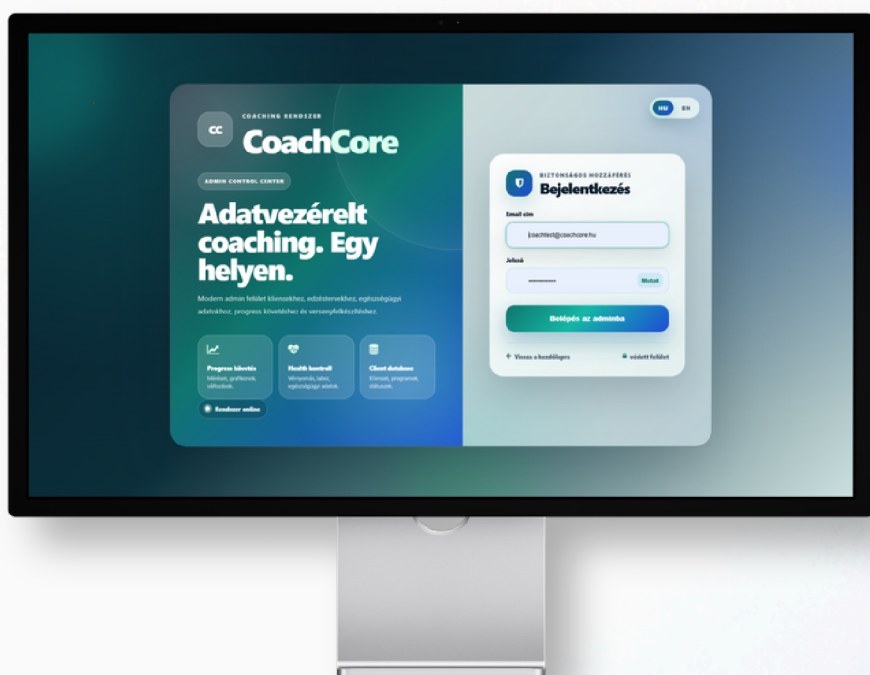


Bejelentkezés

1



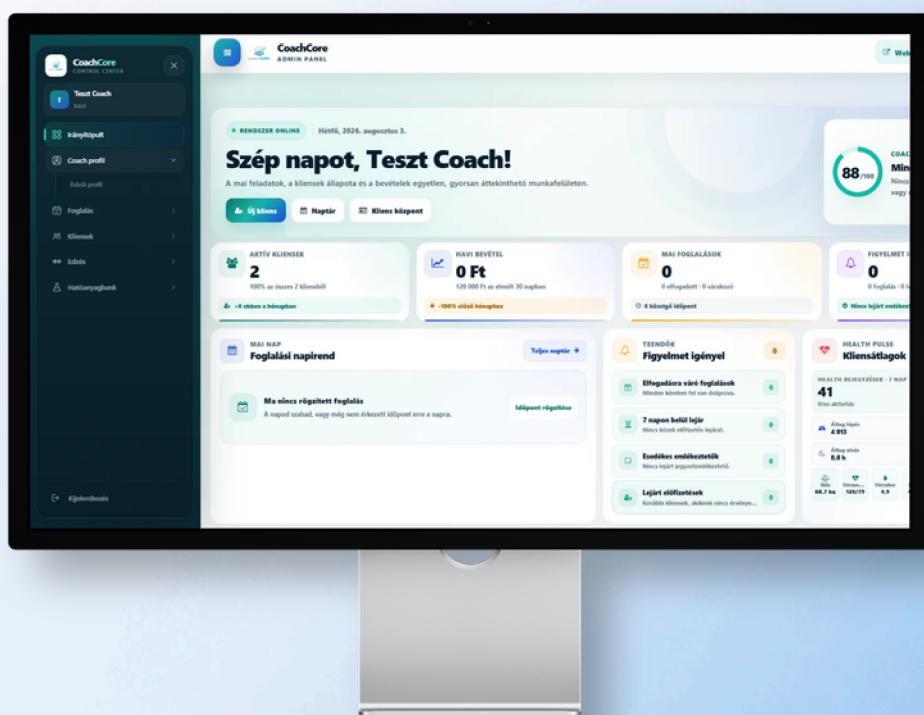
Bejelentkezés

Add meg a regisztráció során használt e-mail-címedet és jelszavadat, majd kattints a Belépés az adminba gombra.

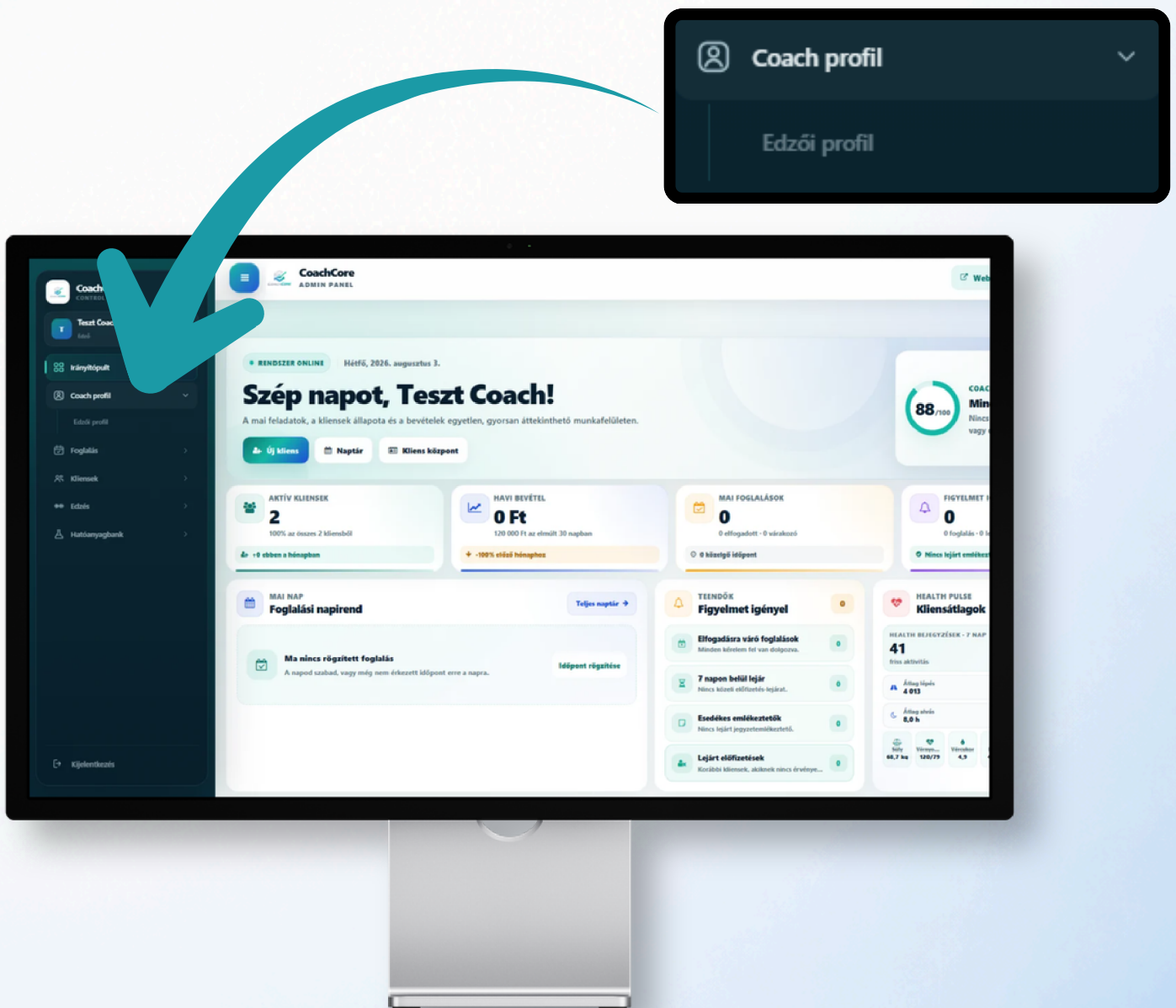
2

Sikeres bejelentkezés

Sikeres bejelentkezés után az Irányítópultra érkezel, ahol áttekintheted a rendszer legfontosabb információit.



Az edzői profil szerkesztése

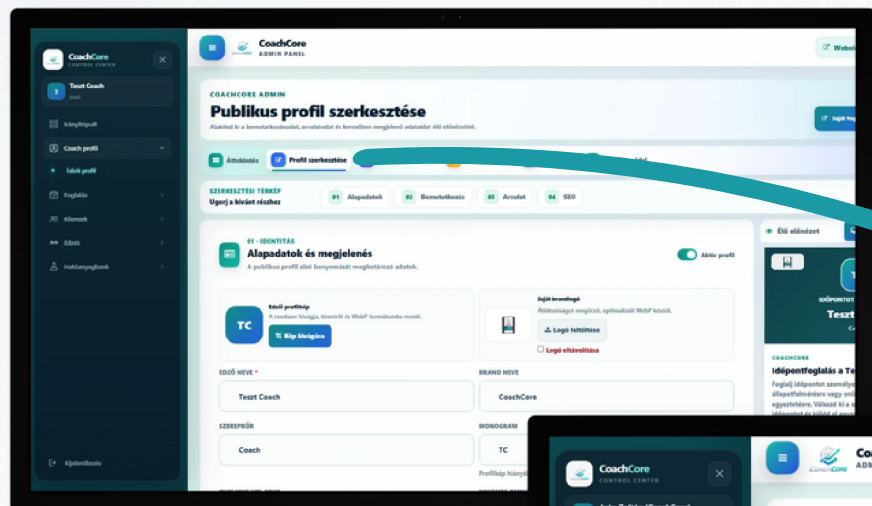


Az edzői profil megnyitása

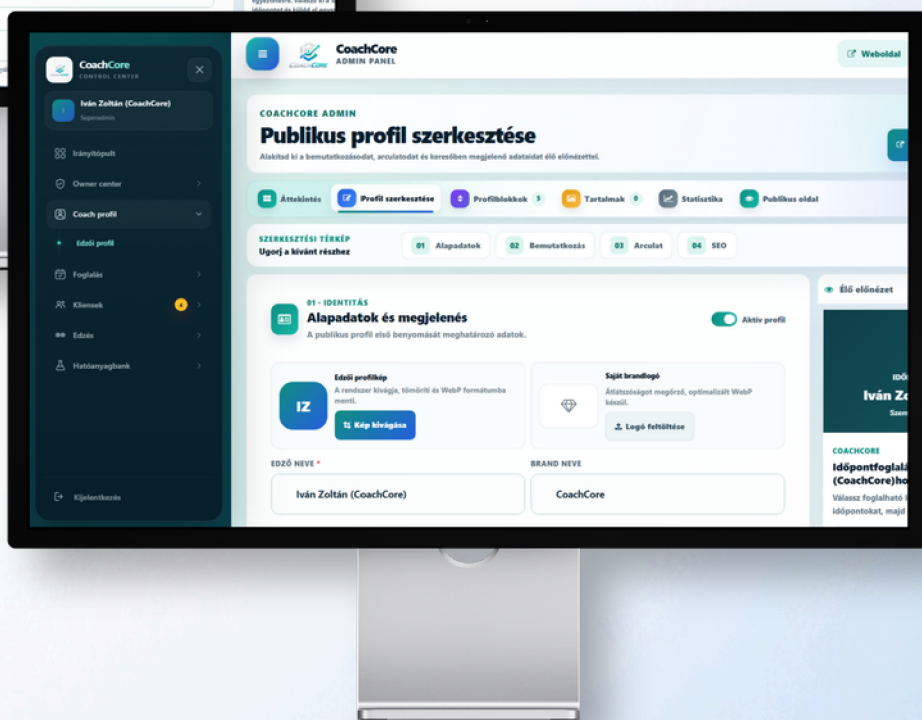
Az edzői profilod kitöltéséhez nyisd meg a bal oldali menüben a Coach profil menüpontot, majd kattints az Edzői profil lehetőségre.



1



2



Az edzői profil szerkesztése

Az Edzői profil központban kattints a felső menüsor **Profil szerkesztése** menüpontjára. Itt adhatod meg és módosíthatod a publikus edzői profilodon megjelenő adatokat.

Töltsd ki az alapadatokat, adj hozzá profilképet és akár saját brandlogót. Ezután egészítsd ki a bemutatkozásodat, állítsd be az arculati elemeket és add meg a kereséshez szükséges információkat. A jobb oldali élő előnézetben folyamatosan ellenőrizheted, hogyan látják majd a profilodat az érdeklődők.

A módosítások megőrzéséhez kattints a **Vázlat mentése** gombra.

Új kliens hozzáadása

1



Kliensek

4



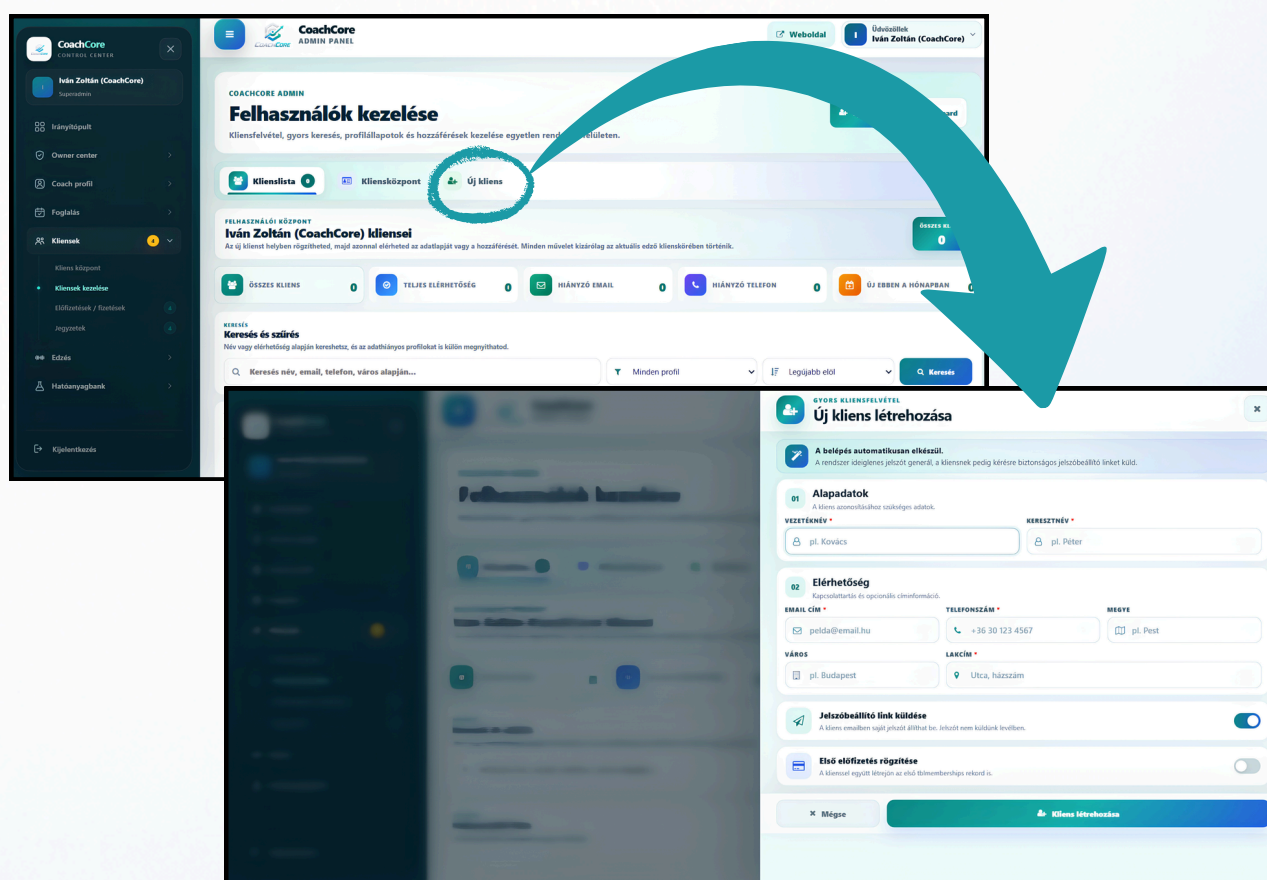
2

Kliensek kezelése

3



Új kliens



1. Kliensfelvétel indítása



A bal oldali menüben nyisd meg a **Kliensek**, majd a **Kliensek kezelése** menüpontot. Új kliens felvételéhez kattints az **Új kliens** gombra.

2. A kliens adatainak megadása



Töltsd ki a kliens alapadatait és elérhetőségeit. Hagyd bekapcsolva a **Jelszóbeállító link küldése** lehetőséget, hogy a kliens e-mailben beállíthassa saját jelszavát.

3. Előfizetés és létrehozás



Kapcsold be az **Első előfizetés rögzítése** lehetőséget, majd add meg a fizetés dátumát, az összeget és a lejáratot. Végül kattints a **Kliens létrehozása** gombra.

A létrehozást követően a rendszer automatikusan elküldi a jelszóbeállító e-mailt a kliens megadott e-mail-címére.

Kliens adatlap


CoachCore
ADMIN PÁNEL

[Weboldal](#)
[Üdvözöllek
Teszt Coach](#)

KLIENS ADATLAP
Profil és fizetés
Aktív - 30 nap hátra

EDZÉS
Edzéstervek

ÁLLAPOT ÉS AKTIVITÁS
Grafikonok és célok

ÉTREND / MAKRÓK
Étrendtervező

KÉMIA
Aktív protokoll

TÁPKIEGK
Kiegészítők

KLIENS ADATLAP
Nagy János
IVANZOLTAN63@GMAIL.COM +36309489538 SÁRBOGÁRD · FEJÉR

ELŐFIZETÉS
Aktív
30 nap hátra

[Profil](#)
[Edzéstervek](#)

FIZETÉS
Előfizetés és befizetések
Az aktuális állapot, a hosszabbítás és az előzmények egy helyen.

AKTUÁLIS ELŐFIZETÉS
Aktív
30 nap hátra
Hátralévő futamidő 100%

UTOLSÓ FIZETÉS
2026.08.06.

ÖSSZEG
50 000 Ft

LEJÁRAT
2026.09.05.

HOSSZABBÍTÁS IDEJE
1 hónap

[Előfizetés hosszabbítása](#)

ÚJ BEJEGYZÉS
Fizetés rögzítése
Add meg az összeget és az előfizetés időszakát.

ÖSSZEG
70000

FIZETÉS DÁTUMA
08/06/2026

LEJÁRAT
09/06/2026

[+ Új fizetés mentése](#)

PROFILADATOK
Elérhetőségek

ID
#93

NÉV
Nagy János

EMAIL
ivanzoltan63@gmail.com

TELEFON
+36309489538

HELY
Sárbogárd · Fejér

+ Új fizetés mentése



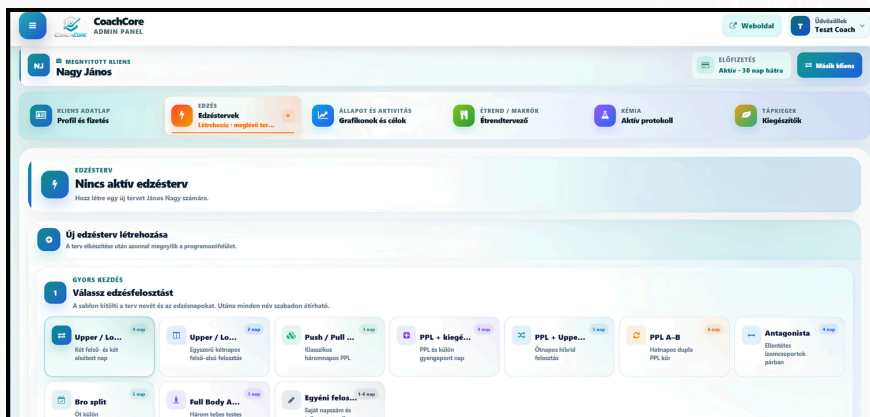
Profil és fizetés



Az új kliens hozzáadása után a rendszer automatikusan az új kliens adatlapjára irányít. Amennyiben a klienshez nem rendeltél aktív tagságot – akár véletlenül, akár szándékosan –, azt ezen az oldalon bármikor hozzáadhatod az *Új fizetés mentése* gombra kattintva.

Új edzésterv létrehozása

1

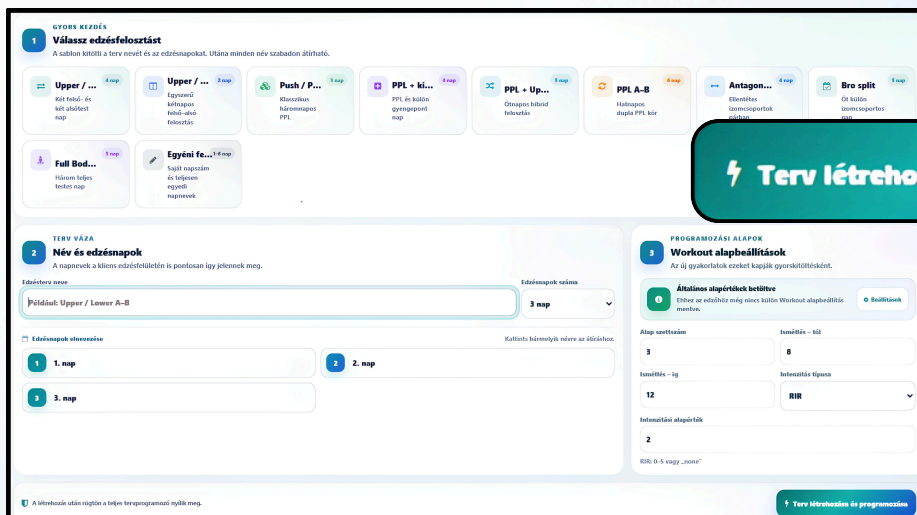


Edzéstervek megnyitása

Nyisd meg a kiválasztott kliens adatlapját, majd kattints az **Edzéstervek** menüpontra. Itt áttekintheted a kliens meglévő edzéstervét, annak edzésnapjait, gyakorlatait és főbb terhelési adatait.

Új edzésterv létrehozását az oldal jobb felső részén található **Új edzésterv** gombbal indíthatod el.

2



Terv létrehozása és programozása



Az edzésterv beállítása

Válassz egy edzésfelosztást, vagy készíts egyéni felosztást. Add meg az edzésterv nevét és az edzésnapok számát, majd szükség szerint nevezd át az egyes napokat. Ezután ellenőrizd vagy módosítsd az alapértelmezett szettszámot, ismétléstartományt és intenzitást. Ezeket az értékeket a rendszer az újonnan hozzáadott gyakorlatoknál automatikusan alkalmazza.

Az edzésterv létrehozása

A folytatáshoz kattints a **Terv létrehozása és programozása** gombra. Ezt követően hozzáadhatod az edzésnapokhoz a kívánt gyakorlatokat.

Gyakorlatok hozzáadása

+ Új gyakorlat

The screenshot shows the CoachCore interface for adding a new exercise. A red arrow points to the '+ Új gyakorlat' button in the top right corner of the interface. The interface displays two days of training (1. nap and 2. nap) with various statistics and a table for exercises.

1. NAP
1. nap

AKTÍV INAKTÍVÁLÁS GYAKORLAT SZETT TERHELESI PONT INTENZITÁS ÁTLAG

GYAKORLAT SZETT TERHELESI PONT INTENZITÁS ÁTLAG

DOMINÁNS IZOM

GYAKORLAT SZETT ISMÉTLÉS TARTOMÁNY INTENZITÁS ÉRTÉK KEZDŐ SÚLY SZETTENKÉNT MEGJEGYZÉS MŰVELET

Automatikusan mentve Visszavonás + Új gyakorlat Nap mentése Gyakorlatok rendezése

2. NAP
2. nap

AKTÍV INAKTÍVÁLÁS GYAKORLAT SZETT TERHELESI PONT INTENZITÁS ÁTLAG

GYAKORLAT SZETT TERHELESI PONT INTENZITÁS ÁTLAG

DOMINÁNS IZOM

GYAKORLAT SZETT ISMÉTLÉS TARTOMÁNY INTENZITÁS ÉRTÉK KEZDŐ SÚLY SZETTENKÉNT MEGJEGYZÉS MŰVELET

Automatikusan mentve Visszavonás + Új gyakorlat Nap mentése Gyakorlatok rendezése



Új gyakorlat hozzáadása

Az edzésterv létrehozása után az edzésterv automatikusan megnyílik. A napok alapértelmezetten nyitott állapotban jelennek meg. Új gyakorlat hozzáadásához kattints az oldal alján található *Új gyakorlat* gombra.



EDZÉSTERV ÖSSZEÁLLÍTÁSA

Gyakorlat kiválasztása

★ Kedvencek

Globális adatbázis

TERHELÉSI CSOPORT

GYAKORLAT JELLEGE

ÉRINTETT IZOM

Összes típus

Összes jelleg

Összes izomcsoport

6 kedvenc gyakorlat

Karhajlítás gépen háttámasszal
Bicepsz
Izolációs Húzó

Karhajlítás gépen melltámasszal...
Bicepsz
Izolációs Húzó

Fordított hiperhajlítás gépen
Farizom
Összetett Alsótest

Padra lépés csigán kapaszkodó...
Farizom
Összetett Alsótest

Padra lépés kézi súlyzóval
Farizom
Összetett Alsótest

Döntött törzsű oldalemelés...
Hátsó váll
Izolációs Húzó

6

Tricepsz letolás test mell...
KAR > TRICEPSZ Globális Izolációs

2

8 - 12

RIR

RIR 2

Nincs

☐ Egyedi

Opcionális



Gyakorlat kiválasztása

Keress rá a kívánt gyakorlatra név vagy kategória alapján. A találatokat terhelési csoport, gyakorlatjelleg és érintett izom szerint is szűrheted. A hozzáadáshoz kattints a kiválasztott gyakorlatra.



A gyakorlat beállítása

A hozzáadást követően állítsd be a szettek számát, az ismétléstartományt és az intenzitást. Szükség esetén megjegyzést is írhatsz a kliensnek, például a végrehajtással kapcsolatos instrukciókat.

A módosítások véglegesítéséhez kattints a **Nap mentése** gombra.

CoachCore
ADMIN PANEL

Weboldal

1. NAPI FÓKUSZ
Még nincs beállított fókusz

GYAKORLAT

SZETEK

ISMÉTLÉS TARTOMÁNY

INTENZITÁS

ÉRTÉK

KEZDŐ SÚLY

SZETTKÉNT

MEGJEGYZÉS

MŰVELET

Automatizusan mentve

+ új gyakorlat

Nap mentése

Gyakorlatok törlése

2. NAPI FÓKUSZ
Még nincs beállított fókusz

GYAKORLAT

SZETEK

ISMÉTLÉS TARTOMÁNY

INTENZITÁS

ÉRTÉK

KEZDŐ SÚLY

SZETTKÉNT

MEGJEGYZÉS

MŰVELET

Automatizusan mentve

+ új gyakorlat

Nap mentése

Gyakorlatok törlése



Nap mentése

ÁLLAPOT ÉS AKTIVITÁS

Grafikonok és célok

Súly · vérnyomás · al...

**Nyisd meg a kiválasztott kliens
adatlapján a **Grafikonok és célok**
menüpontot. Itt egy helyen követheted a
kliens legfontosabb állapot- és aktivitási
adatait, valamint a heti célok
teljesülését.**

HETI AKTIVITÁSI CÉLOK

Kardió és lépésszám egy helyen

A teljesítés mindig a kiválasztott hét rögzített adataiból számológdik.

AKTUÁLIS SÚLY

78,8 kg

-0,1 kg változás

ÁTLAG VÉRNYOMÁS

123/70

Pulzus 81 / perc

ÁTLAG VÉRCUKOR

4,8

3 mérés az idő...

ÁTLAG ALVÁS

7,3 óra

Mínőség 7,6

ÁTLAG STRESSZ

4,1

7 rögzített érték

HETI ...
Ninc...

Nincs cél beállítva

NAPI ...
10 0...

Jö uton halad

ÁLLAPOTGRAFIKONOK

Egyéni időszak

A heti lépés és kardió a fenti hétválasztót követi.

METTŐL

2026. 07. 27.

MEDDIG

2026. 08. 03.

Szűrés

Kiválasztott hét

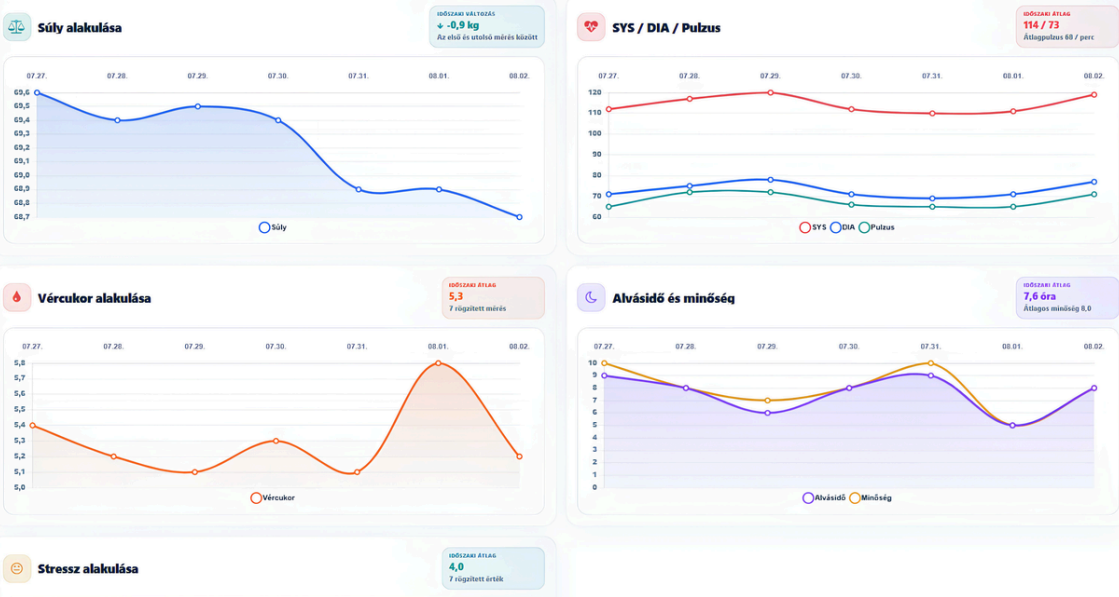


Időszak kiválasztása

A dátummezők segítségével válaszd ki a megjeleníteni kívánt időszakot, majd kattints a **Szűrés** gombra. A **Kiválasztott hét** lehetőséggel visszatérhetsz az aktuálisan megnyitott hét adataihoz

Szűrés

3

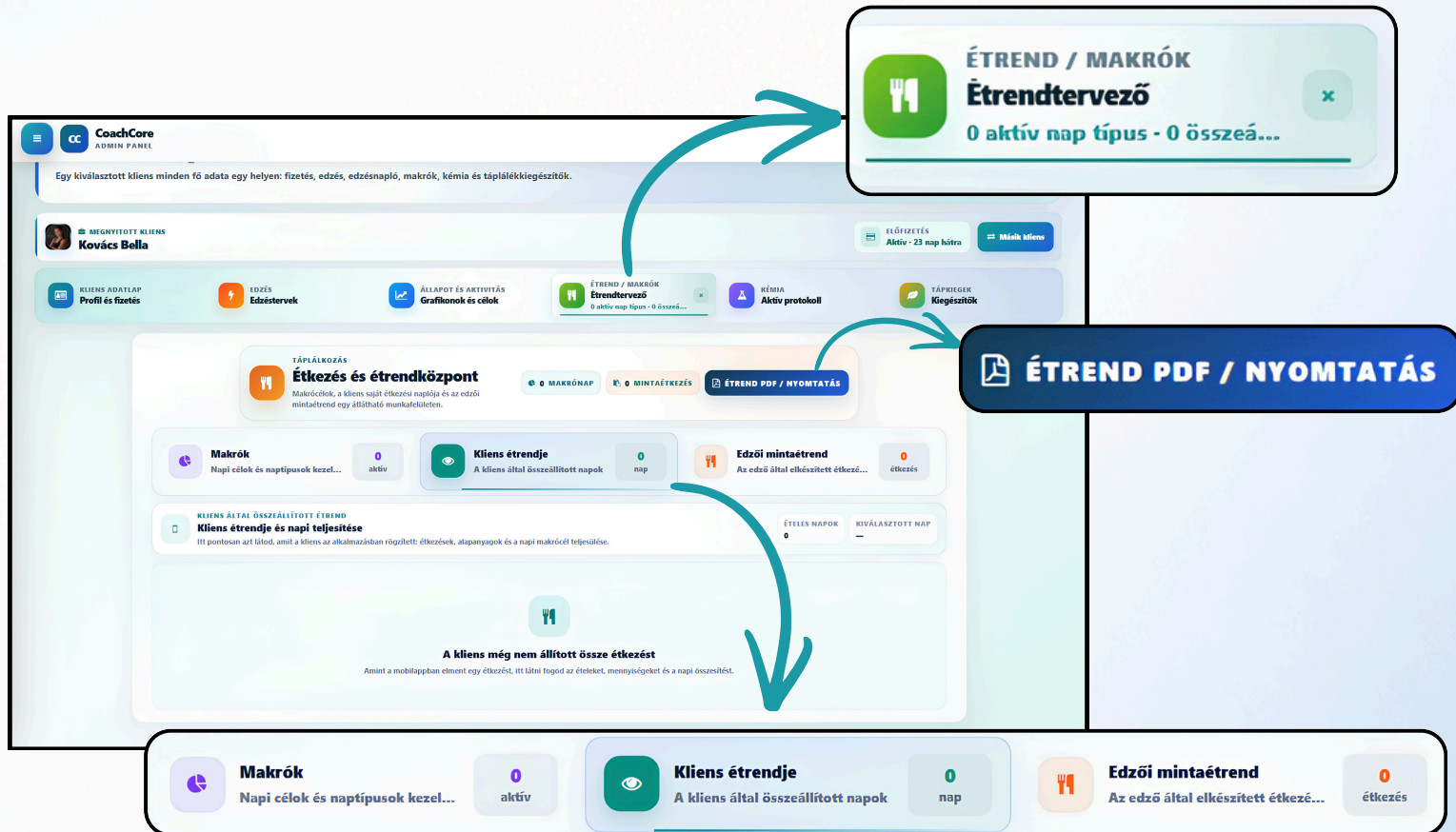


A változások áttekintése

A részletes grafikonokon nyomon követheted többek között a kliens:

testsúlyát
vérnyomását és pulzusát
vércukorszintjét
alvásidejét és alvásminőségét
stressz-szintjét
lépésszámát és
kardiótevékenységét

Étrendtervező megismerése



ÉTREND / MAKRÓK
Étrendtervező
0 aktív nap típus - 0 összeá...

ÉTREND PDF / NYOMTATÁS

Kliens étrendje
A kliens által összeállított napok

Edzői mintaétrend
Az edző által elkészített étkezé...



Étrendtervező megismerése

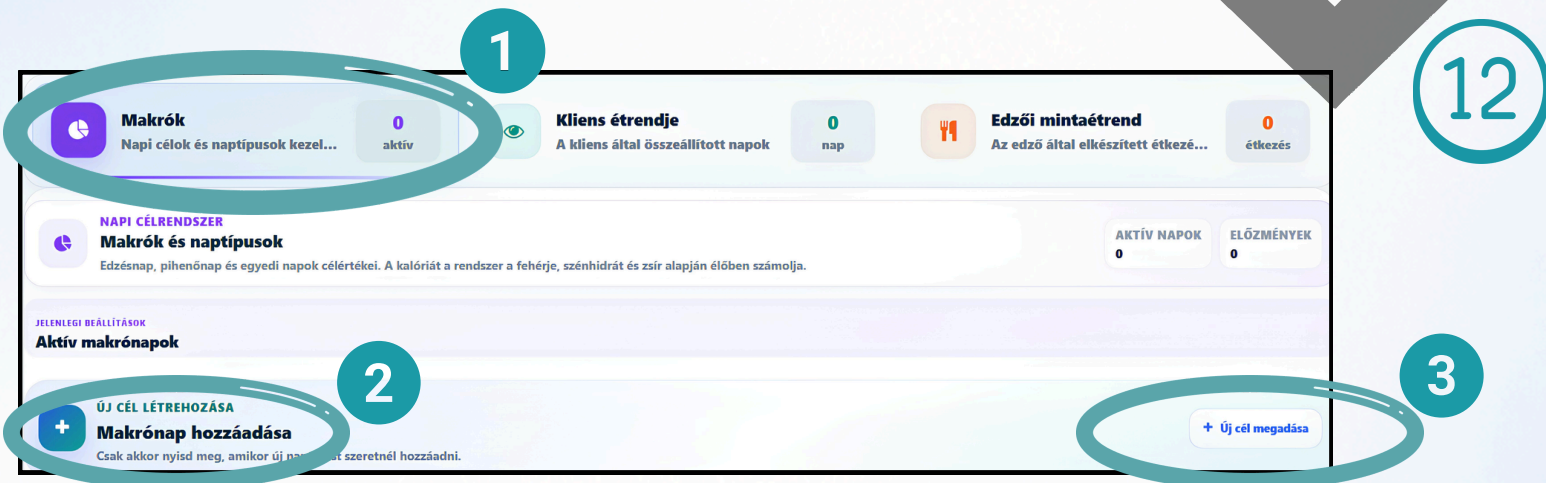
Nyisd meg a kiválasztott kliens adatlapján az **Étrendtervező** menüpontot.
Az **Étkezés és étrendközpontban** három fő területet érhetsz el:

Makrók: napi kalória- és makrócélok beállítása, valamint különböző naptípusok kezelése.

Kliens étrendje: a kliens által a mobilalkalmazásban összeállított és rögzített étkezések megtekintése.

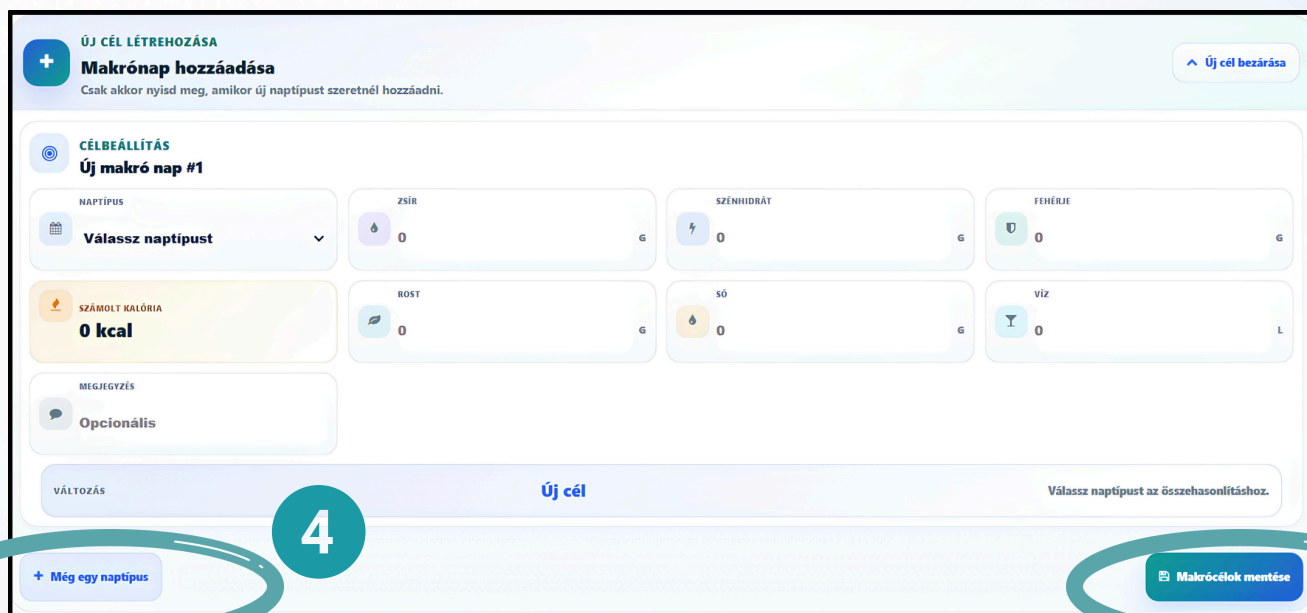
Edzői mintaétrend: az edző által elkészített mintaétkezések kezelése.

Az elkészült étrendet az **Étrend PDF / Nyomtatás** gombbal letölthető vagy nyomtatható formában is megnyithatod.



Étrend létrehozása

Ahhoz, hogy étrendet hozz létre a kliensed számára és Ő maga is tudjon étkezéseket rögzíteni az appban, először kattints a **Makrók** fülre, ahol megadhatod a kívánt makrotápanyag-célokat.



Makrók megadása

A **Makrónap hozzáadása** résznél kattints az **Új cél megadása** gombra. Itt kiválaszthatod a kívánt naptípust, például: Edzésnap, Pihenőnap, Hétvége, Magas nap, Alacsony nap, Normál nap

A naptípus kiválasztása után megadhatod a napi célértékeket: zsír, szénhidrát, fehérje, rost, só és víz. Emellett lehetőséged van megjegyzést is hozzáadni az adott naphoz.

Ha további naptípust szeretnél létrehozni, kattints a **Még egy naptípus** gombra.

A beállítások mentéséhez kattints a jobb alsó sarokban található **Makrócélok mentése** gombra.



Edzői mintaétrend

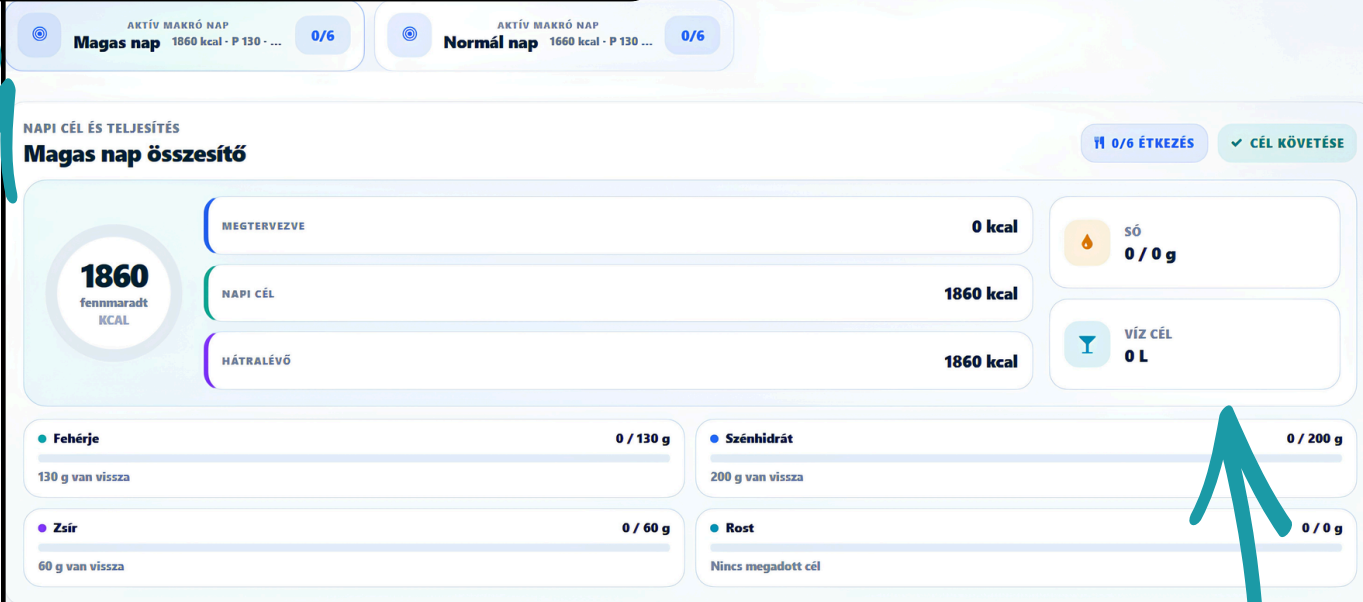
Az edző által elkészített étkezé...

0

étkezés

1

2



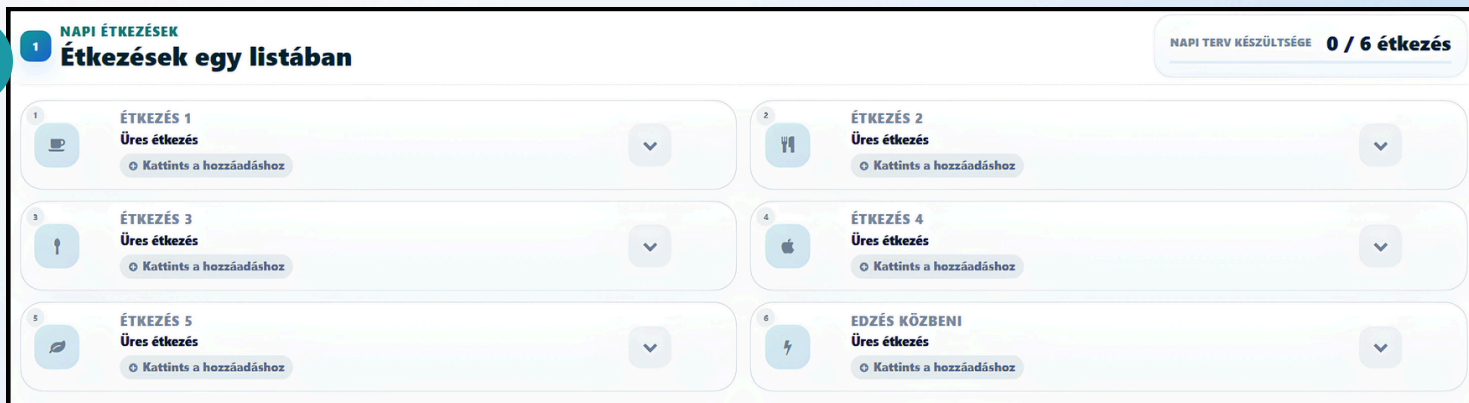
Étkezések létrehozása

Miután beállítottad a makrókat, lépj át az *Edzői mintaétrend* földre. Itt rögtön megjelennek az általad korábban létrehozott makrónapok.

Ha csak egy makrónapot hoztál létre, az automatikusan kiválasztásra kerül. Amennyiben több napot is létrehozta, *kattints arra a napra*, amelyikhez az étrendet szeretnéd összeállítani.

A napok alatt egy összesítőben láthatod, hogyan áll az étrend az adott napi célokhoz képest: megjelenik, hogy az egyes makrókból mennyit értél már el, valamint az összesített kalóriabevitelt is nyomon követheted.

3



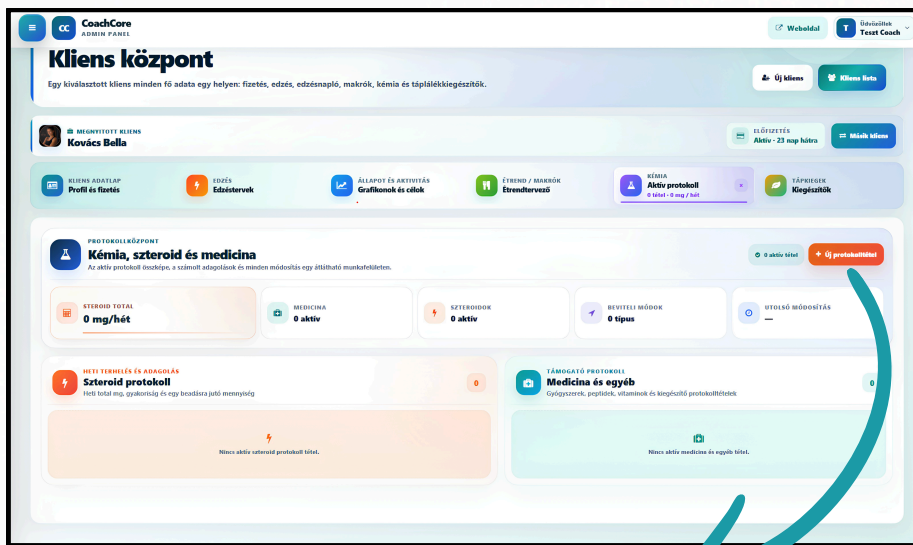
Ételek beillesztése

Lejjebb görgetve, az *Étkezések egy listában* résznél tudod hozzáadni és összeállítani az egyes étkezéseket. Összesen 5 étkezést adhatsz meg, emellett lehetőség van az edzés közbeni étkezés külön felvitelére is.

A hozzáadott étel automatikusan mentésre kerül, így azonnal megjelenik az étkezésben, valamint láthatod az eddig hozzáadott ételek kalória- és makrotápanyag-mennyiségét, illetve azt is, hogy ezek hogyan viszonyulnak a teljes napi célértékeidhez. Ha végeztél az étkezés összeállításával, egyszerűen kattints a „X” ikonra a felület bezárásához.

Aktív protokoll: kémia és medicina

1



A protokoll megnyitása

Nyisd meg a kiválasztott kliens adatlapján az **Aktív protokoll** menüpontot. Itt egy helyen áttekintheted a kliens aktuális protokolltégeit, a heti összesített mennyiségeket és a legutóbbi módosításokat.

+ Új protokolltétel

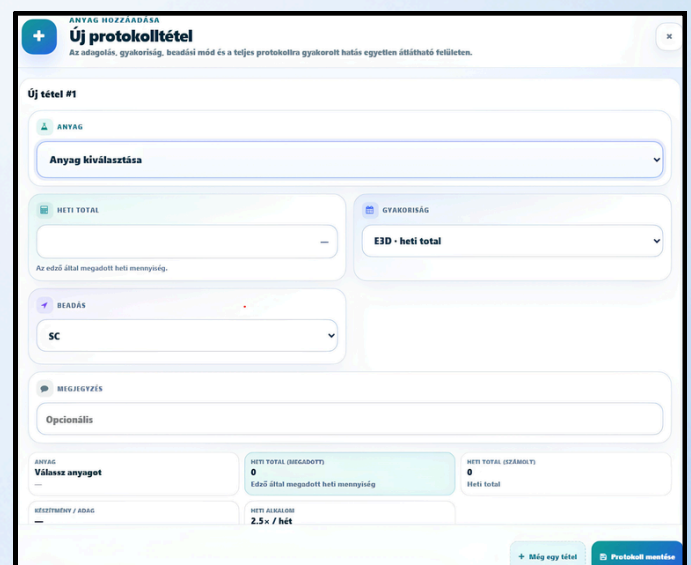
Új protokolltétel hozzáadása

Új tétel rögzítéséhez kattints az **Új protokolltétel** gombra. Válaszd ki a kívánt anyagot, majd add meg:

- a heti teljes mennyiséget;
- az alkalmazás gyakoriságát;
- a beadás módját;

szükség esetén egy rövid megjegyzést.

2

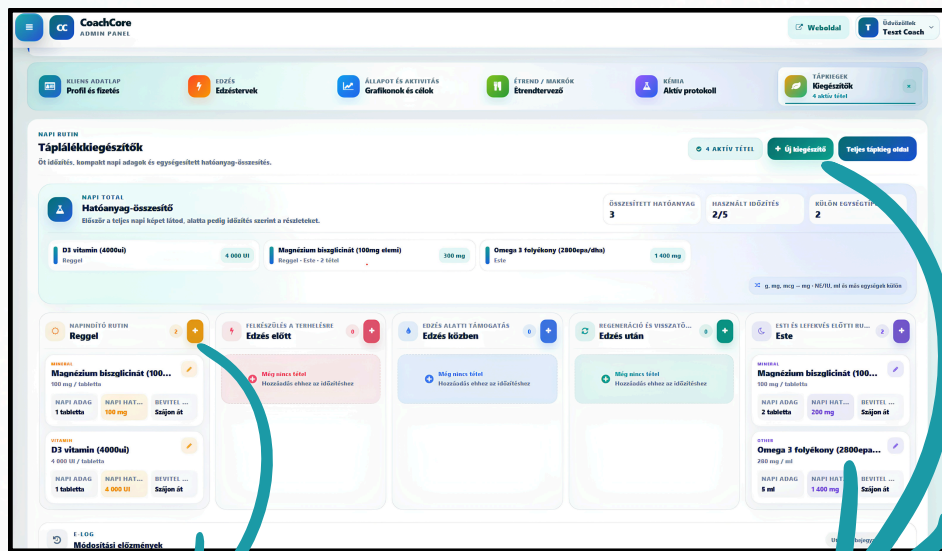


Ha további tételt szeretnél rögzíteni, kattints a **Még egy tétel** gombra. A beállítások véglegesítéséhez válaszd a **Protokoll mentése** lehetőséget.

Táplálékkiegészítők

Kiegészítők kezelése

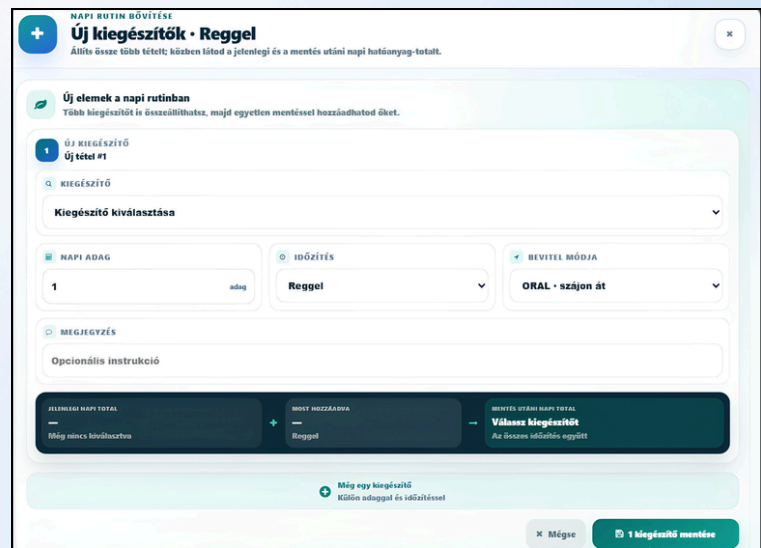
Nyisd meg a kiválasztott kliens adatlapján a **Kiegészítők** menüpontot. Itt időzítés szerint áttekintheted a kliens napi rutinját, valamint a napi összesített hatóanyag-mennyiségeket.





Új kiegészítő hozzáadása

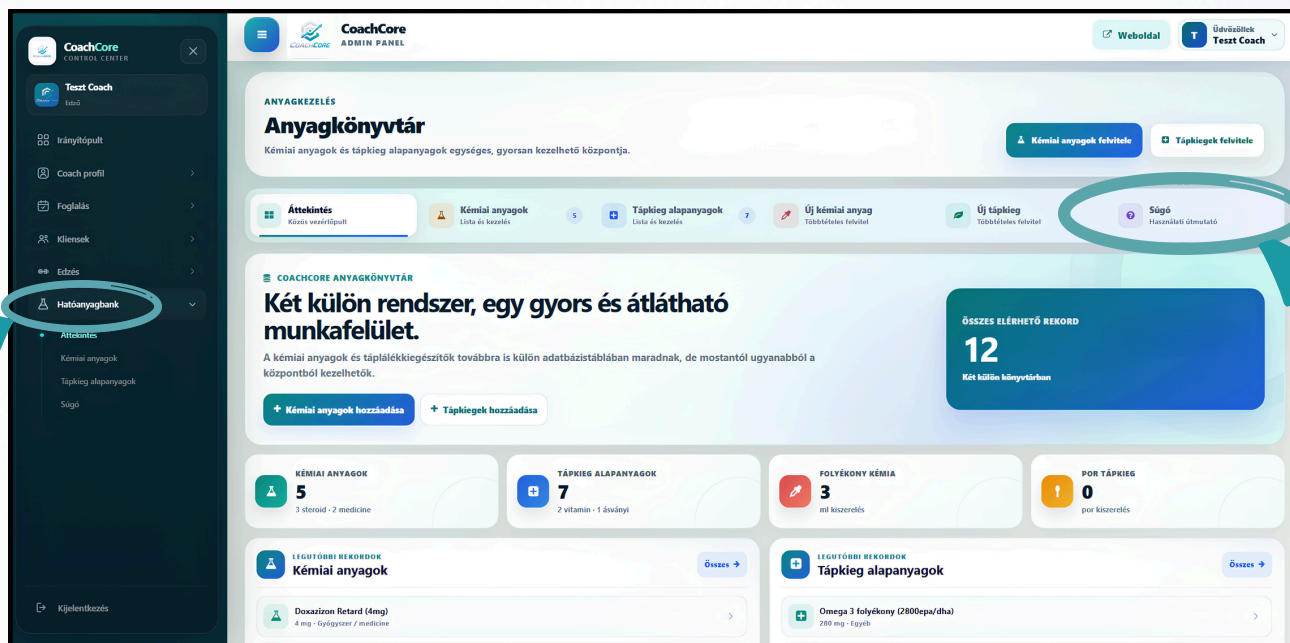
Új tétel hozzáadásához kattints az **Új kiegészítő** gombra vagy a kívánt napszaknál látható + jelre. Válaszd ki a kiegészítőt, majd add meg a napi adagot, az időzítést, a bevétel módját és szükség esetén egy rövid instrukciót.





További tételhez kattints a **Még egy kiegészítő** lehetőségre. Végül válaszd a **Kiegészítő mentése** gombot.

Hatóanyagbank áttekintése



1 Anyagkönyvtár áttekintése

A bal oldali menüben nyisd meg a **Hatóanyagbank** menüpontot. Az **Áttekintés** gombra kattintva az **Anyagkönyvtárba** jutsz, ahol két külön adatbázisban kezelheted a protokollokhoz és a napi rutinokhoz használható tételeket:

- Kémiai anyagok
- Tápkieg-alapanyagok

Az áttekintőfelületen láthatod a rögzített tételek számát és a legutóbb hozzáadott rekordokat.

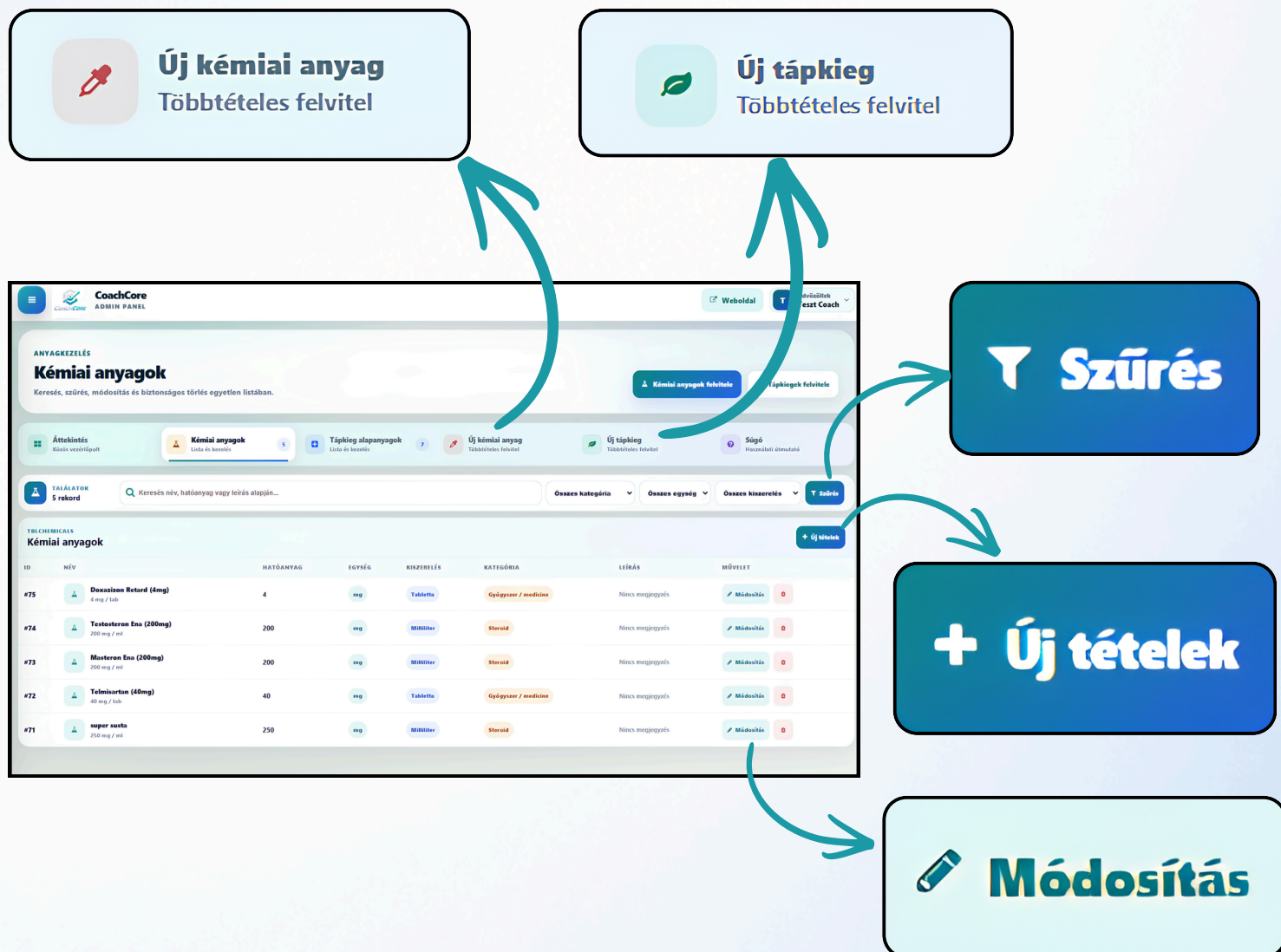
2

Súgó opció

A felső menüsorban megnyithatod a két adatbázist, új tételeket vihetsz fel, valamint a **Súgóban** további segítséget találhatsz a használathoz.


Kémiai anyagok felvitele

Tápkiegek felvitele



Az adatbázisok megtekintése

A **Kémiai anyagok** és a **Tápkieg alapanyagok** menüpontokban áttekintheted a már rögzített tételeket.

A keresőmező és a szűrők segítségével név, kategória, mértékegység vagy kizsírás alapján is kereshetsz.

A meglévő rekordokat a **Módosítás** gombbal szerkesztheted, új elem rögzítését pedig az **Új tételek** gombbal indíthatod el.



Új tételek hozzáadása

Az *Új kémiai anyag* vagy az *Új tápkieg* menüpontban saját tételekkel bővítheted az adatbázisokat.

1

Összes sor mentése

2

Add meg a tétel:

nevét,
kategóriáját,
hatóanyag-mennyiségét,
mértékegységét,
kiszerezését,
szükség esetén egy rövid leírást
vagy megjegyzést.

Az *Új sor hozzáadása* lehetőséggel egyszerre több tételt is rögzíthetsz.
Végül kattints az *Összes sor mentése* gombra.