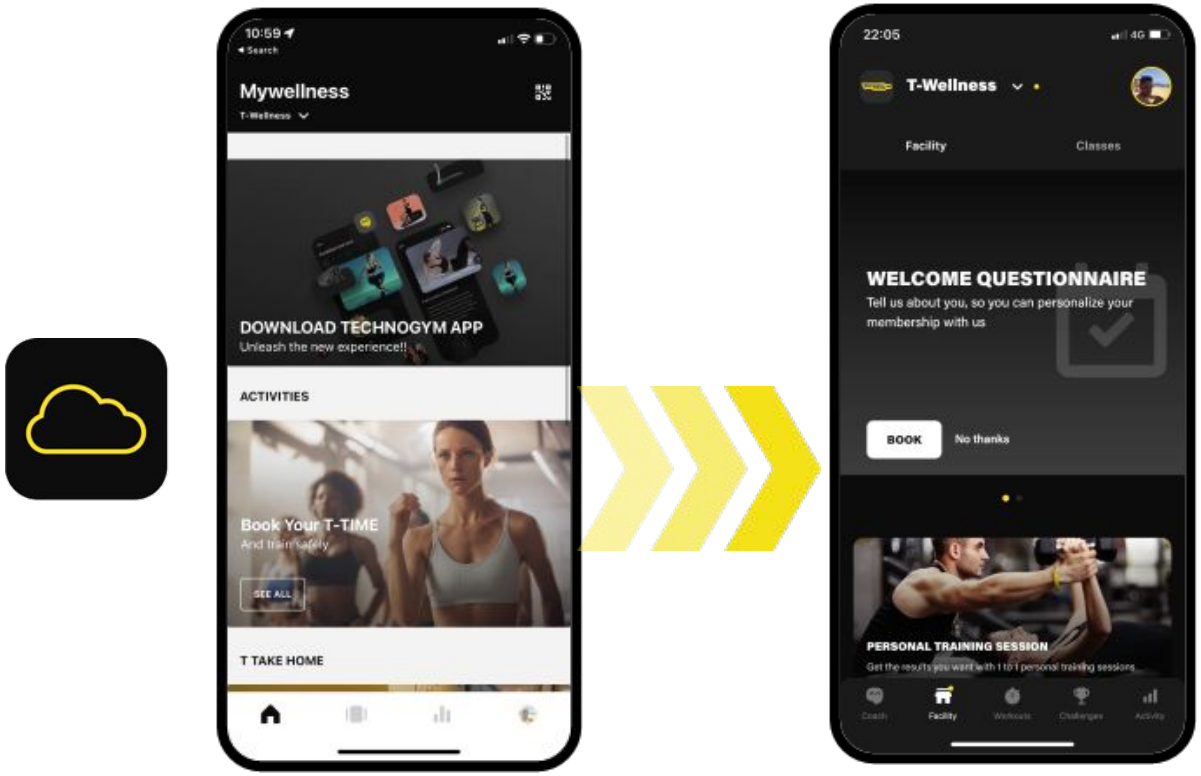
DA MYWELLNESS APP

A TECHNOGYM APP

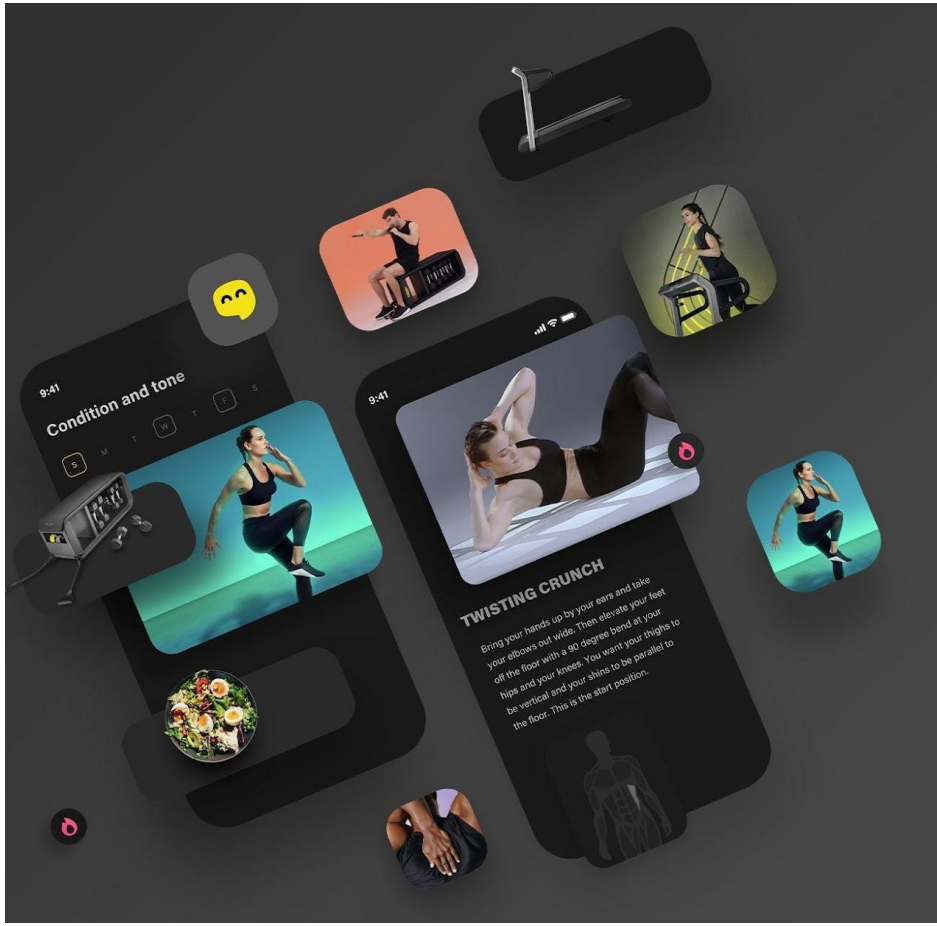
GUIDA UTENTE

Mywellness si rinnova e nasce Technogym App

Scopri la nuova interfaccia, le nuove funzionalità e vivi un’esperienza di allenamento sempre più connessa!



Mywellness App **Technogym App**

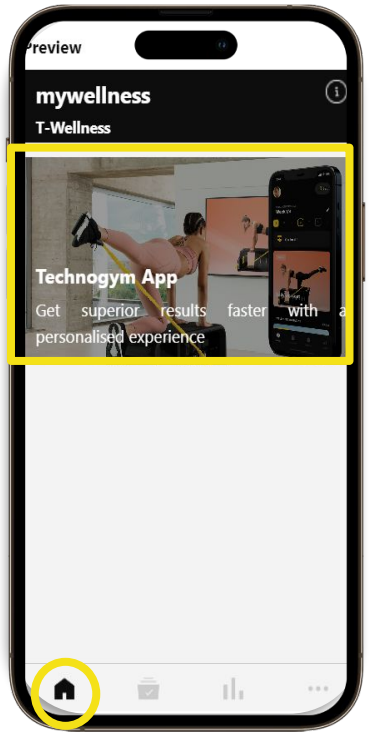


PASSAGGI OPERATIVI

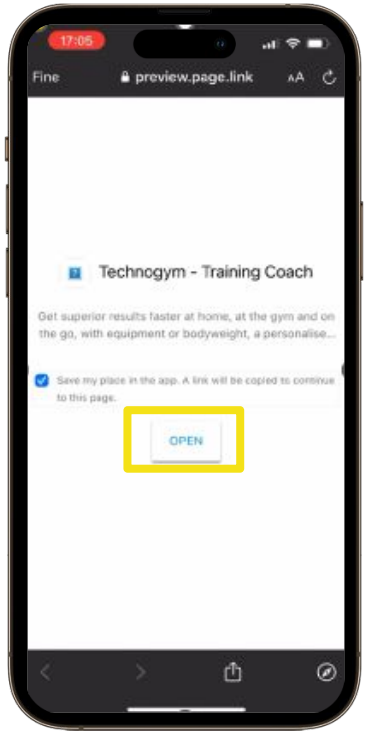
STEPS 1

Apri la Mywellness App sul tuo cellulare

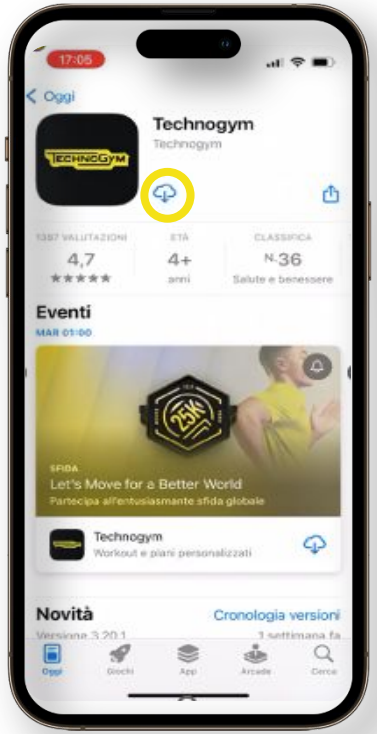
E' importante seguire questo processo per scaricare la Technogym App, altrimenti non potrai vedere i nuovi contenuti!
Non preoccuparti di fare il login, l'accesso è automatico e utilizza le tue credenziali della Mywellness App.



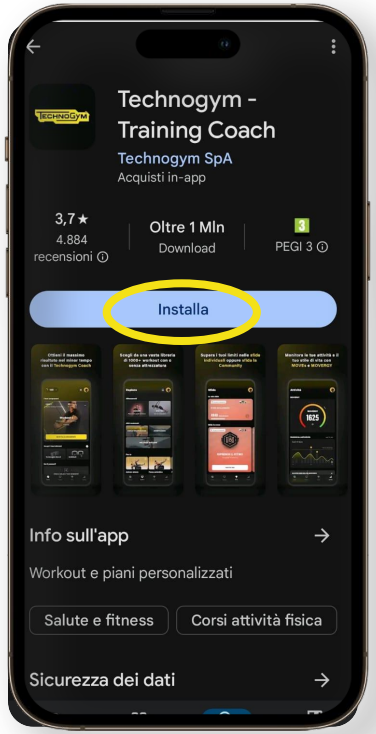
Entra su Mywellness APP nella sezione Home e clicca sulla sezione «Technogym App»



Una volta cliccato, **si aprirà la pagina su cui cliccare «OPEN»** per aprire lo store



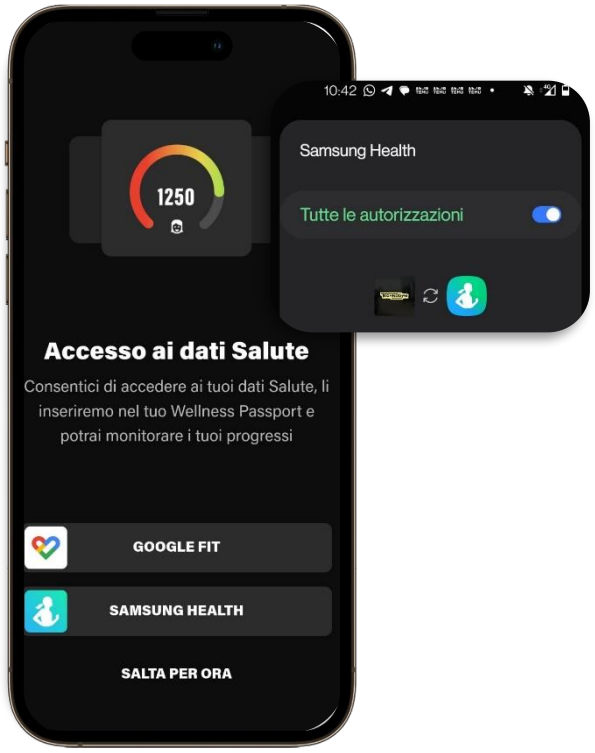
Con iOS (iPhone) Apple Store:
Clicca su «OTTIENI»



Con Android Google Play:
Clicca su «INSTALLA»

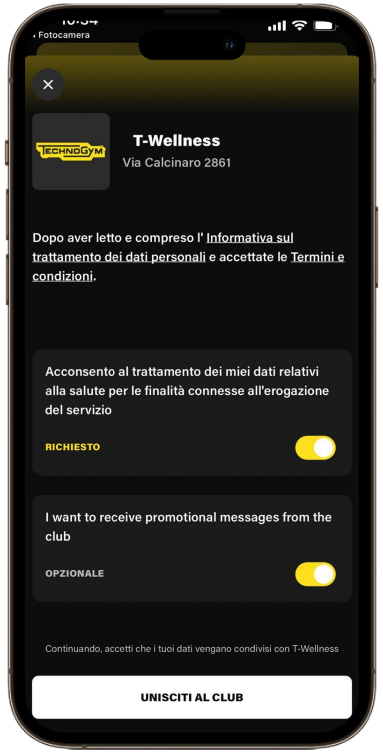
STEPS 2

Apri la Technogym App appena scaricata



Consenti ad Apple Salute o Samsung Health **di registrare la distanza e i passi che percorri**

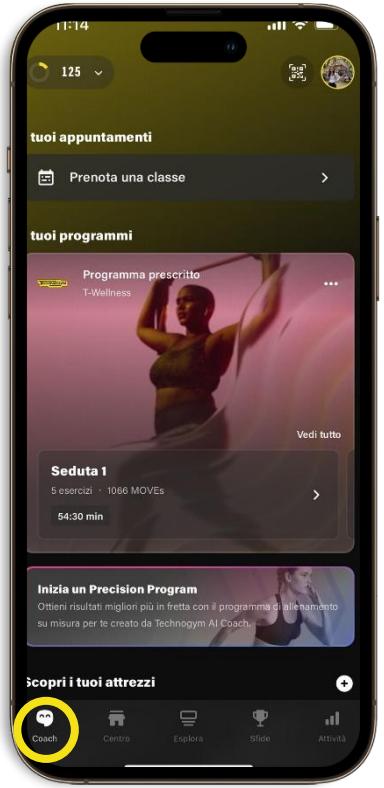
Abilita le notifiche per allenarti al meglio e rimanere sempre aggiornato sulle novità del centro



Accetta le Privacy Policy e Termini e Condizioni e unisciti al club!

SCOPRI LE FUNZIONALITA’ DI TECHNOGYM APP

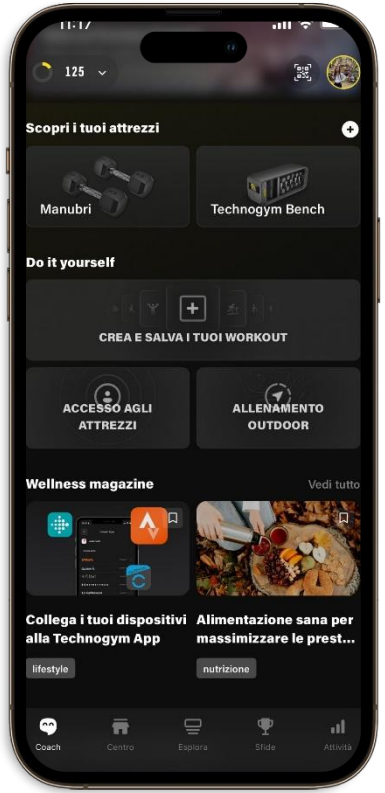
SEZIONE COACH: trova il tuo programma di allenamento, le tue prenotazioni e traccia le tue attività



Nella sezione **«Prenota una Classe»** puoi accedere al palinsesto corsi

Nella sezione **«I tuoi Programmi»** trovi il programma di allenamento prescritto dal tuo trainer

Nella sezione **«Inizia un Precision Program» trovi il Technogym Coach** con cui puoi prescriverti autonomamente un programma di allenamento sfruttando l'AI



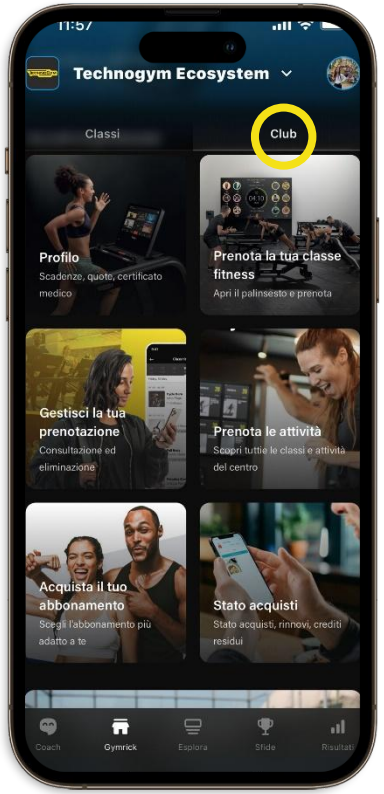
Nella sezione **«Scopri i tuoi attrezzi»** puoi scegliere l'attrezzo con cui desideri allenarti e visualizzare tutti gli esercizi associati.

Nella sezione **«Do it Yourself»** puoi creare e salvare un programma di allenamento, accedere agli attrezzi Technogym tramite QR code e tracciare
i tuoi allenamenti outdoor

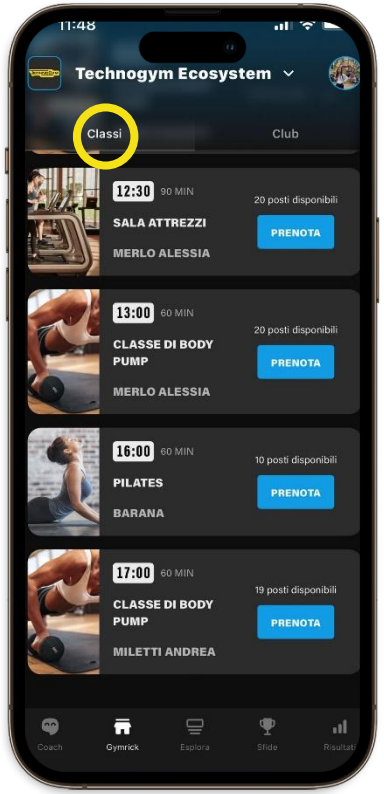
Nella sezione **«Wellness Magazine»** puoi accedere alla libreria di contenuti editoriali su tematiche come Lifestyle, Nutrizione, Fitness e Salute

NB: Alcune delle funzionalità indicate potrebbero non essere disponibili nel tuo centro.

SEZIONE CENTRO: guarda i contenuti che il tuo centro ha pensato per te e accedi al calendario classi



Nella sezione **«Club»** trovi i contenuti personalizzati per il tuo centro.

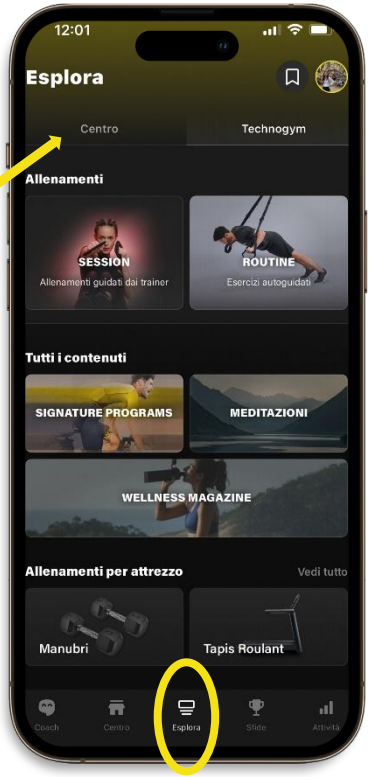


Nella sezione **«Classi»** trovi invece il palinsesto corsi, dal quale potrai prenotare il tuo posto!

NB: Alcune delle funzionalità indicate potrebbero non essere disponibili nel tuo centro.

SEZIONE ESPLORA: esplora il mondo dei contenuti virtuali del tuo Centro e di Technogym

Se previsti, qui troverai tutti i contenuti personalizzati del tuo Centro



Nella sezione **«Allenamenti»** trovi due tipologie di contenuti con cui allenarti:

- **Le SESSION** di Technogym sono programmi di allenamento personalizzati progettati per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di fitness in modo efficace e motivante. Ogni sessione è guidata passo dopo passo, offrendo un'esperienza simile a quella di avere un personal trainer che ti parla e ti motiva.
- **Le ROUTINE** sono programmi di allenamento personalizzati e strutturati che ti guidano durante la sessione di allenamento mostrandoti, tramite video, la corretta esecuzione dell'esercizio.

Nella sezione **«Tutti i Contenuti»** trovi:

- **I SIGNATURE PROGRAMS,** programmi verticali su discipline sportive come Padel, Ciclismo, Corsa, Vela...
- **Le MEDITAZIONI** contenuti di natura olistica per aiutarti a gestire lo stress, dormire meglio, avere più energia o prenderti una pausa dagli impegni della vita quotidiana
- Il **WELLNESS MAGAZINE** dove trovi contenuti editoriali su tematiche come Lifestyle, Nutrizione, Fitness e Salute

Nella sezione **«Allenamenti per attrezzo»** puoi scegliere l'attrezzo con cui desideri allenarti e visualizzare tutti gli esercizi associati

NB: Alcune delle funzionalità indicate potrebbero non essere disponibili nel tuo centro.

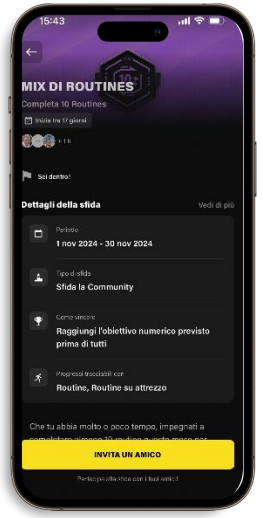
SEZIONE SFIDE: partecipa alle challenge organizzate con la community di Technogym.

Technogym si dedica con impegno nell'organizzazione di sfide avvincenti con l'obiettivo di mettere in moto il mondo. Queste iniziative sono pensate per ispirare le persone a migliorare la propria forma fisica, connettendosi con la community globale di Technogym e vivendo un'esperienza di fitness unica e motivante!

Nella sezione **«Prossime Sfide»** trovi tutte le sfide organizzate che inizieranno a breve. In alto a sinistra è indicato il countdown. Clicca su partecipa per iscriverti .

Cliccando su partecipa:

- Ricevi una notifica di avvenuta Iscrizione
- Consulta i dettagli inerenti la sfida
- Invita un amico condividendogli il link tramite Whatsapp

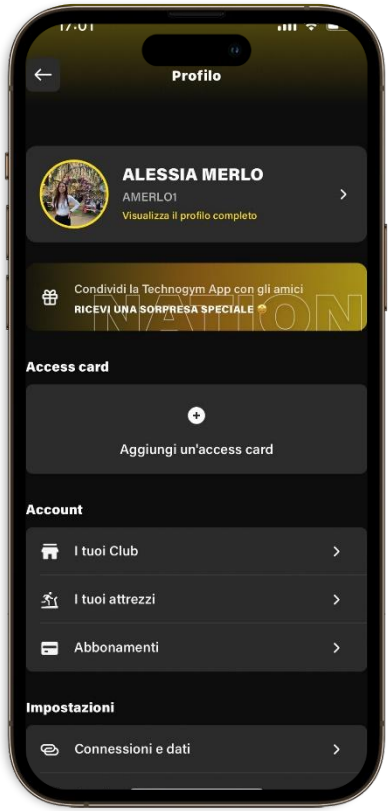


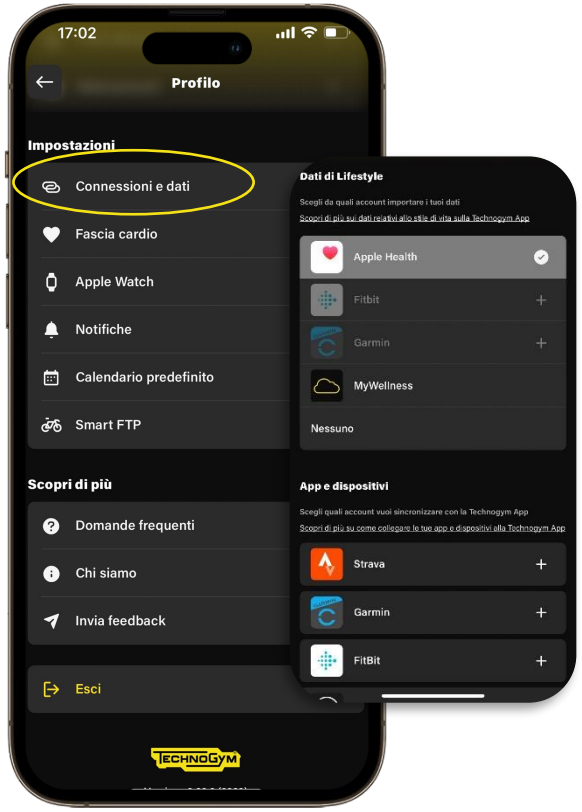
NB: Alcune delle funzionalità indicate potrebbero non essere disponibili nel tuo centro.

SEZIONE RISULTATI: tieni traccia delle tue attività e analizza i tuoi progressi

- In Attività, trovi il **«Movergy»** con cui puoi monitorare il tuo livello complessivo di attività fisica.
  Un punteggio di **1000** rappresenta uno **stile di vita attivo**.
- Nella sezione **«Scopri i Moves e il Movergy»** puoi vedere il riassunto dell'attività fisica che fai quotidianamente.
- Scorrendo più in basso troverai anche le **ultime attività** che hai eseguito.
- Nella sezione **«Wellness Passport»** trovi tutti i tuoi dati, test e valutazioni

IL TUO PROFILO: visualizza i tuoi dati e connetti i dispositivi di terze parti





- Per aprire il tuo profilo personale, in qualsiasi sezione ti trovi, clicca l'icona in alto a destra
- Cliccando su **«Visualizza il profilo completo»** puoi cambiare il tuo nome, cognome, peso, altezza ecc..
- Nella sezione **«Impostazioni, Connessione Dati»** puoi connettere dispositivi di terze parti come Strava, Garmin, per importare automaticamente il dato di allenamento e visualizzarlo tra i risultati
- Puoi inoltre connettere una Fascia Cardio e il tuo Apple Watch

GRAZIE