

|  Šifrnici |

Vježbe

Vježbe su središnja biblioteka u kojoj se svaka vježba opisuje **jednom** i zatim koristi u svim planovima treninga. Time se izbjegava ponovni upis istih podataka za svaki termin — trener u plan bira vježbu iz ovog šifrnika, a uz nju upisuje samo parametre izvedbe (serije, ponavljanja, opterećenje).

Vježba nosi dva odvojena opisa: **interni**, namijenjen treneru, i **javni**, koji vidi član. Uz opise se drže slike i video snimke izvedbe. Isti se sadržaj prikazuje uz vježbu u svakom planu u kojem se ona pojavljuje.

Obrazac se otvara iz **Izbornik > Šifrnici > Vježbe**. Isti dijalog otvara se i iz kartice **~ PLAN TRENINGA ~** u dijalogu termina, ikonom olovke na odabranoj vježbi odnosno ikonom plusa u praznom retku — postupak je opisan u **~ TRENING ~**.

1. Lista

[O filterima i pronalaženju podataka u listama](#)

Polja filtera i stupci liste opisani su na [Lista](#).

Klikom na redak otvara se dijalog **[Vježba - Ispravi]**, a novi se zapis unosi gumbom  u donjem desnom uglu liste, koji otvara dijalog **[Vježba - Dodaj]**. Oba dijaloga imaju ista polja.

2. Slike i snimke

Na vrhu dijaloga je galerija sa slikama i video snimkama vježbe. Jedna vježba može imati više zapisa — nekoliko fotografija izvedbe i više snimki iz različitih kutova ili u različitim verzijama.

- **Kretanje kroz galeriju**
Strelicama < i > s obje strane prikaza ili klikom na sličicu u traci ispod.
- **Dodavanje**
Gumb  na kraju trake sličica otvara odabir datoteke. Tijekom prijenosa prikazuje se napredak.
- **Brisanje**
Crvena ikona u gornjem desnom uglu uklanja **prikazanu** sliku ili snimku. Vježba i ostali zapisi ostaju.

Uz prikazani zapis stoje dva polja:

- **{Naziv}**
Naziv te slike ili snimke — kut ili verzija izvedbe. Član ga čita kad bira među više zapisa iste vježbe.
- **{Vrijedi do}**
Datum do kojeg član zapis vidi. Prazno znači **do daljnjega**. Ikona kružne strelice upisuje današnji datum, a ikona kalendara otvara birač datuma.



Polje **{Naziv}** u galeriji imenuje **prikazanu sliku ili snimku**, a ne vježbu. Naziv same vježbe upisuje se niže, u podacima o vježbi.



Video se prihvaća isključivo u **MP4** formatu, s video zapisom **H.264** i zvukom **AAC**, najviše **500 MB** po snimci. Preporučena rezolucija je 720p — deset minuta snimke na 720p zauzima oko 190 MB, a na 1080p oko 375 MB.



iPhone po zadanim postavkama snima format koji dio preglednika ne prikazuje, pa Brix takvu datoteku odbija. Prije snimanja postavite **Postavke > Kamera > Formati > Najkompatibilnije**. Android snima u ispravnom formatu i ondje dodatnih koraka nema.



Prijenos snimke nema nastavak — prekine li se veza, prijenos kreće iznova. Veće snimke zato šaljite s pouzdane veze, a ne usput s mobilne mreže.

3. Podaci o vježbi

Polje	Opis
{Odjel}	Teretana za koju vježba vrijedi. Ostavite li polje prazno, vježba je dostupna u svim teretanama tvrtke.
{Aktivan}	Kvačica označava da je vježba u upotrebi i da se nudi pri slaganju plana.
{Naziv}	Naziv vježbe kako se prikazuje u padajućem izborniku i u planu treninga — npr. <i>sumo čučanj</i> , <i>zgibovi</i> , <i>trbušnjaci</i> . Obavezan podatak.
{Trener - Opis}	Interna uputa: tehnički naglasci, cueovi, na što paziti pri izvedbi. Vidljiva administratoru i treneru, nikada članu .
{Član - Opis}	Javni opis vježbe koji član vidi uz svoj plan treninga. Unosi se u uređivaču s oblikovanjem — stilovi, podebljano, kurziv, podcrtano, poravnanje, liste, uvlačenje, citat te poništavanje i ponavljanje zadnje radnje.
{Mišićna skupina}	Skupina koju vježba opterećuje — npr. <i>biceps</i> , <i>noge</i> , <i>leđa</i> , <i>prsa</i> , <i>kardio</i> . Bira se jedna vrijednost.
{Oprema}	Sva oprema potrebna za izvedbu. Odabrane sprave prikazuju se kao oznake ispod polja, svaka sa svojim ☉ za uklanjanje. Vježba koja traži stalak, šipku i uteg nosi sve tri oznake. Oprema se vodi u Oprema .

Vrijednosti polja **{Odjel}** i **{Mišićna skupina}** biraju se iz padajućeg izbornika; ikona ☉ uz izbornik briše odabranu vrijednost.



Naziv vježbe pišite dosljedno i bez skraćenica — po njemu je trener bira iz padajućeg izbornika pri slaganju plana. Razlike u izvedbi iste vježbe (npr. uski i široki stav) rješavajte zasebnim zapisima, a ne opisom unutar jedne vježbe.



Tehničke naglaske za trenera i javni opis za člana držite razdvojeno. Sve što upišete u **{Član - Opis}** član vidi u svom pregledu vježbe.

4. Unos vježbe

1. Otvorite **Izbornik > Šifrnici > Vježbe** i pritisnite .
2. Po potrebi dodajte slike i snimke izvedbe te im upišite naziv i rok.
3. Odaberite **{Odjel}** ili ga ostavite praznim ako vježba vrijedi za sve teretane.
4. Upišite **{Naziv}** te opise za trenera i za člana.
5. Odaberite **{Mišićna skupina}** i svu potrebnu **{Oprema}**.
6. Pritisnite **SPREMI**.

Vježba je od tog trenutka dostupna za odabir u planovima treninga onih teretana na koje se odnosi polje **{Odjel}**.

5. Gumbi

- **SPREMI**
Pohranjuje unesene podatke i zatvara dijalog.
- **OBRISI**
Uklanja vježbu. Prikazuje se samo u dijalogu **[Vježba - Ispravi]**.



Brisanje vježbe je nepovratno, kao i brisanje pojedine slike ili snimke iz galerije. Vježbu koja se više ne koristi, a nalazi se u ranijim planovima treninga, **ne brišite** — uklonite kvačicu **{Aktivan}** kako bi povijesni planovi ostali čitljivi.

6. Pregled vježbe

Klikom na naziv vježbe u planu treninga otvara se pregled vježbe. Prikaz je isključivo informativan i ovisi o ulozi:

- **Trener**
Vidi **{Naziv}**, **{Trener - Opis}**, **{Član - Opis}**, **{Mišićna skupina}**, **{Oprema}** te sve slike i snimke.
- **Član**
Vidi **{Naziv}**, **{Član - Opis}**, **{Mišićna skupina}**, **{Oprema}** te slike i snimke kojima rok nije istekao. Interni opis za trenera mu nije dostupan.

Član među snimkama bira po nazivu, redoslijedom kojim su posložene u galeriji.

7. Tko što smije

Uloga	Pregled	Uređivanje vježbi
Administrator tvrtke	Sve vježbe tvrtke	Sve vježbe tvrtke
Trener	Sve vježbe koje se izvode u njegovoj teretani	Vježbe svoje teretane i vježbe bez upisanog odjela
Član	Javni opis, slike i snimke uz svoj plan	Ne

Trener obrazac vidi u izborniku samo ako mu je program **Vježbe** uključen u **Izbornik > Sustav > Korisnici**.

8. Ograničenja

-  Vježbi se nudi samo oprema **jednakog ili šireg dosega** od nje same. Vježba bez upisanog odjela može koristiti isključivo opremu koja je također bez odjela, jer se inače u ostalim teretanama ne bi imala na čemu izvesti. Pojednosti su na [Oprema](#).
-  Vježba bez kvačice **{Aktivan}** više se ne nudi pri slaganju plana, ali ostaje čitljiva na planovima u kojima je već upisana.
-  Slika ili snimka kojoj je **{Vrijedi do}** u prošlosti članu se **ne prikazuje**. Zapis ostaje vidljiv administratoru i treneru, s oznakom da je istekao.
-  Datoteka koja nije MP4 s H.264 zapisom, ili je veća od 500 MB, odbija se **prije** prijenosa uz poruku koja kaže što treba ispraviti.
-  Trener ne može uređivati vježbe koje pripadaju drugoj teretani.

From:

<https://wiki.micro-process.hr/> - **Brix - MICRO PROCESS**

Permanent link:

<https://wiki.micro-process.hr/brix/hr/exercises>

Last update: **30/09/2026 10:26**

