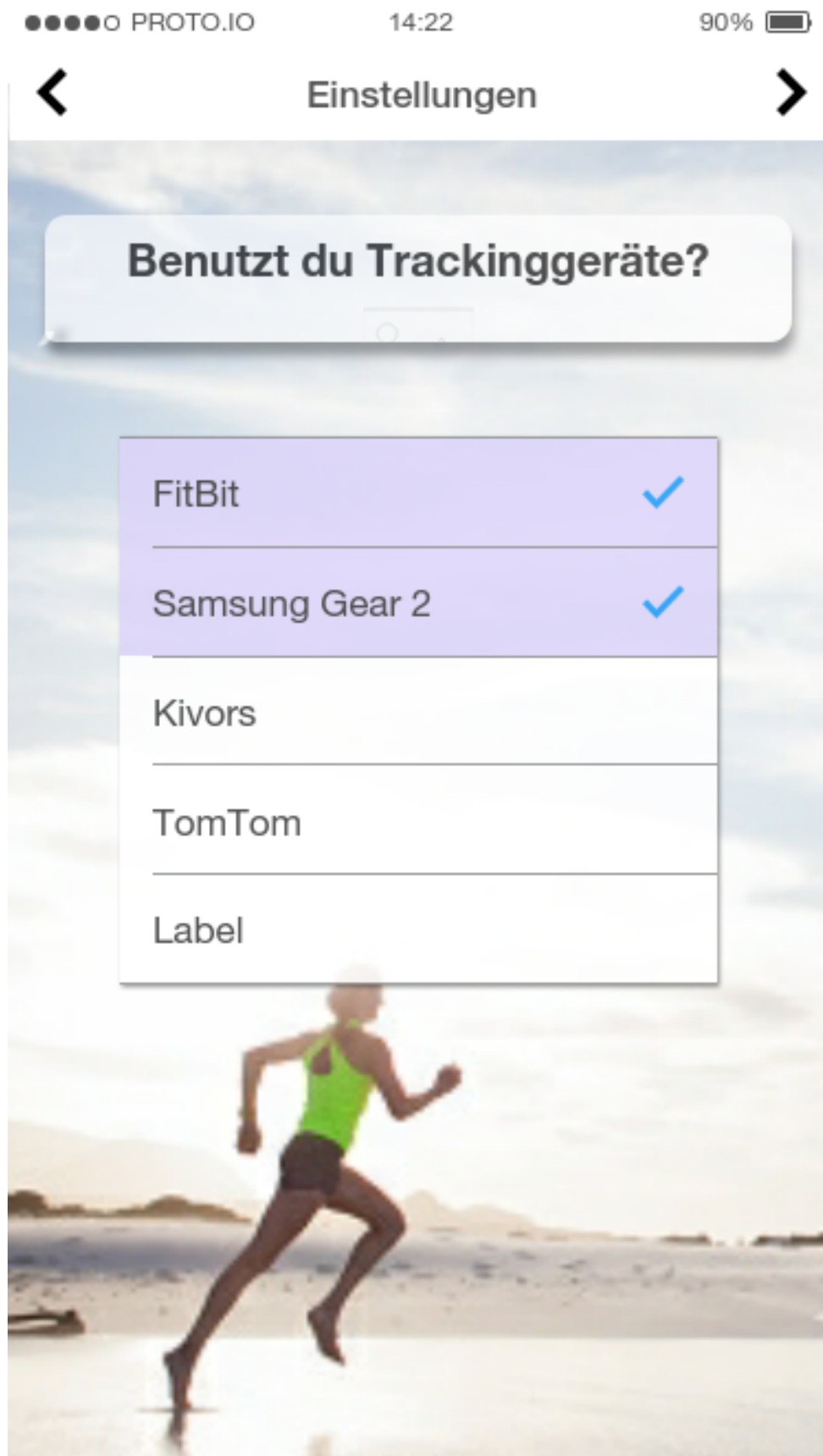
weniger fit   sehr fit

Wie viel Zeit hast du?

ⓘ [   ] pro Woche

Möchtest du an dein Training erinnert werden?

ⓘ   Ja, möchte ich.

●●●●○ PROTO.IO   14:22   90% ▭

<   Einstellungen   >

Benutzt du Trackinggeräte?

FitBit	✓
Samsung Gear 2	✓
Kivors	
TomTom	
Label	

●●●●○ PROTO.IO   19:55   90% ▭

< Einstellungen >

Trage deine persönliche Daten ein, um deine Fortschritte besser zu sehen!
Deine Daten verbleiben nur auf deinem Gerät.
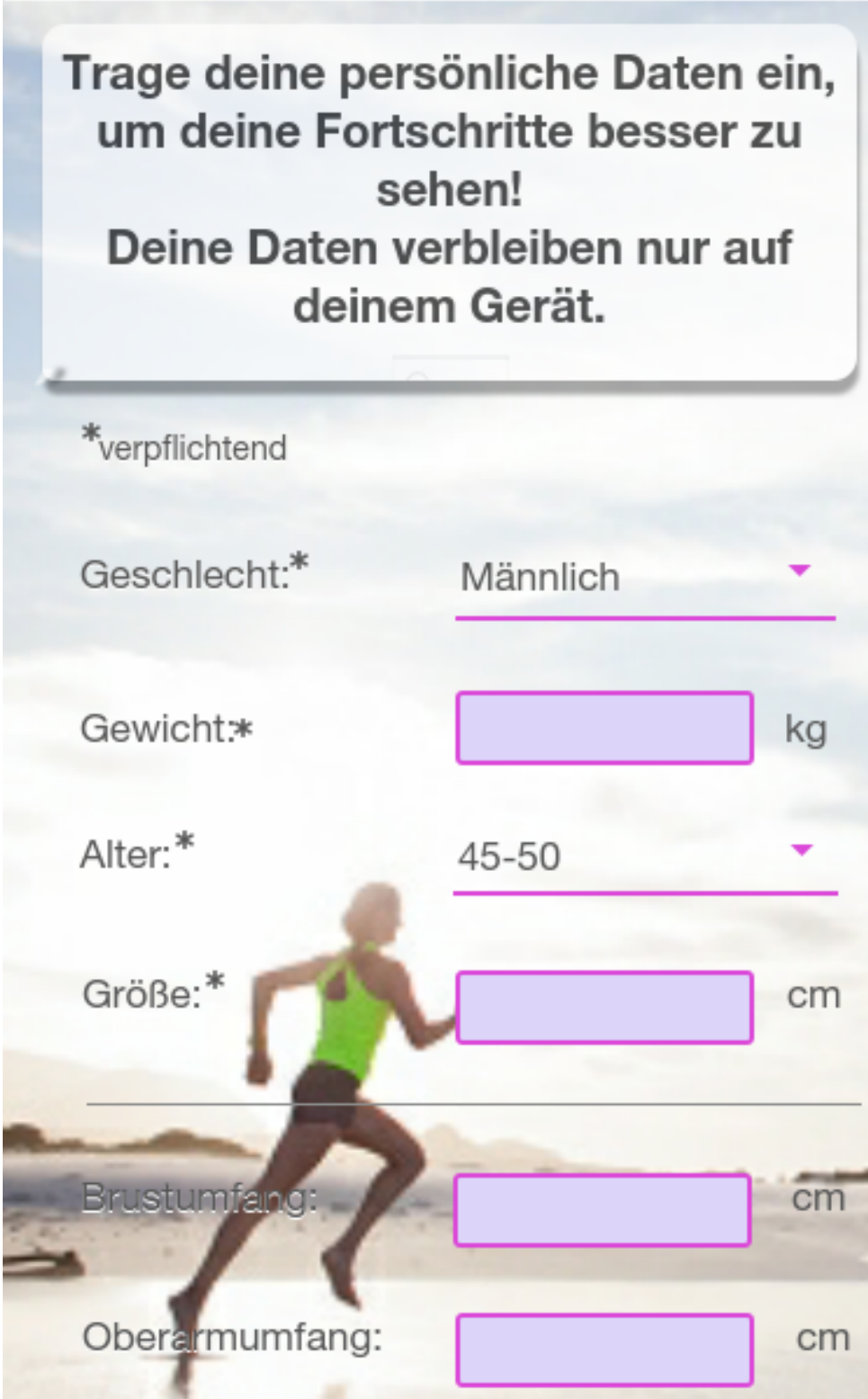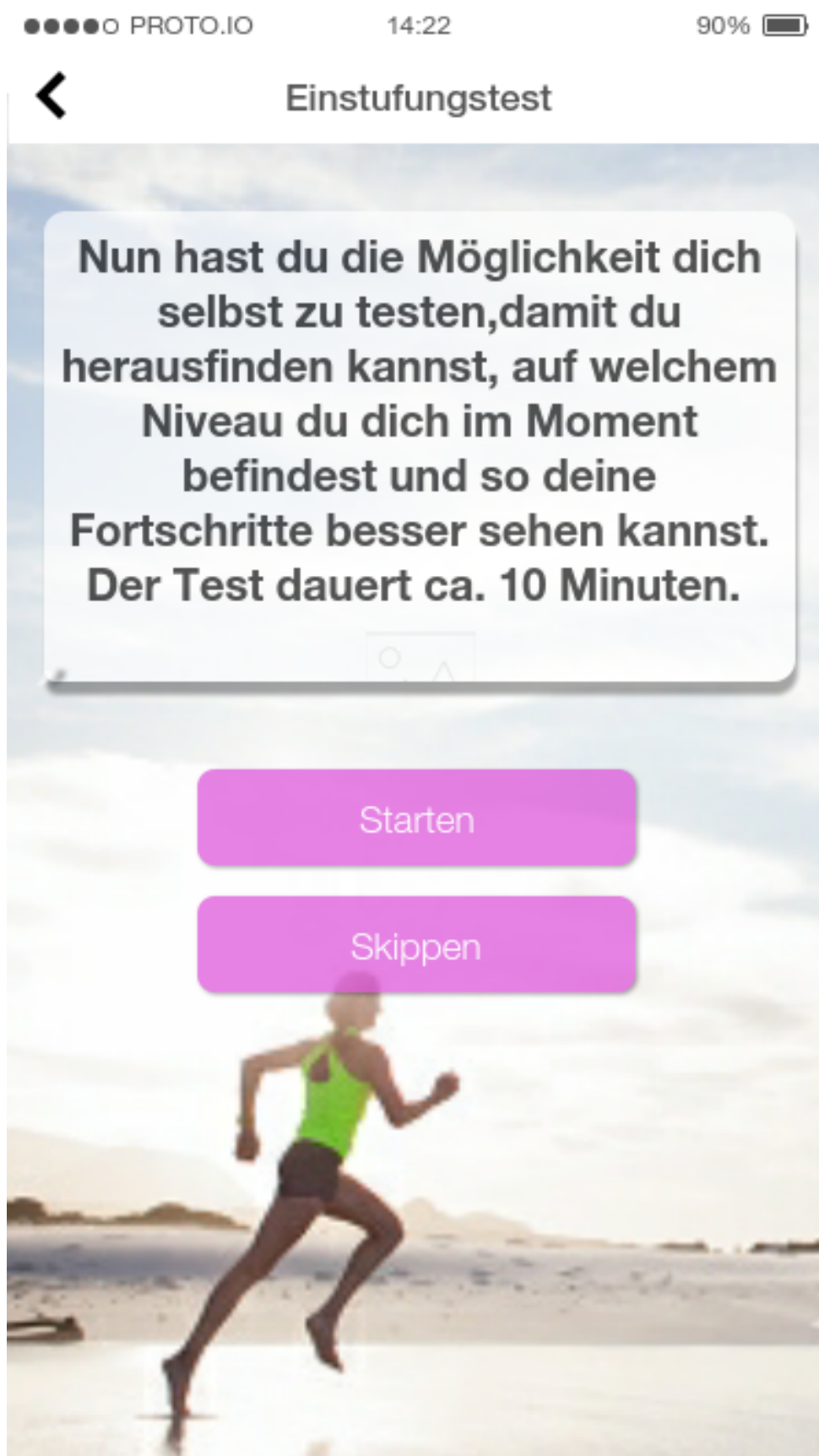
*verpflichtend

Geschlecht:*   Männlich ▾

Gewicht:*   [   ] kg

Alter:*   45-50 ▾

Größe:*   [   ] cm

Brustumfang: [   ] cm

Oberarmumfang: [   ] cm

●●●●○ PROTO.IO   14:22   90% ▭

‹   Einstufungstest

Nun hast du die Möglichkeit dich selbst zu testen,damit du herausfinden kannst, auf welchem Niveau du dich im Moment befindest und so deine Fortschritte besser sehen kannst. Der Test dauert ca. 10 Minuten.

Starten

Skippen

●●●●○ PROTO.IO   16:15   90% 🔋
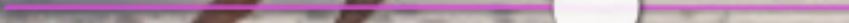
<   **Einstufungstest**   >
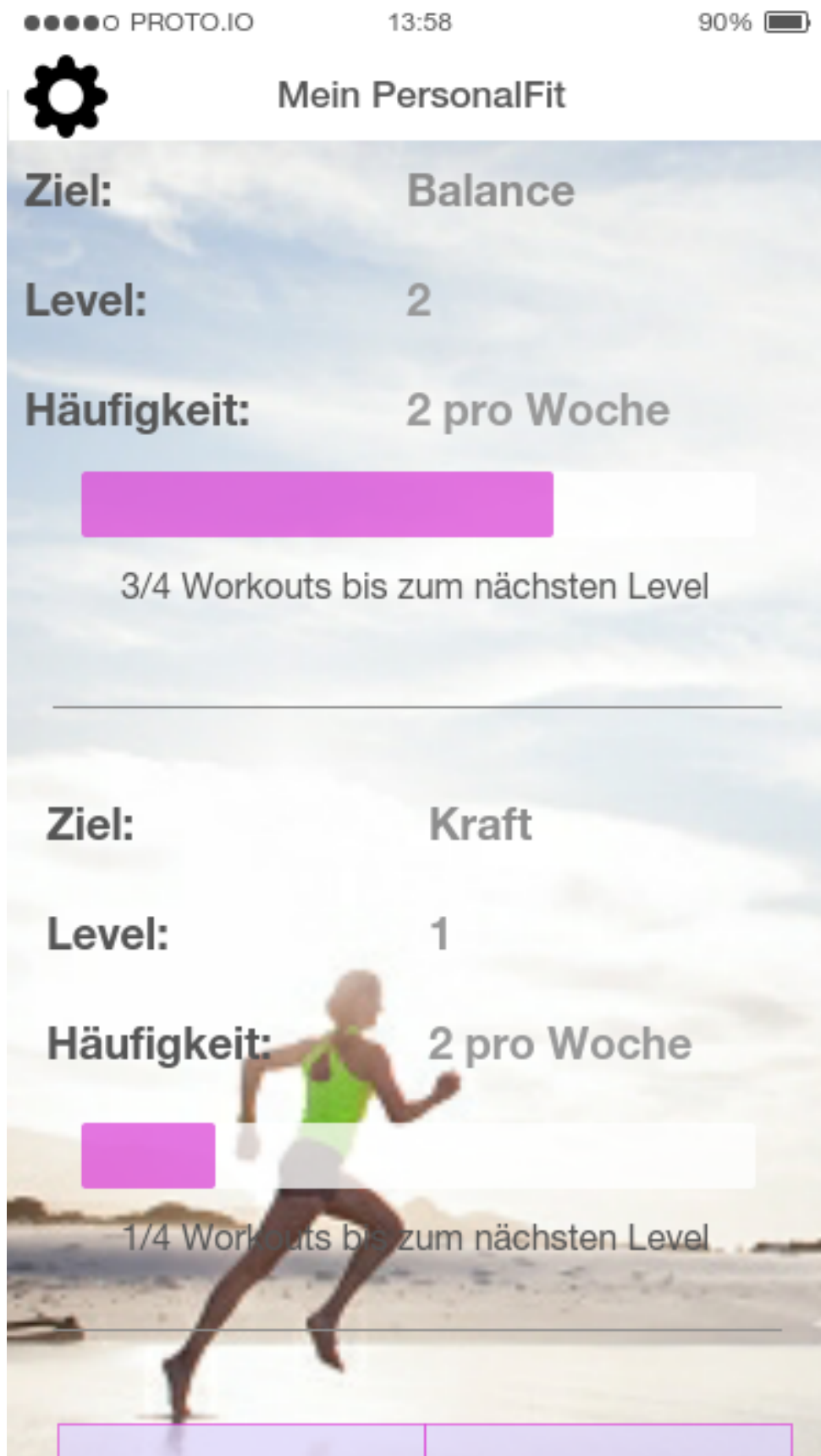
▶

Hinweise:

- Vergiss nicht zu atmen

WIe viele Wiederholungen hast du geschafft?

1-7 ▼

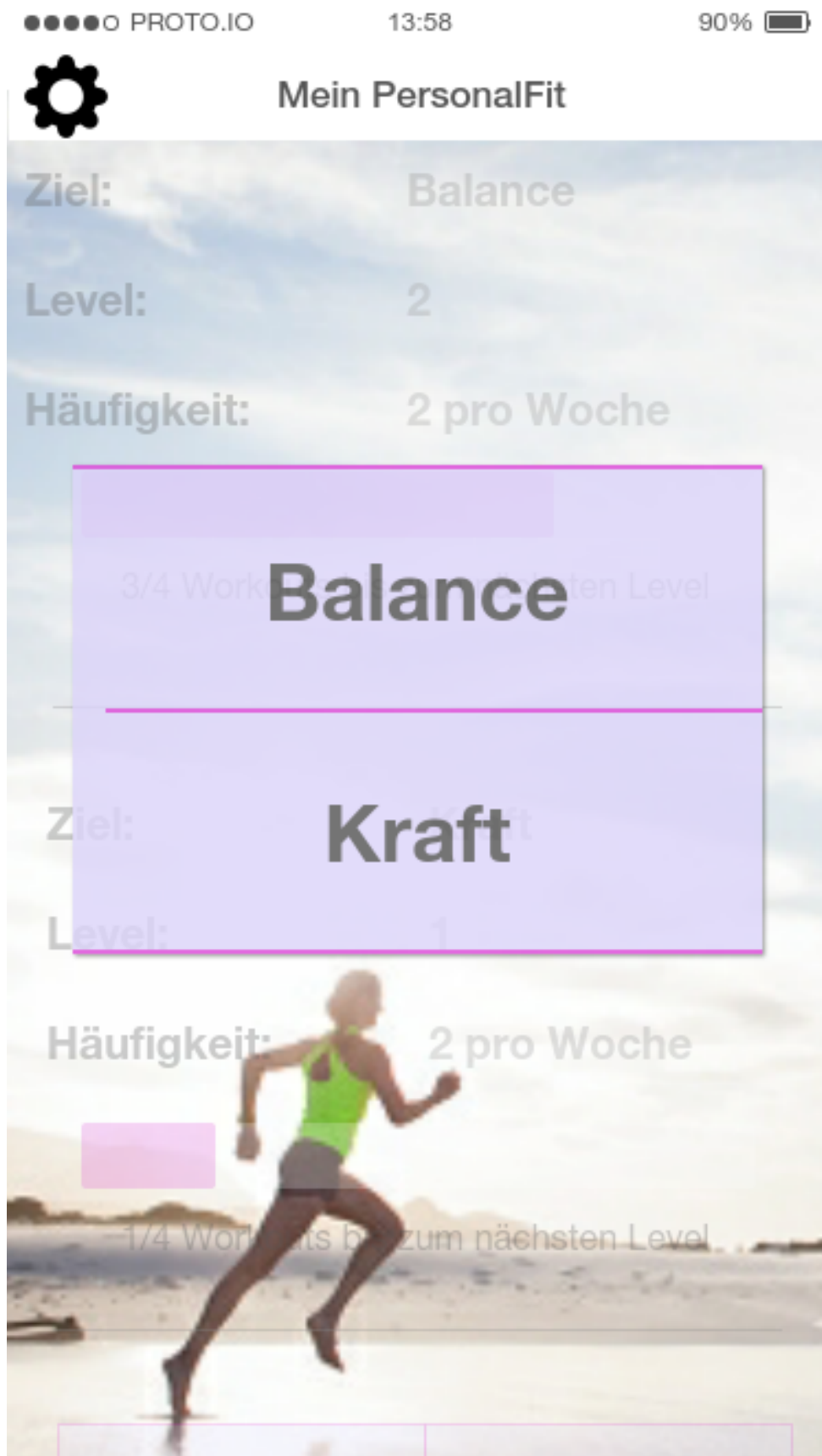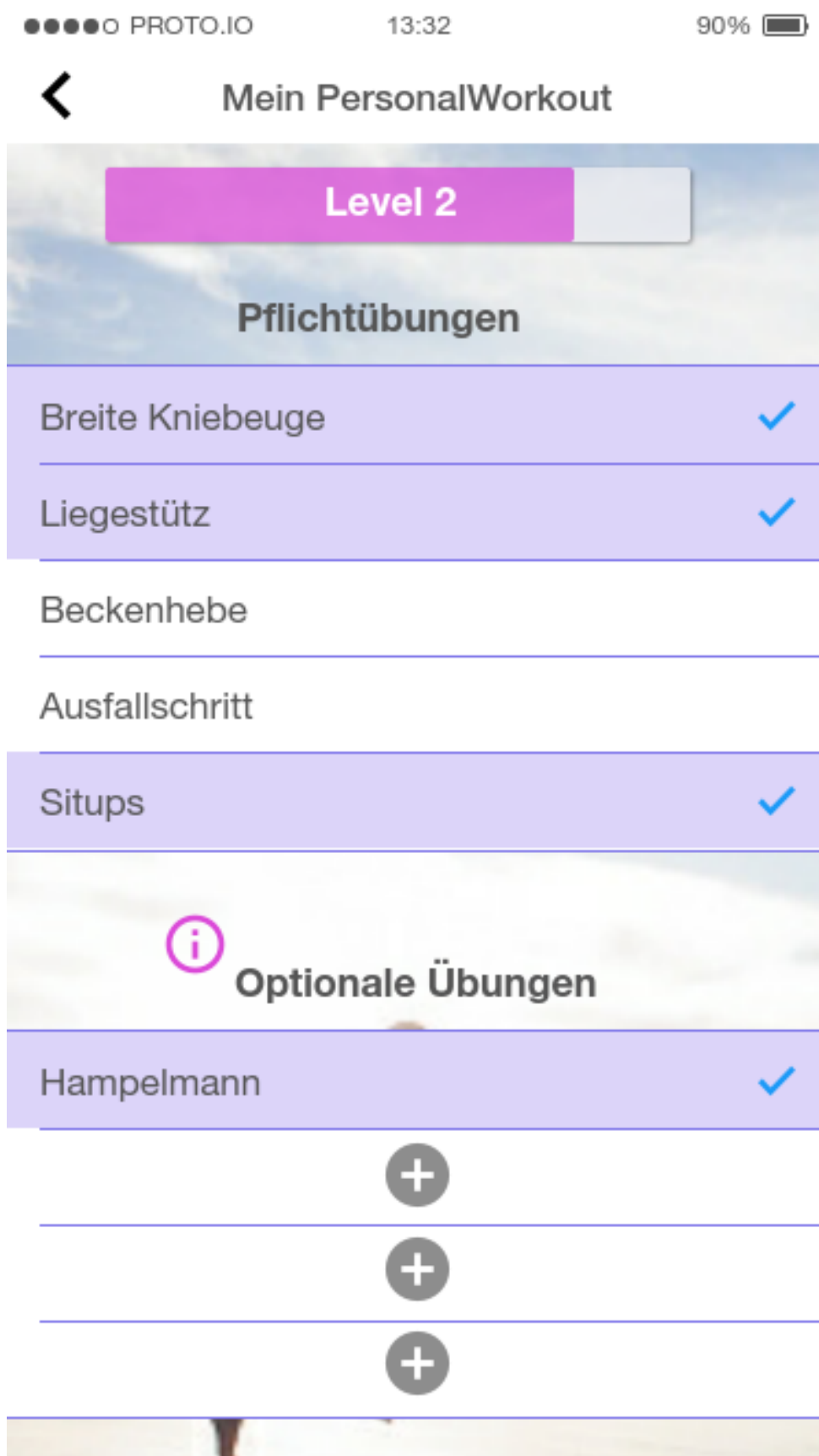**Wie ist es dir ergangen?**

einfach   schwer

●●●●○ PROTO.IO   13:58   90% 🔋

Mein PersonalFit

Ziel: Balance

Level: 2

Häufigkeit: 2 pro Woche

3/4 Workouts bis zum nächsten Level

Ziel: Kraft

Level: 1

Häufigkeit: 2 pro Woche

1/4 Workouts bis zum nächsten Level

●●●●○ PROTO.IO   13:58   90% ▭

⚙ **Mein PersonalFit**

Ziel: Balance

Level: 2

Häufigkeit: 2 pro Woche

3/4 Work...   ...ten Level

Balance

Kraft

Ziel:

Level: 1

Häufigkeit: 2 pro Woche

1/4 Work...ts b...zum nächsten Level

●●●●○ PROTO.IO   13:32   90% ▭

<   Mein PersonalWorkout

Level 2

Pflichtübungen

Breite Kniebeuge	✓
Liegestütz	✓
Beckenhebe	
Ausfallschritt	
Situps	✓

ⓘ **Optionale Übungen**

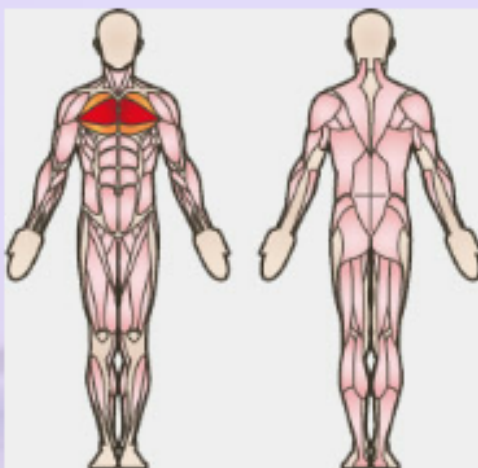|	
Hampelmann	✓

➕

➕

➕

●●●●○ PROTO.IO   13:31   90% ▭

<   **Übungen**

Oberkörper

Balance Standwaage   ✓

Enge Liegestütz   ✓

Push-up Liegestütz auf den Knien

Tripzeps Dips

Unterarmstütz   ✓

Unterkörper

Ausfallschritt mit Rotation   ✓

Beinheben im Sitzen   ✓

Beinrückenheben

Laufen mit Theraband

Seitlicher Ausfallschritt   ✓

●●●●○ PROTO.IO   14:33   90% 🔋

< Liegestütz

Ausführung   **Planvorgabe**   Muskelatur

Beanspruchte Partien:
- Schultermuskeln
- Armmuskeln
- Brurstmuskeln

●●●●○ PROTO.IO   16:07   90% 🔋

<   **Statistiken**

Auswahl

Schritte:

Gesamte Schrittanzahl: 679240

Meistgelaufene Schritt am Tag: 9998

Gewicht:

●●●●○ PROTO.IO   13:31   90% 🔋

‹   **Auswahl**

Kalorienverbrauch   ✓

Schritte

Gewicht
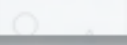
Puls

Route

Brustumfang

Oberarmumfang

Taillenumfang

Hüftumfang

Oberschenkelumfang

●●●●○ PROTO.IO 14:20 90% ▬

< **Einstellungen** >

Wie fit bist du?

○

weniger fit ─────────⬤──── sehr fit

Wie viel Zeit hast du?

○

ⓘ

pro Woche

Möchtest du an dein Training erinnert werden?

ⓘ

Ja, möchte ich.

●●●●○ PROTO.IO   16:13   90% ▭

❮   Einstellungen   ❯

Trage deine persönliche Daten ein, um deine Fortschritte besser zu sehen!
Deine Daten bleiben selbstverständlich alle geschützt.

*verpflichtend

Geschlecht:*   Männlich ▾

Gewicht:*   [   ] kg

Alter:*   45-50 ▾

Größe:*   [   ] cm

Brustumfang: [   ] cm

Oberarmumfang: [   ] cm

proto.io

●●●●○ PROTO.IO　　　14:21　　　90% 🔋

‹　　Einstellungen

Benutzt du Trackinggeräte?

FitBit	✓
Samsung Gear 2	✓
Kivors	
TomTom	
Label	