

Gymmetry

Katalog vježbi

Katalog vježbi središnja je 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 kataloga, a uz nju upisuje samo parametre izvedbe (serije, ponavljanja, opterećenje).

Vježba nosi dva odvojena opisa: **interni**, namijenjen treneru, i **javni**, koji vidi član. Isti se opis prikazuje uz vježbu u svakom planu u kojem se ona pojavljuje.

1. Gdje se vježbe uređuju

Vježbe se uređuju iz kartice ~ **PLAN TRENINGA** ~ u dijalogu termina, iz retka stavke plana:

- **{Olovka}** pored odabrane vježbe — otvara vježbu na uređivanje.
- **{+}** u posljednjem, praznom retku — otvara unos nove vježbe u katalog.

Otvara se dijalog **Vježba — Ispravi**. Postupak dodavanja stavke u plan opisan je na stranici [Plan treninga](#).



Uređivanje kataloga dostupno je isključivo administratoru. Trener vježbu može otvoriti samo na pregled, a član vidi njezin javni opis.

2. 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.
{Naziv}	Naziv vježbe kako se prikazuje u padajućem izborniku i u planu treninga — npr. <i>sumo čučanj, zgibovi, trbušnjaci</i> .
{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>noge, leđa, prsa, kardio</i> .
{Oprema}	Oprema potrebna za izvedbu — npr. <i>girja, uteg, sprava, vlastita težina</i> .

Vrijednosti polja **{Odjel}**, **{Mišićna skupina}** i **{Oprema}** biraju se iz padajućeg izbornika. Ikona **{x}** 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 u katalogu, 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.

3. Spremanje i brisanje

1. Ispunite podatke o vježbi.
2. Pritisnite **[SPREMI]**.
3. Vježba je od tog trenutka dostupna za odabir u planovima treninga onih teretana na koje se odnosi polje **{Odjel}**.

Tipka **[OBRIŠI]** uklanja vježbu iz kataloga.



Brisanje vježbe je nepovratno. Vježbu koja se više ne koristi, a nalazi se u ranijim planovima treninga, ne brišite — uklonite kvačicu **{Aktivan}** kako bi povijesni planovi ostali čitljivi.

4. Pregled vježbe

Klikom na naziv vježbe u planu treninga otvara se dijalog **Vježba — Pregled**. Prikaz je isključivo informativan i ovisi o ulozi:

- **Trener**

Vidi **{Naziv}**, **{Trener - Opis}**, **{Član - Opis}**, **{Mišićna skupina}** i **{Oprema}**. Podatke ne može mijenjati.

- **Član**

Vidi **{Naziv}**, **{Član - Opis}**, **{Mišićna skupina}** i **{Oprema}**. Interni opis za trenera mu nije dostupan.

From:

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

Permanent link:

https://wiki.micro-process.hr/brix/hr/gymmetry/katalog_vjezbi

Last update: 25/08/2026 20:27

