

Alpha

...

Ingresar como

Paciente

Especialista



Bienvenido

Descripción de la aplicación
Etc

[Continuar](#)



Log in

Usuario

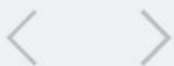
Contraseña

Ingresar

[Olvidé mi contraseña](#)

No tienes una cuenta?

[Registrate](#)



Done

1

2
ABC

3
DEF

4
GHI

5
JKL

6
MNO

7
PQRS

8
TUV

9
WXYZ

0



✕ Crear una cuenta



Registro

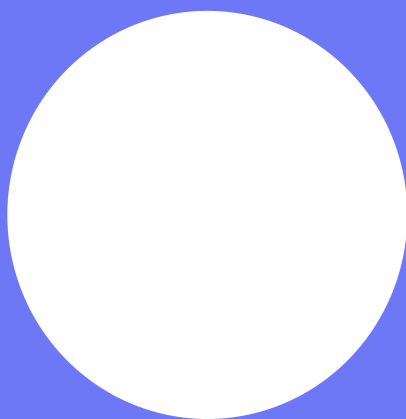
Información general

☐ Male☒ Female

Recuerda que al registrarte en la aplicación
aceptas los términos y condiciones

[Ver términos y condiciones](#)

Registrarme



Bienvenido

...

[Ir a Menú](#)



Jitendra Raut

+91 97306270877

22%



Progreso del Programa



Mi perfil



Rutinas - Ejercicios



Mis Logros



Mi progreso



Test DASS



Cómo me siento?



CERRAR SESIÓN

← Mi Perfil



Jitendra Raut

Info general

Mis ejercicios

Editar Perfil



Mis doctores ?



Dr. Frank Britto

Fisioterapeuta

Ver Perfil



Dr. Jitendra Raut

Psicólogo

Ver Perfil



Dr. Jitendra Raut

Esoecialista

Ver Perfil



Información General

Edad 40
Peso 40
Talla 40

Editar



Coso 1 40
Edad 40
Edad 40

Editar





Jitendra Raut

+91 97306270877

22%



Progreso del Programa



Mi perfil



Rutinas - Ejercicios



Mi Progreso



Mis logros



Test DASS



Cómo me siento?



CERRAR SESIÓN

✕ Mis Rutinas



Rutina 1

Ejercicio 2
Ejercicio 5
Ejercicio n

4 ejercicios

8 min - 13 min

INICIAR



Rutina 2

INICIAR

5 repeticiones
3 series
+ Más info

EJERCICIO 2

9:30AM - 08:00PM

Ver video



Rutina 3

INICIAR

10 repeticiones
2 series
+ Más info

EJERCICIO 3

9:30AM - 08:00PM

Ver video



Rutina 4

INICIAR

10 repeticiones
2 series
+ Más info

EJERCICIO 4

9:30AM - 08:00PM

Ver video



✕ Rutina 1



Ejercicio 1

[INICIAR](#)

15 repeticiones
2 series
+ Más info

EJERCICIO 1

3 min - 5 min

Ver video



Ejercicio 2

[INICIAR](#)

5 repeticiones
3 series
+ Más info

EJERCICIO 2

9:30AM - 08:00PM

Ver video



Ejercicio 3

[INICIAR](#)

10 repeticiones
2 series
+ Más info

EJERCICIO 3

9:30AM - 08:00PM

Ver video



Ejercicio 4

[INICIAR](#)

10 repeticiones
2 series
+ Más info

EJERCICIO 4

9:30AM - 08:00PM

Ver video





Comencemos...

Recuerda ponerte el wearable
Antes de iniciar la rutina

Iniciar Medida

Iniciar Rutina

9:41

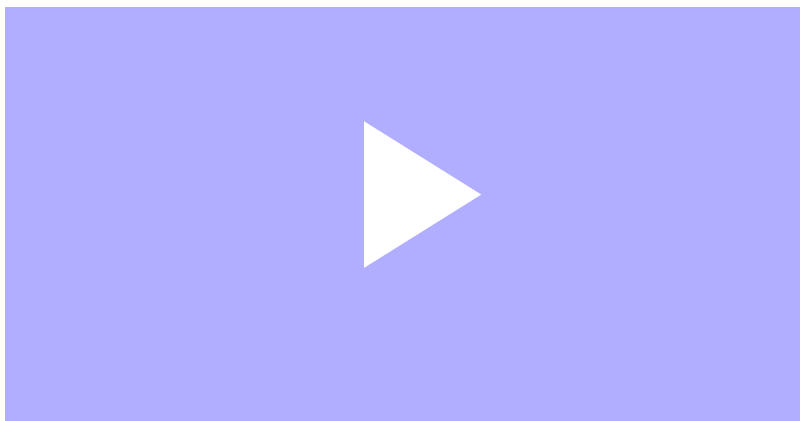


← Día 1

Probabilidad	89%
MET	XX



✕ Ejercicio n



0:00

1:00



MBBS,DOMS,MS - Ophthalmology
Ophthalmologist
26 years of experience

SENTADILLAS**+ Más info**



Bien hecho!

Recuerda mantener el wearable
Hasta llegar a tus niveles normales
Presione el botón a para continuar

Entendido

← Escala de Borg

En una escala del 1 al 10
¿Cómo describirías el esfuerzo realizado?



Ninguno

0



Muy muy ligero

1



Muy ligero

2



Bastante ligero

3



Algo difícil

4



Difícil

5



Muy duro

6



Muy difícil

7

Guardar



Bien hecho!

Recuerda que puedes notificar
Si tuviste algún inconveniente
En la sección de **Cómo me siento?**

[Ir a Cómo me siento?](#)

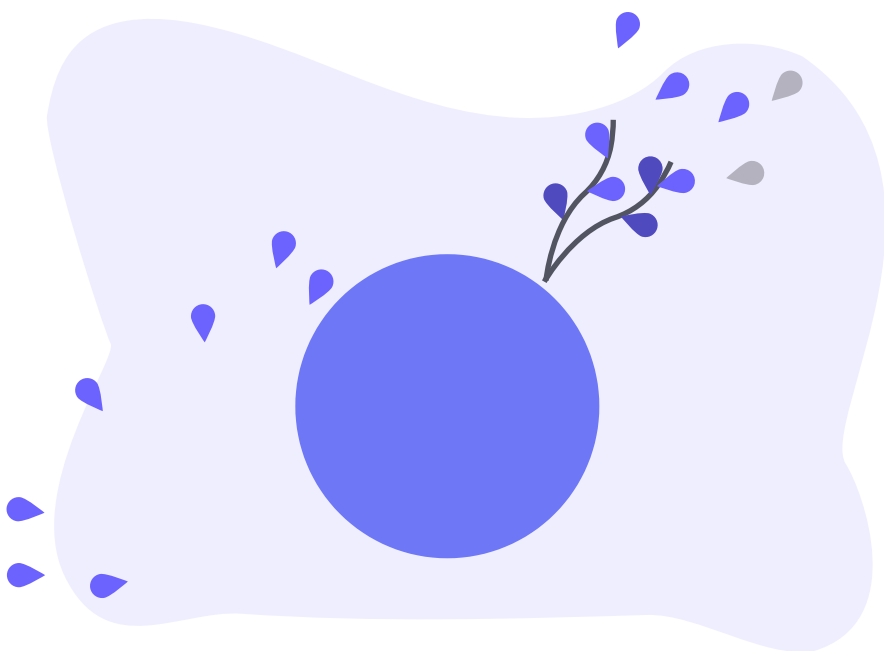
[Entendido](#)



Bien hecho!

Logro desbloqueado
Ganaste 3 puntos en actividad física

[Ir a Menú](#)



Insignia de continuidad

Premio doble
Logro desbloqueado
Ganaste la insignia de continuidad

[Ir a Menú](#)



Jitendra Raut

+91 97306270877

22%



Progreso del Programa



Mi perfil



Rutinas - Ejercicios



Mis Logros



Mi progreso



Test DASS



Cómo me siento?



CERRAR SESIÓN

✕ Test

Ingresar el código

* * * * *

Necesitas un código de verificación
Para acceder a este contenido

Ingresar

No recibiste el código?

Re-send Get a call now

<

>

Done

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
	0	✕



Recuerda

Lea cada afirmación y seleccione
la opción que aplique a su caso
Durante el último mes

No existen respuestas correctas o incorrectas

NUNCA

No se aplica a mi en lo absoluto

A VECES

Se aplica a mi en algún grado

A MENUDO

Se aplica a mi en un grado considerable

CASI SIEMPRE

Se aplica a mi, mucho

Entendido

← Test DASS – 21

En el último mes...

Selecciona la opción que aplique a tu caso

Me costó mucho relajarme

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ A menudo
- ☐ Casi siempre

Me di cuenta que tenía la boca seca

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ A menudo
- ☐ Casi siempre

Se me hizo difícil respirar

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ A menudo
- ☐ Casi siempre

← Test DASS – 21

NUNCA No se aplica a mi en lo absoluto

A VECES Se aplica a mi en algún grado

A MENUDO Se aplica a mi en un grado considerable

CASI SIEMPRE Se aplica a mi, mucho

Me costó mucho relajarme

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ A menudo
- ☐ Casi siempre

Me di cuenta que tenía la boca seca

- ☐ Nunca
- ☐ A veces
- ☐ A menudo
- ☐ Casi siempre

Se me hizo difícil respirar

- ☐ Nunca

Siguiente



Bien hecho!

Recuerda que puedes contactar
A un especialista
En caso lo necesites

[Ir a Cómo me siento?](#)

[Entendido](#)



Bien hecho!

Logro desbloqueado
Ganaste una estrella c:

[Ir a Menú](#)



Jitendra Raut

+91 97306270877

22%



Progreso del Programa



Mi perfil



Rutinas - Ejercicios



Mis Logros



Mi progreso



Test DASS



Cómo me siento?



CERRAR SESIÓN

< Cómo me siento?

Este es un espacio
donde puedes compartir con nosotros
cómo te sientes?

En el aspecto físico

Ingrese texto ...

En el emocional

Ingrese texto ...

Listo!



Jitendra Raut

+91 97306270877

22%



Progreso del Programa



Mi perfil



Rutinas - Ejercicios



Mis Logros



Mi progreso



Test DASS



Cómo me siento?



CERRAR SESIÓN

9:41



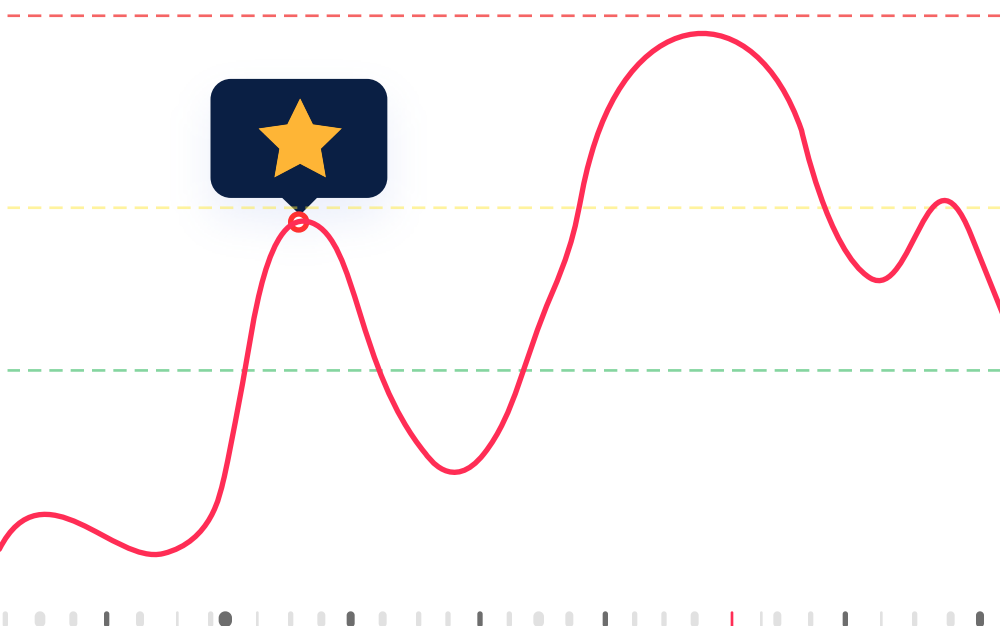
< Mi progreso

Día

Semana

Mes

Valor promedio FC



Frecuencia Cardiaca

Más info



Saturación de Oxígeno

Más info



Frecuencia Respiratoria

Más info



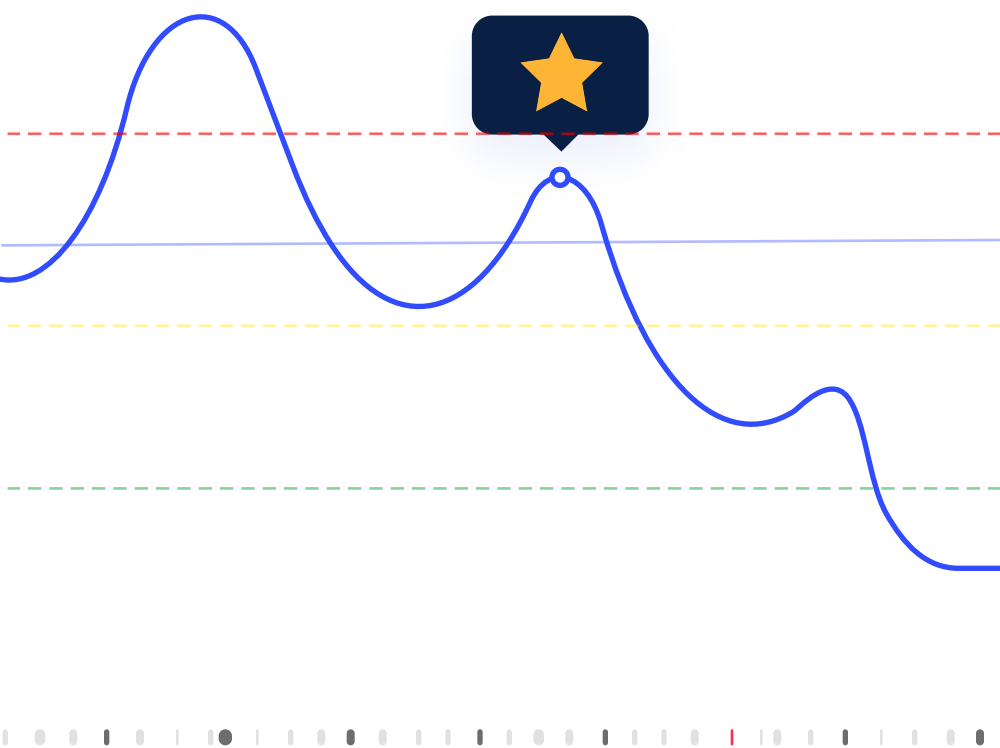
< Mi progreso

Día

Semana

Mes

Valor promedio SaO2 ---



Frecuencia Cardíaca

Más info



Saturación de Oxígeno

Más info



Frecuencia Respiratoria

Más info



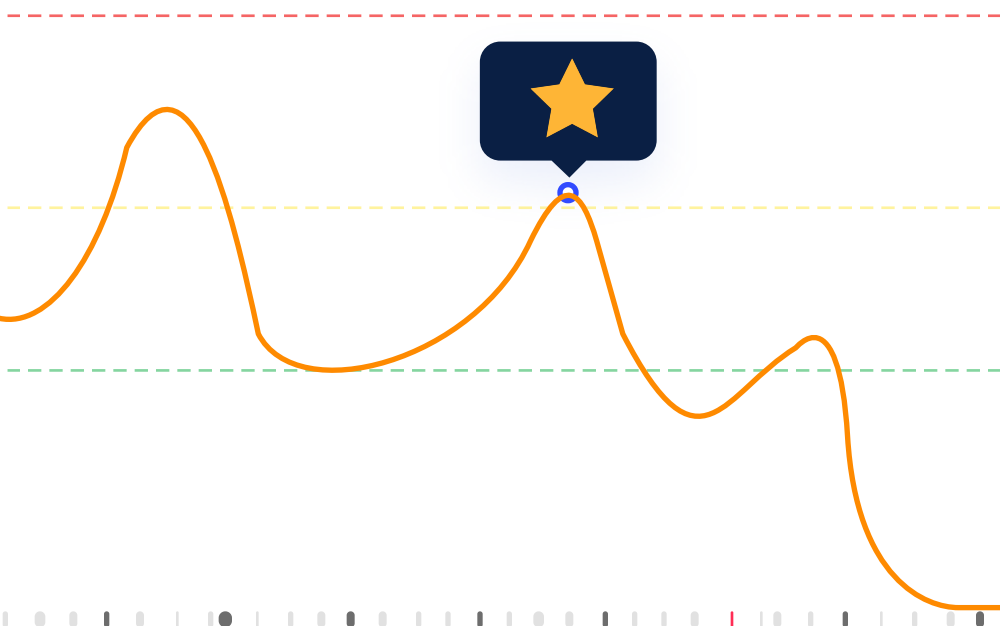
< Mi progreso

Día

Semana

Mes

Valor promedio FR



Frecuencia Cardiaca

Más info



Saturación de Oxígeno

Más info



Frecuencia Respiratoria

Más info



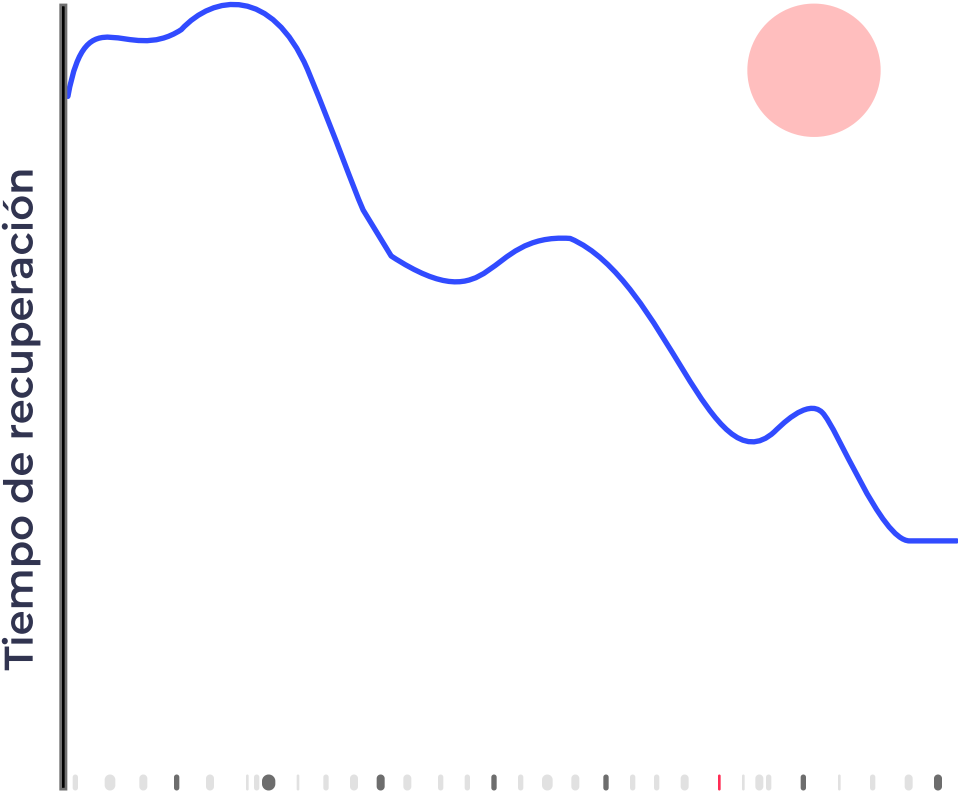
< Mi progreso

Semana

Mes

Logros

Buen progreso!



Nº de sesión

Mejoraste un xx%
este mes con respecto al mes anterior



Jitendra Raut

+91 97306270877

22%



Progreso del Programa



Mi perfil



Rutinas - Ejercicios



Mis Logros



Mi progreso



Test DASS



Cómo me siento?



CERRAR SESIÓN

Mis Logros

Puntos

Insignias

Logros

Mis Puntos



Puntos de actividad física



Puntos de ...

Buena avance!



Streak!
Dos semanas seguidas

Te faltan solo 5 puntos
de actividad física
Para conseguir la insignia c



Mis Logros

Puntos

Insignias

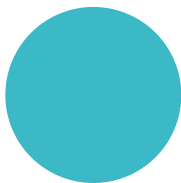
Logros

Mis Insignias



Insignia a

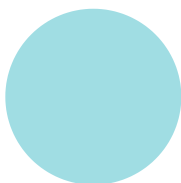
Descripción de la insignia



Insignia b

Descripción de la insignia

Insignias bloqueadas



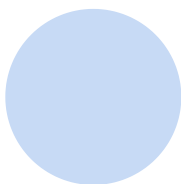
Insignia c

Descripción de la insignia
Y como desbloquearla



Insignia d

Descripción de la insignia
Y como desbloquearla



Insignia e

Descripción de la insignia
Y como desbloquearla

< Mis Logros

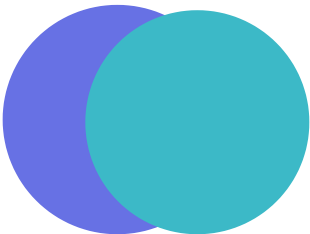
Puntos Insignias Logros



Completaste todas tus rutinas esta semana



Streak!
Dos semanas seguidas



Ganaste 2 insignias
En la última semana!

Avance del programa

