

23:20

LTE 82

SHOT ▲ RUN

اینجا دویدن ساده و دوست‌داشتنی
است.

ورود دهنده



shotarun.ir



راهنمای استفاده از اپلیکیشن

شاطران

برای ورود به پنل شاطران، ابتدا به وبسایت زیر مراجعه کنید:

آدرس صفحه اصلی

Shotarun.ir

سپس روی دکمه «ورود دهنده» کلیک کنید.

23:20

LTE 81

پنل شاطران

برنامه‌ها و یادآوری‌ها در یک نگاه

ورود

ثبت نام

نام و نام خانوادگی (لطفاً فارسی تایپ کنید)

مثلاً شهرام انهاری

ایمیل

example@mail.com

رمز عبور

حداقل ۶ کاراکتر

تکرار رمز عبور

رمز را دوباره وارد کنید

بعد از ثبت نام، فریب، باید حساب شما را تایید کند.

<

shotarun.ir

>

ثبت نام

ثبت نام در اپ

1. ابتدا حساب کاربری خود را ایجاد کنید.
 2. پس از ثبت نام، منتظر تأیید مربی بمانید؛ این مرحله معمولاً در سریع‌ترین زمان ممکن انجام می‌شود.
 3. نام و نام خانوادگی را حتماً با حروف فارسی وارد کنید.
- پس از تأیید شدن، می‌توانید با وارد کردن ایمیل و رمز عبور وارد پنل شوید.
- ✓ توصیه: گزینه «مرا به خاطر بسپار» را فعال کنید تا برای ورودهای بعدی نیاز به وارد کردن دوباره مشخصات نداشته باشید.

23:20

پتل شاطران

برنامه‌ها و یادآوری‌ها در یک نگاه

ورود

ثبت‌نام

ایمیل

example@mail.com

رمز عبور

فراموشی رمز؟

مرا به خاطر بسپار

ورود

shotarun.ir — Private

نکته مهم ⚠️



لطفاً در تمام قسمت‌های اپلیکیشن از **اعداد انگلیسی (۱۲۳ → 123)** استفاده کنید. استفاده از اعداد فارسی ممکن است باعث بروز خطا در ثبت اطلاعات شود.

23:59 LTE 70

پروفایل دهنده

اعداد (وزن، قد، تاریخ و ...) را با ارقام انگلیسی (0-9) وارد کنید.

نام

شهرام انصاری

تاریخ تولد (شخصی)

انتخاب 1375/02/10

سال تولد: —

وزن (کیلوگرم)

قد (سانتی متر)

لینک استراوا

<https://www.strava.com/athletes/141628985>

پروفایل هدف‌ها پرداخت‌ها دفترچه برنامه‌ها صفحه اصلی

< shotarun.ir >

تکمیل پروفایل

بعد از اولین ورود، حتماً اطلاعات پروفایل خود را کامل کنید.

- حجم عکس پروفایل نباید بیشتر از ۲۰ مگابایت باشد.
- لینک استراوا را طبق نمونه موجود در اپ می‌توانید کپی کرده و در پروفایل قرار دهید.

00:04

LTE 69



Shahram Anhari

Tehran, Hessen, Germany

Following

Followers

66

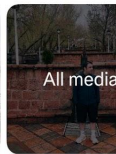
67



Share my QR Code



Edit



All media



Workout



Run



HIIT

This week

Distance

Time

Elevation

0.00 km

0h

0 m



Home



Maps



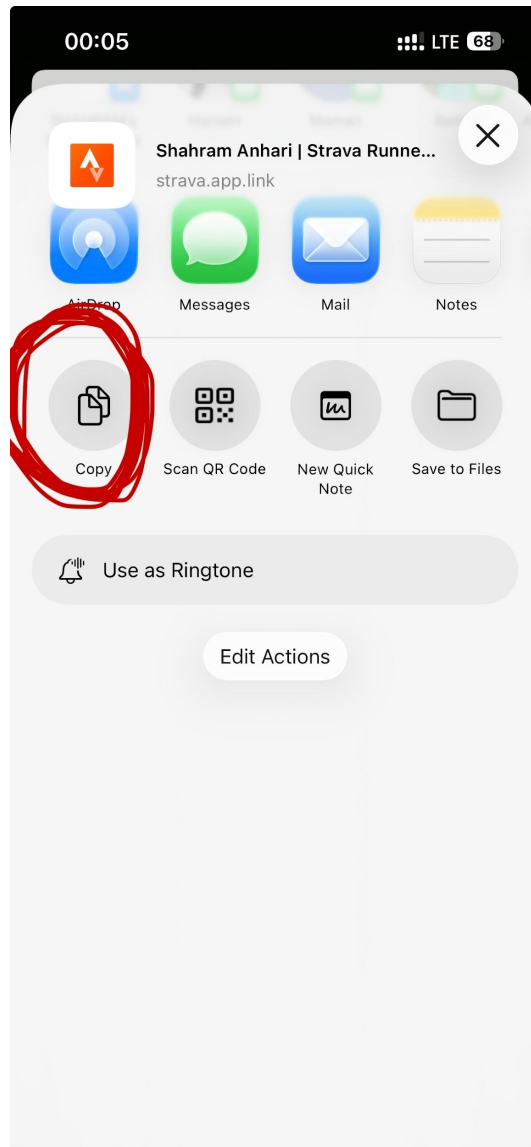
Record



Groups



You



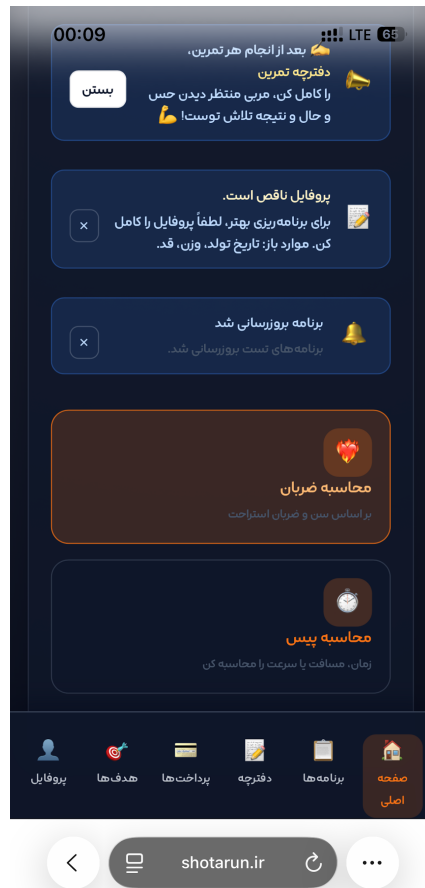


shotarun.ir — Private

برنامه‌ها و دفترچه تمرین

از بخش برنامه‌ها می‌توانید برنامه‌های هفتگی خود را مشاهده کنید.

- در این نسخه، روز شروع تمرین‌ها دوشنبه در نظر گرفته شده است.
- بعد از انجام هر تمرین، با فعال کردن تیک انجام، باکس مربوطه سبز می‌شود.
- سپس لینک دفترچه تمرین همان روز برای شما فعال خواهد شد.
- امکان دانلود PDF برنامه هفتگی نیز وجود دارد.



ابزارهای محاسبات ورزشی

در داشبورد صفحه اصلی، دو ابزار کاربردی در اختیار شماست:

1) محاسبه ضربان قلب

نتایج محاسبه را می‌توانید ذخیره کنید.

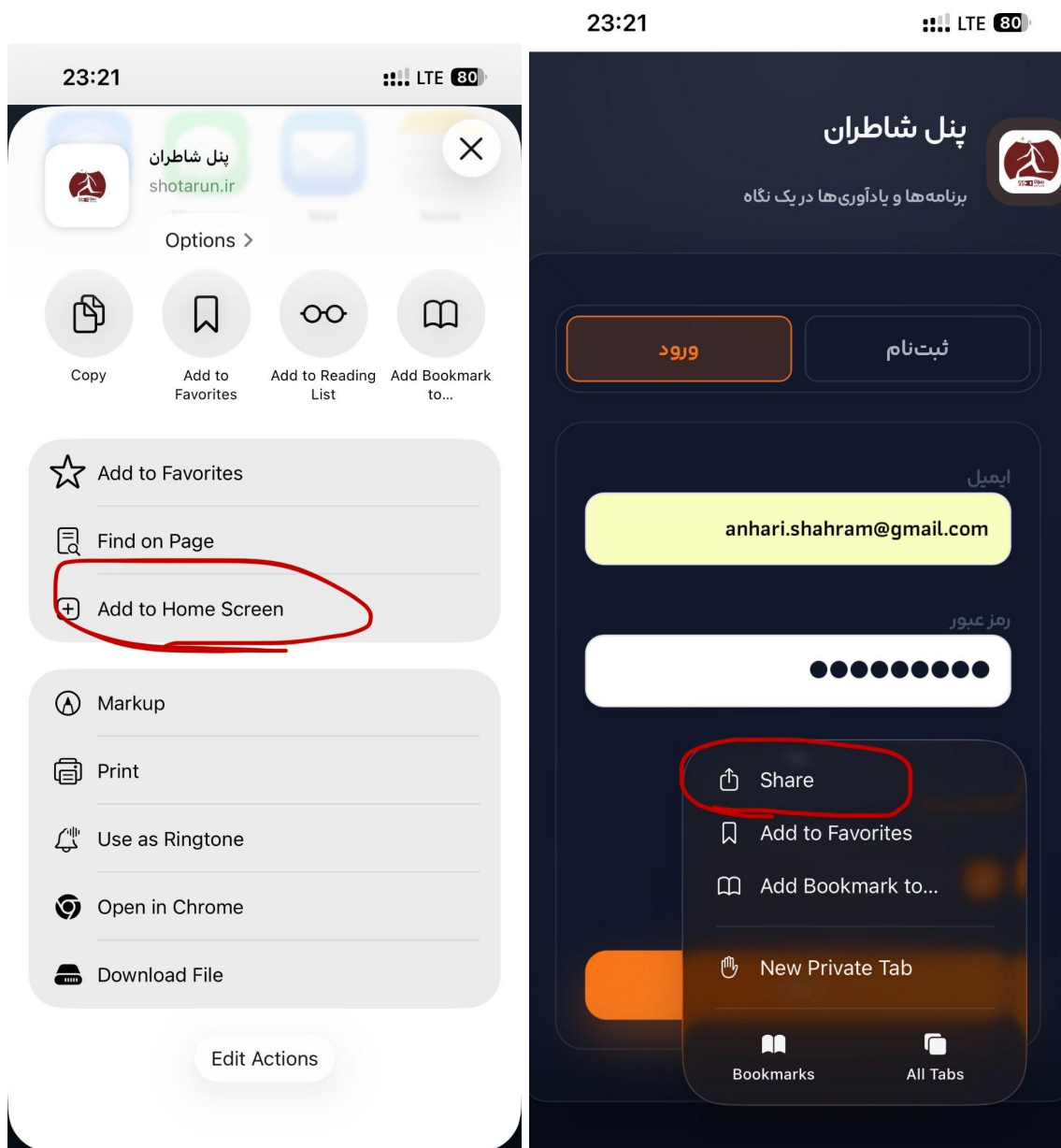
2) محاسبه پیس

محاسبات مربوط به سرعت و زمان دو نیز از این قسمت در دسترس است.

محاسبات مربوط به سرعت و زمان دو نیز از این قسمت در دسترس است.

افزودن پنل شاطران به صفحه اصلی گوشی →

(Add to Home Screen)



برای اینکه دسترسی شما به پنل شاطران سریع‌تر و راحت‌تر شود، می‌توانید آن را مثل یک اپلیکیشن روی صفحه اصلی گوشی اضافه کنید. مراحل زیر را انجام دهید:

مرحله ۱: باز کردن منوی اشتراک‌گذاری (Share)

در مرورگر Safari صفحه ورود شاطران (shotarun.ir) را باز کنید.

سپس روی دکمه Share (علامت مربع با فلش رو به بالا) بزنید.

(مطابق تصویر اول) 

مرحله ۲: انتخاب گزینه "Add to Home Screen"

در منوی باز شده، کمی به پایین اسکرول کنید و گزینه Add to Home Screen را انتخاب کنید.

(مطابق تصویر دوم) 

مرحله ۳: تایید و افزودن به صفحه اصلی

در صفحه‌ای که باز می‌شود:

- یک نام برای آیکون انتخاب کنید (پیشنهاد: شاطران)

- سپس روی Add بزنید.

حالا آیکون شاطران مثل یک اپلیکیشن روی صفحه اصلی گوشی شما قرار می‌گیرد و با یک لمس مستقیم وارد پنل می‌شوید.

? سوالات متداول

⌚ اگر تأیید مربی طول کشید؟

معمولاً ظرف حداکثر دو ساعت انجام می‌شود. در صورت تأخیر بیشتر، به مربی پیام دهید.

🔑 اگر رمز عبور را فراموش کردم؟

در صفحه ورود، روی «فراموشی رمز» بزنید.

کد بازیابی به ایمیل شما ارسال می‌شود.

اگر کد دریافت نشد، حتماً اطلاع دهید.

🕒 دفترچه تمرین را چه زمانی ثبت کنم؟

همان روز تمرین و بعد از انجام تمرین و از صفحه برنامه

فراموش نکنید که تیک انجام تمرین را هم فعال کنید.