



FENIX

IMPORTANTE  
Si se siente mareado o tiene dificultad para respirar pare  
inmediatamente y consulte a su médico.  
Utilice calzado y ropa adecuada.

Inicio rápido



Control de frecuencia cardíaca  
HRC

WARNING  
If you feel dizzy or short of breath, stop and consult your doctor.  
Use appropriate clothes and footwear.

BY SALTER

## SALTER FIT + SALTER CLOUD

Manual de Perfil Deportista

## Registro en Salter Fit® App

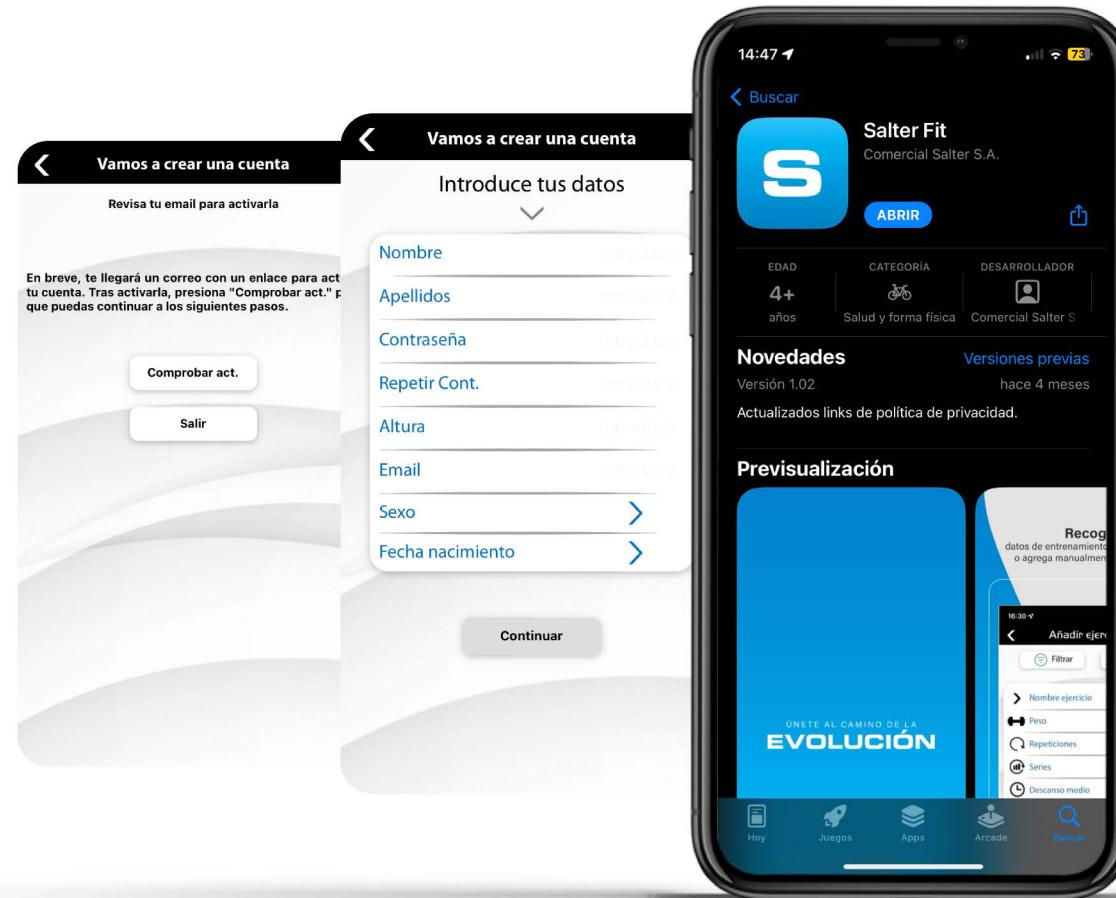
- La SALTER FIT® App está disponible tanto para Android como iOS.



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:

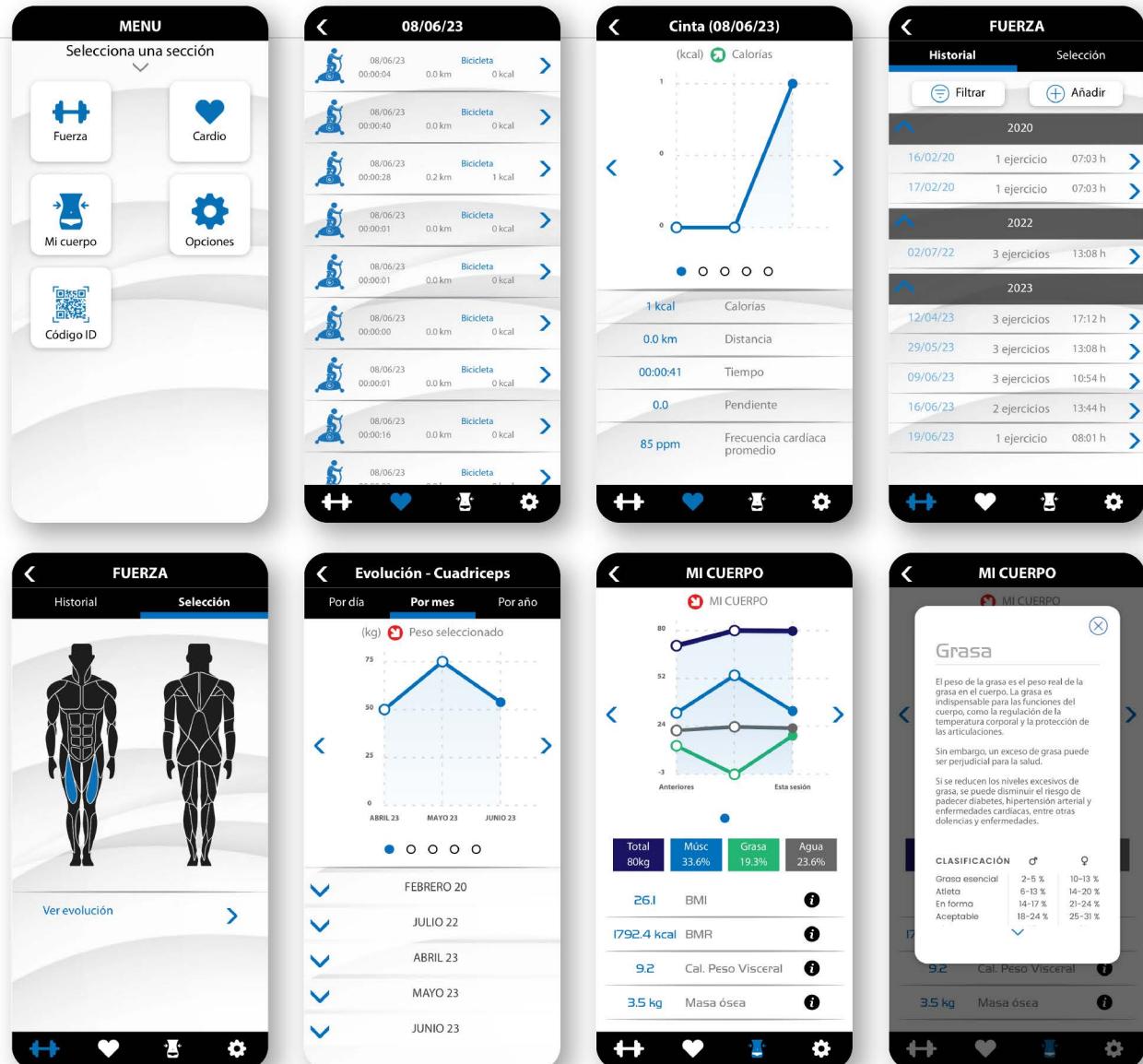
- ① Ejercicios de Fuerza
- ② Ejercicios de Cardio
- ③ Pesajes

> 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 filtra los 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 |



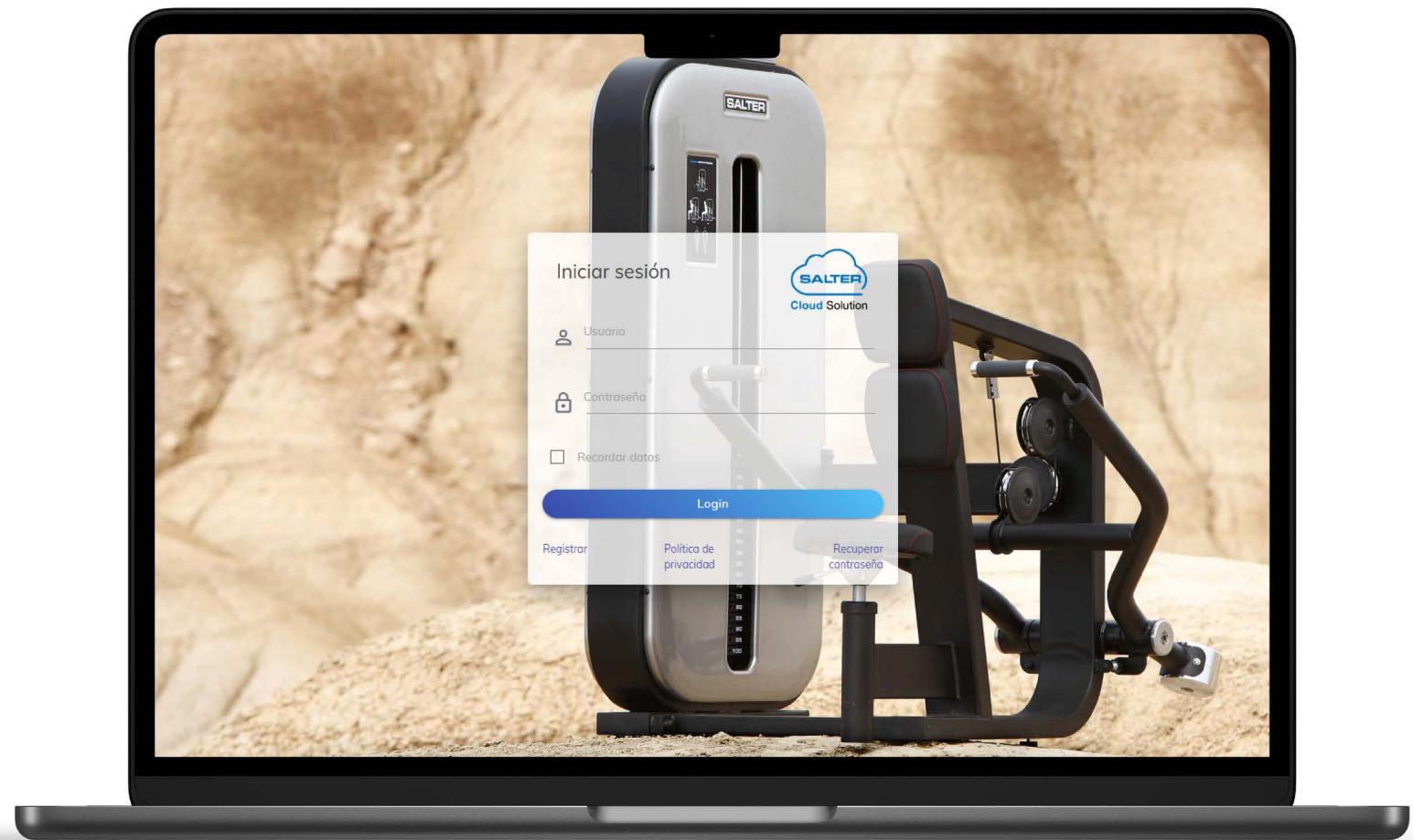
## Acceso en [www.salter.cloud](http://www.salter.cloud)

> Desde un navegador web,  
accede a la url:

 www.salter.cloud

> 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:

The image shows a laptop displaying the Salter Cloud app. On the left, a sidebar lists four language options: Castellano (selected), Inglés, Francés, and Alemán. The main dashboard shows the "Último ejercicio de Fuerza" (Last Strength exercise) from June 19, 2023, at 06:01. It details a "Low row" exercise with a dumbbell, 3 repetitions, 3 series, a total weight of 270 Kg, and a rest time of 00:19. To the right, a summary table provides data for the last exercise in Spanish, including duration, distance, time, power average, and heart rate average. Below the dashboard is a "Calendario de ejercicios" (Exercise calendar) for June 2023, showing scheduled sessions for each day.

Castellano

Inglés

Francés

Alemán

Último ejercicio de Fuerza

Low row 19/06/2023 06:01

Cinta

Peso seleccionado 90 Kg

Repeticiones 3

Series 3

Peso acumulado 270 Kg

Media descanso series 00:19

Último e dio /2023 07:37

0 kcal

0 Km

00:00:01

0 W

60 ppm

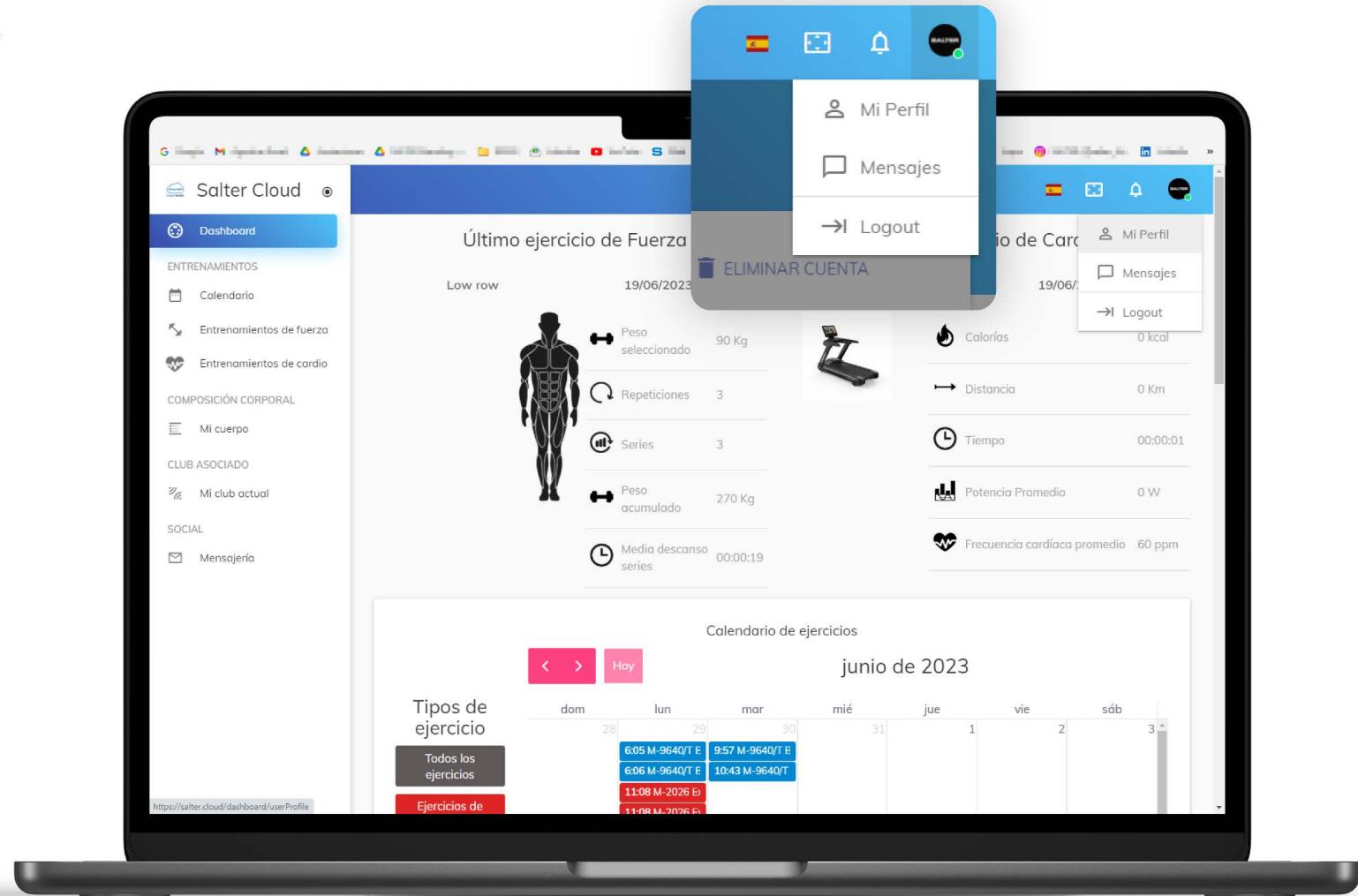
Calendario de ejercicios junio de 2023

dom	lun	mar	mié	jue	vie	sáb
28	29	30	31	1	2	3
6:05 M-9640/T E	9:57 M-9640/T E					
6:06 M-9640/T E	10:43 M-9640/T					
11:08 M-2026 E						
11:09 M-2026 E						

## Dashboard > Mi Perfil

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

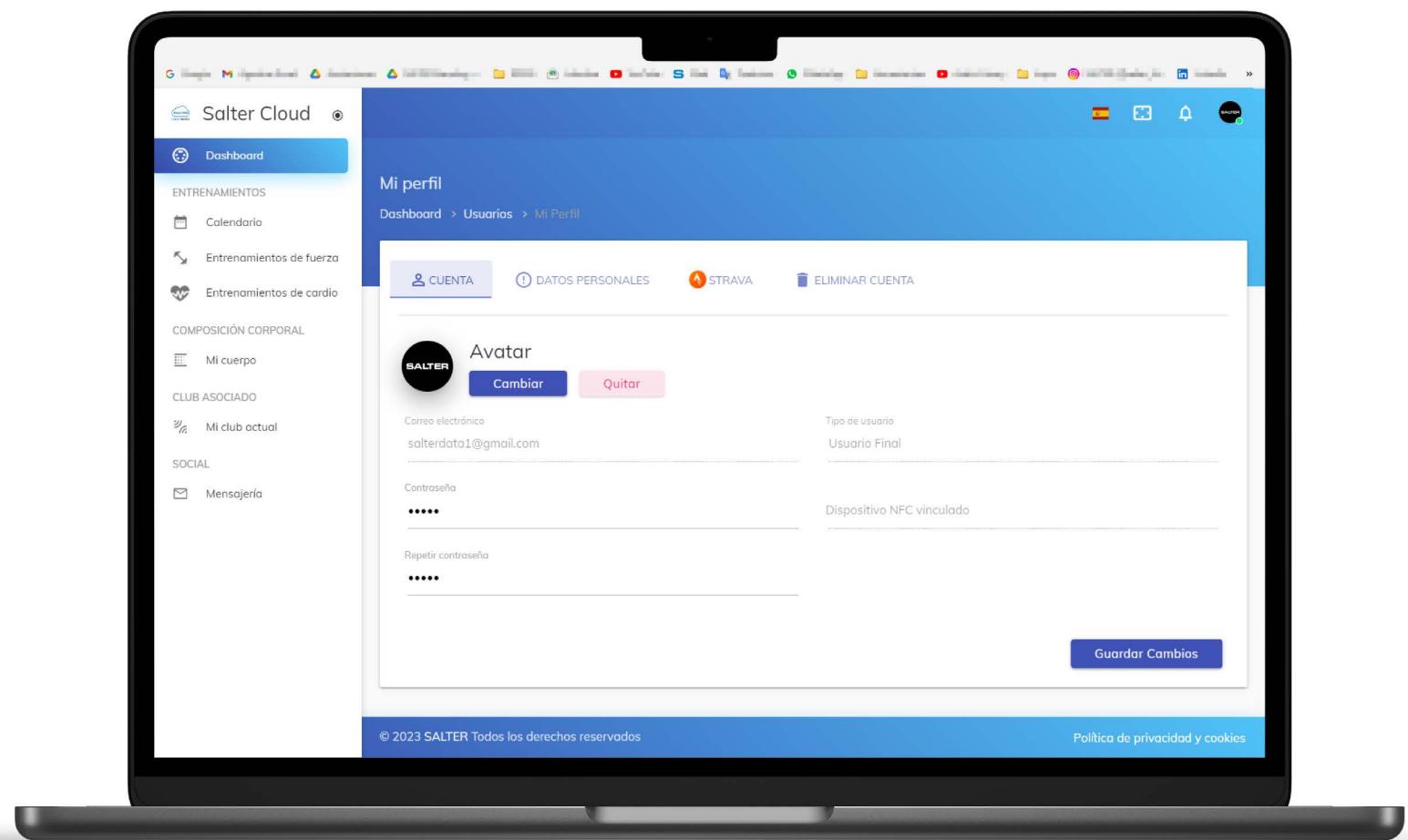
- 1 **Cambio de idioma.**
- 2 **Modo de pantalla completa.**
- 3 **Notificaciones.**
- 4 **Mi cuenta:** se divide en "Mi Perfil", "Mensajes" y "Logout" (salir de la cuenta).



## Dashboard > Mi Perfil

Al acceder a Mi Perfil, se puede:

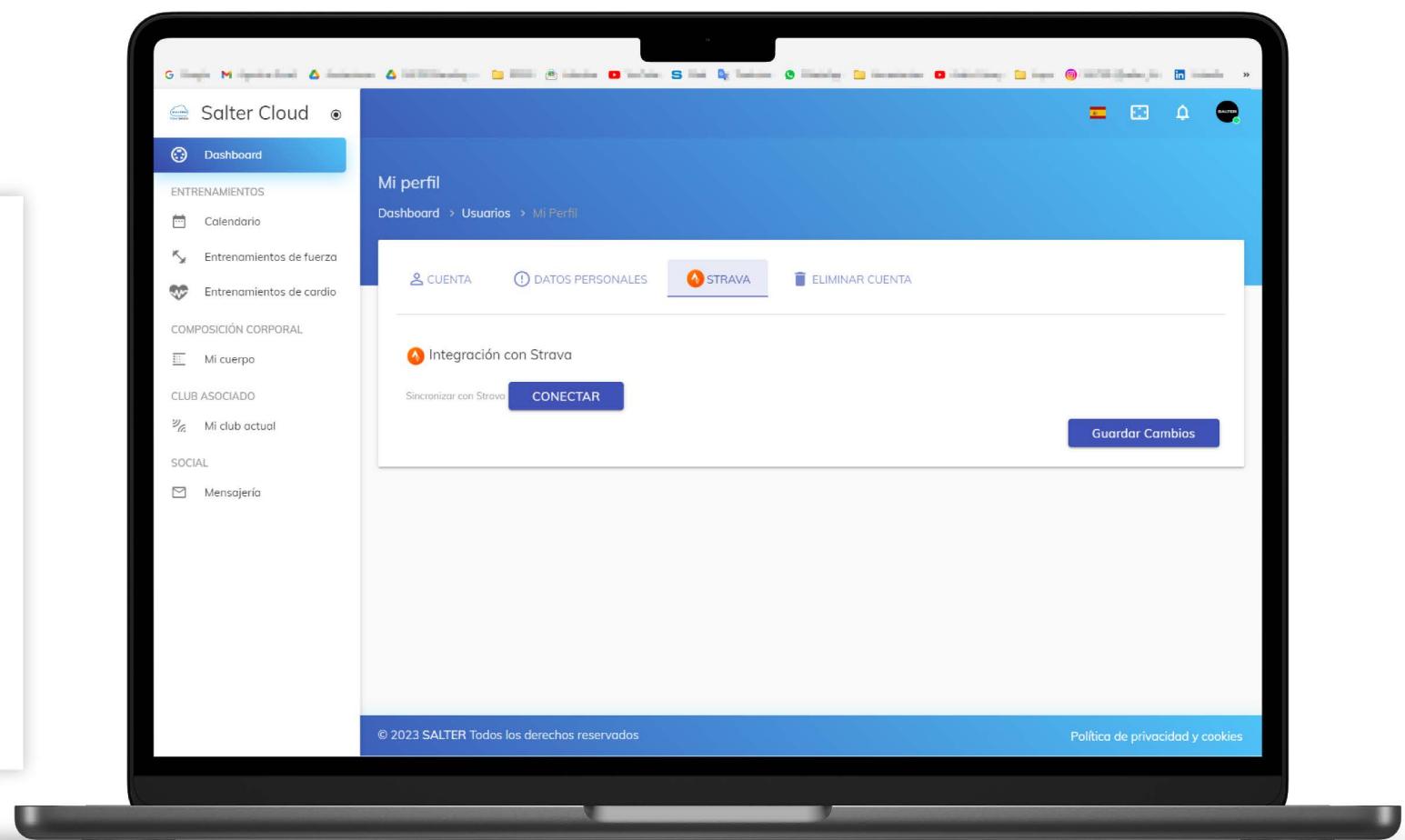
- ① **Modificar/Quitar el avatar:**  
Tiene que ser un PNG de  
máximo 1MB
- ② **Modificar la contraseña  
de acceso**
- ③ **Modificar los datos personales**  
como fecha de nacimiento, etc.
- ④ **Vincular tu cuenta de  
STRAVA con SALTER CLOUD.**



## 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.



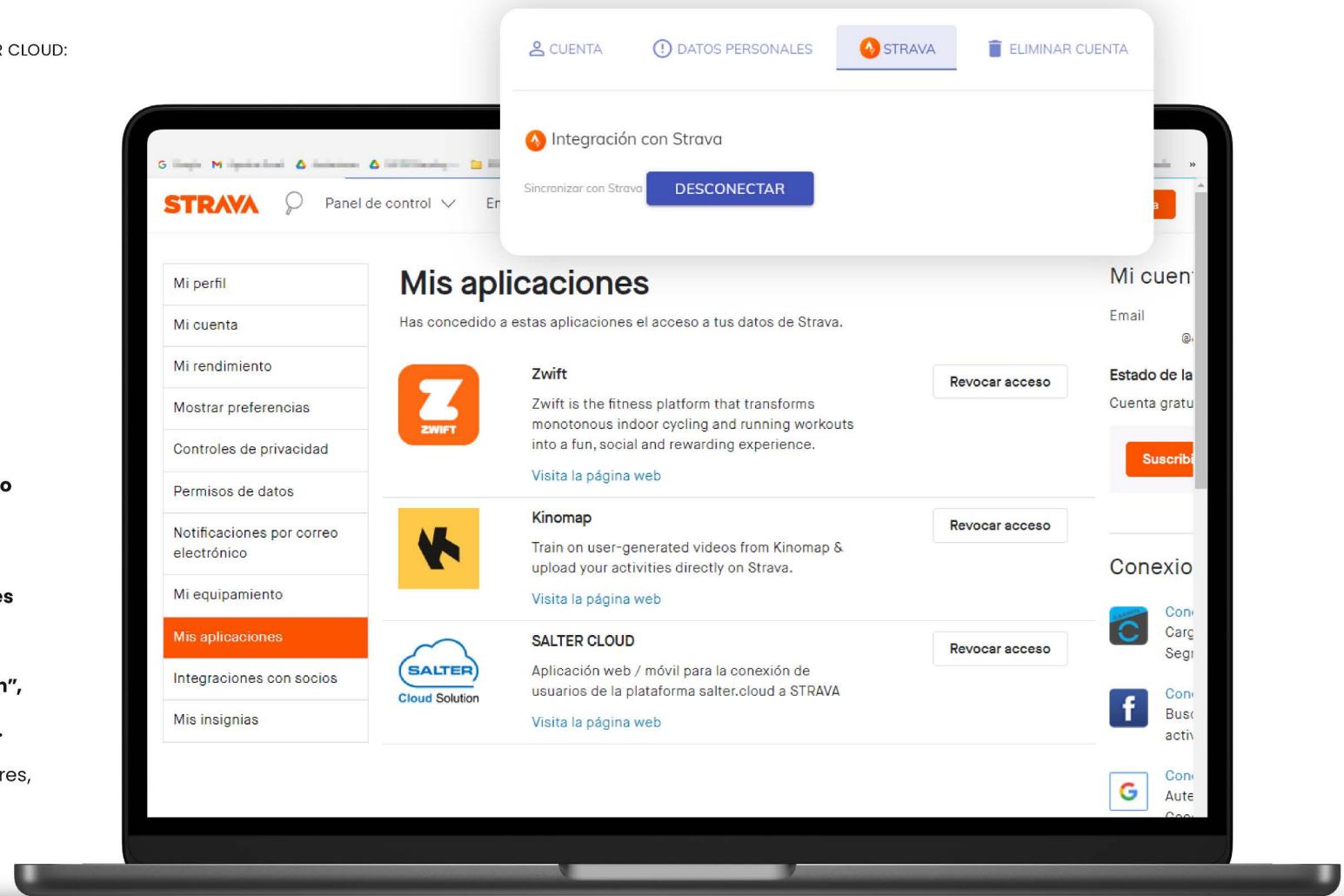
## Conexión con Strava

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.**

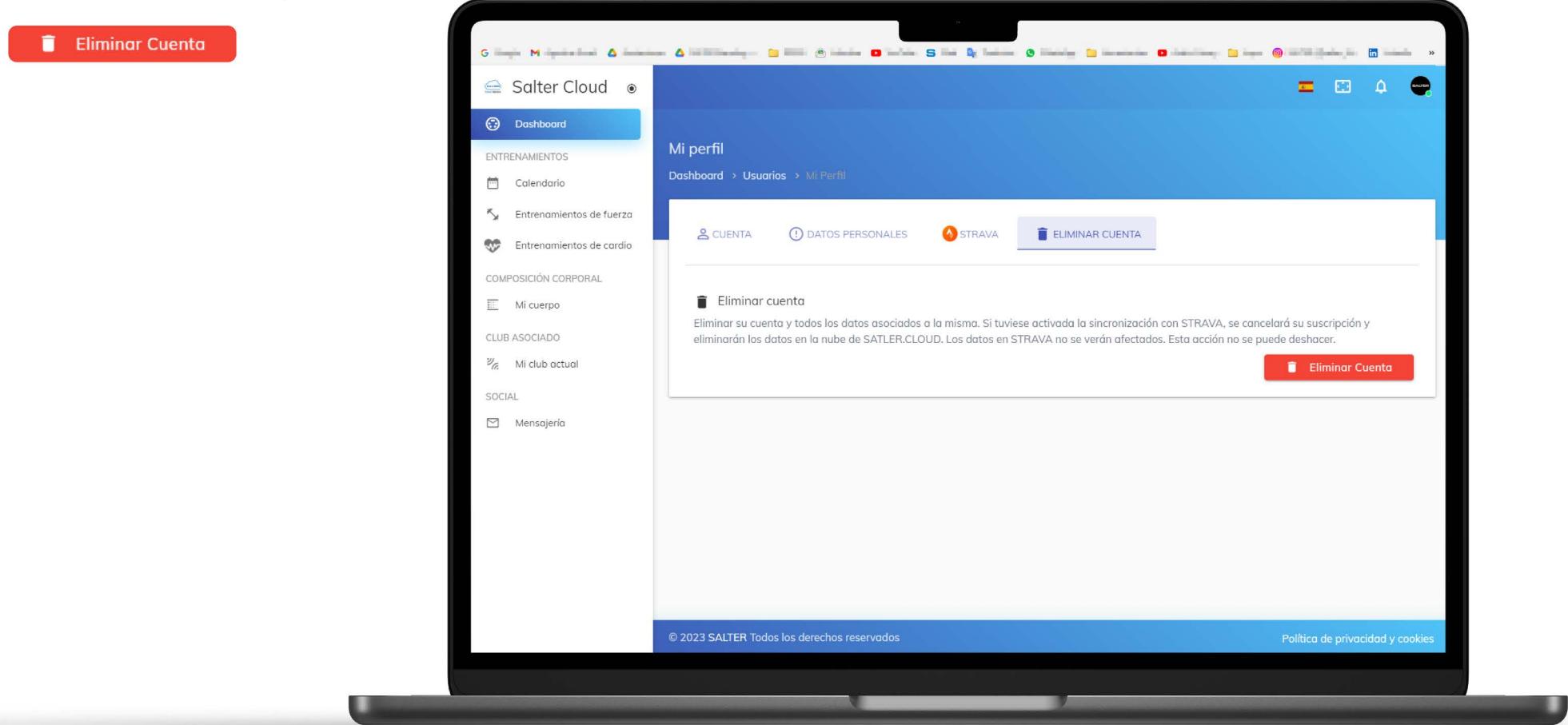
Como usuario de Strava, ten en cuenta que:

- **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.



## Dashboard

El Dashboard es la pantalla principal donde:

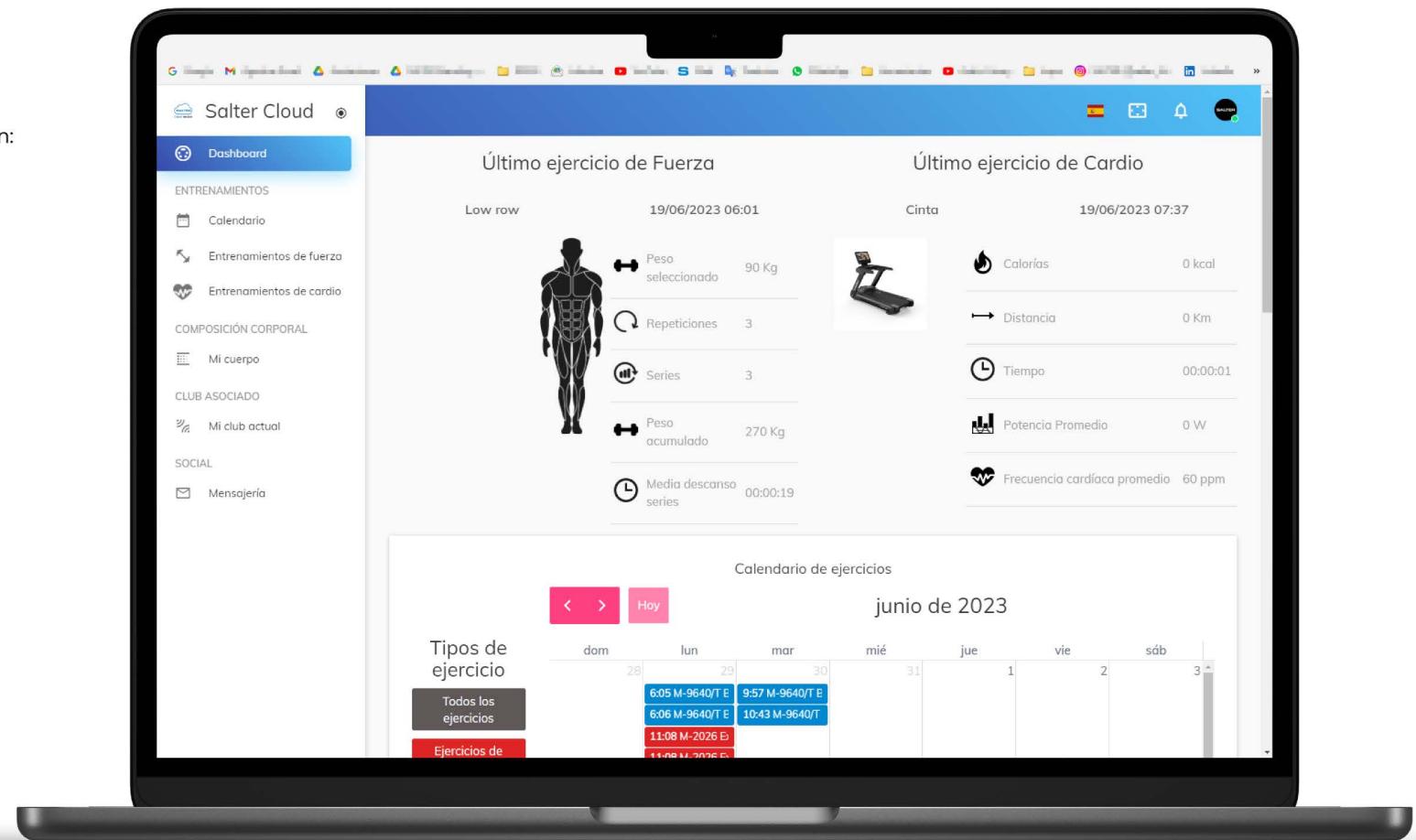
El deportista puede acceder a un resumen de los **datos más representativos de su ejercicio**:

- > **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

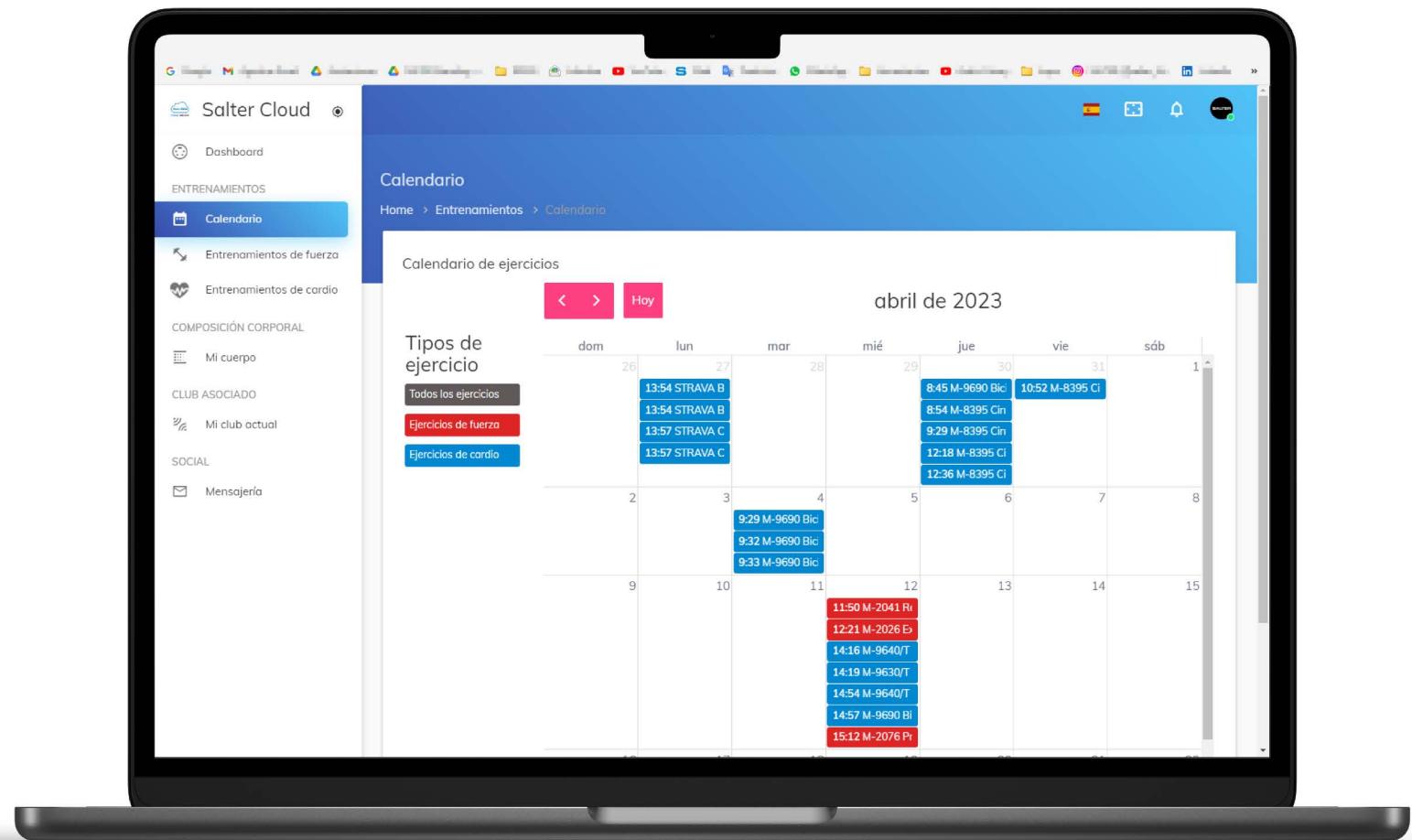
- > Vista única del calendario de ejercicios de entrenamiento.
- > Se pueden filtrar los tipos de ejercicio presionando los botones rojo (entrenamiento fuerza) o azul (entrenamiento cardio).

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 ícono 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 Siguiente

Fecha	Ejercicios de fuerza	Tiempo total	Acciones
19/06/2023	1 ejercicios	00:00:00 h	
16/06/2023	2 ejercicios	00:00:00 h	
09/06/2023	3 ejercicios	00:00:00 h	
29/05/2023	3 ejercicios	00:00:00 h	
12/04/2023	3 ejercicios	00:00:00 h	
02/07/2022	3 ejercicios	00:01:40 h	
17/02/2020	1 ejercicios	00:00:43 h	
16/02/2020	1 ejercicios	00:00:43 h	

Mostrando página 1 de 1 de un total de 8 registros. Anterior 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.**

Fecha	Ejercicios de cardio	Tiempo total	Acciones
19/06/2023	1 ejercicios	00:00:01 h	(o)
13/06/2023	1 ejercicios	00:01:59 h	(o)
09/06/2023	2 ejercicios	00:10:14 h	(o)
08/06/2023	12 ejercicios	00:02:33 h	(o)
30/05/2023	2 ejercicios	00:00:58 h	(o)
29/05/2023	2 ejercicios	00:00:23 h	(o)
27/04/2023	4 ejercicios	00:34:32 h	(o)
17/04/2023	1 ejercicios	00:06:09 h	(o)
12/04/2023	4 ejercicios	00:04:22 h	(o)
04/04/2023	3 ejercicios	00:02:43 h	(o)

Mostrando página 1 de 3 de un total de 25 registros. Anterior 1 2 3 Siguiente

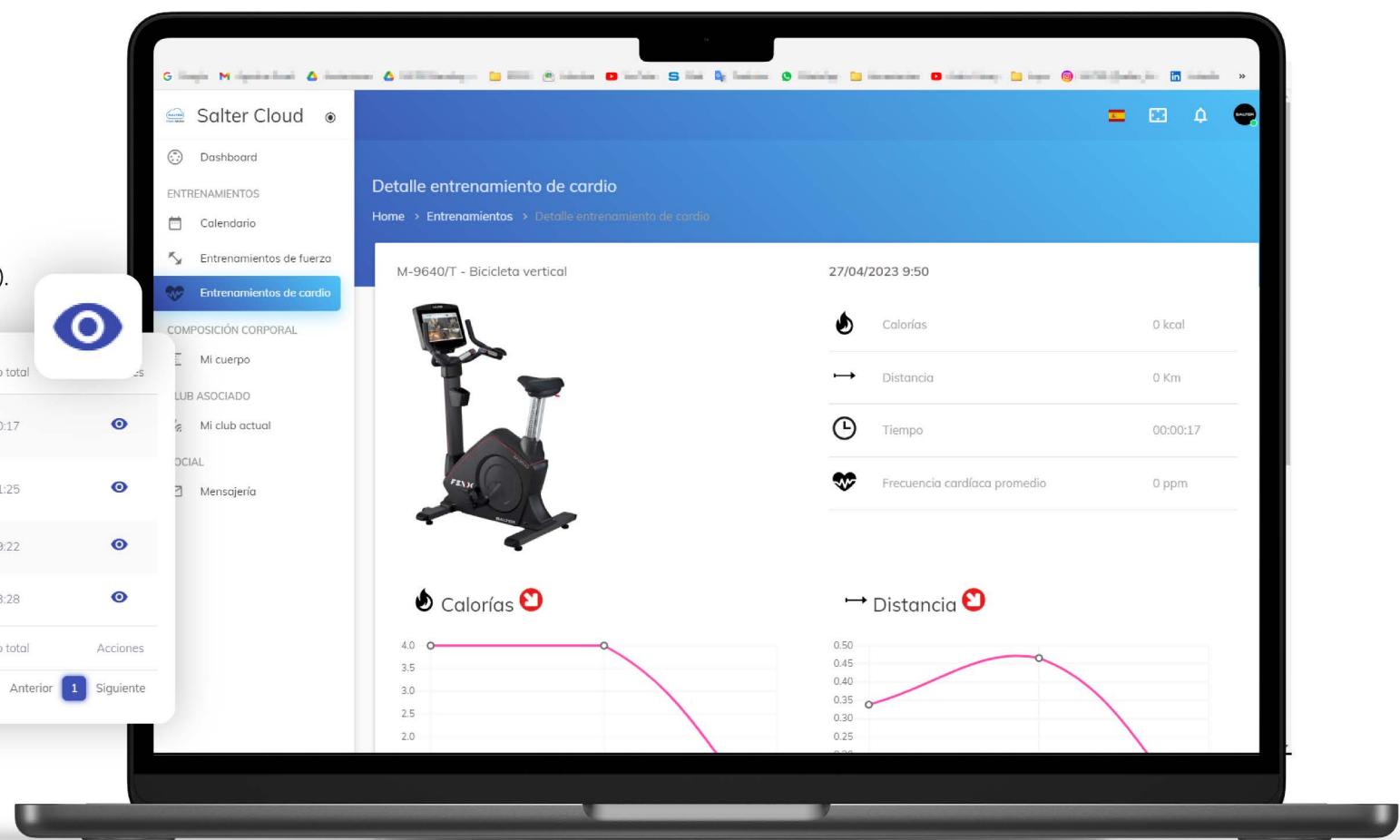
## Entrenamientos de cardio

- > 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 clickear en el ícono 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	Acciones
	0 Km	00:00:17	
	0 Km	00:01:25	
	0.26 Km	00:19:22	
	0.18 Km	00:13:28	

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



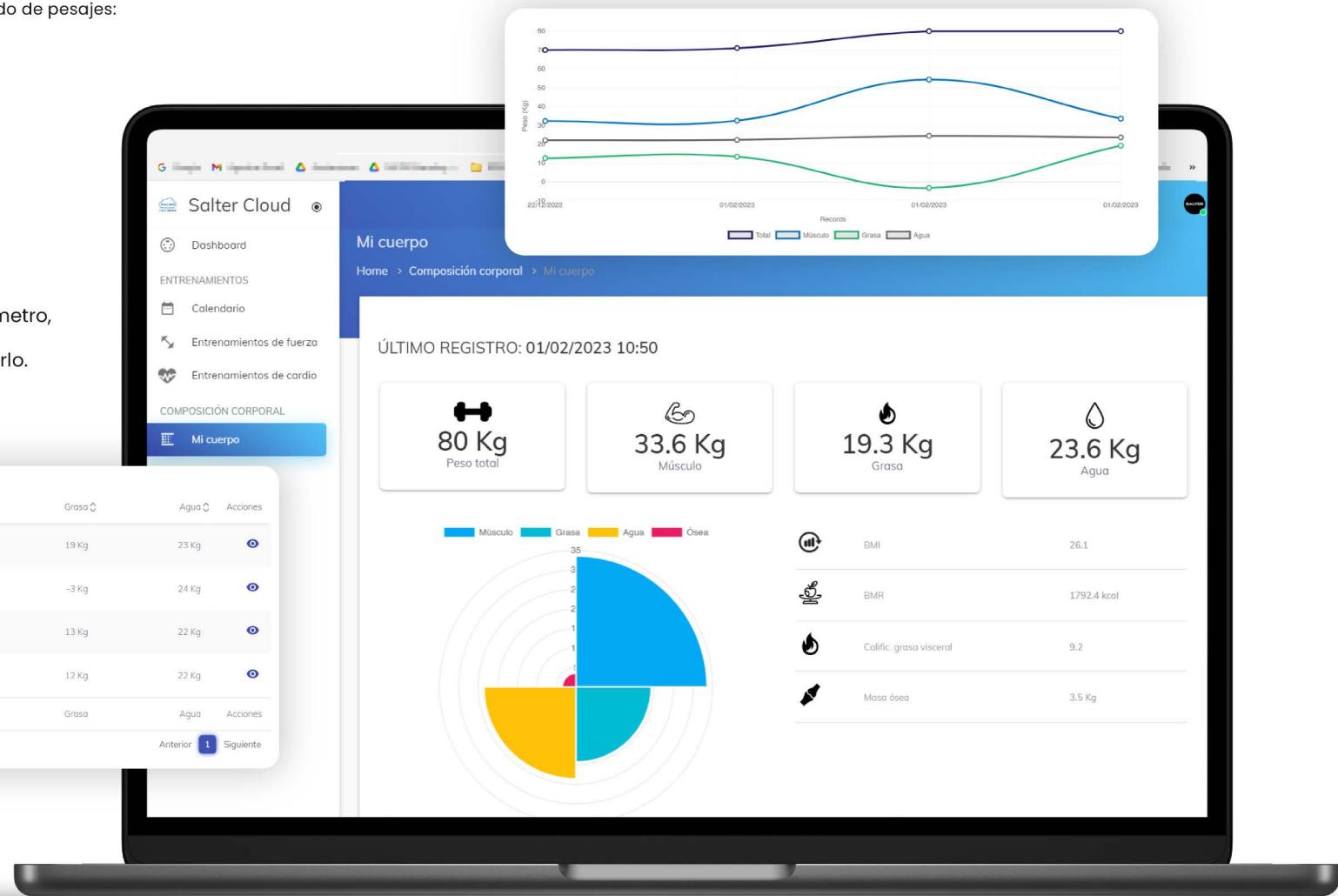
## Mi cuerpo

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, clickear 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**.

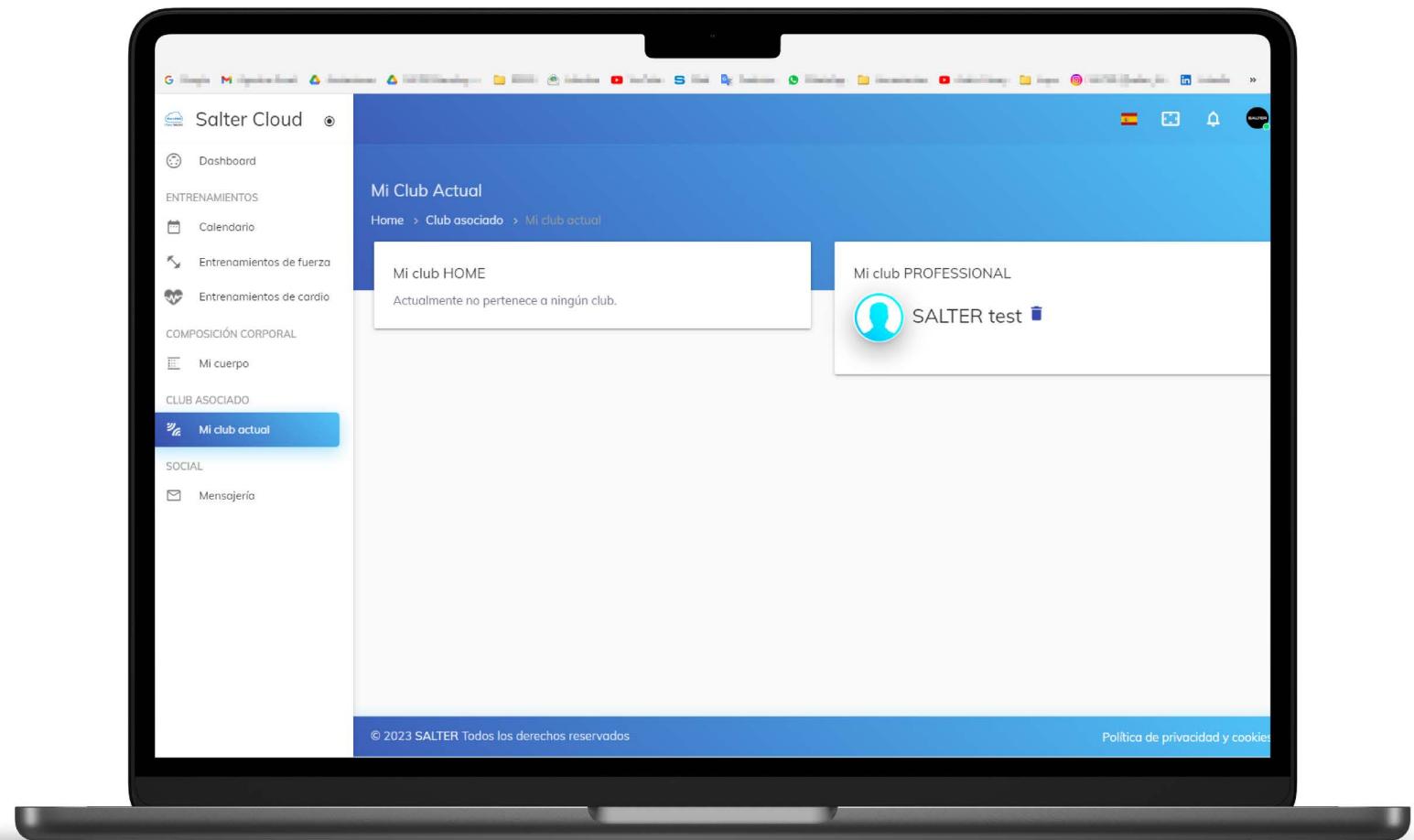
10 ▾ registros por página					
Fecha	Peso total	Músculo	Grasa	Agua	Acciones
2023-02-01 10:50:57	80 Kg	33 Kg	19 Kg	23 Kg	🕒
2023-02-01 10:50:16	80 Kg	54 Kg	-3 Kg	24 Kg	🕒
2023-02-01 09:46:05	71 Kg	32 Kg	13 Kg	22 Kg	🕒
2022-12-22 14:45:19	70 Kg	32 Kg	12 Kg	22 Kg	🕒
Fecha	Peso total	Músculo	Grasa	Agua	Acciones
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 clickear en el ícono 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.

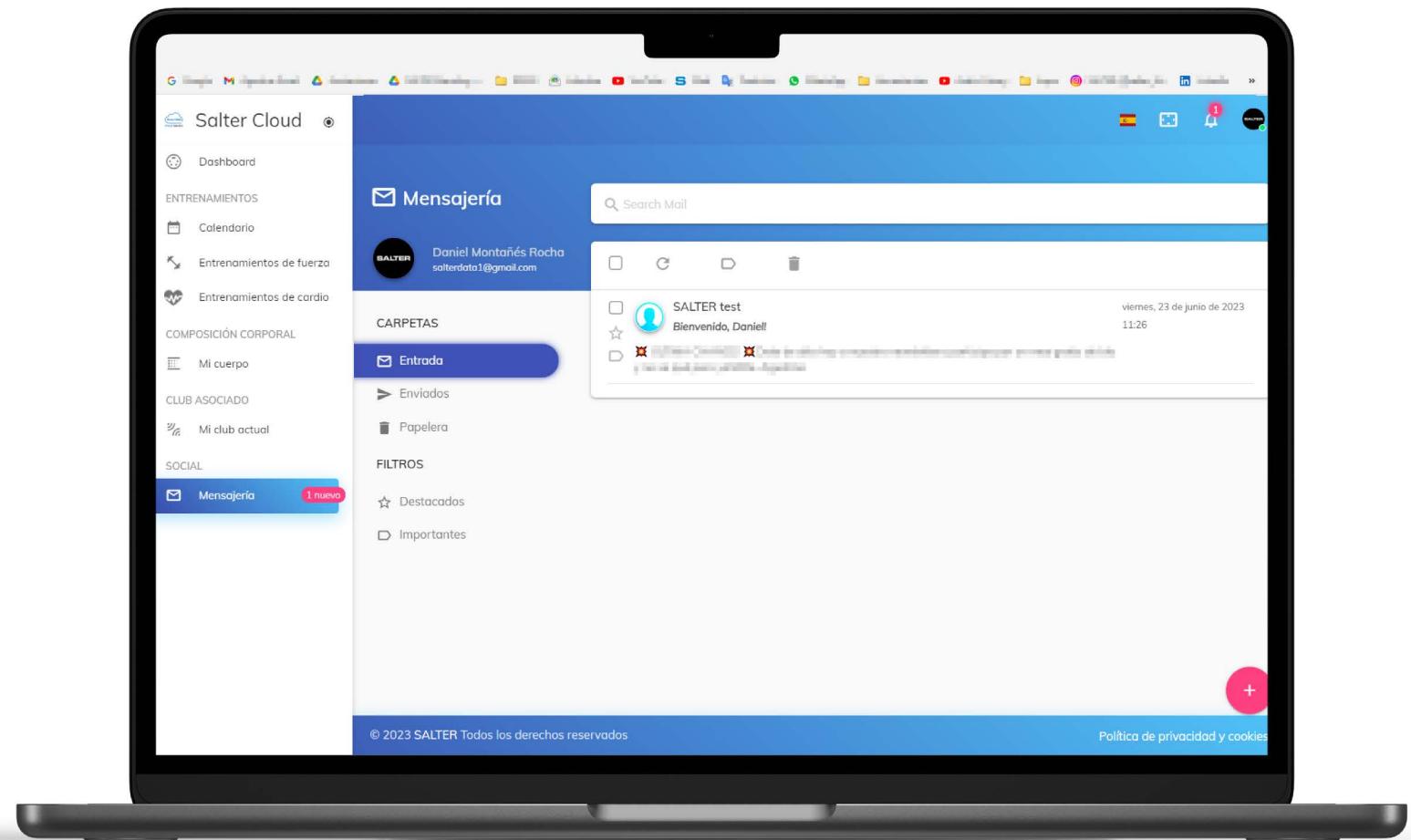


## Mensajería

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

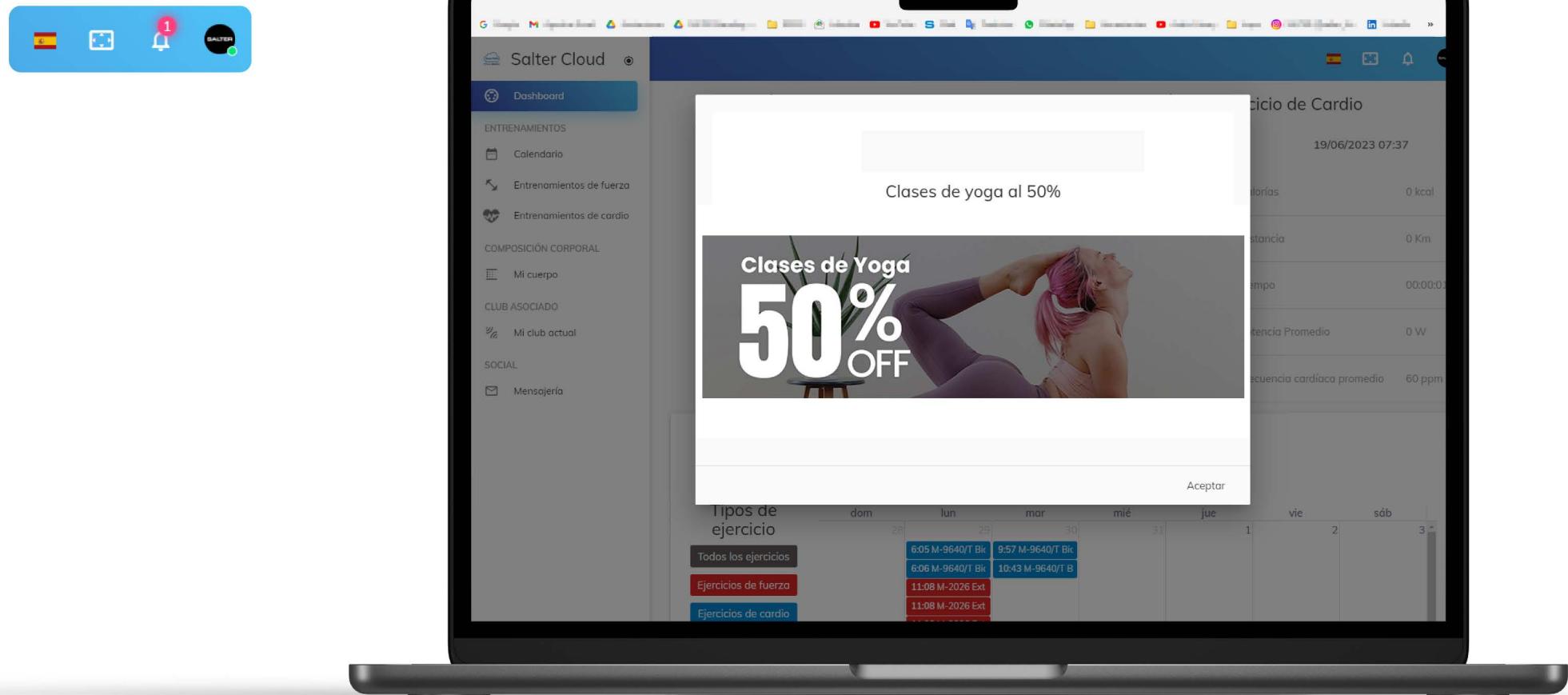


- Para enviar un mensaje, habrá que seleccionar el ícono de abajo a la derecha y redactar el email. **Sólo será posible hacer el envío de emails a miembros registrados dentro de SALTER CLOUD.**



## Mensajería

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



**SALTER**

