



Kom i gang med FRAMVEI

Logg trening, mat og vekt – og få oppfølging fra coachen din på ett sted.
Denne manualen viser deg rundt i appen, skjerm for skjerm.

1 Navn
Fortell oss hva du heter.

Hva heter du?

Navn Navnesen|

Lå oss sette opp profilen din. Det tar under ett minutt.

TilbakeKom i gang

[illegible]

Utgangspunkt, samtykke og mål

3 Ditt daglige utgangspunkt

FRAMVEI beregner kalorimål og makroer fra opplysningene dine. Du kan justere dette når som helst – en god coach hjelper deg å finne det som passer deg.

Ditt daglige utgangspunkt

Beregnet fra dine opplysninger. Du kan justere dette når som helst – en god coach vil hjelpe deg finne ut hva som passer for deg og hvorfor.

Er du selv coach? Framvei lar deg følge opp klienter på en og samme plattform – du finner dette under profillinstillinger (øverst) under profilnavnet ditt.

Daglig kalorimål (kcal)

2370

Protein	Karbo	Fett
162g	282g	66g
2g/kg kroppsvikt	restende	25% av kcal

Tilbake Neste

4 KI-samtykke – helt valgfritt

KI-analyse og matskanning krever samtykke til at logg-data kan sendes til Anthropic for analyse. Du kan si nei takk, og du kan ombestemme deg begge veier når som helst i profillinstillingene. Dataene dine brukes aldri til å trene KI-modeller.

5 Velg mål

Gå ned i vekt, bygge muskler, begge deler eller generell helse – så er du i gang.

KI-analyse av fremgang og matskanning

Du gir samtykke til at vekt, måltidsdata og treningsdata kan sendes til Anthropic (USA) for KI-analyse. Samtykket er gjeldende inntil du trekker det tilbake i Profil-innstillinger. Du kan trekke tilbake samtykket når som helst. Anthropic bruker ikke dine data til å trene KI-modeller.

☒ Ja, jeg samtykker til at mine data kan sendes til Anthropic for KI-analyse

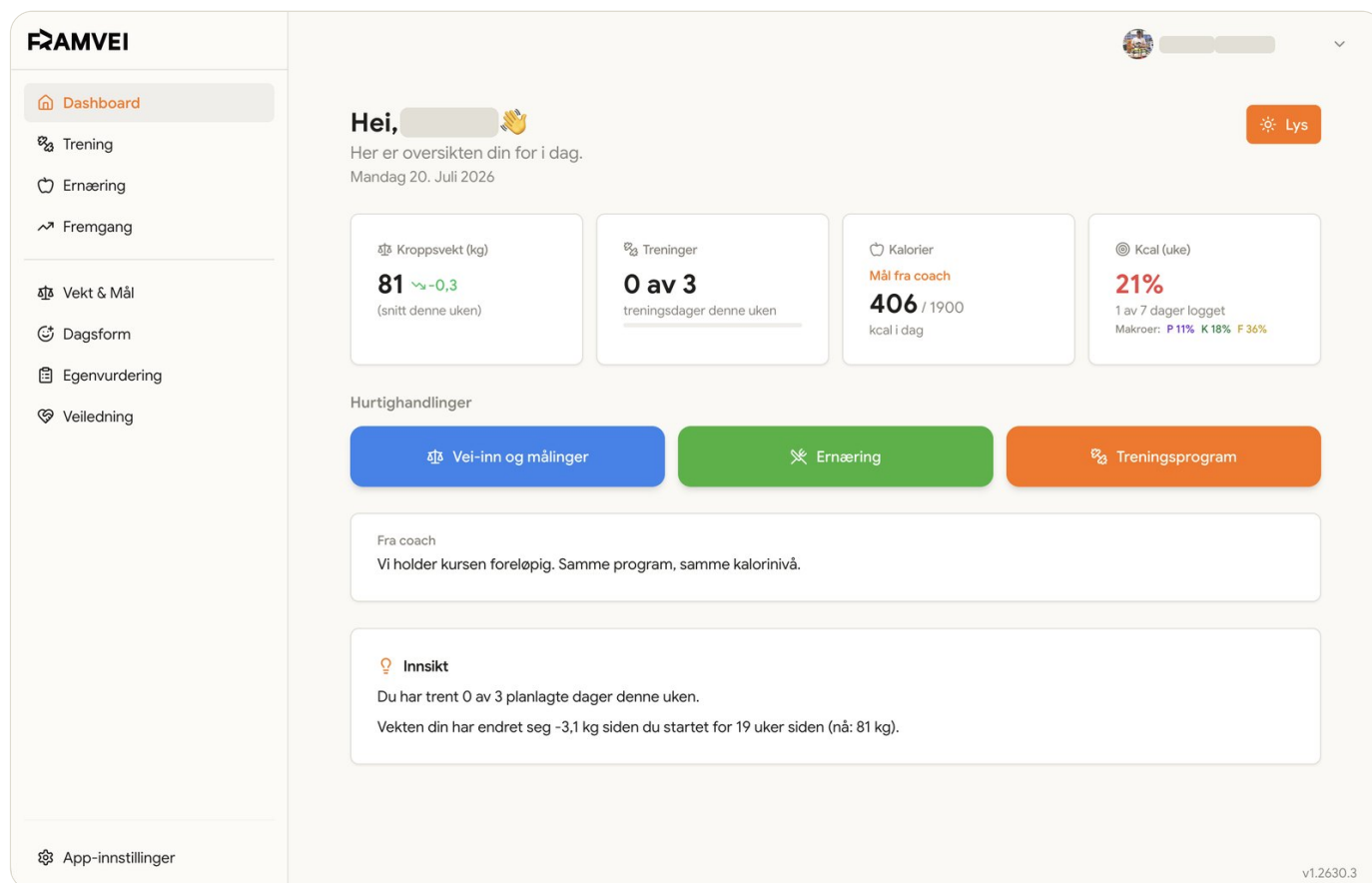
☐ Nei takk – jeg vil ikke bruke KI-funksjoner

Du kan endre dette når som helst i Profil-innstillinger.

Tilbake Fullfør

Dashboard

Dashboardet er dagens oversikt: vektsnitt for uken, treningsdager, kalorier mot mål og ukens matlogging.



Dashboard med nøkkeltall, hurtighandlinger, notat fra coach og Innsikt.

- **Hurtighandlinger** tar deg rett til vei-inn, ernæring og treningsprogram.
- **Fra coach** er coachens korte notat til deg – oppdateres gjerne ukentlig.
- **Innsikt** oppsummerer uken din og utviklingen siden start.

Menyen følger deg

Trening, Ernæring og Fremgang øverst – Vekt & Mål, Dagsform, Egenvurdering og Veiledning under. Alt i denne manualen ligger maks to trykk unna.

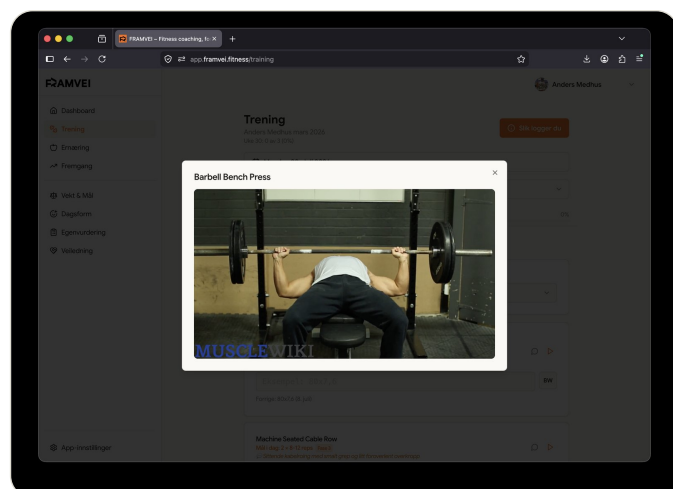
Trening

Velg dag og økt, så ligger programmet fra coachen klart med mål, kommentarer og teknikkvideo per øvelse.

Dagens økt: mål i dag, coachens kommentar og felt for logging per øvelse.

Loggformatet – enkelt og raskt

80x10,8 betyr 80 kg: 10 reps i første sett, 8 i andre. Kjører du Myo-reps, skriver du f.eks. **60x12+4+4+4**. «Forrige» under feltet viser hva du klarte sist.



Trykk på en øvelse for teknikkvideo fra MuscleWiki.

Annen aktivitet

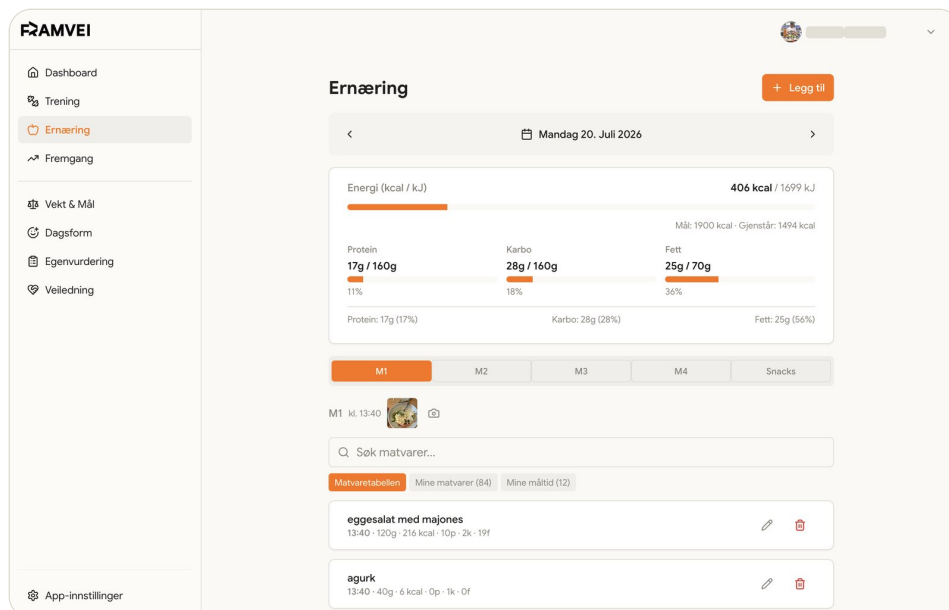
Gikk du tur, syklet eller spilte fotball? Logg det under **Annen aktivitet** øverst i Trening – da teller det med i uken din.

Ble øvelsen borte?

Er et apparat opptatt eller skulderen sur, markerer du øvelsen som ikke tilgjengelig og noterer hvorfor. Coachen ser det i loggen.

Ernæring

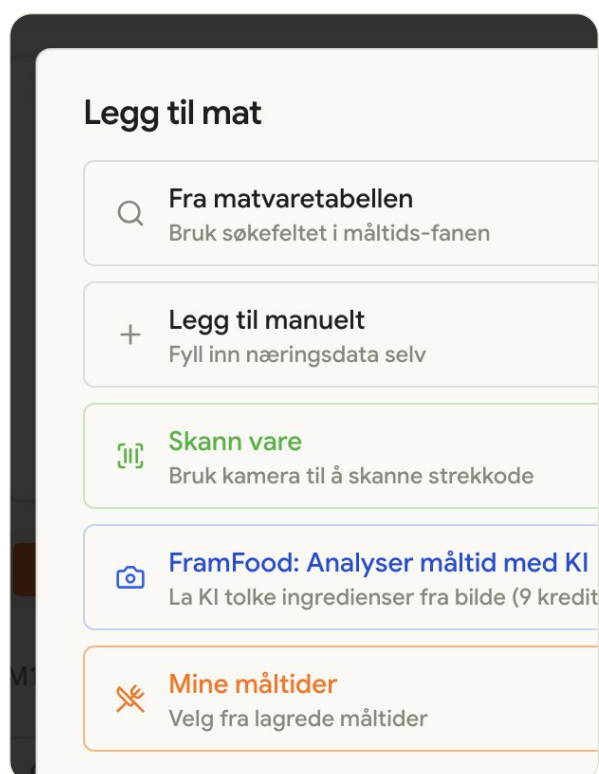
Dagsvisningen viser energi og makroer mot målene dine – fordelt på måltidene M1–M4 og snacks.



Dagens ernæring: fremdrift mot kcal- og makromål, måltid for måltid.

Fem måter å legge til mat

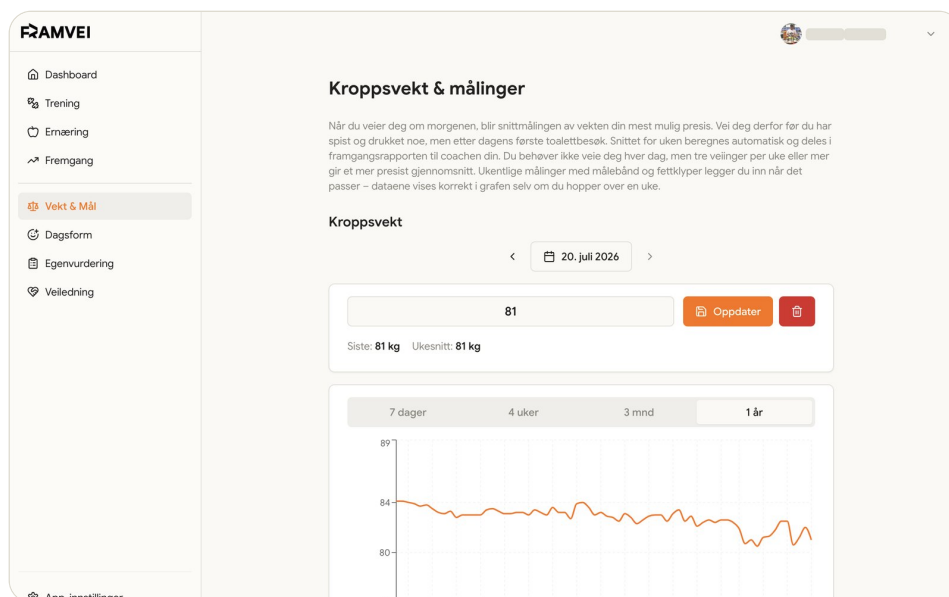
- **Fra Matvaretabellen** – søk i den norske matvaredatabasen
- **Legg til manuelt** – fyll inn næringsdata selv
- **Skann vare** – strekkode med kameraet
- **FramFood** – ta bilde av måltidet, så tolker KI ingrediensene (bruker kreditter, krever KI-samtykke)
- **Mine måltider** – lagrede måltider du bruker ofte



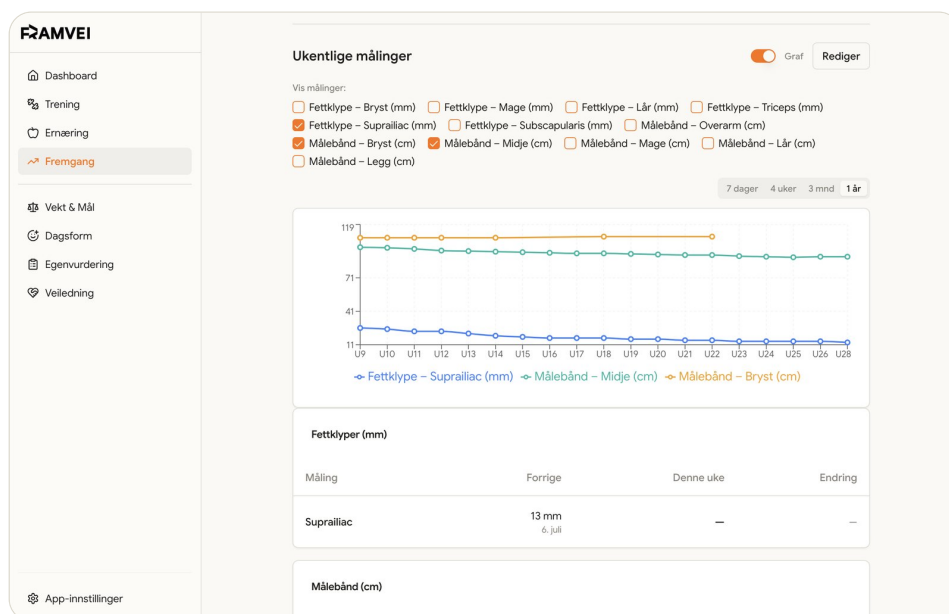
«Legg til»-menyen samler alle fem måtene.

Vekt & målinger

Vei deg om morgenen – etter dagens første toalettbesøk, før mat og drikke. Tre veiinger i uken eller mer gir et presist ukesnitt, og snittet deles automatisk i fremgangsrapporten.



Kroppsvekt: dagens veiing, siste og ukesnitt – med historikk under.



Ukentlige målinger: velg selv hvilke fetttyper og målebånd-mål du følger i grafen.

Dagsform – helt privat

Dagsform er din egen logg: energi, metthet, humør, søvn, stress og stølhet på enkle glidere, pluss et notatfelt. **Ingenting her er synlig for coachen din – aldri.**

Dagsform

Det du skriver inn her er kun synlig for deg – aldri for en coach. Bruk det til å bli mer bevisst på egen form og fremgang. Over tid kan KI-analysen – om du velger å bruke den – se på data fra sliderne (ikke teksten) for å finne sammenhenger mellom ernæring, trening og dagsform. Analysen kjøres kun når du selv ber om det, og dine data brukes aldri til å trene KI-modeller.

Tirsdag 21. Juli 2026

⚡ Energinivå 5/10

🍽 Metthet 5/10

😊 Humør 5/10

😴 Søvnkvalitet 5/10

😬 Stress 5/10

👤 Stølhet 5/10

Seks glidere og et notatfelt. Kun synlig for deg.

Hvorfor logge dagsform?

Over tid kan KI-analysen – hvis du velger å bruke den – se på tallene fra gliderne (aldri teksten) og finne sammenhenger mellom mat, trening og form. Analysen kjøres kun når du selv ber om det.

Luftkvalitet der du er

Velger du sted under Preferanser i profilinnstillingene, viser Dagsform dagens luftkvalitet (data fra IQAir). Målingene er mest presise i byområder – i distriktene måles det glissnere, så ta tallet som en pekepinn.

Notater

Hvordan føler du deg i dag?

Lagre

Dagsform over tid

Dagsform

7 dager 4 uker 3 mnd 1 år

Ingen dagsform-data ennå.

Energi

Humør

Søvn

Metthet

Stress

Stølhet

Dagens luftkvalitet

📍 Luftkvalitet (Gello): God (43 AQI)

Luftkvaliteten i Gello er god i dag – perfekt for en tur utendørs! 🌿

Datagrunnlag: IQAir

Velg sted under [Preferanser på profilinnstillinger](#).

Dagens luftkvalitet for valgt sted, nederst på Dagsform-siden.

Egenvurdering

Én gang i uken fyller du ut egenvurderingen: energi og søvn på glidere, pluss spørsmålene coachen din har satt opp. Send inn når uken er over – innsendte uker kan ikke endres.

Dashboard

Trening

Ernæring

Fremgang

Vekt & Mål

Dagsform

Egenvurdering

Veiledning

App-innstillinger

Uke 30

(20. juli – 26. juli)

Vis graf over tid

Energi: 5/10

Lav

Høy

Søvn: 5/10

Dårlig

Utmerket

Spørsmål fra coach

Trening: Hva ble gjennomført? Noe som føltes tungt/lett?

Ditt svar...

Mat: Traff du protein de fleste dager? Hva var vanskelig?

Ditt svar...

Vekt: Ukesgjennomsnitt (eller enkeltveier)

Ditt svar...

Vis dagsformnotater

Ukens egenvurdering: glidere øverst, coachens spørsmål under.

Dette er gull for coachen din

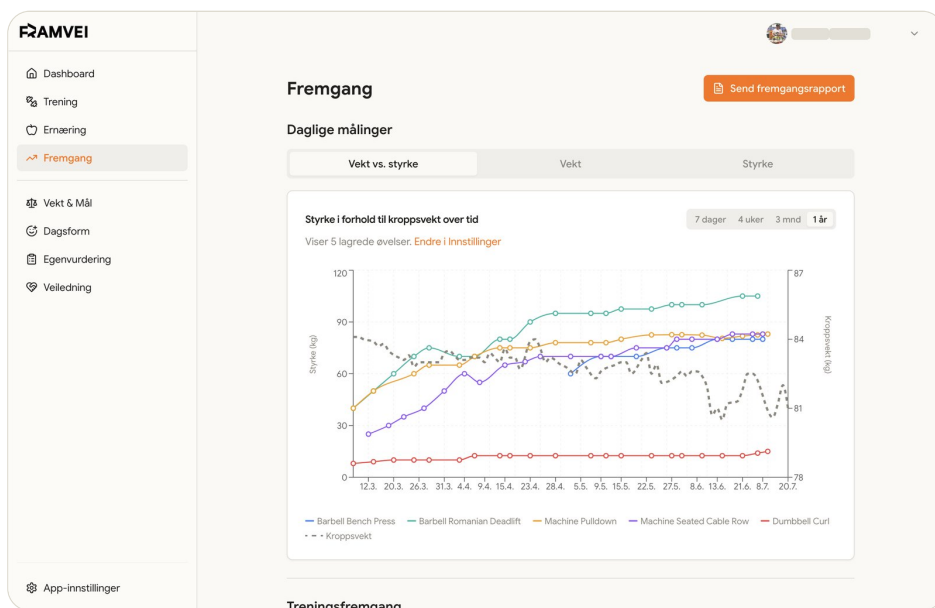
Tallene forteller hva som skjedde – egenvurderingen forteller hvorfor. Skriv kort og ærlig: hva som var tungt, hva som var lett, og det du lurer på. Svarene følger med i fremgangsrapporten.

FRAMVEI · framvei.fitness

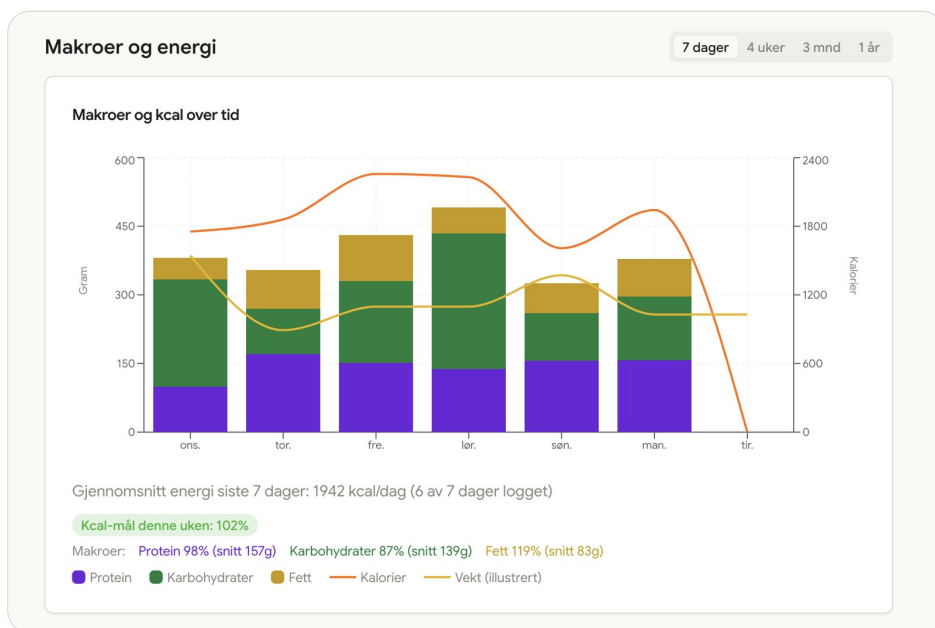
9

Fremgang

Fremgang-siden samler alt: styrke mot kroppsvekt, vektrend, treningsfremgang, makroer og energi, målinger og fremgangsbilder.



Styrke i forhold til kroppsvekt over tid – velg selv hvilke øvelser som vises.



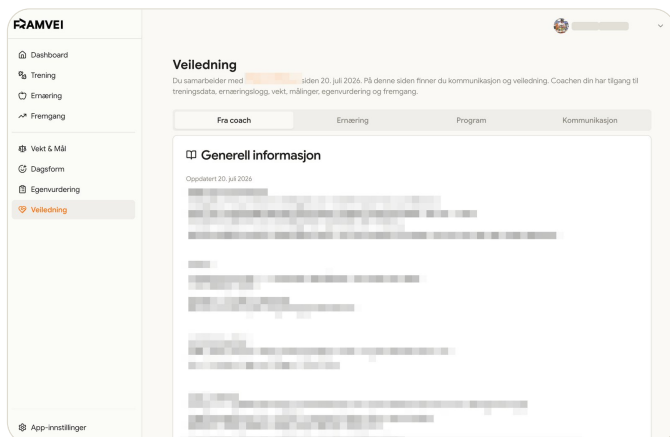
Makroer og kcal over tid, med vektrenden lagt oppå.

Fremgangsbilder og rapport

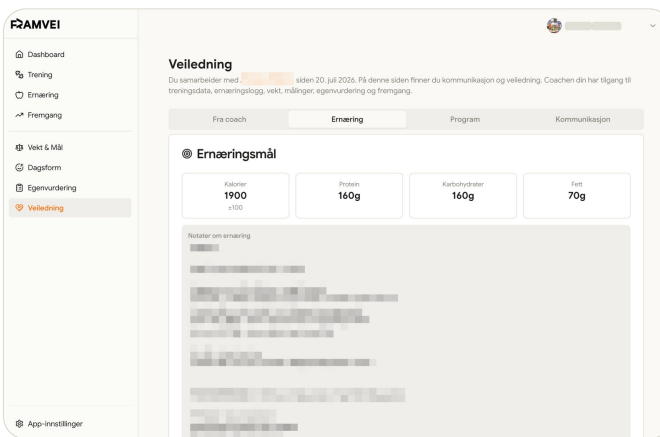
Last opp fremgangsbilder når det passer deg, og velg selv om de skal med i rapporten. Med **Send fremgangsrapport** øverst på siden sender du ukens rapport til coachen – eller laster den ned som PDF.

Veiledning – alt fra coachen

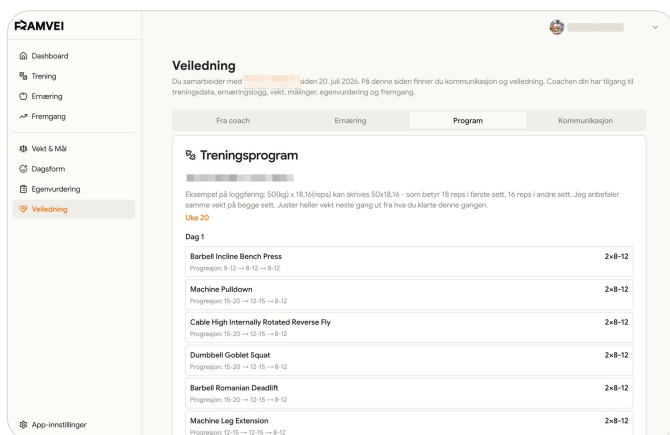
Veiledning-siden er coachens flate mot deg, i fire faner. Coachen har tilgang til treningsdata, ernæringslogg, vekt, målinger, egenvurdering og fremgang – men aldri Dagsform.



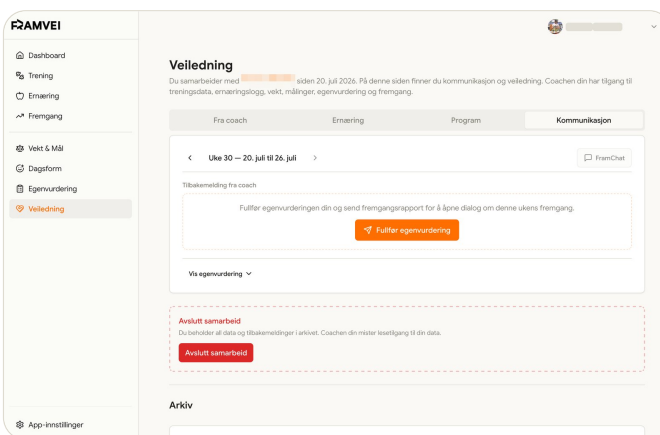
Fra coach: rutiner og anbefalinger.



Ernæring: coachens mål og matplan.



Program: progresjon per øvelse.



Kommunikasjon, FramChat og arkiv.

- **FramChat** – direkte meldinger med coachen når noe haster mer enn ukesrapporten.
- **Mål fra coach** – coachen setter ernæringsmålene dine. De vises som «Mål fra coach» i appen og på dashboardet.
- **Avslutt samarbeid** – du kan avslutte når som helst. Du beholder alt fra samarbeidet i arkivet ditt; coachen mister lesetilgangen til dataene dine.

FramVis, varsler og veien videre

FramVis – KI-analyse av fremgangen din

Etter noen uker med logging kan FramVis tolke sammenhengen mellom mat, styrketrening og dagsform, og oppsummere fremgangen din. Krever KI-samtykke og bruker kreditter – analysen kjøres kun når du ber om den.


FramVis: Visualiser progresjon med KI
3 igjen

FramVis fungerer best etter 4 uker med loggføring (logg ernæring, treningsøkt og dagsform så ofte du kan). Agenten vil tolke fremgang og sammenheng mellom mat, styrketrening og dagsform.

1 kreditt per analyse

[Les mer om KI](#)

 **Analyser logg**


Få den fremgangen du ønsker, i ditt tempo

Framvei sitt mål er å styrke relasjonen mellom coach og klient. Vi ønsker å gjøre det enkelt å bruke for begge parter. Stagnerer du? Trenger du råd? En god coach kan hjelpe deg å nå målet ditt fortere.

 **Finn coach**

Tidligere analyser

28. juni 2026, 19:54

Du har gjort imponerende fremgang over de siste 16 ukene – v...

Høy pålitelighet



31. mai 2026, 22:39

Over 12 uker har du oppnådd solid kroppsforbedring med vekt ...

Høy pålitelighet



11. mai 2026, 01:36

Du har gjennomført en imponerende 9-ukers periode med konsek...

Høy pålitelighet

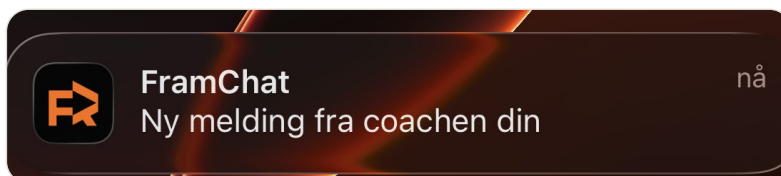


[Se alle \(7\)](#)

FramVis fungerer best etter fire uker med jevn logging.

Varsler

Du får varsel når coachen sender melding eller tilbakemelding – slå på varsler, så går ingenting deg hus forbi.



Push-varsel fra FramChat.

Ukesrytmen din

- ☐ Logg trening etter hver økt – rett fra benken
- ☐ Logg mat gjennom dagen, vei deg 3+ morgener i uken
- ☐ Fyll ut egenvurderingen og send fremgangsrapporten når uken er over
- ☐ Les coachens tilbakemelding – og still spørsmål i FramChat

Har du ikke coach ennå? Alle coacher på framvei.fitness/coaches er verifiserte norske virksomheter. FRAMVEI · framvei.fitness