Руководство пользователя GymGoal

Оглавление

1 Общие сведения	3
1.1 Предисловие	3
1.2 Главные термины	4
1.3 Главная страница	5
1.4 Шапки страниц	7
1.5 Как пользоваться GymGoal	9
2 Упражнения	11
2.1 Типы упражнений	11
2.2 Поиск упражнения	12
2.3 Страница упражнения	14
2.4 Закладки для упражнений	15
2.5 Ввести своё упражнение	17
2.6 Править или удалить упражнение	19
2.7 Копировать упражнение	
3 Комплексы	20
3.1 Поиск комплекса	
3.2 Создать комплекс	22
3.3 Суперсеты	24
3.4 Править, удалить, копировать	25
4 Расписание	
4.1 Ввод цикла тренировок	
4.2 Как пользоваться расписанием	
5 Тренировка	
5.1 Начало тренировки	
5.2 Первая страница	
5.3 Страница упражнения	
5.4 Упражнение с подходами (силовое)	35
5.5 Упражнение без подходов (кардио)	
5.6 Круговая тренировка	41

5.7 Последняя страница	43
6 Архив	45
6.1 Даты	45
6.2 Подробности тренировки	47
6.3 Прогресс упражнения	50
6.4 Мышцы	52
7 Измерения	53
7.1 Обзор	53
7.2 Измерения	54
7.3 Калькуляторы	56
8 Прочее	57
9 Apple Watch	59

1 Общие сведения

1.1 Предисловие

GymGoal — приложение, призванное помочь Вам в достижении целей в спорте и фитнесе. Название составлено из двух английских слов: gym — спортзал, фитнес клуб, место для тренировки; и goal — цель. GymGoal работает на айфоне и айпаде.

Я начал тренироваться уже в зрелом возрасте. Поначалу я считал: что там знать, бери больше, жми дольше. Я проводил в спортзале около часа в день, 3-4 раза в неделю, делая разные упражнения на тренажёрах, со штангой и гантелями. Я часто пробовал что-нибудь новое — так было «интересней». Через год я заметил, что не прибавил существенно ни в силе, ни в размере мышц. Было очевидно, что я делаю что-то не так.

Я задумался и прочитал несколько книг, записался на один вебсайт, где можно было отслеживать тренировки и результаты. Постепенно в голове у меня всё прояснилось и улеглось. Но не беспокойтесь, и не буду никому навязывать свой взгляд на тренировки.

GymGoal рассказывает и показывает как делать упражнения. Здесь есть общая информация о том, как тренироваться для развития силы, мышечной массы, похудения, скорости. Но всё это можно найти во множестве источников.

Главное достоинство GymGoal — это детально проработанное и гибкое приложение для наведения порядка в тренировках, отслеживания прогресса, устранения таких проблем как недостаточное развитие отдельных мышц или отсутствие прогресса.

GymGoal поддерживает множество различных стилей тренировок — силовые, кардио, круговые тренировки, растяжки, плиометрику и т. д. Вряд ли есть другое такое гибкое приложение. В то же время я старался сделать GymGoal максимально удобным для записи идущей тренировки.

1.2 Основные термины.

Тренировка

Например Вы размялись, выполнили несколько силовых упражнений, таких как становая тяга, приседания, жим лёжа и т. д. Затем — 10 минут пробежки на тренажёре. Всё вместе — это одна тренировка.

Упражнение

Отдельное упражнение, например становая тяга, приседание, бег, плавание. Тренировка обычно состоит из нескольких упражнений.

Комплекс (упражнений)

Это «заготовка» для тренировки — список запланированных упражнений. Настоящая тренировка может отличаться от комплекса — Вам может понадобиться пропустить, добавить или заменить какие-то упражнения.

Расписание

Расписание в GymGoal — это по сути «цикл» тренировок. Например Вы тренируете верхнюю часть тела по понедельникам, нижнюю — по средам, делаете пробежку по пятницам.

В GymGoal Вы можете сделать недельное расписание (второй тип скользящее) и прикрепить комплекс для верхней части тела к понедельнику, для нижней — к среде и т. д. Расписание будет размещено на главной странице. Начать тренировку можно будет нажатием на строку расписания. Как и всё в GymGoal, расписание гибкое. Например сегодня пятница, Вы можете нажать на понедельник и выполнить тренировку, прикреплённую к понедельнику.

Расписание и комплексы не обязательны — можно записывать тренировки и без них, но с ними будет намного удобнее во время реальной тренировки.

1.3 Главная страница



Комплексы

- Поиск и просмотр комплексов
- Ввод / правка / удаление
- Добавить комплекс в расписание
- Начать запись тренировки по комплексу, без расписания

Двойная звезда – (это отдельная кнопка) закладки для комплексы. Комплекс добавляется в закладки нажатием звезды на странице описания комплекса.

Упражнения

- Поиск и просмотр упражнений
- Ввод / правка / удаление
- Начать запись тренировки без комплекса

Звезда – Закладки для упражнений. Вы можете добавить любое упражнение в закладки нажатием звезды на странице описания упражнения.

Карта мышц – Упражнения, сгруппированные по мышцам и другим параметрам.

Архив – История тренировок. Отслеживание прогресса, ввод прошлых тренировок, исправление ошибок в записи тренировок.

Измерения – Отслеживание веса, размеров, процента жира, ИМТ, БМ, TDEE, THR, 1RM и т.д.

Прочее – Настройки. Информация о том, как правильно тренироваться. Сохранение резервной копии данных на сервере.

Закладка ? – Короткие демо-ролики. Когда введено расписание, оно занимает это место.

Заметки – Заметки общего характера. Более конкретные заметки можно вводить например при записи текущей тренировки или веса тела.

Совет дня – Совет по фитнесу и по силовым тренировкам.

1.4 Шапки страниц

В шапке каждой страницы, за исключением Главной, есть черная кнопка с названием. Нажмите её чтобы вернуться на Главную страницу, открыть помощь, воспользоваться пульсомером или GPS когда Вы не записываете тренировку.



1 (Упражн.) | 2 (Отдых) | 3 (Круг)

Это таймеры. Обычно их нужно запускать не на этом экране, а на странице записи тренировки — тогда время будет записано в архив тренировок. Если таймер запущен на этом экране, время не будет сохранено.

Этот экран можно использовать для настройки громкости таймеров.

Пульс

Кнопка для подключения пульсомера — в нижнем левом углу. Обычно пульсомер нужно подключать не на этом экране, а на странице записи тренировки. Эта кнопка продублирована здесь для возможности отслеживания пульса вне тренировки.

GPS

Кнопка для подключения GPS — в нижнем левом углу. Обычно GPS нужно подключать не на этом экране, а на странице записи тренировки. Эта кнопка продублирована здесь для возможности отслеживания маршрута вне тренировки.

1.5 Как пользоваться GymGoal

Есть два способа записи тренировки – с комплексом упражнений и без него.

Без комплекса всё выглядит просто — открыть список упражнений (например Упражнения или Карта Мышц или Закладки), нажать маленькую картинку упражнения, записать результат.

Комплексы выглядят сложно — нужно найти все упражнения заранее.

На самом деле комплексы экономят время во время тренировки. В чем заключается ввод комплекса? Нужно просто найти все упражнения. Это можно делать тогда, когда есть время. А если нет комплекса, то прийдется искать каждое упражнение во время тренировки. Даже если заранее поместить все часто используемые упражнения в закладки, без комплекса прийдется нажимать на экран гораздо больше, чем с ним.

Вы не потеряете гибкость. Во время записи тренировки с комплексом можно пропускать / заменять / добавлять упражнения.

Если у Вас нет комплекса упражнений, то можно выбрать готовый в GymGoal.

Ввести комплекс упражнений не трудно

Есть три способа:

- а) Открыть Комплексы, нажать + сверху, добавить упражнения.
- b) Открыть Комплексы, выбрать комплекс, нажать Копия, переименовать, удалить / заменить / добавить упражнения.
- с) Если Вы уже записывали тренировки: открыть Архив, выбрать день, нажать Сохранить как комплекс.

Настройки комплекса

Во время записи тренировки GymGoal предварительно заполняет подходы, веса, повторения и т. д. Во время ввода или правки комплекса Вы решаете, где GymGoal должен брать эти числа. По умолчанию эти числа копируются из Архива. Если в Архиве нет записей для выбранного упражнения, то GymGoal создает три пустых подхода.

Альтернативный способ — ввести эти числа прямо в комплекс упражнений.

В любом случае во время тренировки Вы можете изменить эти предварительные числа.

Запись тренировки

Можно внести комплекс в расписание. Нажмите з на странице описания комплекса и прикрепите его к дням недели. В расписание можно вносить несколько комплексов. Можно также создать несколько дней внутри комплекса (сплит) и прикреплять их к дням недели.

Расписание появится на Главной странице, вместо демо-роликов. Нажатие на строку в расписании начинает тренировку. Можно нажимать любую строку. Например сейчас среда — можно нажать понедельник и выполнить тренировку, первоначально запланированную на понедельник.

Без расписания можно открыть комплекс, нажать 📿, затем Записать >

Архив — это прошлое

Можно нажать + в Архиве и ввести запись тренировки — не делайте этого для текущей тренировки, это только для записи тренировок из прошлого.

Если что-то случится с GymGoal до того, как Вы нажмёте Сохранить, запись тренировки пропадёт. В вышеописанных способах нет кнопки Сохранить — всё сохраняется мгновенно при вводе.

2 Упражнения

2.1 Типы упражнений

Упражнения в GymGoal разделены на 4 группы:



Силовые – анаэробные.

Это упражнения со штангой, гантелями, тренажерами, или с весом тела. Главное то, что они анаэробные. Анаэробное упражнение — интенсивное упражнения, длящееся до двух минут. Узнать больше можно в Прочее >

Глоссарий и Прочее > Увеличить мышцы.



В этой группе бег, велосипед, плавание и т. д. Аэробные упражнения — относительно низкой интенсивности и длительные. Узнать больше можно в

Прочее > Глоссарий и Прочее > Избавиться от жира.

Растяжки – упражнения для развития гибкости.

Ж Плиометрика – упражнения для развития взрывной силы. Узнать больше можно в Прочее > Взрывная сила.

2.2 Поиск упражнения

Упражнения или Карта Мышц или Звезда (закладки) на Главной странице открывают одну и ту же страницу, но с разным выбором кнопки сверху.



- 1) Закладки
- 2) Карта Мышц
- 3) Поиск по наименованию

GymGoal также открывает эту страницу при добавлении упражнения в комплекс, при добавлении или замене упражнения во время тренировки.

Карта мышц

Выберите тип упражнения, затем — группу.

Типы перечислены сверху: Силовые, Кардио, Растяжки, Плиометрика.

Когда выбраны Силовые, на странице — изображение человека с названиями основных групп мышц. Нажатие на название мышцы открывает список упражнений, которые её тренируют.



Фильтр позволяет ограничить список силовых упражнений:

Любое оборудование

Комплексные и Изолирующее Включая Оч.Сложно

Параметры фильтра объясняются на экранах выбора опций.

Когда выбрано Кардио, страница показывает список групп. Нажатие на

название группы открывает список упражнений. Группа В помещении или на

открытом воздухе включает все упражнения кардио.

Когда выбрано Растяжки или Плиометрика, страница показывает список групп. Нажатие на название группы открывает список упражнений.

Поиск по наименованию

Вначале выберите тип упражнения, затем введите одно или несколько слов, которые должны быть в его названии. В список попадут только упражнения, в названии которых есть все эти слова. Можно вводить части слов.



Для дальнейшего ограничения списка силовых упражнений можно использовать фильтр.

Закладки для упражнений

Эта опция открывает список избранных упражнений. Здесь также можно увидеть в одном месте все упражнения, введённые Вами («свои» упражнения).

2.3 Страница упражнения

Нажмите на название упражнения в списке упражнений.



В «своих» упражнениях можно всё Править. В упражнениях, изначально включенных в GymGoal, можно изменить только текст.

Кроме того, в любое упражнение можно добавить изображения и ссылки на YouTube: кнопки для этого находятся в конце страницы:



2.4 Закладки для упражнений

Чтобы добавить упражнение в закладки, нажмите кнопку со звездой в шапке страницы.



При этом можно создать группу в закладках. Перечислены также все ранее созданные группы — упражнение можно добавить в несколько групп сразу.



В примере две ранее созданные группы: «Дома» и «В клубе». Чтобы создать

новую группу, напишите её название в поле «Новая группа закладок»

Нажмите Закладки чтобы удалить какие-то группы. Упражнения при этом не будут удалены.

В верхней части есть переключатель: Закладки | Комплексы

Закладки (1) значит, что это упражнение в одной группе в закладках.

Комплексы (1+27) значит, что это упражнение в одном своём комплексе, и в 27 комплексах, которые изначально включены в GymGoal. Нажмите

Комплексы чтобы увидеть список этих комплексов.

Группы и упражнения

Нажатие кнопки с рисунком звезды на главной странице открывает закладки упражнений.

Если Вы создали группы, то на странице будет список этих групп. Нажатие на название группы открывает список упражнений. Нажмите Правка в шапке странице, чтобы удалить или переименовать какие-нибудь группы. При удалении группы упражнения не удаляются.

В шапке страницы со списком упражнений тоже есть кнопка Правка. Нажмите её, чтобы убрать какие-нибудь упражнения из выбранной группы. Сами упражнения не будут удалены.

2.5 Ввести своё упражнение

В шапках страниц со списком упражнений, например Упражнения или Карта Мышц, есть кнопка +. Она создаёт новое упражнение. Если для получения списка была выбрана группа, новое упражнение будет добавлено в эту группу (это можно изменить в процессе ввода упражнения).

Новое упражнение можно также ввести при добавлении упражнений в комплекс или в текущую тренировку.

Квадрицепс Мышцы Название Упражнения Приседание (одна гиря) Сложность Тип Средне Тип Средне Комплексное Оборудование Текст Фото 123 Свободные Веса

Тип упражнения

Выберите тип упражнения. Введите тренируемые мышцы (силовые упражнения) или группы (другие упражнения). Для силовых упражнений есть еще ряд параметров.



Эти кнопки позволяют ввести:

Текст Описание упражнения, инструкцию по выполнению

Фото Фото и ссылки на ролики с YouTube

123

Список регистрируемых параметров

Регистрируемые параметры

Список возможных параметров — разный для разных типов упражнений. Например, для силовых упражнений можно выбрать:

- Угол
- Вес или Противовес или Вес тела
- Время
- Расстояние
- Число повторений
- Длительность отдыха

Вес подходит для большинства силовых упражнений. Есть дополнительная опция — вводить вес только одной гантели в упражнении с двумя одинаковыми гантелями. Нажмите чтобы активировать эту опцию.

Противовес выбирается для упражнений с тренажерами, которые облегчают упражнение. Например, чем больше веса поставить на тренажере для подтягиваний, тем легче подтягиваться.

Вес тела — в таком упражнении Вы поднимаете вес своего тела, или значительную его часть. Это упражнения типа подтягиваний, отжиманий. Нажмите чтобы указать, какую часть тела поднимает это упражнение. Во время тренировки можно записывать дополнительный вес, например если при подтягивании используется блин от штанги.

2.6 Править или удалить упражнение

Открыть упражнение в Упражнениях или Карте Мышц или Закладках, нажать

Правка вверху, выбрать Править или Удалить.

В своём упражнении можно изменить всё. В упражнении, которое изначально было в GymGoal, можно изменить только текст описания.

Кроме того, во время просмотра любого упражнения (не во время правки) можно добавить фото и ссылки YouTube. Прокрутите описание упражнения вниз, используйте эти кнопки:



Удалить упражнение

Удалять можно только свои упражнения. Нажмите – на странице правки упражнения.

Если это упражнение включено в комплексы, оно будет удалено из комплексов. Если оно входило в суперсеты — проверьте эти суперсеты.

Записи о выполнении этого упражнения будут удалены из Архива.

2.7 Копировать упражнение

Можно скопировать любое упражнение, и править копию. Откройте упражнение, нажмите Правка, выберите Дублировать.

Если копировать упражнение, изначально включенное в GymGoal, то копия будет «своим» упражнением, в котором можно всё изменять.

3 Комплексы

Комплекс — это список упражнений, заготовка для тренировки, но во время тренировки можно пропускать, заменять, добавлять упражнения.

Комплексы облегчают использование GymGoal во время тренировки. Даже если добавить все часто используемые упражнения в Закладки, без комплекса прийдется гораздо чаще нажимать экран.

3.1 Поиск комплекса



Нажатие на Фильтр открывает такие кнопки:



В комплексе упражнений может быть несколько дней. Например весь комплекс тренирует всё тело, но упражнения разделены на 2 дня (сплит): Верхняя часть тела и Нижняя часть тела. Эти кнопки позволяют видеть только комплексы с выбранным числом дней.



Второй набор кнопок — техническая сложность упражнений в комплексе.

Своб. Веса

Третий набор кнопок — вид оборудования.

Страница комплекса

Нажмите на название комплекса в списке, чтобы открыть эту страницу. Она показывает список упражнений комплекса.



добавляет этот комплекс в расписание.



открывает меню:

- Записать >
- Послать комплекс эл. почтой
- Показать названия мышц
- Карта мышц
- Журнал

Записать > начинает запись тренировки по этому комплексу.

Можно Послать комплекс эл. почтой в файле типа html для просмотра и печати, или в специальном файле — другому пользователю GymGoal. Если он откроет письмо на айфоне и нажмет на прикреплённый файл, этот комплекс будет добавлен в его комплексы в GymGoal.

Показать названия мышц показывает названия мышц над названиями упражнений.

Карта мышц открывает карту мышц, в которой выделены мышцы, тренируемые данным комплексом.

Журнал показывает историю тренировок, которые были основаны на этом комплексе.

3.2 Создать комплекс

В GymGoal уже включено несколько комплексов. Вы можете пользоваться ими и пропускать / заменять / добавлять упражнения во время тренировки, но Вы не сможете изменить сам комплекс. Править можно только «свои» комплексы, которые Вы ввели в GymGoal.

Чтобы ввести комплекс, нажмите Комплексы на Главной странице, затем + в шапке страницы.



Когда Вы начинаете запись тренировки, GymGoal автоматически создаёт подходы и вводит предварительные числа в вес, повторения и т. д. Во время создания или правки комплекса Вы можете указать, откуда брать эти числа.

Вначале выбрана опция — из архива тренировок. Альтернативная опция — из самого комплекса упражнений. В любом случае это предварительные числа — Вы можете изменить их во время записи тренировки.



Если Вы выберите Из Комплекса, Вам нужно ввести подходы, веса, повторения и т. д. в сам комплекс. Нажимайте кнопки в списке упражнений комплекса для ввода этих чисел.

Нажмите для ввода подходов, веса и т.д.





Используйте кнопки внизу страницы, чтобы добавить в комплекс упражнения, суперсеты, дни.

3.3 Суперсеты

Кнопка + Суперсет добавляет в комплекс заголовок суперсета. Несколько упражнений под этим заголовком составляют суперсет. Число упражнений в суперсете указывается в заголовке.



Соберите нужные упражнения под заголовком, передвигая вверх-вниз заголовок и/или упражнения. В заголовке также есть кнопки для перемещения всего набора (заголовок + упражнения) вверх и вниз.

Нажмите 🔯 чтобы указать, будет ли отдых между упражнениями суперсета. Обычно суперсет выполняется без отдыха между упражнениями.

3.4 Править, удалить, копировать

Правка комплекса

Откройте комплекс, нажмите Правка в шапке страницы.

В «своих» комплексах можно изменить всё. В комплексах, которые были включены в GymGoal, можно ввести или изменить только предварительные числа для подходов, весов, повторений и т. д.

Удаление комплекса

Удалить можно только «свой» комплекс. Нажмите – в шапке страницы правки комплекса. Удалить комплекс можно также проведя пальцем справаналево в списке комплексов.

Если в Архиве есть записи тренировок, основанных на этом комплексе, они **не** будут удалены.

Копирование комплекса

Можно скопировать любой комплекс, в том числе такой, который был включен в GymGoal изначально.

Откройте комплекс, нажмите Копия в шапке страницы. В результате получится комплекс-копия, который можно править.

Комплекс из записи тренировки

Можно сделать комплекс из записи тренировки.

Откройте один день в Архиве. Нажмите 🗹 в шапке страницы, выберите Сохранить как комплекс.

4 Расписание

4.1 Ввод цикла тренировок

Расписание в GymGoal — это по сути «цикл» тренировок. Например Вы тренируете верхнюю часть тела по понедельникам, нижнюю — по средам, делаете пробежку по пятницам.

В GymGoal Вы можете сделать недельное расписание и прикрепить комплекс для верхней части тела к понедельнику, для нижней — к среде и т. д.

Чтобы добавить комплекс в расписание, откройте Комплексы, откройте

страницу этого комплекса, нажмите 23 в шапке страницы.

Если у Вас нет еще расписания, GymGoal создаст недельное расписание и прикрепит комплекс к каким-нибудь дням недели.



Выключите переключатель, чтобы открепить комплекс от дня недели.

Включите, чтобы прикрепить комплекс к дню недели. На один и тот же день недели можно планировать до четырёх тренировок.

Недельный цикл может быть длиной в несколько недель. Если длина цикла, например, две недели, то тренировки второй недели отличаются от первой недели. После второй недели снова начинаются тренировки первой недели.

Скользящее расписание

Например Вы тренируетесь через день, независимо от дня недели, и выполняете двухдневный сплит: (А) Верхняя часть тела, (В) Нижняя часть тела. Такой цикл можно записать так: AxBx, где 'x' — отдых. Длина такого цикла — 4 дня.



4.2 Как пользоваться расписанием

Расписание отображается на Главной странице вместо демо-роликов.



В расписании перечислены дни тренировок и отдыха. Треугольник указывает на сегодня. Галочка указывает на последнюю тренировку. Дата под названием комплекса — последняя дата выполнения этого комплекса.

На рисунке сегодня вторник, последняя тренировка была вчера, в понедельник.

Нажмите любую строку с комплексом, чтобы начать тренировку по этому комплексу. Например сегодня вторник, но можно нажать например среду или пятницу и начать тренировку по этим комплексам.

5 Тренировка

5.1 Начало тренировки

Начать тренировку можно одним из трёх способов:

- а) Нажать строку в расписании на Главной странице
- b) Открыть комплекс упражнений и нажать 🔽
- с) Открыть список упражнений и нажать маленькую картинку упражнения с 📎

Первые два способа лучше, потому что они используют комплекс.

Не записывайте текущую тренировку нажатием + в Архиве! Это только для прошлых тренировок. Если GymGoal закроется раньше чем Вы нажмёте Сохранить, запись тренировки пропадёт. В рекомендуемых способах нет кнопки Сохранить — всё сохраняется мгновенно.

Все три способа открывают следующий экран:



На этом экране: подтвердите дату, номер тренировки, нажмите Записать >

Дата в поле ввода — дата тренировки. Если записывается текущая

тренировка, в поле ввода должна быть сегодняшняя дата. Чтобы записать прошедшую когда-то тренировку задним числом, введите дату той тренировки.

По плану... появляется только при использовании расписания. На примере выше: нажали на строку расписания «понедельник», сегодня — воскресенье, то есть тренировка выполняется на день раньше плана.

Тренировка № – в GymGoal можно записать до четырёх тренировок на один день, например утреннюю, дневную, вечернюю.

Новая запись – GymGoal проверяет, было ли уже что-то записано на указанную дату и номер тренировки. Если не было, пишет «новая тренировка». Если было, пишет «Добавить к записи тренировки» – записанная раньше тренировка не будет удалена, новые записи добавятся в конец существующих.

5.2 Первая страница

Для записи тренировки используется многостраничный экран с кнопками < и

> вверху экрана. На первой странице вместо > - кнопка Упражнения >

	Уг	іражн	ения			
Верх						
Bepx/Hu	13					
Длительн	юсть тр	рениро	вки			
8:59		9:00	=	58	С	топ
С		до		С		
Напом	инание		Текст ?			?

Если тренировка основана на комплексе, GymGoal автоматически заполняет заголовок и подзаголовок названием комплекса и дня из комплекса.

Время тренировки используется в вычислении калорий. Таймер тренировки запускается автоматически, но его можно остановить и изменить время.

Можно написать себе Напоминание для следующей тренировки по этому комплексу. Текст — это обычно заметка о том, как прошла тренировка.

5.3 Страница упражнения



< и > — переход к предыдущему / следующему упражнению.

которого нет в комплексе, Завершить тренировку, показывает историю вычисленного Абсолютного максимума, позволяет ввести Реальный абсолютный максимум.

Напоминание показывает текст, который Вы записали для себя об этом упражнении на прошлой тренировке, а так же картинки и мышцы упражнения.

Архив показывает историю выполнения данного упражнения. GymGoal старается заполнить эту таблицу историей выполнения данного упражнения в составе данного комплекса, потому что в одном комплексе может быть большой вес и мало повторений, в другом — маленький вес и много повторений. Если же такой истории нет, то показывается просто история упражнения, не важно из какого комплекса.

Напоминание Архи			рхив	1			
Журна	л (п	оследн	ие б)			
s	20.11 пн		1	13.11 06.11 пн пн		6.11 пн	
	кг	Повт.	кг	Повт.	кг	Повт.	
1	55	× 10	50	× 10	50	× 10	
2	60	× 8	55	× 8	55	× 8	
3	63	× 6	60	× 6	58	× 6	
Текст							
ſ	K	Копия Копия		Копия		Копия	

Выделенные подходы — это подходы с максимальным Абс. Максимумом той тренировки. Можно нажать Копия внизу таблицы, чтобы скопировать числа той тренировки в текущую тренировку.

Если Вы хотите пропустить это упражнение — просто перейдите к следующему. Если Вы его не пропускаете — включите переключатель Выполнено.

5.4 Упражнение с подходами (силовое)



Абсолют. Максимум под переключателем показывает максимальный вес, который Вы можете поднять в этом упражнении один раз. GymGoal вычисляет этот вес, но Вы можете также ввести его вручную, нажав 🔅



– удаляет последний подход. + добавляет один подход.

GymGoal находит единицы веса (<u>Ib или кг</u>) в истории Ваших тренировок и измерений, но это можно изменить вручную.



Элементы строки одного подхода:

- Кнопка с номером подхода
- История выполнения над полями ввода
- Поля ввода

Поля ввода могут быть другими для «своих» упражнений. Например, можно создать упражнение, в котором записываются угол и время вместо числа повторений.

Когда Вы изменяете число в поле ввода или запускаете таймер, фон закрашивается желтым цветом. Если нажать где угодно в строке подхода, фон строки становится синим. И то и другое можно использовать как метку текущего подхода. Лучше следить за желтым фоном полей ввода, так как легко закрасить синим цветом строку подхода при прокрутке экрана. Если не нужно ничего менять — запускайте таймер отдыха для желтого фона.



Над кнопкой с номером подхода GymGoal показывает, как меняется вес по сравнению с предыдущим подходом. На примере — вес второго подхода на 5 кг больше первого.

При нажатии на кнопку с номером подхода GymGoal открывает экран со следующими функциями, применимыми к данному подходу:

- Этикетка
- Копировать
- Перенести, Добавить, Удалить
- Итоги

Этикетка	Копиров	вать 🛆	△ ▽ + - Ито			
Текст (до 20 знаков)						
Обычный			Ļ	i		
Обычный подход						

Этикетка – можно выбрать цвет для этого подхода. Когда выбран белый, можно ввести заметку (текст) для этого подхода. Она одноразовая, для данной тренировки. Нажав на кнопку для выбора цвета, можно дать цветам свои названия. Например, красный можно назвать «слишком тяжело», зелёный - «слишком легко». Названия цветов — для всех тренировок.

Ниже — кнопки для выбора типа этого подхода:

- Обычный
- Разминка
- До отказа
- Drop Set

Нажмите і слева от кнопок для описания этих типов.

Копировать – можно скопировать один из предыдущих подходов этой тренировки, или подход с таким же номером из истории тренировок.

Перенести, Добавить, Удалить – можно передвинуть этот подход вверх или вниз, добавить подход после этого, удалить этот подход.

Итоги показывают суммарный и средний вес, число повторений и т.д.

Суперсеты

Суперсеты должны быть заранее созданы в комплексе упражнений, так что необходимо пользоваться комплексом чтобы записывать суперсеты.

Вес с пометками x2, +, -Сведение рук (гантели, лёжа) ① 15 ×2 кг × 10

Когда в поле веса стоит x2, вы должны ввести вес одной гантели, а GymGoal удвоит его

при расчете веса, поднятого в упражнении. Здесь 2 гантели по 15 кг.



+ означает, что в упражнении поднимается вес тела, или значительная его часть. В поле

веса нужно записывать только дополнительный вес. Здесь в отжимании на скамье использовался блин от штанги весом 15 кг. GymGoal рассчитает поднятый вес как вес тела (или его часть) плюс дополнительный вес.



означает, что в этом
 упражнении вес на тренажере
 помогает поднимать вес тела.

Здесь на тренажере для подтягивания поставлено 25 кг. GymGoal рассчитает поднятый вес как вес тела (или его часть) минус введенный вес.

5.5 Упражнение без подходов (кардио)



Поля ввода могут быть другими для «своих» упражнений. Например, можно создать упражнение, в котором дополнительно записываются угол и вес.

СТАРТ запускает таймер упражнения. Вводить что-либо в поля "с" и "до" (первое и второе поле) не обязательно.

Например, если Вы собираетесь делать это упражнение 10 минут, введите 10 в третье поле и нажмите СТАРТ. Если Вы не знаете, как долго Вы будете делать это упражнение, можно ничего не вводить, просто нажать СТАРТ.

Время начала и продолжительность упражнения важны для правильной записи пульса и маршрута. Продолжительность также используется для расчета калорий. Таймер выставляет эти значения автоматически. Пульс – Вы можете подключить пульсомер с BlueTooth 4 (LE) кнопкой в верхнем левом углу. GymGoal запишет график и автоматически определит средний и максимальный пульс.

GPS – Вы можете включить GPS для записи карты маршрута в Архив тренировок, и для автоматической записи расстояния и скорости.

Заметьте A внутри поля Калории. Это значит, что GymGoal запишет это число автоматически. Если подключить пульсомер, A появится в полях ввода пульса. Если подключить GPS, A появится в поле ввода расстояния.

Можно нажать такое «автоматическое» поле ввода и ввести туда своё число. GymGoal при этом перестанет обновлять это число автоматически. Чтобы возобновить автоматическое обновление, введите 0.



Когда подключен пульсомер, кнопка «Подключить» заменяется маленьким графиком пульса. Нажмите его, чтобы

выбрать целевую зону пульса — GymGoal тогда будет выдавать сигнал при выходе пульса из этой зоны. Занятия для похудения будут эффективней, если пульс будет оставаться в зоне «Регулирование Веса» - при этом до 85% расходуемых калорий получаются от «сжигания» жира.

Когда подключен GPS, кнопка «Подключить» заменяется рисунком карты и значением текущей скорости. Рисунок карты

— не Ваш маршрут, просто абстрактный рисунок. Нажмите его, чтобы открыть настоящую карту.

5.6 Круговая тренировка

Круговая тренировка (Circuit training) - тренировка в быстром темпе, во время которой каждое упражнение выполняется в течение от 30 секунд до пяти минут, затем немедленно выполняется следующее упражнение. Узнать больше можно в Прочее > Глоссарий.

В GymGoal круговая тренировка вводится в комплекс упражнений как суперсет. Во время записи тренировки, при переключении суперсета в

Выполнено, появляется кнопка 안. Скорректируйте, если нужно, число подходов, вес и т. д. и нажмите эту кнопку.

GymGoal создает круговую тренировку из всех упражнений суперсета, плюс одно упражнение перед суперсетом, если такое есть, как разминка. Плюс одно упражнение после суперсета, если такое есть, для остывания.



СТАРТ – запускает таймер для начала тренировки.

0 | 10 сек | 20 сек – если выбрать 10 или 20 секунд, на это время запустится таймер перед началом первого упражнения.

Время упражнения, Время отдыха – если ввести что-то в эти поля, время

упражнения и отдыха будут одинаковыми для всей тренировки. До нажатия кнопки Старт можно изменить это для отдельных упражнений.



Разминка, Завершение – эти строки присутствуют, если в комплексе есть одно упражнение перед суперсетом и одно — после суперсета.

Круг 1, Круг 2 и т. д. – это «подходы» в суперсете. Если в суперсете 3 подхода, в круговой тренировке будет 3 круга. Можно уменьшить число кругов, «выключив» некоторые из них.

5.7 Последняя страница

Завершить тренировку

Эта кнопка расположена на странице последнего упражнения тренировки вместо
 Она открывает
 страницу завершения тренировки. Можно также нажать
 и выбрать Завершить Тренировку.



GymGoal останавливает таймер тренировки при открытии этой страницы. Нажмите СТАРТ если тренировка еще не закончена.

Если тренировка не закончена и нужно добавить упражнение, которого не было в комплексе, нажмите Вставить упражнение.

Проверьте, что время начала и продолжительность тренировки записаны правильно — они используются для расчета калорий, создания графика пульса и карты маршрута.

Калории разбиты на две части — от упражнений типа кардио и от других упражнений. Нажмите на прямоугольник с калориями для ввода калорий вручную или для подстройки расчёта калорий.

Поля ввода пульса есть только в упражнениях кардио, но пока в GymGoal включен пульсомер, пульс записывается для всей тренировки. Числа в разделе «пульс» на последней странице — для всей тренировки.

Обновить комплекс — если тренировка основана на комплексе упражнений, но между ними есть различия, можно сделать комплекс таким, какой была тренировка. Все различия будут перечислены на отдельном экране, и можно выбрать, какие различия применить к комплексу. Проверьте внимательно этот список, особенно удаление из комплекса пропущенных упражнений.

Архивировать на сервере — сохраняет резервную копию данных на сервере. Если что-то случится с айфоном, или GymGoal будет удалён с айфона и установлен заново, Вы сможете скачать этот архив и восстановить данные (комплексы, историю тренировок и т.д.).

Напоминание и Текст – те же, что и на первой странице записи тренировки. Они прикреплены ко всей тренировке, а не к отдельному упражнению.

6 Архив

6.1 Даты

Когда выбрано Даты, Архив показывает все тренировки за выбранный год.



Кнопка 🤷 отправляет архив за выбранный год электронной почтой. Его можно просмотреть или импортировать в таблицы.

Правка позволяет удалить некоторые дни. Раскройте месяцы перед нажатием этой кнопки.

Нажмите + чтобы добавить в архив прошедшую тренировку. Не записывайте таким образом текущую тренировку, так как здесь нужно нажимать Сохранить в конце записи тренировки. Реальная тренировка может быть довольно длительной, и если в это время что-то случится с GymGoal или с айфоном, и Вы не успеете нажать Сохранить — вся запись тренировки пропадёт. При правильной записи текущей тренировки нет кнопки Сохранить — всё сохраняется мгновенно.

В каждой строке месяца есть и Итоги. Число после - количество записанных тренировок в этом месяце.

Итоги открывают список упражнений, выполненных в этом месяце, и некоторую статистику.

Изначально все месяцы, кроме одного, закрыты. Нажмите > чтобы открыты месяц.

Эти символы показывают, упражнения каких типов были выполнены. GymGoal показывает не больше двух таких символов в строке. Если были выполнены упражнения трёх или более типов, некоторые символы не будут показаны.

Нажмите строку даты, чтобы увидеть подробности тренировки.

Последние три строки — ссылки на итоги года, статистику кардио, статистику силовых упражнений.



6.2 Подробности тренировки

Этот экран показывает всё, что было записано во время тренировки.

Шапка экрана

Назад ср, 1 нояб. 2017 Прав. 🛃
Правка – править запись тренировки.
открывает список действий:
 Электронная почта Сохранить как комплекс Добавить к комплексу Обновить комплекс
Электронная почта — отправить файл типа html для просмотра и печати.
Сохранить как комплекс — создать новый комплекс из упражнений тренировки.
Добавить к комплексу — добавить упражнения тренировки к выбранному комплексу.

Обновить комплекс — обновить комплекс, на котором была основана

тренировка. Если тренировка основана на комплексе упражнений, но между ними есть различия, можно сделать комплекс таким, какой была тренировка. Все различия будут перечислены на отдельном экране, и можно выбрать, какие различия применить к комплексу. Проверьте внимательно этот список, особенно удаление из комплекса пропущенных упражнений.

Отчёт о тренировке



В шапка отчёта — заголовок и подзаголовок тренировки, время, ссылка «больше...»

Время начала и продолжительность — нажатие на этот текст открывает график изменения продолжительности тренировок за выбранный период.

Нажмите больше..., чтобы включить больше информации в отчёт.

Под шапкой — список выполненных упражнений.

Manual and a second state of the second state	1.10	Sec.		A dealers	
Упражнение		Вес (кг)	Повт.	Отд.	% Абс
1 <u>Тяга в</u>	1	70	× 10	90	67
наклоне	2	80	× 8	90	77
<u>(штанга)</u>	3	90	× 6	120	86
Абс. Макс.: 104,5 Сум. Вес: 1 880 Повторений: 24					
Ср. вес: /8,3					
2 Бег	время:			0:18:36	
	pa	ссто	3 км 341 Кал		
	эн	ерги			

Нажмите на название упражнения, чтобы открыть графики и таблицы прогресса для этого упражнения.

Если во время тренировки был включен модуль GPS, около упражнений кардио есть рисунок карты. Нажатие на рисунок открывает карту маршрута этого упражнения.

Кроме того, рисунок карты есть внизу отчёта, под списком упражнений. Он открывает карту всей тренировки.

Если во время тренировки был подключён пульсомер, то там же, под списком упражнений, есть график пульса для всей тренировки. Нажатие на этот график открывает его на весь экран.



6.3 Прогресс упражнения

Чтобы открыть таблицы и графики прогресса упражнения, нажмите на название этого упражнения на экране отчёта о тренировке или на экране «итоги» - итоги за месяц или за год.



Переключатель в шапке этого экрана. 123 открывает таблицу, рисунок графика открывает график.



Выберите период и параметр для графика. Для некоторых параметров можно еще выбрать единицу измерения, например фунты или килограммы для веса.

Список параметров различается для разных типов упражнений. Кроме того, у «своих» упражнений может быть нестандартный набор параметров.

Стандартные параметры для силовых упражнений:

- Журнал
- Абсолютный Максимум
- Реальный Абсолютный Максимум
- Поднятый вес (Сум., Мин., Макс., Сред.)
- Число повторений (Сум., Мин., Макс., Сред.)

Журнал — дни с тренировками с этим упражнением.

Абсолютный Максимум — максимальный вес, который Вы можете поднять один раз в этом упражнении. GymGoal рассчитывает его во время записи тренировки, так что он — примерный. Это хороший показатель прогресса.

Реальный Абсолютный Максимум Вы можете на самом деле пытаться поднять один раз максимальный вес в упражнении, и записывать этот вес во время тренировки (нажмите 🔅 во время записи тренировки). График показывает изменение записанного реального абсолютного максимума для данного упражнения.

Поднятый вес – выберите Сум. или Мин. или Макс. или Сред.

- Сум. сумма веса, поднятого в этом упражнении за тренировку.
- Мин., Макс., Сред. минимальный или максимальный или средний вес, использованный в этом упражнении во время тренировки.

Число повторений – выберите Сум. или Мин. или Макс. или Сред.

- Сум. суммарное число повторений в этом упражнении за всю тренировку.
- Мин., Макс., Сред. минимальное или максимальное или среднее число повторений в этом упражнении в одном подходе.

Стандартные параметры для упражнений кардио:

- Журнал
- Время (Сум., Мин., Макс., Сред.)
- Расстояние (Сум., Мин., Макс., Сред.)
- Калории
- Средний пульс
- Максимальный пульс

Таблица

123 в шапке экрана открывает таблицу чисел, сгруппированных по месяцам.

Цель



Можно ввести цель для выбранного параметра. Например выбран Абсолютный Максимум. Нажав эту кнопку, можно выбрать краткосрочную и долгосрочную цели.

При вводе цели вводится дата и значение. На примере: краткосрочная цель — достичь 150 кг к 28 января 2018 года.

График показывает цель зелёной линией. Таблица показывает, сколько осталось до цели. Например цель 150 кг, сейчас 124 кг — таблица покажет, что осталось 26 кг.

6.4 Мышцы

Когда на экране Архив нажата кнопка Мышцы, показаны группы мышц, которые нагружались силовыми тренировками за указанный период, и число тренировок для каждой группы мышц.

В верхней части экрана два переключателя: период и больше меньше

Период — кнопки для выбора периода будут разными для разного размера истории тренировок. Например, когда записано не больше трёх лет тренировок, варианты такие: 3 года, 1 год, 3 месяца, 1 месяц.

больше | меньше изменяет способ отбора упражнений, нагружающих мышцу. Когда выбрано «меньше», в список попадает меньше упражнений, потому что отбираются только те, в которых эта мышца обозначена как «целевая». Если выбрать «больше», то отбираются еще и упражнения, в которых эта мышца в списке «основных».

Нажатие на название мышцы открывает список всех упражнений, тренирующих эту мышцу, которые выполнялись за выбранный период. Для каждого упражнения указано число тренировок за этот период.

Упражнения разбиты на комплексные и изолирующие (смотрите Глоссарий).

Нажатие на название упражнения открывает таблицу и график этого упражнения.

7 Измерения

7.1 Обзор

Измерения открываются нажатием кнопки 浴 на Главной странице.

Экран разделён на две секции: Измерения и Калькуляторы. В разделе Измерения можно отслеживать 13 стандартных и 6 «своих» параметров. В разделе Калькуляторы есть 6 калькуляторов.

Измерения

- Bec
- Шея
- Плечи
- Предплечье
- Бицепс
- Грудь
- Талия
- Живот
- Бёдра
- Бедро
- Икры
- Запястье
- Рост
- 6 «своих» параметров

Измерения и большинство калькуляторов сохраняют историю, которую можно увидеть как таблицу и график. К ним также можно прикреплять фотографии.

Калькуляторы

- Процент жира (Жир)
- Индекс Массы Тела (ИМТ)
- Базальный Метаболизм (БМ)
- Суточный Расход Энергии (TDEE)
- Целевой Пульс (THR)
- Абсолютный Максимум (1RM)

7.2 Измерения

Показать, скрыть, "свои" параметры Отправить отчёт эл. почтой Назад Измерения СС Прав. Измерения Империал. Метричес. Вес 82,5 кг С

В разделе Измерения есть 13 стандартных параметров, и можно ввести до шести своих. Нажмите Правка, чтобы скрыть неиспользуемые параметры или создать свои параметры.

Выберите единицы измерения Империал. (фунты, дюймы) или Метрич. (кг, см) до того как Вы начнёте ввод измерений.

Новое

Нажмите на поле ввода значения, чтобы ввести новое измерение. На следующем экране есть поле ввода даты — оставьте сегодняшнюю дату, или введите дату измерения, если оно было сделано в прошлом.

Если Вы уже вводили значение этого параметра за эту дату, новое значение заменит старое.

Некоторые параметры двойные — правая и левая сторона. Можно не вводить одну из сторон.



Эта кнопка открывает историю измерений.



Переключатель в шапке этого экрана. 123 открывает таблицу, рисунок графика открывает график.

Нажатие на строку таблицы открывает экран для правки этой записи.

Для удаления записей нажмите кнопку Правка в шапке экрана, или проводите по этим записям пальцем справа-налево.



Если Вы хотите отслеживать прогресс по фотографиям, можно или фотографировать фотокамерой айфона, или брать фотографии из фотоальбома. Каждую фотографию можно снабдить заметкой.

Если фотографии сделаны камерой из приложения GymGoal, их нет в фотоальбоме. Чтобы эти фотографии стали доступны вне приложения GymGoal, их можно отослать электронной почтой или экспортировать в фотоальбом.

7.3 Калькуляторы



Большинство калькуляторов сохраняют введенные числа и результаты в истории. Выключите Сохранять результаты если Вы используете калькулятор для кого-то другого.

У каждого калькулятора — свой экран, приспособленный под определённые входные данные и результаты. Тем не менее у них есть общие элементы.

Считать После ввода исходных данных нажмите кнопку Считать. Если и сохранить будут сохранены в истории. Например Вы ввели свой вес и рост для расчёта ИМТ. Рост и вес попадут в историю измерений. ИМТ — в историю этого калькулятора.

Эта кнопка в шапке экрана открывает историю данного калькулятора — таблицу и график. Нажатие на строку в таблице открывает экран правки выбранного числа. Для удаления числа из истории проведите по строке таблицы пальцем справа-налево.

Если Вы хотите отслеживать прогресс по фотографиям, можно или фотографировать фотокамерой айфона, или брать фотографии из фотоальбома. Каждую фотографию можно снабдить заметкой.

8 Прочее

Нажмите кнопку 🔪 на Главной странице.

Этот экран разделён на четыре секции:

- 1. Файл
- 2. Архивировать/восстановить
- 3. Как тренироваться
- 4. Настройки

Файл

В GymGoal можно создать до 50-ти файлов. Каждый файл содержит полный набор данных для одного человека — всё, что можно ввести в GymGoal: комплексы, «свои» упражнения, историю тренировок, расписание, измерения и т.д.

При создании файла можно скопировать уже существующий, или создать пустой.

Чтобы удалить файл, выберите (откройте) его и нажмите Удалить.

Архивировать/восстановить

Можно сохранять резервную копию всех данных (комплексы, упражнения, историю тренировок и т. д.) на сервере, без дополнительной платы. Если чтото случится с айфоном, или нужно будет переустановить GymGoal, можно будет восстановить эти данные.

Для архивирования на сервере нужно создать учётную запись, с логином и паролем, и указанием адреса электронной почты. Для восстановления данных, например на новом айфоне, нужно будет ввести эти логин и пароль. Если Вы их забудете, они могут быть высланы на зарегистрированный адрес электронной почты. При архивировании данных на сервере GymGoal может выслать Вам архивный файл электронной почтой. Этот файл можно использовать для восстановления данных в GymGoal — нужно открыть электронное письмо с этим файлом на айфоне и нажать на прикреплённый файл. В этом случае логин и пароль не нужны.

Если Вы используете несколько файлов в GymGoal, их нужно архивировать отдельно. Можно использовать одну и ту же учётную запись.

Как тренироваться

В этой секции собрана информация о том, как тренироваться для силы и размера мышц, для похудения, для развития взрывной силы. Также приведены сведения о протеиновых добавках. Есть глоссарий основных терминов.

Настройки

Некоторые настройки глобальные — они относятся ко всем файлам. Другие настройки, например цвет интерфейса, прикреплены к файлу (человеку).

Если смысл настройки не очевиден, у неё есть кнопка і, объясняющая эту настройку.

9 Apple Watch

Откройте GymGoal на айфоне и на часах. Если Вы ввели в GymGoal расписание, оно должно появиться на часах. Если не появилось, откройте Архив на айфоне, затем вернитесь на Главную страницу.

Если Вы не используете расписание в GymGoal, или если часы не показывают его, начните тренировку на айфоне. Часы должны показать первое упражнение тренировки.

Тренировку можно записывать и на айфоне, и на часах — они должны синхронизироваться.

Чтобы начать запись упражнения на часах, нажмите Старт. Если это упражнение типа кардио, GymGoal запустит таймер.

Если это упражнение с подходами (силовое), часы показывают один подход. Для перехода на следующий и возврата на предыдущий подход используйте кнопки > и <

Нажмите на кнопку с весом и повторениями, если нужно править эти числа. На следующем экране нажмите на число, чтобы изменить его.

Когда Вы начинаете тренировку, GymGoal включает режим тренировки на часах. При этом включается пульсомер. Текущее значение пульса отображается на часах на кнопке. Нажатие на эту кнопку открывает экран пульсомера. Пульсомер потребляет много энергии — если Вы не интересуетесь пульсом, можно выключить его на экране пульсомера. Это может повлиять на то, как тренировка показана в приложении Активность.

Если Вы заканчиваете тренировку на айфоне — посмотрите на GymGoal на часах. Экран тренировки должен закрыться. Если есть расписание — оно должно появиться. Через некоторое время должна погаснуть лампа пульсомера (обычно лампа гаснет с задержкой от нескольких секунд до минуты). Можно также заканчивать тренировку на часах.