

SPORTIST KULLANICI REHBERİ

SPORTIST NEDİR?

Sportist Spor eđitmenleri ile öđrencileri arasındaki iletiřimi dijital hale getirir.

Kullanıcı,uygulama üzerinden lokasyona bağlı olarak seğtiği il veya seğtiği ilçedeki tüm eğitmenleri görebilir.

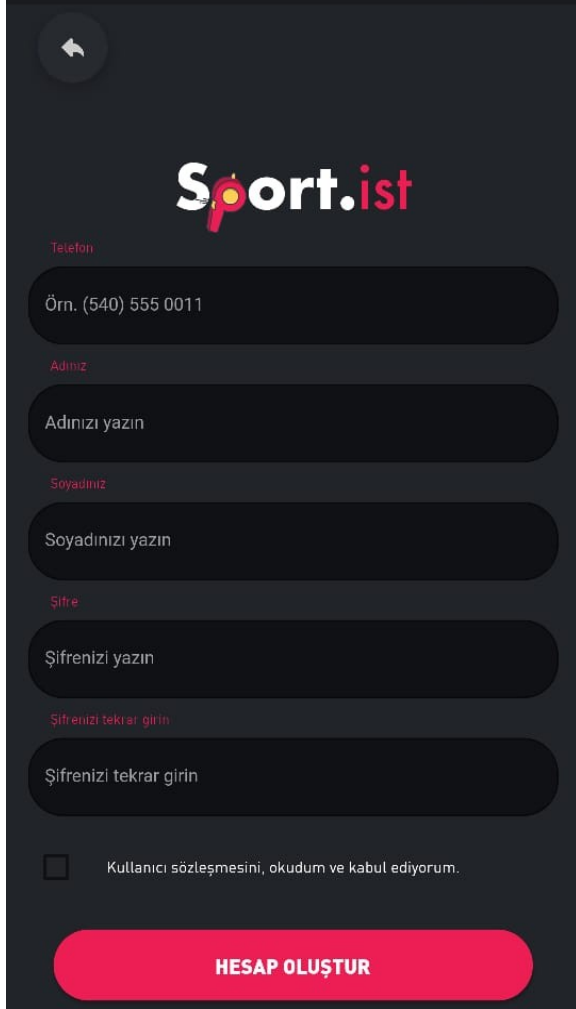
Kullanıcılar eğitmenlerin profilini inceleyerek eğitmenler hakkında bilgi sahibi olabilir.

Kullanıcı seğtiği eğitmenle birlikte birebir antrenman yapabilir veya uzaktan eğitim alabilir.

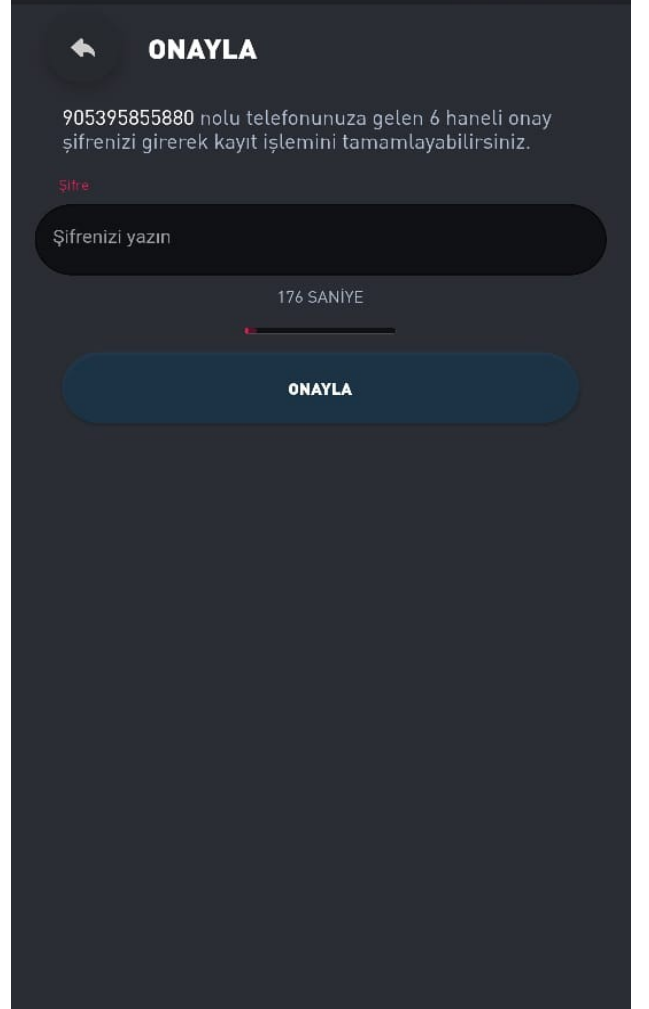
Eđitmen öđrencisine program atayabilir ve birebir antrenman yapacađı lokasyonu ve spor salonunu uygulama iđerisindeki takvim bölümünde günü ve saatini belirleyip öđrencisine atar.

Kullanıcı da kendi antrenman programını oluşturabilir.

NASIL GİRİŞ YAPARIM?



The registration form for Sport.ist is displayed on a dark background. It features the Sport.ist logo at the top. Below the logo, there are five input fields: 'Telefon' (Phone) with a placeholder 'Örn. (540) 555 0011', 'Adınız' (Your name), 'Soyadınız' (Your surname), 'Şifre' (Password), and 'Şifrenizi tekrar girin' (Re-enter your password). A checkbox labeled 'Kullanıcı sözleşmesini, okudum ve kabul ediyorum.' (I have read and accept the user agreement) is located below the password fields. A large red button labeled 'HESAP OLUŞTUR' (Create Account) is at the bottom.



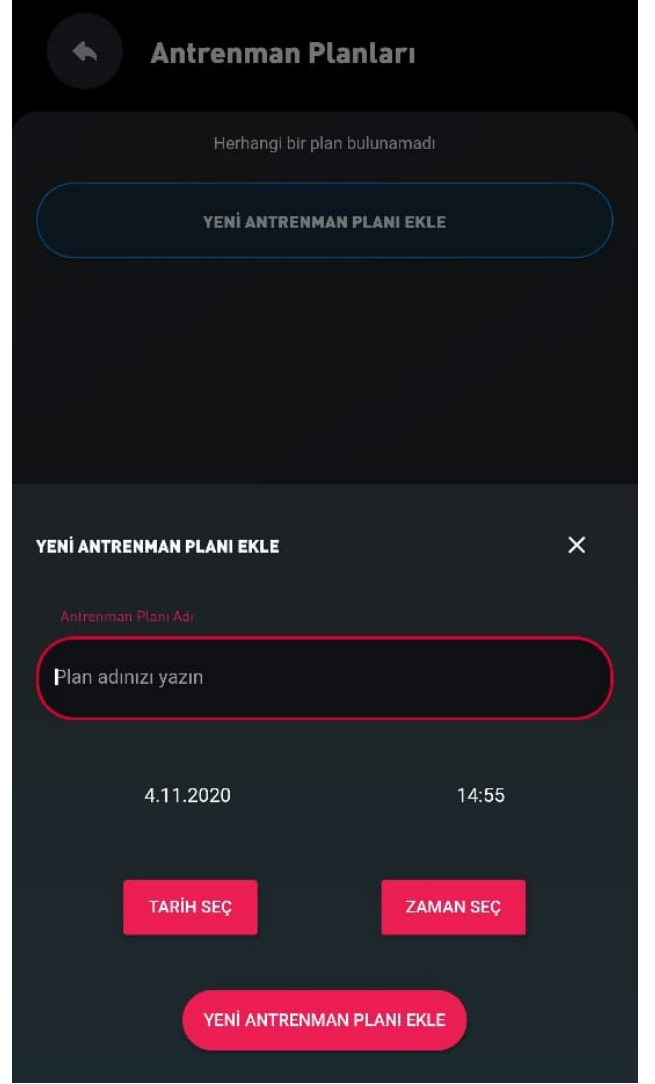
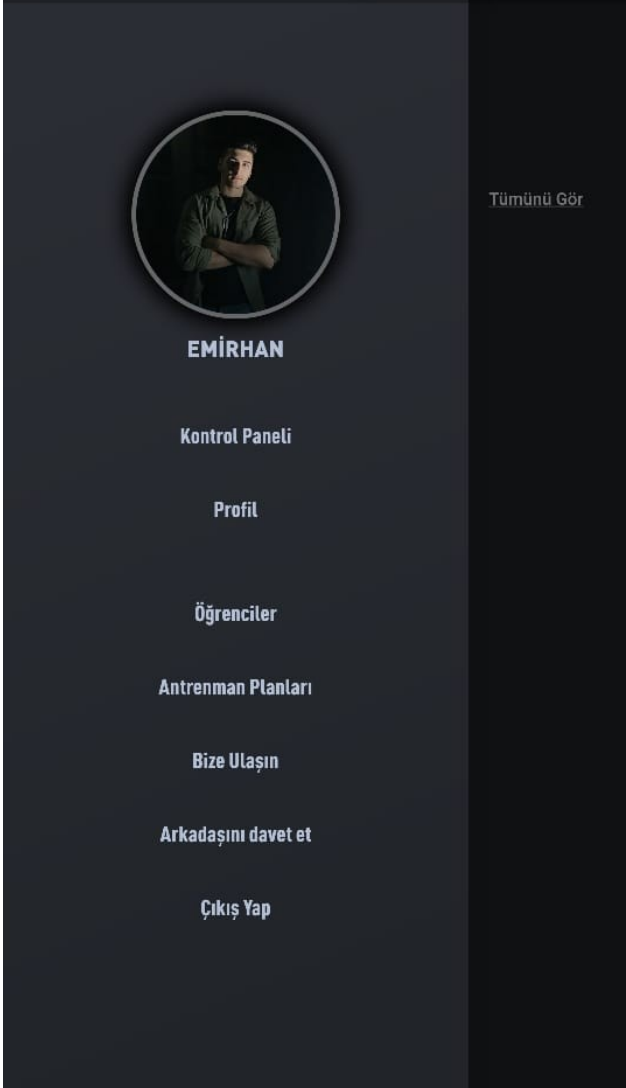
The verification screen for Sport.ist is displayed on a dark background. It features a back arrow icon and the word 'ONAYLA' (Confirm) at the top. Below this, a message states: '905395855880 nolu telefonunuza gelen 6 haneli onay şifrenizi girerek kayıt işlemi tamamlayabilirsiniz.' (You can complete the registration process by entering the 6-digit verification code sent to the phone number 905395855880). A label 'Şifre' (Password) is above a text input field labeled 'Şifrenizi yazın' (Enter your password). Below the input field, a timer shows '176 SANİYE' (176 seconds) with a progress bar. A large blue button labeled 'ONAYLA' (Confirm) is at the bottom.

Uygulamayı açtıktan sonra hesabınız yoksa ‘Hemen Kaydol’ seçeneğine tıklayıp sizden istenen bilgileri doldurmalısınız.

Daha sonra cep telefonunuza SMS yoluyla gelen doğrulama kodunu yazarak kayıt olabilirsiniz.

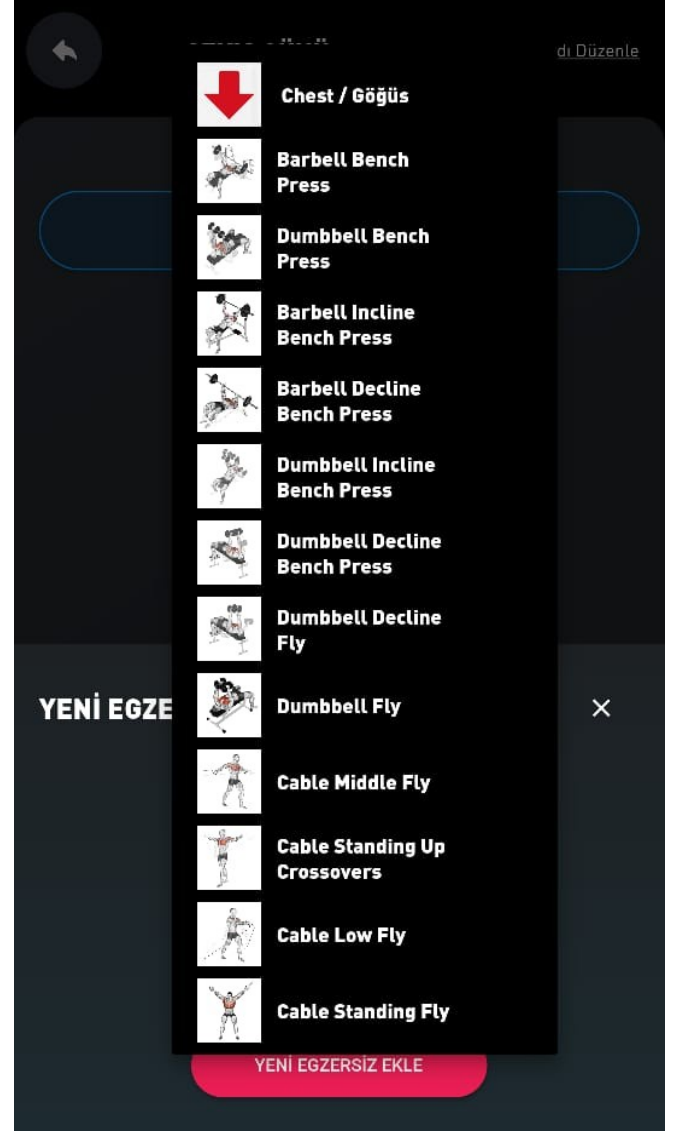
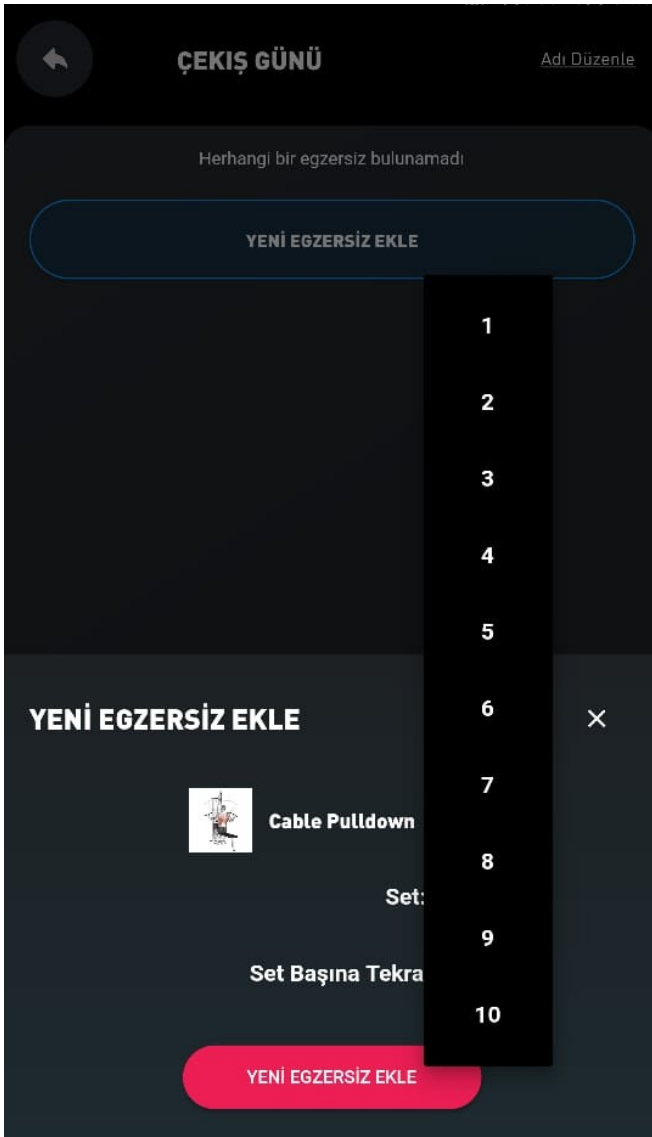
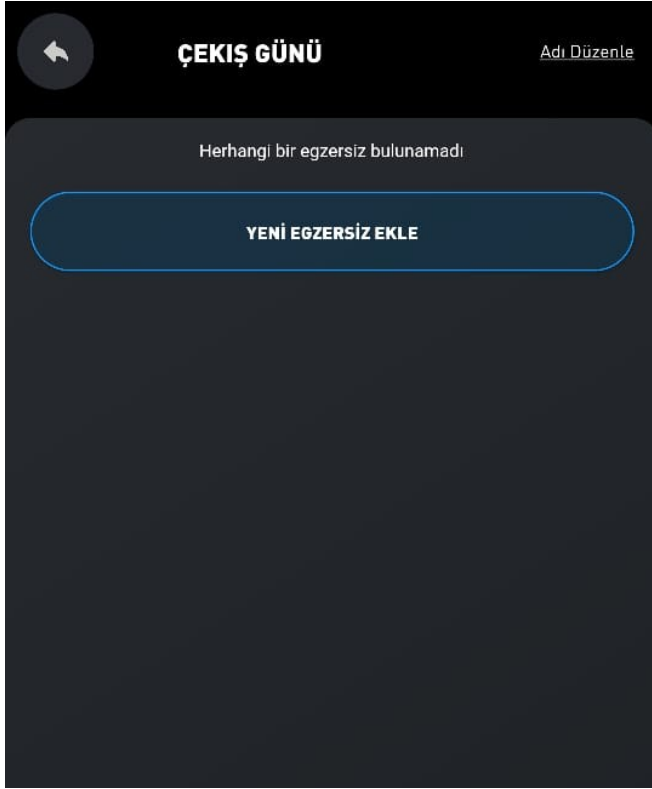
Kayıt olduktan sonra profilinizi tamamlamak için bilgilerinizi girebilir ve profil fotoğrafı ekleyebilirsiniz.

ANTRENMAN PLANI OLUŞTURMAK



Antrenman planı oluşturmak için seçeneklerden ‘Antrenman Planları’ kısmına tıklayarak ‘Yeni Antrenman Planı Ekle’ seçeneğinden antrenman planınızı oluşturabilir hangi gün ve hangi saatte yapacağınızı da seçebilirsiniz.

Plan oluşturulduktan sonra planın içine yeni egzersizler ekleyerek programınızı çeşitlendirebilirsiniz.



Egzersizleri seçerken seçeceğiniz egzersizlerin önizlemelerini görebilirsiniz.

Set ve set başına tekrar aralıklarını belirleyebilirsiniz.

ÇEKİŞ GÜNÜ [Adı Düzenle](#)

CABLE PULLDOWN 320 Puan
Back / Sirt
Set **4** ▼
Set Başına Tekrar **10** ▼
sil

BARBELL BENT OVER ROW 400 Puan
Back / Sirt
Set **4** ▼
Set Başına Tekrar **10** ▼
sil

CABLE SEATED ROW 270 Puan
Back / Sirt
Set **3** ▼
Set Başına Tekrar **15** ▼
sil

BARBELL SHRUGS 480 Puan
Back / Sirt
Set **4** ▼

Antrenman

Kişisel Takvim [Tümünü Gör](#)

4 Kasım
Çarşamba
ÇEKİŞ GÜNÜ
%0 Tamamlandı

5 Kasım
Perşembe
BACAK GÜNÜ
%0 Tamamlandı

ÇEKİŞ GÜNÜ

CABLE ... 320 Puan
Back / Sirt
Zorluk:
Zaman:

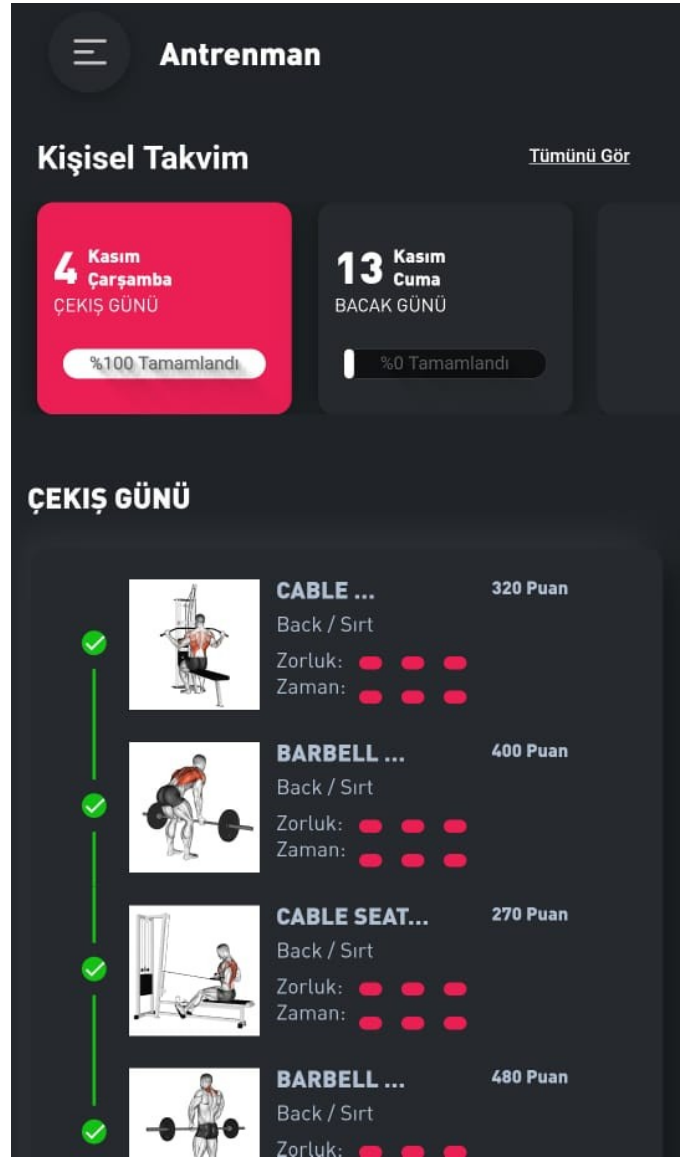
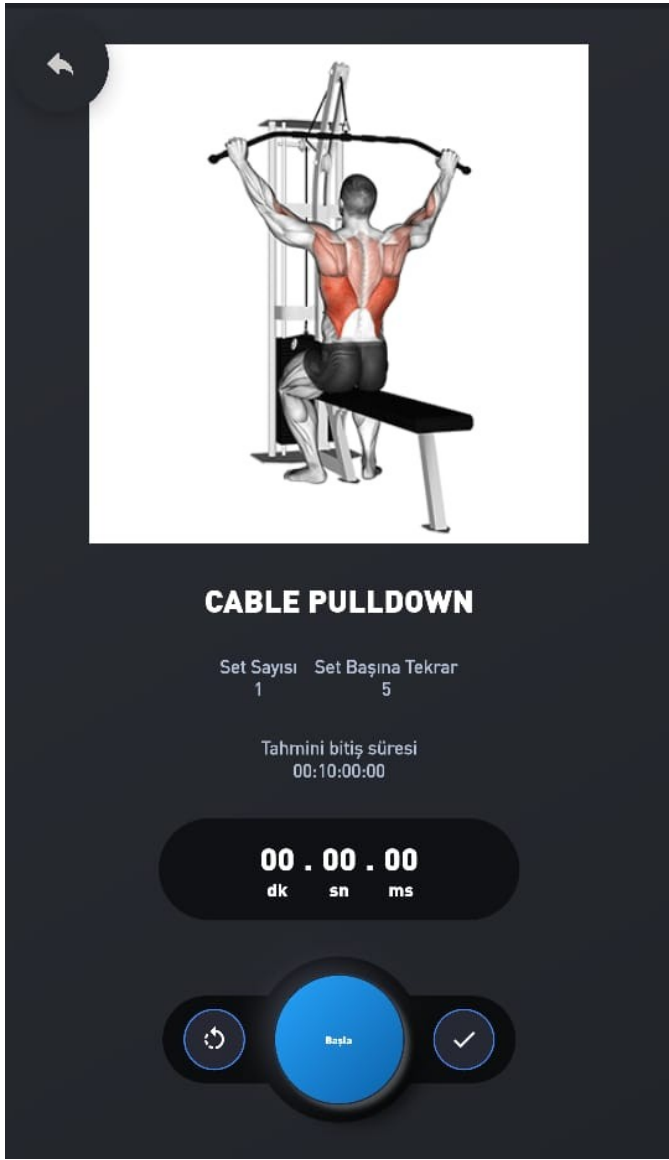
BARBELL ... 400 Puan
Back / Sirt
Zorluk:
Zaman:

CABLE SEAT... 270 Puan
Back / Sirt
Zorluk:
Zaman:

BARBELL ... 480 Puan

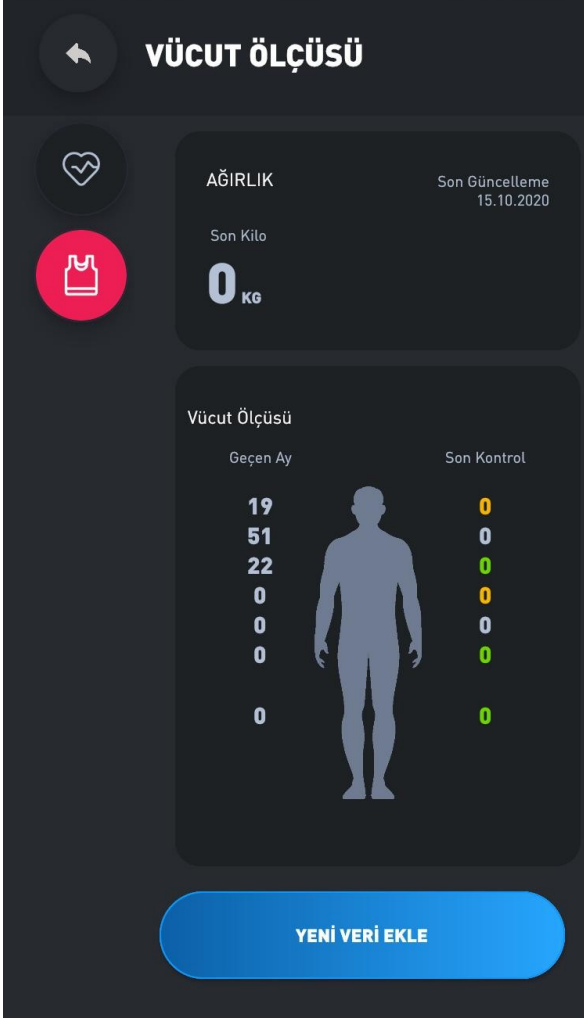
Oluşturulan antrenman planınız bu şekilde görünecektir. Vazgeçilen hareketleri silmek için de antrenmanı tekrar düzenleyebilirsiniz

Anasayfaya dönüldüğünde ise antrenman planını görebilir ve antrenmana başlanabilir. Giflerden yardım alınarak hareketlerin yapılış formunu görebilirsiniz.



Ve tamamlamak için hareketlerin üzerine tıklayarak antrenmanı tamamlayabilirsiniz. Tamamlanan antrenmanlar otomatik olarak gün bitiminde anasayfadan silinir fakat antrenman planları arasında antrenmanı bulabilirsiniz.

VÜCUT ÖLÇÜSÜ TAKİBİ



Kontrol panelinden vücut ölçüsü takibi yapılabilir ve günlük aktivite oranınızı görebilirsiniz.