

Bejelentkezés

1



COACHCORE ACCESS

Bejelentkezés
Lépj be a CoachCore kliens fiókodba.

Személyre szabott kliens app
Edzés, makrók, aktivitás, egészség és visszajelzések egy letisztult felületen.

Email cím
tesztkliens@gmail.com

Jelszó [Elfelejtetted?](#)
Mutat

Belépési beállítások [SecureStore](#)

☐ **Maradjak bejelentkezve**
A belépési tokent menti, így nem kell minden indításkor újra belépni.

☒ **Jelszó megjegyzése**
A jelszót titkosítva menti erre a készülékre, és következő indításkor kitölti.

[Húzd jobbra a belépéshez](#)
Biztonságos CoachCore belépés
A hozzáféréseket az edző által kezelt CoachCore rendszer biztosítja.

Bejelentkezés

A bejelentkezéshez kérjük, azt az e-mail címet használd, amelyre az edződtől a jelszóbeállító linket kaptad, és add meg a linken keresztül korábban beállított jelszavadat.

2



Dashboard
CoachCore áttekintés

COACHCORE APP Áttekintés [Online](#)

Szia,
Teszt Kliens
Edző: Teszt Coach

[Aktív](#) Lejárat: 2026.09.05.

Mai áttekintés
A legfontosabb adataid egy helyen

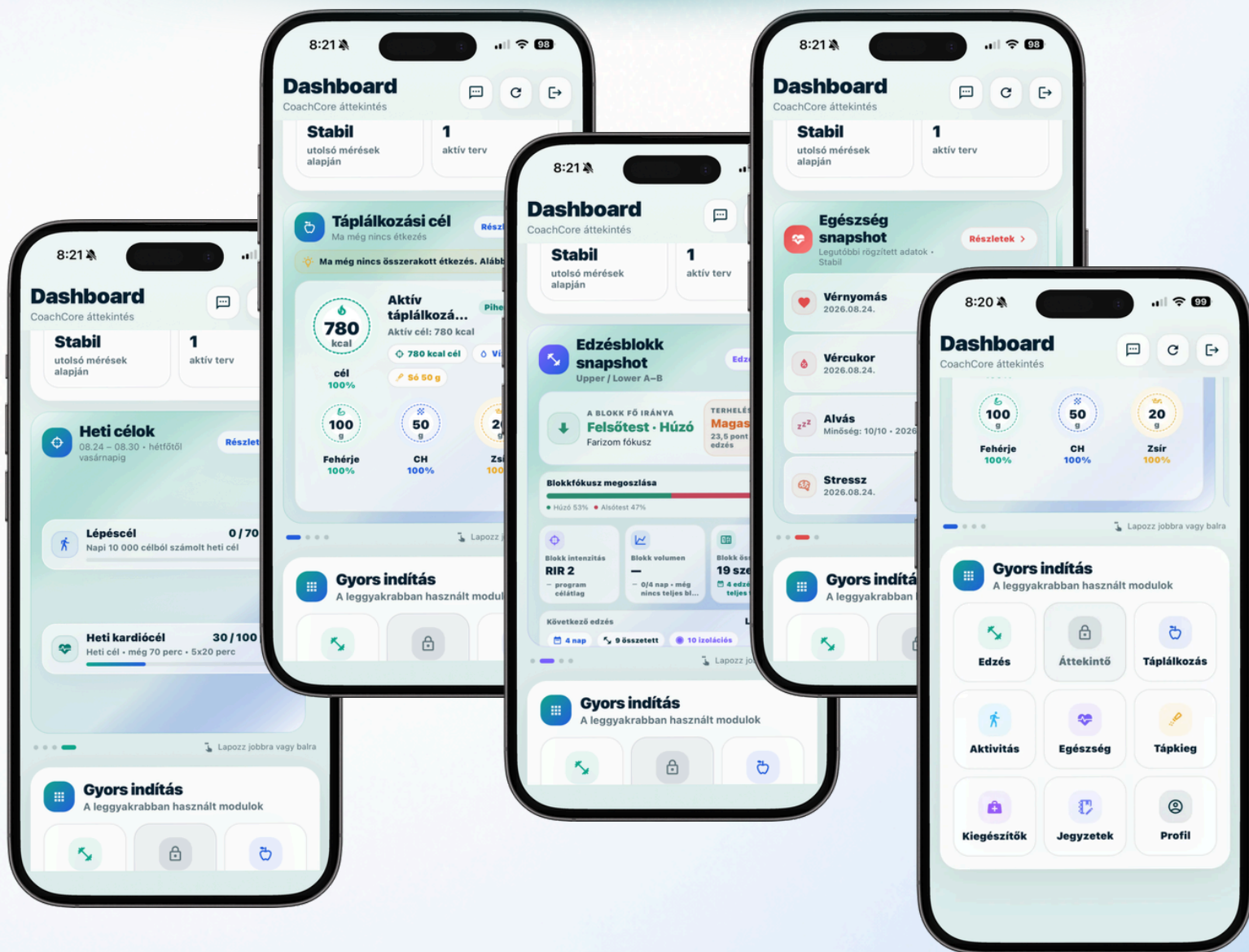
Súly alakulása 71.0 kg 7 nap: -0.8 kg	Aktivitás 3729 7 napos átlag lépés
Egészség Stabil utolsó mérések alapján	Edzésinterv 1 aktív terv

Táplálkozási cél
Ma még nincs étkezés [Részletek](#)

Sikeres bejelentkezés

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

Irányítópult



Irányítópult

Az Irányítópultban azonnali áttekintést kapsz az aktuális hetedről, lejjebb tekerve, lapozva a snapshotok között pedig azonnal láthatod a **Heti célokat**, **Edzésblokkokat**, **Egészséget**, illetve a **Táplálkozási célt**. Itt minden shotnál a **Részletek** gombra kattintva meg tudod tekinteni a részletes adatokat is, a gyors gombok nélkül.

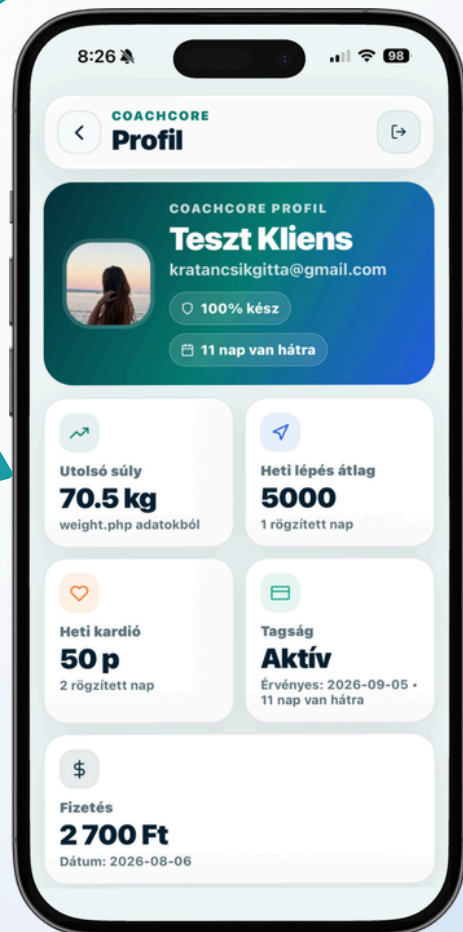
Az oldal alján pedig a **Gyors indítás** segítségével léphetsz tovább az **Edzés**, **Táplálkozás**, **Aktivitás**, **Egészség**, **Tápkieg**, **Kiegészítők**, **Jegyzetek** és **Profil** menübe.

A kliens profil szerkesztése

1



2



A kliens profil megnyitása

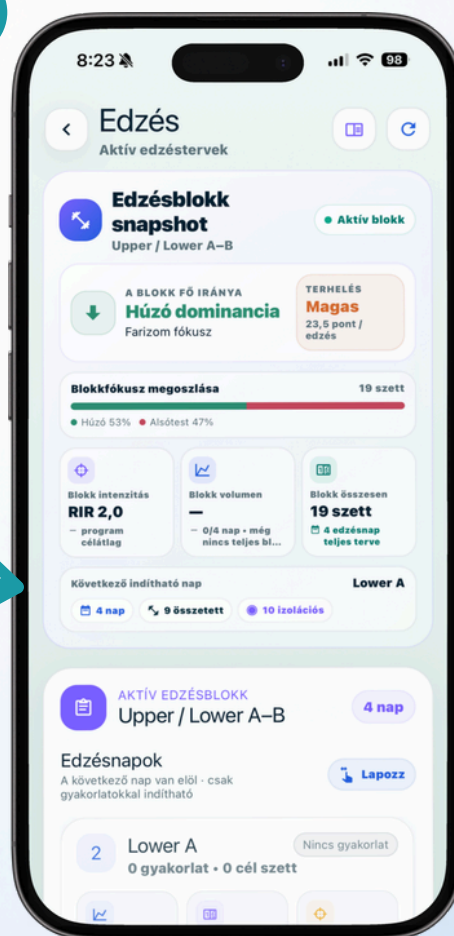
A kliens profilod kitöltéséhez nyisd meg az irányítópult legalján található **Profil** menüt. Ott letekerve minden adatodat ki tudod tölteni, profilképet módosítani és jelszót módosítani is, illetve láthatod néhány fontos egészségügyi adatodat is.

Edzés

1



2



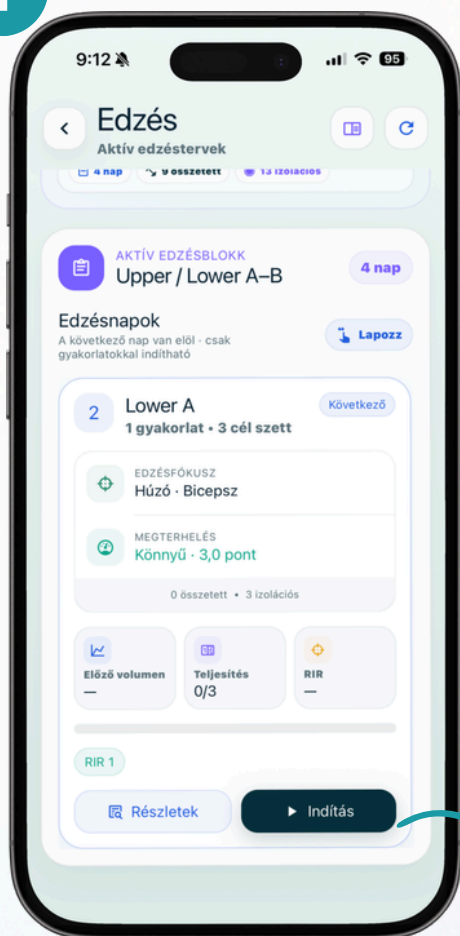
Edzés végrehajtása

Az aznapi edzést az **Edzés** menüpontban tudod teljesíteni. Itt láthatod a tervet, edzésnapot és itt fogod tudni elindítani is.

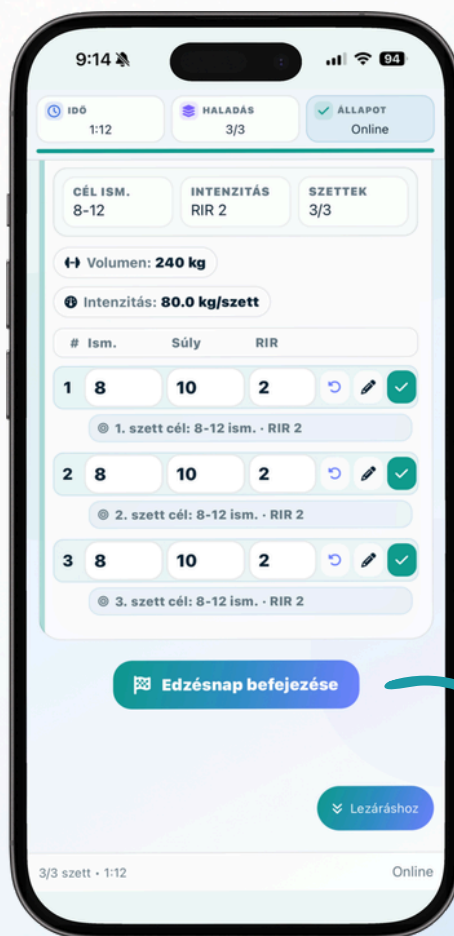


Edzés teljesítése és értékelése

1



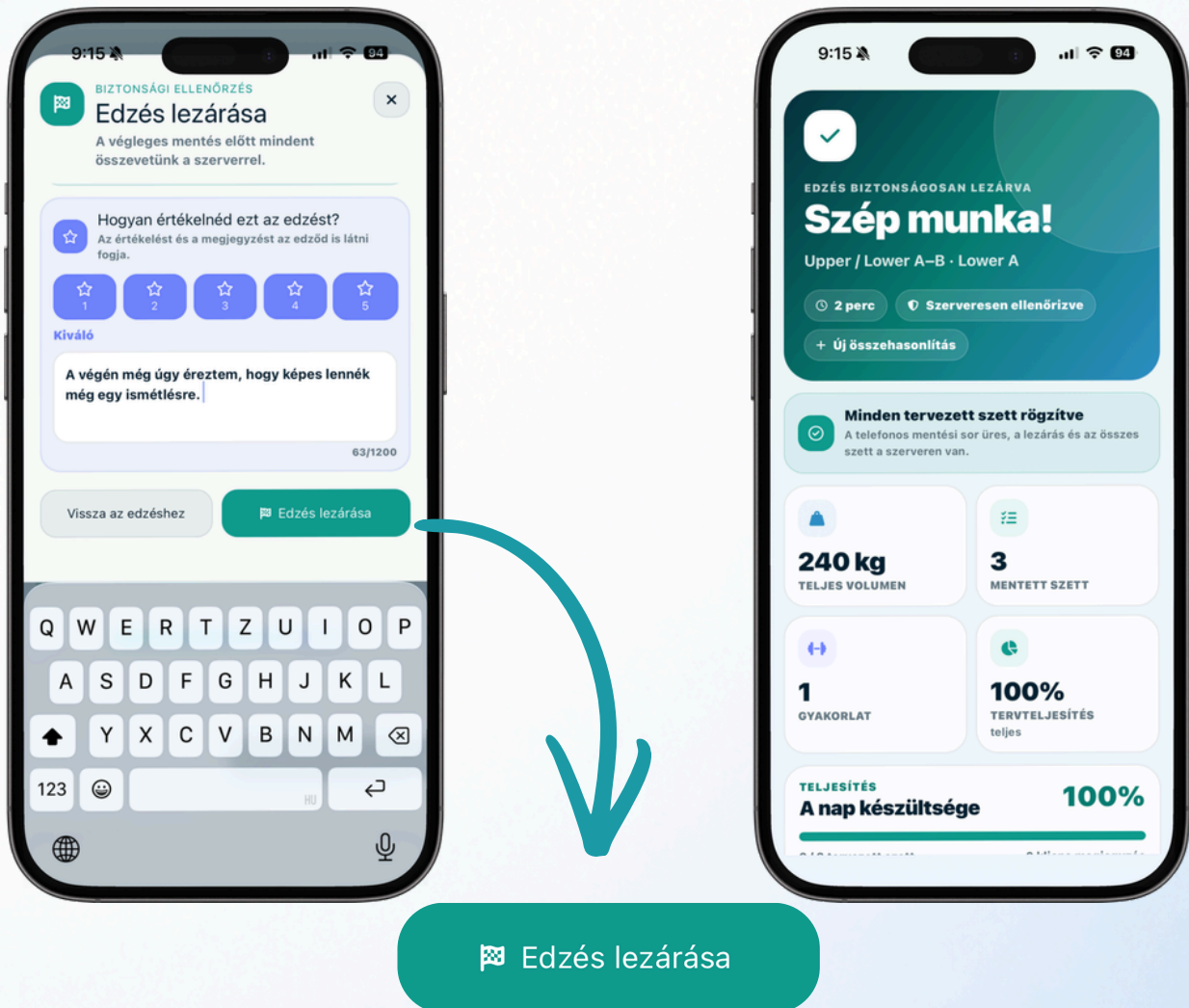
▶ Indítás



🚩 Edzésnap befejezése

Napi edzés teljesítése

Az edzést bármikor el tudod indítani, illetve ha a végére értél, az **Edzésnap befejezése** gombbal tudod véglegesíteni, hogy az edződ is láthassa a teljesítményed.



Edzés értékelése és lezárása

Ezután az edzést tudod értékelni és megjegyzést is tudsz írni az edződ részére.

Ha minden kész, az **Edzés lezárása** gombra kattintva tudod véglegesíteni.

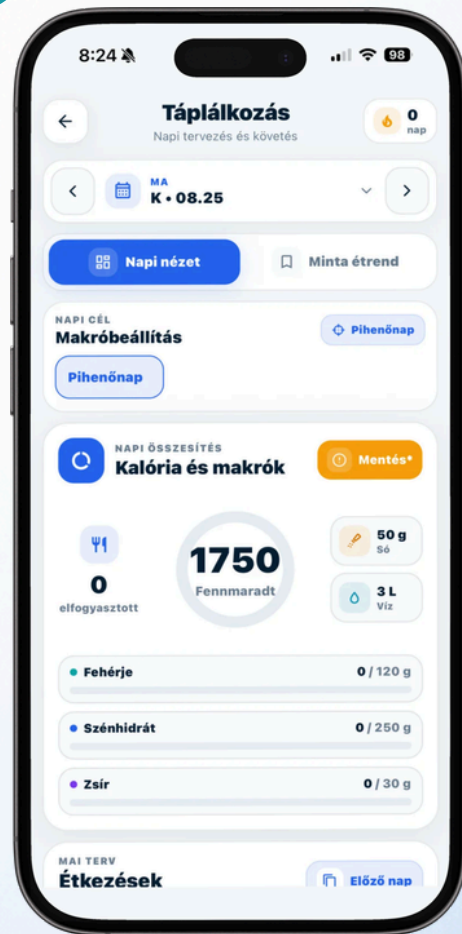
Végül kapsz az edzésedről is egy áttekintést.

Táplálkozás hozzáadása

1



2

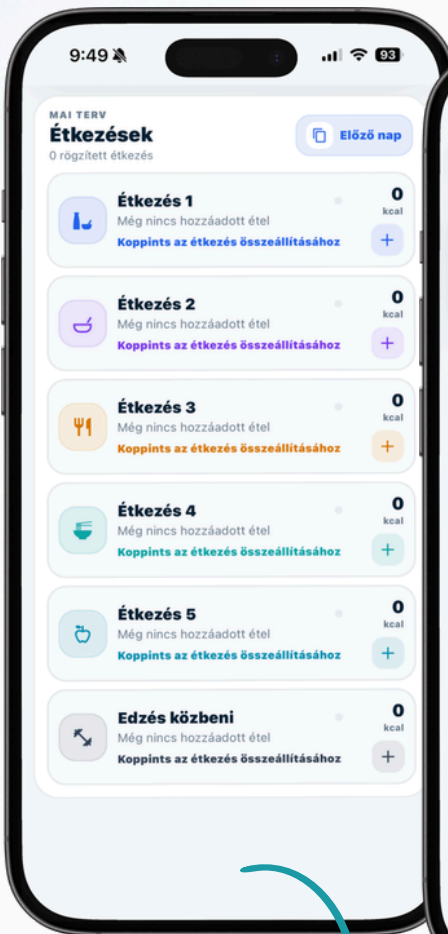


Táplálkozás

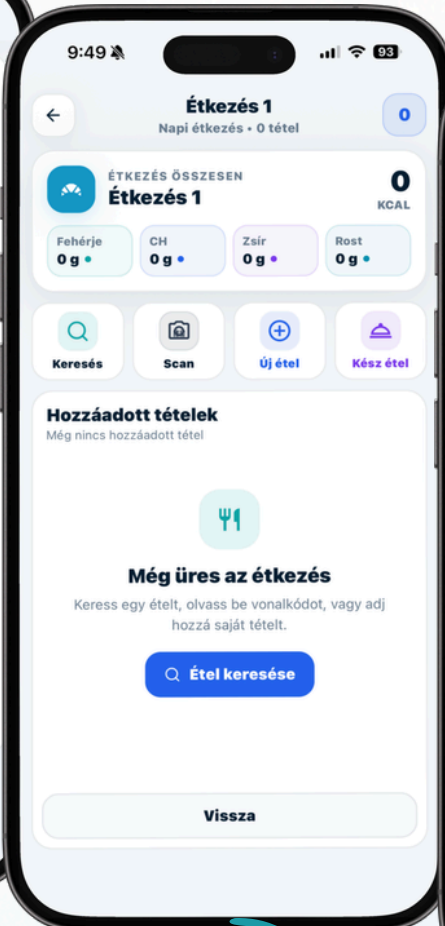
Ebben a menüben fogod tudni követni, hogy az edződ által megadott célhoz képest alul vagy felül fogyasztottál. Itt fogod tudni hozzáadni minden étkezésedet a felülethez.



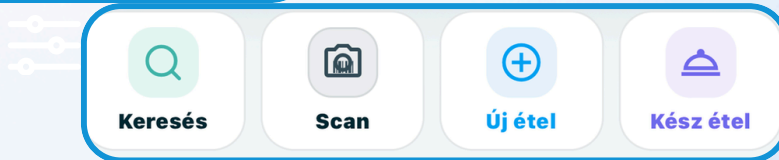
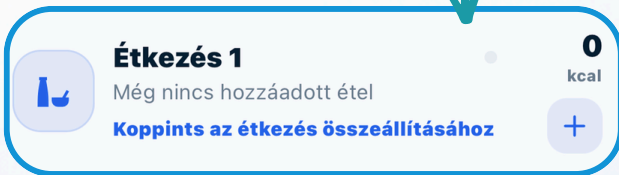
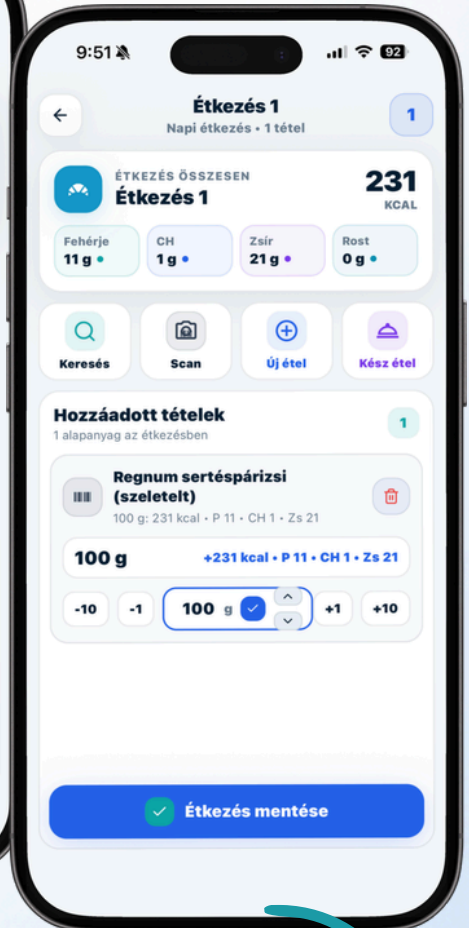
1



2



3



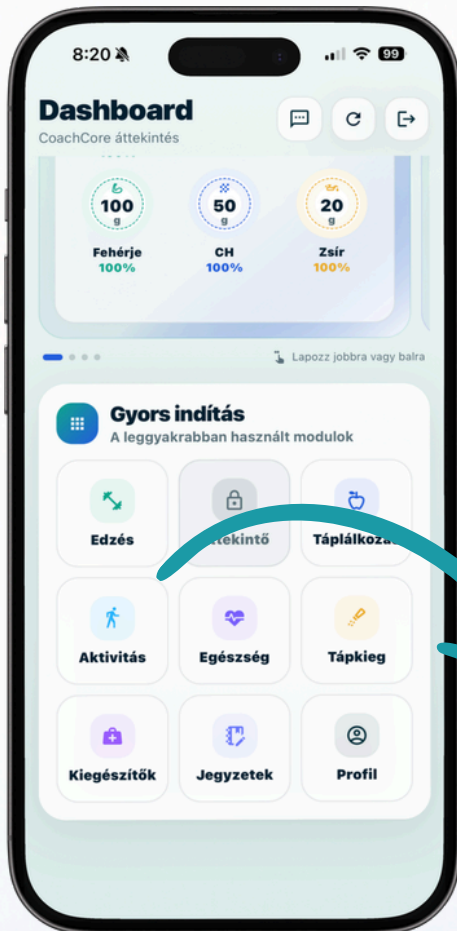
✓ Étkezés mentése

Étkezés felvitele

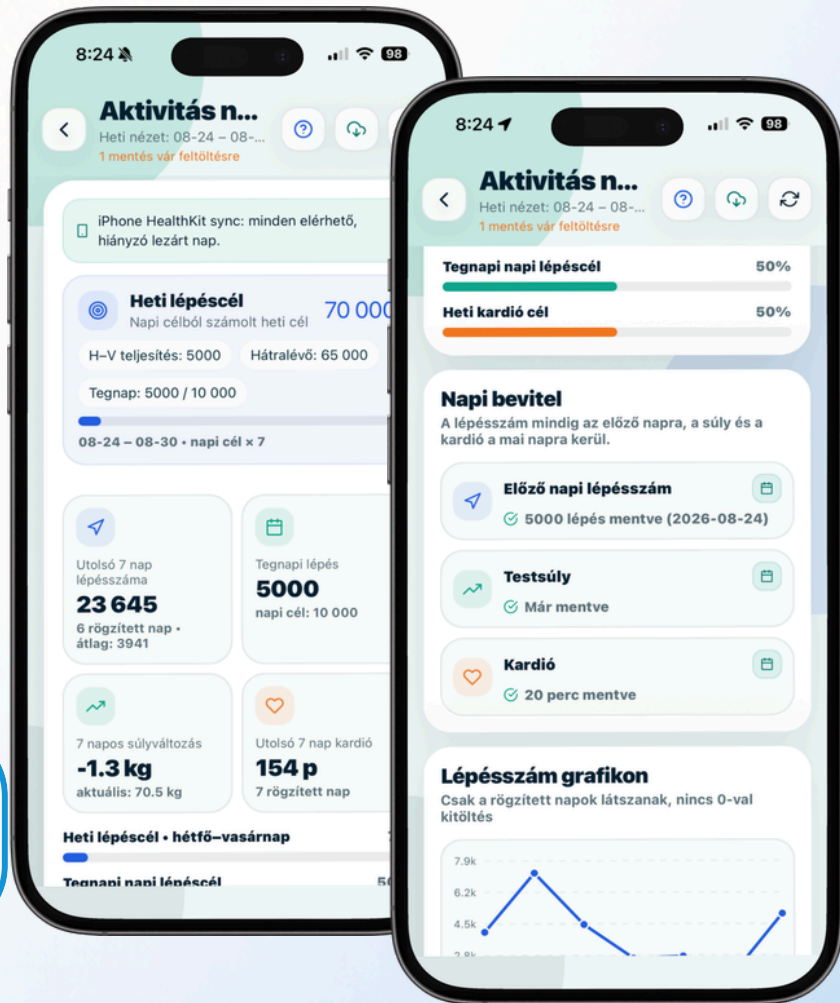
1. Válaszd ki, hogy melyik étkezésedet fogyasztod.
2. A plusz jelre kattintva megnyílik a fül, ahol kereshetsz az ételek között akár a vonalkód scannelésével is.
3. Ha minden kész, az étkezés mentése gombbal véglegesítheted a felvitt ételeket.

Aktivitás

1



2



Aktivítás követése

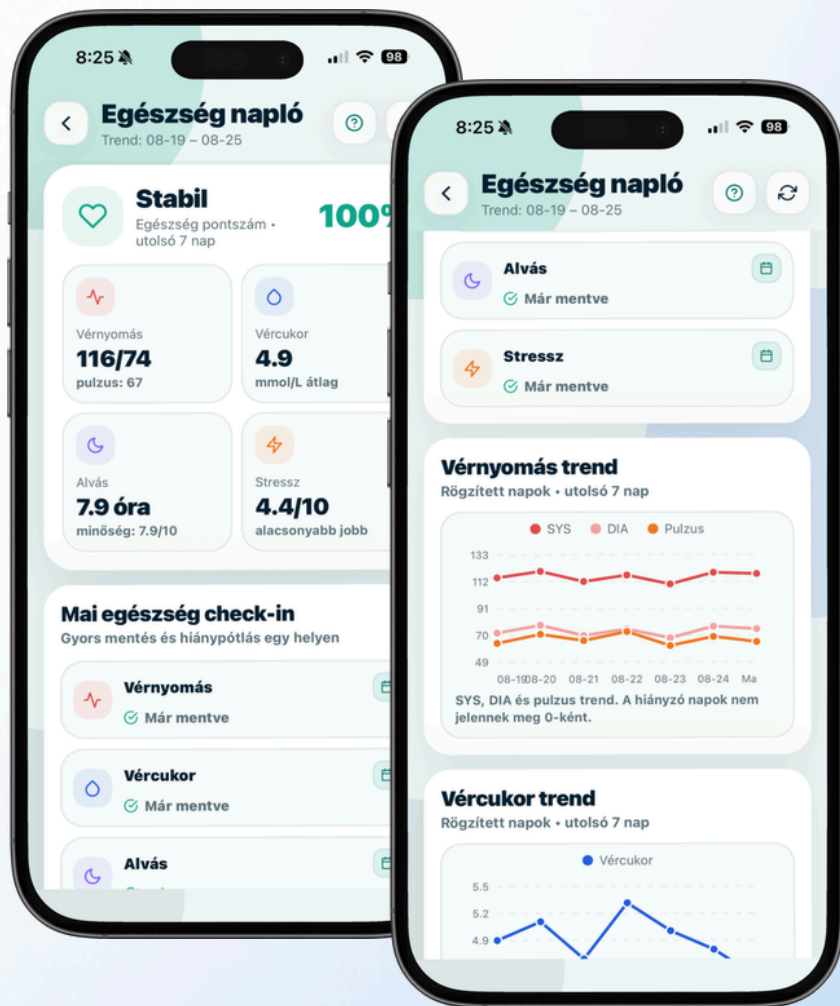
Az aktivitás fülön tudod naplózni a napi lépésszámodat, testsúlyodat és kardiódat. Itt láthatsz egy átlagot és tudod követni azt is, hogy a kitűzött célokhoz képest hol tartasz. Ezeket az adatokat grafikon ábra is mutatja.

Egészség napló

1



2

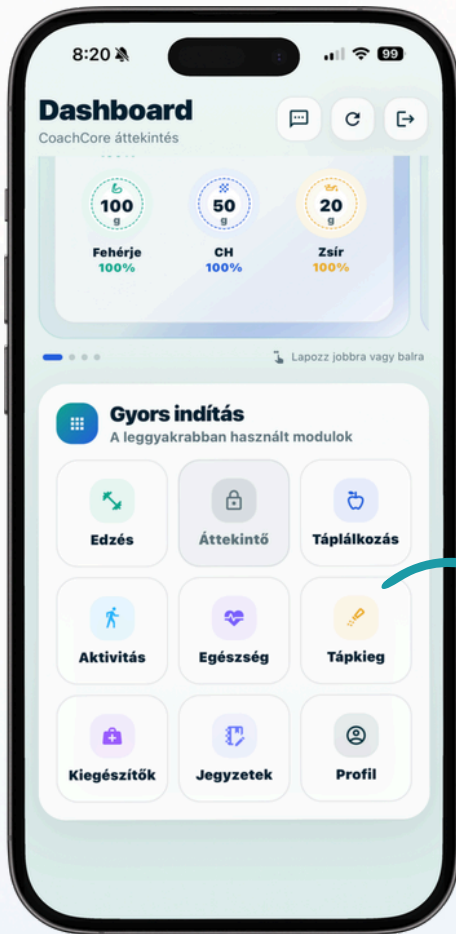


Egészség napló vezetése

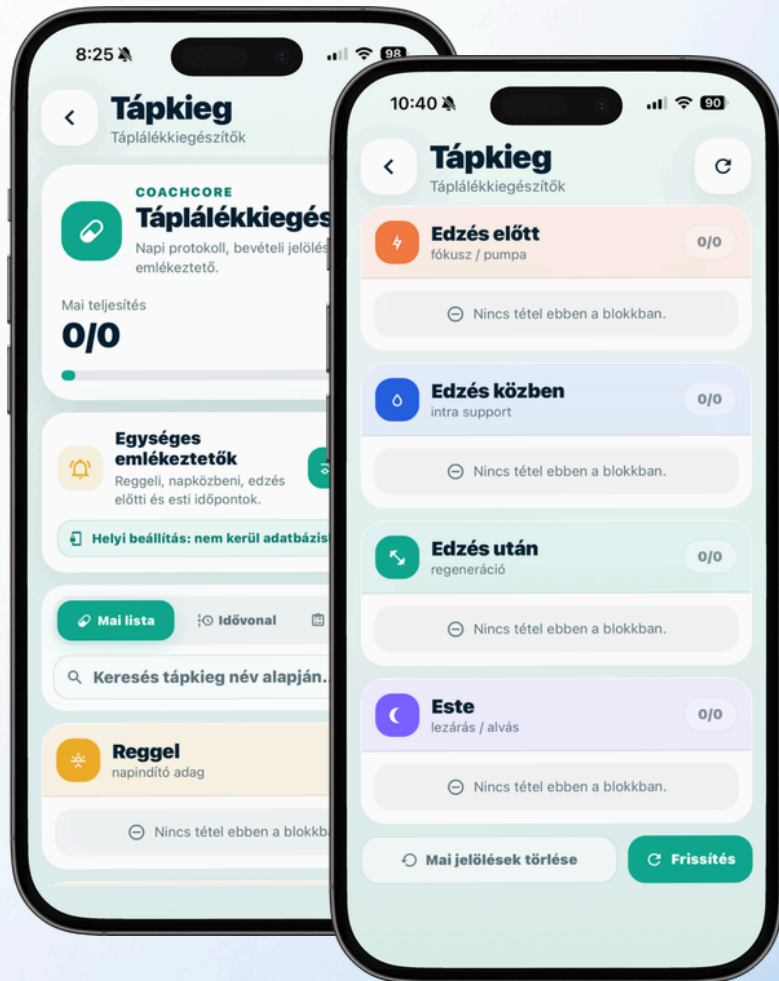
Az Egészség menüben tudod naplózni a vérnyomás, vércukor, alvás és stressz szintedet. A felvitt adatokból látsz egy átlagot és grafikon ábra is mutatja az egészséged alakulását, így a biztonságos edzés is központban lehet.

Táplálékkiegészítés

1



2



Táplálékkiegészítés

Ebben a pontban tudod nyomon követni az edződ által előírt táplálékkiegészítőket. Ezeket láthatod napszakra, eseményre bontva.

Kiegészítők/Protokoll

1



Kiegészítők

2



Kiegészítők/Protokoll

A kiegészítők között találod az aktuális protokollod, ahol külön rendszerezve, átláthatóan követheted az esedékes gyógyszereket, illetve a változásokat.

Jegyzetek

1

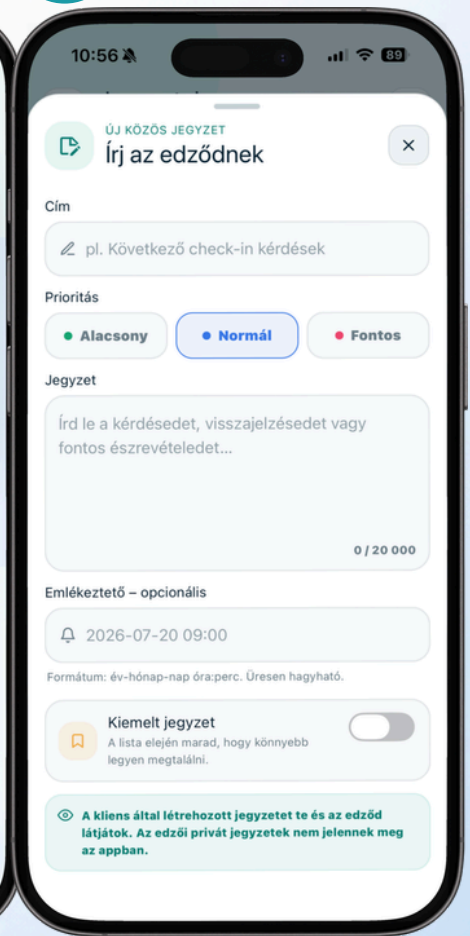

Jegyzetek

2



+ Új jegyzet

3



Jegyzetek

A **Jegyzetek** menüben találod az összes jegyzetet, amit feljegyeztetek a coachoddal. Itt tudsz alacsony, normál vagy fontos prioritású üzenetet írni te is.