

JAK KORZYSTAĆ Z GPFIT

Pełny opis aplikacji krok po kroku: konto i instalacja, plan, trening, progres, raporty, trener, siłownia i Społeczność – oraz panele dla trenerów i siłowni.

1	Na start	2	8	Siłownia, ranking i wyzwania	13
2	Poruszanie się po aplikacji	3	9	Społeczność	14
3	Plan treningowy	4	10	Profil i ustawienia	15
4	Trening	6	11	Dla trenerów: panel trenera	16
5	Progres i sylwetka	9	12	Dla siłowni: panel siłowni	18
6	Raport tygodniowy	11	13	Pytania i wskazówki	20
7	Trener i czat	12			

NA START

GPfit działa w przeglądarce telefonu lub komputera – nie trzeba nic pobierać ze sklepu. Po dodaniu do ekranu głównego otwiera się jak zwykła aplikacja. Wszystkie dane zapisują się na Twoim koncie, więc widzisz je na każdym urządzeniu.

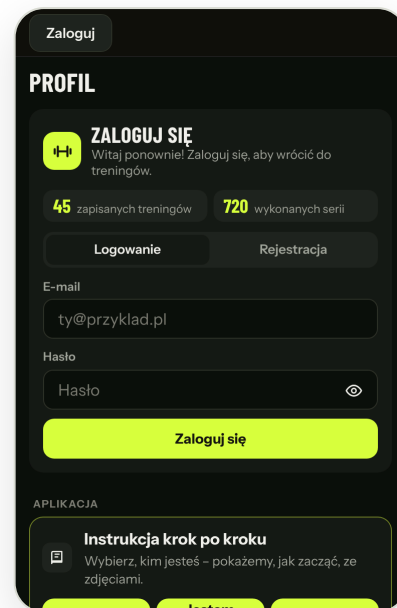
ZAŁÓŻ KONTO

- 1 Wejdź na **gpfit.pl** i stuknij **Załącz konto** (albo w aplikacji: zakładka Profil → **Rejestracja**).
- 2 Wpisz imię i nazwisko, e-mail i hasło (co najmniej 6 znaków). Nazwisko pomaga trenerowi i siłowni Cię rozpoznać.
- 3 Zaakceptuj Regulamin i Politykę prywatności – to jedyna wymagana zgoda. Zgoda na zdjęcia sylwetki i komunikację marketingową jest dobrowolna; zmienisz je w Profil → Zgody i prywatność.
- 4 Stuknij **Utwórz konto**. Na telefonie aplikacja od razu pokaże, jak dodać ją do ekranu głównego.

Masz już konto? Na tym samym ekranie wybierz **Logowanie**. Ekran logowania pokazuje też, ile treningów zapisano już w GPfit.

ZAPROSZENIE OD TRENERA LUB SIŁOWNI

Jeśli dostałeś link albo kod QR od trenera, po założeniu konta aplikacja sama przeniesie Cię do Profil → Trener, gdzie wystarczy stuknąć **Połącz z trenerem**. Link lub QR siłowni otwiera stronę dołączania do tej siłowni (rozdział 8).



Logowanie i rejestracja w zakładce Profil.

DODAJ APLIKACJĘ DO TELEFONU

iPhone (Safari)

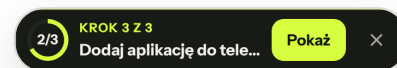
Otwórz gpfit.pl w **Safari**, stuknij **Udostępnij** (kwadrat ze strzałką w górę), a potem „Do ekranu początkowego”.

Android (Chrome / Edge)

Profil → Aplikacja → **Instaluj**. Gdy przycisk jest nieaktywny: menu przeglądarki : → „Zainstaluj aplikację” lub „Dodaj do ekranu głównego”.

Instrukcja z obrazkami: **gpfit.pl/instalacja** (możesz ją też wysłać znajomemu).

Na ekranie logowania jest zwinięta – stuknij nagłówek, aby ją rozwinąć.



Karta „Pierwsze kroki”.

PIERWSZE KROKI

Po zalogowaniu nad ekranem Trening pojawia się karta **Pierwsze kroki** z czterema zadaniami: dodaj ćwiczenia, ułóż plan, zapisz pierwszy trening i dodaj aplikację do telefonu. Przycisk przy kroku prowadzi od razu we właściwe miejsce, a zrobione kroki odhaczają się same. Kartę zwinięsz strzałką albo ukryjesz krzyżykiem; przywrócisz ją w Profil → Aplikacja.

JĘZYK

Aplikacja działa po polsku i po angielsku. Zmienisz język w Profil → Język · Language albo przyciskiem **PL / EN** na stronie i ekranie logowania.

PORUSZANIE SIĘ PO APLIKACJI

Na dole ekranu są cztery zakładki. Najwięcej czasu spędzisz w Treningu – resztę odwiedzasz, gdy chcesz coś zaplanować, sprawdzić postępy albo zmienić ustawienia.

ZAKŁADKA	DO CZEGO SŁUŻY
Trening	Dzisiejszy trening: aplikacja podpowiada, co robisz, a Ty wpisujesz kilogramy i powtórzenia. Obok jest Dziennik – historia zapisanych treningów z możliwością poprawek.
Plan	Twój plan treningowy (nazwane treningi albo dni tygodnia) oraz Suplementy z zapasem i datą końca opakowania.
Progres	Porównanie treningu z poprzednim, historia każdego ćwiczenia, rekordy, pomiary ciała, zdjęcia sylwetki i raport tygodniowy PDF.
Profil	Konto, siłownia, Społeczność, trener, ćwiczenia, ustawienia treningu, kontakt z GPfit, zgody, język, instalacja i ta instrukcja.

GÓRNY PASEK

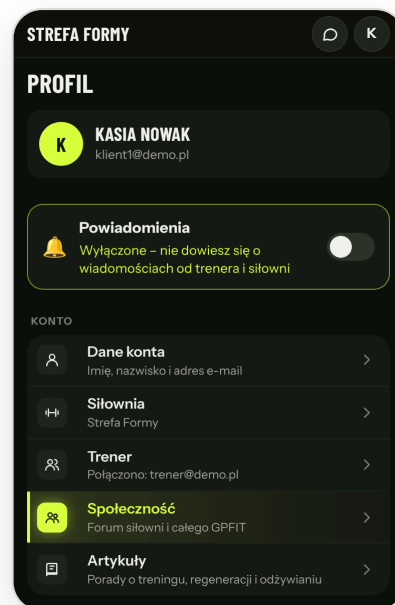
- **Dymek czatu** – rozmowy z trenerem, z zespołem GPfit („pomoc i uwagi”) i wiadomości od Twojej siłowni. Liczba na dymku to nieprzeczytane wiadomości.
- **Kółko z inicjałem** – skrót do Profilu.
- Nazwa lub logo Twojej siłowni pojawia się w lewym górnym rogu, gdy należysz do siłowni korzystającej z GPfit.

PODSTRONY I POWRÓT

Każda podstrona (np. Profil → Ćwiczenia) ma u góry przycisk **← Wróć**. Działa też systemowy przycisk „wstecz” telefonu.

KILKA POJĘĆ, KTÓRE WARTO ZNAĆ

Zakres powtórzeń	Np. 8–10 – celem jest zrobienie od 8 do 10 powtórzeń. Każda seria może mieć inny zakres (np. 6–8, potem 8–10).
Rotacja	Treningi z planu (np. Push → Pull → Nogi) robisz po kolei, w dowolne dni. Aplikacja zawsze podpowiada następny po ostatnio zrobionym.
Progresja	Gdy wszystkie serie dojdą do górnej granicy zakresu, aplikacja proponuje dołożyć ciężar. Krok (np. +2,5 kg) wylicza sama z Twojej historii.
Szac. max	Szacowany ciężar na 1 powtórzenie, liczony z serii. Pozwala porównać siłę, nawet gdy zmieniasz ciężar i liczbę powtórzeń.
Objętość	Suma kg × powtórzeń ze wszystkich serii – miara „ile pracy” wykonałeś.



Profil – wszystkie ustawienia w jednym miejscu.

PLAN TRENINGOWY

Plan mówi aplikacji, co masz dziś zrobić: jakie ćwiczenia, ile serii i w jakim zakresie powtórzeń. Możesz go ułożyć sam, wczytać gotowy, wgrać z Excela albo dostać od trenera – wtedy zobaczysz go tu automatycznie.

DWA UKŁADY PLANU

Treningi (rotacja) – zalecane

Nazwane treningi, np. Push, Pull, Nogi albo Góra / Dół, robione po kolei w dowolne dni. Jeśli opuścisz dzień, nic się nie przesuw – aplikacja podpowie po prostu kolejny trening.

Dni tygodnia

Każdy dzień (Pn–Nd) ma swoje ćwiczenia; dniom możesz nadać nazwy, np. środa = „PULL”. Plan otwiera się na dzisiejszym dniu, a w dzień wolny pokazuje najbliższy trening.

CO WIDAĆ NA EKRANIE PLANU

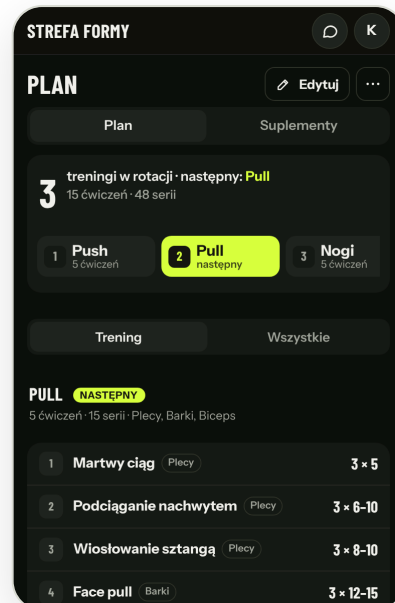
- Ile treningów jest w rotacji i który jest **następny**.
- Kafelki treningów (albo pasek dni) – stuknij, aby zobaczyć ćwiczenia. Przełącznik **Trening** / **Wszystkie** pokazuje jeden trening albo cały plan naraz.
- Przy każdym ćwiczeniu partia mięśni i serie w jednej linii: **4 × 6–8**, a gdy serie się różnią: **3 serie: 10–12 · 12–15 · 12–15**.
- Wskazówki do serii (np. „Seria 2: –10% kg”) i notatka trenera są zwinięte – stuknij ćwiczenie, aby je rozwinąć.

TO SAMO ĆWICZENIE W DWÓCH TRENINGACH?

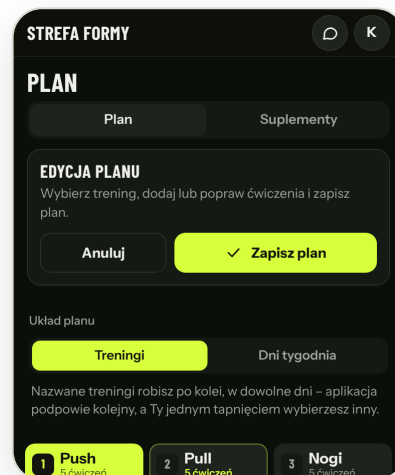
Nie musisz nic robić. Gdy ćwiczenie jest w kilku treningach planu (np. wyprasty w „Nogach” i w „Nogi + Biceps”), aplikacja liczy jego historię osobno dla każdego z nich: „ostatnio”, podpowiedzi ciężaru i progres biorą tylko wykonania z tego samego treningu.

EDYCJA PLANU

- 1 W zakładce Plan stuknij **Edytuj**.
- 2 Wybierz układ: **Treningi** albo **Dni tygodnia**. Przełączenie nie kasuje dotychczasowego układu.
- 3 Dodaj trening (np. „Push”), nadaj mu nazwę i ustaw kolejność strzałkami.
- 4 Dodaj ćwiczenia: wybierz z listy, ustaw liczbę serii i zakres powtórzeń. Każda seria może mieć własny zakres (np. 6–8, 8–10, 8–10) i wskazówkę („pauza na dole”, „rest-pause”).
- 5 W notatce do ćwiczenia wpisz ustawienia maszyny albo technikę – zobaczysz ją potem w treningu.
- 6 Stuknij **Zapisz plan**. Do chwili zapisu możesz zmieniać wszystko – **Anuluj** cofa zmiany.



Plan w układzie „Treningi”: 3 treningi w rotacji, następny wyróżniony.



Tryb edycji: układ planu i lista treningów.

MENU „...” PRZY PLANIE

- **Prześlij nam swój plan** – masz plan na kartce, w zdjęciu, PDF-ie albo Excelu? Wyślij go, a zespół GPFit wpisze go za Ciebie. Gdy plan będzie gotowy, dostaniesz wiadomość w czacie.
- **Gotowe plany** – opisane niżej.
- **Historia zmian** – każdy zapis planu (Twój i trenera) tworzy wersję, którą możesz podejrzeć i przywrócić. Nic nie ginie.
- **Pobierz szablon Excel / Wgraj plan z Excela** – wygodne, gdy plan masz w arkuszu. Import tworzy plan według dni tygodnia i sam dodaje brakujące ćwiczenia.



Menu „...”.

SUPLEMENTY

Druga zakładka w Planie. Dodaj suplement z wielkością opakowania i dawką w dzień treningowy oraz nietreningowy – aplikacja policzy, ile zostało, na ile dni starczy i kiedy się skończy. Po zakupie stuknij **Uzupełnij**. Suplementy trafiają automatycznie do raportu tygodniowego, a trener może je podejrzeć i dodać w swoim panelu.



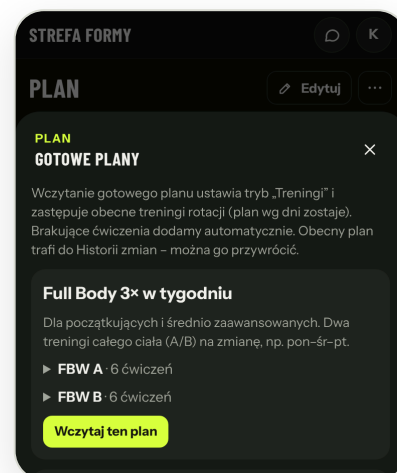
Suplementy z zapasem i datą końca.

GOTOWE PLANY

Nie masz planu? W menu ... wybierz **Gotowe plany**:

- **Full Body 3× w tygodniu** – dla początkujących i średnio zaawansowanych; dwa treningi całego ciała (A/B) na zmianę.
- **Push / Pull / Legs** – podział na pchanie, ciągnięcie i nogi, 3 albo 6 treningów w tygodniu.
- **Góra / Dół** – górna i dolna część ciała na zmianę, zwykle 4 treningi w tygodniu.

Rozwiń trening, aby zobaczyć ćwiczenia, i stuknij **Wczytaj ten plan**. Aplikacja ustawi układ „Treningi”, zastąpi treningi rotacji (plan na dni tygodnia zostaje) i doda brakujące ćwiczenia. Poprzedni plan trafi do Historii zmian. Potem możesz go dowolnie zmienić.

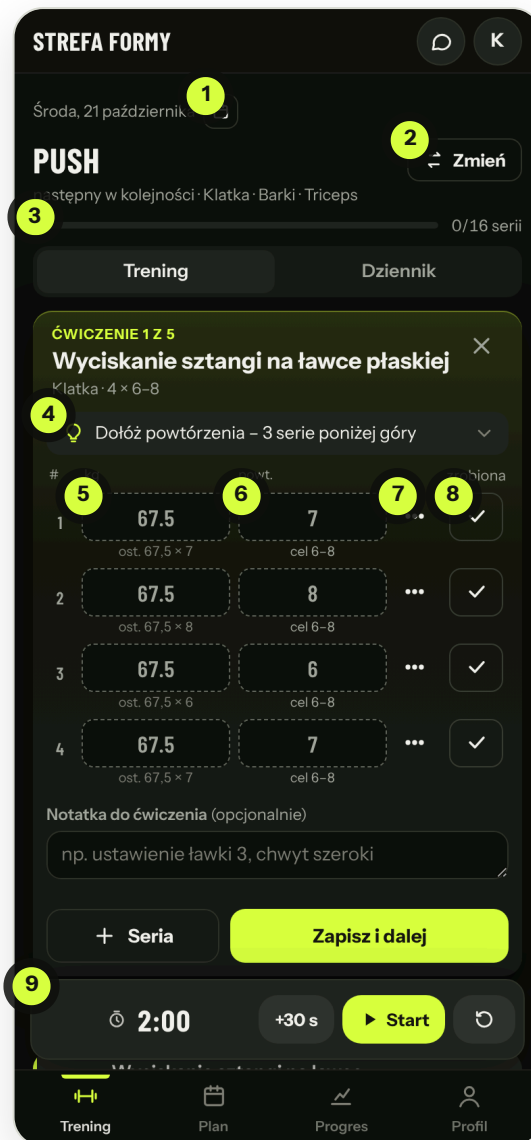


Gotowe plany.

TRENING

Po otwarciu zakładki Trening aplikacja sama wybiera następny trening z planu i pokazuje pierwsze ćwiczenie. Pola są wstępnie uzupełnione wynikami z poprzedniego razu – zmieniasz tylko to, co dziś wyszło inaczej.

- 1 **Data.** Domyślnie dziś. Stuknij kalendarz, aby dopisać trening z innego dnia.
- 2 **Zmień.** Lista treningów z planu (z datą ostatniego wykonania) i **Trening dowolny** bez planu. Podpowiadany trening ma znaczek „następny”.
- 3 **Postęp.** Ile serii z dzisiejszego planu jest już zapisanych.
- 4 **Podpowieź.** Aplikacja porównuje ostatni wynik z planem i mówi, co dziś zrobić: *wejdź w zakres* (zostaw ciężar), *progres powtórzeń* (dołóż powtórzenia) albo *gotowe do progresji ciężaru* (dodaj kilogramy). Krzyżyk związa ją do jednej linii.
- 5 **Kilogramy.** Pod polem: **ost.** – wynik tej serii z poprzedniego razu. Po stuknięciu w pole pojawiają się **dokładki** +0,25 / +0,5 / +1,25 / +2,5 / +5 kg (przełącznik „-” odejmuje). Przecinek i kropka działają tak samo.
- 6 **Powtórzenia.** Pod polem: **cel** – zakres z planu dla tej serii. Szare, wstępnie wpisane wartości to poprzedni wynik.
- 7 **...** – notatka do serii (np. „ostatnie powtórzenie z asekuracją”) i usuwanie serii.
- 8 **✓ Zrobiona.** Odhacz serię po wykonaniu. Gdy timer ma włączony start automatyczny, przerwa zacznie się odliczać sama.
- 9 **Timer przerwy.** Stuknij czas, by wybrać długość (1–4 min lub własną) i start automatyczny. **+30 s** wydłuża przerwę, strzałka ją zeruje. Przy otwartej klawiaturze timer związa się do małej pigułki.



Ekran treningu – numery odpowiadają opisom obok.

DOBRE WIEDZIEĆ

Notatka trenera z planu i wskazówki do serii (np. „Plan S2: pauza na dole”) wyświetlają się na karcie ćwiczenia. Jeśli ćwiczenie ma film instruktażowy, przy nazwie jest przycisk odtwarzania. Krzyżyk zamyka kartę bez zapisu, ale wpisane wartości nie przepadają – wrócisz do nich, stukając ćwiczenie na liście. W Profil → Podpowieź w treningu wybierzesz **Pełne**, **Krótkie** albo **Ukryte**.

ZAPISYWANIE ĆWICZENIA

- 1 Wpisz kg i powtórzenia dla każdej serii, odznaczaj ✓ na bieżąco. Brakującą serię dodasz przyciskiem **+ Seria**.
- 2 Na dole karty jest pole **Notatka do ćwiczenia** – np. „ławka 3, chwyt szeroki”.
- 3 Stuknij **Zapisz i dalej**. Ćwiczenie trafia do dziennika, a karta przechodzi do kolejnego ćwiczenia z planu.

ODHACZONE TYLKO NIEKTÓRE SERIE?

Aplikacja zapyta, co zapisać: **Tylko zrobione** albo **Wszystkie**. Dzięki temu wartości podpowiedziane z poprzedniego treningu nie zapiszą się przypadkiem jako dzisiejszy wynik.

LISTA ĆWICZEŃ NA DZIŚ

Pod kartą widać wszystkie ćwiczenia wybranego treningu ze statusem **Teraz, Do zrobienia** albo **Zrobione** i wynikiem z ostatniego razu. Stuknij dowolne, aby zrobić je w innej kolejności. **+ Dodaj ćwiczenie spoza planu** otwiera wyszukiwarkę wszystkich Twoich ćwiczeń.

ZMIANA TRENINGU I TRENING BEZ PLANU

Przycisk **Zmień** pokazuje wszystkie treningi z planu z datą ostatniego wykonania i krótką listą ćwiczeń. Możesz wybrać dowolny – rotacja dopasuje się do tego, co zrobisz.

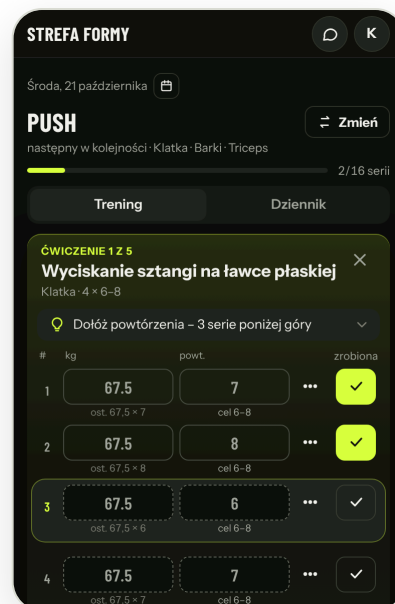
Trening dowolny to trening bez planu: wybierasz ćwiczenia z listy. W dniu bez planu zobaczysz też **Powtórz ostatni trening** – ćwiczenia z ostatniego zapisanego dnia z wynikami „ostatnio”.

TRENING Z INNEGO DNIA

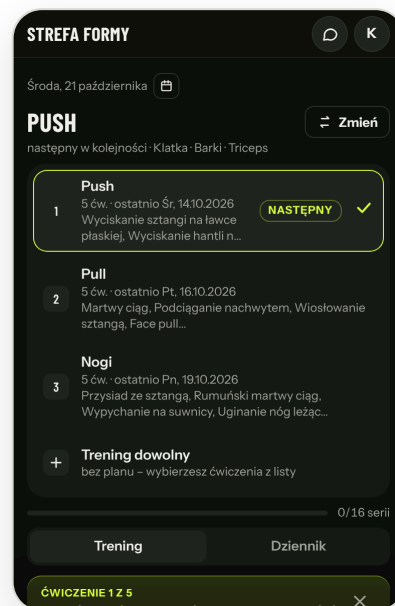
Zapomniałeś zapisać wczoraj? Stuknij ikonę kalendarza przy dacie, wybierz dzień i wpisz serie normalnie.

EKRAN NIE GAŚNIE

W czasie treningu telefon nie wygasa ekranu między seriami. Wyłączysz to w Profil → Ekran nie gaśnie w treningu.



Pytanie „co zapisać”, gdy odhaczyłeś tylko część serii.

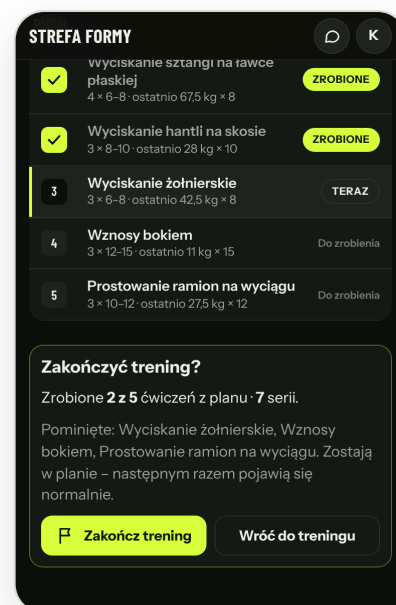


„Zmień” – wybór treningu z planu.

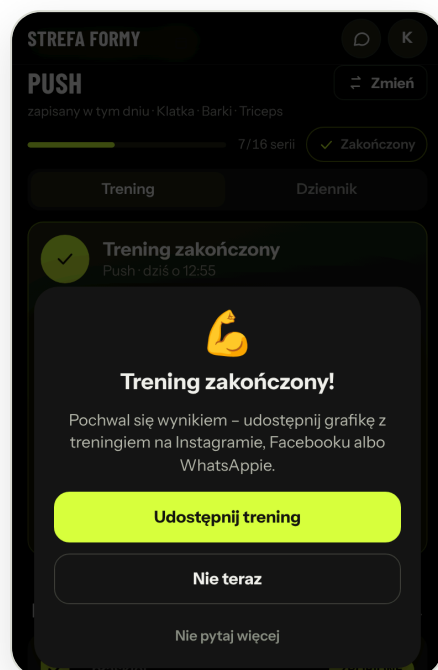
ZAKOŃCZ TRENING

- 1 Po zapisaniu pierwszego ćwiczenia pojawia się **Zakończ trening** – pod listą ćwiczeń oraz małym napisem przy karcie ćwiczenia.
- 2 Aplikacja pokaże, ile ćwiczeń z planu zrobiłeś, które pominąłeś (zostają w planie na następny raz) i czy masz niezapisane serie – możesz je zapisać jednym przyciskiem albo zakończyć bez zapisu.
- 3 Po zakończeniu zobaczysz krótkie okienko „Trening zakończony!” z propozycją udostępnienia (możesz wybrać „Nie teraz” albo „Nie pytaj więcej”).
- 4 Na ekranie zostaje podsumowanie: liczba ćwiczeń, serii i kilogramów objętości oraz **Nowe rekordy** 🏆 – większy ciężar, wyższy szacowany max, więcej powtórzeń (ćwiczenia z masą ciała) albo większa objętość niż w ostatnich 12 miesiącach, z wartością „było ...”. Niezrobione ćwiczenia są oznaczone **Pominięte**.

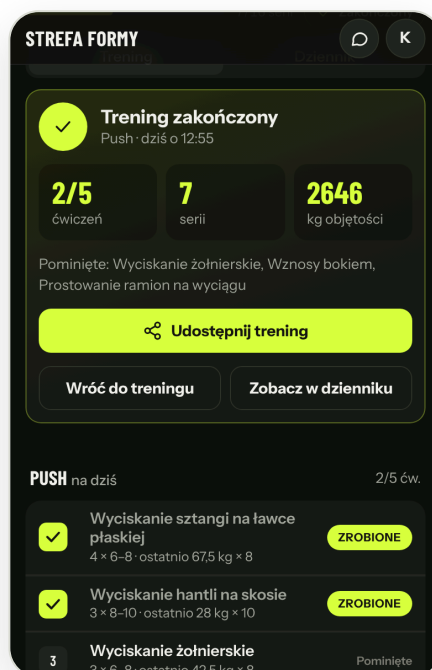
Pomyłka? **Wróć do treningu** cofa zakończenie. Stan widać też po odświeżeniu i na innym urządzeniu.



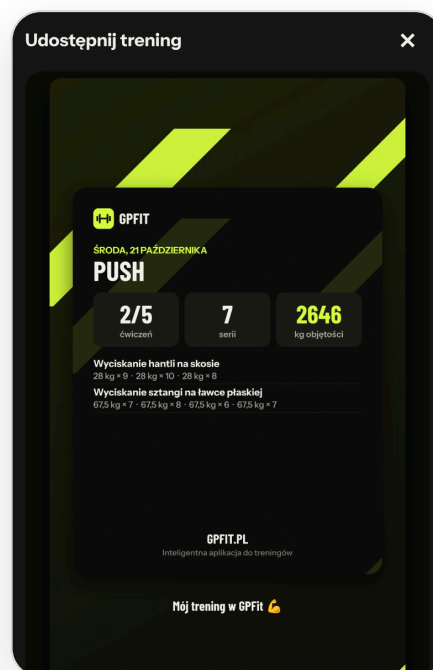
„Zakończyć trening?” – podsumowanie przed zakończeniem.



Okienko po zakończeniu.



Podsumowanie treningu.



„Udostępnij trening”.

UDOSTĘPNIJ TRENING

Przycisk **Udostępnij trening** (w podsumowaniu i przy każdym dniu w Dzienniku) tworzy grafikę z Twoim treningiem: nazwą, liczbą ćwiczeń, serii, objętością i rekordami. Wybierasz wygląd (np. **Podsumowanie**, **Jasny**, **Napisy**), format (**Relacja 9:16** albo **Post 4:5**) i tło – **Tło GPFit**, zdjęcie zrobione aparatem albo z galerii (na zdjęciu możesz zmienić rozmiar i położenie karty). **Udostępnij** otwiera Instagram, Facebook czy WhatsApp, **Pobierz grafikę** zapisuje ją w telefonie. Grafika powstaje w telefonie – nic nie wysyłamy bez Twojej decyzji.

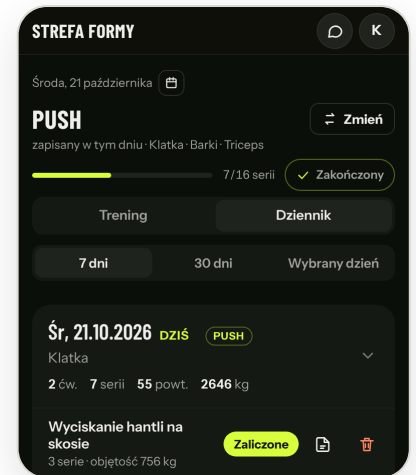
DZIENNIK

Druga zakładka w Treningu. Pokazuje zapisane treningi z ostatnich 7 dni, 30 dni albo z wybranego dnia: liczbę ćwiczeń, serii, powtórzeń i objętość. Rozwiń dzień, aby poprawić ciężar, powtórzenia lub notatkę serii, usunąć wpis ćwiczenia (kosz – z potwierdzeniem) albo udostępnić ten trening jako grafikę.

Znaczek **Zaliczone** oznacza, że wszystkie serie mieszczą się w zakresie z planu. Wpisy dodane przez trenera mają etykietę **trener**. Jeśli usuniesz z dnia wszystkie ćwiczenia, ten dzień nie liczy się jako zrobiony – rotacja wraca na właściwe miejsce.

TRENING Z TRENEREM NA ŻYWO

Gdy ćwiczysz, Twój trener widzi w panelu, że trenujesz, podgląda zapisane serie i może sam wpisywać wyniki. Jeśli trener zapisał już ćwiczenie, aplikacja poprosi tylko o dopisanie brakujących serii – nic się nie zdubluje.



Dziennik – zapisane treningi.

ROZDZIAŁ 5

PROGRES

Zakładka Progres ma trzy części: **Trening** (czy dzisiejszy trening był lepszy od poprzedniego), **Ćwiczenia** (historia każdego ćwiczenia) i **Ciało** (pomiary i zdjęcia). Przycisk **Raport PDF** u góry tworzy raport tygodniowy (rozdział 6).

TEN TYDZIEŃ

Liczba treningów w tym tygodniu i następny trening z planu, kółka dni (zielone z literą = dzień z treningiem), objętość i serie w porównaniu z poprzednim tygodniem oraz regularność – ile tygodni z rzędu trenujesz.

Baner „Nowy rekord”

Gdy w ostatnim tygodniu podniósłeś w jakimś ćwiczeniu największy ciężar w historii, nad tygodniem pojawia się żółty baner z rekordem.

Wyzwanie siłowni

Jeśli Twoja siłownia prowadzi wyzwanie (np. „12 treningów w październiku”), zobaczysz małą kartę z postępem. **Szczegóły** prowadzi do Profil → Siłownia; krzyżyk ją ukrywa.



Ten tydzień i porównanie treningu.

PORÓWNIANIE TRENINGU

- 1 Wybierz trening z paska dat (np. „Śr 14 paź · Pull”).
- 2 Domyślnie aplikacja porównuje go z poprzednim wykonaniem tego samego treningu z planu. Opcja **Każde ćwiczenie** porównuje każde ćwiczenie z jego ostatnim wykonaniem, niezależnie od treningu.
- 3 U góry zobaczysz werdykt (np. „Mocny trening – progres na większości ćwiczeń”), licznik ćwiczeń: progres / bez zmian / słabiej, zmianę objętości i zgodność z planem.

Karta ćwiczenia

Każda seria: poprzednio → dziś i cel z planu. Strzałka w górę = lepiej (więcej kg lub powtórzeń), w dół = słabiej, „=” = bez zmian. Pod spodem szacowany max, objętość, ile serii było w zakresie i krótki wniosek. **Historia ćwiczenia** przenosi do szczegółów.

Co się dzieje

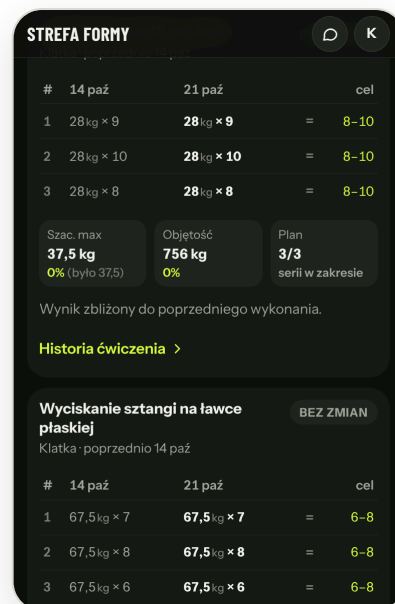
Na dole aplikacja zbiera ważne sygnały, np. **zastój** – ćwiczenie bez poprawy od kilku treningów – z podpowiedzią, co zmienić (np. tydzień lżej albo inny zakres powtórzeń).

ĆWICZENIA

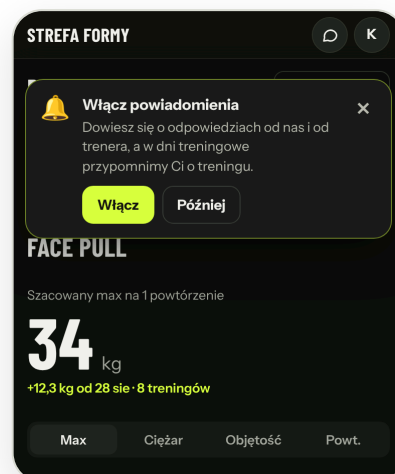
Lista wszystkich ćwiczeń z małym wykresem i zmianą wyniku. Możesz szukać, filtrować (rośnie / stoi / spada) i sortować. Po stuknięciu ćwiczenia zobaczysz:

- wykres: szacowany max, ciężar, objętość albo powtórzenia,
- rekordy ćwiczenia z datami,
- **Następny trening** – konkretną propozycję, np. „22,5 kg × 12–15 · 3 serie”.

Ćwiczenie robione w dwóch treningach planu ma osobne wpisy, np. **Wyprosty · Nogi i Wyprosty · Nogi + Biceps**.



Karty ćwiczeń: poprzednio → dziś.



Szczegóły ćwiczenia z wykresem.

CIAŁO - POMIARY

- 1 W zakładce **Ciało** stuknij **+ Pomiar**.
- 2 Wpisz tylko to, co dziś mierzysz: wagę, % tłuszczu albo obwody (klatka, talia, biceps, udo, łydka). Dodaj notatkę.
- 3 Stuknij **Zapisz pomiar**.

Kafelki pokazują ostatnią wartość i zmianę w wybranym okresie (30 dni / 3 mies. / wszystko). Stuknij kafelek, aby zobaczyć wykres ze średnią z 3 pomiarów i średnią zmianą tygodniową. Pod wykresem jest lista pomiarów (5 najnowszych, **Pokaż wszystkie** rozwija resztę); ołówek edytuje pomiar, koszyk go usuwa.

ZDJĘCIA SYLWETKI

Wymagają zgody na zdjęcia (Profil → Zgody i prywatność). Widzisz je tylko Ty i Twój trener – i to wyłącznie, gdy pozwolisz mu na to w Profil → Trener.

- 1 Wybierz ujęcie: Przód 1, Przód 2, Tył 1, Tył 2 albo Bok.
- 2 W karcie **Dodaj nowe zdjęcie** zrób zdjęcie aparatem albo wybierz z galerii i ustaw datę.
- 3 Stuknij **Prześlij zdjęcie**.

Blok **Przed i po** pokazuje najnowsze zdjęcie (TERAZ) obok pierwszego (START), odstęp czasu i zmianę wagi z pomiarów. W polu „Porównaj najnowsze z” wybierzesz inne wcześniejsze zdjęcie.

JAK MIERZYĆ, ŻEBY WYNIKI MIAŁY SENS

Waż się rano, na czczo, zawsze w tych samych warunkach; obwody mierz w tych samych miejscach. Zdjęcia: to samo miejsce, światło i strój, co 2–4 tygodnie. Pojedynczy pomiar nic nie znaczy – patrz na trend.

ROZDZIAŁ 6

RAPORT TYGODNIOWY

Raz w tygodniu możesz wygenerować raport PDF: **Progres → Raport PDF**. Pomiary, statystyki treningów (dni, serie, objętość, porównanie z poprzednim tygodniem), postęp ćwiczeń, suplementy i porównanie zdjęć aplikacja wypełni sama. Ty uzupełniasz tylko bieżący tydzień: cardio, samopoczucie, dietę, sen, stres, cel i ewentualne parametry zdrowotne. Wpisy zapamiętują się na telefonie, więc w kolejnym tygodniu poprawiasz tylko to, co się zmieniło.

Wyślij raport trenerowi

Jeśli masz trenera, pole **Wyślij raport trenerowi** jest zaznaczone. Po **Generuj i wyślij** PDF pobierze się na telefon i od razu trafi do panelu trenera.

Moje raporty

Na dole okna jest lista ostatnich raportów ze statusem:

Wysłany · czeka na odczyt **✓ Trener przeczytał** **Tylko u Ciebie** . Własny raport możesz usunąć (X) – zniknie też u trenera.



Ciało: kafelki pomiarów i wykres wagi.

RAPORT TYGODNIOWY PDF

Pomiary, progres i zdjęcia pobierzemy automatycznie. Uzupełnij tylko bieżący tydzień.

☒ **Wyślij raport trenerowi**
Marek Trener: trener@demo.pl
Raport trafi od razu do panelu trenera – nie musisz go nigdzie przysyłać.

Data raportu
10/21/2026

CARDIO
Założone
np. 5 x 35 min

Wykonane
np. 4 x 35 min

Okno raportu tygodniowego.

TRENER I CZAT

Połączenie z trenerem pozwala mu układać Ci plan, oglądać Twoje treningi (także na żywo), wpisywać wyniki podczas wspólnego treningu i dostawać raporty. Ty decydujesz, czy widzi zdjęcia i pomiary.

POŁĄCZ SIĘ Z TRENEREM

- 1 Najprościej: otwórz link albo zeskanuj kod QR z zaproszenia trenera. Po zalogowaniu zobaczysz kartę **Zaproszenie od trenera** – zaznacz zgody i stuknij **Połącz z trenerem**.
- 2 Albo ręcznie: Profil → Trener, rola **Podopieczny**, wpisz e-mail, którym trener loguje się do GPFit, i zaznacz, czy może widzieć zdjęcia i pomiary.
- 3 Po połączeniu zobaczysz kartę **Twój trener • Połączono**. Przełącznikami w każdej chwili zmienisz dostęp do zdjęć i pomiarów.

JEDEN TRENER

Możesz mieć połączonego jednego trenera. Połączenie z nowym automatycznie odłącza poprzedniego – stary trener traci wtedy dostęp do Twoich danych. **Odłącz trenera** kończy współpracę; Twoje treningi, plan, pomiary i zdjęcia zostają na koncie.

CO TRENER MOŻE, A CZEGO NIE

Może

Układać i zmieniać Twój plan (każda zmiana jest w Historii zmian), dodawać ćwiczenia, wpisywać serie podczas treningu, poprawiać wpisy w dzienniku, dodawać pomiary i suplementy, oglądać progres i raporty.

Nie może

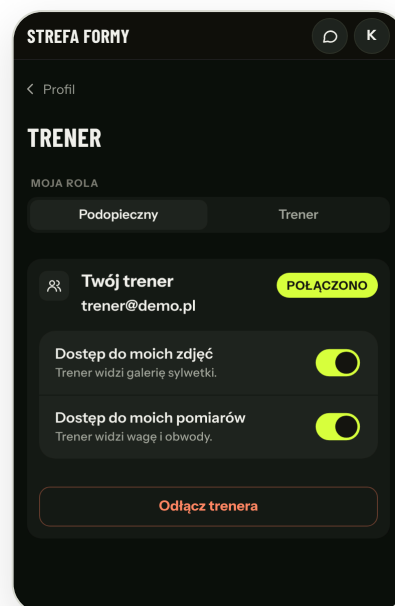
Niczego usuwać z Twojego konta – ani treningów, ani pomiarów, zdjęć czy raportów. Zdjęcia i pomiary widzi tylko za Twoją zgodą.

CZAT

Stuknij dymek na górnym pasku. Zobaczysz listę rozmów:

- **Twój trener** – piszesz bezpośrednio do niego, on odpowiada z aplikacji lub panelu trenera. Nad polem wiadomości są szybkie odpowiedzi (np. „Zrobione ✓”, „Mam pytanie do planu.”).
- **GPFit – pomoc i uwagi** – rozmowa z zespołem GPFit (ta sama co Profil → Napisz do nas).
- **Twoja siłownia** – wiadomości od siłowni do wszystkich członków (tylko do odczytu).

Dzwonek włącza powiadomienia o nowych wiadomościach (telefon zapyta o zgodę). **Miotła** usuwa całą historię rozmowy z trenerem u obu stron – tylko podopieczny może to zrobić, a aplikacja pyta o potwierdzenie. Strzałka ← wraca do listy rozmów.



Profil → Trener: połączenie i zgody.



Czat – lista rozmów.

SIŁOWNIA, RANKING I WYZWANIA

Jeśli Twoja siłownia korzysta z GPFit, w aplikacji zobaczysz jej nazwę i logo, wiadomości od siłowni, ranking, wyzwania i grupę w Społeczności. Bez siłowni wszystko inne działa normalnie.

DOŁĄCZ DO SIŁOWNI

- 1 Zeskanuj kod QR w recepcji albo otwórz link od siłowni.
- 2 Na stronie siłowni wybierz **Nowe konto** albo **Mam konto** i zaloguj się.
- 3 Zgłoszenie trafia do siłowni. Gdy siłownia przyjmuje automatycznie – od razu zobaczysz „Jesteś w siłowni!”. W innym razie konto czeka na aktywację w recepcji.

Profil → Siłownia pokazuje, do której siłowni należysz i status konta (aktywne, oczekuje, zawieszone). Pozostałe członkostwa (jeśli masz) są niżej, w sekcji „Inne członkostwa”.

RANKING SIŁOWNI

Gdy siłownia prowadzi sezon rankingu, w **Profil → Siłownia** jest karta rankingu z Twoim miejscem i tierem (S–E).

- 1 Stuknij **Zgłoś wynik i dołącz**: wybierz ćwiczenie (np. wyciskanie leżąc, przysiad, martwy ciąg, podciąganie z obciążeniem), wpisz ciężar na 1 powtórzenie, wagę ciała i płci; wzrost i biceps są opcjonalne. Przed wysłaniem zobaczysz punkty i tier.
- 2 Wybierz trenera siłowni, który zatwierdzi wynik. Dostaniesz powiadomienie, gdy go zatwierdzi, poprawi albo odrzuci (z powodem).
- 3 Ranking ma zakładkę **Łącznie** (suma punktów) i zakładki ćwiczeń. Punkty liczymy wzorem DOTS – względem masy ciała i płci. „Jak liczymy” pokazuje, ile kg brakuje do kolejnego tieru.

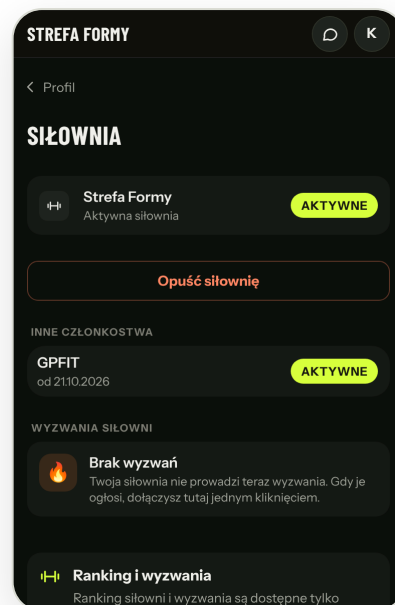
Na liście widać imię i pierwszą literę nazwiska. Wynik pokazuje się, gdy masz minimalną liczbę treningów w aplikacji w ostatnich 30 dniach (ustala siłownia). Co miesiąc pierwsza trójka dostaje nagrody opisane przez siłownię; ranking może być też wyświetlany na telewizorze w siłowni.

WYZWANIA

Wyzwanie to cel na dany okres, np. „12 treningów w październiku”. Udział jest dobrowolny: **Dołącz do wyzwania** w **Profil → Siłownia** pokazuje pasek postępu, ranking uczestników i ile dni zostało. Liczą się dni z zapisanym treningiem w okresie wyzwania. Wypisać się możesz w każdej chwili.

WIADOMOŚCI OD SIŁOWNI

Siłownia może wysłać jedną wiadomość do wszystkich członków (np. zmiana godzin otwarcia). Dostaniesz powiadomienie, a wiadomość znajdziesz w czacie w rozmowie „🗨️ Nazwa siłowni”.



Profil → Siłownia: status, ranking i wyzwania.

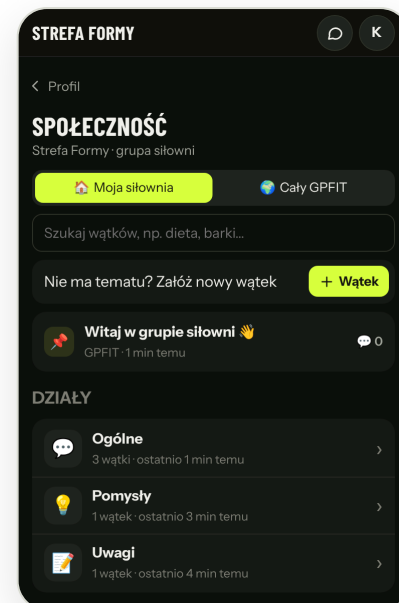
SPOŁECZNOŚĆ

Profil → Społeczność to forum GPFit. Są tam dwie tablice: **Moja siłownia** – grupa członków Twojej siłowni – oraz **Cały GPFIT** dla wszystkich użytkowników. Przełączasz je u góry ekranu.

CZYTANIE I PISANIE

- Wpisy są podzielone na **działy** (np. Ogólne, Pomysły, Uwagi; na „Cały GPFIT” także Trening, Dieta, Motywacja). Filtr działów jest nad tablicą.
- **Szukaj wątków** – wpisz słowa, a aplikacja pokaże pasujące wątki, od najczęściej komentowanych.
- **+ Wpis** – wybierz dział, wpisz temat (opcjonalnie) i treść. Podczas pisania aplikacja pokaże podobne wątki – często lepiej dopisać się tam w komentarzu.
- Pod wpisem: reakcja 🍌 i komentarze. Długie wpisy są zwinięte – **Czytaj dalej** rozwija całość.
- Wpisy z plaketką **Oficjalne** to wątki od GPFit, **Siłownia** – ogłoszenia Twojej siłowni (mogą być przypięte na górze).
- Brakuje działu? Zaproponuj nowy (nazwa i ikona) – pojawi się po zatwierdzeniu przez moderatora.

Przed pierwszym wpisem zaakceptujesz krótkie zasady tablicy. Na liście widać imię i pierwszą literę nazwiska.



Społeczność: tablica „Moja siłownia”.

BEZPIECZEŃSTWO I MODERACJA

- Wulgaryzmy, obelgi, reklamy, linki i numery telefonów od członków są blokowane od razu.
- Wpisy o dopingu, narkotykach czy groźnym odchudzaniu czekają na sprawdzenie – do tego czasu widzi je tylko autor.
- Każdy może **zgłosić** wpis lub komentarz (menu ⋮). Po kilku zgłoszeniach treść chowa się sama.
- **Ukryj wpisy tej osoby** – chowa wpisy wybranej osoby tylko u Ciebie.
- Swoje wpisy i komentarze usuwasz sam. Grupę siłowni moderują trenerzy i administracja siłowni, „Cały GPFIT” – zespół GPFit; mogą ukryć treść albo zablokować pisanie.

GRUPA TWOJEJ SIŁOWNI

Grupę siłowni zakłada administrator siłowni. Dopóki jej nie ma, widzisz tablicę „Cały GPFIT”. Nowe komentarze pod Twoimi wpisami przychodzą jako powiadomienia.

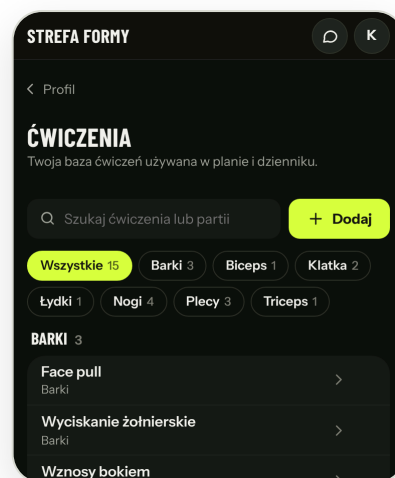
PROFIL I USTAWIENIA

ĆWICZENIA

Twoja baza ćwiczeń – korzystają z niej plan, trening i statystyki.

- 1 Profil → Ćwiczenia → **+ Dodaj**.
- 2 Podaj nazwę i partię mięśni (np. Klatka, Plecy, Nogi) – po partiach filtrujesz listę.
- 3 Opcjonalnie dodaj film instruktażowy – w treningu pojawi się przycisk odtwarzania.

Stuknij ćwiczenie na liście, aby zmienić nazwę, partię lub film. Krok zwiększania ciężaru aplikacja wylicza sama z historii (np. 1,25 kg, gdy używasz małych dokładek).



Profil → Ćwiczenia.

POZOSTAŁE OPCJE

Dane konta	Imię, nazwisko i e-mail. Tu jest też Usuń konto – trwale usuwa wszystkie Twoje dane (wymaga hasła).
Siłownia	Do jakiej siłowni należysz, status konta, ranking i wyzwania (rozdział 8).
Społeczność	Forum siłowni i całego GPFIT (rozdział 9).
Trener	Połączenie z trenerem i zgody (rozdział 7). Trener przełącza tu swoją rolę i otwiera panel trenerski.
Podpowiedzi w treningu	Pełne, Krótkie (jedna linia, szczegóły po dotknięciu) albo Ukryte – sam decydujesz o progresji.
Przypomnienia o treningu	Wybierz godzinę. Powiadomienie przyjdzie tylko w dzień, w którym jeszcze nie trenowałeś („Następny trening: Push 🍊”, „Nie trenowałeś od 5 dni”).
Ekran nie gaśnie	Telefon nie wygasa ekranu w czasie treningu.
Napisz do nas	Zgłoś błąd, pomysł albo pytanie (do 3 zrzutów ekranu). Odpowiedź przyjdzie do czatu i jako powiadomienie.
Język · Language	Polski albo English.
Zgody i prywatność	Regulamin i Polityka prywatności, zgoda na zdjęcia sylwetki, komunikację marketingową i statystyki (pliki cookies).
Aplikacja	Instalacja na telefonie, Pierwsze kroki i ta instrukcja.

POWIADOMIENIA

Na ekranach Trening, Plan i Progres może pojawić się karta **Włącz powiadomienia**. Dzięki nim dostaniesz wiadomości od trenera i siłowni, odpowiedzi w Społeczności i przypomnienia. Na iPhone powiadomienia działają po dodaniu GPFit do ekranu początkowego.

DLA TRENERÓW: PANEL TRENERA

Panel trenera to osobny widok do pracy z podopiecznymi – wygodny na komputerze, działa też na telefonie. Swoje treningi trener prowadzi normalnie w aplikacji, jak każdy użytkownik.

JAK ZACZAĆ

- 1 Załóż konto jak każdy użytkownik (str. 2).
- 2 Profil → Trener → Moja rola: **Trener**.
- 3 Stuknij **Otwórz panel trenerski**.
- 4 Zaproś podopiecznych: karta **Zaproś podopiecznego** ma Twój link i kod QR (Kopiuj / Udostępnij) oraz **Materiały do druku** – plakat i ulotki z kodem QR. Podopieczny może też wpisać Twój e-mail w Profil → Trener.

LISTA PODOPIECZNYCH

- **Dziś w skrócie** – kto trenuje lub trenował dziś i wczoraj, nowe raporty, przerwa ponad 7 dni.
- Przy osobie: **Trenuje teraz**, ostatni trening, treningi z 7 i 28 dni, typ planu, czerwona flaga przy braku treningu od ponad 7 dni, **Nowy raport**.
- Sortowanie po aktywności lub A-Z i wyszukiwarka.
- **Wiadomość do wszystkich** – jedna wiadomość do wybranych podopiecznych; każdy dostaje ją w swoim czacie i odpowiada prywatnie.

The screenshot displays the GPFIT Trainer Panel. The top navigation bar includes the GPFIT logo, 'PANEL TRENERA', the user's name 'Marek Trener', and a language selector 'EN'. The left sidebar contains a 'PODOPIECZNI' section with a search bar and a list of trainees. The main content area shows the profile of 'KASIA NOWAK' (KN), who is currently training. A 'TRENUJE TERAZ' status is highlighted. Below the profile, a list of exercises for the 'PUSH' day is shown, including 'Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej' and 'Wyciskanie hantli na skosie', both marked as 'ZROBIONE' (Done). The interface also shows a 'Czat' (Chat) button and a 'Wróć' (Back) button.

Panel trenera na komputerze: lista podopiecznych i zakładka „Na żywo”.

ZAKŁADKI PODOPIECZNEGO

Na żywo	Widzisz, że podopieczny trenuje, i podgląd jego serii (odświeżanie co kilka sekund). Poniżej ten sam ekran co Trening w aplikacji: wybierz trening z planu, ćwiczenie, wpisz kg i powtórzenia – zapis od razu pojawia się u podopiecznego z etykietą „trener”.
Raporty	Raporty tygodniowe od podopiecznego: tydzień, treningi, waga i talia ze zmianą, sen, stres, samopoczucie, cel. Otwarcie PDF oznacza raport jako przeczytany (podopieczny widzi ✓). + Nowy raport tworzy raport samemu.
Plan	Ten sam edytor co w aplikacji, z Gotowymi planami. Możesz skopiować plan od innego podopiecznego. Każdy zapis tworzy wersję w Historii zmian.
Progres / Ciało	Porównania treningów, historia ćwiczeń, pomiary (możesz dodać pomiar) i zdjęcia – tylko za zgodą podopiecznego.
Dziennik	Wszystkie treningi z możliwością poprawienia serii.
Ćwiczenia	Lista ćwiczeń podopiecznego: dodawanie, edycja, filmy instruktażowe.
Suplementy	Podgląd, dodawanie i edycja suplementów.

PRZYCISKI W NAGŁÓWKU

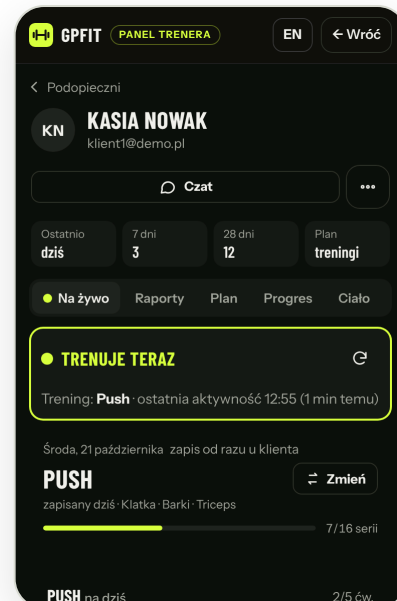
- **Czat** – rozmowa z tym podopiecznym. W czacie trener ma listę wszystkich podopiecznych i szybkie odpowiedzi („Super robota! 💪”, „Dodaj 2,5 kg...”).
- **Raport PDF** – wygenerujesz raport sam; zapisze się w zakładce Raporty.
- **...** – odłączenie podopiecznego.

TRENER NIE USUWA DANYCH

W panelu nie ma usuwania treningów, pomiarów, zdjęć, ćwiczeń ani raportów podopiecznego – to celowe zabezpieczenie przed utratą danych. Z planu możesz usuwać pozycje, ale poprzednia wersja zawsze zostaje w Historii zmian. Z czatu usuwasz tylko swoje wiadomości.

TRENER W SIŁOWNI

Jeśli siłownia dodała Cię jako trenera, w panelu zobaczysz **Ranking siłowni · do zatwierdzenia**: wyniki zgłoszone przez członków zatwierdzasz, poprawiasz (np. waga z wagi siłowni) albo odrzucasz z powodem. Jako trener siłowni moderujesz też jej grupę w Społeczności.

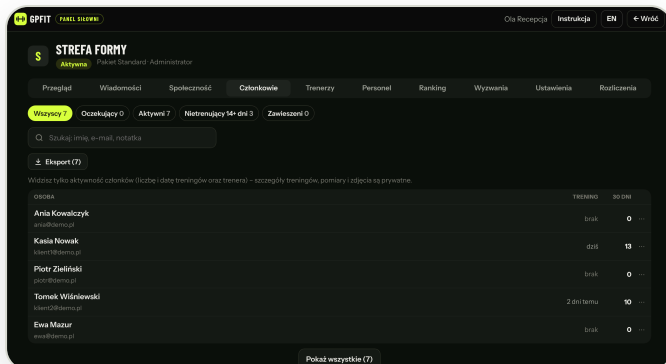


Panel trenera na telefonie.

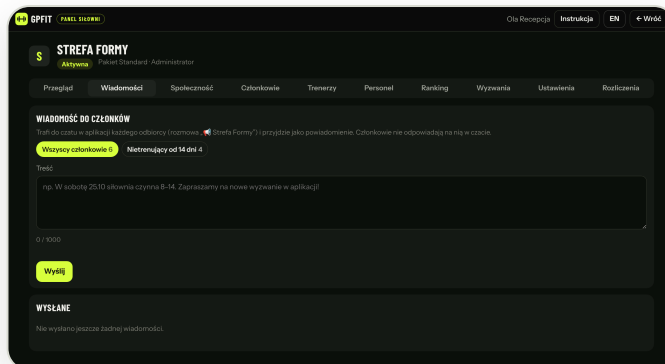
DLA SIŁOWNI: PANEL SIŁOWNI

Panel siłowni otwierasz w Profil → Panele → Panel siłowni (dostęp nadaje GPFit albo administrator siłowni). Działa na komputerze i telefonie. Role: **Administrator** – wszystko w panelu; **Recepcja** – przyjmowanie i zawieszanie członków, podgląd aktywności i rozliczeń; **Trener** – zatwierdzanie wyników rankingu.

ZAKŁADKA	CO TAM ZROBISZ
Przegląd	Członkowie z limitem pakietu, aktywni w 7 i 30 dni, członkowie z trenerem, wykres treningów członków i nowych członków z 12 tygodni, pakiet i lista trenerów.
Wiadomości	Jedna wiadomość (do 1000 znaków) do wszystkich członków albo do nietreningujących od 14 dni . Trafia do czatu członków z powiadomieniem. Lista wysłanych pokazuje „przeczytało X / Y”; Wycofaj usuwa wiadomość z czatów.
Społeczność	Założenie grupy siłowni, liczniki (wątki, komentarze, piszący, do sprawdzenia) oraz ogłoszenia na tablicy z opcją „Przypnij na górze” (najwyżej 3).
Członkowie	Filtry: Wszyscy, Oczekujący, Aktywni, Nietreningujący 14+ dni, Zawieszeni. Przy osobie: status, ostatni trening, treningi z 30 dni, trener; przyciski Zatwierdź , Zawieś , Usuń i Notatka (widzi ją tylko administracja i recepcja). Eksport zapisuje widoczną listę do pliku CSV (Excel).
Trenerzy / Personel	Dodawanie trenerów (w limicie pakietu) oraz osób z rolą Recepcja lub Administrator – po e-mailu konta GPFit.
Ranking	Sezon rankingu: nazwa, daty, ćwiczenia, minimum treningów w 30 dniach, opis nagród; listy z pełnymi nazwiskami, rozdanie nagród co miesiąc, plakat tier listy do druku i Ranking na telewizorze (link do wyświetlenia na ekranie w siłowni).
Wyzwania	Tworzenie wyzwań (nazwa, cel – liczba treningów, daty) i podgląd uczestników.
Ustawienia	Kod QR i link dołączania, Przyjmuj automatycznie (bez potwierdzania w recepcji), materiały do druku, nazwa i logo siłowni, dane kontaktowe.
Rozliczenia	Aktywni członkowie w bieżącym i poprzednich miesiącach (aktywny = zweryfikowany członek z co najmniej jednym treningiem w miesiącu) i miesięczny raport PDF.



Członkowie: filtry, notatki i eksport.



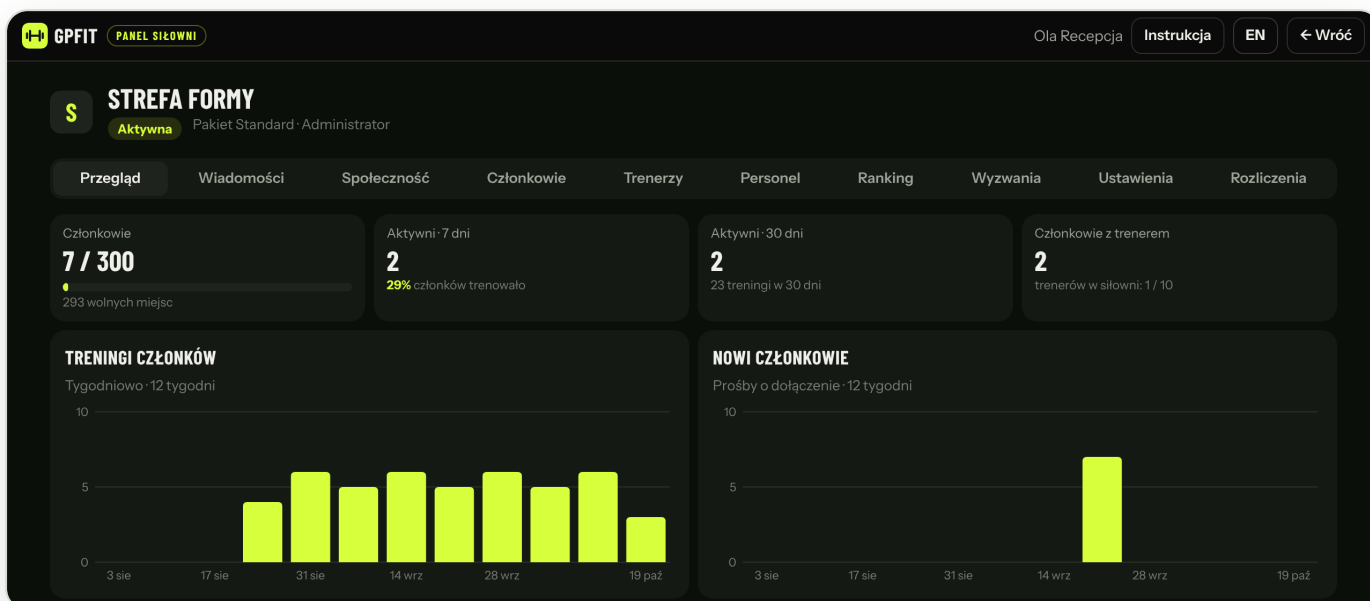
Wiadomość do członków.

NOWI CZŁONKOWIE

- 1 Wydrukuj plakat lub ulotki z kodem QR (Ustawienia → Materiały do druku) albo udostępniij link dołączania.
- 2 Członek zakłada konto na stronie siłowni. Przy „Przyjmij automatycznie” od razu jest aktywny; w innym razie czeka w filtrze **Oczekujący** – stuknij **Zatwierdź**.
- 3 Liczba oczekujących jest widoczna przy zakładce Członkowie.

DOBRE PRAKTYKI

- Raz w tygodniu zajrzyj do filtra **Nietrenujący 14+ dni** i wyślij im zachętę w zakładce Wiadomości.
- Ogłoszenia (godziny otwarcia, zajęcia) publikuj na tablicy siłowni i przypinaj najważniejsze.
- Ranking i wyzwania najlepiej działają, gdy są widoczne w siłowni – na plakacie i na telewizorze.



Panel siłowni – Przegląd.

PYTANIA I WSKAZÓWKI

Opuściłem trening. Co z planem?

Nic. Aplikacja podpowiada kolejny trening po ostatnio zrobionym, niezależnie od dnia tygodnia. Inny wybierzesz przyciskiem Zmień.

Zapomniałem zapisać trening wczoraj.

W Treningu stuknij kalendarz przy dacie, wybierz wczorajszy dzień i wpisz serie normalnie.

Pomyliłem się w serii.

Trening → Dziennik, rozwiń dzień i popraw serię. Całe ćwiczenie usuniesz koszem.

Zmieniłem plan i chcę wrócić do poprzedniego.

Plan → ... → Historia zmian – wybierz wersję i przywróć.

Dlaczego aplikacja nie każe mi dodać ciężaru?

Najpierw wszystkie serie muszą dojść do górnej granicy zakresu. Wtedy pojawi się „Gotowe do progresji ciężaru” z proponowanym krokiem.

Robię to samo ćwiczenie w dwóch treningach.

Aplikacja rozdziela je sama – historia i podpowiedzi liczą się osobno dla każdego treningu planu.

Nie mam planu. Od czego zacząć?

Plan → ... → Gotowe plany i „Wczytaj ten plan”. Możesz też wysłać nam swój plan (Prześlij nam swój plan) albo trenować bez planu (Zmień → Trening dowolny).

Czy dane są bezpieczne na kilku urządzeniach?

Tak. Wszystko zapisuje się na koncie – zaloguj się tym samym e-mailem na innym telefonie lub komputerze.

Kto widzi moje zdjęcia i pomiary?

Tylko Ty i Twój trener – i to wyłącznie, gdy włączysz dostęp w Profil → Trener. Siłownia ich nie widzi.

Kto widzi moje wpisy w Społeczności?

Na tablicy siłowni – członkowie tej siłowni; na „Cały GPFIT” – wszyscy zalogowani użytkownicy. Zawsze widać tylko imię i pierwszą literę nazwiska.

Nie widzę Społeczności, rankingu albo wyzwań.

Ranking i wyzwania są dostępne, gdy należysz do siłowni korzystającej z GPFIT, a siłownia je prowadzi. Społeczność wymaga aktywnego konta w siłowni (Profil → Siłownia).

Aplikacja wygląda „po staremu” po aktualizacji.

Gdy pojawi się „Nowa wersja – Odśwież”, stuknij przycisk. Możesz też zamknąć aplikację całkowicie i otworzyć ponownie.

Nie przychodzą powiadomienia.

Włącz je w karcie „Włącz powiadomienia” albo dzwonkiem w czacie i sprawdź zgodę w ustawieniach telefonu. Na iPhone dodaj GPFIT do ekranu początkowego.

Klawiatura zasłania pola.

Przy otwartej klawiaturze timer zwiija się do małej pigułki, a dolne menu znika. Przycisk „Dalej” na klawiaturze przenosi do kolejnego pola.

Chcę usunąć konto.

Profil → Dane konta → Usuń konto. Wszystkie dane zostaną trwale usunięte.

Mam pytanie albo znalazłem błąd.

Profil → Napisz do nas albo chat „GPFIT – pomoc i uwagi”. Kontakt: kontakt@gpfit.pl.

ZŁOTA ZASADA

Wpisuj każdy trening, nawet krótki. Im więcej danych, tym trafniejsze porównania, podpowiedzi ciężaru i raporty dla trenera.