

CF-Sci

فهرست عناوین

فصل ۱- توضیحات مقدماتی.....	۷
فصل ۲- بخش اول: خانه.....	۱۵
فصل ۳- بخش دوم: حرکات (Movements).....	۱۶
3-1- وزنه برداری.....	۲۱
3-1-1- هالتر.....	۲۴
3-1-2- دمبل.....	۲۵
3-1-3- کتل بل.....	۲۵
۳-۱-۴- مدیسن بال.....	۲۶
۳-۲- ژیمناستیک.....	۲۷
۳-۲-۱- میله و دار حلقه.....	۳۰
۳-۲-۲- با وزن بدن.....	۳۰
۳-۲-۳- با تجهیزات.....	۳۱
۳-۳- کار دیو.....	۳۲
3-3-1- کار دیو.....	۳۴
3-4- پرورش اندام.....	۳۵
3-4-1- سرشانه.....	۳۸
3-4-2- سینه.....	۳۹
3-4-3- پشت.....	۴۰
3-4-4- بازو و ساعد.....	۴۱
3-4-5- ران و ساق.....	۴۲
۳-۵- تی آر ایکس.....	۴۳
3-6- کششی.....	۴۶
فصل ۴- بخش سوم: تمرین.....	۴۸
4-1- وادهای پیش ساخته.....	۴۸
4-1-1- تصادفی:.....	۴۸

۵۰.....	4-1-2- هدفمند:
۵۶.....	۲-۴- وادهای دست ساز
۵۸.....	۱-۲-۴- نحوه تنظیم و اجرای برنامه ها
۸۳.....	۲-۲-۴- اجرای برنامه
۱۰۲.....	4-3- درخواست برنامه اختصاصی
۱۰۳.....	فصل ۵- بخش چهارم: تغذیه
۱۰۳.....	5-1- برنامه غذایی
۱۱۷.....	۲-۵- دستور پخت
۱۱۷.....	5-2-1- کالری سنجی
۱۱۷.....	5-2-2- دستور پخت
۱۱۸.....	5-2-3- توصیه ها
۱۱۸.....	5-3- مکملها
۱۱۹.....	5-4- درخواست برنامه اختصاصی
۱۲۰.....	فصل ۶- بخش پنجم: کودکان
۱۲۰.....	۱-۶- راهنمای حرکات
۱۲۲.....	۲-۶- توصیه ها
۱۲۲.....	6-2-1- تغذیه
۱۲۲.....	6-2-2- حفاظت از کودکان
۱۲۲.....	6-2-3- رابدومیولیز و هیپوناترمی
۱۲۳.....	فصل ۷- بخش ششم: آموزش
۱۲۳.....	۱-۷- دوره ها
۱۲۳.....	7-2- کتاب ها
۱۲۴.....	۱-۲-۷- کتاب جامع کراس فیت
۱۲۵.....	۲-۲-۷- دانش و طراحی تمرین کراس فیت
۱۲۶.....	۳-۲-۷- داوری کراس فیت
۱۲۷.....	۴-۲-۷- لذت کراس فیت در کودکان
۱۲۹.....	۵-۲-۷- اصول و مبانی تمرین با محدودیت جریان خون

۱۳۰.....	فیلمها	۳-۷
۱۳۰.....	زبان تخصصی	۴-۷
۱۳۱.....	بخش هفتم: خدمات	فصل ۸-
۱۳۱.....	درخواست برنامه اختصاصی	8-1-
۱۳۱.....	برنامه تمرینی	8-1-1-
۱۳۱.....	برنامه غذایی	8-1-2-
۱۳۱.....	برنامه تمرینی + غذایی	8-1-3-
۱۳۳.....	ضبط فیلم	8-2-
۱۳۳.....	مسابقه	8-2-1-
۱۳۳.....	برنامه‌های پیشفرض	8-2-2-
۱۳۳.....	دلخواه	8-2-3-
۱۳۹.....	مریی اطراف من	8-3-
۱۳۹.....	باشگاه اطراف من	8-4-
۱۴۰.....	تایمر	8-5-
۱۴۰.....	AMRAP	8-5-1-
۱۴۱.....	For Time	8-5-2-
۱۴۲.....	EMOM	8-5-3-
۱۴۳.....	Interval	8-5-4-
۱۴۵.....	بخش هشتم: پایش	فصل ۹-
۱۴۵.....	سنجش سلامتی	9-1-
۱۴۵.....	BMI	9-1-1-
۱۴۷.....	WHR	9-1-2-
۱۴۸.....	فشار خون	9-1-3-
۱۴۹.....	دور سینه:	9-1-4-
۱۴۹.....	دور بازو:	9-1-5-
۱۴۹.....	دور کمر:	9-1-6-
۱۴۹.....	دور لگن:	9-1-7-

۱۴۹.....	دور ران	9-1-8-
۱۵۰.....	ثبت رکورد	9-2-
۱۵۰.....	حرکات	9-2-1-
۱۵۱.....	WODs	9-3-
۱۵۱.....	AMRAP	9-3-1-
۱۵۲.....	For Time	9-3-2-
۱۵۳.....	فصل ۱۰- بخش نهم: لیگ کراس فیت	
۱۵۳.....	۱-۱۰- مسابقه	
۱۵۴.....	جدول رتبه بندی	10-2-
۱۵۴.....	هفتگی	10-2-1-
۱۵۴.....	ماهانه	10-2-2-
۱۵۴.....	مجموع	10-2-3-
۱۵۷.....	فصل ۱۱- بخش دهم: سی اف سای	
۱۵۸.....	فصل ۱۲- پروفایل کاربری	
۱۵۸.....	۱-۱۲- اطلاعات حساب	
۱۵۸.....	۲-۱۲- اعلان ها	
۱۵۸.....	برنامه های من	12-3-
۱۶۱.....	دوره های من	12-4-
۱۶۱.....	سفارش های من	12-5-
۱۶۱.....	خروج	12-6-
۱۶۲.....	فصل ۱۳- APP	

Web

فصل ۱- توضیحات مقدماتی

سطح دسترسی

- مدیر
- کاربر ثبت نام کرده
- کاربر معمولی

➤ مدیر

جهت امور مرتبط با اپراتوری ورود اطلاعات و مدیریت و آمار برای مدیر سایت به شرح زیر است:

- بخش ورود و احراز هویت به صورت امن
شرح: فرد مدیر با پسورد اولیه وارد سیستم شده سپس به سمت تغییر پسورد هدایت تغییر SH می شود و پسورد خود را تغییر می دهد، پسورد جدید تحت الگوریتم داینامیک ۲۵۶ و در پایگاه ذخیره و جلسه کاری منقضی می - شود، سپس مدیر با پسورد جدید لوگین می کند.
- بخش مدیریت کاربران شامل مشاهده، اضافه نمودن کاربر جدید برای این پنل
شرح: مدیر سایت می تواند افراد هم رده دیگر را با همین رل و یا فقط با رل افزودن مقاله (ادیتور) به سیستم اضافه نماید و یا افراد را حذف کند.
- بخش افزودن دسته بندی و مدیریت محصولات برای فروش
شرح: مدیر می تواند در بخش دسته بند ، رسته محصولات قابل فروش خود را اعم از کتاب ،مقاله، پکیج فیلم به فروش بگذارد، این محصولات بعد از خرید توسط خریدار باید به آدرس شخص پست شوند.
- بخش افزودن کالا و مدیریت به همراه عکس ها و اطلاعات کالا
شرح: مدیر سایت با انتخاب دسته بندی وارد شد ، نام محصول و ویژگی و اطلاعات و عکس های (ماکسیمم چهار عکس) آن را وارد سیستم می کند، این اطلاعات توسط تمامی کاربران در زیر بخش های آموزش قابل رویت است.
- بخش افزودن و مدیریت تخفیف برای کالا

شرح: مدیر می‌تواند در ایام خاص اقدام به تولید کد تخفیف ویژه و انتشار آن به خریداران نماید. این کد تخفیف زیر هر کالا مبلغ مورد نظر را کسر می‌کند.

- بخش مدیریت اقلام فروخته شده فروشگاه

شرح: مدیر بعد از خرید مشتری، با ورود به پنل نوتیفیکیشن فروش را مشاهده می‌کند و با ورود به بخش مشاهده کالا، فاکتور کالای فروخته شده خود را مشاهده و بعد از پست آن شماره بارنامه را جهت پیگیری مشتری آنجا وارد می‌کند.

- بخش افزودن و مدیریت مقالات برای کاربران عمومی

شرح: مدیر یا کاربر ادیتور جهت بالا بردن رنکینگ سایت و شکار مشتریان جدید از طریق اینترنت اقدام به افزودن انواع مطالب مرتبط به سایت می‌نماید، هر مطلب با کد خبر یکتا در سایت و سایت مپ‌ها انتشار میابد. این مطالب باید مرتبط به موضوع سایت و قوانین کشوری باشد، چون به عنوان مطلب خبری تحت پیگرد قرار می‌گیرد.

- بخش افزودن و مدیریت اطلاعات فیلم‌های آموزشی و بارگذاری آنها برای افراد عمومی

شرح: در این بخش مدیر فیلم‌های تهیه شده برای افراد عمومی را که بیشتر جنبه دمو و معرفی دارند برای عموم به نمایش می‌گذارد، مدیر لیست بارگذاری شده را مشاهده و فیلم جدید را به همراه عنوان و توضیحات مربوط آپلود می‌کند، این مطالب در زیربخش فیلم‌های آموزشی (بخش‌های راهنمای حرکات و آموزش) منتشر می‌شود.

- بخش افزودن فیلم‌های آموزشی به همراه قیمت مجموعه برای فرد آبونه به همراه رکورد اطلاعات مصرفی اشخاص

شرح: در این بخش مدیر پکیج آموزشی مورد نظر را قبلاً تهیه نموده است به همراه اطلاعات اعم از نام و توضیحات، قیمت بسته وارد میکند، افراد خصوصی که اقدام به خرید بسته‌ها مینمایند، دسترسی برای تماشای آنلاین آن‌ها خواهند داشت.

- بخش اتصالات به سرویس‌های بانکی جهت دریافت مبالغ

نکته: با توجه به فرایند طولانی اخذ ای‌نماد و اتصالات بانکی و سیاست‌های مختلف توسط بانک‌های بزرگ، در مورد این بخش بعداً تصمیم‌گیری می‌شود.

- بخش افزودن و مدیریت اعلان‌های برای همه افراد خصوصی

شرح: مدیر میتواند اعلان‌های خاصی را به مشتریان خصوصی در زمان معین ارسال کند، لازم بذکر است که با توجه به تصمیم برای طراحی بخش اپلیکیشن بصورت وب و یو ام کان فرستادن نوتیفیکیشن در حالت خاموش نرم

افزار را به مشتریان در آپ نداریم مگر با استفاده از پوش سیستم ها که با توجه به صحبت هایی که انجام پذیرفت مد نظر نیست.

- بخش مسابقه

شرح: مدیر سایت با وارد کردن عنوان مسابقه، تاریخ انتهایی ارسال ویدئو، توافقتنامه، هزینه داوری یک اعلان مسابقه ارسال میکند که در صفحه اول پنل کاربران خصوصی منتشر میشود. مدیر لیست شرکت کنندگان تا زمان مورد نظر را به همراه ویدیوهای مربوطه در صفحه مرتبط می بیند ، نفرات اول و باطله را اعلام و پس از داوری، نتایج را در صفحه جدول رتبه بندی منتشر می کند.

- بخش لینک دهی به کلاس آنلاین

شرح: مدیر لینک ادوب کانکت وساعت کلاس آنلاین را اینجا منتشر میکند ، که این سرویس را از خدمات دهنده دیگری گرفته است.

- بخش آمار مربوطه

شرح : مدیر می تواند، آمار مربوط به بازدید کالایی، لوگین، فروش روزانه و هفتگی کالا را در پنل ورودی مشاهده نماید.

➤ کاربر ثبت نام کرده

کاربر برای ثبت نام در سایت باید اطلاعات زیر را پر کند:

- نام
- نام خانوادگی
- کد ملی
- تاریخ تولد
- شماره تماس
- ایمیل
- رمز عبور

برای تأیید ثبت نام باید کد اعتبارسنجی به شماره تماس کاربر پیامک شود.

برای کاربران ثبت نام کرده یک پروفایل کاربری ایجاد می‌شود. مواردی که باید در پروفایل کاربری قرار بگیرند، در انتهای این فایل بحث می‌شوند.

➤ کاربر معمولی

کاربر معمولی می‌تواند تمام اطلاعات موجود را مشاهده نماید. اما در صورتی که بخواهد از امکانات زیر استفاده نماید باید ثبت نام کند.

- استفاده از بخش راهنمای حرکات (آن‌هایی که قفل شده‌اند)
- استفاده از بخش برنامه‌های آماده (آن‌هایی که قفل شده‌اند)
- استفاده از بخش برنامه من
- استفاده از زیر بخش راهنمای حرکات از بخش کودکان (آن‌هایی که قفل شده‌اند)
- شرکت در دوره‌های آموزشی
- خرید کتاب
- دریافت برنامه اختصاصی (از بخش خدمات)
- استفاده از بخش پایش
- شرکت در مسابقه

قسمت‌هایی که نیاز به پرداخت دارند

- استفاده از بخش راهنمای حرکات (آن‌هایی که قفل شده‌اند).

شرح: دو حرکت از هر کدام از ۷ زیربخش راهنمای حرکات به صورت رایگان قابل مشاهده است. برای دسترسی به باقی موارد باید آن‌ها را بخرند. قابل ذکر است که پکیج حرکات به صورت یک جا به فروش می‌رسند. این خرید برای یک سال است.

- استفاده از بخش برنامه‌های آماده (آن‌هایی که قفل شده‌اند)

شرح: دو برنامه از هر کدام از زیربخش‌های برنامه‌های آماده به صورت رایگان قابل مشاهده است. برای دسترسی به باقی موارد باید آن‌ها را بخرند. قابل ذکر است که پکیج حرکات به صورت یک جا به فروش می‌رسند. این خرید برای یک سال است.

- استفاده از بخش برنامه من

شرح: کاربر تنها می‌تواند دو برنامه را به صورت رایگان برای خود تنظیم کند. برای دسترسی بیشتر باید ثبت نام کند.

- استفاده از زیر بخش راهنمای حرکات از بخش کودکان

شرح: دو حرکت از هر کدام از زیربخش‌های راهنمای حرکات از بخش کودکان به صورت رایگان قابل مشاهده است. برای دسترسی به باقی موارد باید آن‌ها را بخرند. قابل ذکر است که پکیج حرکات به صورت یک جا به فروش می‌رسند. این خرید برای یک سال است.

- شرکت در دوره‌های آموزشی

- خرید کتاب

- دریافت برنامه اختصاصی (از بخش خدمات)

- شرکت در مسابقه

فروشگاه

- نحوه ارسال به صورت پست است.
 - هزینه پست باید در سایت دریافت شود. قابل ذکر است که نیاز به فرمول خاصی نیست و این هزینه ثابت است. کاربر با انتخاب محصول وارد صفحه فاکتور می‌شود و در آنجا مبلغی ثابت برای پست اضافه خواهد شد.
 - در فروشگاه نیاز به قابلیت اعمال تخفیف داریم.
 - به جست‌وجو در میان کاتگوری‌ها و کالاها مثلاً ارزانترین، پرفروش‌ترین نیاز نداریم.
 - به بخش مقایسه کالا به کالا نیاز نداریم.
 - به بخش انبار نیاز نداریم.
- شرح: تنها برای ثبت نام در دوره نیاز به نمایش ظرفیت باقیمانده خواهیم داشت.
- کالای ما سایزبندی و رنگ‌بندی ندارد.
 - نوع کالای فیزیکی ما که باید ارسال شود کتاب است.
 - در صورت خرید، به آدرس پستی کاربر نیاز است. (تنها در صورت خرید کتاب‌ها).
 - به قرارگیری شماره پیگیری کالا در پروفایل کاربری نیاز است (تنها در صورت خرید کتاب‌ها).
 - به ارائه فاکتور خرید در صورت خرید نیاز است.
 - مباحث مربوط به مالیات بر ارزش افزوده از منابع رسمی استعلام و در اسرع وقت پاسخ داده خواهد شد.

تعداد تخمینی کاربران

تعداد تخمینی کاربران در ۲ ماه اول در دو حالت خوش بینانه و بدبینانه بررسی می شود.

حالت خوش بینانه

- کاربر عمومی: ۵۰۰ هزار نفر
- کاربر ثبت نام کرده: ۵۰ هزار نفر
- کاربر خریدکننده: ۵ هزار نفر

حالت بدبینانه

- کاربر عمومی: ۵۰ هزار نفر
- کاربر ثبت نام کرده: ۵ هزار نفر
- کاربر خریدکننده: ۵۰۰ نفر

بخش‌های اصلی وب شامل ۱۰ بخش اصلی است:

- خانه
- حرکات
- تمرین
- تغذیه
- کودکان
- آموزش
- خدمات
- پایش
- لیگ
- سی‌اف‌سای


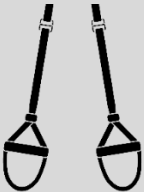
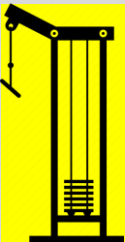




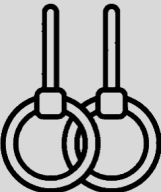
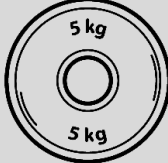
فصل ۲- بخش اول: خانه



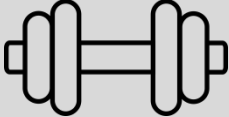
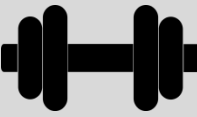




فصل ۳ - بخش دوم: حرکات (Movements)

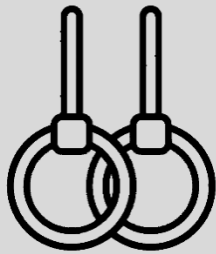
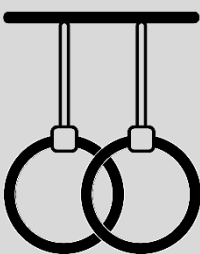



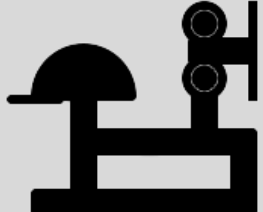
بخش حرکات به ۶ بخش زیر تقسیم می‌شود:



- (۱) وزنه برداری (Weightlifting)
- (۲) ژیمناستیک (Gymnastics)
- (۳) کاردیو (Metabolic conditioning)
- (۴) پرورش اندام (Body building)
- (۵) تی آر ایکس (TRX)
- (۶) کششی (Stretching)






آیکون‌های هر بخش در جدول زیر قابل مشاهده است. پشت زمینه به این دلیل خاکستری شده است که تو خالی بودن عکسها قابل مشاهده باشد. در ادامه آیکون‌های زیربخش‌های هر بخش نیز نشان داده می‌شوند.

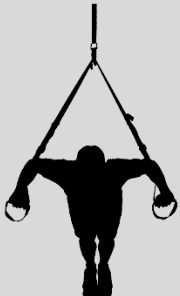

حرکات					
کششی	تی آر ایکس	پرورش اندام	کاردیو	ژیمناستیک	وزنه برداری
					
					



		هالتر (Barbell)	وزنه‌برداری
		دمبل (Dumbbell)	
		کتل بل (Kettlebell)	
		مدیسن بال (Medicine ball)	

		میله و دار حلقه (Bar & ring)	ژیمناستیک
		با وزن بدن (Body weight)	
		با تجهیزات (Equipment beased)	

		کاردیو (Metcan)	کاردیو
---	---	--------------------	--------

		سرشانه (Shoulder)	پرورش اندام
		سینه (Chest)	
		پشت (Back)	
		بازو و ساعد (Arm)	
		ران و ساق (Leg)	

	<p>بالا تنه (Upper body)</p>	<p>تی آر ایکس</p>
	<p>پایین تنه (Lower body)</p>	

	<p>بالا تنه (Upper body)</p>	<p>کششی</p>
	<p>پایین تنه (Lower body)</p>	

۳-۱- وزن برداری

کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود. زیر بخش‌های این بخش به صورت افقی در بالای صفحه نمایش داده می‌شوند و در زیر آنها نیز نام و آیکون زیربخش‌ها قرار می‌گیرند. جدول شماتیک آن به صورت زیر است:

مدیسن‌بال	کتل‌بل	دمبل	هالتر
حرکت اول	حرکت اول	حرکت اول	حرکت اول
حرکت دوم	حرکت دوم	حرکت دوم	حرکت دوم
و ...	و ...	و ...	و ...

همانطور که قابل مشاهده است، بخش‌های اصلی در بالای صفحه می‌آیند و کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها، زیر بخش‌های (حرکات) آن را می‌تواند ببیند. برای مثال با لمس روی هالتر، آیتم‌های زیر قابل مشاهده است.

مدیسن‌بال	کتل‌بل	دمبل	هالتر
حرکت اول حرکت دوم و ...			

با انتخاب روی دمبل، جدول فوق به شکل زیر تغییر می‌کند.

مدیسن‌بال	کتل‌بل	دمبل	هالتر
حرکت اول حرکت دوم و ...			

و به همین صورت با انتخاب هر کدام از بخش‌ها، حرکات مربوط به آن در زیر آن لیست خواهند شد. این حرکات در انتهای همین بخش نام برده می‌شوند.

در ادامه کاربر با انتخاب هر کدام از حرکات وارد صفحه جدیدی می‌شود. جدول شماتیک صفحه جدید به صورت زیر است.

در بالای صفحه ۴ آیتم مجزا وجود دارد که با انتخاب هر یک، صفحه مربوط به آن در زیر ظاهر می‌شود.

در صورتی که کاربر روی روش اجرا لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.

در بالای صفحه یک انیمیشن از آن حرکت پخش می‌شود.

در زیر انیمیشن دو آیتم شروع و اجرا قرار دارد. با لمس روی هر کدام از آن‌ها، اطلاعات مربوط به آن ظاهر می‌شود.

روش اجرا (Instruction)	فیلم آموزشی (Demonstration)	اضلاح اشتباهات (Faults & Corrections)	آناتومی (Anatomy)
انیمیشن			
شروع (SET-UP)		اجرا (Execution)	
متن همراه با عکس			

در صورتی که کاربر روی فیلم آموزشی را لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.
با کلیک روی فیلم، فیلم شروع به پخش می‌کند.

آناتومی	اصلاح اشتباهات	فیلم آموزشی	روش اجرا
یک فیلم آموزشی در اینجا قرار می‌گیرد.			

در صورتی که کاربر روی اصلاح اشتباهات را لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.
همانطور که قابل مشاهده است، این آیتم شامل چند زیر بخش می‌شود و کاربر با انتخاب هر کدام وارد صفحه مربوط به آن می‌شود. این صفحه جدید شامل عکس و متن خواهد بود.

آناتومی	اصلاح اشتباهات	فیلم آموزشی	روش اجرا
اشتباه اول اشتباه دوم اشتباه سوم			

در صورتی که کاربر روی آناتومی را لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.

آناتومی	اصلاح اشتباهات	فیلم آموزشی	روش اجرا
متن و عکس			

٣-١-١- هالتر

Front squat
Back squat
Overhead squat
Shoulder press
Push press
Push jerk
Thruster
Deadlift
Sumo deadlift
Sumo deadlift high pull
Lunge
Walking lunge
Front rack walking lunge
Overhead rack walking lunge
Side lunge
Clean
Squat clean
Hang clean
Clean & jerk
Split jerk
Squat clean & jerk
Hang clean and jerk
Snatch deadlift
Snatch balance
Snatch
Squat snatch
French snatch
Farmer carry

۳-۱-۲- دمبل

DB squat
 DB front squat
 DB deadlift
 DB sumo deadlift high pull
 DB walking lunge
 DB shoulder press
 DB Push press
 DB Push jerk
 DB thruster
 DB clean
 DB squat clean
 DB clean & jerk
 DB snatch
 DB farmer carry

۳-۱-۳- کتل بل

Goblet squat
 KB single leg deadlift
 KB one arm row
 KB racked lunge
 KB swing (RUS)
 KB swing (USA)
 KB turkish get up
 KB one arm swing
 KB snatch
 KB farmer's carry

۳-۱-۴- مدیسن بال

Wall ball shot

Medicine ball clean

Ball slam

۲-۳- ژیمناستیک

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه جدیدی می‌شود که دارای چند زیر بخش (حرکت) است؛ مانند: بارفیکس، درازنشست و قابل ذکر است که نام و آیکون کوچکی از این حرکات به صورت زیر هم در صفحه قابل مشاهده باشند.

کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود. زیر بخش‌های این بخش به صورت افقی در بالای صفحه نمایش داده می‌شوند و در زیر آنها نیز نام و آیکون زیربخش‌ها قرار می‌گیرند. جدول شماتیک آن به صورت زیر است:

با تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه
حرکت اول	حرکت اول	حرکت اول
حرکت دوم	حرکت دوم	حرکت دوم
حرکت سوم	حرکت سوم	حرکت سوم
و ...	و ...	و ...

همانطور که قابل مشاهده است، بخش‌های اصلی در بالای صفحه می‌آیند و کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها، زیر بخش‌های (حرکات) آن را می‌تواند ببیند. برای مثال با لمس روی "میله و هالتر"، آیتم‌های زیر قابل مشاهده است.

باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه
حرکت اول حرکت دوم حرکت سوم و ...		

با انتخاب روی "با وزن بدن"، جدول فوق به شکل زیر تغییر می‌کند.

باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه
حرکت اول حرکت دوم حرکت سوم و ...		

و به همین صورت با انتخاب هر کدام از بخش‌ها، حرکات مربوط به آن در زیر آن لیست خواهند شد.

در ادامه کاربر با انتخاب هر کدام از حرکات وارد صفحه جدیدی می‌شود. جدول شماتیک صفحه جدید به صورت زیر است.

در بالای صفحه ۴ آیتم مجزا وجود دارد که با انتخاب هر یک، صفحه مربوط به آن در زیر ظاهر می‌شود.

در صورتی که کاربر روی روش اجرا لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.

در بالای صفحه یک انیمیشن از آن حرکت پخش می‌شود.

در زیر انیمیشن دو آیتم شروع و اجرا قرار دارد. با لمس روی هر کدام از آن‌ها، اطلاعات مربوط به آن ظاهر می‌شود.

آناطومی (Anatomy)	اصلاح اشتباهات (Faults & Corrections)	فیلم آموزشی (Demonstration)	روش اجرا (Instruction)
انیمیشن			
اجرا (Execution)		شروع (SET-UP)	
متن همراه با عکس			

در صورتی که کاربر روی فیلم آموزشی را لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.
با کلیک روی فیلم، فیلم شروع به پخش می‌کند.

آناتومی	اصلاح اشتباهات	فیلم آموزشی	روش اجرا
یک فیلم آموزشی در اینجا قرار می‌گیرد.			

در صورتی که کاربر روی اصلاح اشتباهات را لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.
همانطور که قابل مشاهده است، این آیتم شامل چند زیر بخش می‌شود و کاربر با انتخاب هر کدام وارد صفحه مربوط به آن می‌شود. این صفحه جدید شامل عکس و متن خواهد بود.

آناتومی	اصلاح اشتباهات	فیلم آموزشی	روش اجرا
اشتباه اول اشتباه دوم اشتباه سوم			

در صورتی که کاربر روی آناتومی را لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.

آناتومی	اصلاح اشتباهات	فیلم آموزشی	روش اجرا
متن و عکس			

۳-۲-۱ - میله و دار حلقه

Ring swing
 Kip swing
 Ring pull up
 Chin to bar
 Chest to bar
 Close grip chin pull up
 Bar muscle up
 Ring muscle up
 Inverted row
 Ring row
 Toes to bar
 Rise the knee
 L-sit/hold
 Ring dip
 Wind shield wipers bar
 Tuck front
 Tucked back lever

۳-۲-۲ - با وزن بدن

Air squat
 Pistol squat
 Squat jump
 Burpee
 Bar facing burpee
 Burpee box jump over
 Push up
 Hand release push up
 Diamond push up
 Superman push up
 Wall walk
 Handstand walk
 Hand stand push up
 Dip
 Bear cowl

Hollow rock
Superman
Mountain climber
Plank
Side plank
L-sit hold
Crunch
V sit
V- sit up
Horizontal jump

٣-٢-٣ - با تجهيزات

Box jump
One leg jump
Pike press
Pike push up
Burpee box jump over
Rope climb (standard)
Leg less climb
Lying to stand
Abmat sit up
GHD sit up
GHD hip extension
GHD back extension
GHD hip and back extension

۳-۳- کارديو

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه جدیدی می‌شود که دارای چند زیر بخش (حرکت) است؛ مانند: طناب زدن، دویدن و قابل ذکر است که نام و آیکون کوچکی از این حرکات به صورت زیر هم در صفحه قابل مشاهده باشند.

کارديو
حرکت اول
حرکت دوم
حرکت سوم
و ...

در ادامه کاربر با انتخاب هر کدام از حرکات وارد صفحه جدیدی می‌شود. جدول شماتیک صفحه جدید به صورت زیر است.

در بالای صفحه ۴ آیتم مجزا وجود دارد که با انتخاب هر یک، صفحه مربوط به آن در زیر ظاهر می‌شود.

در صورتی که کاربر روی روش اجرا لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.

در بالای صفحه یک انیمیشن از آن حرکت پخش می‌شود.

در زیر انیمیشن دو آیتم شروع و اجرا قرار دارد. با لمس روی هر کدام از آنها، اطلاعات مربوط به آن ظاهر می‌شود.

روش اجرا (Instruction)	فیلم آموزشی (Demonstration)	اصلاح اشتباهات (Faults & Corrections)	آناتومی (Anatomy)
انیمیشن			
شروع (SET-UP)		اجرا (Execution)	
متن همراه با عکس			

در صورتی که کاربر روی فیلم آموزشی را لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.
با کلیک روی فیلم، فیلم شروع به پخش می‌کند.

آناتومی	اصلاح اشتباهات	فیلم آموزشی	روش اجرا
یک فیلم آموزشی در اینجا قرار می‌گیرد.			

در صورتی که کاربر روی اصلاح اشتباهات را لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.
همانطور که قابل مشاهده است، این آیتم شامل چند زیر بخش می‌شود و کاربر با انتخاب هر کدام وارد صفحه مربوط به آن می‌شود. این صفحه جدید شامل عکس و متن خواهد بود.

آناتومی	اصلاح اشتباهات	فیلم آموزشی	روش اجرا
اشتباه اول اشتباه دوم اشتباه سوم			

در صورتی که کاربر روی آناتومی را لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.

آناتومی	اصلاح اشتباهات	فیلم آموزشی	روش اجرا
متن و عکس			

۳-۳-۱- کارديو

Run
Air run
Incline run
Single under
Double under
Row
Biking
Skiing
Stair climber machine
Elliptical
Jumping jack

۳-۴- پرورش اندام

کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود. زیر بخش‌های این بخش به صورت افقی در بالای صفحه نمایش داده می‌شوند و در زیر آنها نیز نام و آیکون زیربخش‌ها قرار می‌گیرند. جدول شماتیک آن به صورت زیر است:

ران و ساق (ایزوله)	بازو و ساعد (ایزوله)	پشت (ایزوله)	سینه (ایزوله)	سرشانه (ایزوله)
حرکت اول	حرکت اول	حرکت اول	حرکت اول	حرکت اول
حرکت دوم	حرکت دوم	حرکت دوم	حرکت دوم	حرکت دوم
و ...	و ...	و ...	و ...	و ...

همانطور که قابل مشاهده است، بخش‌های اصلی در بالای صفحه می‌آیند و کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها، زیر بخش‌های (حرکات) آن را می‌تواند ببیند. برای مثال با لمس روی هالتر، آیتم‌های زیر قابل مشاهده است.

ران و ساق (ایزوله)	بازو و ساعد (ایزوله)	پشت (ایزوله)	سینه (ایزوله)	سرشانه (ایزوله)
حرکت اول				
حرکت دوم				
و ...				

با انتخاب روی دمبل، جدول فوق به شکل زیر تغییر می‌کند.

ران و ساق (ایزوله)	بازو و ساعد (ایزوله)	پشت (ایزوله)	سینه (ایزوله)	سرشانه (ایزوله)
حرکت اول حرکت دوم و ...				

و به همین صورت با انتخاب هر کدام از بخش‌ها، حرکات مربوط به آن در زیر آن لیست خواهند شد. این حرکات در انتهای همین بخش نام برده می‌شوند.

در ادامه کاربر با انتخاب هر کدام از حرکات وارد صفحه جدیدی می‌شود. جدول شماتیک صفحه جدید به صورت زیر است.

در بالای صفحه ۴ آیتم مجزا وجود دارد که با انتخاب هر یک، صفحه مربوط به آن در زیر ظاهر می‌شود.

در صورتی که کاربر روی روش اجرا لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.

در بالای صفحه یک انیمیشن از آن حرکت پخش می‌شود.

در زیر انیمیشن دو آیتم شروع و اجرا قرار دارد. با لمس روی هر کدام از آن‌ها، اطلاعات مربوط به آن ظاهر می‌شود.

آناتومی (Anatomy)	اصلاح اشتباهات (Faults & Corrections)	فیلم آموزشی (Demonstration)	روش اجرا (Instruction)
انیمیشن			
اجرا (Execution)		شروع (SET-UP)	
متن همراه با عکس			

در صورتی که کاربر روی فیلم آموزشی را لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.
با کلیک روی فیلم، فیلم شروع به پخش می‌کند.

آناتومی	اصلاح اشتباهات	فیلم آموزشی	روش اجرا
یک فیلم آموزشی در اینجا قرار می‌گیرد.			

در صورتی که کاربر روی اصلاح اشتباهات را لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.
همانطور که قابل مشاهده است، این آیتم شامل چند زیر بخش می‌شود و کاربر با انتخاب هر کدام وارد صفحه مربوط به آن می‌شود. این صفحه جدید شامل عکس و متن خواهد بود.

آناتومی	اصلاح اشتباهات	فیلم آموزشی	روش اجرا
اشتباه اول اشتباه دوم اشتباه سوم			

در صورتی که کاربر روی آناتومی را لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.

آناتومی	اصلاح اشتباهات	فیلم آموزشی	روش اجرا
متن و عکس			

۳-۴-۱- سرشانه

پرس سرشانه

پرس از جلو نشسته

پرس از پشت نشسته

نشر از جلو متناوب

نشر از جلو سیم کش

نشر از جانب

کول از جلو

نشر جفت دمبل نشسته

نشر خم سیم کش جفت دست

۳-۴-۲- سینه

پرس سینه هالتر

پرس سینه هالتر درازکش

پرس سینه دمبل

پرس سینه دمبل درازکش

قفسه سینه دمبل

پرس بالا سینه هالتر

پرس بالاسینه دمبل

قفسه بالاسینه

پروانه

پرس زیر سینه هالتر

پرس زیرسینه دمبل

قفسه زیر سینه

۳-۴-۳- پشت

لت از جلو

لت دست معکوس

لت از پشت

قایقی نشسته

زیر بغل خم تک

زیر بغل هالتر خم

زیر بغل جفت دمبل

تی بار هالتر

شراگ هالتر

شراگ دمبل

۳-۴-۴- بازو و ساعد

جلو بازو هالتر

جلو بازو دمبل

جلو بازو جفت چکشی

جلو بازو سیم کش

پشت بازو هالتر پرسی

پشت بازو تک ایستاده

پشت بازو دمبل خوابیده

پشت بازو سیم کش جفت

کیک بک جفت دمبل

پشت بازو جفت دمبل نشسته

ساعد هالتر از پشت ایستاده

۳-۴-۵- ران و ساق

اسکات از پشت

لانچ

لانچ با قدم زدن

جلو پا ماشین

هاگ پا ماشین

پرس پا

پشت پا خوابیده

ددلیفت

سومو ددلیفت

ساق پا دمبل ایستاده

ساق پا هالتر نشسته

ساق پا جفت دمبل نشسته

۳-۵- تی آر ایکس

کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود. زیر بخش‌های این بخش به صورت افقی در بالای صفحه نمایش داده می‌شوند و در زیر آنها نیز نام و آیکون زیربخش‌ها قرار می‌گیرند. جدول شماتیک آن به صورت زیر است:

پایین تنه	بالا تنه
حرکت اول	حرکت اول
حرکت دوم	حرکت دوم
حرکت سوم	حرکت سوم
و ...	و ...

همانطور که قابل مشاهده است، بخش‌های اصلی در بالای صفحه می‌آیند و کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها، زیر بخش‌های (حرکات) آن را می‌تواند ببیند. برای مثال با لمس روی "بالا تنه"، آیتم‌های زیر قابل مشاهده است.

پایین تنه	بالا تنه
	حرکت اول
	حرکت دوم
	حرکت سوم
	و ...

با انتخاب روی "پایین تنه"، جدول فوق به شکل زیر تغییر می‌کند.

پایین تنه	بالا تنه
حرکت اول	
حرکت دوم	
حرکت سوم	
و ...	

و به همین صورت با انتخاب هر کدام از بخش‌ها، حرکات مربوط به آن در زیر آن لیست خواهند شد.

در ادامه کاربر با انتخاب هر کدام از حرکات وارد صفحه جدیدی می‌شود. جدول شماتیک صفحه جدید به صورت زیر است.

در بالای صفحه ۴ آیتم مجزا وجود دارد که با انتخاب هر یک، صفحه مربوط به آن در زیر ظاهر می‌شود.

در صورتی که کاربر روی روش اجرا لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.

در بالای صفحه یک انیمیشن از آن حرکت پخش می‌شود.

در زیر انیمیشن دو آیتم شروع و اجرا قرار دارد. با لمس روی هر کدام از آنها، اطلاعات مربوط به آن ظاهر می‌شود.

روش اجرا (Instruction)	فیلم آموزشی (Demonstration)	اصلاح اشتباهات (Faults & Corrections)	آناتومی (Anatomy)
انیمیشن			
شروع (SET-UP)		اجرا (Execution)	
متن همراه با عکس			

در صورتی که کاربر روی فیلم آموزشی را لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.
با کلیک روی فیلم، فیلم شروع به پخش می‌کند.

آناتومی	اصلاح اشتباهات	فیلم آموزشی	روش اجرا
یک فیلم آموزشی در اینجا قرار می‌گیرد.			

در صورتی که کاربر روی اصلاح اشتباهات را لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.
همانطور که قابل مشاهده است، این آیتم شامل چند زیر بخش می‌شود و کاربر با انتخاب هر کدام وارد صفحه مربوط به آن می‌شود. این صفحه جدید شامل عکس و متن خواهد بود.

آناتومی	اصلاح اشتباهات	فیلم آموزشی	روش اجرا
اشتباه اول اشتباه دوم اشتباه سوم			

در صورتی که کاربر روی آناتومی را لمس کند، صفحه زیر برایش نمایش داده می‌شود.

آناتومی	اصلاح اشتباهات	فیلم آموزشی	روش اجرا
متن و عکس			

۳-۶- کششی

کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود. زیر بخش‌های این بخش به صورت افقی در بالای صفحه نمایش داده می‌شوند و در زیر آنها نیز نام و آیکون زیربخش‌ها قرار می‌گیرند. جدول شماتیک آن به صورت زیر است:

پایین تنه	بالا تنه
حرکت اول	حرکت اول
حرکت دوم	حرکت دوم
و ...	و ...

همانطور که قابل مشاهده است، بخش‌های اصلی در بالای صفحه می‌آیند و کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها، زیر بخش‌های (حرکات) آن را می‌تواند ببیند. برای مثال با لمس روی بالا تنه، آیتم‌های زیر قابل مشاهده است.

پایین تنه	بالا تنه
	حرکت اول
	حرکت دوم
	و ...

با انتخاب روی پایین تنه، جدول فوق به شکل زیر تغییر می‌کند.

پایین تنه	بالا تنه
حرکت اول	
حرکت دوم	
و ...	

در ادامه کاربر با انتخاب هر کدام از حرکات وارد صفحه جدیدی می‌شود. جدول شماتیک صفحه جدید به صورت زیر است.

عکس حرکت
متن توضیح

سطح دسترسی برای این بخش:

دو حرکت از هر کدام از ۵ بخش بالا به صورت رایگان قابل مشاهده است. برای دسترسی به باقی موارد باید ثبت نام کنند و آن‌ها را بخرند. قابل ذکر است که پکیج حرکات به صورت یک جا به فروش می‌رسند. این بخش از ۳ زیر بخش شامل اشتراک سه ماه، اشتراک شش ماه و اشتراک یک ساله تشکیل شده است.

فصل ۴ - بخش سوم: تمرین

بخش تمرین به سه زیر بخش زیر تقسیم می شود:

- وادهای پیش ساخته
- وادهای دست ساز
- درخواست برنامه اختصاصی

۴-۱- وادهای پیش ساخته

این بخش به دو زیربخش تقسیم می شود:

- تصادفی
- هدفمند

هر کدام از این بخش ها در ادامه توضیح داده می شوند.

۴-۱-۱- تصادفی:

کاربر با ورود به این بخش یک گردونه قرعه کشی را مشاهده می کند. با لمس آن، گردونه شروع به چرخش می کند و با اجرای تابع ریاضی رندوم، یکی از برنامه های زیر بخش "هدفمند" به صورت رندوم برای او باز می شود.

در زیر هر برنامه یک تایمر وجود دارد که بسته به نوع برنامه تنظیم می شود. انواع برنامه ها در صفحات بین ۵۹ تا ۷۶ توضیح داده شده اند. کاربر با لمس تایمر می تواند تمرین را شروع کند و در انتها با زدن روی پایان تایمر، امتیاز خود را مشخص کند.

در انتها کاربر پس از پایان آن تمرین می تواند امتیاز خود از آن تمرین را ثبت نماید. به این صورت که با کلیک روی گزینه تکمیل تمرین که در همان صفحه قرار دارد وارد یک صفحه جدید می شود. در این صفحه رکوردهای قبلی همان تمرین از جدیدترین تاریخ به قبل زیر هم قرار دارند. در بالای رکوردهای قبلی چند پنجره کوچک (تعداد پنجره ها با توجه به نوع تمرین) باز است. یکی از آن ها مربوط به تاریخ است. تاریخ به صورت خودکار روی

روز اجرا قرار دارد. کاربر می‌تواند آن را به صورت دستی نیز تغییر دهد. به این صورت که با لمس تاریخ، صفحه تقویم ظاهر می‌شود و کاربر می‌تواند آن را تعیین کند. الگوی باز شدن باقی پنجره‌ها بسته به نوع الگوی برنامه متفاوت می‌باشد و مدیر آن را در ابتدا تعیین می‌کند. انواع مدل‌ها در صفحات بین ۵۹ تا ۷۶ توضیح داده شده‌اند.

در بحث انتخاب برنامه و وارد کردن رکورد ۳ نکته وجود دارد:

(۱) برنامه‌هایی که از این بخش انتخاب می‌شوند به صورت خودکار و با الگوی جدیدترین به قبل در پروفایل کاربری کاربر و در بخش تصادفی از آن قرار می‌گیرند. کاربر می‌تواند آن را حذف نماید و یا اینکه تاریخ و رکورد وارد شده را ویرایش کند.

(۲) در صورتی که کاربر فراموش کند که رکورد را وارد نماید و دکمه برگشت گوشی را بزند، یک پیام باید برایش ظاهر شود که: "امتیاز خود را ثبت نمی‌کنید؟ می‌کنم؛ الان نه". با انتخاب عبارت "می‌کنم" باید به طور مستقیم وارد صفحه تکمیل تمرین شود. با انتخاب عبارت "الان نه"، آن برنامه به صورت خودکار وارد پروفایل کاربری می‌شود تا در زمانی دیگر پر شود.

(۳) برنامه انتخاب شده در یک روز خاص به صورت خودکار در صفحه زیر بخش فعالیت از بخش برنامه غذایی قرار می‌گیرد.

(۴) کاربر با لمس علامت share می‌تواند این برنامه را برای دیگران بفرستد. به این صورت که با لمس آن می‌تواند انتخاب کند از کدام پیام رسان آن را بفرستد. طرف مقابل تنها در صورتی می‌تواند آن را باز کند که در این برنامه ثبت نام شده باشد.

(۵) علاوه بر این، قابل ذکر است که در صفحه نهایی برنامه‌ها باید یک گزینه برای ضبط فیلم تعبیه شود که کاربر با لمس آن وارد صفحه فیلمبرداری شود. شرایط و ویژگی مورد نیاز از آن برنامه خاص که باید در صفحه فیلمبرداری باشد، در بخش ضبط فیلم توضیح داده می‌شود.

۴-۱-۲- هدفمند:

این بخش به چند زیربخش تقسیم می‌شود. در ادامه این زیر بخش‌ها نیز خود به چند زیربخش کوچکتر تقسیم خواهند شد که تعدادشان را در جلوی هر کدام نوشته‌ام. کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها وارد صفحه‌ای می‌شود که یک برنامه تمرینی به صورت متن قرار گرفته است.

در زیر هر برنامه یک تایمر وجود دارد که بسته به نوع برنامه تنظیم می‌شود. انواع برنامه‌ها در صفحات بین ۵۹ تا ۷۶ توضیح داده شده‌اند. کاربر با لمس آن می‌تواند تمرین را شروع کند و در انتها با زدن روی پایان تایمر، امتیاز خود را مشخص کند.

در انتها کاربر پس از پایان آن تمرین می‌تواند امتیاز خود از آن تمرین را ثبت نماید. به این صورت که با کلیک روی گزینه تکمیل تمرین که در همان صفحه قرار دارد وارد یک صفحه جدید می‌شود. در این صفحه رکوردهای قبلی همان تمرین از جدیدترین تاریخ به قبل زیر هم قرار دارند. در بالای رکوردهای قبلی چند پنجره کوچک (تعداد پنجره‌ها با توجه به نوع تمرین) باز است. یکی از آن‌ها مربوط به تاریخ است. تاریخ به صورت خودکار روی روز اجرا قرار دارد. کاربر می‌تواند آن را به صورت دستی نیز تغییر دهد. به این صورت که با لمس تاریخ، صفحه تقویم ظاهر می‌شود و کاربر می‌تواند آن را تعیین کند. الگوی باز شدن این پنجره‌ها بسته به نوع الگوی برنامه متفاوت می‌باشد و مدیر آن را در ابتدا تعیین می‌کند. انواع مدل‌ها در صفحات بین ۵۹ تا ۷۶ توضیح داده شده‌اند.

در بحث انتخاب برنامه و وارد کردن رکورد ۳ نکته وجود دارد:

۶) برنامه‌های انتخاب شده به صورت خودکار و با الگوی جدیدترین به قبل در پروفایل کاربری کاربر بخش هدفمند قرار می‌گیرند. کاربر می‌تواند آن را حذف نماید و یا اینکه تاریخ و رکورد وارد شده را ویرایش کند.

۷) در صورتی که کاربر فراموش کند که رکورد را وارد نماید و دکمه برگشت گوشی را بزند، یک پیام باید برایش ظاهر شود که: "امتیاز خود را ثبت نمی‌کنید؟ می‌کنم؛ الان نه". با انتخاب عبارت "می‌کنم" باید به طور مستقیم وارد صفحه تکمیل تمرین شود. با انتخاب عبارت "الان نه"، آن برنامه به صورت خودکار وارد پروفایل کاربری می‌شود تا در زمانی دیگر پر شود.

۸) برنامه انتخاب شده در یک روز خاص به صورت خودکار در صفحه زیر بخش فعالیت از بخش برنامه غذایی قرار می‌گیرد.

این بخش شامل زیربخش‌های زیر است:

۱-۲-۱-۴ Warm up: شامل ۱۰ زیر بخش (برنامه تمرینی)

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه جدید می‌شود. برنامه‌های تمرینی به ترتیب زیر هم لیست می‌شوند. کاربر با انتخاب هر کدام از برنامه‌های مورد نظر وارد صفحه مربوط به آن برنامه می‌شود. هر برنامه شامل یک متن است.

۲-۲-۱-۴ Environment

- Home: شامل ۳۰ زیر بخش (برنامه تمرینی)
- Gym: شامل ۳۰ زیر بخش (برنامه تمرینی)
- Street: شامل ۳۰ زیر بخش (برنامه تمرینی)

هر کدام از عبارت‌های گفته شده در بالا، به صورت شماتیک در جدول زیر نشان داده شده است. همانطور که قابل مشاهده است، نام ۳ زیر بخش گفته شده باید در بالا نوشته شود. جدول شماتیک آن در زیر آورده شده است.

Home	Gym	Street
WOD 1	WOD 1	WOD 1
WOD 2	WOD 2	WOD 2
WOD 3	WOD 3	WOD 3
و ...	و ...	و ...

همانطور که قابل مشاهده است، بخش‌های اصلی در بالای صفحه می‌آیند و کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها، زیر بخش‌های (برنامه‌های) آن را می‌تواند ببیند. برای مثال با لمس روی Home، آیتم‌های زیر قابل مشاهده است.

Home	Gym	Street
WOD 1		
WOD 2		
WOD 3		
و ...		

با انتخاب روی عبارت Gym، جدول فوق به شکل زیر تغییر می‌کند.

Home	Gym	Street
	WOD 1	
	WOD 2	
	WOD 3	
	و ...	

و به همین صورت با انتخاب هر کدام از بخش‌ها، آیتم‌های مربوط به آن در زیر آن لیست خواهند شد.

در نهایت، کاربر با انتخاب هر کدام از برنامه‌های مورد نظر وارد صفحه مربوط به آن برنامه می‌شود. هر برنامه شامل یک متن است.

Equipment ۴-۱-۲-۳

- Body Weight: شامل ۵۰ زیر بخش (برنامه تمرینی)
- Barbell شامل ۵۰ زیر بخش (برنامه تمرینی)
- Dumbbell: شامل ۲۰ زیر بخش (برنامه تمرینی)
- Kettlebell: شامل ۵۰ زیر بخش (برنامه تمرینی)

هر کدام از عبارت‌های گفته شده در بالا، به صورت شماتیک در جدول زیر نشان داده شده است. همانطور که قابل مشاهده است، نام ۴ زیر بخش گفته شده باید در بالا نوشته شود. جدول شماتیک آن در زیر آورده شده است.

Body Weight	Barbell	Dumbbell	Kettlebell
WOD 1	WOD 1	WOD 1	WOD 1
WOD 2	WOD 2	WOD 2	WOD 2
WOD 3	WOD 3	WOD 3	WOD 3
و ...	و ...	و ...	و ...

همانطور که قابل مشاهده است، بخش‌های اصلی در بالای صفحه می‌آیند و کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها، زیر بخش‌های (برنامه‌های) آن را می‌تواند ببیند. برای مثال با لمس روی Body Weight، آیتم‌های زیر قابل مشاهده است.

Body Weight	Barbell	Dumbbell	Kettlebell
WOD 1			
WOD 2			
WOD 3			
و ...			

با انتخاب روی عبارت Barbell، جدول فوق به شکل زیر تغییر می‌کند.

Body Weight	Barbell	Dumbbell	Kettlebell
	WOD 1		
	WOD 2		
	WOD 3		
	و ...		

و به همین صورت با انتخاب هر کدام از بخش‌ها، آیتم‌های مربوط به آن در زیر آن لیست خواهند شد.

در نهایت، کاربر با انتخاب هر کدام از برنامه‌های مورد نظر وارد صفحه مربوط به آن برنامه می‌شود. هر برنامه شامل یک متن است.

Time -۴-۲-۱-۴

- 5 min: شامل ۱۵ زیر بخش (برنامه تمرینی)
- 10 min: شامل ۱۵ زیر بخش (برنامه تمرینی)
- 15 min: شامل ۱۵ زیر بخش (برنامه تمرینی)

جدول شماتیک آن درست مانند دو بخش (Enviroment, Equipment) است.

Level -۵-۲-۱-۴

- Intermediate: شامل ۲۰ زیر بخش (برنامه تمرینی)
- Heroes: شامل ۳۰ زیر بخش (برنامه تمرینی)

جدول شماتیک آن درست مانند دو بخش (Enviroment, Equipment) است.

Pattern -۶-۲-۱-۴

- EMOM: شامل ۱۵ زیر بخش (برنامه تمرینی)
- Tabata: شامل ۱۵ زیر بخش (برنامه تمرینی)
- Cheaper: شامل ۱۵ زیر بخش (برنامه تمرینی)

جدول شماتیک آن درست مانند دو بخش (Enviroment, Equipment) است.

Element -۷-۲-۱-۴

- Single: شامل ۳۰ زیر بخش (برنامه تمرینی)
- Couplet: شامل ۳۰ زیر بخش (برنامه تمرینی)
- Triplet: شامل ۳۰ زیر بخش (برنامه تمرینی)

جدول شماتیک آن درست مانند دو بخش اول (Enviroment, Equipment) است.

Special -۸-۲-۱-۴

- **Gymnastic**: شامل ۱۵ زیر بخش (برنامه تمرینی)
 - **Olympic lifting**: شامل ۱۵ زیر بخش (برنامه تمرینی)
 - **Power lifting**: شامل ۱۵ زیر بخش (برنامه تمرینی)
 - **Strong man**: شامل ۱۵ زیر بخش (برنامه تمرینی)
 - **Running**: شامل ۱۵ زیر بخش (برنامه تمرینی)
 - **Rowing**: شامل ۱۵ زیر بخش (برنامه تمرینی)
 - **Swimming**: شامل ۱۵ زیر بخش (برنامه تمرینی)
- جدول شماتیک آن درست مانند دو بخش (Enviroment, Equipment) است.

Partner شامل ۳۰ زیر بخش (برنامه تمرینی) -۹-۲-۱-۴

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه جدید می شود. برنامه های تمرینی به ترتیب زیر هم لیست می شوند. کاربر با انتخاب هر کدام از برنامه های مورد نظر وارد صفحه مربوط به آن برنامه می شود. هر برنامه شامل یک متن است.

Benchmark شامل ۷۵ زیر بخش (برنامه تمرینی) -۱۰-۲-۱-۴

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه جدید می شود. برنامه های تمرینی به ترتیب زیر هم لیست می شوند. کاربر با انتخاب هر کدام از برنامه های مورد نظر وارد صفحه مربوط به آن برنامه می شود. هر برنامه شامل یک متن است.

سطح دسترسی برای این زیربخش:

بخش تصادفی به صورت رایگان خواهد بود. علاوه بر این، دو برنامه از هر کدام از زیربخش های برنامه های هدفمند به صورت رایگان قابل مشاهده است. برای دسترسی به باقی موارد باید ثبت نام کنند و آن ها را بخرند. قابل ذکر است که پکیج حرکات به صورت یک جا به فروش می رسند. این بخش از ۳ زیر بخش شامل اشتراک سه ماه، اشتراک شش ماه و اشتراک یک ساله تشکیل شده است.

۴-۲- وادهای دستساز

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه تقویم می‌شود. سپس روز مورد نظر خود را انتخاب می‌کند. قابل ذکر است که برنامه نوشته شده قابلیت کپی برای روزهای دیگر را نیز دارد.

<div> <div>ماه قبل</div> <div>اردیبهشت ۱۳۹۹</div> <div>ماه بعد</div> </div>						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
	۱ ۲۶ ۲۰	۲ ۲۷ ۲۱	۳ ۲۸ ۲۲	۴ ۲۹ ۲۳	۵ ۳۰ ۲۴	
۶ ۱ ۲۵	۷ ۲ ۲۶	۸ ۳ ۲۷	۹ ۴ ۲۸	۱۰ ۵ ۲۹	۱۱ ۶ ۳۰	۱۲ ۷ ۱
۱۳ ۸ ۲	۱۴ ۹ ۳	۱۵ ۱۰ ۴	۱۶ ۱۱ ۵	۱۷ ۱۲ ۶	۱۸ ۱۳ ۷	۱۹ ۱۴ ۸
۲۰ ۱۵ ۹	۲۱ ۱۶ ۱۰	۲۲ ۱۷ ۱۱	۲۳ ۱۸ ۱۲	۲۴ ۱۹ ۱۳	۲۵ ۲۰ ۱۴	۲۶ ۲۱ ۱۵
۲۷ ۲۲ ۱۶	۲۸ ۲۳ ۱۷	۲۹ ۲۴ ۱۸	۳۰ ۲۵ ۱۹	۳۱ ۲۶ ۲۰		

در صورتی که کاربر قبلاً برای آن روز حداقل یک برنامه را طراحی کرده باشد، رنگ آن تاریخ پررنگ می‌شود. کاربر با انتخاب روز مورد نظر وارد صفحه جدیدی می‌شود. جدول شماتیک آن در زیر قابل مشاهده است.

علامت +

در صورتی که برای آن روز از قبل برنامه طراحی کرده باشد، برنامه آن روز تحت عنوان WOD #1 یک ظاهر می‌شود. جدول شماتیک آن در زیر قابل مشاهده است.

علامت +
WOD # 1

کاربر می‌تواند به تعداد دلخواه برای هر تاریخ برنامه طراحی کند. پر واضح است که با طراحی‌های جدید، برنامه‌های جدید به صورت جدیدترین به قبل در زیر هم لیست می‌شوند. جدول شماتیک آن در زیر قابل مشاهده است.

علامت +
و ...
WOD #3
WOD #2
WOD #1

* کاربر با انتخاب **WOD #1** وارد صفحه جدید می‌شود که شامل نمایش برنامه و در زیر آن نیز عبارت اجرای برنامه است. این مورد در انتها توضیح خواهد داده شد.

همانطور که از جدول قابل مشاهده است، در همین صفحه علامت + قرار می‌گیرد که کاربر با لمس آن می‌تواند برنامه جدید را طراحی کند. کاربر با لمس این علامت، وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل بخش‌های زیر است. کاربر پس از وارد کردن اطلاعات مربوط به آن‌ها که در زیر توضیح داده شده است، می‌تواند برنامه را با لمس ذخیره تحت عنوان **WOD #1** ذخیره کند.

در ادامه نحوه تنظیم و اجرای برنامه‌ها توضیح داده می‌شوند.

۴-۲-۱- نحوه تنظیم و اجرای برنامه‌ها

۴-۲-۱-۱- AMRAP

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه جدیدی می‌شود که می‌تواند حرکات دلخواه خود را انتخاب کند که شامل زیر بخش‌های زیر است.

- هالتر
- دمبل
- کتل بل و مدیسن بال
- ایزوله
- میله و دارحلقه
- با وزن بدن
- باقی تجهیزات
- کاردیو
- تی آر ایکس

جدول شماتیک آن آیتم‌های بالا در زیر آورده شده است. با انتخاب هر کدام از بخش‌های فوق‌الذکر، حرکات آن (مانند اسکوات، ددلیفت و پرس شانه) ظاهر می‌شود.

تی آر ایکس	کاردیو	باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل بل و مدیسن بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول
تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم
تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم
و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...

همانطور که قابل مشاهده است، بخش‌های اصلی در بالای صفحه می‌آیند و کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها، زیر بخش‌های (حرکات) آن را می‌تواند ببیند. در کنار هر حرکت علامت + قرار دارد که با لمس آن، حرکت مورد نظر به صفحه برنامه اضافه می‌شود. کاربر می‌تواند حرکات مورد نظر خود را به ترتیب انتخاب کند. برای مثال با لمس روی هالتر، آیتم‌های زیر قابل مشاهده است.

تی آر ایکس	کاردیو	باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل بل و مدپسن بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول								
تصویر و نام حرکت دوم								
تصویر و نام حرکت سوم								
و ...								

با انتخاب روی دمبل، جدول فوق به شکل زیر تغییر می‌کند.

تی آر ایکس	کاردیو	باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل بل و مدپسن بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول								
تصویر و نام حرکت دوم								
تصویر و نام حرکت سوم								
و ...								

و به همین صورت با انتخاب هر کدام از بخش‌ها، آیتم‌های مربوط به آن در زیر آن لیست خواهند شد.

در نهایت کاربر بعد از پایان انتخاب‌ها، با لمس گزینه مرحله بعد وارد صفحه بعدی می‌شود.

برنامه با اضافه شدن حرکات انتخاب کرده

AMRAP	10 min
حرکت انتخاب شده اول (مانند اسکات)	
حرکت انتخاب شده دوم (مانند بارفیکس)	
و ...	
علامت + برای انتخاب حرکت جدید	

قابل ذکر است که کاربر می‌تواند مجدداً با زدن علامت + وارد صفحه حرکات شود و حرکات جدید را انتخاب کند. علاوه بر این می‌تواند حرکات انتخاب شده را حذف نماید.

کاربر در همین صفحه باید زمان مورد نظر خود را روی تایمر مشخص کند. به طور مثال، کاربر در این برنامه، زمان ۱۰ دقیقه را انتخاب کرده است.

در جلوی هر حرکت هم چند پنجره بسته به نوع حرکت انتخاب شده قرار دارد که کاربر می‌تواند آن‌ها را تکمیل نماید. قابل ذکر است که تنها پنجره‌هایی که باید برای آن حرکت پر شوند باید نمایش داده شوند. پنجره‌هایی که بسته به نوع حرکت باید باز شوند در زیر توضیح داده می‌شوند:

- هالتر، دمبل کتل بل / مدیسن بال، ایزوله:

- **Rep:**
- **Weight**

- میله / دارحلقه، با وزن بدن، باقی تجهیزات:

- **Rep:**

- کاردیو: قابل ذکر است که برای برخی حرکات از distance/ cal و برای برخی دیگر از rep استفاده می‌شود که در ابتدای کار توسط مدیر تعیین می‌شود. اینکه از distance یا cal استفاده شود را کاربر باید تعیین کند.

- **Distance/ cal**
- **rep**

- Suspension:

- **Rep:**

در نهایت پس از پایان طراحی برنامه دلخواه، کاربر باید با لمس روی دکمه ذخیره آن را ذخیره کند.

۴-۲-۱-۲- For Time

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه جدیدی می‌شود که می‌تواند حرکات دلخواه خود را انتخاب کند که شامل زیر بخش‌های زیر است.

- هالتر
- دمبل
- کتل بل و مدیسن بال
- ایزوله
- میله و دارحلقه
- با وزن بدن
- باقی تجهیزات
- کارديو
- تی آر ایکس

جدول شماتیک آن آیتم‌های بالا در زیر آورده شده است. با انتخاب هر کدام از بخش‌های فوق‌الذکر، حرکات آن (مانند اسکوات، ددلیفت و پرس شانه) ظاهر می‌شود.

تی آر ایکس	کارديو	باقی تجهيزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل بل و مدیسن بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول
تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم
تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم
و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...

همانطور که قابل مشاهده است، بخش‌های اصلی در بالای صفحه می‌آیند و کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها، زیر بخش‌های (حرکات) آن را می‌تواند ببیند. در کنار هر حرکت علامت + قرار دارد که با لمس آن، حرکت مورد نظر به صفحه برنامه اضافه می‌شود. کاربر می‌تواند حرکات مورد نظر خود را به ترتیب انتخاب کند.

برای مثال با لمس روی هالتر، آیتم‌های زیر قابل مشاهده است.

تی آر ایکس	کاردیو	باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل بل و مدیسن بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول								
تصویر و نام حرکت دوم								
تصویر و نام حرکت سوم								
و ...								

با انتخاب روی دمبل، جدول فوق به شکل زیر تغییر می‌کند.

تی آر ایکس	کاردیو	باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل بل و مدیسن بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول								
تصویر و نام حرکت دوم								
تصویر و نام حرکت سوم								
و ...								

و به همین صورت با انتخاب هر کدام از بخش‌ها، آیتم‌های مربوط به آن در زیر آن لیست خواهند شد.

در نهایت کاربر بعد از پایان انتخاب‌ها، با لمس گزینه مرحله بعد وارد صفحه بعدی می‌شود.

شکل با اضافه شدن حرکات انتخاب کرده

5 Round	For Time	Time cap	min
حرکت انتخاب شده اول (مانند اسکات)			
حرکت انتخاب شده دوم (مانند بارفیکس)			
و ...			
علامت + برای انتخاب حرکت جدید			

قابل ذکر است که کاربر می‌تواند مجدداً با زدن علامت + وارد صفحه حرکات شود و حرکات جدید را انتخاب کند. علاوه بر این می‌تواند حرکات انتخاب شده را حذف نماید.

کاربر در همین صفحه باید تعداد round و Time cap مورد نظر خود را مشخص کند. به طور مثال، کاربر در این برنامه، تعداد 5 round را انتخاب کرده است. برای Time Cap هم کاربر باید تایم تمرین خود را مشخص کند. پر کردن این گزینه اختیاری است و در حالت پیش فرض روی خالی است.

در جلوی هر حرکت هم چند پنجره بسته به نوع حرکت انتخاب شده قرار دارد که کاربر می‌تواند آن‌ها را تکمیل نماید. قابل ذکر است که تنها پنجره‌هایی که باید برای آن حرکت پر شوند باید نمایش داده شوند. پنجره‌هایی که بسته به نوع حرکت باید باز شوند در زیر توضیح داده می‌شوند:

- هالتر، دمبل کتل بل / مدیسن بال، ایزوله:

- **Rep:**
- **Weight**

- میله / دارحلقه، با وزن بدن، باقی تجهیزات:

- **Rep:**

- کاردیو: قابل ذکر است که برای برخی حرکات از distance/ cal و برای برخی دیگر از rep استفاده می‌شود که در ابتدای کار توسط مدیر تعیین می‌شود. اینکه از distance یا cal استفاده شود را کاربر باید تعیین کند.

- **Distance/ cal**
- **rep**

- Suspension:

- **Rep:**

در نهایت پس از پایان طراحی برنامه دلخواه، کاربر باید با لمس روی دکمه ذخیره آن را ذخیره کند.

EMOM ۴-۲-۱-۳

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه جدیدی می‌شود که می‌تواند حرکات دلخواه خود را انتخاب کند که شامل زیر بخش‌های زیر است.

- هالتر
- دمبل
- کتل بل و مدیسن بال
- ایزوله
- میله و دارحلقه
- با وزن بدن
- باقی تجهیزات
- کارديو
- تی آر ایکس

جدول شماتیک آن آیتم‌های بالا در زیر آورده شده است. با انتخاب هر کدام از بخش‌های فوق‌الذکر، حرکات آن (مانند اسکوات، ددلیفت و پرس شانه) ظاهر می‌شود.

تی آر ایکس	کارديو	باقی تجهيزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل بل و مدیسن بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول
تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم
تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم
و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...

همانطور که قابل مشاهده است، بخش‌های اصلی در بالای صفحه می‌آیند و کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها، زیر بخش‌های (حرکات) آن را می‌تواند ببیند. در کنار هر حرکت علامت + قرار دارد که با لمس آن، حرکت مورد نظر به صفحه برنامه اضافه می‌شود. کاربر می‌تواند حرکات مورد نظر خود را به ترتیب انتخاب کند.

برای مثال با لمس روی هالتر، آیتم‌های زیر قابل مشاهده است.

تی آر ایکس	کاردیو	باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل‌بل و مدیسن‌بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول								
تصویر و نام حرکت دوم								
تصویر و نام حرکت سوم								
و ...								

با انتخاب روی دمبل، جدول فوق به شکل زیر تغییر می‌کند.

تی آر ایکس	کاردیو	باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل‌بل و مدیسن‌بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول								
تصویر و نام حرکت دوم								
تصویر و نام حرکت سوم								
و ...								

و به همین صورت با انتخاب هر کدام از بخش‌ها، آیتم‌های مربوط به آن در زیر آن لیست خواهند شد.

در نهایت کاربر بعد از پایان انتخاب‌ها، با لمس گزینه مرحله بعد وارد صفحه بعدی می‌شود.

شکل با اضافه شدن حرکات انتخاب کرده

Every 1 min for 10 min	
حرکت انتخاب‌شده اول (مانند اسکات)	
حرکت انتخاب‌شده دوم (مانند ددلیفت)	
و ...	
علامت + برای انتخاب حرکت جدید	

قابل ذکر است که کاربر می‌تواند مجدداً با زدن علامت + وارد صفحه حرکات شود و حرکات جدید را انتخاب کند. علاوه بر این می‌تواند حرکات انتخاب شده را حذف نماید.

کاربر در همین صفحه باید اطلاعات مربوط به زمان مورد نظر خود را روی تایمر مشخص کند.

قابل ذکر است که عدد سمت چپ (همان 1min) را می‌توان به صورت دلخواه تعیین انتخاب کرد.

عدد سمت راست (۱۰) هم ضربی از عدد بالا خواهد بود. برای مثال برای عدد ۱ دقیقه (به عنوان X در زیر

تلقی می‌شود) اعداد قابل انتخاب عبارتند از: 1 minute (1x), 2 minute (2x), 3 minute (3x), 4

minute (4x) و ... این مضارب باید تا جایی انتخاب شوند که جمع کل زیر ۱۰۰ دقیقه شود.

این اعداد به صورت پیش فرض روی ۱ دقیقه برای عدد سمت بالا و ۱۰ دقیقه برای عدد پایین قرار دارند.

در جلوی هر حرکت هم چند پنجره بسته به نوع حرکت انتخاب شده قرار دارد که کاربر می‌تواند آن‌ها را تکمیل

نماید. قابل ذکر است که تنها پنجره‌هایی که باید برای آن حرکت پر شوند باید نمایش داده شوند. پنجره‌هایی

که بسته به نوع حرکت باید باز شوند در زیر توضیح داده می‌شوند:

- هالتر، دمبل کتل بل / مدیسن بال، ایزوله:

- **Rep:**
- **Weight**

- میله / دار حلقه، با وزن بدن، باقی تجهیزات:

- **Rep:**

- کاردیو: قابل ذکر است که برای برخی حرکات از distance/ cal و برای برخی دیگر از rep استفاده

می‌شود که در ابتدای کار توسط مدیر تعیین می‌شود. اینکه از distance یا cal استفاده شود را کاربر

باید تعیین کند.

- **Distance/ cal**
- **rep**

- **Suspension:**

- **Rep:**

در نهایت پس از پایان طراحی برنامه دلخواه، کاربر باید با لمس روی دکمه ذخیره آن را ذخیره کند.

۴-۲-۱-۴- AHAP:

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه جدیدی می‌شود که می‌تواند حرکات دلخواه خود را انتخاب کند که شامل زیر بخش‌های زیر است.

- هالتر
- دمبل
- کتل بل و مدیسن بال
- ایزوله
- میله و دارحلقه
- با وزن بدن
- باقی تجهیزات
- کارديو
- تی آر ایکس

جدول شماتیک آن آیتم‌های بالا در زیر آورده شده است. با انتخاب هر کدام از بخش‌های فوق‌الذکر، حرکات آن (مانند اسکوات، ددلیفت و پرس شانه) ظاهر می‌شود.

تی آر ایکس	کارديو	باقی تجهيزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل بل و مدیسن بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول
تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم
تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم
و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...

همانطور که قابل مشاهده است، بخش‌های اصلی در بالای صفحه می‌آیند و کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها، زیر بخش‌های (حرکات) آن را می‌تواند ببیند. در کنار هر حرکت علامت + قرار دارد که با لمس آن، حرکت مورد نظر به صفحه برنامه اضافه می‌شود. کاربر می‌تواند حرکات مورد نظر خود را به ترتیب انتخاب کند.

برای مثال با لمس روی هالتر، آیتم‌های زیر قابل مشاهده است.

تی آر ایکس	کاردیو	باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل‌بل و مدیسن‌بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول								
تصویر و نام حرکت دوم								
تصویر و نام حرکت سوم								
و ...								

با انتخاب روی دمبل، جدول فوق به شکل زیر تغییر می‌کند.

تی آر ایکس	کاردیو	باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل‌بل و مدیسن‌بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول								
تصویر و نام حرکت دوم								
تصویر و نام حرکت سوم								
و ...								

و به همین صورت با انتخاب هر کدام از بخش‌ها، آیتم‌های مربوط به آن در زیر آن لیست خواهند شد.

در نهایت کاربر بعد از پایان انتخاب‌ها، با لمس گزینه مرحله بعد وارد صفحه بعدی می‌شود.

شکل با اضافه شدن حرکات انتخاب کرده

و ...	تعداد انتخاب سوم (برای مثال ۱)	تعداد انتخاب دوم (برای مثال ۳)	تعداد انتخاب اول (برای مثال ۵)	New Set
حرکت انتخاب‌شده اول (مانند اسکات)				
حرکت انتخاب‌شده دوم (مانند ددلیفت)				
و ...				
علامت + برای انتخاب حرکت جدید				

قابل ذکر است که کاربر می‌تواند مجدداً با زدن علامت + وارد صفحه حرکات شود و حرکات جدید را انتخاب کند. علاوه بر این می‌تواند حرکات انتخاب شده را حذف نماید.

قابل ذکر است که در جلوی هیچ یک از حرکات، پنجره‌ای باز نمی‌شود.

کاربر در این بخش در انتخاب تعداد ست و تعداد تکرار آزاد است. بدین شکل که با زدن روی علامت New Set یک محلی برای انتخاب عدد باز می‌شود. در اینجا علامت New Set نقش ست مورد نظر و عدد انتخاب شده در آن نقش تعداد تکرار را بازی می‌کند. کاربر می‌تواند به صورت دلخواه با زدن روی علامت New Set جدید، ست جدید را فعال کند. جدول شماتیک آن در زیر قابل مشاهده است.

New Set	تعداد انتخاب اول (برای مثال ۵)	تعداد انتخاب دوم (برای مثال ۳)	تعداد انتخاب سوم (برای مثال ۱)	و ...
علامت + برای انتخاب حرکت جدید				

تعداد تکرارها (برای مثال ۵ تکرار) چطور انتخاب شدند؟

با لمس New Set، یک پنجره باز می‌شود که کاربر می‌تواند عدد تکرارهای ست اول خود را وارد کند. جدول شماتیک آن با انتخاب New Set اول در زیر قابل مشاهده است.

New Set	تعداد انتخاب اول (برای مثال ۵)
علامت + برای انتخاب حرکت جدید	

کاربر برای تنظیم ست دوم باید مجدداً New Set را لمس کند. با لمس New Set، یک پنجره باز می‌شود که کاربر می‌تواند عدد تکرارهای ست دوم خود را وارد کند. جدول شماتیک آن با انتخاب New Set دوم در زیر قابل مشاهده است. به همین ترتیب کاربر می‌تواند به تعداد دلخواه تعداد ست‌ها را افزایش دهد.

New Set	تعداد انتخاب اول (برای مثال ۵)	تعداد انتخاب دوم (برای مثال ۳)
علامت + برای انتخاب حرکت جدید		

در نهایت پس از پایان طراحی برنامه دلخواه، کاربر باید با لمس روی دکمه ذخیره آن را ذخیره کند.

۴-۲-۱-۵-Interval:

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه جدیدی می‌شود که می‌تواند حرکات دلخواه خود را انتخاب کند که شامل زیر بخش‌های زیر است.

- هالتر
- دمبل
- کتل بل و مدیسن بال
- ایزوله
- میله و دارحلقه
- با وزن بدن
- باقی تجهیزات
- کارديو
- تی آر ایکس

جدول شماتیک آن آیتم‌های بالا در زیر آورده شده است. با انتخاب هر کدام از بخش‌های فوق‌الذکر، حرکات آن (مانند اسکوات، ددلیفت و پرس شانه) ظاهر می‌شود.

تی آر ایکس	کارديو	باقی تجهيزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل بل و مدیسن بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول
تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم
تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم
و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...

همانطور که قابل مشاهده است، بخش‌های اصلی در بالای صفحه می‌آیند و کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها، زیر بخش‌های (حرکات) آن را می‌تواند ببیند. در کنار هر حرکت علامت + قرار دارد که با لمس آن، حرکت مورد نظر به صفحه برنامه اضافه می‌شود. کاربر می‌تواند حرکات مورد نظر خود را به ترتیب انتخاب کند.

برای مثال با لمس روی هالتر، آیتم‌های زیر قابل مشاهده است.

تی آر ایکس	کاردیو	باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل‌بل و مدیسن‌بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول								
تصویر و نام حرکت دوم								
تصویر و نام حرکت سوم								
و ...								

با انتخاب روی دمبل، جدول فوق به شکل زیر تغییر می‌کند.

تی آر ایکس	کاردیو	باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل‌بل و مدیسن‌بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول								
تصویر و نام حرکت دوم								
تصویر و نام حرکت سوم								
و ...								

و به همین صورت با انتخاب هر کدام از بخش‌ها، آیتم‌های مربوط به آن در زیر آن لیست خواهند شد.

در نهایت کاربر بعد از پایان انتخاب‌ها، با لمس گزینه مرحله بعد وارد صفحه بعدی می‌شود.

شکل با اضافه شدن حرکات انتخاب کرده

Interval: 8 cycle * 20 sec work / 10 sec rest
حرکت انتخاب‌شده اول (مانند اسکات)
حرکت انتخاب‌شده دوم (مانند ددلیفت)
و ...
علامت + برای انتخاب حرکت جدید

قابل ذکر است که کاربر می‌تواند مجدداً با زدن علامت + وارد صفحه حرکات شود و حرکات جدید را انتخاب کند. علاوه بر این می‌تواند حرکات انتخاب شده را حذف نماید.

قابل ذکر است که تنها در جلوی حرکاتی که از قالب‌های هالتر، دمبل کتل بل / مدیسن بال، ایزوله انتخاب می‌شوند، پنجره weight نمایش داده می‌شود که کاربر با انتخاب آن می‌تواند مقدار وزنه مورد نظر را مشخص کند. در جلوی باقی حرکات هم نباید چیزی نشان داده شود.

کاربر در همین صفحه باید اطلاعات مربوط به تعداد cycle و زمان مورد نظر برای work و rest خود را مشخص کند. کاربر می‌تواند تعداد cycle را از بازه ۱ تا ۱۰۰ انتخاب کند. مقدار زمان برای work هم از بازه ۵ ثانیه تا ۱۰ دقیقه است. به این صورت که از بازه ۵ ثانیه تا ۱ دقیقه به صورت ۱ ثانیه ۱ ثانیه نشان داده می‌شود. از بازه ۱ دقیقه تا ۱۰ دقیقه هم به صورت ۲۰ ثانیه به ۲۰ ثانیه نشان داده می‌شود. زمان rest هم درست مثل زمان work تنظیم می‌شود.

این اعداد به صورت پیش فرض روی **8 cycle * 20 sec work / 10 sec rest** قرار دارد.

در نهایت پس از پایان طراحی برنامه دلخواه، کاربر باید با لمس روی دکمه ذخیره آن را ذخیره کند.

Open ۴-۲-۱-۶

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه جدیدی می‌شود که می‌تواند حرکات دلخواه خود را انتخاب کند که شامل زیر بخش‌های زیر است.

- هالتر
- دمبل
- کتل بل و مدیسن بال
- ایزوله
- میله و دارحلقه
- با وزن بدن
- باقی تجهیزات
- کارديو
- تی آر ایکس

جدول شماتیک آن آیتم‌های بالا در زیر آورده شده است. با انتخاب هر کدام از بخش‌های فوق‌الذکر، حرکات آن (مانند اسکوات، ددلیفت و پرس شانه) ظاهر می‌شود.

تی آر ایکس	کارديو	باقی تجهيزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل بل و مدیسن بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول
تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم
تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم
و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...

همانطور که قابل مشاهده است، بخش‌های اصلی در بالای صفحه می‌آیند و کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها، زیر بخش‌های (حرکات) آن را می‌تواند ببیند. در کنار هر حرکت علامت + قرار دارد که با لمس آن، حرکت مورد نظر به صفحه برنامه اضافه می‌شود. کاربر می‌تواند حرکات مورد نظر خود را به ترتیب انتخاب کند.

برای مثال با لمس روی هالتر، آیتم‌های زیر قابل مشاهده است.

تی آر ایکس	کاردیو	باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل‌بل و مدیسن‌بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول								
تصویر و نام حرکت دوم								
تصویر و نام حرکت سوم								
و ...								

با انتخاب روی دمبل، جدول فوق به شکل زیر تغییر می‌کند.

تی آر ایکس	کاردیو	باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل‌بل و مدیسن‌بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول								
تصویر و نام حرکت دوم								
تصویر و نام حرکت سوم								
و ...								

و به همین صورت با انتخاب هر کدام از بخش‌ها، آیتم‌های مربوط به آن در زیر آن لیست خواهند شد.

در نهایت کاربر بعد از پایان انتخاب‌ها، با لمس گزینه مرحله بعد وارد صفحه بعدی می‌شود.

شکل با اضافه شدن حرکات انتخاب کرده

New Set	تعداد انتخاب اول				و ...
	Time cap	min	تعداد انتخاب دوم (برای مثال ۳)	تعداد انتخاب سوم (برای مثال ۱)	
حرکت انتخاب شده اول (مانند اسکات)					
حرکت انتخاب شده دوم (مانند ددلیفت)					
و ...					
علامت + برای انتخاب حرکت جدید					

قابل ذکر است که کاربر می‌تواند مجدداً با زدن علامت + وارد صفحه حرکات شود و حرکات جدید را انتخاب کند. علاوه بر این می‌تواند حرکات انتخاب شده را حذف نماید.

قابل ذکر است که تنها در جلوی حرکاتی که از قالب‌های هالتر، دمبل کتل بل / مدیسن بال، ایزوله انتخاب می‌شوند، پنجره weight نمایش داده می‌شود که کاربر با انتخاب آن می‌تواند مقدار وزنه مورد نظر را مشخص کند. در جلوی باقی حرکات هم نباید چیزی نشان داده شود.

کاربر در این بخش در انتخاب تعداد ست و تعداد تکرار آزاد است. بدین شکل که با زدن روی علامت New Set یک محلی برای انتخاب عدد باز می‌شود. در اینجا علامت New Set نقش ست مورد نظر و عدد انتخاب شده در آن نقش تعداد تکرار را بازی می‌کند. کاربر می‌تواند به صورت دلخواه با زدن روی علامت New Set جدید، ست جدید را فعال کند. جدول شماتیک آن در زیر قابل مشاهده است.

New Set	تعداد انتخاب اول	تعداد انتخاب دوم	تعداد انتخاب سوم	و ...
Time cap <input type="text" value="min"/>	(برای مثال ۵)	(برای مثال ۳)	(برای مثال ۱)	
علامت + برای انتخاب حرکت جدید				

تعداد تکرارها (برای مثال ۵ تکرار) چطور انتخاب شدند؟

با لمس New Set، یک پنجره باز می‌شود که کاربر می‌تواند عدد تکرارهای ست اول خود را وارد کند. جدول شماتیک آن با انتخاب New Set اول در زیر قابل مشاهده است.

New Set	تعداد انتخاب اول
Time cap <input type="text" value="min"/>	(برای مثال ۵)
حرکت انتخاب شده اول (مانند اسکات)	
حرکت انتخاب شده دوم (مانند ددلیفت)	
و ...	
علامت + برای انتخاب حرکت جدید	

کاربر برای تنظیم ست دوم باید مجدداً New Set را لمس کند. با لمس New Set، یک پنجره باز می‌شود که کاربر می‌تواند عدد تکرارهای ست دوم خود را وارد کند. جدول شماتیک آن با انتخاب New Set دوم در زیر قابل مشاهده است. به همین ترتیب کاربر می‌تواند به تعداد دلخواه تعداد ست‌ها را افزایش دهد.

New Set	تعداد انتخاب اول	تعداد انتخاب دوم
Time cap <input type="text" value="min"/>	(برای مثال ۵)	(برای مثال ۳)
	حرکت انتخاب شده اول (مانند اسکات)	
	حرکت انتخاب شده دوم (مانند ددلیفت)	
	و ...	
	علامت + برای انتخاب حرکت جدید	

برای Time Cap هم کاربر باید تایم تمرین خود را مشخص کند. پر کردن این گزینه اختیاری است و در حالت پیش فرض روی خالی است.

در نهایت پس از پایان طراحی برنامه دلخواه، کاربر باید با لمس روی دکمه ذخیره آن را ذخیره کند.

۴-۲-۱-۷-BodyBulding

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه جدیدی می‌شود که می‌تواند حرکات دلخواه خود را انتخاب کند که شامل زیر بخش‌های زیر است.

- هالتر
- دمبل
- کتل بل و مدیسن بال
- ایزوله
- میله و دارحلقه
- با وزن بدن
- باقی تجهیزات
- کارديو
- تی آر ایکس

جدول شماتیک آن آیتم‌های بالا در زیر آورده شده است. با انتخاب هر کدام از بخش‌های فوق‌الذکر، حرکات آن (مانند اسکوات، ددلیفت و پرس شانه) ظاهر می‌شود.

تی آر ایکس	کارديو	باقی تجهيزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل بل و مدیسن بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول	تصویر و نام حرکت اول
تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم	تصویر و نام حرکت دوم
تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم	تصویر و نام حرکت سوم
و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...	و ...

همانطور که قابل مشاهده است، بخش‌های اصلی در بالای صفحه می‌آیند و کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها، زیر بخش‌های (حرکات) آن را می‌تواند ببیند. در کنار هر حرکت علامت + قرار دارد که با لمس آن، حرکت مورد نظر به صفحه برنامه اضافه می‌شود. کاربر می‌تواند حرکات مورد نظر خود را به ترتیب انتخاب کند.

برای مثال با لمس روی هالتر، آیتم‌های زیر قابل مشاهده است.

تی آر ایکس	کاردیو	باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل‌بل و مدیسن‌بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول								
تصویر و نام حرکت دوم								
تصویر و نام حرکت سوم								
و ...								

با انتخاب روی دمبل، جدول فوق به شکل زیر تغییر می‌کند.

تی آر ایکس	کاردیو	باقی تجهیزات	با وزن بدن	میله و دارحلقه	ایزوله	کتل‌بل و مدیسن‌بال	دمبل	هالتر
تصویر و نام حرکت اول								
تصویر و نام حرکت دوم								
تصویر و نام حرکت سوم								
و ...								

و به همین صورت با انتخاب هر کدام از بخش‌ها، آیتم‌های مربوط به آن در زیر آن لیست خواهند شد.

در نهایت کاربر بعد از پایان انتخاب‌ها، با لمس گزینه مرحله بعد وارد صفحه بعدی می‌شود.

شکل با اضافه شدن حرکات انتخاب کرده

Body Building
حرکت انتخاب شده اول (مانند اسکات)
حرکت انتخاب شده دوم (مانند ددلیفت)
و ...
علامت + برای انتخاب حرکت جدید

قابل ذکر است که کاربر می‌تواند مجدداً با زدن علامت + وارد صفحه حرکات شود و حرکات جدید را انتخاب کند. علاوه بر این می‌تواند حرکات انتخاب شده را حذف نماید.

در جلوی هر حرکت هم چند پنجره بسته به نوع حرکت انتخاب شده قرار دارد که کاربر می‌تواند آن‌ها را تکمیل نماید. قابل ذکر است که تنها پنجره‌هایی که باید برای آن حرکت پر شوند باید نمایش داده شوند. پنجره‌هایی که بسته به نوع حرکت باید باز شوند در زیر توضیح داده می‌شوند:

• هالتر، دمبل کتل بل / مدیسن بال، ایزوله:

- Round
- Rep:
- Weight

• میله / دار حلقه، با وزن بدن، باقی تجهیزات:

- Round
- Rep:

- کاردیو: هر حرکت شامل یک تصویر و یک عبارت زیر است که باید توسط کاربر پر شود. قابل ذکر است که برای برخی حرکات از distance و برای برخی دیگر از round و rep استفاده می‌شود که در ابتدای کار توسط مدیر تعیین می‌شود. اینکه از distance یا cal استفاده شود را کاربر باید تعیین کند.

➤ **Distance/ cal**

Or

➤ **Round**

➤ **Rep**

• **Suspension:**

➤ **Round:**

➤ **Rep**

در نهایت پس از پایان طراحی برنامه دلخواه، کاربر باید با لمس روی دکمه ذخیره آن را ذخیره کند.

۴-۲-۲- اجرای برنامه

در ابتدای همین بخش (وادهای دست‌ساز در در صفحه ۲۶) پس از ورود به تقویم و انتخاب روز مورد نظر گفتیم که:

کاربر می‌تواند به تعداد دلخواه برای هر تاریخ برنامه طراحی کند. پر واضح است که با طراحی‌های جدید، برنامه‌های جدید زیر هم لیست می‌شوند. برای مثال برنامه شماره یک، برنامه شماره دو، برنامه شماره سه و جدول شماتیک آن در زیر قابل مشاهده است.

علامت +
و ...
WOD #3
WOD #2
WOD #1

* کاربر با انتخاب WOD #1 وارد صفحه جدید می‌شود که شامل نمایش برنامه تنظیم شده که قابلیت ویرایش هم داد (به صورت شماتیک از قبل توضیح دادیم) و در زیر آن نیز عبارت اجرای برنامه است.

با لمس اجرای برنامه، باید صفحه مربوط به آن برنامه تنظیم شود. این صفحه قابلیت ویرایش ندارد. صفحه مربوط به هر برنامه در الگوی مورد نظر در زیر ذکر می‌شود.

کاربر با لمس علامت share می‌تواند این برنامه را برای دیگران بفرستد. به این صورت که با لمس آن می‌تواند انتخاب کند از کدام پیام رسان آن را بفرستد. طرف مقابل تنها در صورتی می‌تواند آن را باز کند که در این برنامه ثبت نام شده باشد. این برنامه ارسالی قابل ویرایش نخواهد بود. نام برنامه ارسالی هم بر اساس تاریخ تنظیم شده (از تقویم انتخاب شد) تنظیم می‌شود.

علاوه بر این، قابل ذکر است که در صفحه نهایی برنامه‌ها باید یک گزینه برای ضبط فیلم تعبیه شود که کاربر با لمس آن وارد صفحه فیلمبرداری شود. شرایط و ویژگی مورد نیاز از آن برنامه خاص که باید در صفحه فیلمبرداری باشد، در بخش ضبط فیلم توضیح داده می‌شود.

AMRAP - ۱-۲-۲-۴

در بالای برنامه باید مقدار زمان انتخاب شده ذکر شود. حرکات انتخاب شده باید به ترتیب زیر هم ذکر شوند و در جلوی هر حرکت باید اطلاعات داده شده (مانند: Rep و Weight) به ترتیب نمایش داده شود. در زیر برنامه هم باید تایمر نمایش داده شود و با زدن دکمه استارت، به صورت معکوس شروع به کار می-کند و ۱۰ ثانیه شمارش معکوس می‌رود. قابل ذکر است که ۳ ثانیه آخر را همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. پس از آن روی زمانی را که کاربر در مرحله قبل داد تنظیم می‌شود و به صورت معکوس کار می‌کند. در ۵ ثانیه آخر هم همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. در گوشه این تایمر هم باید گزینه‌ای برای شمارش تعداد دورها باشد (مانند صلوات شمار). کاربر با هر بار زدن روی آن، یک عدد به آن اضافه می‌شود. در ۵ ثانیه آخر هم همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند.

10 min	AMRAP
حرکت انتخاب شده اول (مانند اسکات)	
حرکت انتخاب شده دوم (مانند ددلیفت)	
و ...	
<div> <div>تکمیل تمرین</div> <div>  </div> <div> <div>علامت ضبط فیلم</div> <div>Share علامت</div> </div> </div>	

در انتها کاربر باید روی گزینه تکمیل تمرین را لمس کند و امتیاز خود از آن تمرین را ثبت نماید. به این صورت که با کلیک روی تکمیل تمرین که در همان صفحه قرار دارد وارد یک صفحه جدید می‌شود. در بالای صفحه سه پنجره کوچک باز است. یکی از آن‌ها مربوط به تاریخ، یکی از آن‌ها مربوط به زمان اجرا و دیگری مربوط به رکورد است. تاریخ که به صورت خودکار روی روز اجرا قرار دارد و قابل تغییر نیست. زمان اجرا نیز با توجه به زمان تمرین به صورت خودکار در اینجا قرار می‌گیرد و کاربر نیز می‌تواند آن را تغییر دهد. کاربر با لمس روی پنجره دیگر می‌تواند امتیاز خود از تمرین (تعداد تکرارهای انجام شده) را وارد نماید. قابل ذکر است که وارد کردن امتیاز اختیاری است. در انتها روی تایید تکمیل تمرین باید کلیک بکند.

در این بحث چند نکته وجود دارد:

- در صورتی که کاربر برنامه‌ای را که ساخت برای روزهای دیگر کپی نماید، آن برنامه با اسم تاریخ ساخت خود در تاریخ جدید قرار می‌گیرد و قابلیت ویرایش ندارد. کاربر زمانی که وارد آن تاریخ شود و این برنامه را انتخاب کند به صورت مستقیم وارد صفحه اجرا برنامه می‌شود. قابل ذکر است که رکوردی را که برای یکی از تاریخ‌ها وارد شود، به صورت خودکار برای همه تاریخ‌های دیگر که این برنامه در آن‌ها کپی شده‌اند ثبت می‌شود. رکوردهای تاریخ‌های جدیدتر نیز به صورت جدیدترین تاریخ به قبل زیر هم لیست می‌شوند.
- در صورتی که کاربر فراموش کند که رکورد را وارد نماید و دکمه برگشت گوشی را بزند، یک پیام باید برایش ظاهر شود که: "امتیاز خود را ثبت نمی‌کنید؟ می‌کنم؛ الان نه". با انتخاب عبارت "می‌کنم" باید به طور مستقیم وارد صفحه تکمیل تمرین شود. با انتخاب عبارت "الان نه"، آن برنامه به صورت خودکار وارد پرو فایل کاربری می‌شود تا در زمانی دیگر پر شود.
- این برنامه به صورت خودکار در صفحه زیر بخش "فعالیت" از بخش برنامه غذایی قرار می‌گیرد.
- کاربر با لمس علامت share می‌تواند این برنامه را برای دیگران بفرستد. به این صورت که با لمس آن می‌تواند انتخاب کند از کدام پیام رسان آن را بفرستد. طرف مقابل تنها در صورتی می‌تواند آن را باز کند که در این برنامه ثبت نام شده باشد. این برنامه ارسالی قابل ویرایش نخواهد بود. نام برنامه ارسالی هم بر اساس تاریخ تنظیم شده (از تقویم انتخاب شد) تنظیم می‌شود.

- علاوه بر این، قابل ذکر است که در صفحه نهایی برنامه‌ها باید یک گزینه برای ضبط فیلم تعبیه شود که کاربر با لمس آن وارد صفحه فیلمبرداری شود. شرایط و ویژگی مورد نیاز از آن برنامه خاص که باید در صفحه فیلمبرداری باشد، در بخش ضبط فیلم توضیح داده می‌شود.

For Time - ۲-۲-۲-۴

در بالای برنامه باید تعداد دورهای انتخاب شده ذکر شود. حرکات انتخاب شده نیز باید به ترتیب زیر هم ذکر شوند و در جلوی هر حرکت باید اطلاعات داده شده توسط کاربر (مانند: Rep و Weight) به ترتیب نمایش داده شود. در زیر برنامه هم باید تایمر نمایش داده شود و با زدن دکمه استارت، بعد از شمارش معکوس ۱۰ ثانیه‌ای شروع به کار کند. قابل ذکر است که ۳ ثانیه آخر را همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. پس از آن تایمر شروع به کار می‌کند.

- اگر Time cap پر شود: در صورتی که این گزینه از مرحله قبل پر شده باشد، تایمر تا آن زمان داده شده پیش می‌رود و در آنجا استپ می‌کند. در ۵ ثانیه آخر همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. قابل ذکر است که کاربر در این بین خود نیز می‌تواند دکمه پایان تایمر را بزند.
- اگر Time cap پر نشود: در صورتی که این گزینه از مرحله قبل پر نشده باشد، تایمر تا زمانی که کاربر دکمه پایان تایمر را بزند کار می‌کند.

در گوشه این تایمر هم باید گزینه‌ای برای شمارش تعداد دورها باشد (مانند صلوات شمار). کاربر با هر بار زدن روی آن، یک عدد به آن اضافه می‌شود.

5 Round	For Time	Time cap min
حرکت انتخاب شده اول (مانند اسکات)		
حرکت انتخاب شده دوم (مانند ددلیفت)		
و ...		
<div> <div>تکمیل تمرین</div> <div>  </div> <div> <div>علامت ضبط فیلم</div> <div>Share علامت</div> </div> </div>		

در انتها کاربر باید روی گزینه تکمیل تمرین را لمس کند و امتیاز خود از آن تمرین را ثبت نماید. به این صورت که با کلیک روی تکمیل تمرین که در همان صفحه قرار دارد وارد یک صفحه جدید می‌شود. در بالای صفحه دو پنجره کوچک باز می‌شود. یکی از آن‌ها مربوط به تاریخ و دیگری مربوط به زمان اجرا است. تاریخ که به صورت خودکار روی روز اجرا قرار دارد و قابل تغییر نیست. زمان اجرا نیز با توجه به زمان تمرین به صورت خودکار در اینجا قرار می‌گیرد و کاربر نیز می‌تواند آن را تغییر دهد. قابل ذکر است که وارد کردن زمان اجرا برای تایید تکمیل تمرین اجباری است در انتها روی تایید تکمیل تمرین باید کلیک بکند.

در این بحث چند نکته وجود دارد:

- در صورتی که کاربر برنامه‌ای را که ساخت برای روزهای دیگر کپی نماید، آن برنامه با اسم تاریخ ساخت خود در تاریخ جدید قرار می‌گیرد و قابلیت ویرایش ندارد. کاربر زمانی که وارد آن تاریخ شود و این برنامه را انتخاب کند به صورت مستقیم وارد صفحه اجرا برنامه می‌شود. قابل ذکر است که رکوردی را که برای یکی از تاریخ‌ها وارد شود، به صورت خودکار برای همه تاریخ‌های دیگر که این برنامه در آن‌ها کپی

شده‌اند ثبت می‌شود. رکوردهای تاریخ‌های جدیدتر نیز به صورت جدیدترین تاریخ به قبل زیر هم لیست می‌شوند.

- در صورتی که کاربر فراموش کند که رکورد را وارد نماید و دکمه برگشت گوشی را بزند، یک پیام باید برایش ظاهر شود که: "امتیاز خود را ثبت نمی‌کنید؟ می‌کنم؛ الان نه". با انتخاب عبارت "می‌کنم" باید به طور مستقیم وارد صفحه تکمیل تمرین شود. با انتخاب عبارت "الان نه"، آن برنامه به صورت خودکار وارد پروفایل کاربری می‌شود تا در زمانی دیگر پر شود.
- این برنامه به صورت خودکار در صفحه زیر بخش "فعالیت" از بخش برنامه غذایی قرار می‌گیرد.
- کاربر با لمس علامت share می‌تواند این برنامه را برای دیگران بفرستد. به این صورت که با لمس آن می‌تواند انتخاب کند از کدام پیام رسان آن را بفرستد. طرف مقابل تنها در صورتی می‌تواند آن را باز کند که در این برنامه ثبت نام شده باشد. این برنامه ارسالی قابل ویرایش نخواهد بود. نام برنامه ارسالی هم بر اساس تاریخ تنظیم شده (از تقویم انتخاب شد) تنظیم می‌شود.
- علاوه بر این، قابل ذکر است که در صفحه نهایی برنامه‌ها باید یک گزینه برای ضبط فیلم تعبیه شود که کاربر با لمس آن وارد صفحه فیلمبرداری شود. شرایط و ویژگی مورد نیاز از آن برنامه خاص که باید در صفحه فیلمبرداری باشد، در بخش ضبط فیلم توضیح داده می‌شود.

EMOM ۳-۲-۲-۴

در بالای برنامه باید مقدار زمان انتخاب شده ذکر شود. حرکات انتخاب شده باید به ترتیب زیر هم ذکر شوند و در جلوی هر حرکت باید اطلاعات داده شده توسط کاربر (مانند: Rep و Weight) به ترتیب نمایش داده شود. در زیر برنامه هم باید تایمر نمایش داده شود و با زدن دکمه استارت، بعد از شمارش معکوس ۱۰ ثانیه‌ای شروع به کار کند. قابل ذکر است که ۳ ثانیه آخر را همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق خطر می‌زند.

برای مثال اگر Every 1 min for 10 min انتخاب شده باشد (در بخش تنظیم برنامه توضیح داده شد) به این معناست که تایمر باید به صورت معکوس در زمان‌های یک دقیقه‌ای کار کند. در بالای تایمر هم تعداد دورهای انجام شده را نسبت به تعداد دورهای مجموع را نشان می‌دهد. این همان مضربی است که در بخش تنظیم برنامه توضیح داده شد. در زیر این تایمر هم یک تایمر زمان مجموع را به صورت معکوس نشان می‌دهد.

Every 1 min for 10 min		
حرکت انتخاب شده اول (مانند اسکات)		
حرکت انتخاب شده دوم (مانند ددلیفت)		
...		
تکمیل تمرین		علامت ضبط فیلم
		Share علامت

در انتها کاربر باید روی گزینه تکمیل تمرین را لمس کند و امتیاز خود از آن تمرین را ثبت نماید. به این صورت که با کلیک روی تکمیل تمرین که در همان صفحه قرار دارد وارد یک صفحه جدید می‌شود. در بالای صفحه سه پنجره کوچک باز می‌شود. یکی از آنها مربوط به تاریخ، یکی از آنها مربوط به زمان اجرا و دیگری مربوط به

رکورد است. تاریخ که به صورت خودکار روی روز اجرا قرار دارد و قابل تغییر نیست. زمان اجرا نیز با توجه به زمان تمرین به صورت خودکار در اینجا قرار می‌گیرد و کاربر نیز می‌تواند آن را تغییر دهد. کاربر با لمس روی پنجره دیگر می‌تواند امتیاز خود از تمرین (تعداد تکرارهای انجام شده) را وارد نماید. قابل ذکر است که وارد کردن امتیاز اختیاری است. در انتها روی تایید تکمیل تمرین باید کلیک بکند.

در این بحث چند نکته وجود دارد:

- در صورتی که کاربر برنامه‌ای را که ساخت برای روزهای دیگر کپی نماید، آن برنامه با اسم تاریخ ساخت خود در تاریخ جدید قرار می‌گیرد و قابلیت ویرایش ندارد. کاربر زمانی که وارد آن تاریخ شود و این برنامه را انتخاب کند به صورت مستقیم وارد صفحه اجرا برنامه می‌شود. قابل ذکر است که رکوردی را که برای یکی از تاریخ‌ها وارد شود، به صورت خودکار برای همه تاریخ‌های دیگر که این برنامه در آن‌ها کپی شده‌اند ثبت می‌شود. رکوردهای تاریخ‌های جدیدتر نیز به صورت جدیدترین تاریخ به قبل زیر هم لیست می‌شوند.
- در صورتی که کاربر فراموش کند که رکورد را وارد نماید و دکمه برگشت گوشی را بزند، یک پیام باید برایش ظاهر شود که: "امتیاز خود را ثبت نمی‌کنید؟ می‌کنم؛ الان نه". با انتخاب عبارت "می‌کنم" باید به طور مستقیم وارد صفحه تکمیل تمرین شود. با انتخاب عبارت "الان نه"، آن برنامه به صورت خودکار وارد پروفایل کاربری می‌شود تا در زمانی دیگر پر شود.
- این برنامه به صورت خودکار در صفحه زیر بخش "فعالیت" از بخش برنامه غذایی قرار می‌گیرد.
- کاربر با لمس علامت share می‌تواند این برنامه را برای دیگران بفرستد. به این صورت که با لمس آن می‌تواند انتخاب کند از کدام پیام رسان آن را بفرستد. طرف مقابل تنها در صورتی می‌تواند آن را باز کند که در این برنامه ثبت نام شده باشد. این برنامه ارسالی قابل ویرایش نخواهد بود. نام برنامه ارسالی هم بر اساس تاریخ تنظیم شده (از تقویم انتخاب شد) تنظیم می‌شود.
- علاوه بر این، قابل ذکر است که در صفحه نهایی برنامه‌ها باید یک گزینه برای ضبط فیلم تعبیه شود که کاربر با لمس آن وارد صفحه فیلمبرداری شود. شرایط و ویژگی مورد نیاز از آن برنامه خاص که باید در صفحه فیلمبرداری باشد، در بخش ضبط فیلم توضیح داده می‌شود.

AHAP - ۴-۲-۲-۴

حرکات انتخاب شده باید به ترتیب زیر هم ذکر شوند و در جلوی هر حرکت باید اطلاعات داده شده توسط کاربر (مانند: Rep, Round و Weight) به ترتیب نمایش داده شود. در زیر برنامه هم باید تایمر نمایش داده شود و با زدن دکمه استارت، بعد از شمارش معکوس ۱۰ ثانیه‌ای شروع به کار کند.

New Set	تعداد انتخاب اول (برای مثال ۵)	تعداد انتخاب دوم (برای مثال ۳)	تعداد انتخاب سوم (برای مثال ۱)	و ...
حرکت انتخاب شده اول (مانند اسکات)				
حرکت انتخاب شده دوم (مانند ددلیفت)				
و ...				
<div> <div>تکمیل تمرین</div> <div>  </div> </div>				

در انتها کاربر باید روی گزینه تکمیل تمرین را لمس کند و امتیاز خود از آن تمرین را ثبت نماید. به این صورت که با کلیک روی تکمیل تمرین که در همان صفحه قرار دارد وارد یک صفحه جدید می‌شود. در بالای صفحه چند پنجره کوچک باز می‌شود. یکی از آن‌ها مربوط به تاریخ و دیگری مربوط به زمان اجرا و تعداد باقی پنجره‌ها با توجه به حرکات انتخاب شده است. نام هر حرکت انتخاب شده باید در اینجا قرار بگیرد و در جلوی آن یک

پنجره که کاربر باید مقدار رکورد خود را در آن وارد نماید. تاریخ که به صورت خودکار روی روز اجرا قرار دارد و قابل تغییر نیست. زمان اجرا نیز با توجه به زمان تایمر به صورت خودکار در اینجا قرار می‌گیرد و کاربر نیز می‌تواند آن را تغییر دهد. کاربر با لمس روی پنجره‌های دیگر می‌تواند امتیاز خود از هر حرکت را وارد نماید. قابل ذکر است که پر کردن گزینه‌های رکورد اختیاری هستند. در انتها روی تایید تکمیل تمرین باید کلیک بکند.

در این بحث چند نکته وجود دارد:

- در صورتی که کاربر برنامه‌ای را که ساخت برای روزهای دیگر کپی نماید، آن برنامه با اسم تاریخ ساخت خود در تاریخ جدید قرار می‌گیرد و قابلیت ویرایش ندارد. کاربر زمانی که وارد آن تاریخ شود و این برنامه را انتخاب کند به صورت مستقیم وارد صفحه اجرا برنامه می‌شود. قابل ذکر است که رکوردی را که برای یکی از تاریخ‌ها وارد شود، به صورت خودکار برای همه تاریخ‌های دیگر که این برنامه در آن‌ها کپی شده‌اند ثبت می‌شود. رکوردهای تاریخ‌های جدیدتر نیز به صورت جدیدترین تاریخ به قبل زیر هم لیست می‌شوند.
- در صورتی که کاربر فراموش کند که رکورد را وارد نماید و دکمه برگشت گوشی را بزند، یک پیام باید برایش ظاهر شود که: "امتیاز خود را ثبت نمی‌کنید؟ می‌کنم؛ الان نه". با انتخاب عبارت "می‌کنم" باید به طور مستقیم وارد صفحه تکمیل تمرین شود. با انتخاب عبارت "الان نه"، آن برنامه به صورت خودکار وارد پروفایل کاربری می‌شود تا در زمانی دیگر پر شود.
- این برنامه به صورت خودکار در صفحه زیر بخش "فعالیت" از بخش برنامه غذایی قرار می‌گیرد.
- کاربر با لمس علامت share می‌تواند این برنامه را برای دیگران بفرستد. به این صورت که با لمس آن می‌تواند انتخاب کند از کدام پیام رسان آن را بفرستد. طرف مقابل تنها در صورتی می‌تواند آن را باز کند که در این برنامه ثبت نام شده باشد. این برنامه ارسالی قابل ویرایش نخواهد بود. نام برنامه ارسالی هم بر اساس تاریخ تنظیم شده (از تقویم انتخاب شد) تنظیم می‌شود.
- علاوه بر این، قابل ذکر است که در صفحه نهایی برنامه‌ها باید یک گزینه برای ضبط فیلم تعبیه شود که کاربر با لمس آن وارد صفحه فیلمبرداری شود. شرایط و ویژگی مورد نیاز از آن برنامه خاص که باید در صفحه فیلمبرداری باشد، در بخش ضبط فیلم توضیح داده می‌شود.

Interval -۵-۲-۲-۴

حرکات انتخاب شده باید به ترتیب زیر هم ذکر شوند و در جلوی هر حرکت باید اطلاعات داده شده توسط کاربر (مانند: Weight) نمایش داده شود. در زیر برنامه هم باید تایمر نمایش داده شود و با زدن دکمه استارت ۱۰ ثانیه شمارش معکوس می‌رود. قابل ذکر است که ۳ ثانیه آخر را همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. در ادامه تایمر با روش زیر شروع به کار می‌کند.

تایمر روی زمان وارد شده برای Work (برای مثال ۲۰ ثانیه) از مرحله قبل تنظیم می‌شود و به صورت معکوس شروع به کار می‌کند. پس از پایان آن بلافاصله روی زمان rest (برای مثال ۱۰ ثانیه) از مرحله قبل تنظیم می‌شود و به صورت معکوس شروع به کار می‌کند. در ۳ ثانیه آخر هر کدام باید همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق بزند. این کار به تعداد cycle هایی که از مرحله قبل داده شد اتفاق می‌افتد. این برای حرکت اول بود. پس از پایان حرکت اول، همین روند برای هر تعداد حرکتی که از مرحله قبل پر کرد اتفاق می‌افتد. علاوه بر این، عدد چرخه برای مثال یک تا هشت که کاربر در آن قرار دارد نیز باید در صفحه نمایش داده شود. در زیر آن هم نشان می‌دهد که در حال اجرای حرکت چندم هستیم. برای مثال در زیر عکس تایمر نشان داده شده نوشته شده است 1 of 3 که نشان دهنده این است که کاربر در حال اجرای حرکت اول از این ۳ حرکت است.

Interval: 8 rounds * 20 sec work /10 sec rest	
حرکت انتخاب شده اول (مانند اسکات)	
حرکت انتخاب شده دوم (مانند ددلیفت)	
حرکت انتخاب شده سوم	
و ...	
<div data-bbox="198 1087 467 1180">تکمیل تمرین</div>	<div data-bbox="592 663 1027 1180"> <p>2/8 - Work</p> <p>00:15</p> <p>tap to pause</p> <p>TABATA 1 of 3</p> </div> <div data-bbox="1156 1024 1425 1096">علامت ضبط فیلم</div> <div data-bbox="1156 1117 1425 1180">Share علامت</div>

در انتها کاربر باید روی گزینه تکمیل تمرین را لمس کند و امتیاز خود از آن تمرین را ثبت نماید. به این صورت که با کلیک روی تکمیل تمرین که در همان صفحه قرار دارد وارد یک صفحه جدید می‌شود. در بالای صفحه سه پنجره کوچک باز می‌شود. یکی از آن‌ها مربوط به تاریخ، یکی از آنها مربوط به زمان اجرا و دیگری مربوط به رکورد است. تاریخ که به صورت خودکار روی روز اجرا قرار دارد و قابل تغییر نیست. زمان اجرا نیز با توجه به زمان تمرین به صورت خودکار در اینجا قرار می‌گیرد و کاربر نیز می‌تواند آن را تغییر دهد. کاربر با لمس روی پنجره دیگر می‌تواند امتیاز خود از تمرین (تعداد تکرارهای انجام شده) را وارد نماید. قابل ذکر است که وارد کردن امتیاز اختیاری است. در انتها روی تایید تکمیل تمرین باید کلیک بکند.

در این بحث چند نکته وجود دارد:

- در صورتی که کاربر برنامه‌ای را که ساخت برای روزهای دیگر کپی نماید، آن برنامه با اسم تاریخ ساخت خود در تاریخ جدید قرار می‌گیرد و قابلیت ویرایش ندارد. کاربر زمانی که وارد آن تاریخ شود و این برنامه

را انتخاب کند به صورت مستقیم وارد صفحه اجرا برنامه می‌شود. قابل ذکر است که رکوردی را که برای یکی از تاریخ‌ها وارد شود، به صورت خودکار برای همه تاریخ‌های دیگر که این برنامه در آن‌ها کپی شده‌اند ثبت می‌شود. رکوردهای تاریخ‌های جدیدتر نیز به صورت جدیدترین تاریخ به قبل زیر هم لیست می‌شوند.

- در صورتی که کاربر فراموش کند که رکورد را وارد نماید و دکمه برگشت گوشی را بزند، یک پیام باید برایش ظاهر شود که: "امتیاز خود را ثبت نمی‌کنید؟ می‌کنم؛ الان نه". با انتخاب عبارت "می‌کنم" باید به طور مستقیم وارد صفحه تکمیل تمرین شود. با انتخاب عبارت "الان نه"، آن برنامه به صورت خودکار وارد پروفایل کاربری می‌شود تا در زمانی دیگر پر شود.
- این برنامه به صورت خودکار در صفحه زیر بخش "فعالیت" از بخش برنامه غذایی قرار می‌گیرد.
- کاربر با لمس علامت share می‌تواند این برنامه را برای دیگران بفرستد. به این صورت که با لمس آن می‌تواند انتخاب کند از کدام پیام رسان آن را بفرستد. طرف مقابل تنها در صورتی می‌تواند آن را باز کند که در این برنامه ثبت نام شده باشد. این برنامه ارسالی قابل ویرایش نخواهد بود. نام برنامه ارسالی هم بر اساس تاریخ تنظیم شده (از تقویم انتخاب شد) تنظیم می‌شود.
- علاوه بر این، قابل ذکر است که در صفحه نهایی برنامه‌ها باید یک گزینه برای ضبط فیلم تعبیه شود که کاربر با لمس آن وارد صفحه فیلمبرداری شود. شرایط و ویژگی مورد نیاز از آن برنامه خاص که باید در صفحه فیلمبرداری باشد، در بخش ضبط فیلم توضیح داده می‌شود.

Open -۶-۲-۲-۴

در ابتدا تعداد تکرارهای انتخاب شده از مرحله قبل به ترتیب در بالای برنامه نوشته می‌شود (مانند ۲۱، ۱۵، ۹). در پایین آن، حرکات انتخاب شده باید به ترتیب زیر هم ذکر شوند و در جلوی هر حرکت باید اطلاعات داده شده توسط کاربر (Weight) نمایش داده شود. در زیر برنامه هم باید تایمر نمایش داده شود و با زدن دکمه استارت، بعد از شمارش معکوس ۱۰ ثانیه‌ای شروع به کار کند. قابل ذکر است که ۳ ثانیه آخر را همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق خطر می‌زند. پس از آن تایمر شروع به کار می‌کند.

- اگر Time cap پر شود: در صورتی که این گزینه از مرحله قبل پر شده باشد، تایمر تا آن زمان داده شده پیش می‌رود و در آنجا استپ می‌کند. در ۵ ثانیه آخر همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق خطر می‌زند. قابل ذکر است که کاربر در این بین خود نیز می‌تواند دکمه پایان تایمر را بزند.
- اگر Time cap پر نشود: در صورتی که این گزینه از مرحله قبل پر نشده باشد، تایمر تا زمانی که کاربر دکمه پایان تایمر را بزند کار می‌کند.

در گوشه این تایمر هم باید گزینه‌ای برای شمارش تعداد دورها باشد (مانند صلوات شمار). کاربر با هر بار زدن روی آن، یک عدد به آن اضافه می‌شود.

Time cap <input type="text" value="min"/>	تعداد انتخاب اول (برای مثال ۵)	تعداد انتخاب دوم (برای مثال ۳)	تعداد انتخاب سوم (برای مثال ۱)	و ...
حرکت انتخاب شده اول (مانند اسکات)				
حرکت انتخاب شده دوم (مانند ددلیفت)				
و ...				
<div> <div>تکمیل تمرین</div>  <div> <div>علامت ضبط فیلم</div> <div>Share علامت</div> </div> </div>				

در انتها کاربر باید روی گزینه تکمیل تمرین را لمس کند و امتیاز خود از آن تمرین را ثبت نماید. به این صورت که با کلیک روی تکمیل تمرین که در همان صفحه قرار دارد وارد یک صفحه جدید می‌شود. در بالای صفحه علامت + قرار دارد که کاربر با لمس آن می‌تواند رکورد خود را وارد کند. به این صورت که با لمس آن دو پنجره کوچک در همان قسمت باز می‌شود.

یکی از آن‌ها مربوط به تاریخ، یکی از آن‌ها مربوط به زمان اجرا است. تاریخ که به صورت خودکار روی روز اجرا قرار دارد و کاربر نیز می‌تواند آن را تغییر دهد. زمان اجرا نیز با توجه به زمان تمرین به صورت خودکار در اینجا قرار می‌گیرد و کاربر به صورت دستی می‌تواند آن را تغییر دهد. در انتها روی تایید تکمیل تمرین باید کلیک بکند.

در این بحث چند نکته وجود دارد:

- در صورتی که کاربر برنامه‌ای را که ساخت برای روزهای دیگر کپی نماید، آن برنامه با اسم تاریخ ساخت خود در تاریخ جدید قرار می‌گیرد و قابلیت ویرایش ندارد. کاربر زمانی که وارد آن تاریخ شود و این برنامه را انتخاب کند به صورت مستقیم وارد صفحه اجرا برنامه می‌شود. قابل ذکر است که رکوردی را که برای یکی از تاریخ‌ها وارد شود، به صورت خودکار برای همه تاریخ‌های دیگر که این برنامه در آن‌ها کپی شده‌اند ثبت می‌شود. رکوردهای تاریخ‌های جدیدتر نیز به صورت جدیدترین تاریخ به قبل زیر هم لیست می‌شوند.
- در صورتی که کاربر فراموش کند که رکورد را وارد نماید و دکمه برگشت گوشی را بزند، یک پیام باید برایش ظاهر شود که: "امتیاز خود را ثبت نمی‌کنید؟ می‌کنم؛ الان نه". با انتخاب عبارت "می‌کنم" باید به طور مستقیم وارد صفحه تکمیل تمرین شود. با انتخاب عبارت "الان نه"، آن برنامه به صورت خودکار وارد پروفایل کاربری می‌شود تا در زمانی دیگر پر شود.
- این برنامه به صورت خودکار در صفحه زیر بخش "فعالیت" از بخش برنامه غذایی قرار می‌گیرد.
- کاربر با لمس علامت share می‌تواند این برنامه را برای دیگران بفرستد. به این صورت که با لمس آن می‌تواند انتخاب کند از کدام پیام رسان آن را بفرستد. طرف مقابل تنها در صورتی می‌تواند آن را باز کند که در این برنامه ثبت نام شده باشد. این برنامه ارسالی قابل ویرایش نخواهد بود. نام برنامه ارسالی هم بر اساس تاریخ تنظیم شده (از تقویم انتخاب شد) تنظیم می‌شود.
- علاوه بر این، قابل ذکر است که در صفحه نهایی برنامه‌ها باید یک گزینه برای ضبط فیلم تعبیه شود که کاربر با لمس آن وارد صفحه فیلمبرداری شود. شرایط و ویژگی مورد نیاز از آن برنامه خاص که باید در صفحه فیلمبرداری باشد، در بخش ضبط فیلم توضیح داده می‌شود.

BodyBulding -۷-۲-۲-۴

حرکات انتخاب شده باید به ترتیب زیر هم ذکر شوند و در جلوی هر حرکت باید اطلاعات داده شده توسط کاربر (Weight و Rep، Round) به ترتیب نمایش داده شود. در زیر برنامه هم باید تایمر نمایش داده شود و با زدن دکمه استارت، بعد از شمارش معکوس ۱۰ ثانیه‌ای شروع به کار کند.

Body Building		
حرکت انتخاب شده اول (مانند اسکات)		
حرکت انتخاب شده دوم (مانند ددلیفت)		
تکمیل تمرین		علامت ضبط فیلم
		Share علامت

در انتها کاربر باید روی گزینه تکمیل تمرین را لمس کند و امتیاز خود از آن تمرین را ثبت نماید. به این صورت که با کلیک روی تکمیل تمرین که در همان صفحه قرار دارد وارد یک صفحه جدید می‌شود. در بالای صفحه دو پنجره کوچک باز می‌شود. یکی از آن‌ها مربوط به تاریخ و دیگری مربوط به زمان اجرا است. تاریخ که به صورت خودکار روی روز اجرا قرار دارد و قابل تغییر نیست. زمان اجرا نیز با توجه به زمان تمرین به صورت خودکار در اینجا قرار می‌گیرد و کاربر به صورت دستی می‌تواند آن را تغییر دهد. در انتها روی تایید تکمیل تمرین باید کلیک بکند.

در این بحث چند نکته وجود دارد:

- در صورتی که کاربر برنامه‌ای را که ساخت برای روزهای دیگر کپی نماید، آن برنامه با اسم تاریخ ساخت خود در تاریخ جدید قرار می‌گیرد و قابلیت ویرایش ندارد. کاربر زمانی که وارد آن تاریخ شود و این برنامه را انتخاب کند به صورت مستقیم وارد صفحه اجرا برنامه می‌شود. قابل ذکر است که رکوردی را که برای یکی از تاریخ‌ها وارد شود، به صورت خودکار برای همه تاریخ‌های دیگر که این برنامه در آن‌ها کپی شده‌اند ثبت می‌شود. رکوردهای تاریخ‌های جدیدتر نیز به صورت جدیدترین تاریخ به قبل زیر هم لیست می‌شوند.
- در صورتی که کاربر فراموش کند که رکورد را وارد نماید و دکمه برگشت گوشی را بزند، یک پیام باید برایش ظاهر شود که: "امتیاز خود را ثبت نمی‌کنید؟ می‌کنم؛ الان نه". با انتخاب عبارت "می‌کنم" باید به طور مستقیم وارد صفحه تکمیل تمرین شود. با انتخاب عبارت "الان نه"، آن برنامه به صورت خودکار وارد پروفایل کاربری می‌شود تا در زمانی دیگر پر شود.
- این برنامه به صورت خودکار در صفحه زیر بخش "فعالیت" از بخش برنامه غذایی قرار می‌گیرد.
- کاربر با لمس علامت share می‌تواند این برنامه را برای دیگران بفرستد. به این صورت که با لمس آن می‌تواند انتخاب کند از کدام پیام رسان آن را بفرستد. طرف مقابل تنها در صورتی می‌تواند آن را باز کند که در این برنامه ثبت نام شده باشد. این برنامه ارسالی قابل ویرایش نخواهد بود. نام برنامه ارسالی هم بر اساس تاریخ تنظیم شده (از تقویم انتخاب شد) تنظیم می‌شود.
- علاوه بر این، قابل ذکر است که در صفحه نهایی برنامه‌ها باید یک گزینه برای ضبط فیلم تعبیه شود که کاربر با لمس آن وارد صفحه فیلمبرداری شود. شرایط و ویژگی مورد نیاز از آن برنامه خاص که باید در صفحه فیلمبرداری باشد، در بخش ضبط فیلم توضیح داده می‌شود.

سطح دسترسی برای این زیربخش:

کاربر تنها می‌تواند تا دو برنامه را به صورت رایگان برای خود تنظیم کند. برای دسترسی بیشتر باید ثبت نام کند و این قابلیت را بخرد. این بخش از ۳ زیر بخش شامل اشتراک سه ماه، اشتراک شش ماه و اشتراک یک ساله تشکیل شده است.



۴-۳- درخواست برنامه اختصاصی

کاربر با لمس این گزینه به طور خودکار وارد زیربخش درخواست برنامه اختصاصی از بخش خدمات می‌شود.

فصل ۵-بخش چهارم: تغذیه

کاربر با انتخاب تغذیه وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل ۴ بخش زیر است. هر یک در ادامه توضیح داده می‌شوند.

- برنامه غذایی
- دستور پخت
- مکمل‌ها
- درخواست برنامه

۵-۱- برنامه غذایی

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه جدیدی می‌شود که در بالای صفحه نوشته شده است "هدف" و در زیر آن ۳ قسمت شامل افزایش وزن؛ حفظ وزن و کاهش وزن قرار می‌گیرد. کاربر در این مرحله باید یکی از این ۳ گزینه را انتخاب کند.

هدف
افزایش وزن
حفظ وزن
کاهش وزن

در مرحله بعدی باید اطلاعات خود را پر کند. این گزینه‌ها عبارتند از: وزن فعلی، وزن هدف (در صورتی که حفظ وزن انتخاب شود گزینه وزن هدف غیرفعال می‌شود)، قد، سن.

_____	وزن فعلی
_____	وزن هدف
_____	قد
_____	سن

در مرحله بعدی باید سطح فعالیت روزانه را انتخاب کند که شامل موارد زیر است.

بدون فعالیت
کم فعالیت: نرمش در حدود ۱ تا ۳ روز در هفته
فعالیت متوسط: نرمش در حدود ۳ تا ۵ روز در هفته
فعال: ورزش روزانه
بیش فعال: ورزش های سنگین روزانه

در طی این مراحل، مقدار کالری مورد نیاز برای کاربر طبق فرمول داده شده محاسبه می شود.
فرمول:

$$\text{Men} = 66.47 + (\text{Weight} * 13.75) + (\text{Height} * 5.003) - (\text{age} * 6.755)$$

$$\text{Women} = 655.1 + (\text{Weight} * 9.563) + (\text{Height} * 1.850) - (\text{age} * 4.676)$$

عدد به دست آمده از فرمول بالا باید بسته به نوع فعالیت انتخاب شده در عدد مربوط به آن ضرب شود:

بدون فعالیت: 1.2

کم فعالیت: 1.375

فعالیت متوسط: 1.55

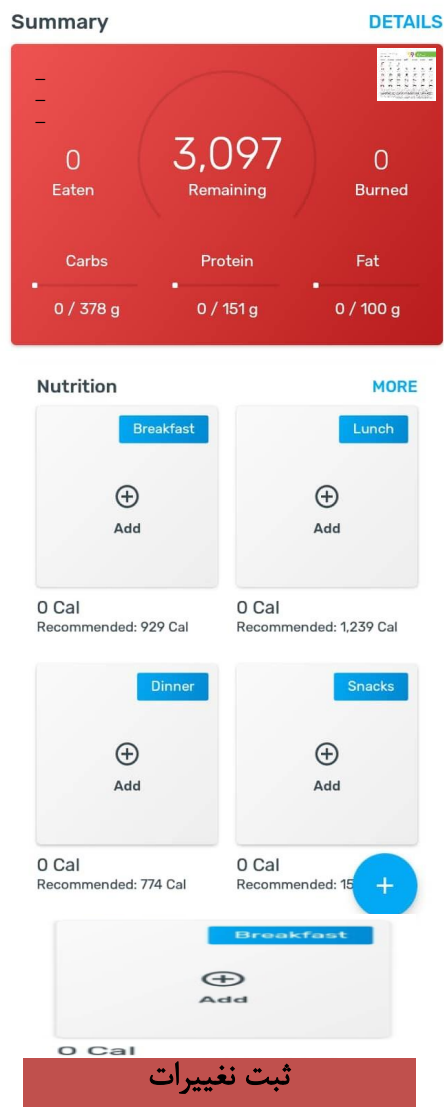
فعال: 1.725

بیش فعال: 1.9

عدد به دست آمده مقدار کالری مجموع مورد نیاز برای آن فرد است. در ابتدای این بخش، کاربر هدف خود را مشخص کرد. اهداف شامل ۳ گزینه افزایش وزن؛ حفظ وزن و کاهش وزن بود. مقدار کالری مجموع نهایی با توجه به هدف انتخاب شده تغییر می کند و برای نمایش در صفحه بعدی آماده می شود. به ترتیب هرکدام در زیر توضیح داده می شوند.

- افزایش وزن: افزایش وزن به طور خودکار روی ۵/۰+ کیلوگرم در هفته قرار دارد. در نتیجه مجموع کالری باید به اضافه ۵۵۰ شود.
- حفظ وزن: مجموع کالری باید به اضافه ۰ شود.
- کاهش وزن: کاهش وزن به طور خودکار روی ۵/۰- کیلوگرم در هفته قرار دارد. در نتیجه مجموع کالری باید منهای ۵۵۰ شود.

در مرحله بعدی وارد صفحه جدیدی می‌شود که باید برنامه‌های خود را انتخاب کند (شکل زیر).



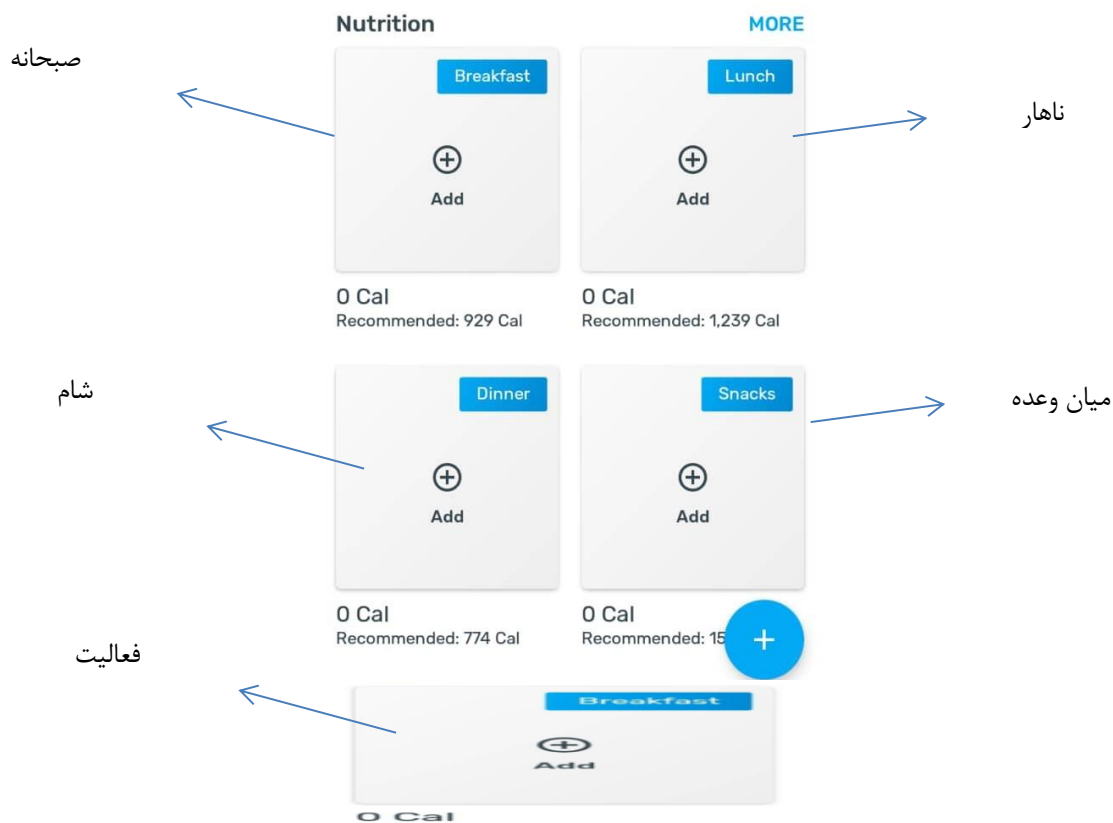
در بالای این صفحه باید مقدار کالری مجموع نشان داده شود. در دو طرف آن نیز باید دو عنوان مقدار کالری دریافتی و مقدار کالری مصرفی نشان داده شود. در زیر آن نیز جزئیات مقدار کالری به تفکیک کربوهیدرات، پروتئین و چربی نشان داده می‌شود.



همانطور که قابل مشاهده است، در زیر عکس بالا ۳ عنوان کربوهیدرات، پروتئین و چربی ذکر شده است. عدد هر یک از آنها به صورت زیر محاسبه می‌شود:

- کربوهیدرات: ۴۰ درصد از مجموع کالری کل
- پروتئین: ۳۰ درصد از مجموع کالری کل
- چربی: ۳۰ درصد از مجموع کالری کل

در ادامه، در زیر تصویر بالا ۵ گزینه شامل صبحانه، ناهار، شام، میان‌وعده و فعالیت قرار دارد (عکس زیر).



کاربر با انتخاب ۴ گزینه اول وارد صفحه جدید می‌شود (عکس زیر) که در بالای این صفحه جدید مواردی شامل کالری، کربوهیدرات، پروتئین و چربی مربوط به آن وعده غذایی در یک خط به صورت افقی قرار دارد. در زیر آن نیز لیست مواد غذایی انتخاب شده برای آن وعده قرار می‌گیرد. در زیر آن هم کالری، کربوهیدرات، پروتئین و چربی به صورت زیر هم قرار می‌گیرد و نسبت آن وعده به کل کالری که باید مصرف شود را نشان می‌دهد.

← Breakfast  



کالری ، کربوهیدرات، پروتئین و چربی مربوط
به آن وعده غذایی

317 Cal Calories	35.3 g Carbs	15.4 g Protein	13.7 g Fat
----------------------------	------------------------	--------------------------	----------------------

Egg, fried
1 egg, large (46 g) 90 Cal

Egg, boiled
1 egg, regular (60 g) 93 Cal

Banana
1 whole, regular (150 g) 134 Cal

لیست مواد غذایی انتخاب شده برای آن وعده

نسبت کالری ، کربوهیدرات، پروتئین و چربی
این وعده به کل کالری که باید مصرف شود

Goal

Calories	0 / 3097 Cal
Carbs	0 / 378 g
Protein	0 / 151 g
Fat	0 / 100 g

اضافه کردن مواد غذایی جدید

Carbs  **ADD MORE** 0 / 113 g

 **PRO**

همانطور که قابل مشاهده است، در زیر آن‌ها هم علامت + قرار می‌گیرد که با زدن آن لیست مواد غذایی همراه با مقدار کالری آن‌ها ظاهر می‌شوند.

← Breakfast 0	
FREQUENT	RECENT
Banana 1 whole, regular (150 g)	134 Cal (+)
Egg, boiled 1 egg, regular (60 g)	93 Cal (+)
Egg, fried 1 egg, large (46 g)	90 Cal (+)
White Bread 1 slice (29 g)	77 Cal (+)
Scrambled Eggs 1 egg (47 g)	100 Cal (+)
Butter 1 tbsp. (14 g)	102 Cal (+)
White Rice, cooked 1 cup (158 g)	205 Cal (+)

کاربر با انتخاب هر کدام از این مواد غذایی وارد صفحه آن ماده غذایی می‌شود. در بالای این صفحه جدید (عکس زیر) مواردی شامل کالری، کربوهیدرات، پروتئین و چربی مربوط به آن ماده غذایی در یک خط قرار دارد. در زیر آن هم مقدار نیاز به آن ماده را می‌توان انتخاب کرد و در نهایت دکمه اضافه شود را لمس کند.

×
Breakfast ▾
☆

Egg, boiled

93 Cal

0.7 g

7.5 g

6.4 g

Calories

Carbs

Protein

Fat

+

ADD

Nutrition Facts

1

Serving size
Egg, regular (60 g) ▾

مقدار نیاز به این غذا

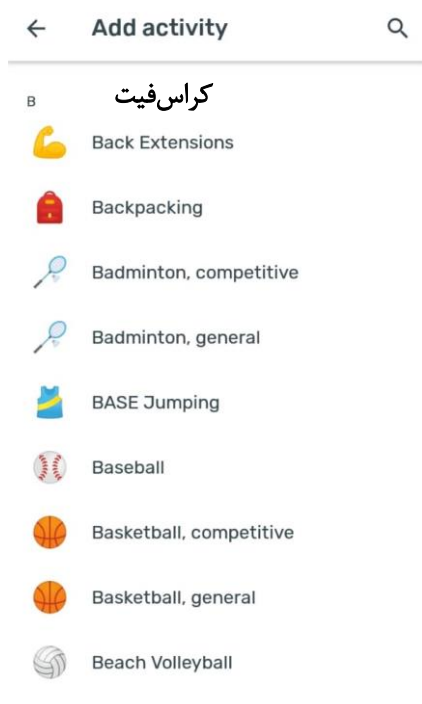


به این ترتیب، کاربر می‌تواند تمام وعده‌های خود را تنظیم نماید.

گزینه پنجم نیز فعالیت بود. کاربر با انتخاب آن وارد صفحه جدیدی می‌شود که لیستی از فعالیت‌ها به صورت زیر هم قرار می‌گیرند. کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها وارد صفحه مربوط به آن فعالیت می‌شود و مقدار زمان فعالیت را تعیین می‌کند و آن را ذخیره می‌کند. مقدار کالری مصرفی از طریق فرمول با توجه به زمانی که کاربر به هر فعالیت اختصاص می‌دهد تعیین می‌شود.

در زیر به صورت جزئی بحث می‌شود.


این عکس صفحه‌ای است که کاربر با انتخاب فعالیت واردش می‌شود.



اولین گزینه از این فعالیت‌ها، کراس فیت است. کاربر با انتخاب آن وارد صفحه جدیدی می‌شود که برنامه‌های انتخاب شده در این روز که ورزشکار تایید تکمیل آن‌ها را نزده بود (یعنی زمانشن را وارد نکرده بود؛ در بخش تمرین به صورت کامل توضیح داده شد)؛ در حالت پیش نویس در این جا به صورت زیر هم قرار می‌گیرند. این برنامه‌ها شامل برنامه‌های هر ۳ زیربخش تصادفی، هدفمند و دست‌ساز است. کاربر با لمس هر کدام وارد صفحه آن برنامه (همان صفحه‌هایی که در زیربخش اجرای برنامه توضیح دادم) می‌شود و با لمس تکمیل تمرین می‌تواند زمان آن را تعیین کند و در نهایت تایید تکمیل تمرین را لمس کند. بر اساس زمان داده شده، مقدار کالری محاسبه می‌شود.

کاربر با انتخاب گزینه‌های دیگر نیز وارد صفحه آن فعالیت‌ها می‌شود و می‌تواند زمان تمرین آن فعالیت را تعیین کند و بر اساس زمان داده شده، مقدار کالری محاسبه می‌شود و در نهایت آن را ذخیره می‌کند (شکل زیر):

← Strength Training



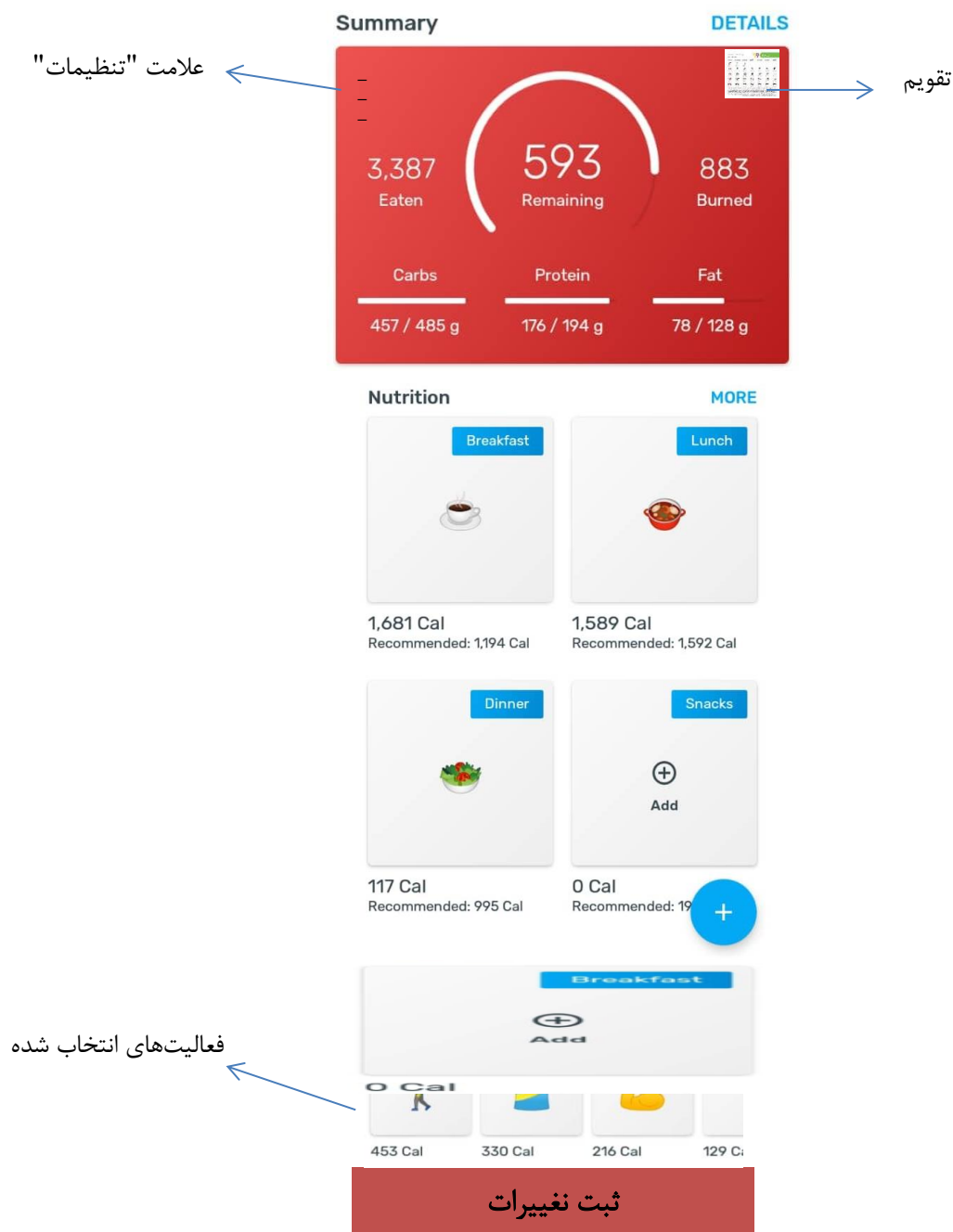
0 Cal

Duration (min)

SAVE

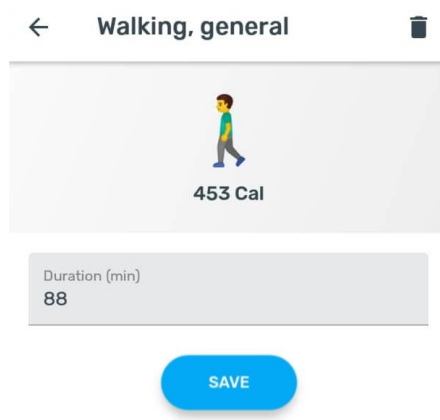
هنگامی که کاربر به صفحه اول برگردد، صفحه اول با توجه به مقدار کالری انتخاب شده به صورت زیر تغییر می‌یابد. در وسط مقدار کالری باقیمانده که باید انتخاب شود قابل مشاهده است، در سمت چپ مقدار کالری دریافتی و در سمت راست مقدار کالری مصرفی (ناشی از فعالیت) مشخص است.

در مورد محاسبه عدد وسط: این مقدار در ابتدا برابر با مقدار کالری مجموع روز است. با انتخاب مواد غذایی برای وعده‌های غذایی، مقدار کالری آن‌ها تحت عنوان مقدار کالری دریافتی از مقدار کالری مجموع کم می‌شود و باقیمانده عدد نمایش داده می‌شود. این عدد نشان می‌دهد که کاربر به همان مقدار مجاز به انتخاب مواد غذایی دیگر است. در صورتی که بیشتر از آن را هم انتخاب کند، رنگ آن تغییر می‌کند. علاوه بر این با انتخاب فعالیت‌ها، مقدار کالری مصرفی مشخص می‌شود. این عدد باید با مقدار کالری روز جمع شود و در عدد وسط نمایش داده می‌شود.



توضیحات در مورد فعالیت‌های انتخاب شده، ثبت تغییرات، علامت تنظیمات و تقویم:

➤ **فعالیت‌های انتخاب شده:** زمانی که کاربر فعالیتی را از بخش فعالیت انتخاب کند، آن فعالیت انتخاب شده در اینجا نمایش داده می‌شود. علاوه بر این، برنامه‌هایی کراسفیتی را که کاربر تایید تکمیل آن‌ها را زده (چه از بخش تمرین و چه از زیربخش پیش نویس فعالیت)، به صورت مستقیم در اینجا نمایش داده می‌شود. کاربر به طور مستقیم می‌تواند از همین جا وارد این فعالیت‌ها شود و آن‌ها را ویرایش و یا حذف کند (عکس زیر):



➤ **ثبت تغییرات:** کاربر با لمس ثبت تغییرات به صورت خودکار وارد زیربخش سنجش از بخش پایش می‌شود.

➤ **تنظیمات:** کاربر با لمس علامت تنظیمات وارد بخش تنظیمات می‌شود و می‌تواند آن‌ها را ویرایش کند. موارد قابل تنظیم عبارتند از:

- هدف: کاربر می‌تواند هدف خود را تغییر داده و یکی از اهداف افزایش وزن؛ حفظ وزن و کاهش وزن را انتخاب کند.
- مشخصات: کاربر در این قسمت می‌تواند اطلاعات مربوط به وزن، قد و سن خود را تغییر دهد.
- سطح فعالیت: کاربر می‌تواند یکی از ۵ گزینه سطح فعالیت را انتخاب کند.
- تغییرات هفتگی: مقدار تغییرات هفتگی با توجه به هدف انتخاب شده در زیر توضیح داده می‌شود.
- افزایش وزن: تغییرات به صورت خودکار روی ۵/۰+ کیلوگرم قرار دارد. کاربر در این قسمت می‌تواند مقدار تغییرات را به صورت دستی تغییر دهد. لازم به ذکر است که اعدادی که

می‌تواند انتخاب کند باید مضربی از $0/5$ باشد. به ازای هر $0/5$ کیلوگرم اضافه شده، عدد 550 کالری باید به مجموع کالری کل اضافه شود.

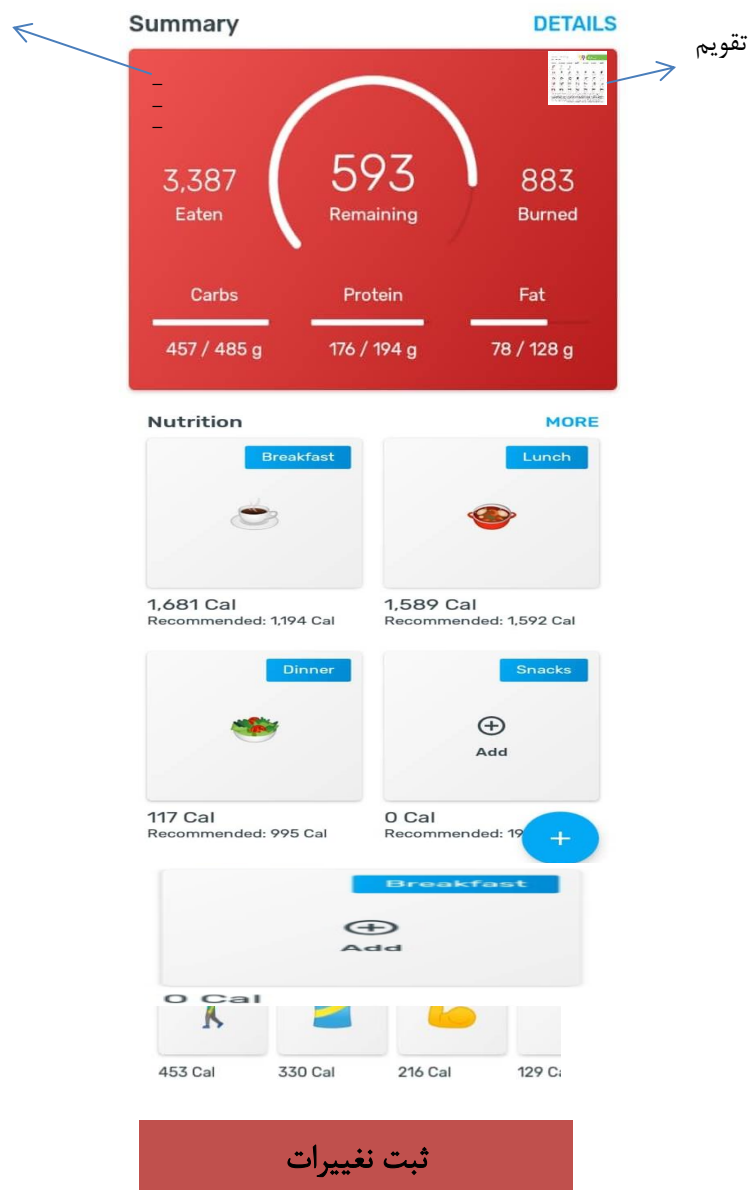
- حفظ وزن: در صورتی که در گزینه‌های بالاتر این هدف انتخاب شده باشد، گزینه تغییرات هفتگی برای این هدف در حالت غیر فعال و روی عدد صفر قفل می‌شود.
- کاهش وزن: تغییرات به صورت خودکار روی $0/5$ - کیلوگرم قرار دارد. کاربر در این قسمت می‌تواند مقدار تغییرات را به صورت دستی تغییر دهد. لازم به ذکر است که اعدادی که می‌تواند انتخاب کند باید مضربی از $0/5$ باشد. به ازای هر $0/5$ کیلوگرم اضافه شده، عدد 550 کالری باید از مجموع کالری کل کم شود.

- کالری مجموع: مقدار کالری است که به صورت خودکار با توجه به فرمول و با توجه به ویرایش موارد بالا به دست آمده است.
- درصد ریزمغذی‌ها: در این قسمت کاربر می‌تواند مقدار درصد کربوهیدرات، پروتئین و چربی را به صورت دستی مشخص کند. همانطور که قبلاً گفته شد این اعداد به صورت خودکار به این صورت است که کربوهیدرات برابر با 40 درصد، پروتئین برابر با 30 درصد و چربی برابر با 30 درصد از مجموع کالری بوده است.

➤ **تقویم:** کاربر با لمس تقویم وارد صفحه تقویم می‌شود. تمام مطالبی که در مورد انتخاب مواد غذایی توضیح داده شد برای یک روز مشخص است. کاربر با ورود به صفحه تقویم می‌تواند برنامه روزهای دیگر خود را تنظیم کند.

علاوه بر این در صورتی که کاربر مقدار کالری را متناسب با کالری مجموع استفاده کرده باشد، رنگ آن روز خاص از تقویم سبز می‌شود و در صورتی که تا 50 کالری کمتر یا بیشتر مصرف کرده باشد به رنگ نارنجی و بیشتر از آن هم قرمز می‌شود.

علامت "تنظیمات"



کاربر با لمس روی بخش قرمز رنگ بالای صفحه می‌تواند وارد صفحه جزئیات شود. همانطور که در تصویر زیر قابل مشاهده است، در بالای این صفحه نسبت مقدار کالری انتخاب شده به مقدار مجاز که باید انتخاب شود به صورت کلی قابل مشاهده است. در زیر آن نیز وعده‌های غذایی (صبحانه، ناهار و ...) به تفکیک مشخص می‌شود. در زیر آن نیز مقدار فعالیت انتخاب شده قابل مشاهده خواهد بود.

Goal

Calories	317 / 3097 Cal
Carbs	35 / 378 g
Protein	15 / 151 g
Fat	14 / 100 g

Meals (Example)

BREAKFAST	LUNCH	DINNER	SNACK
Calories			0 / 929 Cal
Carbs	PRO		0 / 113 g
Protein			0 / 45 g
Fat			0 / 30 g

۵-۲- دستور پخت

کاربر با انتخاب دستور پخت وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل زیربخش‌های زیر است:

- کالری سنجی
- دستور پخت
- توصیه‌ها

۵-۲-۱- کالری سنجی

این بخش شامل زیربخش‌های زیر است. کاربر با انتخاب هر کدام از گزینه‌های زیر وارد صفحه جدیدی می‌شود که نام مواد غذایی مختلف قرار دارند و روبه روی آن عدد کالری مربوط به آن قرار دارد.

- پروتئین
- چربی
- کربوهیدرات
- سبزیجات
- میوه

۵-۲-۲- دستور پخت

کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل زیربخش‌های زیر است. کاربر با انتخاب هر یک از آن‌ها وارد صفحه جدیدتری می‌شود که شامل چند زیر بخش (تعداد حدودی را در جلوی‌شان نوشتم) است. کاربر با انتخاب هر یک از آنها وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل متن و عکس است.

- صبحانه: ۱۵ زیربخش
- ناهار: ۱۵ زیربخش
- شام: ۱۵ زیربخش
- میان‌وعده: ۱۵ زیربخش

۵-۲-۳- توصیه‌ها

کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل چند توصیه متنی است که به ترتیب زیر هم قرار گرفته‌اند.

۵-۳- مکمل‌ها

در این بخش مکمل‌های غذایی معرفی خواهند شد. به این صورت که تصویر و نام کالا ذکر می‌شود و کاربر با انتخاب آن وارد صفحه جدیدی می‌شود که در بالای صفحه عکس مکمل و در زیر آن سه زیر بخش به صورت افقی قرار دارد. با انتخاب هر کدام یک معرفی چند خطی نشان داده می‌شود. جدول شماتیک آیتم‌های بالا در زیر آورده شده است. با انتخاب هر کدام از بخش‌های فوق‌الذکر، متن مربوط به آن ظاهر می‌شود.

عوارض	کی بخوریم؟	چی است؟
متن	متن	متن

همانطور که قابل مشاهده است، بخش‌های اصلی در بالای صفحه می‌آیند و کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها متن آن را می‌تواند ببیند. برای مثال با لمس روی چی است؟، متن آن قابل مشاهده است.

آسیب‌های جانبی	کی بخوریم؟	چی است؟
		متن

و به همین صورت با انتخاب هر کدام از بخش‌ها، آیتم‌های مربوط به آن در زیر آن لیست خواهند شد.

۵-۴-**درخواست برنامه اختصاصی**

کاربر با لمس این گزینه به طور خودکار وارد زیربخش درخواست برنامه اختصاصی از بخش خدمات می‌شود.

فصل ۶- بخش پنجم: کودکان

کاربر با انتخاب کودکان وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل ۲ بخش زیر است. هر یک در ادامه توضیح داده می‌شوند.

- راهنمای حرکات
- توصیه‌ها

۶-۱- راهنمای حرکات

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه جدیدی می‌شود که دارای دو زیر بخش زیر است:

- کودکان
- نوجوانان

کاربر با انتخاب هر کدام از این دو بخش وارد صفحه جدیدی می‌شود که دارای چند زیر بخش (حرکت) است؛ مانند: اسکوات، ددلیفت، پرس شانه و قابل ذکر است که نام و تصویر کوچکی از هر یک از این زیربخش‌ها باید در صفحه قابل مشاهده باشند.

در ادامه کاربر با انتخاب هر کدام از حرکات وارد صفحه جدیدی می‌شود. جدول شماتیک صفحه جدید به صورت زیر است.

عکس حرکت (یا انیمیشن)	
اشتباهات	
متن توضیح	

همانطور که قابل مشاهده است، در بالای صفحه تصویر اجرای حرکت و در زیر آن یک توضیح متنی از اجرای حرکت آورده شده است. در بین این دو نیز آیکون اشتباهات (هایلات شده است) قرار دارد که کاربر با لمس آن وارد صفحه جدید می‌شود. این آیکون در زیر توضیح داده می‌شود:

○ اشتباهات: کاربر با لمس این گزینه وارد صفحه جدید می‌شود که شامل چند زیر بخش و به صورت زیر هم قرار گرفته‌اند. کاربر با انتخاب هر کدام از آن‌ها وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل عکس و متن است.

سطح دسترسی برای این زیربخش:

دو حرکت به صورت رایگان قابل مشاهده است. برای دسترسی به باقی موارد باید ثبت نام کنند و آن‌ها را بخرند. قابل ذکر است که پکیج حرکات به صورت یک جا به فروش می‌رسند. این خرید برای یک سال است

۶-۲- توصیه‌ها

کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل زیربخش‌های زیر است. هر کدام شامل چند توصیه‌متنی است که به ترتیب زیر هم قرار گرفته‌اند.

۶-۲-۱- تغذیه

۶-۲-۲- حفاظت از کودکان

○ ۸ نشانه شناسایی سواستفاده‌کنندگان

○ تست دوازده‌گانه

۶-۲-۳- رابدومیولیز و هیپوناترمی

فصل ۷- بخش ششم: آموزش

این بخش به ۴ زیر بخش زیر تقسیم می‌شود:

- دوره‌ها
- کتاب‌ها
- فیلم‌ها
- زبان تخصصی

۷-۱- دوره‌ها

در این بخش عنوان و تصویر دوره‌ها زیر هم لیست می‌شوند. با ورود به هر قسمت، یک خلاصه از آن دوره قابل مشاهده خواهد بود. در همین صفحه باید ثبت نام و پرداخت برای کلاس صورت بگیرد (خدمات کلاس آموزشی آنلاین از طریق وب سایت ایسمینار دریافت می‌گردد. برای اتصال به آن سرور باید درخواست همکاری در زمینه APA و وب سرویس توسط گروه برنامه‌نویس ارائه گردد).

۷-۲- کتاب‌ها

در این بخش عنوان و تصویر کتاب‌ها زیر هم لیست می‌شوند. با ورود به هر قسمت، یک خلاصه و چند تصویر از آن کتاب قابل مشاهده خواهد بود. در همین صفحه باید مراحل خرید کتاب صورت بگیرد. عناوین و معرفی هر کدام در ادامه بررسی خواهند شد.

۷-۲-۱- کتاب جامع کراس فیت

شماره کتابشناسی ملی	۵۶۴۹۵۱۷
عنوان و نام پدیدآور:	کتاب جامع کراس فیت: اصول و مبانی مربیگری (منبع آموزشی دوره‌های بین‌المللی کراس فیت)
تألیف و ترجمه	رضا دهقان زاده سورکی
مشخصات ظاهری	۴۴۰ ص: مصور، جدول، نمودار.
مشخصات نشر	تهران: میعاد اندیشه، ۱۳۹۸.
تیراژ	۱۰۰۰
نوبت چاپ	۱
شابک ۱۰ رقمی	۶۲۲۳۳۱۰۱۸۴
شابک ۱۳ رقمی	۹۷۸۶۲۲۳۳۱۰۱۸۹
قیمت	۸۰۰۰۰

کتاب جامع کراس فیت با ۴۴۰ صفحه در قطع رحلی به عنوان دایرة المعارف کراس فیت شناخته می‌شود. برای بررسی تمامی جزییات کراس- فیت، این کتاب در پنج بخش و ۲۰ فصل آماده شده است. بخش اول تحت عنوان آموزش مقدماتی در چهار فصل تنظیم شده است. در این بخش اصول اولیه و پیش نیازهای ضروری برای فراگیری کراس فیت مورد بررسی قرار گرفته است. در ادامه بخش دوم از کتاب به بررسی اصول و مبانی مربیگری سطح یک کراس فیت اختصاص داده شده است. این بخش شامل هفت فصل می باشد که تمامی جزییات کراس- فیت از قبیل: اصول و روش -شناسی، تغذیه، برنامه -نویسی، شیوه اجرای یک کلاس، آناتومی و فیزیولوژی حرکات، راهنما و آموزش مربیان و راهنمای اجرای حرکات را شامل می‌شود. بخش سوم از کتاب نیز به بررسی اصول و مبانی مربیگری سطح دو کراس- فیت اختصاص داده شده است. این بخش در پنج فصل تنظیم گردید و در آن اصول فراگرفته شده از سطح یک به صورت تخصصی‌تر بررسی شدند. در بخش بعدی به بررسی دوره-های مربیگری سطح سه و چهار پرداخته شده است. دوره‌هایی که فاقد بخش آموزشی‌اند و تنها شامل آزمون هستند. قابل ذکر است که مدارک مربیگری سطح سه و چهار، بالاترین سطوح مربیگری کراس فیت هستند. در انتها، بخش پنجم از کتاب به آموزش تکمیلی اختصاص داده شده است. این بخش در دو فصل برای تکمیل آموزش و پاسخ به تمام ابهامات موجود از قبیل آموزش حرکات ناشناخته، اختصارات لاتین و نام لاتین حرکات تنظیم شده است.

۷-۲-۲- دانش و طراحی تمرین کراس فیت

شماره کتابشناسی ملی	۵۶۰۵۷۵۶
عنوان و نام پدیدآور:	دانش و طراحی تمرین کراس فیت
تالیف و گردآوری	رضا دهقان زاده سورکی؛ علی مقدسی
ویراستار علمی	دکتر حمید رجبی
مشخصات ظاهری	۳۱۲ص: مصور، جدول، نمودار.
مشخصات نشر	تهران: میعاد اندیشه، ۱۳۹۸.
تیراژ	۱۰۰۰
نوبت چاپ	۱
شابک ۱۰ رقمی	۶۲۲۳۳۱۰۰۲۸
شابک ۱۳ رقمی	۹۷۸۶۲۲۳۳۱۰۰۲۸
قیمت	۵۰۰۰۰

کتاب دانش و طراحی تمرین در ۷ فصل و ۳۱۲ صفحه آماده شده است. در فصل اول کتاب، کلیات و تاریخچه کراس فیت بررسی شد تا فلسفه تشکیل آن روشن شود. در فصل دوم کتاب، اصول و مبانی کراس فیت به تفصیل بیان شد و به تمام پرسش‌های مبهم موجود در کراس فیت که اغلب بدون پاسخ مانده‌اند جواب داده شد. این بخش به مربیان و ورزشکاران کمک خواهد کرد تا با ابعاد مختلف علم تمرین کراس فیت آشنا شوند. در فصل سوم کتاب به بررسی تمرینات کراس فیت در جمعی-های خاص جامعه مانند افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن، چاق، سالمند و کودک پرداخته شد تا مربیان هنگام مواجهه با این افراد قادر به طراحی تمرینات مناسب باشند. در فصل چهارم کتاب، پاسخ‌ها و سازگاری‌های فیزیولوژیکی ناشی از تمرینات کراس فیت مورد ارزیابی قرار گرفت و در ادامه فصل نیز به اصول مربوط به طراحی تمرینات افراد مختلف پرداخته شد. فصل پنجم کتاب به آناتومی عملکردی حرکات مختلف کراس فیت اختصاص داده شد تا همه علاقه‌مندان با روش اجرا و عضلات درگیر در هر حرکت آشنا شوند. آشنایی با آناتومی حرکات از اصول اولیه طراحی برنامه‌های تمرینی است و مربیان با تسلط بر عضلات درگیر در هر حرکت، قادر به طراحی برنامه‌های تمرینی مؤثر می‌شوند. در فصل ششم کتاب نیز به آناتومی و شیوه اجرای تمرینات پرداخته شد. در این فصل، تمرینات مختلف در قالب الگوهای گوناگون کراس-فیت به صورت کاملاً تخصصی بررسی شد؛ به طوری که ابتدا نکات مربیگری، عضلات و شاخص‌های فیزیولوژیکی درگیر در هر تمرین تجزیه و تحلیل شد و در ادامه نیز شیوه اجرای تمرینات مورد بررسی قرار گرفت. در این بخش تمام نکاتی را که یک مربی از شروع تا پایان یک جلسه تمرینی باید رعایت کند بررسی شد تا مربیان با

رعایت آن‌ها بر توانایی‌های خود بیفزایند. علاقه‌مندان می‌توانند از این فصل به عنوان یک مربی کمکی استفاده کنند. در نهایت، فصل هفتم کتاب به نام کامل اختصارات لاتین و نام لاتین حرکات به کار برده شده در کتاب اختصاص داده شد.

۷-۲-۳- داوری کراس فیت

شماره کتابشناسی ملی	۵۶۱۳۴۱۳
عنوان و نام پدیدآور:	داوری کراس فیت
تالیف و گردآوری	رضا دهقان زاده سورکی؛ علی مقدسی
مشخصات ظاهری	۱۶۳ ص: مصور، جدول، نمودار.
مشخصات نشر	تهران: میعاد اندیشه، ۱۳۹۷.
تیراژ	۱۰۰۰
نوبت چاپ	۱
شابک ۱۰ رقمی	۶۲۲۲۳۱۰۰۸۷
شابک ۱۳ رقمی	۹۷۸۶۲۲۳۱۰۰۸۰
قیمت	۳۰۰۰۰

کتاب داوری کراس فیت در پنج فصل و ۱۶۳ صفحه تنظیم شده است. در فصل اول، کلیات داوری بررسی شده است. در فصل دوم، قوانین کامل برگزاری مسابقات مختلف از سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۹ مورد بررسی قرار گرفته است تا داوران و مسئولان مسابقات با جنبه‌های مختلف مسابقات از شروع تا پایان آن آشنا شوند. در فصل سوم، روش صحیح اجرای حرکات و خطاهای آن‌ها به داوران و ورزشکاران آموزش داده شده است. داوران باید روش اجرا، نحوه ایستادن در کنار ورزشکار، خطاهای عدم شمارش تکرارها و ... را بشناسند تا با رعایت آن‌ها حقی از ورزشکاران ضایع نشود. در فصل آخر کتاب، برنامه مسابقات چند سال اخیر در گروه‌های مردان و بانوان بخش-های نوجوانان، بزرگسالان و پیشکسوتان بررسی و قوانین چگونگی اجرای هر مسابقه برای آموزش اولیه به داوران و ورزشکاران نشان داده شده است. مربیان و ورزشکاران نیز باید با مطالعه این کتاب با مجموعه قوانین داوری مسابقات کراس فیت آشنا شوند تا با تسلط بر آن، آگاهی خود را نسبت به قوانین مسابقات افزایش دهند.

۷-۲-۴- لذت کراس فیت در کودکان

شماره کتابشناسی ملی	۵۶۹۲۸۶۷
عنوان و نام پدیدآور:	لذت کراس فیت در کودکان (بازی، ورزش، سرگرمی)
تالیف و گردآوری	رضا دهقان زاده سورکی؛ مهدی محسن زاده؛ مریم زنبق
مشخصات ظاهری	۱۵۵ ص: مصور، جدول، نمودار.
مشخصات نشر	تهران: میعاد اندیشه، ۱۳۹۹.
تیراژ	۱۰۰۰
نوبت چاپ	۱
شابک ۱۰ رقمی	۶۲۲۲۳۱۰۰۸۷
شابک ۱۳ رقمی	۹۷۸۶۲۲۳۱۲۰۷۷
قیمت	۳۰۰۰۰

به عنوان یک مربی کراس فیت در بخش کودکان، آموزش آن‌ها به طور مستقیم تحت تأثیر ما قرار دارد؛ به همین دلیل وظیفه داریم تا زمانی را که کودکان تحت نظر ما هستند از سلامت آن‌ها محافظت کنیم و عوامل خطرزا را به حداقل برسانیم. علاوه بر این، برای کمک به حفاظت از آن‌ها در باقی ساعات شبانه روز باید کودکان و والدینشان را آموزش دهیم.

کراس فیت در بخش کودکان و نوجوانان از مفهوم فلسفی "سواد فیزیکی" نیز پشتیبانی می کند. ویژگی‌های مهم یک فرد با سواد فیزیکی این است که فرد در طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های بدنی چالش برانگیز به صورت با ثبات، با صرفه جویی در انرژی و با اعتماد به نفس پیش می‌رود. علاوه بر این، فرد در پیش‌بینی همه جوانب محیط بدنی، حرکات و یا امکانات مورد نیاز و پاسخگویی مناسب به این موارد با تصویرسازی مناسب، باهوش عمل می‌کند.

نتایج مطالعات مقطعی نشان می‌دهد که کودکان با سطح آمادگی جسمانی بالاتر، وظایف شناختی را سریع‌تر انجام می‌دهند. الگوهای فعالیت‌های نوروفیزیولوژیکی نشان می‌دهند که هماهنگی سیستم مغزی این افراد نیز نسبت به کودکانی که آمادگی کمتری دارند بیشتر است. تجربه‌های مختلف نشان می‌دهند که تمرینات ورزشی تأثیرات مثبتی را در عملکرد شناختی کودکان دارند.

موفقیت کلاس‌ها در طولانی مدت به فرهنگی بستگی دارد که مربی در کلاس‌ها نهادینه می‌کند. با بهره‌گیری از برخی ملاحظات می‌توان یادگیری و سرگرمی در محیط کلاس را به حداکثر برساند.

با توجه به موارد گفته شده، اکنون نیاز به منبعی جامع برای بررسی اصول علمی و فواید فیزیولوژیکی تمرینات کراس-فیت در کودکان و نوجوانان بیش از پیش حس می‌شود. بدین منظور در این کتاب همه ابعاد مربوط به آموزش حرفه‌ای و مسئولانه کراس-فیت از روش-شناسی کراس-فیت در کودکان گرفته تا بهینه-سازی محیط یادگیری، سبک زندگی و تغذیه، حفاظت آن‌ها از سواستفاده‌ها و راهنمای آموزش حرکات مورد بررسی قرار گرفته است. هدف از کراس-فیت کودکان این است که پایه و اساس سبک زندگی سالم را به وجود آورد.

۷-۲-۵- اصول و مبانی تمرین با محدودیت جریان خون

شماره کتابشناسی ملی	۴۸۵۶۰۴۷
عنوان و نام پدیدآور:	اصول و مبانی تمرین با محدودیت جریان خون
تالیف و گردآوری	رضا دهقان زاده سورکی؛ امین امیرحاجلو
ویراستار علمی	دکتر بهمن میرزایی
مشخصات ظاهری	۱۱۸ ص: مصور، جدول، نمودار.
مشخصات نشر	تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۹.
تیراژ	۵۰۰
نوبت چاپ	۳
شابک ۱۰ رقمی	۶۰۳۵۵۱۸۴۴
شابک ۱۳ رقمی	۹۷۸۶۰۳۵۵۱۸۴۸
قیمت	۳۰۰۰۰

تمرین به روش BFR یک شیوه تمرینی است که در آن از یک کاف یا شریان بند پلاستیکی برای بستن ناحیه‌ای از بدن که در حال فعالیت است، استفاده می‌شود تا جریان خون در عضله حفظ و از بازگشت وریدی جلوگیری گردد؛ بدین ترتیب خون در ناحیه مورد نظر مانند یک حوضچه خونی جمع می‌گردد. مکانیسمی که تجمع خون در عضله هدف به وجود می‌آورد منجر به کسب حجم عضلانی بیشتر در مقایسه با روش تمرینی سنتی می‌شود. با استفاده از نتایج شگرف این روش تمرینی، ورزشکاران حرفه‌ای می‌توانند با کاستن شدت تمرینات از خطر آسیب‌دیدگی در مرحله آماده‌سازی قبل از مسابقات جلوگیری نمایند. همچنین با دانش کافی از اصول تمرینی BFR، آسیب‌دیدگان ورزشی می‌توانند در دوره بهبود و بازگشت آمادگی با استفاده از وزنه‌های سبک همان نتایج تمرینات با حجم و یا مقاومت زیاد را به دست آورند. مزایای این روش تمرینی برای سالمندان، زنان، فزانوردان و به طور کلی برای عموم مردم بسیار امیدوارکننده است. این کتاب سازوکار فیزیولوژیکی روش تمرینی BFR را تشریح و اطلاعات کاربردی مبنی بر محل بستن، مقدار تنگی باندها، مکانیسم علمی و... را ارائه می‌نماید. مطالعه این کتاب برای بهره‌برداری درست از روش تمرینی BFR مفید می‌باشد.

۷-۳- فیلم‌ها

فیلم‌های آموزشی کوتاه به ترتیب در گذر زمان در این بخش قرار خواهند گرفت. بعضی از این فیلم‌ها به فروش خواهند رسید.

۷-۴- زبان تخصصی

در این بخش چند واژه به ترتیب زیر هم نوشته می‌شوند. با انتخاب هر کدام، یک تعریف یک خطی از آن در زیر آن ظاهر می‌شود.

فصل ۸ - بخش هفتم: خدمات

این بخش به ۵ زیر بخش زیر تقسیم می شود.

۸-۱-درخواست برنامه اختصاصی

این بخش به سه زیربخش زیر تقسیم می شود. با لمس هر کدام، ۳ زیربخش زیر آن در همان صفحه نشان داده می شود. با ورود به هر کدام، یک متن توضیحی و یک درگاه پرداخت هزینه قرار خواهد گرفت. کاربر پس از پرداخت وارد صفحه فرم می شود و باید فرم مربوط را تکمیل نماید. در نهایت مدیر برنامه تنظیم شده را در پروفایل کاربر قرار می دهد.

۸-۱-۱- برنامه تمرینی

- سطح آماتور
- سطح متوسط
- سطح حرفه ای

۸-۱-۲- برنامه غذایی

- کاهش وزن
- حفظ وزن
- افزایش وزن

۸-۱-۳- برنامه تمرینی + غذایی

- سطح آماتور
- سطح متوسط
- سطح حرفه ای



سطح دسترسی:

کاربر عمومی در این بخش باید برای دریافت برنامه ثبت نام نماید.
کاربر باید در ابتدا هزینه را پرداخت کند. در مرحله بعد باید فرم اطلاعات را تکمیل نماید. در نهایت فایل ارائه شده به صورت pdf توسط مدیر باید در پروفایل کاربر قرار بگیرد.

۸-۲- ضبط فیلم

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه جدید می‌شود. که شامل ۴ زیر بخش زیر است. هر کدام توضیح داده می‌شوند.

۸-۲-۱- مسابقه

کاربر با انتخاب مسابقه وارد صفحه جدیدی می‌شود. در این بخش چند زیربخش (برنامه) قرار دارد. کاربر با انتخاب هر کدام وارد صفحه آن برنامه می‌شود و در نهایت با لمس روی گزینه "ادامه" وارد صفحه فیلمبرداری می‌شود. نحوه کار صفحه ضبط فیلم با توجه به برنامه انتخاب شده در زیربخش دلخواه از همین بخش توضیح داده شده است.

۸-۲-۲- برنامه‌های پیش‌فرض

کاربر با انتخاب این گزینه به طور مستقیم وارد بخش تمرین (شامل زیربخش‌های تصادفی، هدفمند و دست‌ساز) می‌شود و از آن جا می‌تواند برنامه مورد نظر خود را انتخاب کند. با انتخاب برنامه مورد نظر وارد صفحه آن برنامه می‌شود که با لمس گزینه ضبط فیلم که در آن تعبیه شده است می‌تواند وارد صفحه فیلم‌برداری شود. نحوه کار صفحه ضبط فیلم با توجه به برنامه انتخاب شده در زیربخش دلخواه از همین بخش توضیح داده شده است.

۸-۲-۳- دلخواه

کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدید می‌شود که شامل ۵ زیر بخش زیر است.

- AMRAP:
- For Time
- EMOM
- Interval

هر کدام به تفصیل در زیر توضیح داده می‌شوند.

AMRAP - ۱-۳-۲-۸

کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود که باید زمان اجرا خود را مشخص کند. در ادامه با لمس مرحله بعد وارد صفحه فیلمبرداری می‌شود.

هنگامی که کاربر گزینه شروع ضبط فیلم را بزند، ضبط فیلم شروع می‌شود. همزمان تایمر به صورت معکوس شروع به کار می‌کند و ۲۰ ثانیه شمارش معکوس می‌رود. قابل ذکر است که ۳ ثانیه آخر را همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. پس از آن روی زمانی را که کاربر در مرحله قبل داد تنظیم می‌شود و به صورت معکوس کار می‌کند. در ۵ ثانیه آخر هم همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. قابل ذکر است که پایان زمان به معنای پایان ضبط فیلم نیست. پایان ضبط فیلم را کاربر باید بزند.

For Time - ۲-۳-۲-۸

کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود. در این قسمت یک گزینه وجود دارد به نام Time Cap که کاربر باید تایم تمرین خود را مشخص کند. پر کردن این گزینه اختیاری است و در حالت پیش فرض روی خالی است. در ادامه با لمس مرحله بعد وارد صفحه فیلمبرداری می‌شود.

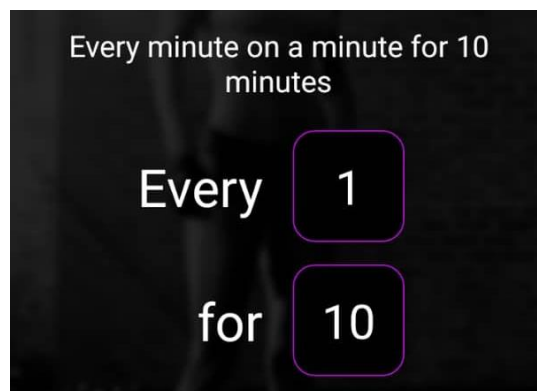
هنگامی که کاربر گزینه شروع ضبط فیلم را بزند، ضبط فیلم شروع می‌شود. همزمان تایمر به صورت معکوس شروع به کار می‌کند و ۲۰ ثانیه شمارش معکوس می‌رود. قابل ذکر است که ۳ ثانیه آخر را همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. پس از آن تایمر شروع به کار می‌کند.

- اگر Time cap پر شود: در صورتی که این گزینه از مرحله قبل پر شده باشد، تایمر تا آن زمان داده شده پیش می‌رود و در آنجا استپ می‌کند. در ۵ ثانیه آخر همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. قابل ذکر است که کاربر در این بین خود نیز می‌تواند دکمه پایان تایمر را بزند.
- اگر Time cap پر نشود: در صورتی که این گزینه از مرحله قبل پر نشده باشد، تایمر تا زمانی که کاربر دکمه پایان تایمر را بزند کار می‌کند.

قابل ذکر است که پایان زمان به معنای پایان ضبط فیلم نیست. پایان ضبط فیلم را کاربر باید بزند.

EMOM ۸-۲-۳-۳

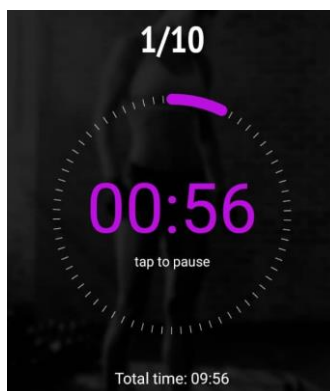
کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود که باید اطلاعات اجرا خود را مشخص کند.



قابل ذکر است که عدد بالا (همان 1min) را می‌توان به صورت دلخواه تعیین انتخاب کرد. عدد پایین (۱۰) هم مضربی از عدد بالا خواهد بود. برای مثال برای عدد ۱ دقیقه (به عنوان X در زیر تلقی می‌شود) اعداد قابل انتخاب عبارتند از: 1 minute (1x), 2 minute (2x), 3 minute (3x), 4 minute (4x) و ... این مضارب باید تا جایی انتخاب شوند که جمع کل زیر ۱۰۰ دقیقه شود. این اعداد به صورت پیش فرض روی ۱ دقیقه برای عدد سمت بالا و ۱۰ دقیقه برای عدد پایین قرار دارند. در ادامه با لمس مرحله بعد وارد صفحه فیلمبرداری می‌شود.

هنگامی که کاربر گزینه شروع ضبط فیلم را بزند، ضبط فیلم شروع می‌شود. همزمان تایمر به صورت معکوس شروع به کار می‌کند و ۲۰ ثانیه شمارش معکوس می‌رود. قابل ذکر است که ۳ ثانیه آخر را همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. در ادامه تایمر با روش زیر شروع به کار می‌کند.

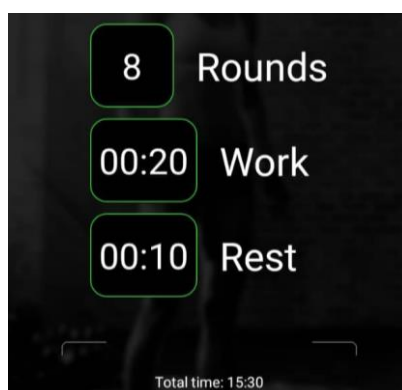
برای مثال اگر Every 1 min for 10 min انتخاب شده باشد به این معناست که تایمر باید به صورت معکوس در زمان‌های یک دقیقه‌ای کار کند. در بالای تایمر هم تعداد دوره‌های انجام شده را نسبت به تعداد دوره‌های مجموع را نشان می‌دهد. این همان مضربی است که در بخش تنظیم برنامه توضیح داده شد. در زیر این تایمر هم یک تایمر زمان مجموع را به صورت معکوس نشان می‌دهد (مانند عکس زیر).



قابل ذکر است که پایان زمان به معنای پایان ضبط فیلم نیست. پایان ضبط فیلم را کاربر باید بزند.

Interval ۸-۲-۳-۴

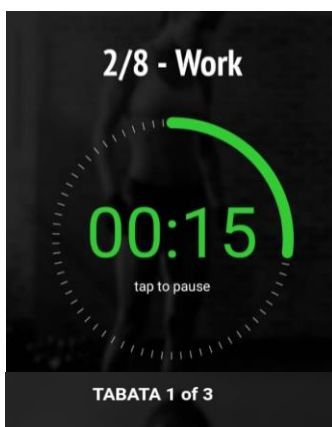
کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود. کاربر در این صفحه باید اطلاعات مربوط به تعداد حرکت، تعداد cycle، زمان مورد نظر برای work و زمان مورد نظر برای rest خود را مشخص کند. این اعداد به صورت پیش فرض روی ۱ حرکت، 8 cycle، 20 sec work و 10 sec rest قرار دارد.



در ادامه با لمس مرحله بعد وارد صفحه فیلمبرداری می‌شود.

هنگامی که کاربر گزینه شروع ضبط فیلم را بزند، ضبط فیلم شروع می‌شود. همزمان تایمر به صورت معکوس شروع به کار می‌کند و ۲۰ ثانیه شمارش معکوس می‌رود. قابل ذکر است که ۳ ثانیه آخر را همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. در ادامه تایمر با روش زیر شروع به کار می‌کند.

تایمر روی زمان وارد شده برای Work (برای مثال ۲۰ ثانیه) از مرحله قبل تنظیم می‌شود و به صورت معکوس شروع به کار می‌کند. پس از پایان آن بلافاصله روی زمان rest (برای مثال ۱۰ ثانیه) از مرحله قبل تنظیم می‌شود و به صورت معکوس شروع به کار می‌کند. در ۳ ثانیه آخر هرکدام باید همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق بزند. این کار به تعداد cycle هایی که از مرحله قبل داده شد اتفاق می‌افتد. این برای حرکت اول بود. پس از پایان حرکت اول، همین روند برای هر تعداد حرکتی که از مرحله قبل پر کرد اتفاق می‌افتد. علاوه بر این، عدد چرخه برای مثال یک تا هشت که کاربر در آن قرار دارد نیز باید در صفحه نمایش داده شود. در زیر آن هم نشان می‌دهد که در حال اجرای حرکت چندم هستیم. برای مثال در زیر عکس تایمر نشان داده شده نوشته شده است 1 of 3 که نشان دهنده این است که کاربر در حال اجرای حرکت اول از این ۳ حرکت است.



قابل ذکر است که پایان زمان به معنای پایان ضبط فیلم نیست. پایان ضبط فیلم را کاربر باید بزند.

صفحه فیلمبرداری به چه شکل است؟

در صفحه فیلمبرداری ۴ عامل لوگو، نام برنامه، نام کاربر و تایمر باید قرار بگیرد. محل قرارگیری هر کدام در زیر نشان داده می‌شود.

لوگو	نام برنامه نام کاربر تایمر
------	----------------------------------

۸-۳- مربی اطراف من

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه نقشه می‌شود. با روشن شدن location، کاربر می‌تواند تصویر مربی‌های نزدیک به خود را ببیند. سپس با کلیک روی تصویر وارد صفحه رزومه می‌شود. صفحه رزومه شامل یک تصویر و معرفی چند خطی به صورت متن است.

قابل ذکر است که تصویر و اطلاعات مربی‌ها توسط مدیر وارد خواهند شد. مربی‌ها برای دادن اطلاعات خود از طریق ارتباط با ما در سایت، تماس خواهند گرفت. مربی‌ها برای دادن اطلاعات خود از طریق زیر بخش معرفی مربی و باشگاه از بخش ارتباط با ما در سایت، ارتباط برقرار خواهند کرد.

۸-۴- باشگاه اطراف من

کاربر با انتخاب این بخش وارد صفحه نقشه می‌شود. با روشن شدن location، کاربر می‌تواند تصویر باشگاه‌های نزدیک به خود را ببیند. سپس با کلیک روی تصویر وارد صفحه اطلاعات می‌شود. صفحه اطلاعات شامل ۴ تا ۴ عکس و یک معرفی چند خطی به صورت متن است.

قابل ذکر است که تصویر و اطلاعات باشگاه‌ها توسط مدیر وارد خواهند شد. باشگاه‌ها برای دادن اطلاعات خود از طریق زیر بخش معرفی مربی و باشگاه از بخش ارتباط با ما در سایت، ارتباط برقرار خواهند کرد.

۸-۵- تایمر

تایمر به ۵ بخش زیر تقسیم می‌شود:

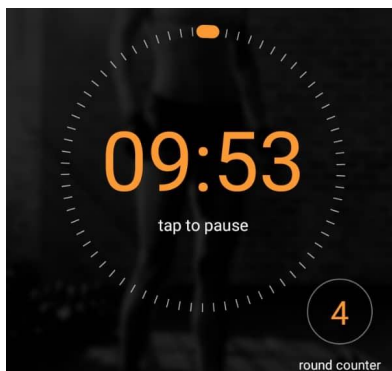
- AMRAP
- For Time
- EMOM
- Interval

هر کدام به تفصیل در زیر توضیح داده می‌شوند.

۸-۵-۱- AMRAP

کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود که باید زمان اجرا خود را مشخص کند. در ادامه با لمس مرحله بعد وارد صفحه تایمر می‌شود.

هنگامی که کاربر گزینه شروع را بزند، تایمر به صورت معکوس شروع به کار می‌کند و ۱۰ ثانیه شمارش معکوس می‌رود. قابل ذکر است که ۳ ثانیه آخر را همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. پس از آن روی زمانی را که کاربر در مرحله قبل داد تنظیم می‌شود و به صورت معکوس کار می‌کند. در ۵ ثانیه آخر هم همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. در گوشه این تایمر هم باید گزینه‌ای برای شمارش تعداد دورها باشد (مانند صلوات شمار). کاربر با هر بار زدن روی آن، یک عدد به آن اضافه می‌شود. در ۵ ثانیه آخر هم همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند.



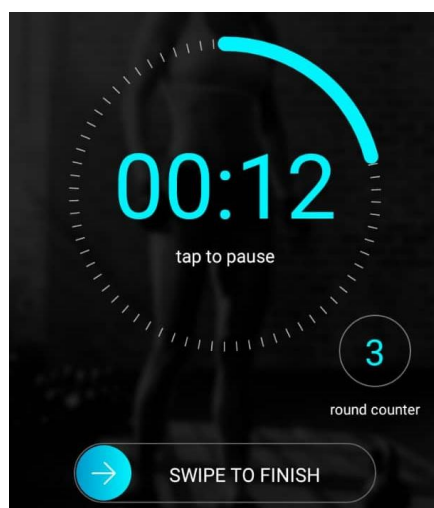
۸-۵-۲ - For Time

کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود. در این قسمت یک گزینه وجود دارد به نام Time Cap که کاربر باید تایم تمرین خود را مشخص کند. پر کردن این گزینه اختیاری است و در حالت پیش فرض روی خالی است. در ادامه با لمس مرحله بعد وارد صفحه تایمر می‌شود.

این تایمر باید با زدن دکمه استارت، بعد از شمارش معکوس ۱۰ ثانیه‌ای شروع به کار کند. قابل ذکر است که ۳ ثانیه آخر را همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. پس از آن تایمر شروع به کار می‌کند.

- اگر Time cap پر شود: در صورتی که این گزینه از مرحله قبل پر شده باشد، تایمر تا آن زمان داده شده پیش می‌رود و در آنجا استپ می‌کند. در ۵ ثانیه آخر همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. قابل ذکر است که کاربر در این بین خود نیز می‌تواند دکمه پایان تایمر را بزند.
- اگر Time cap پر نشود: در صورتی که این گزینه از مرحله قبل پر نشده باشد، تایمر تا زمانی که کاربر دکمه پایان تایمر را بزند کار می‌کند.

در گوشه این تایمر هم باید گزینه‌ای برای شمارش تعداد دورها باشد (مانند صلوات شمار). کاربر با هر بار زدن روی آن، یک عدد به آن اضافه می‌شود.

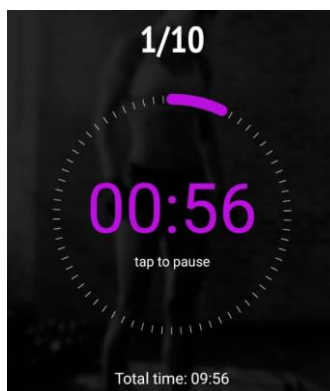


EMOM - ۳-۵-۸

کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود که باید اطلاعات اجرا خود را مشخص کند.

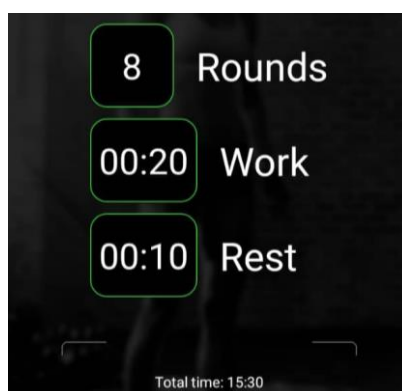


قابل ذکر است که عدد بالا (همان 1min) را می‌توان به صورت دلخواه تعیین انتخاب کرد. عدد پایین (۱۰) هم مضربی از عدد بالا خواهد بود. برای مثال برای عدد ۱ دقیقه (به عنوان X در زیر تلقی می‌شود) اعداد قابل انتخاب عبارتند از: 1 minute (1x), 2 minute (2x), 3 minute (3x), 4 minute (4x) و ... این مضارب باید تا جایی انتخاب شوند که جمع کل زیر ۱۰۰ دقیقه شود. این اعداد به صورت پیش فرض روی ۱ دقیقه برای عدد سمت بالا و ۱۰ دقیقه برای عدد پایین قرار دارند. در انتها کاربر با لمس ادامه وارد صفحه تایمر می‌شود. با زدن دکمه استارت، بعد از شمارش معکوس ۱۰ ثانیه‌ای، تایمر شروع به کار کند. قابل ذکر است که ۳ ثانیه آخر را همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. برای مثال اگر Every 1 min for 10 min انتخاب شده باشد به این معناست که تایمر باید به صورت معکوس در زمان‌های یک دقیقه‌ای کار کند. در بالای تایمر هم تعداد دوره‌ای انجام شده را نسبت به تعداد دوره‌ای مجموع را نشان می‌دهد. این همان مضربی است که در بخش تنظیم برنامه توضیح داده شد. در زیر این تایمر هم یک تایمر زمان مجموع را به صورت معکوس نشان می‌دهد (مانند عکس زیر).



Interval -۴-۵-۸

کاربر با انتخاب این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود. کاربر در این صفحه باید اطلاعات مربوط به تعداد حرکت، تعداد cycle، زمان مورد نظر برای work و زمان مورد نظر برای rest خود را مشخص کند. این اعداد به صورت پیش فرض روی ۱ حرکت، 8 cycle، 20 sec work و 10 sec rest قرار دارد.

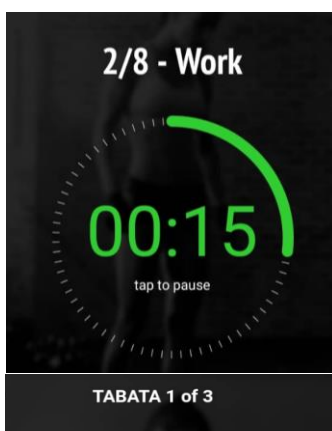


در انتها کاربر با لمس ادامه وارد صفحه تایمر می‌شود.

تایمر باید با زدن دکمه استارت به صورت معکوس شروع به کار می‌کند و ۱۰ ثانیه شمارش معکوس می‌رود. قابل ذکر است که ۳ ثانیه آخر را همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق اخطار می‌زند. در ادامه تایمر با روش زیر شروع به کار می‌کند.

تایمر روی زمان وارد شده برای Work (برای مثال ۲۰ ثانیه) از مرحله قبل تنظیم می‌شود و به صورت معکوس شروع به کار می‌کند. پس از پایان آن بلافاصله روی زمان rest (برای مثال ۱۰ ثانیه) از مرحله قبل تنظیم می‌شود و به صورت معکوس شروع به کار می‌کند. در ۳ ثانیه آخر هر کدام باید همزمان با شمارش هر ثانیه یک بوق

بزنند. این کار به تعداد cycle هایی که از مرحله قبل داده شد اتفاق می افتد. این برای حرکت اول بود. پس از پایان حرکت اول، همین روند برای هر تعداد حرکتی که از مرحله قبل پر کرد اتفاق می افتد. علاوه بر این، عدد چرخه (برای مثال یک تا هشت که کاربر در آن قرار دارد نیز باید در صفحه نمایش داده شود. در زیر آن هم نشان می دهد که در حال اجرای حرکت چندم هستیم. برای مثال در زیر عکس تایمر نشان داده شده نوشته شده است 1 of 3 که نشان دهنده این است که کاربر در حال اجرای حرکت اول از این ۳ حرکت است.



فصل ۹- بخش هشتم: پایش

این بخش به دو زیربخش زیر تقسیم می‌شود:

- سنجش سلامتی
- ثبت رکورد

۹-۱- سنجش سلامتی

این بخش به دو زیر بخش تقسیم می‌شود. هر کدام از آن‌ها در ادامه توضیح داده می‌شوند.

- BMI
- WHR

BMI -۱-۱-۹

این صفحه شامل دو زیربخش سنجش جدید و نمودار پیشرفت است. کاربر با انتخاب سنجش جدید وارد صفحه‌ای می‌شود که علامت + در آن قرار دارد. با انتخاب آن وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل سه قسمت زیر است که باید توسط کاربر پر شود.

✓ تاریخ:

✓ قد:

✓ وزن

در نهایت با زدن روی عبارت محاسبه، BMI از طریق فرمولی که توسط مدیر داده شده است محاسبه می‌شود.

فرمول: $\text{قد (به سانتیمتر)} \times \text{وزن (به کیلوگرم)}^2$

قد (سانتیمتر)

وزن (کیلوگرم) * وزن (کیلوگرم)

در نهایت کاربر باید آن را ذخیره کند.

از این پس، با ورود به این بخش آیکون‌های سنجش جدید و نمودار پیشرفت را می‌بیند و در صورتی که بخواهد مورد جدیدی را اضافه کند با انتخاب زیربخش سنجش جدید وارد صفحه‌ای می‌شود که در آن تاریخ ذخیره شده قبلی و علامت + قرار دارد. کاربر با زدن روی علامت + دوباره اطلاعات را پر می‌کند و ذخیره می‌کند. علاوه بر این، با انتخاب تاریخ‌ها می‌تواند مقدار وزن و قد وارد کرده و BMI محاسبه شده را مشاهده نماید. در نمودار پیشرفت نیز نموداری بر اساس BMI‌های گرفته شده که توسط کاربر در تاریخ‌های مختلف کامل شده است رسم می‌شود.

WHR - ۲-۱-۹

این صفحه شامل دو زیر بخش سنجش جدید و نمودار پیشرفت است. کاربر با انتخاب سنجش جدید وارد صفحه‌ای می‌شود که علامت + در آن قرار دارد. با انتخاب آن وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل سه قسمت زیر است که باید توسط کاربر پر شود

✓ تاریخ:

✓ دور کمر:

✓ دور لگن:

در نهایت با زدن روی عبارت محاسبه، WHR از طریق فرمولی که توسط مدیر داده شده است محاسبه می‌شود. فرمول: دور کمر (به سانتیمتر) تقسیم بر دور لگن (به سانتیمتر)^۲

دور کمر (سانتیمتر)

دور لگن (سانتیمتر)

در نهایت کاربر باید آن را ذخیره کند.

از این پس، با ورود به این بخش آیکون‌های سنجش جدید و نمودار پیشرفت را می‌بیند و در صورتی که بخواهد مورد جدیدی را اضافه کند با انتخاب زیربخش سنجش جدید وارد صفحه‌ای می‌شود که در آن تاریخ ذخیره شده قبلی و علامت + قرار دارد. با انتخاب تاریخ‌ها می‌تواند مقدار دور کمر و دور لگن وارد کرده و WHR محاسبه شده را مشاهده نماید.

علاوه بر این، کاربر با زدن روی علامت + دوباره اطلاعات را پر می‌کند و ذخیره می‌کند.

در نمودار پیشرفت نیز نموداری بر اساس WHR های گرفته شده که توسط کاربر در تاریخ‌های مختلف کامل شده است رسم می‌شود.

۹-۱-۳- فشار خون

این صفحه شامل دو زیربخش سنجش جدید و نمودار پیشرفت است. کاربر با انتخاب سنجش جدید وارد صفحه‌ای می‌شود که علامت + در آن قرار دارد. با انتخاب آن وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل سه قسمت زیر است که باید توسط کاربر پر شود.

✓ تاریخ:

✓ فشار خون سیستمیک:

✓ فشار خون دیاستولیک:

در نهایت کاربر باید آن را ذخیره کند.

از این پس، با ورود به این بخش آیکون‌های سنجش جدید و نمودار پیشرفت را می‌بیند و در صورتی که بخواهد مورد جدیدی را اضافه کند با انتخاب زیربخش سنجش جدید وارد صفحه‌ای می‌شود که در آن تاریخ ذخیره شده قبلی و علامت + قرار دارد. کاربر با زدن روی علامت + دوباره اطلاعات را پر می‌کند و ذخیره می‌کند. علاوه بر این، با انتخاب تاریخ‌ها می‌تواند مقدار فشار خون را مشاهده نماید. در نمودار پیشرفت نیز نموداری بر اساس فشار خون‌های گرفته شده که توسط کاربر در تاریخ‌های مختلف کامل شده است رسم می‌شود.

۹-۱-۴ - دور سینه:

۹-۱-۵ - دور بازو:

۹-۱-۶ - دور کمر:

۹-۱-۷ - دور لگن:

۹-۱-۸ - دور ران

هر کدام از موارد بالا یک زیر بخش جدا هستند که روند محاسبشان به شکل زیر است:

کاربر با انتخاب هر کدام وارد صفحه آن می شود که شامل دو زیربخش سنجش جدید و نمودار پیشرفت است.

کاربر با انتخاب سنجش جدید وارد صفحه ای می شود که علامت + در آن قرار دارد. با انتخاب آن وارد صفحه جدیدی می شود که شامل سه قسمت زیر است که باید توسط کاربر پر شود.

✓ تاریخ:

✓ دور سینه یا دور بازو یا ...:

در نهایت کاربر باید آن را ذخیره کند.

از این پس، با ورود به این بخش آیکون های سنجش جدید و نمودار پیشرفت را می بیند و در صورتی که بخواهد مورد جدیدی را اضافه کند با انتخاب زیربخش سنجش جدید وارد صفحه ای می شود که در آن تاریخ ذخیره شده قبلی و علامت + قرار دارد. کاربر با زدن روی علامت + دوباره اطلاعات را پر می کند و ذخیره می کند. علاوه بر این، با انتخاب تاریخ ها می تواند مقدار دور سینه یا دور بازو یا ... را مشاهده نماید.

در نمودار پیشرفت نیز نموداری بر اساس دور سینه یا دور بازو یا ... که توسط کاربر در تاریخ های مختلف کامل شده است رسم می شود.

۹-۲- ثبت رکورد

این بخش به دو زیر بخش تقسیم می‌شود. هر کدام از آن‌ها در ادامه توضیح داده می‌شوند.

• حرکات

• WOD

۹-۲-۱- حرکات

کاربر با این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل حدودا ۱۰ تا ۲۰ حرکت (مانند اسکوات، ددلیفت، پرس شانه) است. با زدن روی هر کدام وارد صفحه جدید می‌شود. این صفحه شامل دو زیر بخش رکورد جدید و نمودار پیشرفت است. کاربر با انتخاب رکورد جدید وارد صفحه‌ای می‌شود که علامت + در آن قرار دارد. با انتخاب آن وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل ۳ قسمت زیر است که باید توسط کاربر پر شود.

✓ تاریخ: باید توسط کاربر پر شود.

✓ Rep: باید توسط کاربر پر شود.

✓ Weight: باید توسط کاربر پر شود.

✓ 1 RM: باید با فرمولی که می‌دهیم محاسبه شود.

در نهایت با زدن روی عبارت محاسبه، 1RM از طریق فرمولی که توسط مدیر داده شده است محاسبه می‌شود.

$$\text{فرمول: } 1RM = \frac{\text{Weight}}{1.0278 - (0.0278 * \text{Rep})}$$

در نهایت کاربر باید آن را ذخیره کند.

از این پس، با ورود به این بخش آیکون‌های رکورد جدید و نمودار پیشرفت را می‌بیند و در صورتی که بخواهد مورد جدیدی را اضافه کند با انتخاب زیربخش رکورد جدید وارد صفحه‌ای می‌شود که در آن تاریخ ذخیره شده قبلی و علامت + قرار دارد. با انتخاب تاریخ‌ها می‌تواند تعداد rep و مقدار weight انجام داده و مقدار 1RM محاسبه شده را مشاهده نماید.

علاوه بر این، کاربر با زدن روی علامت + دوباره اطلاعات جدید را پر می‌کند و ذخیره می‌کند.

در نمودار پیشرفت نیز نموداری بر اساس 1RM‌های گرفته شده که توسط کاربر در تاریخ‌های مختلف کامل شده است رسم می‌شود.

۹-۳- WODs

کاربر با این گزینه وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل دو بخش زیر است.

۹-۳-۱- AMRAP

این بخش شامل حدوداً ۱۰ برنامه تمرینی است. با زدن هر کدام وارد صفحه جدید می‌شود. در این صفحه اطلاعات مربوط به این برنامه به صورت متن قابل مشاهده است. علاوه بر این، این صفحه شامل دو زیر بخش رکورد جدید و نمودار پیشرفت است. کاربر با انتخاب رکورد جدید وارد صفحه‌ای می‌شود که علامت + در آن قرار دارد. با انتخاب آن وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل دو قسمت زیر است که باید توسط کاربر پر شود.

✓ تاریخ:

✓ تعداد تکرار:

در نهایت با زدن روی عبارت محاسبه، مقدار توان ورزشکار از طریق فرمولی که توسط مدیر داده شده است محاسبه می‌شود.

فرمول: تعداد تکرار که خود کاربر وارد خواهد کرد تقسیم بر مقدار زمانی که توسط مدیر داده شد (به ثانیه)

تعداد تکرار

زمان (به ثانیه)

در نهایت کاربر باید آن را ذخیره کند.

از این پس، با ورود به این بخش آیکون‌های رکورد جدید و نمودار پیشرفت را می‌بیند و در صورتی که بخواهد مورد جدیدی را اضافه کند با انتخاب زیربخش رکورد جدید وارد صفحه‌ای می‌شود که در آن تاریخ ذخیره شده قبلی و علامت + قرار دارد. با انتخاب تاریخ‌ها می‌تواند تعداد تکرار انجام داده و مقدار توان محاسبه شده را مشاهده نماید.

علاوه بر این، کاربر با زدن روی علامت + دوباره اطلاعات جدید را پر می‌کند و ذخیره می‌کند.

در نمودار پیشرفت نیز نموداری بر اساس توان‌های گرفته شده که توسط کاربر در تاریخ‌های مختلف کامل شده است رسم می‌شود.

For Time -۲-۳-۹

این بخش شامل حدوداً ۱۰ برنامه تمرینی است. با زدن هر کدام وارد صفحه جدید می‌شود. در این صفحه اطلاعات مربوط به این برنامه به صورت متن قابل مشاهده است. علاوه بر این، این صفحه شامل دو زیر بخش رکورد جدید و نمودار پیشرفت است. کاربر با انتخاب رکورد جدید وارد صفحه‌ای می‌شود که علامت + در آن قرار دارد. با انتخاب آن وارد صفحه جدیدی می‌شود که شامل دو قسمت زیر است که باید توسط کاربر پر شود.

✓ تاریخ:

✓ زمان:

در نهایت با زدن روی عبارت محاسبه، مقدار توان ورزشکار از طریق فرمولی که توسط مدیر داده شده است محاسبه می‌شود.

فرمول: تعداد تکرار که توسط مدیر داده شد تقسیم بر مقدار زمانی که که خود کاربر وارد خواهد کرد (به ثانیه)

تعداد تکرار

زمان (به ثانیه)

در نهایت کاربر باید آن را ذخیره کند.

از این پس، با ورود به این بخش آیکون‌های رکورد جدید و نمودار پیشرفت را می‌بیند و در صورتی که بخواهد مورد جدیدی را اضافه کند با انتخاب زیربخش رکورد جدید وارد صفحه‌ای می‌شود که در آن تاریخ ذخیره شده قبلی و علامت + قرار دارد. با انتخاب تاریخ‌ها می‌تواند مقدار زمان وارد کرده و مقدار توان محاسبه شده را مشاهده نماید.

علاوه بر این، کاربر با زدن روی علامت + دوباره اطلاعات جدید را پر می‌کند و ذخیره می‌کند.

در نمودار پیشرفت نیز نموداری بر اساس توان‌های گرفته شده که توسط کاربر در تاریخ‌های مختلف کامل شده است رسم می‌شود.

فصل ۱۰ - بخش نهم: لیگ کراس فیت

این بخش شامل دو زیربخش زیر است:

- مسابقه
- جدول رتبه‌بندی

۱۰-۱ - مسابقه

این بخش به دو زیربخش زیر تقسیم می‌شود:

- برنامه آقایان
- برنامه بانوان

هر یک از این بخش‌ها به چند زیر بخش تقسیم خواهد شد که به صورت هفتگی توسط مدیر اضافه خواهد. به این معنا که مدیر برنامه هر هفته را به عنوان بخش جدید اضافه می‌کند. برنامه‌های گذشته نیز در زیر آن قابل مشاهده خواهند بود.

کاربر با انتخاب آن وارد صفحه جدیدی می‌شود. این بخش شامل یک برنامه چند خطی است که توسط مدیر بارگزاری می‌شود. در آن باید یک بخش تعبیه شود با نام شرکت در مسابقه.

کاربر با انتخاب آن وارد مرحله بعدی خواهد شد.

مرحله بعدی ساخت نام کاربری برای شرکت در مسابقه است. این نام کاربری ثابت خواهد بود و از این پس کاربر به صورت خودکار از این مرحله عبور خواهد کرد.

مرحله بعدی با عنوان "پرداخت هزینه مسابقه" است. کاربر در این مرحله باید هزینه مسابقه را پرداخت کند تا بتواند وارد مرحله بعد شود.

مرحله بعدی با عنوان "قوانین داوری" است. این بخش شامل چند تصویر و متن است که توسط مدیر بارگزاری می‌شود.

در نهایت مرحله آخر، مرحله ارسال و آپلود فیلم است. کاربر در این مرحله با لمس ارسال فیلم وارد گالری خود خواهد شد و از آنجا فیلم خود را ارسال خواهد کرد.

۱۰-۲- جدول رتبه‌بندی

این بخش به دو زیر بخش آقایان و بانوان تقسیم می‌شود. سپس هر کدام از این زیربخش‌ها نیز به ۳ زیر بخش زیر تقسیم می‌شود.

۱۰-۲-۱- هفتگی

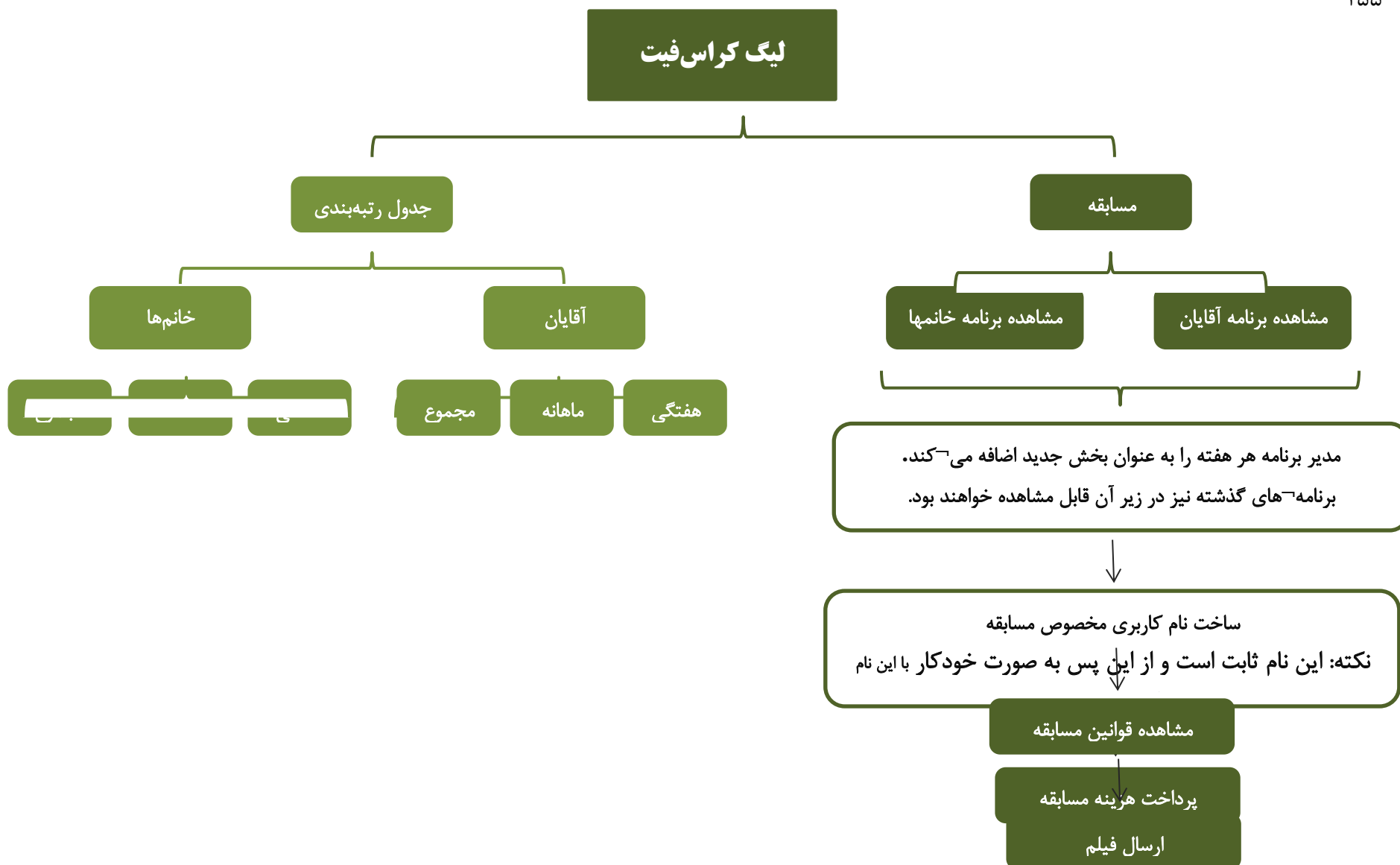
امتیاز هر ورزشکار در هر هفته توسط مدیر داده می‌شود. بر اساس الگوریتم در نظر گرفته شده، نفرات به ترتیب زیر هم لیست خواهند شد.

۱۰-۲-۲- ماهانه

در هر ماه، دو مسابقه در دو هفته مجزا خواهیم داشت. الگوریتم جدول ماهانه باید بر اساس امتیازهای آن دو هفته تنظیم شود.

۱۰-۲-۳- مجموع

الگوریتم این جدول باید بر اساس مجموع امتیازهای داده شده تنظیم شود.



فصل ۱۱ – بخش دهم: سی اف سای

این بخش به شش زیربخش زیر تقسیم می‌شود:

- تاریخچه: شامل متن و عکس است.
- اهداف: شامل متن و عکس است.
- هیئت علمی: شامل چند زیربخش است. عنوان هر زیربخش نام و تصویر فرد است. کاربر با لمس آن وارد صفحه جدید خواهد شد. این صفحه شامل متن و عکس است.
- معرفی مربی و باشگاه: شامل متن و عکس است.
- خرید اشتراک: کاربر با لمس این گزینه وارد صفحه خرید می‌شود. کاربر در این صفحه می‌تواند قفل کل برنامه‌های قفل‌شده را با خرید یک جا باز کند. این بخش از ۳ زیر بخش شامل اشتراک سه ماه، اشتراک شش ماه و اشتراک یک ساله تشکیل شده است.
- ارتباط با ما: شامل متن و عکس است.

فصل ۱۲ – پروفایل کاربری

۱۲-۱ – اطلاعات حساب

- ویرایش نام، نام خانوادگی، موبایل، ایمیل به صورت اجباری.
- نام مستعار، کد ملی، سال تولد، جنسیت، وزن، قد به صورت اختیاری
- ویرایش رمز عبور

۱۲-۲ – اعلان‌ها

۱۲-۳ – برنامه‌های من

در این قسمت یک تقویم قرار دارد و هر برنامه‌ای که کاربر (شامل برنامه تمرینی و تغذیه) تا الان انتخاب کرد در همان روز خاص قرار می‌گیرد. رنگ روزی که در آن برنامه قرار دارد توپر می‌شود.

- اگر ورزشکار برای روزی فقط برنامه تمرینی انتخاب کرده باشد، رنگ آن روز در تقویم برای مثال قرمز می‌شود.
- اگر ورزشکار برای روزی فقط برنامه غذایی چیده باشد، رنگ آن روز در تقویم برای مثال آبی می‌شود.
- اگر برای روزی هر دو رو انتخاب کرده باشد، رنگ آن روز در تقویم برای مثال ترکیبی از قرمز و آبی می‌شود.

■ برنامه تمرینی
■ برنامه غذایی
■ برنامه تمرینی - برنامه غذایی

< ماه قبل اردیبهشت ۱۳۹۹ > ماه بعد

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
	۱ ۲۶ ۲۰	۲ ۲۶ ۲۰	۳ ۲۸ ۲۲	۴ ۲۹ ۲۳	۵ ۲۹ ۲۳	
۶ ۱ ۲۵	۷ ۲ ۲۶	۸ ۲۶ ۲۰	۹ ۴ ۲۸	۱۰ ۵ ۲۹	۱۱ ۶ ۳۰	۱۲ ۷ ۱
۱۳ ۸ ۲	۱۴ ۱۶ ۱۰	۱۵ ۱۰ ۴	۱۶ ۱۱ ۵	۱۷ ۱۳ ۷	۱۸ ۱۳ ۷	۱۹ ۱۳ ۷
۲۰ ۱۵ ۹	۲۱ ۱۶ ۱۰	۲۲ ۱۷ ۱۱	۲۳ ۱۸ ۱۲	۲۴ ۱۹ ۱۳	۲۵ ۲۰ ۱۴	۲۶ ۲۱ ۱۵
۲۷ ۲۲ ۱۶	۲۸ ۲۳ ۱۷	۲۹ ۲۴ ۱۸	۳۰ ۲۵ ۱۹	۳۱ ۲۶ ۲۰		

تاریخ به صورت خودکار باید روی امروز کاربر باشد. کاربر با انتخاب روز خاص، وارد صفحه آن می‌شود و برنامه‌ها تمرینی آن روز و برنامه غذایی آن روز را مشاهده می‌کند.

حالا اگر ورزشکار برای مثال روی روزی که فقط برنامه تمرینی را چیده بود (رنگ قرمز) کلیک کند وارد صفحه زیر می‌شود:

- نام برنامه‌های تمرینی به ترتیب لیست می‌شوند.
- در صورتی که کاربر تایید تکمیل تمرینی را نزده باشد (در بخش طراحی تمرینات، بحث تایید تکمیل تمرین توضیح داده شد)، رنگ عنوان آن قرمز می‌شود.
- اگر کاربر تایید تکمیل را نزده باشد با کلیک روی آن وارد صفحه تکمیل تمرین می‌شود و می‌تواند آن را ویرایش و یا آن برنامه را حذف کند.
- مانند مثال زیر:

برنامه تمرینی

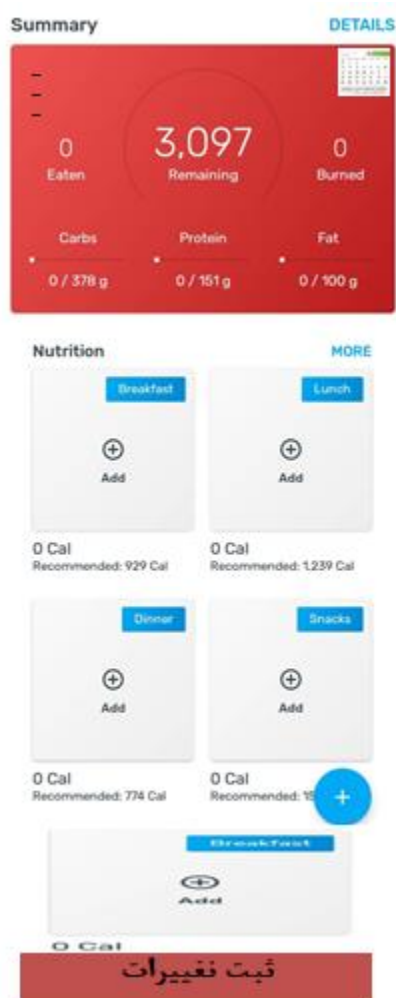
نام برنامه اول

نام برنامه دوم

نام برنامه سوم

در ادامه، در صورتی که کاربر روی روزی که فقط برنامه غذایی رو برای خودش (رنگ آبی) چید کلیک کند، به طور مستقیم وارد صفحه بخش تغذیه می‌شود.

برنامه غذایی



۱۲-۴- دوره‌های من

۱۲-۵- سفارش‌های من

- شماره پیگیری خرید کتاب
- گردش حساب
 - اطلاعات مربوط به خرید موارد قفل شده
 - اطلاعات مربوط به پرداخت جهت شرکت در مسابقه

۱۲-۶- خروج

فصل ۱۳ - APP

در APP قرارگیری بخش‌ها، متفاوت خواهد بود.

در APP دو بخش داریم شامل بخش اصلی و بخش فرعی. بخش اصلی همان صفحه اولی است که کاربر با باز کردن APP آن را مشاهده می‌کند. بخش فرعی هم همان سه نقطه بالای صفحه است که با لمس روی آن زیربخش‌هایش نمایان می‌شود.

مواردی که باید در بخش اصلی قرار بگیرند عبارتند از:

- حرکات
- برنامه تصادفی
- برنامه هدفمند
- برنامه دست‌ساز
- تغذیه
- پایش
- لیگ

مواردی که باید در بخش فرعی قرار بگیرند عبارتند از:

- پروفایل کاربری
- ضبط فیلم
- تایمر
- چالش
- کودکان
- آموزش
- مربی اطراف من
- باشگاه اطراف من
- درخواست برنامه اختصاصی

- سی اف سایی
- معرفی به دوستان