



**FENIX**

## **SALTER FIT + SALTER CLOUD**

Manual de Perfil Deportista

BY **SALTER**

## Registro en Salter Fit® App

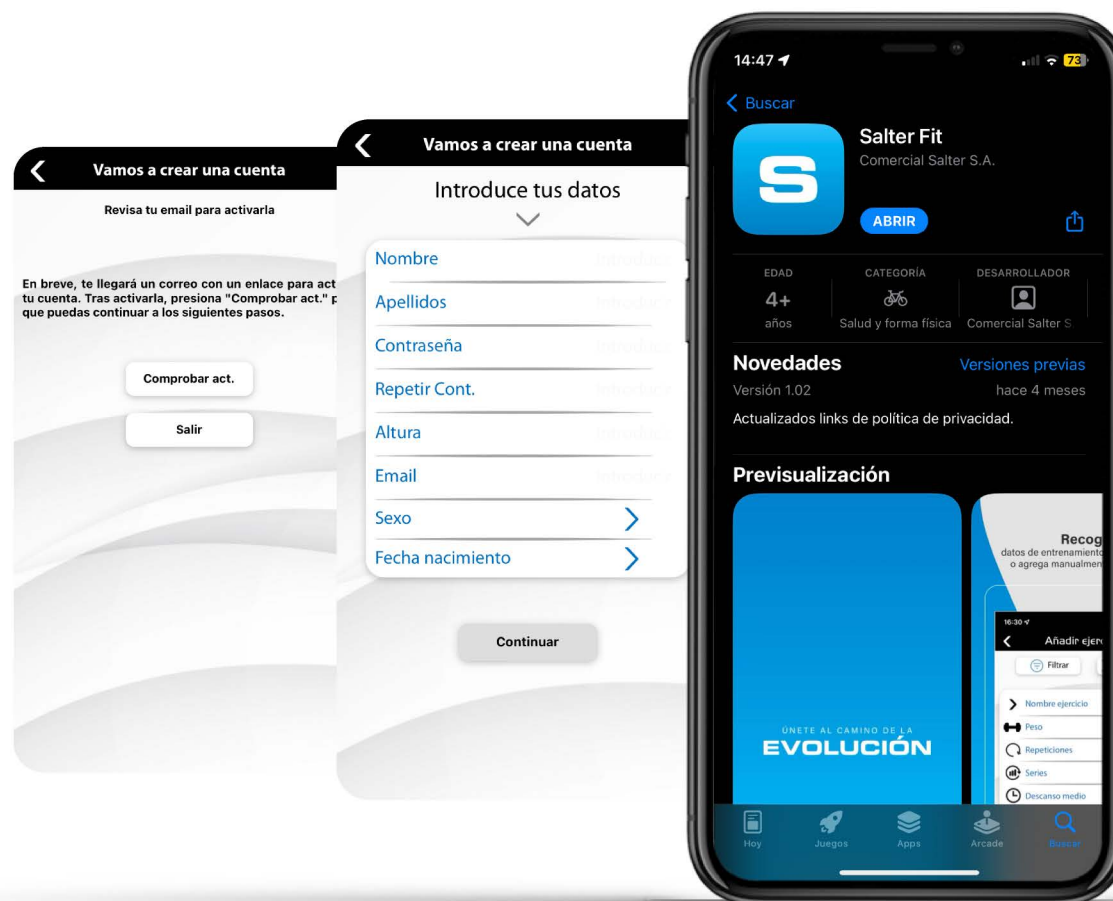
- › La **SALTER FIT® App** está disponible tanto para Android como iOS.



Esta aplicación permite hacer un **seguimiento de todos los entrenamientos** efectuados por el usuario y analizar y visualizar, mediante gráficas completas, la **evolución** de su rendimiento.

El hecho de identificarse al iniciar el entrenamiento permitirá al usuario **guardar** los **resultados** de su ejercicio para poder **visualizarlos** posteriormente en la aplicación **SALTER FIT®**.

Una vez creada la cuenta, al usuario le llegará un correo de activación a la bandeja de entrada para verificar la identidad.  
(Puede ocurrir que el e-mail llegue a spam y/o tarde algunos minutos)





## Salter Fit® App

> En la APP podrás diferenciar:

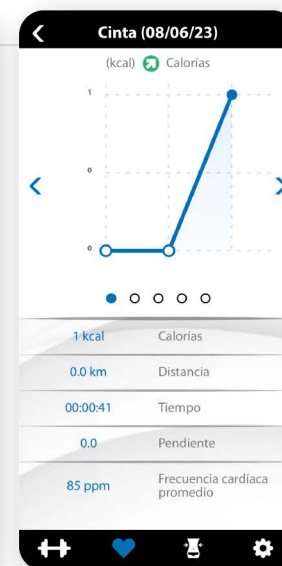
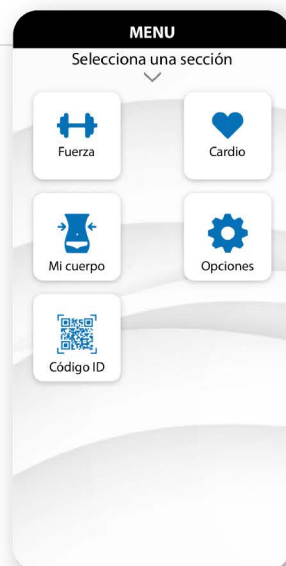
- 1 Ejercicios de Fuerza
- 2 Ejercicios de Cardio
- 3 Pesajes

> Visualiza la evolución de todos tus entrenamientos de fuerza y cardio realizados con equipos compatibles con SALTER CLOUD además de tus mediciones corporales con Básculas smart.

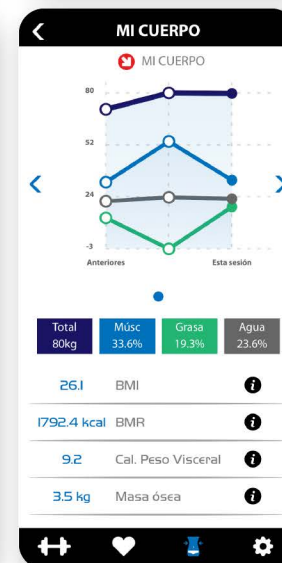
> Sigue tus entrenamientos y fítralos por grupo muscular, fecha, tipo de ejercicio, series, carga seleccionada, carga acumulada, tiempo medio de descanso, potencia promedio, etc.

> Controla la evolución de los principales parámetros de tu cuerpo:

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1 Masa total | 1 Masa ósea     |
| 2 Músculo    | 2 BMI           |
| 3 Grasa      | 3 BMR           |
| 4 Agua       | 4 Peso Visceral |



Historial		
Filtrar	Añadir	
2020		
16/02/20	1 ejercicio	07:03 h
17/02/20	1 ejercicio	07:03 h
2022		
02/07/22	3 ejercicios	13:08 h
2023		
12/04/23	3 ejercicios	17:12 h
29/05/23	3 ejercicios	13:08 h
09/06/23	3 ejercicios	10:54 h
16/06/23	2 ejercicios	13:44 h
19/06/23	1 ejercicio	08:01 h



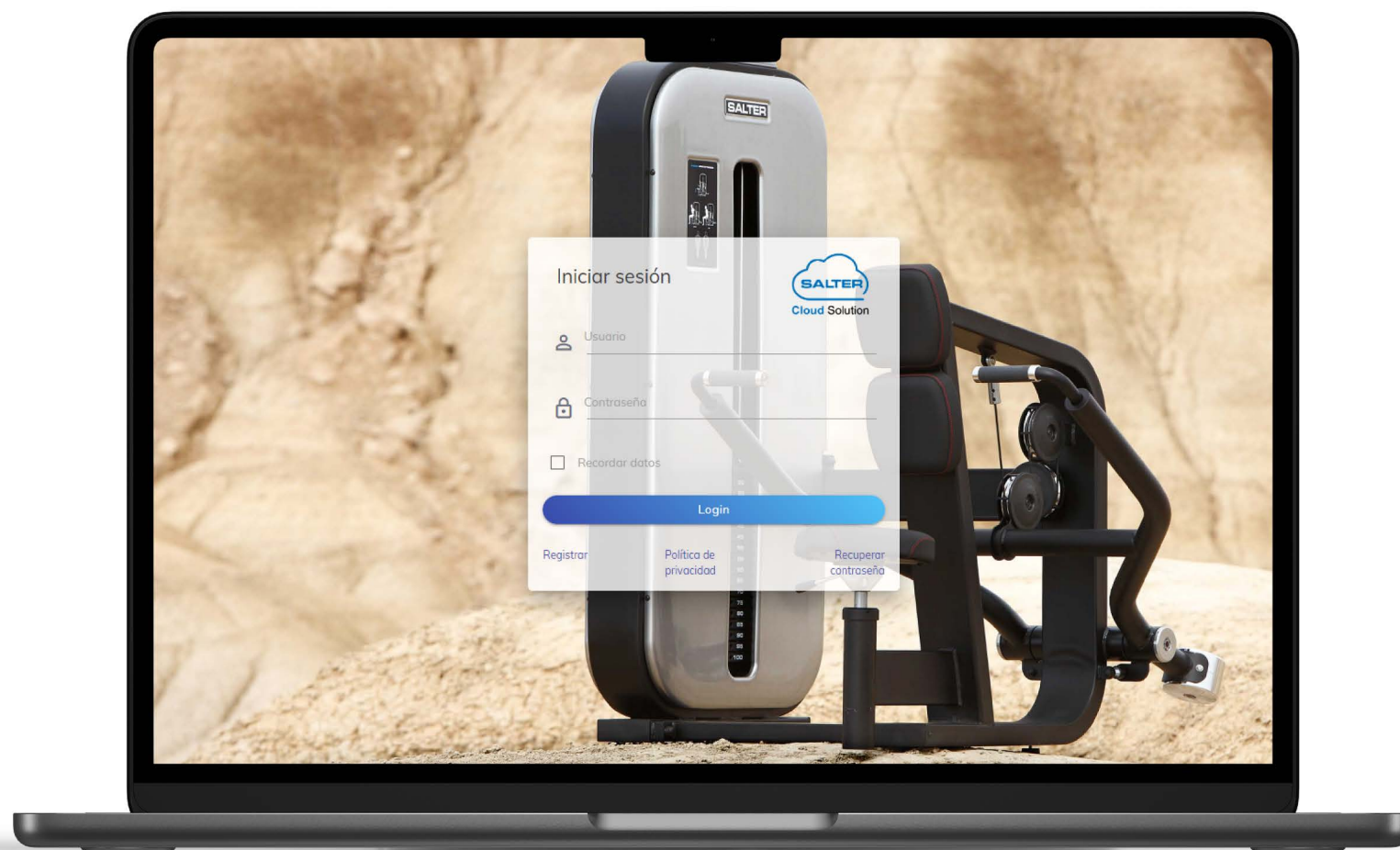
## Acceso en [www.salter.cloud](http://www.salter.cloud)

> Desde un navegador web,  
accede a la url:

Q

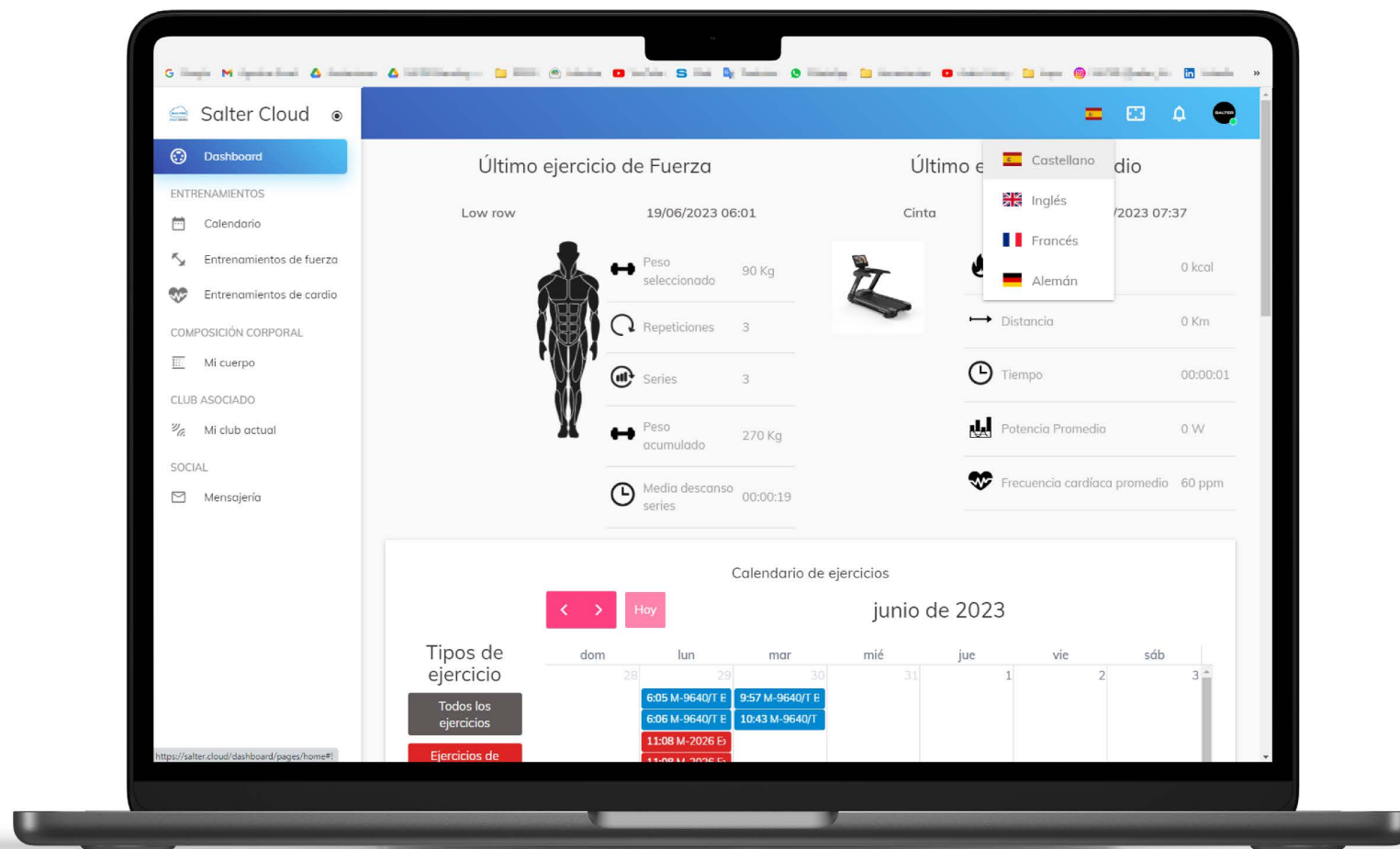
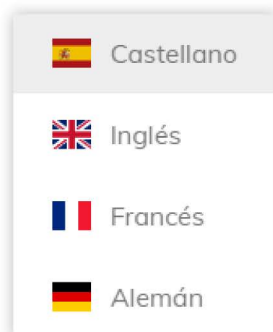
> El deportista deberá crear  
o iniciar sesión en su cuenta:

- 1 **E-mail:** Que deberá introducir  
en la casilla "usuario"
- 2 **Contraseña**



## Idiomas

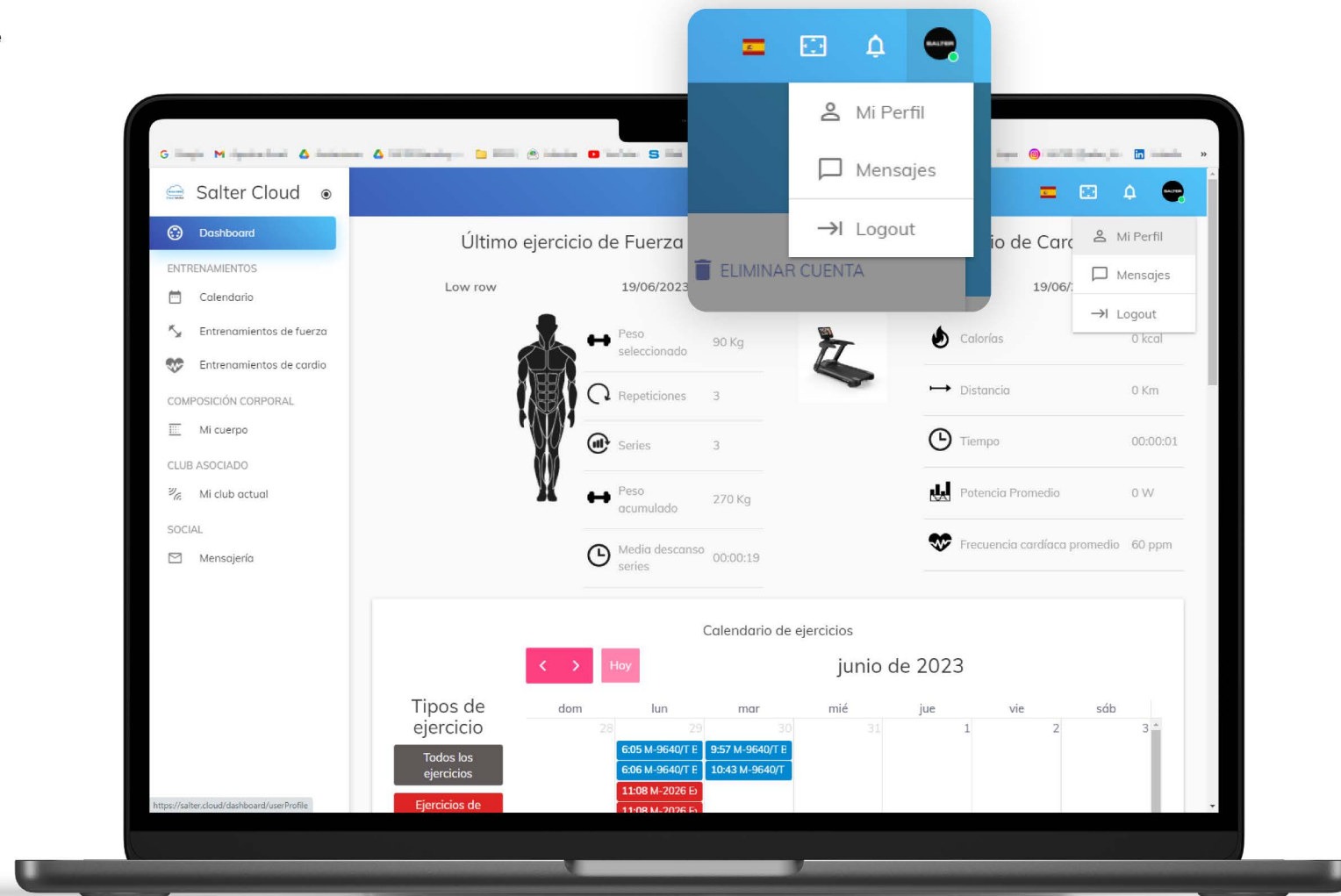
> Se podrá escoger entre:



## Dashboard > Mi Perfil

> En la zona superior derecha se puede acceder a opciones como:

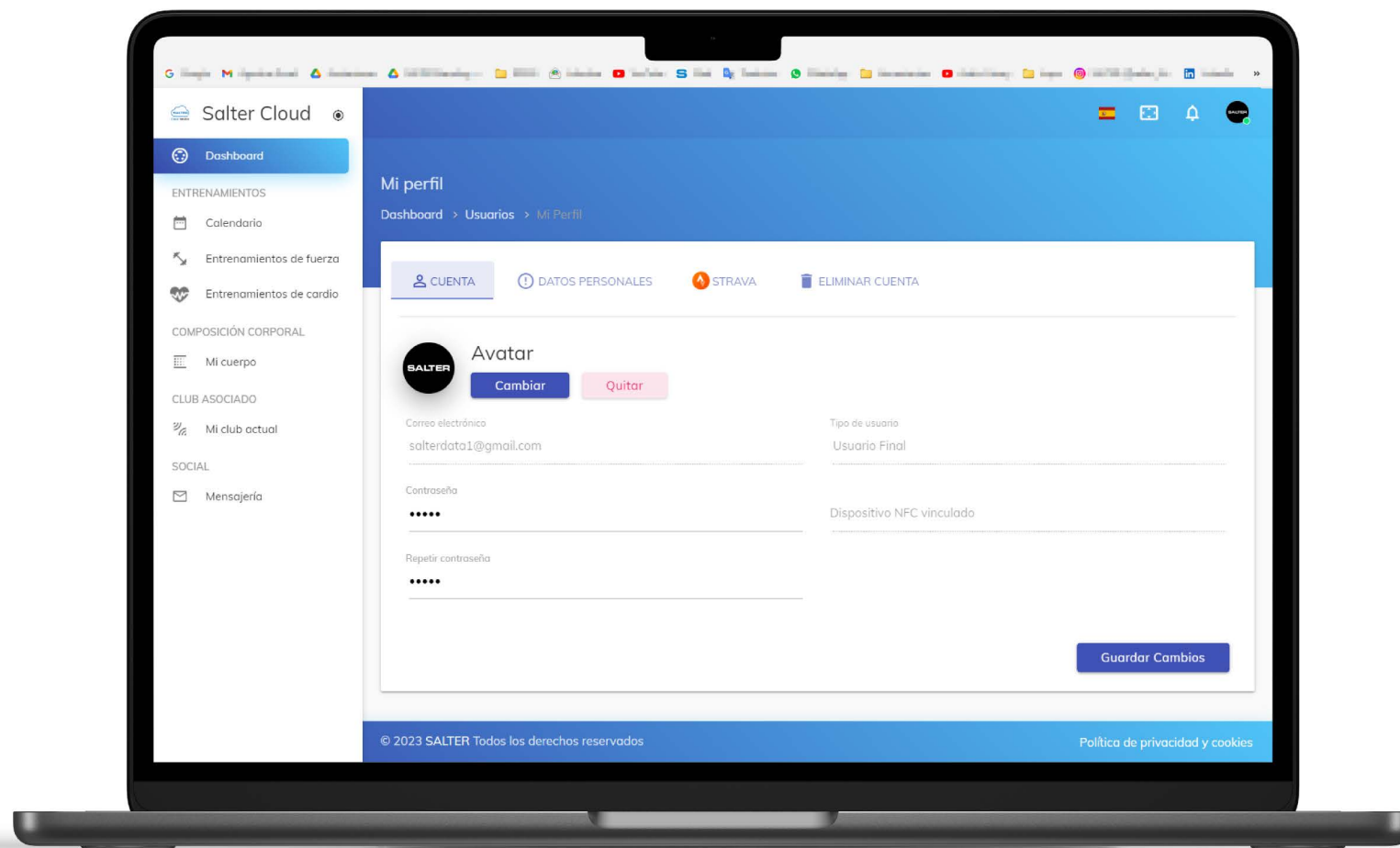
- 1 **Cambio de idioma.**
- 2 **Modo de pantalla completa.**
- 3 **Notificaciones.**
- 4 **Mi cuenta:** se divide en "Mi Perfil", "Mensajes" y "Logout" (salir de la cuenta).



## Dashboard > Mi Perfil

Al acceder a Mi Perfil, se puede:


- 1 **Modificar/Quitar el avatar:**  
Tiene que ser un PNG de máximo 1MB
- 2 **Modificar la contraseña de acceso**
- 3 **Modificar los datos personales**  
como fecha de nacimiento, etc.
- 4 **Vincular tu cuenta de STRAVA con SALTER CLOUD.**



## Conexión con Strava

Para vincular tu cuenta de STRAVA con SALTER CLOUD:

- 1 **Presiona "CONECTAR"** desde la pestaña **"STRAVA"**.
- 2 **Accede a tu cuenta de STRAVA.**  
*IMPORTANTE:* Ambas cuentas deben compartir el mismo email. Luego, autorizar a SALTER CLOUD para conectarse a STRAVA.



**Autoriza a SALTER CLOUD para conectarse a Strava**

Aplicación web / móvil para la conexión de usuarios de la plataforma salter.cloud a STRAVA

<https://www.salter.cloud/>

**La app SALTER CLOUD podrá:**

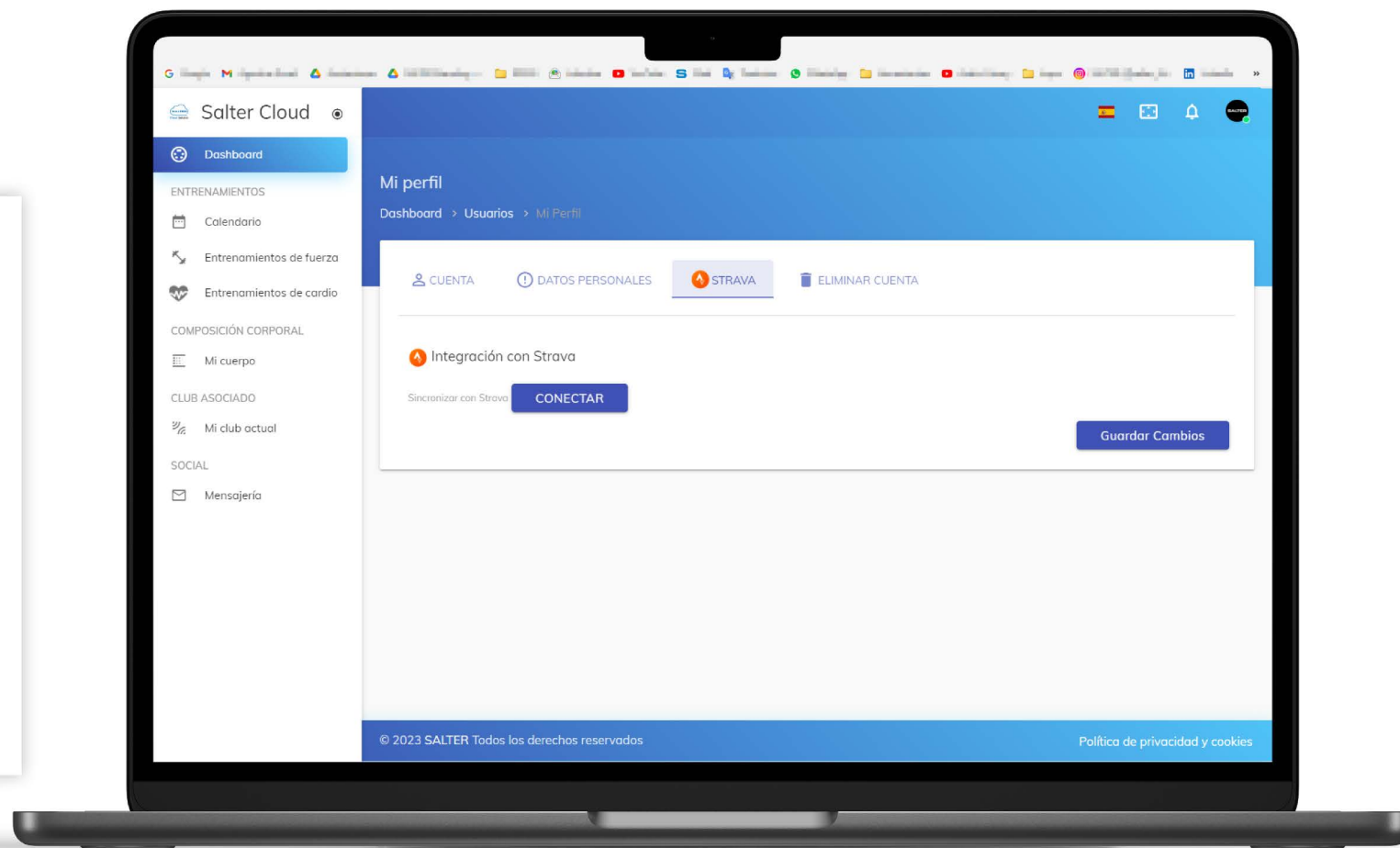
- ☐ Ver los datos relacionados con tu perfil público (obligatorio)
- ☒ Ver datos relacionados con tus actividades privadas

**Autorizar**

**Cancelar**

Puedes ir a tus [Ajustes](#) en cualquier momento para revocar el acceso a una aplicación.

Cuando autorices una aplicación, seguirás estando sujeto a nuestros [Términos de servicio](#).





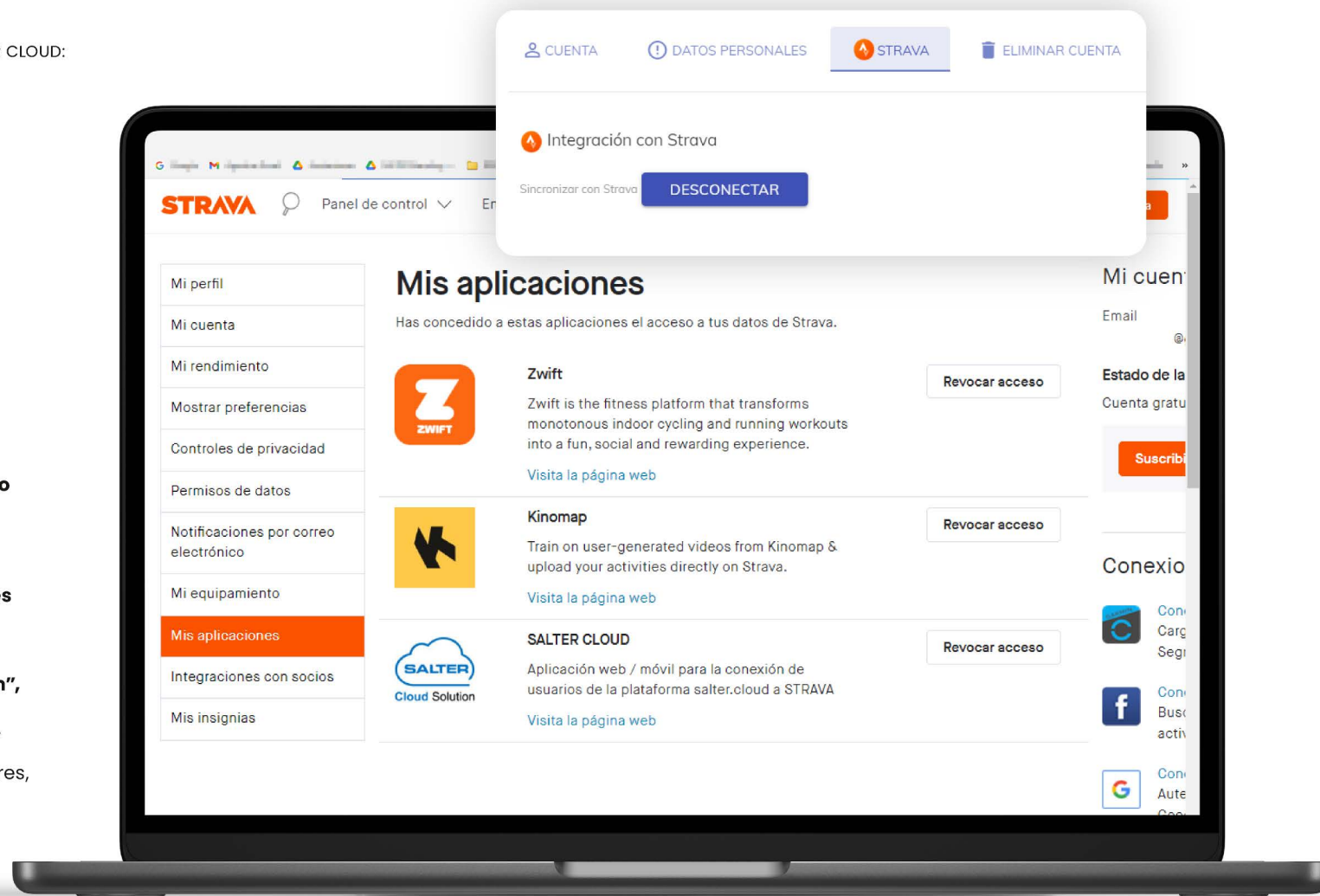
## Conexión con Strava

Para vincular tu cuenta de STRAVA con SALTER CLOUD:

- 3 En el caso de no disponer de una cuenta, deberás crearla.
- 4 Para verificar que se ha hecho la sincronización correctamente, dentro de STRAVA deberás ir a "Ajustes" > "Mis aplicaciones" y verificar que SALTER CLOUD aparece en la lista.
- 5 En cualquier momento puedes revocar la vinculación desde el botón "DESCONECTAR" dentro del perfil de SALTER CLOUD.

Como usuario de Strava, ten en cuenta que:

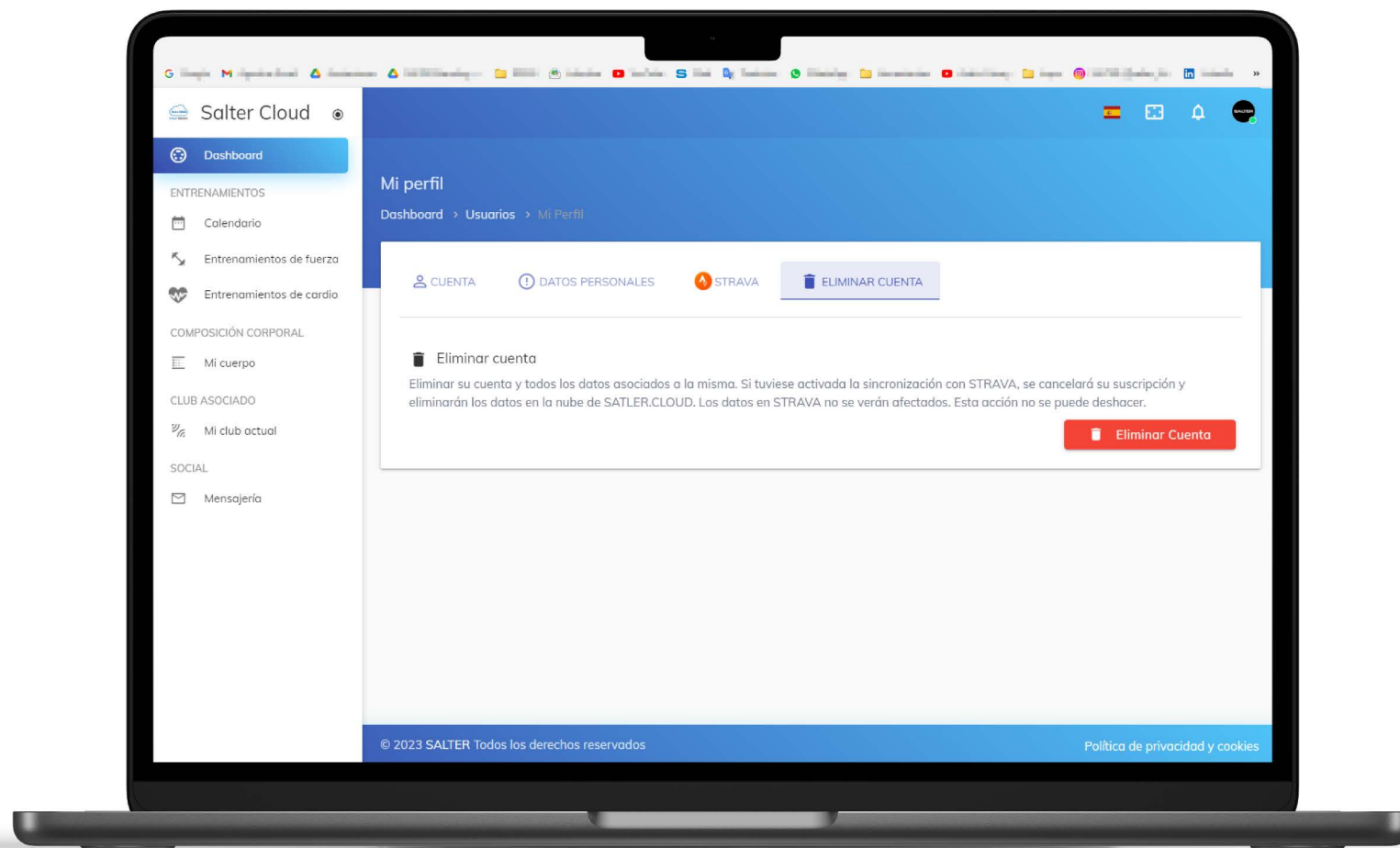
- > STRAVA puede en cualquier momento modificar la integración con otras plataformas como SALTER CLOUD, llegando incluso a eliminarla.
- > Sólo los datos de STRAVA compatibles con SALTER CLOUD serán enviados.
- > Dependiendo del ejercicio realizado, habrá parámetros como "inclinación", que no se enviarán a SALTER CLOUD ya que STRAVA no los puede generar.
- > Para evitar sobrecarga en los servidores, la sincronización de STRAVA con SALTER CLOUD puede llegar a tardar alrededor de 15 minutos.



## Dashboard > Mi Perfil

- > Para eliminar la cuenta, el usuario tiene que presionar el botón "ELIMINAR CUENTA" dentro del perfil.

 Eliminar Cuenta



## Dashboard

El Dashboard es la pantalla principal donde:

El deportista puede acceder a un resumen de los **datos más representativos de su ejercicio:**

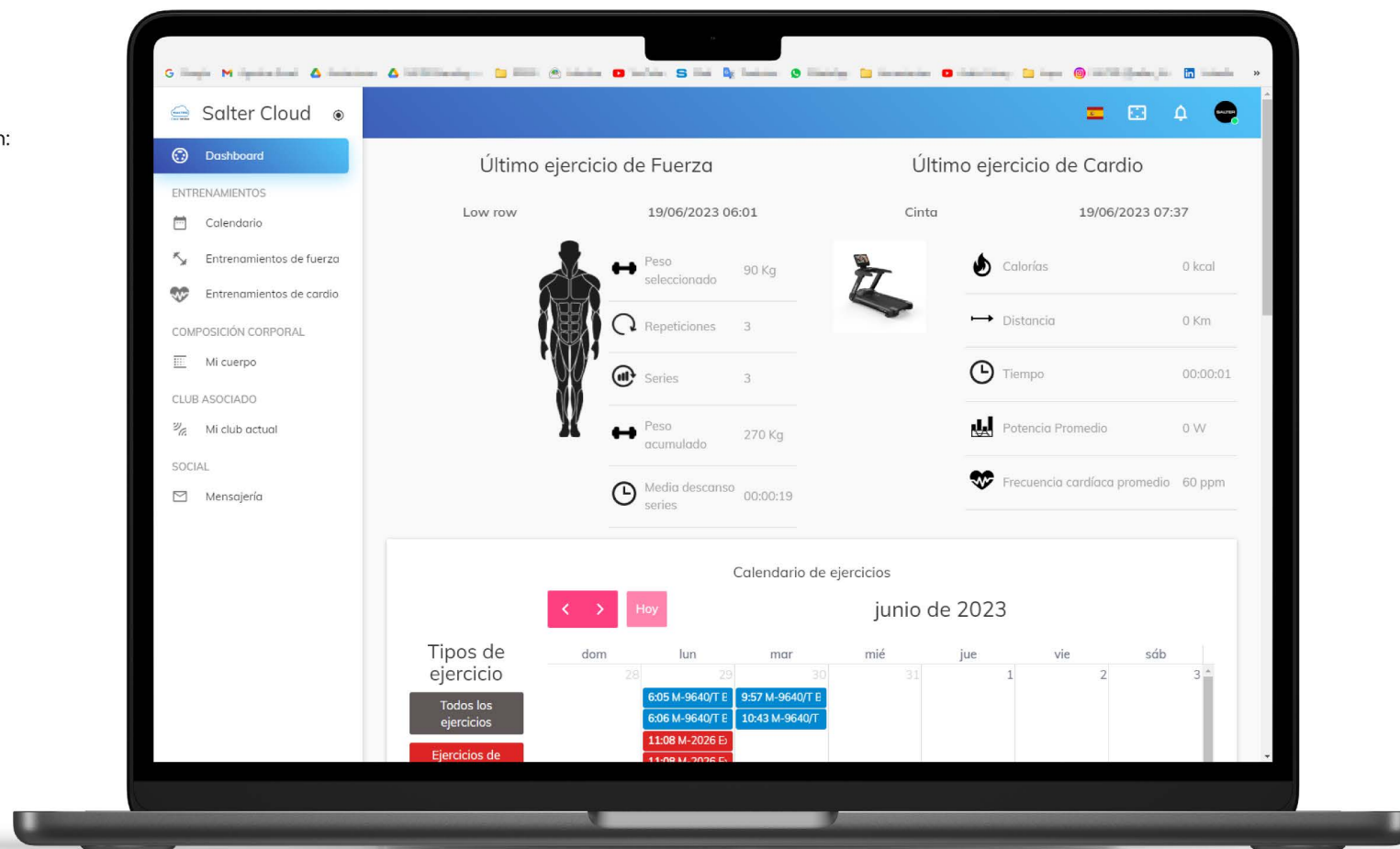
> **Los últimos ejercicios realizados desde máquinas compatibles con SALTER CLOUD.**

> **Estadísticas de entrenamiento** según:

- 1 Zonas horarias.
- 2 Uso de máquinas.
- 3 Cardio.
- 4 Fuerza.
- 5 Frecuencia de ejercicio.

> **Calendario** de todos los ejercicios realizados que han sido registrados en SALTER CLOUD de alguna de las siguientes maneras:

- 1 Ejercicio registrado desde una máquina compatible con **SALTER CLOUD**.
- 2 Ejercicio subido manualmente desde la **APP SALTER FIT**.
- 3 Ejercicio en exteriores realizado **STRAVA**.



## Calendario

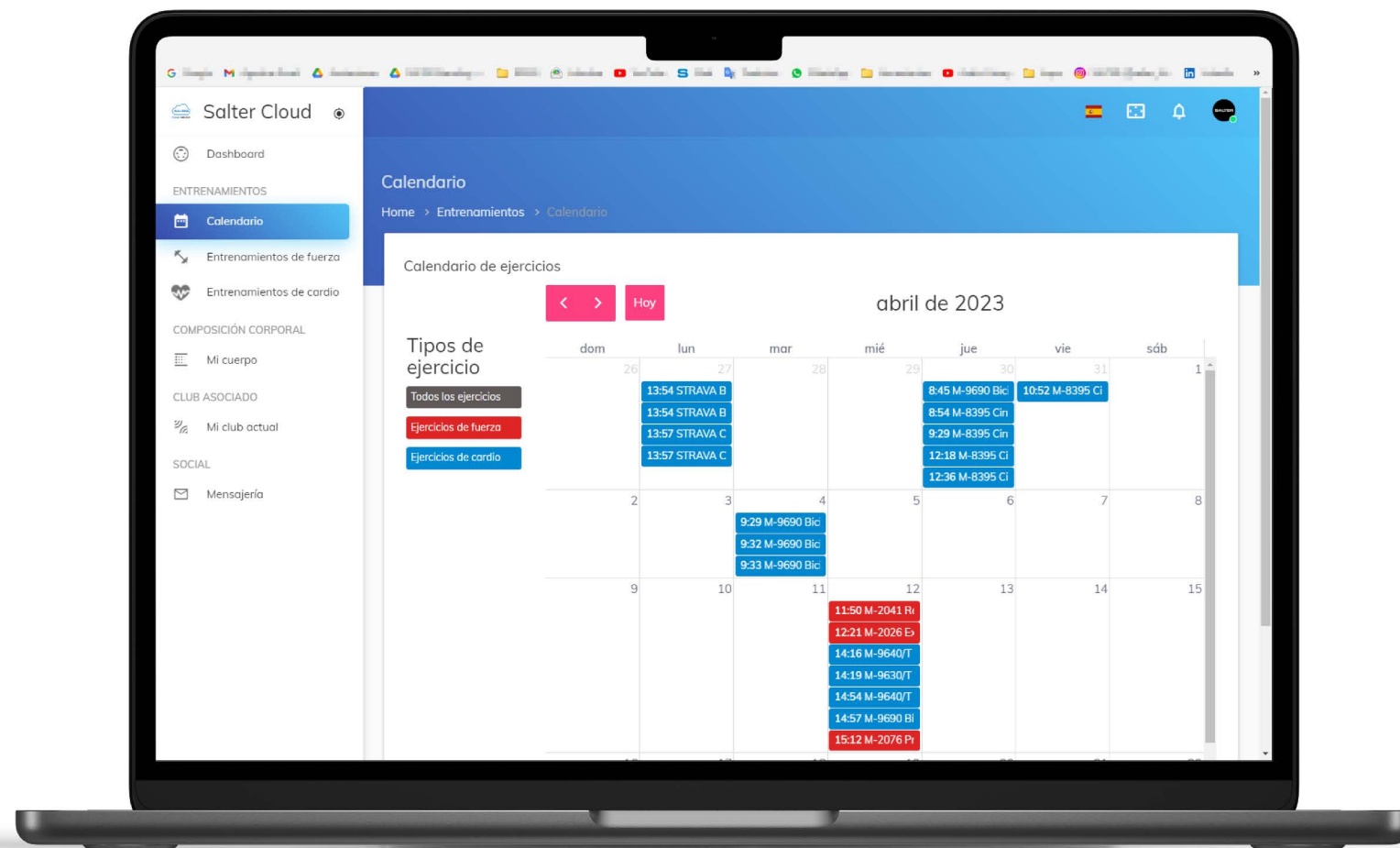
- > Vista única del calendario de ejercicios de entrenamiento.
- > Se pueden filtrar los tipos de ejercicio presionando los botones rojo (entrenamiento fuerza) o azul (entrenamiento cardio).

Ejercicios de fuerza

Ejercicios de cardio

- > Para quitar cualquier filtro, se selecciona el botón "Todos los ejercicios".

Todos los ejercicios









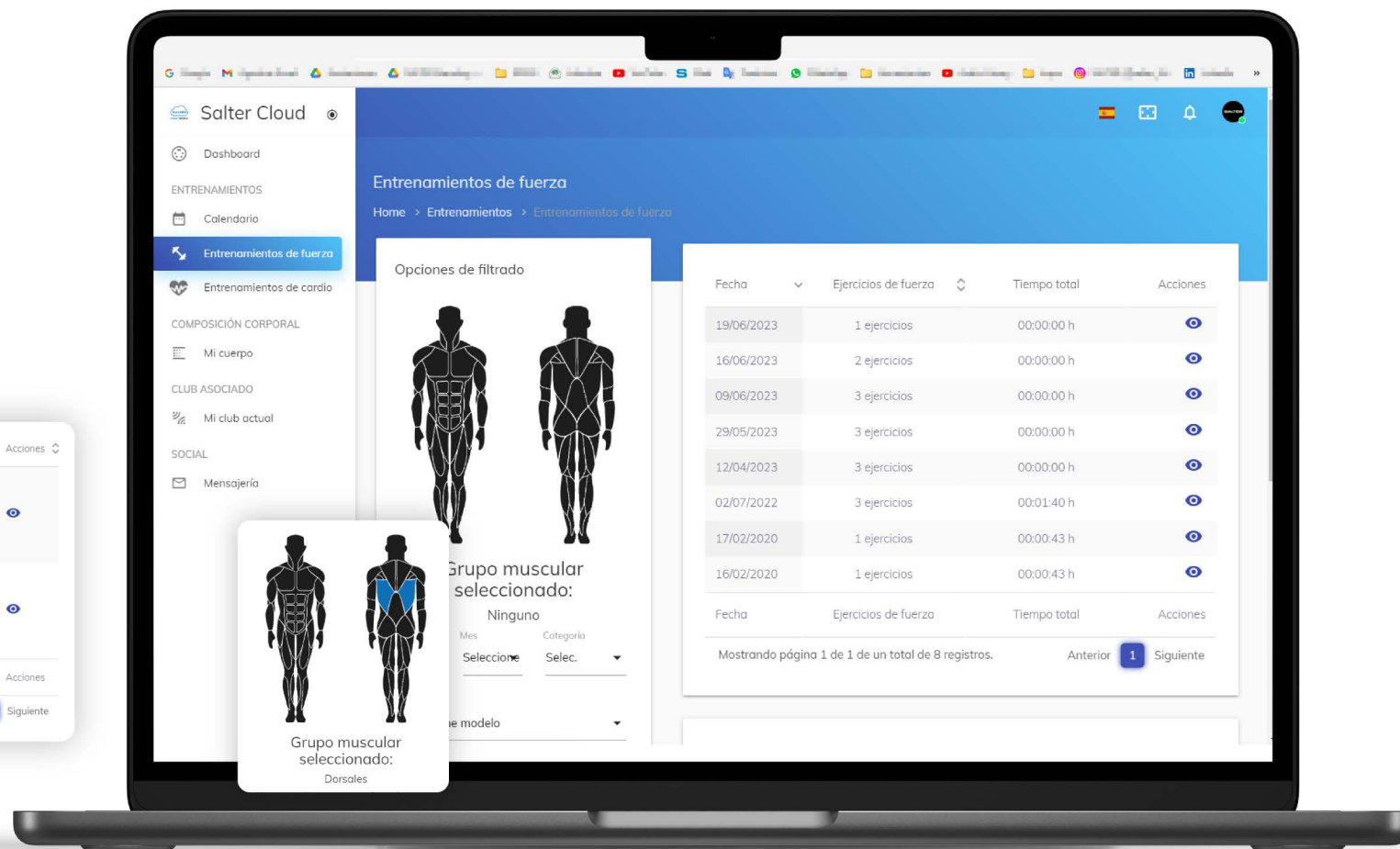
## Entrenamientos de fuerza

Se puede visualizar un listado de ejercicios de fuerza:

- 1 **Realizados con máquinas SALTER compatibles con SALTER CLOUD.**
  - 2 **Subidos manualmente a través de la APP SALTER FIT.**
- > Si no se aplica ningún filtro, todos los días que se ha hecho ejercicio de fuerza aparecerán listados por fecha a la derecha.
  - > Cuando se seleccione uno de estos días (presionando el botón de la derecha de este), en la lista inferior aparecerá un listado de ejercicios que se han realizado ese mismo día. Para ver sus detalles, hay que presionar en el icono del ojo.

Grupo muscular	Peso	Series	Repeticiones	Acciones
	25 Kg	1	1	
	5 Kg	1	1	

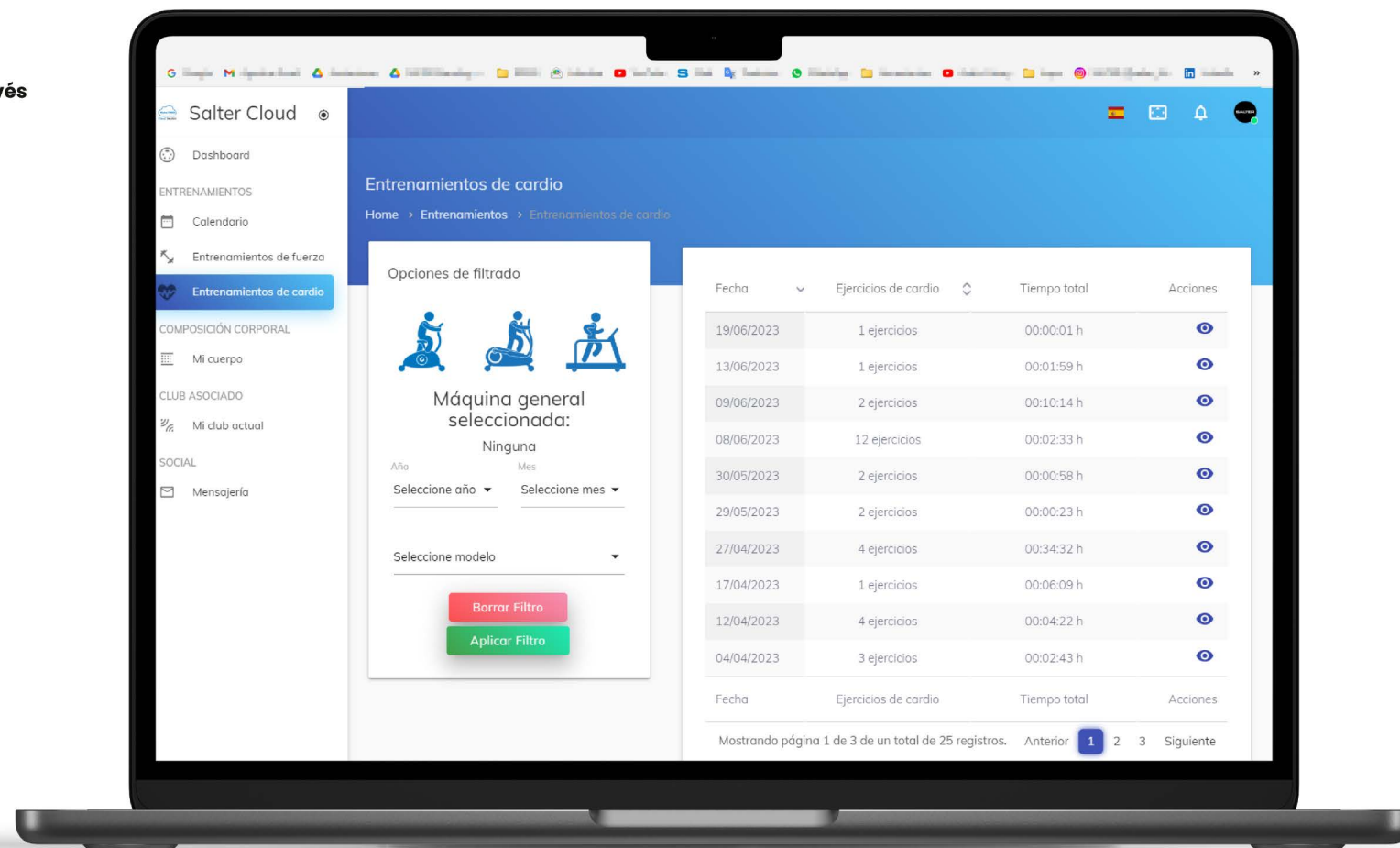
Mostrando página 1 de 1 de un total de 2 registros. Anterior 1 Siguiente



## Entrenamientos de cardio









Se puede visualizar un listado de ejercicios de cardio:

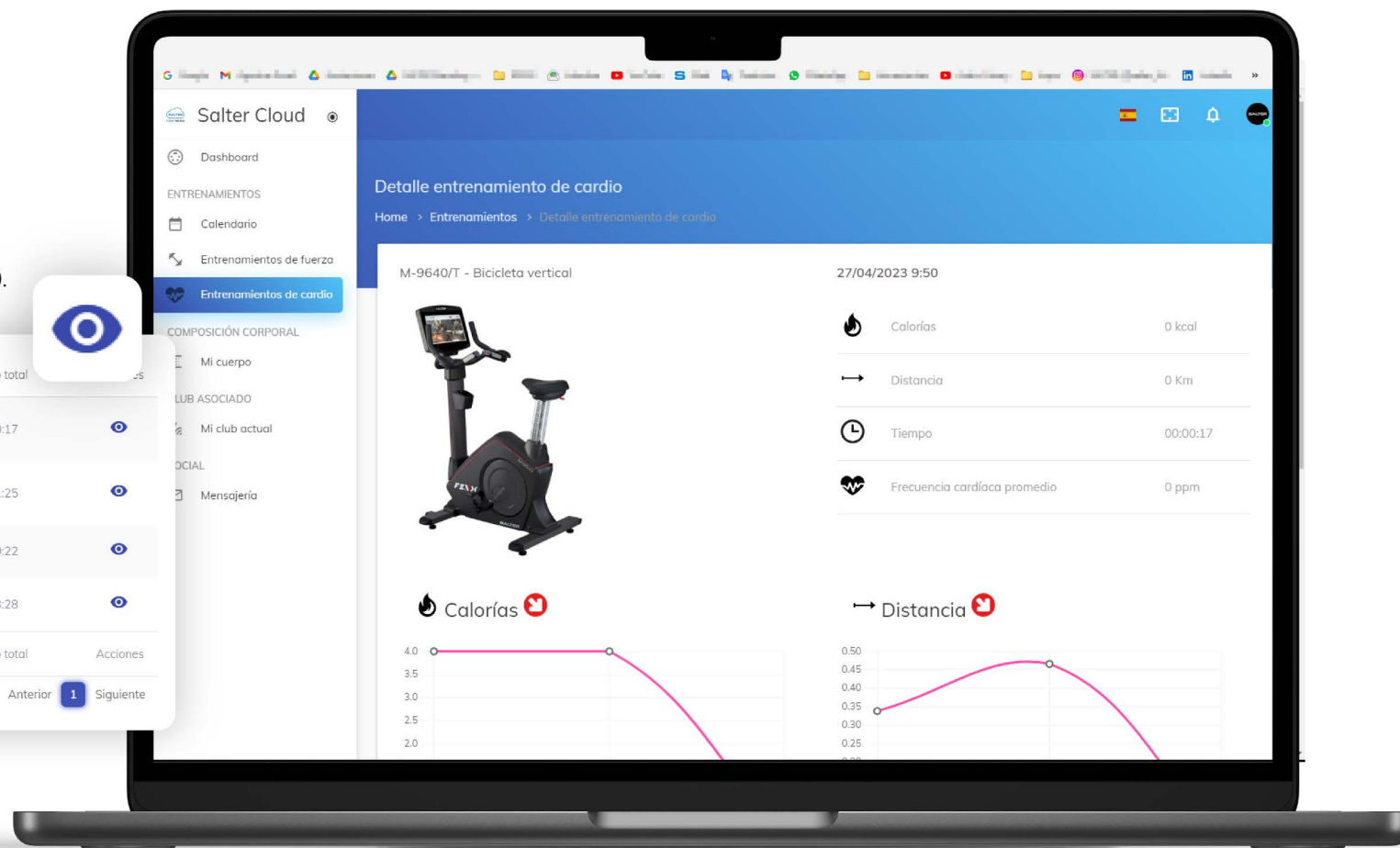
- 1 Realizados con máquinas SALTER compatibles con SALTER CLOUD.
  - 2 Subidos manualmente a través de la APP SALTER FIT.
  - 3 Subidos automáticamente a través de la vinculación con STRAVA.
- > Si no se aplica ningún filtro, todos los días que se ha hecho ejercicio de cardio aparecerán listados por fecha a la derecha.



## Entrenamientos de cardio

- > Cuando se seleccione uno de estos días (presionando el botón de la derecha), **en la lista inferior aparecerá un listado de ejercicios que se han realizado ese mismo día. Para ver sus detalles, hay que clicar en el icono del ojo.**
- > **Una vez que se acceda a un ejercicio concreto, se podrá visualizar los parámetros del entrenamiento además de ver cómo han ido en comparación con el mismo ejercicio hecho con anterioridad (en caso de que haya habido alguno).**

Tipo ejercicio ^	Distancia	Tiempo total	
	0 Km	00:00:17	
	0 Km	00:01:25	
	0.26 Km	00:19:22	
	0.18 Km	00:13:28	
Tipo ejercicio	Distancia	Tiempo total	Acciones
Mostrando página 1 de 1 de un total de 4 registros.			
		Anterior	1 Siguiente



## Mi cuerpo

En este apartado se puede visualizar un listado de pesajes:

- > **Realizados con las básculas SALTER compatibles con SALTER CLOUD.**
- > **Subidos manualmente a través de la APP SALTER FIT.**
- > En la pantalla principal se podrá ver el **resultado del último pesaje**, junto con sus parámetros. La gráfica es interactiva: Para filtrar cualquier parámetro, clicar sobre la leyenda que aparece superior a éste. Para visualizar el valor de cada parámetro, se puede poner el cursor por encima del color del gráfico y así previsualizarlo.
- > Más abajo, se encontrará el **listado de pesajes realizados**.

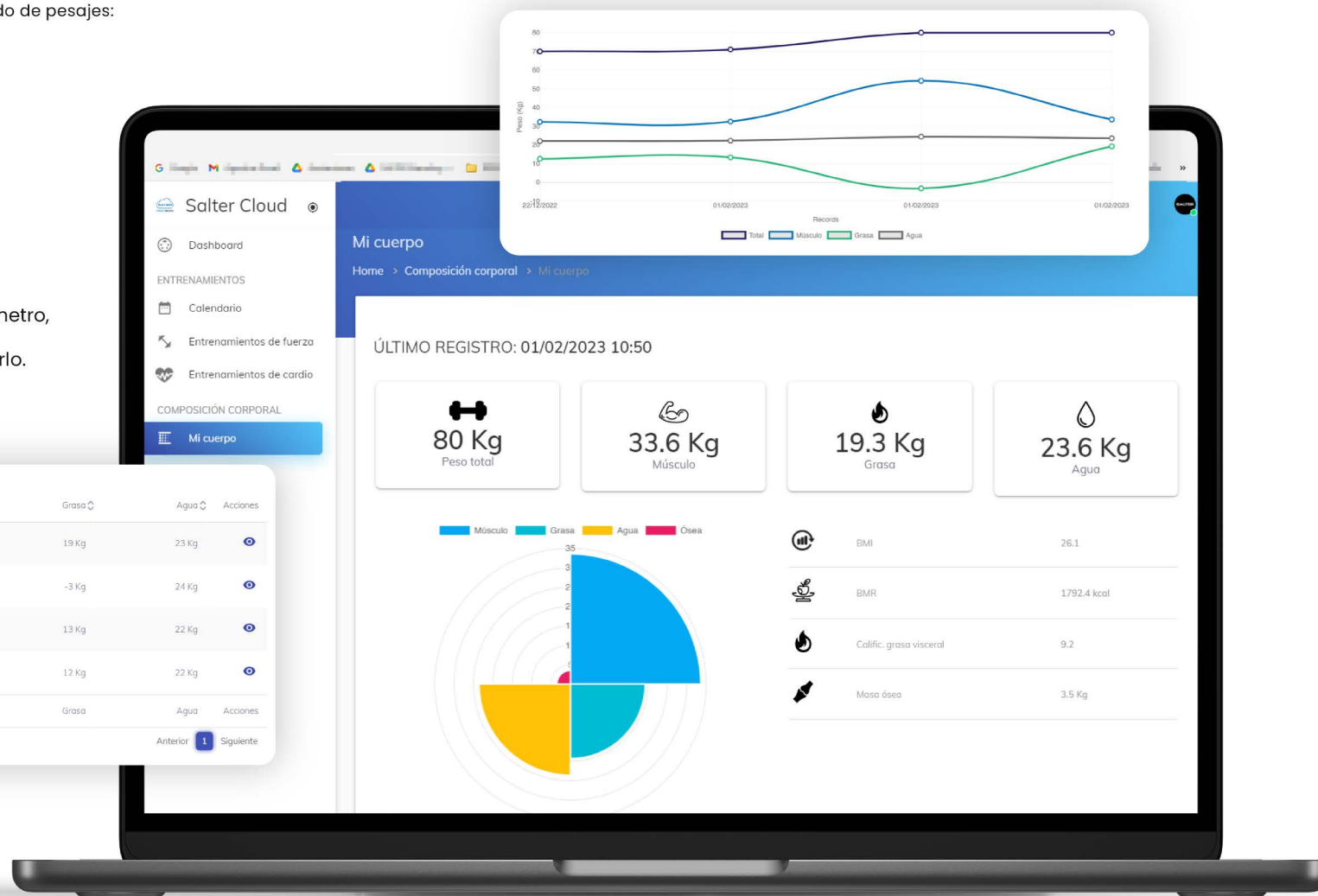
10 registros por página

Fecha	Peso total	Músculo	Grasa	Agua	Acciones
2023-02-01 10:50:57	80 Kg	33 Kg	19 Kg	23 Kg	👁
2023-02-01 10:50:16	80 Kg	54 Kg	-3 Kg	24 Kg	👁
2023-02-01 09:46:05	71 Kg	32 Kg	13 Kg	22 Kg	👁
2022-12-22 14:45:19	70 Kg	32 Kg	12 Kg	22 Kg	👁
Fecha	Peso total	Músculo	Grasa	Agua	Acciones

Mostrando página 1 de 1 de un total de 4 registros.

Anterior 1 Siguiente

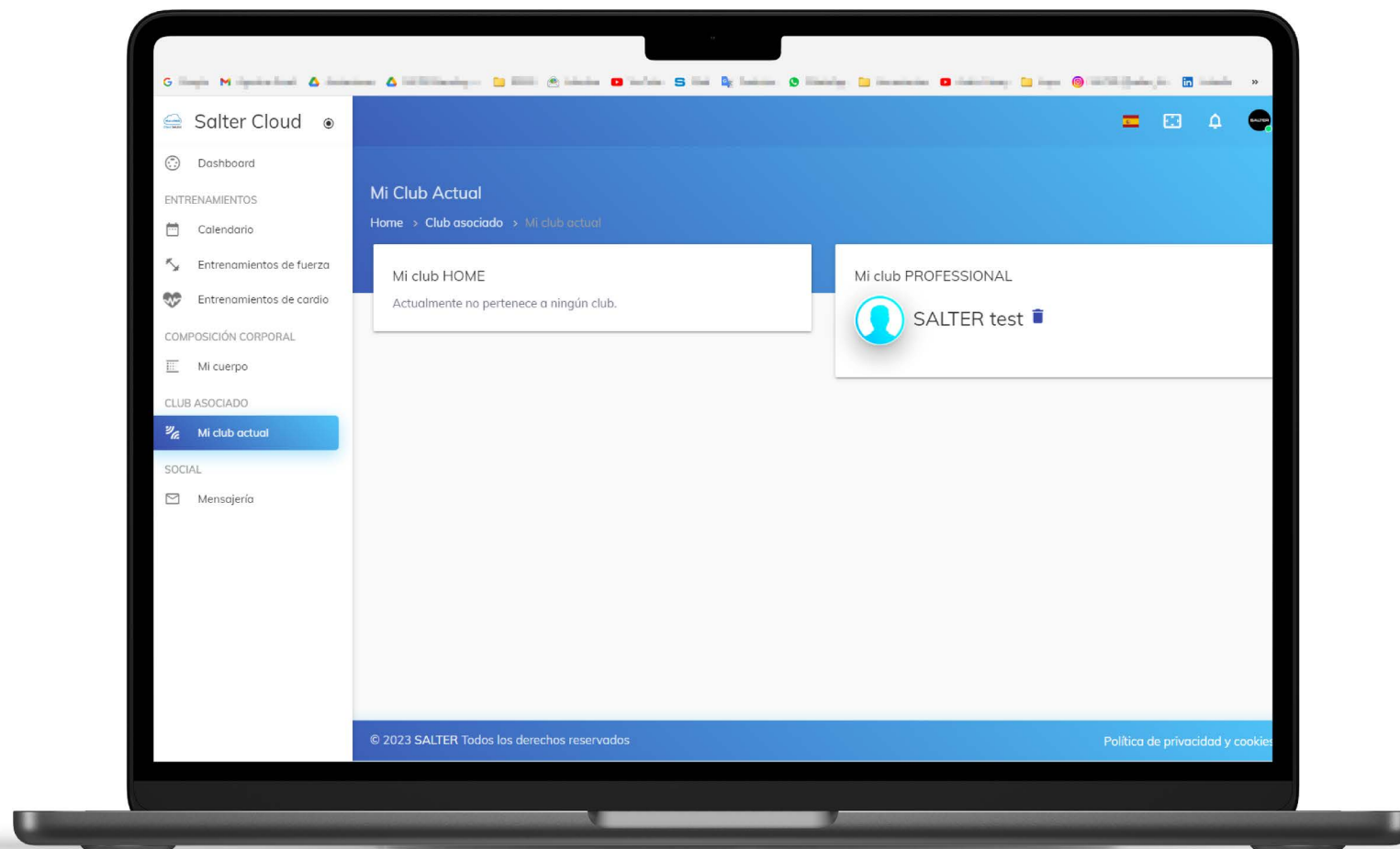
Para acceder a uno y ver todos los parámetros, se debe clicar en el icono del ojo.





## Mi club actual

- > Aquí se podrá ver el club al que se pertenece actualmente además de poder decidir si salir de este o no.

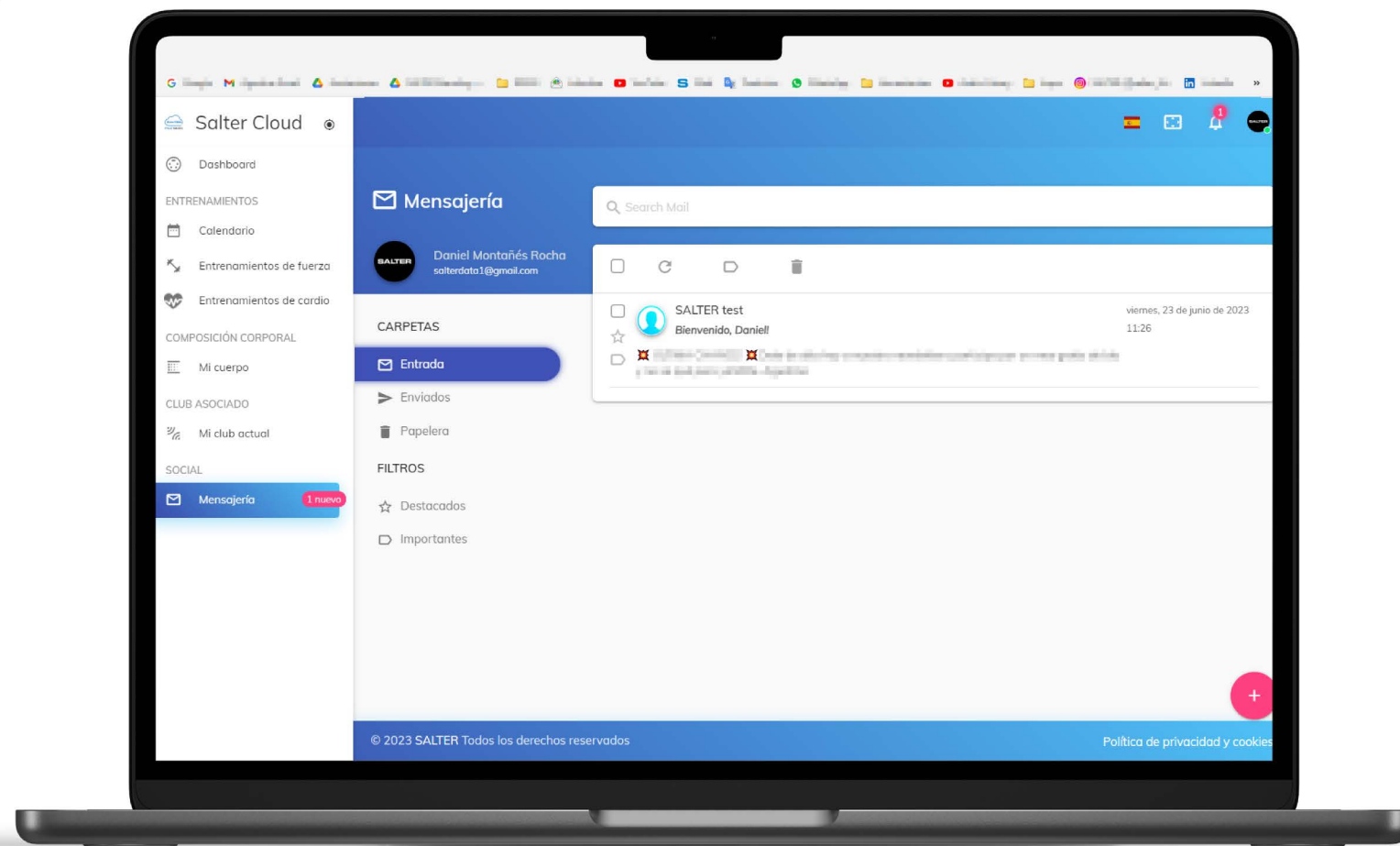


## Mensajería

- > El sistema SALTER CLOUD dispone de un **sistema interno de mensajería para poder comunicar a deportistas con su club y viceversa.**

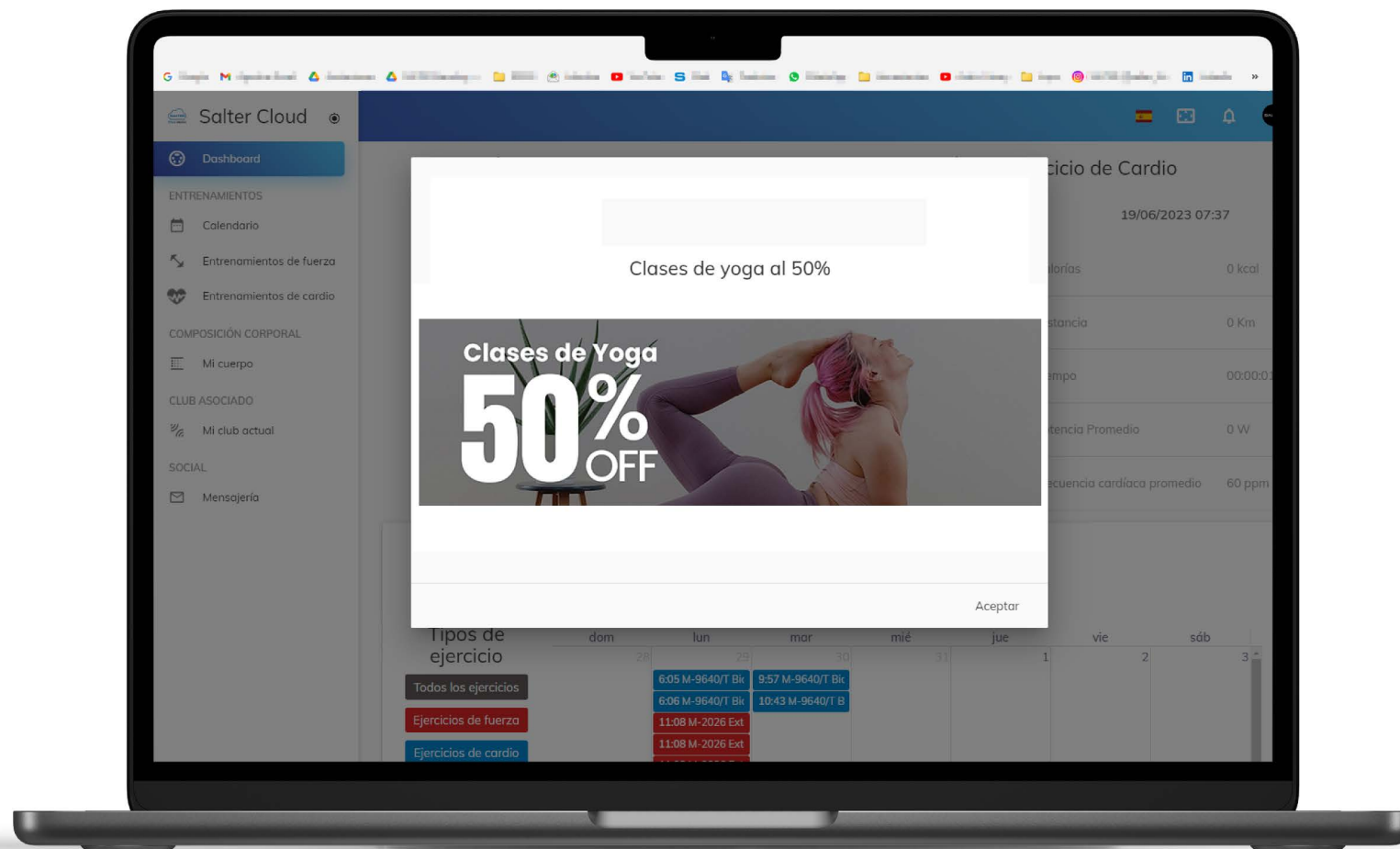


- > Para enviar un mensaje, habrá que seleccionar el icono de abajo a la derecha y redactar el email. **Sólo será posible hacer el envío de emails a miembros registrados dentro de SALTER CLOUD.**



## Mensajería

- > El deportista, al iniciar sesión en SALTER CLOUD, **podrá recibir promociones y anuncios** del gimnasio al que pertenece.



**SALTER**

