



# treeniresepti

Hyvän olon valmennusohjelma



Momentum

Lataus- ja käyttöopas

## PT Momentum ohjelman lataus- ja käyttöopas

Kun haluat tutustua Treeniresepti valmennusohjelmiin tai olet jo liittynyt valitsemaasi valmennusryhmään, tarvitset puhelimeesi PT Momentum ohjelman. Lähetettyäsi sähköpostiosoitteesi ja ladattuasi ohjelman, voit tutustua kaikkiin valmennusohjelmiin ja vastaanottaa ryhmäsi harjoitteita ja tietoiskuja.

### 1. PT Momentum Ohjelman lataus

Voit ladata ohjelman Android -laitteeseesi Google Play -kaupasta hakusanalla PT Momentum tai klikkaamalla linkkiä:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.GoodlifeTechnology.PTMomentum>

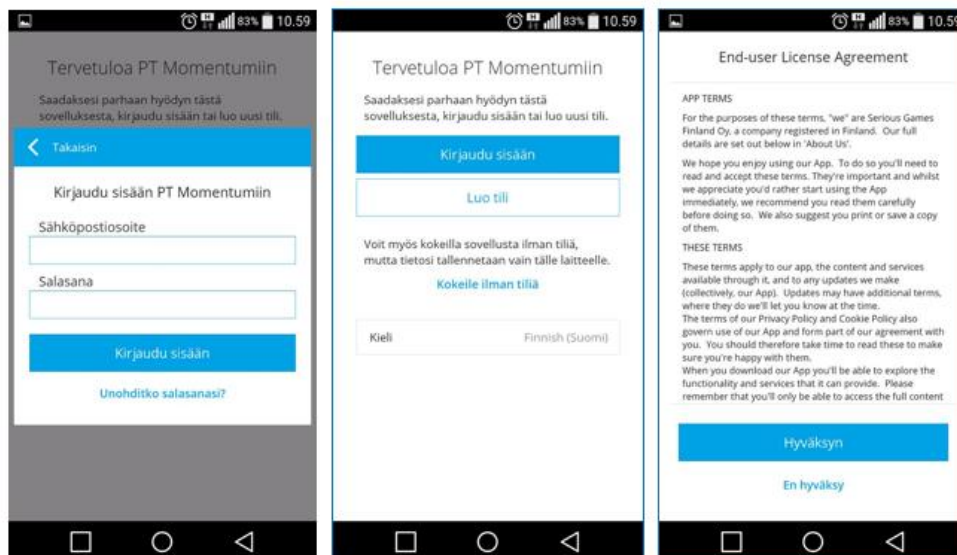
iPhone laitteeseen lataat ohjelman Apple Store -kaupasta tai seuraavan linkin kautta:

<https://geo.itunes.apple.com/fi/app/pt-momentum/id943755187?mt=8&uo=6>

Valitettavasti PT Momentum ei vielä toimi Windows Lumia -puhelimissa.

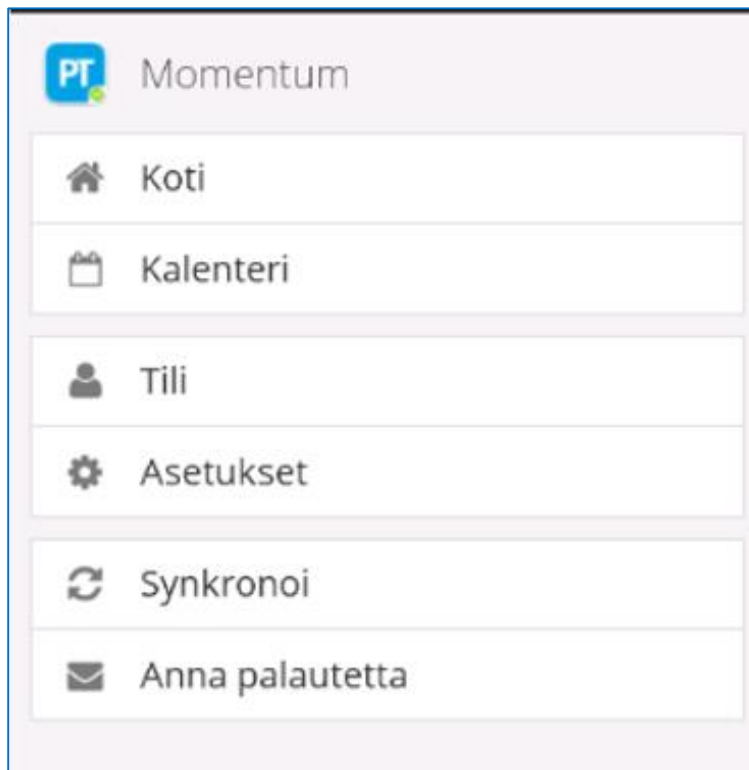
### 2. Sisäänkirjautuminen

Käynnistyessään ensimmäistä kertaa PT Momentum pyytää sinua kirjautumaan sisään. Jos olet jo asettanut salasanan, syötä se kenttään. Jos et vielä tiedä salasanaasi saat asetettua sen helposti kun ensin kirjoitat sähköpostiosoitteesi sille varattuun kenttään ja painat alareunan Unohditko salasanasipainiketta. Saat englanninkielisen sähköpostin, jonka linkkiä klikkaamalla pääset asettamaan uuden salasanan. Kun olet hyväksynyt käyttöehdot, pääset PT Momentum aloitussivulle.



### 3. Hallintasivu ja asetukset

Hallintasivun valikot ja niiden sisältö:



Koti:	Näet päivän harjoitteet
Kalenteri:	Näet tulevat ja aikaisemmat harjoitteet
Tili:	Näet tilisi tiedot ja voit halutessasi poistaa tilisi
Asetukset:	Voit muuttaa ohjelman kieliversioiden, säätää tekstin kokoa ja muuttaa harjoitteiden ilmoituksia
Synkronoi:	Toiminto päivittää harjoitteesi
Anna palautetta:	Toiminnon avulla voit lähettää palautetta PT Momentum -ohjelman kehittäjäryhmälle

## 4. Kotisivu

Kotisivulta näet päivän harjoitteesi ja Valmennusryhmän, johon kuulut. Kun olet suorittanut päivän harjoitteen, tai lukenut tietoiskun, merkitse se suoritetuksi. Momentum -arvosi nousee. Näet harjoitteen myöhemmin kalenterista.

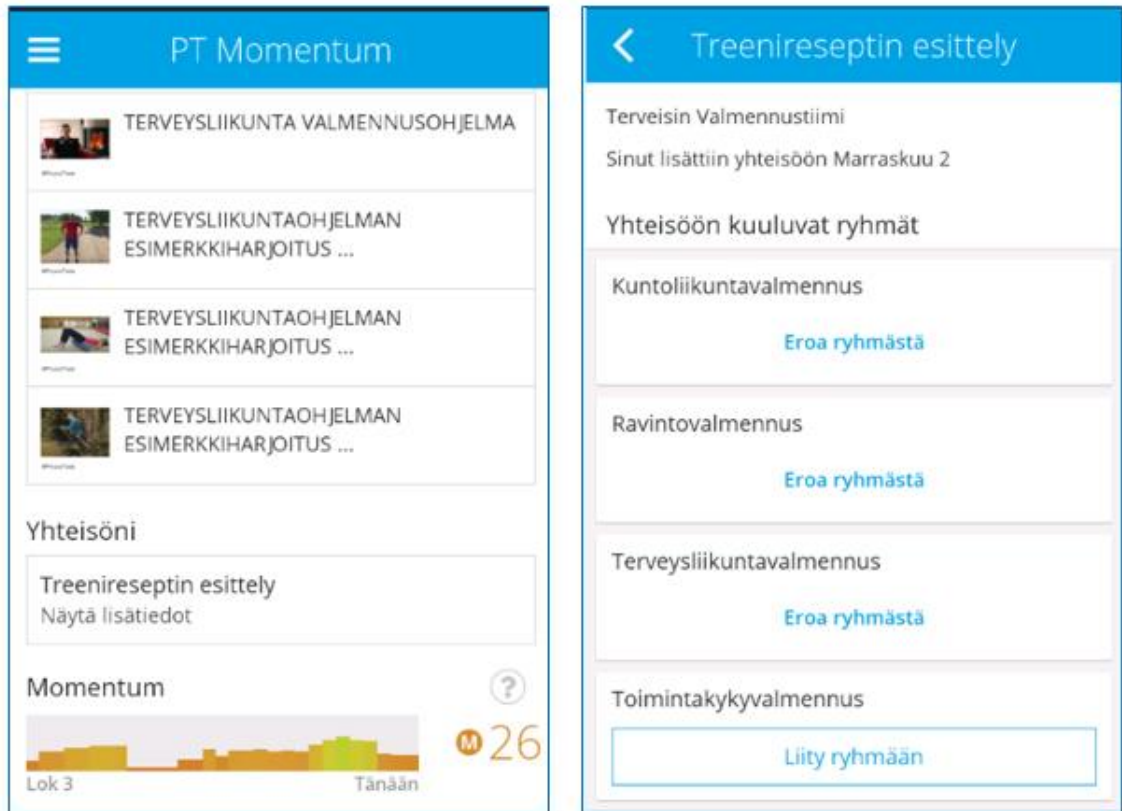


Voit merkitä harjoitteesi tehdyksi kolmen vuorokauden ajan sen saapumisesta. Merkinnän voit tehdä myös kalenterin kautta.



## 5. Tutustuminen

Voit tutustua Treeniresepti valmennusohjelmiin lähettämällä sähköposti-osoitteesi [www.wellnessmeny.fi](http://www.wellnessmeny.fi) .sivuston kautta. Asennettuasi PT Momentum .ohjelman, saat kaikkien valmennusohjelmien esimerkki-harjoitteita puhelimeesi. Näet harjoitteet liittymällä valmennusryhmään. Halutessasi voit erota ryhmästä saman valikon kautta.



Kun haluat tutustumisen jälkeen liittyä valmennusryhmään, voit tehdä sen helposti [www.wellnesmeny.fi](http://www.wellnesmeny.fi) .sivuston kautta. Jos työnantajasi tai muu taho maksaa harjoittelujaksosi, kirjoita saamasi koodi yrityskoodi . kenttään.

## Harjoittelu kannattaa!

Terveisin  
Treeniresepti Valmennustiimi