

NÁVOD

Jak díky aplikaci SixPack získat kontrolu své postavy

Gratuluji Vám k rozhodnutí, mít svůj pohybový aparát a kondici na dobré úrovni. Získáním aplikace jste si zadělali na pevné zdraví, dobrou pohyblivost, železnou kondici a dokonalou postavu. Čeká nás společně spousta zábavy, propocených triček a obrovský příliv endorfinů.

Ještě než se pustíte do cvičení přečtěte si prosím nejprve tento jednoduchý návod, díky kterému využijete aplikaci na maximum, předejdete zranění a za pouhých 6 minut získáte postavu snů.

Celý trénink se odehrává v národním zdravotním parku, kde Vaším úkolem bude projít všechna políčka. Na začátek máte otevřené pouze políčko s protahováním, políčko START a tréninkové místnosti v lese a na vrcholku hory. Protahování slouží k tomu, abyste se před ostrým startem protáhli, rozešli a připravili své tělo na zátěž. Kdo je už z běžného dne prokrven a rozcvičen, může tuto fázi přeskočit, ale doporučuji ji všem, aby se předešlo zranění.

Jakmile budete rozcvičení a protažení máte dvě možnosti, buď se hned pustit do políčka START a odcvičit svoji první šestiminutovku, nebo si můžete nejprve natrénovat jednotlivé cviky v lese u malin, tam kde běhají jeleni, ať máte větší jistotu.

V tuto chvíli už není na co čekat a klikáte na tlačítko **START**. Objeví se Vám prvních pár otevřených tréninků. Vyberete si libovolný z nich a projdete si vysvětlení jednotlivých cviků. Jakmile máte prohlédnuté co vás čeká, klikáte na tlačítko „Přeskočit“ nebo necháte po dojetí vysvětlení automaticky zmizet.

A teď se teprve začnou dít věci. Před Vámi se zobrazí ještě nespuštěný trénink. Ten spustíte kliknutím na oranžové tlačítko **PLAY** uprostřed obrazovky. Po tomto kliknutí budete mít 5 sekund, abyste položili svůj počítač, tablet nebo telefon na bezpečné místo, na které dobře uvidíte. V tomto čase se zároveň přesunete na místo, na kterém budete cvičit.

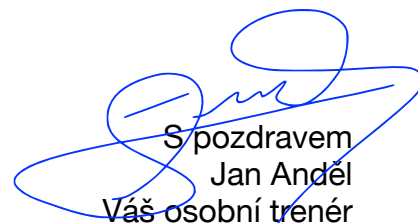
Jakmile dokončíte trénink, vyskočí na Vás obrazovka s měřením tepové frekvence. Toto je zásadní krok celé hry. Jakmile svoji tepovku nezapíšete a přeskočíte někam jinam, vše je ztraceno a můžete začít od začátku, protože vám aplikace nezapíše žádné body a tím pádem by se Vám neotevřely další tréninky.

V menu si dále můžete prohlédnout Váš herní profil, kde je dobré, abyste se minimálně každý týden zvažili, ať vidíte svůj progres. Dále můžete navštívit síň slávy, která Vás odmění za Vaši snahu a uvidíte, jak si vedete v porovnání s ostatními. V blogu načerpáte inspiraci na zdravý životní styl. Kuchařka vás navede na zdravé vaření a ve zdravotním plánu najdete svůj osobní jídelníček na míru, který vytvaruje vaši postavu k dokonalosti.

Předposledním tlačítkem je „**NAPSAT ANDĚLOVI**“ To slouží k tomu, když budete potřebovat s něčím poradit nebo Vás bude tížit nějaký problém, tak mi napíšete a já se Vám budu snažit v co nejkratším čase pomoci.

Posledním tlačítkem je potom „ODHLÁSIT“ na to klikáte pouze v případě, když Vám aplikace správně nefunguje, nebo když chcete změnit aktuálního hráče.

Tak vzhůru do toho, ať už kvůli rehabilitaci nebo hezké postavě!



S pozdravem
Jan Anděl
Váš osobní trenér