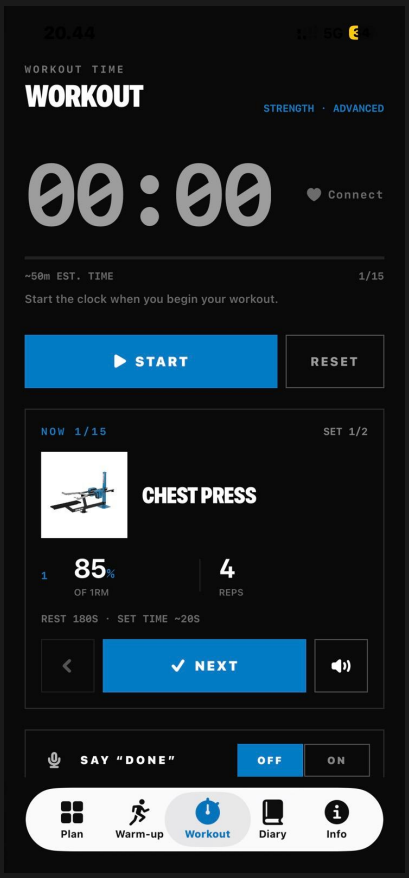
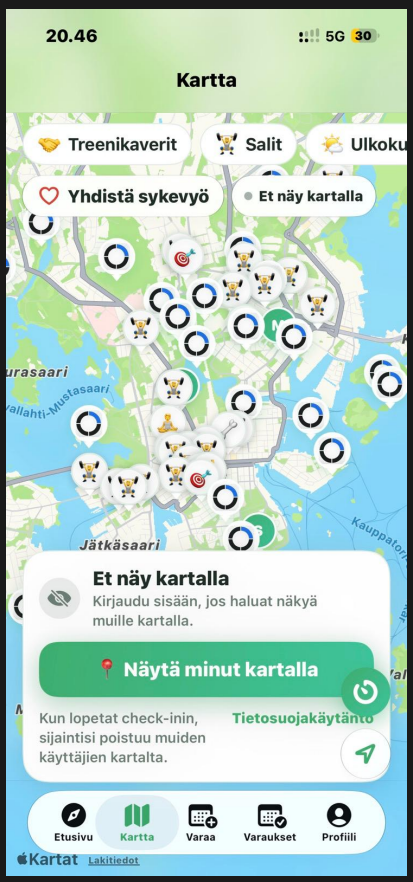
NORDIC OUTDOOR · ESITE

OMNICORE

× Treenikaveri

Ulkokuntosalin älykäs treenisovellus. Löydä OmniGym-sali Treenikaverin kartalta, avaa OmniCore ja treenaa ohjatusti – yksin tai kaverin kanssa.





Viisi välilehteä: Plan · Warm-up · Workout · Diary · Info

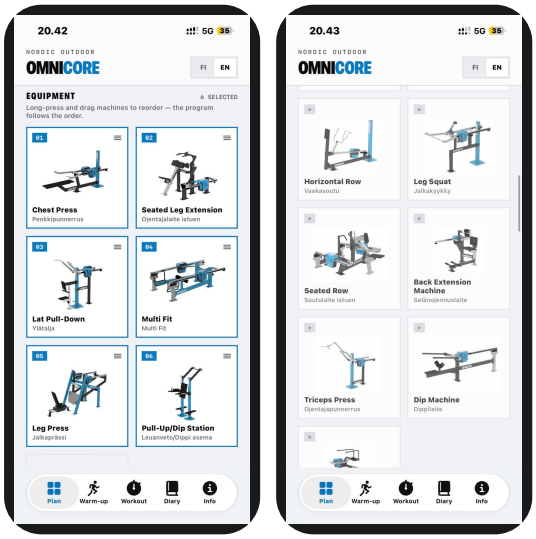
Lisätietoa: omincore.vonx.app · treenikaveri.online

KAIKKI TOIMINNOT (1/2)

01 PLAN

Laitevalinta ja järjestys

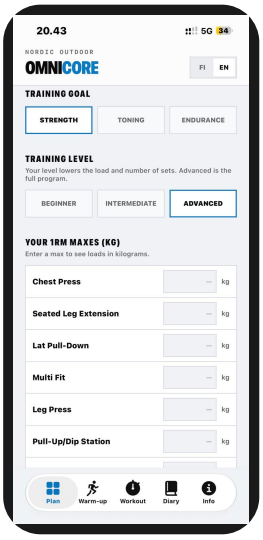
Valitse puiston OmniGym-laitteet: penkkipunnerrus, jalkaprässi, ylätalja, Multi Fit, leuanveto/dippi ja monta muuta. Pitkä painallus ja vedä järjestää laitteet – ohjelma seuraa valitsemaasi järjestystä.



02 PLAN

Tavoite, taso ja 1RM

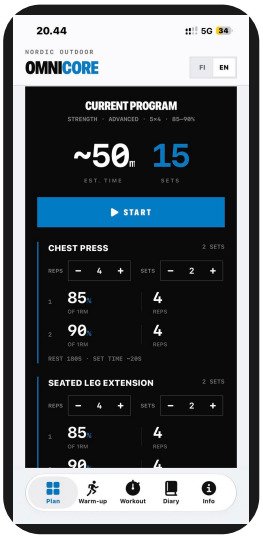
Valitse tavoite (voima, kiinteytys, kestävyys) ja taso (aloittelija, keskitaso, edistynyt). Taso keventää kuormaa ja sarjamäärää. Syötä 1RM-maksimit, niin kuormat näkyvät suoraan kiloina.



03 PLAN

Automaattinen ohjelma

Sovellus laskee arvioidun keston ja sarjamäärän, prosentit 1RM:stä, toistot, palautusajat ja sarjan keston. Toistoja ja sarjoja voi säätää laitekohtaisesti.

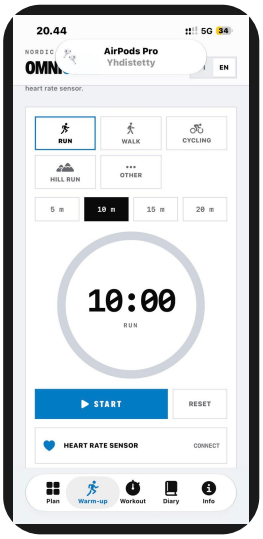


KAIKKI TOIMINNOT (2/2)

04 WARM-UP

Lämmittely ja sykevyö

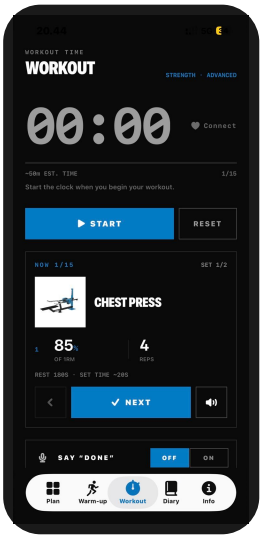
Juoksu, kävely, pyöräily, mäkijuoksu tai muu laji. Ajastin 5, 10, 15 tai 20 minuuttia. Yhdistä Bluetooth-sykesensori ja seuraa sykettä reaaliajassa.



05 WORKOUT

Ohjattu treeni

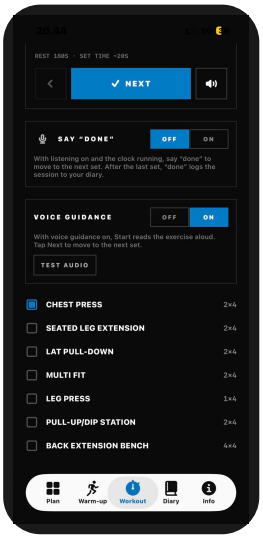
Treenikello, edistyminen (esim. 1/15), nykyinen laite kuvineen, kuorma ja toistot. Seuraava-painike siirtää sarjasta toiseen, ja lista näyttää koko ohjelman.



06 WORKOUT

Ääniohjaus ja puheopastus

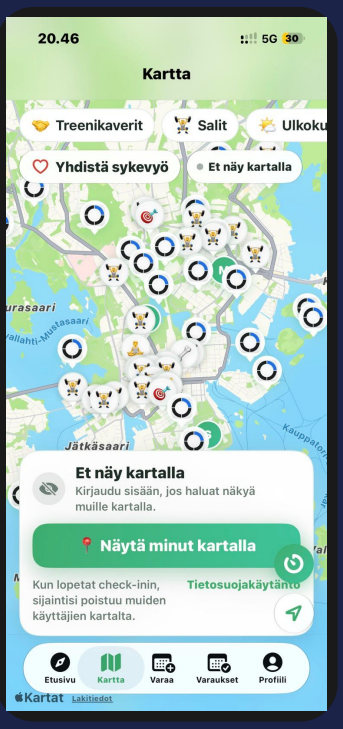
Sano ”done” siirtyäksesi seuraavaan sarjaan – viimeisen jälkeen treeni tallentuu päiväkirjaan. Puheopastus lukee liikkeet ääneen kuulokkeisiin.



INTEGRAATIO

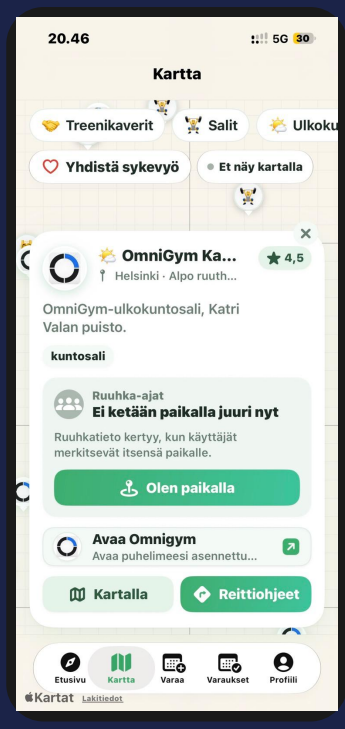
Treenikaverin kartalla

Treenikaveri näyttää kaikki OmniGym-ulkokuntosalit kartalla omalla merkillään. Napauta salia ja siirry suoraan treeniin OmniCorella.



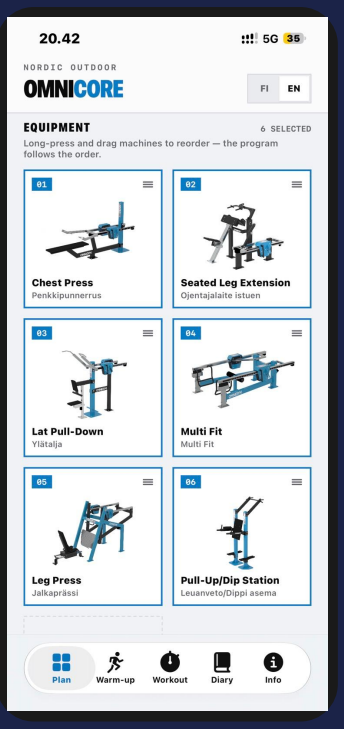
1. Löydä sali

OmniGym-merkit kartalla salien, ulkokuntosalien ja treenikavereiden rinnalla. Suodata ja yhdistä sykevyö.



2. Tarkista ja merkitse

Salikortti: sijainti, arvio, ruuhka-ajat ja ”Olen paikalla”. Reittiohjeet perille.

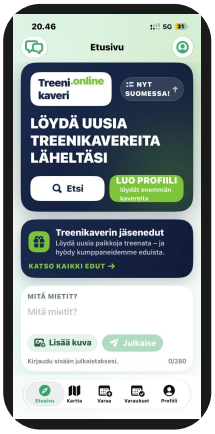


3. Avaa OmniCore

”Avaa Omnigym” käynnistää puhelimeen asennetun OmniCoren – valitse laitteet ja aloita.

Löydä treenikaveri

Treenikaverissa löydät uusia treenikavereita läheltäsi, voit näkyä kartalla check-inin ajan ja hyödyntää jäsenetuja. Sijaintisi poistuu kartalta, kun lopetat check-inin.



DIARY

Treenipäiväkirja – jokainen suoritettu treeni tallentuu automaattisesti.

INFO

Laite- ja sovellusohjeet sekä tietoa OmniGym-ulkok untosaleista.

FI / EN

Koko sovellus suomeksi ja englanniksi yhdellä napautuksella.

PIKAOPAS

1. Avaa Treenikaveri ja etsi lähin OmniGym-merkki kartalta.
2. Tarkista salikortti ja merkitse ”Olen paikalla”.
3. Paina ”Avaa Omnigym” – OmniCore aukeaa.
4. Valitse laitteet, tavoite ja taso, syötä 1RM.
5. Lämmittele ajastimella ja sykevyöllä.
6. Treenaa ohjatusti – sano ”done” sarjan jälkeen.
7. Treeni tallentuu päiväkirjaan automaattisesti.

OMNICORE × TREENIKAVERI