

TreningKosthold.no

Kostholds- og Treningslogg

Innhold

TreningKosthold.no	1
Om TreningKosthold.no	2
Kostholds- og Treningsdagboken	2
Min Dagbok	3
Mine Måltider.....	4
Min Trening	5
Mine Maler	6
Min Utvikling	7
Min Bruker.....	8
Kommende funksjonalitet	9

Om TreningKosthold.no

TreningKosthold.no er et gratis tilbud over nett, som gir deg mulighet for å føre en kostholds- og treningslogg.

Funksjonaliteten som er tilgjengelig dekker det meste som kan relateres til trening og kosthold. Portalen er også under stadig utvikling.

Her er noe av hva du kan finne hos TreningKosthold.no :

- Linksamling (en rekke treningsrelaterte linker fordelt på ulike kategorier)
- Matoppskrifter (med næringsinnhold)
- Artikler (om diett/trening/ernæring)
- Treningscenteroversikt
- Kostholdslogg
- Næringstabell
- Treningslogg
- Øvelser
- Treningsprogram

Kostholds- og Treningsdagboken

Som innlogget bruker får du tilgang til et eget menyvalg ved navn 'Min Logg'.



Her vil du finne alt du trenger for å holde oversikten over ditt kosthold og treningsprogram.

Min Dagbok

På denne siden får du en oppsummering av dagens matinntak, samt mulighet for å kunne registrere ulike målinger som på sikt vil gi deg informasjon om formutviklingen din.

Dato: 03.11.2010

HENT

Dagens næringsinnhold:

0% Protein
0% Karbo
0% Fett

Næringsinnhold:		Kroppsvekt:	Energiprosent:
Protein:	0,00 g	0,00 g/kg	0 %
Karbohydrat:	0,00 g	0,00 g/kg	0 %
Fett:	0,00 g	0,00 g/kg	0 %
Energi:	0,00 Kcal		

Dagens målinger:

BMI: 23,46  Basert på din siste måling av vekt

Vekt: kg Din forrige måling var 76,00 kg, utført 31.08.2010

Fettprosent: % Din forrige måling var 16,00 %, utført 31.08.2010

Blodtrykk: / mm/Hg

Blodsukker: Mmol/l

Måling av omkrets

Hals: cm Din forrige måling var 35,00 cm, utført 31.08.2010

Bryst/Rygg: cm Din forrige måling var 120,00 cm, utført 31.08.2010

Midje: cm Din forrige måling var 40,00 cm, utført 31.08.2010

Overarmer (v/h): cm cm

Lår (v/h): cm cm

Legger (v/h): cm cm

Måling av underhudsfett

Bryst: mm Din forrige måling var 8,00 mm, utført 31.08.2010

Hoftekam: mm Din forrige måling var 6,00 mm, utført 31.08.2010

Midje: mm Din forrige måling var 9,00 mm, utført 31.08.2010

Armhule: mm

Triceps: mm

Rygg: mm

Lår: mm

LAGRE

Mine Måltider

Her registrerer du alle dine måltider for en gitt dag. Matvarene dine kan enten hentes fra de allerede registrerte matvarene hos TreningKosthold.no eller du kan registrere dine egne matvarer (og evt. lagre de til databasen for senere bruk).

I tillegg har du muligheten til å hente måltider fra maler, eller lagre måltidene som en ny mal (for senere bruk).

Dato: 03.11.2010 **HENT** **Måltidsmal:** FROKOST **HENT** **LAGRE MAL**

	Navn	Gram	Kcal	Protein	Karbo	Fett			
	Havregryn, lettkokte/store	80,00	311,20	9,12	50,48	6,24	▲▼		
	Skummet melk	120,00	39,60	3,96	5,76	0,12	▲▼		
	Protein: Pro-80 Whey	30,00	116,70	24,00	1,80	1,50	▲▼		

Skjul detaljer

Navn:

Tid:

Gram:

Kcal:

Protein:

Karbo:

Fett:

Kommentar:

Ny matvare

Min Trening

All trening på en gitt dag registreres her. Som for måltider kan du hente øvelsene fra en mal , velge fra øvelsene i databasen eller registrere nye øvelser.

Dato: 03.11.2010 **Treningsmal:**

	Tid	Navn	Sett	Reps	Kg	Min				
		Arnoldpress	3	10	16,0		▲▼			
		Stående foroverbøyd uthev	3	12	10,0		▲▼			
		Hofteløft på benk	5	15			▲▼			

Skjul detaljer

Navn:

Antall set x reps: x

Kg:

Tid i minutter:



Tidspunkt:



Kommentar:







Ny øvelse

Mine Maler

Her har du muligheten til å gjenbruke informasjon du har lagret. På denne måten kan du raskt hente inn f.eks. øvelsene du skal trene på en gitt dag.

Måltidsmaler:			
	Navn	Aktiv	
	FROKOST	<input checked="" type="checkbox"/>	Mer.. 

Treningsmaler:			
	Navn	Aktiv	
	TRENINGSPROGRAM NR. 1	<input checked="" type="checkbox"/>	Mer.. 

	Øvelse	Set	Rep	Kg	Sorter	
	Arnoldpress	3	10	16,0	▲▼	
	Stående foroverbøyd uthæv	3	12	10,0	▲▼	
	Hofteløft på benk	5	15		▲▼	

[Registrer trening](#)

Søk fra øvelsestabelen

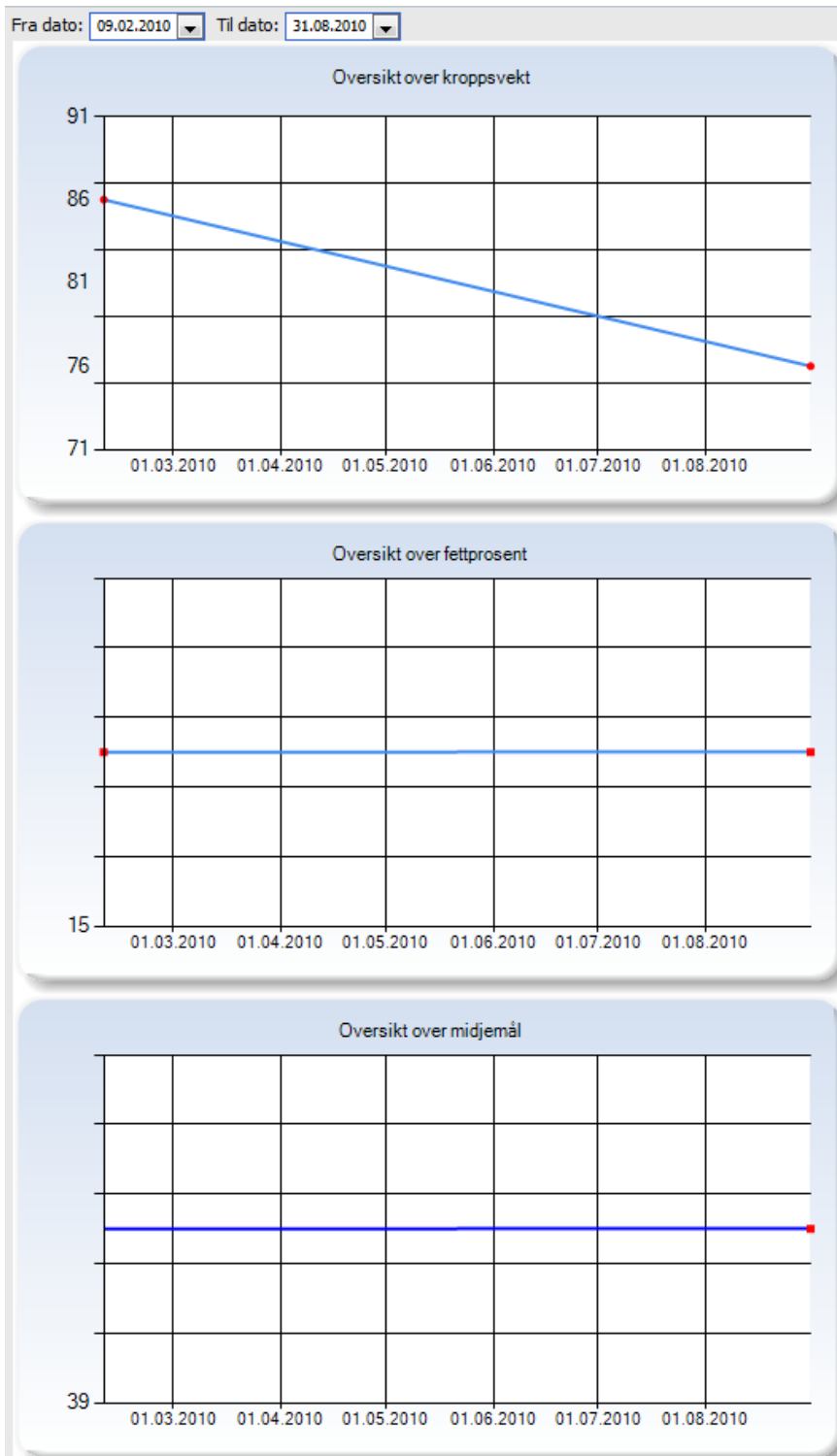
Navn: Kategori:

Benkpress
Skrå Benkpress
Knebøy
Bencurl (liggende)
Liggende manualpress
Press bak nakke
Manualpress
Arnoldpress
Støt
Skulderpress i maskin

*Merk at denne siden ikke er helt tilpasset et nytt "look and feel", så den gule boksen vil bli fjernet og det vil se ut som vanlig registrering av øvelser/måltid.

Min Utvikling

Her vil du kunne følge utviklingen din av de ulike registreringene du gjør.





*Merk at denne siden vil bli redesignet inne kort tid, med større mulighet for å kunne lett se evt. endringer i formkurve på alle registrerte målinger.

Min Bruker

Siden hvor du registrerer dine personlige detaljer. F.eks. må høyde være registrert for å få utregnet BMI.

Min bruker

Brukernavn:	<input type="text" value="testbruker"/>	
Fornavn:	<input type="text" value="Ola"/>	
Etternavn:	<input type="text" value="Nordmann"/>	
Fødselsdato:	<input type="text" value="10.06.1980"/> 	
Adresse:	<input type="text" value="Norgesveien 4 A"/> <input type="text"/>	
Postkode:	<input type="text" value="0551"/>	
Poststed:	<input type="text" value="OSLO"/>	
Telefon:	<input type="text" value="555123456"/>	
Mobil:	<input type="text"/>	
E-post:	<input type="text"/>	
Hjemmeside:	<input type="text"/>	
Høyde:	<input type="text" value="180,00"/> cm	
Kjønn:	<input type="text" value="Mann"/> ▼	

*Merk at denne siden også vil bli redesignet innen kort tid.

Kommende funksjonalitet

TreningKosthold.no er i stadig utvikling, og ny funksjonalitet vil bli lagt til etterhvert som behovene dukker opp.

Noe av hva som planlegges:

- Brukerforum
- PT-modus (mulighet for å overvåke, administrere andre brukere)
- Utskrift til word (treningsprogram)
- ++