MIỄN PHÍ · KHOẢNG 15 PHÚT

Tự cài app quản lý khách cho PT gym Mr. Sheet

Làm một lần là có app dùng trên điện thoại, iPad và máy tính. App và số liệu khách nằm trong tài khoản đứng tên bạn, Mr. Sheet không giữ và không xem được.

Bạn cần chuẩn bị

- Một máy tính (Windows hoặc Mac) có Chrome. Làm trên máy tính dễ hơn điện thoại nhiều.
- File **app-pt-gym-mr-sheet.zip** tải ở trang web Mr. Sheet. Để nguyên file zip, không cần giải nén.
- Một địa chỉ Gmail (hoặc email bất kỳ) để tạo tài khoản máy chủ.

Bạn sẽ làm 7 bước

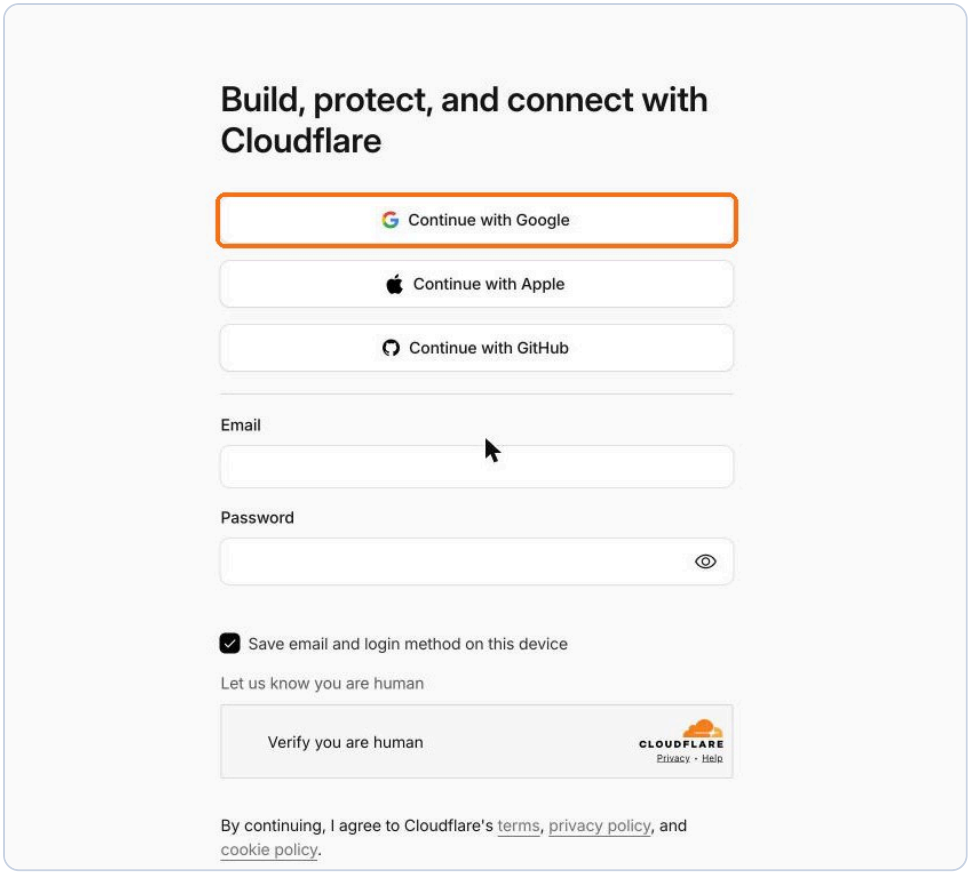
1. Tạo tài khoản Cloudflare miễn phí (nơi chạy app và cất số liệu).
2. Tạo dự án và kéo file zip vào.
3. Tạo cơ sở dữ liệu.
4. Nối cơ sở dữ liệu vào dự án. **Dễ quên nhất.**
5. Kéo file zip vào lần nữa để app nhận cơ sở dữ liệu. **Dễ quên thứ hai.**
6. Mở app, đặt tên và mật khẩu.
7. Thêm app ra màn hình chính điện thoại.

Trang Cloudflare bằng tiếng Anh. Bạn chỉ cần bấm đúng các chữ in đậm. Trong ảnh, **khung màu cam** là chỗ cần bấm hoặc gõ.

Ảnh trang Cloudflare được chụp lúc Mr. Sheet cài app giặt ủi ngày 19/11/2026. Các bước giống hệt, chỉ khác tên dự án (giat-ui-thu) và tên cơ sở dữ liệu (giatui-thu) hiện trong vài ảnh. Bạn gõ tên như hướng dẫn chữ.

1 Tạo tài khoản Cloudflare

1. Mở trang **dash.cloudflare.com/sign-up**
2. Cách nhanh nhất: bấm **Continue with Google** rồi chọn Gmail của bạn.
3. Hoặc gõ email vào ô **Email**, mật khẩu vào ô **Password**, tích ô **Verify you are human**, rồi bấm nút đăng ký. Sau đó mở hộp thư, bấm link xác nhận Cloudflare gửi.

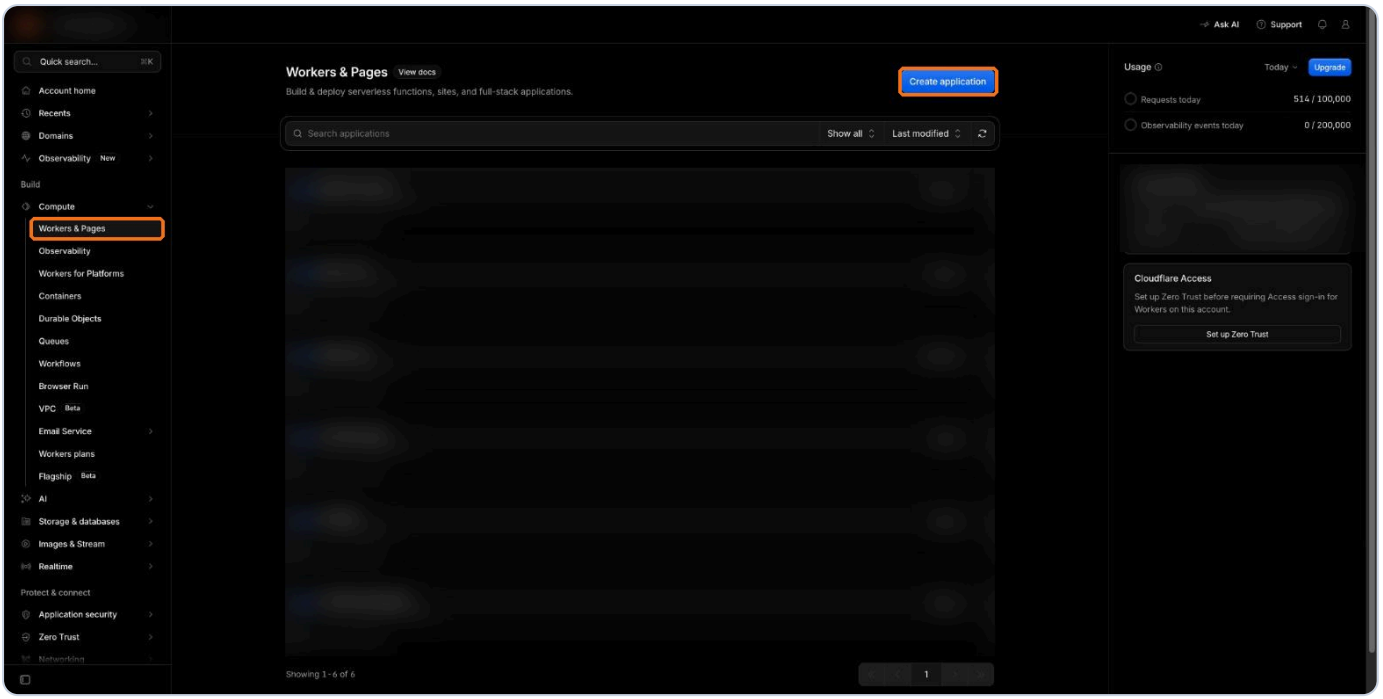


Giữ kỹ email và mật khẩu này

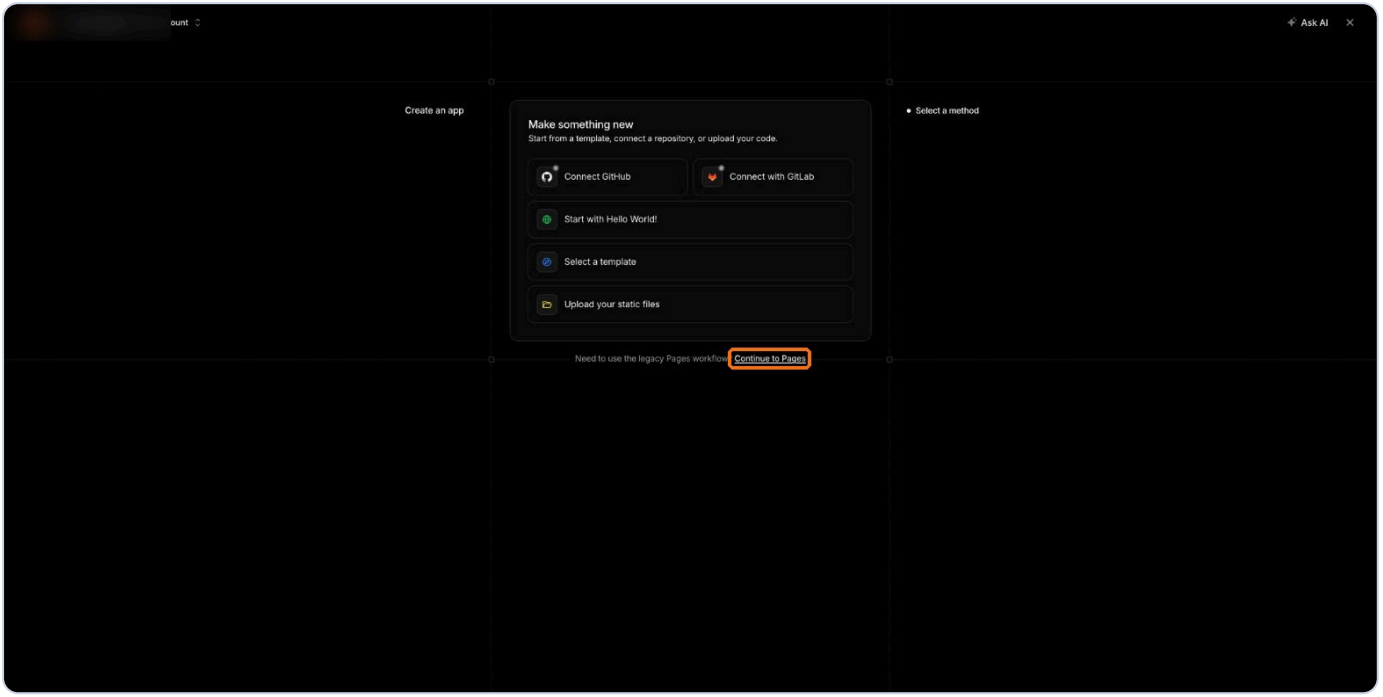
Đây là chìa khóa của toàn bộ số liệu khách của bạn. Không gửi cho ai, kể cả Mr. Sheet. Gói miễn phí là đủ cho một PT, Cloudflare không đòi thẻ ngân hàng cho các bước dưới đây.

2 Tạo dự án và kéo file zip vào

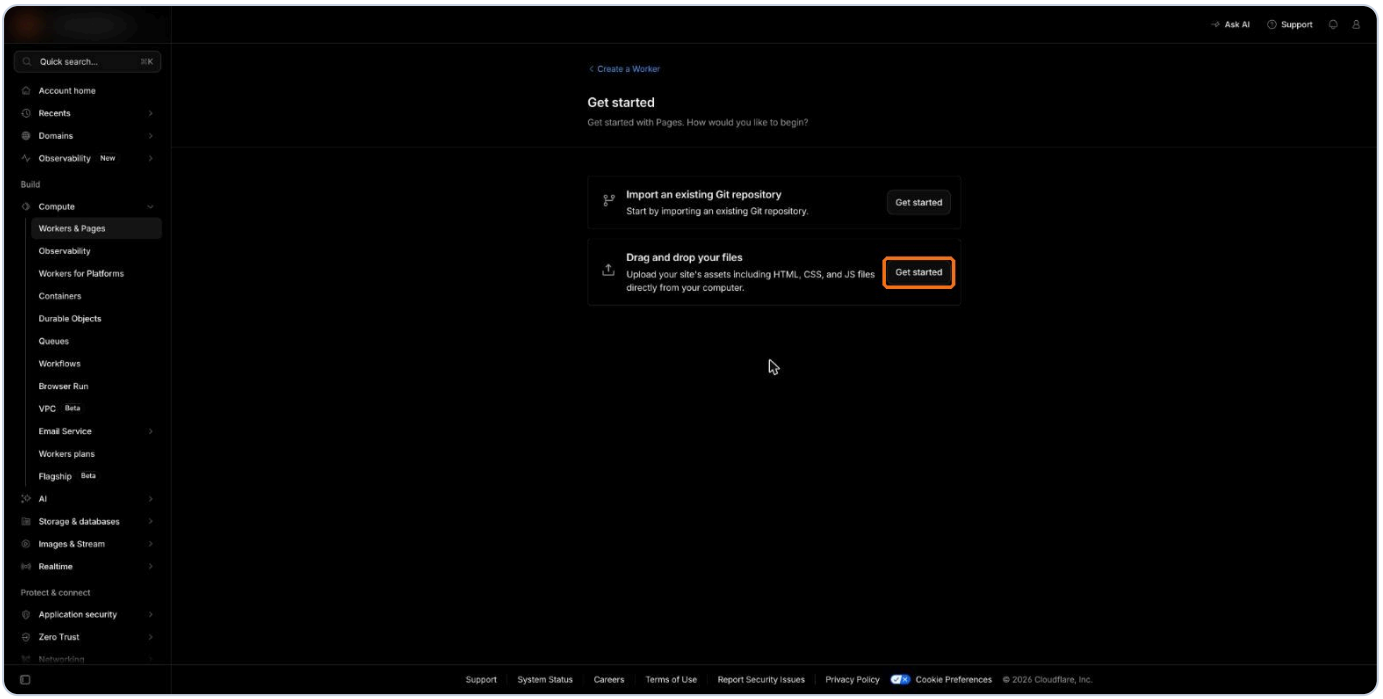
1. Ở menu bên trái bấm **Compute** rồi **Workers & Pages**. Bấm nút xanh **Create application** ở góc phải.



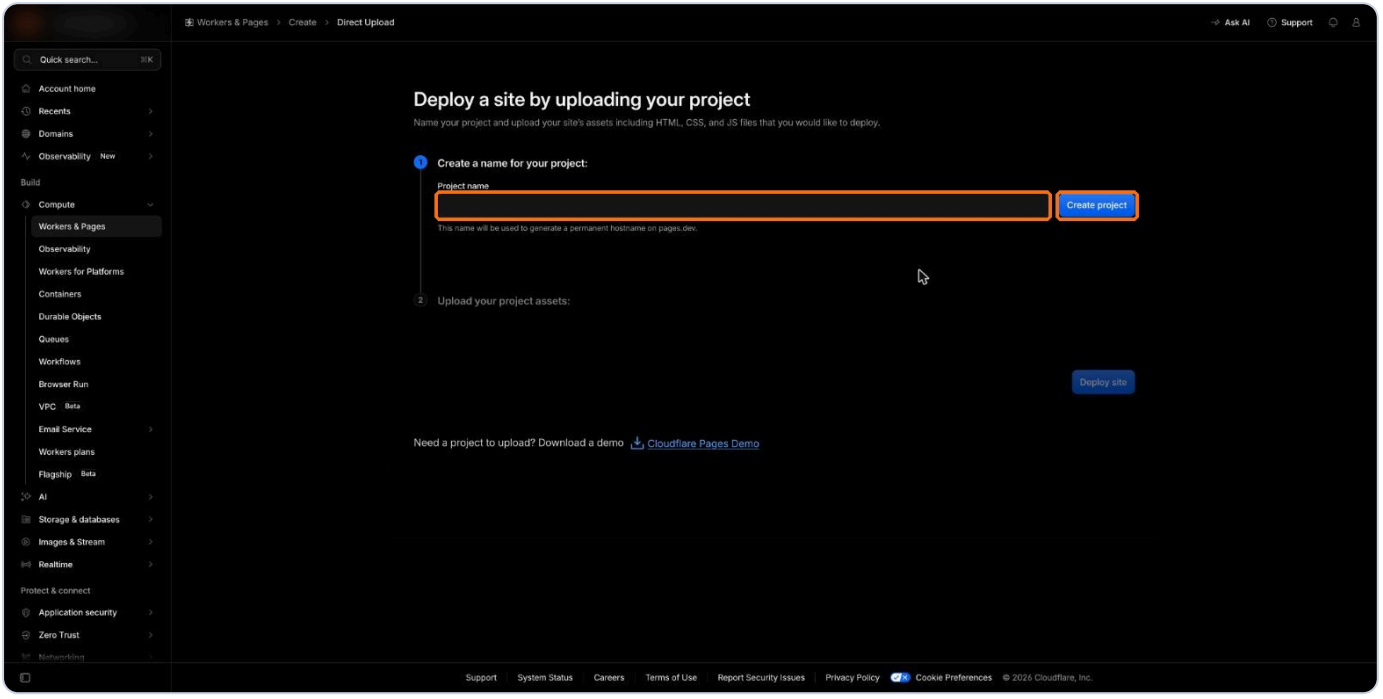
2. Trang hiện ra có nhiều lựa chọn. **Đừng bấm** các nút trong khung. Nhìn dòng chữ nhỏ bên dưới "Need to use the legacy Pages workflow?" và bấm **Continue to Pages**.



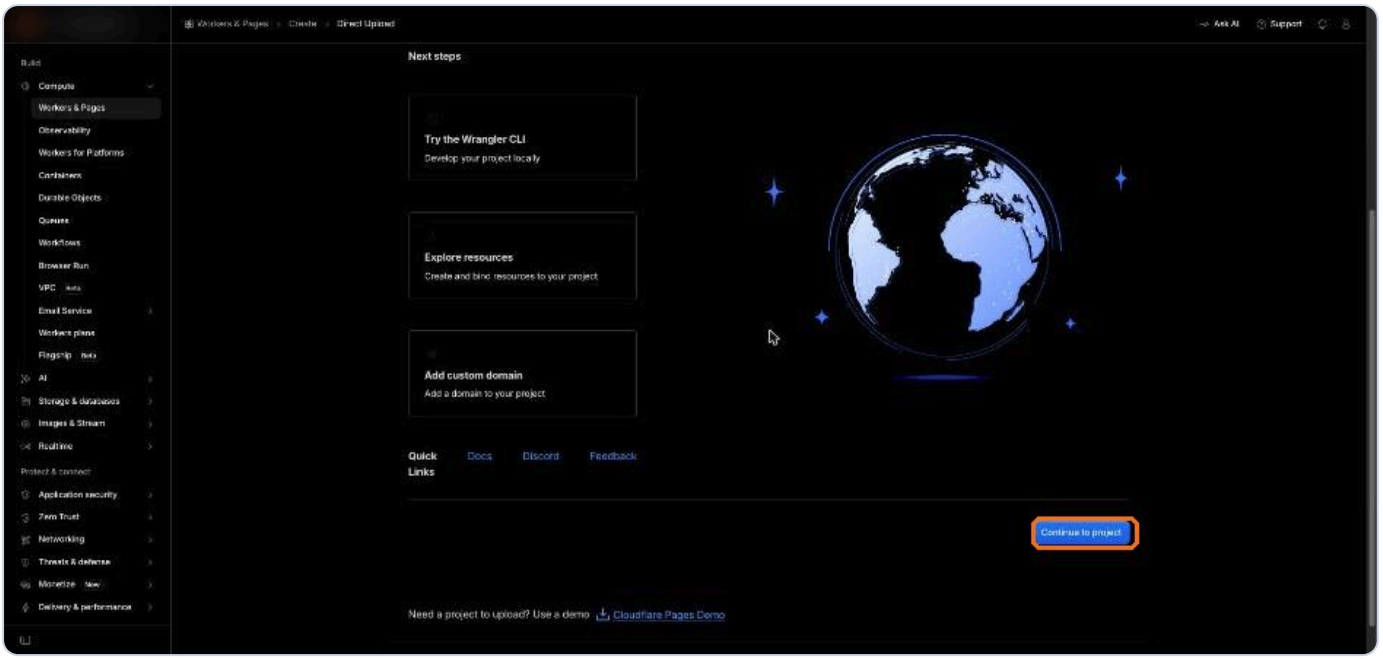
3. Ở khung **Drag and drop your files**, bấm **Get started**.



4. Ô **Project name**: gõ tên dự án, chỉ chữ thường không dấu và dấu gạch ngang, ví dụ `pt-minh-khoa`. Tên này thành link app của bạn: **pt-minh-khoa.pages.dev**. Bấm **Create project**.
5. Phía dưới hiện ô "Drag in or click to upload". Kéo file **app-pt-gym-mr-sheet.zip** thả vào ô đó (hoặc bấm chữ **file** rồi chọn file zip). Chờ tải xong rồi bấm **Deploy site**.



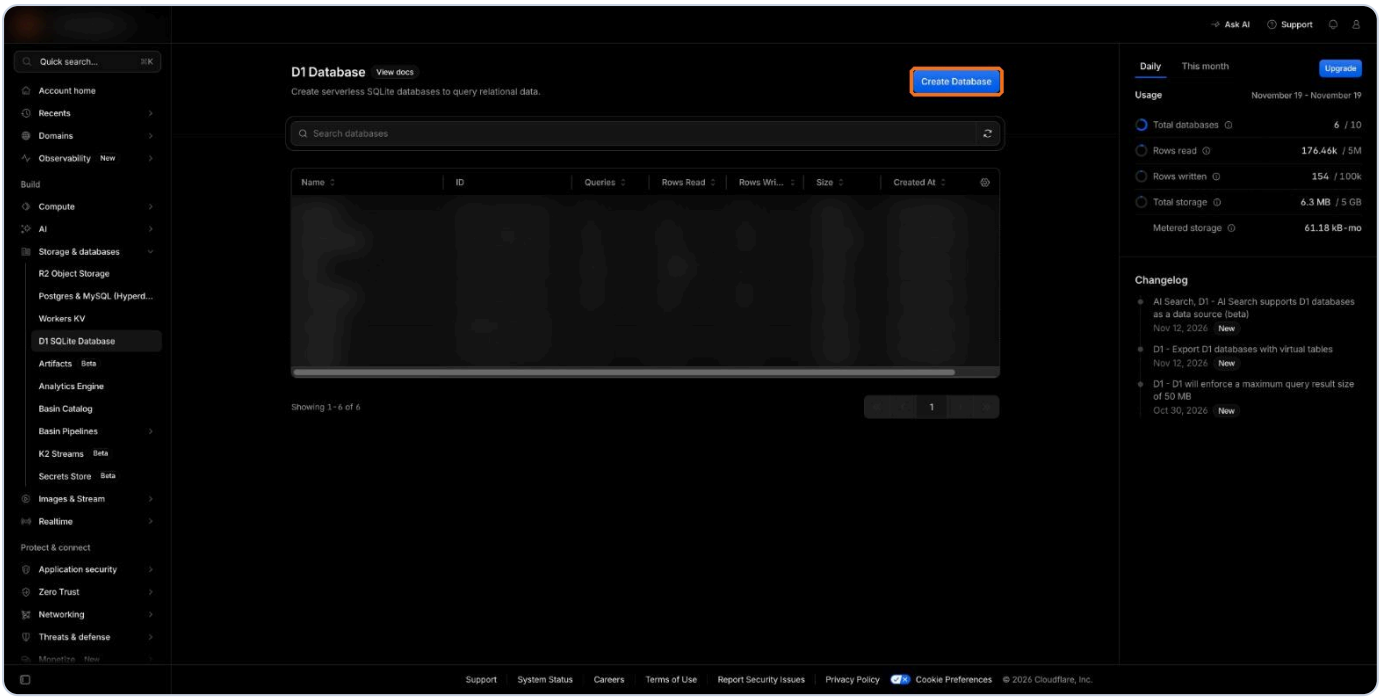
6. Thấy trang chúc mừng là xong bước 2. Bấm **Continue to project**.



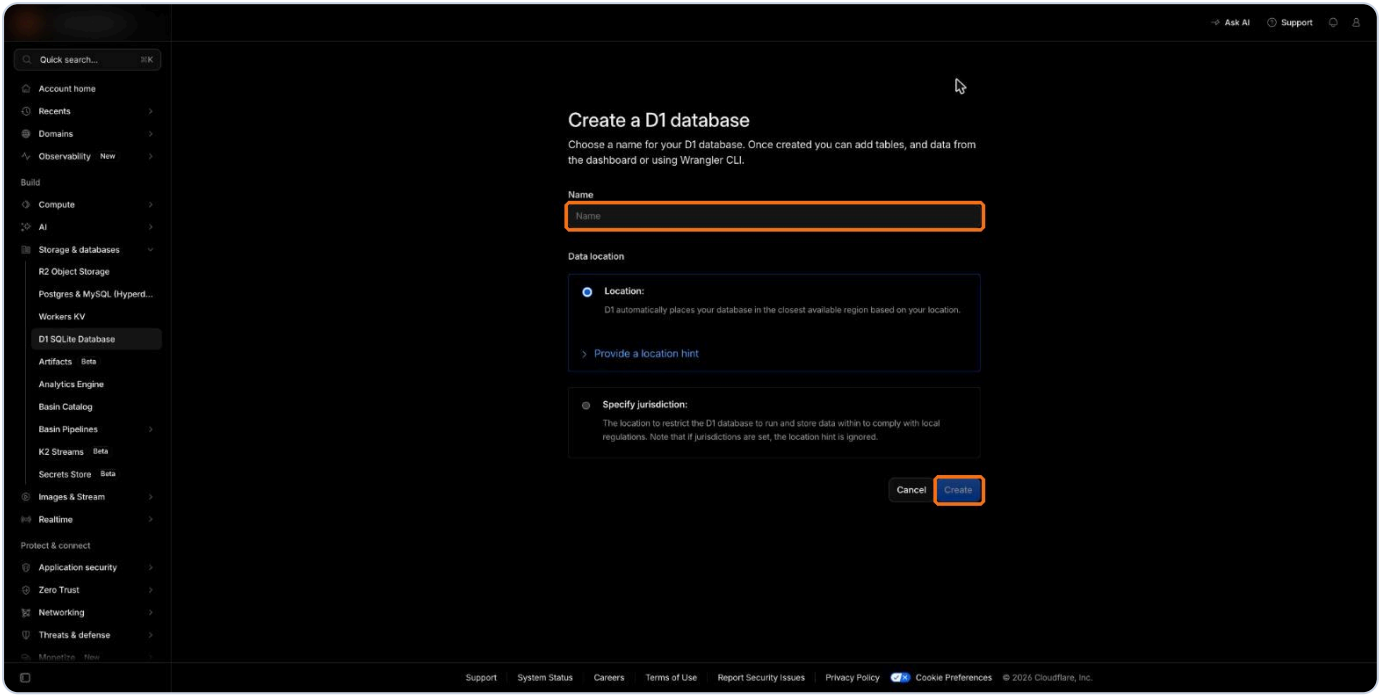
Lúc này mở link app sẽ thấy dòng "App chưa nối cơ sở dữ liệu". Đúng như vậy, làm tiếp bước 3, 4, 5 là xong.

3 Tạo cơ sở dữ liệu

1. Menu bên trái bấm **Storage & databases** rồi **D1 SQLite Database**. Bấm nút xanh **Create Database**.



2. Ô **Name**: gõ `ptgym`. Phần **Data location** để nguyên. Bấm **Create**.

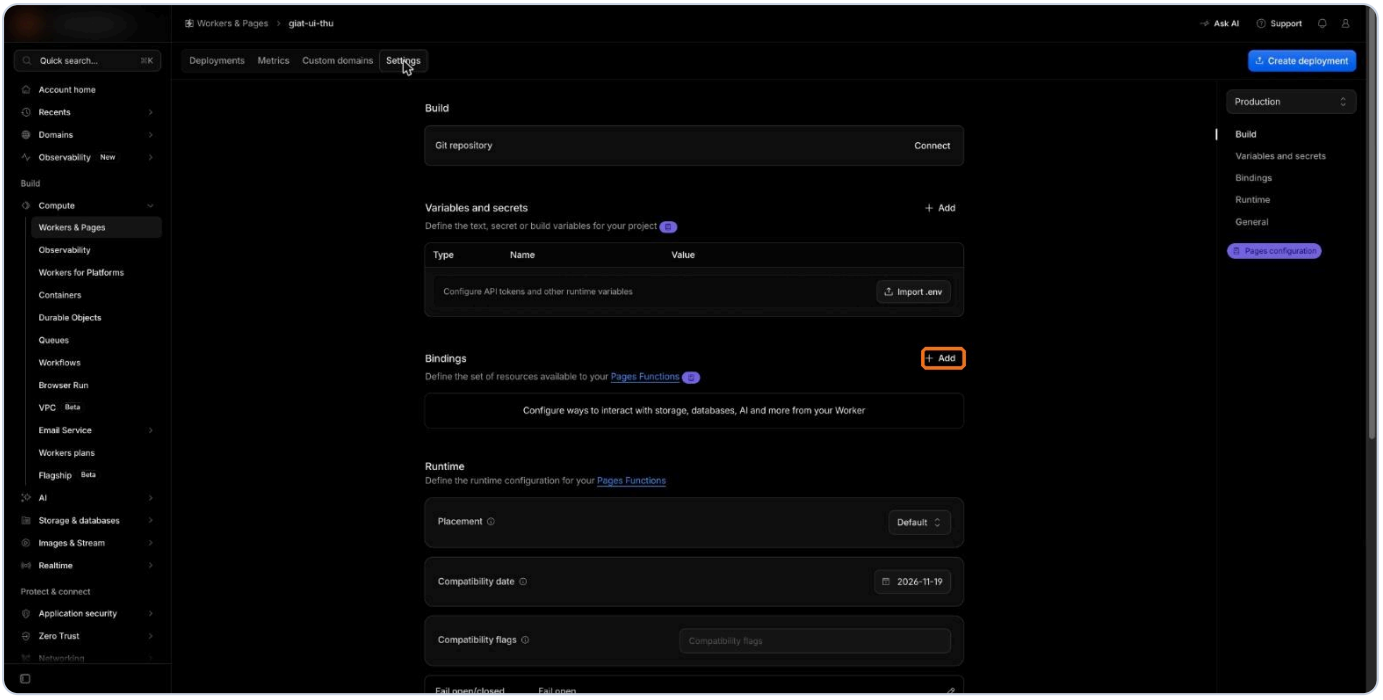


4 Nối cơ sở dữ liệu vào dự án

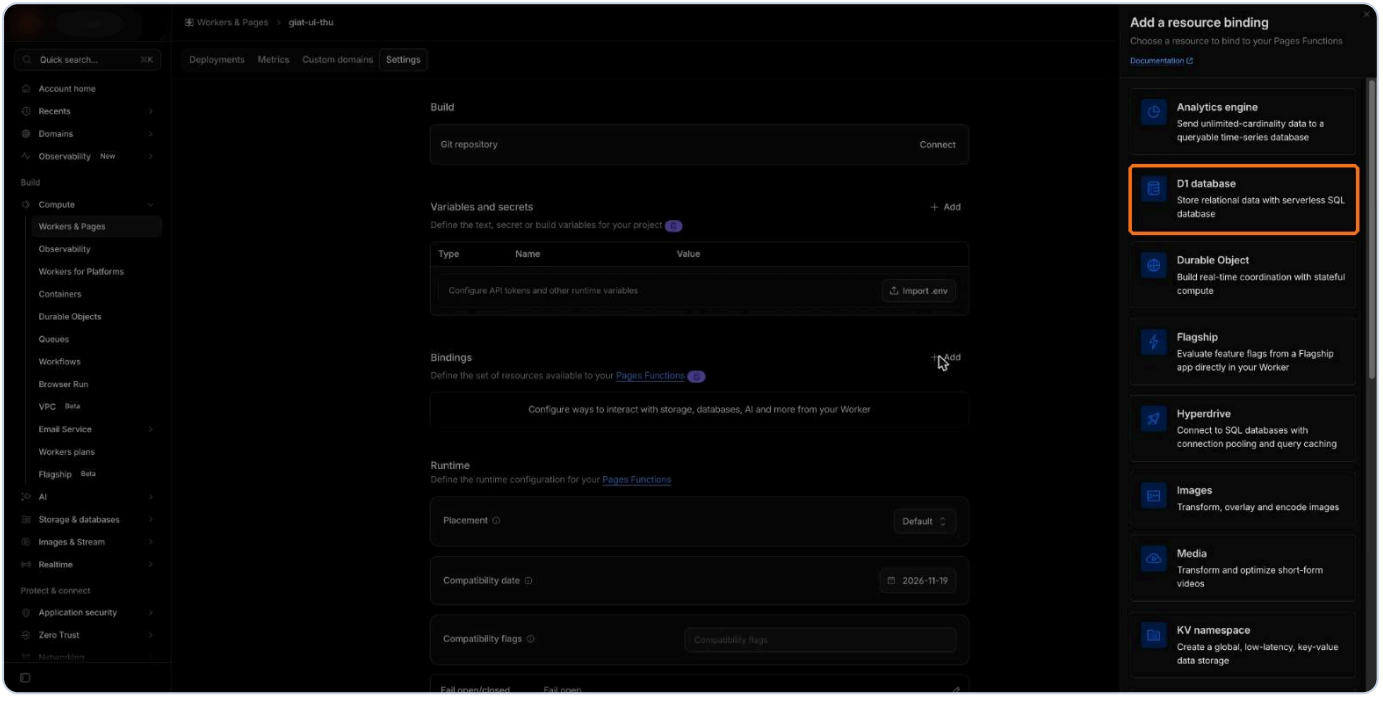
Bước dễ quên nhất

Thiếu bước này app không lưu được gì.

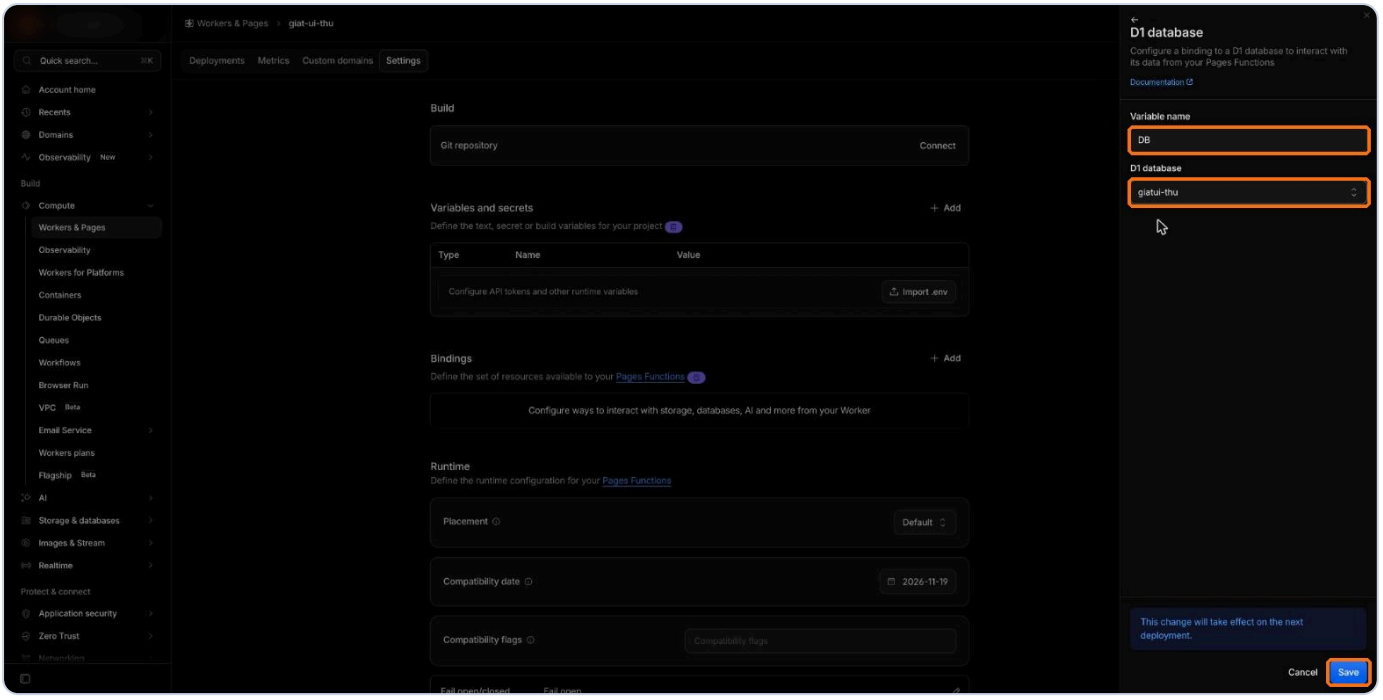
1. Vào lại **Workers & Pages**, bấm tên dự án của bạn (ví dụ pt-minh-khoa). Bấm tab **Settings**. Kéo xuống mục **Bindings**, bấm **+ Add**.



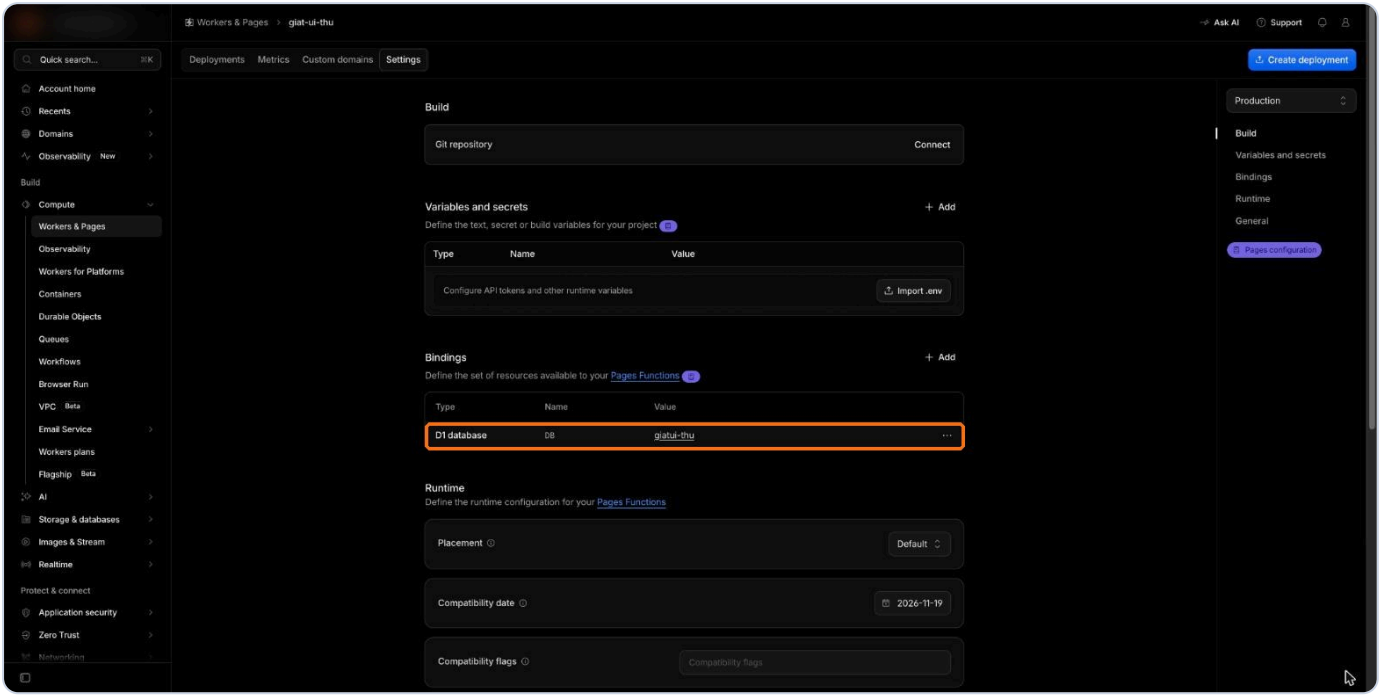
2. Bên phải hiện danh sách. Bấm **D1 database**.



3. Ô **Variable name**: gõ đúng `DB` (hai chữ in hoa). Ô **D1 database**: chọn **ptgym** vừa tạo. Bấm **Save**.



4. Mục Bindings hiện một dòng **D1 database · DB · ptgym** là đúng.

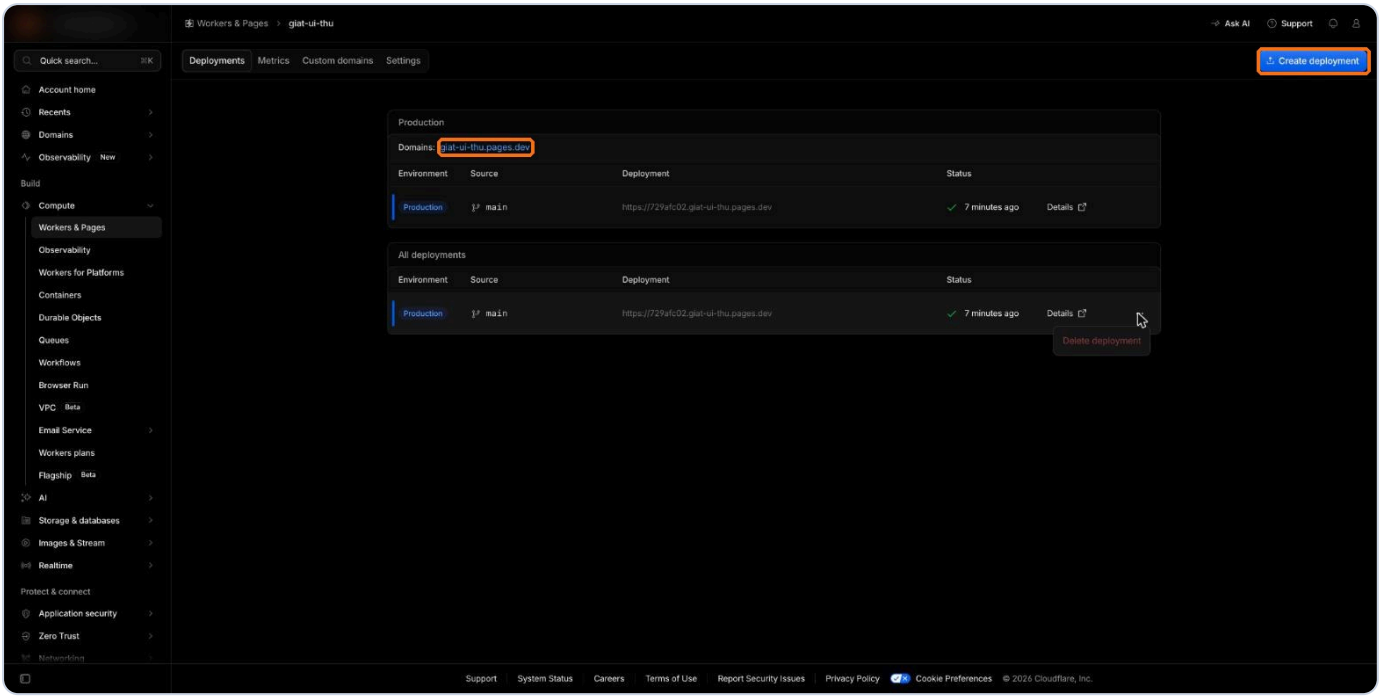


5 Kéo file zip vào lần nữa

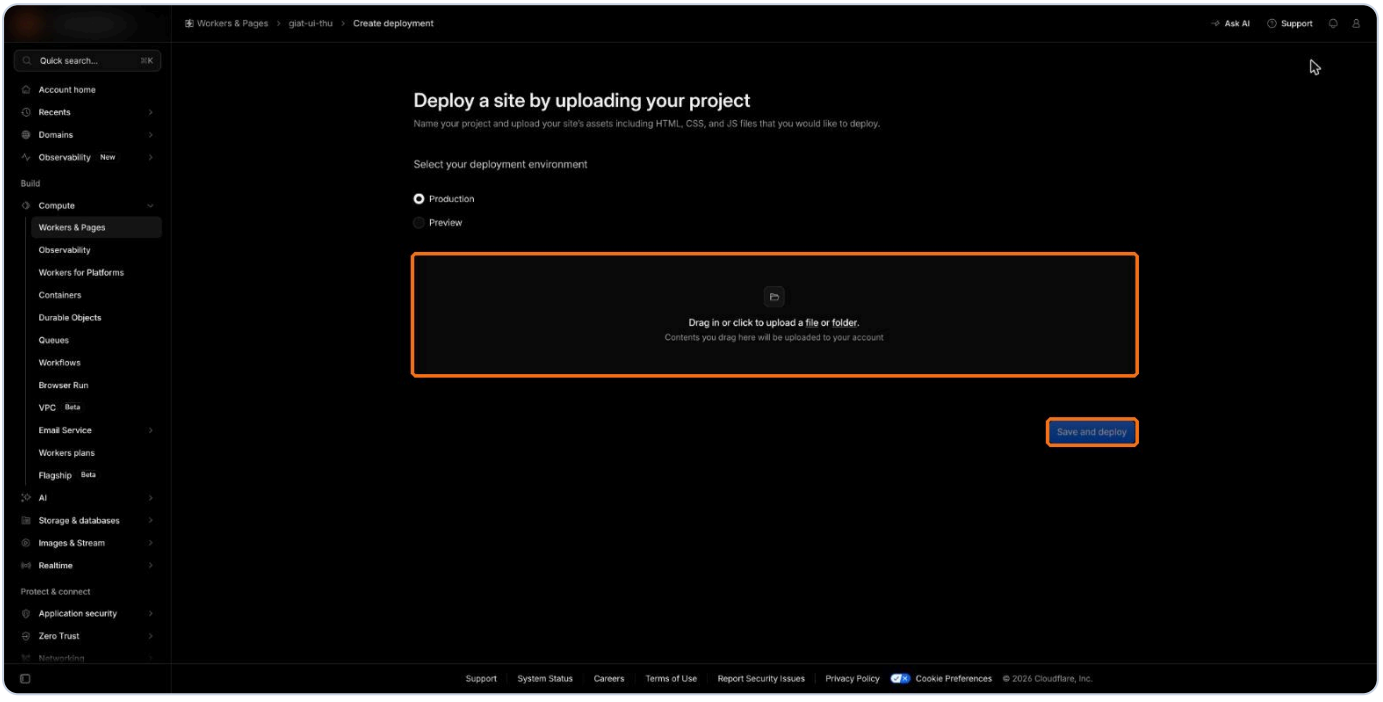
Bước dễ quên thứ hai

Cloudflare chỉ nhận việc nối ở bước 4 khi bạn đăng app lại. Ô bên phải ở bước 4 cũng nhắc: "This change will take effect on the next deployment".

1. Bấm tab **Deployments**, rồi nút xanh **Create deployment** ở góc phải.

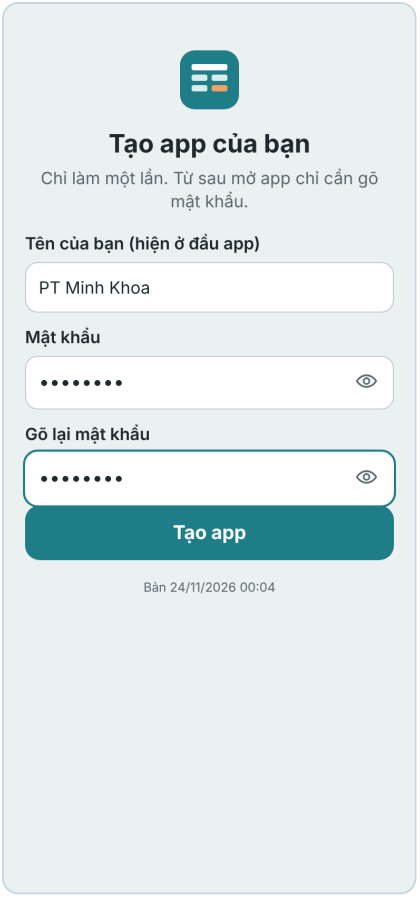


2. Để nguyên lựa chọn **Production**. Kéo lại file **app-pt-gym-mr-sheet.zip** vào ô "Drag in or click to upload", chờ tải xong, bấm **Save and deploy**.



6 Mở app, đặt tên và mật khẩu

1. Ở tab **Deployments**, bấm link cạnh chữ **Domains** (dạng **ten-du-an.pages.dev**). Đó là link app của bạn, giữ như mật khẩu, không đưa cho khách.
2. App hiện màn **Tạo app của bạn**. Gõ tên (hiện ở đầu app, ví dụ PT Minh Khoa), gõ mật khẩu hai lần (chữ hoặc số đều được, không dấu, không khoảng trắng), bấm **Tạo app**. Bấm hình con mắt để xem lại mật khẩu vừa gõ.
3. App hiện **Mã khôi phục** 8 ký tự. **Chép ra giấy hoặc chụp màn hình, cất kỹ.** Mã chỉ hiện một lần. Quên mật khẩu thì dùng mã này để đặt mật khẩu mới.
4. Tích ô **Tôi đã ghi lại mã**, bấm **Vào app**.



Màn tạo app



Mã khôi phục (mỗi app một mã khác)

7 Thêm app ra màn hình chính

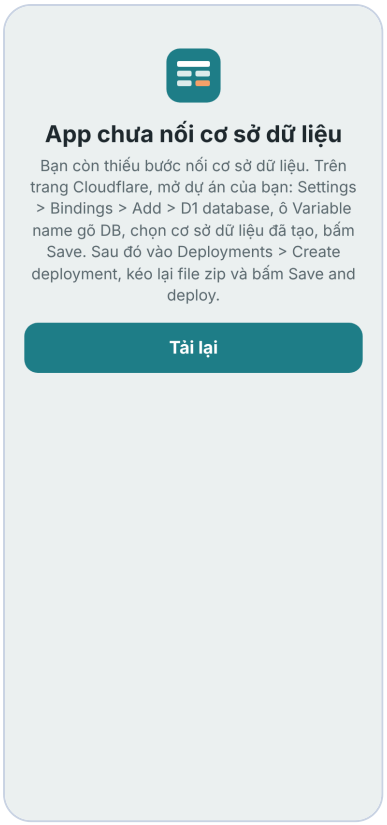
- **iPhone, iPad:** mở link app bằng **Safari**, bấm nút **Chia sẻ** (ô vuông có mũi tên lên), chọn **Thêm vào Màn hình chính**.
- **Điện thoại Android:** mở link bằng **Chrome**, bấm dấu ⋮ góc trên, chọn **Thêm vào màn hình chính** (có máy ghi **Cài đặt ứng dụng**).
- **Máy tính:** lưu link vào thanh dấu trang của Chrome.

Từ giờ bấm biểu tượng Mr. Sheet trên màn hình là vào app, không cần gõ link.

Bắt đầu dùng

- App có sẵn **42 bài tập** chia 7 nhóm cơ (Chân, Ngực, Lưng, Vai, Tay, Bụng, Cardio). Vào **Cài đặt** ở thanh dưới, chọn **Danh sách bài tập** để thêm, đổi tên hoặc xóa bài cho đúng giáo án của bạn.
- Bấm **Thêm khách** để nhập khách đầu tiên: tên, số điện thoại, chiều cao, cân nặng, mục tiêu và số buổi đã mua.
- Mỗi buổi dạy, bấm nút tròn **GHI BUỔI TẬP** ở giữa thanh dưới, chọn khách, chọn nhóm cơ, tích bài đã tập. App tự trừ 1 buổi trong gói.
- Thỉnh thoảng vào Cài đặt bấm **Tải bản sao lưu** để tải số liệu ra file mở được bằng Excel, cất một bản riêng.

Gặp trục trặc



Mở app thấy "App chưa nối cơ sở dữ liệu": bạn chưa làm bước 4, hoặc làm bước 4 rồi nhưng chưa làm bước 5. Làm lại hai bước đó.

Ô Variable name gõ sai (ví dụ db chữ thường): ở mục Bindings bấm dấu ba chấm cạnh dòng đó để sửa thành `DB`, rồi làm lại bước 5.

Quên mật khẩu: ở màn mở app bấm **Quên mật khẩu?**, gõ mã khôi phục 8 ký tự và mật khẩu mới. Mất cả mã khôi phục thì nhắn Mr. Sheet để được chỉ cách.

Muốn cập nhật app bản mới: tải file zip mới trên web Mr. Sheet, làm lại bước 5. Số liệu khách vẫn giữ nguyên.

Làm mãi chưa được?

Nhắn Mr. Sheet qua **Zalo** (tìm "Mr. Sheet" hoặc bấm nút Zalo trên trang web mrsheetvn.com) hoặc **Gmail xoitocom@gmail.com**, kèm ảnh chụp màn hình chỗ bị kẹt. Mr. Sheet cố gắng trả lời trong vòng 24 tiếng. Không bao giờ gửi mật khẩu Cloudflare hay mật khẩu app cho bất kỳ ai.

Mr. Sheet · App quản lý khách PT gym · miễn phí. App là công cụ ghi chép của PT, không đưa lời khuyên y tế hay dinh dưỡng. Cloudflare là thương hiệu của Cloudflare, Inc., Mr. Sheet không liên kết với Cloudflare. Ảnh chụp trang Cloudflare ngày 19/11/2026 (lúc cài app giặt ủi), giao diện có thể thay đổi đôi chút.