



NEU: Trainingsbetreuung via App



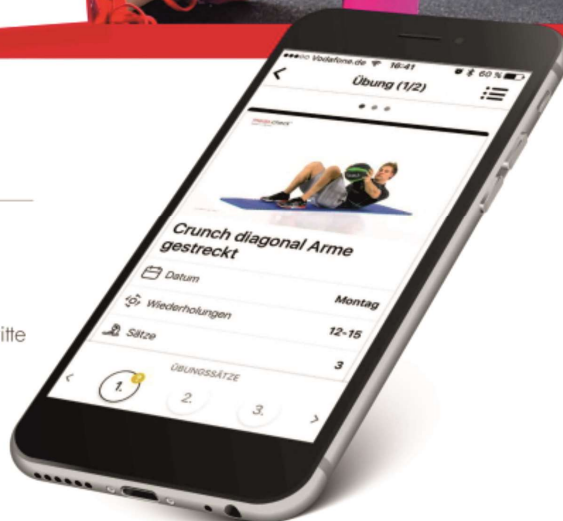
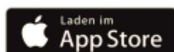
Professional Training

- > individuelle Trainingsbetreuung
- > funktionelles Training für den kompletten Bewegungsapparat
- > Ernährungsberatung & Stressmanagement
- > Kontrolle des Trainingserfolges

sh@sh-pt.koeln

Entdecken Sie unsere neue App!

- Optimale Trainingssteuerung
- Chat-Funktion mit unseren Trainern
- digitaler Trainingsplan mit Trainingstagebuch
- Übersicht Vitalparameter und Trainingsfortschritte
- Terminanfrage bei Deinem Trainer



Apple und das Apple Logo sind Marken der Apple Inc. ® in den USA und anderen Ländern eingetragen und sind Apple Inc. ein Warenzeichen der Apple Inc. / Android, Google Play sind das Google-Produkt und sind Marken von Google Inc.

Für Infos sprechen Sie uns gerne an: +49 (179) 11 52 684



Svetlana Hengst

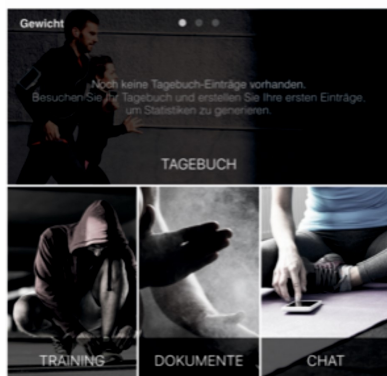
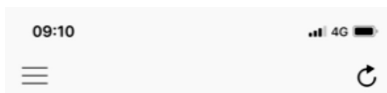
Ihre Expertin im Puncto
 > achtsam leben
 > Schmerzen lindern
 > Verletzungen vermeiden
 > sportliche Leistungen verbessern

**Herzlich Willkommen bei meinem
 Online-Coaching-Angebot!**
Schön, dass Sie/DU dabei sind/bist!

Bevor es richtig losgeht, hier noch ein paar Erläuterungen und Erklärungen zu meiner App, damit von Anfang an alles gut und richtig klappt. So können wir hoffentlich unkompliziert unser gemeinsames Training starten und schnell zu sichtbaren Erfolgen und mehr Wohlbefinden kommen!

Installation / Registrierung

Zum Start schicke ich Dir per Mail einen gesonderten Flyer zur Installation und anschließenden Registrierung sowie Verbindung mit mir.



App Menü

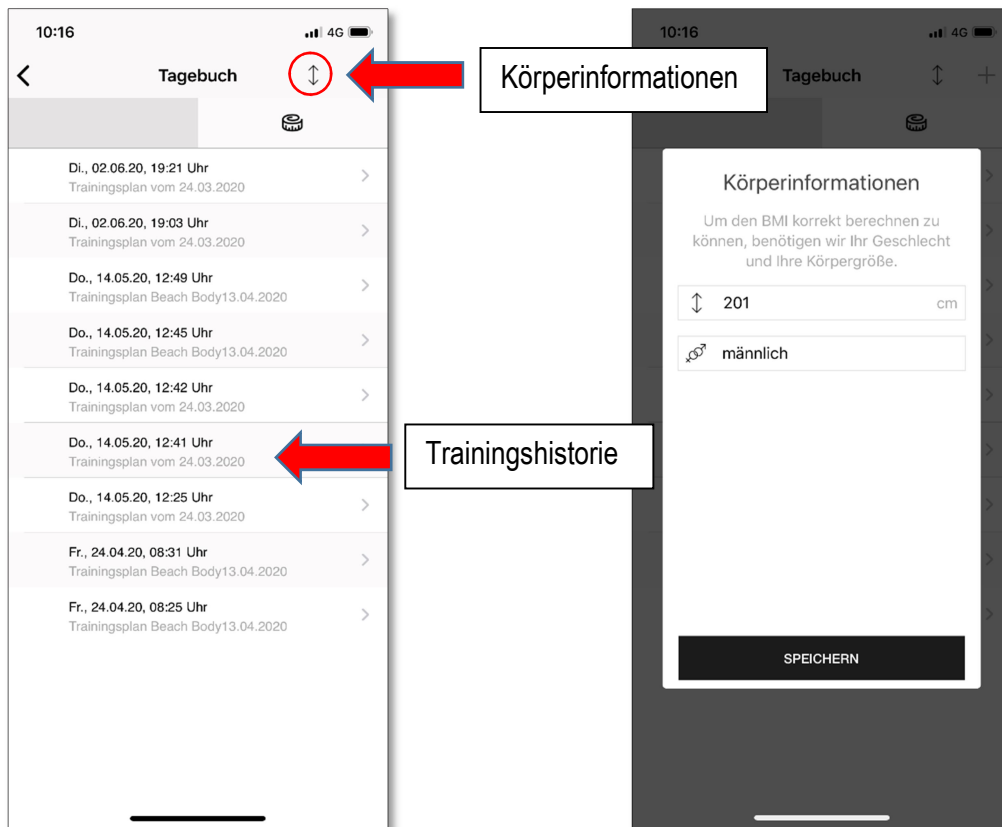
Die App bietet Ihnen/Dir nach dem Start vier Menus an:

- das Tagebuch
- das Training
- die Dokumente
- den Chat



Einrichtung Körperinformationen

Zunächst sind die Körperinformation zur Berechnung des **BMI** zu erfassen. Dazu muss das **Tagebuch** gestartet werden und im Menu rechts oben der Doppelpfeil betätigt werden, um in das entsprechende Eingabefenster zu gelangen.



Beim ersten Start ist der untere Teil des Bildschirms noch leer. Später werden die absolvierten Trainingseinheiten beim Aufruf des **Tagebuches** direkt in der Trainingshistorie angezeigt.



App Tagebuch

Das Tagebuch bietet die Möglichkeit vor dem Training das Gewicht und - bei vorhandener Waage - auch das Körperfett zu erfassen. Der Eintrag wird im Menu rechts oben über das „+“ gestartet.

09:12 4G

Neuer Eintrag

Zeitpunkt der Messung

04.06.2020 | 09:11h

Art der Messung

Gewicht

Wert der Messung

93 kg

ABBRECHEN SPEICHERN

09:13 4G

Neuer Eintrag

Zeitpunkt der Messung

04.06.2020 | 09:11h

Art der Messung

Körperfett

Wert der Messung

24 %

ABBRECHEN SPEICHERN

Zur Eingabe des Körperfetts im Dropdown-Menu „Art der Messung“ den Punkt Körperfett auswählen.

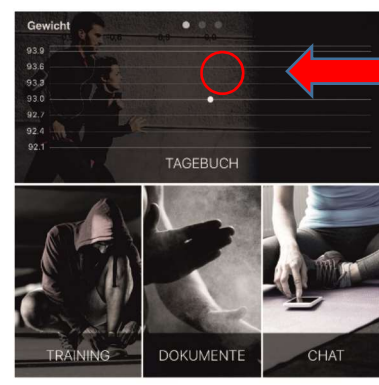
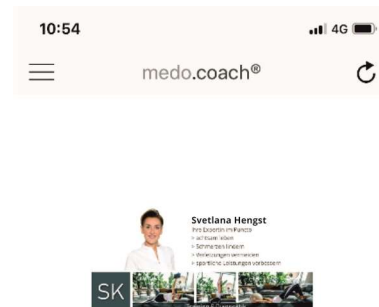


Anschließend werden Ihnen/Dir die Daten zusammen mit dem **BMI** angezeigt.
Die Historie kannst Du später über Antippen des **Maßbandes** einsehen.

Im **Startbildschirm** werden die erfassten Daten später als Grafik dargestellt.
Durch Wischen nach rechts gelangt man zu den Puls- bzw. Körperfett-
eintragungen.



Historie



Eintrag

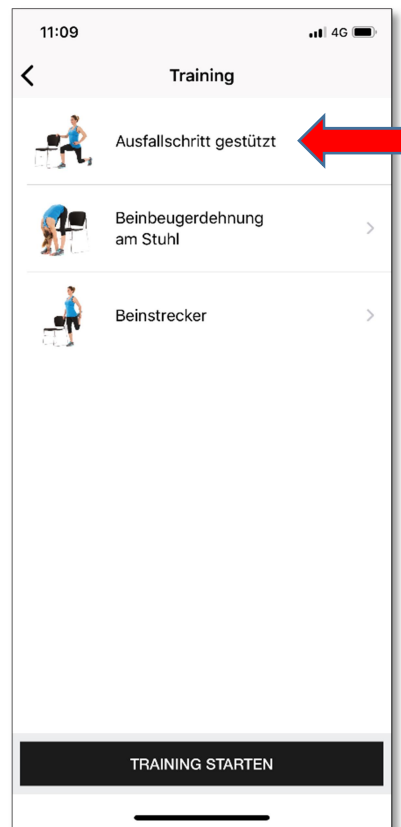
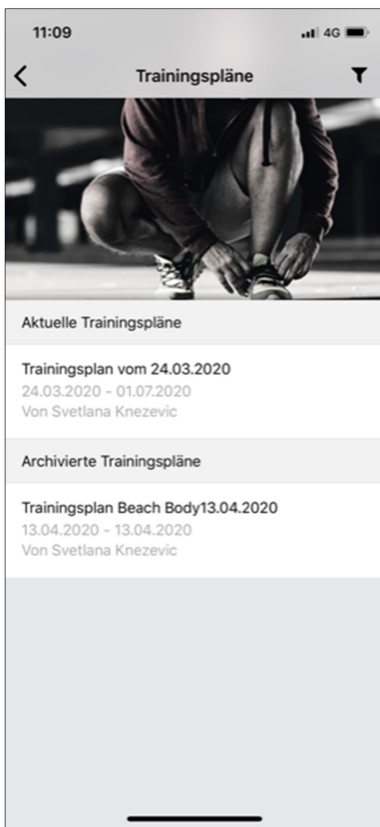


App Training

Jetzt können wir das Training starten! Nach der Registrierung und unserem Eingangs-Online-Check-Up erstelle ich Dir einen individuellen Trainingsplan, der dann umgehend in die App eingespielt wird.

Nach manueller **Aktualisierung** (Button Halbkreis mit Pfeil im Startbildschirm rechts oben) oder Neustart der App steht der Trainingsplan unter dem Menüpunkt „**Training**“ zur Verfügung.

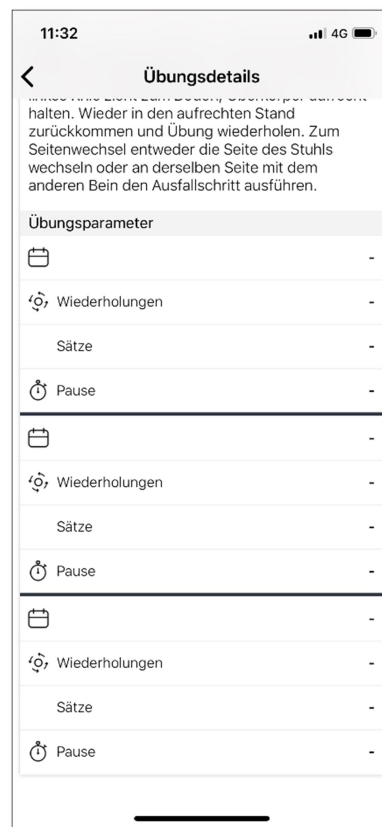
Vor dem Start sollte/n/st Sie sich/Du Dich mit den Übungen vertraut machen. Indem man die Trainingseinheit anklickt, gelangt man zu den Übungsdetails.





Übungsdetails

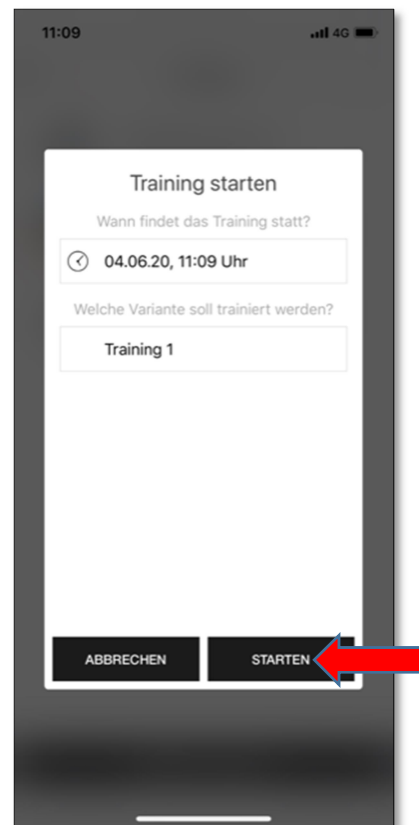
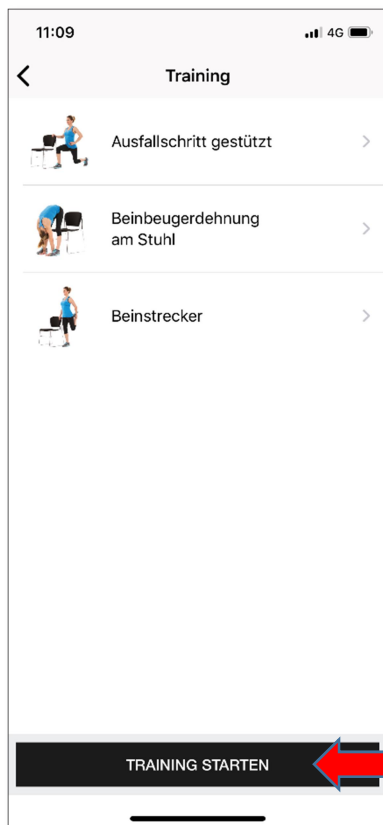
Zu jeder Trainingseinheit können vor dem Start die Übungsdetails abgerufen werden. Neben einer Video-Demonstration steht auch eine schriftliche Erklärung zur Verfügung. Weiter unten findet man die Anzahl der Wiederholungen sowie die empfohlenen Pausenzeiten.





Training starten!

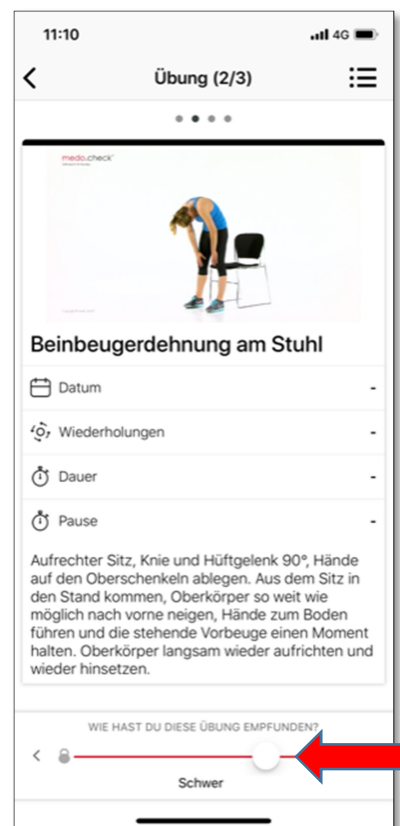
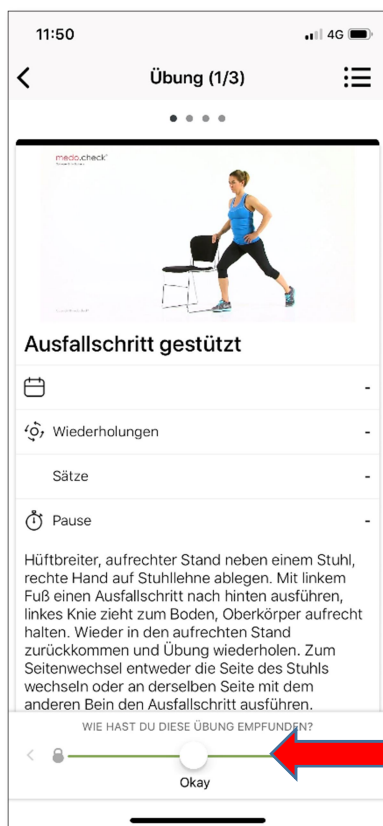
Jetzt geht's los! Das Training über den Button starten.





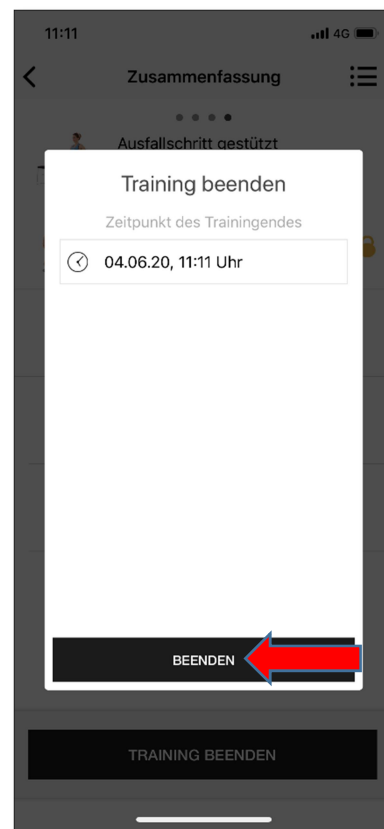
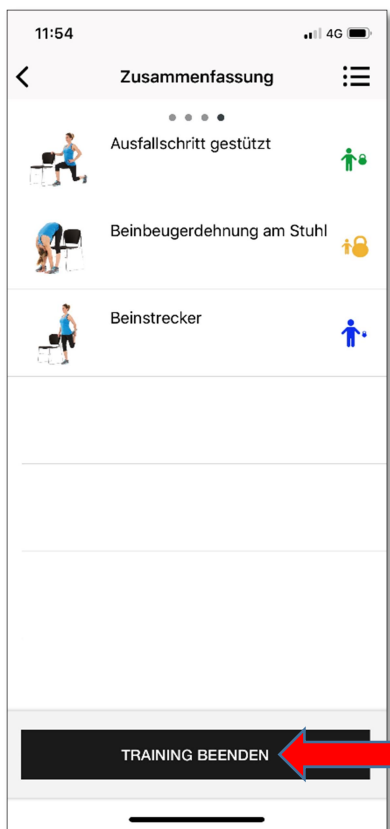
Training & Diagnostik

Auch hier wird die Übung nochmals demonstriert und erklärt. Nach Durchführung der Trainingseinheit muss sie anschließend **- ganz wichtig -** unter Angabe des Schwierigkeitsgrades bewertet werden. Per Wischen nach rechts gelangt man danach zur nächsten Übung **und wieder die Bewertung nicht vergessen!**





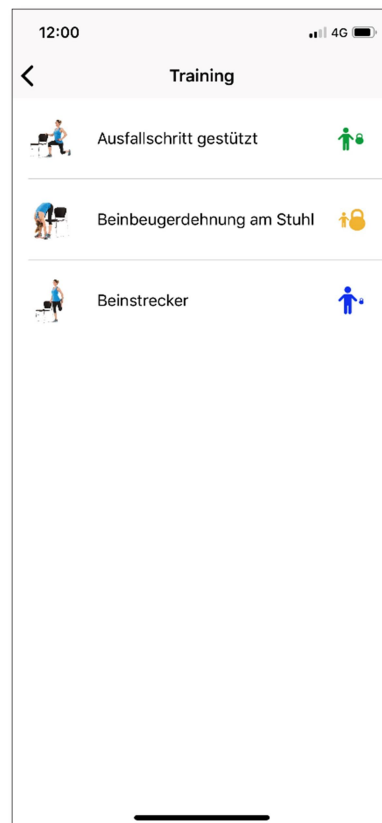
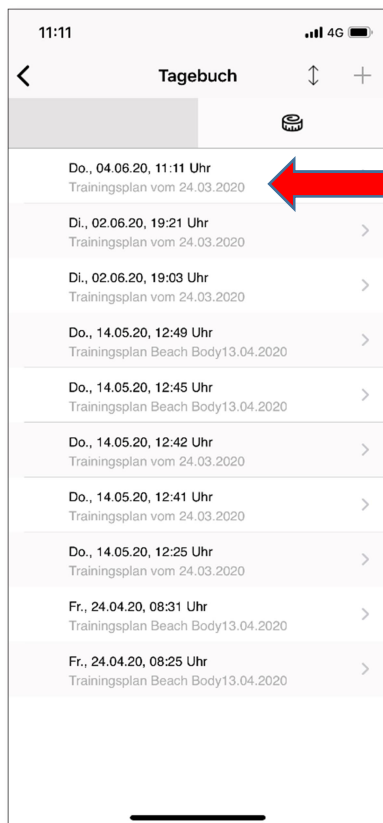
Nach der letzten Übung wird das Training über den Button „**TRAINING BEENDEN**“ abgeschlossen und - **wichtig** - die Beendigung muss nochmals mit „**BEENDEN**“ bestätigt werden!





Die Daten werden jetzt an mich zur Vorbereitung unseres wöchentlichen Telefon- oder Video-Feedback-Calls übermittelt und die App wechselt wieder in den **Startbildschirm**.

Im **Tagebuch** finde/n/st Sie/Du jetzt den aktuellen Trainingseintrag.



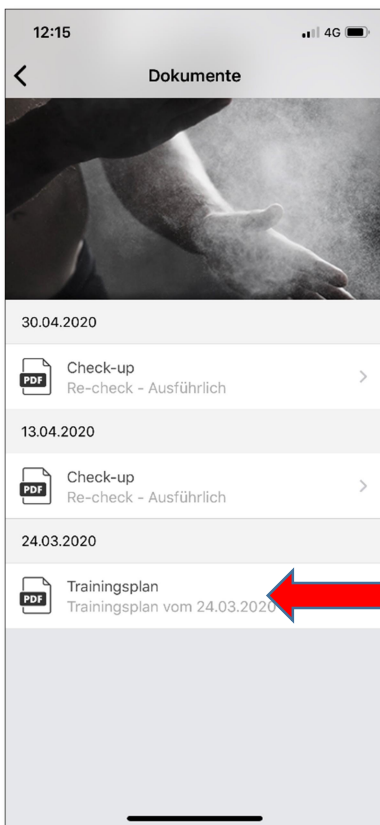
Das Training kann beliebig wiederholt **und bewertet werden**. Bei korrektem Trainingsabschluss werden mir die Daten in meiner Betreuungshistorie Tag genau angezeigt.



Dokumente

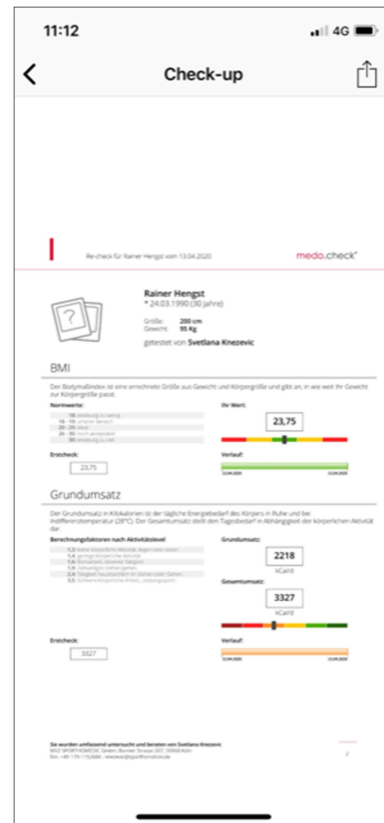
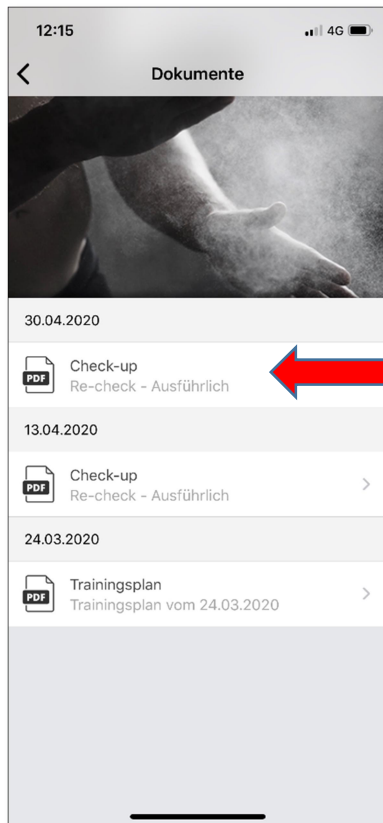
Unter dem Menüpunkt „**Dokumente**“ steht neben den Trainingsplänen auch der vorausgegangene Online-Eingangs-Check-Up mit vielen nützlichen Informationen zum Abruf bereit.

Trainingspläne





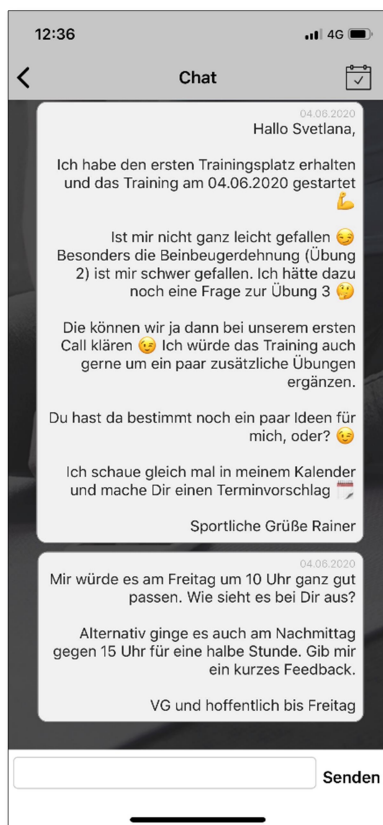
Online-Eingangs-Check-Up





Chat

Über die Chatfunktion ist auch zwischen den Beratungsgesprächen eine Kontaktaufnahme zur Klärung von Fragen, Planänderungen oder eine Terminabsprache für unser 30-minütiges Telefon- oder Video-Feedback-Call möglich.



Geschafft!

Damit dürfte mit der vollen Funktionalität der App und meiner Unterstützung einem zielgerichteten Training nach Ihren bzw. Deinen Wünschen und Vorstellung nichts mehr im Wege stehen!

Ich freue mich drauf!



Interesse auch mal 1:1 Personaltraining live zu erleben?

Dann informieren Sie/Du sich/Dich unter www.sh-pt.koeln unter **#service** über mein Angebot! Gerne informiere ich Sie/Dich aber auch telefonisch unter +49 (0179) 11 52 684.