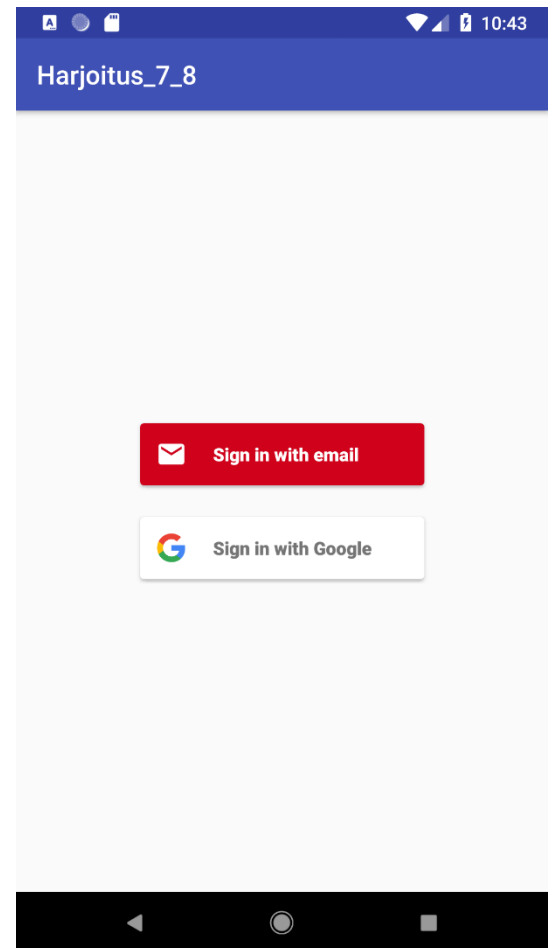
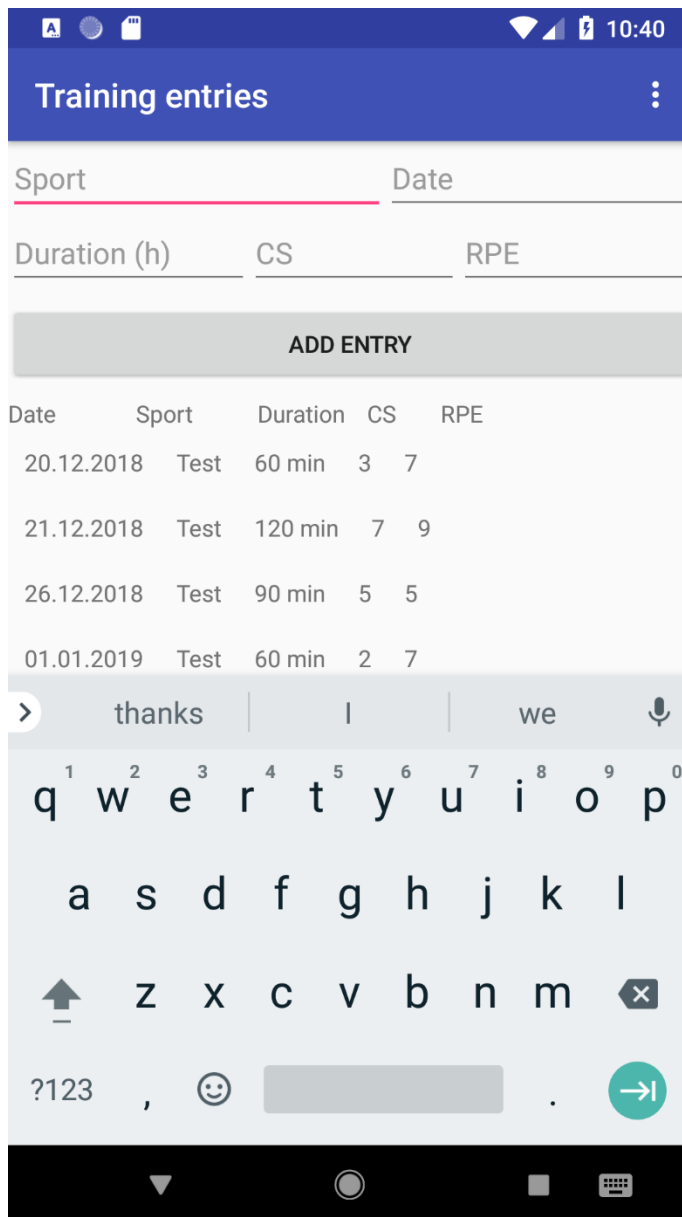


TrainingApp – käyttöohje

1. Kirjautuminen

- Kirjautumiseen tarvitaan sähköpostiosoite tai Google-tili.
- Käyttäjät voivat tarkastella sovelluksessa ainoastaan omia kirjauksia ja niiden pohjalta näytettävää dataa.

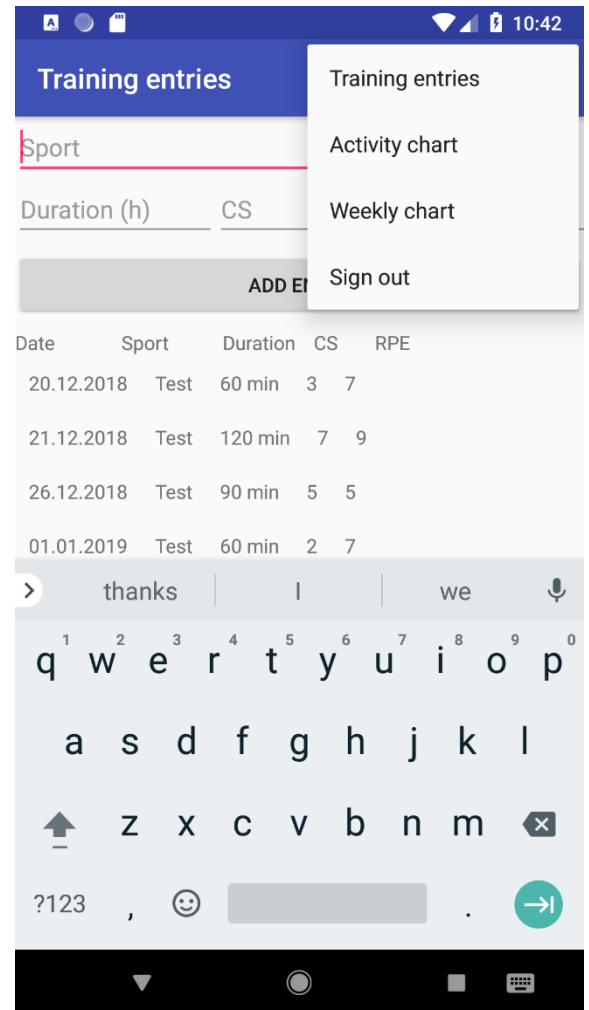
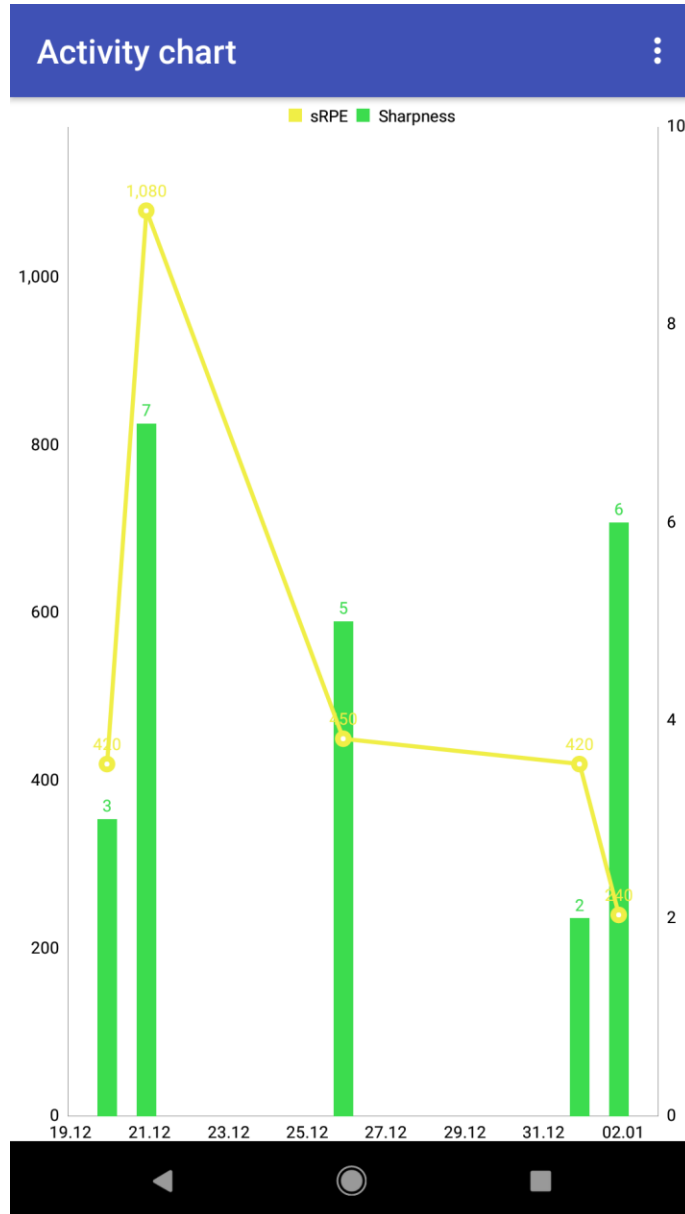


2. Urheiluasuoritusten kirjaukset

- Kirjauksia voi tehdä samassa näkymässä, jossa nykyiset kirjaukset listataan aikajärjestyksessä. Kirjaukset ovat käyttäjäkohtaisia ja samat kaikilla laitteilla.

3. Navigointi

- Valikon avulla voi navigoida sovelluksesta löytyvän kolmen eri näkymän välillä sekä kirjautua ulos.



4. Aktiivisuuskuvaaja

- Kuvaaja näyttää jokaisen kirjauksen suhteellisen RPE-arvon (sRPE), joka on $RPE * \text{suorituksen kesto minuutteina}$. Lisäksi näytetään kilpailuvalmius (Sharpness).
- Kuvaajasta voi tarkastella esimerkiksi edellisen harjoituksen kuormittavuuden vaikutusta seuraavan harjoituksen kilpailuvalmiuteen.

5. Viikoittainen kuvaaja

- Kuvaaja näyttää jokaista viikkoa kohden seuraavat tiedot:
 - 4 viikon keskiarvo sRPE
 - Keskiarvo sRPE tältä ja kolmelta edelliseltä viikolta
 - Loukkaantumisenennuste
 - $sRPE / 4$ viikon keskiarvo sRPE
 - < 0.67 , matala
 - $0.67 - 1$, keskimatala
 - $1 - 1.33$, keskimääräinen
 - $1.34 - 1.74$, keskikorkea
 - > 1.74 , korkea
 - sRPE
 - $RPE * \text{suorituksen kesto}$ minuutteina
- Kuvaajasta voidaan ennakoida loukkaantumisen todennäköisyyttä etenkin pitkäjänteisessä käytössä.

