

M.A.P Fitness

AI 智能健身小程序

—— 用户使用手册 ——

从零开始，一步步掌握你的专属 AI 健身教练

2026年8月 · V2.0

目录

01 新手入门

微信登录 → 填写档案 → 生成你的专属计划

02 日常训练

今日页、标准训练、跟练模式、每日状态、计划调整

03 AI 私教 · 张煦阳

智能对话、训后叮嘱、季节计划、回复三按钮

04 营养饮食

饮食记录、AI 营养估算、采购清单

05 数据追踪

训练统计、身体数据、周期报告、成就徽章

06 社交互动

社区圈子、好友系统、挑战 PK

07 会员付费

套餐选择、邀请码兑换、推荐有礼

08 更多功能

动作库、宠物陪伴、设置与帮助

01

新手入门

从打开小程序到拥有专属 AI 训练计划，只需 5 分钟

场景一：首次打开小程序

1

打开小程序

在微信中搜索小程序或扫描二维码打开

2

查看欢迎页

了解 M.A.P Fitness 的品牌理念 —— 「帮女性朋友科学吃练，收获满意的自己」

3

同意隐私协议

首次使用会弹出隐私协议弹窗，阅读后点击「同意并继续」

4

选择进入方式

可以「微信一键登录」获得完整体验，也可以「访客模式」先看看演示计划

5

进入首页

登录后自动跳转到「今日」页，这是你的训练主控台



场景二：微信登录

1

点击「微信一键登录」

授权获取你的微信昵称和头像

2

自动注册

首次登录会自动创建账号，无需手动填写手机号或邮箱

3

获得3天试用

新用户自动获得3天免费试用期，可以完整体验所有功能

4

想延长试用？

可以通过邀请码兑换获得更长的免费试用期（90天）

获取方式：

- 1、关注小红书账号Ruby|M.A.P Fitness，私信获取邀请码；
- 2、加微信账号：zhangru7233获取邀请码；

填写你的身体档案

为什么填写档案很重要？

- AI 教练需要了解你的身体状况，才能生成最适合你的专属训练计划
- 档案越准确，计划越贴合你的实际需求

必填信息

- 性别、年龄、身高、体重 —— 计算 BMI 和基础代谢
- 健身目标 —— 减脂 / 增肌 / 塑形 / 提升体能 / 综合健康
- 每周可以训练几天 —— AI 会据此安排训练和休息日
- 有什么器械 —— 瑜伽垫 / 哑铃 / 弹力带 / 壶铃 / 健身房

选填信息（建议填写，每周的数据记录很重要）

- 体脂率、腰围、臀围 —— 帮 AI 更精准评估身体状况
- 训练经验 —— 新手/中级/进阶，影响动作难度
- 饮食偏好和菜系 —— 生成符合你口味的膳食计划

→ 填写完成后点击「生成我的专属计划」，AI 开始为你定制训练方案

场景三：生成你的专属 AI 训练计划

1

确认档案无误后，点击「生成我的专属计划」

2

AI 教练分析你的数据

结合年龄、目标、器械、经验，设计训练分化方案

3

等待约5 ~ 60秒

AI 正在为你生成为期2-8周的训练计划（包含每日动作、组数、次数、膳食建议）

4

计划揭晓

查看 AI 的推理逻辑 —— 为什么选择这个分化方案、动作分级策略、器械适配原则

5

开始训练

计划生成后自动跳转到「今日」页，可以看到今天的训练内容

小程序界面导航

底部 TabBar (4个主要入口)

- 今日 —— 你的每日训练主控台，查看当天训练动作和膳食计划
- AI私教 —— 与教练「张煦阳」对话，获取个性化健身指导
- 圈子 —— 社区动态，看其他用户的训练分享，参与挑战
- 我的 —— 个人中心，管理会员、查看数据、设置偏好

全局特性

- 所有页面均为沉浸式设计，顶部自定义导航栏
- 左上角返回箭头可随时回到上一页
- 右上角「...」菜单可分享给微信好友，分享到朋友圈

新手提示

- 第一次使用建议按顺序体验：今日 → 训练 → 反馈 → AI私教 → 数据
- 遇到付费墙时，可以兑换邀请码或选择套餐开通会员

02

日常训练

从每日计划到挥汗如雨，AI 陪你每一步

今日页 —— 你的训练中控台

页面布局 (从上到下)

- 顶部状态栏：日期显示 + 左右箭头切换查看历史/未来训练日
- 宠物状态条 (如有宠物)：宠物心情、等级、需求提醒
- 每日目标卡：今日消耗热量目标、训练时长目标、蛋白质目标
- 训练动作列表：每个动作的名称、组数×次数、GIF 演示预览
- 今日饮食卡：早餐/午餐/晚餐/加餐的推荐菜品和热量，记录当日饮食

关键操作

- 点击「标准模式」→ 进入训练执行页
- 点击「跟练模式」→ 全屏视频跟练，自动轮播动作
- 点击今日饮食卡 → 记录饮食 → 进入饮食记录页

场景：使用标准模式完成一次训练

1

在今日页点击任意动作卡，进入训练执行页

2

查看动作演示

顶部 GIF/视频展示动作要领，可全屏查看

3

执行每组动作

页面显示组数×次数网格，每完成一组点击勾选记录

4

组间休息

倒计时自动开始，也可以点击「跳过休息」直接进入下一组

5

切换动作

完成当前动作所有组数后，自动进入下一个动作

6

完成训练

所有动作完成后弹出总结（耗时/消耗/动作数），点击确认

7

写反馈

训练后进入反馈页，记录精力感受、酸痛程度，帮助AI调整次日计划

跟练模式

跟练 vs 标准模式的区别

- 标准模式：自己控制节奏，逐组手动记录，适合有经验的用户
- 跟练模式：全屏视频/动画演示，自动计时和轮播，像跟着私教上课

跟练模式功能

- 自动播放：动作按顺序自动切换，无需手动操作
- 播放速度调节：0.5x 慢动作 → 2.0x 快节奏，适配不同水平
- BGM 背景音乐：训练时自动播放，可以在设置中更换
- 实时组数提示：屏幕显示当前组数/总组数
- 随时暂停：需要休息时可以暂停，不会丢失进度

→ 适合已经使用过标准模式，了解了每个动作的要点，喜欢跟着节奏练的用户

自定义计划 & 训练辅助功能

自定义计划（手动编排）

- 不想用 AI 生成？可以手动创建完全自定义的训练计划
- 第一步：选择每周训练日（周一~周日任意组合）
- 第二步：为每个训练日指定训练类型（力量/有氧/拉伸等）
- 第三步：从动作库中挑选每个训练日的具体动作
- 确定后自动生成计划，可在「今日」页查看和训练

热身页

- 训练前建议先热身，降低受伤风险
- 列表模式：按顺序完成每个热身动作
- 计时器模式：每组热身设置倒计时，自动切换

训练分享截图

- 训练完成后可生成精美截图分享到朋友圈
- 截图包含：消耗热量、训练时长、训练天数、励志语录、小程序二维码

每日状态 & 计划灵活调整

每日状态智能对策

- 每天首次打开小程序，先花 5 秒填写今日状态 (1-5 分)
- 3 分及以上：状态不错，保持原计划节奏
- 2 分略疲劳：自动降低训练强度 (组数减少、时长缩短)
- 1 分身体不适：选「请假」今日休息，或「延期」把训练对调到本周其他天
- 计划永远跟着身体走，不逼你硬练

计划灵活调整

- 换一个：点动作右侧按钮，从退阶 (更简单) / 同难度 / 进阶 (更难) 三档换掉不喜欢的动作
- 不练：当天不想练的动作直接删除，AI 会记住你的偏好，下次生成计划时避开
- 调整实时生效，无需重新生成整个计划

生成计划时排除器械

- 选健身房场景时，可勾选「没有 / 不想练的器械」 (杠铃、健身球、药球等)
- 生成计划完全避开这些器械对应的动作
- 面向 40+ 女性，系统自动过滤不适合的高难度、高冲击动作

03

AI 私教 · 张煦阳

你的专属 AI 教练，训练、饮食、恢复，有问必答

AI 私教 —— 你的24小时在线教练

煦阳能帮你做什么？

- 解读今日计划：为什么要练这些动作？每个动作的要点是什么？
- 饮食建议：今天该吃多少蛋白质？训练后吃什么恢复快？
- 运动指导：某个动作不会做？发名称，煦阳给你详细讲解
- 恢复建议：肌肉酸痛怎么办？该休息还是继续练？
- 季节/场景计划：经期舒缓、办公室拉伸、旅行无器械训练

使用技巧

- 点击快捷提问 chips 快速发起对话（如「今天练什么？」「我该吃什么？」）
- AI 回复下方有复制 / 转发 / 分享三个按钮（详见下页）
- AI 回复带打字动画，等待时间通常在 5-15 秒

训后叮嘱 & 季节计划

训后叮嘱 (AI建议页)

- 每次训练完成后自动生成
- 内容：本次训练的完成情况分析、动作质量评价、下次训练预告
- 「生成今日成就截图」→ 一键生成精美分享图

季节/场景计划

- 精选计划：由教练团队设计的优质训练方案
- 场景化计划：针对特定场景 ——
 - 经期舒缓计划（低强度、拉伸为主）
 - 办公室碎片化训练（15分钟、无器械）
 - 旅行计划（弹力带、自重训练）
 - 不同季节的适应性计划
- 在 AI 私教页点击季节计划卡片 → 选择 → 自动生成对应计划

AI 回复三按钮 · 复制 / 转发 / 分享

每条 AI 回复下方，都有三个小按钮

- 布局：复制、转发在左侧，分享在右侧

复制

- 一键复制该条回复全文，自动提示「已复制」
- 适合场景：把动作要点复制到备忘录，训练时对照着做

转发

- 调起微信原生转发面板，直接发给好友或转发朋友圈
- 转发标题自动生成：「AI私教答：」+ 回复内容前 30 字

分享

- 把回复发布到社区圈子，让更多姐妹看到
- 发布前可以补充自己的感想

04

营养饮食

吃对才能练好，AI 帮你搞定每一餐

场景1：不想用食谱，个性化记录一日三餐做到心中有数

1

打开饮食记录页

从今日页的今日饮食卡片，右上角的红色按钮【记录饮食】进入

2

选择餐次

切换 Tab 到早餐/午餐/晚餐/加餐

3

搜索食物

输入食物名称搜索，支持 433 种常见食物数据库，数据库没有的也可以加入

4

记录份量

点击食物 → 弹出克数录入弹窗 → 用步进器调整份量 → 点击「记入早餐」

5

AI 估算（搜不到时）

输入食物描述 → AI 自动估算热量和营养 → 确认记录

6

查看汇总

顶部显示今日总热量、蛋白质、碳水、脂肪的摄入进度

7

长按已记录的食物可以删除，点击 × 也可以移除

场景2：点击菜名，AI 会为你生成详细烹饪做法

1

AI 自动生成详细菜谱

- 系统调用 AI 根据食物名称实时生成烹饪做法
- 首次生成后自动存入缓存，下次同一道菜秒开

2

【描述】—— 风味特点

- 了解这道菜的口感、风味搭配和适合的饮食场景

3

【食材】—— 食材清单

- 详细的食材种类和用量说明，去超市前看一眼就够了

4

【做法】—— 分步烹饪说明

- 按顺序跟着做：热锅 → 加油 → 下食材 → 调味 → 出锅

5

【小贴士】—— 烹饪窍门

- AI 针对每道菜给出实用技巧和注意事项，提升成功率

场景3：想一次性买菜谱中3天的食材，一键生成购物清单

根据训练计划自动生成购物清单

- 选择天数（1-30天，快捷选 1/3/7/14 天）
- 系统根据你的膳食计划，自动计算需要的食材和数量
- 分类展示：蛋白质类 / 蔬菜类 / 主食类 / 调料类
- 全选 / 逐个勾选，去超市前看一眼就够了
- 「复制清单」→ 一键复制为文本，粘贴到备忘录或微信

膳食计划的个性化

- 饮食偏好：杂食 / 素食 / 高蛋白低碳水
- 菜系偏好：川菜 / 粤菜 / 江浙菜 / 云贵菜 / 家常菜 等
- 每日餐数：3餐 / 4餐（含加餐）
- 热量目标：自动根据减脂/增肌/维持目标计算

05

数据追踪

每一次进步都看得见，数据驱动的科学健身

数据统计页

两个 Tab

训练统计

- 总训练时长、训练次数、总消耗热量
- 趋势图 (Canvas绘制)：周/月/年维度切换
- 各部位训练量分布：可以直观看到胸/背/腿/核心各练了多少

身体数据

- 体重变化曲线 — 看到减脂/增肌的长期趋势
- 体脂率变化 — 了解身体成分的改善
- 腰围/胸围/臀围/臂围/腿围 — 全方位追踪身材变化
- 切换周/月/年查看不同时间跨度的数据

→ 定期记录 (建议每周1次)，才能在图表上看到清晰的变化曲线

周期报告 & 成就徽章

周期化训练报告

- 自动生成周报/月报
- 内容：训练频率、各部位训练量、训练强度分布、进步评估
- 与数据统计页是独立的两套报告系统
- 可以分享给教练或好友，获取专业意见

成就徽章系统

- 6 大类别：训练 / 消耗 / 坚持 / 社交 / 挑战 / 里程碑
- 5 个等级：铜 → 银 → 金 → 铂金 → 钻石
- 查看每个徽章的解锁条件和当前进度
- 达成里程碑时自动弹出徽章通知
- 集齐徽章可以获得积分奖励

→ 在「我的」→「成就」中查看你的徽章收集进度

06

社交互动

和好友一起练，动力加倍

社区圈子

社区功能

- 发帖：分享训练心得、饮食打卡、健身照片（支持9张图片）
- 点赞/评论：和社区成员互动
- 分类筛选：训练打卡、饮食分享、健身问答、成果展示等
- 热门/最新切换：发现优质内容
- 标签搜索：通过 #话题 找到感兴趣的内容

AI 分享到社区

- 在 AI 私教页，长按 AI 回复 → 选择「分享到圈子」
- 自动预填内容，可以编辑后再发布

好友系统

- 我的识别码：6位唯一码，分享给朋友即可添加好友
- 添加好友：输入好友的识别码，发送好友请求
- 好友动态：查看好友的训练打卡、成就解锁、进度更新
- 发起 PK：好友列表中选择好友 → 发起挑战

挑战 PK & 推荐有礼

挑战系统

- 创建挑战：设定目标类型（训练天数/总时长/坚持/减重）、目标值、起止时间
- 加入挑战：浏览热门挑战或好友的挑战，一键加入
- 每日打卡：按挑战类型递增进度（训练天数+1 / 总时长+30分钟 / 减重+0.1kg)
- 排行榜：好友排行 + 全局排行，看谁进度快

推荐有礼

- 分享你的推荐码给朋友
- 3 级奖励机制：
 - 好友注册 → 你获得 3 天试用
 - 好友首次训练 → 双方各获得 7 天会员
 - 好友付费 → 你获得 30 天会员
- 终身会员额外：好友付费，你获得 20% 现金佣金

→ 在「我的」→「推荐有礼」中查看你的推荐数据和奖励

07

会员付费

灵活的付费方案，为自己的健康投资

会员套餐 & 付费方式

三种套餐

- 季度会员 ¥30: 3个月无限使用 AI 教练和全部功能
- 年度会员 ¥98: 12个月超值套餐 (日均不到3毛钱)
- 终身会员 ¥198: 一次付费, 永久使用 (含推荐佣金权益)

如何获取免费试用

- 方式一: 新用户注册即享 3 天免费试用
- 方式二: 使用邀请码兑换 (30-90天免费试用)
 - 关注小红书 Ruby | M.A.P Fitness 获取邀请码
 - 或添加微信 zhangru7233 申请
 - 在会员中心输入6位邀请码即可激活
- 方式三: 推荐好友 → 好友首次训练 → 双方各+7天

付费流程

- 选择套餐 → 点击「立即开通」→ 微信支付 → 支付成功自动激活
- 支持微信虚拟支付 (iOS/Android通用)
- 续费时间叠加: 未到期也可续费, 新套餐时间累加到现有会员期之后

08

更多功能

动作库、宠物陪伴、设置与帮助

动作库 —— 1353+ 专业健身动作

浏览动作库

- 按身体部位浏览：胸部 / 肩部 / 胳膊 / 背部 / 核心 / 臀部 / 腿部
- 按训练类型浏览：力量 / 有氧 / 拉伸 / HIIT / 瑜伽
- 搜索：输入动作名称或健身目标（如「减脂」「增肌」）

动作详情页

- GIF/视频演示：高清动作动画，可全屏查看
- 目标肌群：主要肌群 + 次要肌群，附带肌肉示意图
- 动作要领：概述 → 起始姿势 → 分解步骤
- 技巧要点：节奏 / 活动范围 / 提示 cue
- 呼吸方式：什么时候吸气、什么时候呼气
- 编排建议：建议组数/次数/休息/频率
- 常见错误：每个错误的原因 + 纠正方法
- 安全提示 & 禁忌症

→ 在「我的」→「动作库」中浏览全部动作

宠物系统 —— 训练不孤单

领养你的电子宠物

- 可选猫或狗，不同品种有不同外观
- 取名、领养，宠物会陪伴你的健身旅程

宠物互动

- 喂食：用训练获得的食物喂养宠物
- 玩耍：和宠物互动提升快乐值
- 个性化：解锁表情/语音/称号，装扮你的宠物
- 背包：管理食物/玩具/服装/房子等物品

成长体系

- 宠物随你的训练天数成长：幼儿 → 少年 → 成年 → 传承
- 连续打卡提升宠物心情，活跃天数 unlock 稀有品种
- 每次训练完成都有宠物奖励（粮食/互动/成长值）
- 里程碑系统：达成训练/打卡/互动阶段性目标可领取奖励

→ 宠物入口在「今日」页顶部和「我的」页

设置 & 帮助

设置页（「我的」→「设置」）

- 消息通知：开启/关闭训练提醒、反馈提醒
- 隐私管理：管理微信订阅消息授权
- 清除缓存：释放小程序存储空间
- 退出登录：切换账号

关于 M.A.P Fitness

- 品牌理念：用 AI 技术让每个女性都能科学健身
- 核心技术：AI 计划生成 / 动作库智能匹配 / 煦阳 AI 私教
- 版本号：可在「我的」→「关于」中查看
- 反馈渠道：邮箱联系 / 微信联系 / AI 私教页直接反馈

常见问题

- Q: 计划生成为什么需要等？ A: AI 正在分析你的数据并生成专属方案
- Q: 训练动作不会做怎么办？ A: 每个动作都有 GIF 演示和详细文字说明
- Q: 为什么有的功能需要付费？ A: AI 调用和服务运维有成本，试用期可以完整体验
- Q: 访客模式能做什么？ A: 可以看演示计划、浏览动作库，但不能生成个人计划

获取更多帮助

- 小程序内：AI 私教页直接提问
- 小红书：关注 Ruby | M.A.P Fitness
- 微信：zhangru7233

开始你的健身之旅

打开 M.A.P Fitness 小程序

让 AI 教练陪你科学训练，健康变美

map-fitness.cloud