Styrkr

Så använder du appen

Allt det viktigaste på fem minuter. Din coach lägger upp program, kostplan och check-in – du använder appen för att följa med och hålla kontakten.

Innehåll

1. Lägg appen på telefonen
2. Idag
3. Träning
4. Kost
5. Veckans check-in
6. Framsteg
7. Chatt, videosamtal och bokning
8. Vanor, hälsa och inställningar
9. Steg från din iPhone
10. Kunskap och Gemenskap

1 Lägg appen på telefonen

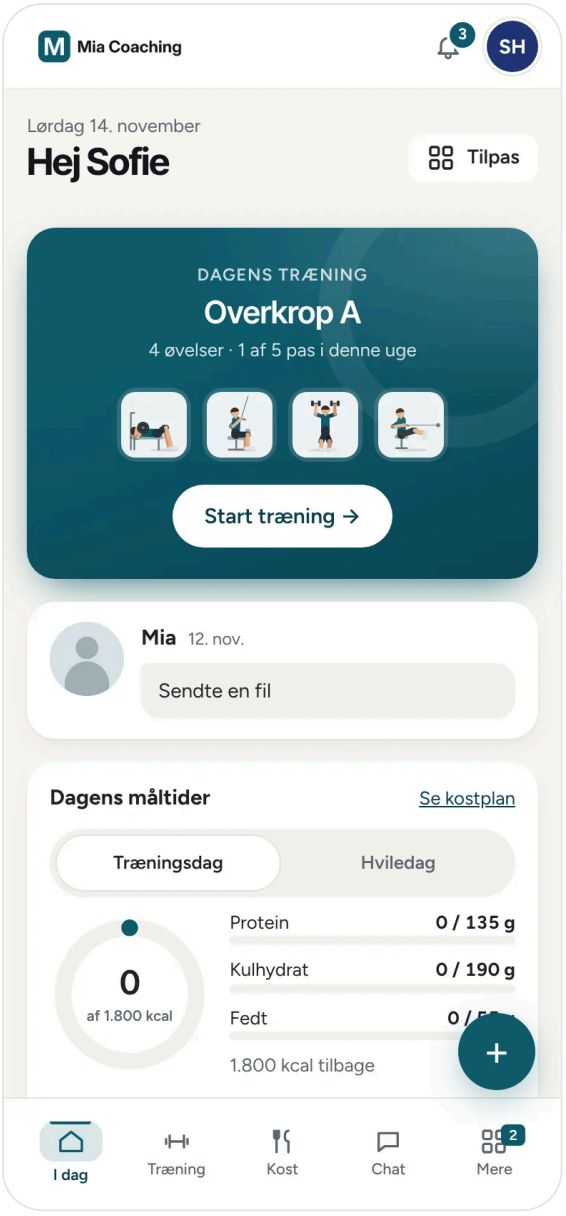
Öppna länken från din coach på mobilen. En rad högst upp säger **Använd som app** – tryck Installera (Android) eller dela-knappen och "Lägg till på hemskärmen" (iPhone). Då ligger appen som en ikon.

Gå sedan till **Mer** → **Inställningar** och slå på notiser, så får du veta när din coach skriver.

2 Idag

Startsidan visar dagens uppgift högst upp: veckans check-in eller dagens träning med en Start-knapp. Under den ser du dagens måltider, dina vanor och din vikt. Längst ner i appen växlar du mellan **I dag**, **Träning**, **Kost**, **Chatt** och **Mer**.

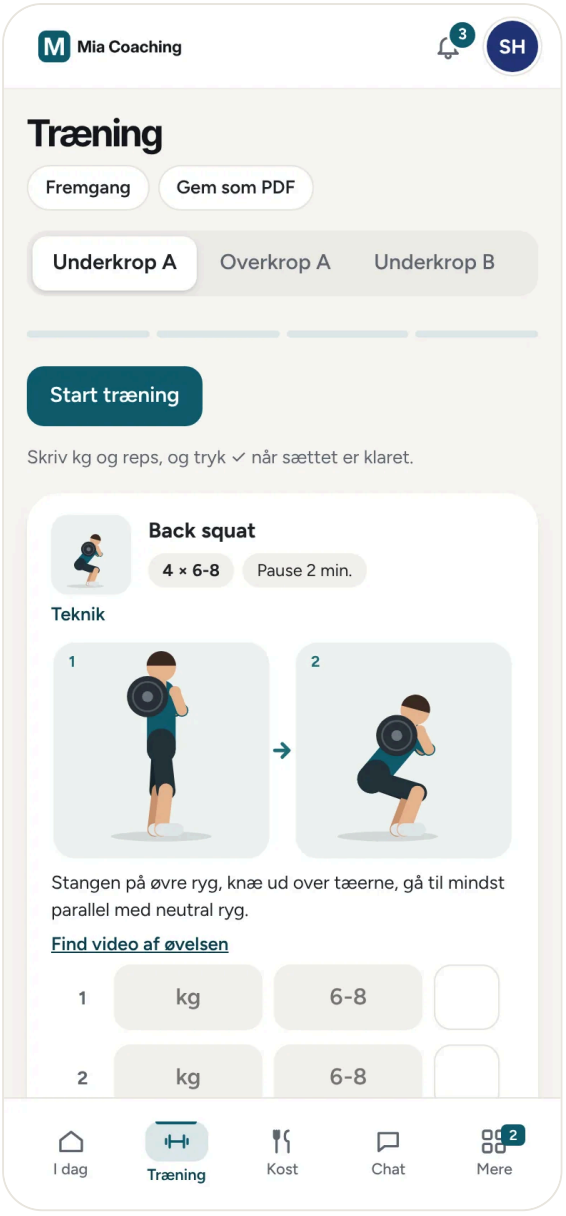
Tryck **Anpassa** för att flytta, dölja eller visa fler kort.



3 Træning

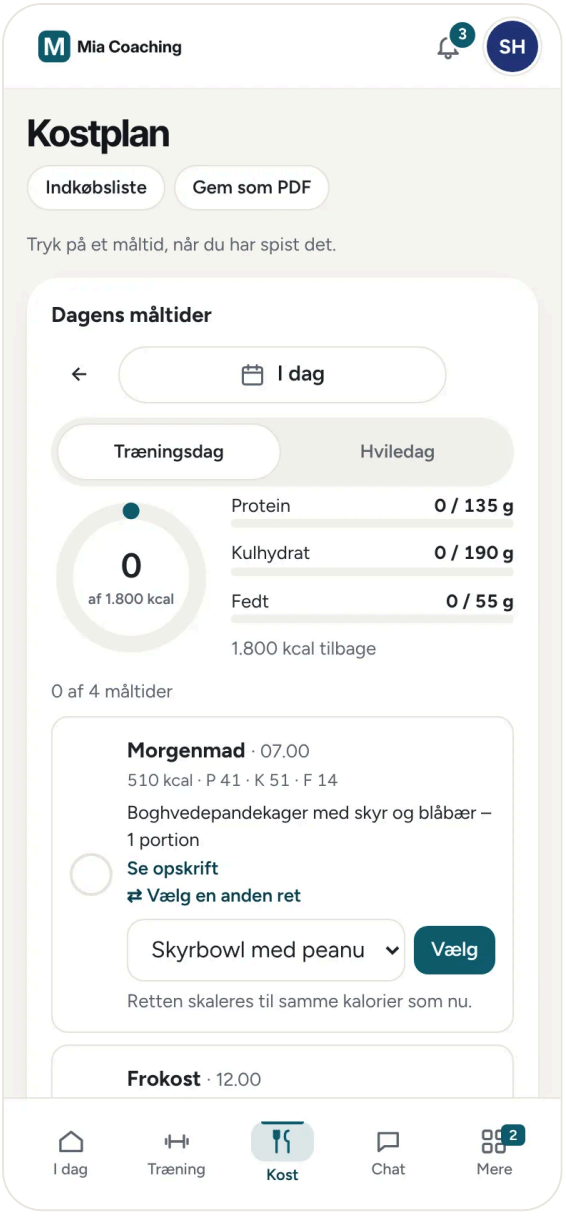
Tryck **Starta träning**. Du ser en övning i taget. Skriv kg och reps och tryck ✓ när setet är klart – då startar vilan av sig själv. Tryck Nästa när övningen är klar och Avsluta träning på slutet för att se din sammanfattning.

Tekniktips och video ligger direkt under övningen. Slår du ditt eget rekord firar appen det.



4 Kost

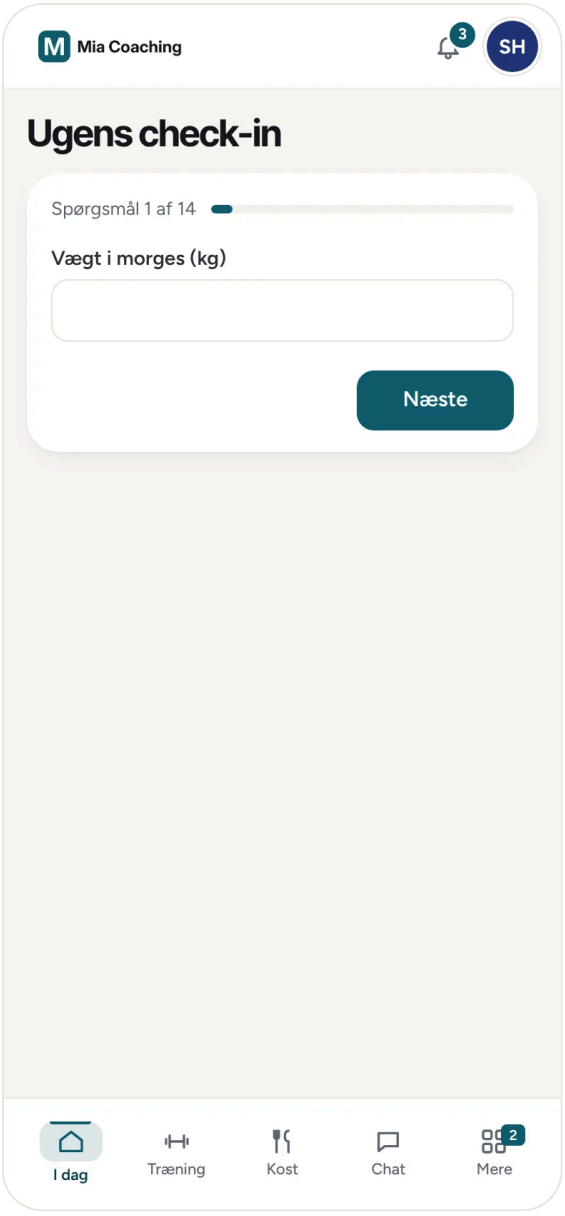
Under Kost ser du dagens måltider. Bocka av ett måltid när du ätit det och se kalorier och makron fyllas på. Tryck **Ät igen** eller byt rätt om din coach gett dig alternativ. Du kan också skicka en bild på din mat till din coach.



5 Veckans check-in

En gång i veckan svarar du på en kort check-in: vikt, energi, sömn, stress, eventuellt kroppsmått och bilder, och hur veckan gått. Du svarar på en fråga i taget, och det tar några minuter. Din coach använder det för att justera din plan. Du startar den från startsidan när det är dags, eller under **Mer**.

Bilder kan bara ses av dig och din coach.



6 Framsteg

Under **Mer** → **Framsteg** ser du din vikt över tid, dina mått och din styrka per övning. Tryck **Månadsrapport** för att få allt som PDF.

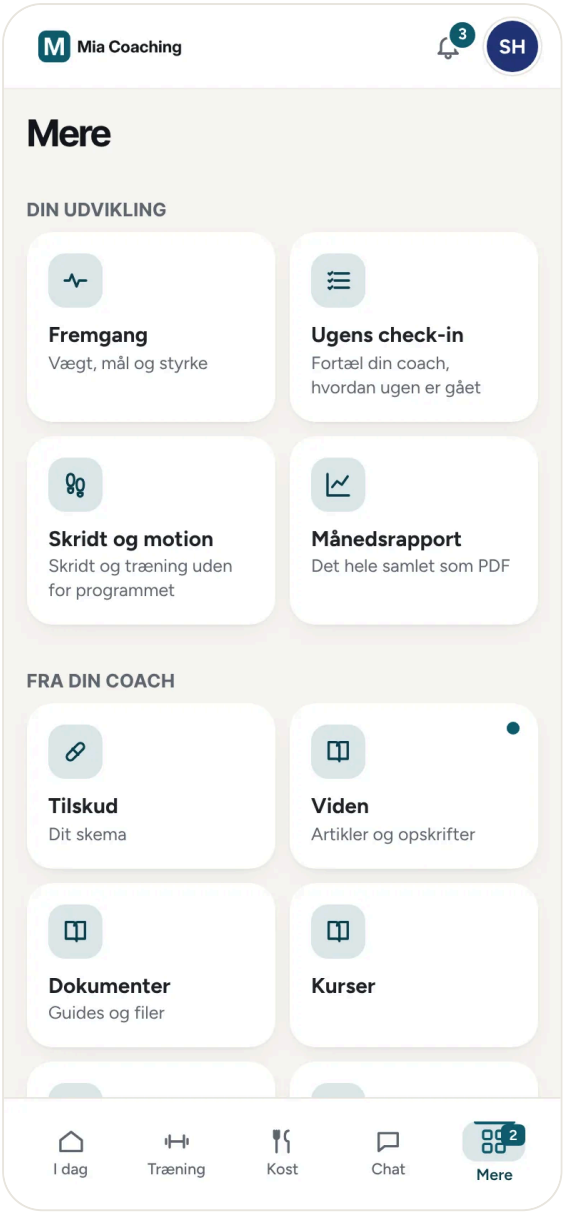


7 Chatt, videosamtal och bokning

Skriv till din coach under Chatt – du kan skicka bilder och filer. Din coach kan ringa dig på video direkt från chatten. Har din coach öppnat för bokning hittar du **Boka en tid** under **Mer**.

8 Vanor, hälsa och inställningar

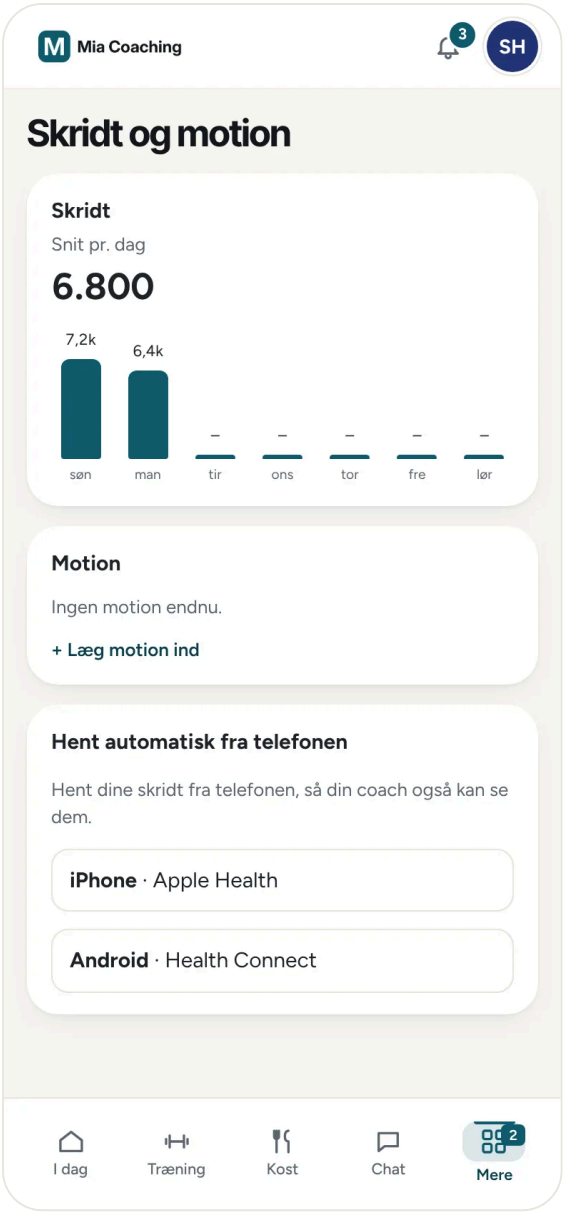
Steg, vatten och sömn fyller du i på startsidan varje dag. Under **Mer** → **Hälsologg** kan du dela data från din hälsologg om du vill. Under **Mer** → **Inställningar** väljer du språk, ljust eller mörkt utseende, notiser och lösenord – och du kan alltid hämta eller radera dina data.



9 Steg från din iPhone

Har du iPhone kan du hämta dina steg från appen Hälsa, så att du inte behöver skriva in dem själv. Gå till **Mer** → **Steg och motion**, tryck **Hämta Styrkr-genvägen** och välj "Lägg till genväg". Tryck sedan **Anslut** och tryck "Tillåt" när telefonen frågar om åtkomst till Hälsa.

Varje dag trycker du på **Hämta steg från iPhone** under Dagens vanor på startsidan. Det tar några sekunder, sedan är du tillbaka med dagens steg och din coach kan se dem.



10 Kunskap och Gemenskap

Om din coach delar artiklar eller recept hittar du dem under **Mer** → **Kunskap**. Nya artiklar är märkta Ny. Är du med i en grupp ligger den under **Mer** → **Gemenskap**. Där kan du skriva med de andra och svara på omröstningar med ett tryck – ingen kan se vem som har röstat på vad.



Frågor om din träning och kost skriver du till din coach i chatten. Frågor om själva appen går till Hjälp under Profil.