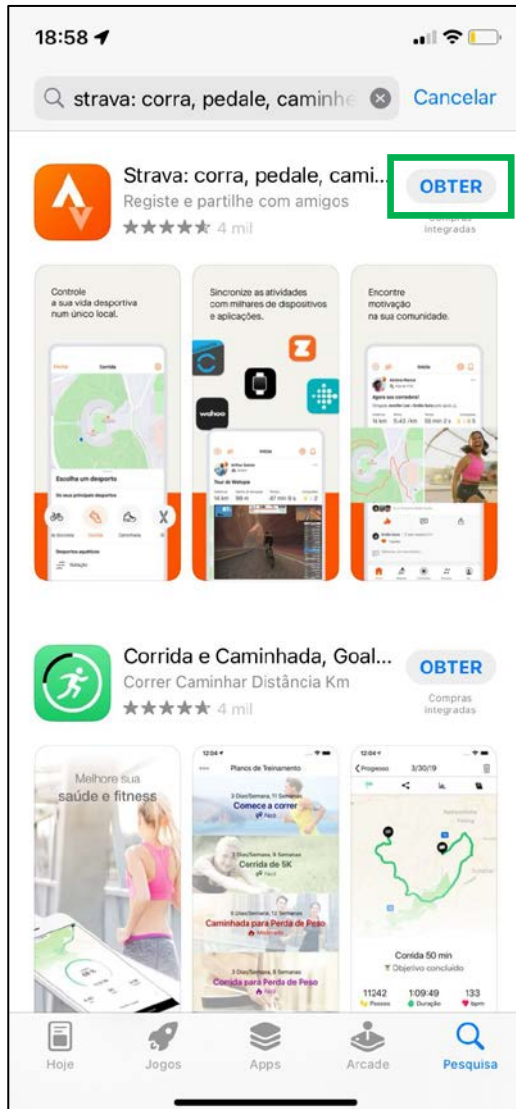


Manual: Strava

Mayo/Maio, 2023

CONFIDENTIAL

Descargar la aplicación Download da aplicação



ESP

En la App Store / Google Play buscar por Strava y descargar la aplicación

PT

Na App Store / Google Play procurar por Strava e fazer download da aplicação

Abrir la aplicación

Abrir a aplicação



ESP

Ya tenemos cuentas creadas por club, por lo tanto, se debe elegir la opción “Iniciar sesión”

PT

Ja temos as contas criadas por clube por tanto, deve-se seleccionar a opção “Iniciar sessão”



9:15 4G 91

[Atrás](#) [Iniciar sesión](#) [Iniciar sessão](#)

Continuar con Facebook

Continuar con Google

Continuar con Apple

puertadelcarmen@vivagymgroup.com

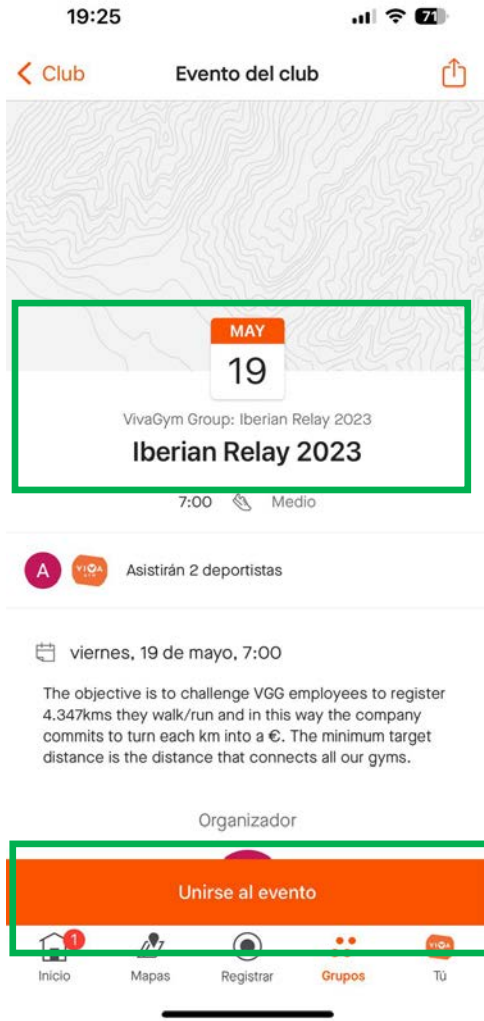
[¿Olvidaste tu contraseña?](#)

ESP

Entrar con el correo electrónico del club y la contraseña “123456789”. Se os pasará el listado de Usuarios para que cada Club/Equipo lo tenga.

PT

Entrar com o email do Club Manager e a password “123456789”. A lista de Utilizadores ser-lhe-á transmitida para que cada Clube/Equipa a possua.

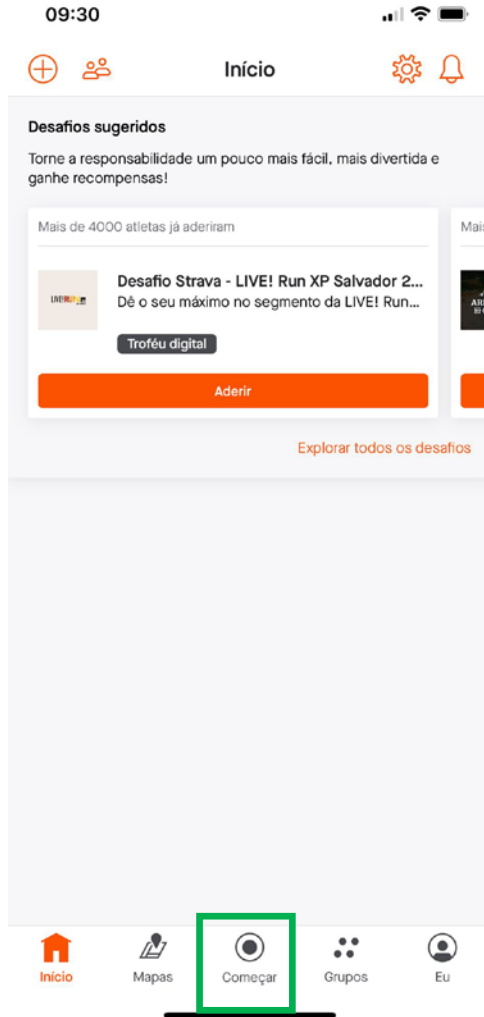


ESP

Una vez dentro de la APP, busca tu grupo: VivaGym Group: Iberian Relay 2023 y solicita unirme al próximo evento del día 19 de Mayo.

PT

Uma vez dentro da APP, procure o seu grupo: VivaGym Group: Iberian Relay 2023 e peça para participar no próximo evento a 19 de Maio.



ESP

Para iniciar el registro de kms se presiona “Registrar”

PT

Para começar o registro de kms deve-se clicar em “Começar”

Elegir actividad

Escolher um Desporto



ESP

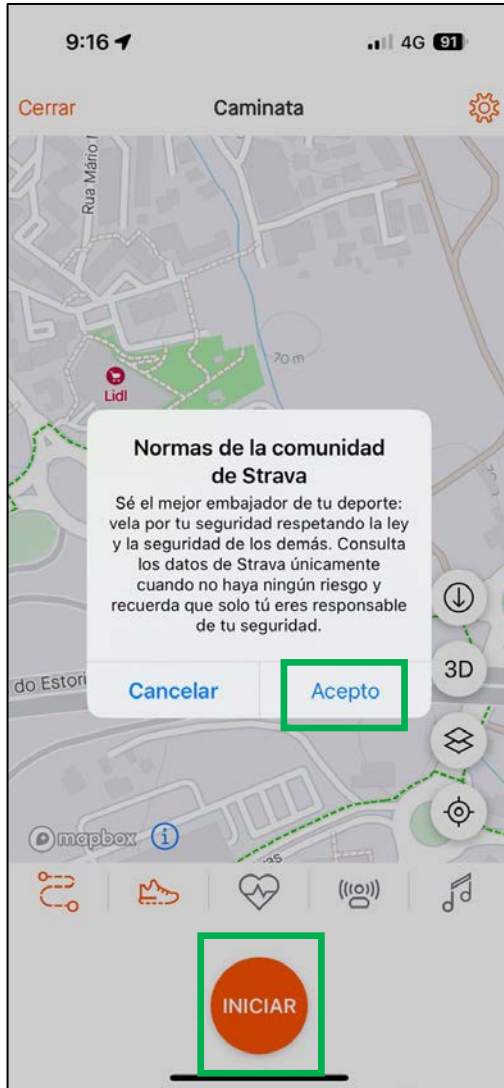
Se selecciona “Carrera, Carrera de montaña, Caminata o Senderismo”.
No está permitido otro tipo de actividad. Además correr o andar en cinta no es posible

PT

Deve-se seleccionar “Corrida, Corrida de montanha, Caminhada”
Não é permitido outro tipo de atividade. Andar ou correr na passadeira também não é possível

Iniciar y aceptar

Iniciar e aceitar

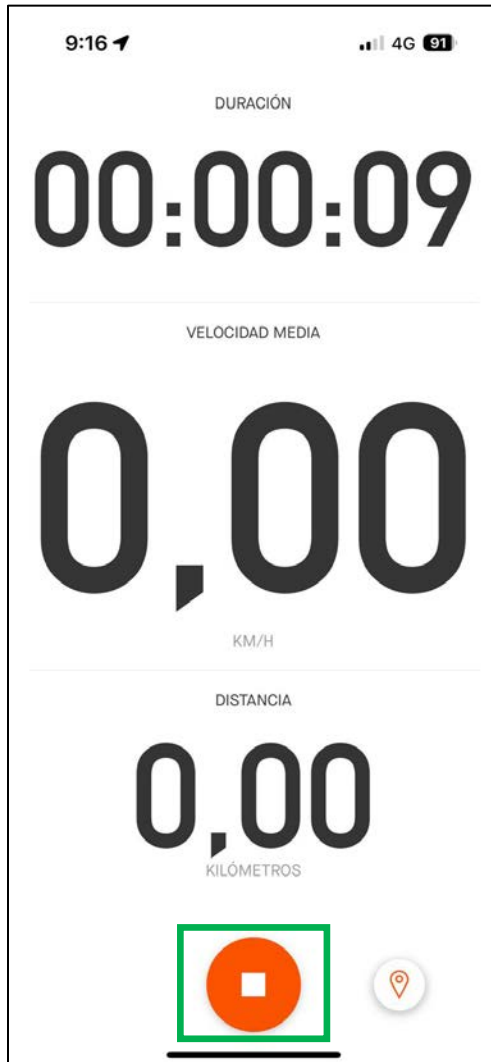


ESP

Se selecciona “Iniciar y Aceptar”

PT

Deve-se seleccionar “Iniciar e aceitar”

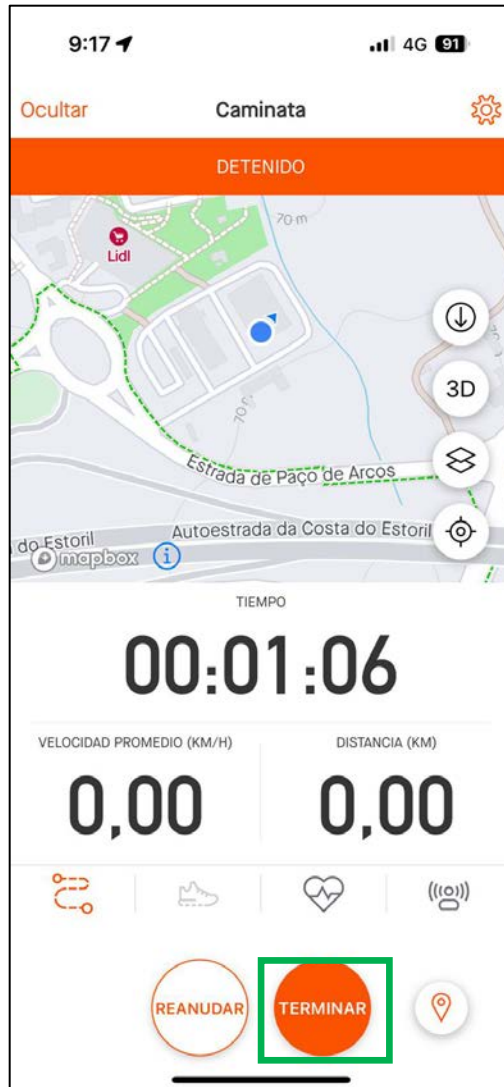


ESP

Para terminar la actividad se pulsa el boton “STOP”. Para que la señal GPS no de fallo se debe tener la LOCALIZACIÓN activada en Strava.

PT

Para finalizar a atividade deve-se pulsar o botão “STOP”. Para que o sinal GPS não falhe, é necessário ter o LOCATION activado no Strava.



ESP

Y posteriormente “Terminar”

PT

E posteriormente “Concluir”



9:17 4G 91

Reanudar Guardar actividad

Caminata de mañana

¿Cómo te ha ido? Comparte más detalles sobre tu actividad y usa @ para mencionar a alguien.

Caminata

Este mapa es solo una muestra. Verás tu propio mapa de actividad después de guardar.

Añadir fotos/videos

Cambiar tipo de mapa

Detalles

✓ Tipo de actividad

¿Cómo autoevalúas esta actividad?

Escribe tus notas aquí. Solo tú podrás verlas.

Guardar actividad

ESP

Muy importante! Se debe escribir un descriptivo y después “Guardar actividad”. El descriptivo debe ser NOMBRE y APELLIDO de la persona que ha realizado el recorrido.

PT

Muito importante! Deve-se escrever um descritivo e posteriormente “Guardar atividade”. O descritivo deve ser o NOME e APELIDO da pessoa que fez a viagem.



	DEPORTISTA	DISTANCIA
1	 Fitness Hut Trindade	1,50 km
2	 Vivagym Puerta del Carmen	0,01 km

ESP

Puedes consultar el ranking de los mejores clubes, pero solamente aparecerán los 10 mejores, así que deberás esforzarte para estar en el TOP 10.

PT

Podes consultar o ranking dos melhores clubes, mas só aparecerão os 10 primeiros, pelo que terá de se esforçar muito para estar no TOP 10.



VIA GYM

Gracias!
Obrigado!

