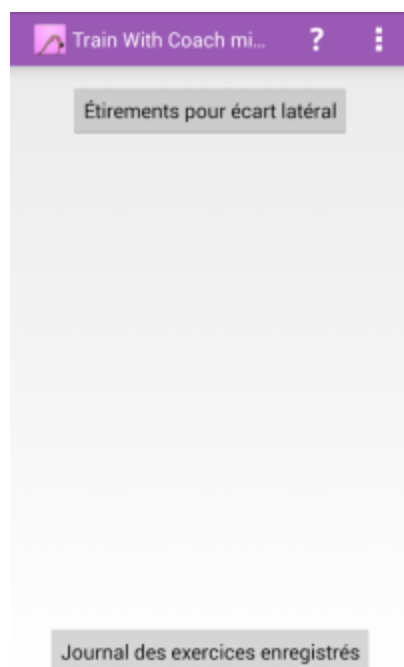
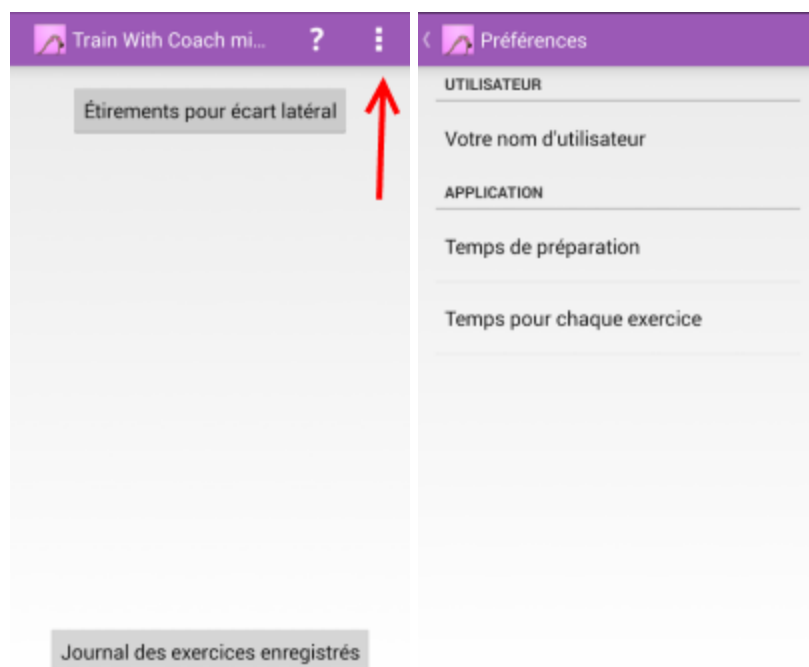


Guide d'utilisation de l'application Train With Coach miniil pour Android

1. Ecran principal



2. Les préférences



L'écran de préférence vous permet d'introduire le temps de préparation et le temps pour chaque exercice (en secondes). Ces paramètres seront utilisés dans les exercices minutés (Par exemple : Étirements pour écart latéral).

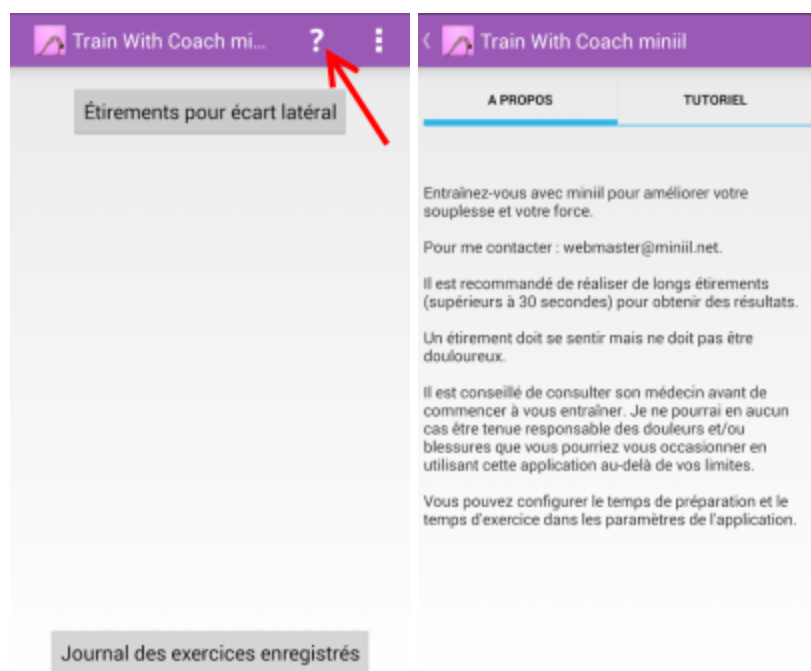
REM : Si aucune valeur n'est introduite, un temps de 15 secondes sera utilisé pour le temps de préparation et un temps de 30 secondes sera utilisé pour le temps d'exercice.

Pour plus d'efficacité dans les étirements, il est recommandé de réaliser des étirements longs, supérieurs à 30 secondes.

Vous pouvez également introduire un nom d'utilisateur.

Cliquez sur l'option pour la modifier.

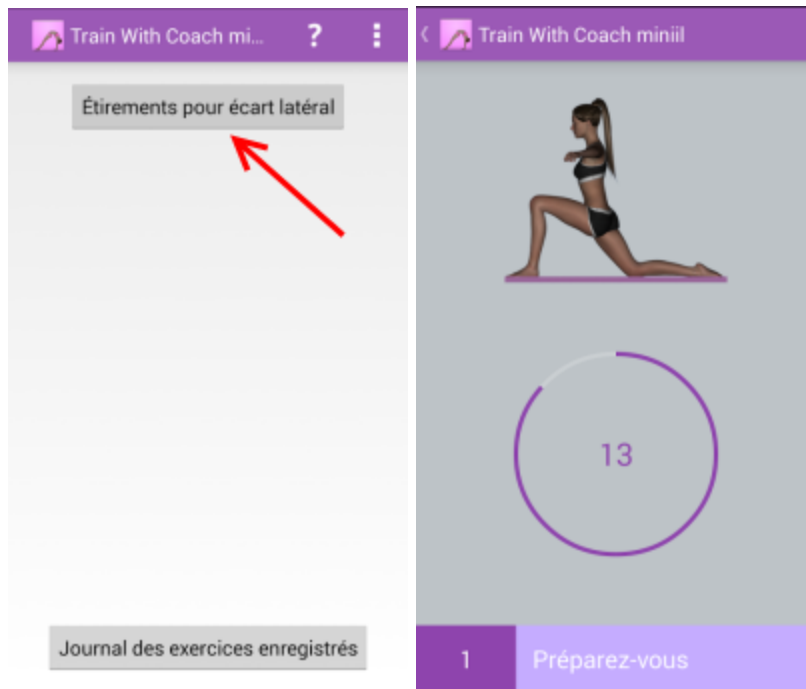
3. L'écran d'informations



L'écran d'information contient quelques informations sur l'application.

Cet écran sera amélioré bientôt.

4. Lancement et suivi d'un exercice



Cliquez sur la session d'exercices.

Prenez la pose comme sur l'image pendant le temps de préparation.

Forcez légèrement pour étirer pendant le temps d'exercice.

A la fin de la session d'exercices, vous pouvez choisir d'enregistrer l'exercice dans votre journal ou de quitter la session sans enregistrer.

5. Journal des exercices

The image shows a mobile application interface for a calendar titled "Journal des exercices". The calendar is for the month of July 2014. The days are arranged in a grid. A purple square is located on the 28th of the month, indicating an exercise session. The rest of the calendar is empty.

juillet 2014						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Un carré de couleur mauve montre les jours où vous avez réalisé une session d'exercices.