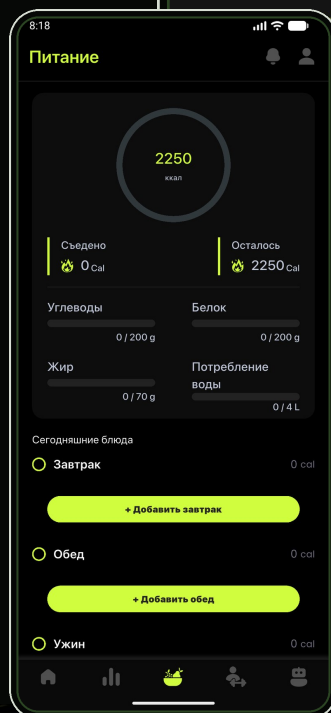


Инструкция для клиентов

Подробная пошаговая инструкция для русскоязычного клиентского приложения.

Быстрый маршрут

- 1 Создайте клиентский аккаунт.
- 2 Введите код приглашения тренера.
- 3 Активируйте подписку через ЮKassa.
- 4 Откройте назначенную тренировку.
- 5 Заполняйте питание и отчет прогресса.



Порядок работы клиента

Руководство выстроено по клиентскому пути: регистрация, подключение к тренеру, подписка, тренировки, прогресс, питание и настройки.

01

Регистрация и подключение к тренеру

12 шагов

02

Активация подписки через ЮKassa

5 шагов

03

Просмотр назначенной тренировки

3 шага

04

Отчет и данные прогресса

3 шага

05

Питание, продукты и рецепты

8 шагов

06

Информация о тренере

2 шага

07

Профиль и настройки клиента

2 шага

01

РАЗДЕЛ

Регистрация и подключение к тренеру

Создайте клиентский аккаунт, подтвердите электронную почту и подключитесь к своему тренеру с помощью кода приглашения.

В этом разделе

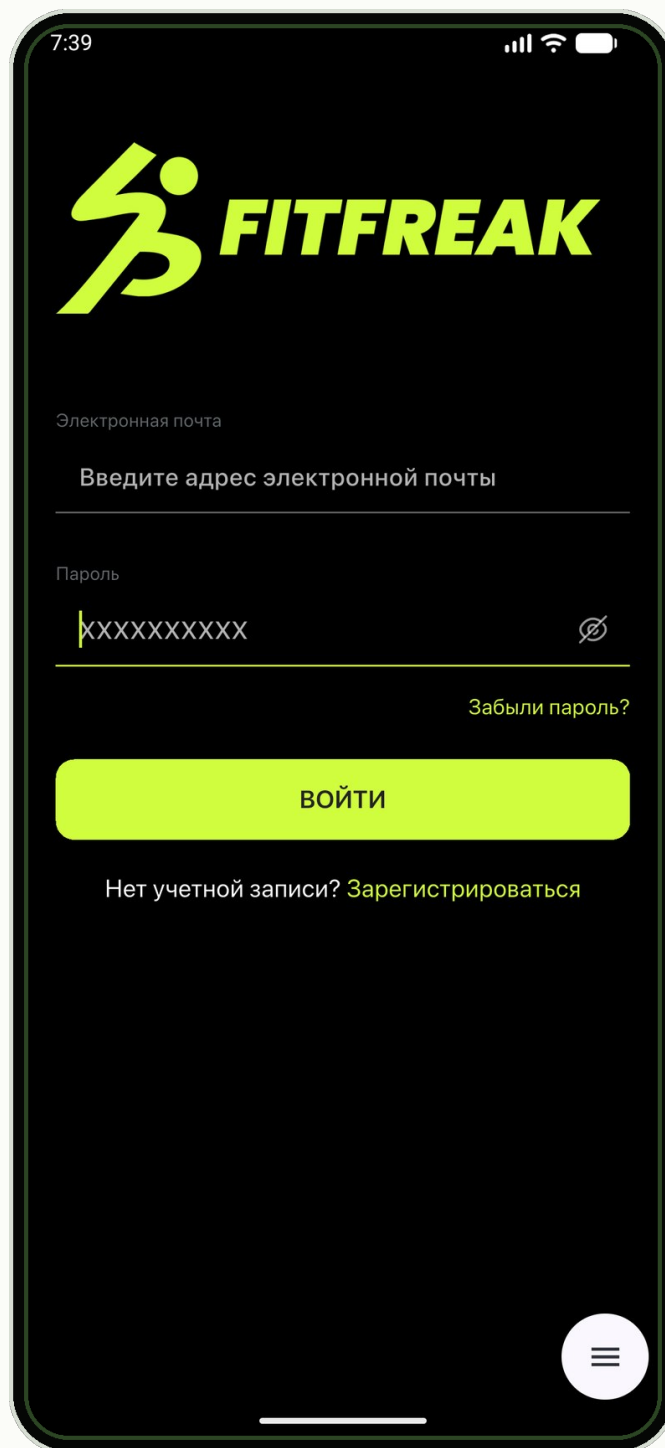
- 01. Откройте приложение
- 02. Выберите роль клиента
- 03. Заполните основные данные
- 04. Подтвердите электронную почту
- 05. Введите код приглашения тренера

01

Откройте приложение

Что сделать

- На экране входа нажмите «Зарегистрироваться».
- Если аккаунт уже создан, введите электронную почту и пароль, затем нажмите «ВОЙТИ».



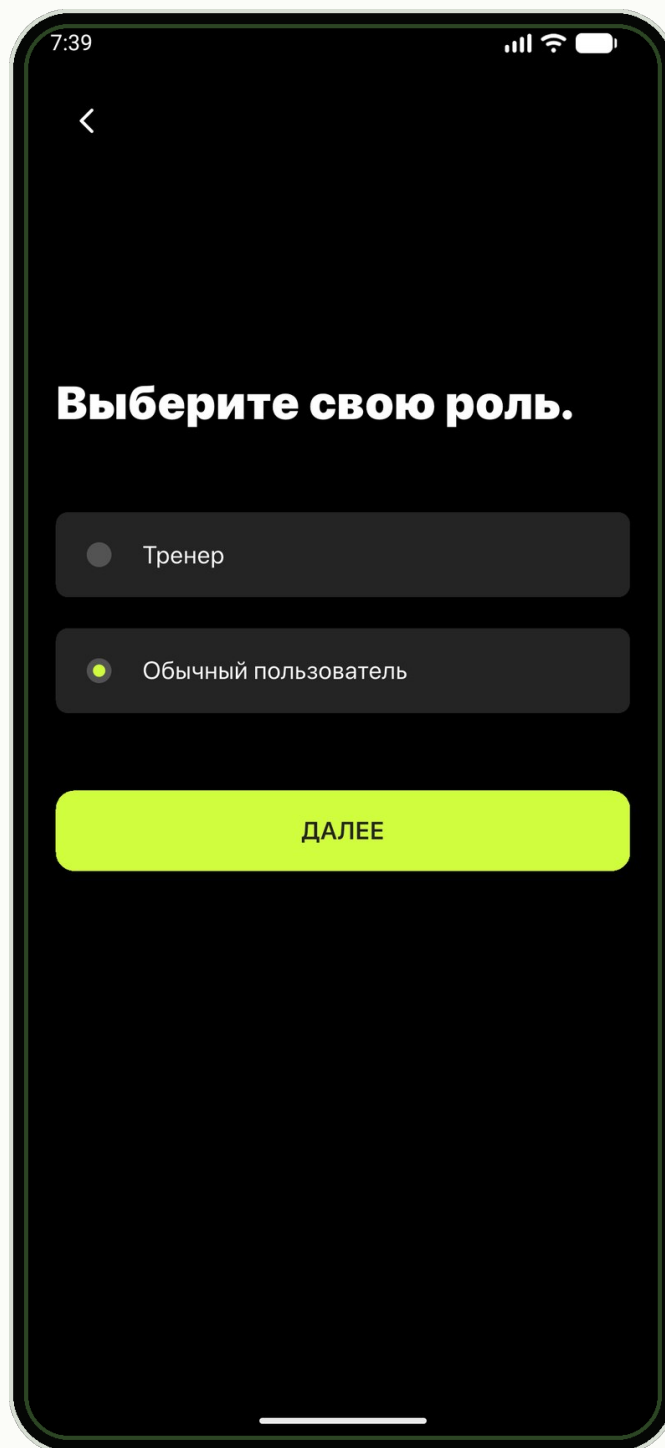
Экран входа и ссылка для регистрации.

02

Выберите роль клиента

Что сделать

- Отметьте вариант «Обычный пользователь».
- Нажмите «ДАЛЕЕ».



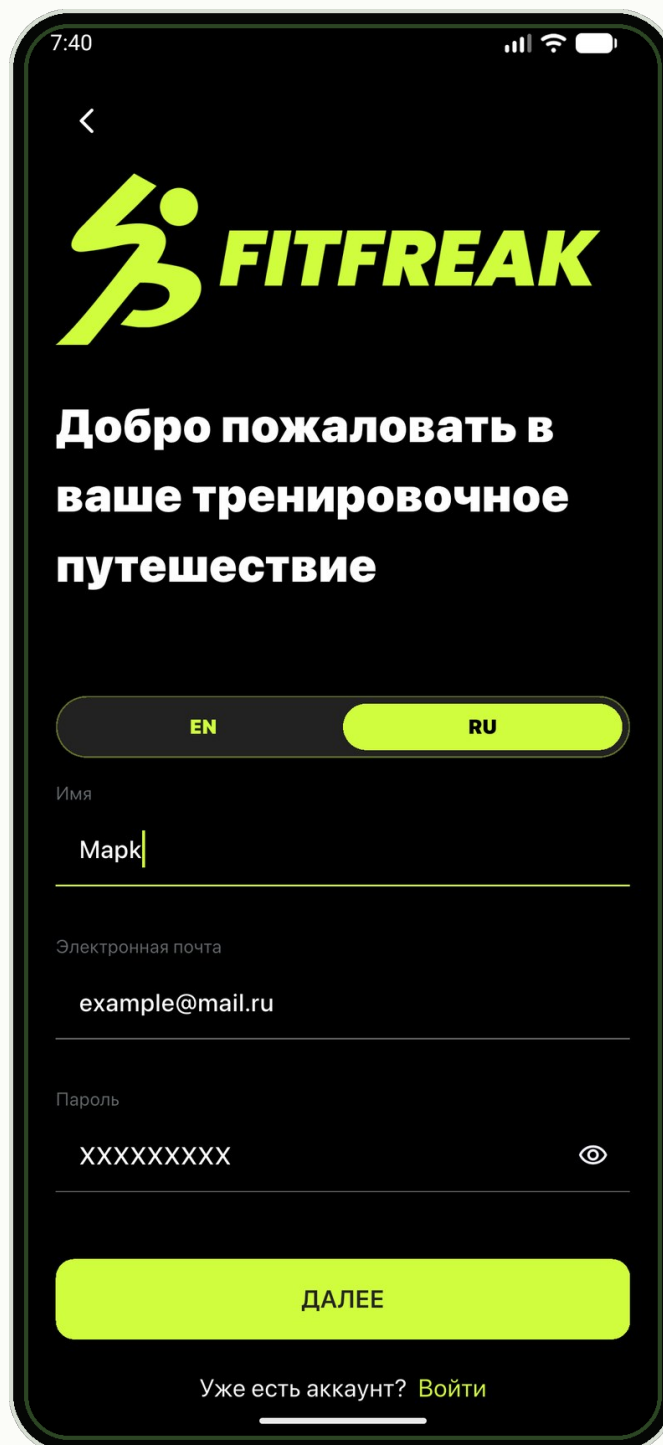
Для клиентского аккаунта выбирается роль «Обычный пользова

03

Заполните основные данные

Что сделать

- Переключите язык интерфейса на «RU».
- Введите имя, действующий адрес электронной почты и пароль.
- Нажмите «ДАЛЕЕ».



7:40

<

FITFREAK

**Добро пожаловать в
ваше тренировочное
путешествие**

EN RU

Имя

Марк

Электронная почта

example@mail.ru

Пароль

XXXXXXXXXX

ДАЛЕЕ

Уже есть аккаунт? [Войти](#)

Регистрация клиентского аккаунта.

04

Подтвердите электронную почту

Что сделать

- Откройте письмо с кодом подтверждения.
- Введите шестизначный код в приложении.
- Нажмите «Проверить».
- Важно: Если письмо не появилось сразу, проверьте папки «Спам» и «Промоакции».



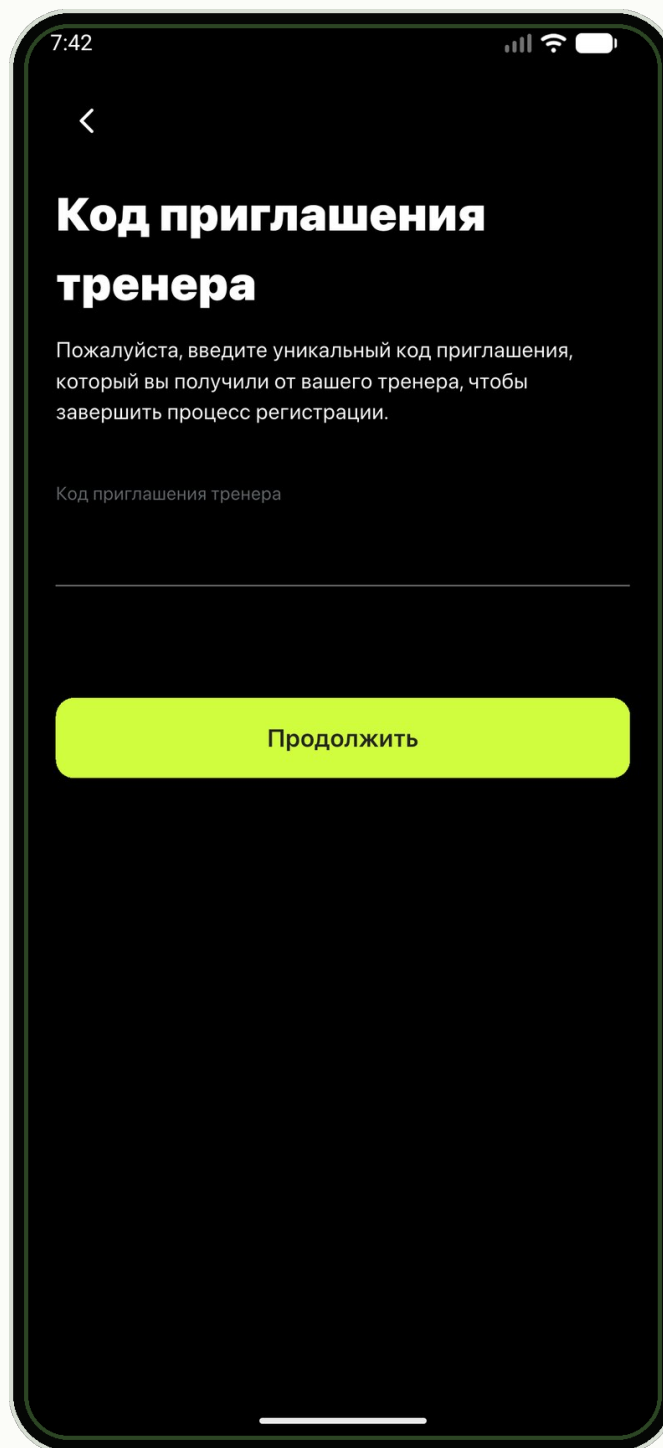
Ввод кода подтверждения email.

05

Введите код приглашения тренера

Что сделать

- Введите уникальный код, который прислал ваш тренер.
- Проверьте код и нажмите «Продолжить».
- Важно: Код связывает ваш аккаунт с профилем конкретного тренера. Вводите его без лишних пробелов.



The screenshot shows a mobile app screen with a dark background. At the top, the status bar shows the time 7:42 and signal icons. Below the status bar is a back arrow icon. The main heading is "Код приглашения тренера" in large white text. Below the heading is a paragraph of text: "Пожалуйста, введите уникальный код приглашения, который вы получили от вашего тренера, чтобы завершить процесс регистрации." Below this text is a label "Код приглашения тренера" followed by a horizontal input line. At the bottom of the screen is a large orange button with the text "Продолжить".

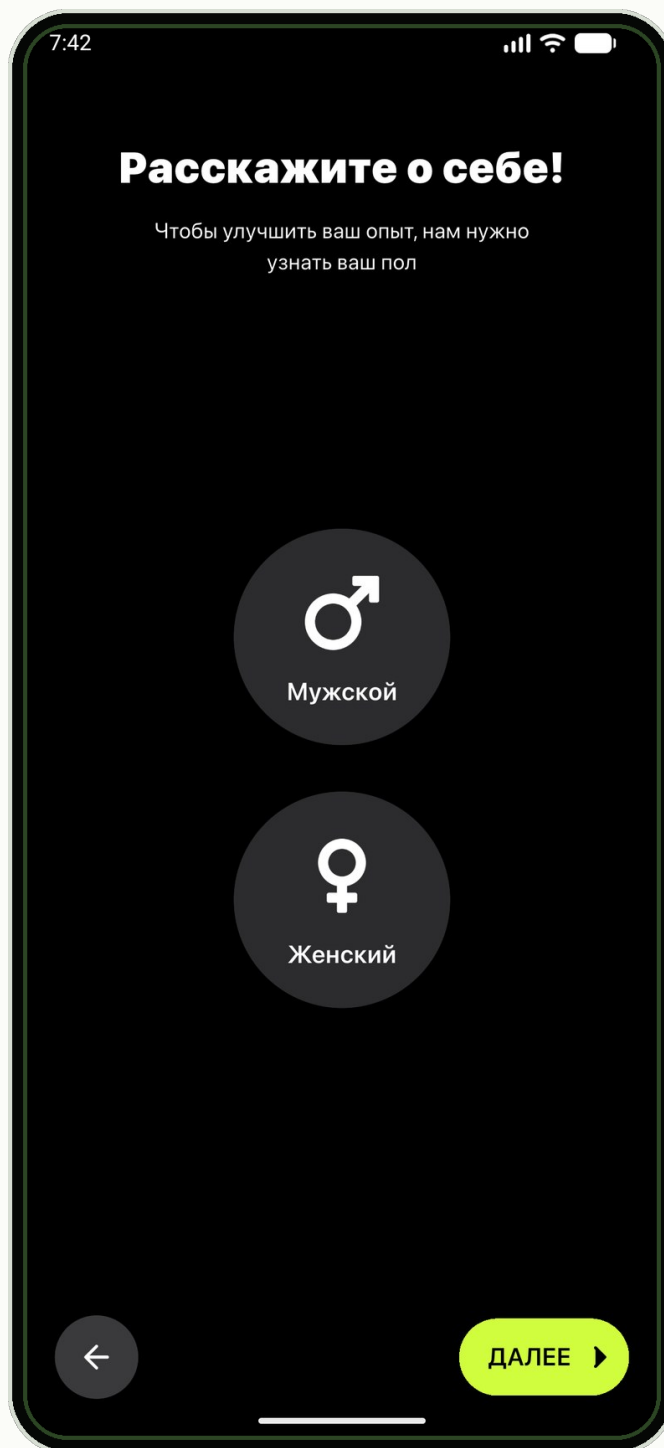
Подключение к тренеру по коду приглашения.

06

Укажите пол

Что сделать

- Выберите «Мужской» или «Женский».
- Нажмите «ДАЛЕЕ».



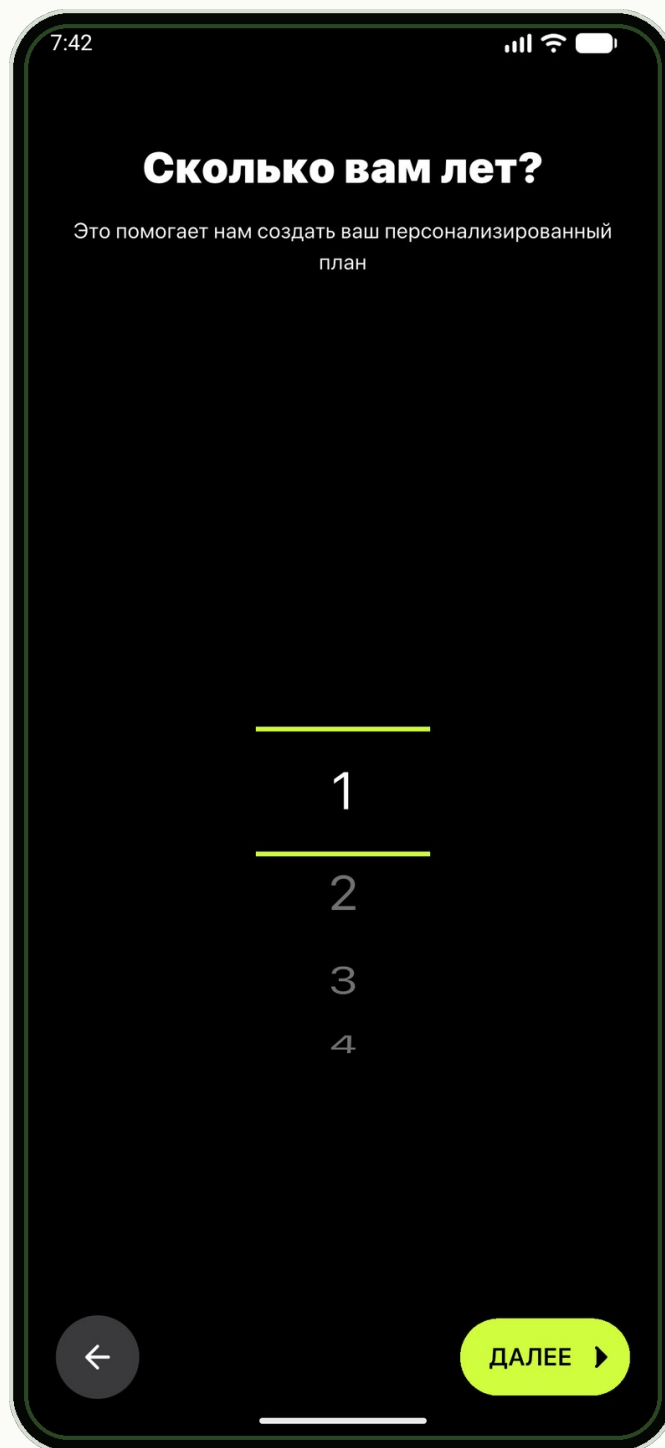
Выбор пола для клиентского профиля.

07

Укажите возраст

Что сделать

- Прокрутите список до своего возраста.
- Убедитесь, что нужное число находится между зелеными линиями.
- Нажмите «ДАЛЕЕ».



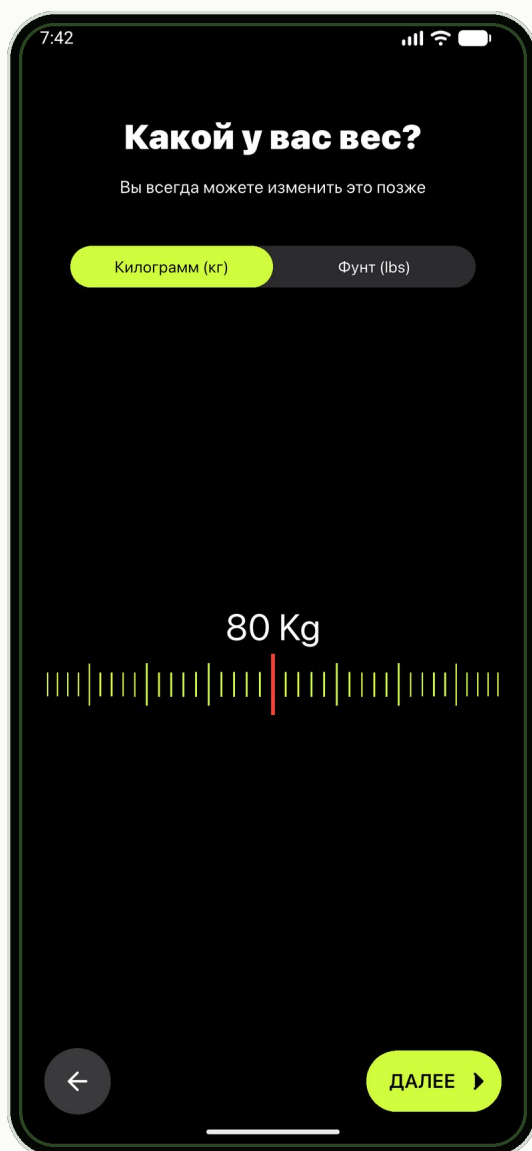
Выбор возраста.

08

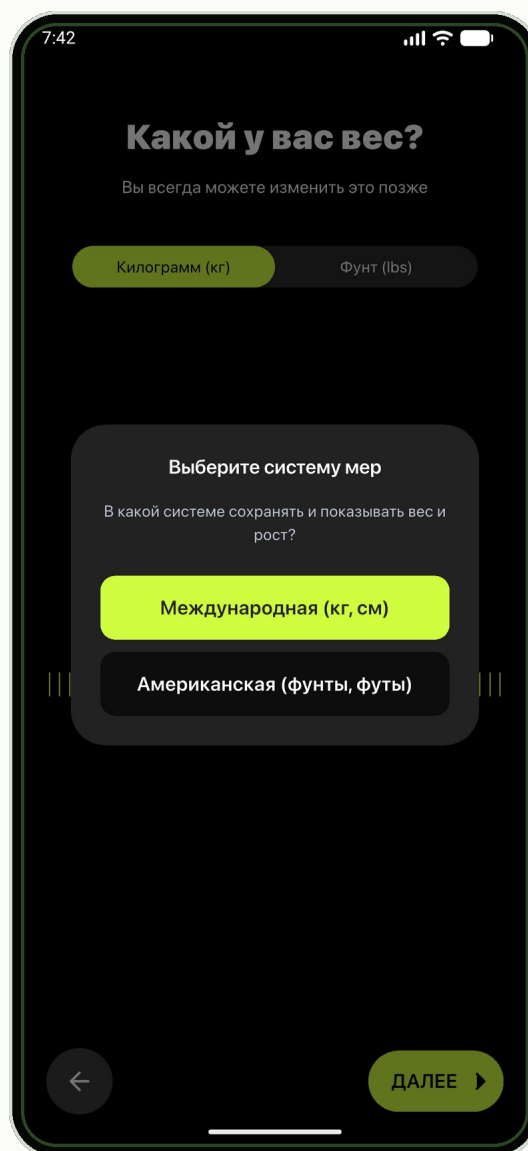
Укажите вес и систему мер

Что сделать

- Выберите единицы измерения: килограммы или фунты.
- Прокрутите шкалу до текущего веса.
- При появлении окна «Выберите систему мер» подтвердите международную или американскую систему.
- Нажмите «ДАЛЕЕ».



Установка текущего веса.



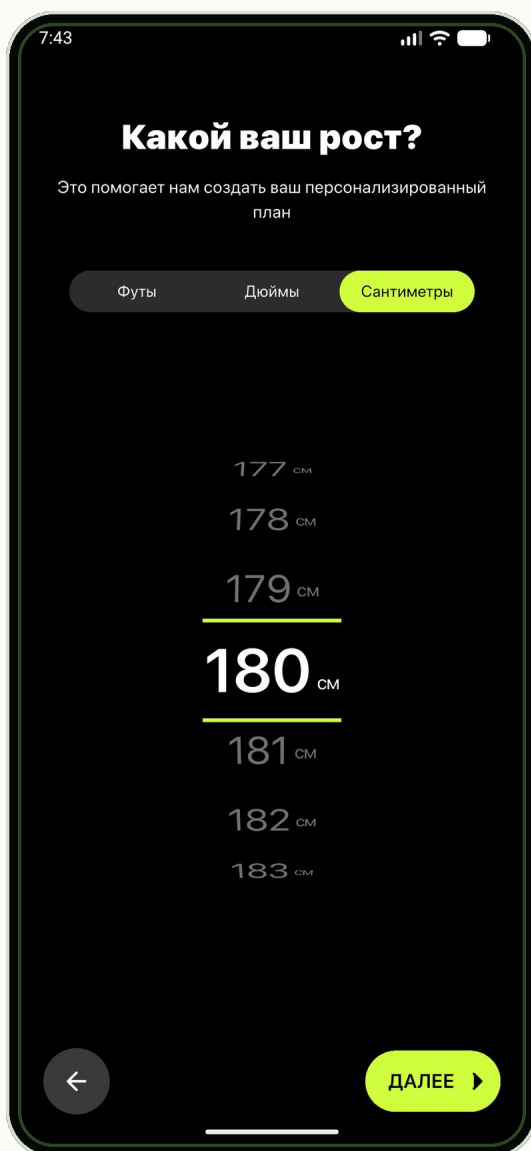
Подтверждение системы единиц измерения.

09

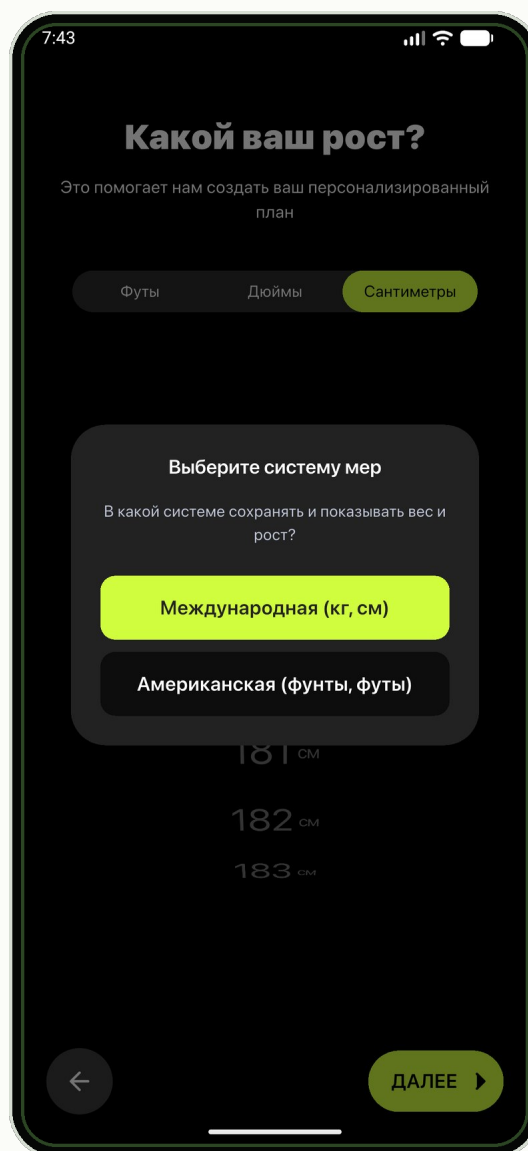
Укажите рост и систему мер

Что сделать

- Выберите сантиметры, футы или дюймы.
- Прокрутите список до своего роста.
- При появлении окна выбора системы мер подтвердите нужный вариант.
- Нажмите «ДАЛЕЕ».



Установка роста.



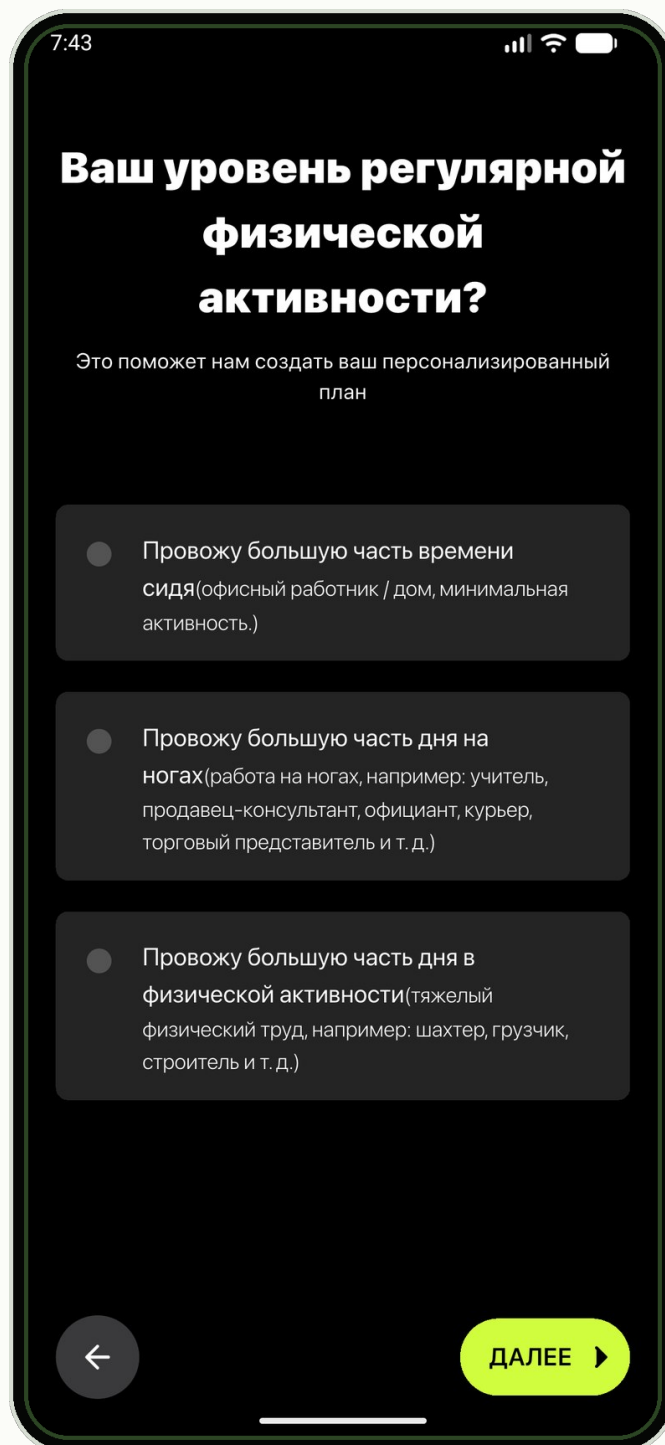
Подтверждение системы единиц измерения.

10

Выберите уровень ежедневной активности

Что сделать

- Выберите вариант, который лучше всего описывает обычный день: преимущественно сидячий, преимущественно на ногах или физически активный.
- Нажмите «ДАЛЕЕ».
- Важно: Оценивайте повседневную активность отдельно от тренировок.



Выбор уровня регулярной физической активности.

11

Укажите частоту тренировок

Что сделать

- Выберите, сколько раз в неделю вы обычно занимаетесь спортом.
- Нажмите «ДАЛЕЕ».

The screenshot shows a mobile app interface with a dark theme. At the top, the status bar shows the time 7:43 and signal icons. The main heading is 'Как часто вы занимаетесь спортом?' (How often do you exercise?). Below it, a subtitle reads 'Это помогает нам создать ваш персонализированный план' (This helps us create your personalized plan). There are three radio button options: 'Меньше 2 раз в неделю' (Less than 2 times a week), '2-3 раза в неделю' (2-3 times a week), and 'Больше 3 раз в неделю' (More than 3 times a week). At the bottom, there is a back arrow button on the left and a yellow 'ДАЛЕЕ' (NEXT) button with a right arrow on the right.

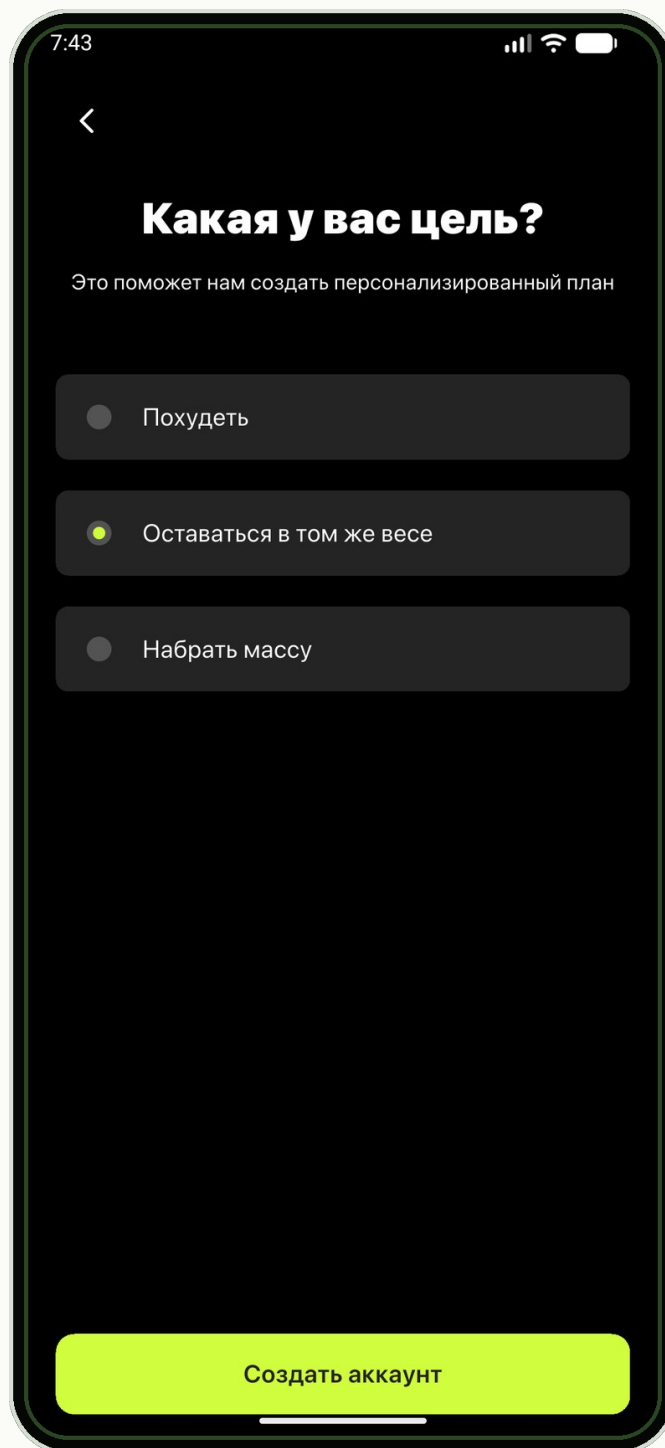
Выбор частоты тренировок.

12

Укажите основную цель

Что сделать

- Выберите цель: похудеть, сохранить текущий вес или набрать массу.
- Нажмите «Создать аккаунт».
- Важно: Тренер сможет учитывать эти данные при составлении программы и целей питания.



Выбор основной фитнес-цели и завершение регистрации.

02

РАЗДЕЛ

Активация подписки через ЮKassa

После регистрации активируйте клиентский доступ. В русской версии инструкции используется только платежный сценарий ЮKassa.

В этом разделе

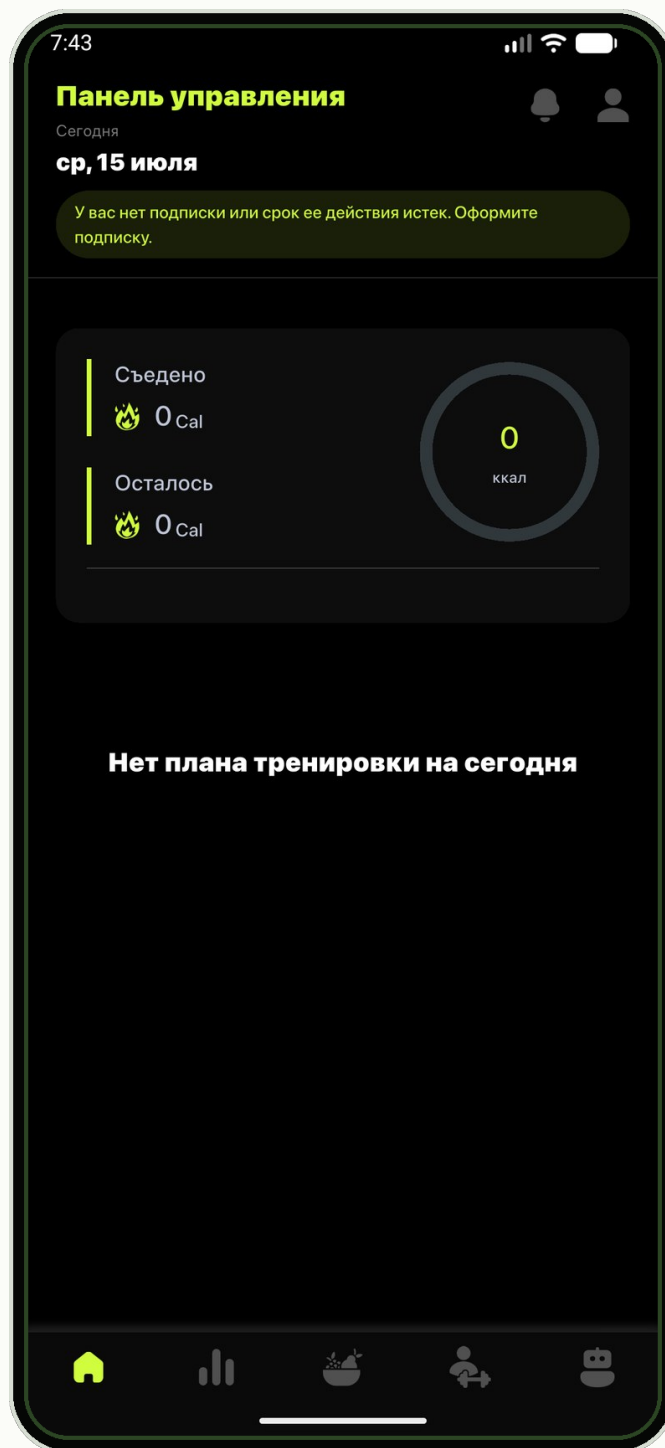
- 13. Откройте оформление подписки
- 14. Выберите ЮKassa
- 15. Проверьте параметры подписки
- 16. Завершите оплату в форме ЮKassa
- 17. Убедитесь, что доступ активирован

13

Откройте оформление подписки

Что сделать

- На панели управления найдите уведомление о том, что подписка отсутствует или срок ее действия истек.
- Нажмите на предложение оформить подписку.



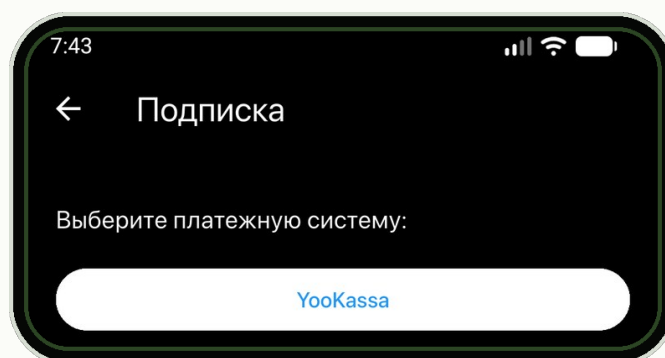
Панель управления до активации подписки.

14

Выберите ЮKassa

Что сделать

- На экране оплаты нажмите кнопку «YooKassa».
- Важно: Для русскоязычного клиентского сценария используйте только ЮKassa.



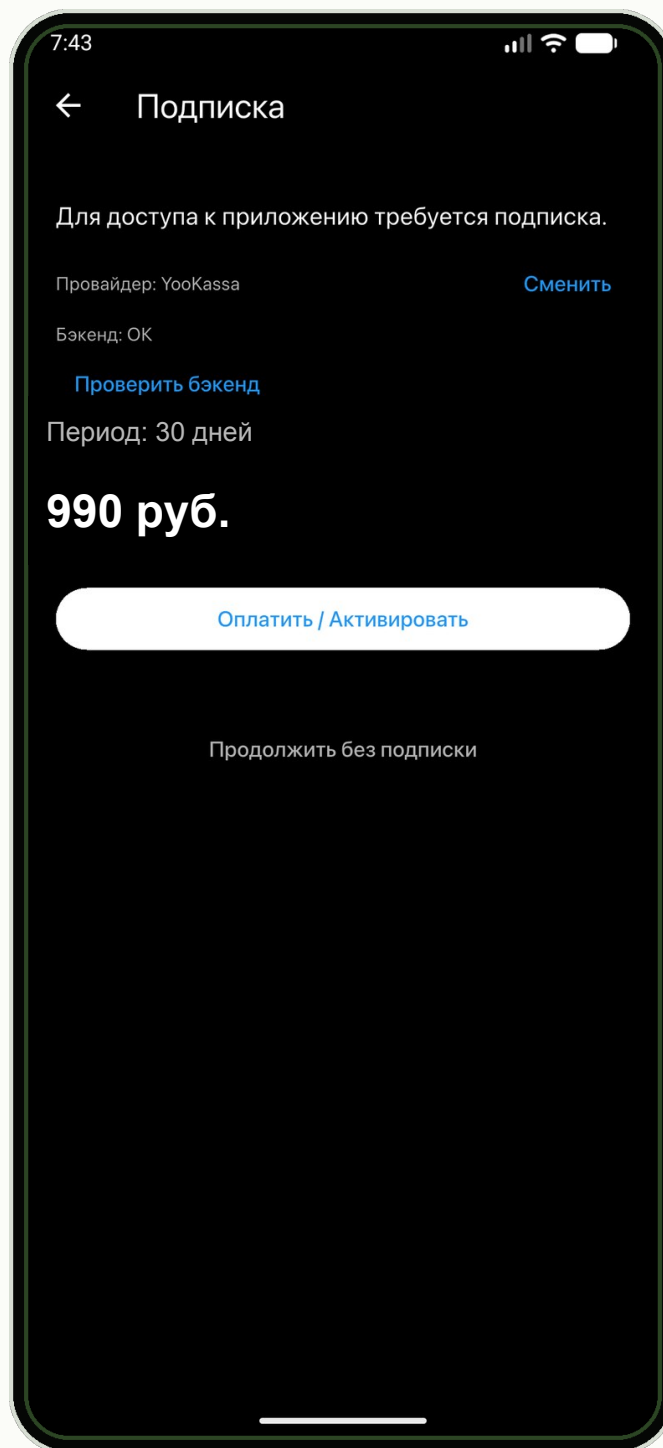
Выбор оплаты через ЮKassa.

15

Проверьте параметры подписки

Что сделать

- Убедитесь, что в строке «Провайдер» указана ЮKassa.
- Проверьте период действия и актуальную стоимость подписки.
- Нажмите «Оплатить / Активировать».
- Важно: Стоимость и срок всегда проверяйте непосредственно в приложении перед оплатой.



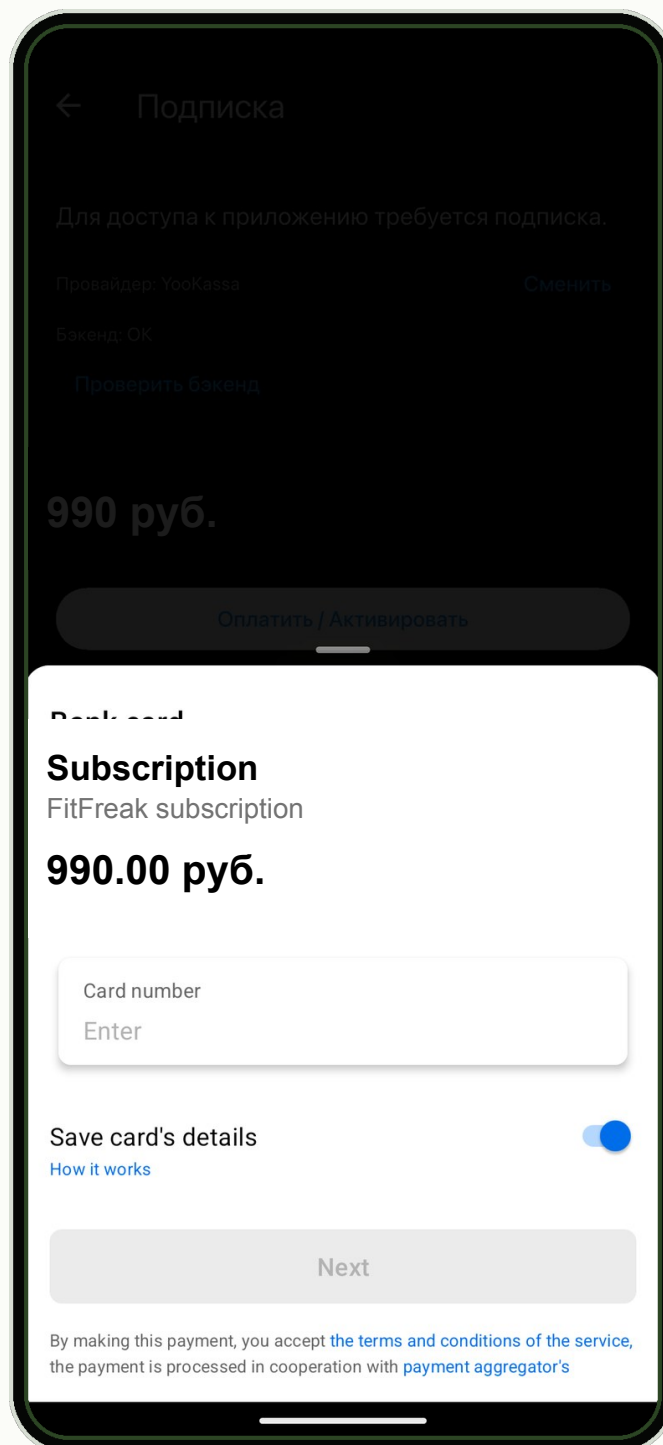
Параметры подписки и кнопка перехода к оплате.

16

Завершите оплату в форме ЮKassa

Что сделать

- Введите данные банковской карты в защищенной форме оплаты.
- Проверьте сумму.
- Следуйте подсказкам платежной страницы и подтвердите операцию в банке, если потребуется.
- После успешной оплаты вернитесь в FitFreak Pro.
- Важно: Не закрывайте платежную страницу до получения результата операции.



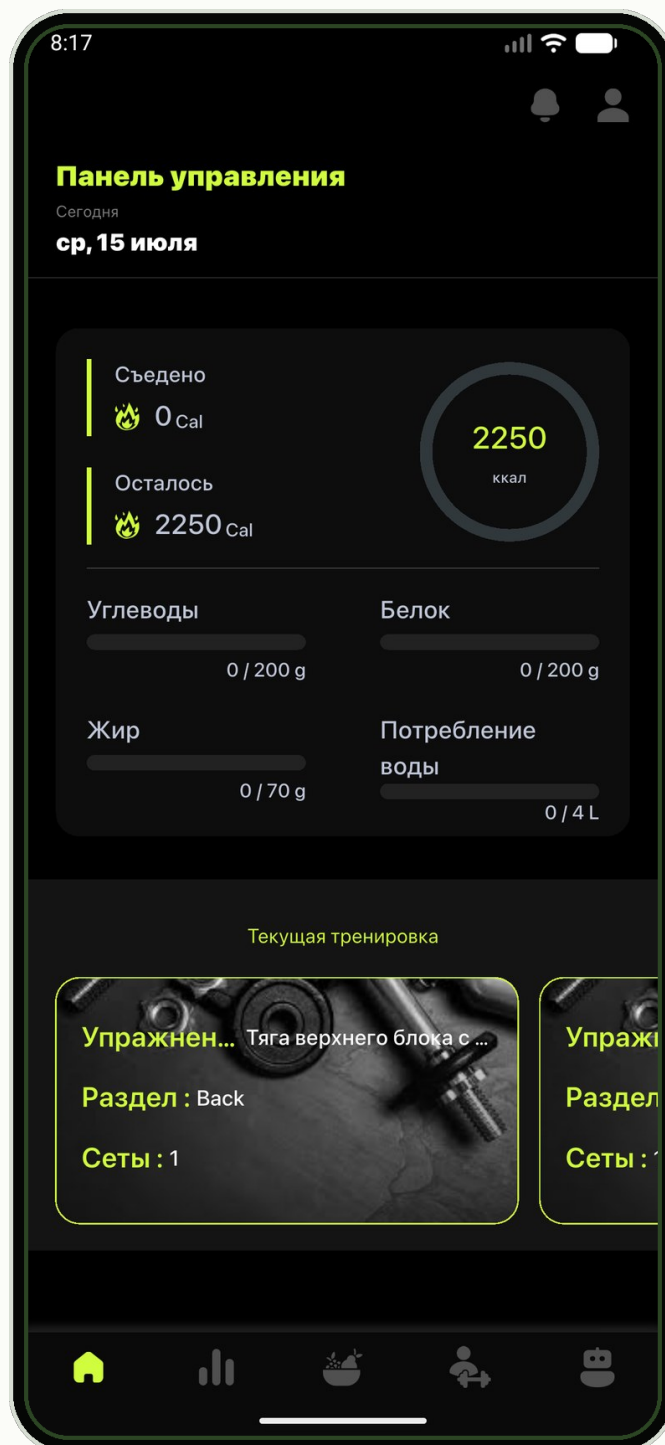
Защищенная форма оплаты подписки через ЮKassa.

17

Убедитесь, что доступ активирован

Что сделать

- На панели управления должны появиться установленные тренером цели по калориям и нутриентам.
- Если тренер уже назначил программу, ниже появятся карточки упражнений текущей тренировки.



Панель управления после активации доступа и назначения про

03

РАЗДЕЛ

Просмотр назначенной тренировки

Главный экран показывает дневные цели и программу, которую подготовил тренер.

В этом разделе

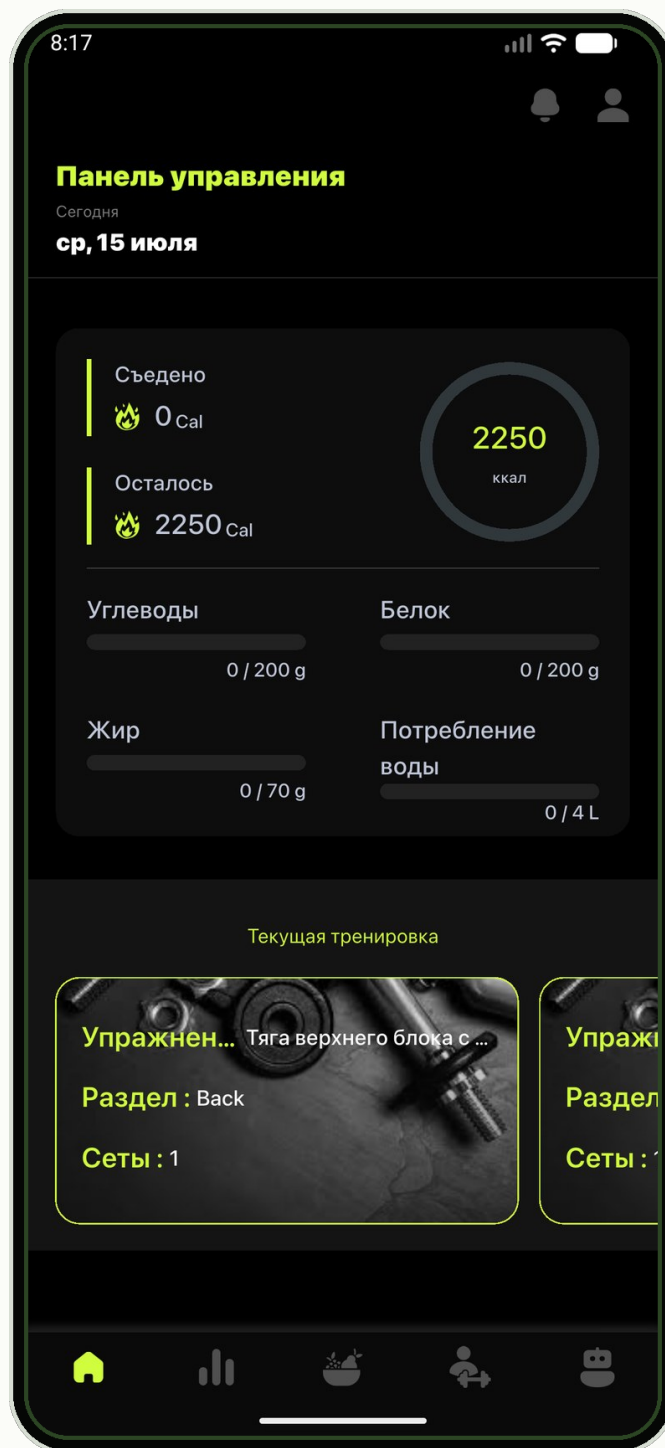
- 18. Откройте упражнение
- 19. Изучите описание и параметры
- 20. Посмотрите видео упражнения

18

Откройте упражнение

Что сделать

- На панели управления найдите блок «Текущая тренировка».
- Нажмите карточку нужного упражнения.



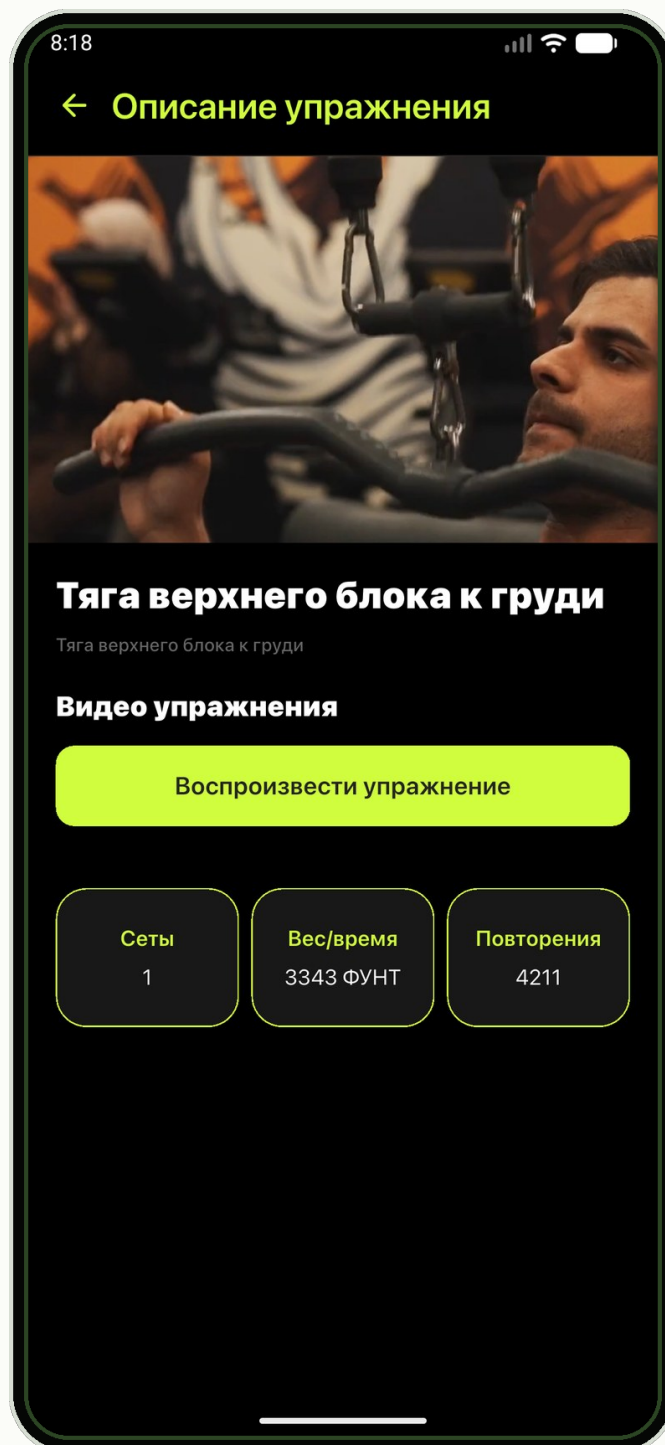
Панель управления после активации доступа и назначения про

19

Изучите описание и параметры

Что сделать

- Проверьте название и раздел упражнения.
- Посмотрите количество сетов, вес или время и число повторений.
- Перед выполнением прочитайте инструкцию тренера.



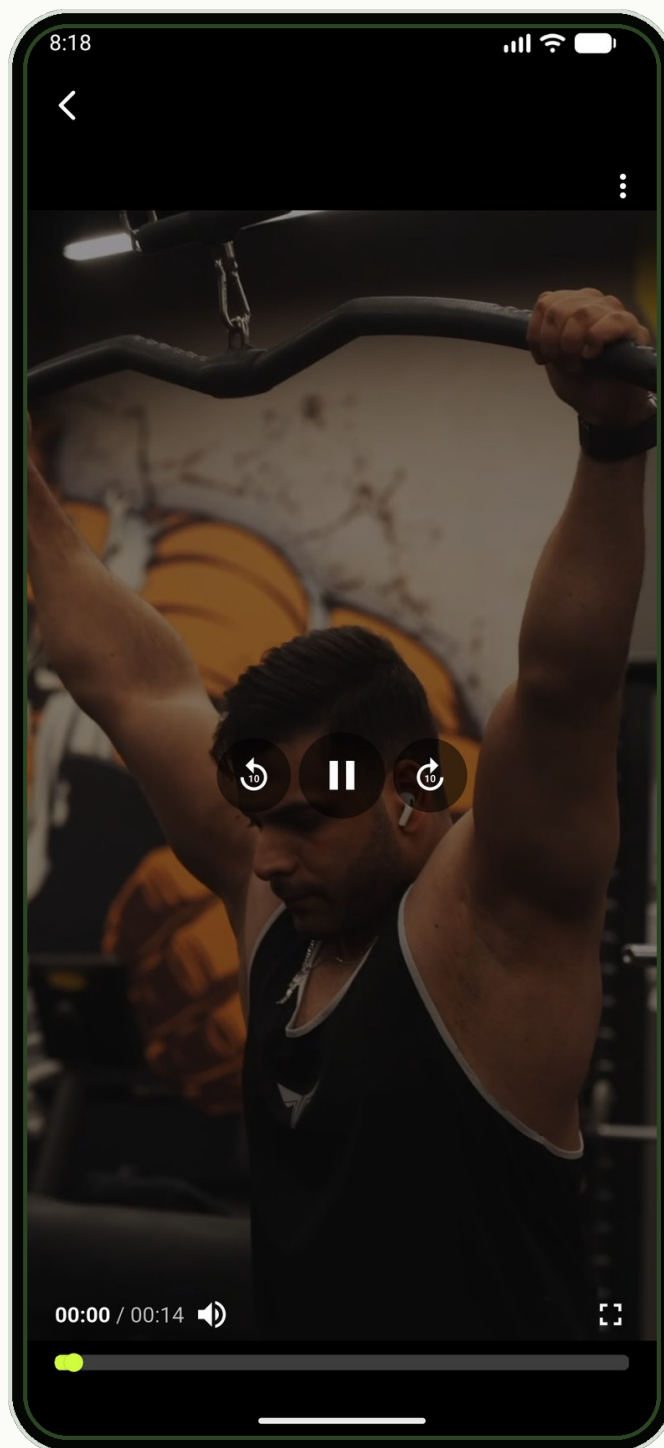
Описание упражнения и назначенные параметры.

20

Посмотрите видео упражнения

Что сделать

- Нажмите «Воспроизвести упражнение».
- Используйте паузу, перемотку и полноэкранный режим при необходимости.
- Сравните технику выполнения с демонстрацией тренера.
- Важно: Видео помогает понять движение, но не заменяет индивидуальные рекомендации тренера.



Видео с демонстрацией упражнения.

04

РАЗДЕЛ

Отчет и данные прогресса

Раздел «Отчет» позволяет просматривать цели на выбранную дату и добавлять данные прогресса.

В этом разделе

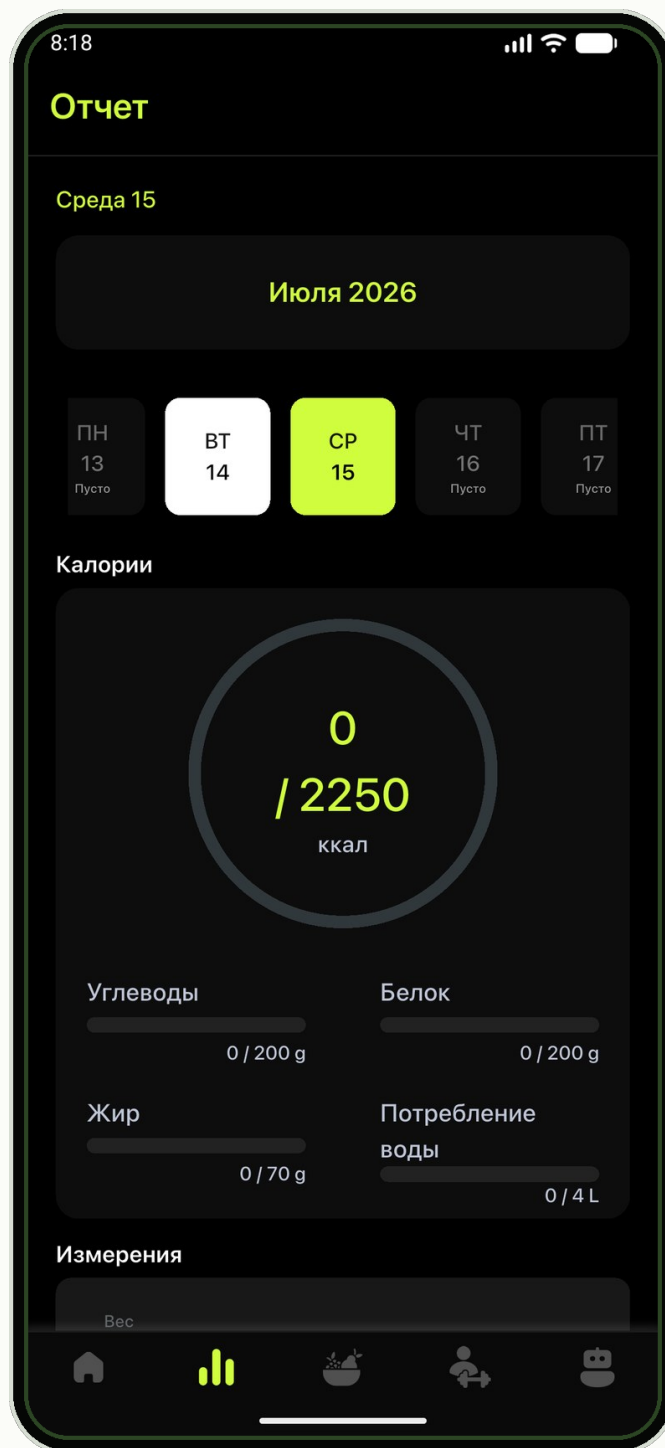
- 21. Откройте раздел «Отчет»
- 22. Проверьте дневные показатели
- 23. Добавьте фотографии прогресса

21

Откройте раздел «Отчет»

Что сделать

- Нажмите значок диаграммы в нижнем меню.
- В верхней части экрана выберите нужную дату.



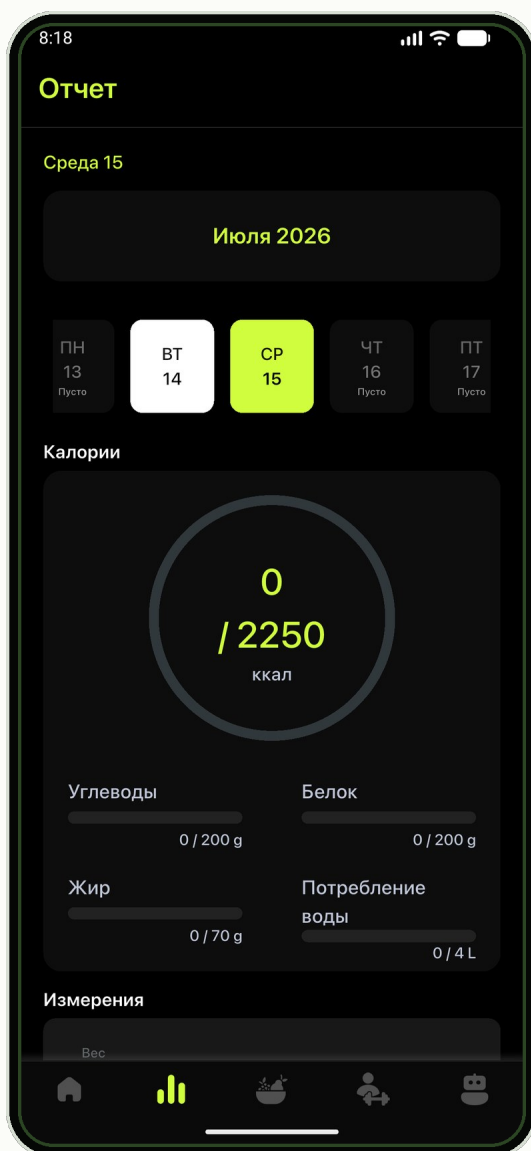
Отчет за выбранный день.

22

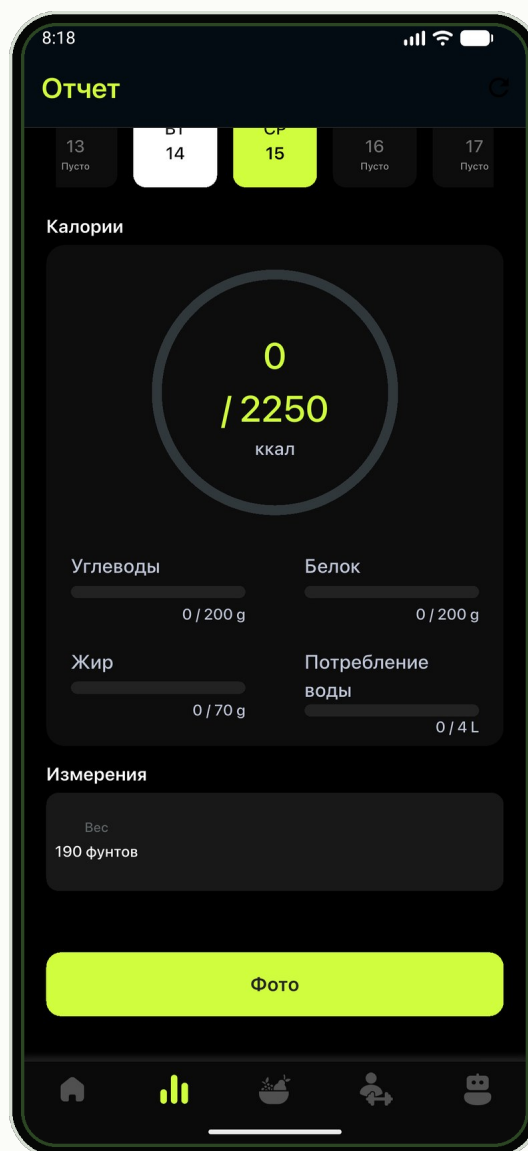
Проверьте дневные показатели

Что сделать

- Посмотрите лимит калорий и текущий результат.
- Проверьте углеводы, белок, жиры и воду.
- Прокрутите экран к разделу измерений.



Отчет за выбранный день.



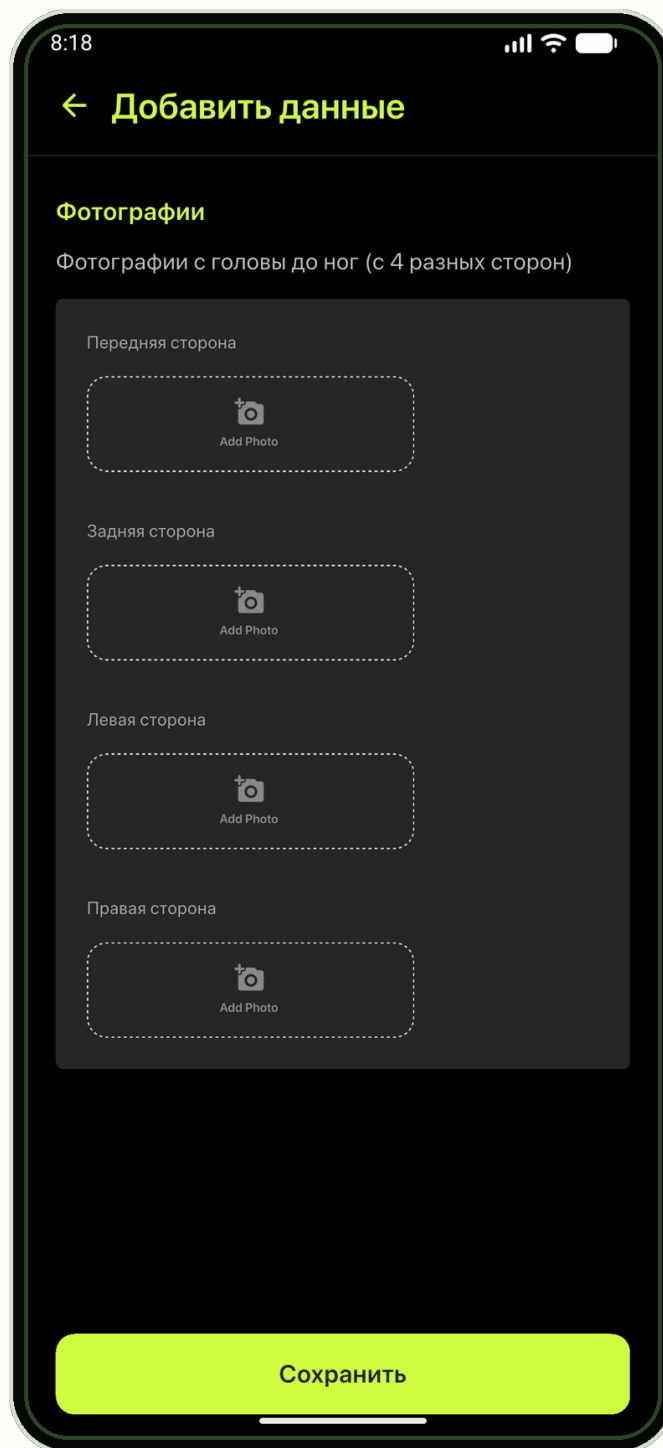
Раздел измерений и кнопка добавления фотографий.

23

Добавьте фотографии прогресса

Что сделать

- Нажмите «Фото».
- Добавьте фотографии спереди, сзади, слева и справа.
- Убедитесь, что изображения загружены в правильные поля.
- Нажмите «Сохранить».
- Важно: Для объективного сравнения старайтесь делать фотографии при похожем освещении, расстоянии и положении тела.



Загрузка четырех ракурсов для отслеживания прогресса.

05

РАЗДЕЛ

Питание, продукты и рецепты

В разделе питания можно сверяться с целями тренера, добавлять приемы пищи, воду и собственные рецепты.

В этом разделе

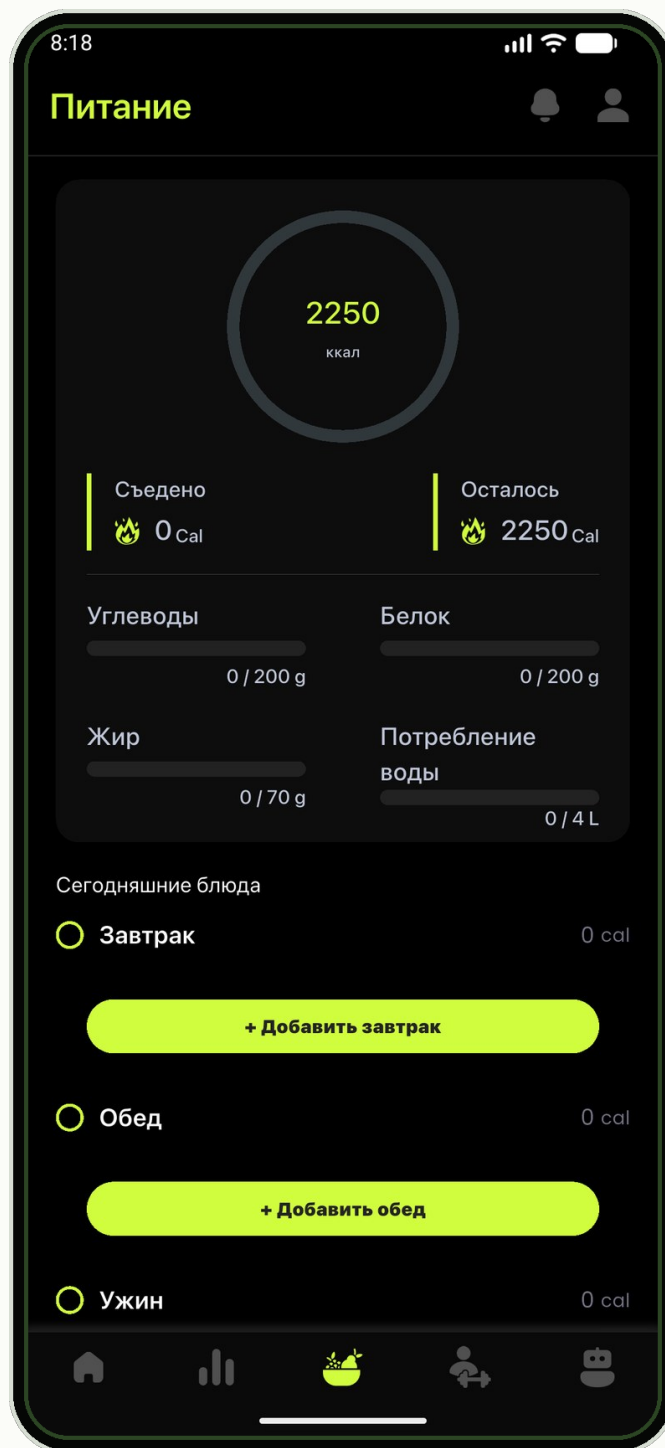
- 24. Откройте раздел «Питание»
- 25. Выберите прием пищи
- 26. Найдите продукт
- 27. Настройте количество продукта
- 28. Измените размер порции

24

Откройте раздел «Питание»

Что сделать

- Нажмите значок блюда в нижнем меню.
- Проверьте дневную цель по калориям, белкам, жирам, углеводам и воде.



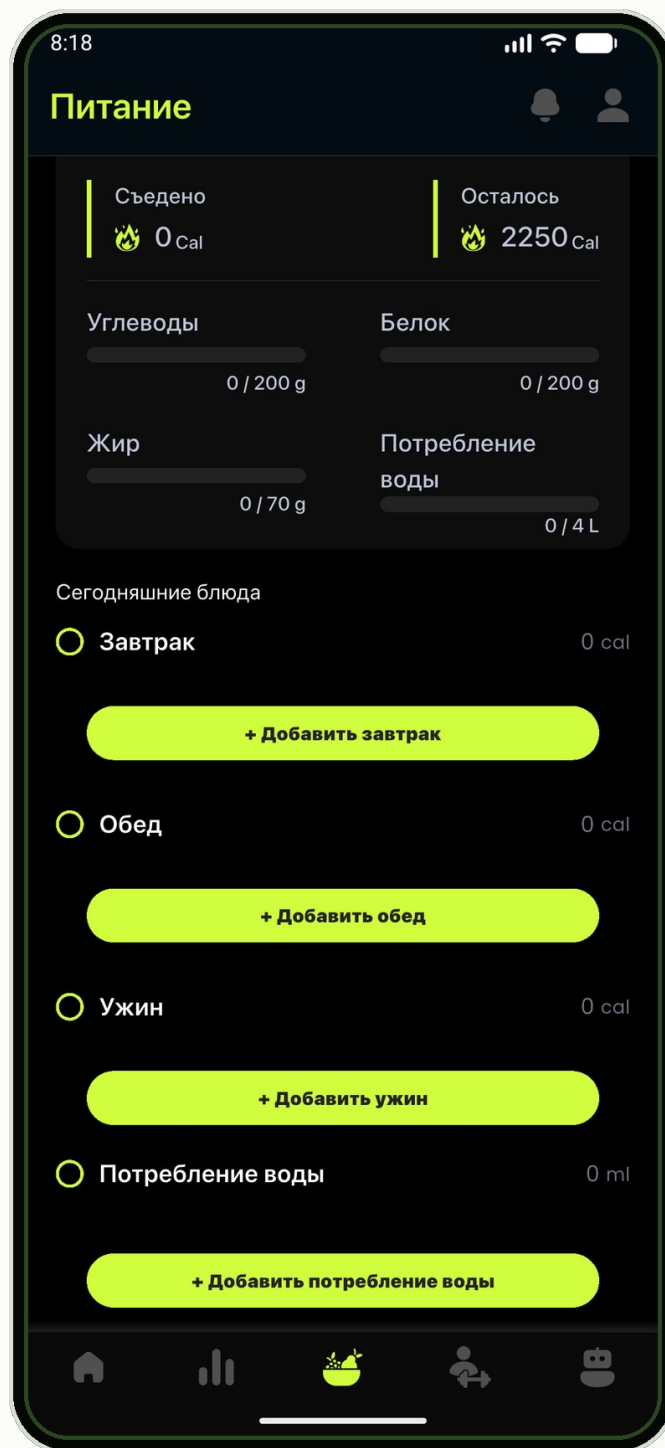
Обзор дневных целей питания.

25

Выберите прием пищи

Что сделать

- Нажмите «Добавить завтрак», «Добавить обед» или «Добавить ужин».
- Для учета воды используйте кнопку «Добавить потребление воды».



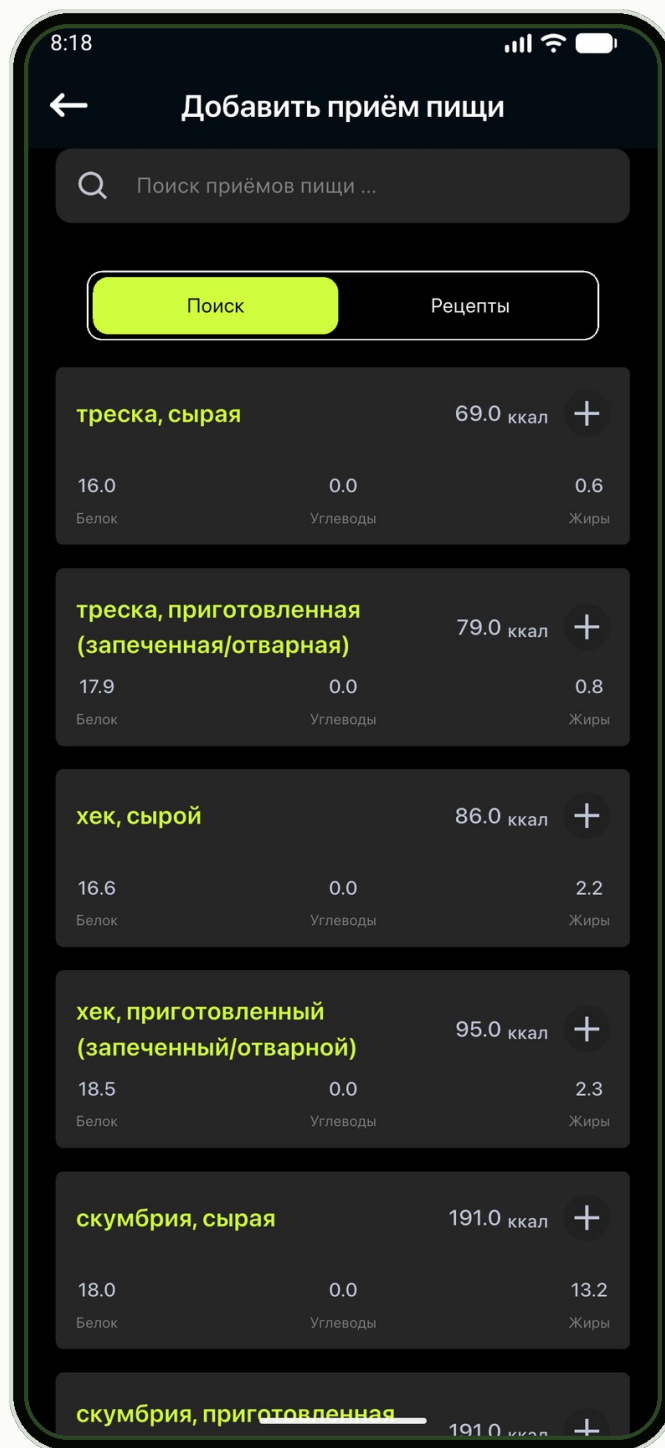
Кнопки добавления приемов пищи и воды.

26

Найдите продукт

Что сделать

- На вкладке «Поиск» введите название продукта.
- Просмотрите калорийность и нутриенты в результатах.
- Нажмите знак «+» рядом с нужным продуктом.



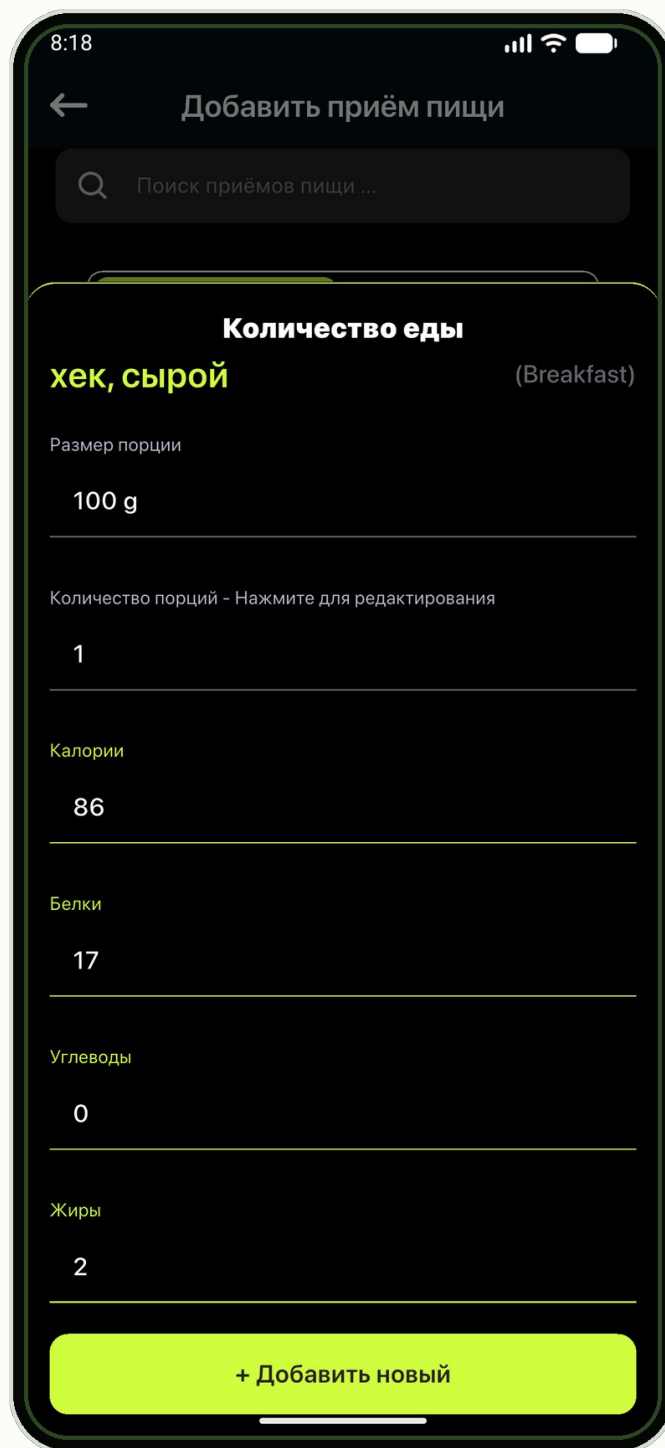
Поиск продукта в базе питания.

27

Настройте количество продукта

Что сделать

- Проверьте выбранный продукт и категорию приема пищи.
- Укажите размер порции и количество порций.
- Проверьте рассчитанные калории, белки, углеводы и жиры.
- Нажмите «Добавить новый».



8:18

← Добавить приём пищи

🔍 Поиск приёмов пищи ...

Количество еды

хек, сырой (Breakfast)

Размер порции

100 g

Количество порций - Нажмите для редактирования

1

Калории

86

Белки

17

Углеводы

0

Жиры

2

+ Добавить новый

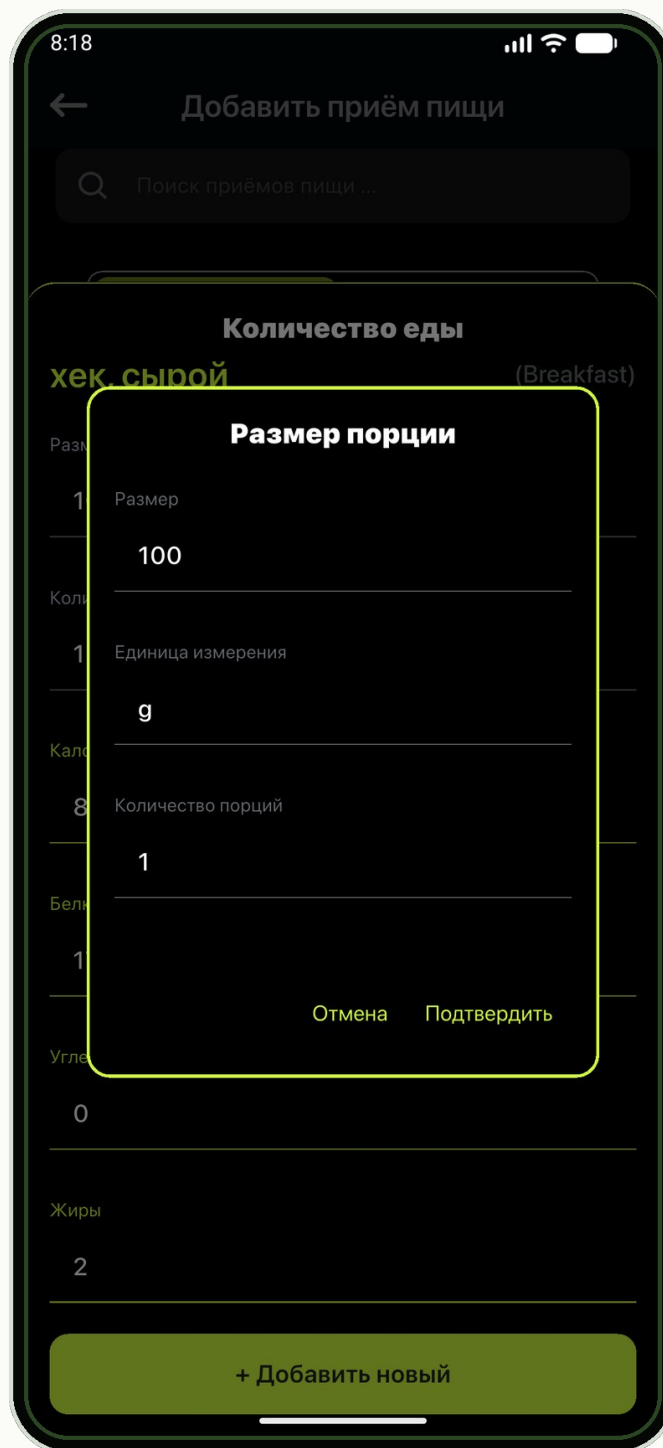
Настройка количества выбранного продукта.

28

Измените размер порции

Что сделать

- Нажмите поле размера порции.
- Введите размер, единицу измерения и количество порций.
- Нажмите «Подтвердить».



Окно настройки размера и количества порций.

29

Используйте собственные рецепты

Что сделать

- На экране добавления пищи откройте вкладку «Рецепты».
- Чтобы создать рецепт, нажмите «+ Добавить новый рецепт».



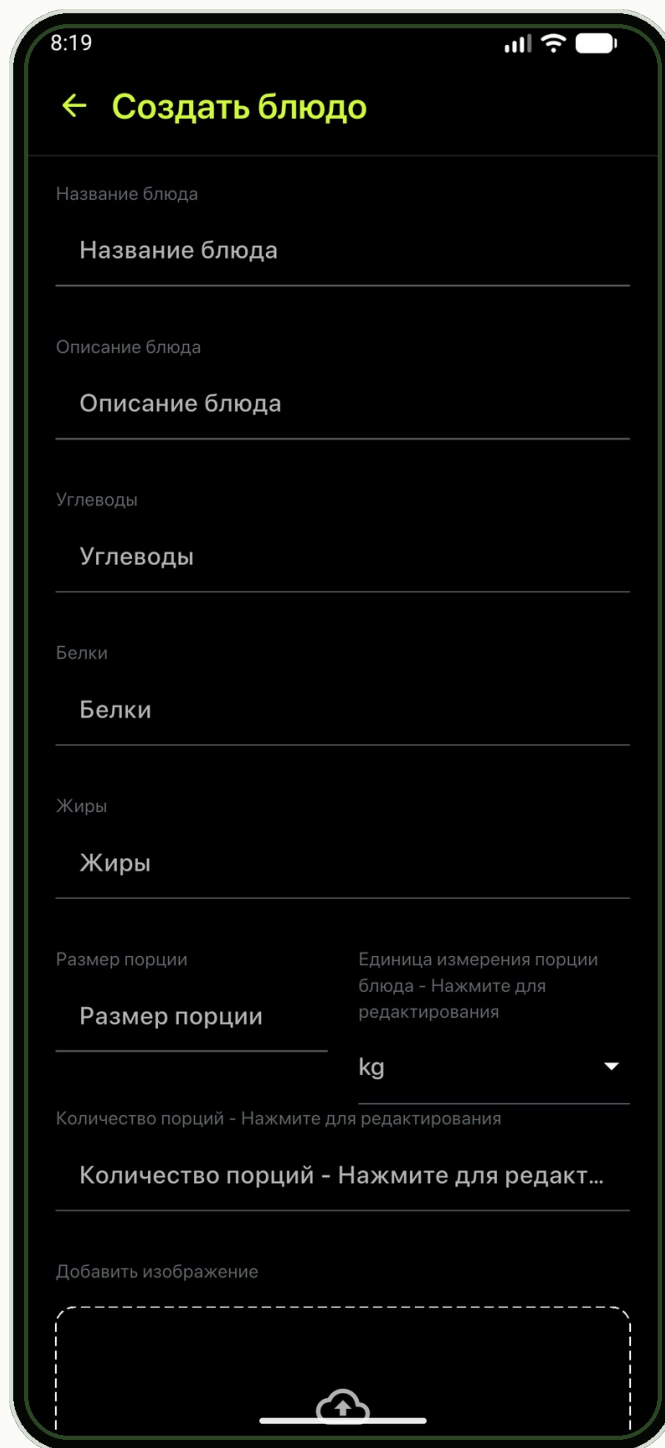
Вкладка пользовательских рецептов.

30

Заполните данные рецепта

Что сделать

- Введите название и описание блюда.
- Укажите углеводы, белки и жиры.
- Задайте размер порции, единицу измерения и количество порций.



8:19

← **Создать блюдо**

Название блюда

Название блюда

Описание блюда

Описание блюда

Углеводы

Углеводы

Белки

Белки

Жиры

Жиры

Размер порции

Размер порции

Единица измерения порции блюда - Нажмите для редактирования

kg

Количество порций - Нажмите для редактирования

Количество порций - Нажмите для редакт...

Добавить изображение

Upload icon

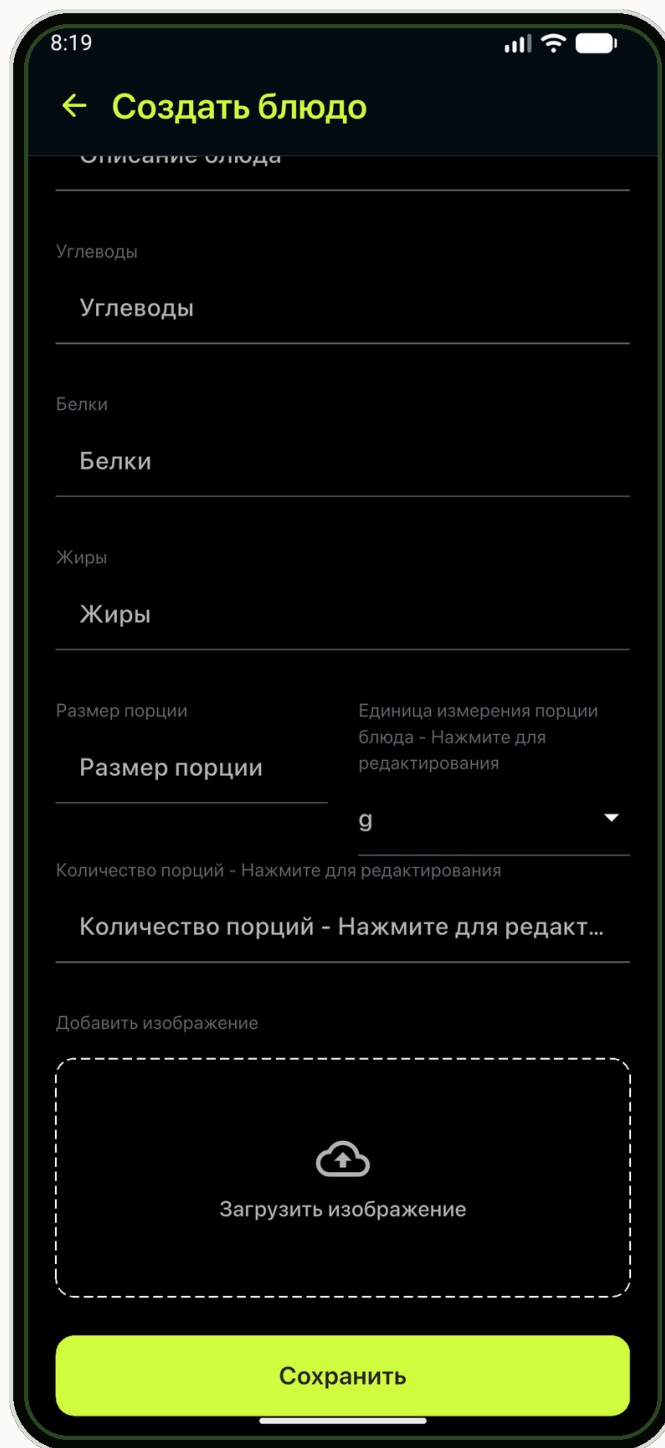
Основные данные и нутриенты рецепта.

31

Добавьте изображение и сохраните рецепт

Что сделать

- При желании загрузите изображение блюда.
- Еще раз проверьте введенные значения.
- Нажмите «Сохранить».



8:19

← Создать блюдо

Описание блюда

Углеводы

Углеводы

Белки

Белки

Жиры

Жиры

Размер порции

Размер порции

Единица измерения порции блюда - Нажмите для редактирования

g

Количество порций - Нажмите для редактирования

Количество порций - Нажмите для редакт...

Добавить изображение

Загрузить изображение

Сохранить

Нижняя часть формы рецепта и кнопка сохранения.

06

РАЗДЕЛ

Информация о тренере

В клиентском приложении можно открыть информацию о подключенном тренере и увидеть назначенную программу.

В этом разделе

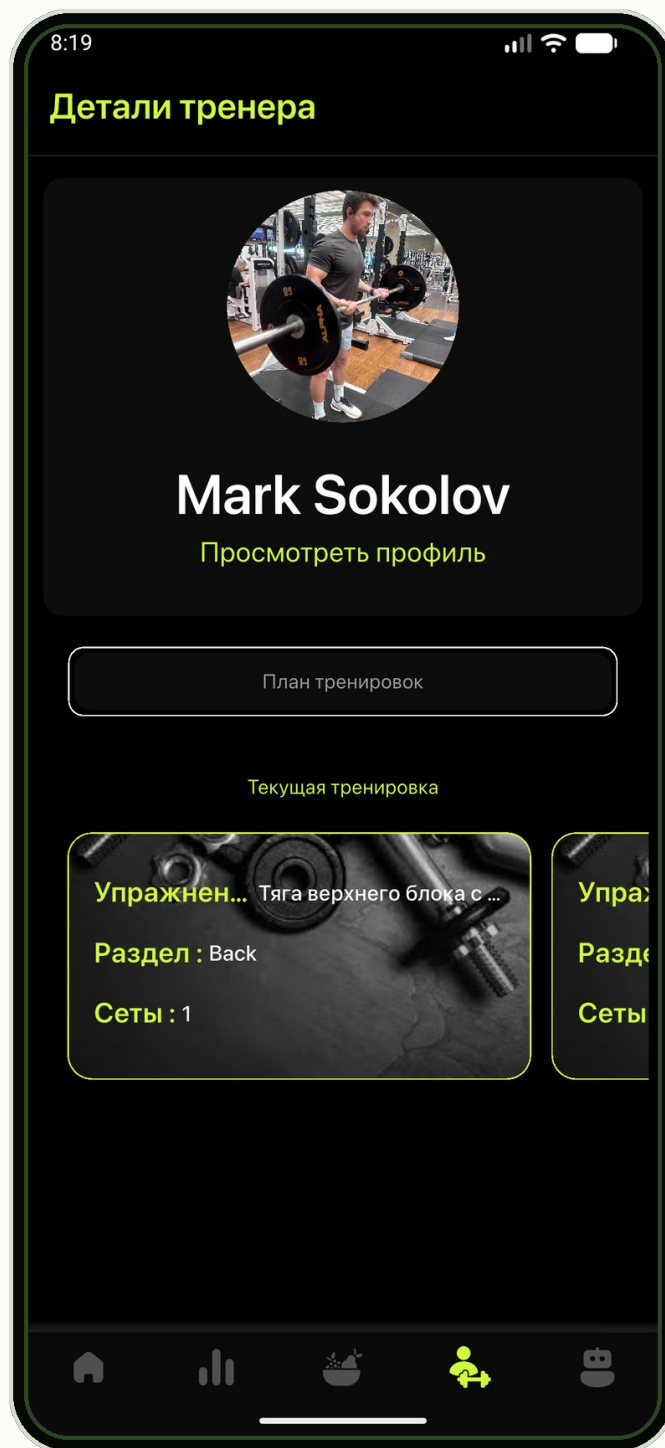
- 32. Откройте раздел тренера
- 33. Посмотрите подробный профиль

32

Откройте раздел тренера

Что сделать

- Нажмите значок тренера в нижнем меню.
- На экране отображаются фотография, имя и текущая тренировка.

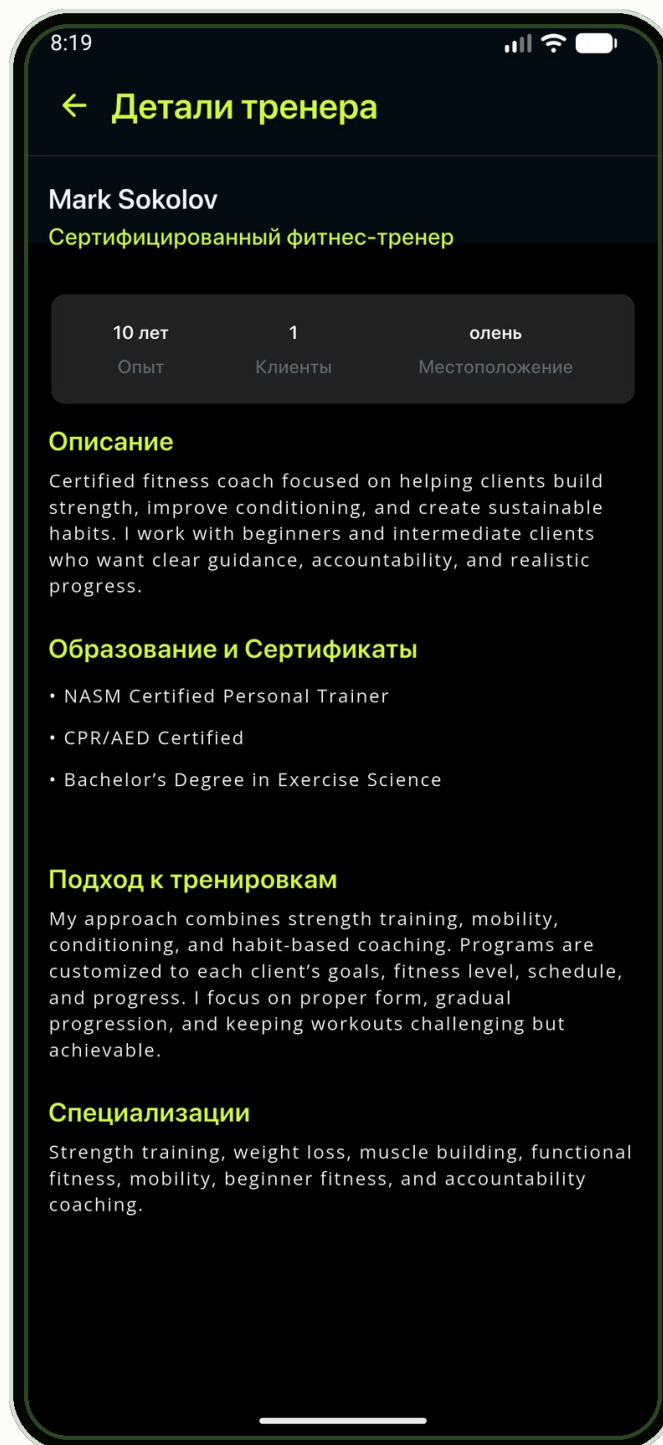


Основной экран подключенного тренера.

Посмотрите подробный профиль

Что сделать

- Нажмите «Просмотреть профиль».
- Ознакомьтесь с опытом, местоположением, описанием, образованием и сертификатами.
- Прочитайте информацию о подходе к тренировкам и специализациях.



Подробная информация о тренере.

07

РАЗДЕЛ

Профиль и настройки клиента

В профиле хранятся личные данные и основные настройки аккаунта.

В этом разделе

34. Откройте профиль

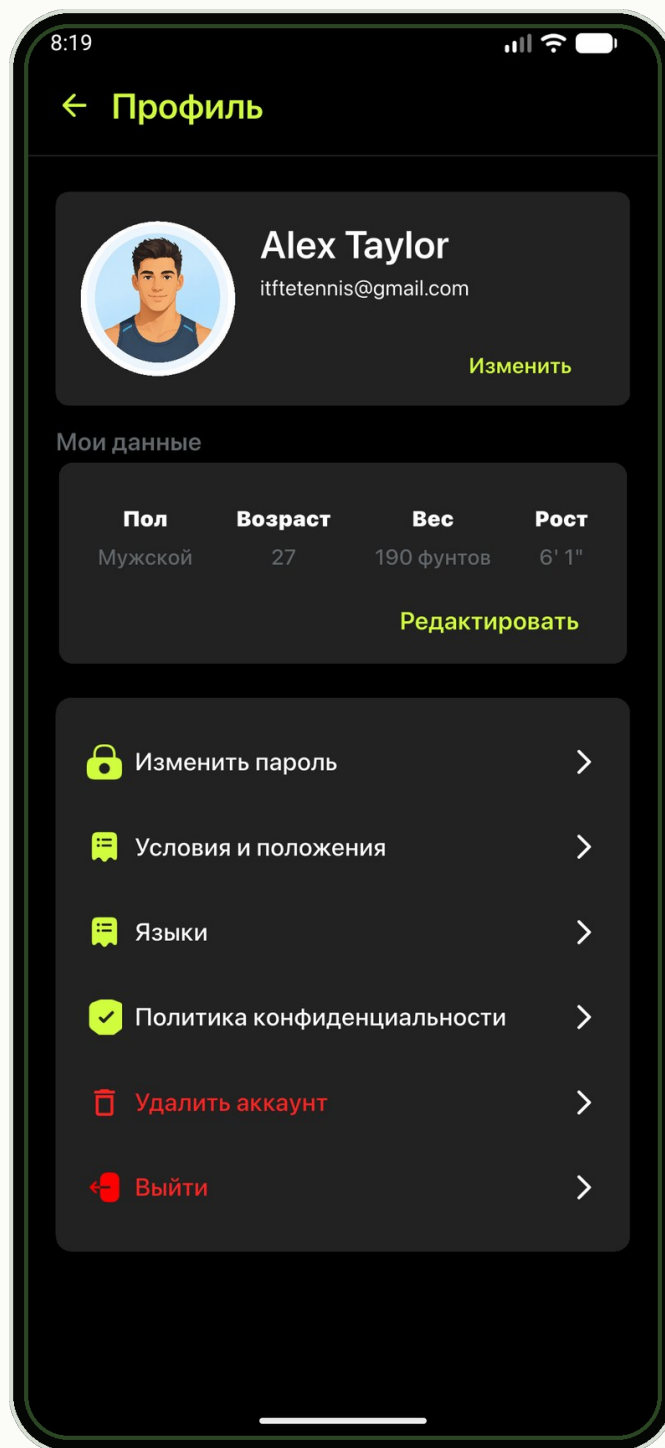
35. Измените данные или настройки

34

Откройте профиль

Что сделать

- Нажмите крайний правый значок в нижнем меню.
- Проверьте имя, email, пол, возраст, вес и рост.

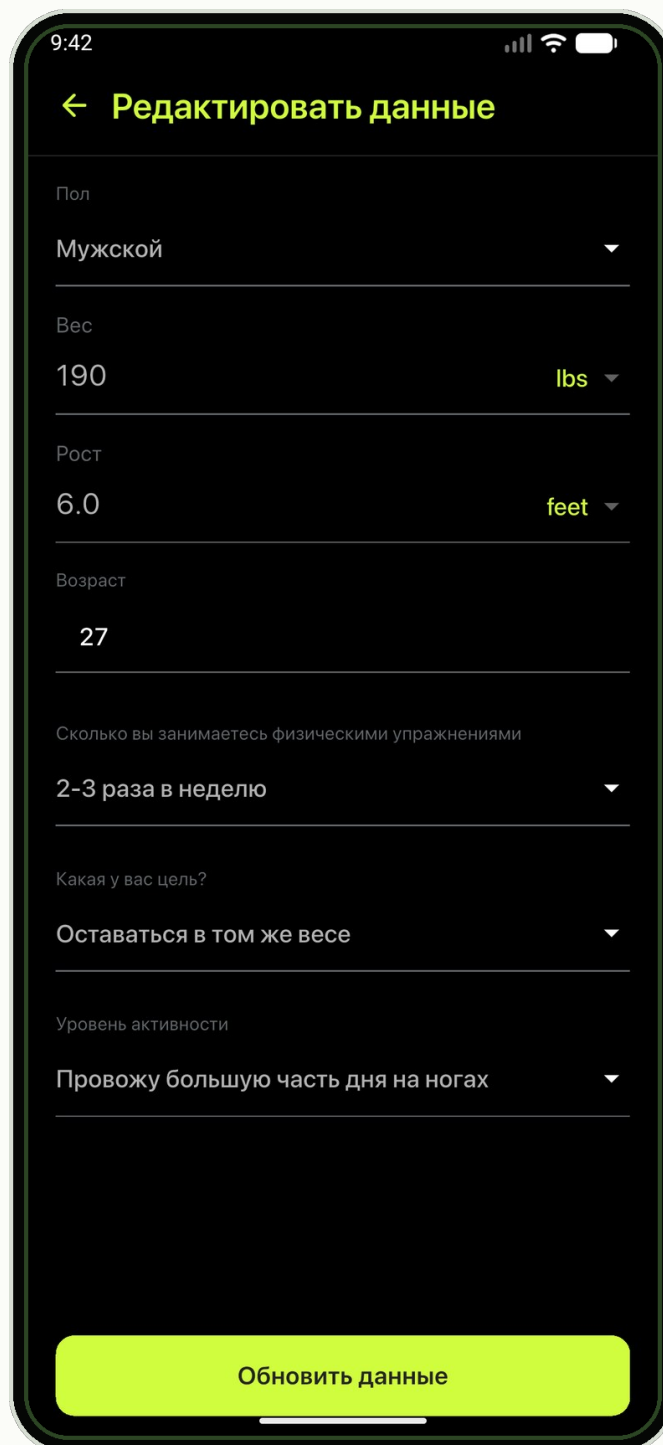


Профиль и настройки клиентского аккаунта.

Измените данные или настройки

Что сделать

- Нажмите «Изменить» для имени, фотографии или email.
- Нажмите «Редактировать» в блоке «Мои данные», чтобы обновить персональные параметры.
- При необходимости используйте пункты «Изменить пароль», «Языки», «Условия и положения» и «Политика конфиденциальности».
- Для завершения текущего сеанса нажмите «Выйти».
- Важно: Удаление аккаунта является отдельным действием. Используйте его только в том случае, если действительно хотите прекратить использование учетной записи.



9:42

← Редактировать данные

Пол

Мужской

Вес

190 lbs

Рост

6.0 feet

Возраст

27

Сколько вы занимаетесь физическими упражнениями

2-3 раза в неделю

Какая у вас цель?

Остаться в том же весе

Уровень активности

Провожу большую часть дня на ногах

Обновить данные

Редактирование личных данных клиента.

Проверка перед запуском

- Аккаунт создан с ролью «Обычный пользователь».
- Код приглашения тренера введен без лишних пробелов.
- Подписка активирована через ЮKassa, доступ проверен на главном экране.
- Назначенная тренировка открывается, упражнения и видео доступны.
- Отчет прогресса, фото и дневные показатели заполняются в правильную дату.
- Питание, вода, продукты и рецепты добавляются в нужные приемы пищи.
- Профиль клиента и личные данные проверены в настройках.