

ANNEXOS AN
XOS ANNEXO
NEXOS ANNEX
ANNEXOS AN

annexos
ANNEX 7
Àrea de Fitness

ANNEX 7

INDUCCIONS

A) OBJECTIUS

- Realització d'una inducció eficaç i sense contacte amb ajust automàtic de totes les màquines EGYM.
- Realització de proves precises i informatives i mesuraments fàcils, amb detecció de moviments incorrectes.
- Iniciació a l'entrenament en l'ecosistema EGYM en temps rècord.

B) ÀMBIT D'APLICACIÓ

Instal·lacions d'ASME.

C) RESPONSABILITAT

Assessor/a esportiu/va.

D) PROTOCOL I PROCEDIMENT

1. Esperar a la persona abonada al Fitness Hub (al costat de les màquines). Aquesta haurà adquirit la polsera EGYM prèviament a la recepció del centre.
2. Accedir a l'**app EGYM** des de l'IPAD (s'ha de recollir a la recepció del centre).
3. Introduir usuari i contrasenya (genèric).
4. Accedir a la pestanya "**Cientes**"
5. Introduir informació de l'usuari: Nom, cognoms, correu electrònic i acceptar condicions.

IMPORTANT: Cal assegurar-se que el correu és correcte. Les condicions ha d'acceptar-les el client, **mai** nosaltres.

Ens podem trobar amb el cas de persones que ja han tingut un compte EGYM, però no recorden la contrasenya:

- Accedir des de l'IPAD o qualsevol PC a www.egym.com
- Clicar en "**LOGIN**".
- Introduir el correu de la persona usuària.
- Clicar en "**Has oblidat la teva contrasenya?**".
- Se li enviarà un correu per restablir la contrasenya.

6. Acostar la polsera al lector del Fitness Hub.
7. Clicar a "**Assignar compte**".
8. Introduir el correu electrònic de l'usuari al Fitness Hub.
9. El Fitness Hub sol·licitarà una contrasenya.
 - Accedir de nou a l'app **EGYM *Trainer** (a la tauleta) > Accedir al **perfil** de la persona abonada > Clicar a "**generar PIN**".
10. Introduir els 4 dígitos al Fitness Hub.
 - **Recorda** comunicar a l'abonat/da que li arribarà un correu on podrà crear una contrasenya privada i única per al seu accés a les màquines EGYM.
11. Clicar a "**Configuració de la màquina**" > Introduir sexe i data de naixement.
12. Procedir al mesurament i pesatge de la persona. El pes no apareixerà a la pantalla si l'usuari no ho vol.

IMPORTANT: En realitzar el mesurament corporal és important que la persona porti els cabells recollits, que la roba no sigui molt ample i que porti posades les sabatilles esportives. Recordeu que si la persona és de baixa alçada o té molt sobrepès, el Fitness Hub no la detectarà i necessitarà la nostra ajuda per configurar la Premsa de cames.

13. Apareixerà a la pantalla el "**mode entrenador**" i "**mode Egym**" > Triar sempre "**mode Egym**".
14. Tancar sessió al Fitness Hub.
15. Acompanyar a la persona a la màquina que desitgi i acostar la polsera al lector.
16. Realitzar una breu explicació del que li apareixerà a la pantalla.
17. Fer la prova de moviment i força.

IMPORTANT: Si la persona té qualsevol problema, sigui per lesió o una altra incidència podem passar la nostra polsera pel lector, clicar en "**Machine settings**" i ajustar l'altura de la màquina.

18. Triar el mode d'entrenament automàtic.
19. Realitzar la sèrie d'exercicis.
20. Canviar de màquina.

IMPORTANT: Una vegada configurada una màquina, ja es configura la resta per aquesta i les pròximes sessions, així que, si la persona no vol realitzar l'entrenament en aquest moment, no és necessari.

Una vegada hagi finalitzat l'entrenament, si la persona passa la polsera pel lector del Fitness Hub i clica "**Edat Biològica**", podrà accedir a aquesta dada i podrem comprovar si la persona té descompensacions als músculs antagonistes.

21. En finalitzar cada inducció, hem d'accedir a l'app Trainingym i validar la reserva d'aquelles persones que han assistit (Annex 6).
 - a. Accedir a l'app Trainingym.
 - b. Clicar "**Inicio**" > "**Mi agenda**" > Buscar la dinamització que realitzarem i clicar-hi.
 - c. Buscar el nom i cognom de les persones assistents i validar la seva reserva.

SI LA PERSONA ABONADA S'OBLIDA LA POLSERA A CASA...

- Haurà de dirigir-se a recepció per a sol·licitar una polsera de préstec, lliurant documentació.
- Haurem de configurar la polsera a aquesta persona i, una vegada finalitzada la sessió d'entrenament, haurem de seguir els següents passos:
 - Passar la polsera prestada per qualsevol màquina
 - Passar posteriorment la nostra polsera
 - Clicar a "Donar xip de Baixa"

IMPORTANT: Si una persona oblida la seva polsera en reiterades ocasions, no se li prestarà i haurà de comprar una nova polsera.

I PER ACABAR...

- Les persones que accedeixin al centre des de plataformes externes NO tindran dret a usar les màquines EGYM. És per aquest motiu que únicament realitzarem induccions dins dels horaris establerts per mantenir un control.
- Sempre que no estiguem fent ús de l'IPAD, el guardarem a la recepció del centre.
- Hem d'assegurar-nos que sempre tingui prou bateria per a poder treballar. La càrrega es realitzarà a la recepció del centre.

IMPORTANT: L'app EGYM *Trainer conté dades personals de les persones abonades. És la nostra responsabilitat controlar que ningú tingui accés a elles i, per aquest motiu, hem de tenir control d'on està l'IPAD en tot moment.