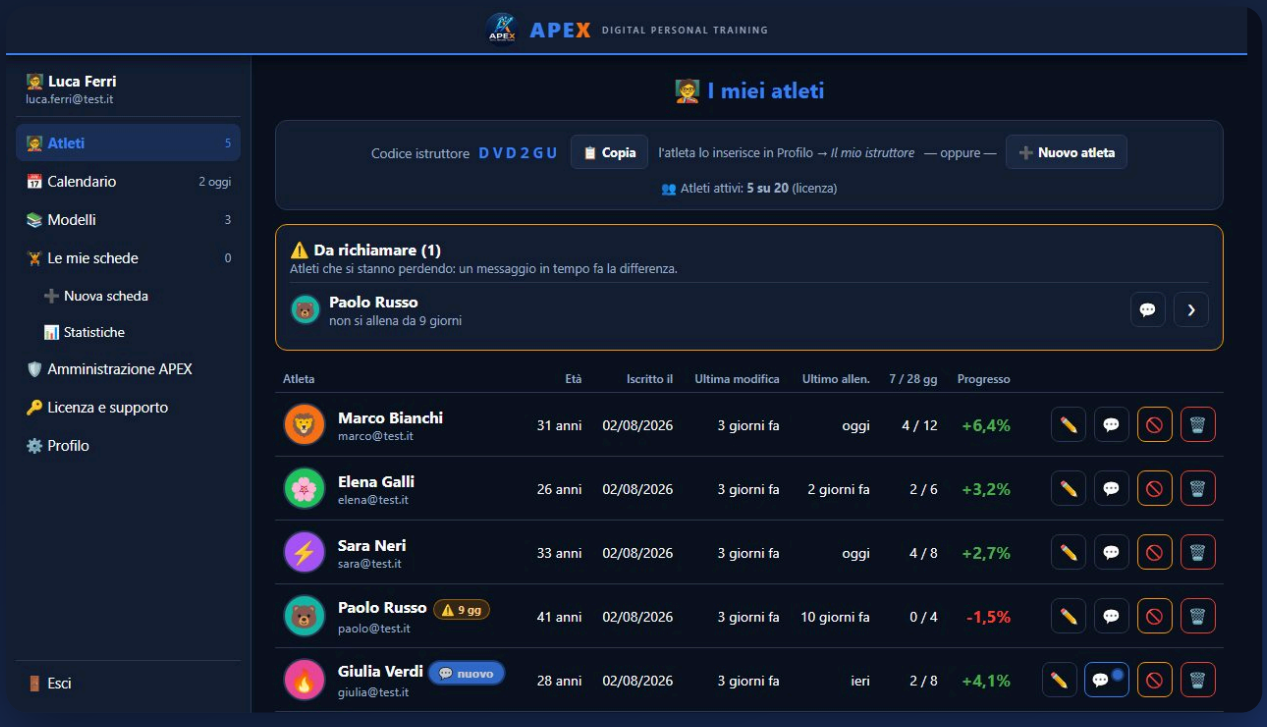
APEX

DIGITAL PERSONAL TRAINING

Manuale dell'istruttore

Come seguire i tuoi atleti con APEX: schede di allenamento, progressi, calendario, schede modello, chat e licenza. Passo per passo, con le schermate dell'app.



www.apexdigitalpersonaltraining.it
info@apexdigitalpersonaltraining.it

Edizione ottobre 2026

Indice

1. Che cos'è APEX
2. Il primo accesso
3. La tua pagina e il menu
4. I tuoi atleti
5. Aggiungere un atleta
6. L'area di un atleta
7. Le schede di allenamento
8. Statistiche e progressi
9. Le schede modello
10. Il calendario e gli appuntamenti
11. La chat con gli atleti
12. Licenza, richieste e supporto
13. Il tuo profilo
14. Disattivare, scollegare, eliminare un atleta
15. Domande frequenti

Come leggere questo manuale

Le schermate vengono dall'app vera, con dati di esempio (l'istruttore "Luca Ferri" e i suoi atleti). Sul computer il menu è sempre visibile a sinistra; sul telefono si apre con il tasto ☰ in alto a sinistra. I nomi dei pulsanti sono scritti **così**.

Video dimostrativo

Sulla pagina **www.apexdigitalpersonaltraining.it** trovi «Guarda come funziona»: un minuto di visita guidata con le stesse funzioni descritte qui.

1 Che cos'è APEX

APEX è l'app con cui segui i tuoi atleti in palestra e a distanza. Tu prepari le schede, l'atleta le usa durante l'allenamento (serie, ripetizioni, carichi, timer di recupero) e salva ogni sessione: tu vedi subito chi si allena, chi sta progredendo e chi si sta perdendo.

Cosa puoi fare

- **Gestire i tuoi atleti**: anagrafica, dati fisici, foto o avatar, stato attivo/disattivato.
- **Preparare e aggiornare le schede** di ogni atleta, anche generandole automaticamente dai suoi dati fisici.
- **Seguire i progressi**: volume settimanale, serie per gruppo muscolare, carichi, costanza e record.
- **Riutilizzare le tue schede** come modelli da assegnare a più atleti con un tocco.
- **Organizzarti con il calendario**: giorni di allenamento previsti, allenamenti fatti e appuntamenti.
- **Scrivere agli atleti** nella chat interna, e all'amministrazione di APEX per licenze e assistenza.

Di cosa hai bisogno

Solo un telefono o un computer con il browser (Chrome, Safari, Edge…) e la connessione. Non c'è niente da installare: APEX si apre da **www.apexdigitalpersonaltraining.it/app/**. In palestra, anche senza campo, l'app continua a funzionare e sincronizza appena torna la rete.

> **Mettila sulla schermata Home del telefono**
>
> Così si apre come un'app vera, a schermo intero. **Android (Chrome)**: menu ⋮ → `Aggiungi a schermata Home` (o `Installa app`). **iPhone (Safari)**: `Condividi` → `Aggiungi alla schermata Home`.

Chi vede cosa

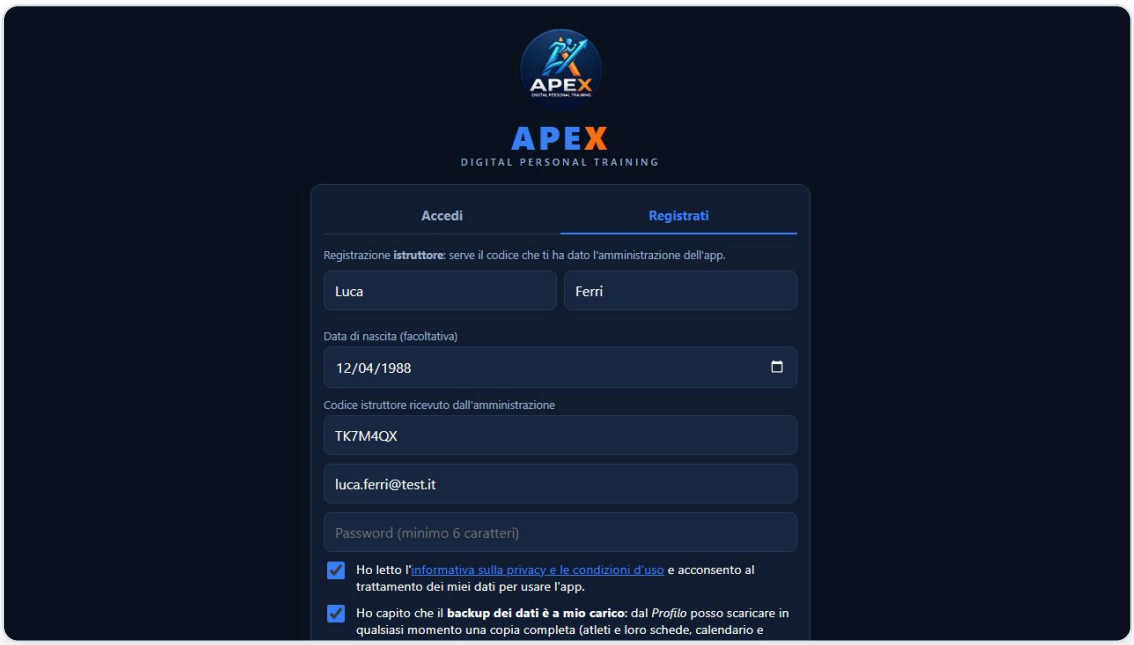
Persona	Cosa vede e cosa fa
Tu (istruttore)	I tuoi atleti, le loro schede, i loro progressi e la chat con ciascuno. Le tue schede modello e quelle della tua palestra.
L'atleta	Solo le proprie schede, il proprio storico e la chat con te.
L'amministrazione di APEX	Gestisce palestre, istruttori e licenze. Non legge le chat tra te e i tuoi atleti.

2 Il primo accesso

Come ottieni l'account

Gli account degli istruttori li crea l'amministrazione di APEX. Ci sono due strade:

1. **Hai ricevuto email e password temporanea** (di solito su WhatsApp o via email, dopo la richiesta dal modulo «Sei un personal trainer?» del sito): apri l'app, scheda **Accedi**, inserisci email e password. Al primo accesso l'app ti chiede di **scegliere la tua password** e di prendere visione dell'informativa privacy e del fatto che **il backup dei dati è a tuo carico**.
2. **Hai ricevuto un codice istruttore** (7 caratteri, inizia con **T**): apri l'app, scheda **Registrati**, tocca **Sei un istruttore?**, compila nome, cognome, il codice, email e password, metti le due spunte (privacy e **backup a mio carico**) e premi **Crea account**. Il codice vale una volta sola.



Registrazione come istruttore con il codice ricevuto dall'amministrazione: in basso le due spunte, privacy e backup.

Il backup è a tuo carico

Registrandoti dichiari di aver preso visione che la copia di sicurezza dei tuoi dati spetta a te. Dal **Profilo** scarichi in qualsiasi momento il **backup completo**: atleti con le loro schede, storico e chat, calendario e appuntamenti, modelli, le tue schede (capitolo 13). Fallo regolarmente.

Accesso con Google

Se preferisci, puoi entrare con il tuo account Google (pulsante **Continua con Google**), purché l'email sia la stessa del tuo account APEX.

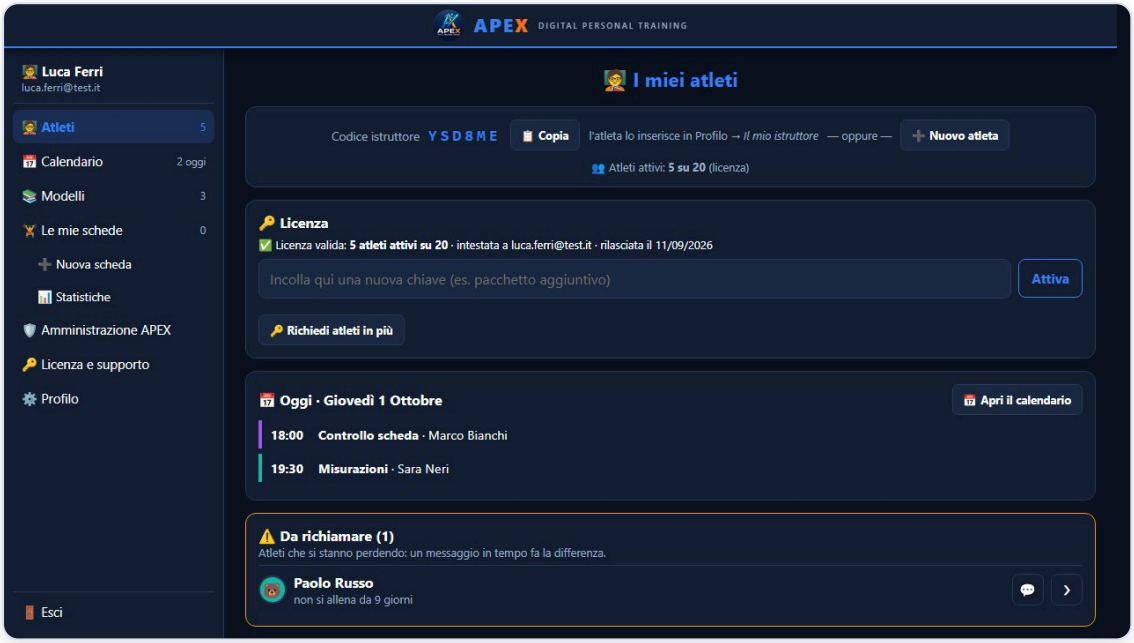
Password dimenticata?

Nella schermata **Accedi** tocca **Password dimenticata?**: ricevi un'email per impostarne una nuova (controlla anche lo spam; il mittente è noreply@…firebaseapp.com).

3 La tua pagina e il menu

Dopo l'accesso arrivi sulla tua pagina, **I miei atleti**. In alto trovi:

- **Codice istruttore** (6 lettere): è il codice da dare ai tuoi atleti per registrarsi e collegarsi a te. 📋 Copia lo copia per mandarlo su WhatsApp.
- ➕ Nuovo atleta: crei tu l'account dell'atleta (capitolo 5).
- **Atleti attivi**: quanti atleti attivi hai e quanti te ne permette la licenza (es. «5 su 20»).
- Il riquadro 🔑 **Licenza** (capitolo 12) e il riquadro 📅 **Oggi** con gli appuntamenti della giornata.



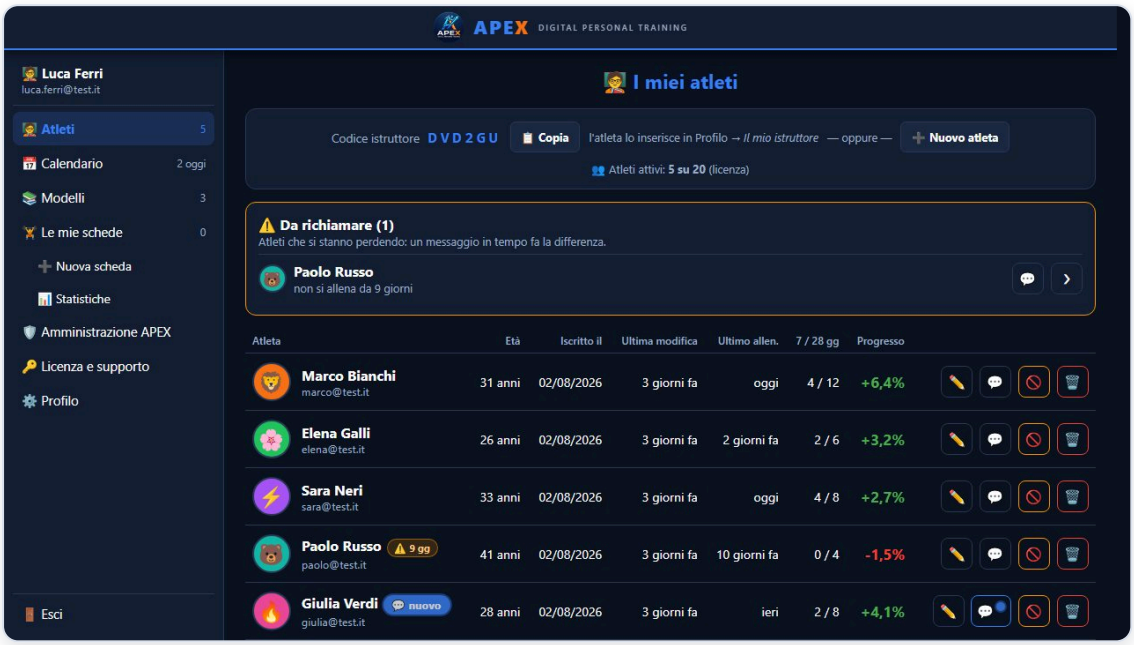
La pagina dell'istruttore: codice, licenza e appuntamenti di oggi. A sinistra il menu.

Il menu

Voce	A cosa serve
Atleti	L'elenco dei tuoi atleti (questa pagina). Il numero indica gli atleti attivi.
📅 Calendario	Allenamenti e appuntamenti di tutti i tuoi atleti (capitolo 10).
📚 Modelli	Le schede modello da assegnare (capitolo 9).
🏋️ Le mie schede	Le tue schede personali, se ti alleni anche tu con APEX.
🛡️ Amministrazione APEX	La tua chat privata con l'amministrazione: licenze, chiavi, assistenza (capitolo 12).
🔑 Licenza e supporto	Richiesta di atleti in più e donazione libera (capitolo 12).
⚙️ Profilo	I tuoi dati, la foto, la password e il **backup completo** (capitolo 13).
🚪 Esci	Esci dall'account (le schede restano salvate).

4 I tuoi atleti

Più in basso, nella stessa pagina, c'è la tabella degli atleti attivi. Ogni riga ti dice a colpo d'occhio come sta andando:



L'elenco degli atleti con «Da richiamare» in evidenza.

Colonna	Significato
Atleta	Foto o avatar, nome ed email. Accanto possono comparire: ⚠ **9 gg** (non si allena da 9 giorni), 💬 **nuovo** (ti ha scritto), 🔑 **primo accesso** (deve ancora entrare la prima volta).
Età · Iscritto il	Dati anagrafici.
Ultima modifica	Quando la sua scheda è stata modificata l'ultima volta (da te o da lui).
Ultimo allen.	L'ultimo allenamento salvato.
7 / 28 gg	Allenamenti salvati negli ultimi 7 e 28 giorni: la sua costanza.
Progresso	Media, su tutti gli esercizi, della variazione tra le ultime due sessioni (verde se migliora, rosso se cala).

Da richiamare

Il riquadro ⚠ **Da richiamare** raccoglie gli atleti che si stanno perdendo (molti giorni senza allenamento, sessioni in calo). Con 💬 si apre la chat con un messaggio già scritto da personalizzare: un richiamo al momento giusto fa la differenza.

I pulsanti di ogni riga

- Tocca la **riga** per aprire l'area dell'atleta (capitolo 6); tocca il **tondino** per mettere una foto o un avatar.
- ✏ modifica i dati · 💬 chat · 🚫 disattiva · 🗑 elimina (capitolo 14).

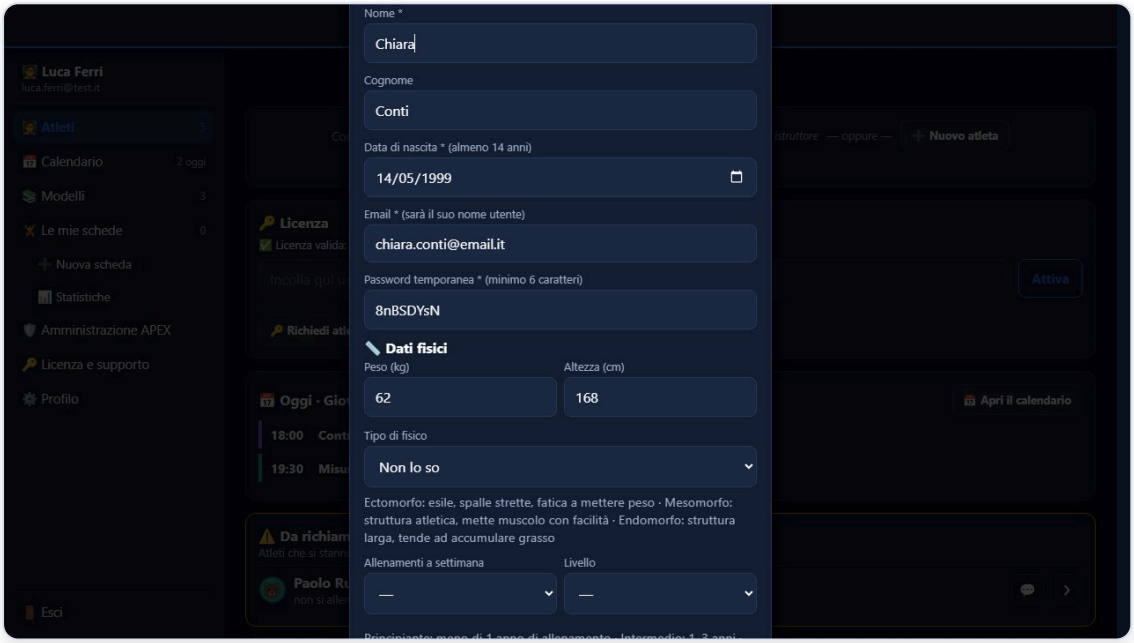
5 Aggiungere un atleta

Modo 1 — L'atleta si registra con il tuo codice

1. Dai all'atleta il tuo **codice istruttore** (pulsante `📋 Copia`, poi incollalo su WhatsApp) e il link dell'app.
2. L'atleta apre l'app → `Registrati`, inserisce nome, cognome, data di nascita, il tuo codice, email e password e accetta le quattro spunte di presa visione (privacy, avvertenza medica, ruolo dell'istruttore, backup delle sue schede a suo carico).
3. Compare subito nel tuo elenco.

Modo 2 — Crei tu l'account (`➕ Nuovo atleta`)

Comodo con chi non è pratico: compili tu nome, cognome, data di nascita (almeno 14 anni), email e i dati fisici (peso, altezza, tipo di fisico, giorni a settimana, livello). La **password temporanea** è già proposta.



«Nuovo atleta»: account creato da te, con i dati fisici per generare la scheda.

Premuto `Crea account`, l'app mostra le credenziali con i pulsanti per mandarle subito: `WhatsApp / condividi`, `Copia` o l'email con il link per impostare la password. Al primo accesso l'atleta sceglie la sua password e accetta i consensi.

> **Limite di atleti**
> Puoi avere tanti atleti **attivi** quanti ne prevede la tua licenza (in prova sono 2). Gli atleti disattivati non contano. Se il limite è raggiunto, l'app te lo dice e ti spiega come chiedere atleti in più (capitolo 12).

6 L'area di un atleta

Toccando un atleta entri nella sua area: una fascia arancione in alto ti ricorda **«Stai lavorando sulla scheda di…»** e il menu a sinistra mostra le sue schede e le sue voci.



L'area dell'atleta: anagrafica, dati fisici, crescita settimanale e, più sotto, il suo calendario.

- **Anagrafica e dati fisici** (peso, altezza, BMI, tipo di fisico, livello, giorni a settimana). ✏️ Modifica dati per aggiornarli.
- **Foto o avatar**: 📷 Cambia foto.
- **Crescita settimanale**: i kg sollevati (peso × ripetizioni) nelle ultime 12 settimane.
- **Il suo calendario**: giorni previsti, allenamenti fatti e i vostri appuntamenti. Da qui puoi fissare un appuntamento con lui (➕ Appuntamento) e cambiare i giorni di allenamento.
- Sotto il riquadro, le sue **schede** (capitolo 7).

Il menu dell'atleta

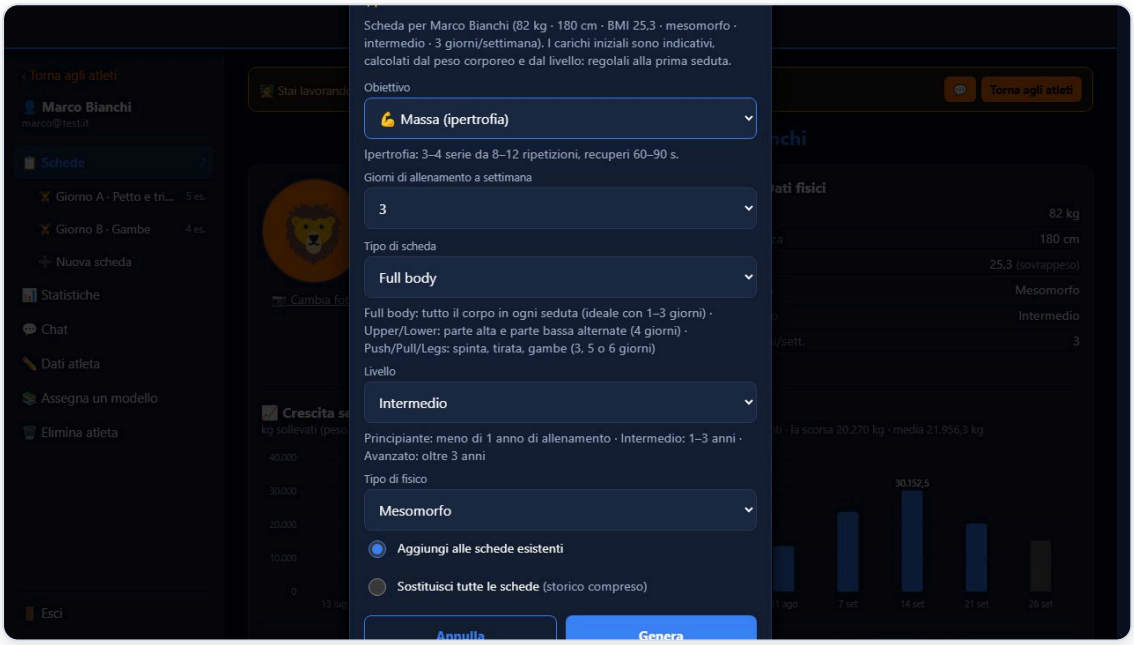
📋 Schede · 📊 Statistiche · 💬 Chat · ✏️ Dati atleta · 📚 Assegna un modello · 🗑️ Elimina atleta. Con ‹ Torna agli atleti torni al tuo elenco.

7 Le schede di allenamento

Una **scheda** è un giorno di allenamento (es. «Giorno A · Petto e tricipiti») con i suoi esercizi. Ogni atleta può averne quante vuoi.

Creare le schede

- `+ Aggiungi Nuovo Giorno`: scheda vuota da riempire con `+ Esercizio`.
- `✨ Genera una scheda base`: l'app propone un programma completo partendo dai dati fisici dell'atleta. Scegli obiettivo (massa, forza, tonificazione…), giorni a settimana, tipo di scheda (Full body, Upper/Lower, Push/Pull/Legs) e livello; i carichi iniziali sono indicativi, da regolare alla prima seduta.
- `Assegna un modello`: copia una delle tue schede modello (capitolo 9).



«Genera una scheda base»: programma proposto dai dati fisici dell'atleta.

Dentro la scheda



Una scheda in uso: serie spuntate, timer di recupero in alto, «Salva sessione» in basso.

- Per ogni esercizio, una riga per serie: **Rip.** (ripetizioni), **Kg** e **Riposo** (secondi). **Prec.** mostra i valori dell'ultima sessione salvata.
- Spuntando ✓ una serie parte il **timer di recupero** in alto (con `+30s` e `Stop`).
- In cima vedi il **volume di oggi** e il confronto con l'ultima sessione.
- `✓ Salva sessione` registra l'allenamento nello storico (lo fa di solito l'atleta in palestra). `↩ Annulla ultimo salvataggio` rimedia a un salvataggio per errore.

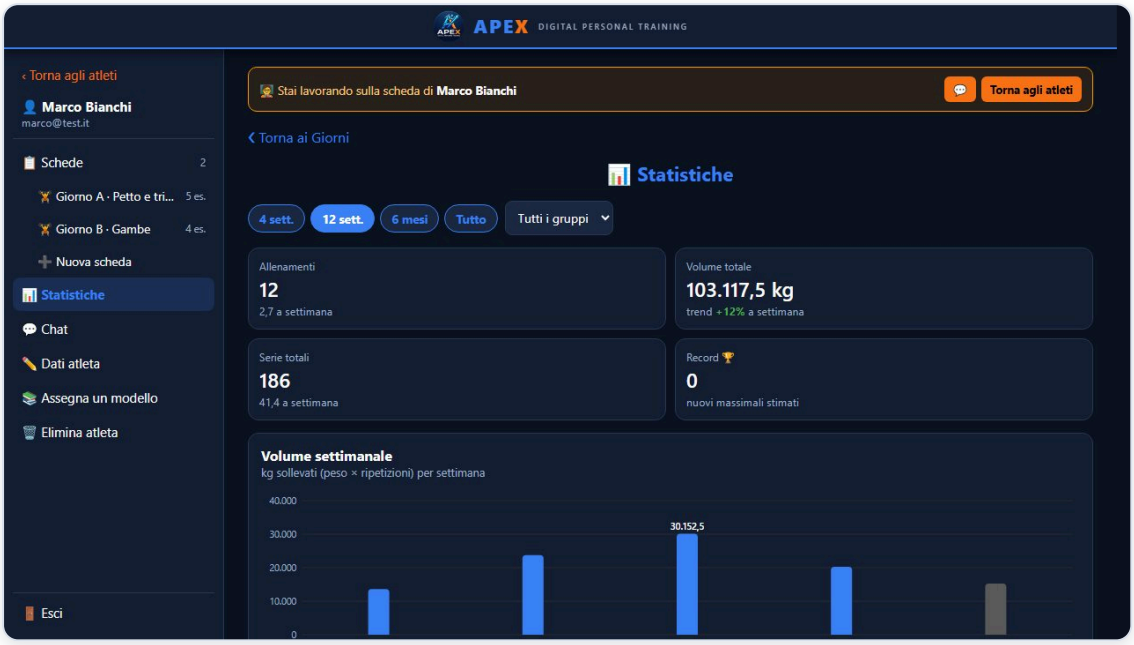
Il menu `···` di un esercizio

- **Rinomina** · **Gruppo muscolare** (assegnato in automatico dal nome, modificabile) · **Foto / link** (immagine o video di esecuzione) · **Sposta su / giù** · **Elimina**.
- 📈 **Progressione automatica**: imposti l'intervallo di ripetizioni (es. 8–12) e l'aumento di carico (es. +2,5 kg). Dopo ogni sessione l'app suggerisce i valori della prossima («💡 Prossima: …») e con `Applica` li inserisce.

> **Le modifiche si salvano da sole**
>
> Non c'è un tasto «salva» per i cambiamenti alla scheda: ogni modifica (anche fatta da te mentre l'atleta si allena) arriva subito sul suo telefono.

8 Statistiche e progressi

Dal menu dell'atleta, 📊 **Statistiche**. Scegli il periodo (**4 sett.**, **12 sett.**, **6 mesi**, **Tutto**) e, se vuoi, un gruppo muscolare.

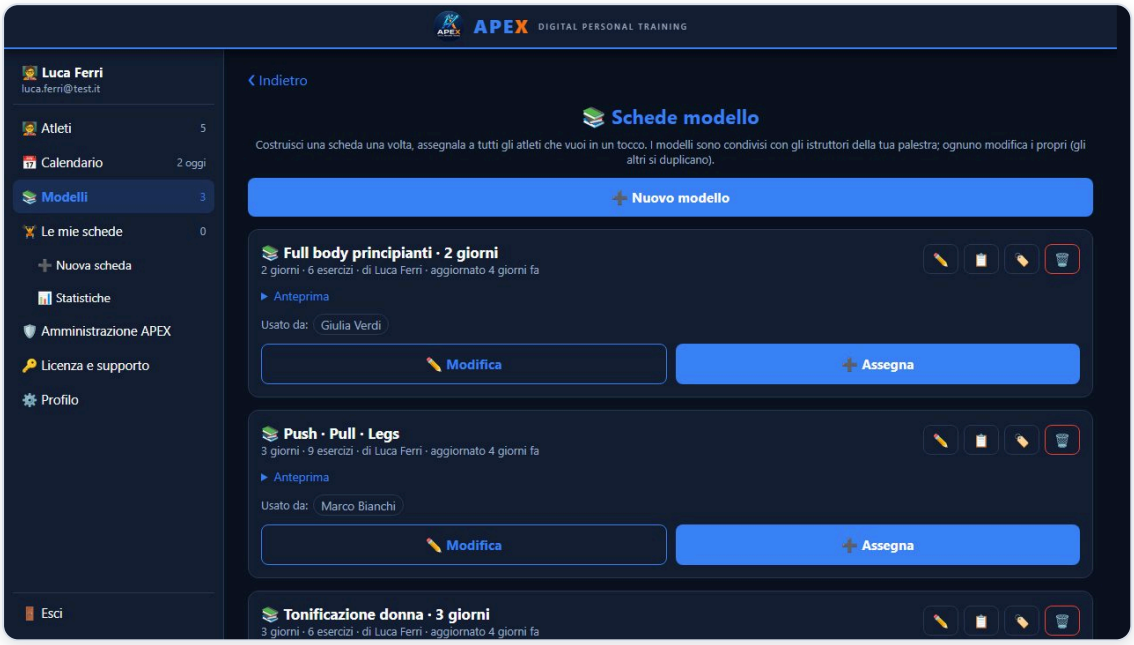


Statistiche dell'atleta: allenamenti, volume, serie, record e volume settimanale.

- **Allenamenti** nel periodo e media a settimana.
- **Volume totale** (kg sollevati) e tendenza settimanale.
- **Serie totali** e per gruppo muscolare: utile per bilanciare il programma.
- **Record**: nuovi massimali stimati.
- Più in basso, grafici di **volume settimanale**, **serie per gruppo muscolare** e la **progressione di ogni esercizio**.

9 Le schede modello

Un **modello** è un programma che prepari una volta e assegni a tutti gli atleti che vuoi. Si trovano nel menu Modelli.

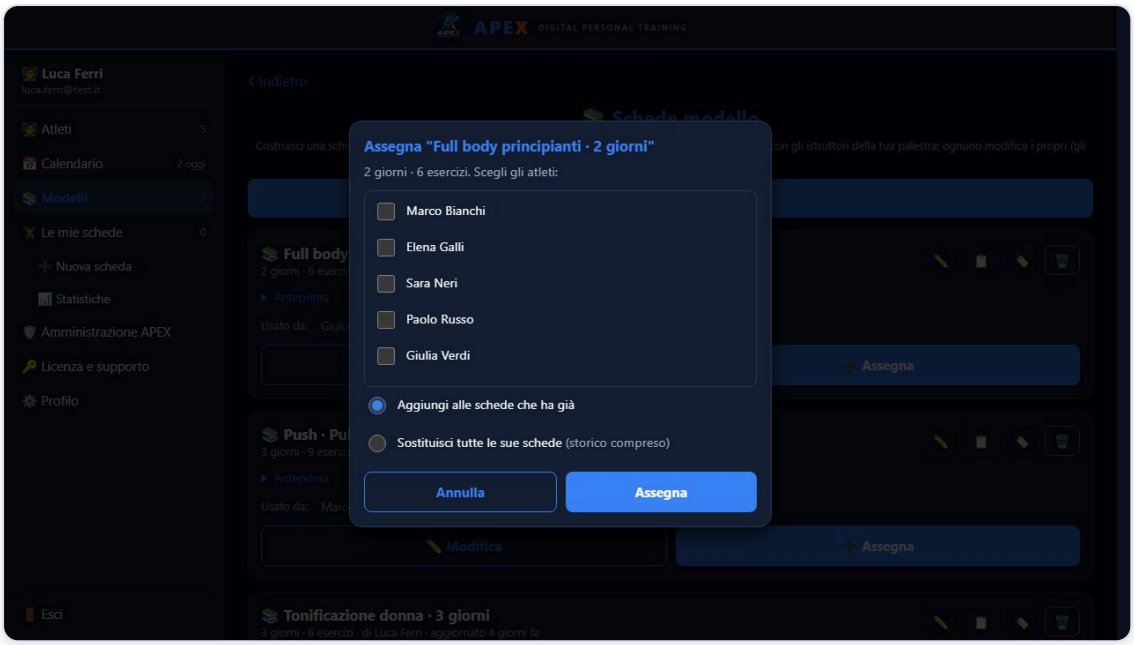


Le schede modello, con «Usato da» per sapere chi le ha ricevute.

- Nuovo modello, oppure dalle schede di un atleta Salva tutte come modello.
- Modifica apre il modello con i suoi giorni ed esercizi (si salva da solo; gli atleti che l'hanno già ricevuto non cambiano).
- Le icone in alto a destra: modifica giorni ed esercizi · duplica (una copia tua) · rinomina · elimina. **Anteprima** mostra i giorni e gli esercizi.
- I modelli sono **condivisi con gli istruttori della tua palestra**: ognuno modifica i propri, gli altri possono duplicarli.

Assegnare un modello

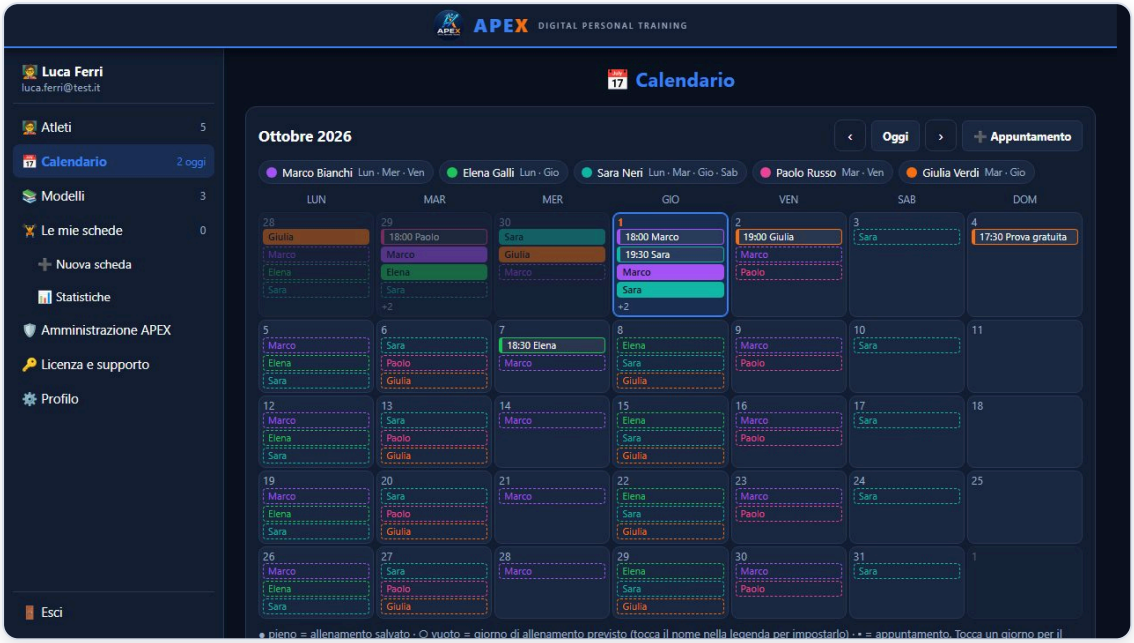
Assegna, scegli uno o più atleti e decidi se **aggiungere** i giorni a quelli che hanno già o **sostituire** tutte le loro schede (storico compreso). Prima di sostituire, scarica un backup completo dal Profilo (capitolo 13).



Assegnazione di un modello a più atleti in un colpo solo.

10 Il calendario e gli appuntamenti

Nel menu Calendario vedi il mese di **tutti** i tuoi atleti, ognuno con il suo colore.



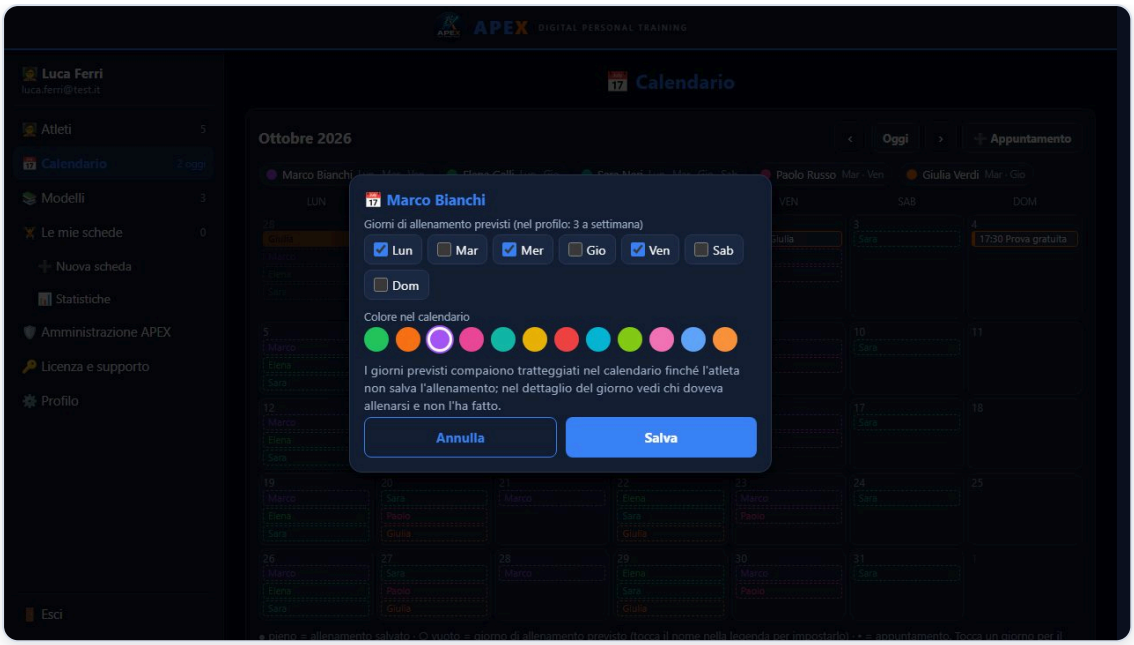
Il calendario: allenamenti salvati (pieni), previsti (tratteggiati) e appuntamenti (con l'orario).

Segno	Significato
Nome **pieno**	Allenamento salvato quel giorno.
Nome **tratteggiato**	Giorno di allenamento previsto, non ancora fatto.
Orario e nome	Appuntamento (controllo, misurazioni, prova…).

- Tocca un giorno per vederne il dettaglio sotto la griglia; un secondo tocco (o doppio clic) apre la finestra del giorno con i suoi appuntamenti.
- ‹ Oggi › per cambiare mese.

Giorni di allenamento e colore di un atleta

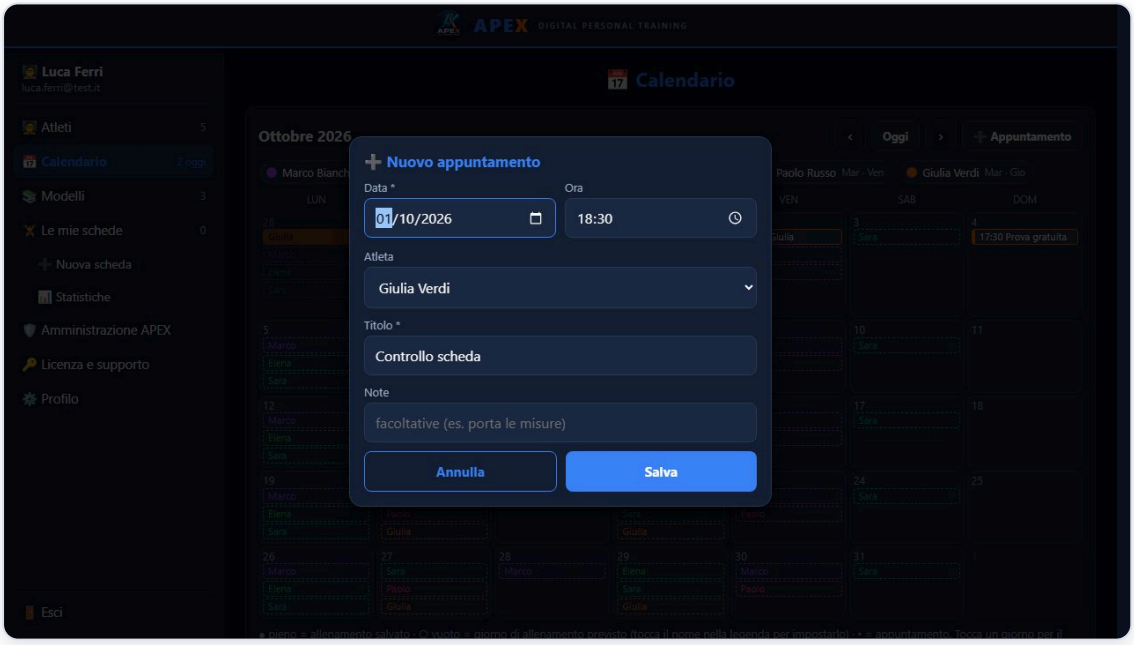
Tocca il nome dell'atleta nella legenda in alto: scegli i giorni previsti (es. lunedì, mercoledì, venerdì) e il colore. I giorni previsti diventano tratteggiati nel calendario: così vedi subito chi doveva allenarsi e non l'ha fatto.



Giorni di allenamento previsti e colore dell'atleta.

Appuntamenti

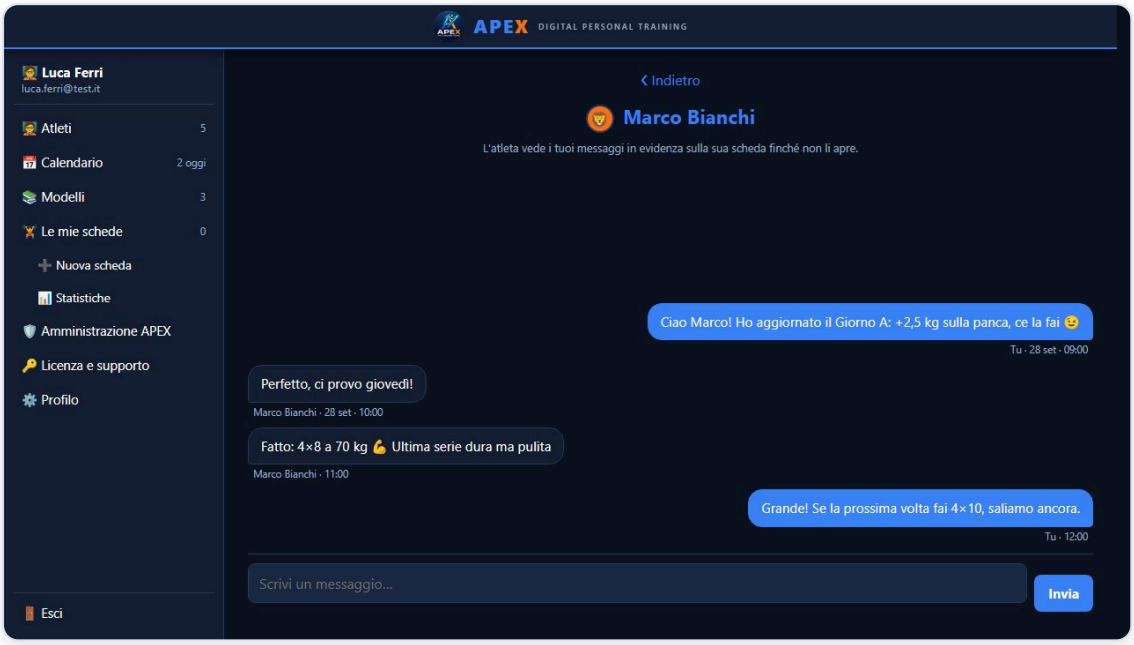
➕ **Appuntamento**: data, ora, atleta (o nessuno, per un impegno personale), titolo (con suggerimenti: Controllo scheda, Misurazioni, Prova gratuita…) e note. Gli appuntamenti del giorno compaiono anche nel riquadro 📅 **Oggi** della tua pagina. Il calendario è solo tuo: gli atleti non lo vedono.



Nuovo appuntamento collegato a un atleta.

11 La chat con gli atleti

Ogni atleta ha una chat privata con te: 💬 nella sua riga, nel suo menu o nella fascia arancione della sua area.



La chat con un atleta.

- L'atleta vede i tuoi messaggi **in evidenza sulla sua scheda** finché non li apre.
- Quando un atleta ti scrive, compare 💬 **nuovo** nella sua riga e ricevi un avviso nell'app.
- Dal riquadro «Da richiamare» il messaggio è già scritto: lo modifichi e lo invii.
- Le chat restano tra te e l'atleta: l'amministrazione di APEX non le legge.

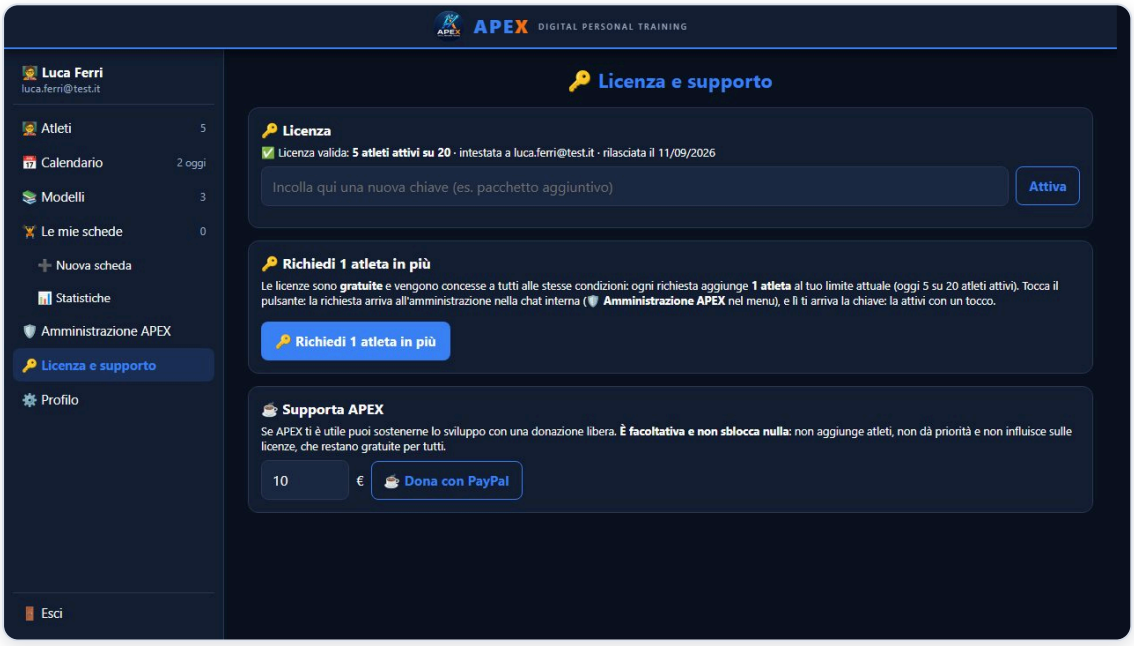
12 Licenza, richieste e supporto

Modalità prova e licenza

Senza licenza APEX funziona in **modalità prova**, con al massimo 2 atleti attivi. La licenza indica quanti atleti attivi puoi seguire. Lo stato è nel riquadro 🔑 **Licenza** della tua pagina («Licenza valida: 5 atleti attivi su 20»).

Chiedere atleti in più

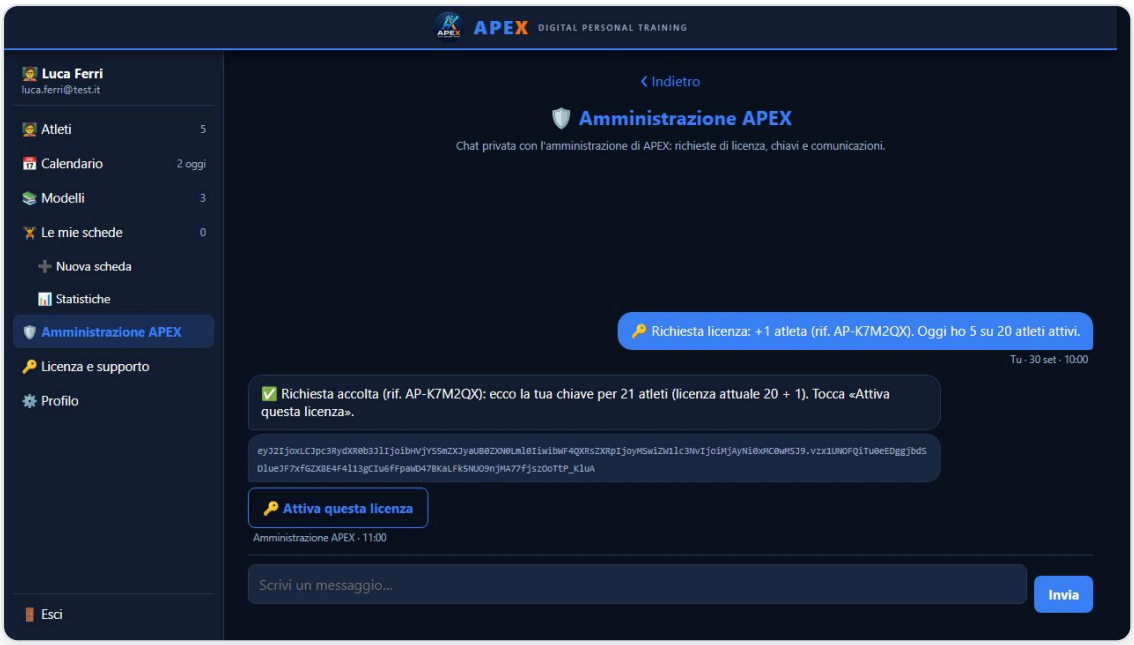
1. Menu 🔑 **Licenza e supporto** → 🔑 **Richiedi 1 atleta in più**. Le licenze sono **gratuite** e concesse a tutti alle stesse condizioni; ogni richiesta è indipendente (puoi farne più d'una).
2. La richiesta arriva all'amministrazione anche nella tua chat 🛡️ **Amministrazione APEX**.
3. Subito dopo l'app ti propone una **donazione libera** per sostenere APEX: è facoltativa e **non cambia l'esito** della richiesta. Puoi rispondere **No, grazie**.



«Licenza e supporto»: richiesta di atleti in più, stato delle richieste e donazione facoltativa.

La chiave arriva in chat

Quando l'amministrazione accoglie la richiesta, nella chat 🛡️ **Amministrazione APEX** arriva un messaggio con la nuova chiave. Tocca 🔑 **Attiva questa licenza**: il nuovo limite vale subito, senza copiare nulla. (In alternativa puoi incollare una chiave nel riquadro 🔑 Licenza e premere **Attiva**.)



La chat con l'amministrazione: richiesta, risposta con la chiave e pulsante per attivarla.

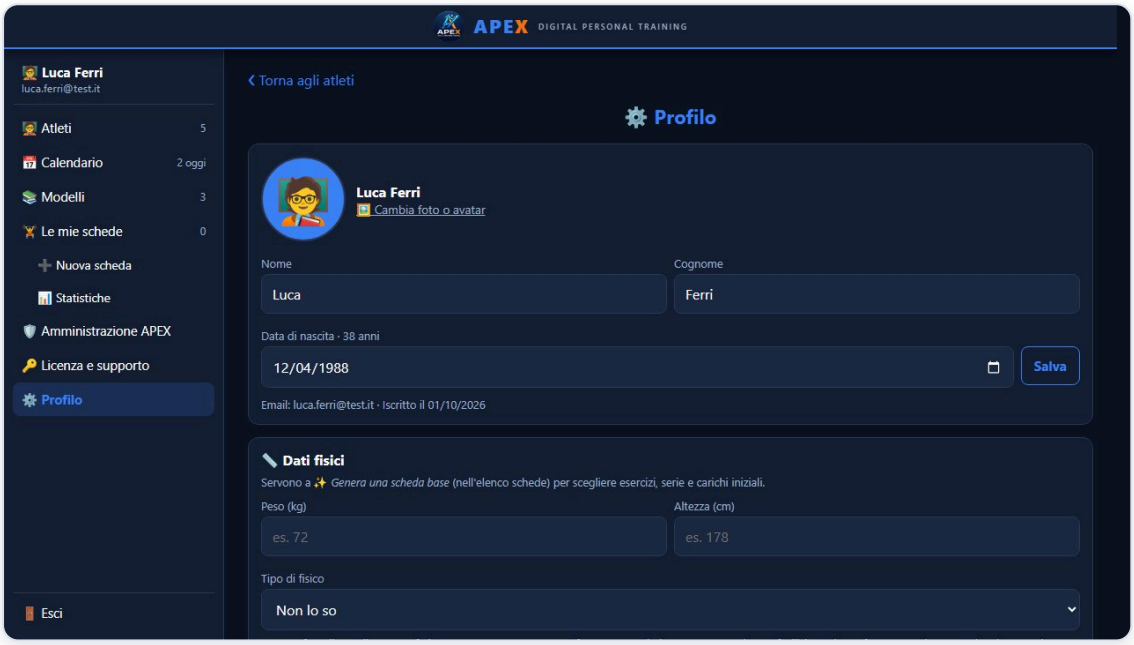
Assistenza

Per qualsiasi domanda scrivi nella chat **Amministrazione APEX** dal menu, oppure a **info@apexdigitalpersonaltraining.it**.

13 Il tuo profilo

Menu ⚙ Profilo:

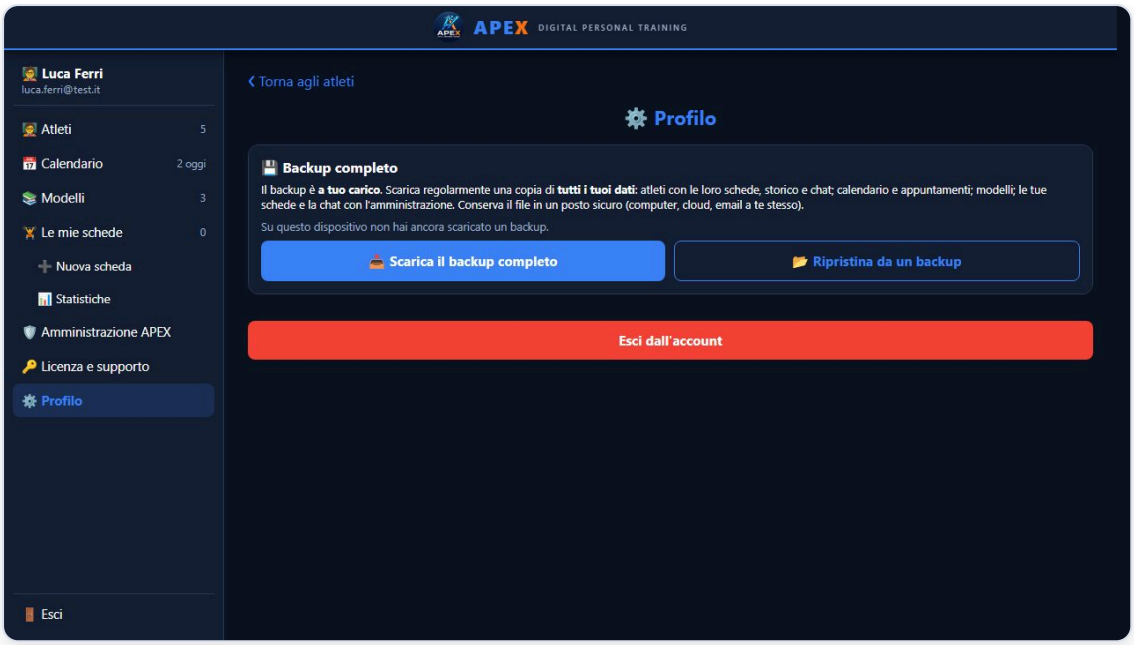
- **Foto o avatar** (Cambia foto o avatar): la vedono i tuoi atleti in chat.
- **Nome, cognome, data di nascita** → Salva. L'email è il tuo nome utente e non si cambia da qui.
- **Dati fisici**: servono se usi anche tu le schede e «Genera una scheda base» per te.
- Il **codice istruttore** da dare agli atleti (📋 Copia codice) e la ricevuta dei consensi accettati (📄 Scarica la ricevuta).



Il profilo dell'istruttore.

💾 Backup completo

Il backup dei dati **è a tuo carico**: APEX non garantisce il recupero di dati cancellati o modificati per errore. Nel Profilo, il riquadro 💾 **Backup completo** ha due pulsanti:



Il riquadro «Backup completo» nel Profilo dell'istruttore.

- 📥 **Scarica il backup completo**: salva un file **apex-backup-completo_AAAA-MM-GG.json** con tutti i tuoi dati: i tuoi atleti con le loro schede, lo storico e la chat con te; calendario e appuntamenti; le schede modello che hai creato; le tue schede personali e la chat con l'amministrazione. Sotto i pulsanti vedi la data dell'ultimo backup fatto su quel dispositivo.
- 📂 **Ripristina da un backup**: scegli il file e spunta cosa ricaricare: **schede degli atleti**, **appuntamenti**, **modelli**, **le mie schede**. Gli elementi presenti nel file tornano com'erano al momento del backup; quelli creati dopo restano. Le chat non si ricaricano: restano nel file come archivio.

> **Quando farlo**
> Una volta a settimana e sempre prima di modifiche importanti (sostituire le schede con un modello, eliminare un atleta). Conserva il file in un posto sicuro: computer, cloud o un'email a te stesso.

Anche gli **atleti** hanno nel loro Profilo il riquadro 💾 **Backup delle tue schede**, per scaricare e ricaricare le proprie schede con lo storico: il backup delle loro schede è a loro carico, ma con il backup completo hai comunque una copia anche tu.

14 Disattivare, scollegare, eliminare un atleta

Azione	Cosa succede	Si torna indietro?
Disattiva	L'atleta non può più aprire né modificare le schede (può ancora scriverti in chat). Non conta nel limite della licenza. Lo trovi nella sezione «Atleti disattivati».	Sì: Riattiva.
Scollega	(dai disattivati) L'atleta esce dal tuo elenco; le sue schede restano nel suo account. Può ricollegarsi con il tuo codice.	Sì, se si ricollega.
Elimina	L'atleta va nel **Cestino** in fondo alla pagina: non accede più, non conta nella licenza, sparisce da elenco, calendario e modelli. Schede, storico e chat restano salvati.	Sì: dal Cestino Ripristina (torna tra i disattivati).

Atleta che cambia istruttore

Un atleta, anche se eliminato, può collegarsi a un altro istruttore inserendo il suo codice dal Profilo (o dalla schermata che vede quando è sospeso). Porta con sé le sue schede e lo storico; la chat con il vecchio istruttore, i giorni previsti e il colore nel calendario non passano al nuovo istruttore, e scompare dal tuo elenco.

Cancellazione definitiva

La cancellazione completa dei dati di un atleta (per esempio su sua richiesta, per la privacy) la fa l'amministrazione: scrivi nella chat Amministrazione APEX.

15 Domande frequenti

Un atleta non riesce a registrarsi con il mio codice

Controlla che il codice sia giusto (6 lettere, nella tua pagina) e che tu non abbia raggiunto il limite di atleti attivi: in quel caso l'app glielo dice. Disattiva un atleta che non segui più o chiedi atleti in più (capitolo 12).

Un atleta ha dimenticato la password

Può usare **Password dimenticata?** nella schermata di accesso. Se l'account l'hai creato tu e non è mai entrato, puoi mandargli di nuovo l'email per impostarla.

Sono in palestra senza rete

APEX continua a funzionare: schede e sessioni si salvano sul telefono e si sincronizzano appena torna la connessione.

Voglio una copia delle schede

Dal **Profilo** : **Scarica il backup completo** salva in un file tutti i tuoi dati (atleti e schede, calendario, chat, modelli) e **Ripristina da un backup** li ricarica (capitolo 13). Il backup è a tuo carico: fallo regolarmente.

Mi è arrivato un atleta che prima era con un altro istruttore

Trovi le sue schede e il suo storico com'erano; la chat con te parte vuota (quella con il vecchio istruttore non è visibile) e i giorni di allenamento previsti vanno reimpostati dal calendario (capitolo 10).

Uso APEX sul telefono e sul computer

Entri con lo stesso account: i dati sono nel tuo account e sono sempre allineati su tutti i dispositivi.

Chi può vedere i dati dei miei atleti?

Solo tu e, per i dati del proprio account, l'atleta stesso. L'amministrazione gestisce account e licenze per assistenza e sicurezza, ma non legge le chat tra te e gli atleti. Trovi l'informativa completa su www.apexdigitalpersonaltraining.it/privacy.html.

> **Hai bisogno di aiuto?**
> Chat **Amministrazione APEX** dal menu dell'app · **info@apexdigitalpersonaltraining.it** · **www.apexdigitalpersonaltraining.it**