



1 アプリインストール

「Atleta」をインストール
「Staff」と書いていない方のアプリをインストール

Appstore



Google Play



アカウント情報

ユーザーID :

パスワード :

アプリを利用できない場合



<https://www.climb-atleta.com/>

WEBからもご利用頂けます。※google chrome 推奨

2 ログイン方法と初期設定

- 1 ログインIDとパスワードを入力して
ログインを押下



- 2 2か所にチェックを付けて
上記に同意するを押下



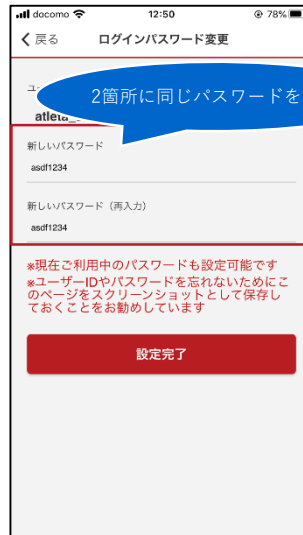
ログイン情報を忘れたときは、
写真フォルダをCHECK



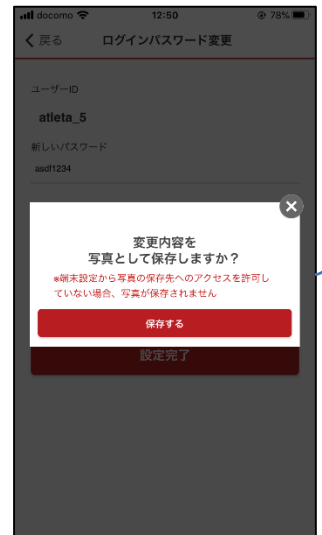
- 3 ログインパスワード再設定のお願い
設定するを押下



- 4 新しいパスワードを2箇所に入力して
設定完了を押下



- 5 ホーム画面上で
確認したいメニューを選択



推奨設定

ログインパスワードを忘れた際に設定しておくとお便利！

1 設定するを押下



2 自分のメールアドレスを入力して登録するを押下



3 ⑦で登録したメールアドレス宛に届いた認証コードを入力して設定するを押下



4 未入力防止アラートを押下



5 追加を押下して、未入力防止アラートを作成する



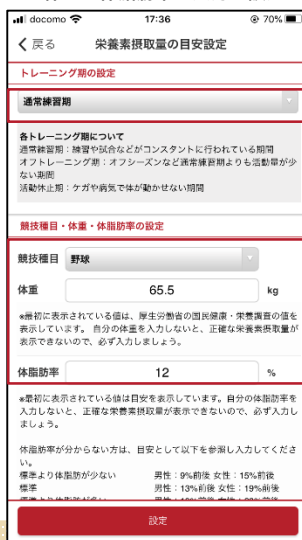
6 <戻る>を押下



7 栄養素摂取量の目安設定を押下



8 トレーニング期、競技種目、体重・体脂肪率を入力し設定を押下



3 コンディションの入力・ダッシュボードの設定方法

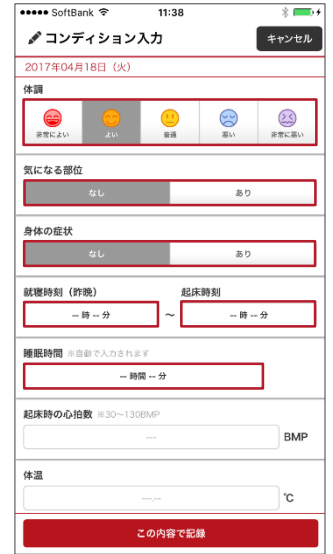
1 トップページから「コンディション」を選択



2 入力したい日付を選択



3 コンディションを入力



4 痛みや違和感のある部位と痛みの度合いを入力



5 身体の症状などを入力



6 今日の気付き等をコメントしたら「この内容で記録」



7 項目の変更を押下



5 気になる項目を最大4つまで選択して設定を押下

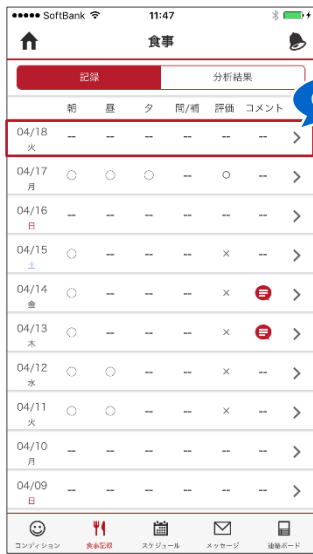


4 食事の入力・分析結果の閲覧方法

1 トップページから”食事”を選択



2 入力したい日付を選択



3 コンディションを入力



4 “追加”を選択



5 食べたものを検索してチェック



6 問題が無いことを確認したら“この内容で記録”



7 この日の分析を見るを押下

