Styrkr

Slik bruker du appen

Alt det viktigste på fem minutter. Coachen din legger inn program, kostplan og check-in – du bruker appen til å følge med og holde kontakten.

Innhold

1. Legg appen på telefonen
2. I dag
3. Trening
4. Kost
5. Ukens check-in
6. Fremgang
7. Chat, videosamtale og booking
8. Vaner, helse og innstillinger
9. Skritt fra iPhonen din
10. Kunnskap og Fellesskap

1 Legg appen på telefonen

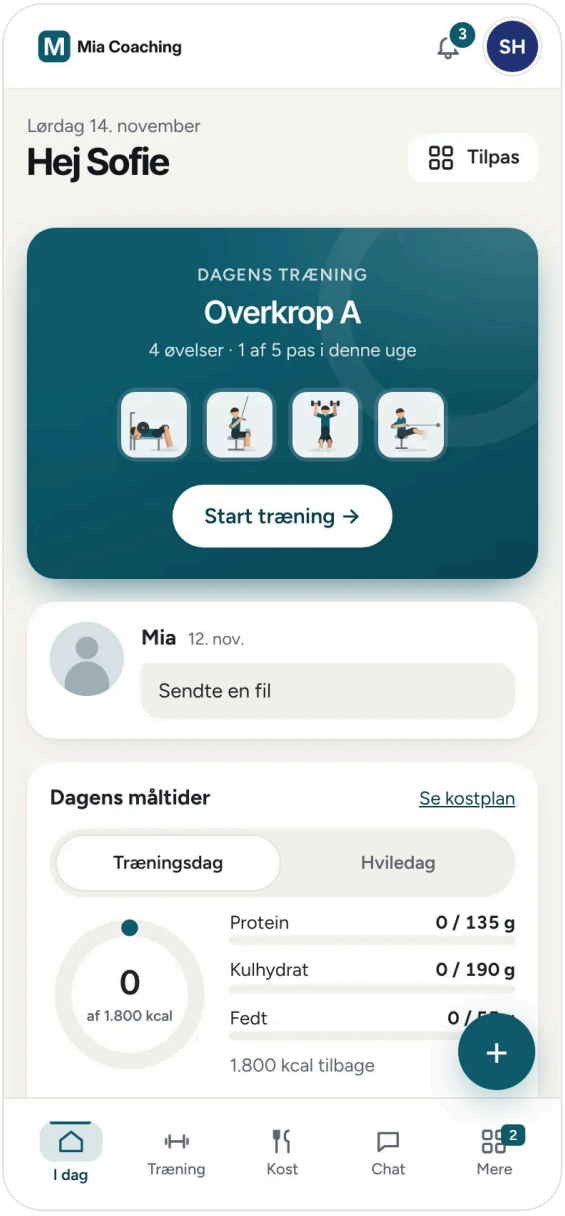
Åpne lenken fra coachen din på mobilen. En linje øverst sier **Bruk som app** – trykk Installer (Android) eller del-knappen og "Legg til på Hjem-skjerm" (iPhone). Da ligger appen som et ikon.

Gå deretter til **Mer** → **Innstillinger** og slå på varsler, så får du beskjed når coachen din skriver.

2 I dag

Forsiden viser dagens oppgave øverst: ukens check-in eller dagens trening med en Start-knapp. Under den ser du dagens måltider, vanene dine og vekten din. Nederst i appen bytter du mellom **I dag**, **Trening**, **Kosthold**, **Chat** og **Mer**.

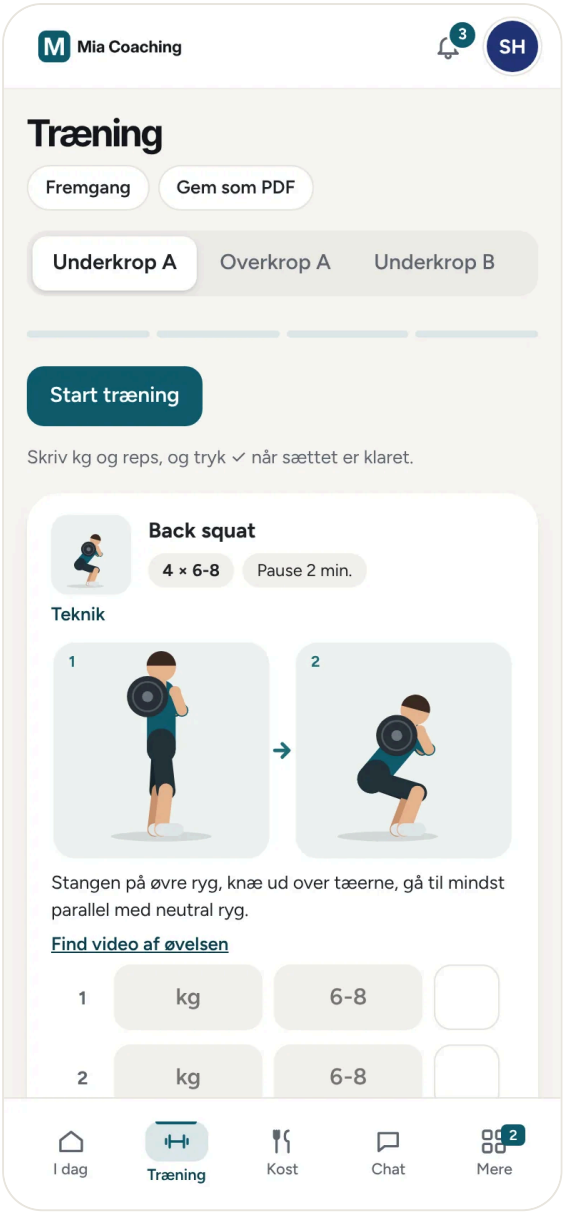
Trykk **Tilpass** for å flytte, skjule eller vise flere kort.



3 Trening

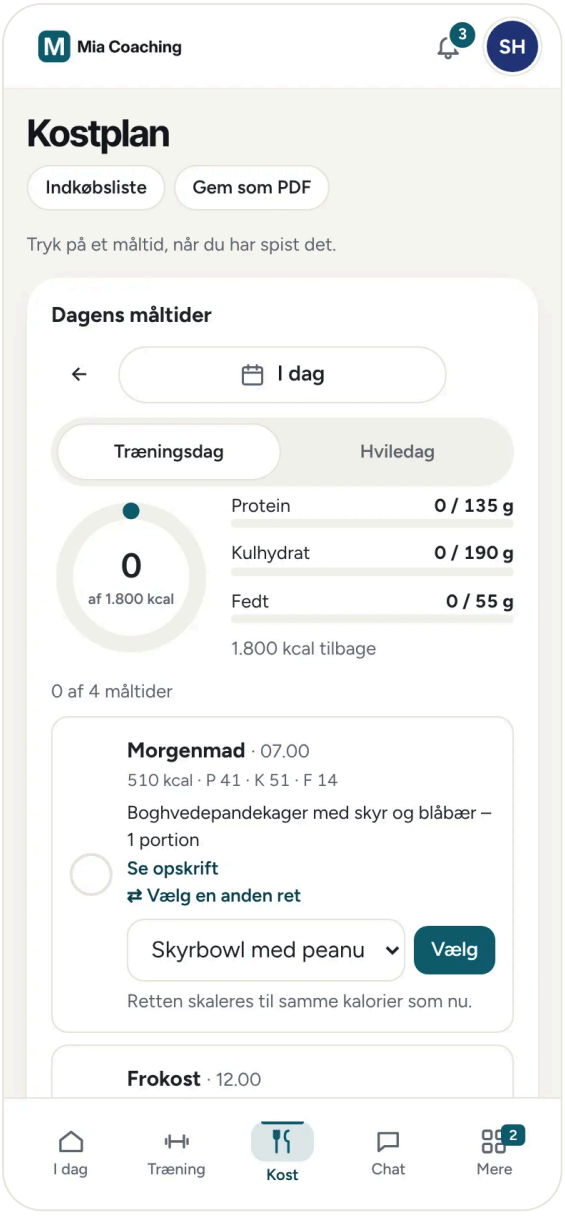
Trykk **Start trening**. Du ser én øvelse om gangen. Skriv kg og reps, og trykk ✓ når settet er gjort – da starter pausen av seg selv. Trykk Neste når øvelsen er ferdig, og Avslutt trening til slutt for å se oppsummeringen din.

Teknikktips og video ligger rett under øvelsen. Slår du din egen rekord, feirer appen det.



4 Kost

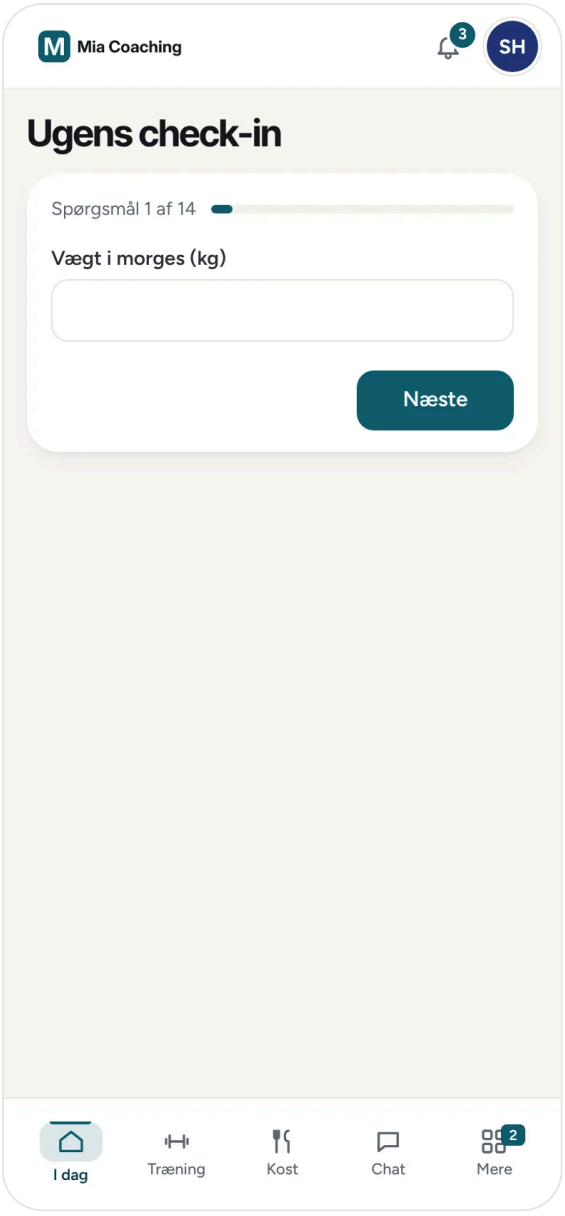
Under Kost ser du dagens måltider. Kryss av et måltid når du har spist det, og se kalorier og makroer fylles opp. Trykk **Spis igjen** eller bytt rett hvis coachen din har gitt deg alternativer. Du kan også sende et bilde av maten din til coachen.



5 Ukens check-in

Én gang i uken svarer du på en kort check-in: vekt, energi, søvn, stress, eventuelt kroppsmål og bilder, og hvordan uken har gått. Du svarer på ett spørsmål om gangen, og det tar noen minutter. Coachen bruker det til å justere planen din. Du starter den fra forsiden når det er tid, eller under **Mer**.

Bilder kan bare ses av deg og coachen din.



6 Fremgang

Under **Mer** → **Fremgang** ser du vekten din over tid, målene dine og styrken din per øvelse. Trykk **Månedsrapport** for å få alt som PDF.

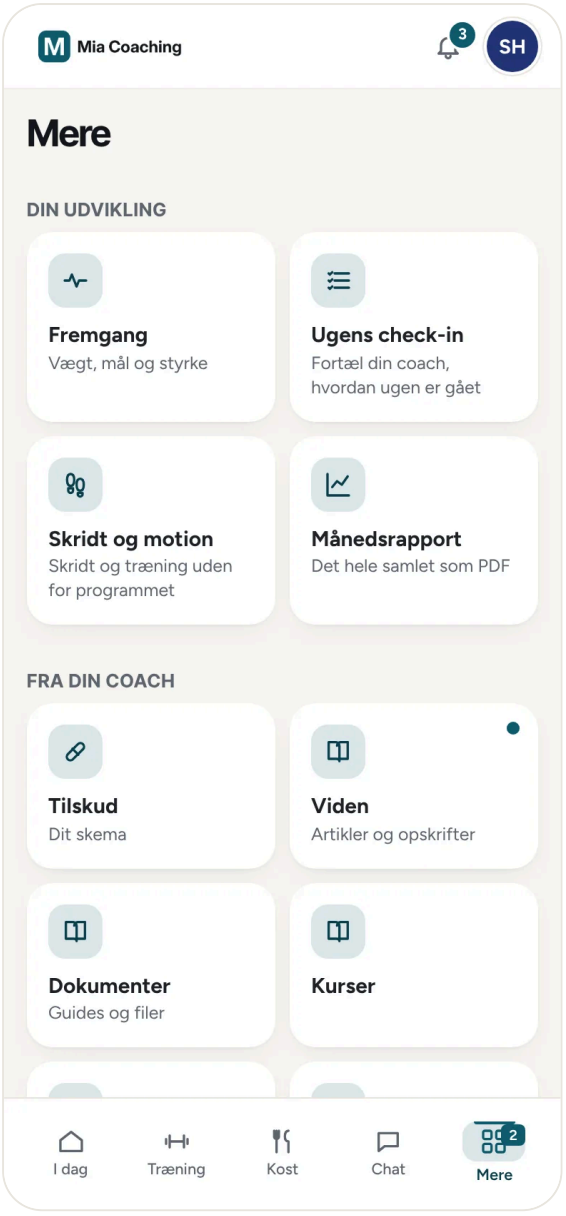


7 Chat, videosamtale og booking

Skriv til coachen din under Chat – du kan sende bilder og filer. Coachen kan ringe deg på video rett fra chatten. Har coachen åpnet for booking, finner du **Book en time** under **Mer**.

8 Vaner, helse og innstillinger

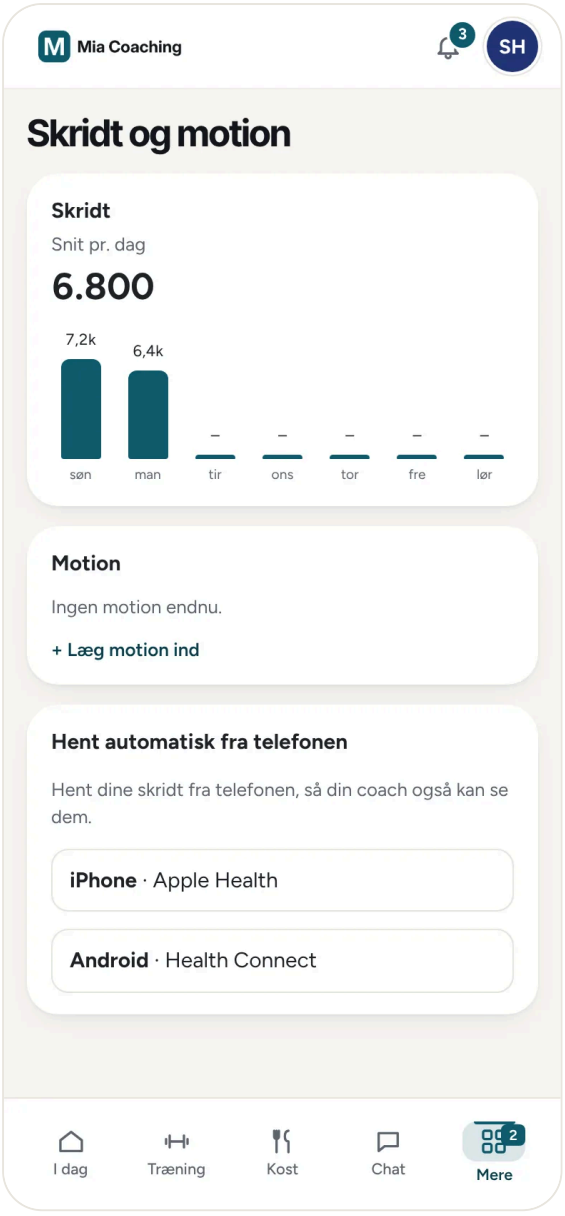
Skritt, vann og søvn fyller du inn på forsiden hver dag. Under **Mer** → **Helselogg** kan du dele data fra helseloggen din hvis du vil. Under **Mer** → **Innstillinger** velger du språk, lyst eller mørkt utseende, varsler og passord – og du kan alltid hente eller slette dataene dine.



9 Skritt fra iPhonen din

Har du iPhone, kan du hente skrittene dine fra Helse-appen, så du slipper å skrive dem inn selv. Gå til **Mer** → **Skritt og aktivitet**, trykk **Hent Styrkr-snarveien** og velg "Legg til snarvei". Trykk deretter **Koble til**, og trykk "Tillat" når telefonen spør om tilgang til Helse.

Hver dag trykker du på **Hent skritt fra iPhone** under Dagens vaner på forsiden. Det tar noen sekunder, så er du tilbake med dagens skritt, og coachen din kan se dem.



10 Kunnskap og Fellesskap

Deler coachen din artikler eller oppskrifter, finner du dem under **Mer** → **Kunnskap**. Nye artikler er merket Ny. Er du med i en gruppe, ligger den under **Mer** → **Fellesskap**. Der kan du skrive med de andre og svare på avstemninger med ett trykk – ingen kan se hvem som har stemt hva.



Spørsmål om trening og kost skriver du til coachen din i chatten. Spørsmål om selve appen går til Hjelp under Profil.