

فاز ۱ - ورود و تکمیل اطلاعات اولیه کاربر

هدف فاز

هدف این فاز این است که کاربر در کوتاه‌ترین زمان ممکن وارد سیستم شود و حداقل اطلاعات موردنیاز برای ایجاد پروفایل اولیه ثبت شود.

اپلیکیشن به صورت دو زبانه (فارسی / English) طراحی می‌شود و زبان پیش‌فرض سیستم انگلیسی خواهد بود. در اولین اجرا، زبان دستگاه تشخیص داده می‌شود و در صورت فارسی بودن دستگاه، امکان انتخاب زبان فارسی نیز نمایش داده می‌شود.

صفحه ۱ - Login / Sign Up

هدف صفحه

ورود یا ثبت نام کاربر از طریق شماره موبایل یا ایمیل.

المان‌های صفحه

عنوان

English:

Welcome to alogym

فارسی:

به alogym خوش آمدید

زیرعنوان

English:

.Track your workouts, follow your coach, and reach your goals

فارسی:

تمرین‌های خود را دنبال کنید، با مربی خود در ارتباط باشید و به اهداف ورزشی خود برسید.

ورود با شماره موبایل - پیش شماره تمامی کشورها باید باشد

فیلد:

Phone Number

Placeholder:

Enter your phone number

فارسی:

شماره موبایل خود را وارد کنید

دکمه:

Continue

فارسی:

ادامه

جداکننده

English:

OR

فارسی:

یا

ورود با ایمیل

فیلد:

Email Address

Placeholder:

Enter your email address

فارسی:

ایمیل خود را وارد کنید

دکمه:

Continue with Email

فارسی:

ادامه با ایمیل

فوتر

English:

.By continuing, you agree to our Terms of Service and Privacy Policy

فارسی:

با ادامه دادن، قوانین و حریم خصوصی اپلیکیشن را می‌پذیرید.

صفحه ۲ - Verification

هدف صفحه

تأیید شماره موبایل یا ایمیل از طریق کد یکبار مصرف.

المان‌های صفحه

عنوان

English:
Verify Your Account

فارسی:
تأیید حساب کاربری

توضیح

English:
.Enter the verification code we sent to you

فارسی:
کد ارسال شده را وارد کنید.

فیلد کد

English:
۶ Digit Code

فارسی:
کد ۶ رقمی

دکمه اصلی

English:
Verify

فارسی:
تأیید

دکمه ثانویه

English:
Resend Code

فارسی:
ارسال مجدد کد

صفحه ۳ - Complete Profile

هدف صفحه

تکمیل اطلاعات اولیه و ضروری کاربر پس از اولین ورود.

عنوان

English:
Complete Your Profile

فارسی:
تکمیل اطلاعات اولیه

توضیح

English:
.Tell us a little about yourself

فارسی:
برای شروع چند اطلاعات اولیه را وارد کنید.

فیلدهای اطلاعات

نام

English:
First Name

فارسی:
نام

نام خانوادگی

English:
Last Name

فارسی:
نام خانوادگی

جنسیت

English:
Male
Female
Prefer not to say

فارسی:

مرد

زن

ترجیح می‌دهم اعلام نکنم

تاریخ تولد

English:

Select your birth date

فارسی:

انتخاب تاریخ تولد

سطح تجربه در بدنسازی

عنوان:

English:

Training Experience

فارسی:

سطح تجربه در بدنسازی

گزینه‌ها:

English:

Beginner

Intermediate

Advanced

فارسی:

مبتدی

متوسط
حرفه‌ای

توضیح:

فارسی:

این اطلاعات به مربی کمک می‌کند برنامه مناسب‌تری برای شما تنظیم کند.

هدف ورزشی

عنوان:

English:

?What's Your Goal

فارسی:

هدف اصلی شما چیست؟

گزینه‌ها:

English:

Build Muscle

Lose Fat

Stay Fit

Increase Strength

General Health

فارسی:

عضله‌سازی

چربی‌سوزی

تناسب اندام

افزایش قدرت

سلامتی عمومی

دکمه اصلی

English:

Continue

فارسی:

ادامه

خروجی فاز ۱

پس از تکمیل این مراحل، اطلاعات زیر برای هر کاربر ثبت شده است:

- شماره موبایل یا ایمیل
- نام
- نام خانوادگی
- جنسیت
- تاریخ تولد
- سطح تجربه در بدنسازی
- هدف ورزشی

سپس کاربر وارد صفحه اصلی اپلیکیشن (Home) می‌شود.

Bottom Navigation (منوی اصلی اپلیکیشن)

Home .۱

English

Home

فارسی

خانه

توضیح

صفحه اصلی اپلیکیشن و مرکز فعالیت‌های روزانه کاربر

نمایش:

- تمرین امروز
- مکمل‌های امروز
- وضعیت پیشرفت
- آخرین فعالیت‌ها
- پیشنهادات و محتوای منتخب

Training .۲

English

Training

فارسی

تمرین

توضیح

بخش اصلی اجرای برنامه‌های ورزشی

نمایش:

- تمرین امروز
- برنامه‌های فعال
- تاریخچه تمرین‌ها
- گزارش جلسات انجام شده
- تصاویر پیشرفت

Shop .۳

English

Shop

فارسی

فروشگاه

توضیح

بخش محصولات و خدمات

نمایش:

- مکمل‌ها
- تجهیزات ورزشی

- پیشنهادات ویژه

Content .۴

English

Content

فارسی

آموزش

توضیح

مرکز محتوای آموزشی و علمی

نمایش:

- مقالات
- آموزش‌های ورزشی
- آموزش‌های تغذیه
- نکات علمی
- ویدیوهای آموزشی

Profile .۵

English

Profile

فارسی

پروفایل

توضیح

مدیریت حساب کاربری و تنظیمات

نمایش:

- اطلاعات شخصی
- عکس پروفایل
- تنظیمات نوتیفیکیشن
- زبان اپلیکیشن
- خروج از حساب

نسخه نهایی مورد تایید

English:

Home | Training | Shop | Content | Profile

فارسی:

خانه | تمرین | فروشگاه | آموزش | پروفایل

توضیحات: برای فروشگاه هیچ صفحه ای نیاز نیست طراحی بشه و با زدن روی دکمه فروشگاه که فقط برای کاربران ایرانی است میره داخل وب ویو و شروع به کار میکنه یه سایت فروشگاهی با ورد پرس است.

بخش آموزش (Content)

هدف

بخش آموزش برای افزایش دانش کاربران در حوزه بدنسازی، تغذیه، مکمل‌ها، سلامتی و سبک زندگی طراحی می‌شود.

کاربر باید بتواند به محتوای علمی، آموزشی و کاربردی دسترسی داشته باشد و پاسخ سوالات رایج خود را بدون خروج از اپلیکیشن دریافت کند.

منوی اصلی

English:

Content

فارسی:

آموزش

صفحه اصلی آموزش (Content Home)

Header

نمایش:

• عنوان آموزش

• دکمه جستجو

بخش اول: Featured Articles

مقالات منتخب

نمایش به صورت اسلایدر

نمونه:

- خواص جینسینگ در بدنسازی
- بهترین زمان مصرف کراتین
- تخم مرغ چقدر پروتئین دارد؟
- آیا مصرف پروتئین برای کلیه مضر است؟

بخش دوم: دسته‌بندی‌ها

Training

تمرینات

Nutrition

تغذیه

Supplements

مکمل‌ها

Health

سلامت

Fat Loss

چربی سوزی

Muscle Building

عضله سازی

بخش سوم: Latest Articles

جدیدترین مقالات

نمایش به صورت لیست

هر کارت شامل:

- تصویر کاور
- عنوان مقاله
- خلاصه کوتاه
- زمان مطالعه

بخش چهارم: Most Popular

محبوبترین مقالات

نمایش بر اساس بازدید یا مطالعه

صفحه دسته‌بندی

کاربر پس از ورود به هر دسته، لیست مقالات مرتبط را مشاهده می‌کند.

امکانات:

- جستجو
- مرتب‌سازی
- فیلتر

صفحه مقاله

بخش اول

تصویر کاور

بخش دوم

عنوان مقاله

بخش سوم

اطلاعات مقاله

نمایش:

- تاریخ انتشار

- زمان مطالعه
- دسته‌بندی

بخش چهارم

متن مقاله

پشتیبانی از:

- تیتراها
- لیست‌ها
- تصاویر
- جداول

بخش پنجم

مقالات مرتبط

نمایش مقالات مشابه

بخش ششم

اشتراک‌گذاری

اشتراک مقاله در:

- واتساپ
- تلگرام

- اینستاگرام
- لینک مستقیم

محدوده MVP

نسخه اول شامل:

- صفحه اصلی آموزش
- دسته‌بندی‌ها
- جستجو
- صفحه مقاله
- مقالات مرتبط
- اشتراک‌گذاری مقاله

هدف این بخش تبدیل اپلیکیشن به مرجع آموزشی بدنسازی، تغذیه و مکمل برای کاربران است.

وقتی کاربر روی دکمه پروفایل کلیک کرد جزئیات ذیل نمایش داده شود:

Profile Menu / منوی پروفایل

Header / بخش بالای صفحه

English

Profile

فارسی

پروفایل

نمایش خلاصه:

- عکس پروفایل / Profile Photo
- نام و نام خانوادگی / Full Name
- نقش کاربر: Athlete یا Coach / User Role
- شهر، کشور / City, Country

Profile Menu Items / آیتم‌های منوی پروفایل

۱. Personal Information

فارسی

اطلاعات شخصی

توضیح

مدیریت اطلاعات پایه کاربر مثل نام، تاریخ تولد، جنسیت، شهر و استان

Personal Information

هدف صفحه

Header

English:
Personal Information

فارسی:
اطلاعات شخصی

Profile Photo

نمایش عکس پروفایل

امکانات:

- مشاهده عکس
- تغییر عکس
- حذف عکس

Full Name

First Name

نام

Last Name

نام خانوادگی

Gender

English

- Male •
- Female •
- Prefer not to say •

فارسی

- مرد •
- زن •
- ترجیح می‌دهم اعلام نکنم •

Birth Date

English

Birth Date

فارسی

تاریخ تولد

نمایش:

روز / ماه / سال

Mobile Number

English

Mobile Number

فارسی

شماره موبایل

نکته:

فقط نمایش داده شود.

ویرایش شماره موبایل در صفحه جداگانه انجام شود.

Email Address

English

Email Address

فارسی

ایمیل

کاربر بتواند:

• ایمیل اضافه کند

- ایمیل را ویرایش کند

Location

Country

کشور

Province / State

استان

City

شهر

Save Button

English:

Save Changes

فارسی:

ذخیره تغییرات

تمام این موارد در بخش‌های دیگر مدیریت.

۲. Body Information

فارسی

اطلاعات بدنی

توضیح

مدیریت اطلاعات مرتبط با بدن و هدف ورزشی مثل قد، وزن، سطح تجربه و هدف اصلی

Body Information

هدف صفحه

مدیریت اطلاعات بدنی و ورزشی کاربر

این اطلاعات به مربی کمک می‌کند برنامه مناسب‌تری برای شاگرد تنظیم کند و در آینده برای تحلیل پیشرفت کاربر نیز استفاده خواهد شد.

Header

English:

Body Information

فارسی:

اطلاعات بدنی

Current Weight

English

Current Weight

فارسی

وزن فعلی

نمایش:

Kg

مثال:

Kg ۸۵

Height

English

Height

فارسی

قد

نمایش:

Cm

مثال:

Cm ۱۸۵

Training Experience

English

Training Experience

فارسی

سطح تجربه ورزشی

گزینه‌ها:

Beginner

Intermediate

Advanced

فارسی:

مبتدی

متوسط

حرفه‌ای

Main Goal

English

Main Goal

فارسی

هدف اصلی

گزینه‌ها:

Build Muscle

Lose Fat

Stay Fit

Increase Strength
General Health

فارسی:

عضله سازی
چربی سوزی
تناسب اندام
افزایش قدرت
سلامتی عمومی

Training Location

English

Training Location

فارسی

محل تمرین

گزینه ها:

Gym

Home

Both

فارسی:

باشگاه
خانه
هردو

Injuries & Limitations

English

Injuries & Limitations

فارسی

آسیب‌ها و محدودیت‌ها

انتخاب چندگانه:

Neck

Shoulder

Elbow

Wrist

Back

Knee

Ankle

فارسی:

گردن

شانه

آرنج

مچ دست

کمر

زانو
مچ پا

Notes

English

Additional Notes

فارسی

توضیحات تکمیلی

مثال:

- دیسک کمر
- پارگی مینیسک
- محدودیت حرکتی شانه

Save Button

English:
Save Changes

فارسی:
ذخیره تغییرات

Daily Schedule .۳

فارسی

برنامه روزانه

توضیح

تنظیم ساعت‌های شخصی برای یادآوری‌ها، مثل ساعت بیداری، ساعت خواب و ساعت تمرین

Daily Schedule

هدف صفحه

تنظیم ساعت‌های شخصی کاربر برای مدیریت نوتیفیکیشن‌ها، یادآوری تمرین‌ها و زمان بندی مصرف مکمل‌ها.

این اطلاعات برای شخصی سازی تجربه کاربر استفاده می‌شوند.

Header

English:
Daily Schedule

فارسی:
برنامه روزانه

توضیح صفحه

English:

.Set your daily routine to receive smarter reminders

فارسی:

ساعت‌های روزانه خود را تنظیم کنید تا یادآوری‌های دقیق‌تری دریافت کنید.

Wake Time

English

Wake Up Time

فارسی

ساعت بیدار شدن

نوع ورودی:

Time Picker

مثال:

AM ۰۷:۰۰

Sleep Time

English

Sleep Time

فارسی

ساعت خواب

نوع ورودی:

Time Picker

مثال:

PM ۱۱:۳۰

Workout Time

English

Workout Time

فارسی

ساعت تمرین

نوع ورودی:

Time Picker

مثال:

PM ۰۶:۰۰

Workout Days

English

Workout Days

فارسی

روزهای تمرین

انتخاب چندگانه:

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

فارسی:

شنبه

یکشنبه

دوشنبه

سه‌شنبه

چهارشنبه

پنجشنبه

جمعه

Do Not Disturb

English

Do Not Disturb

فارسی

ساعات عدم مزاحمت

هدف:

در این بازه زمانی هیچ نوتیفیکیشنی ارسال نشود.

Start Time

شروع

End Time

پایان

Reminder Preview

English

Reminder Preview

فارسی

پیش‌نمایش یادآوری‌ها

نمایش نمونه:

تمرین:

امروز ساعت ۱۸:۰۰ یادآوری می‌شود

اشواگاندا:
۳۰ دقیقه قبل از خواب یادآوری می‌شود

کراتین:
۱۵ دقیقه بعد از تمرین یادآوری می‌شود

Save Button

English:
Save Changes

فارسی:
ذخیره تغییرات

Notifications .۴

فارسی

نوتیفیکیشن‌ها

توضیح

مدیریت یادآوری‌های اپلیکیشن مثل یادآوری تمرین، مکمل و محتوای آموزشی

Notifications

هدف صفحه

مدیریت اعلان‌ها و یادآوری‌های اپلیکیشن

کاربر می‌تواند مشخص کند چه نوع نوتیفیکیشن‌هایی را دریافت کند.

Header

English:

Notifications

فارسی:

نوتیفیکیشن‌ها

توضیح صفحه

English:

.Choose which notifications you'd like to receive

فارسی:

مشخص کنید چه اعلان‌هایی را مایل به دریافت هستید.

Training Reminders

English

Training Reminders

فارسی

یادآوری تمرین

توضیح:

English:

.Receive reminders for your scheduled workouts

فارسی:

یادآوری برای تمرین‌های برنامه‌ریزی شده

نوع کنترل:

ON / OFF

Supplement Reminders

English

Supplement Reminders

فارسی

یادآوری مکمل‌ها

توضیح:

English:

.Receive reminders for supplements and vitamins

فارسی:

یادآوری مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها

نوع کنترل:

ON / OFF

Program Updates

English

Program Updates

فارسی

به روزرسانی برنامه ها

توضیح:

English:

.Get notified when your coach updates your program

فارسی:

هنگام تغییر یا ثبت برنامه جدید توسط مربی اطلاع رسانی شود.

نوع کنترل:

ON / OFF

Educational Content

English

Educational Content

فارسی

مطالب آموزشی

توضیح:

English:

.Receive notifications about new articles and educational content

فارسی:

اطلاع رسانی مقالات و مطالب آموزشی جدید

نوع کنترل:

ON / OFF

Promotions & Offers

English

Promotions & Offers

فارسی

تخفیف‌ها و پیشنهادات ویژه

توضیح:

English:

.Receive promotions, discounts and special offers

فارسی:
دریافت تخفیف‌ها و پیشنهادهای ویژه فروشگاه

نوع کنترل:

ON / OFF

System Notifications

English

System Notifications

فارسی

اعلان‌های سیستمی

توضیح:

English:
.Important account and security notifications

فارسی:
اعلان‌های مهم مربوط به حساب کاربری و امنیت

نوع کنترل:

ON / OFF

Notification Status

نمایش وضعیت کلی اعلان‌ها

مثال:

Notifications Enabled

یا

Notifications Disabled

Save Button

English:

Save Changes

فارسی:

ذخیره تغییرات

Progress Photos .۵

فارسی

تصاویر پیشرفت

توضیح

مشاهده و مدیریت عکس‌های پیشرفت بدنی کاربر

پیشرفت بدنی / Progress Tracker

هدف

این بخش برای ثبت تصاویر پیشرفت بدنی کاربر و دریافت تحلیل هوشمند بدن طراحی می‌شود.

کاربر می‌تواند در هر زمان تصاویر جدیدی از وضعیت بدنی خود ثبت کند و در صورت تمایل تحلیل هوشمند دریافت نماید.

نمایش برای کاربران

کاربران ایرانی

این بخش به صورت کامل نمایش داده می‌شود:

- ثبت تصاویر پیشرفت
- مشاهده تاریخچه تصاویر
- تحلیل بدن با هوش مصنوعی
- پرداخت آنلاین تحلیل‌های اضافی

کاربران غیرایرانی

این بخش فقط شامل:

- ثبت تصاویر پیشرفت

- مشاهده تاریخچه تصاویر

خواهد بود.

قابلیت پرداخت و تحلیل هوشمند برای کاربران غیرایرانی نمایش داده نمی‌شود.

ساختار ثبت پیشرفت

هر بار ثبت پیشرفت به عنوان یک Progress Checkpoint ذخیره می‌شود.

هر Checkpoint شامل:

English

- Front View

- Back View

- Left Side View

- Right Side View

فارسی

- نمای روبرو

- نمای پشت

- نمای سمت چپ

- نمای سمت راست

ثبت تاریخ

تاریخ و زمان ثبت تصاویر به صورت خودکار توسط سیستم ذخیره می‌شود.
کاربر نیازی به وارد کردن تاریخ ندارد.

روند ثبت تصاویر

1. کاربر وارد بخش Progress Tracker می‌شود.
2. روی دکمه New Progress Checkpoint کلیک می‌کند.
3. چهار تصویر از زوایای مختلف بدن آپلود می‌کند.
4. سیستم تصاویر را در قالب یک Checkpoint ذخیره می‌کند.
5. تاریخ و زمان ثبت به صورت خودکار ذخیره می‌شود.

دکمه‌های اصلی

English

New Progress Checkpoint

Upload Photos

Analyze My Body

View Analysis

فارسی

ثبت پیشرفت جدید

آپلود تصاویر

تحلیل بدن من

مشاهده تحلیل

مدل تحلیل هوشمند

تحلیل هوشمند فقط برای کاربران ایرانی فعال است.

تحلیل رایگان

هر کاربر در اولین استفاده:

۱ تحلیل رایگان دریافت می‌کند.

کاربر می‌تواند یک Checkpoint را انتخاب کرده و بدون پرداخت تحلیل دریافت کند.

تحلیل‌های بعدی

پس از استفاده از تحلیل رایگان:

تمام تحلیل‌های بعدی نیاز به پرداخت دارند.

فرآیند تحلیل رایگان

1. کاربر روی Analyze My Body کلیک می‌کند.

2. سیستم تحلیل را آغاز می‌کند.

3. وضعیت تحلیل به Analyzing تغییر می‌کند.
4. پس از تکمیل، نتیجه در همان Checkpoint ذخیره می‌شود.

فرآیند تحلیل پرداختی

1. کاربر روی Analyze My Body کلیک می‌کند.
2. صفحه معرفی تحلیل نمایش داده می‌شود.
3. مبلغ تحلیل نمایش داده می‌شود.
4. کاربر روی دکمه پرداخت کلیک می‌کند.
5. کاربر به درگاه بانکی منتقل می‌شود.
6. پس از پرداخت موفق، تحلیل آغاز می‌شود.
7. نتیجه تحلیل در همان Checkpoint ذخیره می‌شود.

صفحه معرفی تحلیل قبل از پرداخت

عنوان

English:
AI Body Analysis

فارسی:
تحلیل بدن با هوش مصنوعی

توضیح

English:

.Get a personalized fitness overview based on your uploaded photos

فارسی:

بر اساس تصاویر ثبت شده، تحلیل کلی وضعیت بدنی خود را دریافت کنید.

تصاویر انتخاب شده

نمایش چهار تصویر آپلود شده:

- نمای روبرو
- نمای پشت
- نمای سمت چپ
- نمای سمت راست

موارد موجود در تحلیل

فارسی

- نمای کلی وضعیت بدنی
- نقاط قوت
- بخش های قابل بهبود
- هدف پیشنهادی
- پیشنهاد تمرینی عمومی
- نکات تغذیه ای عمومی

English

- Body Overview
- Strengths
- Areas To Improve
- Recommended Goal
- Training Suggestions
- Nutrition Notes

زمان آماده شدن

فارسی:

تحلیل معمولاً ظرف چند دقیقه آماده می شود.

:English

.Your analysis is usually ready within a few minutes

قیمت

نمایش مبلغ تحلیل

نکته:

قیمت از طریق پنل مدیریت قابل تنظیم باشد.

هشدار

فارسی:

این تحلیل فقط برای راهنمایی عمومی ورزشی است و به معنی تشخیص پزشکی نیست.

:English

.This analysis is for general fitness guidance only and is not a medical diagnosis

تأیید کاربر

کاربر باید قبل از پرداخت تأیید کند:

فارسی:

می‌پذیرم که این تحلیل صرفاً جنبه آموزشی و راهنمایی عمومی دارد.

:English

.I understand that this analysis is for general fitness guidance only

دکمه اصلی

English:

Pay and Start Analysis

فارسی:

پرداخت و شروع تحلیل

دکمه ثانویه

English:

Back

فارسی:
بازگشت

وضعیت‌های تحلیل

هر Checkpoint می‌تواند یکی از وضعیت‌های زیر را داشته باشد:

English

Not Analyzed

Free Analysis Available

Payment Required

Payment Pending

Analyzing

Completed

Failed

فارسی

تحلیل نشده

تحلیل رایگان در دسترس

نیاز به پرداخت

در انتظار پرداخت

در حال تحلیل

تکمیل شده

ناموفق

Language .۶

فارسی

زبان

توضیح

تغییر زبان اپلیکیشن بین English و فارسی

Language

هدف صفحه

امکان تغییر زبان اپلیکیشن توسط کاربر

اپلیکیشن به صورت چندزبانه طراحی شده است و زبان پیش فرض سیستم انگلیسی خواهد بود.

Header

English:

Language

فارسی:
زبان

توضیح صفحه

English:
.Choose your preferred app language

فارسی:
زبان مورد نظر خود را برای اپلیکیشن انتخاب کنید.

Available Languages

English

نمایش:

English 

Persian

نمایش:

فارسی 

انتخاب زبان

کاربر فقط می‌تواند یک زبان را انتخاب کند.

در کنار زبان فعال:

Active ✓

یا

فعال ✓

نمایش داده شود.

Apply Changes

English:

Apply Language

فارسی:

اعمال زبان

رفتار سیستم

پس از تغییر زبان:

- تمام صفحات اپلیکیشن به زبان انتخابی نمایش داده شوند.
- نیازی به خروج از حساب کاربری نباشد.
- تغییر زبان به صورت لحظه‌ای اعمال شود.

Default Language

در اولین اجرای اپلیکیشن:

1. زبان دستگاه بررسی شود.
2. اگر زبان دستگاه فارسی باشد:
 - فارسی پیشنهاد شود.
3. در سایر موارد:
 - انگلیسی به عنوان زبان پیش فرض فعال باشد.

نکته مهم

زبان انتخاب شده توسط کاربر در پروفایل ذخیره شود تا در وروده‌های بعدی نیز همان زبان نمایش داده شود.

Support .۷

فارسی

پشتیبانی

توضیح

ارتباط با پشتیبانی و ارسال درخواست یا گزارش مشکل

Support

هدف صفحه

ایجاد مسیرهای ساده و مستقیم برای ارتباط کاربر با تیم پشتیبانی اپلیکیشن.
در نسخه اول، پشتیبانی فقط از طریق ایمیل، تلگرام و اینستاگرام انجام می‌شود.

Header

English:
Support

فارسی:
پشتیبانی

توضیح صفحه

English:
.Need help? Contact us through one of the channels below

فارسی:
اگر سوال یا مشکلی دارید، از طریق یکی از راه‌های زیر با ما در ارتباط باشید.

ساختار صفحه

صفحه پشتیبانی شامل سه کارت اصلی است:

1. Email Support

2. Telegram Support

Email Support ۱

English

Email Support

فارسی

پشتیبانی ایمیلی

توضیح

English:

.Send us your questions, issues, or feedback by email

فارسی:

سوالات، مشکلات یا پیشنهادهای خود را از طریق ایمیل برای ما ارسال کنید.

نمایش

ایمیل پشتیبانی:

support@yourdomain.com

دکمه

English:

Send Email

فارسی:
ارسال ایمیل

رفتار دکمه

با کلیک روی دکمه، اپلیکیشن ایمیل پیش فرض گوشی را باز کند و آدرس ایمیل پشتیبانی به صورت خودکار در فیلد گیرنده قرار گیرد.

Telegram Support .۲

English

Telegram Support

فارسی

پشتیبانی تلگرام

توضیح

English:

.Message us on Telegram for support and quick questions

فارسی:

برای دریافت پشتیبانی و پرسش‌های سریع، از طریق تلگرام با ما در ارتباط باشید.

نمایش

Telegram:

@YourTelegramSupport

دکمه

English:
Open Telegram

فارسی:
باز کردن تلگرام

رفتار دکمه

با کلیک روی دکمه، لینک تلگرام در اپ تلگرام یا مرورگر باز شود.

Instagram .۳

English

Instagram

فارسی

اینستاگرام

توضیح

English:
.Follow us on Instagram for updates, tips, and announcements

فارسی:
برای دریافت آموزش‌ها، اطلاعاتی‌ها و اخبار اپلیکیشن، ما را در اینستاگرام دنبال کنید.

نمایش

Instagram:
@YourInstagramPage

دکمه

English:
Open Instagram

فارسی:
باز کردن اینستاگرام

رفتار دکمه

با کلیک روی دکمه، لینک اینستاگرام در اپ اینستاگرام یا مرورگر باز شود.

بخش پایین صفحه

App Information

English

App Information

فارسی

اطلاعات اپلیکیشن

نمایش:

• App Version / نسخه اپلیکیشن

• User ID / شناسه کاربر

- Device OS / سیستم عامل دستگاه

این اطلاعات برای پشتیبانی در صورت گزارش مشکل کاربرد دارد.

UX Notes

- صفحه باید بسیار ساده و خلوت باشد.
- هر مسیر ارتباطی به صورت یک کارت جداگانه نمایش داده شود.
- کارت‌ها باید آیکون مشخص داشته باشند.
- هیچ فرم طولانی یا سیستم تیکت در نسخه اول نیاز نیست.
- لینک‌ها و آدرس‌ها باید از پنل مدیریت یا تنظیمات سرور قابل تغییر باشند.

About .۸

فارسی

درباره اپلیکیشن

توضیح

نمایش قوانین، حریم خصوصی، نسخه اپلیکیشن و اطلاعات کلی

About

هدف صفحه

نمایش اطلاعات کلی اپلیکیشن، نسخه فعلی، راه‌های ارتباطی و اسناد قانونی.

Header

English:

About

فارسی:

درباره اپلیکیشن

App Logo

نمایش:

• لوگوی اپلیکیشن

• نام اپلیکیشن

مثال:

FitCoach

App Description

English

FitCoach is a fitness platform that helps athletes follow workout programs, track progress, learn through educational content, and stay connected with their coaches.

فارسی

FitCoach یک پلتفرم ورزشی است که به ورزشکاران کمک می‌کند برنامه‌های تمرینی خود را اجرا کنند، پیشرفت خود را ثبت کنند، آموزش ببینند و با مربیان خود در ارتباط باشند.

Version Information

English

Version Information

فارسی

اطلاعات نسخه

نمایش:

App Version •

Build Number •

مثال:

Version ۱.۰.۰

Build ۱۰۰

Legal Documents

English

Legal

فارسی

قوانین و مقررات

منوها:

Terms of Service

شرایط استفاده

Privacy Policy

حریم خصوصی

Disclaimer

سلب مسئولیت

Contact Information

English

Contact Information

فارسی

اطلاعات تماس

نمایش:

Website •

Support Email •

Social Media

English

Social Media

فارسی

شبکه‌های اجتماعی

نمایش:

Instagram •

Telegram •

Copyright

نمایش در پایین صفحه

:English

© ۲۰۲۶ FitCoach. All Rights Reserved

:فارسی:

تمام حقوق این اپلیکیشن محفوظ است.

UX Notes

- صفحه باید ساده و سبک باشد.
- تمام لینک‌ها در مرورگر یا WebView باز شوند.
- محتوای این صفحه از پنل مدیریت قابل ویرایش باشد.
- قوانین و حریم خصوصی به صورت صفحه مجزا نمایش داده شوند.

Logout .۹

فارسی

خروج از حساب

توضیح

خروج کاربر از حساب کاربری

Training

هدف

بخش Training هسته اصلی اپلیکیشن است.

کاربر می‌تواند:

- آموزش رایگان حرکات را مشاهده کند.
- درخواست برنامه تمرینی یا غذایی ثبت کند.
- برنامه‌های فعال خود را مشاهده کند.
- تمرینات روزانه را اجرا کند.
- سوابق برنامه‌های قبلی را مشاهده کند.

منوی اصلی

English:
Training

فارسی:
تمرین

ساختار کلی

بخش Training شامل سه قسمت اصلی است:

My Programs

برنامه‌های من

Request Program

درخواست برنامه

Exercise Library

آموزش حرکات

My Programs .۱

هدف

نمایش برنامه‌های فعال و سوابق برنامه‌های قبلی کاربر

اگر کاربر برنامه فعال داشته باشد

نمایش:

Active Program

برنامه فعال

اطلاعات:

- نام برنامه
- نوع برنامه
- تاریخ شروع
- مدت برنامه
- تعداد روز تمرین در هفته

- تعداد هفته‌های برنامه

دکمه:

Start Workout

شروع تمرین

Program History

سوابق برنامه‌ها

نمایش:

- نام برنامه
- نوع برنامه
- تاریخ شروع
- تاریخ پایان
- وضعیت

دکمه:

View Program

مشاهده برنامه

اگر کاربر برنامه فعال نداشته باشد

نمایش:

No Active Program

برنامه فعالی ندارید.

دکمه:

Request New Program

درخواست برنامه جدید

Request Program .۲

هدف

ثبت درخواست برنامه تمرینی، غذایی یا ترکیبی

Step ۱

نوع برنامه

Training Program

برنامه تمرینی

Nutrition Program

برنامه غذایی

Training + Nutrition

برنامه تمرینی و غذایی

Step ۲

هدف اصلی

گزینه‌ها:

- عضله‌سازی
- چربی‌سوزی
- تناسب اندام
- افزایش قدرت
- سلامت عمومی

Step ۳

تعداد روز تمرین در هفته

- ۲ روز
- ۳ روز
- ۴ روز
- ۵ روز
- ۶ روز

Step ۴

مدت برنامه

- ۴ هفته
- ۵ هفته
- ۶ هفته
- ۸ هفته

Step ۵

محل تمرین

- باشگاه
- خانه
- هر دو

Step ۶

سطح تجربه

- مبتدی
- متوسط
- حرفه‌ای

Step ۷

آسیب‌ها و محدودیت‌ها

انتخاب چندگانه:

- گردن
- شانه
- آرنج
- کمر
- زانو

- مچ پا

- سایر

Step ۸

آپلود تصاویر

تصاویر پیشنهادی:

- روبرو

- پشت

- سمت چپ

- سمت راست

اختیاری

Step ۹

توضیحات تکمیلی

مثال:

هدفم حجم خشک است.
هفته‌ای ۳ روز باشگاه می‌روم.
مشکل زانو دارم.

Step ۱۰

خلاصه درخواست

نمایش:

- نوع برنامه
- هدف
- تعداد روز تمرین
- مدت برنامه
- مبلغ پرداخت

دکمه:

Pay and Submit

پرداخت و ثبت درخواست

وضعیت درخواست

کاربر باید بتواند وضعیت درخواست خود را مشاهده کند.

وضعیت‌ها:

Draft

پیش‌نویس

Payment Pending

در انتظار پرداخت

Paid

پرداخت شده

In Progress

در حال آماده‌سازی

Ready

آماده شده

Delivered

تحويل داده شده

Cancelled

لغو شده

Exercise Library .۳

هدف

نمایش آموزش رایگان تمامی حرکات ورزشی
این بخش برای تمام کاربران فعال است.
حتی اگر برنامه تمرینی نداشته باشند.

امکانات

Search

جستجو

Categories

دسته‌بندی عضلات

- سینه
- پشت
- سرشانه
- جلو بازو
- پشت بازو
- پا
- شکم
- ساعد
- هوازی

Exercise Card

نمایش:

- تصویر حرکت
- نام حرکت
- عضله هدف

Exercise Details

هر حرکت دارای صفحه اختصاصی است.

نمایش:

Exercise Video

ویدیو آموزش

Description

توضیح اجرای حرکت

Target Muscles

عضلات هدف

Secondary Muscles

عضلات کمکی

Common Mistakes

اشتباهات رایج

Coach Tips

نکات مربی

اتصال برنامه تمرینی به آموزش حرکات

هر حرکتی که داخل برنامه تمرینی کاربر قرار می‌گیرد باید به صفحه Exercise Details متصل باشد.

کاربر هنگام مشاهده برنامه می‌تواند روی هر حرکت کلیک کرده و آموزش کامل آن حرکت را مشاهده کند.

Home

هدف صفحه

Home مهم‌ترین صفحه اپلیکیشن است.
کاربر پس از ورود به اپلیکیشن ابتدا این صفحه را مشاهده می‌کند.
هدف صفحه:

- نمایش وضعیت فعلی کاربر
- نمایش تمرین امروز
- نمایش مکمل‌های امروز
- نمایش وضعیت برنامه‌ها
- دسترسی سریع به مهم‌ترین بخش‌ها

Header

سمت چپ

عکس پروفایل کاربر

وسط

:English

Good Morning, Reza

Good Afternoon, Reza

Good Evening, Reza

فارسی:

صبح بخیر رضا

ظهر بخیر رضا

عصر بخیر رضا

سمت راست

Notification Icon

آیکون اعلان‌ها

Section ۱

Active Program Card

فارسی

برنامه فعال

English

Active Program

نمایش:

- نام برنامه
- نوع برنامه
- هفته فعلی

• تعداد هفته کل

مثال:

Lean Muscle Program

Week ۲ of ۵

دکمه:

Start Today's Workout

شروع تمرین امروز

اگر برنامه فعال نداشته باشد:

نمایش:

No Active Program

برنامه فعالی ندارید

دکمه:

Request New Program

درخواست برنامه جدید

Section ۲

Today's Workout

فارسی

تمرین امروز

English

Today's Workout

نمایش:

- نام روز تمرینی
- تعداد حرکات
- مدت زمان تقریبی تمرین

مثال:

Push Day

Exercises ۸

Minutes ۶۰

دکمه:

Start Workout

شروع تمرین

Section ۳

Today's Supplements

فارسی

مکمل‌های امروز

English

Today's Supplements

نمایش:

- نام مکمل
- زمان مصرف
- وضعیت مصرف

مثال:

Creatine

۵g

After Workout

Ashwagandha

Before Sleep

دکمه:

View All

مشاهده همه

Section F

Nutrition Program

فارسی

برنامه غذایی

English

Nutrition Program

نمایش:

- وضعیت برنامه غذایی
- تعداد وعده‌های امروز

مثال:

Meals Today ۵

دکمه:

View Nutrition Plan

مشاهده برنامه غذایی

Section ۵

Progress Tracker

فارسی

پیگیری پیشرفت

English

Progress Tracker

نمایش:

آخرین ثبت:

Days Ago ۲۷

دکمه:

Add New Checkpoint

ثبت پیشرفت جدید

اگر بیش از ۳۰ روز گذشته باشد:

نمایش هشدار:

زمان ثبت تصاویر جدید فرا رسیده است. 📸

Section ۶

Latest Article

فارسی

جدیدترین مقاله

English

Latest Article

نمایش:

• تصویر مقاله

• عنوان مقاله

مثال:

خواص جینسینگ در بدنسازی

دکمه:

Read Article

مطالعه مقاله

Section V

Program Requests

فارسی

درخواست‌های من

English

My Requests

نمایش:

آخرین درخواست

وضعیت:

در حال آماده‌سازی

یا

برنامه آماده شد

دکمه:

View Request

مشاهده درخواست

Section A

Shop Banner

فقط برای کاربران ایرانی

نمایش:

بنر فروشگاه

نمونه:

مکمل‌های پیشنهادی این هفته

دکمه:

Open Shop

ورود به فروشگاه

Bottom Navigation

English

Home

Training

Shop

Content

Profile

فارسی

خانه

تمرین

فروشگاه

آموزش

پرو فایل

UX Notes

Home نباید شلوغ باشد.

کاربر باید در کمتر از ۵ ثانیه متوجه شود:

- امروز چه تمرینی دارد
- چه مکملی باید مصرف کند
- آیا برنامه جدیدی آماده شده است
- آیا نیاز به ثبت پیشرفت دارد

نسخه MVP

شامل:

- Active Program
- Today's Workout

- Today's Supplements
- Nutrition Program
- Progress Tracker
- Latest Article
- Program Requests

فروشگاه فقط برای کاربران ایرانی نمایش داده می‌شود.

Workout Flow

هدف

ایجاد ساده‌ترین و سریع‌ترین تجربه اجرای برنامه تمرینی برای کاربر. کاربر باید بتواند بدون پیچیدگی و ورود اطلاعات اضافی، برنامه روز خود را مشاهده و اجرا کند.

مرحله ۱

انتخاب تمرین روز

کاربر وارد بخش:

My Programs

می‌شود.

برنامه فعال را مشاهده می‌کند.

مثال:

Lean Muscle Program

هفته دوم از ۵ هفته

روزهای تمرینی نمایش داده می‌شوند:

- شنبه | پا
- یکشنبه | سینه و جلو بازو
- سه‌شنبه | پشت و پشت بازو

کاربر روی روز تمرینی مورد نظر کلیک می‌کند.

مرحله ۲

شروع تمرین

نمایش:

Sunday Workout

Chest + Biceps

سینه و جلو بازو

اطلاعات کلی:

- تعداد حرکات
- مدت زمان تقریبی تمرین

دکمه:

Start Workout

شروع تمرین

مرحله ۳

صفحه حرکت

هر صفحه فقط یک حرکت را نمایش می‌دهد.

نمایش:

نام حرکت

Bench Press

پرس سینه هالتر

تعداد ست

Sets ۳

تعداد تکرار

Reps ۱۲

توضیح مربی

مثال:

هالتر را کنترل شده پایین بیاورید و در بالاترین نقطه آرنج را قفل نکنید.

ویدیو آموزشی

نمایش ویدیو حرکت

دکمه‌های پایین صفحه

Previous Exercise

حرکت قبلی

Next Exercise

حرکت بعدی

کاربر پس از انجام حرکت، روی حرکت بعدی کلیک می‌کند.

مرحله ۴

ادامه تمرین

کاربر به ترتیب تمام حرکات روز را مشاهده می‌کند.

برای هر حرکت:

- نام حرکت
 - تعداد ست
 - تعداد تکرار
 - توضیح مربی
 - ویدیو آموزشی
- نمایش داده می‌شود.

مرحله ۵

پایان تمرین

پس از آخرین حرکت:

صفحه Workout Complete نمایش داده می‌شود.

Workout Completed

تمرین امروز به پایان رسید.

نمایش:

- تعداد حرکات انجام شده
- نام روز تمرینی
- تاریخ تمرین

امتیاز تمرین

کاربر احساس خود نسبت به تمرین را انتخاب می‌کند.

English

Excellent

Good

Average

Hard

Very Hard

فارسی

عالی بود

خوب بود

معمولی بود

سخت بود

خیلی سخت بود

توضیحات کاربر

اختیاری

کاربر می‌تواند توضیح کوتاهی وارد کند.

مثال:

امروز انرژی خوبی داشتم.

یا

حرکت آخر خیلی سنگین بود.

Finish Workout

اتمام تمرین

ثبت در سوابق

پس از پایان تمرین:

موارد زیر ذخیره می‌شوند:

- تاریخ تمرین
- نام برنامه
- روز تمرینی
- امتیاز تمرین
- توضیحات کاربر

MVP

نسخه اول شامل:

- انتخاب روز تمرینی
- مشاهده حرکات
- مشاهده ویدیو آموزشی
- مشاهده توضیحات مربی
- حرکت قبلی
- حرکت بعدی
- ثبت امتیاز پایان تمرین
- ثبت یادداشت اختیاری
- ذخیره در تاریخچه تمرینات

Nutrition Program

هدف

نمایش برنامه غذایی اختصاصی که توسط مربی برای کاربر تنظیم شده است.
هر برنامه غذایی دارای مدت زمان مشخص (مثلاً ۴ یا ۵ هفته) بوده و شامل وعده‌های غذایی روزانه است.

Active Nutrition Program

نمایش:

- نام برنامه
- تاریخ شروع
- تاریخ پایان
- مدت برنامه

مثال:

Lean Bulk Nutrition

Weeks ۵

Daily Meals

نمایش وعده‌های غذایی روز جاری

Breakfast

صبحانه

نمایش:

- لیست مواد غذایی

- مقدار هر ماده غذایی
- توضیح مربی (اختیاری)

مثال:

۴ سفیده تخم مرغ

۱ تخم مرغ کامل

۱۰۰ گرم نان

Snack

میان وعده

Lunch

ناهار

مثال:

۱۰۰ گرم مرغ

۱۵۰ گرم برنج

سالاد کاهو

Meal Completed

Dinner

شام

Before Sleep

قبل خواب

Coach Notes

یادداشت مربی

نمایش توضیحات اختصاصی مربی برای هر وعده یا کل برنامه

Daily Progress

پیشرفت روزانه

نمایش:

Meals Completed ۵ / ۳

Nutrition History

سوابق برنامه‌های غذایی

نمایش:

- نام برنامه
- تاریخ شروع
- تاریخ پایان
- وضعیت برنامه

Supplements

هدف

نمایش برنامه مکمل‌های اختصاصی که توسط مربی برای کاربر تنظیم شده است. کاربر باید بتواند مکمل‌های روزانه خود را مشاهده کرده و مصرف آن‌ها را ثبت کند.

Active Supplement Plan

نمایش:

- نام برنامه
- تاریخ شروع
- تاریخ پایان
- مدت برنامه

مثال:

Muscle Gain Supplements

Weeks ۵

Today's Supplements

نمایش مکمل‌های روز جاری

Supplement Item

نمایش:

نام مکمل

Creatine

کراتین

مقدار مصرف

۱۰g

۱۰ گرم

زمان مصرف

After Workout

بعد از تمرین

توضیح مربی

مثال:

در ۳۰۰ میلی لیتر آب حل شود.

نمونه مکمل‌ها

Whey Isolate

Scoop ۱

After Breakfast

یک اسکوپ
بعد از صبحانه

Creatine

۱۰g
After Workout
۱۰ گرم
بعد از تمرین

Ashwagandha

Capsule ۱
Before Sleep
۱ کپسول
قبل از خواب

Multivitamin

Tablet ۱
After Breakfast
۱ قرص
بعد از صبحانه

Coach Notes

یادداشت مربی

نمایش توضیحات کلی مربوط به مکمل‌ها

مثال:

در روزهای غیر تمرینی نیز کراتین مصرف شود.

Supplement History

سوابق برنامه مکمل

نمایش:

- نام برنامه
- تاریخ شروع
- تاریخ پایان
- وضعیت

MVP

نسخه اول شامل:

- برنامه مکمل فعال
- لیست مکمل‌های روزانه
- مقدار مصرف
- زمان مصرف
- توضیحات مربی

- ثبت مصرف مکمل
- نمایش پیشرفت روزانه
- سوابق برنامه مکمل