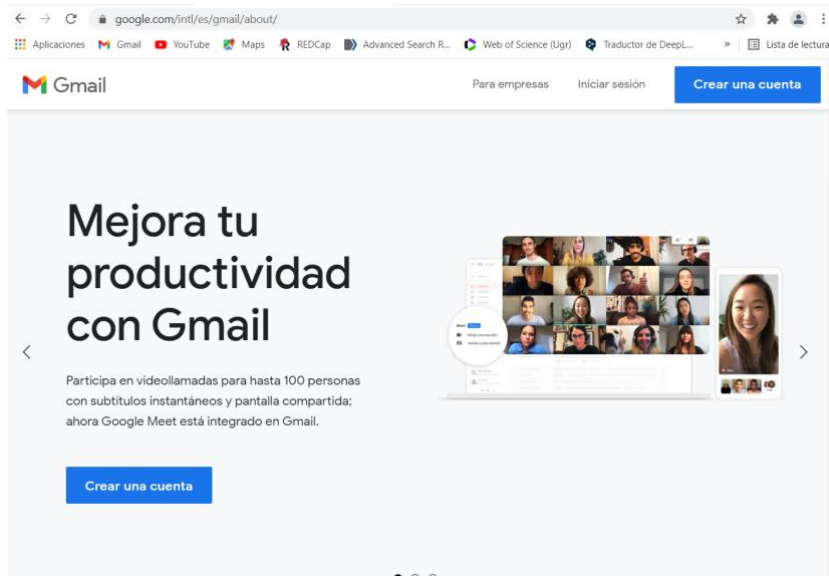




¿Cómo seguir una sesión de entrenamiento online?

PASO 1. Hacer cuenta de Gmail si no tengo

1. Buscar en google: gmail
2. Pincha en ; Gmail, el correo electrónico de google.
3. Pinchar en “Crear una cuenta” arriba a la derecha.



4. Introducir nombre y apellido
5. inventar un nombre de usuario
6. Inventar una contraseña
7. Pinchar en siguiente

PASO 2. Entrar en mi cuenta de Gmail.

1. Buscar en google: gmail
2. Pincha en ; Gmail, el correo electrónico de google.
3. Pinchar en “Iniciar sesión” arriba a la derecha.
4. Introducir nuestros datos anteriormente creados.

PASO 3. Preparación material sesión

- Elásticos
- Cartilla RPE
- Rotulador y tablas de sesión diaria
- Esterilla
- Banda de pulsómetro
- Móvil para aplicación del pulsómetro
- Ordenador para sesión online de entrenamiento.



Active Gains in brain Using Exercise During Aging

PASO 3. Ponerme la banda para el control de mis pulsaciones

Paso 4. Entrar al enlace de googlemeet

1. Pinchar en el enlace que viene a continuación: <https://meet.google.com/ogf-qjdv-nbo>

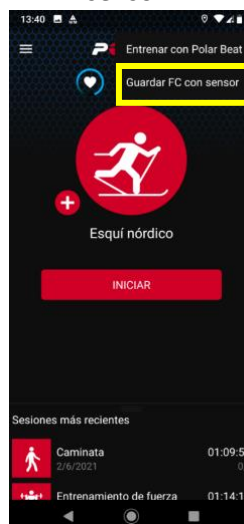
PASO 5. Activar las aplicaciones en el móvil para la sincronización con mi banda pectoral.

1. Activación aplicación “Polar Beat”



1.1. Entro en la app “Polar Beat” de mi móvil

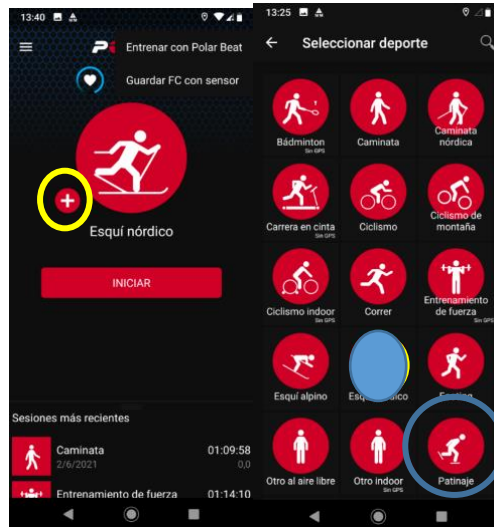
1.2. Pincho en los tres puntitos de arriba a la derecha y selecciono “Guardar FC con sensor”





Active Gains in brain Using Exercise During Aging

- 1.3. Me cercioro de buscar “el deporte que pertenece a mi grupo” utilizando el símbolo + si no está colocado al abrir el teléfono.



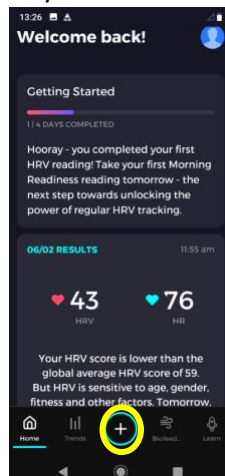
- 1.4. Le doy a “Iniciar”

2. Activación de segunda aplicación :“Elite HRV”

- 2.1. Abro la aplicación Elite HRV



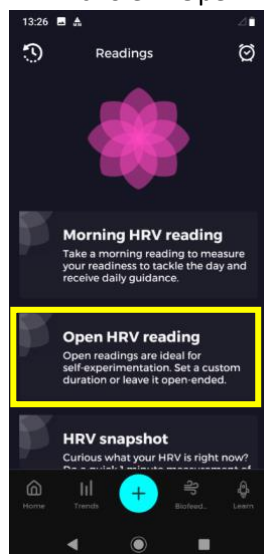
- 2.2. Le doy al símbolo de “+”



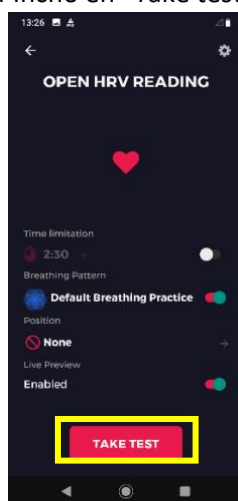


Active Gains in brain Using Exercise During Aging

2.3. Pincho en “Open HRV Reading”



2.4. Pincho en “Take test”



PASO 6. Anotar en mi planilla de percepción subjetiva de esfuerzo como dormí anoche y como estoy antes de comenzar la sesión.

PASO 7. Anotar mi percepción subjetiva de esfuerzo y las repeticiones que he realizado en mi planilla tras cada ejercicio.

PASO 8. Anotar en mi planilla de percepción subjetiva de esfuerzo como me siento tras la sesión y la percepción de esfuerzo total de toda la sesión.

PASO 9. Finalizo el entrenamiento en las aplicaciones móvil.

1. Finalizar aplicación “Polar Beat”
 - 1.1. Entro en la app “Polar Beat” de mi móvil
 - 1.2. Pinchar en el símbolo de “STOP”



Active Gains in brain Using Exercise During Aging

2. Finalizar aplicación "Elite HRV"
 - 2.1. Abro la aplicación Elite HRV
 - 2.2. Le doy a "STOP TEST"

PASO 10. Me quito la banda de mi pectoral.

PASO 11. Hago foto a la planilla de esfuerzo por ambos lados y la envío al entrenador.