

Cómo sacar el  
máximo partido a tu

# PRAMA CLOUD

# ¿QUÉ ES PRAMA CLOUD?

PRAMA CLOUD es tu plataforma personal para seguir tus entrenamientos y formar parte de la comunidad digital de PRAMA.

---



## ¡Cada sesión cuenta!

---

Monitoriza tu ritmo cardíaco, descubre las calorías consumidas, analiza todas tus gráficas de rendimiento y reta a otras personas. ¿Ya tienes una cuenta? Inicia sesión para ver las novedades.

Si no la tienes, puedes crearla en <http://pramacloud.com/>

## ¡Bienvenido al nuevo PRAMA CLOUD!

Hemos mejorado el PRAMA CLOUD. Ahora es más intuitivo, interactivo y fácil de usar. Podrás ver las calorías consumidas por sesión, tu rendimiento, tus clasificaciones... ¡y proponer retos a tus amigos!

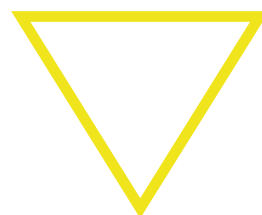
Pero recuerda que para disfrutar de PRAMA CLOUD es imprescindible llevar puesto el Heart Rate en todas tus clases PRAMA.



# CÓMO USAR EL NUEVO PRAMA CLOUD

# 1

## PÁGINA DE INICIO



Hemos rediseñado la página de inicio para que sea mucho más útil y fácil de usar.

Estos son los principales cambios:

### 1. ¡NUEVO SISTEMA DE PUNTOS!

Podrás ver tu puntuación en la parte superior izquierda.

Los puntos cambian cada mes, así que no importa si llevas dos semanas o dos años en PRAMA: tienes las mismas oportunidades que los demás para alcanzar el nivel que deseas.

Cada mes, se reinicia la puntuación. Al final del mes obtienes un nivel:

- ▷ Si ese nivel conseguido es el mismo que el del mes anterior, conservarás el nivel durante un mes más.
- ▷ Si es superior, subirás de nivel el mes siguiente.
- ▷ Si es inferior, bajarás un nivel independientemente del nivel que hayas alcanzado.

Cuanto más constante seas, más posibilidades tendrás de subir de nivel.

Puedes ver aquí la relación de puntos y niveles:

<b>Nivel 1</b> <700	<b>Nivel 2</b> 700-949	<b>Nivel 3</b> 950-1199	<b>Nivel 4</b> 1200-1400	<b>Nivel 5</b> >1400
------------------------	---------------------------	----------------------------	-----------------------------	-------------------------



## ¿PARA QUÉ SIRVEN LOS PUNTOS?

Cuanto más puntos consigas, más podrás subir en el ranking de tu club... ¡y en el ranking mundial! Recuerda que cada mes tienes una nueva oportunidad para conseguir ser el nº1.

## CLASIFICACIONES

#1		1124 PUNTOS	HÉCTOR	
#2		981 PUNTOS	APCANDELA	
#3		435 PUNTOS	ANGEL	
#4		404 PUNTOS	ÁLVARO	
#5		94 PUNTOS	SARITA	



## 2. TUS CALORÍAS, PULSACIONES Y MUCHO MÁS

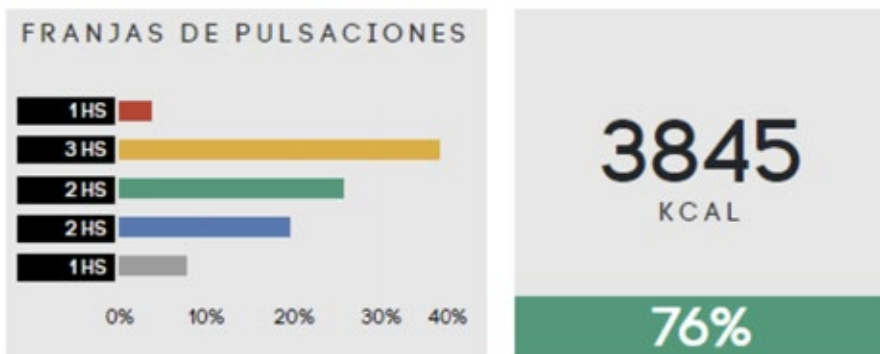
Si continúas bajando, en esa misma página verás una sección con todos los datos de tus sesiones:

- ▶ Resumen rápido. Incluye qué días has entrenado y cuántas calorías has quemado. Elige si quieres la vista semanal, mensual o anual.



- ▶ Tus totales. Cuántas calorías has quemado en PRAMA o cuántas horas has pasado en cada franja de pulsaciones.
  - ▶ Verde: hasta el 79%
  - ▶ Amarillo: entre 80 - 89%
  - ▶ Rojo: entre 90% y 100%

La franja de pulsaciones óptima en HIIT (Energy y Athletic) es la amarilla, así que debería ser la predominante en tu gráfica. A no ser que solo hagas Strong, en ese caso probablemente predomine la verde.



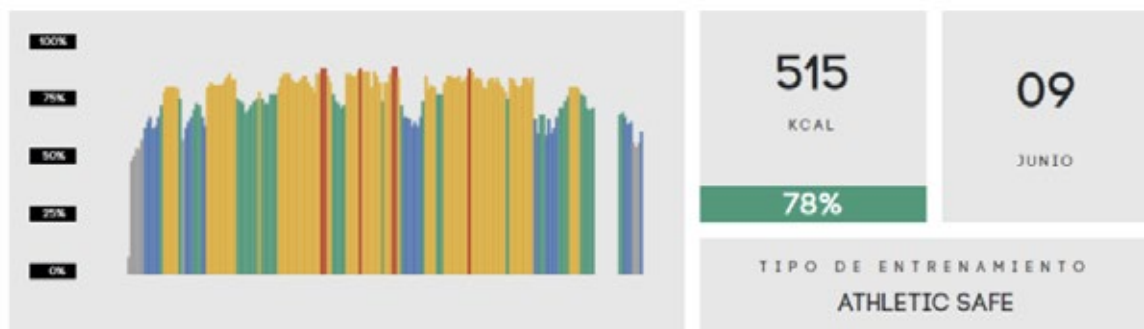
- ▶ Tus sesiones realizadas de cada programa. Ya sabes que en la variedad está el gusto y un entrenamiento equilibrado será el que logre tu mejor versión.



### 3. TODOS LOS DATOS DE TU ÚLTIMA SESIÓN

Mientras entrenas, tu mente está al 100% en el workout. Pero después, relajándote en el sofá de casa, puedes echar un vistazo a todos los detalles de la sesión y sentirte orgulloso del trabajo realizado... o pensar que la próxima vez, vas a darte más caña.

Nada más terminar el entrenamiento, recibirás un email con un resumen de tu rendimiento, calorías y franjas de pulsaciones. Pero ahora, también puedes consultarlos con más detalle en tu PRAMA CLOUD.

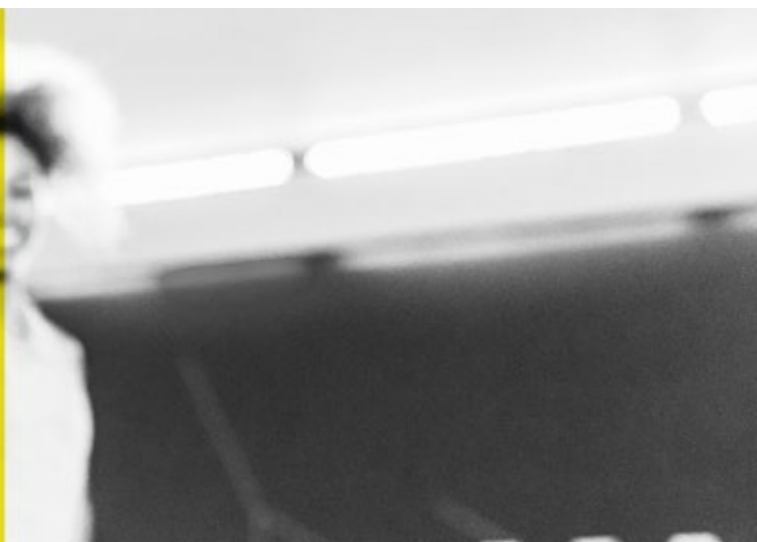


### 4. DANOS TU OPINIÓN

Queremos seguir mejorando para ti. Valora la sesión para que podamos estar a la altura.

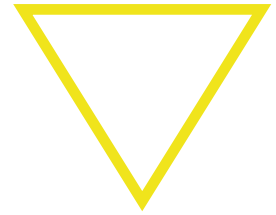
¿TE HA GUSTADO EL ENTRENAMIENTO?

ME HA ENCANTADO    😊    😄    😐    😞    SE PUEDE MEJORAR



# 2

## TU PERFIL



Desde el menú lateral puedes acceder a tu perfil. Es importante que incluyas una foto. Sonríe y pon tu mejor cara, porque será la que aparezca cuando entres a tu sesión de PRAMA. También aparecerá en el ranking, y todos la verán cuando estés en el top de la lista. También puedes cambiar tu peso: recuerda actualizarlo después de cada PRAMA CHALLENGE.

### PERFIL



SARA

26 AÑOS MUJER  
ALICANTE, SPAIN

200

MAX BPM

168<sub>CM</sub>

ALTURA

56<sub>KG</sub>

PESO

## 1. AMIGOS

Agrega a tus compañeros para crear retos con ellos. Pincha en EDITAR para buscar y agregar nuevos amigos.

### AMIGOS

0 PUNTOS APCANDELA

0 PUNTOS ADRIA

Edit

## 2. TUS OBJETIVOS

Puedes fijar metas personales en base al número de sesiones que quieres hacer, cuántas calorías quieres quemar o cuántos minutos quieres estar en zona amarilla.

### OBJETIVOS

100%

48%

62%

50MIN ZONA HR AMARILLA  
20 SESIONES  
2000 CALORÍAS

establecer meta

## RETOS

	ÁLVARO	50 SESIONES		
	SARITA	10000 CALORÍAS		
	HÉCTOR	50MIN ZONA HR AMARILLA		

 crear un reto

 administrar reto

## ESTABLECER META

### TIPO DE RETO

- Minutos en Zona HR Amarilla
- # Sesiones
- # Calorías

### VALOR A ALCANZAR

---

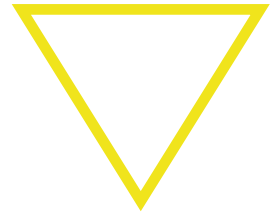
 Establecer Meta

O puedes picarte con algún amigo creando un nuevo reto. ¡Recuerda que necesitas agregarle primero para que funcione!



# 3

## CUENTA




En esta sección puedes modificar tu email o contraseña y vincular tu PRAMA CLOUD con Facebook. ¡Así podrás compartir todos tus logros!

### CUENTA

EMAIL  
SARA.CIBANAL@PAVIGYM.COM

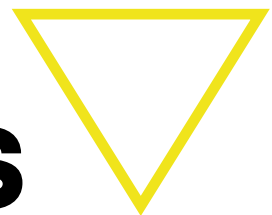
IDIOMA  
Español

FB CONNECT  


CONTRASEÑA  
\*\*\*\*\*

# 4

## TUS GIMNASIOS



Si quieres es modificar tu nickname, puedes hacerlo en esta sección. Además, puedes customizar tu newsletter para elegir qué datos quieres recibir y cuáles no. Tú eliges, siempre.

### TUS GIMNASIOS

NICKNAME  
SARITA

TU GIMNASIO  
PRAMA ALICANTE

  
NEWSLETTER

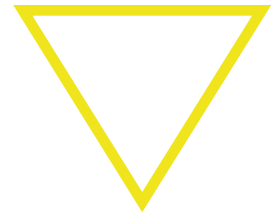
PIN  
\*\*\*\*\*

TUS CODIGOS HR  
1954

 Editar

# 5

# CLASIFICACIONES



Una sección para los más competitivos. Aquí podrás ver el ranking de tu club y las puntuaciones mundiales. Puedes filtrar por sexo, por año o por mes.

Que comiencen las apuestas... ¿Quién logrará el primer puesto el mes que viene?

Calorías	Puntos	Todos	Hombre	Mujer
Todos Los Gimnasios	2020	Junio		
#1	 1124 PUNTOS HÉCTOR	PRAMA HQ		
#2	 981 PUNTOS APCANDELA	PRAMA HQ		
#3	 435 PUNTOS ANGEL	PRAMA HQ		
#4	 404 PUNTOS ÁLVARO	PRAMA HQ		
#5	 94 PUNTOS SARITA	PRAMA HQ		

**PRAMA**  
ENTERTAIN



**PRAMA**

PUSH LAY

**Cómo sacar el  
máximo partido a tu**

**PRAMA  
CLOUD**