

# Fitness platform

## Platform overview:

- منصة للمدربين والمدربين وتهدف إلى تمكين المدربين من إدارة عملائهم وخطتهم بسهولة حيث يمكن تعزيز التفاعل بين المدرب والعميل عبر المحادثات والإشعارات داخل المنصة.
- كيفية الربح من المنصة: باقة اشتراك علي حسب عدد الـ clients للمدربين.

## Client(trainee) journey:

- يتلقى العميل دعوة علي الميل الخاص به من المدرب ليقوم بالضغط علي زر انضمام.
- عند الضغط علي هذا الزر يقوم بالدخول الي المنصة وانشاء حساب جديد في حالة عدم وجود حساب مسجل من قبل:

- الاسم الأول
- الاسم الاخير
- ادخال البريد الالكتروني
- انشاء كلمة مرور
- ارفاق صورة شخصية بشكل اختياري
- اختيار تاريخ الميلاد
- الجنس (ذكر - أنثي)
- رقم الجوال
- الموافقة علي الشروط والأحكام
- زر انشاء
- في حالة تسجيل الدخول يقوم بادخال البريد الالكتروني وكلمة المرور ويوجد زر هل نسيت كلمة المرور والسايكل الخاصة بها هي:

- يقوم بادخال البريد الالكتروني - يتم ارسال confirmation علي البريد الالكتروني و زر ارسال مرة أخرى - يتم فتح البريد والاطلاع علي لينك ال confirmation والضغط علي زر reset password يتم الانتقال الي صفحة انشاء باسورد جديد - تأكيد الباسورد مرة أخرى ثم الضغط علي زر reset password ثم الانتقال الي شاشة تسجيل الدخول مرة أخرى وادخال كلمة المرور الجديدة.

- يقوم بالدخول الي صفحة ال Home والاطلاع علي ايقونة الاشعارات - زر اضافة وجبة (food journal) حيث يقوم باضافة صورة للوجبة واختيار تاريخ هذه الوجبة من كلندر واختيار الوقت ويمكن كتابة نص عن الوجبة بشكل اختياري و زر تأكيد ويمكن تكرار هذه العملية.

- يوجد جزء خاص ب community forum الذي تم اضافته فيه, ويمكن الاطلاع علي ال member الاسم والصورة - امكانية كتابة بوست ورفع صورة او GIF - امكانية الاطلاع علي ال posts المضافة من الآخرين وامكانية عمل لايك وكومنت مع امكانية رفع صورة في الكومنت او GIF - من صاحب البوست والتعديل عليه او حذفه او عمل Pin للبوست.

- يوجد خانة لل inbox يستطيع البحث برسالة او اسم شخص والاطلاع علي inbox message والاطلاع علي تاريخ ووقت الرسالة الرد عليها من خلال ارسال voice note او GIF او صور او ارسال ملفات او فيديوهات او نصي.

- في الجزء الخاص ب on-demand : يستطيع الاطلاع علي ال workout - Resources resource - workout - studio program التي تم اضافته فيها وامكانية البحث باسم resource - workout - studio program.

- أيقونة الاشعارات:

- (امكانية عرض جميع الاشعارات مع امكانية تفعيل (وضعيه عرض الاشعارات الغير مقروءة فقط).

- امكانية الضغط علي زر جعل جميع الرسائل مقروءة
- امكانية التفاعل مع الاشعار الواحد وجعله غير مقروء.

## ال:Profile setting and menu

1- امكانية تغيير الباسورد من خلال:

ادخال الباسورد الحالي - كتابة الباسورد الجديد - تأكيد الباسورد الجديد - الضغط علي زر حفظ.

2- الاشعارات علي الأيميل - تفعيل والغاء تفعيل

الاشعارات Push: تفعيل أو الغاء تفعيل ال coach updates

تفعيل أو الغاء تفعيل workout reminder

تفعيل او الغاء تفعيل Task reminder

زر حفظ

3- integration needed from trainee:

- connect with Google Fit for Android and Apple Health for IOS
- connect with Fitbit - myfitnesspal - cronometer
- connect with Garmin and oura

4- فورم للتواصل مع الدعم ووسائل التواصل مثل (واتساب - فيس بوك - X - يوتيوب - انستجرام - تيك توك).

5- فيديو عن التطبيق لشرحه للعميل

6- About

7- log out

## menu profile:

1- goal يستطيع العميل التعديل عليه واطافة countdown

## 2- streak days - training min

log all metrics (weight - chest - زر - يقوم بالضغط علي زر - graph metrics  
3- graph metrics (shoulders - waist - Hip - Body fats - steps  
- kg - cm - shoulders with cm - waist with cm - hip with cm - ب - cest ال  
update % body fat with ثم يقوم بادخال التاريخ والوقت والضغط علي زر

## 4- Activity History:

عند دخول هذه الصفحة يوجد كلندر بالتواريخ وعند اختيار تاريخ معين معين يستطيع الاطلاع  
علي ال activity الذي قام به في هذا التاريخ

## 5- progress photo

الاطلاع علي ال photos المضافة من المدرب مع امكانية الضغط علي زر اضافة واختيار  
صورة واصافتها وادخال الوزن وال body fat واختيار التاريخ واختيار tag لها (- front  
( back - left - right  
والضغط علي زر اضافة  
امكانية عمل مقارنة بين صورتين يقوم باختيار صورتين لتكون بجانب بعضهما لملاحظة فرق  
التطور

## 6- Recipe collections

يوجد زر اضافة  
يقوم باضافة الأسم ومن جزء meal plan الذي قام المدرب باصفتها له يقوم بحفظ ال recipe  
to collection



## Trainer journey(coach):

- يقوم المدرب بالدخول الي التطبيق او اللوحة واختيار ما بين (متدرب/ مدرب) ثم انشاء حساب جديد في حالة عدم وجود حساب مسجل من قبل.

- في حالة انشاء حساب جديد يقوم بادخال البيانات التالية:

- الأسم الأول
- الأسم الأخير
- الهوية ك (-gym manager - owner - sports coach - personal trainer
- health professional) توضيح بسيط لا تختلف وجهه المنصة عند اختيار أي هوية منها بل تظل وظائف المنصة كما هي مجرد مسميات فقط.
- مكان العمل (- multi location gym - my own training business
- boutique gym - wellness center - university)
- عدد العملاء.
- تعريف عن نفسه ك (a new coach - experienced coach)
- رقم الهاتف
- البريد الالكتروني
- إنشاء كلمة مرور
- ارفاق الصورة الشخصية بشكل اختياري
- تاريخ الميلاد
- الجنس
- الموافقة علي شروط وأحكام المنصة
- زر انشاء

- في حالة تسجيل الدخول يقوم بادخال البريد الالكتروني وكلمة المرور وزر نسيان كلمة المرور.
- في حالة نسيان كلمة المرور: يقوم بادخال البريد الالكتروني - يتم ارسال confirmation علي البريد الالكتروني وزر ارسال مرة أخرى - يتم فتح البريد والاطلاع علي لينك الconfirmation والضغط علي زر reset password يتم الانتقال الي صفحة انشاء باسورد جديد - تأكيد الباسورد

مرة أخرى ثم الضغط علي زر reset password ثم الانتقال الي شاشة تسجيل الدخول مرة أخرى وادخال كلمة المرور الجديدة.

- يقوم بالدخول الي المنصة, والاطلاع علي صفحات تعريفية عن المنصة ماذا تقدم من مميزات وما هدفها لمعرفة معلومات اكثر عن المنصة مع امكانية اضافة فيديو تعريفى عن المنصة.

- يوجد شهر free trial للمدرب لتجربة المنصة بالكامل ولكن دون استلام مبالغ من العملاء داخل المنصة يجب الاشتراك في باقة أولا وفي خلال الشهر أو بعد انتهائه يمكنه الاشتراك في باقة والاطلاع على مميزات الباقة المضافة من إدارة المنصة.

- ثم يقوم بالدخول الي الصفحة الرئيسية, والتي تحتوي على أيقونة اشعارات وأيقونة خاصة tasks وتكون خاصة بالمدرّب والمتدرب كمهام رئيسية لهم و reminder وليس لها علاقة بtasks الموجودة في بروفایل الكلاينت, عند الضغط عليها يتم اختيار ( تاريخه ولونه وتخصيص ل واسم التاسك ووصفة والضغط على زر اضافة ) لينك الدعوة الخاص بالمدرّب ( يتم إنشاؤه من ال-system).

- أيقونة الاشعارات:

- (امكانية عرض جميع الاشعارات مع امكانية تفعيل (وضعيه عرض الاشعارات الغير مقروءة فقط.

- امكانية الضغط علي زر جعل جميع الرسائل مقروءة

- امكانية التفاعل مع الاشعار الواحد وجعله غير مقروء.

- تحتوي الصفحة الرئيسية على أيقونات وهي (clients - library - payment and Profile الشخصي on demand - community - packages - teammates - inbox (forums - Automation

- جميع العملاء:

- حيث يقسموا العملاء إلى حالات مع امكانية البحث باسم عميل معين وهي:

○ (online - pending - offline - Archived - waiting activation - need)  
programming - all clients) ويمكن البحث باسم عميل معين او الفلتر بناء علي حالة معينة او نوع تدريب او last activity ثم تظهر نتائج الفلتر.

● في خانة all clients يظهر العملاء بالاسم والصورة وايقونة شات للتواصل معهم (ولكن لا يتم التواصل معهم عبر شات المنصة إلا عند قبوله للدعوة ودخول المنصة) وأيقونة كلندر للاطلاع علي الprogram المضاف لهم من قبل او سهولة اضافة برنامج لهم من هذه الخانة.

● زر اضافة عملاء عند الضغط عليها يظهر التالي في حالة اضافة عميل واحد : فورم يقوم المدرب بإدخال:

○ اختيار نوع التدريب معه اذا كان (online - hybrid -In-person) هذه مجرد أنواع تدريب لا تؤثر في شئ في المنصة.

○ ثم (اسم المدرب الأول والاسم الأخير والايميل وتخصيص ل (في هذه الحالة يستطيع المدرب عمل تخصيص الى زميل له قام المدرب باضافته او لنفسه) والضغط علي زر تأكيد.

○ يوجد ايضا في نفس الفورم اضافة اكثر من عميل وتعني اضافة اكثر من عميل في نفس الوقت ويظهر في تلك الصفحة زر اضافة صف يقوم فيه باضافة اسم العميل الاول والاسم الاخير ثم اضافة الايميل والتخصيص في كل مرة يضيف شخص.

○ يستطيع تكرار هذه العملية حتي اضافة جميع الأشخاص والضغط علي زر اضافة الكل.  
○ او يستطيع المدرب ايضا اضافة مجموعة عملاء عن طريق csv file او excel sheet.  
○ الضغط علي زر تأكيد.

● حالة ال pending وهي عند ارسال دعوة الي عميل وفي انتظار دخوله الي المنصة.

- حالة ال **waiting activation** وتعني أن المدرب لم يعد معه عدد لاضافة عملاء اخرين حسب الباقة المشترك فيها فيتم اضافتهم اتوماتيك لهذة الخانة, أو ان المدرب مفعّل خاصية القبول يدوي العميل بيسجل ولكن قبوله وتحويله ل **activated** يكون يدوي من المدرب.
- حالة ال **online** وهما العملاء المتصلين علي المنصة الان.
- حالة ال **offline** وهما العملاء الغير المتصلين علي المنصة.
- حالة ال **need programming** هما العملاء الذي قبلوا الدعوة وتمت اضافتهم علي المنصة بالفعل ولكن لم يتم اضافة برنامج تدريبي لهم حتى الآن.
- حالة ال **Archived** هما العملاء الذي انتهى اشتراكهم مع المدرب وفي حالة تجديد اشتراكهم مع المدرب يتم حذفهم من خانة **archived** او تمت اضافته الي **archive** من قبل المدرب وامكانية حذفهم من **archive** وعند حذفهم يتم حذف بياناتهم.
- توضيح: ان العملاء الموجودين في ال **archive** هم من ضمن باقة المدرب أيضا.
- عند اختيار **client** معين والدخول الي صفحته يمكن الاطلاع والتفاعل مع بياناته وتقسّم الي **overview - training - tasks - meal plan - food journal - macros - setting - Documents - metrics - on demand**.

○ عند اختيار **overview** يمكن الاطلاع علي:

- ال **profile** الخاص به ويحتوي علي بياناته مع امكانية التعديل فيها ماعدا الايميل لا يمكن التعديل به و تخصيصه مع من البيانات مثل: (الصورة الشخصية - الأسم الأول - الأسم الأخير - رقم الهاتف - الايميل - اختيار تاريخ الميلاد - الجنس - **Male** - **female** - نوع التدريب - التخصيص) زر **archive client**.
- ايقونة الشات.

- يظهر Timezone.
  - اسم الـ program المضاف له.
  - يوجد أيضا consultation document يقوم المدرب برفع وثيقة التي بينه وبين العميل كـ pdf ويستطيع الاطلاع عليها او حذفها.
  - يوجد زر يسمى Transfer client والذي يتم هنا أن المدرب يقوم باختيار Teammate حتي يمكن نقل هذا المتدرب الي مدرب آخر بجميع بياناته ماعدا الشات بينه وبين المدرب الأول للحفاظ علي سرية المنصة.
- يوجد أيضا في صفحة overview جزء يسمى injuries / limitations حتى يستطيع المدرب اضافة أي إصابات عند هذا العميل وتسجيلها نصا.
  - يوجد أيضا جزء يسمى Notes حتى يستطيع كتابة أي ملاحظات عن هذا العميل.
  - جزء يسمى الـ Goal and countdowns يستطيع المدرب كتابة الهدف الذي يريد الوصول له مع العميل و امكانية عمل عد تنازلي حيث يقوم بكتابة اسم العد التنازلي واختيار اليوم الذي يبدأ من عنده العد التنازلي مع امكانية او حذفه و اضافة عد تنازلي جديد.
  - خانة تسمى الـ progress photo يستطيع المدرب رفع صور للعميل لملاحظة تطوره مع امكانية تحديد شكل الصورة (front - back - left - right) وتسجيل الوزن والـ body fat وتحديد تاريخ الصورة ويمكن حذفها او تعديل الوزن والـ body fat .
  - يستطيع المدرب عمل مقارنة لصورتين ليلاحظ الفرق بينهم.
  - الـ Body metric ويقوم المدرب باضافة بيانات مثل: - chest - weight - body fat - shoulders - waist - Hi ثم اختيار التاريخ والضغط علي زر حفظ.

○ خانة تسمى الـ training تحتوي علي احصائيات ب (عدد الأشياء التي قام المدرب بعمل assign لها خلاص الأسبوع القادم / عدد الأشياء التي تم عمل assign بها علي عدد الأشياء التي أنجزها المتدرب في اخر 30 يوم / عدد الأشياء التي تم عمل assign بها علي عدد الأشياء التي أنجزها المتدرب في آخر 7 أيام).

○ خانة تسمى updates ويظهر فيها ال actions التي يقوم بها المتدرب او العميل مع البرنامج المضاف له.

● عند اختيار **training** يمكن الاطلاع علي:

○ تحتوي علي calender التاريخ واليوم , اليوم الواحد يحتوي على زر اضافة workout و زر اضافة program في حالة اختيار اضافة workout يتم فتح نافذة لاختيار من ال workouts التي تمت اضافتها من قبل ادارة المنصة او المدرب او زر اضافة workout جديد.

○ **عند الضغط علي هذا الزر ( إضافة workout جديد )** يقوم باختيار ال exercises التي يريدھا في ال workout حيث يختار exercises من المضافة من لوحة الإدارة وتحديد عدد ال sets - weight - Reps - Rest ويمكن اضافة اكثر من sets وإضافة أكثر من exercise لل workout الواحد, عند اضافة workout الي يوم علي الكندر يستطيع حذفه.

○ توضيح أن ال exercises مضافة من قبل المدرب او المنصة أيضا مثل ال workout.  
○ عند الضغط علي زر اضافة program يتم فتح نافذة يقوم باختيار البرنامج من البرامج الذي قام باضافتها من قبل وزر تحديد تاريخ بداية ونهاية ال program.  
○ ثم الضغط علي زر Assign program.

○ يوجد في نفس صفحة الـ training زر حفظ الـ program حتي يستطيع المدرب استخدامه مع اكثر من متدرب

○ يمكن عرض علي الكلندر 1 week - 2 week - 4 week

● عند اختيار **tasks** يمكن الاطلاع علي:

○ الكلندر ولكن في ايام الكلندر يوجد زر اضافة task فقط دون ظهور الـ workout او الـ program يوجد زر اضافة تاسك علي اليوم الواحد عند الضغط عليها يظهر مجموعة من التاسكات مضافة من ادارة المنصة ولكن يستطيع المدرب اضافة tasks اخري (customize task) , مجموعة من الـ tasks تظهر للمدرب منها عادات (Habits) منها شرب الماء, أكل خضار صحي وهكذا من المضاف من ادارة المنصة وتحديد تاريخ البداية والنهاية , او اضافة فورم واختيار من الفورم المضافة من ادارة المنصة او انشاء فورم جديدة وتحديد تاريخ الفورم او اختيار الـ body metric التي من المفترض للعميل اضافتها ك ( body fat - weight - Hip - shoulders - chest - waist ) مع امكانية اضافة تعليق علي كل task يقوم المدرب باضافته له وتحديد التاريخ الذي يريد به هذا الـ metric.

● عند اختيار **Metrics** يمكن الاطلاع علي:

○ تقسم الي جزئين أول جزء ( Body metrics group ):

- امكانية البحث ب اسم metric معين.
- الاطلاع علي احصائية ب الـ weight - chest - shoulders - waist - Hip - steps - body fat
- بجانب كل metric يوجد الوزن او القياس الخاص به وتاريخ اخر update .
- يوجد زر اضافة metric جديد, عند الضغط عليه يتم اضافة اسم الـ metric واختيار الـ metric type المضافة من ادارة المنصة ثم اختيار الـ unit والضغط علي زر حفظ.
- يستطيع المدرب اضافة جروب آخر ثم اضافة المقاييس التي يريد بها بداخله.

○ ثاني جزء (Exercises metrics)

■ إمكانية البحث ب اسم exercise معين.

■ يتم تسجيلها عن طريق APPLE HEALTH Integration

● عند اختيار **food Journal** يمكن الاطلاع علي:

- يقوم المدرب بالاطلاع علي صور الوجبات التي يصورها العميل له عند رفع العميل لصورة وجبة يستطيع المدرب عمل لايك وكومنت علي صورة الوجبة والاطلاع علي تاريخ ووقت صورة الوجبة.

● عند اختيار **macros** يمكن الاطلاع علي:

- يستطيع المدرب الاطلاع علي السعرات الحرارية (**Calories**) و الماكروز: بروتين - كارب - دهون.
- الفيتامينات (Vitamin A, C, D...) المعادن (كالسيوم، ماغنسيوم...) الألياف، الأحماض الدهنية... إلخ.
- من خلال integration with MyFitnessPal and Cronometer (مدخلات من هذه التطبيقات).

● عند اختيار **meal plan** يمكن الاطلاع علي:

- تظهر كلندر يتم فيها اختيار اليوم الذي سيتم اضافة ال meal plan لها وعند اضافة خطة يظهر اسمها علي الكلندر بالمدة الخاصة بها.
- يمكن اضافة Meal plan لليوم الواحد ك (Breakfast - lunch - dinner - snack) مع امكانية اضافة Note لهذا اليوم.

- يوجد خانة ل Breakfast وزر + بجانبها عند الضغط عليه يظهر جميع ال **recipes** المضافة من ادارة المنصة ((صورة - اسم - عدد الكالوريز - البروتين - الكربوهيدرات -

الدهون - وصف نصي عنها - مدة التحضير - مدة الطهي - تكفي كم شخص - ال category الخاص بها - طبق جانبي أم رئيسي - Dietary Info ingredients - تعليمات التحضير والطبخ - nutrition info ( يستطيع المدرب اختيارها ويمكن فلترة الوجبات عن طريق اختيار - fruits - salad/bowl - snack - dinner - lunch - Breakfast - others والبحث باسم recipe or ingredient name او الفلترة بعدد الكالوريز من والي او مميزاتها.

- يتم تكرار هذه الطريقة مع lunch - dinner - snack.
- او طريقة عرض ك أسبوع وليس ك يوم واحد فقط.
- يوجد زر تحت الكلندر يسمي Assign meal plan عند الضغط عليه تظهر template plan لمدة أسبوع يمكن الاطلاع عليها, منها مضاف من ادارة المنصة ومنها مضاف من المدرب ويمكن عمل assign للعميل بها واختيار اليوم الذي تبدأ فيه الخطة.
- يوجد زر يسمي setting عند الضغط عليها تظهر recipes لوصفات أكل من ادارة المنصة يمكن الاطلاع عليها و اضافتها للمفضلة (recipe fav).
- يوجد خانة خاصة ب ال recipes مضافة من ادارة المنصة يمكن الاطلاع عليها وعمل assign لعميل بها حتى يطلع عليها ويستطيع المدرب عمل تعديل بها.
- توضيح انه يمكن اضافة أكثر من Meal plan للعميل واختيار أسابيع مختلفة.

● عند اختيار **on-demand** يمكن الاطلاع علي:

## Resource Collections .1

- هنا تقدر تعمل Collections (مجموعات) فيها ملفات أو موارد (زي فيديوهات، مقالات، PDF، روابط...).
- كل Collection ممكن تعمله متاح لعدد محدد من العملاء.
- مثلاً: مجموعة "Nutrition Guides" أو "Stretching Videos".

## Workout Collections .2

- يستطيع المدرب عمل مكتبة تمارين (On-demand Workouts).
- العميل يقدر يدخل في أي وقت ويشوف التمارين ويبدأ ينفذها بنفسه.
- مثال: Collection باسم "Upper Body Workouts" أو "Yoga for Beginners".
- عند الضغط علي **Choose Collection** تستطيع تحديد التمارين التي تكون جاهزة للعميل.

## Studio Programs .3

- عبارة عن برامج تدريبية مرنة، يستطيع العميل البدء وإيقافها في أي وقت بدون ما تحتاج تتابع يدوي.
- البرنامج يكون جاهز عند العميل ، وهو الذي يتحكم في البداية أو التوقف.
- مثال: برنامج مدته 4 أسابيع لليو غا أو HIIT.

- عند اختيار **Documents** يمكن الاطلاع علي:

○ أي ملفات قام العميل برفعها تظهر هنا للمدرب.

- عند اختيار **Settings** يمكن الاطلاع علي:

○ أول جزء خاص باختيار ال (weight unit - length unit - Distant unit) **unit**

حيث تضاف ال units من ادارة المنصة ويقوم المدرب بالاختيار منها.

○ جزء خاص بـ **timezone** يقوم بتغيير ال timezone للعميل لضبط مواعيد ووقت

التمارين علي أساسها وتضاف من ادارة المنصة.

○ امكانية اختيار شكل ال Date setting

○ or (DD/MM/YYYY), (MM/DD/yyyy)

○ جزء خاص بال**Features**: وهي انشاء تجربة مخصصة لكل عميل عن طريق تعطيل أو

تفعيل ميزات معينة. عند تعطيل أي ميزة، لن تظهر على تطبيق العميل والمميزات هي:

- **Training** -> Allow client to leave workout comments - Show rest day message
- **Log Activities**-> Allow client to leave activity comments
- **Tasks**
- **Food Journal**
- **Macros** -> Allow client to adjust their own goal
- **Meal Plan: choose between:**

## Structured Meal Plan & Recipe Books

- خطة غذائية مجدولة بتواريخ محددة.
- لكل يوم أو لكل أسبوع بجدول واضح (Recipes) يعني تقدر تحدد للعميل وصفات
- كتب وصفات) يقدر العميل يرجع لها كمرجع إضافي) Recipe Books ميزة إنك تضيف
- (...مناسبة لو عايز تتحكم في تفاصيل يومية للوجبات (مثلاً: فطار يوم الاثنين، غداء الثلاثاء).

## 2. Flexible Meal Plan

- لا يتم ربط الوجبات بتواريخ معينة
- يقدر يختار منها (Recommended Recipes) بتدي العميل مجموعة وصفات مقترحة
- تكون مرنة أكثر للعميل الذي يحب التغيير وليس ملتزم بجدول يومي صارم

- كمصدر إضافي Recipe Books برضه ممكن تضيف.

### 3. Recipe Books Only

- بدون ما تربطه بجدول أو خطة PDF دي أبسط حاجة: بتدي العميل كتاب وصفات أو
- جاهزة يقدر يستخدمها وقت ما يحب resources يعني مجرد
- فيه أفكار غذائية وعايز توزعه للعملاء PDF مناسبة لو عندك كتاب وصفات عام أو ملف

- Messages -> Allow client to send voice messages
- Progress Photo
- Body Metrics

○ جزء خاص ب Client workout settings: **Date range visible to client**

- بتحدد إيه اللي يظهر للعميل في تقويم التدريب:
  - **Previous Week**: يشوف الأسبوع اللي فات.
  - **Current Week**: يشوف الأسبوع الحالي (المفعل عندك).
  - **Next Week / +2 Weeks**: يقدر يسبق ويشوف الجاي.
  - الهدف: تتحكم هل العميل يشوف خطة طويلة المدى أو بس القريب.

● **Allow client to rearrange workouts** خاصية:

- لو فعلته (On): العميل يقدر يغير ترتيب التمارين في الأسبوع اللي ظاهر له.
- مثال: ينقل تمرين الرجلين من الاثنين للثلاثاء.

● **Flexibility to Customize Workout** جزء خاص ب

## ■ أول خاصية: Allow client to create workouts

لو فعلته: العميل يقدر يبني تمرين خاص بيه من قائمة التمارين اللي تسمح له بيها.

## ■ Allow client to add or replace exercises ثاني خاصية:

لو فعلته: العميل يقدر يبدل أو يضيف تمرين بدل اللي أنت حاطه في الجدول.

● مثال: بدل ما يعمل Barbell Squat، يبدلها بـ Dumbbell Squat.

## ■ Selection of exercises (اختيار التمارين اللي العميل يقدر يستخدمها):

● Exercises from library: يقدر يختار من مكتبة التمارين.

● Your general exercise list → قائمة تمارين إنت محددها (ممكّن

تشوفها من View List).

● All exercises from your library → يفتحه كل المكتبة المتاحة

عند المدرب

● Exercises already tracked by client: العميل يقدر يضيف

التمارين اللي هو سبق وسجلها.

آخر جزء وهو ال team permission: وهي اضافة teammate لادارة هذا العميل.

● زر اضافة عند الضغط عليه يتم فتح نافذة واختيار ال teammate والزر علي ضغط اضافة.

## ● جزء من المنصة يسمى (library):

### ○ 1. Exercise:

○ امكانية البحث باسم تدريب معين والفلتره ب (category - التدرّيات التي تحتوي علي

فيديوهات او لا - tags).

○ تحتوي علي مجموعة تدريبات مضافة من ادارة المنصة وعند اختيار تدريب يمكن الاطلاع علي تفاصيله وهي: اسم التدريب ال modality ويمكن التغيير فيها والاختيار من الخيارات المضافة من ادارة المنصة , ال muscle group ويمكن التغيير بها والاختيار من خيارات المنصة ال category يمكن تغييرها والاختيار من خيارات المنصة أيضا, لينك الفيديو, الفيديو, صورة , ال reps ويمكن الضغط علي زر + للتغيير بها , INSTRUCTIONS , Advance setting عند الضغط عليه يظهر التالي:

■ اختيار ال equipment من المضافين من ادارة المنصة مثل (- Bench

...barbell - bike - , dumbbell).

■ Default Alternate Exercises اختيار من المضافين من المنصة.

■ DEFAULT NOTE اضافة نصي.

■ SYNONYMS بشكل نصي مع زر + للأضافة أكثر.

■ Tags بشكل نصي.

■ زر حفظ.

■ توضيح: أن جميع بيانات التدريب المضافة من ادارة المنصة يستطيع المدرب التغيير فيها.

○ يوجد زر اضافة ADD NEW EXERCISE يستطيع المدرب اضافة تدريب جديد وتظهر له جميع البيانات التي تم توضيحها.

○ يوجد أيقونة tags عند الضغط عليه يوجد زر اضافة tags يقوم المدرب باضافة tag مع امكانية اضافة اكثر من tag.

## ○ 2. Workout:

○ امكانية البحث باسم تمرين معين والفلتر ب (tags).

○ يوجد أيقونة tags عند الضغط عليه يوجد زر اضافة tags يقوم المدرب باضافة tag مع امكانية اضافة اكثر من tag.

○ يمكن الاطلاع علي workouts المضافة من ادارة المنصة والتعديل عليها واستخدامها.

- يوجد زر اضافة ADD NEW WORKOUT يستطيع المدرب اضافة تمرين جديد ويخير بين ال templates الجاهزة المضافة من ادارة المنصة وبين انشاء workout جديد (Custom) عند الضغط عليها:

- يتم اضافة اسم ال workout
- اضافة tag لل workout
- اضافة وصف
- اضافة exercise يقوم بالاختيار من الموجود من قبل يختار فيديو لها من الفيديوهات المضافة من ادارة المنصة او صورة وتحديد عدد ال - Reps - sets Rest ويمكن اضافة اكثر من sets وتعليق علي هذا التدريب, وتحديد كم حركة each side مثال: 2-3-3-5
- يوجد زر اضافة exercise آخر بنفس الخطوات.
- زر حفظ.

### ○ 3. Programs:

- امكانية البحث باسم program معين والفلتر ب (Experience - modality - tags level).
- يوجد أيقونة tags عند الضغط عليه يوجد زر اضافة tags يقوم المدرب باضافة tag مع امكانية اضافة اكثر من tag.
- يمكن الأطلاع علي ال programs المضافة من ادارة المنصة والتعديل عليها واستخدامها.
- يوجد زر اضافة ADD NEW PROGRAM يستطيع المدرب اضافة تمرين جديد من خلال اضافة البيانات التالية:
  - يقوم باضافة اسم ال program.
  - وصف نصي.
  - تحديد عدد الأسابيع.
  - اختيار ال modality من الاختيارات المضافة من ادارة المنصة.
  - اختيار ال level (Beginner - intermediate- advanced -All levels)
  - اضافة صورة لـ program
  - وزر انشاء

- يتم الانتقال الي نافذة مقسمة الي أيام أسبوع اذا كان قد تم اختيار الـ program  
أسبوع ويتم اضافة أكثر من workout لكل يوم في الأسبوع مع امكانية الحذف ثم  
الضغط علي زر save as a program.

#### ○ 4. Tasks:

- امكانية البحث باسم تاسك معين والفلتره ب (Task type - owner) والاطلاع علي نتائج  
الفلتره.
- يوجد زر اضافة تاسك جديد عند الضغط عليه يظهر خيارات Task type مضافة من ادارة  
المنصة وهي:-
  - (general - progress photo - body metric - form)
  - عند الضغط علي general:
    - يتم اضافة اسم التاسك
    - يتم اختيار الownership - تحديد اذا كانت خاصة ب ownership او shared  
with others
    - رفع attachment (صورة او لينك فيديو واسمه - document - لينك)
    - اضافة تعليق نصي مع وجود زر حذف التعليق
    - اضافة تنبيهه (reminder) وتحديد وقته
    - الضغط علي زر حفظ
  - عند الضغط علي progress photo:
    - يتم اختيار الownership - تحديد اذا كانت خاصة ب ownership او shared  
with others
    - يتم اضافة اسم التاسك
    - اضافة تعليق نصي مع وجود زر حذف التعليق
    - اضافة تنبيهه (reminder) وتحديد وقته
    - الضغط علي زر حفظ
  - عند الضغط علي body metric :

- يتم اختيار الownership - تحديد اذا كانت خاصة ب ownership او shared with others
- يتم اختيار الbody metric ما بين ( chest - waist - Hip - body fat - ) (shoulders - weight
- يتم اضافة اسم التاسك
- اضافة تعليق نصي مع وجود زر حذف التعليق
- اضافة تنبيه (reminder) وتحديد وقته
- الضغط علي زر حفظ
- عند الضغط علي form :

- يتم اختيار الownership - تحديد اذا كانت خاصة ب ownership او shared with others
- يتم اضافة اسم التاسك
- اضافة تعليق نصي مع وجود زر حذف التعليق
- اضافة تنبيه (reminder) وتحديد وقته
- يتم الضغط علي زر add a form عند الضغط عليه تظهر ال forms المضافة من ادارة المنصة ك template يمكن استخدامه مباشرة مع امكانية التعديل عليها و الضغط علي زر حفظ او انشاء فورم من الصفر وعند استخدام هذا الاوبشن يتم التالي:

- اضافة اسم الفورم
- تحديد ال ownership لمن
- يتم اختيار الownership - تحديد اذا كانت خاصة ب ownership او shared with others
- يتم اختيار الاوبشن المراد اضافتها داخل الفورم (هذه الاوبشنز مضافة من ادارة المنصة) وهي اضافة ( - single choice - welcome screen - multi-choice - linear scale - short answer - long answer - signature - image and text - date metric

- عند الضغط علي welcome screen تظهر سكرين بها صورة وتيكست ترحيب
- عند اختيار single choice يتم اضافة السؤال ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و اضافة الأجوبة بشكل نصي أيضا مع امكانية عمل duplicate للسؤال والأجابة او الحذف
- عند اختيار multi choice يتم اضافة السؤال ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و اضافة الأجوبة بشكل نصي أيضا مع امكانية عمل duplicate للسؤال والأجابة او الحذف
- عند اختيار linear scale يتم اضافة السؤال ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و اضافة الأجوبة من 0 ل 5 مع امكانية عمل duplicate للسؤال والأجابة او حذفه بالكامل
- عند اختيار short answer يتم اضافة السؤال ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و اضافة مكان للأجابة حد أقصى 40 حرف مع امكانية عمل duplicate للسؤال والأجابة او الحذف
- عند اختيار long answer يتم اضافة السؤال ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و اضافة مكان للأجابة غير محدد عدد الأحرف مع امكانية عمل duplicate للسؤال والأجابة او الحذف
- عند اختيار signature يتم اضافة ال title ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و مكان لتوقيع العميل.
- عند اختيار image and text يتم اضافة ال title ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و اضافة صورة مع امكانية الضغط علي زر حذف الصورة او الضغط علي زر
- عند اختيار DATE يتم اضافة السؤال ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و شكل ال date الذي يظهر للعميل mm -dd- yyy

- عند اختيار metric يتم اضافة السؤال ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و خانة لتحديد ال metric يظهر شكل المقياس الذي سوف يظهر للعميل.
- يستطيع المدرب الضغط علي زر publish او preview ليطلع عليها أولا قبل نشرها.
- امكانية الاطلاع علي responses لهذه الفورم (توضيح أن ال form تضاف الي خانة (Forms & Questionnaires).
- يستطيع المدرب بعد الانتهاء من ال tasks الاطلاع عليها وإمكانية (التعديل - الحذف - duplicate - تغيير ownership).

#### ○ 4. Forms & Questionnaires:

- امكانية البحث باسم فورم معينة .
- امكانية الاطلاع علي ال forms التي تم انشاؤها من قبل المدرب في خانة ال Tasks والتي قام المدرب باختيارها من ال templates الجاهزة التي قام باختيارها من المضافة من ادارة المنصة و الاطلاع عليها و امكانية (التعديل - الحذف - duplicate - تغيير ownership - اضافتها لخانة ال archive form في حالة ان الفورم مضافة من المدرب فقط).
- يتم الضغط علي زر add a form عند الضغط عليه تظهر ال forms المضافة من ادارة المنصة ك template يمكن استخدامه مباشرة مع امكانية التعديل عليها و الضغط علي زر حفظ او انشاء فورم من الصفر و عند استخدام هذا الاوبشن يتم التالي:
  - اضافة اسم الفورم
  - تحديد ال ownership لمن
  - يتم اختيار ال ownership - تحديد اذا كانت خاصة ب ownership او shared with others
  - يتم اختيار الاوبشنز المراد اضافتها داخل الفورم (هذه الاوبشنز مضافة من ادارة المنصة) وهي اضافة ( multi - single choice - welcome screen

choice - linear scale - short answer - long answer - signature

( - image and text - date metric

- عند الضغط علي welcome screen تظهر سكرين بها صورة وتيكست ترحيب
- عند اختيار single choice يتم اضافة السؤال ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و اضافة الأجوبة بشكل نصي أيضا مع امكانية عمل duplicate للسؤال والأجابة او الحذف
- عند اختيار multi choice يتم اضافة السؤال ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و اضافة الأجوبة بشكل نصي أيضا مع امكانية عمل duplicate للسؤال والأجابة او الحذف
- عند اختيار linear scale يتم اضافة السؤال ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و اضافة الأجوبة من 0 ل 5 مع امكانية عمل duplicate للسؤال والأجابة او حذفه بالكامل
- عند اختيار short answer يتم اضافة السؤال ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و اضافة مكان للأجابة حد أقصى 40 حرف مع امكانية عمل duplicate للسؤال والأجابة او الحذف
- عند اختيار long answer يتم اضافة السؤال ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و اضافة مكان للأجابة غير محدد عدد الأحرف مع امكانية عمل duplicate للسؤال والأجابة او الحذف
- عند اختيار signature يتم اضافة ال title ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و مكان لتوقيع العميل.
- عند اختيار image and text يتم اضافة ال title ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري و اضافة صورة مع امكانية الضغط علي زر حذف الصورة او الضغط علي زر
- عند اختيار DATE يتم اضافة السؤال ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري وشكل ال date الذي يظهر للعميل mm -dd- yyy

- عند اختيار metric يتم اضافة السؤال ك text و اضافة وصف نصي بشكل اختياري وخانة لتحديد ال metric يظهر شكل المقياس الذي سوف يظهر للعميل.
- يستطيع المدرب الضغط علي زر publish او preview ليطلع عليها أولا قبل نشرها.
- امكانية الاطلاع علي ال responses لهذه الفورم (توضيح أن ال form تضاف الي خانة (Forms & Questionnaires).

## ○ 5. Meal Plan Templates:

- امكانية البحث باسم meal plan معينة.
- امكانية الاطلاع علي ال meal plan المضافة من ادارة المنصة مع امكانية التعديل فيها حيث يظهر (اسم وصورة ال meal plan - عدد العملاء التي تم عمل assigned لهم فيها - مدتها) عند الضغط عليها يمكن الاطلاع علي الوصفات الموجودة بها
- زر انشاء meal plan عند الضغط عليه يتم اضافة اسمها - صورة - تحديد عدد الاسبوع - تحديد اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن مشاركتها مع الآخرين ثم الضغط علي زر انشاء يظهر عدد أيام الاسبوع ثم يظهر جميع ال recipes المضافة من ادارة المنصة (صورة - اسم - عدد الكالوريز - البروتين - الكربوهيدرات - الدهون - وصف نصي عنها - مدة التحضير - مدة الطهي - تكفي كم شخص - مميزاتاها - ingredients - تعليمات التحضير والطبخ - nutrition info) يتم اضافة ال meal الخاصة ب ال- Breakfast - lunch - dinner .snack
- يمكن التعديل علي الخطة أو حذفها أو عمل duplicate لها او التعديل علي اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن مشاركتها مع الآخرين.
- يوجد زر assign meal plan يتم اختيار العملاء التي يمكن تخصيص هذه الخطة لهم واختيار بداية الخطة علي كلندر.

○ الجزء الثاني هنا يسمى: Recipe Library

- حيث يمكن البحث باسم وصفة معينة أو الفلترة ب Dietary Info.
- يمكن الاطلاع علي الوصفات المضافة من ادارة المنصة مثل: (صورة - اسم - عدد الكالوريز - البروتين - الكربوهيدرات - الدهون - وصف نصي عنها - مدة التحضير - مدة الطهي - تكفي كم شخص - ال category الخاص بها - طبق جانبي أم رئيسي - Dietary Info ingredients - تعليمات التحضير والطبخ - nutrition - info) يتم اضافة ال meal الخاصة ب ال- Breakfast - lunch - dinner - snack.
- يوجد زر اضافة الوصفة عند الضغط عليه:(يتم اضافة اسم الوصفة - وصف نصي لها - صورة ويمكن الاختيار من الصور المضافة من ادارة المنصة او رفع صورة من الجهاز الخاص بك - تحديد اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن مشاركتها مع الآخرين -اضافة مدة التحضير - اضافة مدة الطهي - تكفي كم شخص - ال category الخاص بها وهما: - Breakfast - lunch - dinner - snack - Dairy - Soup - salad/Bowl - others - Free - Keto Diet- Low Sodium - Pescatarian - Vegetarian - Shellfish -Free - Vegan- Low Sugar - Low Calorie - High Protein- Low Carb- Nut-Free يتم اضافتهم من ادارة المنصة - نوعها كطبق رئيسي أم جانبي - ingredients ويتم الاختيار من المضاف من المنصة و اضافة الكمية بالجرام او اضافتها نصيا - تعليمات التحضير والطبخ حيث يمكن اضافة فيديو و اضافت خطوات التحضير وخطوات الطبخ - اضافة ال nutrition info وهي كمية البروتينات بالجرام والcarbs والدهون والكالوريز ويمكن ادخالها يدويا او عمل auto calculated ثم الضغط علي زر publish.
- يمكن التعديل علي وصفة أو حذفها أو عمل duplicate لها او التعديل علي اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن مشاركتها مع الآخرين.

## ○ الجزء الثالث هنا يسمى: ingredients

- يمكن البحث باسم مكون معين أو الفلترة ب category الخاصه به.
- يمكن الاطلاع علي ال ingredients المضافة من ادارة المنصة.
- يوجد زر اضافة ingredient جديد عند الضغط عليه تتم الخطوات التالية:
  - يتم اضافة اسم المكون - اختيار ال category من المضاف من المنصة
  - اختيار ال defalut unit
  - اضافة nutrition info ملحوظة ان الكالوريز يتم حسابها تلقائي عند اضافة الكارب والبروتين.
  - يمكن اضافة nutrition info مثل sugar - saturated fat - cholesterol - fiber - calcium - iron - magnesium
  - يوجد زر Add Multiple Ingredients بنفس الخطوات ايضا.
  - يمكن التعديل علي ال ingredient او حذفها.

## ○ الجزء الرابع هنا يسمى: Recipe Books

- يمكن البحث باسم recipe book معين.
- الاطلاع علي ال recipe books المضافة من ادارة المنصة مع امكانية التعديل فيها
  - : الاسم الصورة - عدد الوصفات - عدد العملاء التي تم عمل assign لهم - الوصفات الموجودة به بتفاصيلها.
- يوجد زر اضافة recipe book عند الضغط عليه يتم الاختيار بين اضافته ك Pdf وتحميله من جهاز المدرب او interactive book.
  - عند اختيار interactive book يتم اضافة اسم ال recipe book
  - يتم اضافة صورة ووصف نصي
  - وزر add recipe عند الضغط عليه يستطيع المدرب الاطلاع علي الوصفات المضافة من ادارة المنصة والاختيار منها واختيار اكثر من وصفة و اضافتها.

- يمكن اختيار clients اضافتهم للكتاب ليستطيعوا الاطلاع عليه او اختيار الكل.
- يتم اضافة الكتاب بنجاح.
- يمكن التعديل علي recipe book أو حذفه أو عمل duplicate له او التعديل علي اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن ماساركتها مع الآخرين.

## ○ 6. Metric Group:

- امكانية البحث باسم metric group معينة.
- الاطلاع علي metric group المضافة من ادارة المنصة.
- زر اضافة metric group عند الضغط عليه يتم اضافة اسم المجموعة ثم زر اضافة metrics to group تظهر مجموعة من الmetrics المضافة من ادارة المنصة مثل: Body Fat - Chest وغيرها..
- يمكن التعديل عليها أو حذفها أو عمل duplicate او التعديل علي اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن ماساركتها مع الآخرين.

## ● جزء من المنصة يسمى (Inbox):

- امكانية الاطلاع علي جميع المحادثات التي بينه وبين العملاء بشكل منفصل كل شات عن الآخر مع امكانية البحث باسم عميل يظهر الشات الخاص به.
- الاطلاع علي عدد الرسائل الجديدة (مثال: (4 my messages).
- امكانية المحادثة مع عميل من خلال الشات مع امكانية ارسال صور أو فويس نوت رفع فيديو او ارفاق ملفات excel pdf أو GIF.
- عند فتح محادثة مع عميل يمكن الاطلاع علي البروفايل الخاص به.
- يوجد زر new message تظهر نافذة بها زر to: لاختيار الشخص المرسل له الرسالة.

- زر Broadcast message وتعني ارسال رسالة لأكثر من شخص في نفس الوقت عند الضغط علي هذا الزر يتم فتح نافذة لكتابة الرسالة وتحديد أكثر من شخص او الكل وارسالها.

## ● جزء من المنصة يسمى (Automation) الغرض من هذا الجزء هو اضافة خطط أو tasks او auto messages تظهر للعميل بشكل تلقائي عند اشتراك العميل في باقة مع المدرب واشتراك المدرب في المنصة:

- تقسم الي جزئين (Autoflow - onboarding flow).
- اول جزء هو الAutoflow:
  - امكانية البحث باسم autoflow معين.
  - الاطلاع علي autoflow التي قام العميل باضافتها من قبل.
  - زر انشاء Add new autoflow عند الضغط عليه يتم الاختيار مابين نوعي autoflow وهما (Exact Day - By Day Sequence) عند اختيار By Day Sequence يتم اضافة الAutoflow name واختيار عدد الأسابيع ثم الضغط علي زر انشاء.
  - يتم الانتقال الي نافذة تحتوي علي 4 tabs
  - أول tab وهي الTraning تظهر كلندر تحتوي علي أسبوع حسب تحديد المدرب لعدد الأسابيع, عند اختيار يوم من الأسبوع 1 day يوجد زر اضافة workout او زر اضافة program من المضاف من قبل ويوجد زر add a week وهنا يمكن اضافة أسبوع قبل الأسبوع الذي تم اختياره او بعد الأسبوع وزر اضافة save as a program.

■ ثاني tab وهي tasks تظهر نفس الكلندر وعند الضغط عليها تظهر الtasks (تم شرح هذا الجزء بالتفاصيل من قبل) ويوجد زر add a week وهنا يمكن اضافة أسبوع قبل الأسبوع الذي تم اختياره او بعد الأسبوع.

■ ثالث tab وهي Auto messages وتقسم الي 2 types أول نوع هو In-App وهي messages تظهر للعميل في inbox وتتم كالتالي تظهر نافذة يتم اضافة عنوان الرسالة واختيار اليوم الي تظهر فيه الرسالة بعد اشتراكه Day 1 or 2or 3... واختيار الوقت وكتابة محتوى الرسالة مع امكانية رفع فيديو او صورة في الرسالة والضغط علي زر ارسال.

■ او النوع الثاني وهو Announcement وهو اعلان يظهر للعميل في التطبيق في البانر ويتم اضافته بالخطوات التالية: اضافة type نصيا - واطافة الtitle نصيا - واطافة وصف نصي - امكانية رفع صورة او فيديو او اضافة لينك وتحديد اضافة ليوم واحد وتحديد اليوم او اكثر من يوم وتحديد البداية والنهاية التي يظهر بها.

■ الضغط علي زر schedule.

■ ويوجد زر add a week وهنا يمكن اضافة أسبوع قبل الأسبوع الذي تم اختياره او بعد الأسبوع

■ رابع tab وهي clients وهنا يمكن البحث باسم عميل والعملاء التي يتم اضافتها هنا هم العملاء التي تظهر لهم الautoflow يوجد في هذه الصفحة زر اضافة عميل يظهر قائمة بالعملاء ويمكن اختيار أكثر من عميل والضغط علي زر حفظ.

○ ثاني جزء هو الonboarding وهي الأشياء التي تظهر لجميع العملاء يتم اضافتها من قبل المدرب:

■ يقصد بهذا الجزء هو عند دخول العميل للتطبيق واشتركة في باقة مع المدرب يظهر مسار لعملية إدخال وتعريف العميل الجديد على النظام أو الخدمة (زي خطوات الترحيب + شرح الاستخدام + المميزات الخاصة بالمنصة).

■ عند دخول لهذه الصفحة تظهر انواع الخطوات او شرح الاستخدام يظهر للعميل **Onboarding Forms** وهي جمع معلومات عند العميل عن طريق الفورم و زر اختيار فورم يتم اختيار فورم من المضاف مسبقا مع التعديل عليها او انشاء فورم جديدة (تم توضيح اضافة الفورم من قبل بالتفصيل) مع امكانية اضافة أكثر من فورم تظهر للعميل.

■ ويوجد ايقونة تفعيل او الغاء تفعيل ظهورها للعميل جزء ال **Onboarding Forms**.

■ ثاني جزء في الصفحة هو **Onboarding Messages** وتعني استقبال العملاء بمسج كمثال: رسالة ترحيبية وتعريفية عن المنصة يوجد زر اضافة مسج يتم اضافة عنوان الرسالة وكتابة نص الرسالة مع امكانية اضافة صور او فيديوهات ثم اختيار ما بين ظهورها عند دخوله مباشرة ام اثناء فترة الاشتراك وتحديد وقت الرسالة الساعة من والي والضغط علي زر تأكيد.

■ ويوجد ايقونة تفعيل او الغاء تفعيل ظهورها للعميل جزء ال **Onboarding Messages**.

■ ثالث جزء هو **Assignments** ويوجد زر اضافة Program من التي تم انشاؤها من قبل.

■ يوجد ايقونة تفعيل او الغاء تفعيل ظهورها للعميل جزء ال **Assignments**.

- رابع جزء هو **On-Demand** ويوجد زر اضافة Resource collection وزر اضافة Workout collection وزر اضافة studio program ويتم الاختيار من التي تمت اضافتها من قبل لتظهر للعميل في التطبيق.
- يوجد ايقونة تفعيل او الغاء تفعيل ظهورها للعميل جزء ال **Assignments**.
- رابع جزء هو **Recipe Book** يوجد زر اضافة والاختيار من المضاف من قبل سواء ادارة المنصة او المدرب.
- يوجد ايقونة تفعيل او الغاء تفعيل ظهورها للعميل جزء ال **Recipe Book**.
- خامس جزء هو **Autoflow** يوجد زر اختيار autoflow من التي تم اضافتها من قبل.
- يوجد ايقونة تفعيل او الغاء تفعيل ظهورها للعميل جزء ال **Autoflow**.
- بعد الانتهاء يوجد زر **save changes** لحفظ التغييرات التي قام المدرب بعملها وزر **.cancel changes**

## ● جزء من المنصة يسمى ( on-demand ):

- تقسم الي 3 أجزاء:
- أول جزء: **Resource Collections**
  - امكانية البحث باسم collection معين
  - وزر add collection عند الضغط عليه يتم تسميه ال collection - يتم اضافة صورة collection ثم يقسم الي مجموعة sections يتم اضافة ال section name واختيار resources قام المدرب باضافتها من قبل حيث يمكن اضافة اكثر من سيكشن ويمكن اختيار كيف يظهر شكل ال resources في التطبيق للعميل: large cards - Squares- Narrow cards - List ويمكن اضافة اكثر من resource داخل السكشن الواحد.

- امكانية عمل assign clients لهذا الcollection.
- امكانية التعديل عليها أو حذفها أو عمل duplicate او التعديل علي اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن ماساركتها مع الآخرين.
- جزء الresources يستطيع المدرب البحث باسم resource و يوجد زر add resource عند الضغط عليه: يوجد 3 خيارات اضافة لينك - اضافة document form - اضافة form
- عند الضغط علي اضافة لينك: يتم اضافة اسم اللينك - Resource Name - URL - Cover Image (optional) - تحديد اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن ماساركتها مع الآخرين.
- عند الضغط علي اضافة document: يتم اختيار pdf .doc .xls فايل - ثم كتابة Resource Name - Cover Image cover optional - تحديد اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن ماساركتها مع الآخرين.
- عند الضغط علي اضافة form: يتم كتابة Resource Name - يتم اختيار form من المضاف من قبل - Image cover optional - تحديد اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن ماساركتها مع الآخرين.
- امكانية حذف - التعديل - duplicate - تعديل اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن ماساركتها مع الآخرين.

### ○ ثاني جزء: **Workout Collections**

- امكانية البحث باسم workout collection معين.
- يوجد زر create new collection: عند الضغط عليه يتم اضافة اسم workout collection - يتم اضافة صورة collection - اضافة وصف نصي - زر اضافة new category يتم اضافة category name ثم اضافة وصف نصي وصورة - زر اضافة workout يتم اختيار الworkout التي تم اضافتها

في On-demand Workout Library ويمكن اضافة أكثر من workout ثم عمل publish لهذه الcollection او draft لاكماله في وقت آخر.

- امكانية عمل assign clients لهذا الcollection.
- امكانية التعديل عليها أو حذفها أو عمل duplicate او التعديل علي اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن مشاركتها مع الآخرين.
- On-demand Workout Library: وهي عبارة عن workout يقوم المدرب باضافتها ليتم استخدامها في workout collection حيث يمكن البحث باسم workout library.
- يوجد زر اضافة add new workout عند الضغط عليه يظهر خيارين.

- **الخيار الأول: Regular workout** وهو عبارة عن الاختيار من workout library التي قام المدرب باضافتها من قبل يتم اضافة:تحديد اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن مشاركتها مع الآخرين - الاسم - وصف نصي - اختيار workout من الموجود من قبل - اختيار اضافة صورة - يمكن تحديد الlevel من labels وهي All levels - Beginner - Intermediate - Advanced واختيار الduration وهي +60 - 20 - 30 min - 45 min - 60 min واختيار الLabels 10 min - 5 min - 15 min ويمكن اضافة Labels أخرى مثل Intensity - Type- Body Part- Location وزر add workout او close.

- **الخيار الثاني: video workout** وهو عن اضافة لينك فيديو بنفس الخطوات في **Regular workout** لكن بدلا من خطوة اضافة فيديو من workout library يتم اضافة لينك فيديو.
- يمكن التعديل عليها أو حذفها أو عمل duplicate او التعديل علي اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن مشاركتها مع الآخرين.

- **يوجد خانة تسمى workout labels:** تستخدم في تنظيم التمارين وتساعد العملاء على التمرينات.
- تضاف من ادارة المنصة ويمكن للمدرب اضافة labels اخري يوجد زر اضافة labels عند الضغط عليه يتم اضافة اسم الlabel مع امكانية التعديل عليه او حذفه ثم اضافة الlabels option يتم كتابة اسم labels مع امكانية التعديل عليه أو حذفه.

### ○ ثالث جزء: **Studio Programs**

- امكانية البحث باسم studio program.
- زر اضافة studio program عند الضغط عليه يتم التالي:
- يوجد خيارين الخيار الأول: **New program** وهو عبارة عن انشاء program يستطيع المدرب الاطلاع عليه, يتم اضافة: تحديد اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن مشاركتها مع الآخرين - الاسم - عدد الأسابيع - الوصف نصي - اضافة صورة وزر انشاء واختيار العملاء التي يتم assign لهم.
- الخيار الثاني: **Copy from library** عن طريق الاختيار من الprograms المضافة من قبل واختيار العملاء التي يتم عمل assign لهم في هذا الprogram.
- يمكن التعديل عليها أو حذفها أو عمل duplicate او التعديل علي اذا كانت خاصة بالاونر ام يمكن مشاركتها مع الآخرين وتحديد الاونر من teammates.

### ● **جزء من المنصة يسمى (community forum):**

- يوجد زر اضافة forum عند الضغط عليه:

- يتم اضافة صورة للفورم
- واسم الفورم
- وصف نصي
- اضافة members
- زر انشاء فورم

- تظهر نافذة تنقسم الي جزئين أول جزء هو ال:
- Discussion يشبه بوست الفيس بوك حيث يمكن كتابة بوست نص صور او فيديو او عمل poll عند الضغط علي poll يتم كتابة تفاصيل نصية والسؤال نصي والابشنز ك تيكست وزر بوست.
- يمكن عمل لايك وكومنت علي البوست من الأعضاء الآخرين الموجودين في نفس ال community او من صاحب البوست والتعديل عليه او حذفه او عمل Pin للبوست.
- يمكن اضافة أكثر من فورم وعمل نفس الخطوات.
- ثاني جزء members والتي تقسم ال coaches - clients
- يمكن حذف ال clients التي تم اضافتهم او المحادثة معهم بشكل مباشر.
- يوجد زر invite حيث يمكن اضافة clients او coaches.
- يوجد زر manage notification حيث يمكن ادارة الاشعارات المرسله بتفعيلها او عدم تفعيلها:
- All activities
- New posts and reactions
- Only new posts
- Only comments and likes
- None
- Mention by other users تفعيل او الغاء تفعيل.
- Mention using @everyone تفعيل او الغاء تفعيل.
- يوجد زر leave group عند الضغط عليه يظهر له لافته بالمغادرة وحذف الجروب او الغاء.

## ● جزء من المنصة يسمي (payment and packages):

- تظهر احصائيات بالمبيعات أخر 30 يوم - أرباح أخر 30 يوم - الإيرادات في كل وقت.
- عرض جميع ال packages التي قام المدرب باضافتها من قبل - archived package
- published package - Draft - All packages

○ وزر انشاء package عند الضغط عليه يتم اضافة البيانات التالية:

- Package Name
- صورة الباكج
- باكج Headline نصي
- وصف نصي
- السعر وتحديد إذا كان سوف يتم دفعها مرة واحدة من قبل العميل أم عدة مرات.
- تحديد Clients will be assigned to this package
- اضافة sequence للباكج عند الضغط عليها يوجد زر انشاء sequence عند الضغط عليه يتم الاختيار للمزايا او التسلسل الذي يحصل عليه العميل عند الاشتراك في هذه الباقة مثل: - Traning program - community forum  
- onboarding resource collection - Nutrition plan - auto messages
- ولكن للتوضيح يجب علي المدرب أو لا الاشتراك في باقة من باقات المنصة للحصول علي هذه المميزات للحصول عليها في الباكج الخاصة به والتي يستطيع العميل الاشتراك فيها.
- وهنا يمكن أن يحدث سيناريو وهو أن الأشتراك الشهري الخاص بالمدرب مع المنصة أوشك علي الانتهاء كمثال: باقي 3 ايام علي الانتهاء وهذه الباقة تحتوي علي مميزات من التي تم ذكرها وبالتالي هذه المميزات تظهر للعميل عند الأشتراك في باقة مع الكابتن, فعند انتهاء اشتراك باقة المدرب تقف هذه المميزات عند المدرب وعند المتدرب ايضا حتي يقوم المدرب بتجديد الأشتراك في الباقة مرة أخرى.
- زر حفظ - زر preview لمراجعة الباكج قبل نشرها - زر publish package
- يمكن التعديل علي الباقة أو عمل duplicate أو اضافتها للarchived.

■ معني Draft packages في حالة أن المدرب لم يتم بحفظ بيانات الباقة أثناء

انشائها يمكن وضعها في حالة ال.Draft.

■ توضيح: ان العميل يستطيع الغاء اشتراكه مع المدرب واذا كان هناك مبلغ متبقي من

سعر الباقة تكون بين المدرب والعميل خارج المنصة.

■ جزء خاص ب Payment Activity وهي update بالمدفوعات التي يحصل

عليها المدرب من المتدربين مع امكانية البحث باسم متدرب.

■ جزء خاص ب Setup Payment:

■ هنا يقدر المدرب يوصل حسابه في Stripe بوابة دفع حتي يفعل الدفع أونلاين

ويقدم باقات مدفوعة (Paid Packages) لعملائه.

■ بوابة الدفع هي الوسيط اللي بيستقبل الدفع من العميل (، Visa, MasterCard,

Apple Pay ... إلخ) ويحوّله لحسابك البنكي (حساب المدرب).

■ Permission - Grant Access: هنا يقدر المدرب يضيف أعضاء فريقه

(Teammates) ويمنحهم صلاحية إنهم يديروا الباقات والمدفوعات.

■ جزء خاص ب Coach Bios: السيرة التعريفية للكوتش

■ يتم عرض اسم وصورة المدرب والtitle والسيرة الذاتية مع وجود زر edit عند

الضغط عليه يمكن تعديل الtitle و السيرة وتفعيل أو الغاء تفعيل خاصية Show

on Client App

■ وتعني هذه الخاصية عند تفعيلها ظهور بيانات المدرب للعميل في التطبيق بعد

الأشتراك في باقة يتمكن العميل من رؤية اسم - صورة المدرب - Bio - title

وامكانية المحادثة معه اذا قام المدرب بتفعيل خاصية ارسال رسائل من العملاء, في

حالة عدم تفعيلها يظهر اسم وصورة المدرب فقط.

## ● جزء من المنصة يسمى (Teammates):

- تنقسم الي جزئين Teamamtes - coah Bios
- جزء coach Bios: وهو عبارة عن المدربين المساعدين التي تم اضافتهم بواسطة المدرب وتم عمل assign لهم لمتدربين أو package.
- جزء Teammates: يوجد فيه بياناتي ك owner وبيانات ال admins و ال trainers التي تمت اضافتهم بواسطة ال Owner وتظهر البيانات التالية: (الاسم - صورة شخصية - الايميل - invite link - Role - status في حالة انه اکتيف - زر تعديل يتم تعديل role او حذفه وعمل Reassign clients to واختيار teammate اخر) ويوجد زر اضافة teammates عند الضغط عليه:

■ يتم اضافة الاسم الأول

■ الاسم الأخير

■ الايميل

■ اختيار ال role ما بين admin - trainer

■ عند اختيار admin يتم رؤية ال Permission مثل:

- إمكانية عرض وإدارة عملاء جميع أعضاء الفريق.
- عرض/تعديل Library الخاصة والمشاركة (التدريبات، التمارين، البرامج)
- إمكانية إدارة جميع الإعدادات، بما في ذلك أعضاء الفريق والفواتير.

■ عند اختيار trainer يتم رؤية ال Permission مثل:

- إمكانية عرض وإدارة عملائك.
- إمكانية عرض/تعديل private library (تمارين، تمارين رياضية، برامج).
- إمكانية عرض Shared library.

■ بعد اضافة هذه البيانات يظهر ولكن حالته تكون pending ولا يظهر invite link ويوجد زر edit وزر resend وزر revoke.

■ بعد قبولهم الدعوة يقوموا بانشاء حساب في المنصة واطافة الاسم الأول والاسم الاخير والايمل وانشاء باسورد واطافة صورة شخصية والدخول الي المنصة.

■ في جزء ال invite link يمكن التحكم فيه بطريقتين:

■ : Activate clients automatically

● العميل الجديد يتفعل مباشرةً ويتضاف عندك لو فيه لسه عدد مفتوح لل clients متاحة.

● لو العدد خلص → أي تسجيل جديد هيتضاف تلقائيًا في قائمة Waiting Activation لحد ما يتوفر مكان وتفعله.

■ Always add clients to the “Waiting Activation” list

● أي عميل جديد يسجل بالرابط → هيدخل الأول في قائمة Waiting Activation.  
● والمدرب بيختار مين يتفعل ومين لأ (تحكم يدوي كامل).

## ● جزء من المنصة يسمي (profile settings):

- يمكن الاطلاع علي البيانات الشخصية مع امكانية التعديل عليها.
- مثل الاسم الأول - الأسم الاخير - الصورة الشخصية - الجنس ذكر أم أنثي - امكانية تغيير الباسورد من خلال: ادخال الباسورد الحالي - كتابة الباسورد الجديد - تأكيد الباسورد الجديد - الضغط علي زر حفظ
- رقم الجوال - تاريخ الميلاد - timezone - امكانية اختيار شكل ال ( or Date setting (MM/DD/yyyy), (DD/MM/YYYY) امكانية التعديل في كل هذه البيانات.
- امكانية ادارة ال Notifications والتي تقسم الي نوعين In-app - Push
- امكانية تفعيل كلا النوعين او نوع واحد علي الاشعارات الموجودة في السيستم.
- امكانية الغاء اشتراك الاشعارات التي تصل علي الايميل.
- امكانية تعديل ال default setting وهي ال settings الموجودة في بروفايل العميل ويستطيع المدرب تعديلها من وضع الديفولت الي الوضع الذي يريده للعميل.

- يوجد صفحة خاصة social sharing حيث يمكن للمدرب اضافة user ال instagram و منصة X و يوتيوب و فيس بوك و تيك توك و لينكد ان و ويبساييت.
- يستطيع المدرب الاشتراك مع بوابة zapier لعملية ال automation وهي من ضمن الاشتراكات مع المنصة.
- يوجد صفحة تسمى Billing و يوجد فيها الباقة الحالية المشترك فيها المدرب و عند الضغط عليها يمكن الاطلاع علي تفاصيلها من صفحة upgrade و زر اضافة مشترك يظهر له سعر اشتراك العميل الواحد.
- Billing History ويمكن الاطلاع علي الفواتير التي تم دفعها من قبل و تاريخ الدفع و السعر.
- امكانية اضافة بيانات credit card.
- Billing Contact امكانية تغيير teammate المسؤول عن ذلك.
- جزء مخصص Custom Branding وهو امكانية المدرب من اضافة splash screen logo لتعبر عن هويته وكذلك صورة Workout background يمكن اختيار صورة من المضاف من ادارة المنصة او رفع صورة من pc امكانية اضافة App Themes واختيار من themes المضافة من ادارة المنصة او اضافة theme خاص بك و امكانية اضافة Invite email banner صورة.
- يوجد advanced custom branding وهي:
- custom app icon - premium splash screen - custom workout background - unique color themes
- زر log out.
- توضيح: أن المدرب عندما يشترك في باقة مع ادارة المنصة يستطيع الغاء الاشتراك و تقوم ادارة المنصة باسترداد باقي المبلغ له.
- لدي المدرب محفظة يستطيع شحنها بمبلغ واستخدام هذا المبلغ في الاشتراك و تجديد الباقة.
- شرح جزء upgrade حتي يتمكن المدرب من الاطلاع علي باقات الاشتراك المضافة من ادارة المنصة وتظهر بالشكل التالي:

- يوجد باقة فري كحد أقصى 5 عملاء ومميزاتها مضافة من ادارة المنصة أيضا واسمها ووصفها.
- اذا كان عدد العملاء أكثر من 5 يوجد باقة أخرى يستطيع الاطلاع علي مميزاتها - ووصفها - اذا كان هناك خصومات علي الباقة ام لا ويقوم بادخال عدد العملاء يظهر له سعر العميل الواحد ويختار مدة الاشتراك ويظهر له اجمالي الذي يجب دفعه.
- يوجد فورم للتواصل مع ادارة المنصة وارسال مشكلته للدعم.
- امكانية التواصل مع الدعم من خلال (واتساب - فيس بوك - x - يوتيوب - انستجرام - تيك توك).

## Admin panel:

### APIs Integration:

- payment gateway
- SMTP
- Apple health and google fit
- Cronometer, MyFitnessPal, and Fitbit
- integration for client signature
- integration for GIF
- integration with automation tools (Zapier)
- Garmin and oura

## Devices:

- Mobile App for coach and trainee
- website for coach and trainee
- Admin Dashboard