

ARTIGO: 11657

4Gym - Cadastrar treino

Olá!

O que você vai encontrar nesse artigo

- Como cadastrar um treino

O primeiro passo, é você selecionar o nome do aluno que deseja criar o treino.

Para iniciar um cadastro de um treino clique em TREINO.

Equipe de Testes

Cientes > Anna Pedreira > Anna Pedreira

Anna Pedreira **ativo**

Plano Anamnese Avaliação Treino (6)

Mensagem de aviso: ...

Mensagem do financeiro: ...

Mensagem no aplicativo: ...

Na próxima tela, clique em CRIAR NOVO TREINO.

Treinos de Anna Pedreira

FILTRAR RESULTADOS

Aluno selecionado

selecione um cliente...

Contagem da programação de treinos atual: 0/16

Buscar

Rastrear execução

Mais opções de cadastros

Criar novo Treino Gerenciar programação treinos

Treinos de Anna Pedreira

Em seguida, preencha o campo NOME DO TREINO com o nome escolhido, se desejar, você pode preencher os outros campos existentes nessa tela.

Criar treino para Anna Pedreira

Nome, instrutor e dias da semana do treino

Cadastrar séries, carga, repetições

Imprimir ou enviar por e-mail

Comece inserindo um nome para o treino. Só isso já é suficiente, e siga em frente para o próximo passo.

Nome do treino

Instrutor

Aplicar um treino padrão:

Deseja aplicar treino padrão? É possível selecionar mais de um se desejar

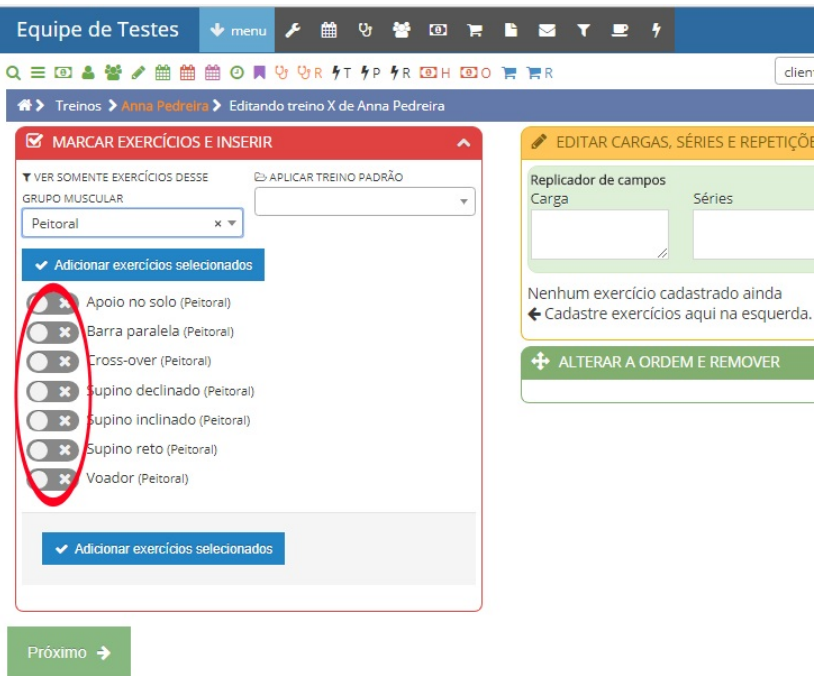
Selezione os dias da semana que o aluno deve fazer esse treino

Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira Sábado Domingo

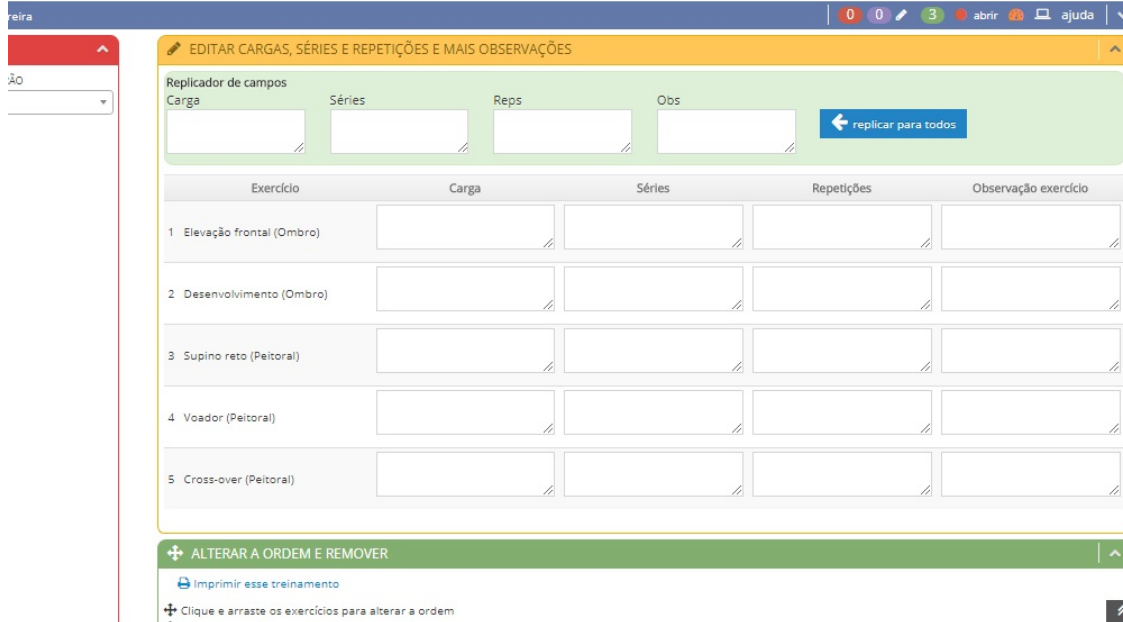
Observação: Esses dias serão ignorados caso você fizer uma PROGRAMAÇÃO de treinos.

Próximo →

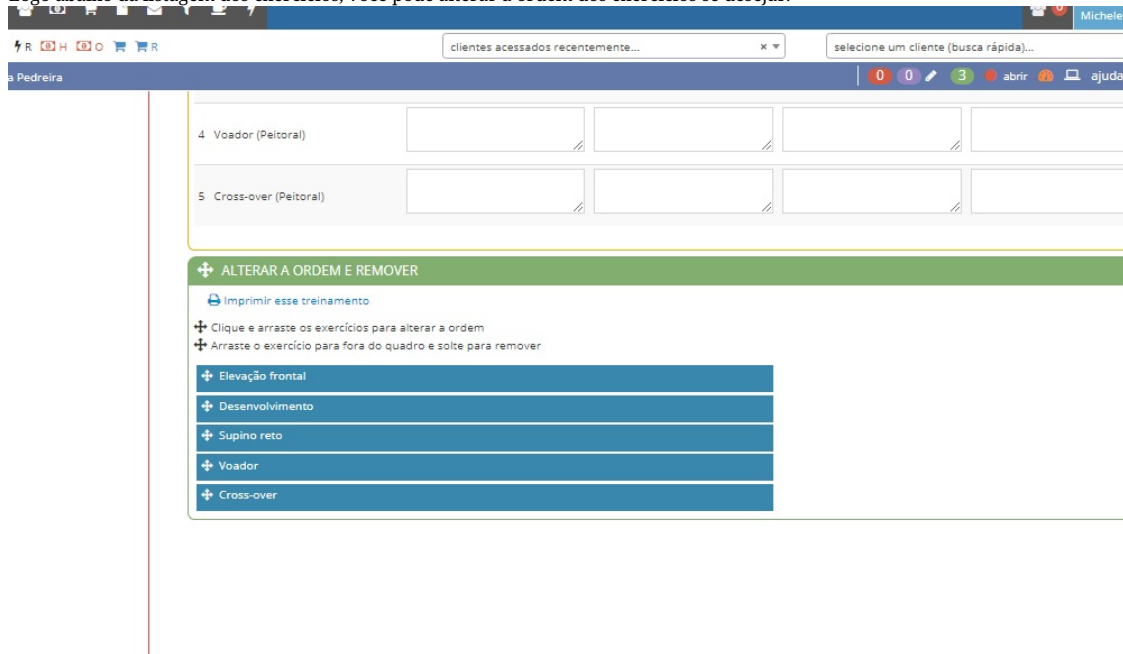
Na caixa vermelha MARCAR EXERCÍCIOS E INSERIR selecione os exercícios que devem fazer parte do treino e clique em "Adicionar exercícios selecionados", se preferir você pode filtrar os grupos musculares.



Assim que marcar e inserir, o que foi selecionado aparecerá em uma listagem ao lado, onde podem ser preenchidos os campos de: carga, séries, repetições e observação.



Logo abaixo da listagem dos exercícios, você pode alterar a ordem dos exercícios se desejar.



Agora, é só clicar em PRÓXIMO e o cadastro do treino está pronto!!!

Obs: Se for necessário, você pode imprimir o treino ou mandar por e-mail.

Em caso de dúvidas ou dificuldades, não deixe de entrar em contato com o suporte através de:

e-mail: suporte@mobilemind.com.br

cel: (54) 9 9900 8894

whatsapp: (54) 9 9900 8894

fixo: (54) 3055-3222