

# 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

<b>1. OPĆENITO O PROGRAMU.....</b>	<b>1</b>
1.1.    FUNKCIJE PROGRAMA .....	1
<b>2. FITKOPLAN – OSNOVNE FUNKCIJE .....</b>	<b>2</b>
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.

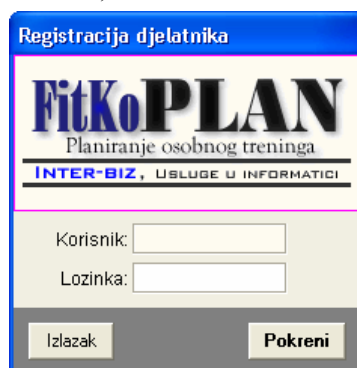
### 1.1. Funkcije programa

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 dohvat prema bar-kodu sa iskaznice člana
- dohvat informacija 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*.

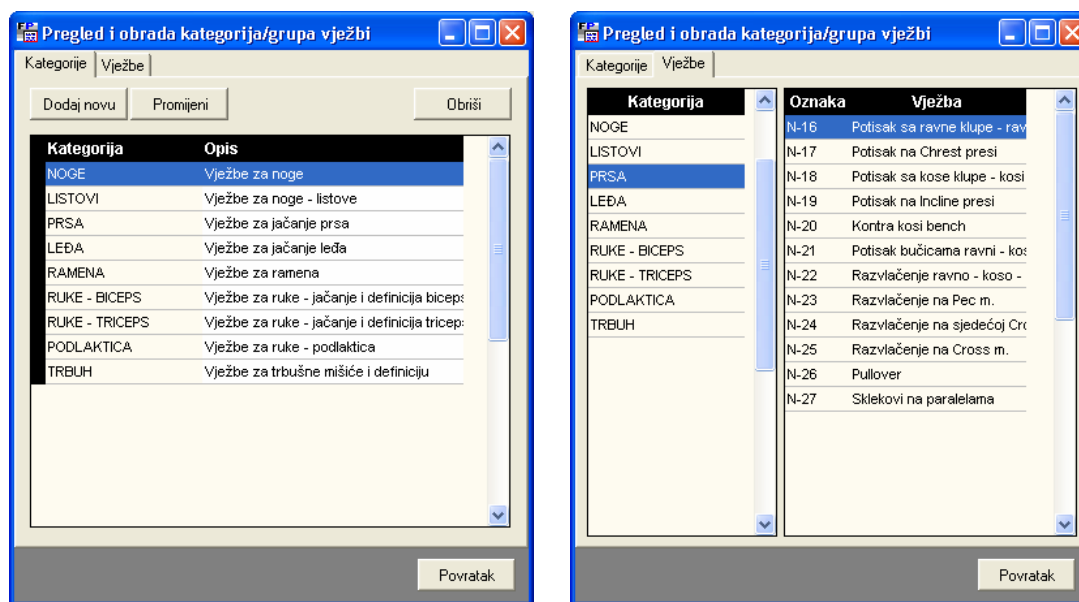
Glavni izbornik uključuje četiri osnovne stavke – *Podaci*, *Vježbe* i *FitKoPLAN*.

### 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.

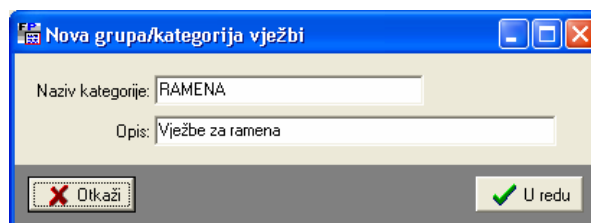
### 2.2. Definiranje kategorija vježbi

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 glavnim 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

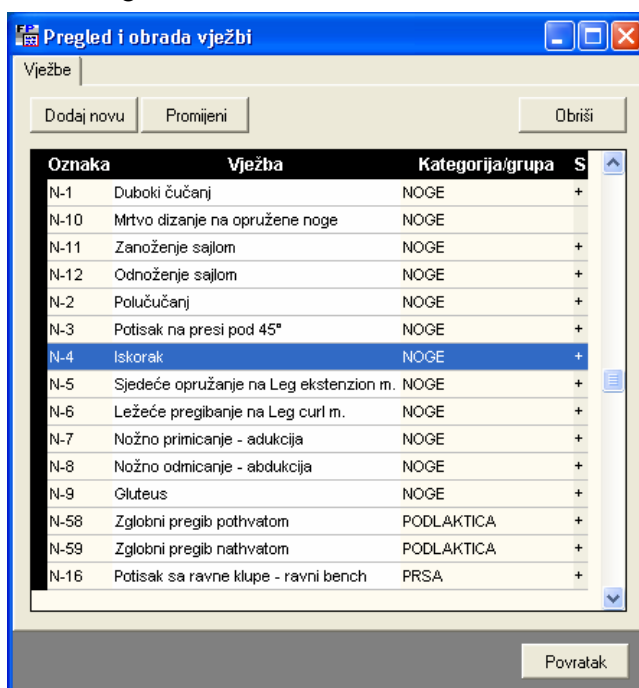
### 2.3. Definiranje vježbi

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.

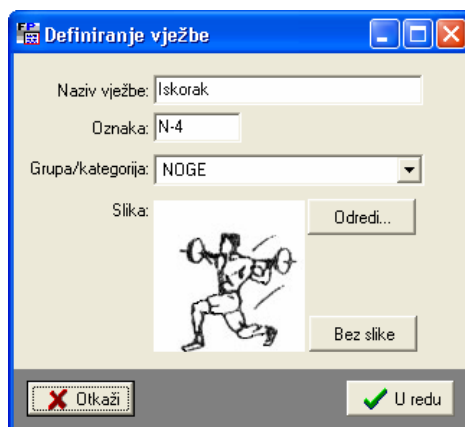
Svaka vježba definira se:

- 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*.



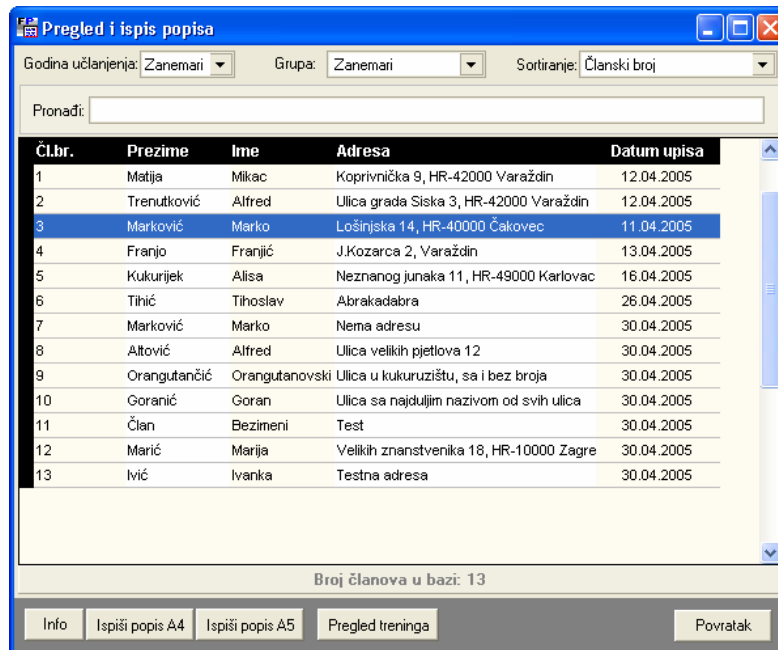
Slika 5: Pregled vježbi



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.



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 direktan dohvat 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.

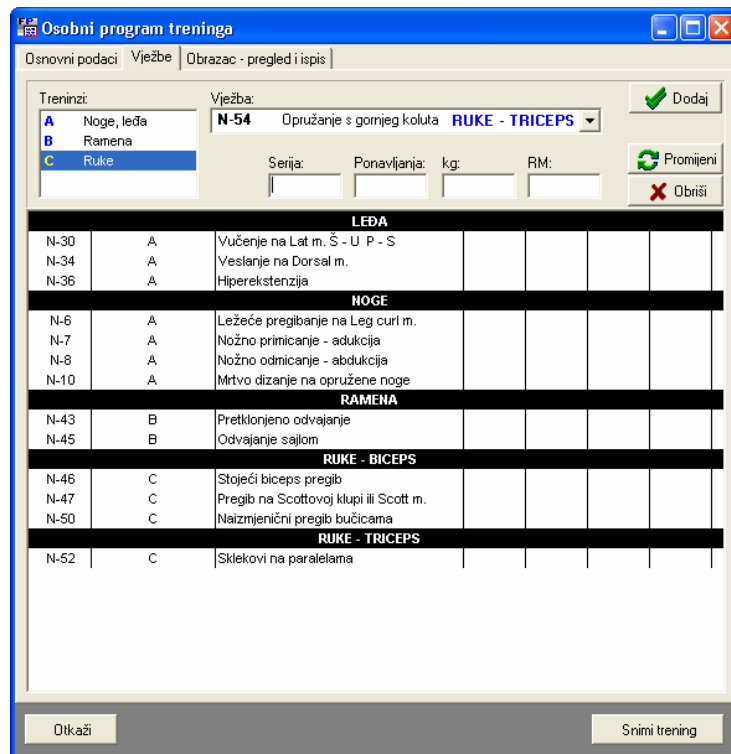
Izrada programa treninga za članove pokreće se iz prozora za pregled i pretraživanje podataka o članovima ili standardnog prozora sa detaljnim podacima o pojedinom članu. U oba slučaja je osim izrade standardnog programa moguća i izrada programa baziranog na predlošku.

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

**Slika 9:** Definiranje osnovnih podataka za trening

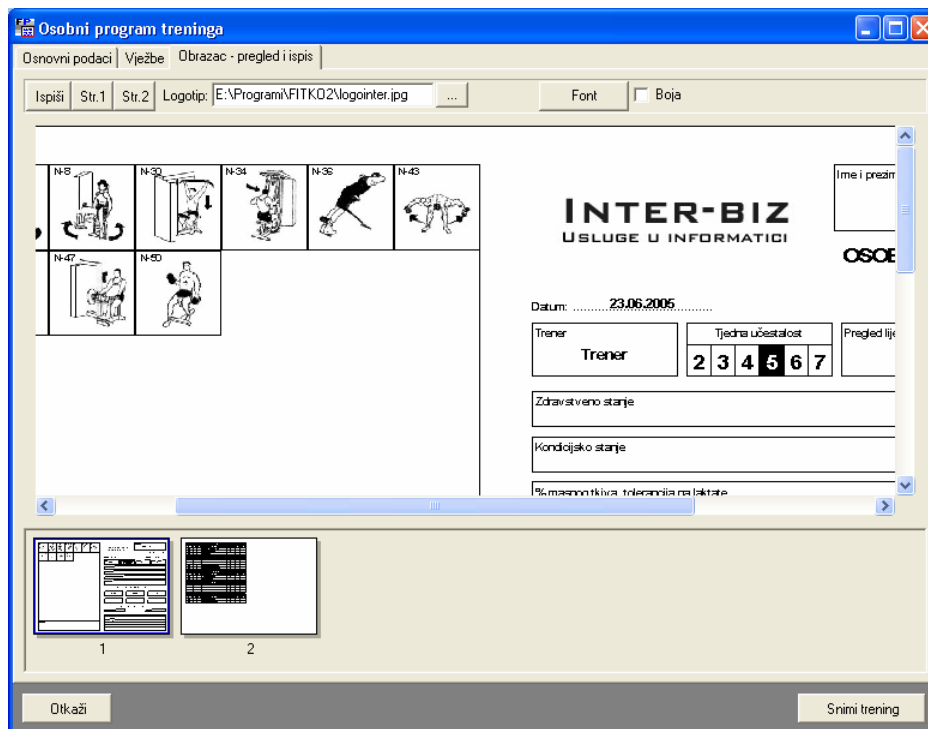
Za svaki trening unose se podaci o pregledu liječnika i fizioterapeuta, stanju, podacima o dodacima prehrani koji se preporučaju uz trening. Definira se i broj treninga tjedno, te trajanje osobnog programa. Moguće je definirati šest karakterističnih anaerobnih treninga i isto toliko aerobnih treninga. Anaerobni treninzi 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 ponuđenog popisa. Definira se broj serija, broj ponavljanja i težine. Gumbom *Dodaj* vježba se dodaje u trening. Gumbi *Promijeni* 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 treninga 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.

							<b>FITNESS CLUB</b> <b>SPOR LIFE</b> VARAŽDIN, Zagrebačka 85a, tel. 042/241-000		Ime i prezime <b>UZORAK - trening</b>			
							<b>OSOBNI PROGRAM TRENINGA</b>		Datum: 23.05.2005 Trajanje do: 08.07.2005			
Trenner		Tjedna učestalost		Pregled liječnika		Pregled fizioterapeuta						
Inter-biz		2 3 4 5 6 7		DA		DA						
Zdravstveno stanje							Opis zdravstvenog stanja					
Kondicijsko stanje							Kondicijsko stanje - dovoljno mjesta za opširniji opis eventualnih problema...					
%							% masnog tkiva, tolerancija na laktate					
Preporučeni dodatci prehrani							Ovdje se unose dodatni podaci Po volji... Inicijalno dodaci prehrani, ali se može prilagoditi					
<b>TRENING U TERETANI - ANAEROBNI TRENING</b>												
A NOGE, RAMENA			B LEDA, PRSA			C RUKE, TRBUH						
D			E			F						
<b>CARDIO FITNESS - AEROBNI TRENING</b>												
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

LEDA					
OZNAKA	TRENINGZI	VJEŽBA	SER.	PON.	kg RM
N-30	B	Vuženje na Lat m. S - U P - S	4	8-10	80%
N-33	B	Jednoručno veslanje	4	8-10	
N-38	B	Hiperekstenzija	4	MAX	

LISTOVI					
OZNAKA	TRENINGZI	VJEŽBA	SER.	PON.	kg RM
N-13	A	Stojeće podizanje na prste ili Calif. m.	3	10-15	

NOGE					
OZNAKA	TRENINGZI	VJEŽBA	SER.	PON.	kg RM
N-2	A	Poučučanj	3	8-10	80%
N-5	A	Sjedeće opuštanje na Leg ekstenziji m.	3	10-12	
N-8	A	Ležeće pregibanje na Leg curl m.	3	10-12	

PRSA					
OZNAKA	TRENINGZI	VJEŽBA	SER.	PON.	kg RM
N-16	B	Potisak sa ravne klupe - ravni bench	4	8-12	80%
N-21	B	Potisak bučicama ravni - kosi - kontrakosi	4	8-10	
N-23	B	Razvlačenje na Pec m.	4	10-12	

RAMENA					
OZNAKA	TRENINGZI	VJEŽBA	SER.	PON.	kg RM
N-38	A	Stražnji potisak jednoručni - dvoručni	4	8-10	
N-40	A	Veslanje od butina do brade	4	10-12	
N-41	A	Stojeće odvajanje	4	8-10	

RUKE - BICEPS					
OZNAKA	TRENINGZI	VJEŽBA	SER.	PON.	kg RM
N-47	C	Pregib na Scottovoj klupi ili Scott m.	4	8-10	
N-48	C	Koncentracijski pregib	4	6-8	

RUKE - TRICEPS					
OZNAKA	TRENINGZI	VJEŽBA	SER.	PON.	kg RM
N-53	C	Francuski potisak	4	8-10	
N-56	C	Jednoručno opuštanje iza glave	4	8-10	

TRBUH					
OZNAKA	TRENINGZI	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, predložci 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 predložci 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 pridjeljuje naziv.

Izrada novog predloška započinje izborom stavke *Vježbe->Predložci 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.

**Predložak treninga**

Naziv predložka:

Osnovni podaci | **Vježbe**

Tjedno:

Dodaci prehrani:

**Trening u teretani - anaerobni trening:**

"A"  "B"  "C"

"D"  "E"  "F"

**Cardio fitness - aerobni trening:**

"A"

"B"

"C"

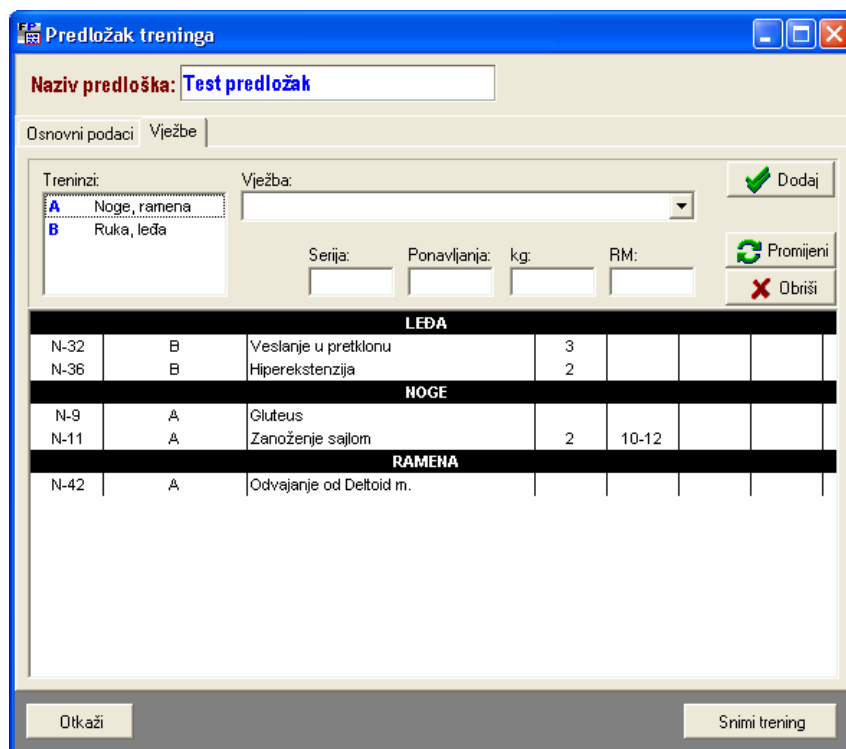
"D"

"E"

"F"

**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.

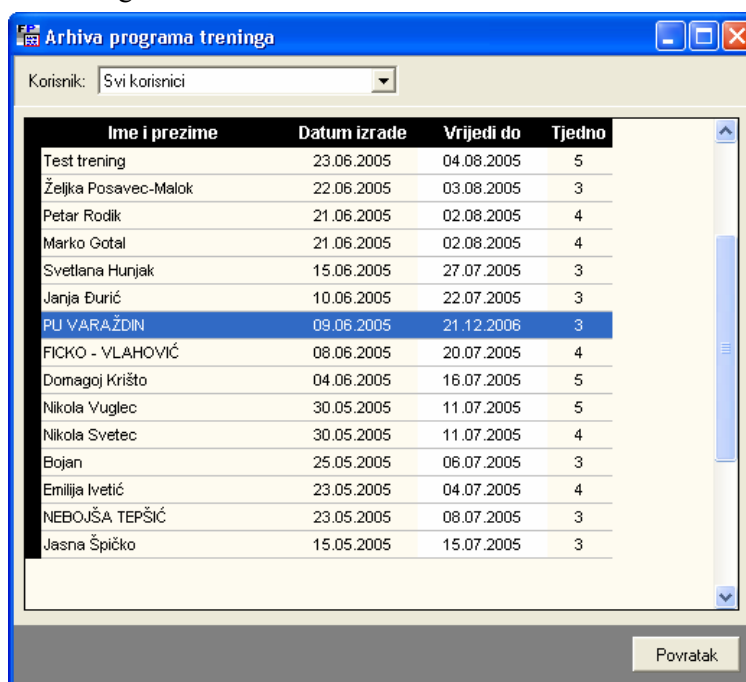


Slika 15: Pregled programa treninga i ispis na pisač

## 2.8. Arhiva izrađenih programa treninga

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

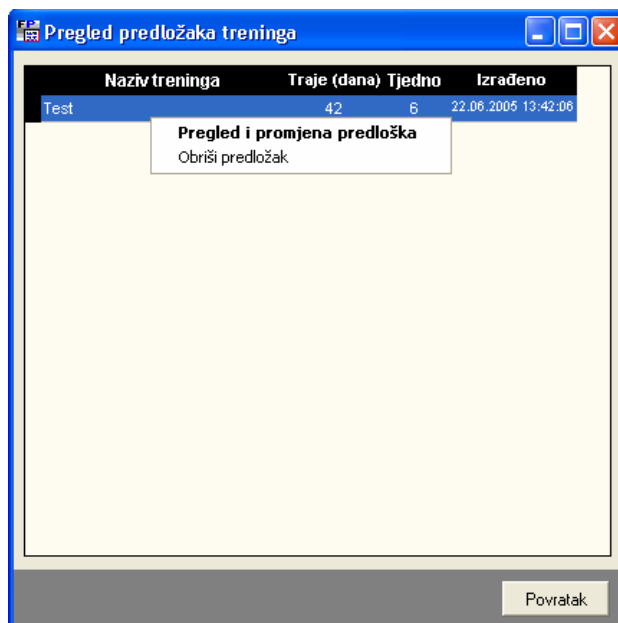
Moguć je pregled svih treninga, svih treninga članova, svih treninga nečlanova, te pregled prema korisnicima treninga.



Slika 16: Pregled arhive treninga

## 2.9. Pregled i promjena predložaka treninga

Izborom stavke *Vježbe->Predložci 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