



mywellness  
cloud



mywellness  
cloud



Mobile

**MYWELLNESS**

**Приложение**

*Доступно ПОВСЮДУ*

# MYWELLNESS В ТЕЛЕФОНЕ



**Физическая  
активность**



**Тренировка**



**Соревнования**

- Тренируясь на открытом воздухе продвинутый пользователь может **отслеживать тренировочный процесс** (результаты) через свое мобильное приложение
- Продвинутый пользователь может **иметь доступ к его персональному аккаунту на его телефоне** и проверять его место в рейтинге соревнований с друзьями

**МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ И ОТСЛЕЖИВАНИЕ  
РЕЗУЛЬТАТОВ**



mywellness  
cloud



**MYWELLNESS.COM**  
**ПРОДВИНУТЫЙ**  
**ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ**

*Личный web-аккаунт*

# MYWELLNESS.COM

## ПРОДВИНУТЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

The screenshot displays the MyWellness.com user interface. At the top, there is a navigation bar with tabs for MOVEMENT, TRAINING, CHALLENGES, and MYCOACH. The user's name, Mario, is visible in the top right corner. The main content area features a 'WEEKLY ACTIVITY LEVEL' section with a progress bar showing 2500 MOVE POINTS out of a goal of 3500. Below this, there is a 'Logbook' section with a sidebar menu containing 'All', 'DAILY ACTIVITIES', 'TRAININGS', 'CHALLENGES NEWS', 'COACH', and 'BODY MEASUREMENT'. The logbook lists various activities such as Cardiovascular training, Gym, Coach, Walking, Running, and Swimming, each with a date and time stamp.

- Web-Аккаунт для доступа к информации о тренировках
- **MOVE**: тренировки на открытом воздухе и в зале.
- **ТРЕНИНГ**: тренировочные сессии и упражнения.
- **СОРЕВНОВАНИЯ**: рейтинг результатов в реальном времени.
- **МОЙ ТРЕНЕР**: управление образом жизни.

**ЛИЧНЫЙ WEB-АККАУНТ**

# Что такое mywellness cloud?

mywellness cloud это online технология приложений для бизнеса, которая помогает сотрудникам фитнес клуба лучше понять своих клиентов и улучшить взаимодействие с ними.

Для клиентов существует личный кабинет на специальном сайте, который дает доступ для отслеживания тренировок и образа жизни в фитнес клубе и за его пределами.





mywellness.com

pro.mywellness.com

Существует две составляющих mywellness cloud. 1) 'mywellness.com' для конечных пользователей. 2) 'pro.mywellness.com' для сотрудников фитнес клуба.

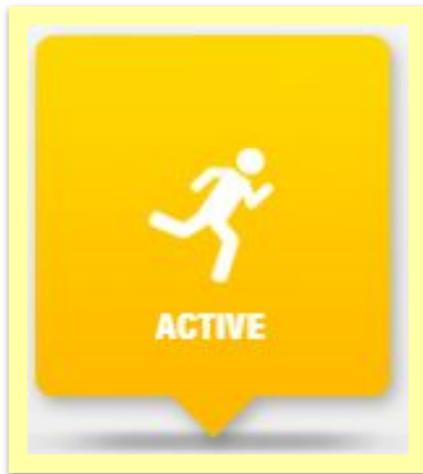
# Доступ mywellness cloud



На mywellness cloud можно зайти следующими способами:  
Используя терминал VISIOSELF, VISIOWEB или дисплей UNITY на кардио оборудовании. Также с помощью планшетов, смартфонов и компьютера.



Батарейка на mywellness.com показывает пользователям количество заработанных баллов MOVE за неделю.



Данный значок показывает уровень активности пользователя, в зависимости от количества баллов MOVE.

# Что такое MOVE?

**MOVE** показывают насколько вы физически активны в течении дня . Чем больше и быстрее вы двигаетесь, тем больше баллов MOVEs вы зарабатываете.

В отличие от количества потраченных калорий , MOVEs не зависят от веса тела и позволяют более точно сравнивать ваш уровень активности с уровнем активности ваших друзей.

Определите уровень вашей активности с помощью баллов MOVEs:

Вы также можете перевести ваши баллы MOVs в калории, которые будут рассчитаны в зависимости от вашей массы тела.



**LOW ACTIVE**  
UP TO 499 MOVEs



**MODERATELY ACTIVE**  
FROM 500 TO 749  
MOVEs



**ACTIVE**  
FROM 750 TO 999  
MOVEs



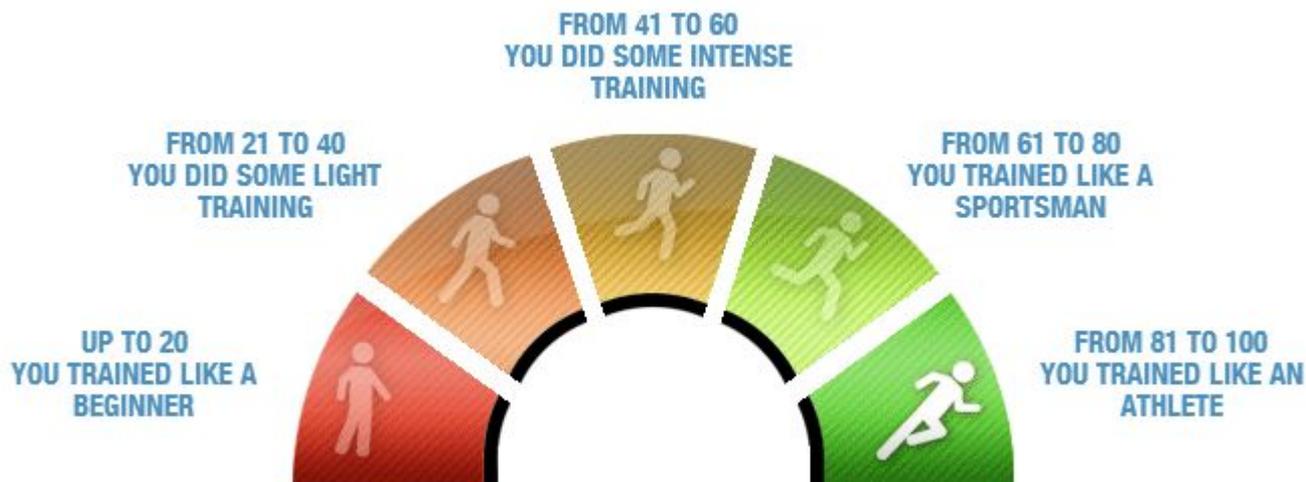
**VERY ACTIVE**  
MORE THAN 1000  
MOVEs

# Эффективность тренировки

Эффективность тренировки (ЭТ) – способ измерить качество ваших занятий. Узнайте, достигли вы целей на своём уроке.

Исходя из потраченного времени и интенсивности всех проделанных упражнений эффективность тренировочной сессии оценивается по шкале от 0 до 100.

Если вы были нацелены на интенсивную тренировку, ваш показатель ЭТ должен быть высоким. Если вы просто хотели поделаться лёгкие упражнения, ваш показатель ЭТ будет низким.



# Журнал



Журнал позволяет просмотреть все ваши действия, выполненные через mywellness.

Обновления отображаются на домашней странице сайта [mywellness.com](http://mywellness.com) и распределены по категориям:

- mywellness key
- Ежедневная активность
- Упражнения
- Программа тренировок
- Биометрические данные
- Coach
- Challenges
- Aspiration Map

# Добавление активности

## вручную

New activity

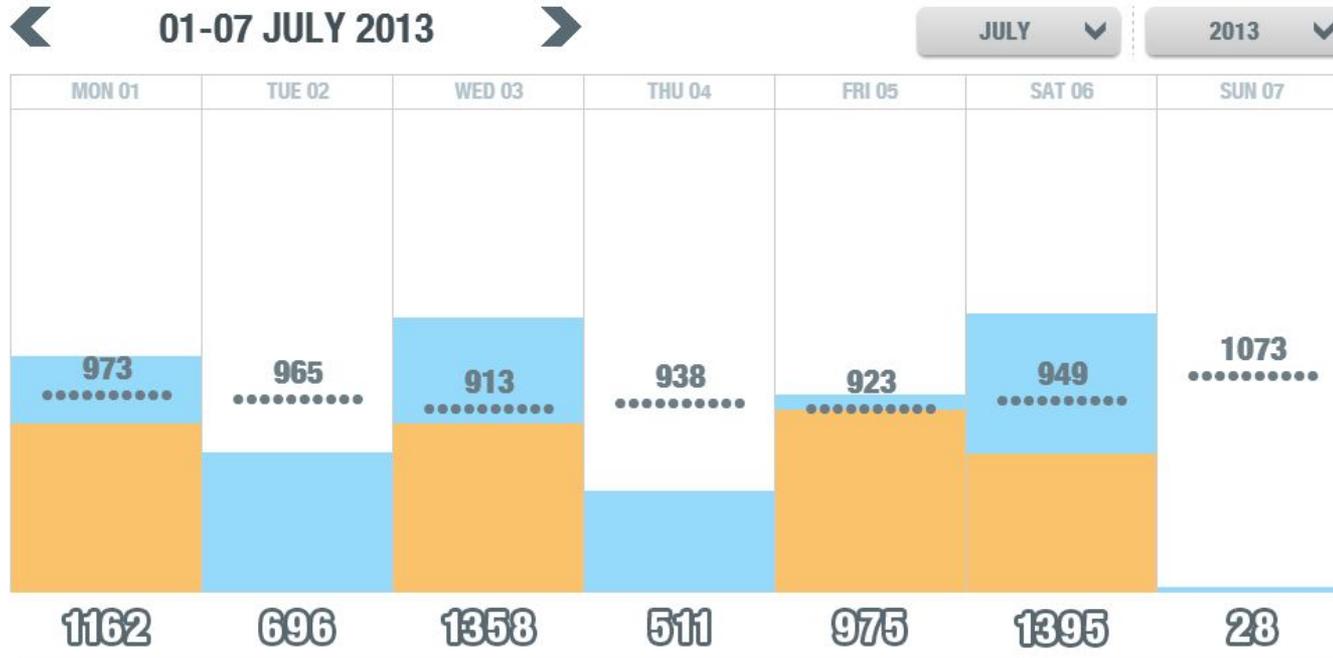
Пользователи могут добавлять физическую активность вручную, за пределами клуба, нажав кнопку «Новая активность»\*.

Пользователи имеют возможность записать свою физическую активность, групповые занятия и ежедневную активность, такую как работа в саду и уборка.

\*This is also achievable when using the **Free** mywellness iOS and Android smartphone and tablet applications.

# Двигательная активность

● DAILY GOAL ■ TRAINING PROGRAMME ■ EXERCISES ■ DAILY ACTIVITIES ■ MYWELLNESS KEY ■ PLANNED



Показатели MOVE за неделю можно проанализировать в разделе «Двигательная активность» сайта [mywellness.com](http://mywellness.com). Данные представлены в виде цветowych диаграмм, показывающих вашу двигательную активность.

# Результаты

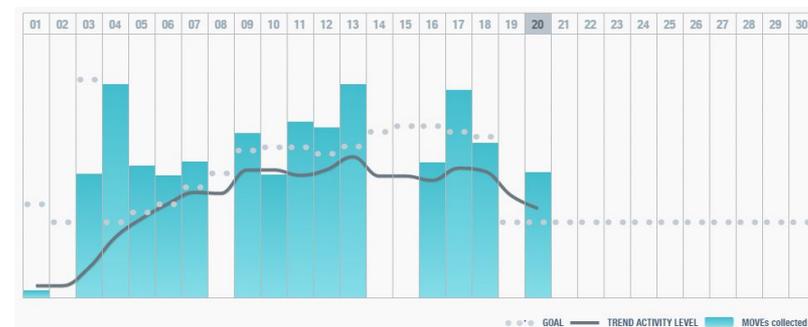
1

Показатели MOVE могут быть подвергнуты дальнейшему анализу, для этого нужно нажать кнопку «Результаты» в низу страницы «Двигательная активность».



2

Здесь у вас есть возможность просмотреть данные MOVE за неделю по уровню активности, времени и интенсивности и расходу калорий. Информация может быть представлена за неделю, месяц или год, позволяя вам выявлять тенденции.



# mywellness: Разъяснение уровней

## ИНТЕНСИВНОСТИ

mywellness cloud предоставляет возможность отображения эффективности вашей физической активности на основе метаболического эквивалента тренировки (MET) и длительности занятий. Интенсивность делится на 3 уровня в соответствии с рекомендациями по физической активности\*

- **Свободный** (Низкая интенсивность) 1 – 2,9 МЭЗ
- **Игра** (Средняя интенсивность) 3 – 5,9 МЭЗ. Рекомендуемый объём: 150 минут в неделю.
- **Бег** (Высокая интенсивность) 6+ МЭЗ. Рекомендуемый объём: 75 минут в неделю.



Legend for activity intensity levels:

- GOAL (represented by three grey dots)
- HIGH INTENSITY (RUN) (represented by a dark teal bar)
- MEDIUM INTENSITY (PLAY) (represented by a medium teal bar)
- LOW INTENSITY (FREE) (represented by a light teal bar)

*\*Доклад о физической активности 2011 года, рекомендации по типу и количеству физической активности, необходимых людям в возрасте 19-64 лет для поддержания здоровья, в частности для предотвращения заболеваний.*

# Пример: уровень

**ИНТЕНСИВНОСТИ**  
1 МЭЗ = Количество энергии (ккал/кВт/ч), потребляемое телом в покое, эквивалентное 3,5мл O<sub>2</sub>/кг/мин

## Свободный – Низкая интенсивность

Стояние = 1,3 МЭЗ

Ходьба со скоростью 2,5 мили в час (4 км/ч) = 2,9 МЭЗ

## Игра – Средняя интенсивность

Ходьба со скоростью 3,4 мили в час (5,5 км/ч) = 3,6 МЭЗ

Медленное плавание = 4,5 МЭЗ

## Бег – Высокая интенсивность

Бег со скоростью 5 миль в час (8 км/ч) = 8,0 МЭЗ

Отжимания / подтягивания / разножка (энергично) = 8,0 МЭЗ

Бег со скоростью 7,5 миль в час (12 км/ч) = 13,5 МЭЗ

# Биометрические параметры

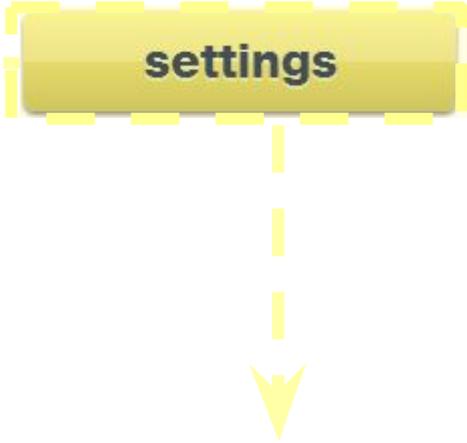
Пользователи также имеют возможность записывать их биометрические данные, такие как вес, кровяное давление, жировая масса и другие нажав на «Новые биометрические параметры».

**New measurement**

Пользователи могут добавить до 13 измерений и отслеживать тенденцию понедельно, ежемесячно и за год.

# Настройки

Нажав на раскрывающийся список в правом углу сайта mywellness.com и нажав на кнопку 'Настройки' ...



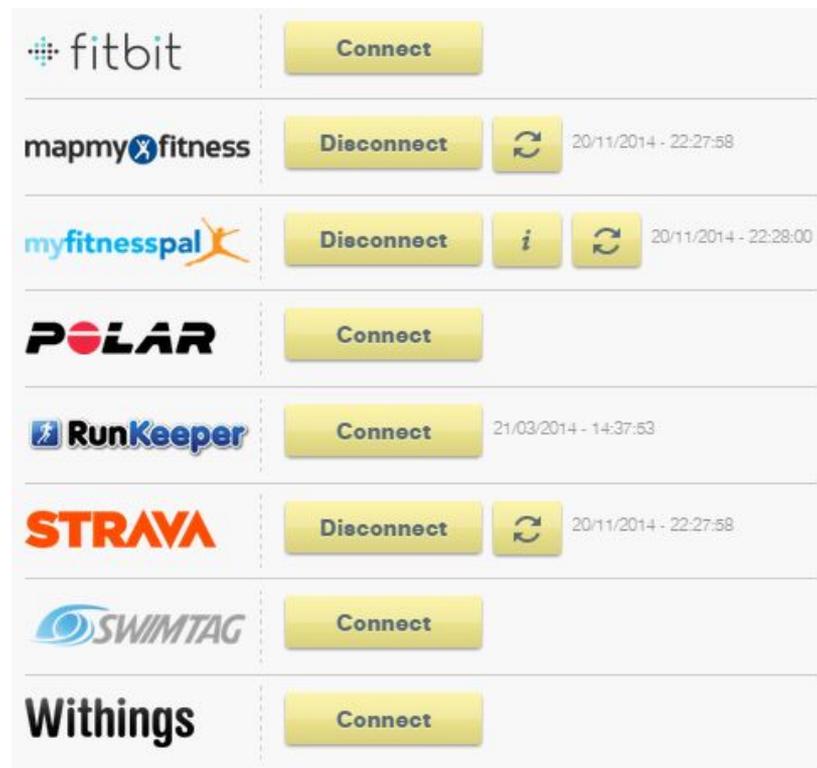
settings

Пользователи могут обновлять свои личные данные и пароль, синхронизировать устройства и другие приложения, а также добавлять любимые сайты к аккаунту.

# Связанные профили

1 Вы можете привязать другие профили к mywellness.com, нажав на кнопку «Привязать» на странице «Связанные профили» и введя ваши регистрационные данные для нужной платформы.

2 Используя Strava, RunKeeper или mapmyfitness для отслеживания ваших занятий на открытом воздухе, вы можете автоматически синхронизировать эти данные с вашим профилем на mywellness после завершения какого-либо действия.



# Withings

Если вы используете Withings Smart Body Analyser, вы можете автоматически синхронизировать ваш вес, состав тела и давление на вашем аккаунте mywellness cloud.



Весы способны различать до 8 пользователей. Каждый пользователь имеет собственный профиль Withings и независимый доступ.

# Fitbit

Устройства Fitbit мотивируют вас, чтобы оставаться активными, жить лучше и достигать своих целей.

Теперь Technogym сделал возможным синхронизацию треккеров и беспроводных весов



Просто нажмите 'Связать' в настройках и введите имя пользователя и пароль для аккаунта FitBit для синхронизации с профилем Mywellness Cloud.

# Strava

Strava позволяет вам отслеживать ваши заезды и забеги с помощью вашего iPhone, Android или GPS устройства и помогает анализировать и учитывать активность.



Просто нажмите 'Связать' в разделе «Связанные аккаунты» и введите в настройках ваш логин и пароль для входа Strava , затем синхронизируйте с профилем mywellness cloud.

# Swimtag

Swimtag это устройство для помощи в тренировках и система мониторинга, которая отслеживает ваш прогресс в занятиях плаванием.



Просто нажмите 'Связать' в разделе «Связанные аккаунты» и введите в настройках ваш логин и пароль для входа в Swimtag, затем синхронизируйте с профилем mywellness cloud.

# Favourite sites



Клиенты могут настроить свои любимые веб-сайты нажав 'Веб-закладки' в «настройках» на [mywellness.com](http://mywellness.com), предлагая на самом деле уникальный опыт использования дисплеев UNITY и VISIOWEB после выполнения авторизации.

# Wellness 'On the Go'



Users can access their wellness and lifestyle data on the go, with the mywellness iOS and Android applications for smartphones and tablets.