



## TAVOITTEIDEN HALLINTA

1. Klikkaa etusivulta "tavoitteet", näet sinun tämänhetkiset tavoitteet.

2. Merkkaa tavoite saavutetuksi painamalla maalitaulun kuvaa, jolloin maalitaulu muuttuu värilliseksi TAI klikkaa tavoitteen nimestä ja valitse "saavutettu!" 3. Klikkaamalla tavoitteen kohdalta pystyt myös muokkaamaan tavoitteita.

4. Klikkaa oikeasta alareunasta "lisää uusi", kun haluat lisätä uuden tavoitteen.

5. Pystyt myös arkistoimaan tavoitteita painamalla "arkistoi". Pystyt tarkastelemaan arkistoituja tavoitteita klikkaamalla vasemmasta alareunasta "arkisto" kohtaa.







## **TREENIEN SUORITUS**

- 1. Valitse "treenaa" ja "suorita treeniohjelma"
- 2. Valitse haluttu harjoitus ja avaa se
- 3. Valitse "aloita treeni"
- 4. Kirjaa toistoikkunoihin todelliset toteutuneet toistot / toteutunut aika.
- 5. Mikäli jätät jonkun sarjan tekemättä, voit klikata "+"-merkkiä ja valita "skippaa sarja".
- 6. Mikäli haluat lisätä sarjan, klikkaa "+"-merkkiä ja "lisää sarja". 7. Pyyhkäise oikealle siirtyäksesi seuraavaan liikkeeseen 8. Tullessasi ohjelman lopetus-sivulle täytä lisätiedot ja muista tallentaa!

### Huom!

Aikaa vasten tehtävissä harjoituksissa voi käyttää ajastinta. Saat sen päälle klikkaamalla kellon kuvaa vasemmasta alakulmasta!













## **KELLOTUS TREENISSÄ**

LEPOAJAN KELLOTTAMINEN

1. Klikkaa liikkeen alta LEPO- kohdan alta esim: "1min" laatikkoa, jolloin sinulle aukeaa vasempaan alareunaan kelloa.

- 2. Klikkaa kelloa, niin kello lähtee päälle.
- 3. Klikkaa "ok", kun olet valmis.

LIIKKEEN SUORITTAMINEN KELLOA VASTEN

1. Klikkaa AIKA-valikon alta laatikkoa, jolloin sinulle aukeaa vasempaan alareunaan kello.

2. Klikkaa kelloa, niin kello lähtee päälle.

3. Kun valmentajan annettu aika on saavutettu, kuuluu vihellys ääni, mutta kello jatkaa kellottamista.

4. Klikkaa "ok", kun olet valmis.











## **RAVINTO-OHJELMIEN** SUORITUS

- 1. Klikkaa "Syö"
- 2. Valitse ohjelmapaketti ja klikkaa ravinto-ohjelma auki
- 3. Valitsemalla "lue ohjeet" näet täydentäviä ohjeita
- 4. Klikkaamalla halutun aterian nimeä, näet ateria-ohjeet
- 5. Merkitse ateria syödyksi painamalla aterimia, tällöin aterimet muuttuvat vihreiksi. Muista tallentaa!!
- 6. Suoritettava ravinto-ohjelma näkyy etusivulla, klikkaamalla sitä pääset jatkamaan ateria merkintöjä.

### Huom!

Push-viestit kulkevat vain siihen laitteeseen (puhelimeen tai tablettiin), jolla on viimeksi kirjauduttu sisään applikaatioon. Mikäli käytät SYKE:ttä useammalla laitteella, niin push-viestit tulevat siis vain siihen laitteeseen, jolla olet viimeksi kirjautunut sisälle.



	• —
• · · · elisa	3G VPN 19.30 <b>√</b> <sup>(2)</sup> 43 9 <b>RAVINTO-OHJELMA</b>
	RAVINTO-OHJELMA 1600-1800KCAL
	LUE OHJEET
.6.20	)17
88	<b>AAMIAINEN</b> 07:00 - 09:00
8 8	<b>LOUNAS</b> 11:00
¥	<b>VÄLIPALA</b> 10:00
W	<b>PÄIVÄLLINEN</b> 17:00 - 19:00
W	<b>ILTAPALA</b> 20:00
<b>J</b> W	PALAUTUSJUOMA/-RUOKA

• 000 elisa * 16.53 * 0 * 0 * 37 MUISTIINPANO AAMIAINEN 07:00 SYÖNTAIKA 7.00 OMAT HUOMIOT / SÖIN TOISIN TALLENNA CHJEET - Kasviksia / marjoja - proteiinia - hyviä rasvoja - vitskut			
• ∞ ∞ elisa   16.53   1 @ * 37 MUISTIINPANO AAMIAINEN 07:00 SYÖTY SYÖNTIAIKA 7.00 OMAT HUOMIOT / SÖIN TOISIN ILLENNA CHJEET - Kasviksia / marjoja - proteiinia - hyviä rasvoja - vitskut		• —	
AAMIAINEN 07:00 svörr svönttaika 7.00 OMAT HUOMIOT / SÖIN TOISIN ILLENNA SOUSSES SUSSES	●●○○○ elisa 奈	16.53 <b>MUISTIINPANO</b>	<b>≁ °</b> ∦ 37 9
svörv svöntiaika 7.00 omat huomiot / söin toisin omat huomiot / söin toisin Lullenna SUPSEE SUPSEE SUPSEE SUPSE SU		AAMIAINEN 07:0	0
syöntiaika 7.00 <i>OMAT HUOMIOT / SÖIN TOISIN</i> ILLENNA DELENNA OHJEET - Kasviksia / marjoja - proteiinia - hyviä rasvoja - vitskut	<i><b>SYÖTY</b></i>		$\bigcirc$
7.00 OMAT HUOMIOT / SÕIN TOISIN TALLENNA CHJEET - Kasviksia / marjoja - proteiinia - hyviä rasvoja - vitskut	SYÖNTIAIKA		
<ul> <li>OMAT HUOMIOT / SÖIN TOISIN</li> <li>TALLENNA</li> <li>OHJEET</li> <li>Kasviksia / marjoja</li> <li>proteiinia</li> <li>hyviä rasvoja</li> <li>vitskut</li> </ul>	7.00		
<b>TALLENNA</b> OHJEET - Kasviksia / marjoja - proteiinia - hyviä rasvoja - vitskut	OMAT HUOMIOT	/SÖIN TOISIN	
<b>TALLENNA</b> OHJEET - Kasviksia / marjoja - proteiinia - hyviä rasvoja - vitskut			
<b>OHJEET</b> - Kasviksia / marjoja - proteiinia - hyviä rasvoja - vitskut		TALLENNA	
- Kasviksia / marjoja - proteiinia - hyviä rasvoja - vitskut	OUJEET		
- proteiinia - hyviä rasvoja - vitskut	- Kasviksia / m	narjoja	
- hyviä rasvoja - vitskut	- proteiinia		
- vitskut	- hyviä rasvoja	i -	
	- vitskut		
		$\bigcirc$	





# RUOKAPÄIVÄKIRJA APPLIKAATIOSSA

- 1. Valitse "Ruokapäiväkirja"
- 2. Paina oikeasta yläkulmasta "+ "- merkkiä
- 3. Klikkaa "ruokapäiväkirja", kirjaa syöntiaika, kirjoita "huomiot / söin toisin"- kohtaan mitä söit ja paina ok
- 4. Merkitse ateria syödyksi painamalla aterimia, jolloin aterimet muuttuvat vihreiksi. Muista tallentaa!!
- 5. Suoritettava ruokapäiväkirja näkyy etusivulla, klikkaamalla sitä pääset jatkamaan ateriamerkintöjä.





16.53	<b>≁</b> 🎱 券 37
MUISTIINPANO	
AAMIAINEN 07:00	
	$\bigcirc$
/SÖIN TOISIN	
TALLENNA	
narjoja	
I	
I	
	MUISTIINPANO AAMIAINEN 07:00 /SÖIN TOISIN TALLENNA





# TRENIPÄIVÄKIRJA

- 1. Klikkaa etusivulta "treenipäiväkirja", aukeaa sinulle lista tallennetuista treeneistä.
- 2. Klikkaamalla treeniä aukeaa sinulle treenin kesto, arvioitu kulutus

kokonaistulos, liikkeiden toistomäärät sekä vastukset.

- 3. Liikkeiden perässä on nuoli ylös ikoni, mitä klikkaamalla näet liikkeen historian.
- 4. Klikkaamalla ylhäältä oikealta "+"- nappia saat lisättyä uuden treenipäiväkirjamerkinnän. Muista tallentaa!

Eri värisistä ruuduista ja hymiöistä näkyy kätevästi jälkeenpäin miten olet kokenut tekemäsi treenin (kevyt, raskas tms.) sekä mikä on ollut fiilis treenissä.









## **PUSH-ILMOITUKSET**

Push-ilmoituksia tulee esim. Ruokailuiden suorittamisesta valmentajan asettamana kellonaikana.

Push-ilmoituksia tulee vain, jos ohjelma on merkitty tähdelliseksi ja aterioille on asetettu kellonajat.

### Saat Push-ilmoitukset pois verkkoportaalin kautta, kohdasta "Omat tiedot"

### Huom!

Push-viestit kulkevat vain siihen laitteeseen (puhelimeen tai tablettiin), jolla on viimeksi kirjautunut sisään applikaatioon. Mikäli käytät SYKE:ttä useammalla laitteella, niin push-viestit tulevat siis vain siihen laitteeseen, jolla olet viimeksi kirjautunut sisälle.







## KIRJALLISET **OHJEET**

### Löydät kirjalliset ohjeet näin:

- 1. Valitse "treenaa" ja "suorita treeniohjelma"
- 2. Klikkaa ohjelmapakettia esim. "syksyn treenit"
- 3. Klikkaa auki kirjallinen ohje
- 4. Nyt näet sinulle laaditut ohjeet







## KAUSISUUNNITELMAT

Löydät kausisuunnitelman näin:

- 1. Valitse "treenaa" ja "suorita treeniohjelma"
- 2. Klikkaa ohjelmapakettia esim. "kesäkunto 2018"
- 3. Klikkaa auki esim. "kausisuunnitelma" "viikkoesimerkki" ohje.
- 4. Nyt näet sinulle laaditun kausisuunnitelman.







# MUISTINPANOT JA TEHTÄVÄT

### Muistiinpanojen lisääminen

1. Klikkaa etusivulta "muistiinpanot"

2. Kirjaa muistiinpano ja muista tallentaa!

### Tehtävien asettaminen

- 1. Klikkaa etusivulta "tehtävä"
- 2. Kirjaa tehtävä esim."merkkaa aamupaino"

3. Valitse "tehtävä toistuu", mikäli haluat tehtävän toistuvan päivittäin / viikottain / kuukausittain

4. Muista tallentaa!

Tämän päivän muistiinpanot ja tehtävät näkyy etusivulla "tänään" kohdan alla.

Pystyt myös lisäämään tehtäviä ja muistiinpanoja etusivulta "TÄNÄÄN" laatikon oikeasta reunasta.



	• —
메 elisa 🗢	13.06 8 % <b></b> , ≁ <b>TEHTÄVÄ 29.12.2017</b>
	OMA KALENTERI
	MERKKAA AAMUPAINO
	MUOKKAA
	$\bigcirc$



## CHAT

Chatin avulla voit olla milloin tahansa yhteydessä omaan valmentajaasi mobiiliaplikaation tai verkkoportaalin välityksellä.

### Löydät chatin applikaatiosta etusivun alapalkista

- 1. Klikkaa puhekuplan kuvaa
- 2. Mikäli sinulla on useampi valmentaja, valitse valmentaja
- 3. Lähetä valmentajalle viestiä

### Mikäli viestejä on jäänyt lukematta, niin saat

muistutuksen sähköpostiin asiasta.







## **UNEN SEURANTA**

**SYKE** mahdollistaa myös unen seurannan. Voit pitää kirjaa kuinka nukuit ja miten pitkään.

Unen laatu ja määrä näkyy myös selkeinä graafeina suoraan aplikaatiosta.

1. Klikkaa etusivulta "uni", näet aikaisemmat merkinnät.

2. Lisää uusi merkintä oikeasta yläkulmasta "+"merkistä, muista tallentaa!

3. Voit poistaa merkinnät klikkaamalla kohtaa minkä haluat poistaa ja valitse "poista"















# **FILLKSEN SEURANTA**

SYKE mahdollistaa myös fiiliksen seurannan. Voit pitää kirjaa esim. Viikon tai treenipäivien fiiliksestä.

Fiilis näkyy myös selkeänä graafina suoraan aplikaatiosta.

1. Klikkaa etusivulta "fiilis", näet aikaisemmat merkinnät. 2. Lisää uusi fiilis merkintä klikkaamalla kasvojen kuvaa, mikä kuvaa parhaiten tämän hetken fiilistäsi.

















## 5 00:00 VENYTTELY (N. 15MIN)

### **ALOITA TREENI**

ALKU- ALKUOPASTE OPASTE



F

ALASELÄN VENYTYS Voima aikaa vasten - 1 sarja

KÄSIEN ROIKOTUS Voima aikaa vasten - 3 sarjaa



**KYLKIVENYTYS SEISAALTAAN** Voima aikaa vasten - 2 sarjaa



Voima aikaa vasten - 1 sarja \*



**RINNAN AVAUS** Voima aikaa vasten - 1 sarja



Voima aikaa vasten - 2 sarjaa

RINTAVENYTYS PENKKIÄ VASTEN



ASKELKYYKKYVENYTYS Voima aikaa vasten - 2 sarjaa



ETUREIDEN VENYTYS KYLKIMAKUULTA Voima aikaa vasten - 2 sarjaa



습









