

Trainova

Мобильный фитнес-тренер: приложение
для домашних тренировок



Введение

Trainova — инновационное мобильное приложении, 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

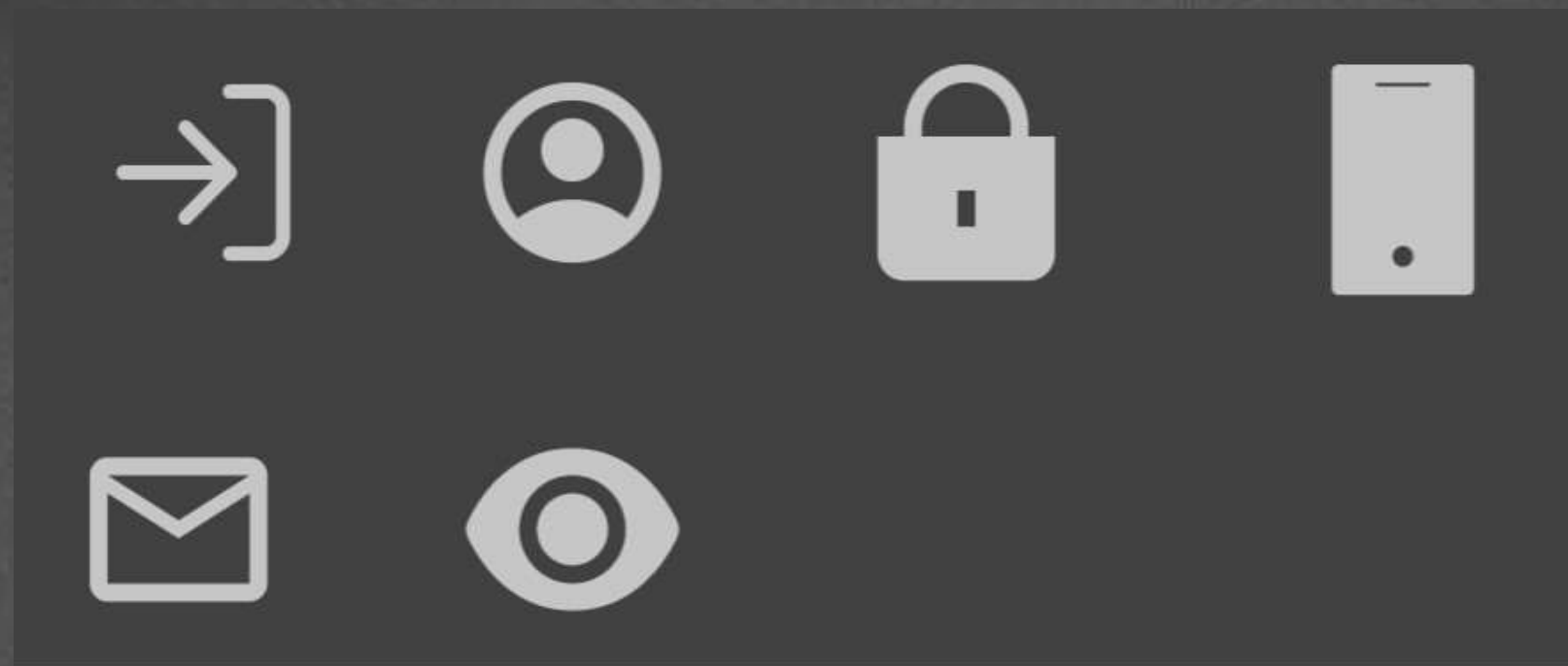
абвгдеёжзийклмнопрстуфхцчшщъыьэюя

0123456789

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

; " ' < > , . ? /

Иконки входа



Иконки рейтинга/выполнения тренировок



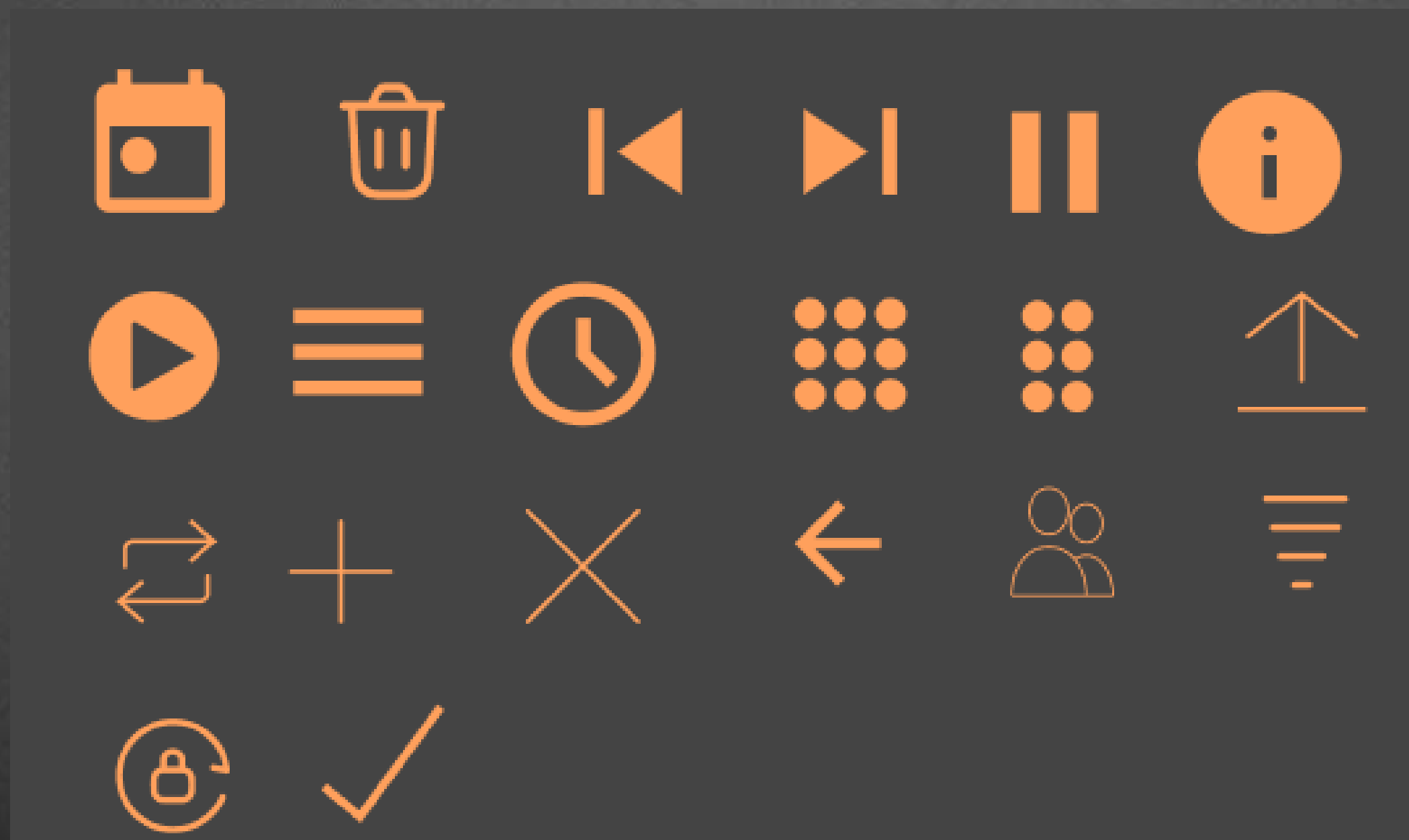
Иконки для выпадающего списка/ поиска



Иконки редактирования/ настроек



Дополнительные иконки





Регистрация

1 Данные для входа 2 Подтверждение

Email*

Пароль*

Подтвердите пароль*

Имя (необязательно)

Фамилия (необязательно)

Зарегистрироваться

Уже есть аккаунт? [Войти](#)



Регистрация

1 Данные для входа 2 Подтверждение

Мы отправили код подтверждения на указанный email. Пожалуйста, введите его ниже:

Код подтверждения*

Подтвердить

[Назад](#)

Логин



Вход в систему

✉ Email*

🔒 Пароль*

Войти

[Регистрация](#)

[Забыли пароль?](#)

Восстановление пароля



Восстановление пароля

Укажите Email, который вы использовали при регистрации, и мы отправим вам ссылку для восстановления пароля

✉ Email*

Войти

[Вернуться ко входу](#)

Восстановление пароля



Восстановление пароля

Ссылка для восстановления пароля
отправлена на указанный email

Проверьте вашу электронную почту
и перейдите по ссылке для установки
нового пароля.

[Вернуться ко входу](#)

Главный экран



Тренировки от приложения

Утренняя разминка

30 минут В упр. [Сменить](#)

Все тело

30 минут В упр. [Сменить](#)



Установка текущего веса

Line chart showing weight (Вес) and training (Тренировка) progress over time. The x-axis represents dates from 01.01 to 01.08. The y-axis represents values. The weight line (orange) starts at approximately 70, peaks at 75 in early February, and then gradually declines to about 60 by August. The training line (teal) starts at approximately 20, peaks at 40 in early April, and then declines to about 10 by August.

01.01 01.02 01.03 01.04 01.05 01.06 01.07 01.08

— Вес — Тренировка

Редактировать данные на 2025-04-26

Количество тренировок

— 2 +

Вес (кг)

— 0 кг +

[Отмена](#) [Сохранить](#)

Утренняя разминка

30 минут В упр. [Сменить](#)



Блок А "Тренировки" админа

☰ Пул упражнений

+ Тренировка

🔍 Фильтр (по включенным группам мышц)

Утренняя разминка

30 минут · 8 упр.

На все тело

30 минут · 8 упр.

Все тело

30 минут · 8 упр.

Пул упражнений для админа



Пул упражнений

Руки



Грудь



Ноги



Спина



Пресс



Добавить группу мышц

Добавить группу мышц



Пул упражнений

Руки



Грудь



Ноги



Добавить группу мышц



Название группы мышц*

Описание (необязательно)

Отмена

Сохранить



Настройка тренировки

←

Пул упражнений

Руки

Нет упражнений в этой группе

+ Добавить упражнение

Грудь

11111

>

11111

>

11111

>

+ Добавить упражнение

Ноги

+ Добавить группу мышц

Создание тренировки

←

Создание тренировки

Название тренировки*

Утренняя размика

←

098765432

098765432

Код из календаря

Предоставить доступ

Создание упражнения

←

Пул упражнений

Создание упражнения

×

Название упражнения*

Утренняя размика

Описание*

Легкая размика для утра

Группа мышц*

Грудь

GIF-анимация

Удалить GIF

Удалить

Сохранить

создание упражнения

←

Пул упражнений

Создание упражнения

✕

Название упражнения*

Утренняя размика

Описание*

Легкая размика для утра

Группа мышц*

Грудь

GIF-анимация

GIF-анимация не загружена

Загрузить GIF

Отменить

Сохранить



Настройки тренировки

←

Настройки тренировки

Название тренировки

Утренняя размика

Описание тренировки

Легкая размика для утра

Опубликовать тренировку для всех

Если включено, тренировка будет доступна другим пользователям

Упражнения:

1. Планка

Упражнение для укрепления кора

30 сек

2. Отжимания

Классическое отжимание от пола

10 повторений

+

Создать



Тренировки из блока А

←

Утренняя размика

i

Планка

00:25

Осталось

⏮

⏸

⏭



профиль тренера

← Поиск курсов 🔍 ☰ А



Виктор Чак-Чак

★★★★☆ 4.8 & 4.5K подписчиков

Профессиональный тренер с 10 летним стажем

Курсы

Недельный интенсив "Большая грудь"

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

5 часов

10 тр.

2500 р.

Виктор Чак-Чак

★★★★☆

Недельный интенсив "Большая грудь"

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

5 часов

10 тр.

2500 р.

Виктор Чак-Чак

★★★★☆

Блок Б "Курсы"

Поиск курсов 🔍 ☰ А

Подписки

Недельный интенсив "Большая грудь"

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

5 часов

10 тр.

2500 р.

Виктор Чак-Чак

★★★★☆



Другие курсы

Недельный интенсив "Большая грудь"

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

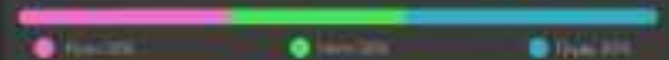
5 часов

10 тр.

2500 р.

Виктор Чак-Чак

★★★★☆



Недельный интенсив "Большая грудь"

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

5 часов

10 тр.

2500 р.

Виктор Чак-Чак

★★★★☆



Фильтр

Поиск курсов 🔍 ☰ А

Фильтры

Длительность



СНАЧАЛА
КОРОТКИЕ

СНАЧАЛА
ДЛИННЫЕ

Группы мышц

Название

Ноги

Пресс

Руки

Скрытые курсы

☐ Скрытые курсы

ОТМЕНА

ПРИМЕНИТЬ

Недельный интенсив "Большая грудь"

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

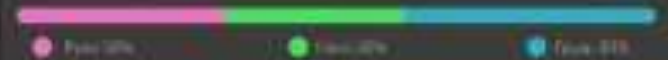
5 часов

10 тр.

2500 р.

Виктор Чак-Чак

★★★★☆



Поиск курсов



Подписки

Недельный интенсив
"Большая грудь"

★★★★☆ 4.7

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

Нагрузка на группы мышц



Руки 30% Ноги 30% Грудь 30%

Продолжительность
5 часовТренировок
10Подписчиков
847

Оформить подписку 2500р/месяц



Виктор Чак-Чак

Автор курса

★★★★☆ 4.8

Оформить подписку 2500р/месяц



Виктор Чак-Чак

Автор курса

★★★★☆ 4.8

Тренировки курса

1

Вводная тренировка "Большая грудь"

20 минут



Руки 30% Ноги 30% Грудь 30%

★ 4.8

Просмотры: 846

Комментарии: 46

Пройдено

2

Вводная тренировка "Большая грудь"

20 минут



Руки 30% Ноги 30% Грудь 30%

★ 4.8

Просмотры: 846

Комментарии: 46

Пройдено

3

Вводная тренировка "Большая грудь"

20 минут



Руки 30% Ноги 30% Грудь 30%

★ 4.8

Просмотры: 846

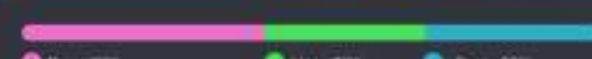
Комментарии: 46

Пройдено

4

Вводная тренировка "Большая грудь"

20 минут



Руки 30% Ноги 30% Грудь 30%

★ 4.8

Просмотры: 846

Комментарии: 46

Пройдено



Создание тренировки

Название тренировки*

Утренняя размика

Описание тренировки*

Легкая размика для утра

Длительность тренировки:

Часы

0

Минуты

5

Общая длительность: 3 мин

Ссылка на видео

0/500 символов

Группы мышц

Ноги X



Добавить группу мышц

Распределение нагрузки



Ноги

100%



←

Создание тренировки

Группы мышц

Ноги X

+ Добавить группу мышц

Распределение нагрузки

Ноги 100%

Настройки доступа

Урок виден всем

Тренировка будет доступна подписчикам курса

Без подписки

Тренировка доступна всем пользователям

ОТМЕНА

СОХРАНИТЬ ТРЕНИРОВКУ

УДАЛИТЬ ТРЕНИРОВКУ

🏠

🏋️

☰

👤

←

Настройка курса

Название курса*

Утренняя размика

Описание курса*

Легкая размика для утра

Длительность курса:

Длительность курса рассчитывается автоматически как сумма длительностей всех тренировок

Не указано:

Настройки доступа

Урок виден всем

Тренировка будет доступна подписчикам курса

Без подписки

Тренировка доступна всем пользователям

ОТМЕНА

СОХРАНИТЬ КУРС

УДАЛИТЬ КУРС

🏠


🏋️

☰

👤

←

Тренировка



На пресс

108 просмотров 29.05.2025

Оценить: ★★★★★ 4.00 (2)

Описание

▼

Виктор Чак-чак

★★★★★ 4.00

Комментарии (3)

Спасибо большое за тренировку, очень понравилось!!!

Спасибо!!!

Спасибо большое за тренировку!!!

🏠

🏋️

☰

👤

профиль



Виктор Чак-Чак

★★★★☆ 4.8 4.5K подписчиков

✎ Редактировать

Профессиональный тренер с 10 летним стажем

Безопасность

Управление паролем и email



Подписки

Ваши активные подписки на курсы



История платежей

Все проведенные платежи



Способы оплаты

Управление способами оплаты



профиль



Виктор Чак-Чак

★★★★☆ 4.8 4.5K подписчиков

✎ Редактировать

Профессиональный тренер с 10 летним стажем

Безопасность

Управление паролем и email



Email

Изменение адреса электронной почты требует подтверждения по коду.

✉ ИЗМЕНИТЬ EMAIL

Пароль

Регулярно меняйте пароль для повышения безопасности аккаунта.

🔒 ИЗМЕНИТЬ ПАРОЛЬ



профиль 1



Виктор Чак-Чак

★★★★☆ 4.8 4.5K подписчиков

✎ Редактировать

Профессиональный тренер с 10 летним стажем

Безопасность

Управление паролем и email



Подписки

Ваши активные подписки на курсы



У вас пока нет активных подписок





Виктор Чак-Чак

★★★★☆ 4.8 3.4.5K подписчиков

Редактировать

Профессиональный тренер с 10 летним стажем

Безопасность

Управление паролем и email



Подписки

Ваши активные подписки на курсы



Способы оплаты

Управление способами оплаты



Текущий способ оплаты

Изменить



Виктор Чак-Чак

★★★★☆ 4.8 3.4.5K подписчиков

Редактировать

Профессиональный тренер с 10 летним стажем

Изменение email

Укажите новый email. На него будет отправлен код подтверждения



Новый Email

Отмена **Изменить**

Пароль

Регулярно меняйте пароль для повышения безопасности аккаунта.



ИЗМЕНИТЬ ПАРОЛЬ





Виктор Чак-Чак

★★★★☆ 4.8 4.5K подписчиков

Редактировать

Профессиональный тренер с 10 летним стажем

Изменение пароля

Для изменения пароля вам будет отправлен код подтверждения на ваш email.

Текущий пароль

Новый пароль

Подтвердите новый пароль

Отмена **Изменить**

Регулярно меняйте пароль для повышения безопасности аккаунта.

ИЗМЕНИТЬ ПАРОЛЬ



Виктор Чак-Чак

★★★★☆ 4.8 4.5K подписчиков

Редактировать

Профессиональный тренер с 10 летним стажем

Подтверждение смены пароля

Пожалуйста, введите код подтверждения, который был отправлен на ваш email.

Код подтверждения

Отмена **Изменить**

Пароль

Регулярно меняйте пароль для повышения безопасности аккаунта.

ИЗМЕНИТЬ ПАРОЛЬ

