# Справочник для помощи в использовании ассистента

Вы можете посмотреть короткое видео, демонстрирующие описанный в инструкции процесс. Ссылка:

## Спортсмену

Спортивный ассистент предназначен для планирования, корректировки и анализа результатов тренировок. Спортсмен может заниматься планированием как самостоятельно, так и с помощью тренера.

Для успешного планирования необходимо:

1. Заполнить значения рекордов в <i>Личном кабинете</i>. Без них создание плана невозможно.
2. Перейти в <i>Упражнения</i> и ознакомиться со списком справочных упражнений. Если вам их недостаточно, можно создать свои согласно инструкции в пункте ‘Создание упражнений’.

Теперь вы готовы к планированию своих тренировок. Чтобы воспользоваться услугами тренера, ознакомьтесь с пунктом инструкции ‘Работа с тренером’.

### Создание упражнений

Упражнения бывают личные, тренерские и справочные. Справочные доступны для планирования всем. Ознакомьтесь с ними в меню <i>Упражнения</i>, чтобы решить, нужно ли вам добавлять личные упражнения.

Если нужно, можно приступить к их созданию. Они будут доступны для планирования только вам. Перейдите в <i>Упражнения</i> в верхнем меню. Нажмите на кнопку <b>Создать</b> для перехода к редактированию нового упражнения.

1. Заполните название. Оно должно быть уникальным.
2. Выберите Тип упражнения. Доступны 2 типа, соответствующие двум типам рекордов.
3. Выберите одну из доступных категорий упражнений.
4. Добавлять описание упражнения не обязательно.
5. Проверьте данные и подтвердите создание упражнения, нажав <b>Подтвердить</b>.

Для редактирования существующего упражнения, выберите его одинарным нажатием на строку в таблице. Перейдя на страницу редактирования, вы можете удалить упражнение, нажав <b>Удалить</b>.

Создание и редактирование можно прервать, нажав кнопку <b>Отменить</b>.

### Планирование

Планы делятся на действующие и завершенные. Действующие – планы на будущее, а завершенные остаются для формирования аналитики ваших тренировок. Каждый план составляется на 7 дней – тренировочную неделю.

Чтобы запланировать новую тренировочную неделю:

1. Перейдите в <i>Планы</i> и нажмите кнопку <b>Запланировать тренировки</b>.
2. Выберите дату начала тренировочной недели. Нажмите <b>Создать</b>. Учтите, что даты планов не должны пересекаться.
3. Система создаст вам 7 тренировочных дней. Заполните нужные вам дни, ориентируясь по датам. Для планирования нажмите <b> + </b>.
4. В верхней таблице выбирайте упражнения для назначения двойным нажатием. В нижней таблице вы увидите список назначенных упражнений. Их можно менять местами кнопками 🔼 и 🔽 или удалять двойным нажатием. Завершив, нажмите кнопку <b>Подтвердить</b>.
5. В таблице тренировочного дня вы увидите свои упражнения в порядке назначения. В каждое упражнение назначаются поднятия. Для этого нажмите на названии упражнения 1 раз.
6. На экране поднятий нажмите <b>Добавить поднятие</b>. Повторите нажатие столько раз, сколько этапов хотите запланировать. Лишнее можно удалить, нажав на Х рядом с текстом «Поднятие (номер):».
7. Заполните параметры поднятий. При желании, добавьте комментарий вверху экрана для себя. Нажмите <b>Подтвердить</b>, чтобы сохранить вернуться к планированию тренировочного дня.
8. В таблице появятся отметки о запланированных поднятиях. Завершите планирование дня и нажмите <b>Подтвердить</b>.
9. Завершите планирование других тренировочных дней и нажмите <b>Завершить назначение плана</b>.

После планирования, вы можете повторить действие, создавая планы на будущее. <b>Если на текущий день у вас есть план тренировок, то вы увидите таблицу тренировочного дня на Главной. </b>

Можно удалить лишний план или поменять его, нажав 1 раз на строку с его датой начала. Попав на экран с планированием дней, можно внести изменения или удалить весь план, нажав на кнопку <b>Удалить план</b>.

### Перенос и отмена тренировок

Иногда нужно перенести или отменить тренировку в одном из тренировочных дней. Чтобы упростить этот процесс, Спортивный Ассистент предлагает специальный функционал.

Для выполнения действия:

1. Перейдите в <i>Планы</i> и нажмите 1 раз на строку с нужной датой в действующих планах.
2. Выберите нужны тренировочный день и нажмите <b> - </b> рядом с ним.
   1. Для отмены действия нажмите <b>Назад</b>.
   2. Для отмены упражнений на день нажмите <b>Отменить</b>.
3. Для переноса тренировки выберите дату в календаре. Она должна быть в рамках текущего тренировочного плана. Тренировки в целевой будут записаны и сотрут старые, если они там были. Нажмите <b>Подтвердить</b>.
4. Подтвердите действие повторно во всплывающем окне (если оно появилось).

При отмене тренировок, они исчезнут из выбранного дня. При переносе, тренировки исчезнут из выбранного дня и появятся в дне, который вы выбрали в календаре, заменив собой все что было запланировано на этот день.

### Выполнение тренировки

После входа в Спортивный Ассистент, если на текущий день у вас есть план тренировок, то вы увидите таблицу тренировочного дня на Главной.

В таблице могут быть упражнения с фиолетовой звездочкой. При наведении курсора на них вы увидите комментарий, который относится к действиям по этому упражнению.

Так же, в таблице вы увидите красные штанги, отмечающие поднятия, которые вам требуется выполнить. Поднятия группируются по процентному промежутку, в который попадает назначенный в поднятии вес. Процент рассчитывается на основе указанных вами рекордов в <i>Личном кабинете</i>

Для выполнения упражнений:

1. Нажмите 1 раз на значке штанги. Появится список поднятий в этом процентном промежутке.
2. Ознакомьтесь со списком и выполните упражнения.
3. Нажмите <b>Подтвердить выполнение</b>.
4. Выбранная иконка штанги станет зеленой. Нажмите на следующую иконку штанги и повторите действия.
5. Когда все штанги в таблице станут зелеными – вы завершили тренировку на день.

Выполнив все назначенные упражнения, вы автоматически позволяете статистике учитывать их в аналитических графиках, о которых написано в пункте инструкции ‘Анализ проделанной работы’.

### Анализ проделанной работы

Для анализа того, как проходят ваши тренировки, можно воспользоваться пунктом меню <i>Аналитика</i>. На этом экране вы увидите несколько вкладок с графиками, отображающими изменение основных показателей тренировки с течением времени.

Параметры:

1. КПШ - количество поднятий штанги.
2. Нагрузка - назначаемый в поднятиях вес.
3. Интенсивность – отношение Нагрузки к КПШ.

По каждому из параметров представлен отдельный график. Так же, график есть и по типам упражнений, которые вы используете в тренировках.

Регулируйте рассматриваемый период с помощью дат «С» и «По».

### Работа с тренером

Спортсмен может делегировать необходимость планирования тренировок специалисту. В данный момент, для выбора тренера следует предварительно договориться с человеком, чтобы ваша заявка в Спортивном Ассистенте не стала для него неожиданностью.

Специалист сможет назначать вам тренировочные планы, просматривать ход их выполнения, корректировать и анализировать результаты. Ему будет доступны ваши данные из <i>Планов</i>, <i>Аналитики</i> и <i>Личного кабинета</i>.

Чтобы выбрать тренера, вам нужно:

1. Перейдите в пункт меню <i>Личный кабинет</i>.
2. Напротив текста «Мой тренер», нажмите кнопку <b>Выбрать</b>.
3. Выберите из списка имя тренера, которому хотите оставить заявку на обучение. Нажмите на нужной строке 1 раз.
4. Дождитесь, когда тренер примет (или отклонит) вашу заявку.

Это все, что требуется от спортсмена для начала работы с тренером.

Можно отменить поданную заявку, пока на нее не отреагировал тренер. Нажмите кнопку <b>Отменить</b> рядом с записью о заявке.

После принятия заявки, вы можете отказаться от услуг тренера. Нажмите <b>Отказаться</b> рядом с именем вашего тренера.