



спорт
УМНЫЙ

Сервис Умный тренер сформирован при поддержке администрации г.Перми в рамках XXV конкурса социальных проектов Город – Это Мы



Инструкция по сервису УМНЫЙ ТРЕНЕР на сайте "Умный спорт"

Для того, чтобы воспользоваться функцией УМНЫЙ ТРЕНЕР на смартфоне пользователя должен быть установлен мессенджер ТЕЛЕГРАМ.

1. Дайте свое согласие на присоединение к телеграм боту. Это можно сделать двумя способами:
- зайти в личный кабинет УМНОГО СПОРТА и согласится с получением сообщений в ТЕЛЕГРАМ:-

Мой код:



Распечатать
Сохранить код
Сохранить бейдж
Сохранить визитку (лицевая сторона)
Сохранить визитку (обратная сторона)

Telegram

Получать уведомления в телеграм
При подключении опции Вы получаете доступ к сервисам
Умный тренер и Пригласи соседа

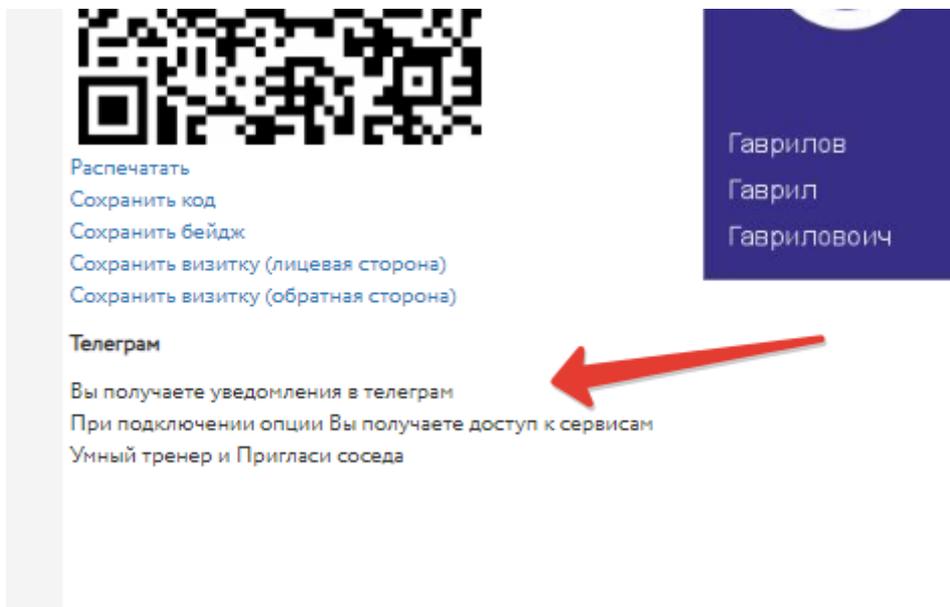
Мой бейдж:



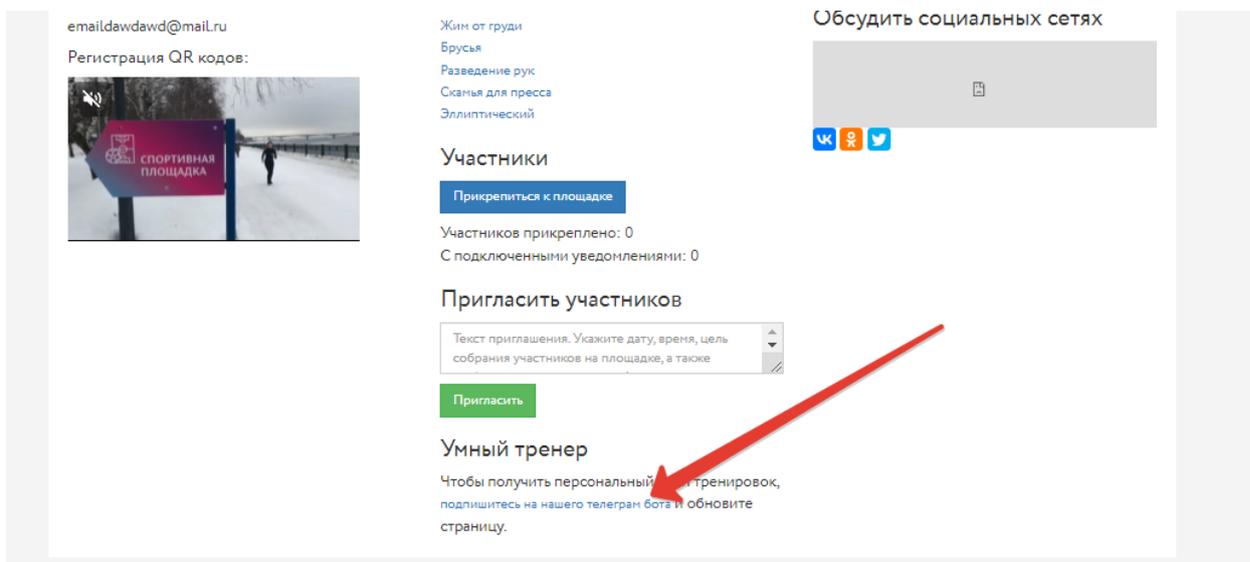
Моя визитка:



После нажатия на ссылку сервисы активируются и появится надпись :

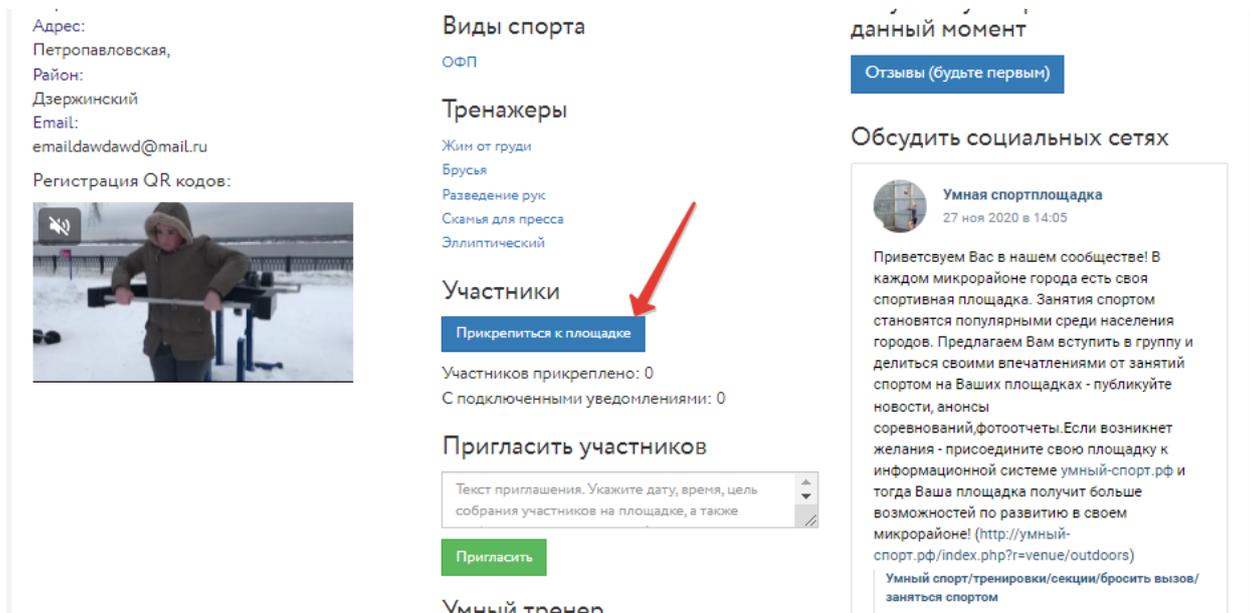


- либо на странице любой спортивной площадки , после авторизации на сайте в каталоге УМНОГО СПОРТА [СПОРТИВНЫЙ ДВОР](#) подписаться на Телеграмм бота УМНЫЙ СПОРТ:

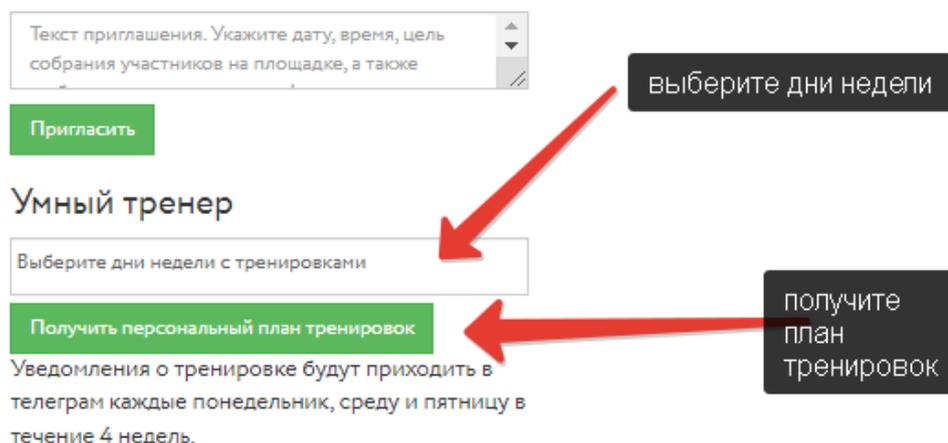


Согласие дается только ОДИН РАЗ! – после этого сервисы , связанные с использованием ТЕЛЕГРАМ станут доступны для использования!

2. После присоединения к телеграм боту найдите свою дворовую спортплощадку в каталоге, и прикрепитесь к ней простым нажатием кнопки:



3. Далее, одним нажатием кнопки можно ПОЛУЧИТЬ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК включитесь в тренировочный процесс! **Внимание!** Перед нажатием кнопки – выберите удобные для Вас дни недели (лучше 3 дня, тогда план будет сформирован на целый месяц – на 12 тренировок)



Цифровой тренер в телеграм боте будет присылать Вам команды и рекомендации по тренировочному процессу на Вашей спортплощадке и советы по правилам выполнения упражнений.

Цифровой тренер учтет наличие на площадке тренажеров и выстроит тренировку в зависимости от их наличия и ассортимента.

План тренировок рассчитан на 1 месяц, три раза в неделю.

Если Вас не устраивают тренировки на данной площадке, от нее можно открепиться также одним нажатием кнопки!

maildawd@dawd@mail.ru

Регистрация QR кодов:



Жим от груди
Брусья
Разведение рук
Скамья для прессы
Эллиптический

Обсудить соци:

Участники

Открепиться от площадки ←

Чтобы получать приглашения других участников, подпишитесь на нашего телеграм бота и обновите страницу.

Участников прикреплено: 1
С подключенными уведомлениями: 0

Пригласить участников

Текст приглашения. Укажите дату, время, цель собрания участников на площадке, а также

Учтите, что после открепления от спортплощадки Умный тренер перестанет работать с Вами! Чтобы возобновить тренировки – нужно повторить алгоритм действий, начиная с повторного прикрепления к другой (или этой же спортивной площадке)



