ENU CACERES WELLNESS APP el Perú CÁCERES WELLNESS

- VERÁS EL SIGUIENTE **HORARIO** DE DIRIGIDAS UNA SEMANA ANTES DE QUE ACABE EL MES
- HAZ TU AGENDA DE ENTRENOS Y CLASES Y DEJA QUE **LA APP TE LO RECUERDE EN EL MÓVIL**
- REGISTRA EN UN SOLO SITIO TUS PASOS DIARIOS, TUS CLASES, TUS DEPORTES, TU ENTRENO EN SALA Y TUS SALIDAS OUTDOOR
- ENTRENA DE FORMA FUNCIONAL VIENDO EL VÍDEO, TIEMPOS, DESCANSOS Y TUS PULSACIONES
- ☐ VISUALIZA Y EDITA TU PROGRAMA DE EIERCICIOS
- ☐ VISUALIZA **GRÁFICOS** DE TUS RESULTADOS. DE BIOMÉTRICOS Y DE CALORÍAS





MAIL INVITACIÓN

El entrenador de sala debe mandarte un **email** desde EL PERÚ CÁCERES WELLNESS invitándote a unirte a la app.

Al final verás un botón de crear cuenta con el que seguir.

IOS



CONTRASEÑA

Siguiendo el enlace con el NAVEGADOR (no con la app) elige contraseña, acepta las condiciones, y pulsa en **confirmar**.



CÁCERES WELLNESS



DESCARGA APP

Descarga la app buscando EL PERÚ CÁCERES WELLNESS en su tienda de aplicaciones.

Con esa contraseña y tu email como usuario accede a la app móvil

BOTONES DE LA APP











Botón ÁREA DEL CENTRO



PÁGINA INICIAL

Cuando accedes a la app la primera vista es el área del centro, con clases destacadas y siguientes clases, donde puedes gestionar tus asistencias a clases y que la aplicación pueda recordarte **24** horas y 1 hora antes.



ACCESOS

Desde esta misma página accedes de forma rápida a otros módulos de la app, como entrenamiento outdoor, conectar apps y dispositivos, **quías** de nuestras máquinas, ranking interno de moves, retos y promociones.



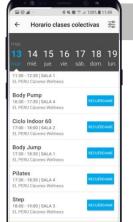
AIRE LIBRE

Si pulsas en el botón puedes entrenar con tu móvil mientras vas en bici, corriendo o andando y registrar pulso, recorrido gps y calorías, escuchar tu música, y todo quedará reaistrado.



CONECTA APPS

Si tienes instalada otra aplicación relacionada con el deporte como Polar puedes **asociarla**. En configuración también puedes conectarte a tu aplicación de estilo de vida (Google Fit, S health, IOS health...)



HORARIO

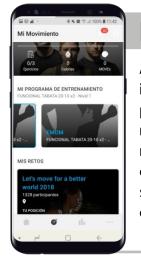
Si pulsa desde esta página en clases destacadas -> ver todo podrás ver horarios de tu clase favorita, y si pulsas en clases siguientes clases -> ver todo accedes al horario de todas las clases por día.



FILTROS CLASES

Si busca sólo clases que se realicen en una sala en concreto (por ejemplo todas las acuáticas) puede pulsar en el símbolo 😅 y elegir un tipo de clase o de sala para ver.

Botón MI MOVIMIENTO



PÁGINA INICIAL

Al pulsar en el 2° botón inferior accedes a tu programa de entrenamiento y al registro de nuevas actividades, bien entrenamiento fuera de sala fitness. clases o deportes.



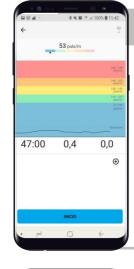
PROGRAMA

Pulsando en el programa puedo realizar mi entrenamiento con el móvil. aunque lo que se realiza en sala fitness se hace con **llave**. Sin embargo si entrenas en zona funcional puedes usarlo para contar los tiempos y descansos.



REGISTRAR

Una vez iniciada la sesión podemos ir viendo una imagen de cada ejercicio o una visión general de todos, en la que puedo marcar como hecho cada uno deslizando hacia la derecha su línea.



PULSACIONES

Si accedo al icono 59 bom 👺 y llevo la banda puesta. puedo ver una gráfica de mis pulsaciones durante el entrenamiento, que quedará registrado en la app y en su ficha.



FINALIZAR

Al pulsar el botón de stop tienes la opción de terminar, marcar todo como hecho o cancelar. Al acabar podrás puntuar tu programa para que el entrenador conozca tu opinión, o programarte en tu calendario otra cita.



+ RESULTADOS

Y si pulsas en el otro botón podrás añadir actividades adicionales sin llave. Este sería el proceso para registrar dirigidas o deportes (como pádel, natación o natación nivel competición).



Virgen de Guadalupe, 41 927 629 363

Botón RESULTADOS



GRÁFICO

Puedes ver gráficas arrastrando abajo la página. La línea roja indica el día de hoy y se mueve arrastrando el gráfico. La distancia tiene dos bloques: andando y corriendo y otro para todo lo demás (como natación y bici)



BIOMÉTRICOS

Es muy aconsejable pesarse en nuestra Tanita cada 15 días y registrar tu porcentale de grasa, así como otros índices de salud. También introduce tu umbral de potencia para trabajar en las bicis de ciclo de forma efectiva.

Botón **OTROS**



PÁGINA INICIAL

Además de acceder otra vez a conectar aplicaciones de salud y entrenamiento, podemos visualizar otras configuraciones y tutoriales de la aplicación.



APP SALUD

Todos los móviles tienen una app de salud que registra automáticamente los **pasos diarios**. Da el permiso a la app para que sincronice sus datos en la app desde la parte superior de conecta tus aplicaciones



NOTIFICACIONES

Pulsando en Mis notificaciones configurará que avisos te dará la aplicación y cuáles no. o si prefieres que se realicen por **e-mail**. Si no te llegan configura tu móvil en el apartado de notificaciones->el Perú Cáceres Wellness



CORREA FC

Desde la configuración puede añadir una o varias bandas de frecuencia cardíaca ANT+ o Bluetooth para registrar pulsaciones durante el entrenamiento.