

Witaj!

Poniżej znajdziesz krótki przewodnik jak rozpocząć trenowanie na nowej platformie QCZAJfitness

Możliwe, że nie przeniosły się ustawienia linii treningowych, ale to nawet lepiej, bo możesz zaktualizować swoje parametry, tak żeby treningi jeszcze bardziej dopasowały się do Ciebie. Teraz też pytamy o to ile razy w tygodniu trenujesz zamiast pytać o Twój poziom wytrenowania. Nawet jeśli jest napisane, że nie masz wykupionej linii treningowej przejdź do kreatora zgodnie z instrukcją [plik do pobrania].

Żeby rozpocząć tworzenie nowej linii treningowej musisz przejść do zakładki TWÓJ TRENING, a w niej kliknąć PRZEJDŹ DO KREATORA.

Tutaj...

The screenshot shows the QCZAJ website interface. At the top, there is a navigation bar with the QCZAJ logo and links for TRENINGI, DIETY, BLOG, SKLEP, and WYDARZENIA. Below this is a secondary navigation bar with links for Linie treningowe, O QCZAJfitness, Trening testowy, Twój plan treningowy, Moje konto, and Wyloguj. The main content area is titled 'TWÓJ TRENING' and contains three sections: 'TWÓJ PLAN NA DZIŚ:' with a button 'DZIŚ MASZ WOLNE', 'KOLEJNY TRENING:' with 'Brak.', and 'TWOJE LINIE TRENINGOWE:' with a message 'Nie masz aktualnie żadnej linii treningowej dodanej do konta. Skonfiguruj konto i dodaj linie -' and a 'PRZEJDŹ DO KREATORA' button. A left sidebar menu is visible with items like 'TWOJE KONTO', 'Kokpit', 'Twój trening', 'Biblioteka filmów treningowych', 'Twój profil treningowy', 'Twój plan treningowy', 'Zamówienia', 'Pliki do pobrania', 'Adresy', 'Szczegóły konta', and 'Wyloguj'. A green arrow points from the text 'Tutaj...' to the 'Twój trening' menu item. Another green arrow points from the 'PRZEJDŹ DO KREATORA' button to the text '...a następnie tutaj.'

Możesz wybrać opcję z wirtualnym QCZAJem :)

The screenshot shows a virtual avatar of a man in a blue shirt on the left. On the right, there is a blue form with the label 'IMIĘ:' and a text input field containing 'Kasia'. Below the form are two buttons: '← WSTECZ' and 'DALEJ'.

lub bez

QCZAJ

TRENINGI

DIETY

BLOG

SKLEP

WYDARZENIA

Podaj swoje imię.



IMIĘ:

Kasia

← WSTECZ

DALEJ

Odpowiedz na wszystkie pytania

Po zakończonym kwestionariuszu powinieneś wylądować na stronie
TWÓJ PLAN TRENINGOWY.

Tutaj będziesz mógł dodać do 3 linii treningowych.

QCZAJ

TRENINGI

DIETY

BLOG

SKLEP

WYDARZENIA



QCZAJ

Linie treningowe QCZAJfitness Trening testowy Twój plan treningowy Moje konto Wyloguj

TWÓJ PLAN TRENINGOWY

TWOJE KONTO

- Kokpit
- Twój trening
- Biblioteka filmów treningowych
- Twój profil treningowy
- Twój plan treningowy
- Zamówienia
- Pliki do pobrania
- Adresy
- Szczegóły konta
- Wyloguj

TWOJE LINIE TRENINGOWE:

LINIA

CEL

TRENER

USUN

Nie masz aktualnie żadnej linii treningowej przypisanej do konta.

Możesz uruchomić maksymalnie 3 linie

WYBERZ KOLEJNĄ LINIĘ TRENINGOWĄ

Dodawanie linii!

Przejdź przez cały kreator (nie przejmuj się cyferkami w kalendarzu - tu ważne jest zaznaczenie dni tygodnia a nie cyferki).

QCZAJ Line treningowe QCZAJfitness Trening testowy Twój plan treningowy Moje konto W

Wybierz dni treningowe

PRZYPIŚZ DNI TYGODNIA DO LINII TRENINGOWYCH

WRZESIEŃ P W Ś C P S N

17 2020

1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31

← WSTECZ DODAJ LINIĘ

Możesz uruchomić maksymalnie 3 linie

WYBIERZ KOLEJNĄ LINIĘ TRENINGOWĄ

Tutaj kliknij!

Świetnie! Właśnie dodałeś nową linię treningową!

Teraz trenuj, testuj, dodawaj linie treningowe (możesz też usuwać i dodawać nowe), zmieniaj dni treningowe itp. Napisz na mail test@qczaj.pl jeśli masz uwagi, pytania lub sugestie zmian!

UKOCHUJE!

Daniel Józek QCZAJ