

Dokumentacja użytkowa aplikacji "Fitolongo"

1. Wprowadzenie

1.1 Opis aplikacji

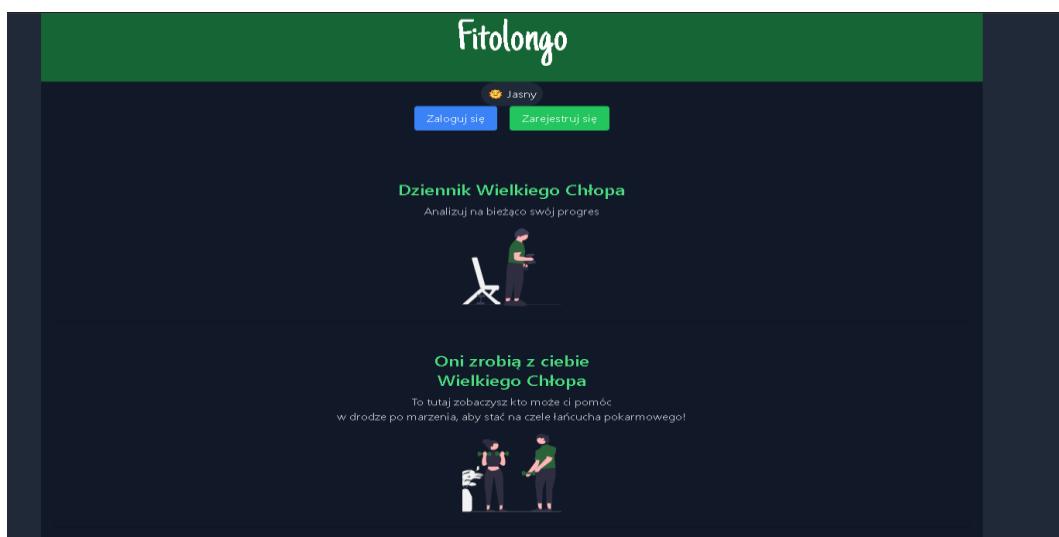
"Fitolongo" to aplikacja webowa przeznaczona dla osób aktywnie trenujących oraz trenerów personalnych. Umożliwia użytkownikom:

- **Śledzenie treningów** poprzez dziennik ćwiczeń.
- **Rejestrowanie postępów** w ćwiczeniach.
- **Wyszukiwanie trenerów personalnych** w określonych lokalizacjach.
- **Rejestrację i logowanie** zarówno użytkowników, jak i trenerów.
- **Zarządzanie profilem trenera.**
- **Tryb ciemny i jasny** dla komfortu użytkowania.

2. Nawigacja po aplikacji

Po zalogowaniu użytkownik/trener ma dostęp do:

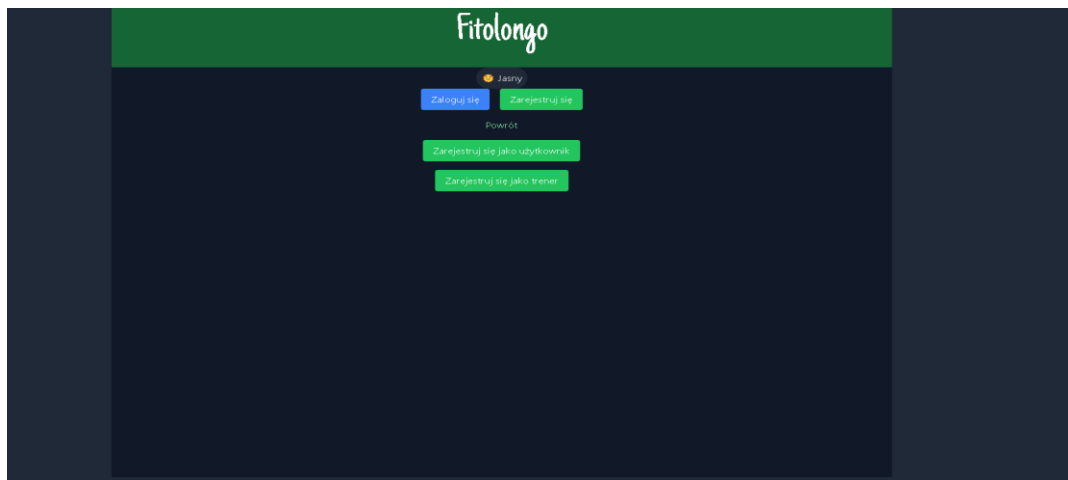
- **Strony głównej**
- **Dziennika ćwiczeń**
- **Listy trenerów**
- **Panelu użytkownika/trenera**
- **Przełączania między trybem jasnym a ciemnym**



3. Rejestracja i logowanie

3.1 Rejestracja użytkownika

1. Na ekranie głównym kliknij przycisk „Zarejestruj się”.
2. Wybierz typ konta: Użytkownik.



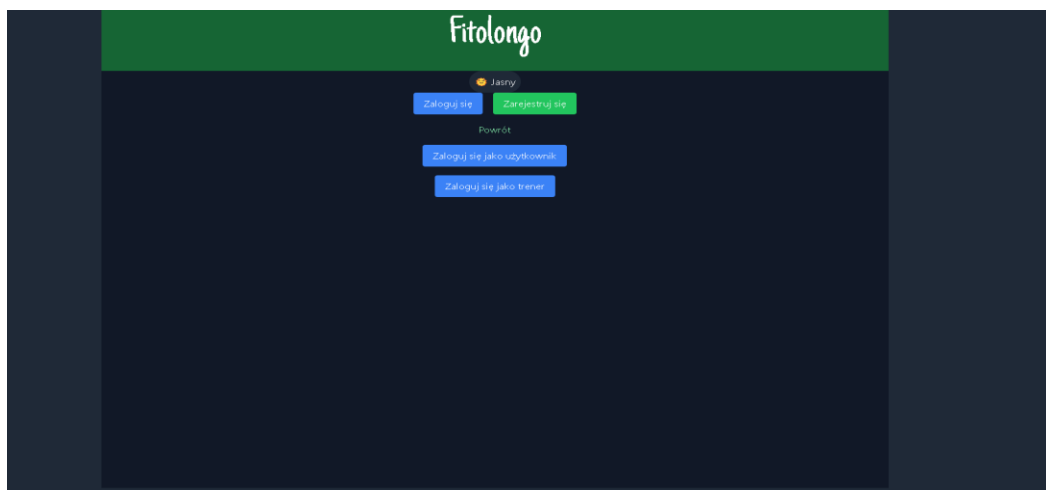
3. Wypełnij formularz:
 - a. Imię i nazwisko
 - b. Adres e-mail
 - c. Hasło (musi zawierać minimum 6 znaków)
 - d. Lokalizacja (opcjonalne)
 - e. Siłownia (opcjonalne)

A screenshot of the 'Rejestracja Użytkownika' (User Registration) form. The form is displayed as a modal overlay on the same dark blue background as the previous screenshot. It has a title 'Rejestracja Użytkownika' and a 'Powrót' (Back) link. The form contains five input fields: 'Imię' (Name), 'Nazwisko' (Surname), 'E-mail', 'Hasło' (Password), and 'Miejsce' (Location). Below these fields is a 'Siłownia' (Gym) field, which is optional. At the bottom of the form is a green 'Zarejestruj się' (Register) button.

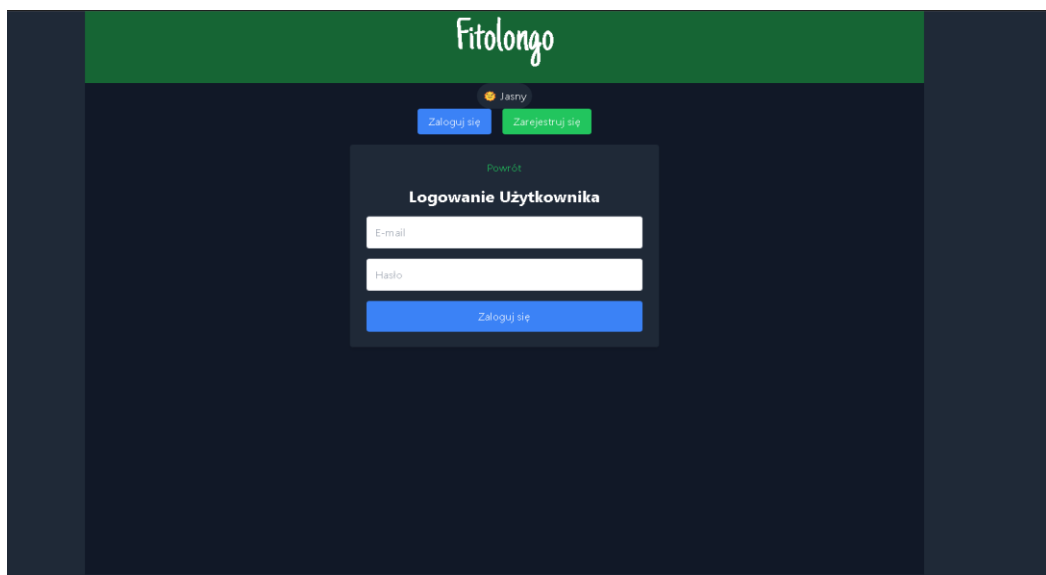
4. Kliknij przycisk „Zarejestruj się”.
5. Otrzymasz e-mail z linkiem aktywacyjnym – kliknij go, aby potwierdzić konto.

3.2 Logowanie użytkownika

1. Na ekranie głównym kliknij „Zaloguj się”.
2. Wybierz typ konta: **Użytkownik**.



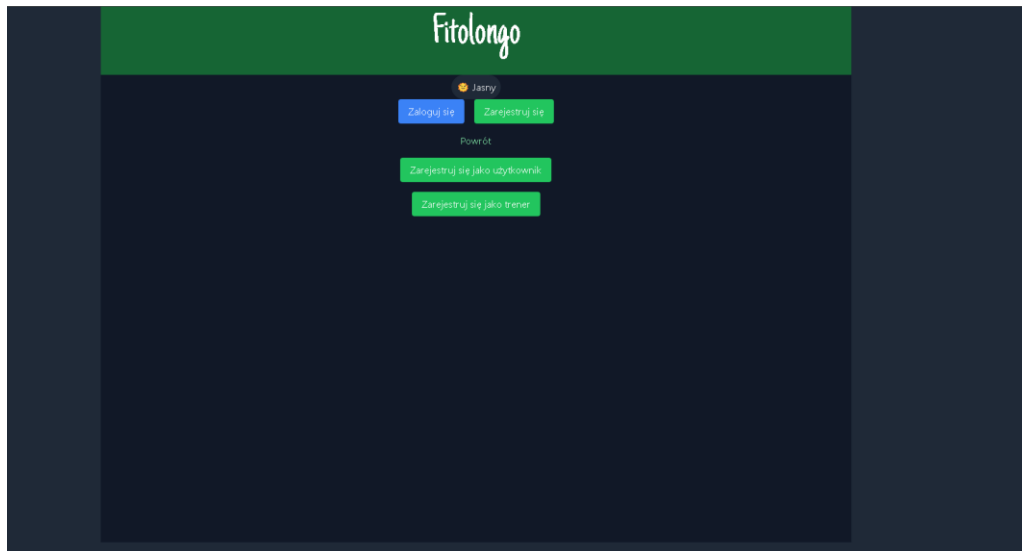
3. Wpisz adres e-mail oraz hasło.
4. Kliknij „Zaloguj się”.



5. Jeśli dane są poprawne, nastąpi przekierowanie do głównego panelu użytkownika.

3.3 Rejestracja trenera

6. Na ekranie głównym kliknij przycisk „Zarejestruj się”.
7. Wybierz typ konta: Trener.



8. Wypełnij formularz:
 - a. **Imię i nazwisko**
 - b. **Adres e-mail**
 - c. **Hasło** (musi zawierać minimum 6 znaków)
 - d. **Lokalizacja**
 - e. **Siłownia**
 - f. **Specjalizacja**
 - g. **Doświadczenie**
9. Kliknij przycisk „Zarejestruj się”.

The screenshot shows the Fitolongo website's registration interface. At the top, there's a green header with the 'Fitolongo' logo. Below it, a dark blue navigation bar contains a 'Jasny' button and two green buttons: 'Zaloguj się' and 'Zarejestruj się'. The main content area features a 'Powrót' link and a 'Rejestracja Trenera' form. The form includes input fields for 'Imię', 'Nazwisko', 'E-mail', 'Hasło', 'Miasto', 'Słownia', 'Specjalizacja', and 'Doświadczenie (laty)', followed by a green 'Zarejestruj się' button.

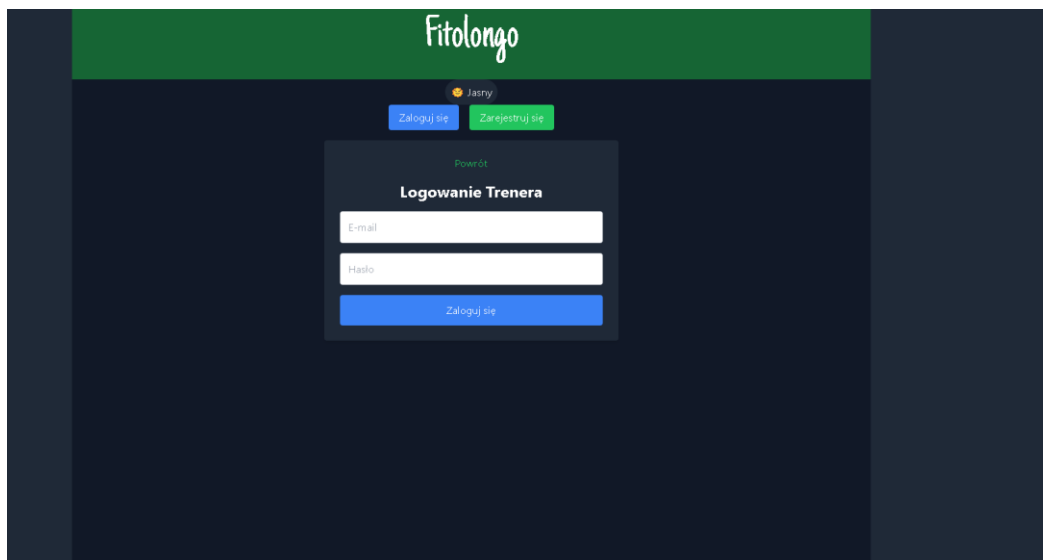
10. Otrzymasz e-mail z linkiem aktywacyjnym – kliknij go, aby potwierdzić konto.

3.4 Logowanie trenera

1. Na ekranie głównym kliknij „**Zaloguj się**”.
2. Wybierz typ konta: **trener**

The screenshot displays the Fitolongo login page. It features the same green header and dark blue navigation bar as the registration page. Below the navigation bar, there are three blue buttons: 'Zaloguj się', 'Zaloguj się jako użytkownik', and 'Zaloguj się jako trener'. The 'Zaloguj się' button is highlighted, indicating the next step in the login process.

3. Wpisz adres e-mail oraz hasło.
4. Kliknij „**Zaloguj się**”.

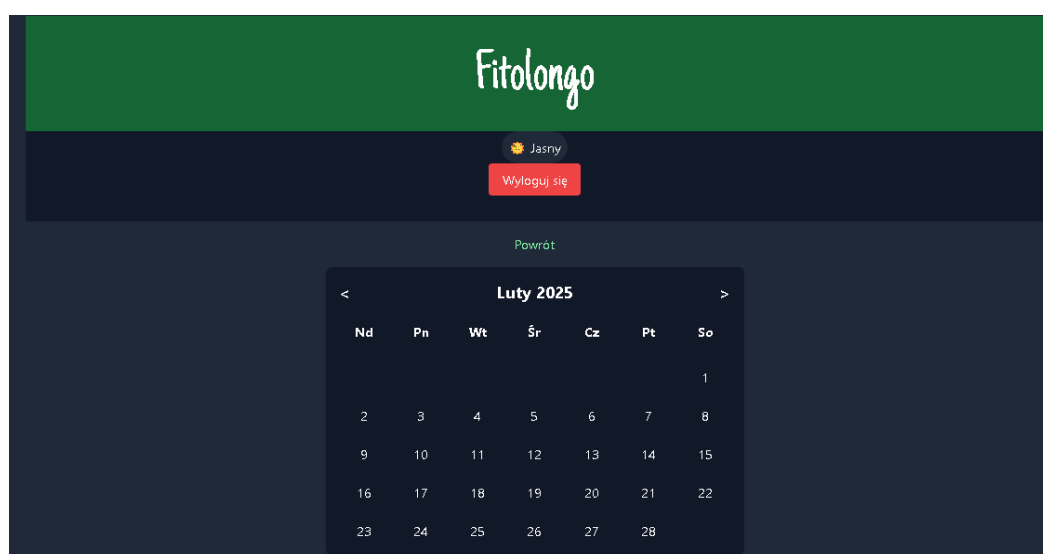


5. Jeśli dane są poprawne, nastąpi przekierowanie do głównego panelu użytkownika.

4. Dziennik ćwiczeń (dostępny tylko dla zalogowanych użytkowników)

4.1 Przegląd kalendarza

1. Wybierz „Dziennik ćwiczeń” z ekranu głównego.
2. Otworzy się kalendarz, w którym można wybrać dowolny dzień.



3. Kliknięcie wybranej daty spowoduje otwarcie listy ćwiczeń zaplanowanych na ten dzień.

4.2 Dodawanie ćwiczenia

1. Po wybraniu daty kliknij „**Dodaj ćwiczenie**”.
2. Wypełnij formularz:
 - a. Nazwa ćwiczenia
 - b. Ilość serii
 - c. Ilość powtórzeń
 - d. Obciążenie (kg)
 - e. Oznaczenie jako „Rekord osobisty” (opcjonalnie)
3. Kliknij przycisk „**Dodaj ćwiczenie**”, aby dodać ćwiczenie do dziennika.

Dodaj szczegóły treningu dla Thu Feb 13 2025

Nazwa ćwiczenia

Serie

Powtórzenia

Waga (kg)

Rekord osobisty
☒ Tak

Dodaj ćwiczenie

4.3 Edytowanie i usuwanie ćwiczeń

4.3.1 Edycja ćwiczeń

1. Wybierz ćwiczenie, które chcesz edytować
2. kliknij przycisk “**Edytuj**”
3. W formularzu pojawią się dane do edycji
4. Po zmianie danych kliknij przycisk “**Zaktualizuj ćwiczenie**”

Edytuj szczegóły treningu dla Thu Feb 13 2025

Nazwa ćwiczenia

Pomplki

Serie

3

Powtórzenia

10

Waga (kg)

80

Rekord osobisty

☒ Tak

Zaktualizuj ćwiczenie

Lista ćwiczeń:

Ćwiczenie: Pomplki

Serie: 3

Powtórzenia: 10

Waga: 80 kg

Rekord osobisty: Nie

Edytuj Usun

Zrobione

4.3.2 Usuwanie ćwiczeń

1. Wybierz ćwiczenie, które chcesz usunąć.
2. Aby usunąć ćwiczenie, kliknij przycisk „**Usun**”.

4.4 Zmiana Statusu ćwiczeń

4.4.1 Wykonane ćwiczenia

1. Wybierz wykonane ćwiczenie
2. Kliknij przycisk “Zrobione”, aby nadać mu status wykonanego ćwiczenia (Blok wykonanego ćwiczenia zostanie otoczony zieloną ramką, a przycisk “Zrobione” zamieni się w “Anuluj”)

4.4.2 Anulowanie stanu wykonanego ćwiczenia

Jeśli użytkownik popełni błąd i przez przypadek kliknie przycisk “Zrobione” może przywrócić dane ćwiczenie do stanu zaplanowanego. Aby to zrobić, należy:

1. Wybierz wykonane ćwiczenie, które chcesz anulować
2. Kliknij przycisk “Anuluj” po prawej stronie bloku wykonanego ćwiczenia (zielona ramka zniknie, a stan ćwiczenia wróci do zaplanowanego)

Lista ćwiczeń:

Ćwiczenie: Pompki

Serie: 3

Powtórzenia: 10

Waga: 80 kg

Rekord osobisty: Nie

Edytuj

Usuń

Zrobione

Lista ćwiczeń:

Ćwiczenie: Pompki

Serie: 3

Powtórzenia: 10

Waga: 80 kg

Rekord osobisty: Nie

Edytuj

Usuń

Anuluj

4.5 Dziennik ćwiczeń (widok osoby niezalogowanej i trenera):

Z uwagi na to że dziennik ćwiczeń dostępny jest tylko dla zalogowanych użytkowników trenerzy i osoby niezalogowane mają ograniczony dostęp do tej funkcji.

Fitolongo

Jasny

Zaloguj się

Zarejestruj się

Powrót

<

Luty 2025

>

Nd	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Ograniczony dostęp:

Aby używać dziennika ćwiczeń musisz być zalogowany jako użytkownik.

Lista ćwiczeń:

5. Wyszukiwanie trenerów

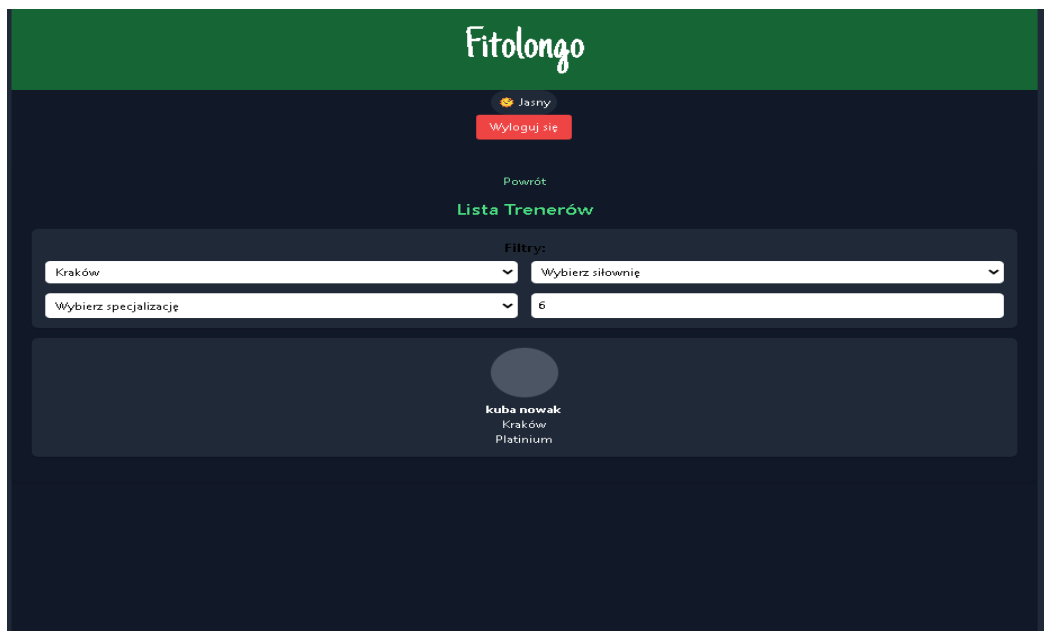
5.1 Przegląd trenerów

1. Przejdź do „Oni zrobią z ciebie Wielkiego Chłopa”.
2. Zobaczysz listę dostępnych trenerów wraz z ich lokalizacją i siłownią.



5.2 Filtrowanie trenerów

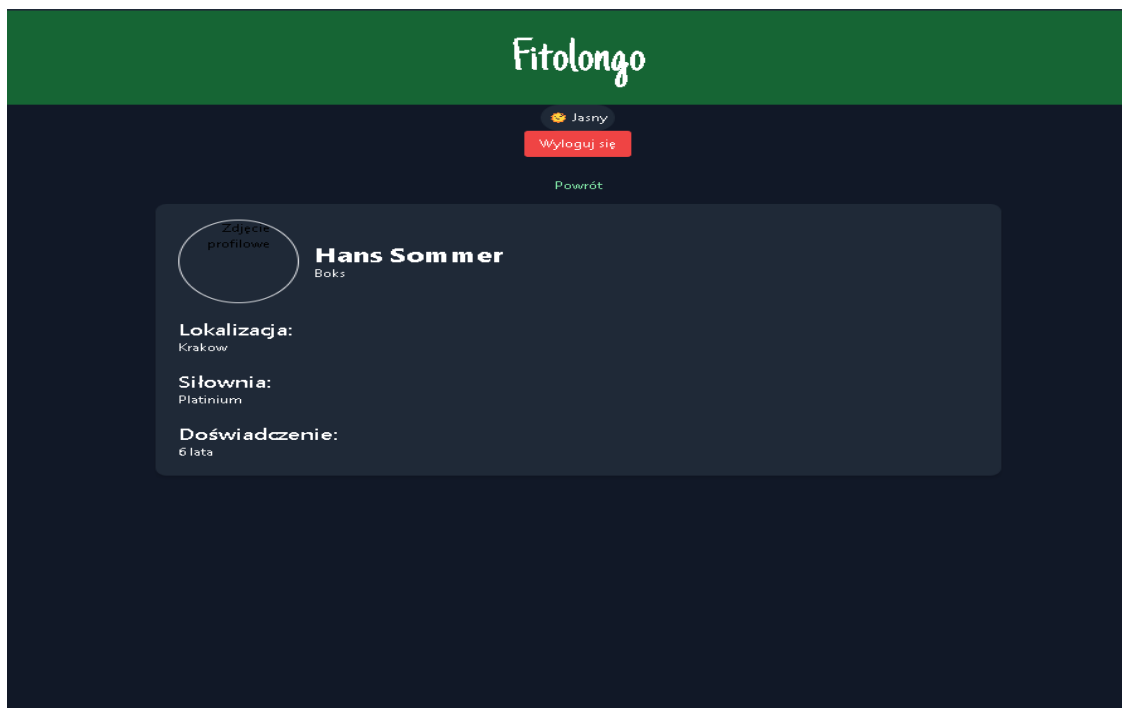
1. Użyj filtrów, aby zawęzić wyszukiwanie według:
 - a. Lokalizacji
 - b. Siłowni
 - c. Specjalizacji
 - d. Doświadczenia
2. Kliknij nazwisko trenera, aby zobaczyć jego profil



5.3 Przegląd profilu trenera

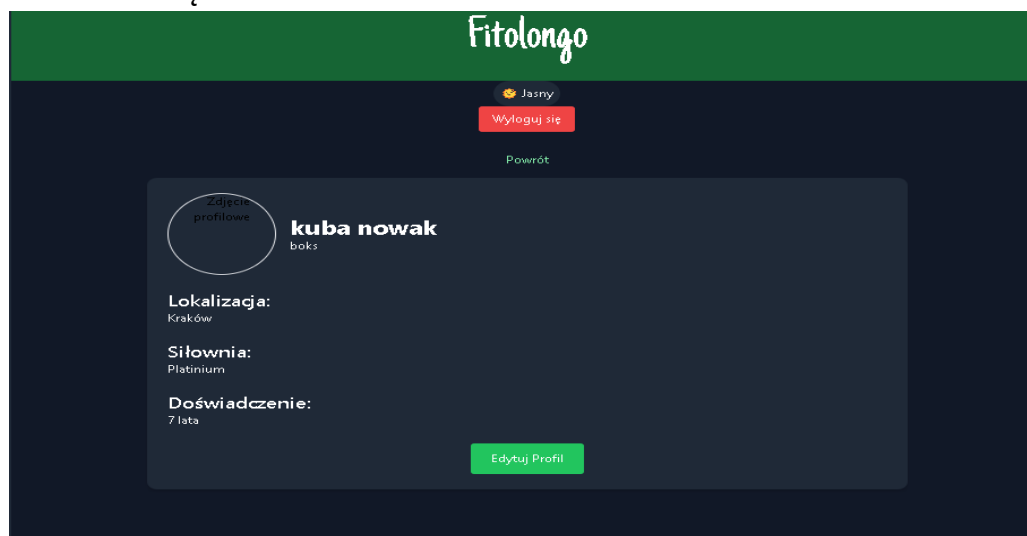
1. Po kliknięciu na trenera zobaczysz jego profil, zawierający:
 - a. Imię i nazwisko
 - b. Specjalizację
 - c. Lokalizację
 - d. Siłownię

- e. Doświadczenie
- f. Zdjęcie profilowe (jeśli zostało dodane)



6. Zarządzanie profilem (tylko trenerzy)

1. Przejdź do „Mój profil”.
2. Kliknij „Edytuj”.
3. Zmień dane i kliknij „Zapisz”.
4. Po zmianie danych pojawi się komunikat “Twój profil został zmieniony”, a dane zostaną uaktualnione





Zdjęcie
profilowe

kuba nowak
boks

kuba

nowak

URL zdjęcia profilowego

Kraków

Platinum

boks

7

Zapisz

Twój profil został zmieniony! ✓



Zdjęcie
profilowe

kuba nowak
boks

Lokalizacja:

Kraków

Siłownia:

Platinum

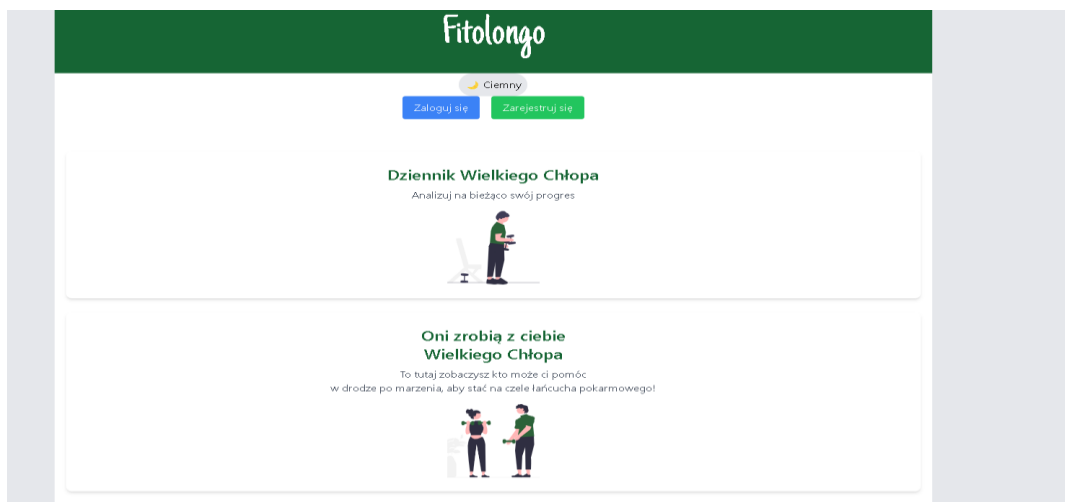
Doświadczenie:

7 lata

Edytuj Profil

7. Tryb ciemny/jasny

1. Kliknij ikonę słońca lub księżyca.
2. Aplikacja przełączy się na tryb jasny lub ciemny.



8. Wylogowanie

1. Kliknij „**Wyloguj się**” na stronie głównej.
2. Użytkownik zostanie wylogowany i przekierowany na stronę startową.

