

Formyfit@Club – Pour les membres

Télécharger l'application

- Sur le « Google Play Store » si vous avez un Smartphone Android



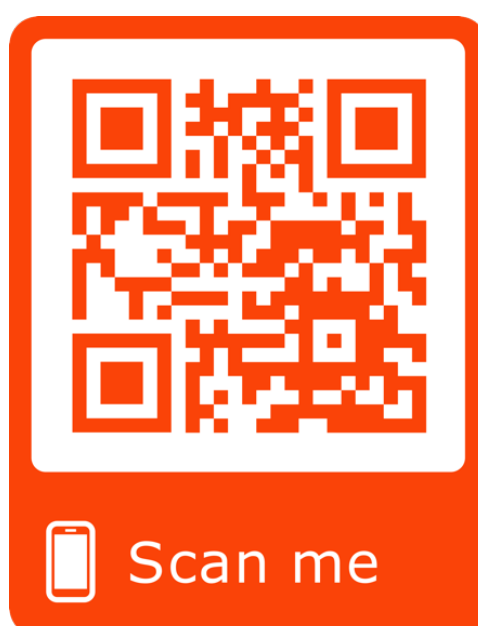
Vidéo explicative : <https://www.youtube.com/watch?v=EkAyI3TkwY>

- Sur l' « Apple Store » si vous utilisez un iPhone



Vidéo explicative : <https://www.youtube.com/watch?v=IamMOoWAoIU>

- Via un code QR que vous pouvez scanner directement depuis votre téléphone



Inscription

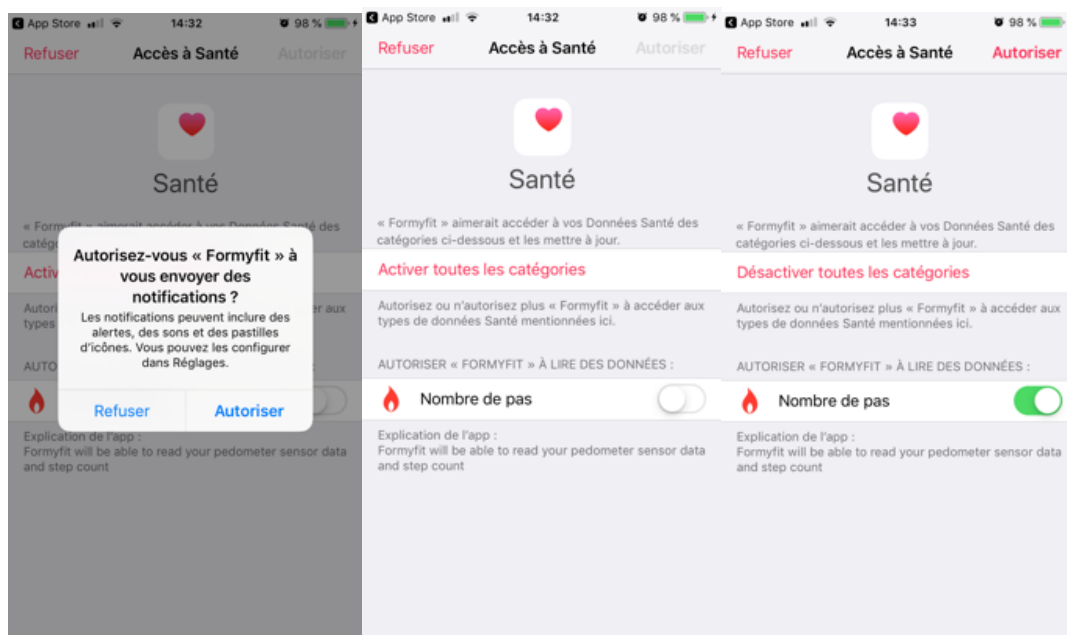
Inscrivez-vous avec Facebook ou avec votre adresse mail.



Après vous être enregistré avec Facebook ou après avoir rentré vos identifiants, l'application risque de vous proposer de lier Formyfit avec Apple Santé (IOS) ou Google Fit (Android).

Cela vous permettra de mesurer le nombre de pas que vous effectuez quotidiennement et cumuler des **Fits** (Points attribués après chaque exercice physique).

Exemple sur Iphone



Se lier à son club

- Cliquez sur la roue dentée pour aller dans les paramètres de l'application



- Choisissez l'option Formyfit@work & Rentrez le code que votre club vous aura fourni.



Vous pouvez ensuite choisir une équipe si votre club en a déjà créées.

Remplir son profil

De retour sur l'écran d'accueil, vous serez amené à remplir votre profil.

Pour changer votre profil à tout moment, cliquez sur l'image au-dessus de « Bienvenue ».

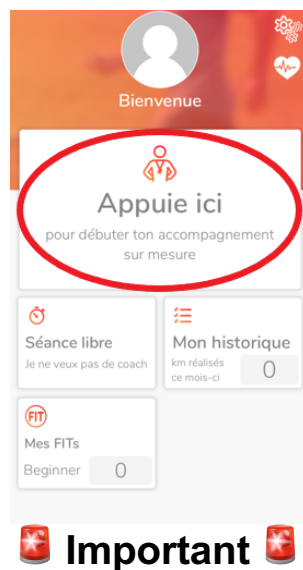


Commencer avec l'application Formyfit

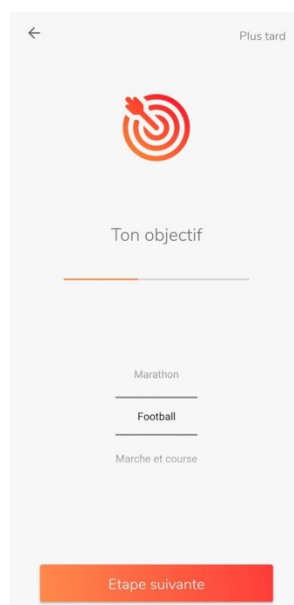
Appuyez sur le bouton « Appuie ici » pour créer votre plan d'entraînement.

Vous serez invité à remplir toutes les caractéristiques qui le définiront.

Attention ! : Bien accepter toutes les demandes de permission s'il y en a.

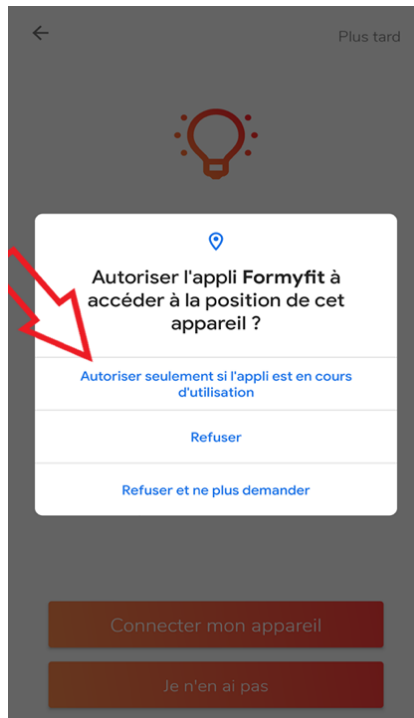


Lors du remplissage, une fois arrivé aux objectifs, vous devrez sélectionner l'objectif correspondant au type de club dont vous faites partie.



Après avoir complété toutes les informations, l'application vous proposera d'évaluer votre niveau.

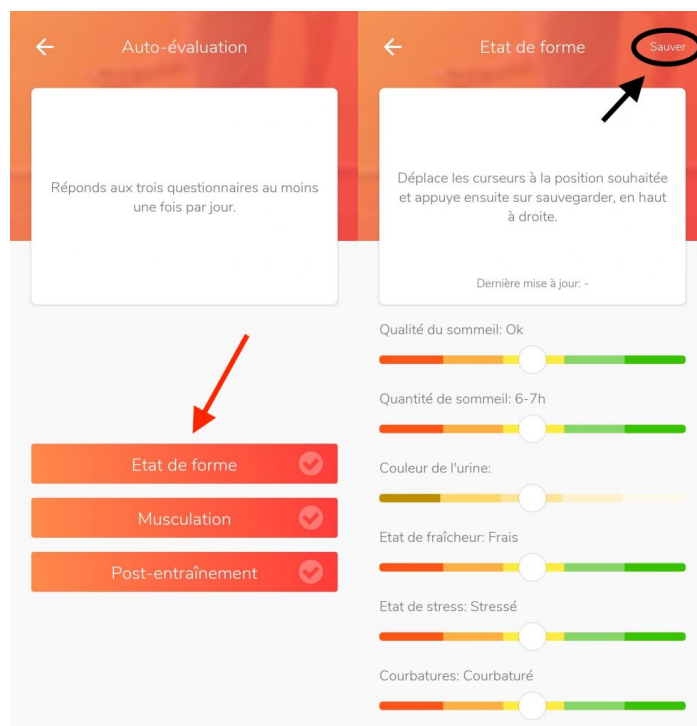
Attention ! : Acceptez la demande de localisation GPS.



Réaliser son auto-évaluation

Après avoir réalisé votre test de VMA, l'écran d'accueil comprenant 8 onglets s'activera dont l'auto-évaluation.

Chaque jour, au réveil (matin), vous pourrez compléter la partie « Etat de forme » de cette auto-évaluation.



L'auto-évaluation est divisée en 3 parties. En plus de celle expliquée précédemment, vous devrez encoder votre séance de musculation et/ou votre entraînement du jour.

Questions ?

Veuillez contacter notre équipe technique à support@formyfit.com