



Documento A8. Guía del programa de ejercicio online.

¿Cómo seguir una sesión de formación online?

PASO 1. Crea una cuenta de Gmail si no tienes una

1. Buscar en google: gmail
2. Haga clic en ; Gmail, correo electrónico de google.
3. Haga clic en "Crear una cuenta"
4. Introduzca nombre y apellidos
5. Crear un perfil y una contraseña

PASO 2. Introduce tu cuenta de Gmail.

1. Buscar en google: gmail
2. Haga clic en ; Gmail, correo electrónico de google.
3. Haga clic en "Iniciar sesión" en la parte superior derecha.
4. Introduzca nuestros datos creados anteriormente.

PASO 3. Preparación del material

- Bandas elásticas
- Hoja de registro de Tasa de esfuerzo percibido
- Rotulador y tablas de sesión diaria
- Silla
- Estera
- Banda del monitor de frecuencia cardíaca
- Móvil para la aplicación de monitor de frecuencia cardíaca
- Ordenador o tableta

PASO 4. Ponerme la banda pectoral para controlar mi ritmo cardíaco

PASO 5. Entra en el enlace goglemeet dado por su entrenador.

PASO 6. Activar las aplicaciones móviles para la sincronización con mi banda pectoral.

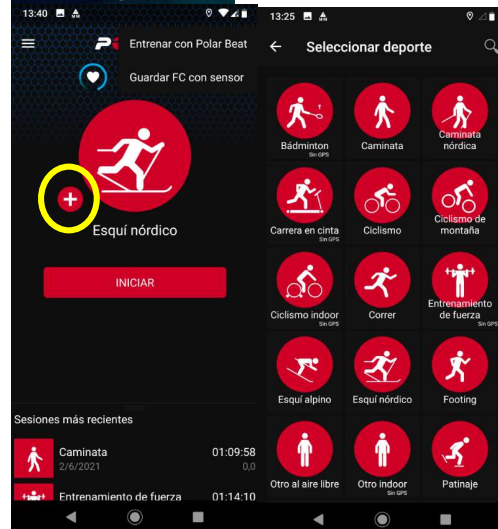
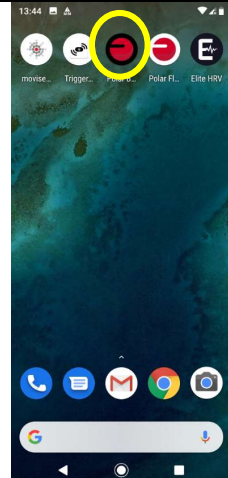
Activación de la aplicación "Polar Beat".

Abre la app "Polar Beat" en tu móvil.

Haz clic en el símbolo "+" y busca el deporte que tu entrenador te ha indicado.

Haga clic en los tres puntos en la parte superior derecha y seleccione "Guardar FC con sensor"

Haga clic en "Iniciar"

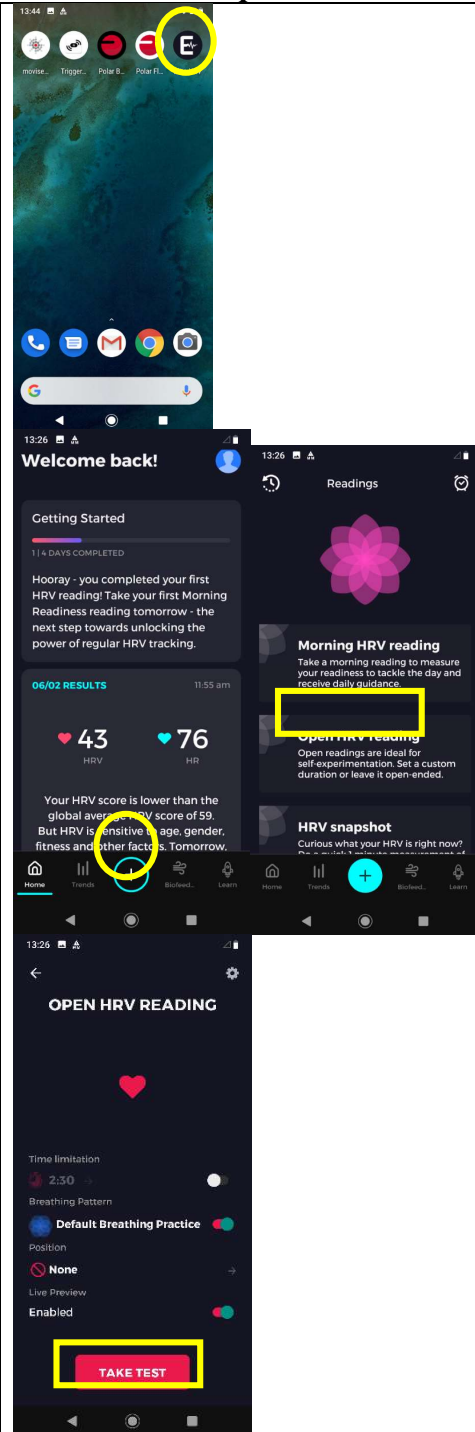


Activación de la aplicación: "Elite HRV"

Abra la aplicación "Elite HRV" en su teléfono móvil

Haga clic en el símbolo "+" y después en "Abrir lectura de HRV"

Haga clic en "Realizar prueba"



PASO 7. Escribe tu percepción subjetiva del esfuerzo a partir de cómo dormiste anoche y cómo estás antes de comenzar la sesión.

PASO 8. Anota mi percepción subjetiva del esfuerzo y las repeticiones que he realizado en mi hoja de cálculo después de cada ejercicio.



PASO 9. Record en mi hoja de percepción de esfuerzo subjetivo cómo me siento después de la sesión y la percepción de esfuerzo total de toda la sesión.

PASO 10. Expediente formativo finlandés en aplicaciones móviles.

- Fin de la aplicación "Polar Beat"
 - Abre la app "Polar Beat"
 - Haga clic en el símbolo "STOP"
- Finalizar la aplicación "Elite HRV"
 - Abre la aplicación Elite HRV
 - Haga clic en "DETENER PRUEBA"

PASO 11. Quítese la banda pectoral.

PASO 12. Tome una foto de la hoja de percepción y envíela al entrenador.