

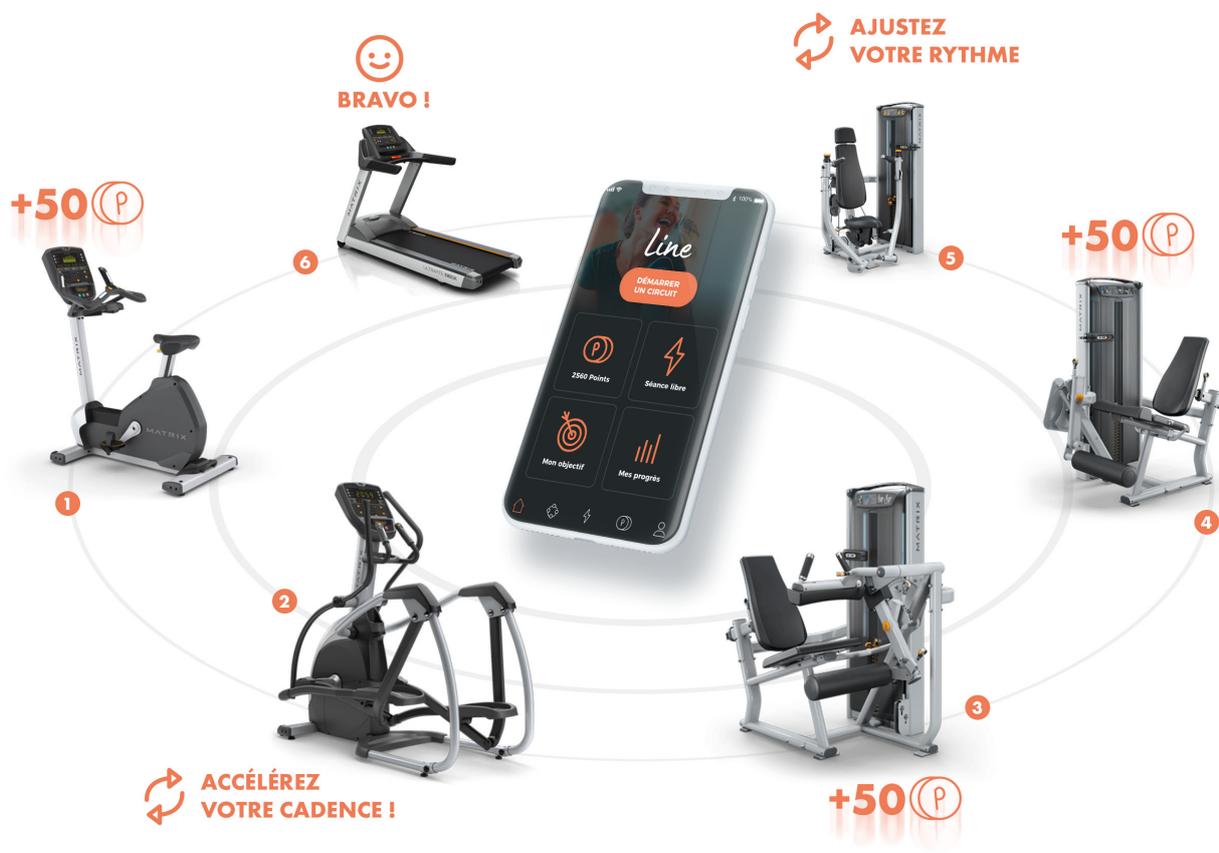
GUIDE D'UTILISATION DE L'APPLICATION CONNECT+ BOOST

Version 1.11

CONNECT+
Boost

LES CIRCUITS TRAININGS CONNECTÉS

CONNECT+BOOST



Guide d'utilisation de l'application Connect+Boost

Connect+Boost, c'est quoi ?

C'est un service de « coaching en temps réel » mis à disposition de vos adhérents, disponible sur leur propre mobile. Ce mode d'entraînement fonctionne avec les machines connectées muscu et/ou cardio de la salle de sport.

3 circuits adaptés à différents publics :

Line = des circuits pour la perte de poids

Svelt = des circuits pour un corps plus tonique et galbé

Mio = des circuits pour prendre de la masse

Téléchargement

Téléchargez l'application mobile **Connect+ Boost** sur Apple Store ou Google Play sur le mobile de l'adhérent. Un fois installée, autorisez l'accès au :

- Bluetooth, à la localisation et au NFC (si le mobile en est équipé)

Création du compte

Cliquez sur le bouton « créer un compte ».

Entrez le code club (par exemple : 1301)

Remplir les champs du profil.

Renseignez l'objectif principal et le niveau de la personne. Sauvegardez.

Le circuit training (Line, Svelt, Mio) s'affiche quelques secondes, puis la page d'accueil apparaît.

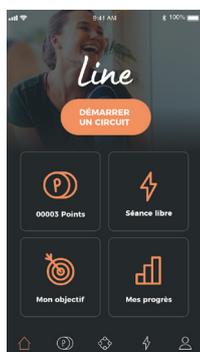


La page d'accueil

Démarrer un circuit : une liste de circuits pré-définis prêts à l'emploi vont s'afficher.

Séance libre : Une connexion immédiate aux machines de son choix pour un entraînement libre, adapté au niveau de forme et à l'objectif de l'utilisateur.

Points : Des points sont cumulés à chaque séance. Un compteur de points se remet à 0 en fin de mois. Ce qui permet de créer des challenges mensuels auprès des adhérents. Exemple : pour les 3 premiers, 1 mois offert à gagner.



(pour la gestion des points adhérents nous livrons une solution appelée CCoins)

Progrès : C'est un écran récapitulatif de façon complète l'évolution des trainings faits sur la période d'entraînement.

Objectifs : La page objectif permet de garder en mémoire l'objectif et ses bénéfices. On peut ici visualiser les autres objectifs existants et modifier l'objectif initial.

Une navigation en bas d'écran pour un accès direct à :
Home - Points - Circuits - Séance libre - Profil



Démarrer un circuit

1/ Choisir un circuit dans la liste. Un accès au détail permet de prévisualiser le programme. Il peut s'agir d'un circuit cardio ou muscu, ou bien les deux. Cliquez sur la flèche pour démarrer le circuit.

2/ La première machine s'affiche avec sa photo et son numéro que l'on retrouve identifié sur chaque machine. En sweepant sur l'écran, on peut voir les autres machines du circuit. Il n'est pas obligatoire de suivre l'ordre du circuit.

3/a. Exercice MUSCU

L'exercice Muscu est découpé en 2 temps : 1 ou 2 série d'échauffement + 4 séries en moyenne alternées de phases de repos.

PRÉPARATION DE LA SÉANCE

Dirigez-vous vers la machine proposée (photo + numéro d'identification).

Posez le téléphone sur le socle C+Boost.

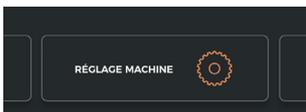
Connectez la machine en cliquant sur le bouton « connexion machine » ou « scanner ». Selon les versions de mobile (nfc ou non) il sera demandé de cliquer sur le numéro de machine. Si le téléphone est en NFC, la connexion est automatique.



Réglages machine / Zones travaillées / Vidéo d'utilisation

Réglez la machine selon la recommandation si besoin (en bas de l'écran un bouton « réglages machine » permet de vérifier le réglage de la machine selon sa morphologie). Un accès aux zones musculaires travaillées, ainsi qu'une vidéo de l'utilisation machine se retrouve en bas de l'écran.

Installez-vous sur la machine.



Réglage poids

Réglez le poids de charge indiqué avec la clavette.

Un check vert apparaît lorsque le bon poids est renseigné. A ce moment là, vous pouvez commencer vos répétitions.

Un check rouge apparaît : le poids indiqué n'est pas le bon sur la machine.

Un check jaune apparaît : ajouter une charge additionnelle.

PENDANT

Compteur Reps

Durant l'exercice, un compteur s'affiche et comptabilise les répétitions en direct.

Les points se cumulent simultanément.

Des messages d'encouragement apparaissent.

Repos + Préparation

A la fin de la série, le temps de repos s'affiche à l'écran.

Préparez la prochaine série en renseignant le nouveau poids indiqué sur la partie basse de l'écran. Ce nouveau « poids » est calculé selon votre niveau de fatigue ; il sera soit plus lourd si l'exercice est facile ou plus léger s'il est trop difficile.

Les 4 séries terminées, l'écran « exercice terminé » s'affiche.

Puis, l'écran du circuit en cours apparaît, il vous propose de vous rendre sur la 2ème machine. Réalisez les mêmes actions que pour l'exercice précédent.

Idem pour l'exercice 3 et 4 jusqu' à la fin du circuit.

Déconnexion machine

Pour terminer l'exercice ou changer de machine, il suffit de retirer le téléphone du socle de la machine.

3/b. Exercice CARDIO

Différentes options d'utilisation Cardio selon le modèle de machines présent dans votre salle de sport.

L'exercice cardio est découpé en 3 temps : Echauffement / Effort / Retour au calme.

PRÉPARATION DE LA SÉANCE (version sans bracelet fc)

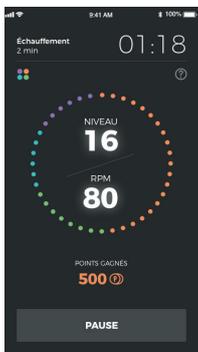
Dirigez-vous vers la machine proposée (photo + nom de la machine).

Placez votre téléphone devant le Tag C+Boost, puis cliquez sur « scanner machine ».

Selon les versions de mobile (nfc ou non) il sera demandé de cliquer sur le numéro de machine correspondant.

Vérifiez que la machine cardio est bien allumée, ou bien à ce moment-là allumez-la, ou activez-la en actionnant la machine (en pédalant).





Cliquez sur « démarrer l'exercice »

La roue Cardio s'affiche et propose au centre les recommandations suivantes :

- Le Niveau à renseigner sur la machine (ex : Niveau 3)
- Le RPM à suivre (ex : 70 Rpm)

Des conseils d'efforts toutes 3-4 minutes

Dès la fin de l'échauffement et jusqu'à la fin de l'exercice, l'appli demande à l'adhérent de poser ses mains sur les poignées de la machine pour mesurer sa fréquence cardiaque, durant 30 sec environ.



Suite à cette action, l'appli va proposer une nouvelle recommandation :

Niveau et le Rpm sont ajustés à la hausse ou à la baisse, selon la fréquence cardiaque de la personne à cet instant T.

Ses zones travaillées identifiées par couleur

Au moment où les mains sont posées sur les poignées, une jauge blanche apparaît sur la roue. Elle indique à quelle intensité s'exécute l'exercice en cours grâce au code couleur des points.



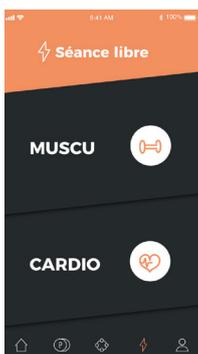
Orange = zone d'échauffement / retour au calme

Vert = Amélioration de la forme / Brûle graisse

Bleu = Travail d'endurance

Violet = Travail à haute intensité

Plus les recommandations sont suivies, plus les points se cumulent.



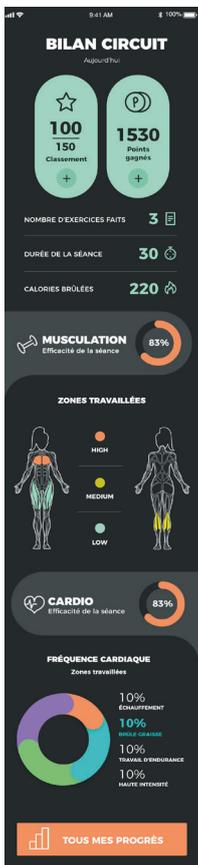
Démarrer une séance libre

Sur la page d'accueil, cliquez sur séance libre, puis choisissez une séance Cardio ou une séance Muscu. Dirigez-vous sur la machine de votre choix puis connectez l'application à la machine de la même manière que pour « Démarrer un circuit ».

Fin d'une séance circuit

Le Bilan circuit : Cet écran s'affiche à chaque fin de circuit/séance libre avec un récapitulatif et une appréciation des trainings effectués que ce soit en musculation ou en cardio.

- Durée de la séance
- Calories brûlées
- Nbr d'exercices faits
- Points et classement du club
- Indices d'efficacité cardio / muscu
- Zones travaillées cardio / muscu



Les points

Tous les mois, le compteur de points est remis à 0.

Les cas particuliers

—> **Je ne mets pas le même poids indiqué sur l'app / ou / Je ne souhaite pas suivre la recommandation cardio indiquée.**

Ce cas arrive lorsque l'exercice est trop facile ou trop difficile. L'application va s'adapter à votre niveau sur le moment en proposant des recommandations sur mesure.

—> **La machine proposée par le circuit est occupée par un autre adhérent.**

Choisissez une autre machine du circuit. L'application s'adapte à votre choix.

—> **L'exercice est trop difficile et j'arrête avant la fin.**

Si vous êtes au bout de votre effort et que vous stoppez votre exercice, le compteur disparaît et bascule en mode Repos. Vous avez le choix de poursuivre ou non votre exercice, dans tous les cas vos points seront sauvegardés.

Des méthodes d'entraînements alternées

Les circuits trainings Connect+Boost intègrent différentes méthodes d'entraînement. Les rythmes d'entraînement vont varier autour de différents modes : **Pyramidal, 10_12RM, Dropset, Série longue, Cardio continu, Hiit**

Contact Support

Vous avez des questions ?

Rendez-vous sur le site www.connectplusboost.fr
et posez votre question
sur notre formulaire en ligne dans contact.

CONNECT+BOOST

Maxime Vion
Responsable Digital / Technique
06 73 87 79 24
maxime.vion92@gmail.com

Davina Gariboli
Responsable Communication
06 74 44 24 57
davina.gariboli@gmail.com

CONNECT+
Boost