# ANNEXOS AN XOS ANNEXO NEXOS ANNE ANNEXOSAN

annexos ANNEX 2 Àrea de Fitness

## ANNEX 2 BENVINGUDA I PRESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA

#### A) OBJECTIU

Fomentar, prescriure i incrementar els nivells d'activitat i exercici físic saludables als abonats i abonades d'ASME, iniciant una fidelització a través d'aquest primer contacte.

### **B) ÀMBIT D'APLICACIÓ**

Instal·lacions d'ASME.

#### **C) RESPONSABILITAT**

Assessor/a esportiu/va.

#### D) PROTOCOL

- 1. Rebre a la persona abonada.
- 2. Preguntar si s'ha descarregat l'aplicació.
- 3. Conèixer els objectius de la persona abonada.
- 4. Preguntar si té algun problema de salut.
- 5. Un cop hem recapitulat tota la informació necessària, prescriure un pla d'entrenament utilitzant tots els serveis dels quals disposa l'entitat.
- 6. En el cas que vulgui una planificació d'entrenament a la sala de fitness, se li confeccionarà i se li mostrarà cada exercici o màquina fent un seguiment de l'usuari o usuària.

#### **E) PROCEDIMENT**

#### Accés per a l'equip tècnic:

<u>http://www.tgmanager.com/admin</u> Posar usuari i contrasenya

Quan atenem un abonat o abonada, anem a "**Socios**" ➡ "Clientes activos" i busquem a l'abonat pel seu nom.

	training	<b>ціп</b> і інсіо	SOCIOS EMPLI	ADOS RUTINAS				
		< > Non			a national de la constante de			SKR
	SOCIOS	ACTIVOS						
232.5	RUSCAR-							
			Q				AÑADIR	MÁS
	FOTO	NOMBRE	APELLIDOS	MÓVIL.	DIALS	INTRUCTOR	DÍAS	\$
	1							
		A MASUM	AZAD	664424389	RAFIN_MSMOLIVE.COM		U	0
	100	AARON	CASTRO MILAN	633315187	AARONCASTR01995-OHOTMAIL.COM		2	0
								49
	60	AAR 08	FLORES AMAYA	617854177				44
	0	Part of a	TUNNUS AMALA	an room in				4.1

Per exemple:

	trainin	gym 🚥	CIO SOCIOS EMPLEADOS	RUTINAS				
		<	•		0 10	∎   0 I 0 I	01	A.R
	SOCIOS	ACTIVOS						
1325	BUSCAR:							
	xavier llobet		9				ARADIR	NİS
	FOTO	NOMBRE	APELLIDOS	MÓVIL.	EMAILS	INTRUCTOR	DÍAS	0
	0							
	6	XAVIER	LLOBET TUERO				0	0
	and Mary						-	4
	FOTO	Nombre	Apellides	MÓVIL.	emails	INTRUCTOR	DÍAS	
	LISTANDO DE 1 A	1 DE 1 REGISTROS (FILTRAND	O DESDE 6,223 TOTAL DE REGIS	TROS)	PRIMERO	ANTERIOR	SIGUIENTE	ÚLTIMO

trainingym «	ICIO SOCIOS EMPLEADOS	RUTINAS			
		CEM VINTR	i ADRE 💿 🎫 📋	1+0+0+ <b>-</b>	
SOCIOS > XAVIER > DATOS	;	DATOS			
	EMAIL:	_	CLAVE:	USUARIO*:	
	NOMBRE*:		APELLIDOS:		
GAL STATE	XAVIER		LLOBET TUERO		
	SEX0:		DIRECCIÓN:	NIF:	
0	• HOMBRE O MULER		AVDA, MERIDUANA, 129 PRL 2*	365269341	
© IMAGEN	00026 - BARCELONA, CATALUNA - ES PAÍS:	SPAÑA	CÓDIGO POSTAL O POBLACIÓN:	F.NACIMIENTO *:	
	ESPAÑA	~	CP	12/06/1979	

1) Cliquem sobre el nom de l'usuari/ària per accedir a la seva fitxa.

2) Un cop dins, li hem de demanar que ens confirmi si l'email és correcte a l'apartat "**datos**". Si no l'ha introduït o no és correcte, l'anotem on diu "**email**".

3) Li hem de posar a "**clave**" una contrasenya perquè pugui accedir via app o web amb l'email i la clau. Inicialment, posarem a tots els abonats la "clave": a12345678 i ells la podran canviar des de l'app. Si no té email, li associem un usuari per poder accedir a Trainingym, aquest serà el seu nom i cognom. Ex: xavierllobet.

4) A "**observaciones**", anotem el seu objectiu principal i secundaris.

5) L'ajudem que es descarregui l'app Trainingym, des de la qual podrà gestionar els seus entrenaments i podrà veure la seva evolució.

6) Entrem a la pestanya "**salud**" i li fem el "**qüestionari parq**", afegint "**notas**" si té algun tipus de patologia, lesió, si pren algun medicament, etc. Tot el que creiem que siguin dades d'interès. Li donem a "guardar".

SOCIOS > XAVIER > SALUD	DATUS S	A.10	EST MARKETING ACCESOS INF	VALORACIÓN ENTRENO	
	PARQ	CONDICIÓNVÍSICA	FACTORES DE RIESGO	SEGUIMIENTO	
CUESTIÓN M1 ¿ALGUNA VEZ EL MÉDICO LE HA DICHO QUE TIENE USTED U PROBLEMA EN EL CORAZÓN Y LE RECOMIENDA SOLAMENTA Actividad física supervisada por el especialista?	JN E	CUESTIÓN M2 ¿LE DUELE EL PECHO FÍSICA?	CUANDO EMPIEZA A HACER	ACTIVIDAD	

7) Dins la mateixa pestanya "**salud**" > "condición fisica" > "añadir".



8) Li demanem que faci una valoració subjectiva (dins l'escala de Borg) de la seva condició física i ho anotem amb les ruletes. Li donem a "guardar". La idea és que d'aquí a un temps, quan li tornem a fer la valoració, veiem si la seva percepció ha canviat.

SOCIOS > XAVIER > SALUD	BATES SALED BEETIVES ANALYSIS	TEST MARKETING ACCESSS INF, VALORACIÓN ENTREMO
	PARQ CONDICIÓN FÍSICA	FACTORES DE RIESGO SEGUINIENTO
FECHA*:	NIVEL CARDIOVASCULAR	NIVEL MUSCULAR
	50%	35%
	A V DEBIL	MUYDEBIL

9) Cliquem sobre "análisis" > "añadir".



10) Posem la bàscula prop del punt del tècnic. La bàscula farà pampallugues amb una llum verda. És aleshores quan l'abonat/da ha de pujar, sense sabates ni mitjons. Ens esperem uns segons i apareixeran les dades a l'ordinador. Li donem a "guardar" i automàticament es genera un informe PDF que obrirem per comentar amb la persona usuària, qui rebrà automàticament aquest informe per email.

SEDENTARIO 0-1 ENTRENOS	2-3 ENTRED	0 MODERADO IOS 4-5 ENTREMOS	ELITE 6-7 ENTREMOS			
ALTURA (CM):		F.NACIMIENTO *:	SEX0:		BÁSCULA	
161		05/03/1950	HOMBRE	• MUER	TANITA BC100	V
FECHA*						a aferma
FECHA*					ENVIAR EMAN. PESA	R BÁSCIRA
FECHA* 05/05/2016 PESD (KG)		I.M.C.	MASA GRASJ	A(%)*	ENVIAR EMAR. PESA Masa grasa(kg)	IR BÁSCIULA
FECHA* 05/05/2016 PES0 (KB) 0	\$	- IMC.	MASA GRAS	A(%)*	ENVIAR EMAR PES MASA GRASA(KG)	e alisona
FECHA* 05/05/2016 PES0 (KB) 0 AGUA(%)	0	I.M.C. 0 MASA MÚSCULAR (KG)	MASA GRASI	A(%)* (KG)	ENVAREDMAR MASA GRASA(KG) Edad metabólica	R RÉCOUL

11) Per últim, anem a la pestanya "**entreno**" i li assignem una plantilla (és a dir, un programa predefinit per objectius) i li donem a "**asignar**".

12) Un cop assignat el programa d'entrenament, si cliquem a sobre podrem editar, canviar i/o afegir algun exercici o activitat dirigida si creiem que li pot anar bé.

DUCCAD.							
DUSGAR:		EMPLEADOS	DIFICULTAD	OBJE	тіуо		
	Q	10005 🗸 🗸	TODOS	✓ 1000	s 🗸 🗸		
GBJETTVD	DESCRIPCIÓN	FECHA CREACIÓN	TECNICO	N" SEMAMAS	DIFICULTAD		EDITAR
							1
ADELGAZAR	PERDRE PES 2 (1 DM)	01/10/2014	MIRELA	3	MUY LIGERD	ASIENAR	12000

13) En acabar, el client rebrà un correu a l'email que ens ha dit o confirmat anteriorment, amb un arxiu PDF adjunt del programa que li hem assignat. **Si hem fet alguna modi-***ficació, les haurem d'enviar manualment.* 



14) A partir d'aquí, la persona abonada té dues vies per seguir el seu programa:

- 1. Via APP, descarregant-se l'aplicació al mòbil. Nosaltres recomanarem aquesta i la idea és que validin cada dia d'entrenament.
- 2. Imprimint el programa d'entrenament que rebran per email i portar-lo imprès.

Si fa 10 dies que l'usuari/ària no entra a l'app, el programa entendrà que no està entrenant i rebrà un *push* com a recordatori. Al cap de 3 setmanes, rebrà un email recordant-li que ha de tornar a contactar amb el tècnic per a un nou pesatge.

Quan acabi i validi totes les sessions del programa d'entrenament al qual l'hem associat, li sortirà un missatge explicant-li que ha superat l'entrenament i que ha de tornar a contactar amb l'equip tècnic perquè li associï un altre.