

## PASSO 1-

Acesse o link para preenchimento do cadastro (anamense) e PAR-Q:  
<https://www.sistematreinoonline.com.br/ws/areadoaluno/interface/cadastro.php?emp=8675>

← → ↻ Não seguro | [www.sistematreinoonline.com.br/novo/interface/cadastro.php?emp=8675#](http://www.sistematreinoonline.com.br/novo/interface/cadastro.php?emp=8675#)

**FIT IDA**  
GESTÃO EMPRESARIAL E QUALIDADE DE VIDA

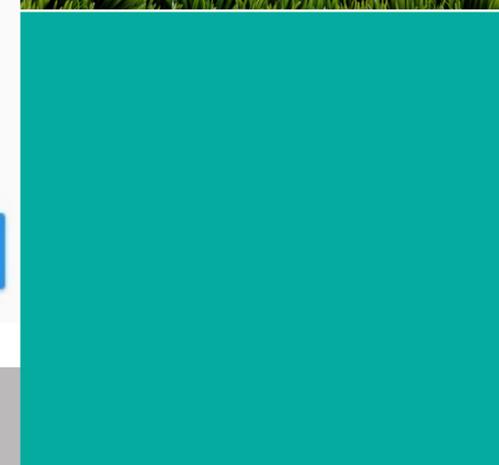
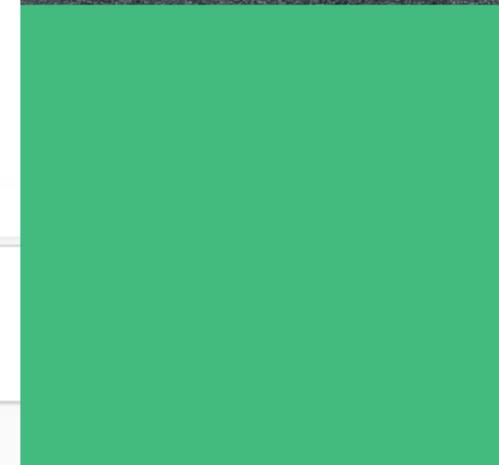
### Cadastro

\* Campos de preenchimento obrigatório.

Nome\*  Data de Nascimento  Sexo  
 Masculino  
 Feminino

Email\*   Digite o captcha

**ATENÇÃO AS LETRAS  
MAIÚSCULAS E MINÚSCULAS**



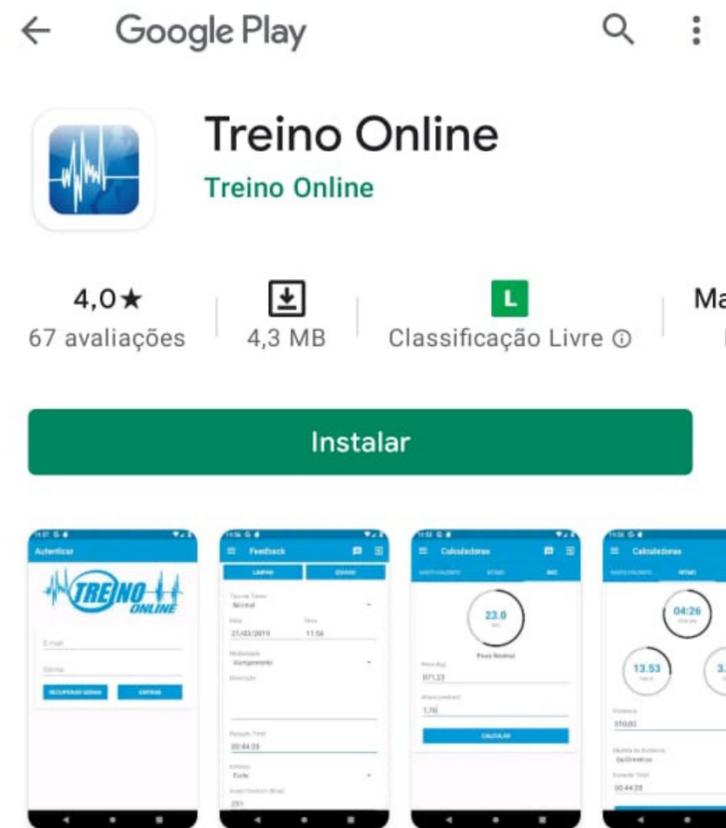
## PASSO 2 -

Baixar o aplicativo:

**IOS** - <https://itunes.apple.com/pt/app/treino-online/id918228837?mt=8>

**ANDROID**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.treinoonline.app&hl=pt>



← Google Play

 **Treino Online**  
Treino Online

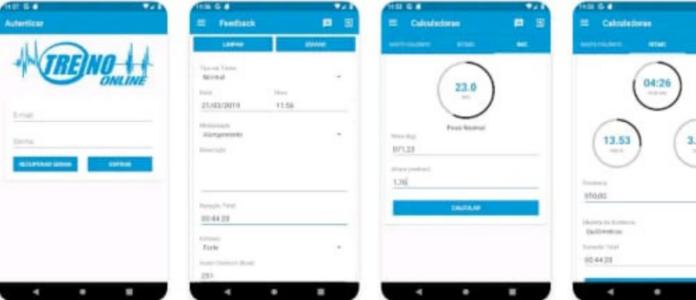
4,0★  
67 avaliações

 4,3 MB

 Classificação Livre

Mai

**Instalar**



### Sobre este app

Conheça o nosso aplicativo e veja eventos, acesse seus treinos, cronômetro etc.

Esportes

### Pré-visualização da App Store

Abra a Mac App Store para comprar e



### Treino Online 4+

Treino Online Informatica Ltda - ME

Desenvolvida para iPad

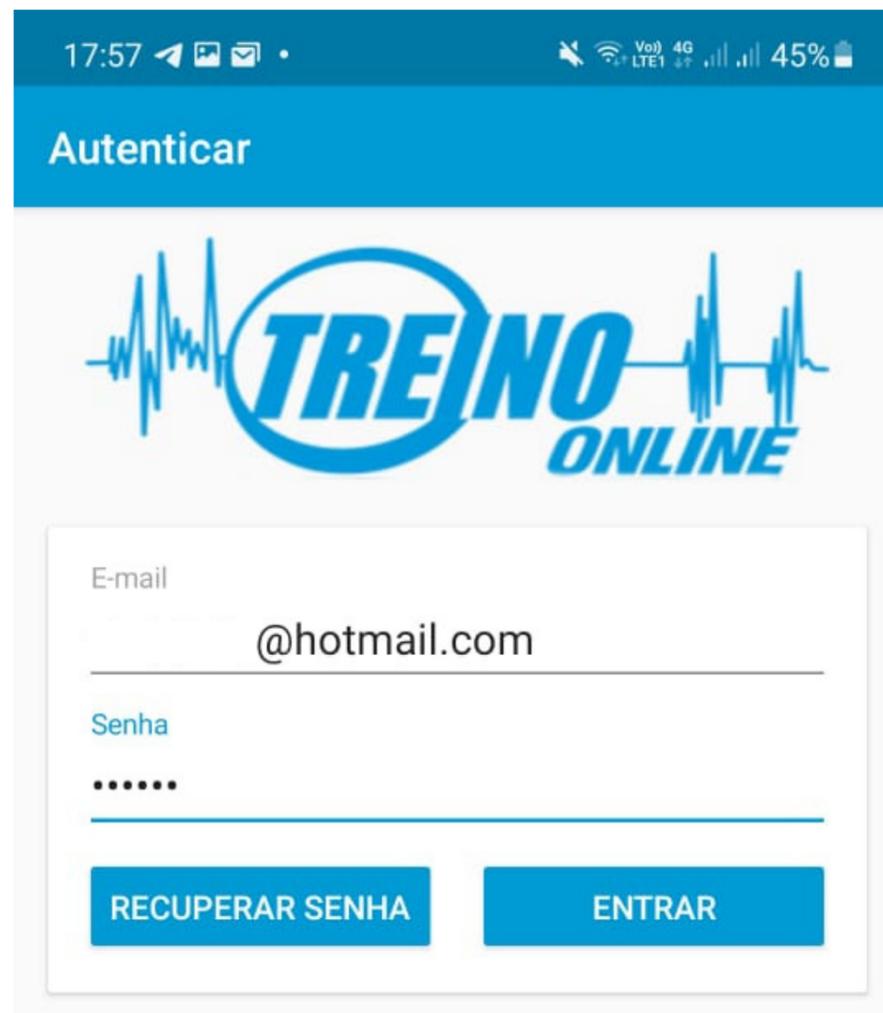
Grátis

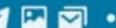
### Capturas de ecrã [iPad](#) [iPhone](#)



### PASSO 3 -

Acesse o e-mail cadastrado para adquirir sua senha, verifique o spam/lixo eletrônico caso não encontre na caixa principal. Insira o e-mail e senha no aplicativo



17:57   45%

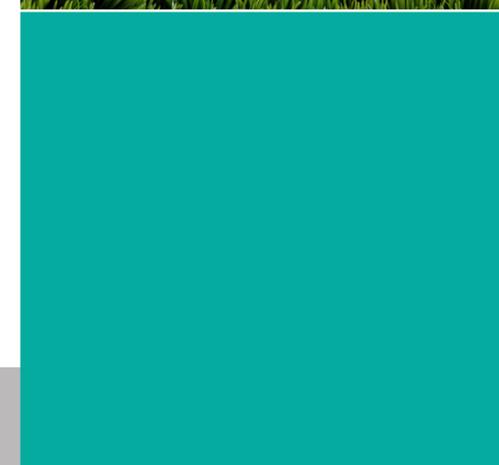
**Autenticar**



E-mail  
@hotmail.com

Senha  
\*\*\*\*\*

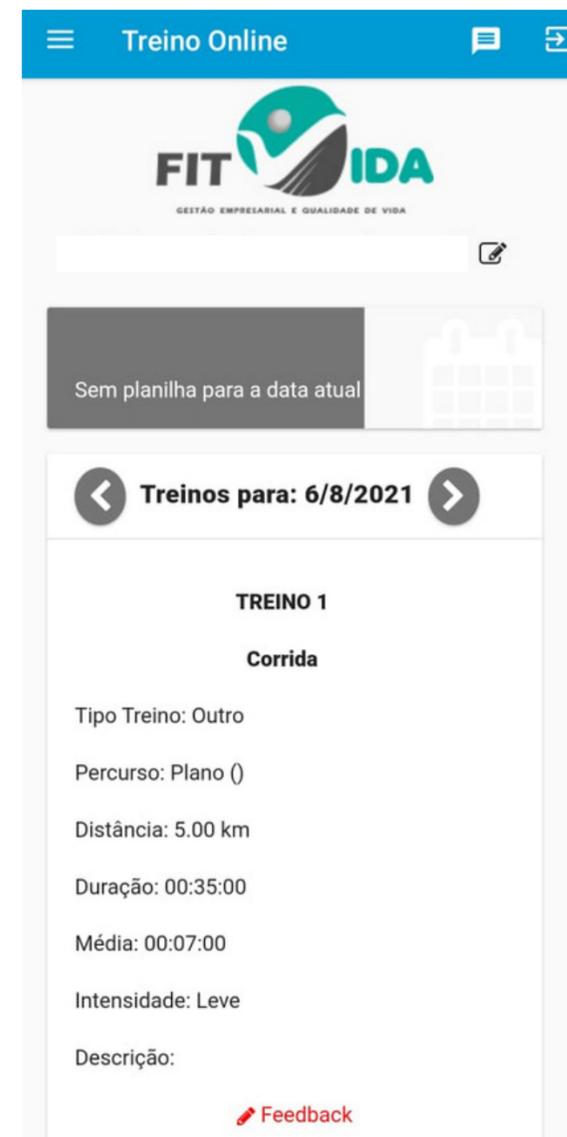
**RECUPERAR SENHA** **ENTRAR**



## PASSO 4 -

Aguarde o contato do seu treinador através do e-mail para diagnosticar seu ritmo. Seu treino estará disponível na próxima 6º feira.

Clicando nas flechas (direita/esquerda) você passará pelos seus dias de treino. As três barrinhas no canto superior esquerdo abrirão várias opções para você explorar.

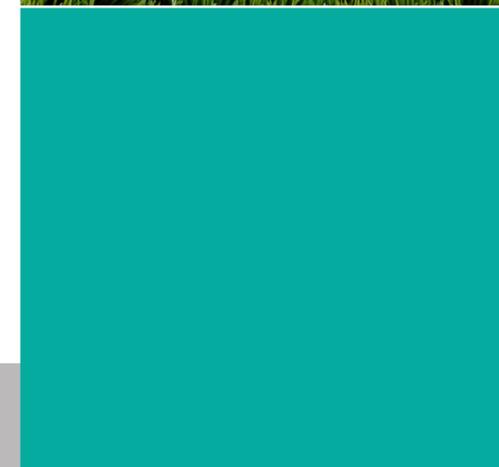


## PASSO 5 -

Entrando no campo "Planilha" das 3 barrinhas do campo superior esquerdo, vocês poderão visualizar todos os treinos disponíveis.

Clique nas lupas que aparecem para ver os educativos.

Clique no texto em destaque azul para acessar os vídeos dos exercícios



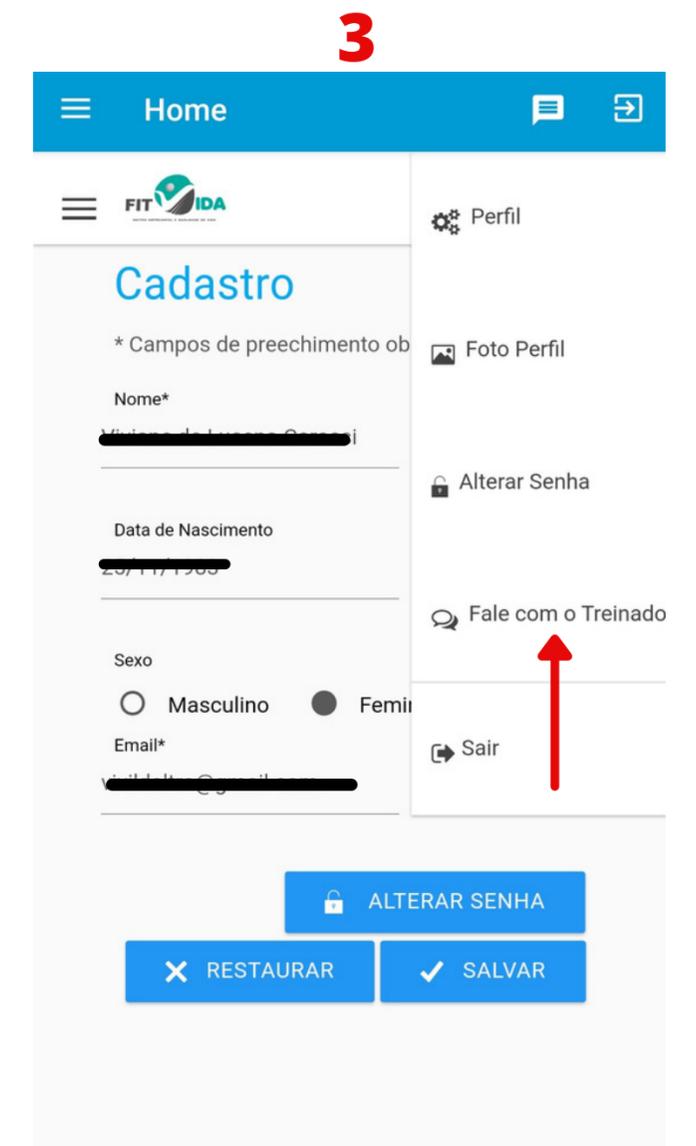
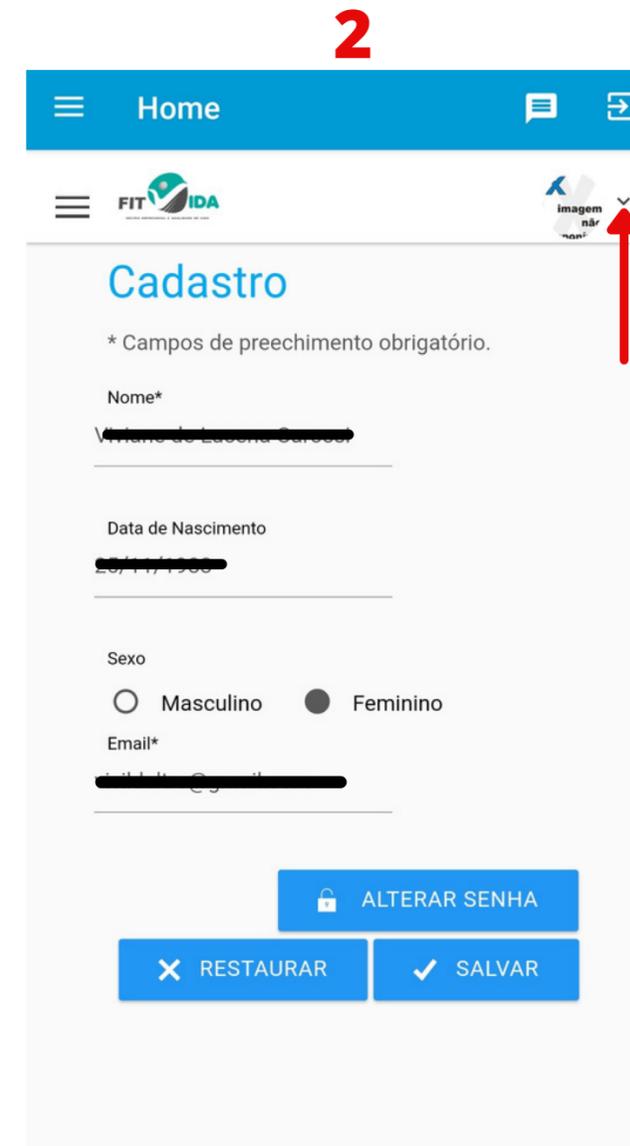
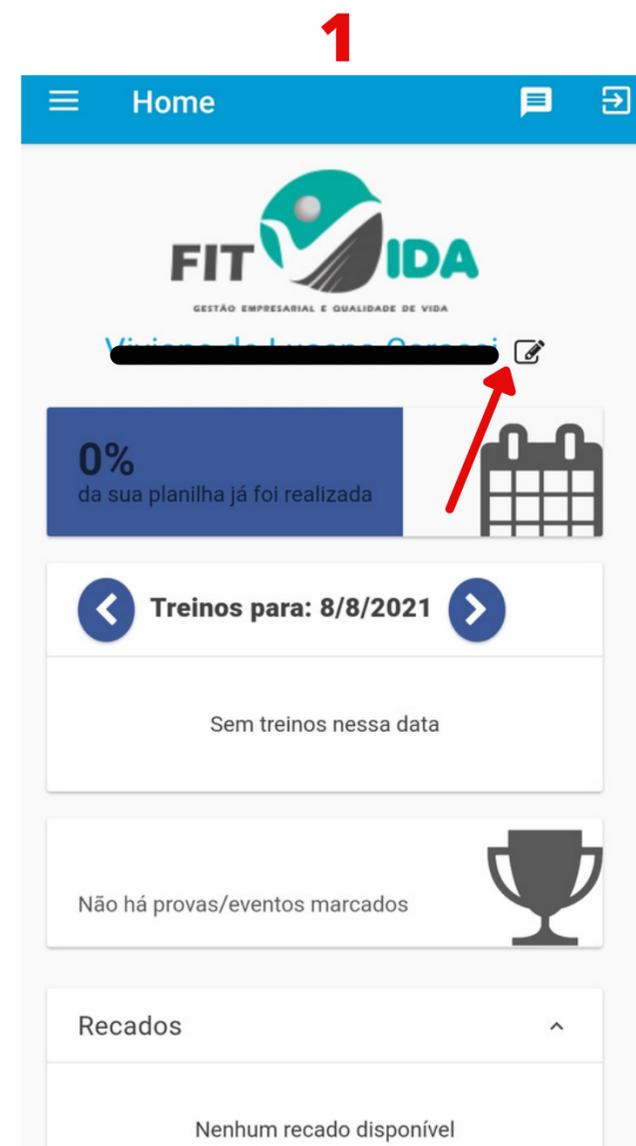
## PASSO 6 -

Caso queira conversar com seu treinador:

1 - Clique no lápis

2 - Clique na seta ao lado de sua imagem

3 - Fale com o treinador



# BONS TREINOS!

