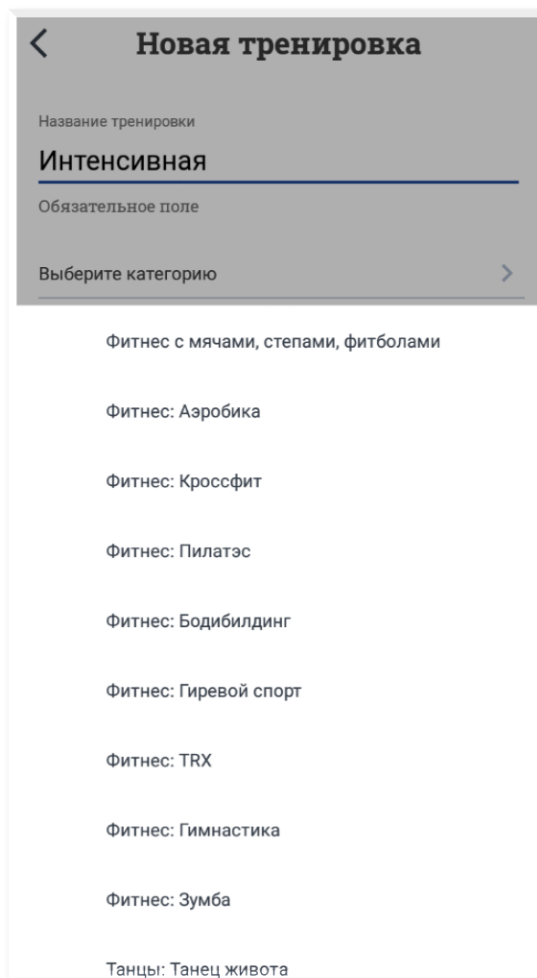


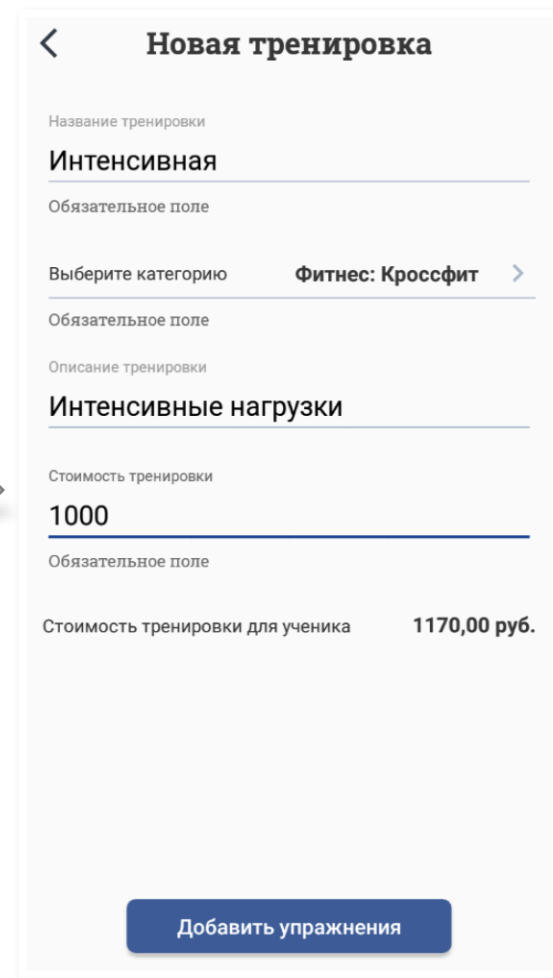
Как тренер вы предлагаете ученикам свои тренировки, назначаете за них свою цену.

Создать тренировку можно нажав кнопку «плюс» в разделе «тренировки»



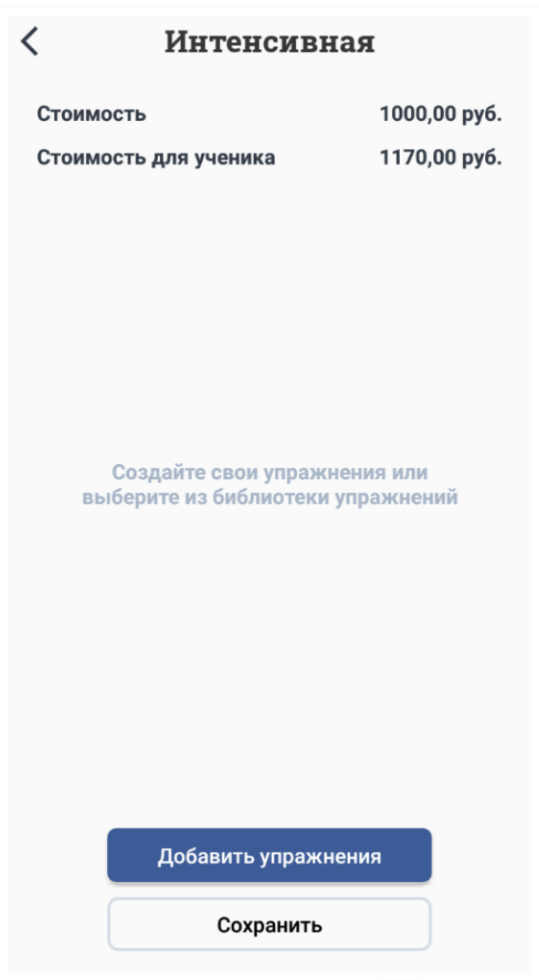
Придумайте название тренировке, которое бы отличало ее по стилю/содержанию/стоимости.

Отметьте категорию тренировки – по которой ученик сможет найти ее в поиске.



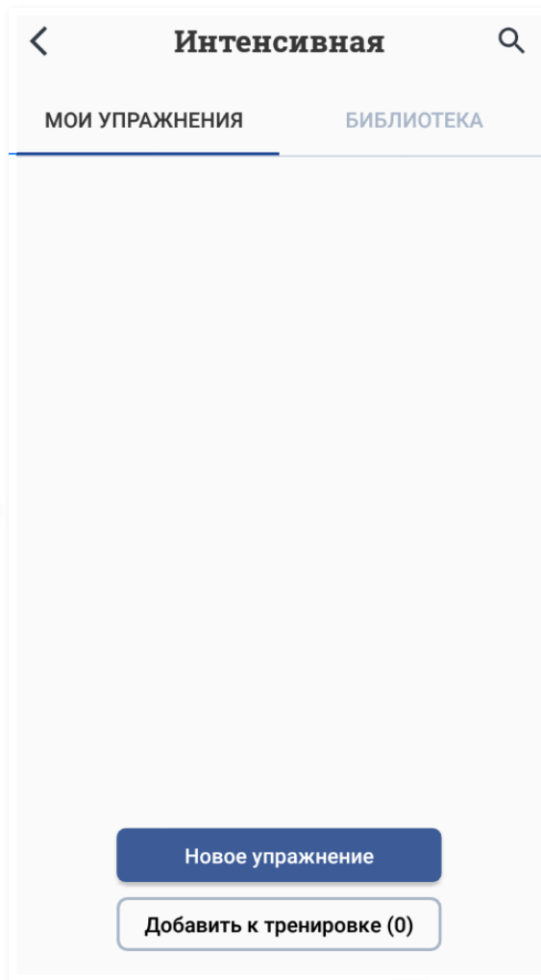
Укажите вашу цену, обратите внимание, как стоимость будет выглядеть для ученика

(расчет итоговой стоимости виден ниже – с учетом затрат на транзакции, видеосвязь и комиссию сервиса)



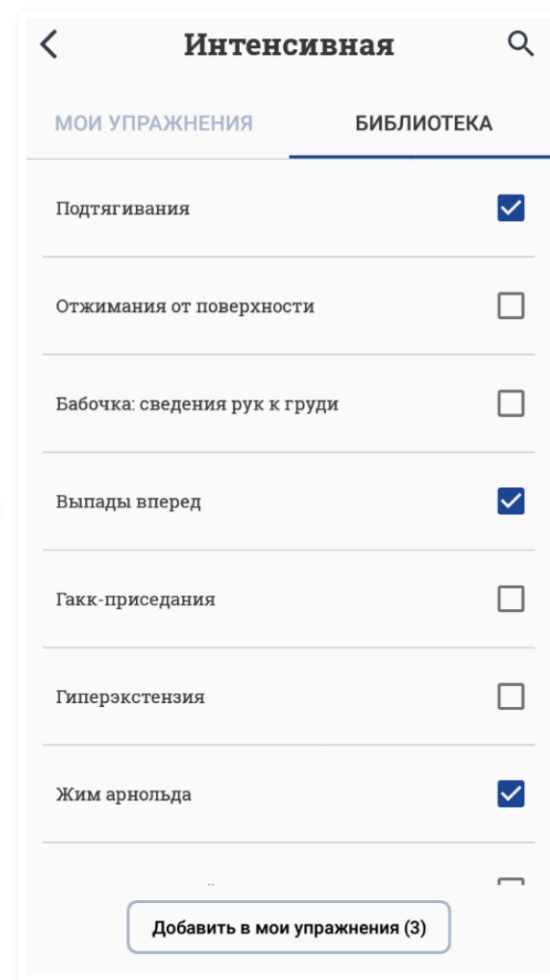
Тренировку необходимо наполнить упражнениями. Для этого используйте кнопку «добавить упражнения».

Список упражнений и заданное количество повторений/времени будет видно во время звонка на экране.



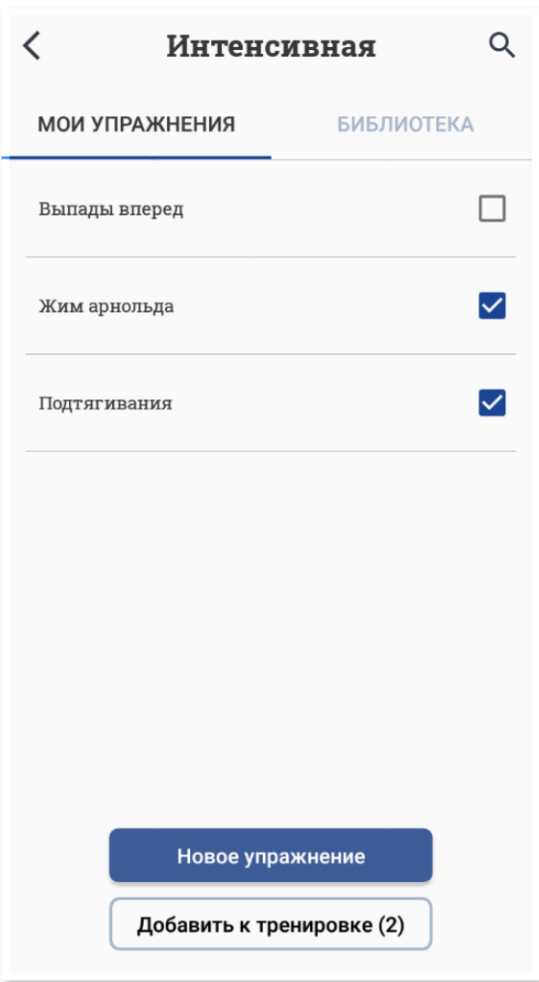
Вы можете добавить упражнения выбрав те, которые есть в «мои упражнения».

В свою очередь в «мои упражнения» вы можете добавить упражнения из библиотеки или создать новое самостоятельно. Открыв вкладку «библиотека» вы попадете в заведомо созданный список упражнений.



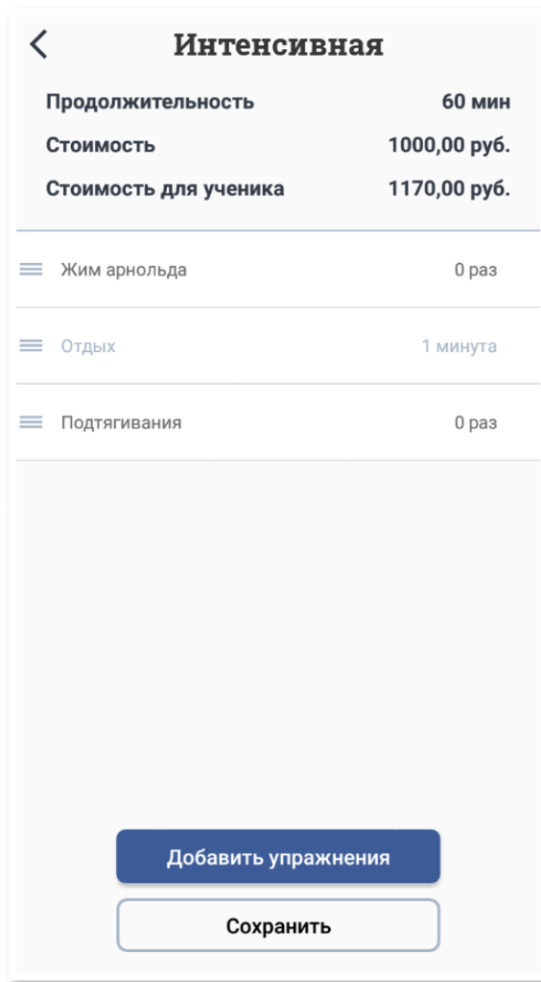
Поставив галочки – выберете те упражнения, которыми хотите пополнить список «мои упражнения».

Далее нажмите кнопку добавив упражнения. Упражнения из библиотеки не содержат указание на количество повторений или время выполнения.



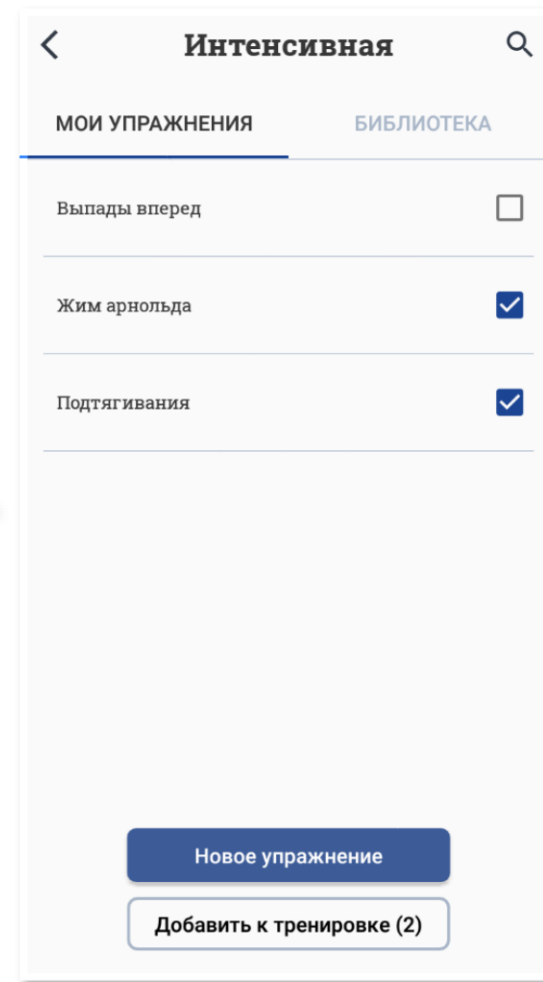
Теперь в список «мои упражнения» добавлены упражнения из библиотеки.

Уже среди «моих» упражнений вы выбираете те, которые хотите добавить в тренировку.



После добавления вы видите актуальный список упражнений в тренировке.

Вы можете продолжить добавлять упражнения к тренировке, чтобы задать количество повторов и последовательность.



Вы так же можете пополнить «мои упражнения» вновь созданными.

Для этого нажмите кнопку «новое упражнение».

← Новое упражнение

Название упражнения

Обязательное поле

Время / количество мин | раз

Обязательное поле

Описание упражнения



← Новое упражнение ✓

Название упражнения
Подтягивания

Обязательное поле

Время / количество мин | раз
5

Обязательное поле

Описание упражнения

1	2	3	-
4	5	6	⌋
7	8	9	⌫
,	0	.	→



← Интенсивная

Продолжительность	60 мин
Стоимость	1000,00 руб.
Стоимость для ученика	1170,00 руб.

☰ Выпады вперед	10 раз
1 минута	Удалить
☰ Жим арнольда	0 раз
☰ Отдых	1 минута
☰ Подтягивания	0 раз

Добавить упражнения

Сохранить

Вы можете задать название упражнения, указать количество повторений/времени для его выполнения и добавив описание

Вы можете редактировать каждое добавленное в тренировку упражнение, изменяя количество повторений, убирая добавленный автоматически отдых.

Интенсивная

Продолжительность 60 мин
 Стоимость 1000,00 руб.
 Стоимость для ученика 1170,00 руб.

Выпады вперед 10 раз

1 минута **Удалить**

Жим арнольда 0 раз

Отдых 1 минута

Подтягивания 0 раз

Добавить упражнения

Сохранить



Интенсивная

Продолжительность 60 мин
 Стоимость 1000,00 руб.
 Стоимость для ученика 1170,00 руб.

Выпады вперед 10 раз

Жим арнольда 10 раз

Отдых 1 минута

Подтягивания 5 раз

Отдых 1 минута

Планка 1 минута

Добавить упражнения

Сохранить



Интенсивная

Продолжительность 60 мин
 Стоимость 1000,00 руб.
 Стоимость для ученика 1170,00 руб.

Выпады вперед 10 раз

При сохранении активировать тренировку?

СОХРАНИТЬ И АКТИВИРОВАТЬ

СОХРАНИТЬ КАК ЧЕРНОВИК

ОТМЕНА

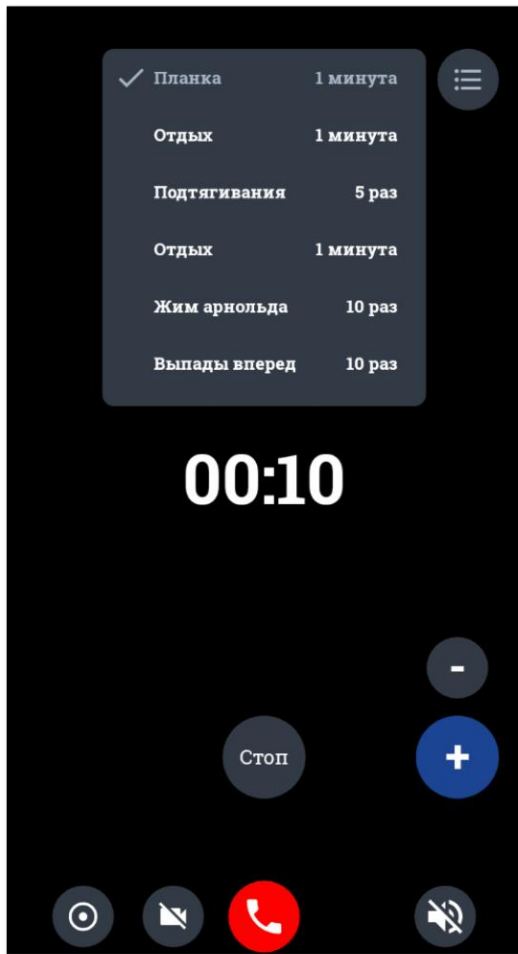
Добавить упражнения

Сохранить

Чтобы задать нужное количество повторов – вы можете или несколько раз добавить упражнение или задать суммарное количество повторений/времени за несколько подходов и управлять началом/завершением во время звонка

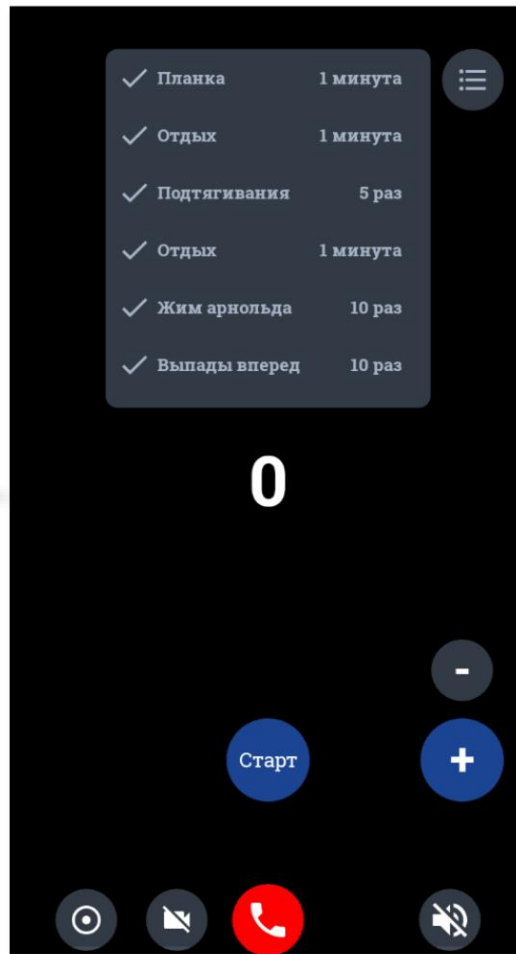
Так будет выглядеть полностью заполненная тренировка

Вы сможете сохранить ее как черновик или сразу активировать, чтобы на эту тренировку могли записываться ученики.

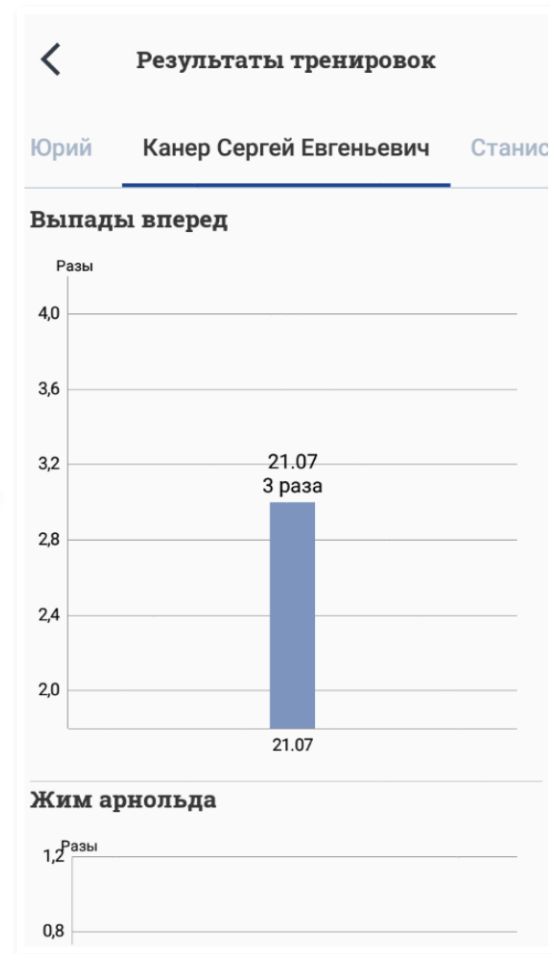


Во время звонка упражнения будут отображаться в выпадающем списке на экране. Вы можете пропускать упражнения, переходя сразу к нужному.

Чтобы начать/закончить упражнение нужно нажать кнопку старт/стоп. Когда ученик выполняет повторения - фиксировать их можно с помощью кнопок +/-



По завершению тренировки - оконченные упражнения записываются в статистику ученика, которую он сможет видеть по каждому упражнению, наблюдать прогресс.



Ученик в своем профиле, тренер зайдя в завершённую тренировку через расписание - смогут видеть зафиксированные результаты тренировки.

Cloud Trainer позволяет подойти к проведению он лайн видео тренировок креативно – придав тренировкам структуру, управлять во время звонка навигацией на экране.

Тренер во время звонка не просто наблюдает за учеником, а посредством управления кнопками – переключает упражнения, отмечает повторения, отдых – управляет тренировкой не только словами но и визуально.

Это удобно и для визуализации процесса и для фиксирования результатов.

Чтобы тренер мог создать универсальные тренировки – мы рекомендуем создавать заведомо больше упражнений, пропуская ненужные во время звонка, чтобы одна и та же тренировка подходила разным ученикам или разным дням.

Такой подход позволит создать ограниченное количество тренировок, подробно заполнив их упражнениями – далее лишь управляя ими во время звонка.

Мы уверены, то разобравшись с этим функционалом, тренеры проявят креативность и находчивость в том, как сделать тренировки интереснее и удобнее именно в формате удаленной он-лайн видео тренировки.