

FitKoPLAN

Planiranje osobnog treninga

INTER-BIZ, USLUGE U INFORMATICI

FitKoPLAN 1.0

Upute za korištenje programa

Rev.0.9

Autorstvo, održavanje i vlasništvo prava na kopiranje:

Inter-biz, Usluge u informatici – vl. Matija Mikac
<http://www.inter-biz.hr>
tel.: 098/680-847, fax: 042/203-596

Varaždin, 2005.

Sadržaj

1.	OPĆENITO O PROGRAMU.....	1
1.1.	FUNKCIJE PROGRAMA	1
2.	FITKOPLAN – OSNOVNE FUNKCIJE	2
2.1.	GLAVNI IZBORNIK	2
2.1.1.	<i>Brzi dohvat podataka o članu</i>	3
2.2.	DEFINIRANJE KATEGORIJA VJEŽBI.....	3
2.3.	DEFINIRANJE VJEŽBI	4
2.4.	PREGLED I PRETRAŽIVANJE ČLANOVA.....	5
2.5.	PRIKAZ PODATAKA O ČLANU.....	5
2.6.	IZRADA OSOBNOG PROGRAMA TRENINGA	6
2.6.1.	<i>Primjer ispisa obrazaca osobnog treninga.....</i>	8
2.7.	IZRADA PREDLOŽAKA TRENINGA	9
2.8.	ARHIVA IZRAĐENIH PROGRAMA TRENINGA.....	10
2.9.	PREGLED I PROMJENA PREDLOŽAKA TRENINGA.....	11

1. Općenito o programu

Računalni program FitKoPLAN se koristi za izradu i evidenciju osobnih programa treninga u fitness klubu. Moguće je korištenje i u drugim sličnim klubovima. Program je vezan na sustav evidencije članova FITKO, te ga je moguće koristiti isključivo u kombinaciji sa programom FITKO – oba koriste zajedničku bazu članova, čime je omogućen brza i efikasna izrada i obrada programa treninga.

FitKoPLAN je namijenjen trenerima koji pripremaju treninge za članove kluba ili ostale sportaše.

Program je vrlo jednostavan za korištenje i omogućava brzu prilagodbu korisnika. Preporuča se korištenje Microsoft Windows XP operacijskog sustava, sa ispravno podešenim lokalnim postavkama.

Po instalaciji, program se nalazi u nekom od foldera na disku – npr. C:\FITKO2. Aplikacija koja se pokreće nosi naziv FitKoPLAN.EXE, te se preporuča izrada prečice na Desktop-u koja vodi do iste.

Ovaj dokument opisuje mogućnosti korištenja programa i daje uvid u ugrađene funkcije.

1.1. Funkcije programa

Neke od funkcija su identične onima u programu FITKO, a uključene su isključivo radi lakšeg i bržeg rada. Osnovne funkcije su nabrojane u nastavku:

- evidencija članova – osnovni podaci o članovima
- brzi dohvati prema bar-kodu sa iskaznice člana
- dohvati informaciju o zadnjim uplatama članova
- pregled i unos napomena o članovima
- pretraživanje članova prema raznim kriterijima
- definiranje proizvoljnog broja kategorija vježbi
- definiranje i grupiranje proizvoljnog broja vježbi
- izrada programa treninga za članove
- izrada programa treninga za nečlanove
- izrada predložaka treninga
- izrada novih programa prema predlošcima
- pridjeljivanje grafičkog prikaza svakoj vježbi
- ispis programa treninga, uključujući slike vježbi
- pregled i pretraživanje arhive treninga, brzi dohvat treninga

2. FitKoPLAN – Osnovne funkcije

Po pokretanju programa traži se unos podataka o djelatniku/korisniku programa (slika 1). Koriste se podaci o djelatnicima definiranim u glavnom programu FITKO. Korištenje FitKoPLAN-a je moguće samo za djelatnike sa administratorskim ovlastima (u pravilu vlasnici i/ili stručno osposobljeno osoblje/treneri).



Slika 1: Registracija djelatnika prilikom ulaska u program

2.1. Glavni izbornik

Ako djelatnik nije registriran, ili pak su uneseni neispravni podaci, nije moguće ući u program. Uspješnim ulaskom u program prikazuje se glavni prozor programa, prikazan na slici 2.



Slika 2: Glavni prozor programa

Iz glavnog prozora pokreću se sve funkcije programa. Glavne funkcije se pokreću korištenjem ponuđenih gumba, dok se ostale funkcije pokreću iz izbornika u gornjem dijelu prozora. Gumbi za brzo pokretanje funkcija su sljedeći: *Novi osobni program treninga* – pokreće izradu novog treninga, *Pregled i pretraživanje članova*, *Pregled arhive treninga* – započinje pregled svih izrađenih programa treninga iz arhive i *Izlazak iz programa*.

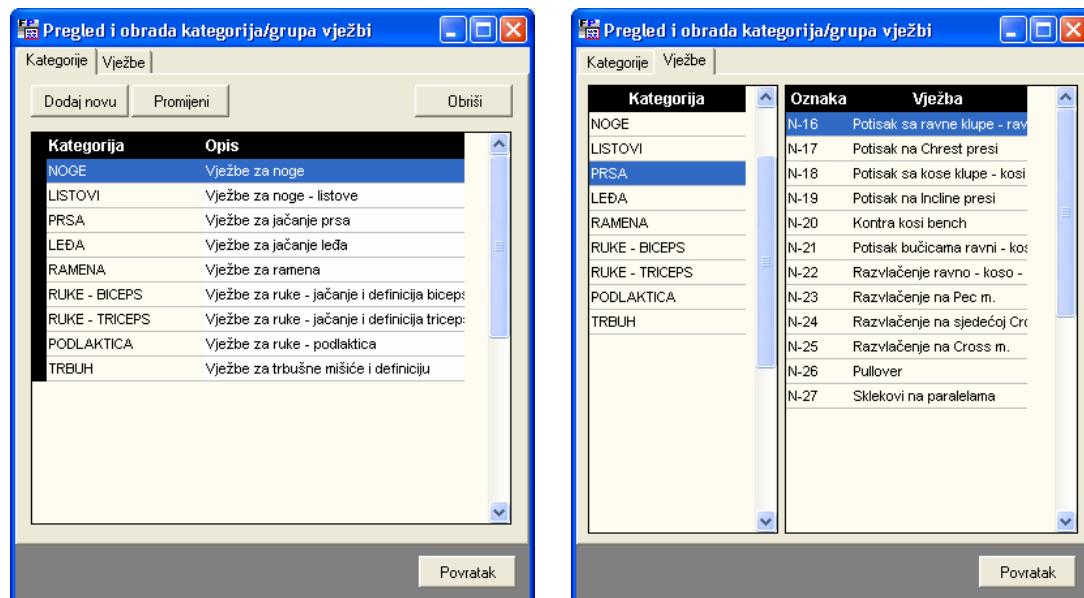
Glavni izbornik uključuje četiri osnovne stavke – *Podaci*, *Vježbe* i *FitKoPLAN*.

2.1.1. Brzi dohvat podataka o članu

Unosom članskog broja u polje *Članski broj* ili registracijom bar-kod zapisa na iskaznicama korisnika, omogućen je brzi pristup podacima o korisnicima. Podaci o korisnicima prikazuju se kao što je opisano u odjeljku 2.4.

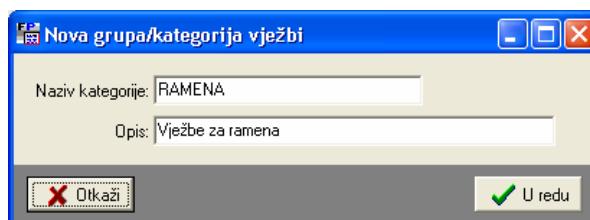
2.2. Definiranje kategorija vježbi

Prije početka rada sa programom, potrebno je definirati vježbe. Prvi korak u tom postupku jest definiranje kategorija vježbi. Pregled i definiranje kategorija pokreće se iz glavnog izbornika stavkom *Vježbe->Kategorije*. Po pokretanju se prikazuje prozor kojeg prikazuje slika 3. U grupi Kategorije (slika 3, lijevo) moguće je definiranje, promjena i brisanje kategorija, dok je u grupi Vježbe (slika 3, desno) moguće u svakom trenutku vidjeti popis vježbi definiranih za pojedinu kategoriju.



Slika 3: Pregled i obrada kategorija vježbi

Gumbom *Dodaj novu* otvara se prozor (slika 4), koji omogućava dodavanje nove kategorije. Za kategoriju se definira naziv i opis.



Slika 4: Unos nove kategorije

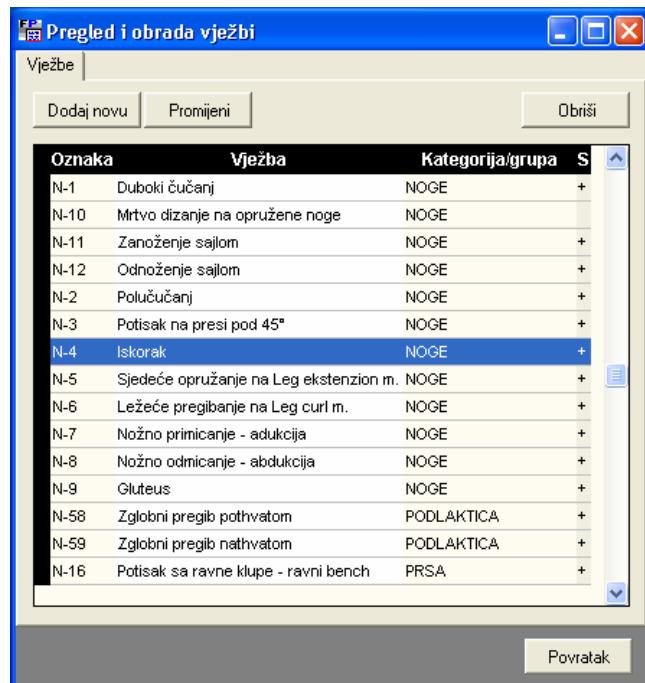
2.3. Definiranje vježbi

Za svaku od definiranih kategorija (ali i neovisno o njima) je moguće definirati proizvoljan broj vježbi. Pregled i definiranje vježbi započinje izborom stavke *Vježbe->Vježbe* iz glavnog izbornika. Prozor za definiranje vježbi je prikazan na slici 5.

Svaka vježba definira se:

- oznakom,
- nazivom vježbe,
- kategorijom,
- slikom vježbe.

Gumbom *Dodaj novu* definira se nova vježba (slika 6). Pridruživanje slike vježbi obavlja se gumbom *Odredi*. Ukoliko se vježbi ne želi dodijeliti slika (ili se želi obrisati postojeća slika), dovoljno je kliknuti na gumb *Bez slike*.



Slika 5: Pregled vježbi



Slika 6: Unos nove vježbe

2.4. Pregled i pretraživanje članova

Gumbom *Pregled i pretraživanje članova* u glavnom prozoru omogućen je pregled svih članova kluba, njihovo pretraživanje i filtriranje. Prozor za pregled prikazuje slika 7.

Čl.br.	Prezime	Ime	Adresa	Datum upisa
1	Matija	Mikac	Koprivnička 9, HR-42000 Varaždin	12.04.2005
2	Trenutković	Alfred	Ulica grada Siska 3, HR-42000 Varaždin	12.04.2005
3	Marković	Marko	Lošinjska 14, HR-40000 Čakovec	11.04.2005
4	Franjo	Franjić	J.Kozarca 2, Varaždin	13.04.2005
5	Kukurijek	Alisa	Neznanog junaka 11, HR-49000 Karlovac	16.04.2005
6	Tihić	Tihoslav	Abrakadabra	26.04.2005
7	Marković	Marko	Nema adresu	30.04.2005
8	Altović	Alfred	Ulica velikih pjetlova 12	30.04.2005
9	Orangutančić	Orangutanovski	Ulica u kukuruzištu, sa i bez broja	30.04.2005
10	Goranić	Goran	Ulica sa najdužim nazivom od svih ulica	30.04.2005
11	Član	Bezimeni	Test	30.04.2005
12	Marić	Marija	Velikih znanstvenika 18, HR-10000 Zagreb	30.04.2005
13	Ivić	Ivana	Testna adresa	30.04.2005

Slika 7: Pregled i pretraživanje članova

Za svakog člana je klikom na gumb *Pregled treninga* omogućen pregled evidencije već izrađenih programa treninga.

2.5. Prikaz podataka o članu

Korištenjem brzog dohvata podataka o članovima (bar-kod), ili drugim funkcijama u programu, moguć je prikaz podataka o članu. Pregled osim osnovnih informacija uključuje i prikaz fotografije pridružene članu (što može biti korisno za provjeru člana koji dolazi u klub), pregled zadnje dvije uplate i posljednjeg posjeta klubu.

Ovisno o tome da li je korisnik već posjećivao klub, obavljao uplate i slično, prozor prikazuje i podatke o tome do kad vrijedi pretplata...

Ispod fotografije člana ispisuju se podaci o eventualnom članstvu u grupama.

Slika 8: Podaci o korisniku

Osnovni prikaz podataka je identičan onom u programu FITKO, no u donjem dijelu prozora postoje razlike – ponuđena su tri gumba – *Novi program*, *Prema predlošku* i *Pregled programa*. *Novi program* pokreće izradu novog osobnog programa treninga za člana, dok *Prema predlošku* prije izrade novog programa nudi mogućnost izbora predloška prema kojem se trening izrađuje.

Gumbom *Pregled programa* je omogućen pregled programa treninga za tog člana. Iz pregleda je omogućen direktni dohvati detalja o svakom programu treninga.

2.6. Izrada osobnog programa treninga

FitKoPLAN omogućuje izradu osobnog programa treninga za članove, ali i nečlanove kluba. Izrada za nečlanove je omogućena direktno iz glavnog prozora, korištenjem ili gumba *Novi osobni program treninga* ili stavkom *Podaci->Trening->Novi trening* iz glavnog izbornika. Alternativno je stavkom *Podaci->Trening->Novi prema predlošku->NAZIV* omogućena izrada programa treninga baziranog na nekom od pripremljenih predložaka.

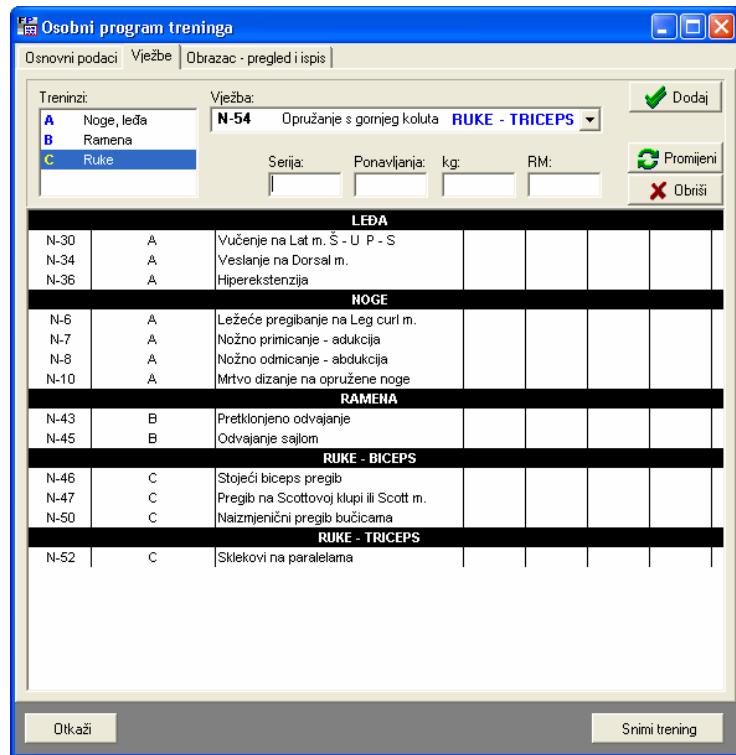
Izrada programa treninga za članove pokreće se iz prozora za pregled i pretraživanje podataka o članovima ili standardnog prozora sa detaljnim podacima o pojedinom članu. U oba slučaja je osim izrade standardnog programa moguća i izrada programa baziranog na predlošku.

Postupak izrade, te izgled sučelja, su identični za oba slučaja (članovi i nečlanovi). Osnovni podaci unose se kao što prikazuje slika 9.

The screenshot shows the 'Osobni program treninga' (Personal Training Program) window. At the top, there are tabs for 'Osnovni podaci', 'Vježbe', and 'Obrazac - pregled i ispis'. Below the tabs, there are input fields for 'Ime i prezime' (Name and Surname) set to 'Test trening', 'Trener' (Trainer) set to 'Trener', 'Datum' (Date) set to '23. 6. 2005', 'Vrijedi do' (Valid until) set to '4. 8. 2005', 'Pregled liječnika' (Medical examination) set to 'DA', and 'Pregled fizioterapeuta' (Physical therapy examination) set to 'DA'. There are also fields for 'Tjedno' (Weekly), 'Stanje' (Condition), 'Stanje 2', '% masn., tol.lakt.', and 'Dodaci prehrani'. A section titled 'Trening u teretani - anaerobni trening:' contains boxes for exercises: 'A' Noge, leđa, 'B' Ramena, 'C' Ruke, 'D', 'E', and 'F'. Another section titled 'Cardio fitness - aerobni trening:' lists exercises: 'A' Orbitrek, 'B' Traka, 'C' Bicikl, 'D', 'E', and 'F'. To the right, there are fields for 'Teoretski max. puls', 'Trening puls', 'Visina (cm)', and 'Težina (kg)'. At the bottom, there are 'Otkaži' and 'Snimi trening' buttons.

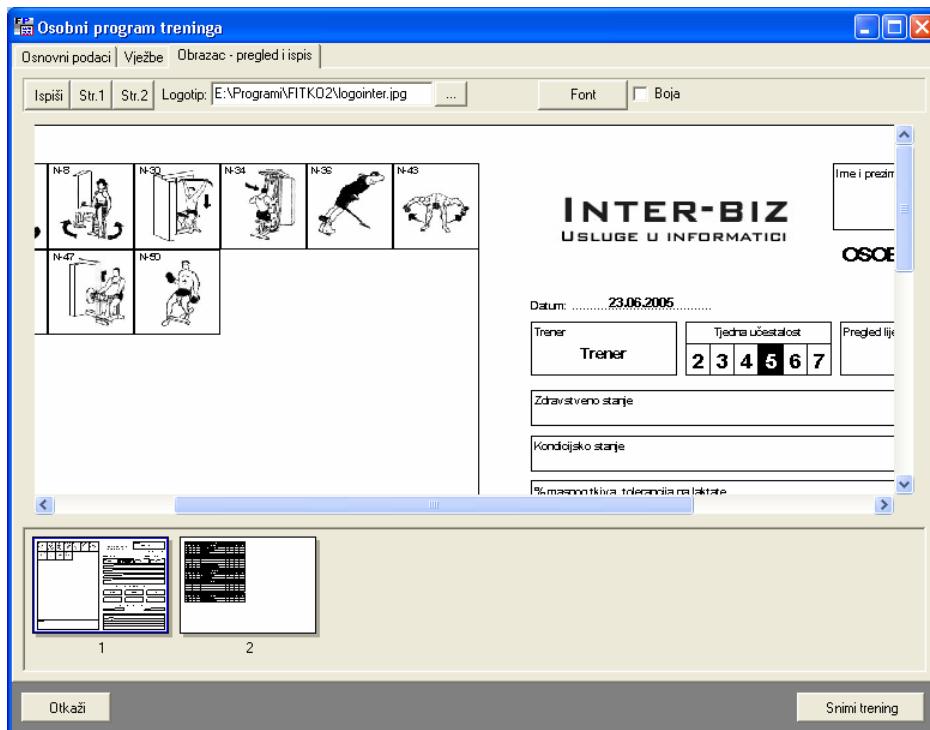
Slika 9: Definiranje osnovnih podataka za trening

Za svaki trening unose se podaci o pregledu liječnika i fizioterapeuta, stanju, podacima o dodacima prehrani koji se preporučaju uz trening. Definira se i broj treninga tjedno, te trajanje osobnog programa. Moguće je definirati šest karakterističnih anaerobnih treninga i isto toliko aerobnih treninga. Anaerobni treningi se koriste prilikom definiranja vježbi, kako je prikazano na slici 10.



Slika 10: Definiranje vježbi za trening

U gornjem dijelu prozora odabire se anaerobni trening (ili više njih ako se određena vježba koristi u više treninga), te vježba iz ponudenog popisa. Definira se broj serija, broj ponavljanja i težine. Gumbom *Dodaj* vježba se dodaje u trening. Gumbi *Promjeni* i *Obriši* omogućavaju promjenu i brisanje vježbi iz popisa.



Slika 11: Pregled programa treninga i ispis na pisač

Slika 11 prikazuje mogućnosti pregleda i ispisa obrasca za osobni trening na pisač. Budući da je idealno ispis obaviti na obje strane A4 lista, omogućen je odvojen ispis prve i druge stranice (za korisnike koji nemaju pisače s mogućnošću automatskog obostranog ispisa).

U gornjem lijevom uglu vanjske stranice obrasca moguće je ispisati logotip kluba – slika logotipa se određuje u gornjem dijelu prozora.

2.6.1. Primjer ispisa obrazaca osobnog treninga

Primjer izgleda obrasca je dan na slikama 12 i 13.

												FITNESS CLUB SPORLIFE VARAŽDIN, Zagrebačka 85a, tel. 042/241-600		Ime i prezime: UZORAK - trening					
												Datum: 23.05.2005.		Trajanje do: 08.07.2005.					
												Trenir: Inter-biz	Trening učestalošt: 2 3 4 5 6 7	Pregled liječnika: DA	Pregled fizoterapeuta: DA				
												Zdravstveno stanje:	Opis zdravstvenog stanja						
												Kondicijsko stanje:	Kondicijsko stanje - dovoljno mesta za opširniji opis eventualnih problema...						
												% masnog tkiva, tolerancija na laktate							
												Preporučeni dodaci prehrani		Ovdje se unose dodatni podaci Po volji... Inicijalno dodaci prehrani, ali se može prilagoditi					
												TRENING IN TERETANI - ANAEROBNI TRENING							
<table border="1"> <tr> <td>A</td> <td>NOGE, RAMENA</td> <td>B</td> <td>LEDA, PRSA</td> <td>C</td> <td>RUKE, TRBUH</td> </tr> <tr> <td>D</td> <td></td> <td>E</td> <td></td> <td>F</td> <td></td> </tr> </table>				A	NOGE, RAMENA	B	LEDA, PRSA	C	RUKE, TRBUH	D		E		F					
A	NOGE, RAMENA	B	LEDA, PRSA	C	RUKE, TRBUH														
D		E		F															
												CARDIO FITNESS - AEROBNI TRENING							
												Teoretski maks. puls: NNN	Trening puls: MMM						
												A	TRAKA - 10 MIN						
												B	ORBITREK - 10 MIN						
												C	BICIKL - 10 MIN						
												D	BICIKL HORIZONTALNI - 10 MIN						
												E							
												F							
NAPOMENE:																			

Slika 12: Vanjska stranica obrasca

<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">LEDÄ</th> <th colspan="3">VJEŽBA</th> <th colspan="3">SER.</th> <th colspan="3">PON.</th> <th colspan="2">kg</th> <th colspan="2">RM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N-30</td> <td>B</td> <td>Vučenje na Lat m. Š - U P - S</td> <td>4</td> <td>8-10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>80%</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>N-33</td> <td>B</td> <td>Jednoručno vestiranje</td> <td>4</td> <td>8-10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>N-36</td> <td>B</td> <td>Hiperekstenzija</td> <td>4</td> <td>MAX</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">LISTOVI</th> <th colspan="3">VJEŽBA</th> <th colspan="3">SER.</th> <th colspan="3">PON.</th> <th colspan="2">kg</th> <th colspan="2">RM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N-13</td> <td>A</td> <td>Stojeće podizanje na prste ili Calf. m.</td> <td>3</td> <td>10-15</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">NOGE</th> <th colspan="3">VJEŽBA</th> <th colspan="3">SER.</th> <th colspan="3">PON.</th> <th colspan="2">kg</th> <th colspan="2">RM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N-2</td> <td>A</td> <td>Polućutanj</td> <td>3</td> <td>8-10</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>80%</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>N-5</td> <td>A</td> <td>Sjedeće opružanje na Leg ekstenzion m.</td> <td>3</td> <td>10-12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>N-6</td> <td>A</td> <td>Ležeće pregibanje na Leg curl m.</td> <td>3</td> <td>10-12</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">PRSA</th> <th colspan="3">VJEŽBA</th> <th colspan="3">SER.</th> <th colspan="3">PON.</th> <th colspan="2">kg</th> <th colspan="2">RM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N-10</td> <td>B</td> <td>Potsak sa ravne klipe - ravni bench</td> <td>4</td> <td>8-12</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>80%</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>N-21</td> <td>B</td> <td>Potsak bučicama ravni - kosi - kontraksi</td> <td>4</td> <td>8-10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>N-23</td> <td>B</td> <td>Razvlačenje na Pec m.</td> <td>4</td> <td>10-12</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">RAMENA</th> <th colspan="3">VJEŽBA</th> <th colspan="3">SER.</th> <th colspan="3">PON.</th> <th colspan="2">kg</th> <th colspan="2">RM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N-38</td> <td>A</td> <td>Stružni potisk jednoručni - dvoručni</td> <td>4</td> <td>8-10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>N-40</td> <td>A</td> <td>Vestiranje od butina do brade</td> <td>4</td> <td>10-12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>N-41</td> <td>A</td> <td>Stojeće odvajanje</td> <td>4</td> <td>8-10</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">RUKE - BICEPS</th> <th colspan="3">VJEŽBA</th> <th colspan="3">SER.</th> <th colspan="3">PON.</th> <th colspan="2">kg</th> <th colspan="2">RM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N-47</td> <td>C</td> <td>Pregib na Scottovoj klipi ili Scott m.</td> <td>4</td> <td>8-10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>N-48</td> <td>C</td> <td>Koncentracijski pregib</td> <td>4</td> <td>6-8</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">RUKE - TRICEPS</th> <th colspan="3">VJEŽBA</th> <th colspan="3">SER.</th> <th colspan="3">PON.</th> <th colspan="2">kg</th> <th colspan="2">RM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N-53</td> <td>C</td> <td>Francuski potisk</td> <td>4</td> <td>8-10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>N-55</td> <td>C</td> <td>Jednoručno opružanje iza glave</td> <td>4</td> <td>8-10</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>												LEDÄ			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM		N-30	B	Vučenje na Lat m. Š - U P - S	4	8-10								80%			N-33	B	Jednoručno vestiranje	4	8-10											N-36	B	Hiperekstenzija	4	MAX											LISTOVI			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM		N-13	A	Stojeće podizanje na prste ili Calf. m.	3	10-15											NOGE			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM		N-2	A	Polućutanj	3	8-10								80%			N-5	A	Sjedeće opružanje na Leg ekstenzion m.	3	10-12											N-6	A	Ležeće pregibanje na Leg curl m.	3	10-12											PRSA			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM		N-10	B	Potsak sa ravne klipe - ravni bench	4	8-12								80%			N-21	B	Potsak bučicama ravni - kosi - kontraksi	4	8-10											N-23	B	Razvlačenje na Pec m.	4	10-12											RAMENA			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM		N-38	A	Stružni potisk jednoručni - dvoručni	4	8-10											N-40	A	Vestiranje od butina do brade	4	10-12											N-41	A	Stojeće odvajanje	4	8-10											RUKE - BICEPS			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM		N-47	C	Pregib na Scottovoj klipi ili Scott m.	4	8-10											N-48	C	Koncentracijski pregib	4	6-8											RUKE - TRICEPS			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM		N-53	C	Francuski potisk	4	8-10											N-55	C	Jednoručno opružanje iza glave	4	8-10											<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">TRBUH</th> <th colspan="3">VJEŽBA</th> <th colspan="3">SER.</th> <th colspan="3">PON.</th> <th colspan="2">kg</th> <th colspan="2">RM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>N-60</td> <td>C</td> <td>Podizanje trupa</td> <td>4</td> <td>MAX</td> <td></td> </tr> <tr> <td>N-62</td> <td>C</td> <td>Pregib na Abdominal crunch m.</td> <td>4</td> <td>15-20</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				TRBUH			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM		N-60	C	Podizanje trupa	4	MAX											N-62	C	Pregib na Abdominal crunch m.	4	15-20										
LEDÄ			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
N-30	B	Vučenje na Lat m. Š - U P - S	4	8-10								80%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
N-33	B	Jednoručno vestiranje	4	8-10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
N-36	B	Hiperekstenzija	4	MAX																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
LISTOVI			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
N-13	A	Stojeće podizanje na prste ili Calf. m.	3	10-15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
NOGE			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
N-2	A	Polućutanj	3	8-10								80%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
N-5	A	Sjedeće opružanje na Leg ekstenzion m.	3	10-12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
N-6	A	Ležeće pregibanje na Leg curl m.	3	10-12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
PRSA			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
N-10	B	Potsak sa ravne klipe - ravni bench	4	8-12								80%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
N-21	B	Potsak bučicama ravni - kosi - kontraksi	4	8-10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
N-23	B	Razvlačenje na Pec m.	4	10-12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
RAMENA			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
N-38	A	Stružni potisk jednoručni - dvoručni	4	8-10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
N-40	A	Vestiranje od butina do brade	4	10-12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
N-41	A	Stojeće odvajanje	4	8-10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
RUKE - BICEPS			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
N-47	C	Pregib na Scottovoj klipi ili Scott m.	4	8-10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
N-48	C	Koncentracijski pregib	4	6-8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
RUKE - TRICEPS			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
N-53	C	Francuski potisk	4	8-10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
N-55	C	Jednoručno opružanje iza glave	4	8-10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
TRBUH			VJEŽBA			SER.			PON.			kg		RM																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
N-60	C	Podizanje trupa	4	MAX																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
N-62	C	Pregib na Abdominal crunch m.	4	15-20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

Slika 13: Unutarnja stranica obrasca

2.7. Izrada predložaka treninga

Budući da se u praksi često javlja potreba za izradom istih ili sličnih treninga za određene skupine, predlošci treninga koji se po potrebi prilagođavaju članovima mogu drastično ubrzati rad i izradu osobnih programa.

FitKoPLAN zbog toga nudi mogućnost predefiniranja treninga tj. izradu proizvoljnog broja predložaka. Tako definirani predlošci sadrže sve relevantne podatke – broj treninga tjedno, trajanje programa treninga u danima, potrebne dodatke prehrani, definiciju anaerobnih treninga i vježbi, te definiciju aerobnih treninga. Svakom predlošku se pridijeljuje naziv.

Izrada novog predloška započinje izborom stavke *Vježbe->Predlošci treninga->Novi trening* iz glavnog izbornika. Slika 14 prikazuje prozor za unos osnovnih parametara. Unos je više-manje identičan unosu kod definiranja novog programa treninga.

The screenshot shows the 'Predložak treninga' (Training Template) window. At the top, the title bar says 'Predložak treninga'. Below it, there's a text input field labeled 'Naziv predložka:' containing 'Test predložak'. Underneath is a tabbed panel with 'Osnovni podaci' (Basic data) selected and 'Vježbe' (Exercises) available. A dropdown menu for 'Tjedno:' (Weekly) shows options 2, 3, 4, 5, 6, 7, and 7 is currently selected. To the right, a box shows 'Trenir vrijedi (dana):' (Training valid (days)) set to 42. Below these are sections for 'Dodaci prehrani:' (Food additives) and 'Trening u teretani - anaerobni trening:' (Training in load - anaerobic training). The anaerobic training section has rows for 'A' (Noge, ramer), 'B' (Ruka, leđa), 'C', 'D', 'E', and 'F'. The aerobic training section has rows for 'A' (Traka - 10 minuta), 'B', 'C', 'D', 'E', and 'F'. At the bottom are 'Otkaži' (Cancel) and 'Snimi trening' (Save training) buttons.

Slika 14: Pregled programa treninga i ispis na pisač

Unos vježbi se obavlja u grupi *Vježbe* (slika 15) na jednak način kao i kod definiranja treninga.

Predložak treninga

Naziv predloška: **Test predložak**

Osnovni podaci Vježbe

Treninzi:	Vježba:	Dodaj
A Noge, ramena		<input checked="" type="checkbox"/>
B Ruka, leđa		<input type="checkbox"/>
	Serijs: Ponavljanja: kg: RM:	<input checked="" type="checkbox"/> Promjeni <input type="checkbox"/> Obrisi

LEĐA					
N-32	B	Veslanje u pretklonu	3		
N-36	B	Hiperekstenzija	2		
NOGE					
N-9	A	Gluteus			
N-11	A	Zanoženje sajtom	2	10-12	
RAMENA					
N-42	A	Odvajanje od Deltoid m.			

Otkazi Snimi trening

Slika 15: Pregled programa treninga i ispis na pisač

2.8. Arhiva izrađenih programa treninga

Svi osobni programi treninga se spremaju u bazu podataka i arhiviraju. U svakom trenutku je moguće pregledati kompletну arhivu i dohvatiti tražene podatke. Pregled se pokreće gumbom *Pregled archive* u glavnom prozoru, odnosno izborom stavke *Trening->Pregled archive* iz glavnog izbornika (slika 16).

Moguć je pregled svih treninga, svih treninga članova, svih treninga nečlanova, te pregled prema korisnicima treninga.

Arhiva programa treninga

Korisnik: **Svi korisnici**

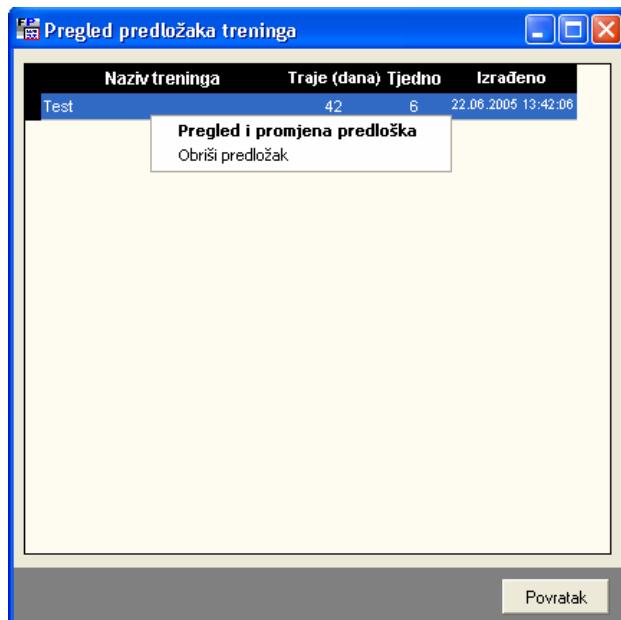
Ime i prezime	Datum izrade	Vrijedi do	Tjedno
Test trening	23.06.2005	04.08.2005	5
Željka Posavec-Malok	22.06.2005	03.08.2005	3
Petar Rodik	21.06.2005	02.08.2005	4
Marko Gotal	21.06.2005	02.08.2005	4
Svetlana Hunjak	15.06.2005	27.07.2005	3
Janja Đurić	10.06.2005	22.07.2005	3
PU VARAŽDIN	09.06.2005	21.12.2006	3
FICKO - VLAHOVIĆ	08.06.2005	20.07.2005	4
Domagoj Krišto	04.06.2005	16.07.2005	5
Nikola Vuglec	30.05.2005	11.07.2005	5
Nikola Svetec	30.05.2005	11.07.2005	4
Bojan	25.05.2005	06.07.2005	3
Emilija Ivetić	23.05.2005	04.07.2005	4
NEBOJA TEPSIĆ	23.05.2005	08.07.2005	3
Jasna Špičko	15.05.2005	15.07.2005	3

Povratak

Slika 16: Pregled arhive treninga

2.9. Pregled i promjena predložaka treninga

Izborom stavke *Vježbe->Predlošci treninga->Pregled i promjena predložaka* je moguće pregledati popis svih izrađenih predložaka, te ih po volji pregledavati, mijenjati ili brisati (slika 17).



Slika 17: Pregled izrađenih predložaka