



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

Mobil: (0179) 11 52 684 E-Mail: <u>sh@sh-pt.koeln</u> Seite 1 von 15 (Stand: 11/2020)





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.



09:10

App Menü

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

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

Svetlana Hengst (Personaltrainerin) Hamberger Str. 112, 51381 Leverkusen



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 betätig werden, um in das entsprechende Eingabefenster zu gelangen.

10:16	.ıti 4G 🗩		10:16	111 4G 🖿	D
K Tagebuch		Körperinfor	mationen Tag	ebuch 🗘 -	
	0			0	
Di., 02.06.20, 19:21 Uhr Trainingsplan vom 24.03.2020	>		Körperinf	ormationen	>
Di., 02.06.20, 19:03 Uhr Trainingsplan vom 24.03.2020	>		Um den BMI kor können, benötige	rekt berechnen zu n wir Ihr Geschlecht	>
Do., 14.05.20, 12:49 Uhr Trainingsplan Beach Body13.04.	2020 >		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	.orpergroße. cm	
Do., 14.05.20, 12:45 Uhr Trainingsplan Beach Body13.04.	2020 >		,∞ ⁷ männlich		>
Do., 14.05.20, 12:42 Uhr Trainingsplan vom 24.03.2020	>				>
Do., 14.05.20, 12:41 Uhr Trainingsplan vom 24.03.2020		Trainingshistorie	7		>
Do., 14.05.20, 12:25 Uhr Trainingsplan vom 24.03.2020	> L				>
Fr., 24.04.20, 08:31 Uhr Trainingsplan Beach Body13.04.	2020				>
Fr., 24.04.20, 08:25 Uhr Trainingsplan Beach Body13.04.	2020				
			SPEI	CHERN	
	-				

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	II 4G 📼)	09:13 1	,1] 4G	
	Neuer Eintrag		Neuer Eintrag		
	Zeitpunkt der Messung		Zeitpunkt der Messung		
	🕜 04.06.2020 09:11h		(04.06.2020 09:11h	_	
	Art der Messung		Art der Messung		
	🛆 Gewicht		Corperfett		Zur Fingabe des Körper-
	Wert der Messung		Wert der Messung		fetts im Dropdown-Menu
l	S 93	kg	E 24	%	"Art der Messung" den Punkt Körperfett aus- wählen.
ŀ	ABBRECHEN SPEICH	FN	ABBRECHEN SPEICHE	RN	



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. Körperfetteintragungen.





App Training

Jetzt können wird 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 Halbkries 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.





Mobil: (0179) 11 52 684 E-Mail: <u>sh@sh-pt.koeln</u>



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.

11:32	al 46 🗩
Vultaria value	
	3
	Ø
Ausfallschritt gestützt	
Hüftbreiter, aufrechter Stand neber rechte Hand auf Stuhllehne ableger Fuß einen Ausfallschritt nach hinter linkes Knie zieht zum Boden, Oberk halten. Wieder in den aufrechten St zurückkommen und Übung wiederf Seitenwechsel entweder die Seite d wechseln oder an derselben Seiter anderen Bein den Ausfallschritt aus	n einem Stuhl, n. Mit linkem a ausführen, örper aufrecht and nolen. Zum les Stuhls nit dem führen.
Übungsparameter	
÷	
0, Wiederholungen	
Sätze	
T Pause	
=	-

11:3	2	G 🔳
<	Übungsdetails	
halter zurüc Seiter wechs ander	. Wieder in den aufrechten Stand kkommen und Übung wiederholen. Zum wechsel entweder die Seite des Stuhls eln oder an derselben Seite mit dem en Bein den Ausfallschritt ausführen.	
Übun	gsparameter	
Ħ		-
(ộ, W	liederholungen	-
Si	ätze	-
Ů Pa	ause	-
Ħ		-
(ộ, W	liederholungen	-
Si	itze	-
Ů Pa	ause	-
Ħ		-
(ộ, W	liederholungen	-
Si	ätze	-
Ů Pa	ause	-



Training starten!

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







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!

11:50	📲 4G
 Übung (1/3) 	3) 🗄
• • • •	
Padochedi	
Ausfallschritt gestütz	t
÷	-
0, Wiederholungen	-
Sätze	
Pause Hüftbreiter, aufrechter Stand n rechte Hand auf Stuhllehne abl Fuß einen Ausfallschritt nach h linkes Knie zieht zum Boden, O halten. Wieder in den aufrecht zurückkommen und Übung wie Seitenwechsel entweder die Se wechseln oder an derseiben Se anderen Bein den Ausfallschritt WIE HAST DU DIESE ÜBUNG Okay	eben einem Stuhl, egen. Mit linkem inten ausführen, berkörper aufrecht an Stand derholen. Zum eite des Stuhls eite mit dem t ausführen. EMPFUNDEN?





Nach der letzten Übung wird das Training übe den Button **"TRAINING BEENDEN"** abgeschlossen und – **wichtig** – die Beendigung muss nochmals mit "**BEENDEN"** bestätigen 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 vorausgegangen Online-Eingangs-Check-Up mit vielen nützlichen Informationen zum Abruf bereit.

Trainingspläne







Online-Eingangs-Check-Up



11:12 .III 4G 🗩
< Check-up [↑]
Re-deck for Ramer Heigst von 13.04.2520 modol, chock?
Rainer Hengst *240.37900 (pint) General: 914g general: 05 Settina Kozewic
BMI Der Bohre Binden ist eine errechtete Gelfe als Geschrund Könnemtlic und ehn im aus weit die Geschre
to a Normergi for para. Normania (Linear) 1.4 a grante familia 2.5 a mar. 2.6 a mar. 2.75 2.75
23.75 Index Eacon
Grundumsatz
Be because a relative set de vigites for produced de singer a RAF and the support of construction of the support of the suppor
Entitive Territoria
Se worden of depend with word to each own before Names and Participating Grants Johnson Thank (11) (1984) No. of (19) (1004) ensemble providences

Svetlana Hengst (Personaltrainerin) Hamberger Str. 112, 51381 Leverkusen Mobil: (0179) 11 52 684 E-Mail: <u>sh@sh-pt.koeln</u> Seite 13 von 15 (Stand: 11/2020)



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!

Mobil: (0179) 11 52 684 E-Mail: <u>sh@sh-pt.koeln</u>



Interesse auch mal 1:1 Personaltraining live zu erleben?

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