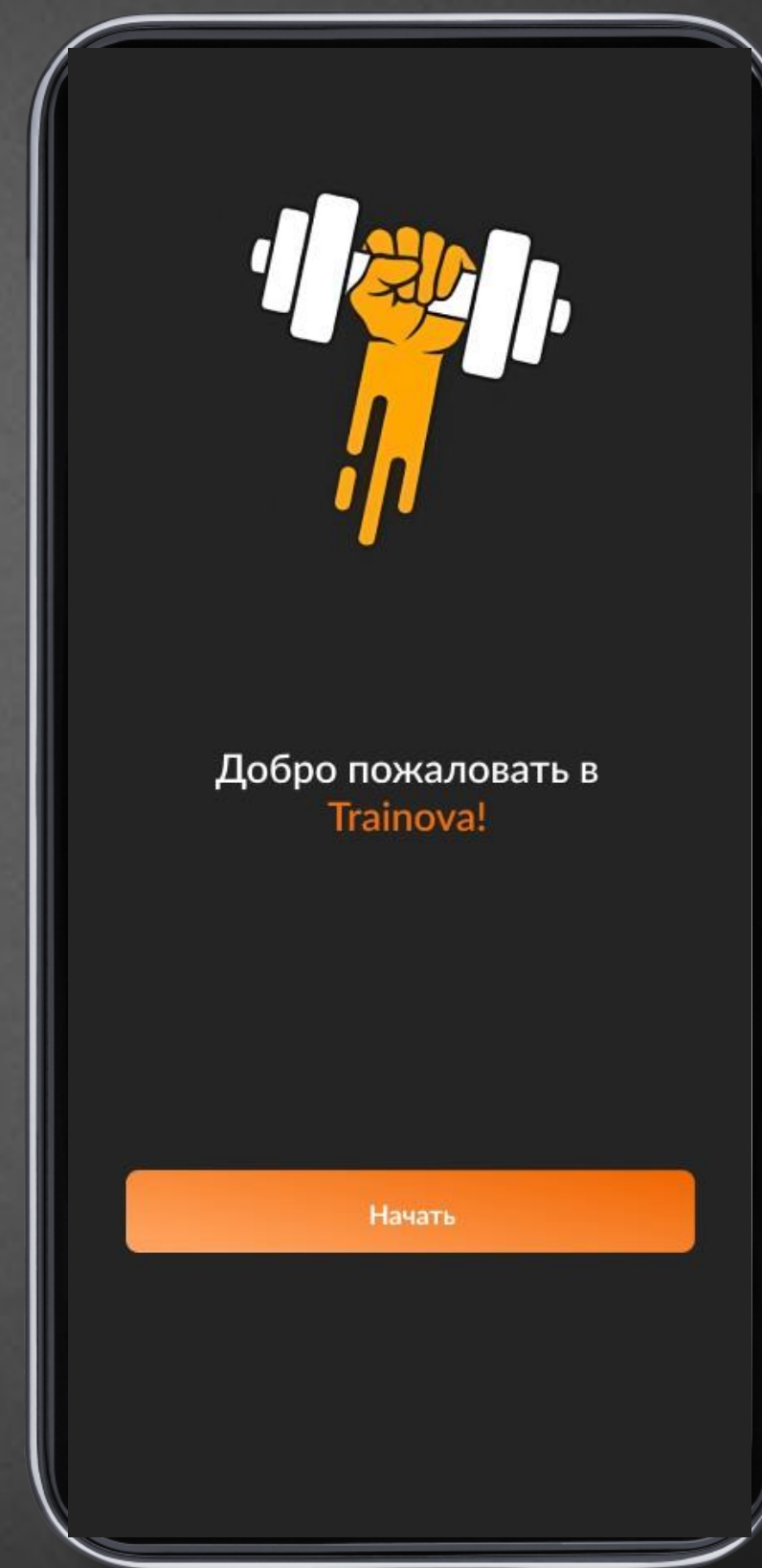


Trainova

Мобильный фитнес-тренер: приложение
для домашних тренировок



Введение

Trainova — инновационное мобильное приложение, созданное для тех, кто ценит удобство, индивидуальный подход и эффективность в домашних тренировках.

Trainova — это ваш персональный фитнес-тренер в кармане, который предлагает структурированные тренировки, отслеживание прогресса и мотивацию. Наше приложение объединяет современные технологии, продуманный дизайн и мощную backend-инфраструктуру, чтобы сделать спорт доступным и увлекательным для всех, независимо от уровня подготовки.

Логотип

Логотип должен передавать энергию, движение и простоту, отражая идею домашних тренировок с удобным цифровым помощником. Он должен мотивировать, выглядеть современно и легко запоминаться.



Название

Trainova — это современное и стильное название мобильного приложения для фитнеса, которое сочетает в себе два ключевых элемента:



"Train" (тренировка) — отражает основную функцию приложения: помощь пользователям в эффективных и удобных домашних тренировках.

"Nova" (новый, инновационный) — подчеркивает свежий подход к фитнесу, использование передовых технологий и индивидуальный режим занятий.

Название **Trainova** звучит динамично, легко запоминается

Цветовая гамма

RGB: 255,255,255
CMYK: 0%,0%,0%,0%

RGB: 42,46,49
CMYK: 13%,2%,0%,81%

RGB: 113,113,122
CMYK: 7%,7%,0%,52%

Приложение должно быть выполнено в минималистичном стиле.

Белый цвет (#FFFFFF) – используется как цвет текста приложения и в логотипе приложения;

Оранжевый цвет (# F67C24)– используется как цвет рамок;

Желтый (# FEA801) – используется в логотипе и названии приложения;

Черный цвет (#000000) – также используется как цвет рамок приложения, в логотипе приложения в качестве обводки;

Темно синий цвет (#2A2E31) – используется как цвет фона приложения;

Серый цвет (#71717A) – используется как цвет эконок;

Оттенок оранжевого цвета (Moderate orange #FFA05C) – используется в качестве дополнительного цвета;

RGB: 254,168,1
CMYK: 0%,34%,100%,0%

RGB: 42,46,49
CMYK: 13%,2%,0%,81%

RGB: 255,160,92
CMYK: 0%,37%,64%,0%

RGB: 255,255,255
CMYK: 0%,0%,0%,0%

Типографика

Lato

(Используется как базовый шрифт)

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

АБВГДЕЁЖЗИЙКЛМНОПРСТУФХЦЧШЩЪЫЬЭЮЯ

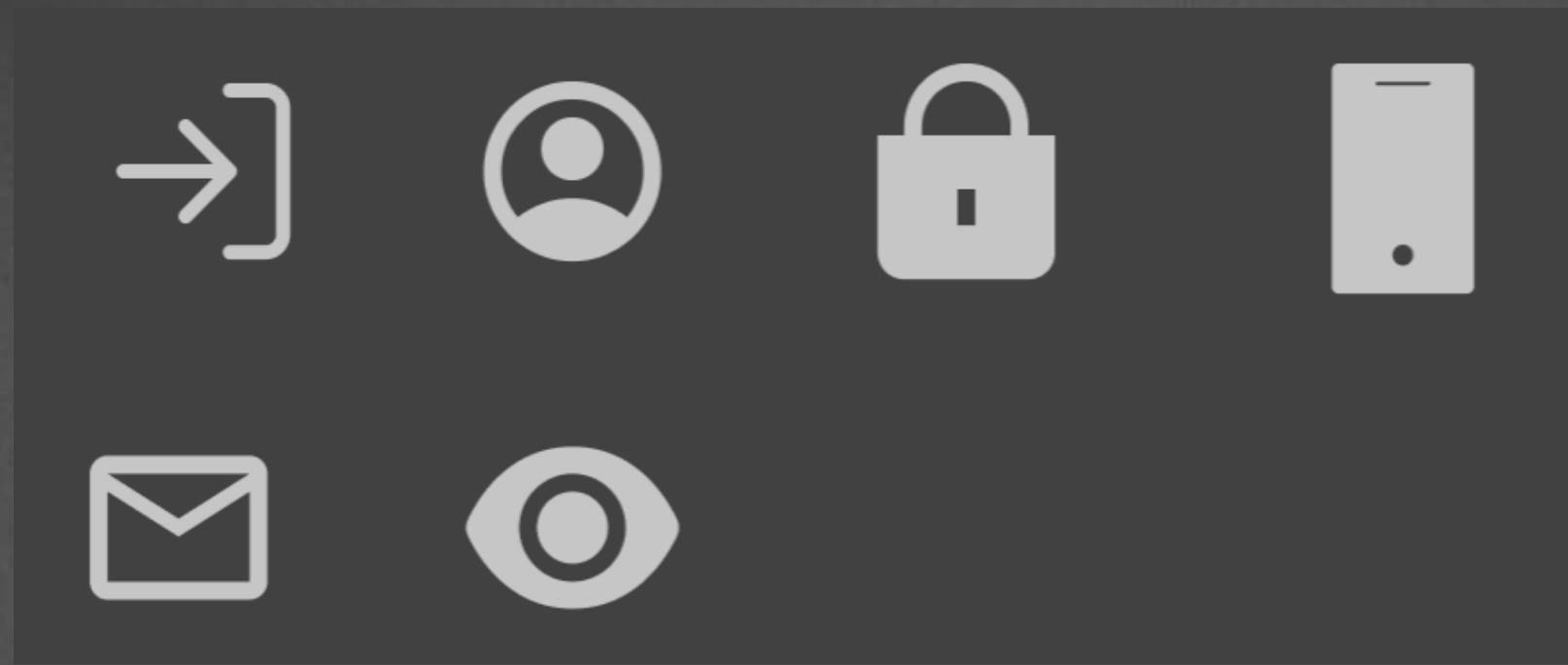
абвгдеёжзийклмнопрстуфхцчшщъыьэюя

0123456789

~ ! @ # \$ % ^ & * () _ - + = { } [] | \ :

; " ' < > , . ? /

Иконки входа



Иконки рейтинга/выполнения тренировок



Иконки для выпадающего списка/ поиска



Иконки редактирования/ настроек



←

Создать аккаунт

Имя пользователя

Введите имя пользователя

Почта

Введите адрес электронной почты

Пароль

Введите пароль

Подтверждение пароль

Подтвердите пароль

Зарегистрироваться

Есть аккаунт? Войти

Войдите в учетную запись

Почта

Введите адрес электронной почты

Пароль

Введите пароль

Забыли пароль?

Войти

Нет учетной записи? Зарегистрироваться

Восстановление пароля

Введите электронную почту. Вы получите письмо со ссылкой для создания нового пароля

Почта

Введите адрес электронной почты

Отправить письмо

2025

Вес

150

135

120

105

90

75

60

45

30

15

0

5

4

3

2

1

0

День 1

День 2

День 3

День 4

День 5

День 6

День 7

День 8

Цель по весу:

90кг

День достижения цели:

10/3/2025

Твои результаты зависят от твоих усилий!

Купленные тренировки:

Тренировка 1

Продолжительность:

30 минут

Повторения:

15

Кол-во упражнений:

6

Тренировки от приложения:

Тренировка 2

Продолжительность:

45 минут

Повторения:

70

Кол-во упражнений:

8

🏠

🏋️

☰

👤

Установка текущего веса



Установка текущего веса

Отметить сегодняшнюю активность

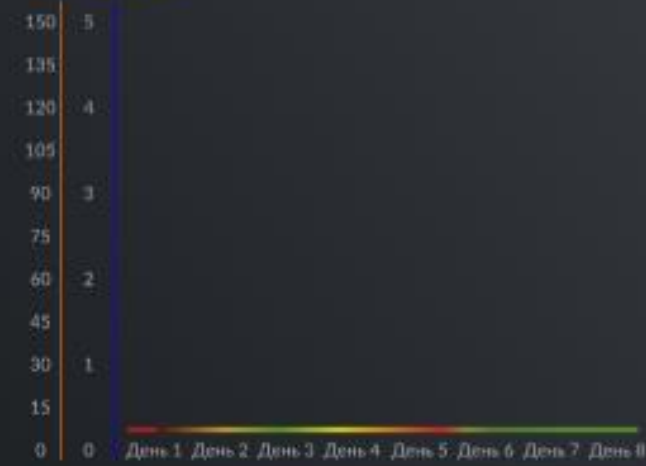


Главный экран для не авторизованного...

2025



Вес



Цель по весу: День достижения цели:

90кг

10/3/2025



Твои результаты зависят от твоих усилий!

Тренировки от приложения:

Тренировка 1



Продолжительность: 45 минут

Повторения: 70

Кол-во упражнений: 8



Тренировка 2



Продолжительность: 45 минут

Повторения: 70

Кол-во упражнений: 8



Блок А "Тренировки"

Тренировки:

Тренировка 1

Продолжительность: 30 минут

Повторения: 15

Кол-во упражнений: 6

Тренировка 2

Продолжительность: 45 минут

Повторения: 70

Кол-во упражнений: 8

Тренировка 3

Продолжительность: 25 минут

Повторения: 35

Кол-во упражнений: 5

Тренировка 4

Продолжительность: 30 минут

Повторения: 35

Кол-во упражнений: 5

Блок А админа

Пул упражнений

Тренировки:

Тренировка 1

Продолжительность: 30 минут

Повторения: 15

Кол-во упражнений: 6

Тренировка 2

Продолжительность: 45 минут

Повторения: 70

Кол-во упражнений: 8

Тренировка 3

Продолжительность: 25 минут

Повторения: 35

Кол-во упражнений: 5

+ Создать тренировку

Пул упражнений для пользователя

На руки ▶

На ноги ▶

На спину ▶

На грудь ▶

На пресс ▼

☒ Планка

☒ Скручивания

☒ Обратные скручивания

☒ Твист

Сохранить

Сбросить

Пул упражнений для админа

На руки ▶

На ноги ▶

На спину ▶

На грудь ▶

На пресс ▼

☒ Планка

☒ Скручивания

☒ Обратные скручивания

☒ Твист

Настройка тренировок



Тренировка "Большая грудь"

Удалить тренировку ✕

☒ На руки ▼

☒ На ноги ▼

☒ На пресс ▼

Упражнения:	Кол-во повторений:
<input checked="" type="checkbox"/> Планка	<input type="text" value="0"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Скручивания	<input type="text" value="0"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Обратные скручивания	<input type="text" value="15"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Твист	<input type="text" value="15"/>



Тренировки из блока А



← Предыдущие
упражнение

3/12

Следующие
упражнение →

Оставшееся время тренировки: 18:30



Добавить упражнение



Название упражнения

Введите название

Группы мышц ▼

☒ Пресс

☒ Ноги

Добавить упражнение



Личный кабинет



Иванов Иван

Классные программы тренировок

Количество уроков от тренера: 11

Контакты

Номер телефона

88005553535

Адрес электронной почты:

Редактировать профиль >

Безопасность >

Управление подписками >

Финансы >

Выйти



Реквизиты для пользователя



Реквизиты списания:

Мир ...1234



Привязать другую карту



Реквизиты для тренера



Реквизиты списания:

Мир ...1234



Привязать другую карту



Реквизиты Зачисления:

Мир ...1234



Привязать другую карту



Управление подписками



Недельный интенсив "Большая грудь"

Курс направлен на памп груди. За неделю мы наберем 3кг мышечной массы. Адаптируем тело к высоким нагрузкам и поднимем силу духа.

Рейтинг ★★★★★

Подписчик: 156

Отменить
подписку



Недельный интенсив "Большая грудь"

Курс направлен на памп груди. За неделю мы наберем 3кг мышечной массы. Адаптируем тело к высоким нагрузкам и поднимем силу духа.

Рейтинг ★★★★★

Подписчик: 156

Отменить
подписку



Недельный интенсив "Большая грудь"

Курс направлен на памп груди. За неделю мы наберем 3кг мышечной массы. Адаптируем тело к высоким нагрузкам и поднимем силу духа.

Рейтинг ★★★★★

Подписчик: 156

Отменить
подписку



Смена почты, пароля, телефона



Сменить почту

✉ Введите старую почту

✉ Введите новую почту

Готово ✓

Сменить номер телефона

📱 Введите старый номер

📱 Введите новый номер

Готово ✓

Сменить пароль

🔒 Введите старый пароль

🔒 Введите новый пароль

Готово ✓



Блок Б "Курсы"

Фильтр/ Поиск

Ваши курсы

Мои курсы

Перейти в мой профиль

Подписки

Другие курсы

Недельный интенсив "Большая грудь"

Недельный интенсив "Большая грудь"

Недельный интенсив "Большая нога"

Недельный интенсив "Большая рука"

🏠

🏋️

☰

👤

Профиль тренера

Виктор Чак-Чак

Профессиональный тренер с 10 летним стажем
Instagram: @vitya-chak-ckak

Подписки

Другие курсы

Недельный интенсив "Большая грудь"

Недельный интенсив "Большая грудь"

Недельный интенсив "Большая нога"

Недельный интенсив "Большая рука"

🏠

🏋️

☰

👤

Конструктор курсов

←

Подписчики: 1005

Рейтинг: ★★★★★

Недельный интенсив "Большая грудь"

Недельный интенсив "Большая грудь"

Недельный интенсив "Большая грудь"

+

Создать курс

🏠

🏋️

☰

👤

Курс

←

Подписчики: 1005

Настройка курса

Рейтинг ★★★★★

Тренировка 1

Тренировка 1

Тренировка 1

Создать тренировку

🏠

🏋️

☰

👤

Создать курс



Название

Цена

Описание

Создать курс



Настройки курса



Название

Описание

Цена: Платно/Бесплатно

Опубликовать

Снять с публикации

Удалить курс



Настройки урока



Название урока

Описание урока

Настройка группы мышц

Ссылка на видео:

Вставьте ссылку для видео

Удалить урок

Опубликовать

Снять с публикации

Сделать бесплатным



Настройка группы мышц

←

☒ Руки

25%

☒ Ноги

50%

☒ Спина

10%

☐ Живот

0%

☐ Плечи

0%

Сохранить

🏠

🏋️

☰

👤

Блок Б "Курсы"

Недельный интенсив "Большая грудь"

Курс направлен на памп груди. За неделю мы наберем 1кг мышечной массы. Адаптируем тело к высоким нагрузкам и поднимем силу духа.

Оформить подписку

Продолжительность: 5 часов

Кол-во тренировок: 10

Виктор Час-Час

★★★★☆

1 Вводная тренировка "Большая грудь"

20 минут

✓

Эта тренировка направлена на максимальную прокачку рук и груди в домашних условиях, без громоздкого оборудования. Все, что тебе нужно — это твой вес, пара гантелей (или бутылок воды), и желание стать мощнее...

Руки

Ноги

Спина

2 Вводная тренировка "Большая грудь"

20 минут

✓

Эта тренировка направлена на максимальную прокачку рук и груди в домашних условиях, без громоздкого оборудования. Все, что тебе нужно — это твой вес, пара гантелей (или бутылок воды), и желание стать мощнее...

Руки

Ноги

Спина

3 Вводная тренировка "Большая грудь"

20 минут

✓

Эта тренировка направлена на максимальную прокачку рук и груди в домашних условиях, без громоздкого оборудования. Все, что тебе нужно — это твой вес, пара гантелей (или бутылок воды), и желание стать мощнее...

Руки

Ноги

Спина

🏠

🏋️

☰

👤

Тренировка

←

08:14/27:45

⏸

Виктор Час-Час

★★★★☆

Этот план тренировок поможет укрепить преимущественно мышши спины и подходит для людей с силовой работой. Также в программу включены упражнения на мышцы кора, ягодиц, ног и грудных мышц, поскольку это напрямую влияет на формирование мышечного корсета спины.

Рейтинг тренировки: ★★★★★

Комментарии

●

Спасибо большое за тренировку, очень понравилось!!!

●

Спасибо!!!

●

Спасибо большое за тренировку!!!

🏠

🏋️

☰

👤