



INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA

Aplikacji mobilnej Fit Crafter

Autorzy

Paulina Gacek
Aneta Postrożny
Maciej Ciepał

Kraków 15.01.2022r.
Wersja dokumentu 1.2.

Spis treści

1.	Rejestracja.....	2
2.	Logowanie.....	3
3.	Strona główna	4
4.	Dostępne plany ćwiczeń	5
	Widok treningu.....	5
	Widok ćwiczenia.....	5
4.2.	Tworzenie planu treningowego.....	6
4.3.	Dodawanie treningu	7
5.	Profil użytkownika.....	8
6.	Pomiary.....	9
5.1.	Dodawanie pomiaru.....	9

1. Rejestracja

Praca w aplikacji wymaga autoryzacji (zalogowania się) przez użytkownika.

Aby móc zalogować się do systemu użytkownik musi najpierw utworzyć konto w panelu rejestracji, do którego można dostać się klikając przycisk *'sign up'* w panelu logowania.

W panelu rejestracji użytkownik musi uzupełnić swój email oraz hasło, a następnie powtórzyć wpisane hasło.

Po kliknięciu w pole formularza pojawi się klawiatura umożliwiającą wprowadzenie danych.

Aby wpisywanie hasła było bezpieczniejsze, litery po wpisaniu są ukrywane. Funkcję tę można wyłączyć klikając w ikonę przekreślonego oka w formularzu. Aby wrócić do chronionego widoku hasła należy ponownie kliknąć w ikonę oka.

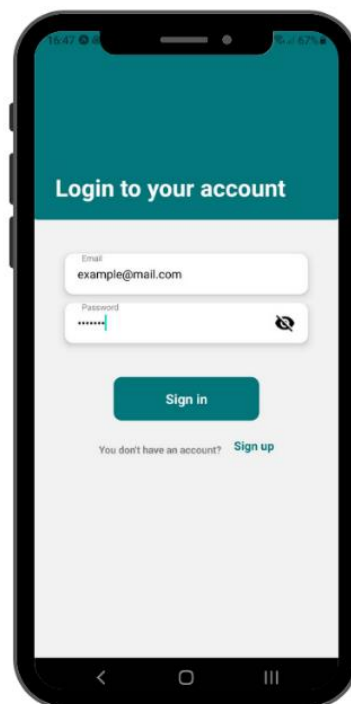
Po poprawnym uzupełnieniu wszystkich pól należy kliknąć przycisk *'sign up'*, co przekieruje do ekranu logowania.

Jeżeli użytkownik omyłkowo wszedł w ekran rejestracji pomimo posiadanego w aplikacji konta, zawsze może wrócić do ekranu logowania klikając w napis *'sign in'*.

2. Logowanie

Gdy użytkownik posiada już konto w aplikacji, w celu jej otwarcia musi się zalogować podając email oraz hasło na które zostało utworzone konto, a następnie kliknąć przycisk *'sign in'*, co przekieruje użytkownika do ekranu głównego.

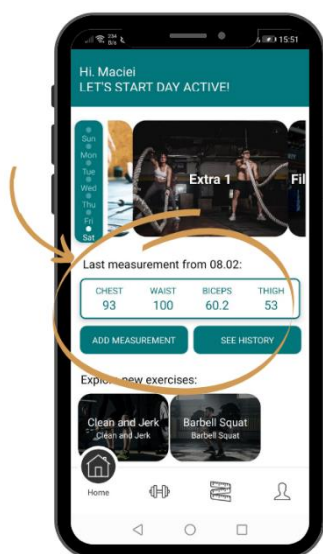
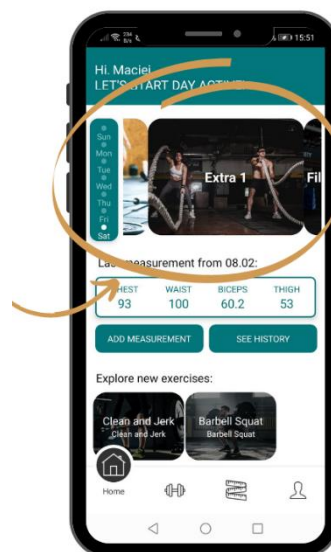
Jeżeli użytkownik nie posiada jeszcze konta w serwisie musi dokonać rejestracji, co opisane jest w rozdziale *1. Logowanie*.



3. Strona główna

Na samej górze strony głównej znajduje się lista planów treningowych przewijana poziomo oraz kalendarz pokazujący aktualny dzień tygodnia.

Po kliknięciu w dany plan treningowy można zobaczyć jego szczegóły.

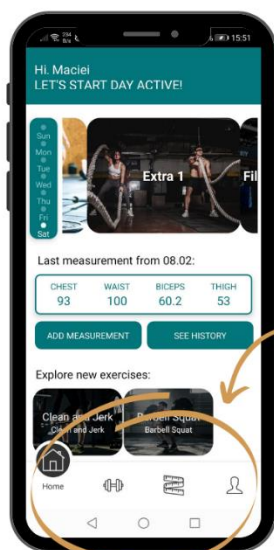


Pod spodem znaleźć można dane z ostatniego zapisanego przez użytkownika pomiaru.

Klikając przycisk **'Add measurement'** użytkownik zostaje przeniesiony do ekranu w którym może zapisać pomiar z aktualną datą. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w rozdziale **5.1. DODAWANIE POMIARU**.

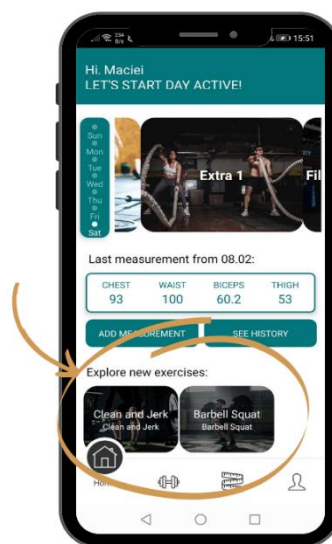
Klikając przycisk **'See history'** użytkownik zostaje przekierowany do ekranu, w którym sprawdzić może historię swoich pomiarów i ich zestawienie na wykresie. Ekran ten opisany jest w rozdziale **5. POMIARY**.

Poniżej użytkownik może zapoznać się z nowymi ćwiczeniami z bazy ćwiczeń. Lista ćwiczeń może być skrolowana w poziomie. Po kliknięciu w dane ćwiczenie użytkownik zostaje przekierowany do ekranu z opisem danego ćwiczenia.



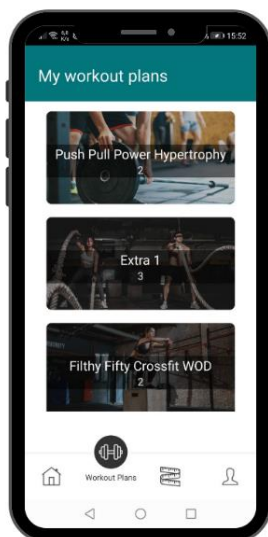
Na samym dole znajduje się pasek do nawigacji po aplikacji, widoczny, gdy użytkownik znajduje się w jednej z 4 ekranów:

- ekran główny
- plany treningowe
- pomiary
- profil użytkownika

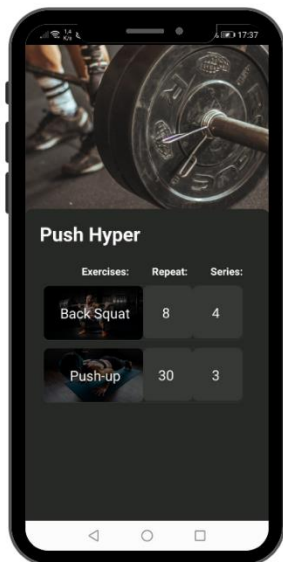
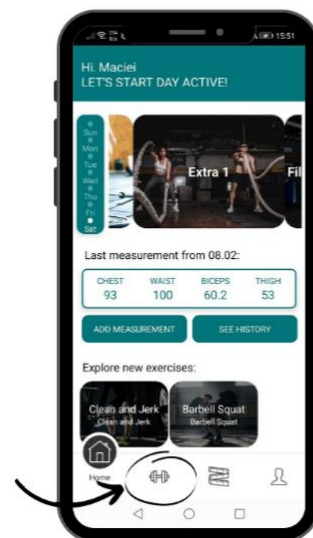


4. Dostępne plany ćwiczeń

W celu dostania się do panelu z listą planu ćwiczeń należy będąc w ekranie głównym kliknąć na dolnym pasku ikonę hantle.

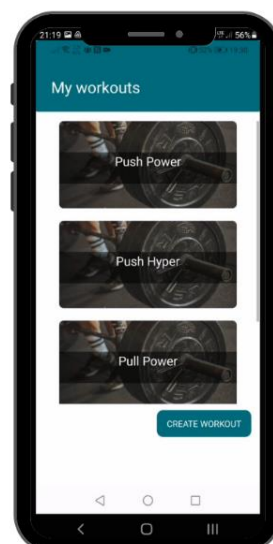


W panelu planów ćwiczeń użytkownik może zobaczyć pełną listę planów skrolując w dół ekranu. Po kliknięciu w wybrany plan można zobaczyć jego szczegóły – listę treningów (workouts) z których się składa.

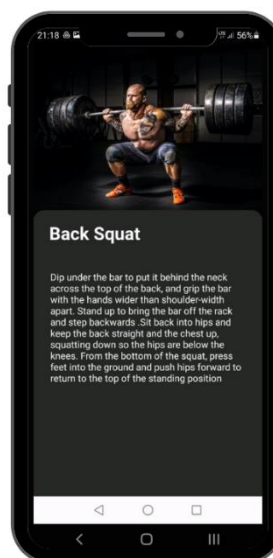


Widok treningu

Po kliknięciu w dany trening można zobaczyć szczegóły treningu, czyli listę ćwiczeń z jakich się składa wraz z ilością ich serii i powtórzeń do wykonania.



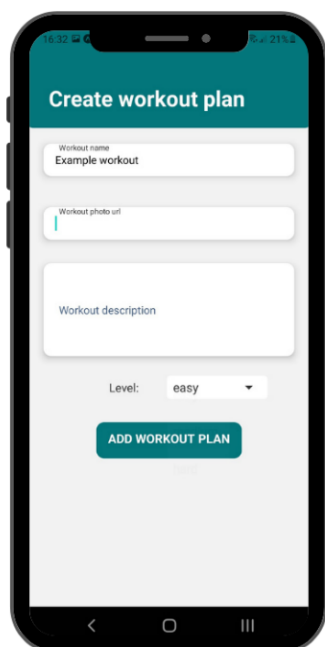
Po kliknięciu w zdjęcie wybranego ćwiczenia można poznać jego szczegóły przechodząc do widoku poświęconemu danemu ćwiczeniu.



Widok ćwiczenia

4.2. Tworzenie planu treningowego

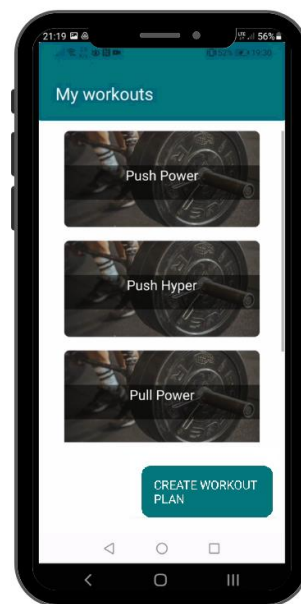
Aby utworzyć plan treningowy należy kliknąć w przycisk *'create workout plan'* znajdujący się na ekranie plany treningowe.



Aby utworzyć plan treningowy należy wprowadzić nazwę planu, jego opis, podać adres url do zdjęcia, które ma się wyświetlać w widoku planu oraz poziom trudności.

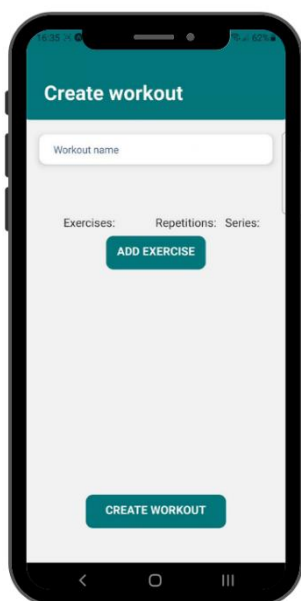
Poziom trudności wybiera się klikając w rozwijaną w dół listę z możliwymi poziomami trudności i następnie klikając w poziom, który chce się wybrać.

Aby dodać plan do bazy należy kliknąć *'add workout plan'*.



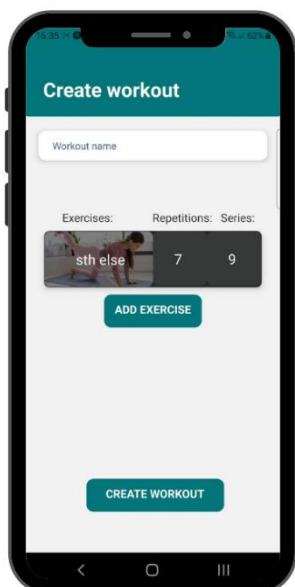
4.3. Dodawanie treningu

Aby utworzyć nowy trening będąc na ekranie z listą treningów kliknąć przycisk *'create workout'*, co przekieruje do ekranu pokazanego poniżej.



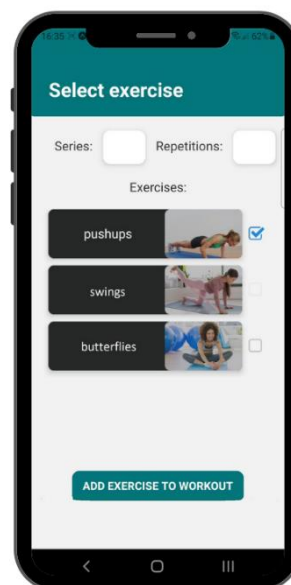
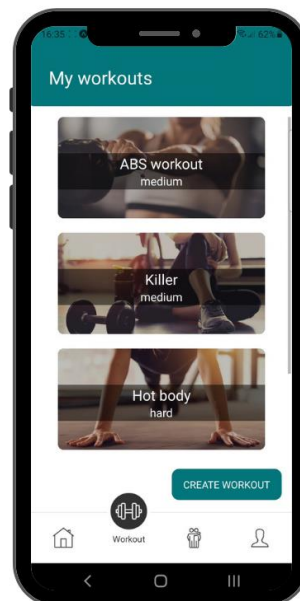
Należy uzupełnić nazwę treningu oraz dodać przynajmniej jeden trening, czego można dokonać klikając w przycisk *'add exercise'*.

W celu dodania ćwiczenia należy wpisać ilość powtórzeń oraz serii i wybrać ćwiczenie klikając w checkboxa. Po uzupełnieniu wszystkich danych wybór można zatwierdzić klikając *'add exercise to workout'*.

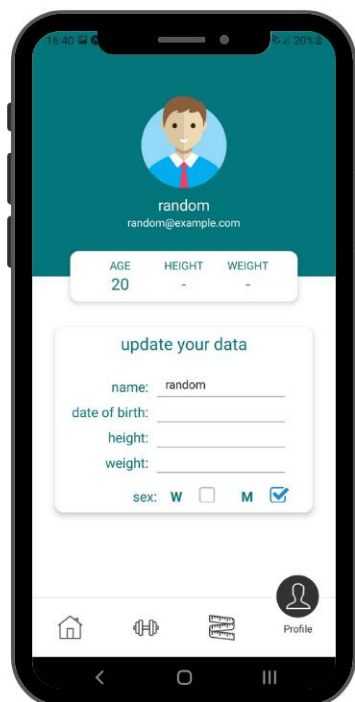


Po dodaniu ćwiczenia widok treningu zostanie uaktualniony o dodane ćwiczenie.

Gdy użytkownik doda wszystkie potrzebne ćwiczenia do treningu może on zatwierdzić dany trening klikając *'create workout'*.



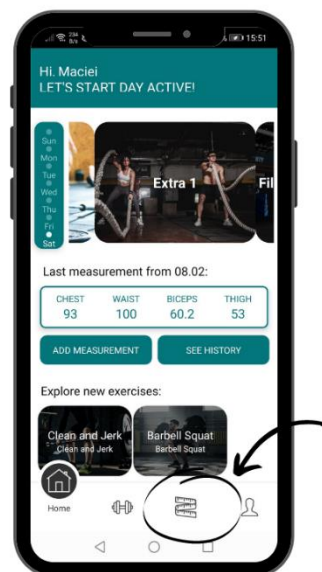
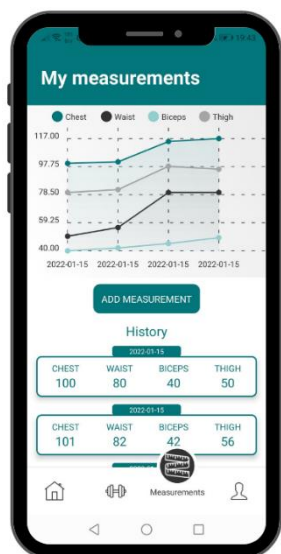
5. Profil użytkownika



Klikając na dolnym pasku w ikonkę głowy można dostać się do ekranu profilu użytkownika. Tam należy uzupełnić swoje imię, datę urodzenia, wagę, wzrost oraz płeć.

6. Pomiary

Do panelu w którym można sprawdzać swoje stare pomiary oraz zapisywać nowe można dostać się klikając na dolnym pasku w ikonę taśmy mierniczej.



Na samej górze strony wyświetla się zestawienie pomiarów poszczególnych obwodów w formie wykresu.

Poniżej znajduje się przycisk służący do dodania nowego pomiaru z aktualną datą.

Na samym dole znajduje się lista pomiarów zapisanych w przeszłości.

5.1. Dodawanie pomiaru

W celu dodania pomiaru należy w zakładce **'Measurements'** kliknąć przycisk **'Add Measurement'**, co przekieruje użytkownika do panelu dodawania pomiaru przedstawionego na zdjęciu po prawej.

Należy uzupełnić pola dokonany pomiarami wyrażonymi w centymetrach, a następnie zatwierdzić dane klikając przycisk **'Add'**.

The screenshot shows the 'Add measurement' screen. It has a title 'Add measurement' and four input fields for measurements in centimeters: CHEST, WAIST, BICEPS, and THIGH. Below the input fields is an 'ADD' button.