

GYM Trainer 2.1

Indice

| | |
|--|-----------|
| Introduzione a Gym Trainer | 2 |
| Perché utilizzare Gym Trainer | 3 |
| La scheda di allenamento | 3 |
| La scheda di allenamento con Gym Trainer | 3 |
| Requisiti hardware e software..... | 6 |
| Guida all'installazione | 7 |
| Versioni | 10 |
| Demo..... | 10 |
| Valutazione..... | 10 |
| Illimitata..... | 10 |
| Confronto tra versioni | 10 |
| Interfaccia grafica di GYM Trainer | 12 |
| Modalità Tabella | 12 |
| Modalità Manager | 13 |
| Iniziare subito a lavorare con Gym Trainer..... | 15 |
| La scheda di allenamento | 15 |
| Creare una Nuova Scheda di Allenamento (Nuovo Documento) | 15 |
| Aprire una Scheda di Allenamento salvata in precedenza..... | 15 |
| Salvare la Scheda di Allenamento (Documento) | 15 |
| Impostazioni principali e suggerimenti per la stampa | 15 |
| La guida in linea | 19 |
| Appendice A: BackUp..... | 20 |
| Copiare la configurazione..... | 20 |
| Appendice B: Aggiungere Immagini con Gym Trainer Tool | 22 |
| Introduzione | 22 |
| Installazione | 22 |
| Aggiungere nuove immagini..... | 22 |
| Appendice C: Aggiungere Immagini personalizzate manualmente | 25 |
| Posizione immagini | 25 |
| Formato delle immagini | 26 |
| Aggiornare le immagini nel programma | 27 |
| Modificare percorso cartella delle immagini | 31 |
| Riferimenti | 32 |

Introduzione a Gym Trainer

Gym Trainer è un software (programma) per personal computer che permette di gestire tabelle (o schede) di allenamento, dalla loro creazione, personalizzazione, archiviazione e stampa.

Le schede di allenamento si basano su esercizi svolti tipicamente in centri fitness, palestre o laddove ci sia una minima disponibilità di attrezzature per il fitness, dai semplici manubri al set completo di macchine isotoniche.

Il programma viene fornito con il seguente materiale:

Un set completo di oltre 250 immagini di esercizi di stretching, con manubri o bilancieri, liberi o su panca, ai cavi, su macchine isotoniche

Un set di oltre 25 modelli di allenamento da poter riutilizzare subito o da prendere come spunto per adattarli poi alle proprie esigenze.

Una configurazione di base comprendente gli esercizi più importanti già associati alle immagini relative e un set di oltre 20 programmi di allenamento anch'essi completamente modificabili.

Una guida in linea

Gym Trainer è destinato ad essere utilizzato tipicamente da personal trainer, da fisioterapisti da allenatori di discipline sportive, e da chiunque è coinvolto in attività che richiedono la produzione di allenamenti come sequenze di esercizi.

L'obiettivo fondamentale è quello di sostituire le attività di creazione di schede d'allenamento prodotte a mano che solitamente è scarsamente produttivo.

Chi, ancora ad oggi, usa generare le schede di allenamento a mano o utilizzasse supporti informatici e ritenesse tale procedura dispendiosa, poco produttiva, disorganizzata o di insufficiente qualità troverà sicuramente beneficio utilizzando Gym Trainer.

Perché utilizzare Gym Trainer

La scheda di allenamento

Gli allenamenti vengono prodotti solitamente sottoforma di schede personalizzate che rappresentano la seduta di allenamento e cioè la sequenza degli esercizi da compiere. In alcuni casi esse vengono consegnate ai clienti (frequentatori di palestra) sottoforma di fogli di carta (imbustati o plastificati) per permettere loro di ripercorrere l'allenamento in modo autonomo. In altri casi si preferisce non consegnare nulla al cliente e seguirlo direttamente accompagnandolo di esercizio in esercizio senza lasciargli autonomia (caso tipico del personal trainer) ma anche in questo caso l'allenamento dovrà comunque essere preparato e/o archiviato.

La scheda deve essere chiara per riconoscere immediatamente macchine e attrezzi citati nei singoli esercizi. Un cliente, soprattutto se alle prime armi, si trova spesso in difficoltà nel riconoscere una macchina che frequentemente porta un nome inglese, soprattutto se sulla sua scheda non compare un'immagine di riferimento .

La terminologia utilizzata deve seguire uno standard. Nel caso in cui l'istruttore o autore delle schede fosse più di uno, le descrizioni degli esercizi possono essere incoerenti a causa delle rispettive conoscenze personali causando lo smarrimento del cliente o atleta.

I termini utilizzati non sempre sono scientifici, ed è facile commettere anche qualche errore soprattutto nel riportare nomi di macchine ed esercizi spesso in lingua inglese.

Le schede hanno normalmente una scadenza ed è necessario crearsi uno scadenziario personale per sapere quando è necessario rinnovarle.

La creazione delle schede di allenamento richiede tempo soprattutto se è specifica per ogni cliente. Se si cerca di ridurre tale tempo ne viene meno la qualità della stessa.


Le schede vanno archiviate o storicizzate per verificare il percorso o i progressi del cliente nel tempo. E' necessario produrne delle copie per ovviare ai problemi conseguenti lo smarrimento delle schede.

La scheda di allenamento con Gym Trainer

Tutte le problematiche sopra descritte vengono risolte attraverso l'utilizzo di Gym Trainer.

Gym Trainer permette di produrre schede di allenamento

Gli esercizi rappresentati nelle schede di allenamento generate con Gym Trainer sono sempre corredabili con una immagine di altissima qualità che lo rappresenta.

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|
|  Nome : Andrea Cognome : Rossi Et  : 33 Peso : 78 Note : Lavoro sedentario al video terminale | | | 13: Crunch panca Addomina. 4 serie da 25 reps | 14: Panca lower back Lombari 3 serie da 15 reps | 15: Twist Bastone Obliqui 3 serie da 15 reps |
| 1: Step Lavoro Ae. 15 MINUTI | 2: Top xt Lavoro Ae. 3 minuti | 3: Squat con bilanciera Quadricipi. 2 serie da 30 reps | 16: Twist Bastone Obliqui 3 minuti | 17: Femorali alla spalliera Stretching 30 secondi | 18: Pettorali alla spalliera Stretching 30 secondi |
| 4: Affondi con manubri Quadricipi. 2 serie da 20 reps | 5: Trademill Lavoro Ae. 20 minuti | 6: Abductor machine Abduttori 2 serie da 20 reps | 19: Pettorale alternato Stretching 30 secondi | 20: Quadricipite alla spalliera Stretching 30 secondi | 21: Dorsali alla spalliera Stretching 30 secondi |
| 7: Adductor machine Adduttori 2 serie da 20 reps | 8: Leg press orizzontale Quadricipi. 2 serie da 20 reps | 9: Lento Dietro man Spalle 2 serie da 20 reps | 22: Polpaccio Stretching 30 secondi | | |
| 10: Trazioni easy power p... Dorsali 2 serie da 15 reps | 11: Push down Tricipiti 2 serie da 15 reps | 12: Cyclette Lavoro Ae. 20 MINUTI | | | |

Programma concesso in licenza a: Delitti S

Figura 1 Esempio Scheda

Gym Trainer permette di configurare il programma, adattandolo alle proprie esigenze per quanto riguarda esercizi e programmi di lavoro, adottando il proprio standard sui nomi degli esercizi, delle macchine e programmi di lavoro.

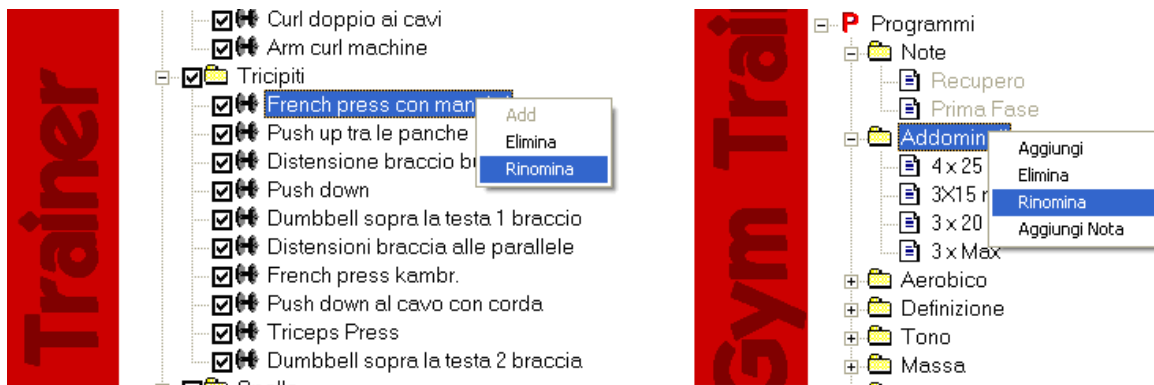


Figura 2 Modifica dei termini

Gym Trainer permette di creare dei modelli di programmi riutilizzabili per generare velocemente le nuove schede di allenamento.

Sia che ci si basi su modelli che si creino schede da zero, l'allenamento e' completamente personalizzabile e adattabile all'esigenza specifica del cliente in tutte le sue parti senza alcun vincolo su ogni informazione presente.

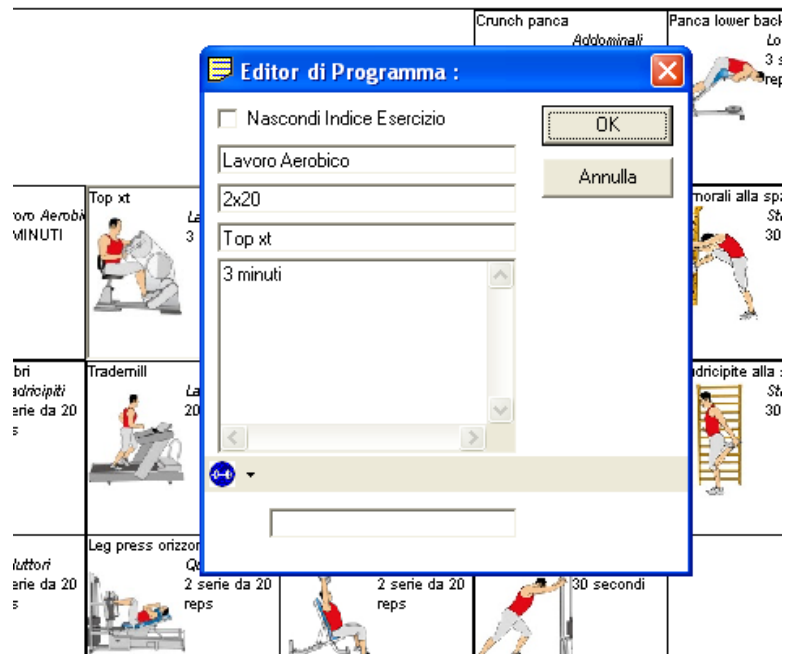


Figura 3 Modifica di un esercizio

Ogni scheda viene salvata e quindi archiviata sul personal computer (su file) e quindi è possibile recuperare in qualsiasi momento. Non si utilizzano database per cui il file è "portabile" da un computer all'altro, su chiavette di memoria, spedito per posta, o condiviso su un server. Le schede vengono stampate con il logo della palestra.

Requisiti hardware e software

Requisiti hardware e software minimi necessari per l'installazione e utilizzo del programma:

Processore Pentium 100 MHz o compatibile

Memoria 32 MB RAM

Sistema operativo Windows 95 o + recente

Video 800 X 600 pixel

Spazio Libero su Hard Disk 15 MB.

Gym Trainer è compatibile con Windows Vista®

Guida all'installazione

Gym trainer è scaricabile gratuitamente dal sito www.gymtrainer.net previa compilazione del modulo di registrazione (menu Registrazione).

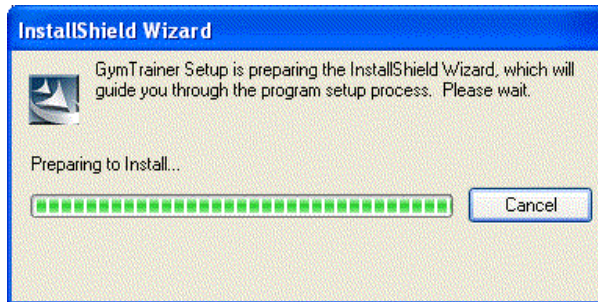
Una volta effettuato il download, lanciate il file di installazione scaricato GymTrainerSU.exe facendo doppio click sopra il file stesso.

Verrete guidati nell'installazione di Gym Trainer sul vostro computer.

Questi sono i passi dalla procedura di installazione:

1. Preparazione Installer

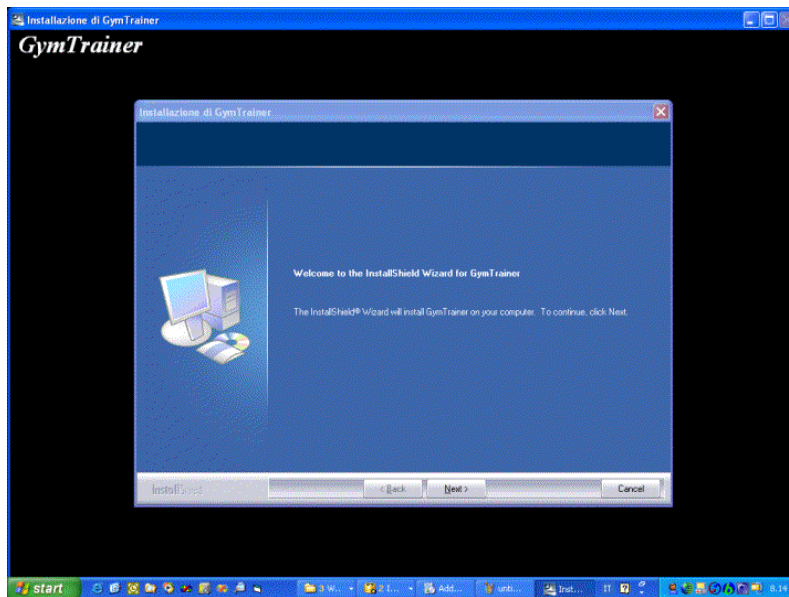
Preparazione del programma di setup (può richiedere qualche minuto)



2. Benvenuto

Finestra iniziale da cui far partire l'installazione.

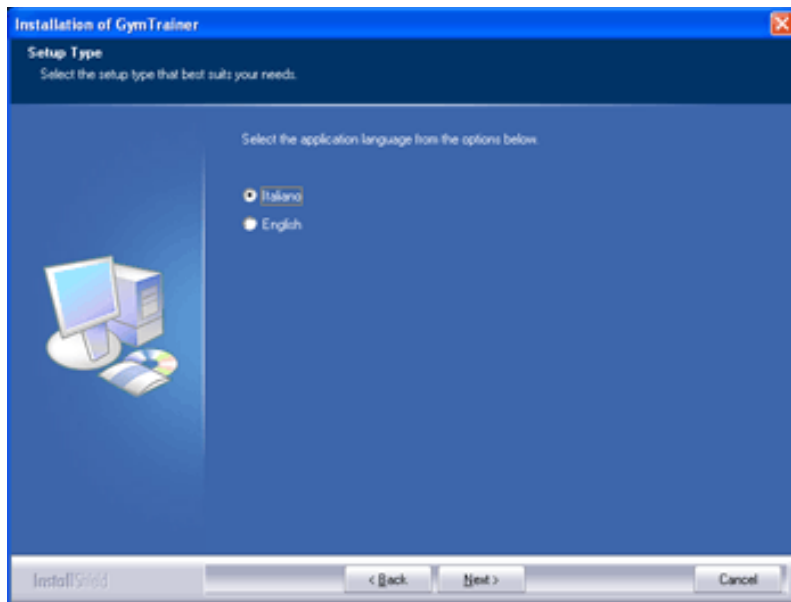
Fare click su Next > per procedere.



3. Scelta della lingua

Scegliere la lingua del programma.

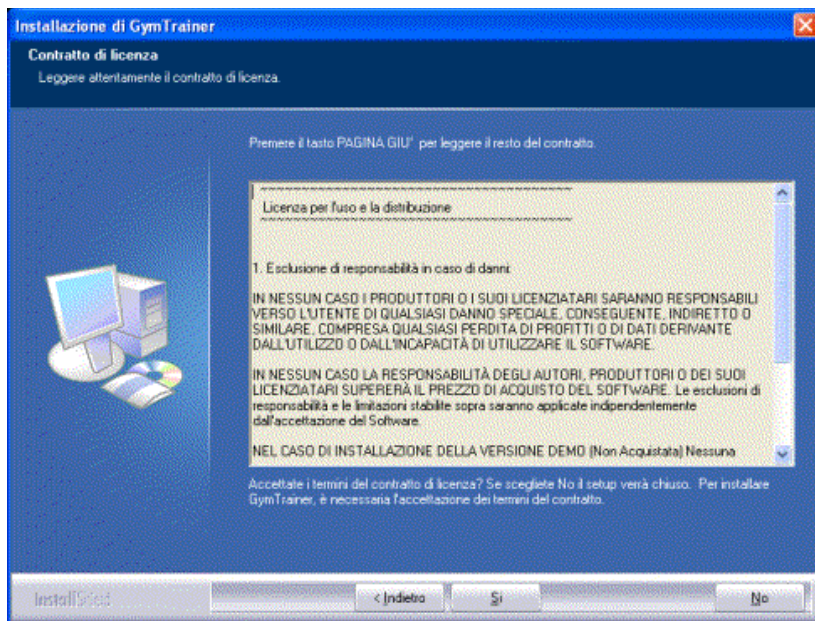
La lingua selezionata sarà utilizzata per i menu, per la guida in linea, per i nomi degli esercizi sia nei file di configurazione che nei modelli di schede.



4. Licenza

Leggere attentamente il contratto di licenza e responsabilità.

Per poter proseguire e' necessario accettare il contratto premendo su SI altrimenti se non si è d'accordo con il contratto scegliere No per uscire e non installare il programma.

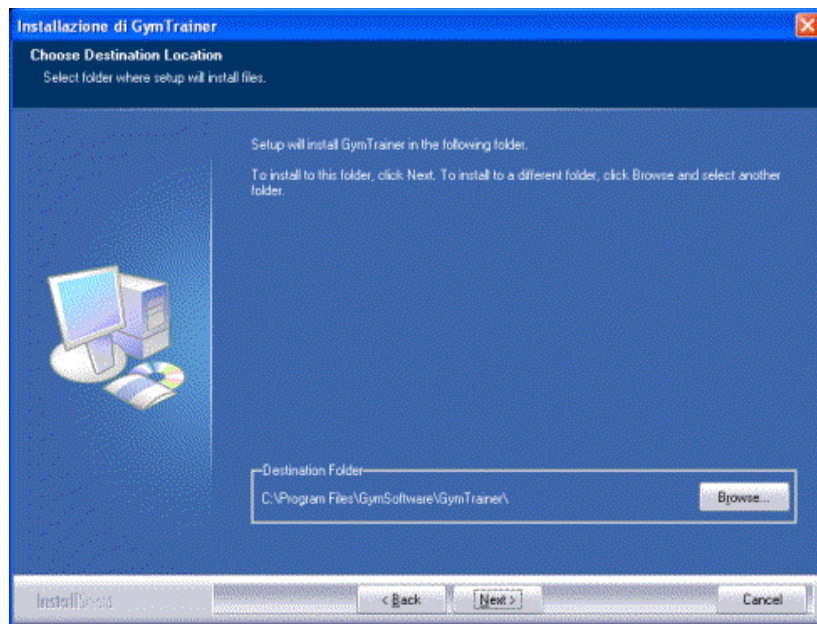


5. Scelta della destinazione

Si può scegliere dove installare il programma sul vostro PC.

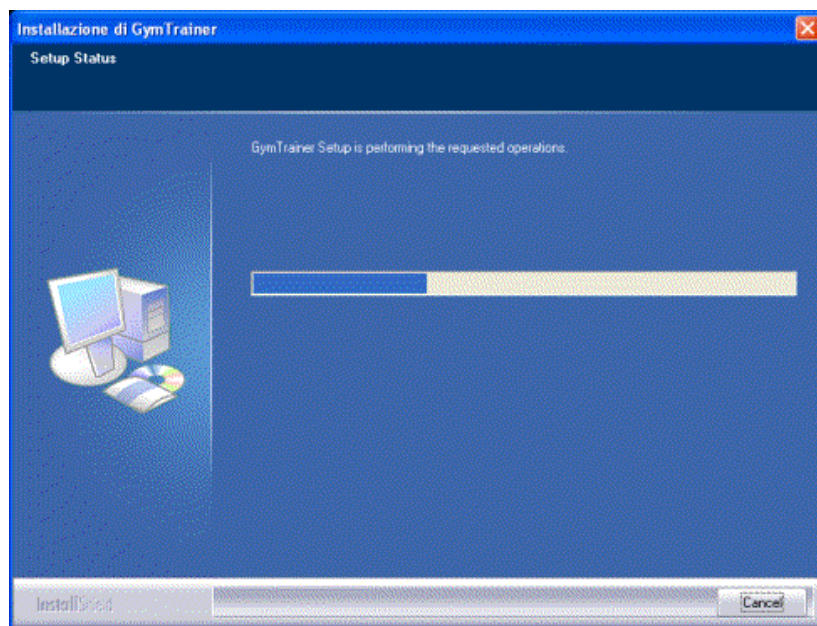
Si consiglia di utilizzare il percorso standard suggerito da Microsoft.

Premere Next per proseguire.



6. Installazione

Viene eseguita la vera copia dei file necessari per l'esecuzione del programma.
Fare click su Finish per uscire.



7. Fine Installazione

Una volta terminata l'installazione Gym trainer può essere lanciato cliccando sull'icona del vostro desktop ...



oppure dal menu di Windows **Start** -> **Programmi** -> **Gym Software** -> **Gym Trainer**.

Versioni

Demo

Una volta installato il programma è abilitato per funzionare gratuitamente in modalità **demo**.

Valutazione

E' possibile valutare il software in tutte le sue funzionalità prima di acquistarlo. E' necessario richiedere la chiave di **valutazione** che permette di utilizzare il programma gratuitamente per un numero limitato di giorni per testare quelle funzionalità altrimenti limitate nella versione demo. Per ottenere la chiave di licenza di valutazione è sufficiente inviare un'e-mail direttamente dal programma.

Quando si lancia Gym Trainer appare la finestra d'informazioni, inserire utente e ragione sociale, fare click sul pulsante Attivazione e il programma di posta si aprirà con una mail precompilata. Inviandola senza modifiche entro 24 ore si riceve una mail di risposta con la chiave di valutazione da inserire negli appositi campi.

Nel caso si abbiano difficoltà nell'inviare l'email dal computer in cui e' installato Gym Trainer, e' possibile farlo in un secondo momento da qualsiasi altro computer inviando un'email a info@gymtrainer.net con oggetto: "Chiave di attivazione" riportando nel testo della mail **nome, cognome** e il **codice di registrazione** che trovate già valorizzato nella finestra informazioni quando si lancia il programma.

Illimitata

La versione **illimitata** è disponibile solo acquistando la licenza relativa il cui listino e le modalità di pagamento sono pubblicate sul sito nella sezione **acquista**. Con l'acquisto si entra ufficialmente a fare parte dei clienti Gym Trainer e si può accedere all'area clienti dove si possono scaricare gli aggiornamenti e moduli aggiuntivi come modelli, librerie ecc.

Confronto tra versioni

Lista delle più importanti funzionalità disponibili a seconda della versione del programma

| Caratteristica | Demo | Valutazione | Illimitata |
|------------------------------------|------|-------------|------------|
| Salvataggio Documenti | ✓ | ✓ | ✓ |
| Utilizzo dei Modelli | | ✓ | ✓ |
| Aggiunta di Esercizi | | ✓ | ✓ |
| Gestione delle immagini | | ✓ | ✓ |
| Stampa della scheda | | ✓ | ✓ |
| Anteprima di stampa | ✓ | ✓ | ✓ |
| Logo Personalizzato | | | ✓ |
| Salvataggio delle Configurazioni | | | ✓ |
| Immagini in chiaro (non offuscate) | | ✓ | ✓ |
| Esportazione delle schede in | | ✓* | ✓ |

*solo i primi esercizi

Interfaccia grafica di GYM Trainer

Gym Trainer fornisce due modalità di lavoro:

Modalità Tabella (Figura 4) e Modalità Manager (Figura 5). Il passaggio da una modalità all'altra è fattibile utilizzando i bottoni sulla barra laterale [0]

Modalità Tabella

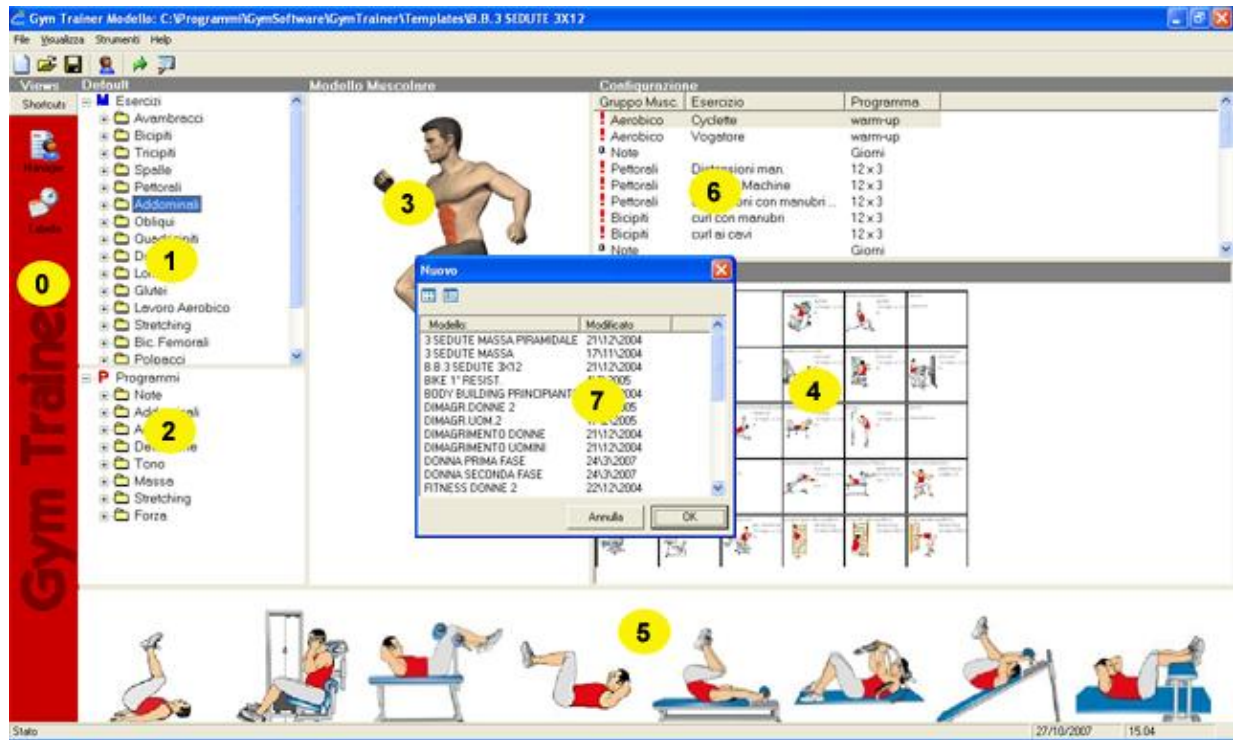


Figura 4 Interfaccia Utente Modalità Tabella

La modalità di lavoro Tabella è quella che permette di creare le tabelle (schede) di allenamento. Qui sotto vengono elencati gli elementi caratterizzanti tale modalità

1 Albero degli esercizi Contiene la lista dei gruppi muscolari attivi. Ogni gruppo muscolare contiene la lista degli esercizi associati a quel gruppo. Con un semplice doppio click sul nome di un esercizio, l'immagine associata a quell'esercizio viene aggiunta alla tabella.

2 Albero dei Programmi Contiene la lista dei programmi di lavoro raggruppati per tipologia. Trascinando un programma su una cella della scheda esso viene associato all'esercizio stesso. vedi gestione dei programmi

3 Modello Muscolare Al centro dell'area di lavoro appare il modello muscolare interattivo, facendo click su alcune parti del corpo si attiva il gruppo muscolare associato sull'albero e tutti gli esercizi che contiene. Può essere attivato/disattivato attraverso il menu visualizza scheletro muscolare

4 Tabella Esercizi E' il cuore dell'applicazione. Qui viene rappresentata in anteprima la scheda del cliente. Trascinandovi sopra esercizi e programmi o usando il tasto destro del mouse sulle sue celle la si può modificare a piacimento.

5 Anteprima Esercizi In basso mostra l'anteprima degli esercizi associati al gruppo muscolare attivo. Anche da qui si possono trascinare gli esercizi sulla tabella.

6 Lista esercizi Mostra la lista degli esercizi in ordine progressivo inseriti nella tabella esercizi. vedi lista degli esercizi

7 Modelli di documento

Un qualsiasi documento (o scheda) può essere salvato come modello. Un Modello è un file che può essere utilizzato come base di partenza per la creazione di nuove schede.

Scegliendo Nuovo dal menu File. Comparirà questa finestra con la lista dei modelli presenti. E' possibile scegliere quello desiderato o annullare per partire con una nuova scheda da zero.

Modalità Manager

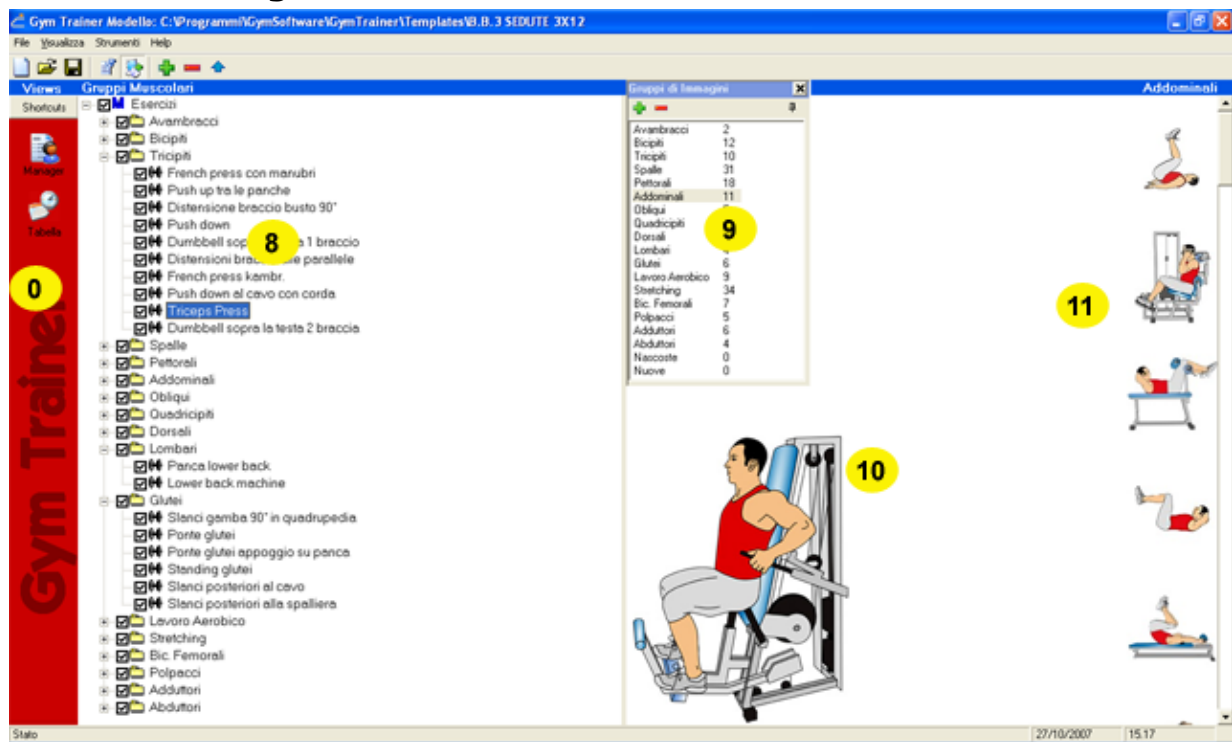


Figura 5 Interfaccia Utente Modalità Manager

La modalità di lavoro Manager è quella che permette di configurare l'albero degli esercizi a proprio piacere per poi salvarlo come file di configurazione. E' permesso inoltre di creare più file di configurazione specifici per area di lavoro. Ad esempio una configurazione "Uomo", "Donna", "Fitness" oppure "Palestra 1" e "Palestra 2" ecc in modo da avere a disposizione in modalità tabella solo gli esercizi interessanti. (E' probabile per esempio che la panca piana non rientri fra gli esercizi destinati ad un cliente di sesso femminile, oppure, un personal trainer potrebbe differenziare le configurazioni per le palestre in cui lavora dove le macchine possono essere diverse, ecc)

8 Albero degli esercizi modificabile

Si può decidere di:

Nascondere un esercizio abilitando o disabilitando la checkbox relativa. La sua attivazione sta ad indicare che tale esercizio verrà visto in modalità tabella.

Aggiungere un Gruppo Muscolare

Aggiungere un Esercizio

Modificare l'immagine associata a un esercizio.

Spostare gruppi ed esercizi

Eliminare un gruppo o un esercizio

9 Gruppi Immagini

Gym Trainer viene fornito con una grande serie di immagini di esercizi

Le immagini degli esercizi sono raggruppate in una modalità che può essere decisa dal cliente.

Questo tipo di organizzazione è stata scelta per motivi di prestazioni e praticità.

Data la grande mole di immagini disponibili sarebbe stato difficile per l'utente recuperare una immagine da associare ad un esercizio'utente può così organizzare i gruppi a proprio piacimento nel modo che gli permette di recuperare le immagini con rapidità

10 Anteprima Esercizio

Quando si seleziona un esercizio dall'albero di configurazione e questo ha una immagine associata, essa viene rappresentata in questa posizione nella sua massima risoluzione. Anche selezionando l'immagine dalla lista 11 esso viene mostrato nella sua massima risoluzione per vederne i dettagli.


11 Lista Immagini

Viene popolata con l'anteprima in bassa risoluzione degli esercizi appartenenti al gruppo selezionato in **9**. E' possibile Spostare una immagine da un gruppo all'altro semplicemente trascinandola sul nuovo gruppo.

Iniziare subito a lavorare con Gym Trainer

La scheda di allenamento

Creare una Nuova Scheda di Allenamento (Nuovo Documento)

Dopo aver aperto GYM Trainer scegliere Nuovo dal menu File o fare click sul bottone  della barra degli strumenti.

Questo comando permette di scegliere fra gli eventuali modelli di Documenti disponibili.

Fare click su Cancel.

Questa operazione permette di preparare un documento completamente vuoto. Selezionare sull'albero dei programmi il programma (tipo di lavoro che si vuole effettuare per il primo esercizio) Selezionare sull'albero degli Esercizi l'esercizio . Aggiungere l'esercizio alla scheda facendo doppio click sull'esercizio stesso oppure trascinando l'esercizio sulla scheda nella prima cella disponibile. Ripetere l'operazione per il numero di esercizi che si vuole fino al massimo consentito dal numero di celle disponibili.


Aprire una Scheda di Allenamento salvata in precedenza.

Scegliere Apri dal menu File o fare click sul bottone  della barra degli strumenti.

Scegliere la cartella e selezionare il file precedentemente salvato e fare click su OK.

La tabella verrà salvata con le informazioni provenienti dal file.

Salvare la Scheda di Allenamento (Documento)

Scegliere Salva con Nome dal menu File o fare click sul bottone  della barra degli strumenti.

Scegliere la destinazione ed il nome del file e fare click su OK.

Il documento viene salvato sottoforma di file con estensione .gtd.

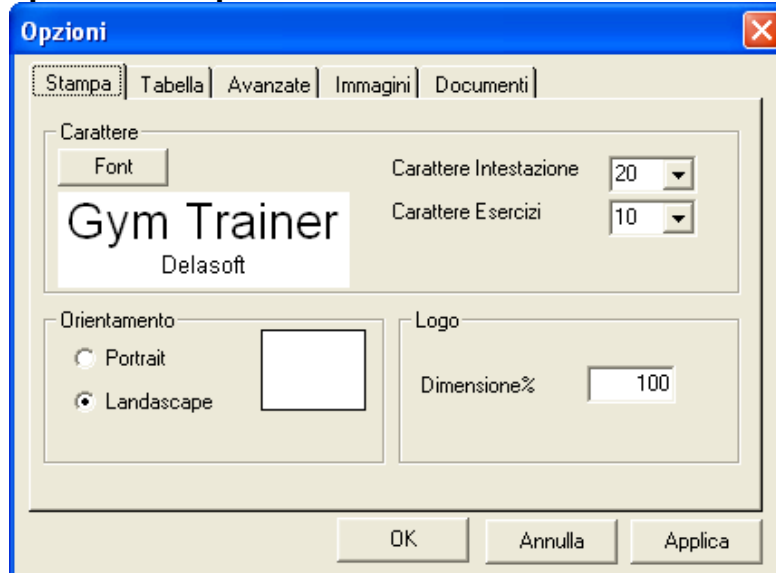
Impostazioni principali e suggerimenti per la stampa

La stampa della scheda può essere personalizzata secondo le proprie esigenze.

Per cambiare le impostazioni della stampa scegliere opzioni dal menu impostazioni.

Si aprirà una finestra suddivisa in schede (tabs):

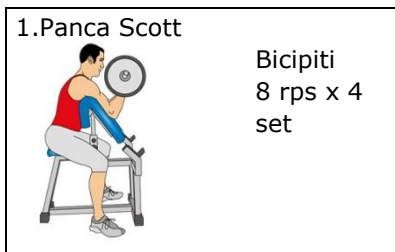
Opzioni: Stampa



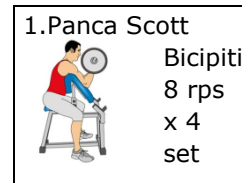
Facendo click sul pulsante Font si può scegliere il tipo di carattere.

La dimensione dei caratteri nell'intestazione e per quanto riguarda la cella degli esercizi può essere scelta dalle caselle combinate a discesa sulla destra. L'anteprima vi aiuta a prevederne il risultato.

Queste impostazioni sono molto importanti al fine del risultato finale della stampa. Infatti in una scheda per la quale si è impostato un numero di celle elevato, bisognerà scegliere un carattere di piccole dimensioni perché il testo degli esercizi possa essere incluso correttamente all'interno delle celle

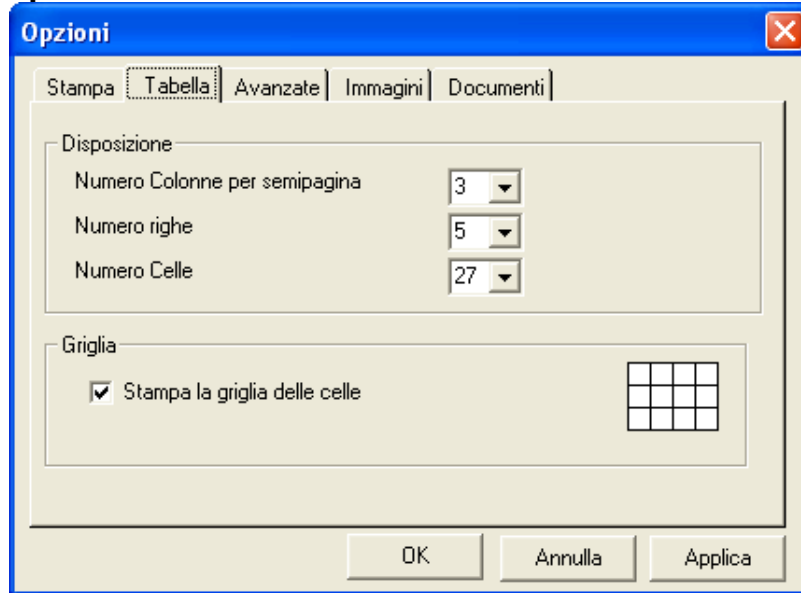


Esempio 1.
colonne per semipagina = 2
righe = 4
carattere esercizi = 10



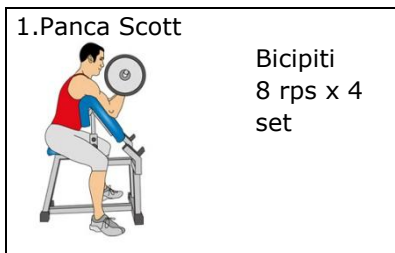
Esempio 2.
colonne per semipagina = 3
righe = 5
carattere esercizi = 8

Opzioni: Tabella

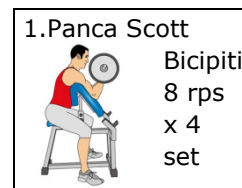


Si possono impostare il numero di celle disponibili per la creazione delle scheda. Queste impostazioni sono molto importanti al fine del risultato finale che è la stampa della scheda. Minore è il numero di colonne e righe, maggiore sarà la dimensione della cella; quindi maggiore sarà lo spazio a disposizione per il testo del programma di allenamento e maggiore sarà la dimensione dell'immagine contenuta.

Si può inoltre decidere se visualizzare le linee che separano la griglia.

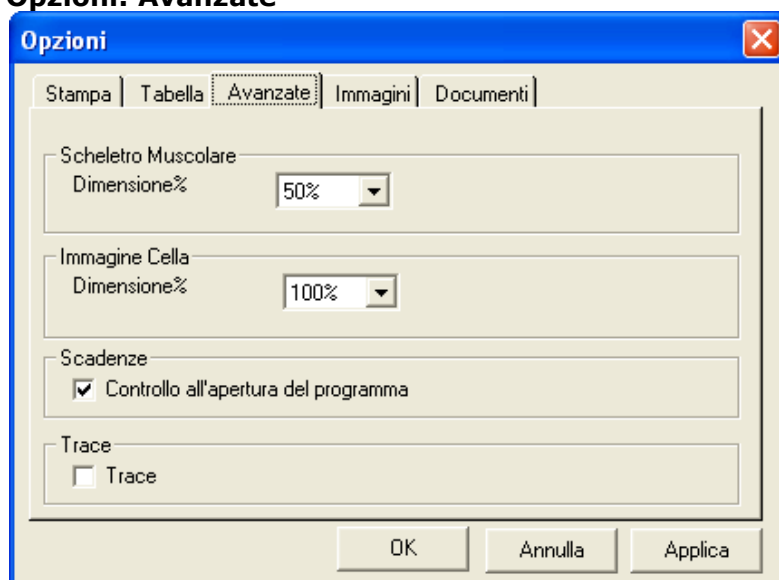


Esempio 1.
colonne per semipagina = 2
righe = 4



Esempio 2
colonne per semipagina = 3
righe = 5

Opzioni: Avanzate



La dimensione del modello muscolare può essere ridimensionata in modo da lasciare più spazio ad altre parti del programma.

Le immagini degli esercizi all'interno delle celle possono essere ridimensionate in modo da non occuparne lo spazio massimo e per poter lasciare più spazio al testo del programma

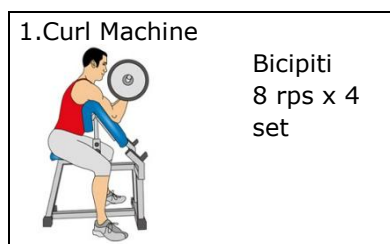


Immagine cella = 100%

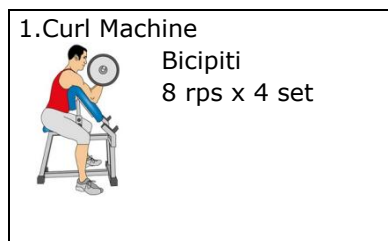


Immagine Cella = 75%

All'apertura del programma si può decidere che venga visualizzata la lista delle schede in scadenza.

La guida in linea

La guida in linea presenta argomenti non trattati in questo documento ed e' necessaria per un uso più approfondito del programma.

Per visualizzare la Guida in linea scegliere **Sommario e Indice** dal menu ? o premere F1.

La finestra di dialogo della Guida in linea contiene due riquadri, uno per lo spostamento e l'altro per la visualizzazione degli argomenti.

Quando si fa clic su un argomento nella scheda **Sommario** della finestra della Guida, nel riquadro degli argomenti viene visualizzato l'argomento selezionato. È possibile stampare l'argomento, proseguire o tornare a un argomento visualizzato in precedenza.

Appendice A: BackUp

Copiare la configurazione

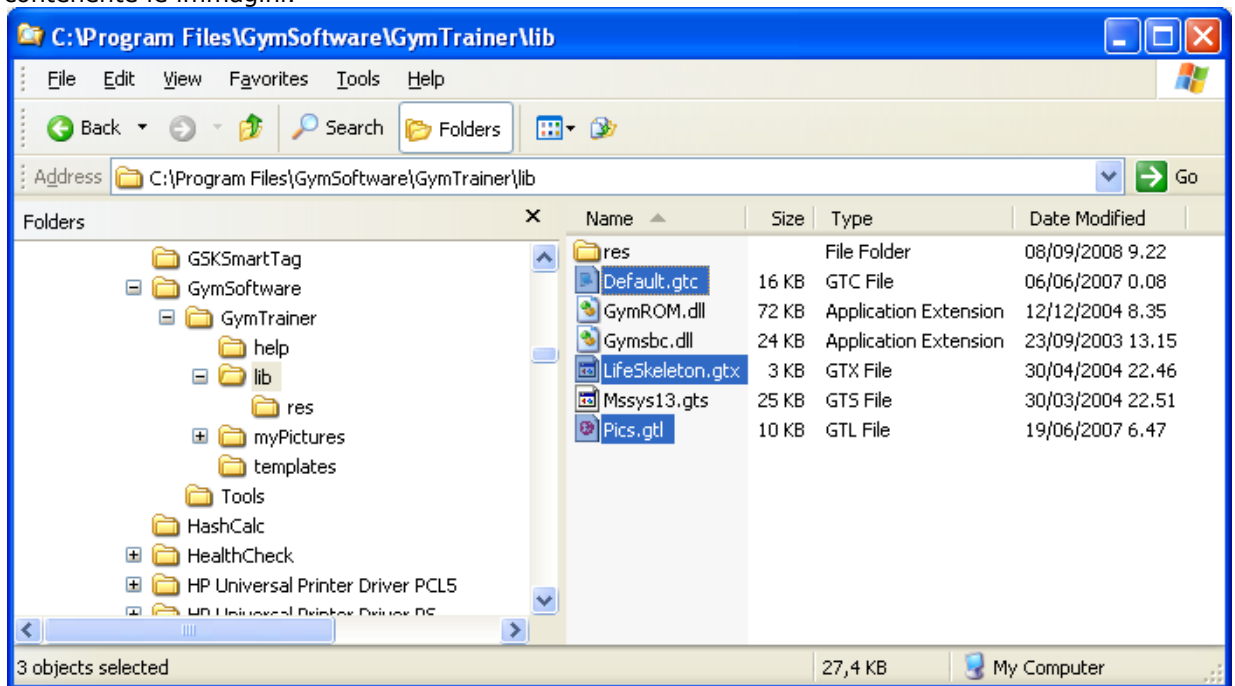
Nel caso si disponesse di più PC su cui e' installata una versione di Gym Trainer, e' possibile copiare le modifiche apportate alla configurazione da un PC all'altro.

Qui di seguito sono elencati i passi da seguire per trasferire la configurazione.

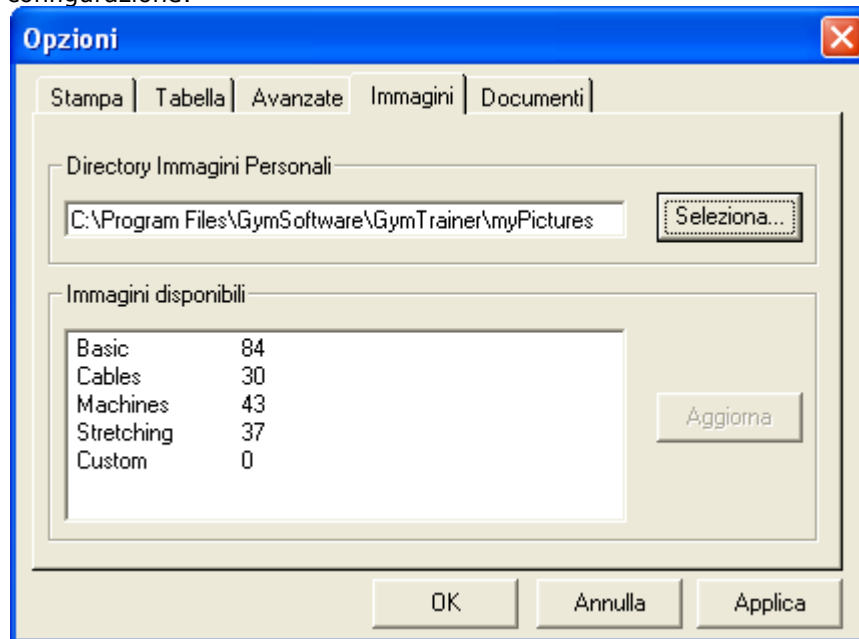


Supponete di aver lavorato sul Portatile "Sorgente" apportando modifiche alla configurazione (es: aggiunto un nuovo esercizio, modificato il testo di un programma, aggiunto nuove immagini ecc.) e volete utilizzare tali modifiche sul PC "destinazione".

1. Aprite le risorse del computer sul Portatile "Sorgente" e navigate fino ad aprire la cartella lib contenuta nella cartella "Gym Trainer" dove e' installato il programma.
2. Trasferite i seguenti files su un supporto magnetico (es Chiavetta usb):
 - a. Default.gtc
 - b. Lifeskeleton.gtx
 - c. Pics.gtl
3. Nel caso aveste creato nuovi modelli, copiate anche la directory templates
4. Nel caso aveste aggiunto nuove immagini personalizzate copiate anche la directory contenente le immagini.



5. Disconnettete il supporto magnetico dal portatile "Sorgente" e connettetelo al PC "Destinazione"
6. Aprite le risorse del computer sul PC "Destinazione" e navigate sul supporto magnetico "Chiavetta USB", selezionate e copiate in memoria i files:
 - a. Default.gtc
 - b. Lifeskeleton.gtx
 - c. Pics.gtl
7. Sempre sul PC "Destinazione" navigate fino ad aprire la cartella lib contenuta nella cartella "Gym Trainer" dove e' installato il programma.
8. Incollate i files selezionati nella cartella lib. Vi verra' chiesto di confermare la sovrascrittura, Accettate.
9. Nel caso aveste creato o modificato i modelli, eseguita la stessa procedura per la directory templates.
10. Nel caso aveste aggiunto nuove immagini personalizzate copiare il contenuto della cartella contenente le immagini personalizzate (tutte le sottocartelle) nella cartella indicata in configurazione:



Che potrebbe essere diversa da quella utilizzata nel portatile "Sorgente".

Appendice B: Aggiungere Immagini con Gym Trainer Tool

Introduzione

Gym trainer offre gratuitamente un programma scaricabile dall'area download del sito <http://www.gymtrainer.net/it/download/application.aspx>

Installazione

La seconda schermata presenta il contratto di licenza. La prima parte e' in inglese, scorrerlo per leggere quello in italiano.

Nell'area video e' disponibile il video che guida all'installazione.

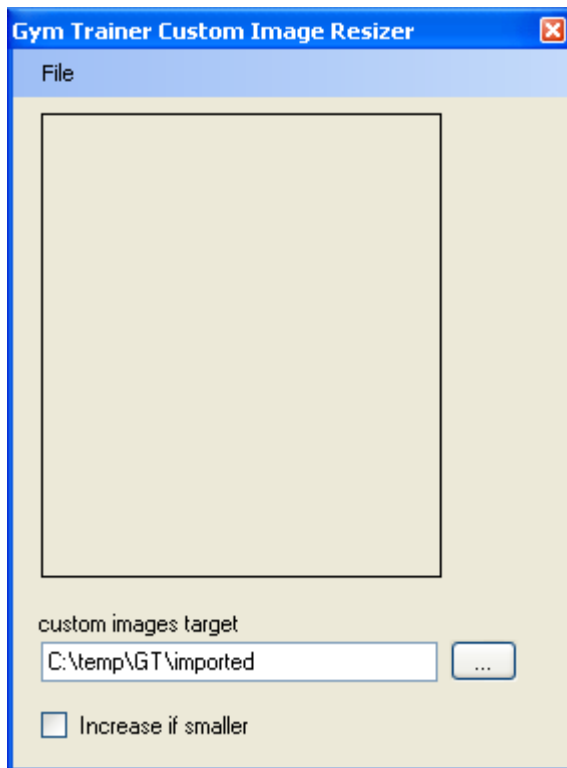
Il programma funziona solo se e' installata almeno la versione 2.1.7 di Gym Trainer

Aggiungere nuove immagini

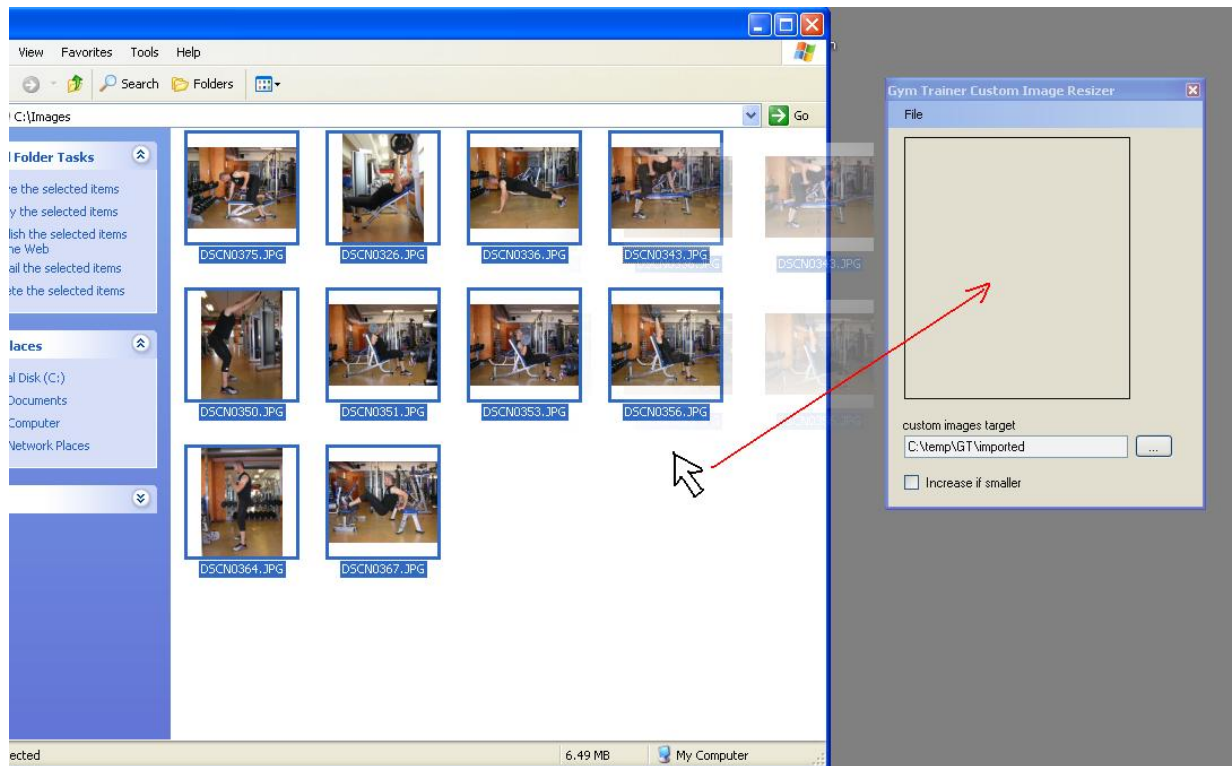
1. Lanciare il programma dal menu start / programmi /Gym Trainer / Tools / Custom Picture Helper

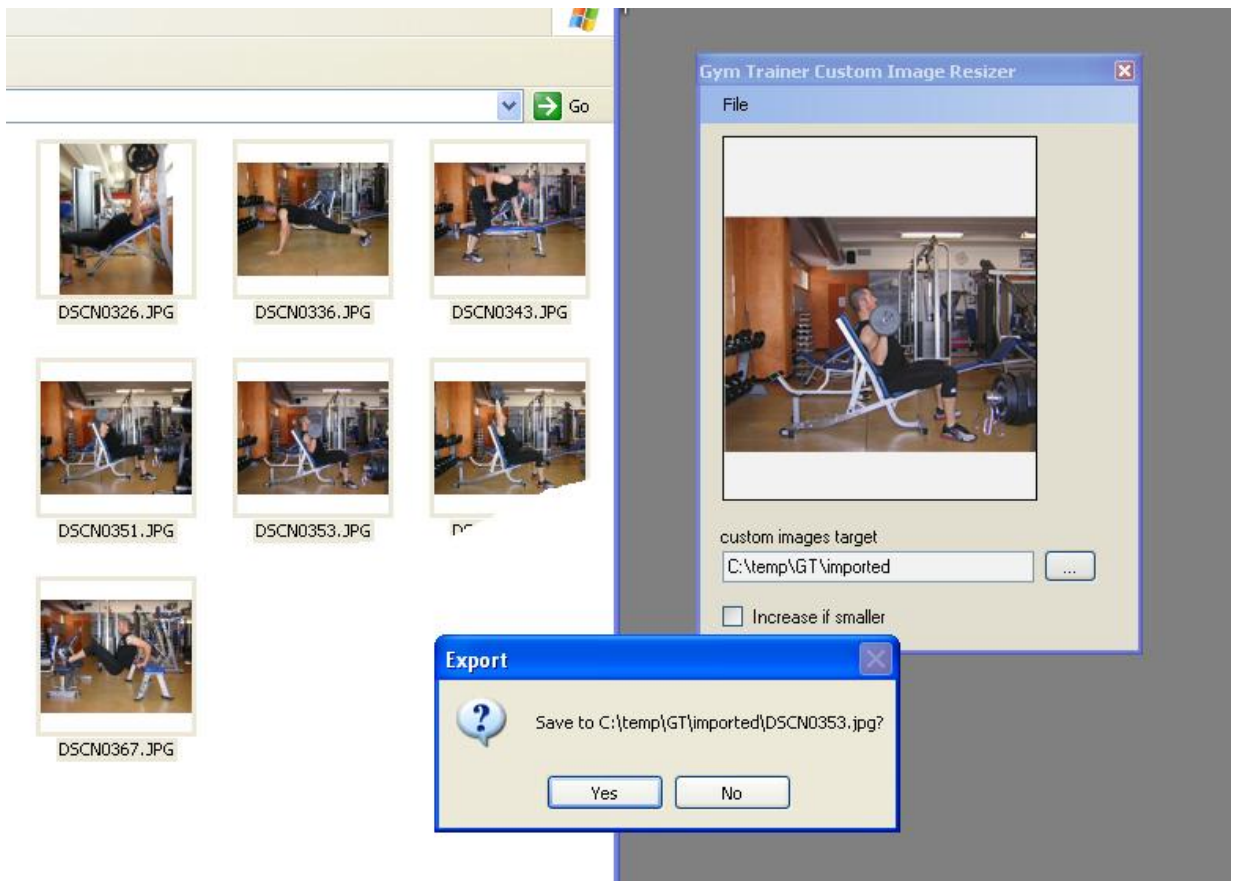


Che aprira' il programma con la seguente schermata:



2. Aprire esplora risorse e navigare su una cartella contenente le immagini che volete importare:
3. Selezionarle, trascinarle e rilasciare il mouse quando si e' sulla finestra.





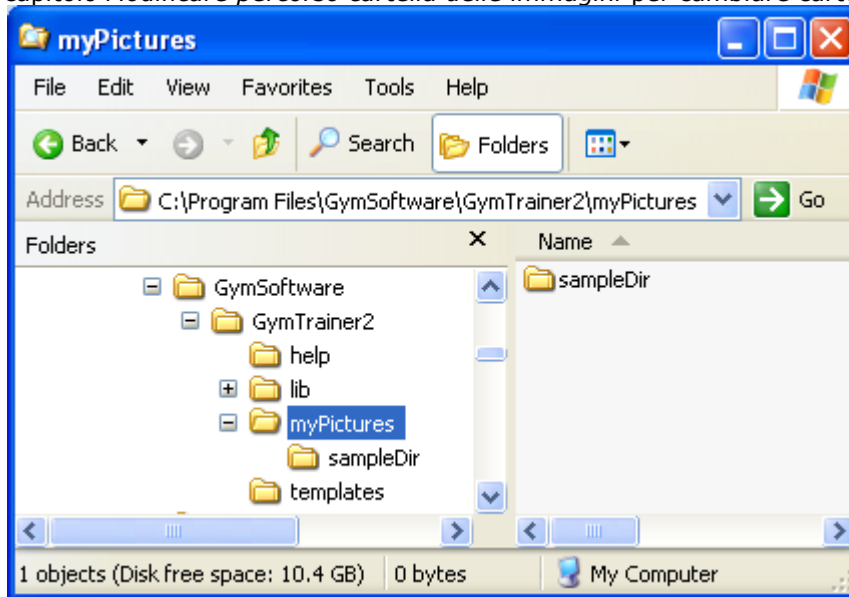
4. Se si tratta della prima importazione vi verra' chiesto di autorizzare la creazione della directory imported
5. Per ogni immagine aggiunta vi verra' chiesta conferma della copia.
Nel caso un file con quel nome esistesse gia,' verra' sovrascritto.
6. Ripetere l'operazione di cui sopra nel caso si avessero immagini in altre cartelle.
E' possibile anche utilizzare copia e incolla sia di files che di ritagli di immagini
7. Chiudere il programa.
8. Per rendere effettiva l'importazioni seguire le istruzioni in [**Aggiornare le immagini nel programma**] nell **Appendice C: Aggiungere Immagini personalizzate manualmente**

Appendice C: Aggiungere Immagini personalizzate manualmente

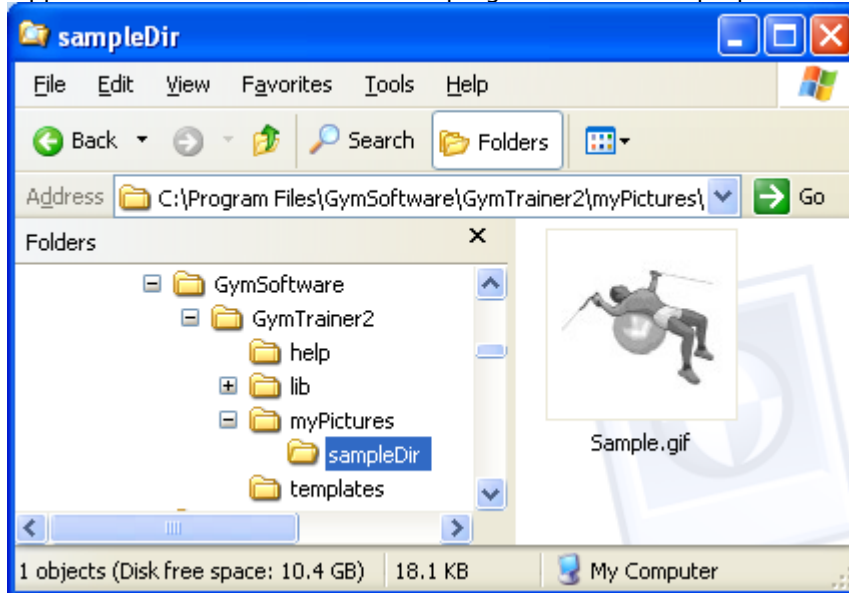
Posizione immagini

Dopo aver installato Gym Trainer aprire la cartella dove e' stato installato il programma (normalmente si trova in *c:\programmi\GymSoftware\GymTrainer*) e aprire la sottocartella *mypictures*.

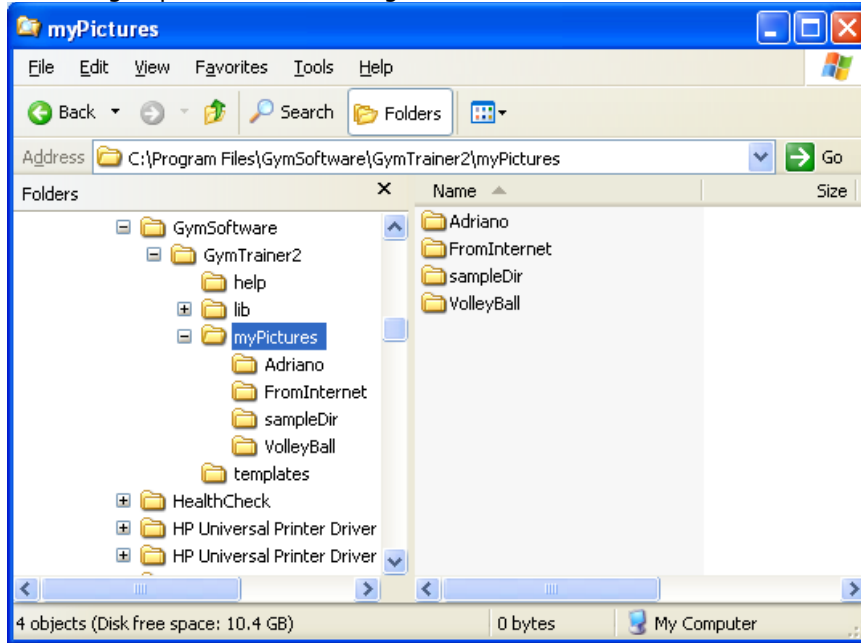
Questa cartella è quella preconfigurata dove il programma cercherà le nuove immagini (vedi il capitolo *Modificare percorso cartella delle immagini* per cambiare cartella)



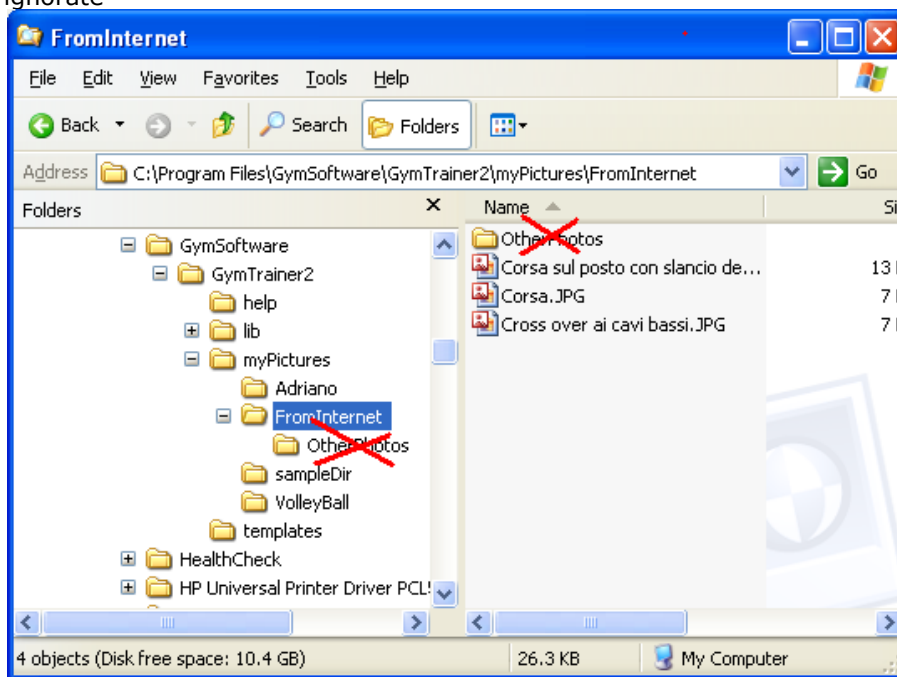
Al suo interno trovate una ulteriore cartella contenente una immagine di esempio. Questa immagine rappresenta il formato accettato dal programma in cui le proprie immagini devono essere salvate.



Le immagini personalizzate vengono cercate in tutte le **sottocartelle** della directory *mypictures*.



Immagini presenti direttamente nella cartella *mypictures* vengono ignorate. Quindi è possibile creare quante sottocartelle si vuole al di sotto della directory *myPictures* ma non più di un livello ad esempio immagini nella cartella ...*myPictures*\myPhoto\Photo2010 vengono ignorate

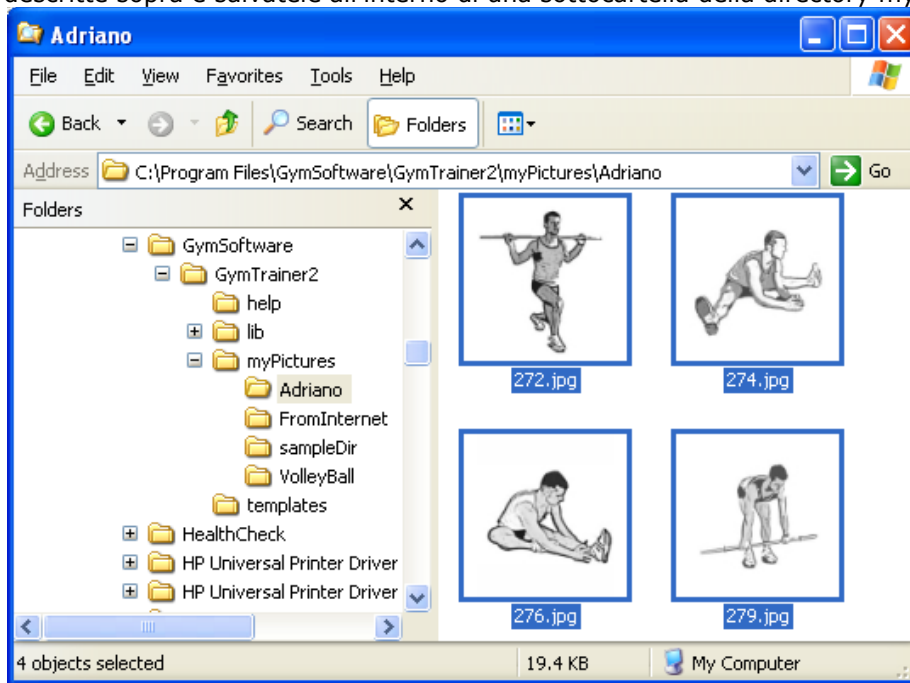


Formato delle immagini

Il formato deve essere gif o jpg e le dimensioni **consigliate** (altezza x larghezza) di **300 x 250** pixels.

Immagini di dimensioni diverse da quelle consigliate **potrebbero** causare rallentamenti del programma e distorsioni delle immagini stesse

Con qualsiasi editor grafico, create o modificate le immagini in vostro possesso con le caratteristiche descritte sopra e salvatele all'interno di una sottocartella della directory myPictures.

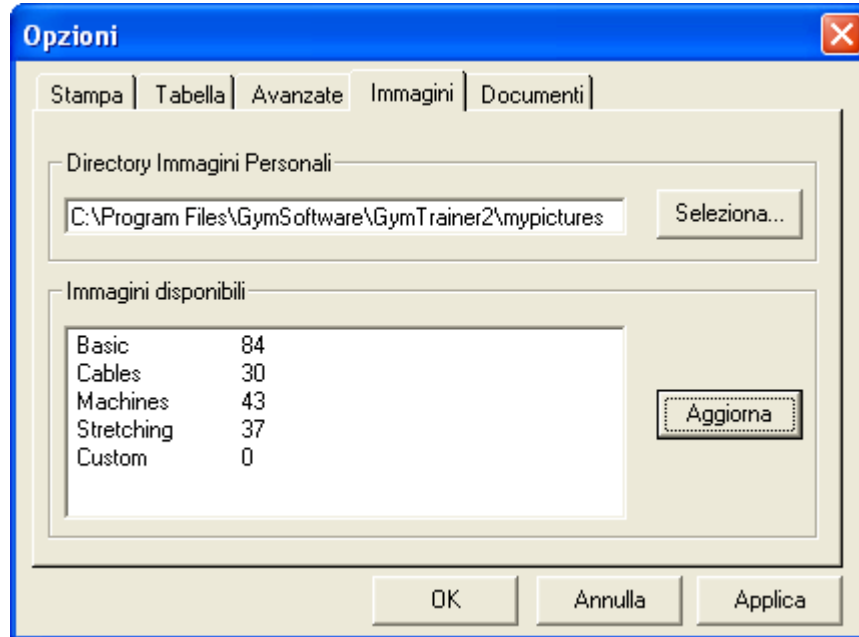


Aggiornare le immagini nel programma

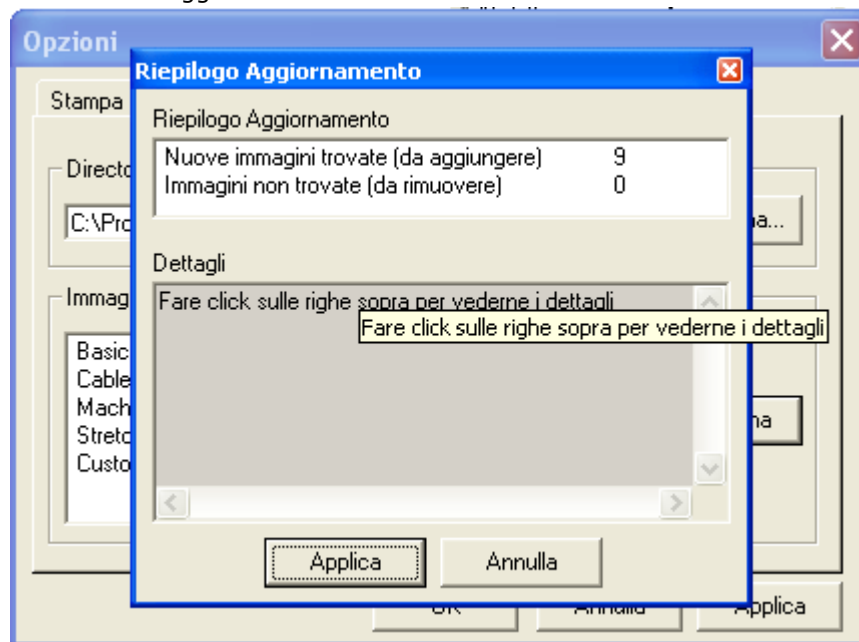
Perché le nuove immagini siano disponibili dal programma è necessario seguire la seguente procedura:

- Aprire Gym trainer.
- Dal menu "Strumenti" selezionare Opzioni.

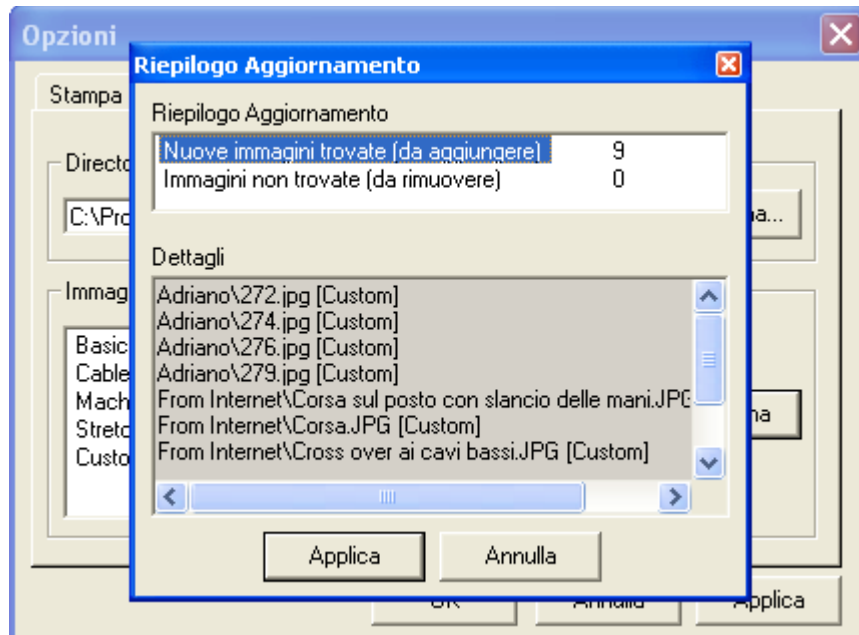
- Selezionare la scheda Immagini



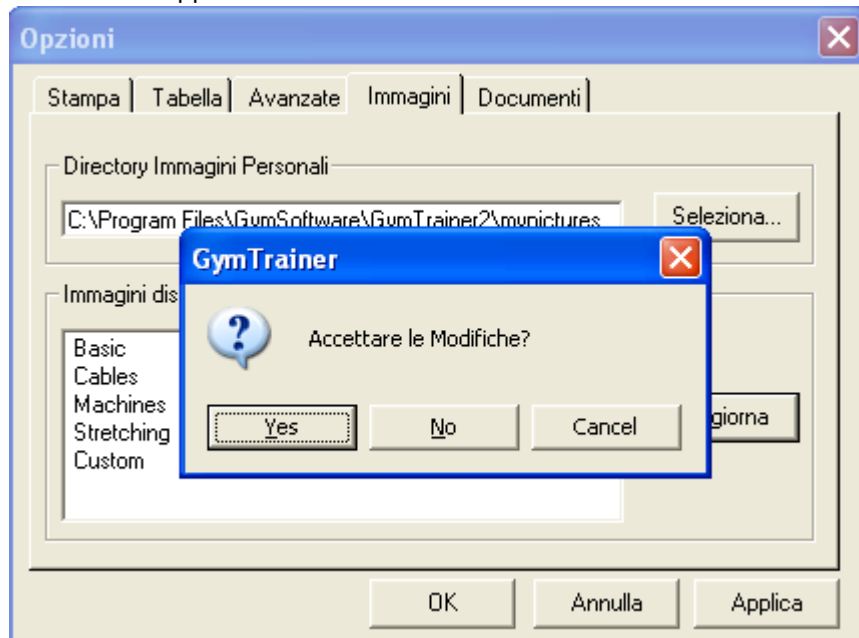
- Fare click su Aggiorna e vi verrà notificato che sono state trovate nuove immagini.



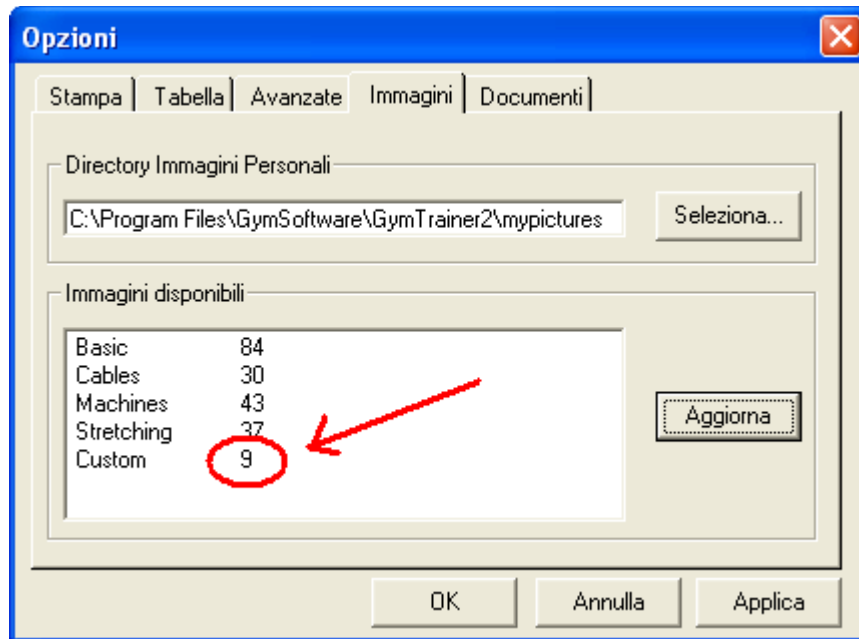
- Se si desidera si può selezionare "Nuove immagini trovate [da aggiungere]" per vedere i dettagli delle immagini trovate



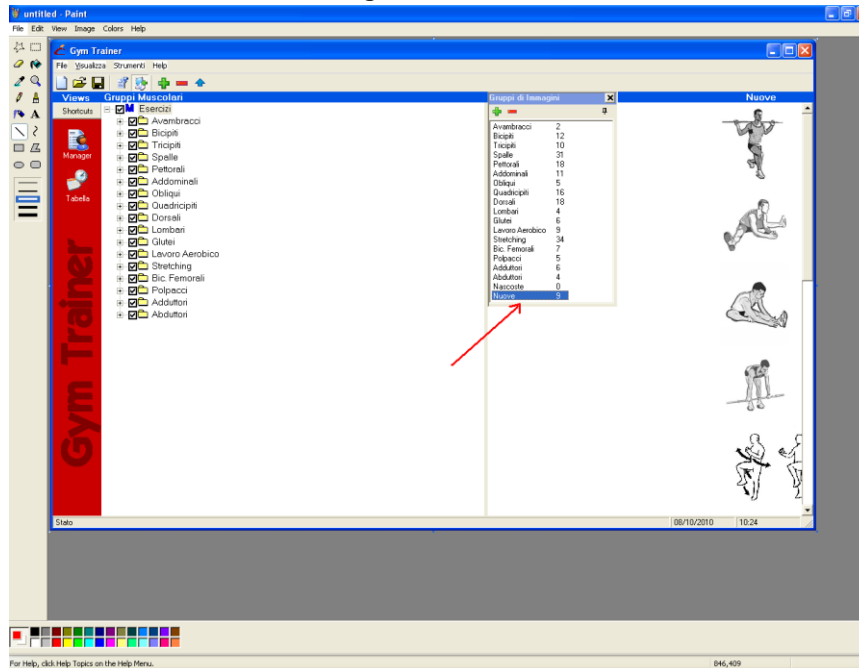
- Fate click su applica.



- Accettare le modifiche facendo click su Si e vi verra' aggiornato il numero di immagini personali trovate



- Entrate ora in modalita' Manager e selezionate "Nuove"



- A questo punto il programma e' aggiornato con le nuove immagini. Per la gestione della configurazione vi rimandiamo alla guida in linea o alla Guida in formato pdf che trovate sul sito

Modificare percorso cartella delle immagini

E' possibile cambiare la directory che contiene le immagini personali

Per fare questo, creare una cartella ad esempio in c: con un nome GymTrainerPictures.

- Aprire ora Gym trainer.
- Dal menu "Strumenti" selezionare Opzioni.
- Selezionare la scheda Immagini
- Cliccare sul pulsante seleziona e selezionare la nuova cartella creata

Riferimenti

Per informazioni di tipo commerciale o tecnico sull'uso del programma contattare:

e-mail info@gymtrainer.net

tel: +39 3319921366

Per aggiornamenti e informazioni sul prodotto visitate il sito

www.gymtrainer.net