

# PASSOS PER SEGUIR LES CLASSES

## ABANS *Només la 1a vegada*

- 1 ENTRA A ***Aplifitplay.com***.
- 2 OMPLE EL **Formulari d'alta**.
- ! ACLARIMENTS:

Clau gimnàs. altaclubsdir

Avatar. El teu nom, que sortirà en pantalla a classe.

ID Dispositiu. Número imprès a la part posterior del teu emisor de pols (peça ovalada del pulsòmetre). És obligatori comprar el dispositiu a DiR.

FC Basal. Mesura el teu pols 15 s en repòs absolut i multiplica-ho per 4.

FC Màxima. Es calcula automàticament. Si ja coneixes la dada, introdueix el número manualment i selecciona la casella.

Nivell perceptual de forma física. Com et sents de forma física?:  
1- En molt baixa forma ... 5- En molt bona forma física

FTP. No aplica en aquest tipus de classes. Deixa el camp amb el número que surt automàticament.

Marca les 2 últimes caselles obligatòriament.



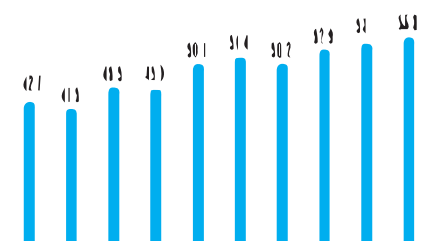
## A CLASSE *Només has de DUR el teu pulsòmetre.*

*El sistema et detectarà sol i el teu nom sortirà en pantalla.*



## DESPRÉS

Entra i visualitza els teus **RESULTATS** a *Aplifitplay.com* des del teu perfil.



*Fes un seguiment de la teva evolució al llarg de les sessions.*