



# treeniresepti

Hyvän olon valmennusohjelma

PT Momentum  
ohjelman 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. 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.


## Sisäänkirjautuminen

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

### Kirjautuminen

The image displays two screenshots of the PT Momentum app's login interface. The left screenshot shows the initial welcome screen with the text "Tervetuloa PT Momentumiin" and a blue button labeled "Kirjautu sisään tai rekisteröidy". Below this, there is a link "Kokeile ilman tilää" and a language selection dropdown menu currently set to "Finnish (Suomi)". The right screenshot shows the login form with a blue header "Kirjautu PT Momentumiin" and a back arrow labeled "Takaisin". It features two input fields: "Sähköpostiosoite" containing "minun.sahkoposti@email.fi" and "Salasana". A blue button "Kirjautu sisään" is positioned below the fields. At the bottom, there is a link "En tiedä salasanaani" with the subtext "Minulla ei ole käyttäjätiliä".

## Ensimmäinen käyttö


 Takaisin

### Aseta salasana

Tätä tiliä käytetään ensimmäistä kertaa ja sinun tarvitsee asettaa tilille salasana. Ohjeet salasanan asettamisesta lähetetään tähän osoitteeseen.

Sähköpostiosoite  
minun.sahkoposti@email.fi

Aseta salasana

 Takaisin

### Vaihda salasanasi


Jos olet unohtanut salasanan, voit vaihtaa sen tästä. Ohjeet salasanan vaihtamiseksi lähetetään tähän osoitteeseen.







Sähköpostiosoite  
minun.sahkoposti@email.fi

Vaihda salasana

### 1. Hallintasivu ja asetukset

Hallintasivun valikot ja niiden sisältö:

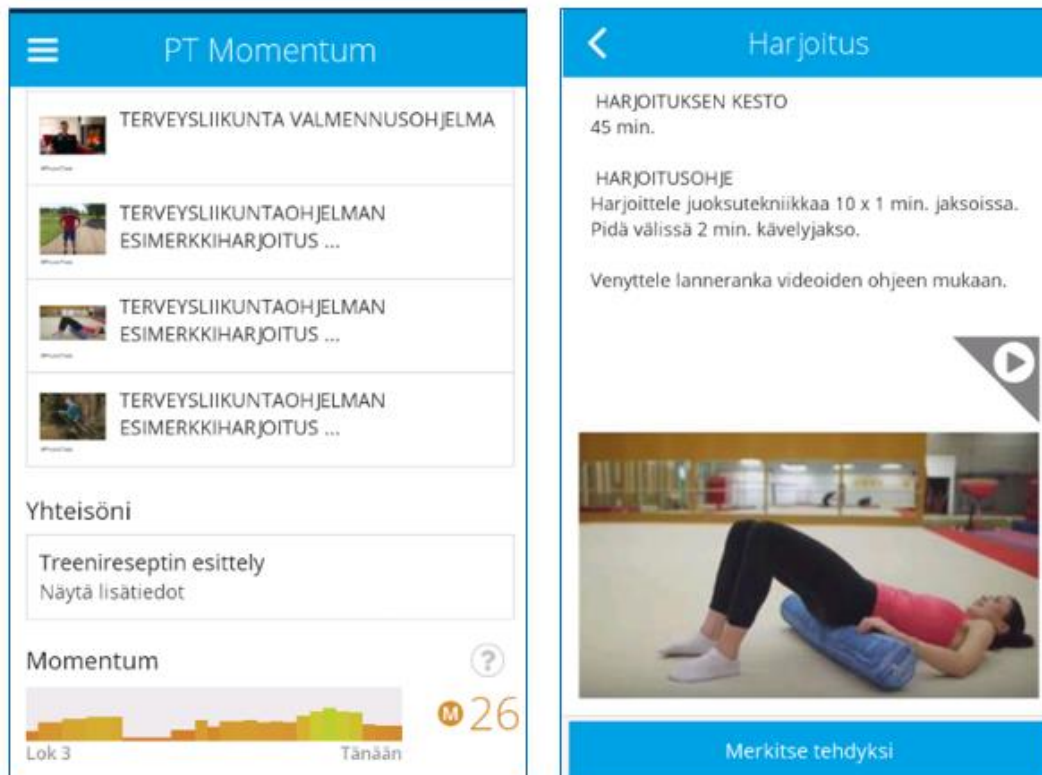
 Momentum

-  Koti
-  Kalenteri
-  Tili
-  Asetukset
-  Synkronoi
-  Anna palautetta

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

## 2. Kotisivu

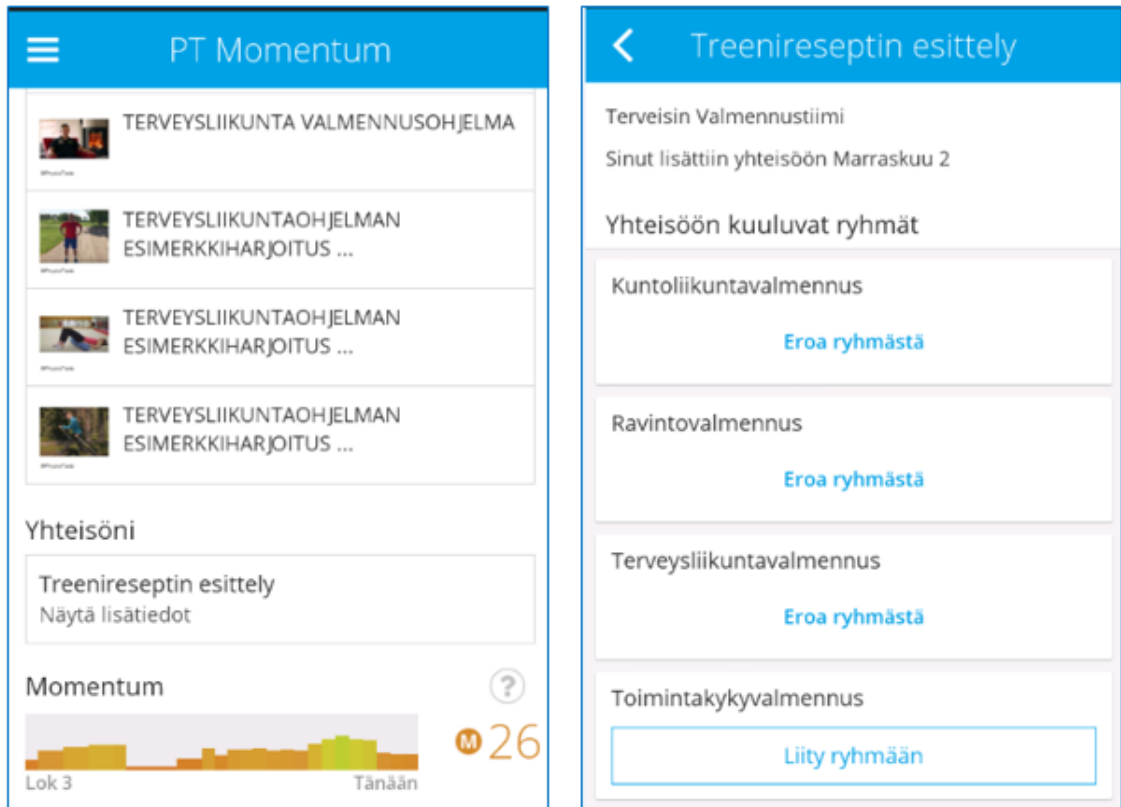
Kotisivulta näet päivän harjoitteesi ja Valmennusryhmän, johon kuulut. Kun olet suorittanut päivän harjoitteen, tai lukenut tietoiskun, merkitse se suoritetuksi. Momentum -arvosi nousee. Näet harjoitteen myöhemmin kalenterista.



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

### 3. Tutustuminen

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



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

Harjoittelu kannattaa!

Terveisin  
Treeniresepti Valmennustiimi

  
treeniresepti