

RAPORT TRENINGÓW

Zakres raportu: 12/01/2022-12/01/2022

John Doe

Ilość zrobionych ćwiczeń z programu treningowego:	25
Ilość zrobionych treningów dodatkowych z kursów:	25
Łączny czas spędzony w aplikacji:	120 min

Wynik analizy mobilności

Pierwszy wynik
12/01/2022

Ostatni wynik
12/01/2022



Przysiad

Kąt w biodrze: 68°
Kąt w kolanie: 68°



Przysiad

Kąt w biodrze: 68°
Kąt w kolanie: 68°



Skłon

Kąt w biodrze: 68°
Ogległość dłoni od ziemi: 46 cm



Skłon

Kąt w biodrze: 68°
Ogległość dłoni od ziemi: 46 cm






Wypad

Kąt w biodrze: 68°
Ogległość dłoni od ziemi: 46 cm
Proste plecy: TAK



Wypad

Kąt w biodrze: 68°
Ogległość dłoni od ziemi: 46 cm
Proste plecy: TAK

Nazwa ćwiczenia	Data	Wynik*
 Bird dog	12/01/2022	34%
 Bird dog	12/01/2022	34%
 Bird dog	12/01/2022	34%

*% czasu podczas treningu, w którym użytkownik utrzymał poprawną postawę ciała zgodną z kryteriami wzorca ćwiczenia

Nazwa kursu	Data	Wynik*
Bird dog	12/01/2022	34%
Bird dog	12/01/2022	34%
Bird dog	12/01/2022	34%

*% czasu podczas treningu, w którym użytkownik utrzymał poprawną postawę ciała zgodną z kryteriami wzorca ćwiczenia