



MANUAL DE UTILIZAÇÃO DO APLICATIVO

- Nunca esqueça de se alongar e se aquecer antes de usar o aplicativo
 - Opte sempre por treinar com o aplicativo usando algum tipo de equipamento específico para as práticas de luta, como por exemplo: saco de pancada, luvas de boxe, etc.
 - Faz-se necessário a aquisição por parte do usuário de uma braçadeira porta-celular
 - Certifique-se de que a braçadeira porta-celular esteja bem presa ao seu braço antes de começar seu treino
 - O celular deve estar em pé paralelo ao seu braço, próximo a região do bíceps
 - Inicie o timer antes de começar o treino
 - Quando for treinar, sempre procure realizar socos intensos, caso contrário, a aplicação não registra valores menores do que 7m/s
 - Durante o treino é possível pausar, reiniciar e retomar o progresso
 - O usuário pode alterar seus dados cadastrais livremente na aba de configuração, localizada no menu lateral
 - E necessário, para o funcionamento pleno da aplicação, conexão com a internet
-