



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

## Capítulo 15: Vídeos explicativos del programa de ejercicio

Para mejorar la implementación, la accesibilidad y la reproducibilidad de los dos programas de ejercicio llevados a cabo en el proyecto Heart-Brain, desarrollamos una serie de breves vídeos instructivos que muestran el protocolo completo de HIIT y cada uno de los ejercicios de entrenamiento de fuerza incluidos en el estudio, como guía práctica para pacientes, profesionales de la salud y futuros equipos de investigación.

Estos vídeos también están pensados para ser útiles al público general, para cualquier persona interesada en mejorar su condición cardiorrespiratoria y su fuerza muscular de forma sencilla, accesible y con un bajo coste. Los ejercicios se organizan por niveles de dificultad, lo que permite progresar a tu propio ritmo y adaptar las rutinas a tu condición física.

Enlace a los vídeos:

[https://www.youtube.com/@HEART-BRAIN\\_project](https://www.youtube.com/@HEART-BRAIN_project)