MEGÉRKEZETT · INGYENESEN HASZNÁLHATÓ

Power Gym MyTrainer

A te személyes edzőasszisztensed.
Tervezd meg. Csináld végig.
Lásd, mennyit fejlődtél.



Egy helyen minden.
Tervek · edzések · eredmények

Útmutató vendégeknek és edzőknek

mytrainer.powergym.hu

BEMUTATKOZÁS

Több figyelem az edzésre.

Megérkezett a Power Gym MyTrainer: az ingyenesen használható edzésnapló és közös tervezőfelület vendégeknek és edzőknek.

Minden edzésnek maradjon nyoma.

Mivel edzettél legutóbb? Hány ismétlés ment? Mi következik a héten? A MyTrainerben egy helyen találod az edzésterveidet, a rögzített eredményeket és a beosztásodat. Így a következő edzés előtt nem kell emlékezetből összeraknod, hol tartottál.

Vendégként: lásd, honnan indultál.

Vezesd a sorozataidat, kövesd a testsúlyod alakulását, és nézd vissza a korábbi edzéseket. Edzővel dolgozol? A jóváhagyott kapcsolat után közösen kezelhetitek a tervet és az edzésnaplót, a fontos változásokról pedig értesítést kaphatsz.

Edzőként: átláthatóbb közös munka.

Kezeld az edzettjeid terveit és beosztását, nézd át a rögzített teljesítményüket, és szervezd meg a csoportos órákat. A funkcionális blokkok, a köredzés állomásai, az időzítő és a jelenléti lista együtt segítik az óravezetést.

Az alkalmazás használata ingyenes.

Regisztrálj vendégként vagy edzőként, és kezdd el használni. Az ingyenesség a MyTrainer alkalmazásra vonatkozik; az edzőtermi belépő és az edzői szolgáltatás külön szolgáltatás.

Merre indulj az útmutatóban?

3-6. oldal: első lépések, jelszavas és jelszókulcsos regisztráció
7-10. oldal: vendégként edzésnaplózás és párosítás
11-18. oldal: edzői munka, tervezés és csoportos órák
19-21. oldal: értesítések, testsúly és gyors segítség

ELSŐ LÉPÉSEK

Kezdd a saját profiloddal.

Telefonon és számítógépen is a mytrainer.powergym.hu címen éred el az alkalmazást.

1. Nyisd meg az oldalt, és regisztrálj.

Válaszd az új profil létrehozását. Add meg a kért belépési adatokat, majd a **Profil típusa** mezőnél válassz: **Vendég** vagy **Edző**. Edzők is közvetlenül regisztrálhatnak. A jelszavas regisztrációnál legalább 10 karakteres jelszóra van szükség.

2. Válaszd ki, hogyan szeretnél kezdeni.

A bevezető segít elindulni: választhatsz mintatervet, készíthetsz saját edzéstervet, vagy rögtön elkezdheted naplózni az edzésedet. Ez csak az első lépést határozza meg; később a többi lehetőséget is használhatod.

3. Ismerd meg az alsó menüt.

Az öt fő menüpont végigkíséri az edzéseidet:

Kezdőlap	Naptár, az aktuális nap edzése és a csoportos edzések elérése.
Terv	Edzéstervek létrehozása, szerkesztése és heti beosztása.
Indítás	Edzés indítása és a teljesített sorozatok naplózása.
Statisztika	Korábbi eredmények, edzések és testsúlyadatok áttekintése.
Gyakorlatok	Gyakorlatok keresése és a hozzájuk tartozó leírások megtekintése.

Egy profil, több eszköz

Telefonon és számítógépen ugyanazzal a fiókkal lépj be. Eszközváltás előtt várd meg a szinkronizálást, hogy a legfrissebb adatokkal folytathasd.

ELSŐ LÉPÉSEK · MOBILON

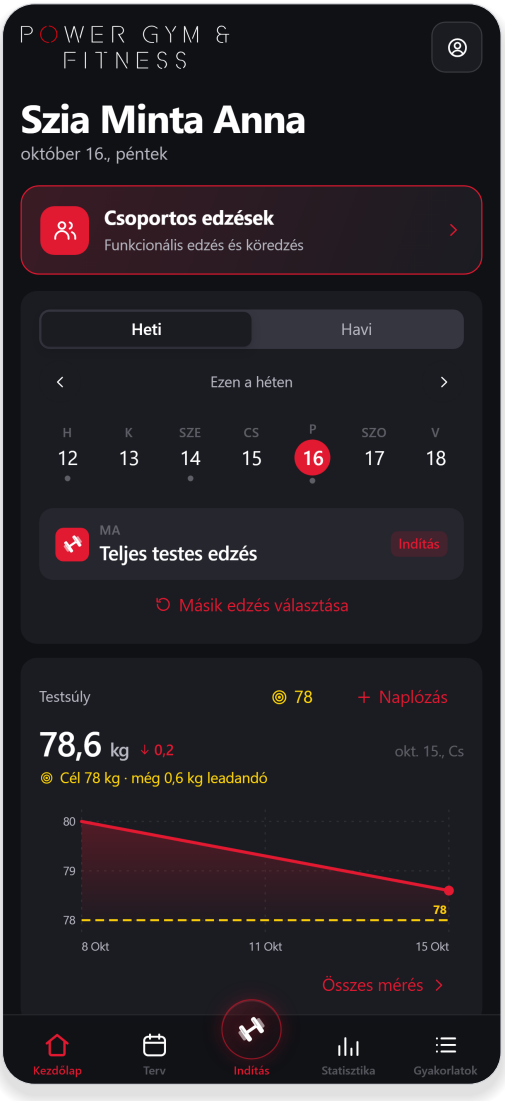
Belépéstől a kezdőlapig.

Mobilos képernyőképek az alkalmazásból. A bemutatóban kitalált profilok és mintaadatok szerepelnek.



Belépés vagy új profil

A belépőfelületen válaszd a meglévő fiókodat, vagy indítsd az új profil létrehozását.



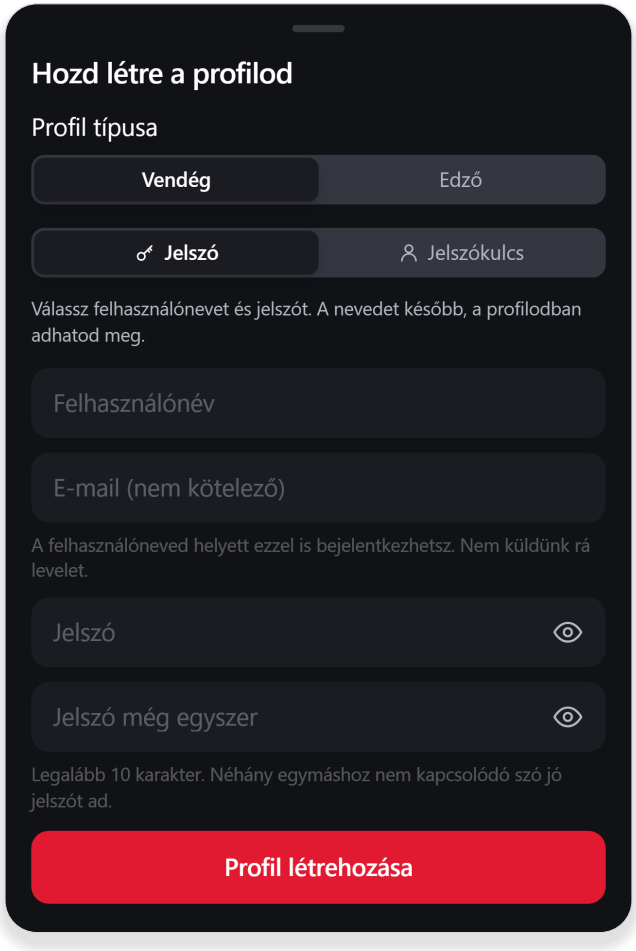
A napi kiindulópont

A kezdőlapon a naptár, a napi edzés és a csoportos órák elérése is kéznél van.

REGISZTRÁCIÓ · JELSZÓ

Regisztráció jelszóval.

A kezdőoldalon válaszd az Új profil létrehozása gombot. Vendégként és edzőként is használhatod ezt a belépési módot.



A jelszavas regisztráció űrlapja. A Profil típusa és a belépési mód két külön választás.

A regisztráció lépései

1. Válassz Vendég vagy Edző profilt, majd a **Jelszó** fület.
2. Adj meg felhasználónevet. Az e-mail-cím nem kötelező; ha megadod, belépéskor a felhasználóneved helyett is használhatod.
3. Írj be egy legalább 10 karakteres jelszót, majd ismételd meg.
4. Kattints a **Profil létrehozása** gombra.

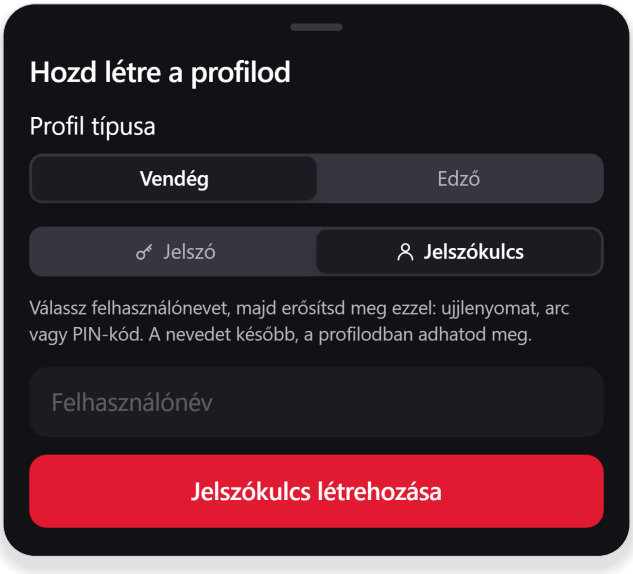
Későbbi belépés

A bejelentkezőoldalon add meg a felhasználónevedet vagy a regisztrált e-mail-címedet és a jelszavadat. Ha már van profilod, a másik belépési mód kedvéért ne hozz létre külön fiókot.

REGISZTRÁCIÓ · JELSZÓKULCS

Regisztráció jelszókulccsal.

A jelszókulcsos regisztrációnál nem kell új jelszót kitalálnod: a készüléked vagy jelszókezelőd segítségével igazolod magad.



A Jelszókulcs fül. A következő jóváhagyó ablakot már a készülék vagy a jelszókezelő jeleníti meg.

A regisztráció lépései

1. Az Új profil létrehozása ablakban válassz Vendég vagy Edző profilt.
2. Nyisd meg a **Jelszókulcs** fület, és adj meg felhasználónevet.
3. Kattints a **Jelszókulcs létrehozása** gombra.
4. Kövesd a készülék jóváhagyását: ez lehet például ujjlenyomat, arcfelismerés vagy a készülék PIN-kódja. Fejezd be a jelszókulcs mentését.

Hogyan lépsz be legközelebb?

Válaszd a jelszókulcsos bejelentkezést és a profilod mentett kulcsát. A kulcsnak elérhetőnek kell lennie az eszközödön vagy jelszókezelődben.

Ha nem jelenik meg a Jelszókulcs fül

Használj támogató böngészőt, vagy regisztrálj jelszóval. A meglévő fiókhoz a Beállítások fiókrészében később is adhatsz jelszókulcsot, külön profil létrehozása nélkül.

VENDÉGEKNEK

Az első edzéstől a fejlődésig.

A napló akkor a leghasznosabb, ha a ténylegesen elvégzett munkát rögzíted benne.

1. Nézd meg, mi következik.

A **Kezdőlapon** keresd meg az adott nap edzését, vagy a **Terv** menüben válaszd ki a használni kívánt edzéstervet. Ha edződ készíti a beosztásodat, itt tudod követni a változásokat.

2. Indítsd el és naplózd.

Az **Indítás** után nyisd meg az aktuális gyakorlatot. Írd be a használt súlyt és az elvégzett ismétléseket, majd jelöld késznek a sorozatot. Az időalapú gyakorlatoknál a megfelelő időadatot rögzítsd. A pihenőidőzítő segít követni a sorozatok közötti szünetet.

3. Fejezd be és mentsd el.

Az edzés végén válaszd a **Befejezés** lehetőséget, és kövesd a mentési lépéseket. A korábbi edzéseket a statisztikák és az előzmények között tudod visszanézni. Így a következő alkalommal összehasonlíthatod az eredményedet az előzővel.

4. Kövesd a testsúlyodat is.

A testsúly résznél a **Naplózás** gombbal vehetsz fel új mérést, a **Cél** segítségével céltestsúlyt állíthatsz be. A grafikonon az **1 hónap, 3 hónap, 1 év** és **Összes** nézetek között válthatsz.

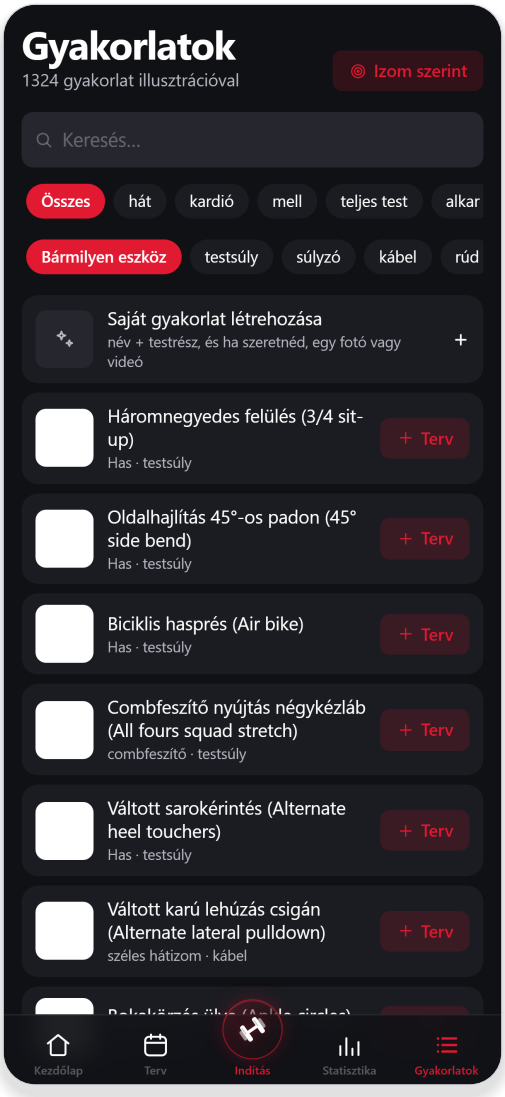
Csoportos órára jársz?

A Kezdőlap → Csoportos edzések felületen a hozzád rendelt órákat látod. Az órára az edződ vesz fel. A befejezett, „Jelen volt” részvételeidet a Szűrők → Teljesített előzmények nézetben találod. A csoportos részvétel külön előzmény; nem készít automatikusan egyéni sorozatnaplót.

EDZÉS KÖZBEN · MOBILON

Keresd meg. Végezd el. Rögzítsd.

A gyakorlatkönyvtár és az edzésnézet segít követni, mit végzel az adott alkalommal.



Gyakorlatok keresése

A Gyakorlatok menüben név alapján kereshetsz. A részleteknél a gyakorlat leírását is megnézheted.



Sorozatok naplózása

Az aktuális gyakorlatnál rögzítsd a súlyt és az ismétléseket, majd jelöld késznek a teljesített sorozatot.

VENDÉGEKNEK ÉS EDZŐKNEK

Kapcsolódjatok össze.

A párosítás a vendég jóváhagyásával történik. A kód egyszer használható, és lejárati idővel rendelkezik.

A vendég ad kódot az edzőnek

Vendég: nyisd meg a Beállítások → **Edzőm** menüpontot. Olvasd el a hozzáférés leírását, jelöld be a közös adatkezelés engedélyezését, majd válaszd a **Kapcsolódási kód generálása** gombot.

Edző: az **Edzettjeim** → **Új vendég** → **Kapcsolódás vendégkóddal** útvonalon add meg a kapott kódot, majd csatlakoztasd a vendéget.

Vagy az edző küld meghívókódot

Edző: az **Edzettjeim** → **Új vendég** → **Meghívókód generálása** lehetőséggel készíts kódot.

Vendég: az **Edzőm** oldalon írd be az edzőtől kapott kódot. Válaszd a **Meghívó ellenőrzése** gombot, ellenőrizd az edző nevét, majd a **Jóváhagyom és kapcsolódom** gombbal erősítsd meg a kapcsolatot.

Mit láthat és kezelhet az edző?

A párosított edző az edzésterveket, korábbi és új edzéseket, súlyokat, ismétléseket, edzésjegyzeteket, testsúlyadatokat és céltestsúlyt láthatja és szerkesztheti. A belépési adatokhoz, bérlethez és feltöltött személyes képekhez ezzel nem kap hozzáférést.

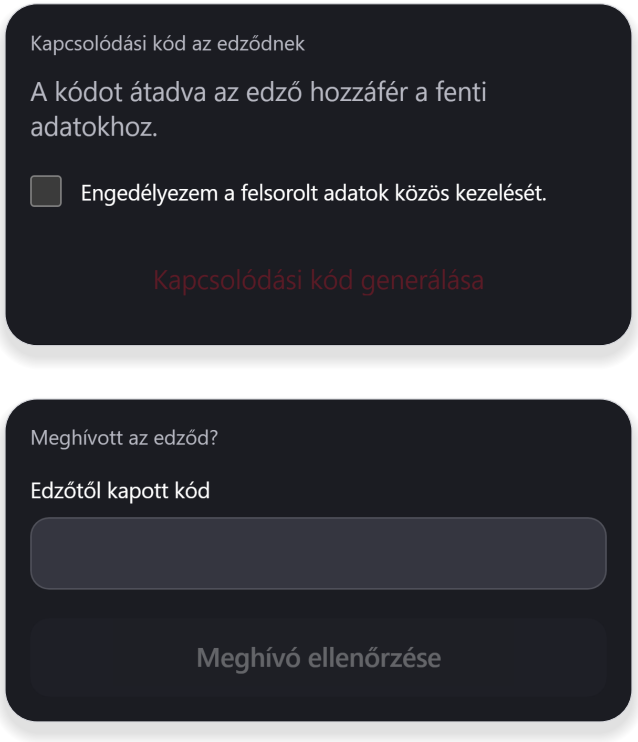
A kapcsolat később is megszüntethető.

Vendégként az **Edzőm** → **Kapcsolat megszüntetése** lehetőséggel visszavonhatod a hozzáférést. Az edzéseid és terveid megmaradnak. Ha a párosítási kód lejárt, kérjetek vagy készítsetek újat.

PÁROSÍTÁS · KÉPERNYŐKÉP

Itt kapcsolódsz az edződhöz.

Vendégként: Beállítások → Edzőm. A két lehetőség közül azt használd, amelyikhez a kódot adjátok vagy kapjátok.



A párosítás két mobilos panelje: saját kód készítése és az edzőtől kapott kód ellenőrzése.

Felül kódot készítesz, alul kódot ellenőrzöl

Saját kód generálása előtt jelöld be a hozzáférés engedélyezését. Az edzőtől kapott kódot az alsó mezőbe írd; az ellenőrzést követően még jóvá kell hagynod a kapcsolódást.

EDZŐKNEK

Személyes tervek, közös napló.

Az Edzettjeim menüpontból éred el a hozzád kapcsolódó vendégeket és az általad kezelt profilokat.

1. Nyisd meg a vendég munkaterét.

Válaszd ki a vendéget, majd kattints az **Edzések kezelése** gombra. Ellenőrizd, kinek a profiljában dolgozol: az itt végzett módosítások az adott vendéghez tartoznak. Profilváltás előtt várd meg a mentést és a szinkronizálást.

2. Készíts vagy módosíts edzéstervet.

A vendég **Terv** menüjében hozz létre új edzéstervet, vagy nyiss meg egy meglévőt. Adj hozzá gyakorlatokat, rendezd őket sorrendbe, és állítsd be a sorozatokat, célismétléseket vagy időt, valamint a szükséges pihenőket. A súlyokat és jegyzeteket a vendéghez igazíthatod.

3. Rendeld naphoz az edzést.

A **Heti beosztásban** válassz napot, és rendeld hozzá a tervet. Egy napra több terv is felvehető. A terv időpontbeállításainál a helyszín és a tervezett kezdés is megadható. A naptárban ellenőrizd, hogy a kívánt beosztás jelenik-e meg.

4. Kövesd és igazítsd a közös munkát.

Nézd át a rögzített edzéseket, a teljesített súlyokat és ismétléseket, valamint a testsúly alakulását. A terv vagy a beosztás módosításáról a párosított vendég értesítést kaphat, ha a saját eszközén engedélyezte az értesítéseket.

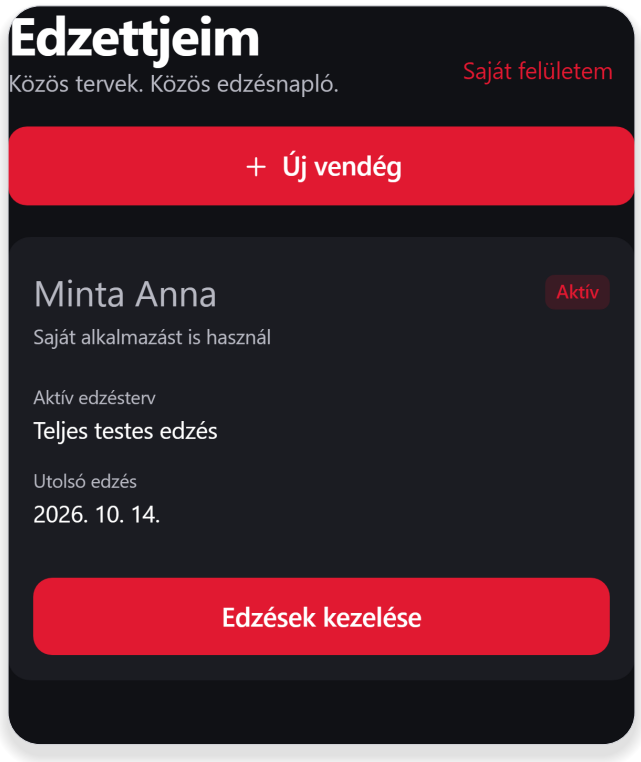
Ha a vendég még nem regisztrált

Az Új vendég → Vendég létrehozása regisztráció nélkül lehetőséggel kezelt profilt készíthetsz, és vezetheted az edzéseit. Később a „Vendég meghívása az alkalmazásba” gombbal átveheti saját fiókjába. Csoportos órához előbb legyen regisztrált és kóddal párosított vendég.

EDZŐKNEK · KÉPERNYŐKÉP

Az edzettjeid egy helyen.

Az Edzettjeim oldal a személyes edzői munka kiindulópontja. A képernyőkép kitalált bemutatóprofilt mutat.



Vendégkártya aktív tervvel és utolsó edzéssel. Minta Anna bemutatónév.

Új vendég vagy meglévő kapcsolat

Az **Új vendég** gomb alatt indíthatod a kódos kapcsolódást, készíthetsz meghívót, vagy létrehozhatsz regisztráció nélküli kezelt profilt.

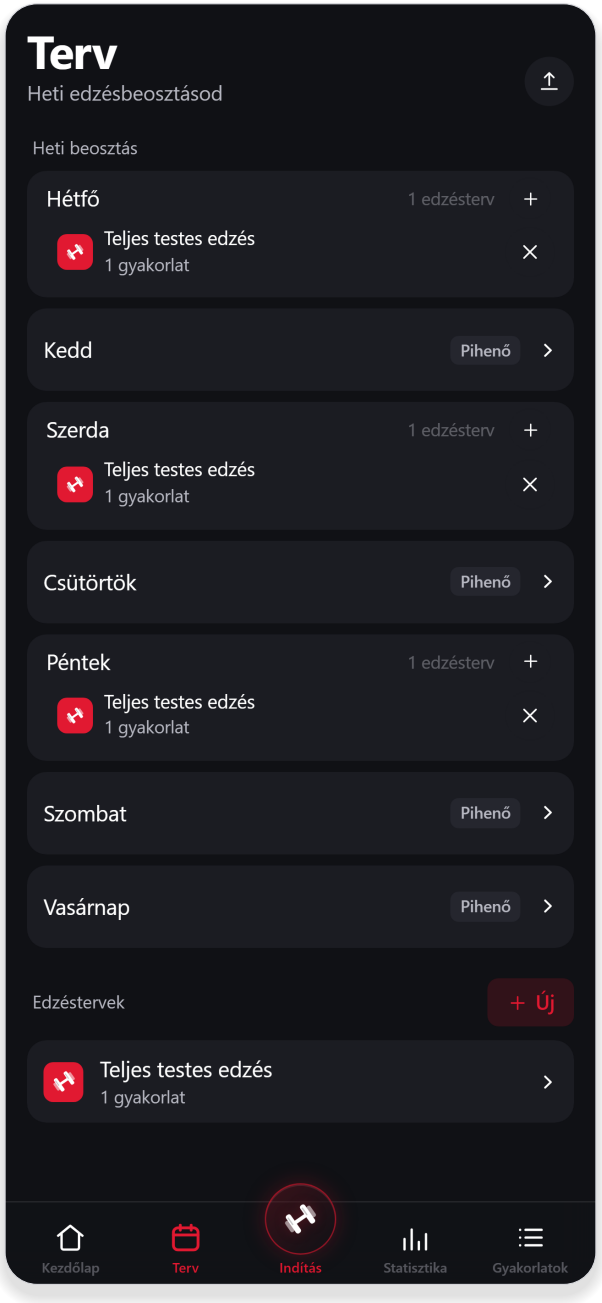
Edzések kezelése

Ezzel nyitod meg a kiválasztott vendég munkaterét. A saját óraszervezésedhez térj vissza a **Saját felületem** gombbal. Mindig ellenőrizd, melyik profil adatait módosítod.

TERVEZÉS · KÉPERNYŐKÉP

Terv és heti beosztás.

A Terv menüben együtt látod a létrehozott edzésterveket és azt, hogy melyik naphoz vannak hozzárendelve.



Mobilos heti beosztás bemutatóadatokkal. Az edzéstervek listájához görgess lejjebb.

Hol mit állíthatsz?

Az **Edzéstervek** résznél a **+ Új** gombbal új tervet készíthetsz. Egy meglévő tervre kattintva megnyílik a szerkesztő. A heti beosztásban válassz napot a hozzárendeléshez; a **+** gombbal további tervet adhatsz egy már beosztott naphoz.

A képen szereplő terv csak bemutató

A minta a felület használatát szemlélteti. A gyakorlatokat, terhelést és beosztást a saját edzésedhez vagy a vendégedhez igazítsd.

CSOPORTOS EDZÉSEK

Az óraszervezés menete.

A csoportos órákat edzőként a saját felületedről kezeld. Ha egy vendég munkaterében vagy, előbb lépj vissza.

1. Hozd létre az alkalmat.

Nyisd meg a **Csoportos edzések** oldalt, majd válaszd a **+ Új óra** gombot. Add meg a nevet, típust, kezdést, időtartamot, helyszínt és létszámkorlátot. Választhatsz funkcionális edzést vagy köredzést. Ismétlődő órákhoz heti sorozat is beállítható.

2. Ellenőrizd az állapotot és a tervet.

Az új alkalom alapállapota **Tervezett**: a hozzárendelt vendégek számára látható. Ha még előkészíted és nem szeretnéd megmutatni, válaszd a **Tervezet** állapotot. Egy alkalomra kattintva a szerkesztő felugró ablakban nyílik meg.

3. Vedd fel a résztvevőket.

A **Résztvevők** résznél keress a kóddal párosított vendégeid között, jelöld ki őket, majd add hozzá az órához. A vendég a saját oldalán látja az alkalmat; nem önálló online foglalással kerül fel a listára. A felvételről és az eltávolításról értesítést kaphat.

4. Használd a Szűrők ablakot.

A **Szűrők** gomb alatt találod a nézetválasztást:

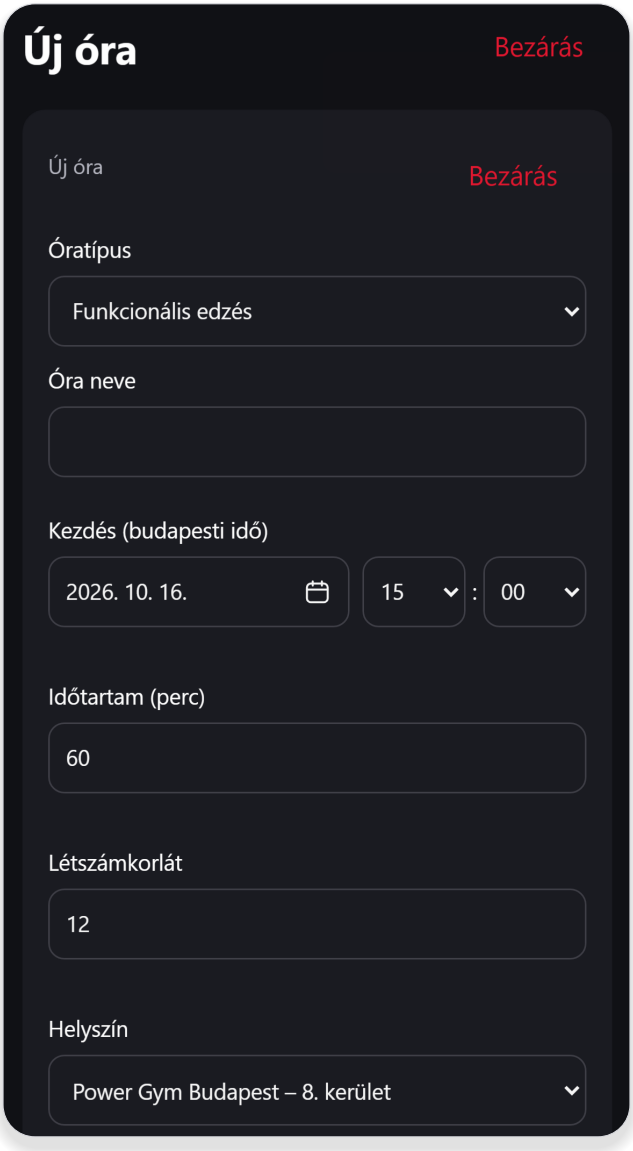
Közelgő	A közelgő és a folyamatban lévő órák áttekintése.
Korábbi / elmaradt	A múltbeli vagy lezárt, illetve elmaradt alkalmak keresése.
Teljesített előzmények	Befejezett órák; edzőként vendég szerinti előzmény is választható.
Sablonok	Edzőként elmentett óratervek kezelése és újrafelhasználása.

Az órákat típus és dátumtartomány szerint is szűrheted. Az Alkalmazás gombbal térj vissza a listához.

CSOPORTOS ÓRÁK · KÉPERNYŐKÉP

Új alkalom létrehozása.

A + Új óra gomb felugró űrlapot nyit meg. Először az alkalom adatait add meg; az óratervet és a résztvevőket utána állítod össze.



Az új óra mobilos űrlapjának felső része. A további mezők és a létrehozás gomb görgetéssel érhetők el.

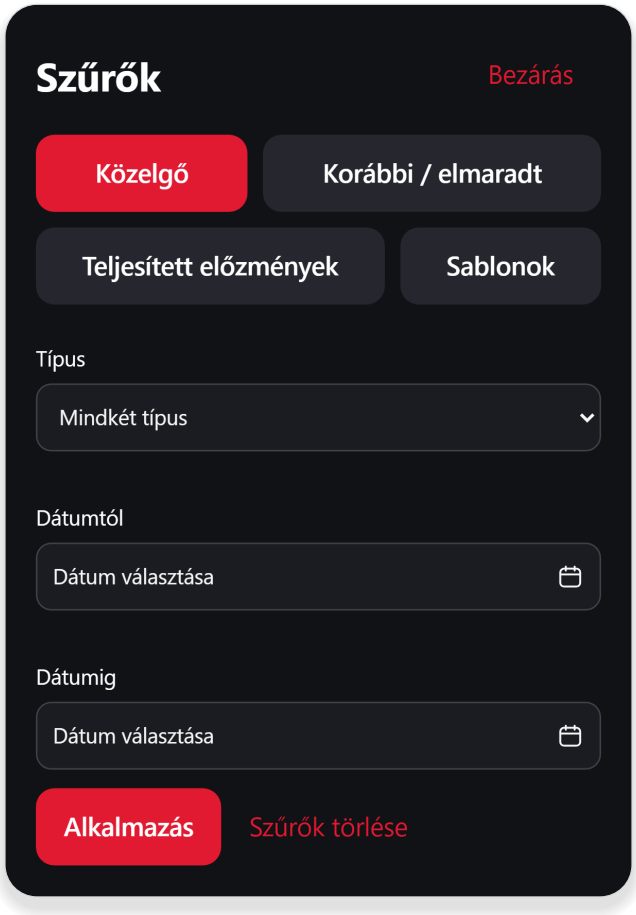
Külön mező a vendégnek és az edzőnek

A „Vendégeknek látható leírás” a résztvevőknek szól. Az „Edzői belső megjegyzés” az edzői munkát segíti. A heti ismétlődést akkor használd, ha több, rendszeresen visszatérő alkalmat szeretnél.

CSOPORTOS ÓRÁK · KÉPERNYŐKÉP

Minden nézet a Szűrőkben.

A nézetváltók, a típus és a dátumok egy közös felugró ablakban érhetők el.



Az edzői Szűrők ablak. Vendégként a Sablonok lehetőség nem jelenik meg.

Válassz nézetet, majd szűkíts.

Közelgő: a következő és folyamatban lévő órák.
Korábbi / elmaradt: múltbeli, lezárt vagy elmaradt alkalmak.
Teljesített előzmények: befejezett órák és részvételi előzmények.
Sablonok: az edző elmentett óratervei.

Dátumok és típus

Az óranézetekben kiválaszthatod a típust, valamint a kezdő és záró dátumot. A **Szűrők törlése** a típus-, dátum- és vendégszűrést üríti; a nézetet a felső gombokkal válthatod. Az **Alkalmazás** bezárja az ablakot.

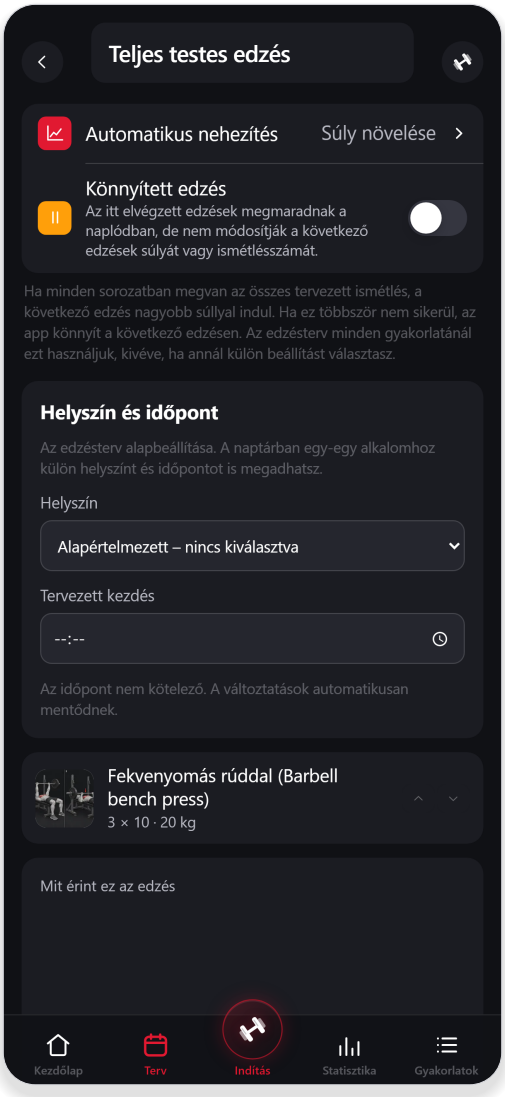
Sablonból is vissza tudsz térni

Nyisd meg újra a Szűrők ablakot, és válaszd például a Közelgő nézetet. A Sablonok az edzői munkát segítik; nem vendégek által foglalható órák.

TERVEZÉS · MOBILON

Egyéni terv és közös alkalom.

Az egyéni edzéstervek és a csoportos órák külön felületen kezelhetők.





Egyéni terv szerkesztése

A kiválasztott tervben kezelheted a gyakorlatokat és a beállításokat. Edzői munkánál ellenőrizd a megnyitott vendég profilját.

Csoportos órák listája

Az alkalom kártyájára koppintva nyílik meg a részletes nézet. A Szűrőkben válthatsz az órák és az előzmények között.

CSOPORTOS EDZÉSEK

Tervből vezetett óra.

Közös gyakorlatsor vagy állomások közötti forgás: a két óratípus eltérő szervezést támogat.

Funkcionális edzés: közös edzésblokkok

Egy blokk olyan gyakorlatsor, amelyet a csoport együtt végez, például **guggolás → fekvőtámasz → plank**. A sorozatszám egy gyakorlat sorozatait, a blokkismétlés a teljes gyakorlatsor ismétlését jelenti. Beállítható időre végzett munka vagy célismétlés; utóbbinál az edző léptet tovább.

Köredzés: állomások és közös időzítés

Hozz létre legalább két állomást, válassz gyakorlatokat és állítsd be a férőhelyeket. Add meg a közös munkaidőt, váltási időt, körszámot és körpihenőt. A kezdőállomásokat kézzel vagy automatikusan oszthatod ki. Bemelegítést és levezetést külön blokkban adhatsz meg.

Indítás előtt: Terv előnézet

Nézd át a szakaszokat, a sorrendet és az időzítést. A kézi továbblépést igénylő feladatok teljes időtartama előre nem számolható ki pontosan. Javítsd az indítást akadályozó hibákat, és ellenőrizd a résztvevőlistát, illetve köredzésnél az állomáskiosztást.

Óra közben: te vezérled a tempót.

Az **Indítás, Szünet, Folytatás** kezelőszervekkel vezesd az órát. A következő szakaszra léptetés az egész órára vonatkozik. Újratöltés vagy másik eszköz használata után szükség lehet a vezérlés átvételére. Az óravezetéshez működő internetkapcsolat kell.

Óra végén ellenőrizd a jelenlétet.

Befejezéskor az aktív résztvevők még nem rögzített jelenléte automatikusan „Jelen volt” lesz. A korábban megadott hiányzás vagy lemondás megmarad. A ténylegesen távol maradó vendégeket jelöld „Nem jelent meg” állapottal; a jelenlét később is javítható.

ÉRTESÍTÉSEK

A fontos változásokról értesülj.

A jelzéseket azon az eszközön engedélyezd, amelyen fogadni szeretnéd őket.

Kapcsold be és próbáld ki.

A **Beállítások** → **Értesítések** résznél kapcsold be az **Értesítések az eszközre** lehetőséget. A böngésző vagy a telefon engedélykérését is fogadd el. Ezután használd a **Teszt értesítés küldése** gombot.

Sikeres párosítás	Az edző és a vendég is kaphat visszajelzést a létrejött kapcsolatról.
Edzésterv változása	A vendég értesítést kaphat, ha az edző módosítja a tervét.
Beosztás változása	A vendég jelzést kaphat, ha az edző naphoz rendeli vagy módosítja az edzés beosztását.
Csoportos részvétel	A vendég jelzést kaphat az órára felvételről, eltávolításról vagy az óra lemondásáról.

Edzésnap-emlékeztető

Külön kapcsolható be, és megadható az emlékeztetés ideje. A tervezett edzésnapokon segít emlékezni az edzésre, ha még nem rögzítettél edzést. Ellenőrizd a felületen megjelenő időzónát is.

iPhone-on a főképernyőről indítsd

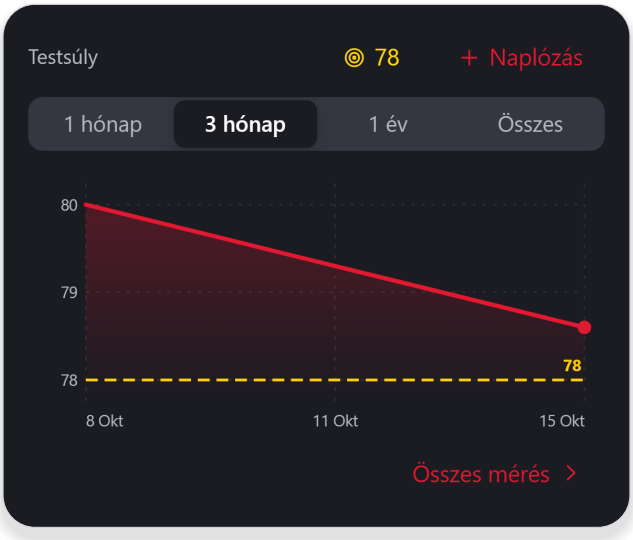
Safariban nyisd meg az oldalt, majd a Megosztás menüben válaszd a főképernyőhöz adást. Ha megjelenik a „Megnyitás webappként” kapcsoló, kapcsold be. Az így létrehozott ikonról nyisd meg a MyTrainert, majd engedélyezd az értesítéseket.

iPhone-lépések: Apple hivatalos útmutató. A menüpontok neve a rendszerverziótól függhet.

KÖVETÉS ÉS BEÁLLÍTÁSOK · MOBILON

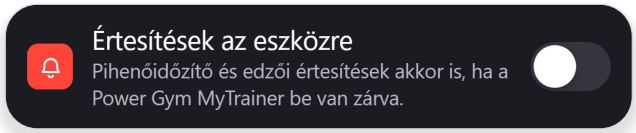
Eredmények és értesítések.

Kiemelt részletek a mobilos felületről, a szükséges beállításokra vágva.



Testsúly és időszak

A Naplózás gombbal új mérést adhatsz meg. A grafikon időszakválasztóival rövidebb vagy hosszabb időtávot tekinthetsz át.



Értesítések bekapcsolása

A képen a kapcsoló még ki van kapcsolva. Engedélyezd itt és a készülék kérésénél is. Bekapcsolás után a tesztértesítéssel ellenőrizheted a működést.

GYORS SEGÍTSÉG

Készen állsz az első edzésre.

Néhány gyakori kérdés, hogy a használat gördülékenyen induljon.

Nem látom az edzőmet vagy a vendégemet.

Ellenőrizzétek, hogy ugyanazzal a fiókkal vagytok-e bejelentkezve, amellyel párosítottatok. A regisztráció önmagában nem hoz létre kapcsolatot: a kód beváltása és a szükséges jóváhagyás is kell. Lejárt kód helyett készítsetek újat.

Nem látszik egy csoportos órám.

Nézd meg a Szűrőkben a választott nézetet és a dátumszűrést. Az edző ellenőrizze, hogy hozzá vagy-e rendelve az alkalomhoz, és az óra nem Tervezet állapotú-e. A teljesített előzményekhez befejezett óra és „Jelen volt” részvétel szükséges.

Nem érkezik értesítés.

Nézd meg az alkalmazás kapcsolóját, valamint a böngésző és a telefon értesítési engedélyeit. Próbálj tesztértesítést küldeni. A Fókusz vagy a Ne zavarjanak mód elnémíthatja a jelzéseket. iPhone-on a főképernyőhöz adott webappból próbáld meg.

Nem látom a legutóbbi módosítást.

Ellenőrizd az internetkapcsolatot és a szinkronizálás állapotát, majd frissítsd az oldalt. A „Nincs szinkron” jelzésnél előbb állítsd helyre a kapcsolatot. Ne töröld az alkalmazás adatait hibaelhárításként, ha még lehetnek nem szinkronizált változásaid.

Az első alkalom röviden

Vendégként: regisztráció → párosítás, ha edzővel dolgozol → terv kiválasztása → edzés naplózása → befejezés és mentés.

Edzőként: edzői regisztráció → vendég párosítása → terv és beosztás elkészítése → közös munka követése.

Nyisd meg, regisztrálj, és indulhat az edzés!
mytrainer.powergym.hu

Kiadás: 2026. október 16. | Képernyőképekkel bővített változat.