FitSheet – instrukcja obsługi

Spis treści

FitSheet – instrukcja obsługi 1
1. Informacje ogólne 3
1.1. Pobieranie arkusza 3
1.2. Autoryzacja skryptów 3
2. Konfiguracja (Karta Konf) 8
2.1. Omówienie elementów karty 8
2.2. Opis opcji na podstawie konfiguracji pierwszego treningu T1 10
3. Widok treningu (Karty T1, T2 etc.) 17
3.1. Informacje ogólne 17
3.2. Numer treningu 19
3.3. Nazwa treningu 20
3.4. Liczba serii 21
3.5. Główna partia 22
3.6. Operacje 22
3.7. Najbliższy trening 23
3.8. Liczba ćwiczeń pozostałych do wykonania 24
3.9. Status treningu (ikona) 25
3.10. Numer ćwiczenia 26
3.11. Ostatnie ukończone 27
3.12. Kolumna obciążeń 28
3.13. Kolumna powtórzeń 29
3.14. Kolumna czasu trwania / przerwy 30
3.15. Kolumna ukończenia 31
3.16. Kolumna trudności 32
3.17. Kolumny dodatkowe 32
4. Historia treningów (tylko na komputerze) 33
4.1. Zapisywanie treningu w historii 33
4.1. Kasowanie treningu z historii 34

5. Fittest i pomiary (Karta FitTest) 34
6. Planowanie treningów w czasie (Karta Kalendarz + K_arch) 36
7. Baza ćwiczeń 38
8. Zakończenie 39

1. Informacje ogólne

Wymagania wstępne:

- Konto Google + Dysk Google
- Połączenie z Internetem

W największym skrócie FitSheet ma służyć do **łatwego planowania treningów** na różne dni, wpisywania ich w **kalendarz**, śledzenia realizacji i **postępów**, a także **monitorowania** zmian ciała. Może być używany zarówno przez **trenerów**, jak i **osoby indywidualne**, które chcą mieć lepszą i łatwiejszą kontrolę nad swoimi treningami. FitSheet działa też na urządzeniach mobilnych, dzięki czemu można z niego łatwo korzystać na siłowni, podczas ćwiczeń w terenie, w dowolnym miejscu.

FitSheet jest arkuszem kalkulacyjnym utworzonym w oprogramowaniu **Google Sheets**.

Uwaga: FitSheet nie można używać w Excelu, gdyż posiada wbudowane skrypty, w języku, którego Excel nie obsługuje.

Aby rozpocząć korzystanie, należy pobrać arkusz i zapisać do na swoim **Dysku Google** (co pozwoli na korzystanie jednocześnie z poziomu telefonu i komputera – zalecane!). Konieczne jest posiadanie konta Google.

Dostęp i obsługa:

FitSheet można obsługiwać zarówno z poziomu komputera, jak i smartfona (najlepiej z zainstalowaną aplikacją Arkusze od Google. Jednak wstępną konfigurację treningu (wygenerowanie treningu) **trzeba** wykonać na komputerze.

1.1. Pobieranie arkusza

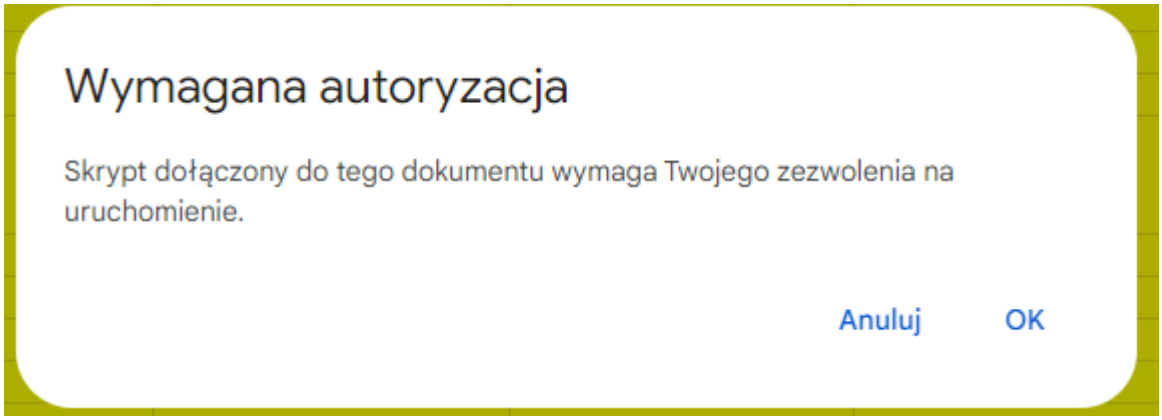
Aby pobrać arkusz na swój dysk google:

a) Użyj linku otrzymanego po zakupie FitSheet
b) Kliknij Plik > Utwórz kopię
c) Wybierz nazwę, lokalizację i kliknij Utwórz kopię.
d) Od teraz arkusz będzie dostępny na Twoim koncie w lokalizacji wybranej w poprzednim kroku.

1.2. Autoryzacja skryptów

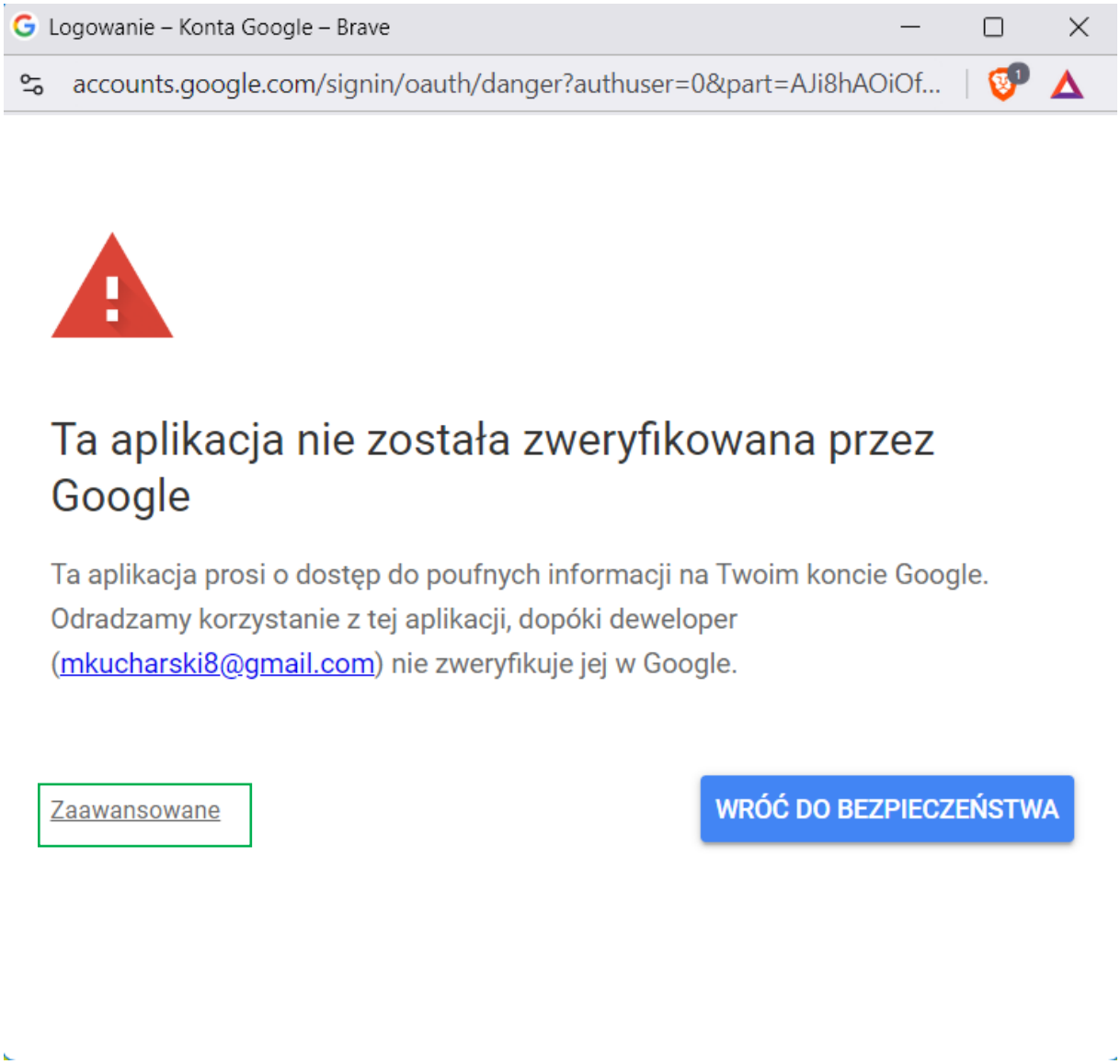
Podstawą działania arkuszy są skrypty, które wymagają specjalnych uprawnień

Pierwsze użycie opcji interaktywnych, np. **wygenerowanie arkusza treningu**, powoduje wyświetlenie zapytania o autoryzację:

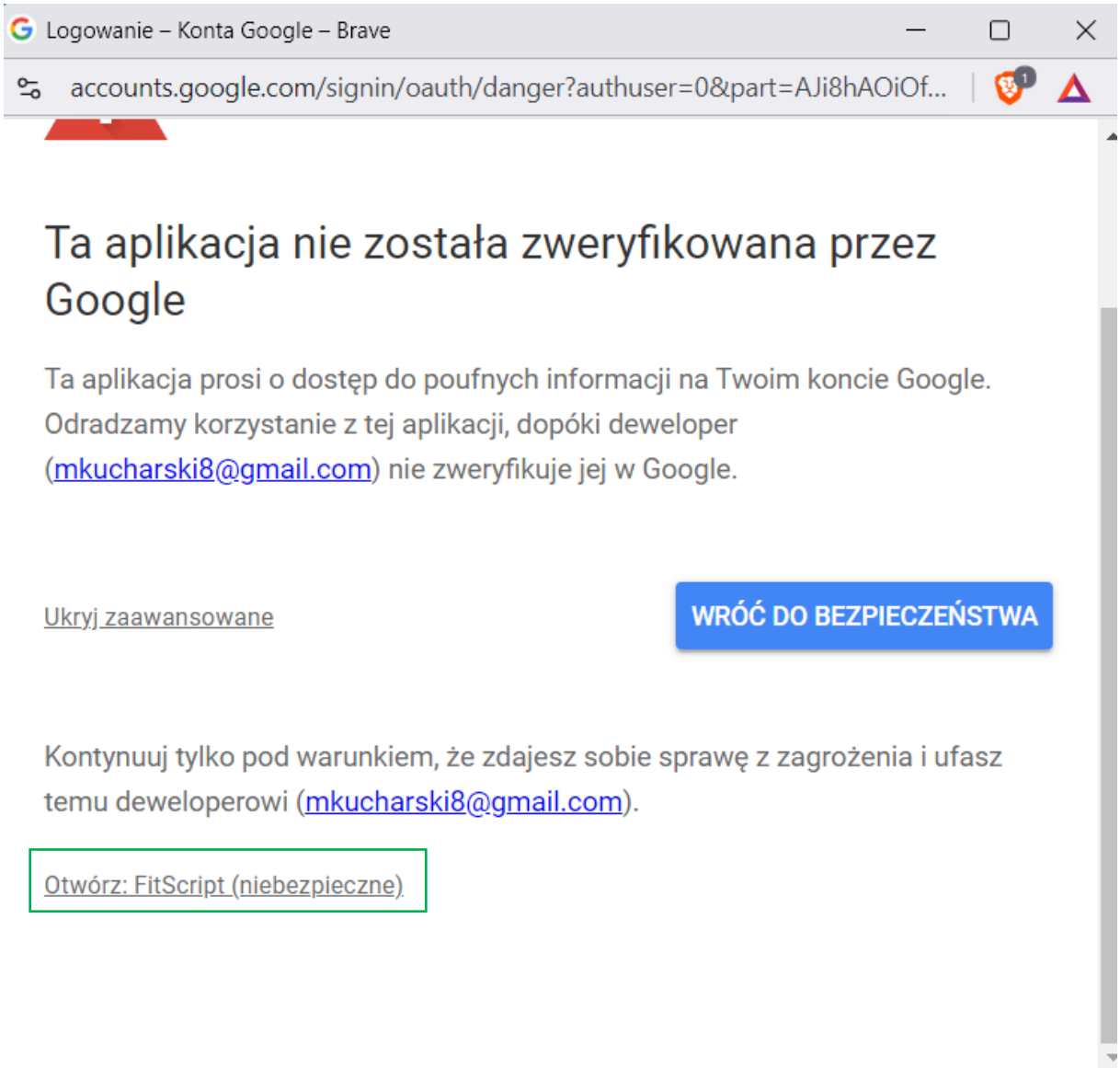


Ilustracja 1 Okno autoryzacji

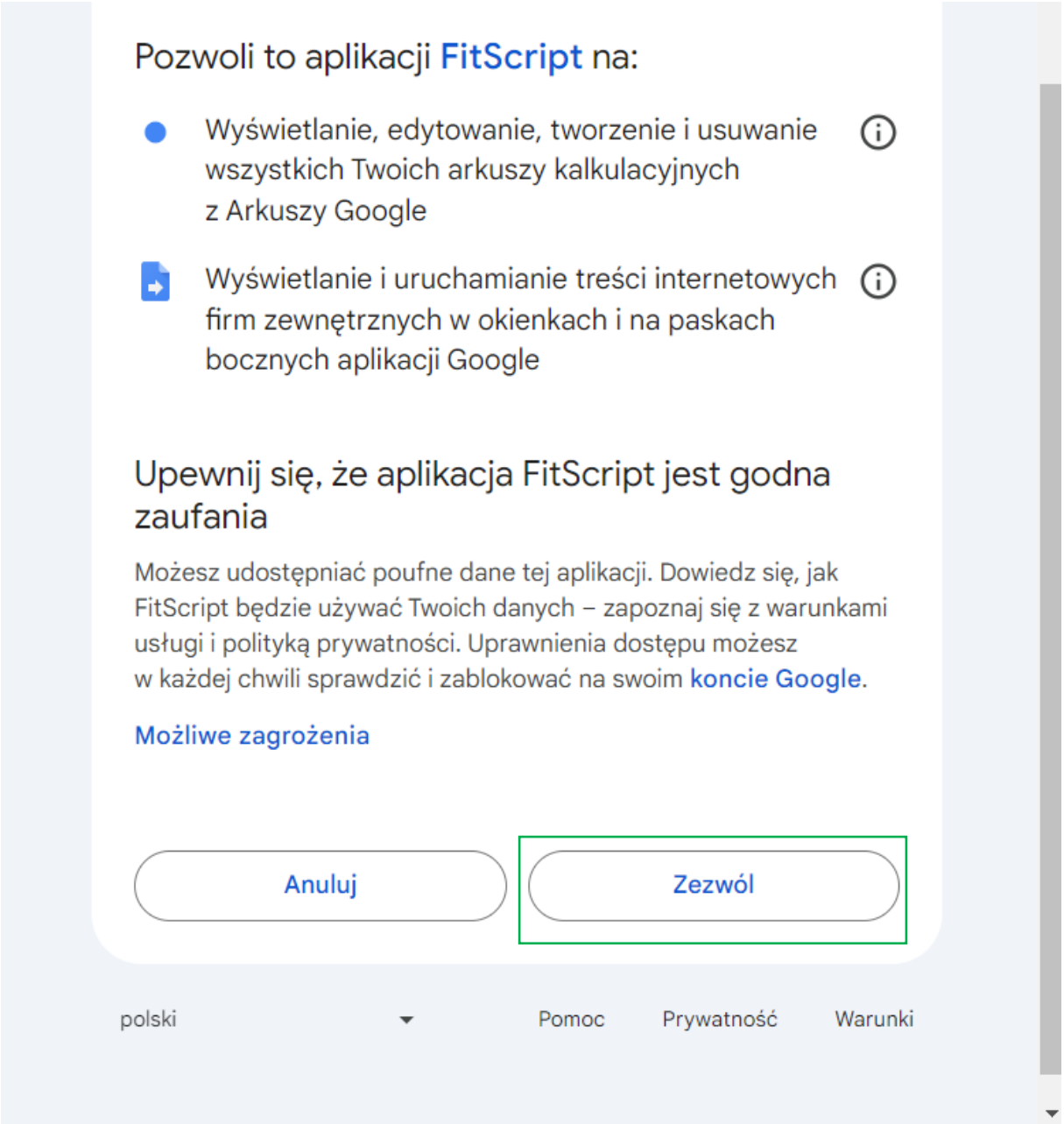
- W pierwszym oknie należy kliknąć OK
- W kolejnym wybrać swoje konto Google, po czym kliknąć **Zaawansowane > Otwórz: FitScript (niebezpieczne)** i w ostatnim kroku kliknąć **Zezwól**



Ilustracja 2 Autoryzacja, krok 2



Ilustracja 3 Autoryzacja, krok 3



Ilustracja 4 Autoryzacja krok 4

Odtąd skrypty będą aktywne i arkusz będzie działać poprawnie.

2. Konfiguracja (Karta Konf)

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Parametr >	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7
2	Wybór	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Nazwa							
4	Liczba serii	3	3	3	3	3	3	3
5	Rozgrzewka	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak
6	Finisz	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak
7	Czas 1 ćwiczenia (min)	1	1	1	1	1	1	1
9–18	Rozgrzewka							
19–38	Ćwiczenia główne							
39–48	Finisz							

Ilustracja 5 Karta konfiguracji

2.1. Omówienie elementów karty

Pierwszy wiersz nagłówkowy: oznaczenia T1, T2 itd. Odpowiadają poszczególnym treningom. Każdy trening to unikatowy zestaw wybranych ćwiczeń, który można przypisywać do różnych dni. Przykładowo można zaplanować 3 treningi, które będą powtarzane w cyklu tygodniowym, T1 w poniedziałki, T2 w środy, T3 w piątki. Jednak konfiguracja jest dowolna. Maksymalnie można skonfigurować 7 treningów.

Drugi wiersz wyboru (pole wyboru): operacje na treningach można wykonywać po zaznaczeniu pola wyboru - zarówno pojedynczo, jak i grupowo. Dostępne operacje są widoczne w menu Opcje. To menu jest dostępne tylko z **poziomu komputera**. Opcje omówiono w sekcji 2.2.

Nazwa: Dowolna nazwa nadawana treningowi. Np. "Biceps i triceps" lub "Poniedziałek". Nazwa będzie też widoczna w widoku treningu po jego wygenerowaniu (np. karta T1) oraz w kalendarzu.

Liczba serii: Tutaj wybiera się, ile serii ćwiczeń chcemy wykonywać w danym w treningu. Prawidłowe ustawienie tego parametru jest bardzo ważne, gdyż od niego zależy widok treningu. **Maksymalnie 12 serii.**

Rozgrzewka: Tutaj wybiera się, czy dla danego ćwiczenia ma być włączona rozgrzewka. Włączona rozgrzewka oznacza, że w widoku treningu będziemy widzieć ćwiczenia wybrane w sekcji rozgrzewka poniżej. Możliwe wartości "Tak" i "Nie".

Finisz: Tutaj wybiera się, czy dla danego ćwiczenia ma być włączony finisz (ćwiczenia po treningu właściwym). Włączony finisz oznacza, że w widoku treningu będziemy widzieć ćwiczenia wybrane w sekcji finisz poniżej. Możliwe wartości "Tak" i "Nie".

Czas ćwiczenia: Wybierz w minutach, ile średnio trwa wykonywanie jednego ćwiczenia (nie 1 powtórzenia). Czyli np. jeśli ćwiczeniem są pompki, a chcesz robić 20 powtórzeń, wybierz, ile zajmuje średnio zrobienie 20 powtórzeń. Parametr jest drugorzędnego znaczenia i jest używany do szacowania czasu treningu (całego i pozostałego). Domyślnie 1 minuta.

Rozgrzewka (pomarańczowe tło): sekcja przeznaczona do wyboru ćwiczeń rozgrzewkowych (maks. 10). Ćwiczenia wybiera się z listy rozwijanej korzystającej z bazy ćwiczeń. W razie potrzeby można dodawać własne ćwiczenia, jeśli nie ma ich w bazie. Jak dodawać własne ćwiczenia opisano w sekcji 7.

Ćwiczenia główne (zielone tło): sekcja przeznaczona do wyboru ćwiczeń właściwych (maks. 20). Ćwiczenia wybiera się z listy rozwijanej korzystającej z bazy ćwiczeń. W razie potrzeby można dodawać własne ćwiczenia, jeśli nie ma ich w bazie. Jak dodawać własne ćwiczenia opisano w sekcji 6.

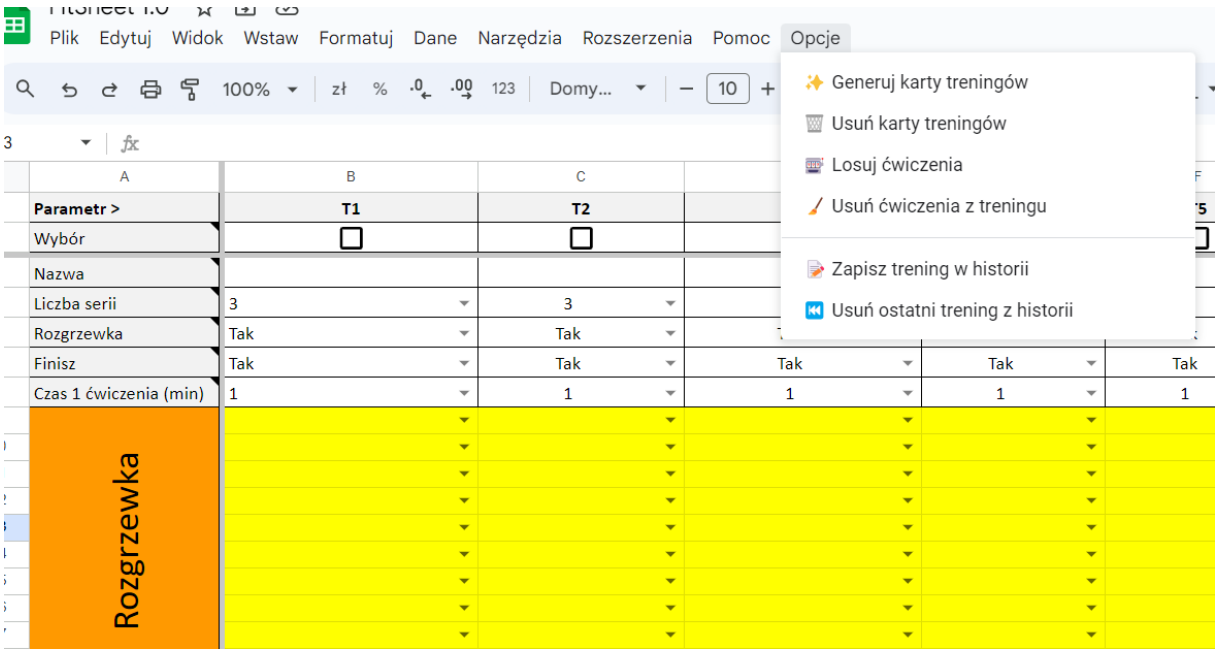
Finisz (niebieskie tło): sekcja przeznaczona do wyboru ćwiczeń końcowych (maks. 10). Ćwiczenia wybiera się z listy rozwijanej korzystającej z bazy ćwiczeń. W razie potrzeby można dodawać własne ćwiczenia, jeśli nie ma ich w bazie. Jak dodawać własne ćwiczenia opisano w sekcji 6.

Główna partia: w tym wierszu pobierana jest informacja o tym, która partia mięśni będzie najintensywniej ćwiczona podczas treningu. Informacja generowana jest automatycznie na podstawie danych o wybranych do treningu ćwiczeń. Jeśli będzie kilka różnych z taką samą największą liczbą ćwiczeń, pojawi się napis „Różne”.

Szacowany czas treningu: automatycznie liczony szacowany czas treningu. Wartość bazuje na informacjach wprowadzanych przez użytkownika: czasie 1 ćwiczenia z wiersza nr 7, a także zależy od liczby ćwiczeń, serii i czasu trwania rozgrzewki/finiszu.

2.2. Opis opcji na podstawie konfiguracji pierwszego treningu T1

Uwaga: Konfigurację (generowanie/usuwanie) treningu trzeba wykonywać na komputerze.



Ilustracja 6 Widok listy opcji

a. Konfiguracja

- Nadaj nazwę w komórce B3.
- Wybierz liczbę serii w B4.
- Wybierz, czy chcesz rozgrzewkę i finisz (B5-B6).
- Podaj średni czas ćwiczenia.
- W polach B9-B48 wybierz ćwiczenia (na razie bez konfiguracji powtórzeń i obciążeń - te wartości będą ustawianie na kolejnej karcie). Jeśli chcesz ustawić mniej ćwiczeń niż maksymalna liczba, w zbędnych polach zostaw myślnik lub zostaw pole puste.

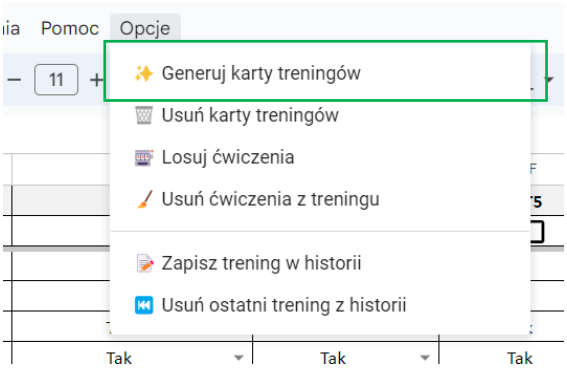
Przykład treningu (ćwiczenia zostały wybrane losowo, nie zwracaj uwagi na ich rodzaj, to tylko przykład):

	A	B
1	Parametr >	T1
2	Wybór	☑
3	Nazwa	Biceps
4	Liczba serii	4
5	Rozgrzewka	Tak
6	Finisz	Tak
7	Czas 1 ćwiczenia (min)	1
9	Rozgrzewka	Trening na bieżni
19	Ćwiczenia główne	Odwrócone przyciąganie aust
20		Wyciskanie na ramiona z han
21		Dipy, pompki na poręczach
22		Ściąganie drążka wyciągu gór
23		Przysiad ze sztangą ze stojakć
24		Diamentowe pompki
39	Finisz	Trening na wioślarzu

Ilustracja 7 Przykładowe ćwiczenia w treningu

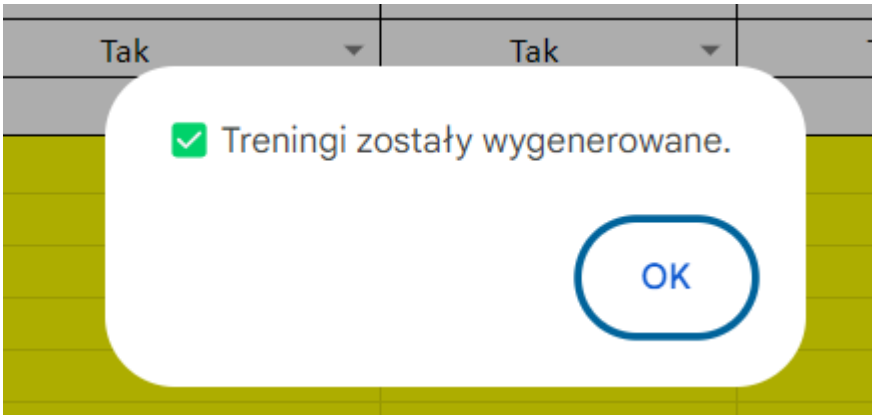
b. Generowanie treningu (opcja Generuj karty treningów)

- Po wybraniu parametrów zaznacz pole wyboru w B2.
- Kliknij Opcje > Generuj karty treningów.



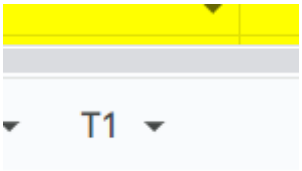
Ilustracja 8 Generowanie karty treningów

- Powinna zostać wygenerowana karta o nazwie T1. Pojawi się komunikat:



Ilustracja 9 Potwierdzenie wygenerowania karty treningów

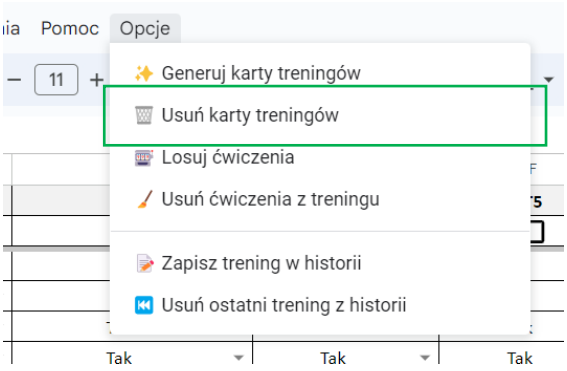
Jeśli się tak nie stało, musiał wystąpić błąd. Jeśli wszystko poszło zgodnie z planem, pojawi się karta T1.



Będzie ona zawierać wszystkie ćwiczenia w tylu seriach, ile wybrano w konfiguracji. W razie popełnienia błędu należy usunąć całą kartę.

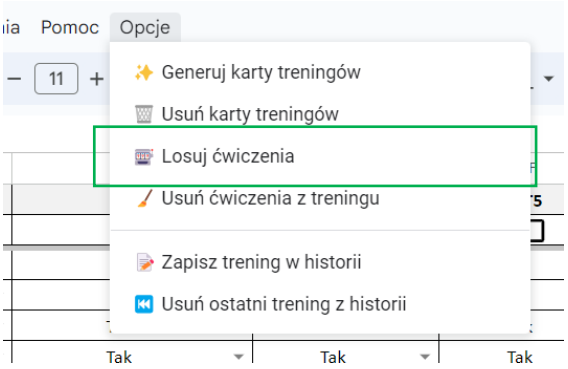
c. Usuwanie treningu

- Zaznacz odpowiednie pole wyboru (dla treningu T1, będzie to B2)
- Opcje > Usuń karty treningów.



Ilustracja 10 Usuwanie karty treningów

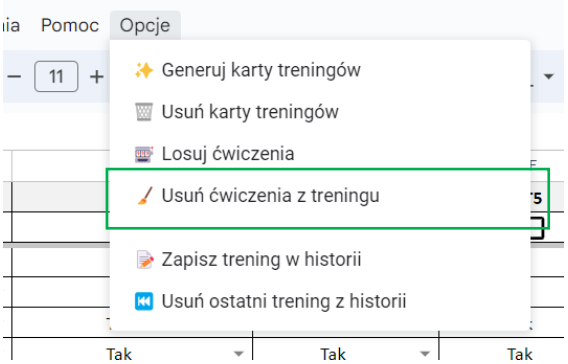
d. Opcja Losuj ćwiczenia



Ilustracja 11 Losowanie ćwiczeń

Służy do wypełniania obszaru wyboru ćwiczeń losowymi ćwiczeniami z bazy. Tej opcji można użyć, aby testować generowanie kart treningów i inne operacje, np. usuwania.

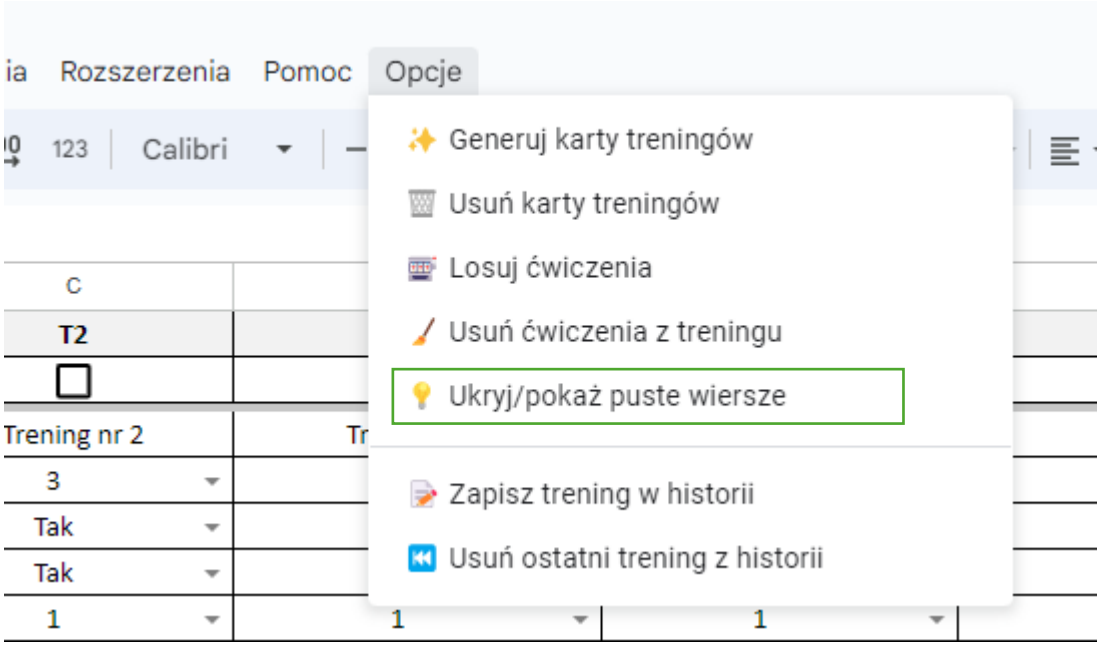
e. Opcja Usuń ćwiczenia z treningu



Ilustracja 12 Usuwanie ćwiczeń z treningu

Ta opcja powoduje wyczyszczenie wszystkich wybranych ćwiczeń w wierszach od 9 do 49. W razie przypadkowego użycia opcji, operację można cofnąć wciskając CTRL+Z, lub używając strzałki:

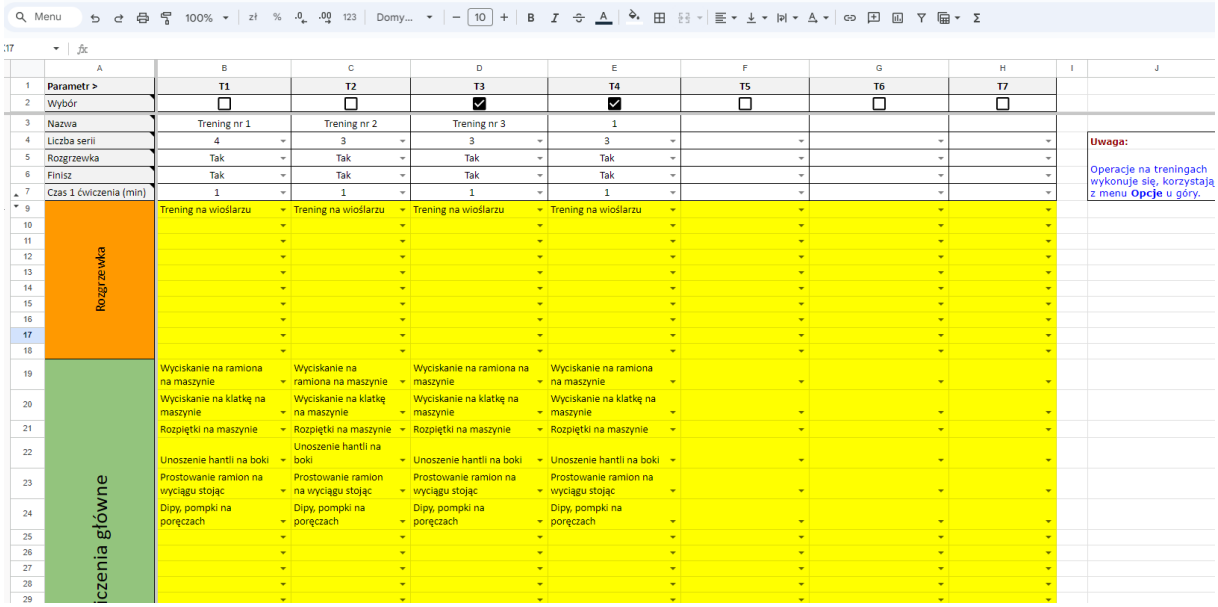
f. Opcja Ukryj/pokaż puste wiersze



Ilustracja 13 Ukrywanie pustych wierszy

Ta opcja służy do ukrywania nieużywanych wierszy w celu zwiększenia czytelności karty konfiguracji. Poniżej pokazujemy jak wygląda widok przed ukryciem oraz po ukryciu.

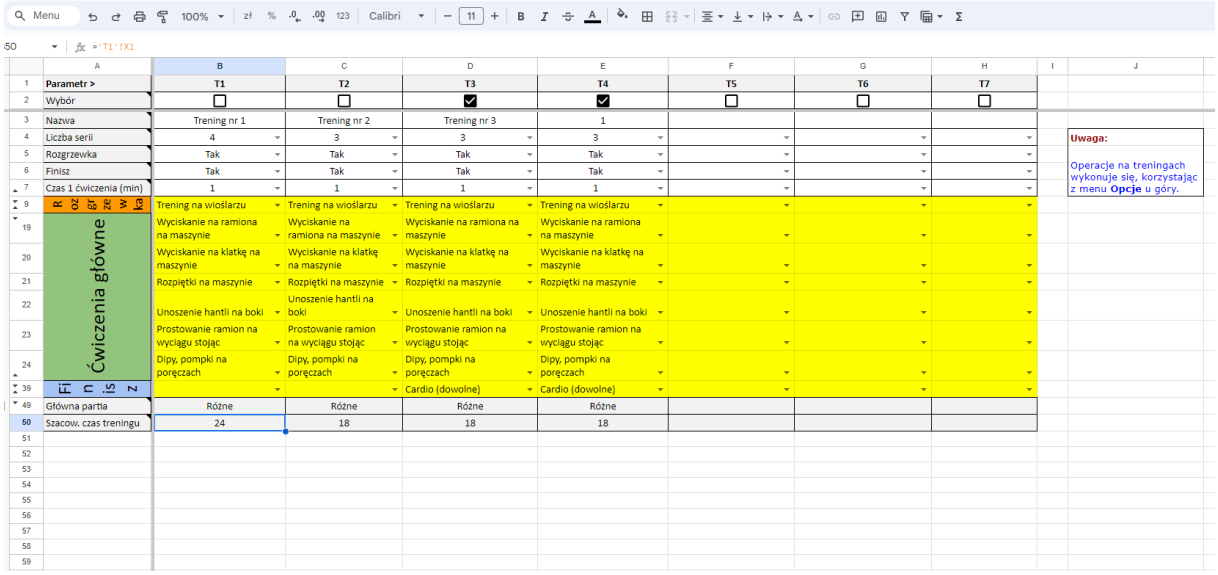
Przed ukryciem:



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	**Parametr >**	**T1**	**T2**	**T3**	**T4**	**T5**	**T6**	**T7**		
2	Wybór	☐	☐	☑	☑	☐	☐	☐		
3	Nazwa	Trening nr 1	Trening nr 2	Trening nr 3	1					
4	Liczba serii	4	3	3	3					**Uwaga:**
5	Rozgrzewka	Tak	Tak	Tak	Tak					
6	Finisz	Tak	Tak	Tak	Tak					Operacje na treningach wykonuje się, korzystają z menu **Opcje** u góry.
7	Czas 1 ćwiczenia (min)	1	1	1	1					
9	Rozgrzewka	Trening na wioślarzu	Trening na wioślarzu	Trening na wioślarzu	Trening na wioślarzu					
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19	ćwiczenia główne	Wyciskanie na ramiona na maszynie	Wyciskanie na ramiona na maszynie	Wyciskanie na ramiona na maszynie	Wyciskanie na ramiona na maszynie					
20		Wyciskanie na klatkę na maszynie	Wyciskanie na klatkę na maszynie	Wyciskanie na klatkę na maszynie	Wyciskanie na klatkę na maszynie					
21		Rozpiętki na maszynie	Rozpiętki na maszynie	Rozpiętki na maszynie	Rozpiętki na maszynie					
22		Unoszenie hantli na boki	Unoszenie hantli na boki	Unoszenie hantli na boki	Unoszenie hantli na boki					
23		Prostowanie ramion na wyciągu stojąc	Prostowanie ramion na wyciągu stojąc	Prostowanie ramion na wyciągu stojąc	Prostowanie ramion na wyciągu stojąc					
24		Dipy, pompki na poręczach	Dipy, pompki na poręczach	Dipy, pompki na poręczach	Dipy, pompki na poręczach					
25										
26										
27										
28										
29										

Ilustracja 14 Widok przed ukryciem pustych wierszy

Po ukryciu:



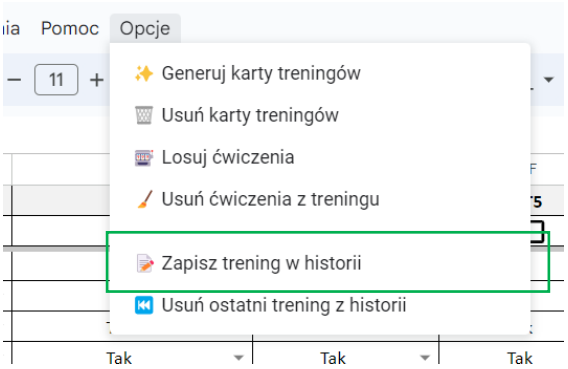
	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Parametr >	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7
2	Wybór	☐	☐	☑	☑	☐	☐	☐
3	Nazwa	Trening nr 1	Trening nr 2	Trening nr 3	1			
4	Liczba serii	4	3	3	3			
5	Rozgrzewka	Tak	Tak	Tak	Tak			
6	Finisz	Tak	Tak	Tak	Tak			
7	Czas 1 ćwiczenia (min)	1	1	1	1			
9	Rozgrzewka	Trening na wioślarzu	Trening na wioślarzu	Trening na wioślarzu	Trening na wioślarzu			
19	Ćwiczenia główne	Wyciskanie na ramiona na maszynie	Wyciskanie na ramiona na maszynie	Wyciskanie na ramiona na maszynie	Wyciskanie na ramiona na maszynie			
20		Wyciskanie na klatkę na maszynie	Wyciskanie na klatkę na maszynie	Wyciskanie na klatkę na maszynie	Wyciskanie na klatkę na maszynie			
21		Rozpiętki na maszynie	Rozpiętki na maszynie	Rozpiętki na maszynie	Rozpiętki na maszynie			
22		Unoszenie hantli na boki	Unoszenie hantli na boki	Unoszenie hantli na boki	Unoszenie hantli na boki			
23		Prostowanie ramion na wyciągu stojąc	Prostowanie ramion na wyciągu stojąc	Prostowanie ramion na wyciągu stojąc	Prostowanie ramion na wyciągu stojąc			
24		Dipy, pompki na poręczach	Dipy, pompki na poręczach	Dipy, pompki na poręczach	Dipy, pompki na poręczach			
39	Finisz			Cardio (dowolne)	Cardio (dowolne)			
49	Główna partia	Różne	Różne	Różne	Różne			
50	Szacow. czas treningu	24	18	18	18			

Uwaga:

Operacje na treningach wykonuje się, korzystając z menu **Opcje** u góry.

Ilustracja 15 Widok po ukryciu pustych wierszy

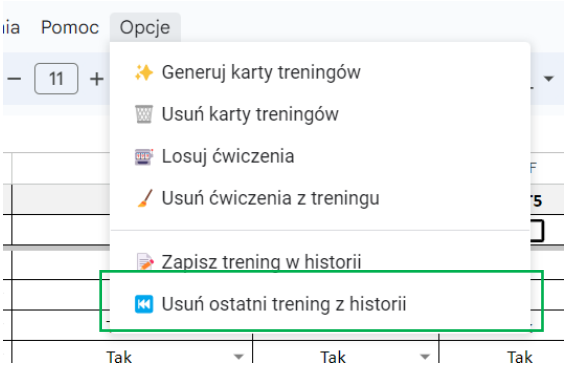
g. Opcja Zapisz trening w historii



Ilustracja 16 Zapisywanie treningu w historii

Tej opcji można użyć tylko będąc na karcie treningu, np. T1, T2 itp. Zostanie omówiona przy okazji omawiania karty treningu.

h. Usuń ostatni trening z historii



Ilustracja 17 Usuwanie treningu z historii

Tej opcji można użyć tylko będąc na karcie treningu, np. T1, T2 itp. Zostanie omówiona przy okazji omawiania karty treningu.

3. Widok treningu (Karty T1, T2 etc.)

3.1. Informacje ogólne

Na tej karcie należy dokończyć konfigurację, wybierając obciążenia, powtórzenia i czas przerwy dla ćwiczenia.

Uwaga: *jeśli parametry będą takie same dla wszystkich serii, wystarczy wypełnić ja dla pierwsze, a następnie użyć opcji* ***Powiel parametry z 1 serii****. Rozgrzewkę i finisz wypełnia się oddzielnie.*

Karta ta jest najważniejszą kartą do obsługi podczas samego treningu.

Można na niej monitorować postęp ćwiczeń – odklikując wykonane już ćwiczenia. Będziemy widzieć postęp w postaci wskaźnika **ćwiczeń pozostałych do ukończenia** (pole I2) **(Zostało:9)** oraz **szacowanego czasu treningu** w C:D3:

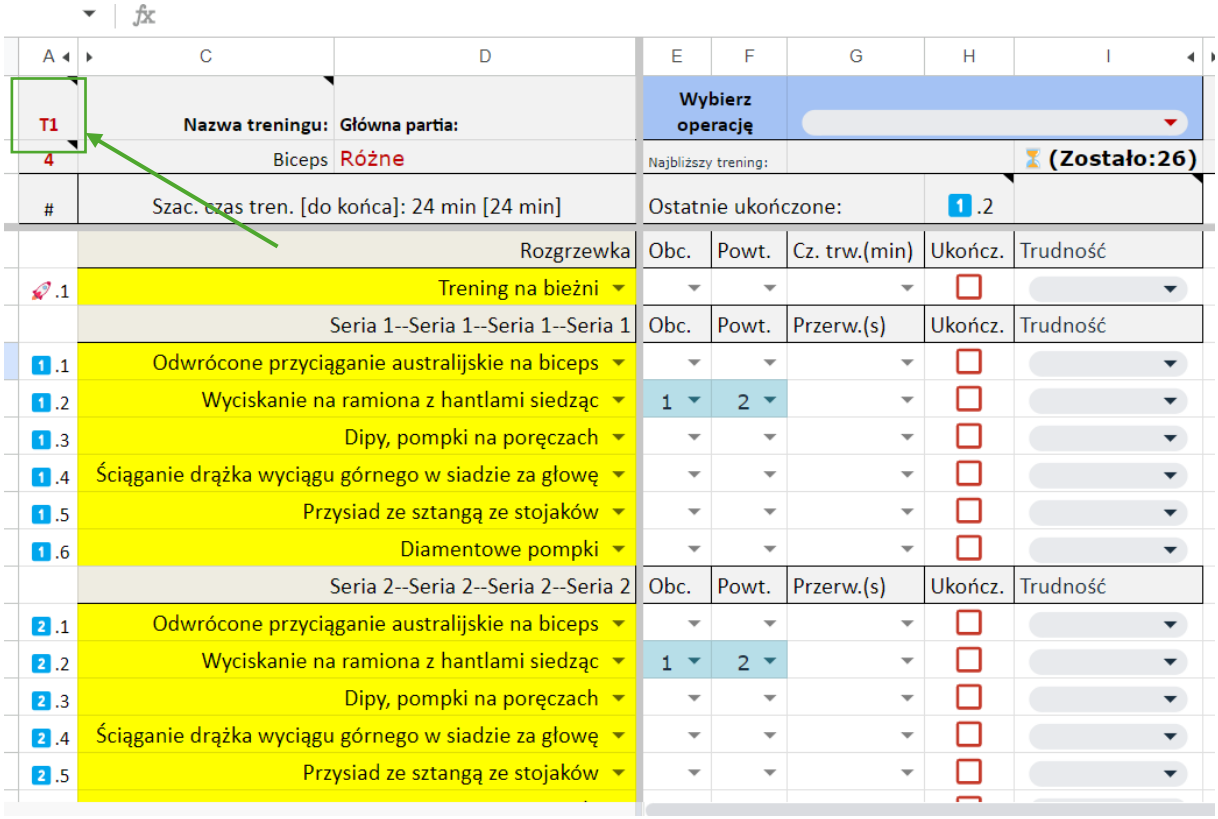
Szac. czas tren. [do końca]: 25,8 min [24,2 min].

Pole H2 1.1 pokazuje, które ćwiczenie odklikaliśmy wcześniej. Cyfra na niebieskim polu oznacza serię, a ta druga, numer ćwiczenia. Przypisane są w kolumnie A.

A	C	D	E	F	G	H	I
T1	Nazwa treningu:	Główna partia:	Wybierz operację		Ukryj/pokaż szczegóły		
4	Biceps	Różne	Najbliższy trening:				(Zostało:26)
#	Szac. czas tren. [do końca]: 24 min [24 min]		Ostatnie ukończone:			.1	
		Rozgrzewka	Obc.	Powt.	Cz. trw.(min)	Ukończ.	Trudność
.1		Trening na bieżni					
		Seria 1--Seria 1--Seria 1--Seria 1	Obc.	Powt.	Przerw.(s)	Ukończ.	Trudność
1 .1		Odwrócone przyciąganie australijskie na biceps					
1 .2		Wyciskanie na ramiona z hantlami siedząc					
1 .3		Dipy, pompki na poręczach					
1 .4		Ściąganie drążka wyciągu górnego w siadzie za głowę					
1 .5		Przysiad ze sztangą ze stojaków					
1 .6		Diamentowe pompki					
		Seria 2--Seria 2--Seria 2--Seria 2	Obc.	Powt.	Przerw.(s)	Ukończ.	Trudność
2 .1		Odwrócone przyciąganie australijskie na biceps					
2 .2		Wyciskanie na ramiona z hantlami siedząc					
2 .3		Dipy, pompki na poręczach					
2 .4		Ściąganie drążka wyciągu górnego w siadzie za głowę					
2 .5		Przysiad ze sztangą ze stojaków					
2 .6		Diamentowe pompki					
		Seria 3--Seria 3--Seria 3--Seria 3	Obc.	Powt.	Przerw.(s)	Ukończ.	Trudność
3 .1		Odwrócone przyciąganie australijskie na biceps					
3 .2		Wyciskanie na ramiona z hantlami siedząc					
3 .3		Dipy, pompki na poręczach					
3 .4		Ściąganie drążka wyciągu górnego w siadzie za głowę					
3 .5		Przysiad ze sztangą ze stojaków					
3 .6		Diamentowe pompki					
		Seria 4--Seria 4--Seria 4--Seria 4	Obc.	Powt.	Przerw.(s)	Ukończ.	Trudność
4 .1		Odwrócone przyciąganie australijskie na biceps					
4 .2		Wyciskanie na ramiona z hantlami siedząc					

Ilustracja 18 Widok treningu

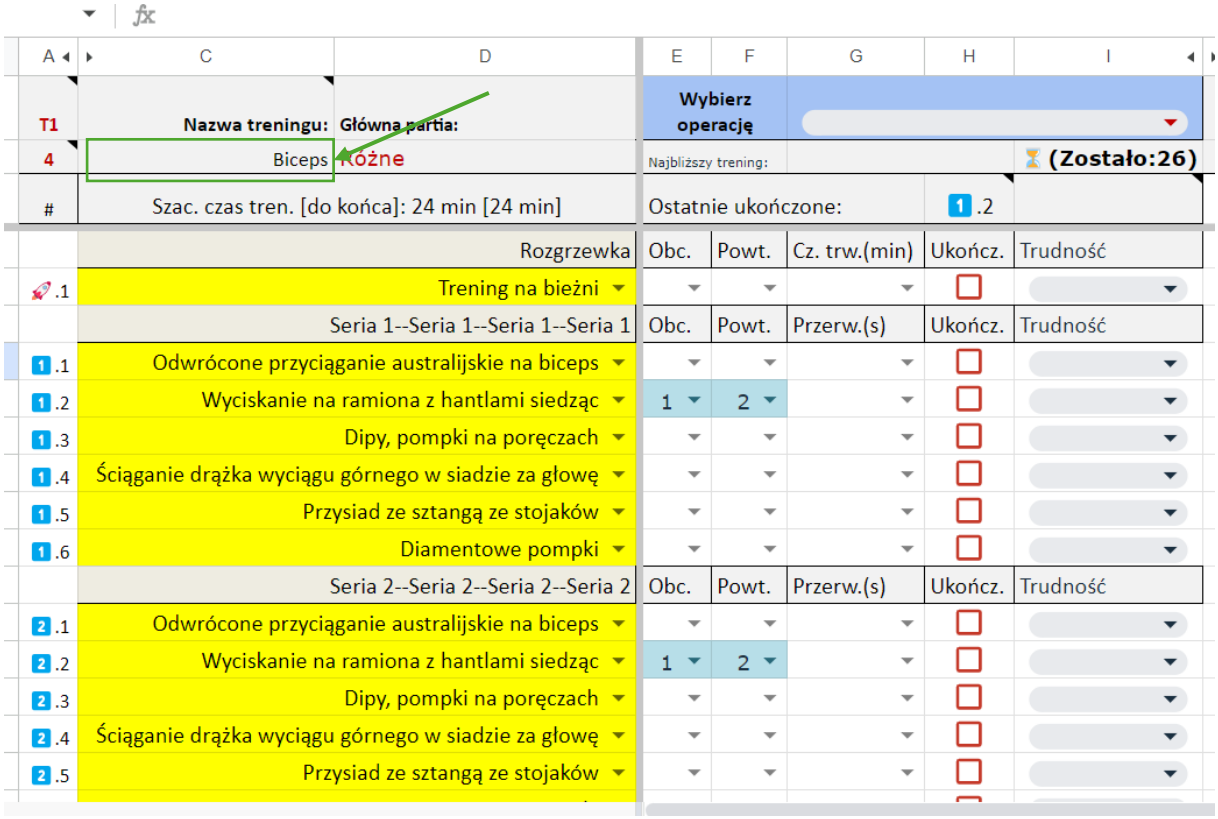
3.2. Numer treningu



Ilustracja 19 Widok treningu, wskazany numer treningu

Numer treningu odpowiada zawsze numerowi treningu z karty Konf. Nie należy go zmieniać.

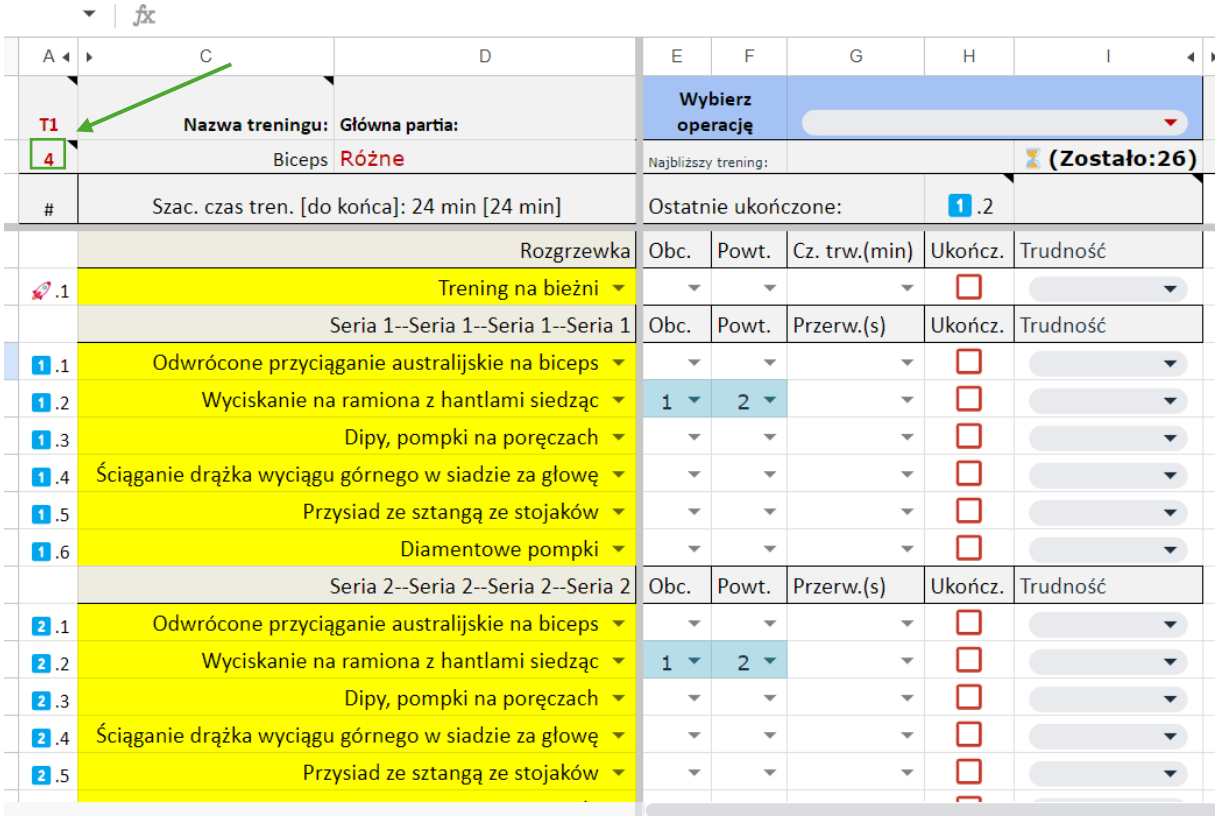
3.3. Nazwa treningu



Ilustracja 20 Widok treningu, wskazana nazwa treningu

Nazwa treningu jest pobierana formułą z karty Konf na podstawie numeru treningu. Nie należy jej zmieniać w tym miejscu. Jeśli chce się ją zmienić, to na karcie Konf.

3.4. Liczba serii

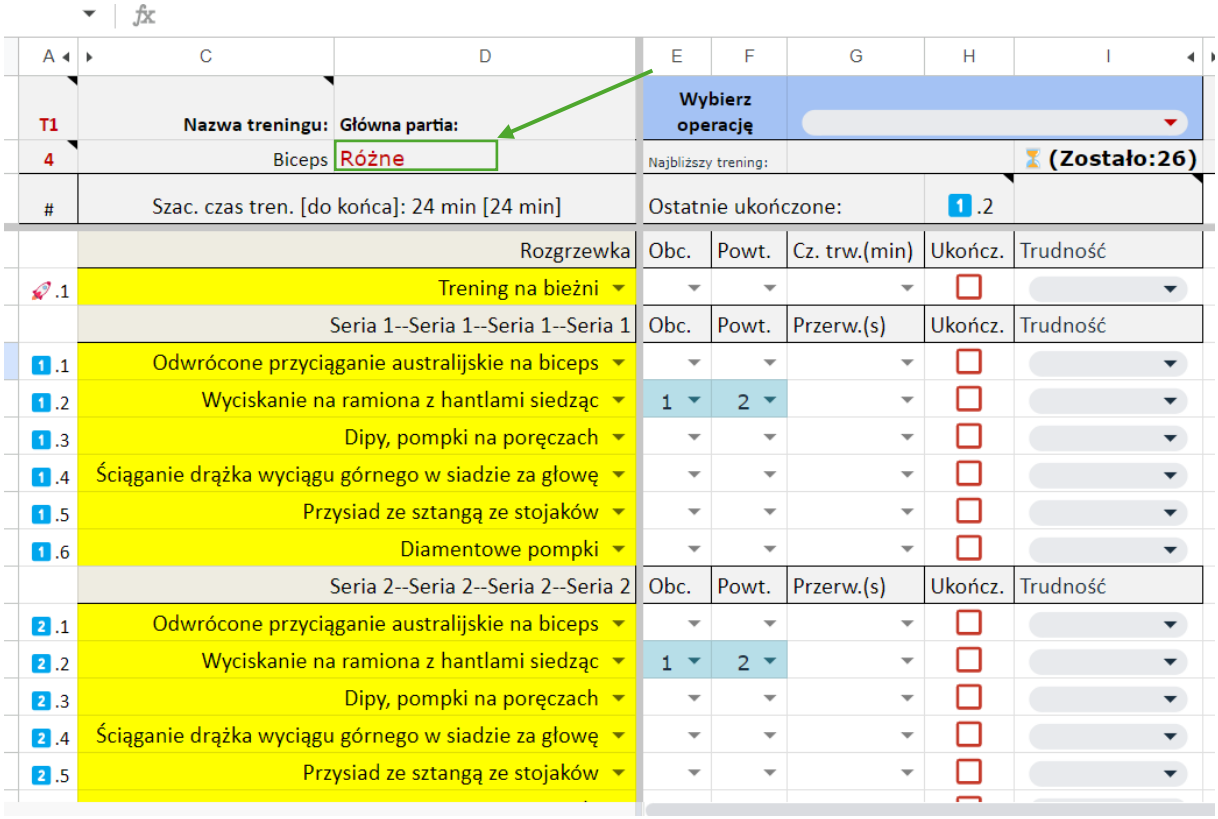


Ilustracja 21 Widok treningu, wskazana liczba serii

Liczba serii jest pobierana formułą z karty Konf na podstawie numeru treningu. Nie należy jej zmieniać w tym miejscu. Jeśli chce się ją zmienić, to na karcie Konf.

Uwaga: W przypadku zmiany liczby serii po wygenerowaniu karty treningu, aby na karcie treningu wyświetlała się odpowiednia liczba serii, należy zresetować widok. Aby to zrobić, należy użyć opcji z menu Wybierz operacje > **Odśwież widok.** Wówczas widoczna będzie zaktualizowana liczba serii.

3.5. Główna partia



Ilustracja 22 Widok treningu, wskazana główna partia mięśni

Główna partia to informacja o tym, na jaką partię jest największa liczba wybranych w treningu ćwiczeń. Informacja jest generowana automatycznie na podstawie informacji o mięśniach biorących udział w ćwiczeniach podczas generowania treningu i pobierana z arkusza Konf. Jeśli nie ma jednoznaczności, czyli np. mamy 4 ćwiczenia, z czego dwa są na nogi i dwa na biceps, podawana jest wartość „**Różne**”.

3.6. Operacje

a. Odśwież widok

Służy do odświeżania widoku. Domyślnie po utworzeniu karty widać tyle serii, ile wybrano w konfiguracji. Jeśli chcemy zmienić liczbę serii już po utworzeniu karty, trzeba zmienić ją na karcie konfiguracji, a w widoku treningu skorzystać z operacji Odśwież widok.

b. Powiel parametry z 1 serii

Aby uzupełnić trening trzeba wprowadzić dane na temat obciążeń i powtórzeń oraz czasu trwania przerwy po ćwiczeniu. Aby nie robić tego dla całego treningu, wystarczy uzupełnić pola dla pierwszej serii, a następnie powielić je dla wszystkich, używając tej opcji.

c. Czyść parametry

Ta operacja służy do czyszczenia wszystkich ustawionych parametrów.

d. Zaznacz wszystkie ukończenia

Tutaj można hurtowo zatwierdzić ukończenie wszystkich ćwiczeń.

e. Odznacz wszystkie ukończenia

Tutaj można hurtowo odznaczyć ukończenie wszystkich ćwiczeń.

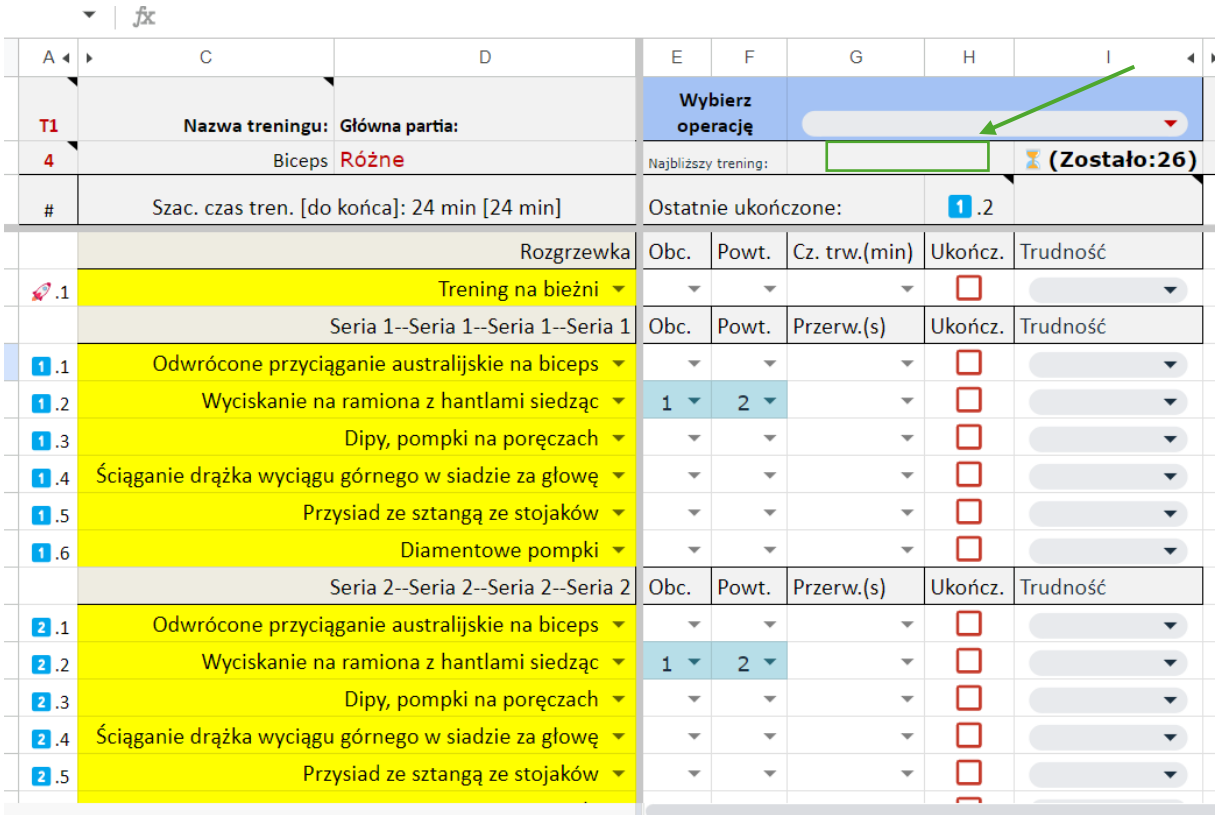
f. Ukryj/pokaż szczegóły

Ta opcja służy do wyświetlania/ukrywania informacji dodatkowych o ćwiczeniach, np. przykładowych mięśniach pracujących w danych ćwiczeniach.

g. Zacznij nowy

Ta operacja służy do czyszczenia kolumn H i I. Czyli resetujemy zaznaczenie ukończenia ćwiczeń oraz wskazane poziomy trudności. W skrócie, tej opcji używamy przed **przystąpieniem do kolejnego treningu**. Należy pamiętać, że jeśli poprzedni ma być zapamiętany, należy go zapisać korzystając z opcji **Opcje > Zapisz trening w historii**.

3.7. Najbliższy trening



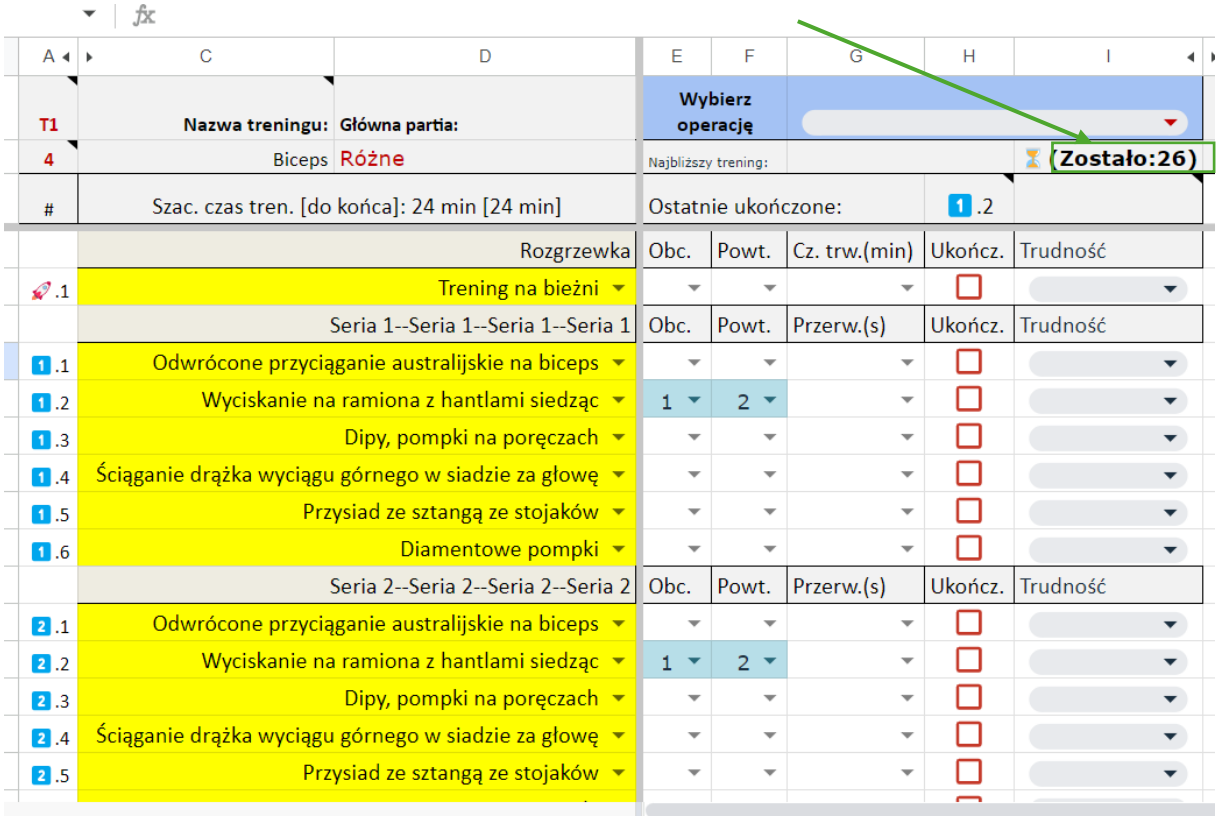
Ilustracja 23 Widok treningu, wskazany najbliższy trening

W tym miejscu pojawi się data najbliższego treningu, jeśli ten trening zostanie umieszczony w kalendarzu, czyli na karcie Kalendarz zostanie dla niego wstawiony symbol x w dniu, który nie jest w przeszłości (dziś lub w przyszłości).

---

*Uwaga: Aby wyświetlić datę **najbliższego treningu**, należy skorzystać z opcji **Odśwież widok***

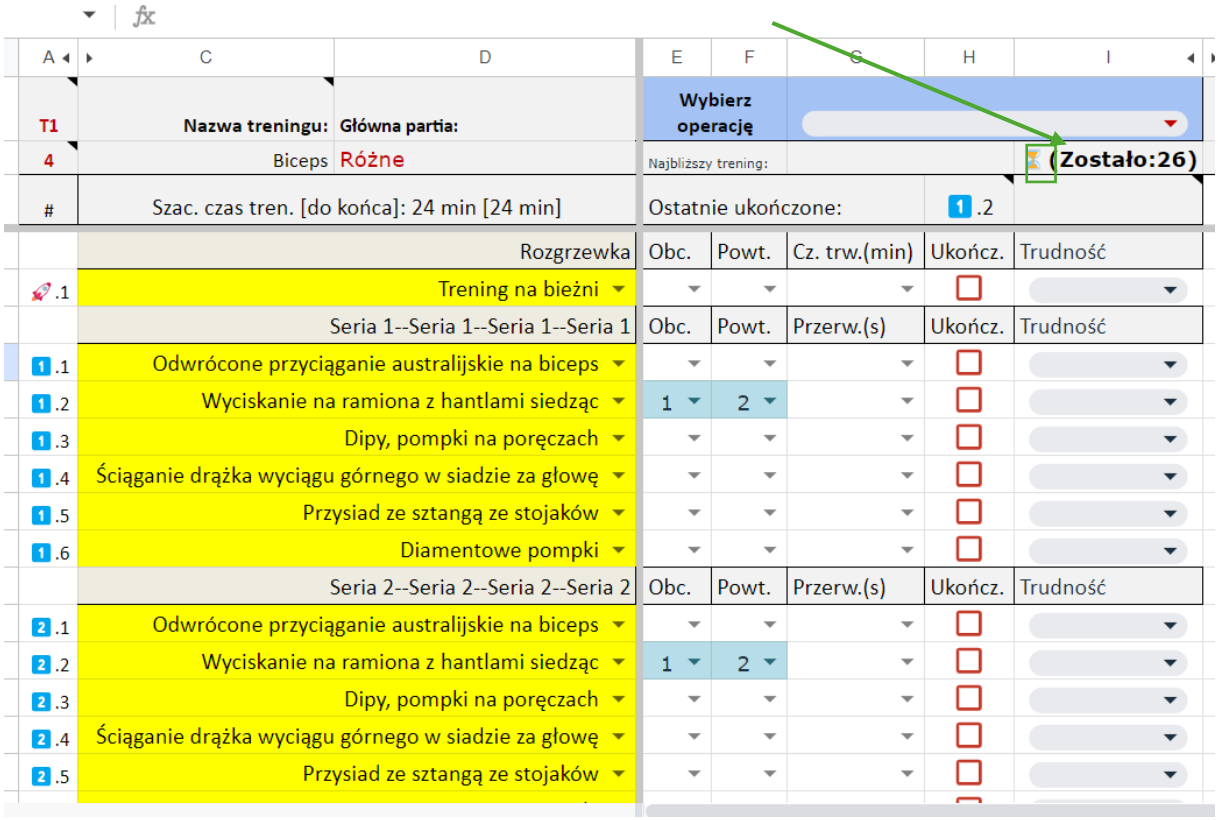
3.8. Liczba ćwiczeń pozostałych do wykonania



Ilustracja 24 Widok treningu, wskazana liczba ćwiczeń do wykonania

Wskazuje, ile ćwiczeń jeszcze zostało do wykonania. Liczba zmniejsza się, gdy zaznaczamy kolejno ćwiczenia jako ukończone za pomocą pola wyboru.

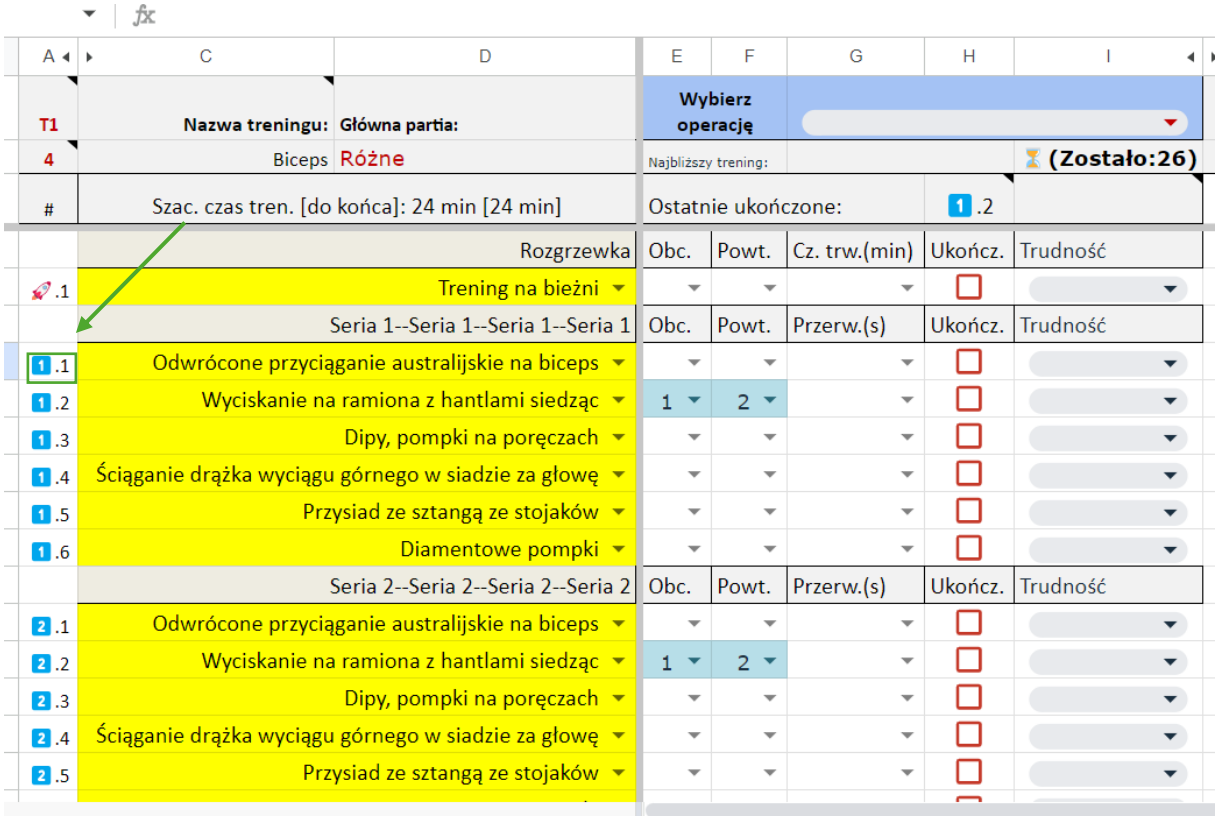
3.9. Status treningu (ikona)



Ilustracja 25 Widok treningu, ikona statusu

W trakcie treningu pojawia się symbol ⏳. Gdy wszystkie ćwiczenia są zaznaczone jako ukończone zmienia się na 🏆.

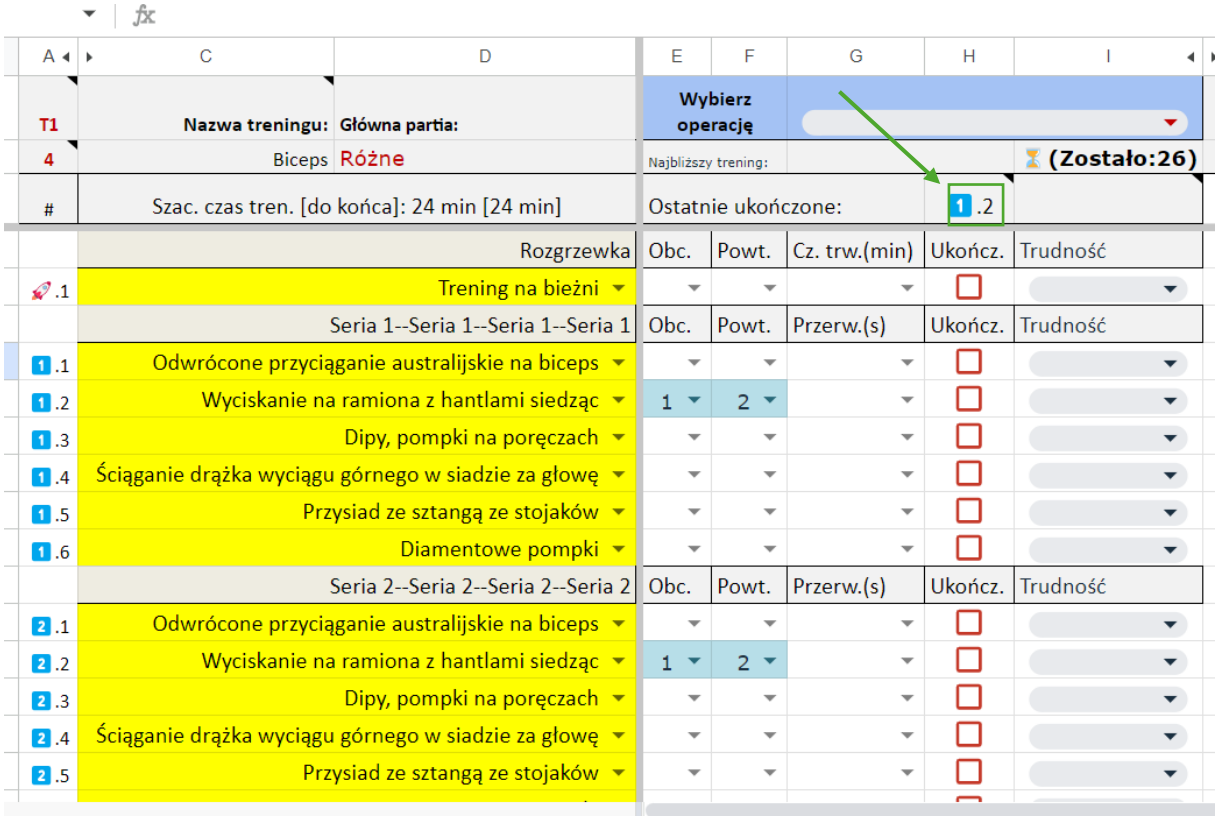
3.10. Numer ćwiczenia



Ilustracja 26 Widok treningu, numer ćwiczenia

Po lewej stronie każdego ćwiczenia jest jego numer. Numer jest zawsze **dwuczłonowy**. Pierwszy człon to **symbol rakiety** dla startu, **flagi mety** dla finiszu, a dla pozostałych ćwiczeń numery poszczególnych **serii** na niebieskim tle. Symbol ten jest przerzucany do pola H3 po ukończeniu ćwiczenia. Dzięki można szybko zobaczyć, jakie ćwiczenie, z której serii było ukończone jako ostatnie – ułatwia to trening.

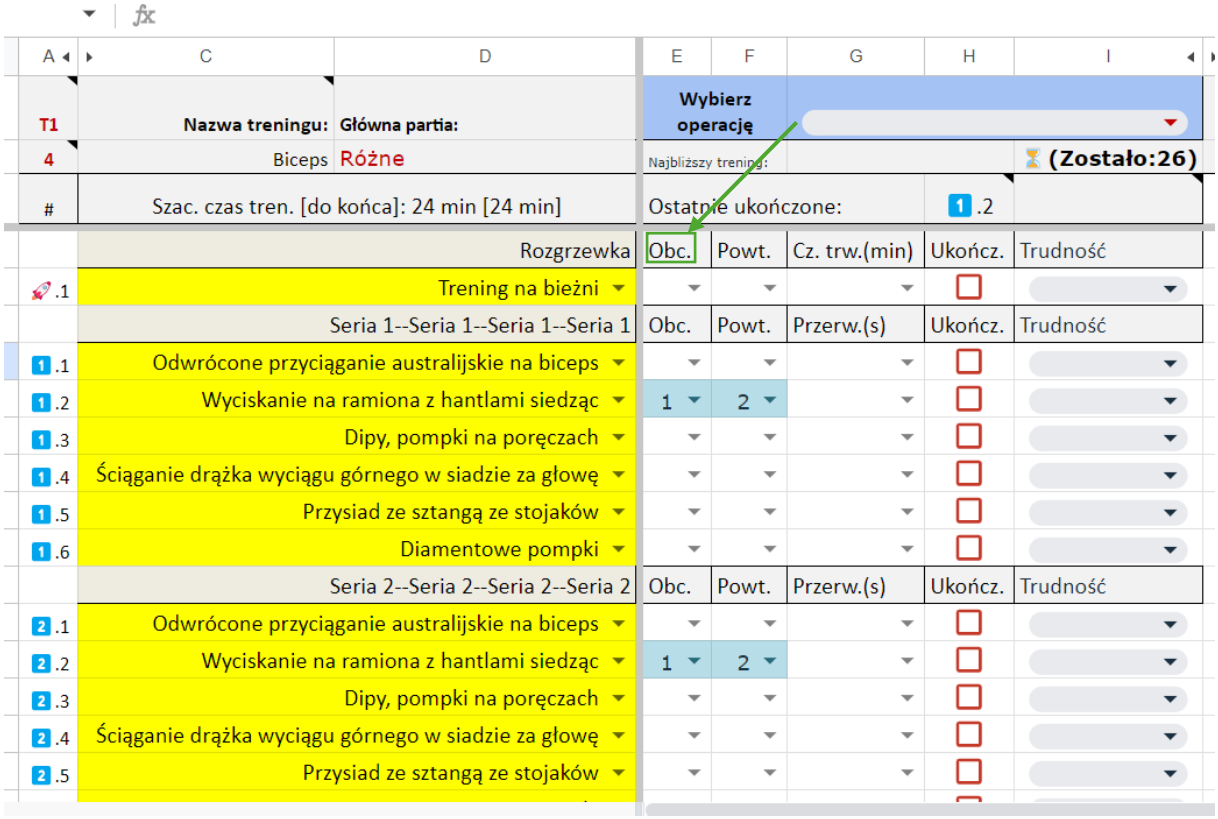
3.11. Ostatnie ukończone



Ilustracja 27 Widok treningu, ostatnio ukończone

Tutaj jest pokazywane ostatnie ukończone ćwiczenie.

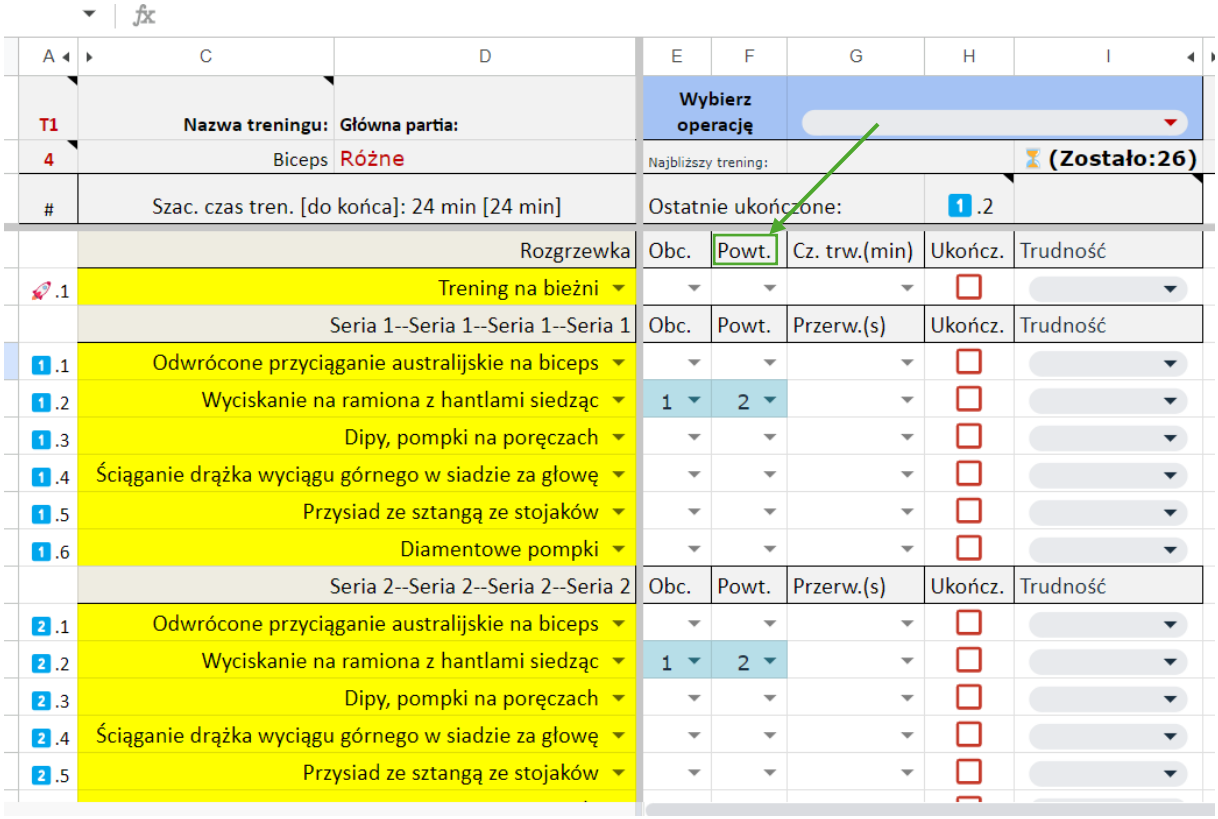
3.12. Kolumna obciążeń



Ilustracja 28 Widok treningu, obciążenie dla ćwiczenia

W tej kolumnie wybieramy obciążenie dla danego ćwiczenia. Oprócz wartości liczbowych można wybrać ND – nie dotyczy, lub MAX – maksymalnie, ile się da.

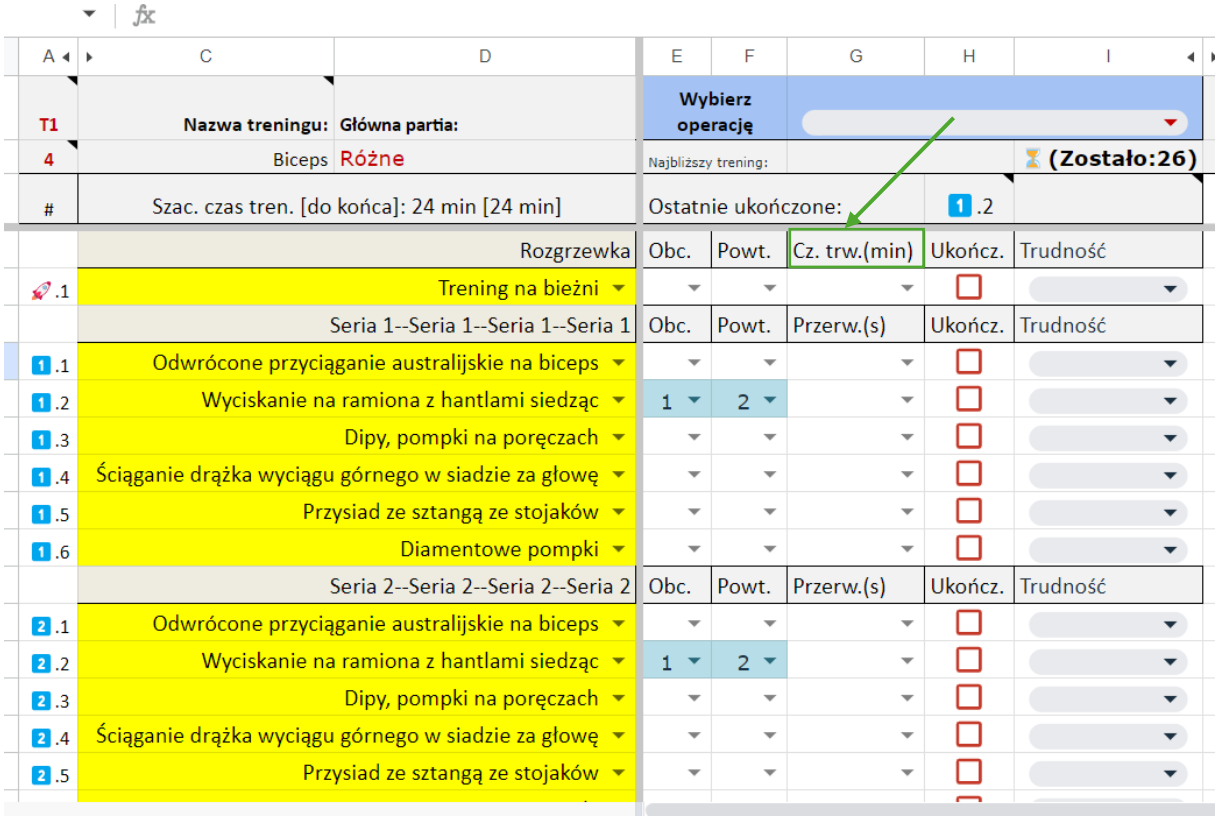
3.13. Kolumna powtórzeń



Ilustracja 29 Widok treningu, liczba powtórzeń dla ćwiczenia

W tej kolumnie wybieramy liczbę powtórzeń dla danego ćwiczenia. Oprócz wartości liczbowych można wybrać ND – nie dotyczy, lub MAX – maksymalnie, ile się da.

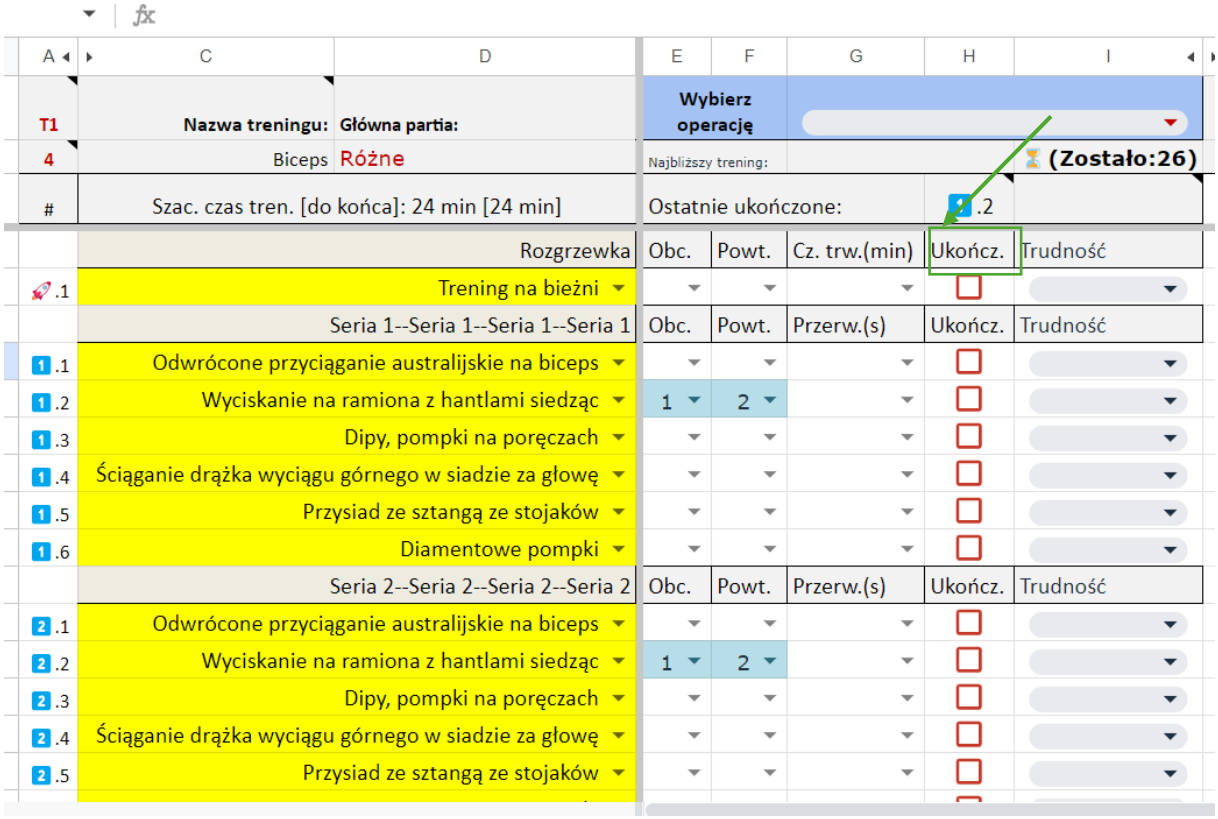
3.14. Kolumna czasu trwania / przerwy



Ilustracja 30 Widok treningu, czas trwania ćwiczenia

W tej kolumnie dla rozgrzewki i finiszu wybiera się **czas trwania w minutach**, natomiast dla pozostałych ćwiczeń wybiera się tu **czas przerwy po wykonaniu** danego ćwiczenia, a przed wykonaniem kolejnego. Ustawione czasy przerw mają wpływ na szacowany czas treningu.

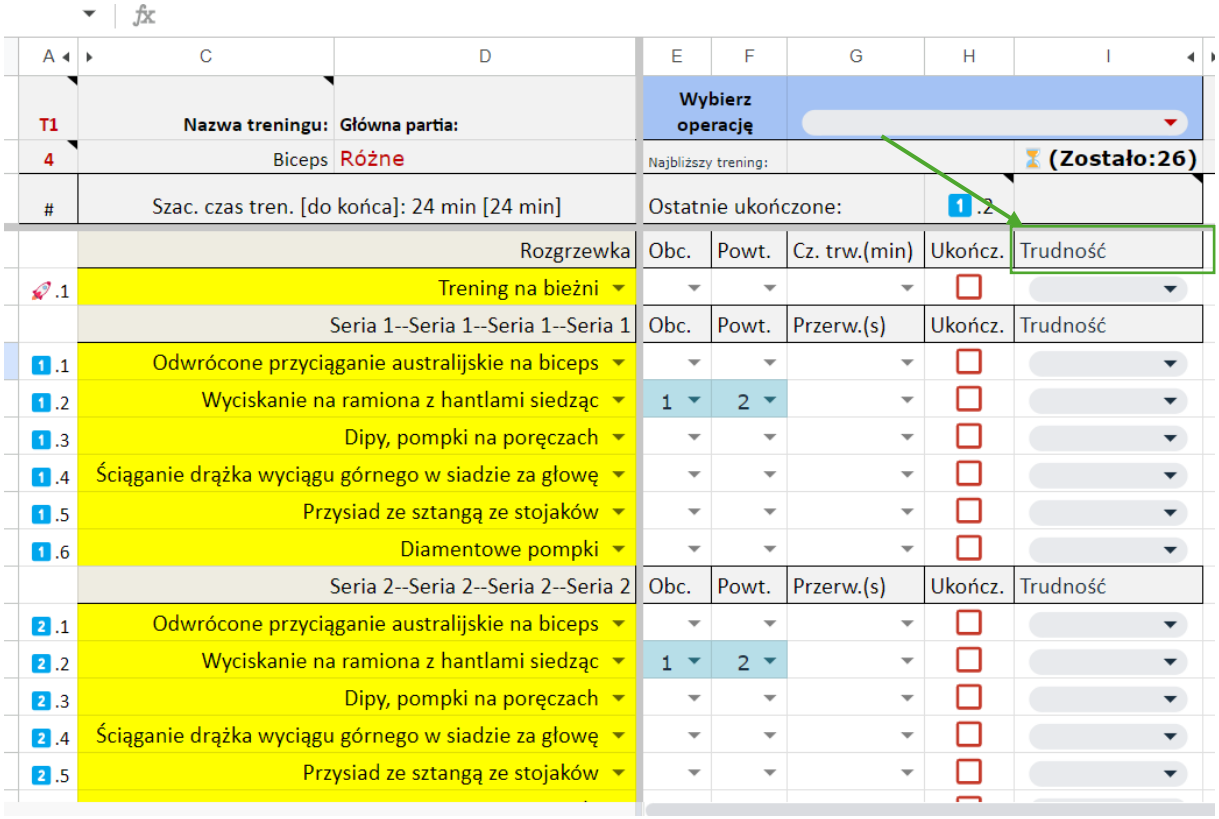
3.15. Kolumna ukończenia



Ilustracja 31 Widok treningu, status ukończenia ćwiczenia

Kolumna ukończenia to miejsce, w którym po ukończeniu danego ćwiczenia zaznaczamy pole wyboru, potwierdzając, że **wykonaliśmy dane ćwiczenie**. Zaznaczenie pola wyboru wpływa na liczbę ćwiczeń, które zostały do wykonania oraz szacowany czas treningu, który jeszcze pozostał.

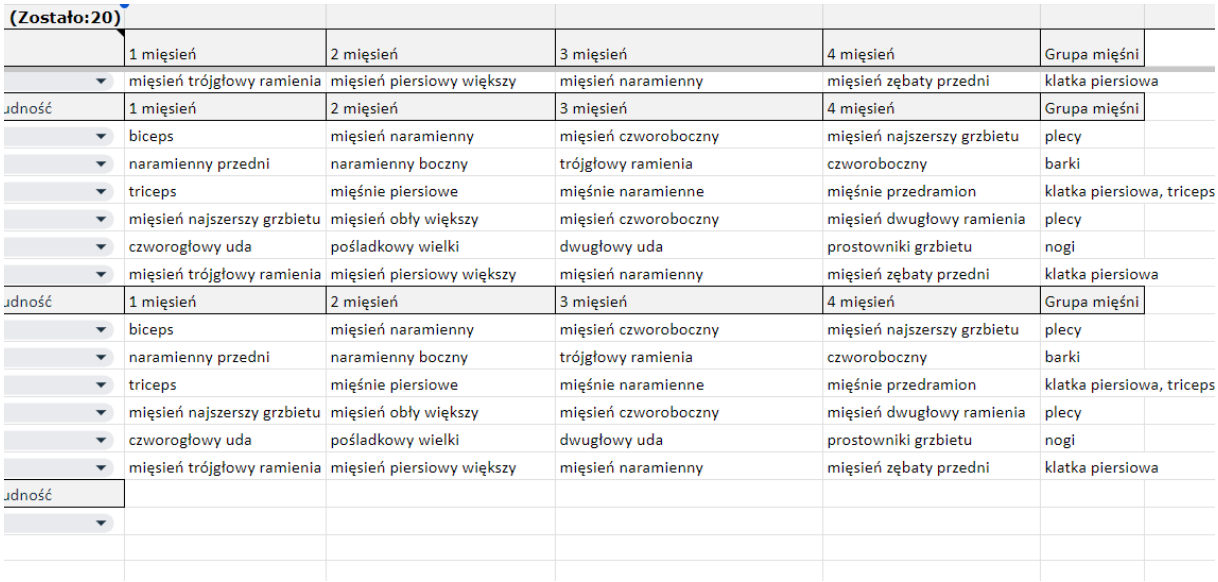
3.16. Kolumna trudności



Ilustracja 32 Widok treningu, trudność ukończenia ćwiczenia

W tej kolumnie możemy dla każdego ćwiczenia określić, jak trudno było je wykonać. Dzięki temu będziemy wiedzieć na przyszłość, czy powinniśmy zwiększyć czy zmniejszyć obciążenie oraz czy robimy postępy.

3.17. Kolumny dodatkowe

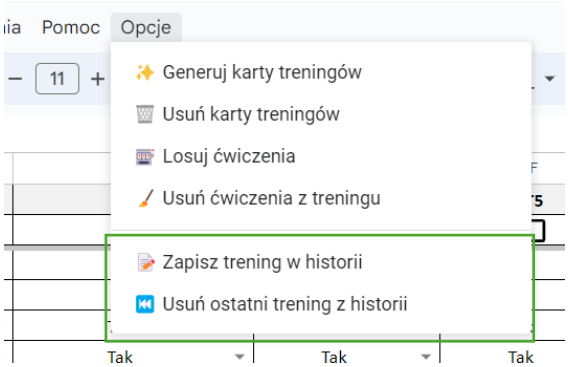


Ilustracja 33 Widok treningu, kolumny mięśni

Kolumny dodatkowe pojawiają się po użyciu opcji Wybierz operację > **Pokaż/ukryj szczegóły.**

Są tutaj informacje o mięśniach zaangażowanych w dany trening, a także grupie mięśni. Te informacje służą do określania wcześniej opisanej partii mięśni.

4. Historia treningów (tylko na komputerze)



Ilustracja 34 Zapisywanie treningu w historii i jego usuwanie

4.1. Zapisywanie treningu w historii

Opcje zapisu treningu do historii oraz usuwania treningu z historii są dostępne **tylko z poziomu komputera** oraz z poziomu **kart treningów** (T1, T2 itd.).

Zapis służy do śledzenia postępów i dostępu do zeszłych treningów. Po użyciu tej opcji wygenerowana zostanie karta historii danego treningu np. T1_h dla T1 itd.

---

*Uwaga: Zaleca się zapisywanie treningów na bieżąco, gdyż, aby przystąpić do kolejnego treningu, ten ukończony trzeba zresetować (**Wybierz operację > Zacznij nowy),** a to powoduje skasowanie trudności i potwierdzeń wykonania.*

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1			**Nazwa treningu:**	**Główna partia:**							
2			Biceps	nogi							
3			. czas tren. [do końca]: 90 min [0		Ostatnie ukończone:			.1	19.08.2024		
4			Rozgrzewka		Obc.	Powt.	Cz. trw.(m	Ukończ.	Trudność		
5			Trening na bieżni		10	10	10	TRUE	1 - Łatwo		
6								FALSE			
7								FALSE			
8								FALSE			
9								FALSE			
10								FALSE			
11								FALSE			
12								FALSE			
13								FALSE			
14								FALSE			
15			Seria 1--Seria 1--Seria 1--Seria 1		Obc.	Powt.	Przerw.(s)	Ukończ.	Trudność		
16			Zakroki Zerchera		1	10	80	TRUE	1 - Łatwo		
17			Przysiad ze sztangą ze stojaków		2	10	80	TRUE	1 - Łatwo		
18			Dipy, pompki na poręczach		3	10	80	TRUE	1 - Łatwo		
19			ciągu górnego w siadzie za głowę		4	10	80	TRUE	1 - Łatwo		
20			Przysiad ze sztangą ze stojaków		5	10	80	TRUE	1 - Łatwo		
21			Diamentowe pompki		6	10	80	TRUE	1 - Łatwo		
22								FALSE			
23								FALSE			
24								FALSE			

Ilustracja 35 Przykładowy widok historii treningu

Jeśli w historii jest już jakiś trening z przeszłości, najświeższy będzie dodany z przodu w kolumnach C:I.

4.1. Kasowanie treningu z historii

Aby skasować ostatni trening z historii, należy przejść do odpowiedniej karty historii, np. T2_H, a następnie kliknąć **Opcje > Usuń ostatni trening z historii.**

5. Fittest i pomiary (Karta FitTest)

Karta Fittest służy do monitorowania **zmian ciała** oraz postępów w ćwiczeniach testowych. Aby śledzić progresję, można w regularnych odstępach czasu powtarzać **te same ćwiczenia**. Jeśli robimy postęp, powinniśmy być w stanie wykonać ich coraz więcej z biegiem czasu. Arkusz jest otwarty, więc można tutaj swobodnie dodawać w wybranych miejscach nowe wiersze. W ostatniej kolumnie można wyznaczyć sobie **cel**, który chcemy osiągnąć.

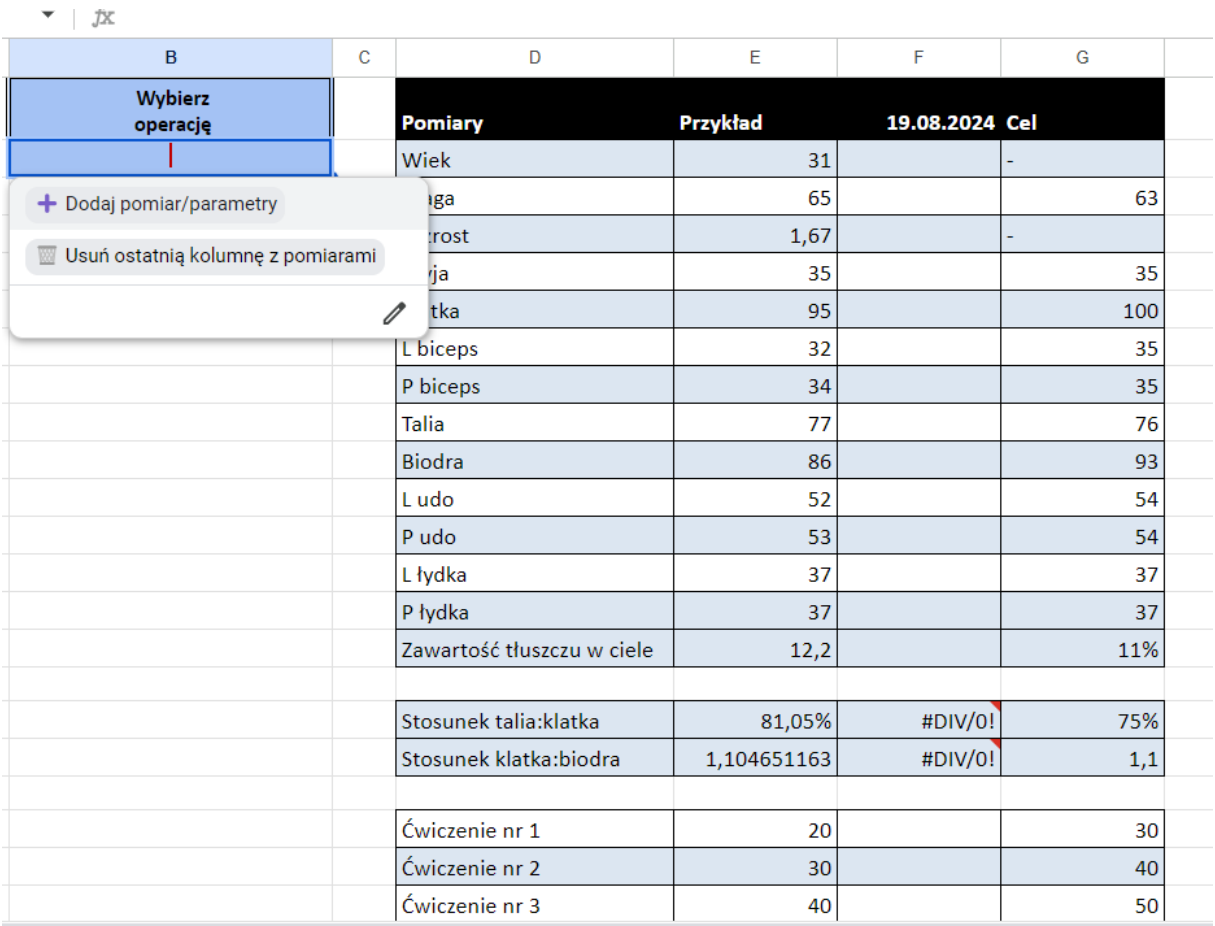
Dostępne operacje:

a. ➕ Dodaj pomiar/parametr

Kliknięcie tej opcji spowoduje dodanie nowej kolumny w przedostatnim miejscu tabeli. Można w niej wpisać aktualne pomiary lub dane na temat ćwiczeń.

Pozycje Ćwiczenie 1, 2 itd. Można dowolnie nazywać, np. Pompki.

Stosunek talia:klatka i klatka:biodra obliczane są formułami. Formuł tych nie należy zmieniać.



Pomiary	Przykład	19.08.2024	Cel
Wiek	31		-
ga	65		63
rost	1,67		-
ja	35		35
tka	95		100
L biceps	32		35
P biceps	34		35
Talia	77		76
Biodra	86		93
L udo	52		54
P udo	53		54
L łydka	37		37
P łydka	37		37
Zawartość tłuszczu w ciele	12,2		11%
Stosunek talia:klatka	81,05%	#DIV/0!	75%
Stosunek klatka:biodra	1,104651163	#DIV/0!	1,1
Ćwiczenie nr 1	20		30
Ćwiczenie nr 2	30		40
Ćwiczenie nr 3	40		50

Ilustracja 36 Widok fittestu

🗑️ Usuń ostatnią kolumnę z pomiarami

Ta opcja powoduje usunięcie ostatniego pomiaru.

6. Planowanie treningów w czasie (Karta Kalendarz + K_arch)

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
UWAGA!	Ćwiczenie	20.08.2024	21.08.2024	22.08.2024	23.08.2024	24.08.2024	25.08.2024	26.08.2024	27.08.2024
	Dzień treningowy?>	Tak	Tak	Tak	Tak	Tak	Nie	Nie	Nie
		wt	śr	czw	pt	sb	nd	pon	wt
Trening 1	Biceps	x							
Trening 2	Klatka		x						
Trening 3	Nogi			x					
Trening 4	Cardio				x				
Trening 5						x			
Trening 6									
Trening 7									

Wybierz operację

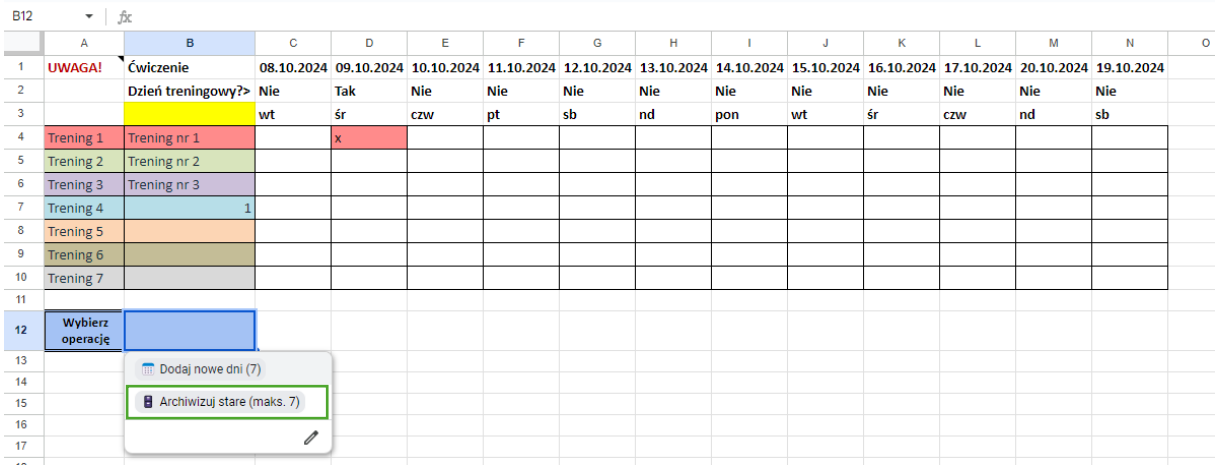
Ilustracja 37 Widok kalendarza

a. Informacje ogólne

Na karcie Kalendarz możemy planować treningi na poszczególne dni, żeby lepiej sobie zwizualizować nasz plan. Zaznacz „x" w polu odpowiedniego dnia. Na karcie danego treningu (np. T1) w odpowiednim polu pojawi się data najbliższego treningu Najbliższy trening: 14.10.2024 – jednak, aby tak było, będzie trzeba najpierw go odświeżyć, używając opcji Odśwież widok Odśwież widok.

Nazwy treningów w kolumnie B są **automatycznie** przenoszone z konfiguratora i **NIE NALEŻY** ich w tym miejscu edytować, gdyż później **przestaną być aktualizowane**.

b. Jeśli dany dzień już minął, np. jest dziś 21, a w kolumnie C jest 20, dni z przeszłości możemy przenieść do archiwum, wybierając operację: **Archiwizuj stare.**



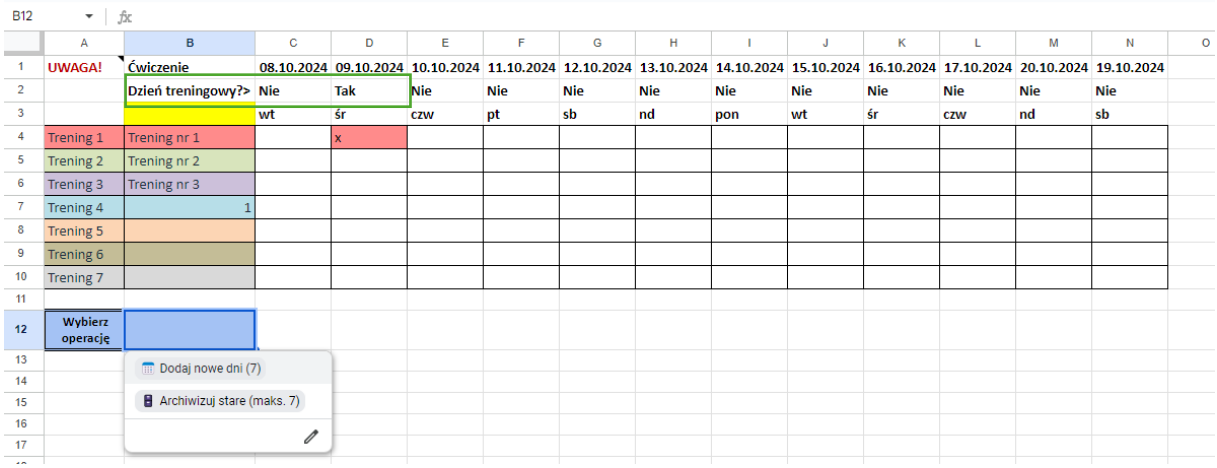
Ilustracja 38 Opcje dostępne w kalendarzu

Wówczas maksymalnie 7 kolumn zostanie przeniesionych do karty K_arch. Przeniesieniu podlegają tylko dni starsze od bieżącej daty. Aby przenieść więcej niż 7 dni, można użyć opcji kilkukrotnie.

c. Dodawanie dni

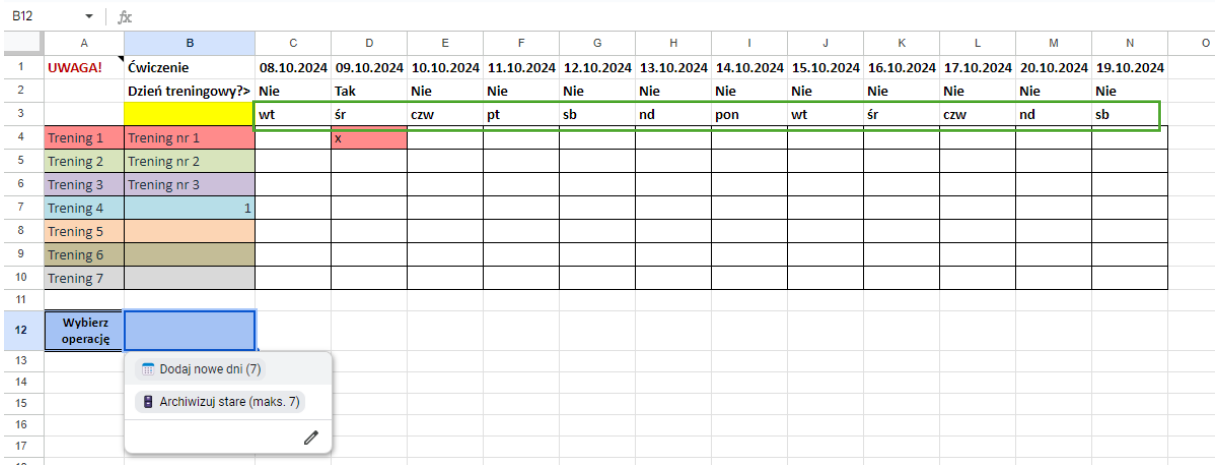
Gdy braknie nam dni w kalendarzu (na przykładowym zrzucie ekranu powyżej zakres kończy się na 19.10), możemy dodać kolejne za pomocą operacji **Dodaj nowe dni**. Dodawanych jest zawsze także 7 nowych dni.

d. Wiersz nr 2 wskazuje nam, **które dni są treningowe**. Tzn. jeśli w danym dniu zaznaczymy iksem którykolwiek trening, w wierszu 2 pojawi się informacja, iż dany dzień jest naszym dniem treningowym.



Ilustracja 39 Dni treningowe

e. Wiersz nr 3 pokazuje **dzień tygodnia** dla łatwiejszej orientacji w kalendarzu i tygodniu.



Ilustracja 40 Dni tygodnia

Uwaga: Nie należy dodawać kolumn ręcznie, gdyż wbudowane formuły i skrypty mogłyby przestać poprawnie działać.

---

7. Baza ćwiczeń

FitSheet posiada bazę blisko 900 ćwiczeń, która może jeszcze rosnąć. Baza ćwiczeń znajduje się w arkuszu **Ć_DB**, który jest domyślnie ukryty, aby zminimalizować niebezpieczeństwo jego przypadkowego naruszenia.

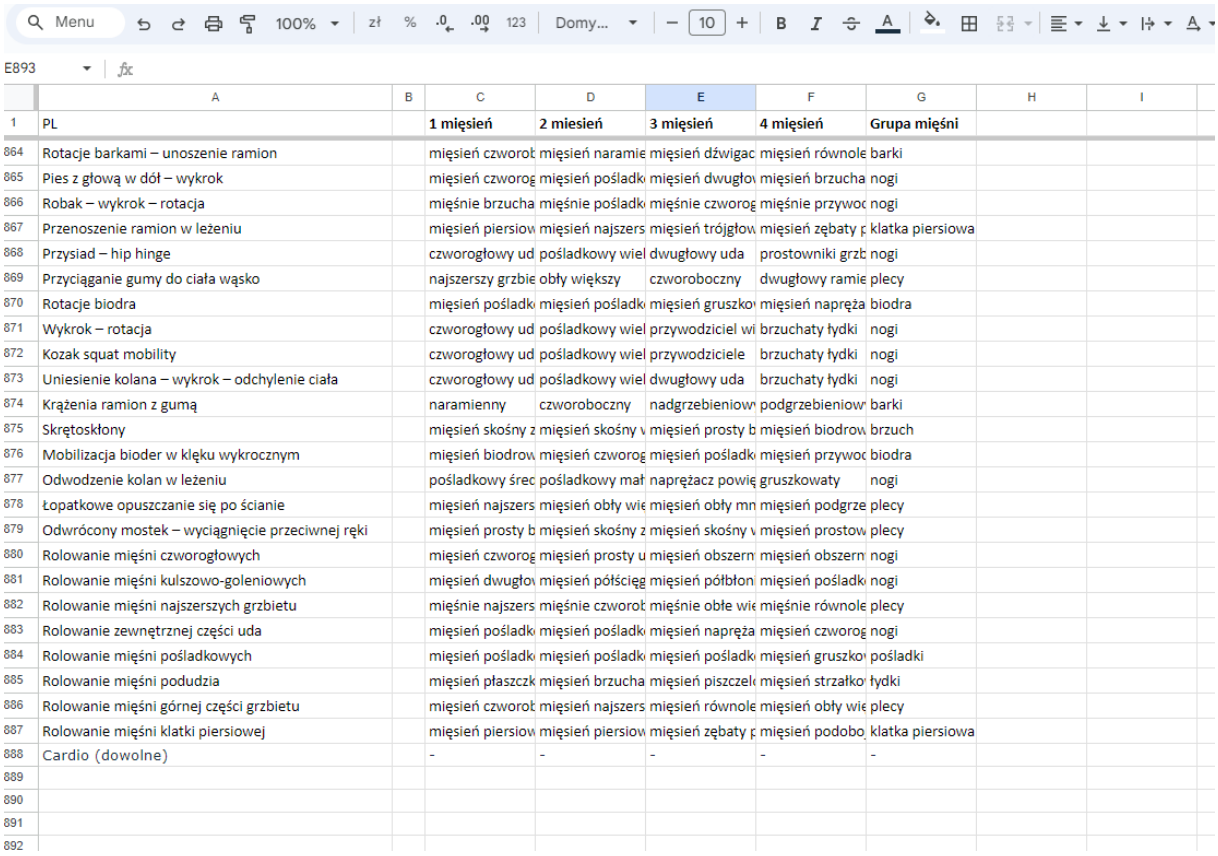
Aby odkryć ukryty arkusz, należy kliknąć przycisk z trzema poziomymi liniami w lewym dolnym rogu i wybrać nazwę Ć_DB.

Uwaga: Jakakolwiek nieprawidłowa modyfikacja tego arkusza może spowodować usunięcie ćwiczenia z bazy danych. Należy postępować z ostrożnością.

---

a. Dodawanie nowych ćwiczeń

Aby dodać nowe ćwiczenie, należy przejść do pierwszej wolnej komórki w arkuszu Ć_DB, a następnie wpisać nazwę ćwiczenia. Opcjonalnie można dodać mięśnie zaangażowane w to ćwiczenie w kolumnach C:G. **Po dodaniu ćwiczenia będzie ono widoczne na listach rozwijanych w konfiguracji**.



E893

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	PL		1 mięsień	2 miesień	3 mięsień	4 mięsień	Grupa mięśni		
864	Rotacje barkami – unoszenie ramion		mięsień czworob	mięsień naramie	mięsień dźwigac	mięsień równole	barki		
865	Pies z głową w dół – wykrok		mięsień czworog	mięsień pośladk	mięsień dwugłov	mięsień brzucha	nogi		
866	Robak – wykrok – rotacja		mięśnie brzucha	mięśnie pośladk	mięśnie czworog	mięśnie przywoc	nogi		
867	Przenoszenie ramion w leżeniu		mięsień piersiow	mięsień najszers	mięsień trójgłow	mięsień zębaty p	klatka piersiowa		
868	Przysiad – hip hinge		czworogłowy ud	pośladkowy wiel	dwugłowy uda	prostowniki grzb	nogi		
869	Przyciąganie gumy do ciała wąsko		najszerszy grzbie	obły większy	czworoboczny	dwugłowy ramie	plecy		
870	Rotacje biodra		mięsień pośladk	mięsień pośladk	mięsień gruszkov	mięsień napręża	biodra		
871	Wykrok – rotacja		czworogłowy ud	pośladkowy wiel	przywodziciel wi	brzuchaty łydki	nogi		
872	Kozak squat mobility		czworogłowy ud	pośladkowy wiel	przywodziciele	brzuchaty łydki	nogi		
873	Uniesienie kolana – wykrok – odchylenie ciała		czworogłowy ud	pośladkowy wiel	dwugłowy uda	brzuchaty łydki	nogi		
874	Krążenia ramion z gumą		naramienny	czworoboczny	nadgrzebieniow	podgrzebieniow	barki		
875	Skrętoskłony		mięsień skośny z	mięsień skośny v	mięsień prosty b	mięsień biodrow	brzuch		
876	Mobilizacja bioder w klęku wykrocznym		mięsień biodrow	mięsień czworog	mięsień pośladk	mięsień przywoc	biodra		
877	Odwodzenie kolan w leżeniu		pośladkowy śrec	pośladkowy mał	naprężacz powię	gruszkowaty	nogi		
878	Łopatkowe opuszczanie się po ścianie		mięsień najszers	mięsień obły wie	mięsień obły mn	mięsień podgrze	plecy		
879	Odwrócony mostek – wyciągnięcie przeciwnej ręki		mięsień prosty b	mięsień skośny z	mięsień skośny v	mięsień prostow	plecy		
880	Rolowanie mięśni czworogłowych		mięsień czworog	mięsień prosty u	mięsień obszern	mięsień obszern	nogi		
881	Rolowanie mięśni kulszowo-goleniowych		mięsień dwugłov	mięsień półścięg	mięsień półbłon	mięsień pośladk	nogi		
882	Rolowanie mięśni najszerszych grzbietu		mięśnie najszers	mięśnie czworob	mięśnie obłe wie	mięśnie równole	plecy		
883	Rolowanie zewnętrznej części uda		mięsień pośladk	mięsień pośladk	mięsień napręża	mięsień czworog	nogi		
884	Rolowanie mięśni pośladkowych		mięsień pośladk	mięsień pośladk	mięsień pośladk	mięsień gruszkov	pośladki		
885	Rolowanie mięśni podudzia		mięsień płaszczk	mięsień brzucha	mięsień piszczel	mięsień strzałkov	łydki		
886	Rolowanie mięśni górnej części grzbietu		mięsień czworob	mięsień najszers	mięsień równole	mięsień obły wie	plecy		
887	Rolowanie mięśni klatki piersiowej		mięsień piersiow	mięsień piersiow	mięsień zębaty p	mięsień podobo	klatka piersiowa		
888	Cardio (dowolne)		-	-	-	-	-		
889									
890									
891									
892									

Ilustracja 41 Baza ćwiczeń

8. Zakończenie

W razie pytań zapraszam do kontaktu – mkucharski8@gmail.com.