**Felhasználói dokumentáció**

Bevezetés

A Trainer4500 egy egyszerű és hatékony eszköz a testmozgás követésére és motiváció fenntartására. A program célja az egészségesebb életmód elérésének támogatása a testmozgás rendszeres monitorozásával.

Telepítés és Indítás

Szükséges hardvereszközök és szoftverek

* Számítógép vagy laptop
* Operációs rendszer: Windows 10, macOS, vagy Linux
* A program futtatásához szükséges C++ vagy C# futtatókörnyezet

Telepítés

1. Töltse le a programot a hivatalos weboldalról: www.trainer4500.hu
2. Csomagolja ki a letöltött fájlokat.
3. Indítsa el a telepítőt és kövesse az utasításokat.

Indítás

1. Nyissa meg a programot a Start menüből vagy a telepítési mappa ikonjával.
2. Kövesse a konzol ablakon megjelenő utasításokat.

A Program Használata

Új adat rögzítése

1. Válassza az "Új adat rögzítése" menüpontot.
2. Kövesse az utasításokat, és adja meg a dátumot, edzés típusát és időtartamát.

Meglévő adatok kiíratása

1. Válassza az "Adatok kiíratása" menüpontot.
2. Az összes rögzített adat táblázatos formában jelenik meg.

Edzéstípusra szűrve kiíratás

1. Válassza az "Edzéstípusra szűrve" menüpontot.
2. Adja meg az edzéstípust, majd nézze meg az ehhez tartozó adatokat.

Információkérés és Segítség

Amennyiben bármilyen kérdése vagy problémája merülne fel, kérjük, vegye fel a kapcsolatot az alábbi e-mail címen: info@trainer4500.com.

Összefoglalás és Köszönet

A Trainer4500 segítségével könnyedén nyomon követheti testmozgását és motivációt találhat az egészségesebb életmódhoz. Köszönjük, hogy választotta programunkat, és sok sikert kívánunk az edzéseiben!

Irodalomjegyzék

* Trainer4500, Verzió 1.0

A dokumentációban használt képek és ábrák csak illusztrációk. A programot folyamatosan fejlesztjük, így várjuk visszajelzéseiket és javaslataikat a fejlesztési lehetőségekkel kapcsolatban.