Styrkr

Sådan bruger du appen

Alt det vigtigste på fem minutter. Din coach lægger program, kostplan og check-in klar – du bruger appen til at følge med og give besked.

Indhold

1. Læg appen på telefonen
2. I dag
3. Træning
4. Kost
5. Ugens check-in
6. Fremgang
7. Chat, videokald og booking
8. Vaner, sundhed og indstillinger
9. Skridt fra din iPhone
10. Viden og Fællesskab

1 Læg appen på telefonen

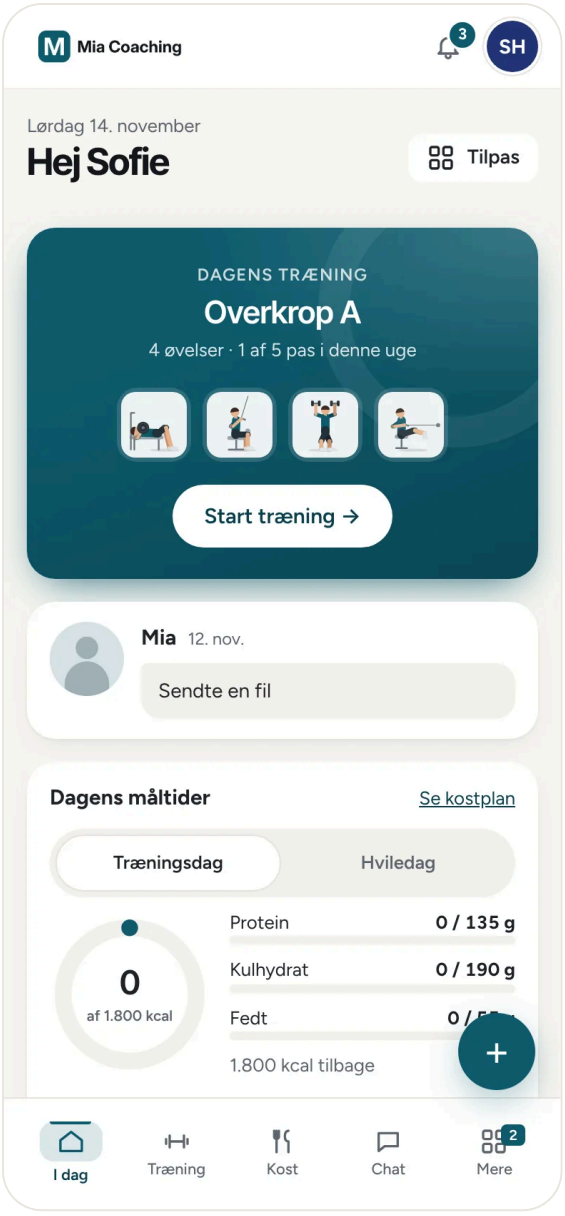
Åbn linket fra din coach på mobilen. En bjælke øverst siger **Brug appen** – tryk Installer (Android) eller del-knappen og "Føj til hjemmeskærm" (iPhone). Så ligger appen som et ikon.

Gå derefter til **Mere** → **Indstillinger** og slå notifikationer til, så du får besked, når din coach skriver.

2 I dag

Forsiden viser dagens ene opgave øverst: ugens check-in eller dagens træning med en Start-knap. Under den ser du dagens måltider, dine vaner og din vægt. Nederst i appen skifter du mellem **I dag**, **Træning**, **Kost**, **Chat** og **Mere**.

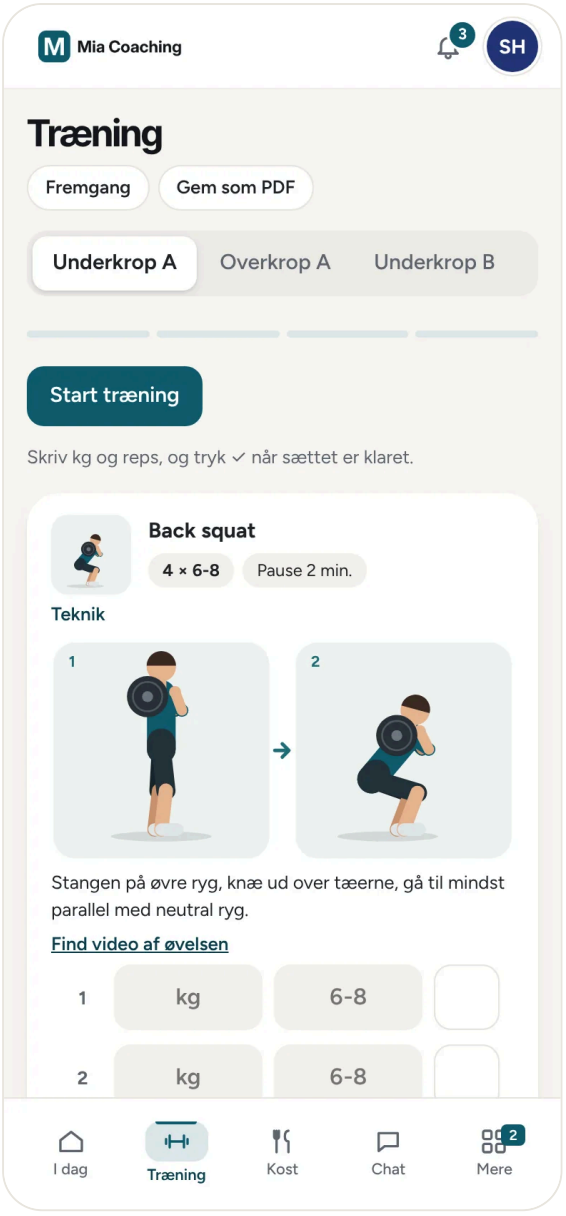
Tryk **Tilpas** for at flytte, skjule eller vise flere kort, så forsiden passer til dig.



3 Træning

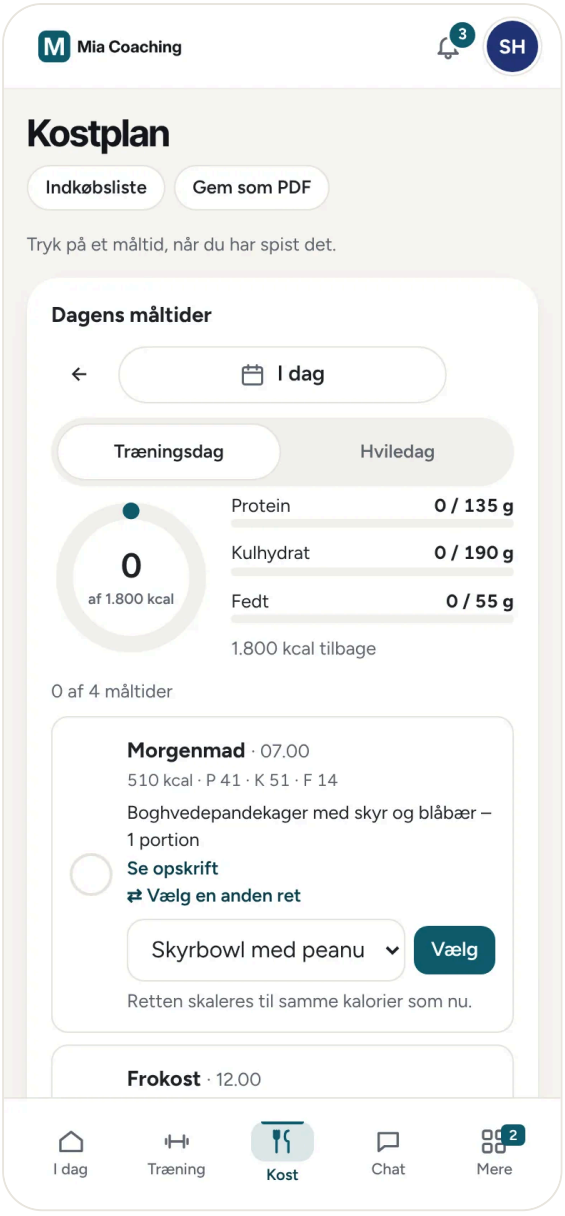
Tryk **Start træning**. Du ser én øvelse ad gangen. Skriv kg og reps, og tryk ✓ når sættet er klaret – så starter pausen af sig selv. Tryk Næste, når øvelsen er færdig, og Afslut træning til sidst for at se din opsummering.

Teknik-tip og video ligger lige under øvelsen. Slår du din egen rekord, fejrer appen det.



4 Kost

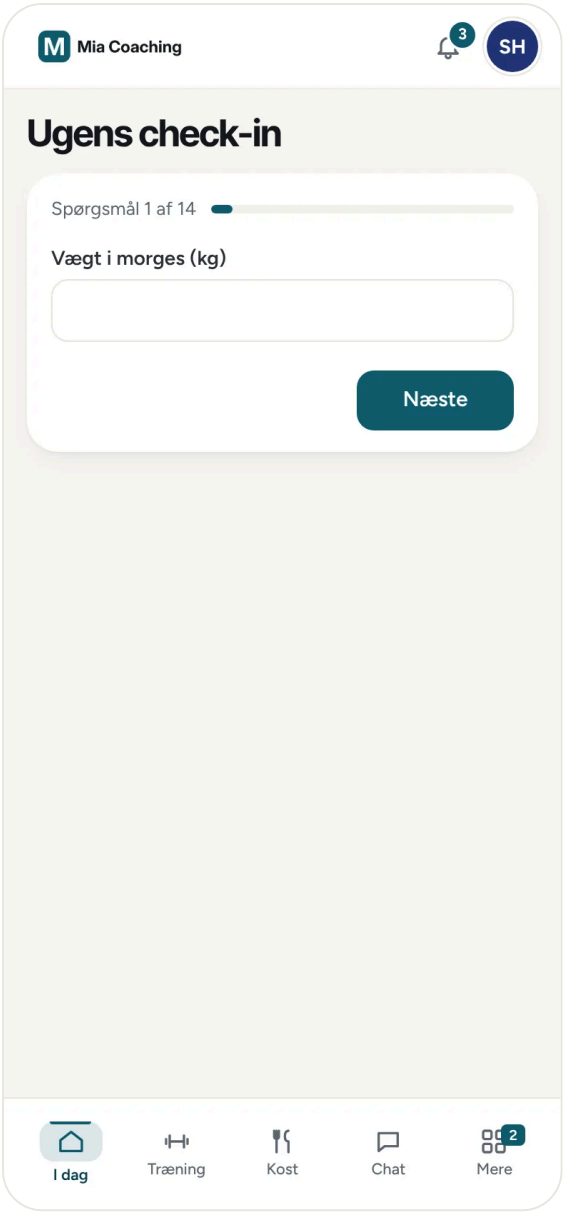
Under Kost ser du dagens måltider. Kryds et måltid af, når du har spist det, og se kalorier og makroer fylde op. Tryk **Spis igen** eller byt en ret, hvis din coach har givet dig alternativer. Du kan også tage et billede af din mad til din coach.



5 Ugens check-in

Én gang om ugen svarer du på et kort check-in: vægt, energi, søvn, stress, eventuelt kropsmål og billeder, og hvordan ugen er gået. Du svarer på ét spørgsmål ad gangen, og det tager et par minutter. Din coach bruger det til at justere din plan. Du starter det fra forsiden, når det er tid, eller under **Mere**.

Billeder kan kun ses af dig og din coach.



6 Fremgang

Under **Mere** → **Fremgang** ser du din vægt over tid, dine kropsmål og din styrke pr. øvelse. Tryk **Månedsrapport** for at få det hele samlet som PDF.

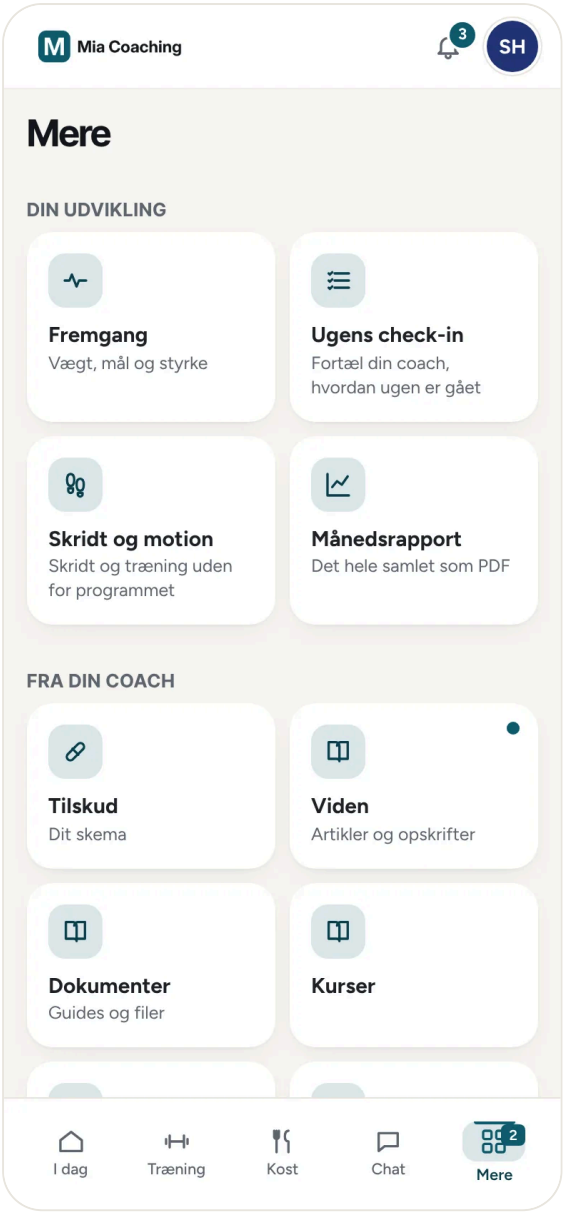


7 Chat, videokald og booking

Skriv til din coach under Chat – du kan sende billeder og filer. Din coach kan ringe dig op på video direkte fra chatten. Har din coach åbnet for booking, finder du **Book en tid** under **Mere**.

8 Vaner, sundhed og indstillinger

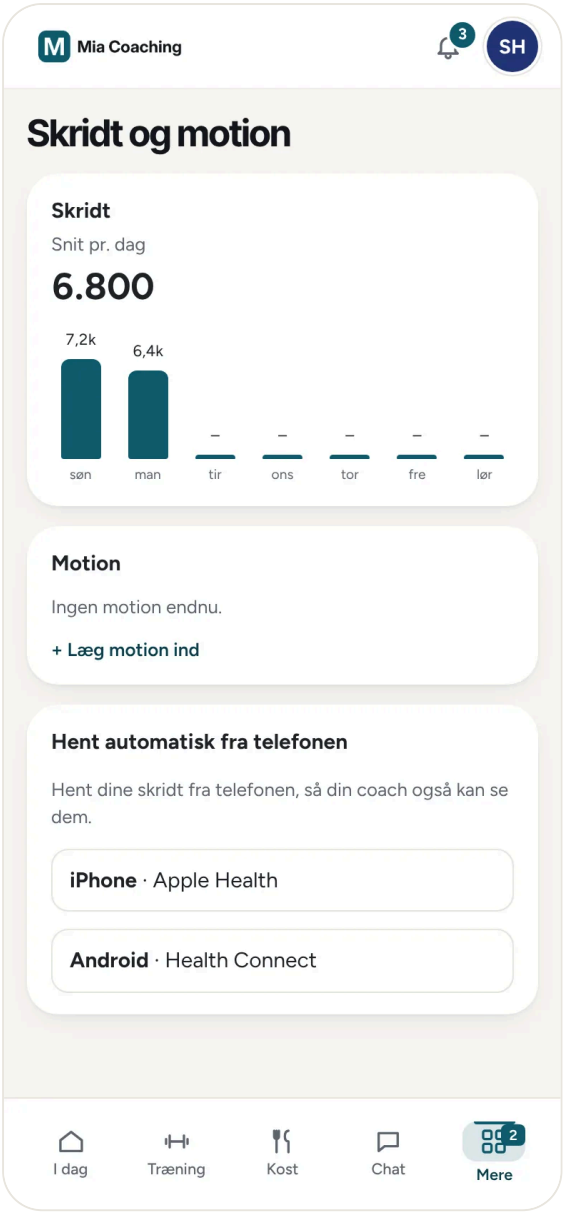
Skridt, vand og søvn skriver du på forsiden hver dag. Under **Mere** → **Sundhedslog** kan du dele data fra din sundhedslog, hvis du vil. Under **Mere** → **Indstillinger** vælger du sprog, lyst eller mørkt udseende, notifikationer og adgangskode – og du kan altid hente eller slette dine data.



9 Skridt fra din iPhone

Har du iPhone, kan du hente dine skridt fra Sundhed-appen, så du ikke skal skrive dem selv. Gå til **Mere** → **Skridt og motion**, tryk **Hent Styrkr-genvejen** og vælg "Tilføj genvej". Tryk derefter **Forbind**, og tryk "Tillad", når telefonen spørger om adgang til Sundhed.

Hver dag trykker du på **Hent skridt fra iPhone** under Dagens vaner på forsiden. Det tager et par sekunder, så er du tilbage med dagens skridt, og din coach kan se dem.



10 Viden og Fællesskab

Deler din coach artikler eller opskrifter, finder du dem under **Mere** → **Viden**. Nye artikler er markeret med Ny. Er du med i en gruppe, ligger den under **Mere** → **Fællesskab**. Her kan du skrive med de andre og svare på afstemninger med ét tryk – ingen kan se, hvem der har stemt hvad.



Spørgsmål om din træning og kost skriver du til din coach i chatten. Spørgsmål om selve appen går til Hjælp under Profil.