

PASSOS PER SEGUIR LES CLASSES

ABANS (Només la 1era 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.
S'ha de posar el ID sense el 0 inicial.

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 portar el pulsòmetre.
El sistema et detectarà automàticament i sortirà el teu nom a la pantalla.

Entra a **aplifitplay.com** i visualitza els teus resultats des del teu perfil.
Fes seguiment de la teva evolució al llarg de les sessions.

