

**ARTIGO: 11657**

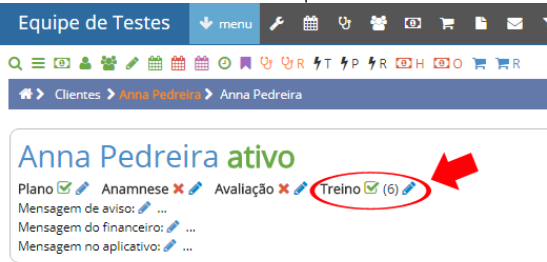
**4Gym - Cadastrar treino**

Olá!

O que você vai encontrar nesse artigo

- Como cadastrar um treino

O primeiro passo, é você selecionar o nome do aluno que deseja criar o treino. Para iniciar um cadastro de um treino clique em **TREINO**.

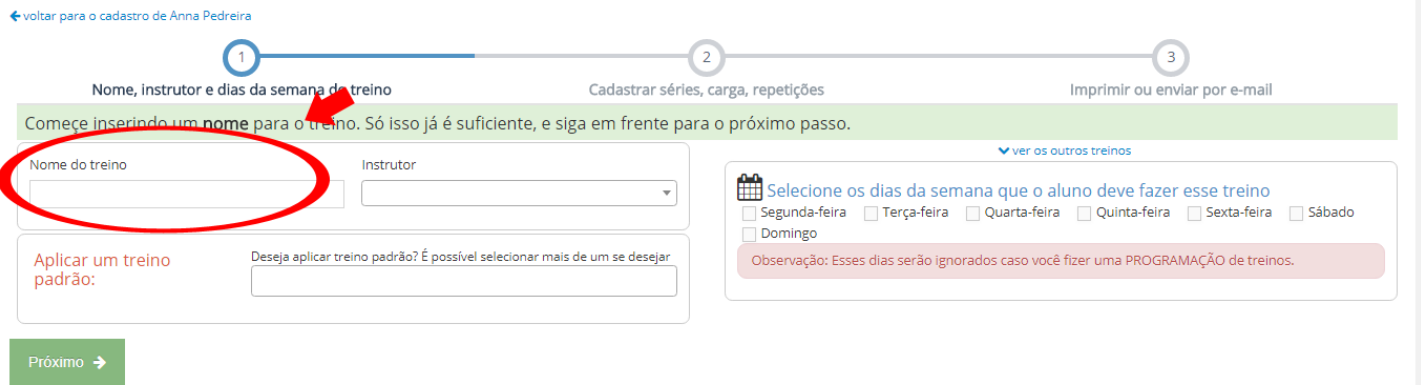


Na próxima tela, clique em **CRIAR NOVO TREINO**.



Em seguida, preencha o campo **NOME DO TREINO** com o nome escolhido, se desejar, você pode preencher os outros campos existentes nessa tela.

### Criar treino para Anna Pedreira



Na caixa vermelha **MARCAR EXERCÍCIOS E INSERIR** selecione os exercícios que devem fazer parte do treino e clique em "Adicionar exercícios selecionados", se preferir você pode filtrar os grupos musculares.

Equipe de Testes

Treinos > Anna Pedreira > Editando treino X de Anna Pedreira

**MARCAR EXERCÍCIOS E INSERIR**

VER SOMENTE EXERCÍCIOS DESSE GRUPO MUSCULAR: Peitoral

APLICAR TREINO PADRÃO

Adicionar exercícios selecionados

- Apoio no solo (Peitoral)
- Barra paralela (Peitoral)
- Cross-over (Peitoral)
- Supino declinado (Peitoral)
- Supino inclinado (Peitoral)
- Supino reto (Peitoral)
- Voador (Peitoral)

Adicionar exercícios selecionados

**EDITAR CARGAS, SÉRIES E REPETIÇÕES**

Replicador de campos: Carga, Séries

Nenhum exercício cadastrado ainda. Cadastre exercícios aqui na esquerda.

ALTERAR A ORDEM E REMOVER

Próximo →

Assim que marcar e inserir, o que foi selecionado aparecerá em uma listagem ao lado, onde podem ser preenchidos os campos de: carga, séries, repetições e observação.

reira

0 0 3 abrir ajuda

ão

**EDITAR CARGAS, SÉRIES E REPETIÇÕES E MAIS OBSERVAÇÕES**

Replicador de campos: Carga, Séries, Reps, Obs

← replicar para todos

Exercício	Carga	Séries	Repetições	Observação exercício
1 Elevação frontal (Ombro)				
2 Desenvolvimento (Ombro)				
3 Supino reto (Peitoral)				
4 Voador (Peitoral)				
5 Cross-over (Peitoral)				

ALTERAR A ORDEM E REMOVER

Imprimir esse treinamento

Clique e arraste os exercícios para alterar a ordem

Logo abaixo da listagem dos exercícios, você pode alterar a ordem dos exercícios se desejar.

Michele

clientes acessados recentemente... seleccione um cliente (busca rápida)...

Anna Pedreira

0 0 3 abrir ajuda

ão

4 Voador (Peitoral)				
5 Cross-over (Peitoral)				

ALTERAR A ORDEM E REMOVER

Imprimir esse treinamento

Clique e arraste os exercícios para alterar a ordem

Arraste o exercício para fora do quadro e solte para remover

- + Elevação frontal
- + Desenvolvimento
- + Supino reto
- + Voador
- + Cross-over

Agora, é só clicar em PRÓXIMO e o cadastro do treino está pronto!!!

Obs: Se for necessário, você pode imprimir o treino ou mandar por e-mail.

Em caso de dúvidas ou dificuldades, não deixe de entrar em contato com o suporte através de:

e-mail: [suporte@mobilemind.com.br](mailto:suporte@mobilemind.com.br)

cel: (54) 9 9900 8894

whatsapp: (54) 9 9900 8894

fixo: (54) 3055-3222