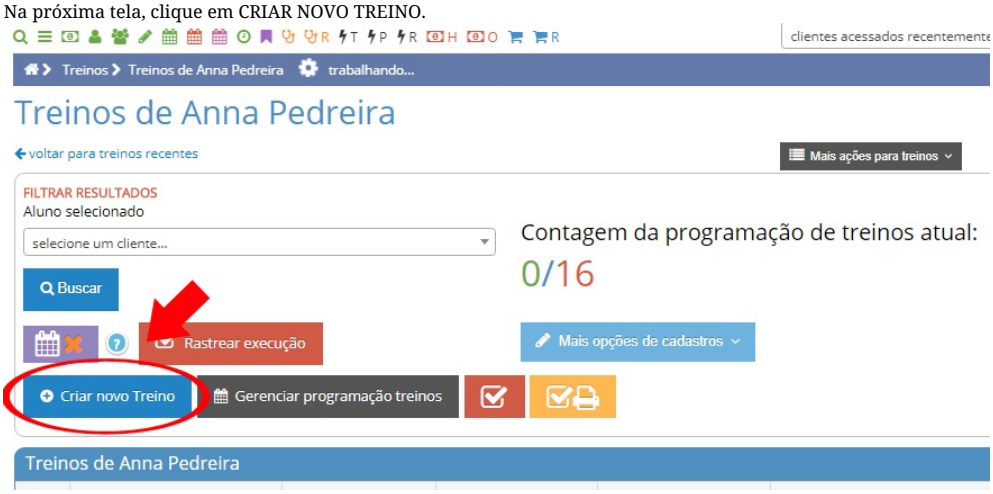
ARTIGO: 11657
4Gym - Cadastrar treino
Olá!

O que você vai encontrar nesse artigo

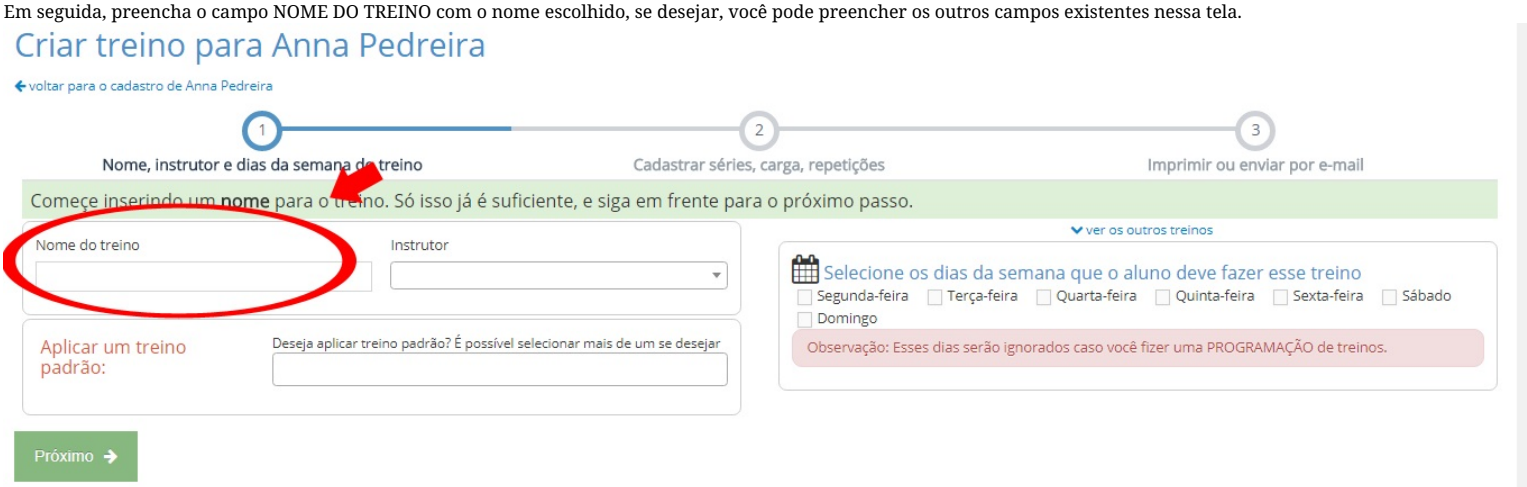
- Como cadastrar um treino

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.

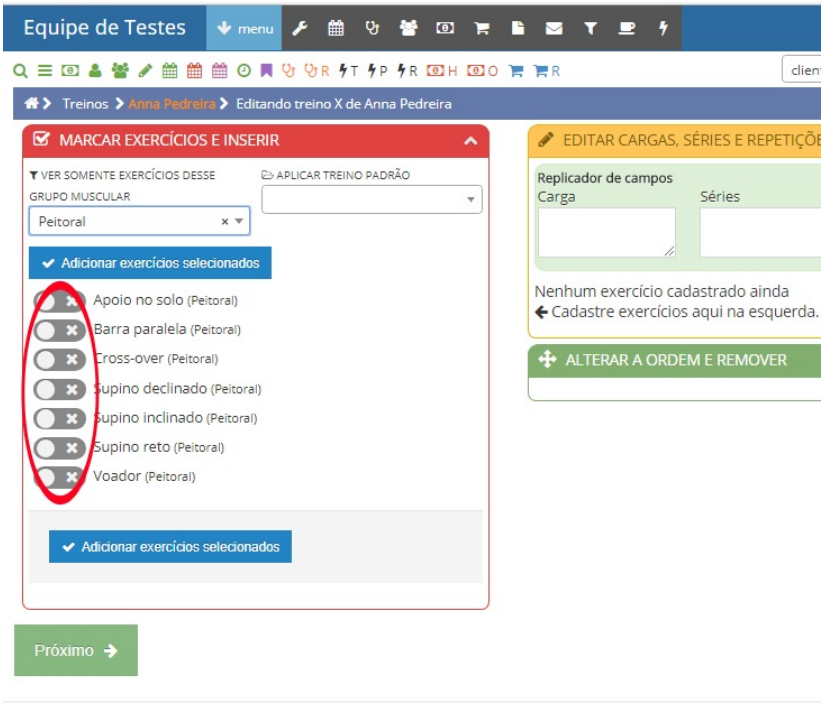
Na próxima tela, clique em CRIAR NOVO TREINO.



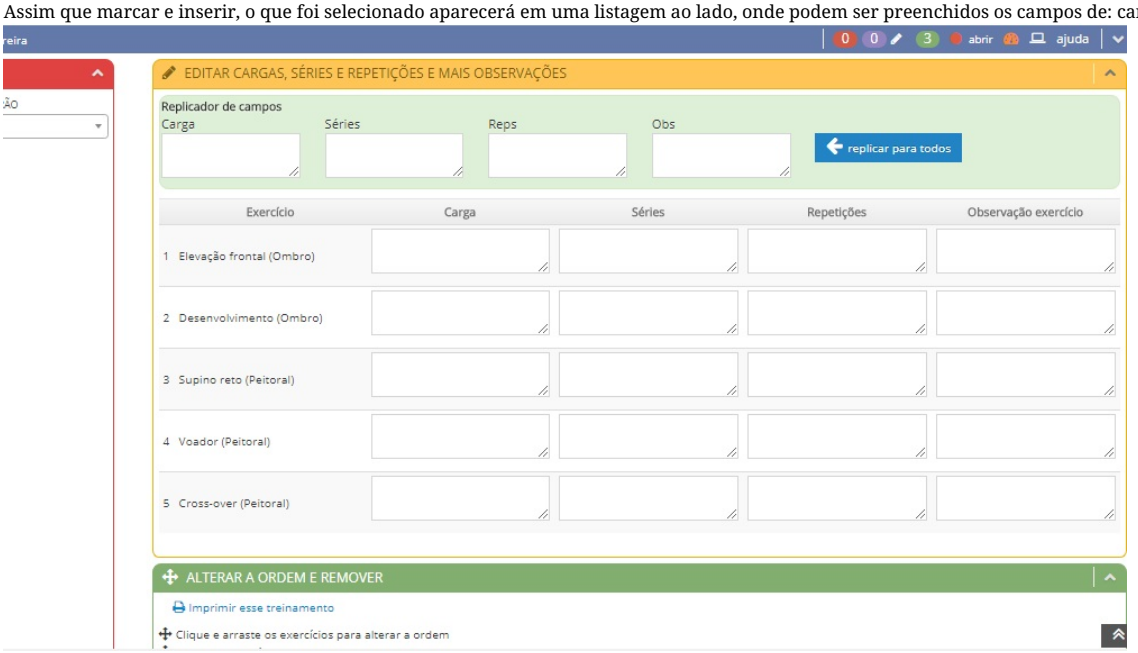
Em seguida, preencha o campo NOME DO TREINO com o nome escolhido, se desejar, você pode preencher os outros campos existentes nessa tela.



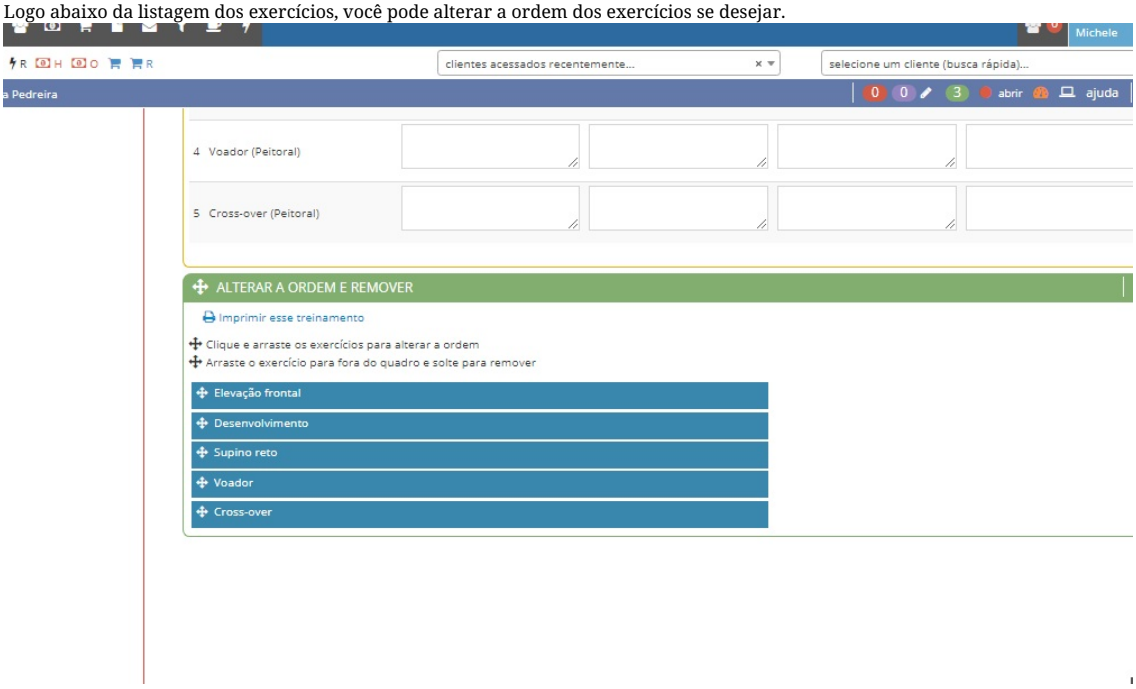
Na caixa vermelha MARCAR EXERCÍCIOS E INSERIR selecione os exercícios que devem fazer parte do treino e clique em "Adicionar exercícios selecionados", se preferir você pode filtrar os grupos musculares.



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.



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



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 om o suporte através de:
e-mail: suporte@mobilemind.com.br
cel: (54) 9 9900 8894
whatsapp: (54) 9 9900 8894
fixo: (54) 3055-3222