



SVKE



SYKKEEN KÄYTTÖ

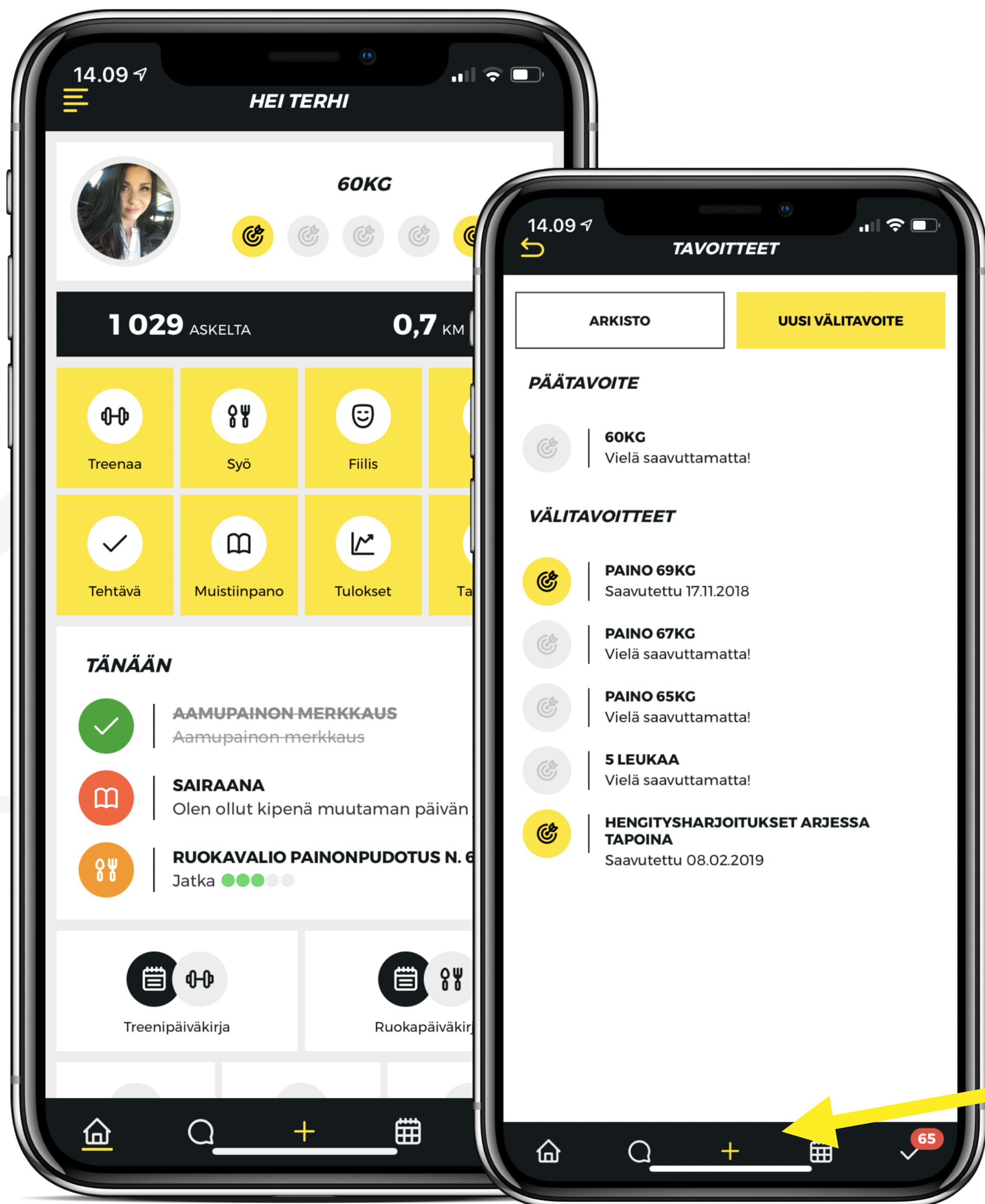
SYKE Tribe



KAIKKI PÄIVÄN TEHTÄVÄT JA MUUT TÄRKEÄT ELEMENTIT APPIN ETUSIVULLA

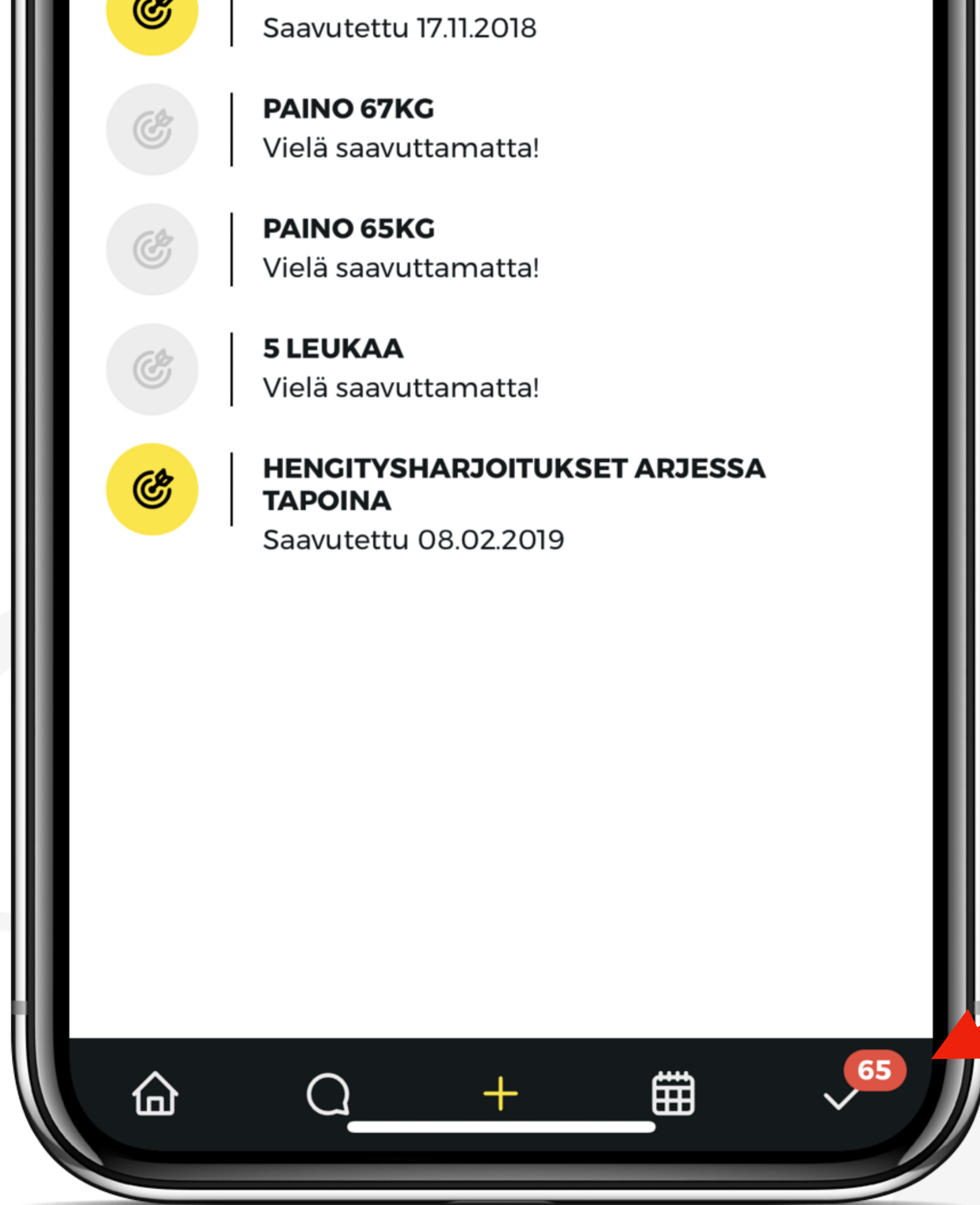
- Päivän tehtävät löytyvät applikaation etusivulta (mikäli sinulle on luotu tehtäviä)
- Tavoitteet aina muistuttamassa mihin pitää keskittyä
- Helppo pitää kirjaa monista eri asioista (uni, fiilis, tavoitteet jne)

MYÖS APPLIKAATION ALAOSAN PLUS-
NAPIN TAKAA LÖYDÄT ETUSIVUN
TOIMINNALLISUUDET



VALMENNUKSET JA TEKEMÄTTÖMÄT TEHTÄVÄT

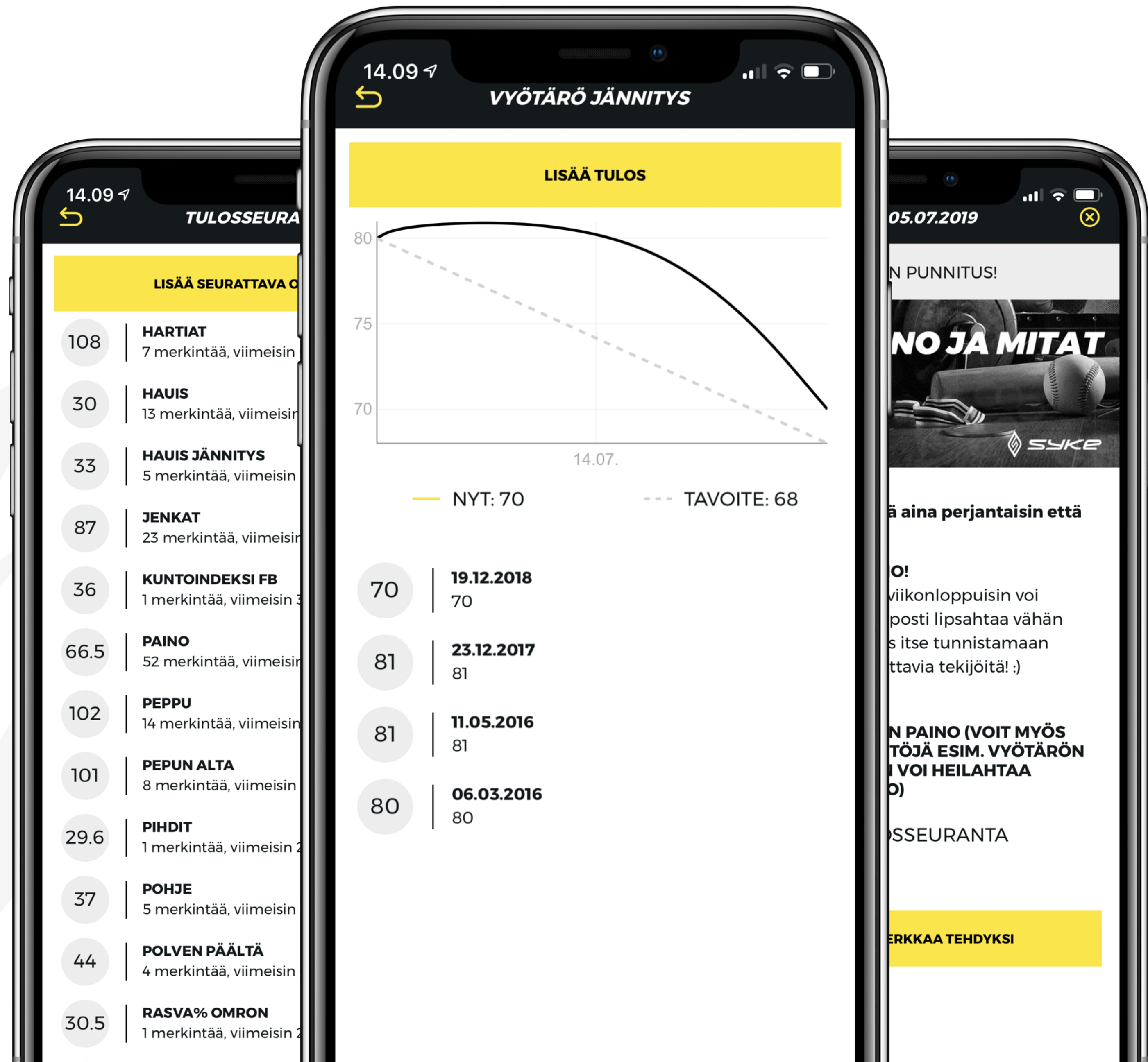
*Löydät valmennukset
ja tekemättömät
tehtävät oikean
alakulman kautta!*



SEURAA KEHITTYMISTÄSI TULOSSEURANNAN AVULLA

- Pidä kirjaa valmentajan laatimista mittauspisteistä tai luo omia
- Selkeät graafit kehittymisen seurannan tueksi

Tulosseuranta löytyy etusivulta sekä alavalikon plus-napin takaa



OMAT TEHTÄVÄT JA MUISTIINPANOT

- *Voit luoda omia muistiinpanoja sairastumisista, huonoista päivistä, onnistumisista, juhlista ja mistä ikinä haluat.*
- *Voit luoda myös omia tehtäviä (kertatehtäviä sekä toistuvia), mikä on loistava tuki jos haluat itse lähteä kehittämään valmennuksen aikana myös omia uusia rutiineja (esim. käy kävelyllä tai ota mittoja)*

Tehtävät ja muistiinpanot tehtävissä helposti etusivun kautta

The image shows two smartphones side-by-side, displaying the app's interface. The left phone is on the 'TEHTÄVÄ' (Task) screen, and the right phone is on the 'MUISTIINPANO' (Memory Note) screen.

TEHTÄVÄ (Task) Screen:

- PÄIVÄMÄÄRÄ** (Date): 8 Jul 2019
- NIMI** (Name): Ota mitat
- KUVAUS** (Description): Mitat halutuilta alueilta:
 - vyötärö
 - lantio
 - reidet
- TEHTÄVÄ TOISTUU** (Task repeats): Päivittäin
- TOISTUMISVÄLI** (Repetition interval): Päivittäin
- ALKAA** (Start): 8 Jul 2019
- LOPPUU** (End): 8 Jul 2019
- TALLENNA** (Save)

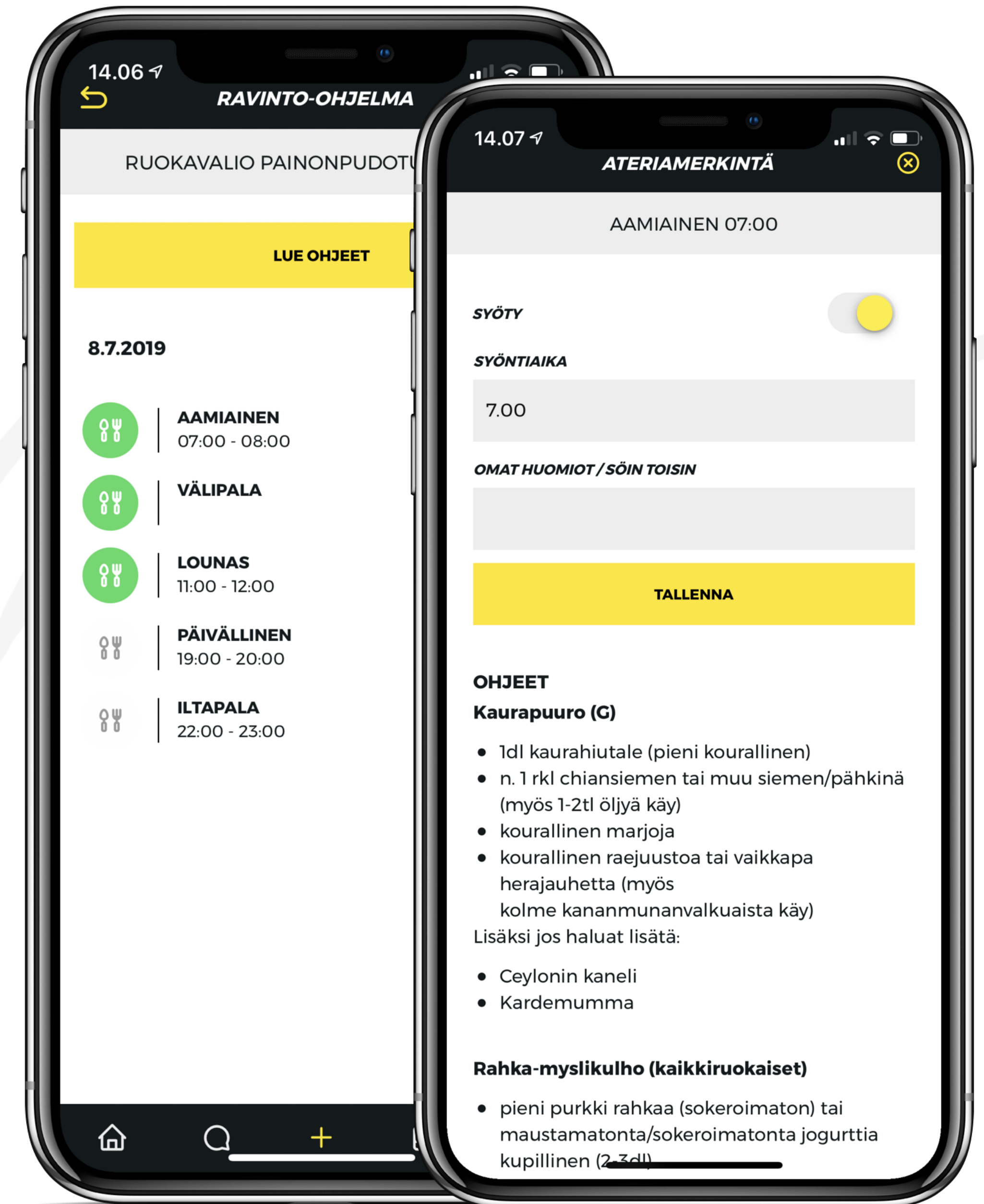
MUISTIINPANO (Memory Note) Screen:

- PÄIVÄMÄÄRÄ** (Date): 8 Jul 2019
- NIMI** (Name): Sairaana
- KUVAUS** (Description): Olen ollut kipenä muutaman päivän ja täten treenit ovat jääneet välistä! Myös ruokailujen kanssa on ollut haastetta!
- TALLENNA** (Save)

RUOKAPÄIVÄKIRJA JA RAVINTO-OHJELMAT

- Voit pitää ruokapäiväkirjaa tai noudattaa valmentajan sinulle luomaa ravinto-ohjelmaa
- Helppo merkata ateriat syödyksi yhdellä ”täppäyksellä” mikäli ravitsemus on valmennuksessasi tärkeässä roolissa

Ravinto-ohjelmat löytyvät applikaation etusivulta ”syö” -osion takaa ja vanhat ruokapäiväkirjamerkinnot plus-merkin tai etusivun alaosasta.



RUOKAPÄIVÄKIRJAN PITÄMINEN JA RAVINTO- OHJELMAN NOUDATTAMINEN

1. *Avaa etusivulta "syö"*
2. *Valitse haluamasi ravinto-ohjelma*
3. *Merkitse syödyksi nopeasti täppämällä haarukan ja veitsen kuvaa*
4. *TAI avaa ateria klikkaamalla aterian nimeä, jolloin sinulle aukeaa seuraava näkymä*



14.07 14:07
ATERIAMERKINTÄ

AAMIAINEN 07:00

SYÖTY ☒

SYÖNTIAIKA

7.00

OMAT HUOMIOT / SÖIN TOISIN

TALLENNA

OHJEET

Kaurapuuro (G)

- 1dl kaurahiutale (pieni kourallinen)
- n. 1 rkl chiansiemen tai muu siemen/pähkinä (myös 1-2tl öljyä käy)
- kourallinen marjoja
- kourallinen raejuustoa tai vaikkapa herajauhetta (myös kolme kananmunanvalkuaista käy)

Lisäksi jos haluat lisätä:

- Ceylonin kaneli
- Kardemumma

Rahka-myslikulho (kaikkiruokaiset)

MERKINNÄT RUOKAPÄIVÄKIRJA

1. Avattuasi ravinto-ohjelman aterian klikkaa ateria syödyksi ja tee halutessa omat merkinnät.
2. Klikkaa tallenna
3. Nyt päivän aloitettu ravinto-ohjelma ilmestyy applikaation etusivulle mistä voit jatkaa ja täydentää sitä loppupäivän

14.07 14

ATERIAMERKINTÄ

AAMIAINEN 07:00

SYÖTY ☒

SYÖNTIAIKA

7.00

OMAT HUOMIOT / SÖIN TOISIN

TALLENNA

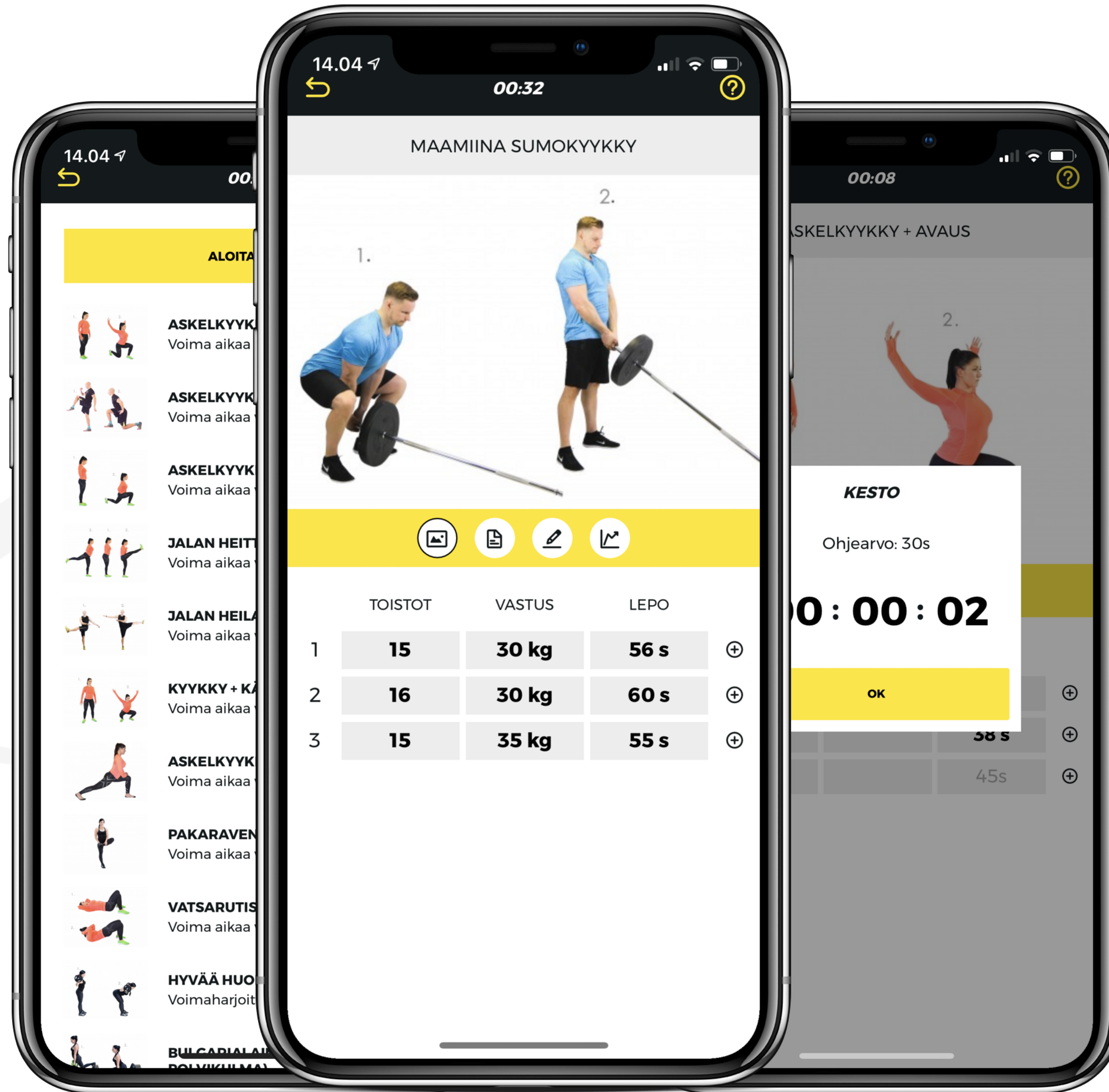
OHJEET

Kaurapuuro (G)

- 1dl kaurahiutale (pieni kourallinen)
- n. 1 rkl chiansiemen tai muu siemen/pähkinä (myös 1-2tl öljyä käy)
- kourallinen marjoja
- kourallinen raejuustoa tai vaikkapa herajauhetta (myös

TREENIT KÄTEVÄSTI MOBIILISSA

- Treeniohjelmat löytyvät applikaatiosta etusivun "treenaa" napin takaa tai alavalikon plus-merkin takaa
- Suorita ohjelma aloittamalla ohjelma
- Applikaatiossa on vaalean harmaalla valmentajan määrittelemät toistot
- Kun teet merkinnän todellisista toteutuneista niin väri muuttuu mustaksi.



00:08

ASKELKYYKKY + AVAUS



KESTO

Ohjearvo: 30s

00 : 00 : 02

OK

KELLOTA HARJOITTEET JA LEPOAIKA

- Pidä kirjaa käyttämästäsi painoista tai käytä **kellotinta** mikäli harjoite on aikaa vasten tehtävä.
- Myös lepoajan voi kellottaa näppärästi
- Kellon ikoni tulee näkyviin näppäimistöön kun täppäät esim. lepoaikaa
- Klikkaa kelloa ja sinulle tulee näkyville ajastin (kuvassa)
- **VINKKI!** Voit myös asettaa oman ajan muokkaamalla aikaa suoraan ajastimesta!

TREENIEN SEURANTA JA YLEINEN TREENIPÄIVÄKIRJA

- Voit tehdä treenipäiväkirjaan mitä tahansa muitakin kirjauksia (esim. haravointi, kävelylenkit, siivous)
- Mikäli ohjelma on voimaharjoittelupainotteinen antaa sovellus jokaisen treenin päätteeksi myös graafin kokonaistuloksen kehittymisestä

14.05 17:01

TREENIN YHTEENVETO

PÄIVÄMÄÄRÄ

8 Jul 2019

KESTO

01 h 01 min 11 s

MITEN TREENI MENI

☹️ ☹️ 😐 😊 😄

KUINKA RASKAALTA TREENI TUNTUI

● Raskas ● ● ● ●

LISÄKOMMENTIT

TALLENNA JA LOPETA

PALAA LIIKKEISIIN | PERUUTA JA LOPETA





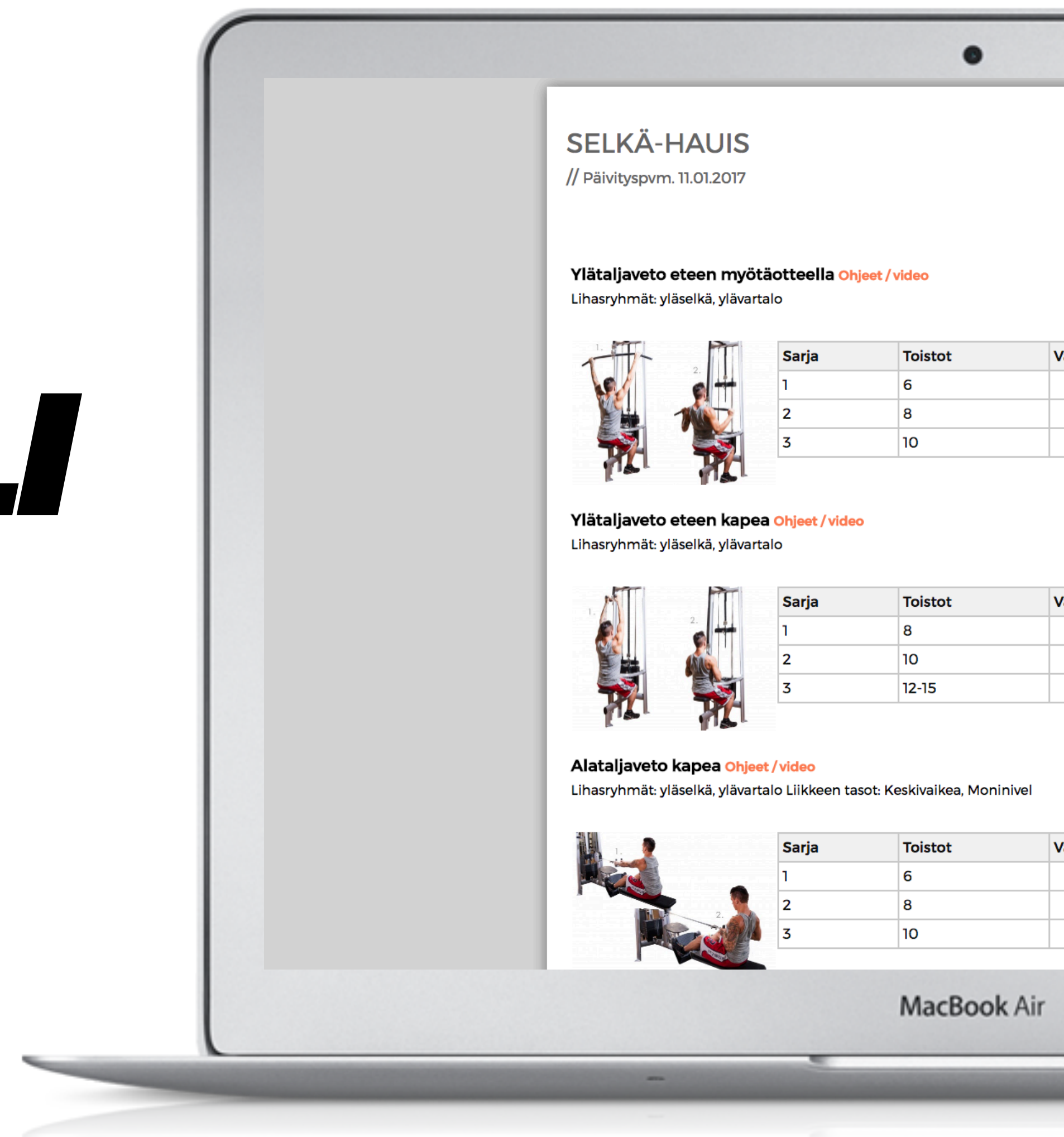
VERKKOPORTAALI

SYKE Tribe

TULOSTA OHJELMAT

TULOSTA GRAAFIT JA TAULUKOT

PIDÄ KIRJAA KUTEN APPISSA



ESIM-VIIKKO

// Päivityspvm. 11.01.2017

Kausisuunnitelma

Viikonpäivä	Treeni
Ma	rinta-selkä--olkapää-ojen-hauis
Ti	aerobinen
Ke	Jalat (etupainotus)
To	olkapää-tvatsat-aerobinen
Pe	selkä-tvatsat
La	Jalat
Su	aerobinen

Tämä PDF/printti on luotu henkilön Terhi Immonen toimesta Syke

© 2017 Syke info: Tämä PDF/printti on tehty ja lähetetty henkilön T palvelusta. Syke ei ota vastuuta sen sisällöstä. Tämä materiaali on t kopioida, muokata tai välittää eteenpäin kenellekään muulle kuin alunperin toimitettu.

SELKÄ-HAUIS

// Päivityspvm. 11.01.2017



Ylätaljaveto eteen myötäotteella Ohjeet / video

Lihasryhmät: yläselkä, ylävartalo



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	6		2-4min
2	8		2-3min
3	10		1-2min

Ylätaljaveto eteen kapea Ohjeet / video

Lihasryhmät: yläselkä, ylävartalo



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	8		2-3min
2	10		1-2min
3	12-15		1min

Alataljaveto kapea Ohjeet / video

Lihasryhmät: yläselkä, ylävartalo Liikkeen tasot: Keskivaikea, Moninivel

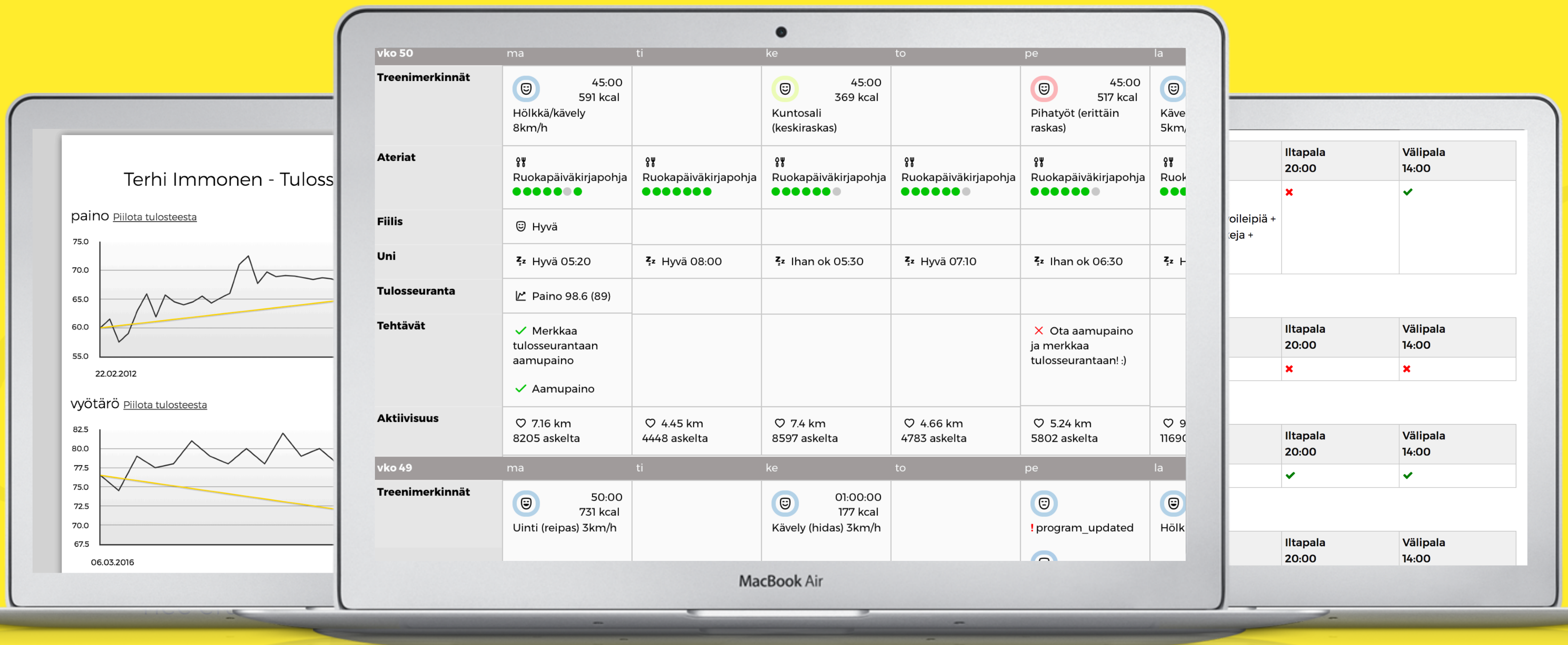


Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	6		2-3min
2	8		1-2min
3	10		1min



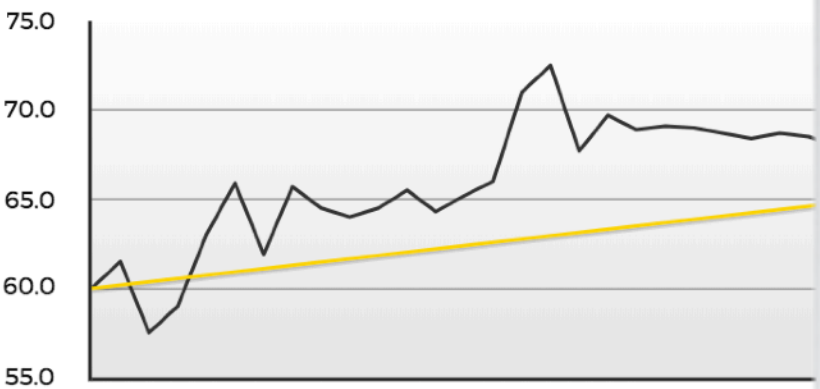
Pe	La	Su
Treeni 4	Treeni 5	lepo
PK 60min	PK 45min	PK 30min + VK 15min
Treeni 4	Treeni 5	lepo
PK 60min	PK 45min	PK 30min + VK 15min
Treeni 4	Treeni 5	lepo
PK 60min	PK 45min	PK 30min + VK 15min
Treeni 4	Treeni 5	lepo
PK 60min	PK 45min	PK 30min + VK 15min
kevyt lenkki 30min	Treeni 5	kevyt lenkki 90min





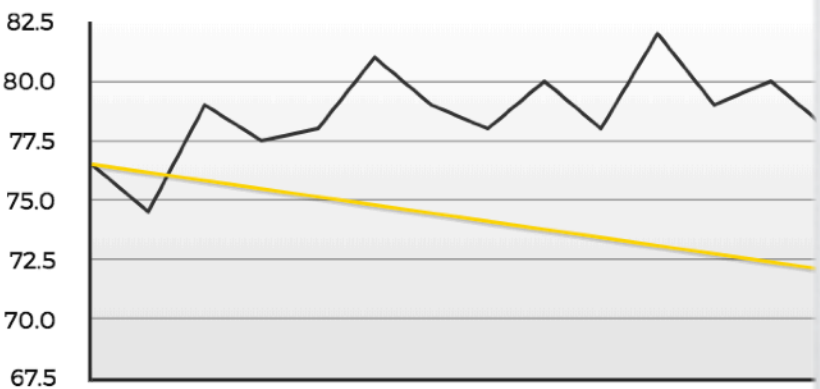
Terhi Immonen - Tuloss

paino [Piilota tulosteesta](#)



22.02.2012

vyötärö [Piilota tulosteesta](#)



06.03.2016

vko 50	ma	ti	ke	to	pe	la
Treenimerkinnät	45:00 591 kcal Hölkä/kävely 8km/h		45:00 369 kcal Kuntosali (keskiraskas)		45:00 517 kcal Pihatyöt (erittäin raskas)	Käve 5km
Ateriat	Ruokapäiväkirjapohja ●●●●●●●●	Ruokapäiväkirjapohja ●●●●●●●●	Ruokapäiväkirjapohja ●●●●●●●●	Ruokapäiväkirjapohja ●●●●●●●●	Ruokapäiväkirjapohja ●●●●●●●●	Ruok ●●●●
Fiilis	Hyvä					
Uni	zz Hyvä 05:20	zz Hyvä 08:00	zz Ihan ok 05:30	zz Hyvä 07:10	zz Ihan ok 06:30	zz H
Tulosseuranta	Paino 98.6 (89)					
Tehtävät	✓ Merkkaa tulosseurantaan aamupaino ✓ Aamupaino				✗ Ota aamupaino ja merkkaa tulosseurantaan! :)	
Aktiivisuus	♥ 7.16 km 8205 askelta	♥ 4.45 km 4448 askelta	♥ 7.4 km 8597 askelta	♥ 4.66 km 4783 askelta	♥ 5.24 km 5802 askelta	♥ 9 11690
vko 49	ma	ti	ke	to	pe	la
Treenimerkinnät	50:00 731 kcal Uinti (reipas) 3km/h		01:00:00 177 kcal Kävely (hidas) 3km/h		!program_updated	Hölk

	Ilta 20:00	Välipala 14:00
oileipia + eja +	✗	✓
	Ilta 20:00	Välipala 14:00
	✗	✗
	Ilta 20:00	Välipala 14:00
	✓	✓
	Ilta 20:00	Välipala 14:00



SINUN MATKASI MERKITSEE



SVKE