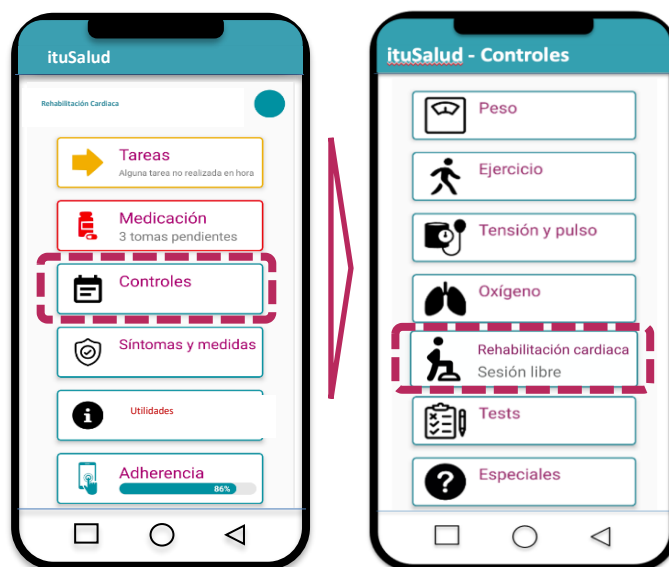


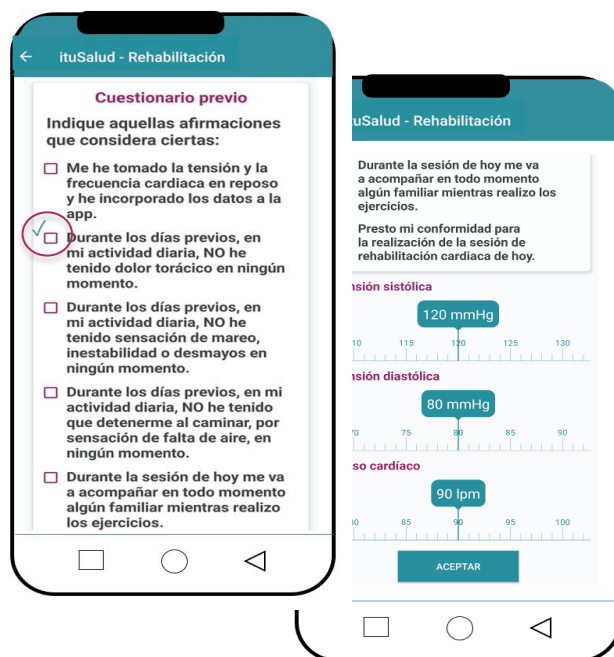


GUÍA SESIÓN LIBRE DE ENTRENAMIENTO EN APLICACIÓN ITUSALUD

1. Tomamos la tensión arterial y el pulso en reposo, antes de iniciar el entrenamiento. Apuntamos los datos obtenidos en un papel, para luego, pasarlo a la aplicación.
2. Realizamos la tabla de ejercicios para calentar y preparar la musculatura, en ello emplearemos entre 5 y 10 minutos, realizamos los ejercicios despacio y sin prisas.
3. Una vez terminados, nos colocamos la banda ECG para que podamos registrar todo el esfuerzo del corazón durante la sesión de entrenamiento.
4. Abrimos la aplicación ituSalud, pulsamos en Controles y después en Rehabilitación cardíaca (sesión libre).

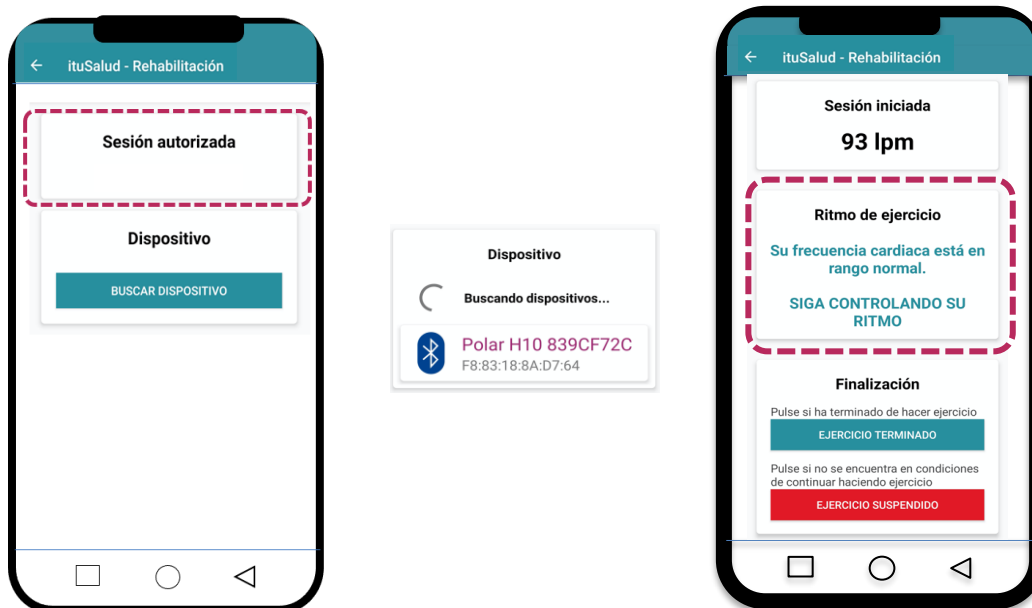


5. Contestamos a las preguntas que nos hace la aplicación y en la parte inferior, rellenamos los valores de tensión arterial y pulso que habíamos apuntado en un papel previamente. Si los valores de la tensión y frecuencia cardíacas están en los valores aceptados, se podrá iniciar el entrenamiento.

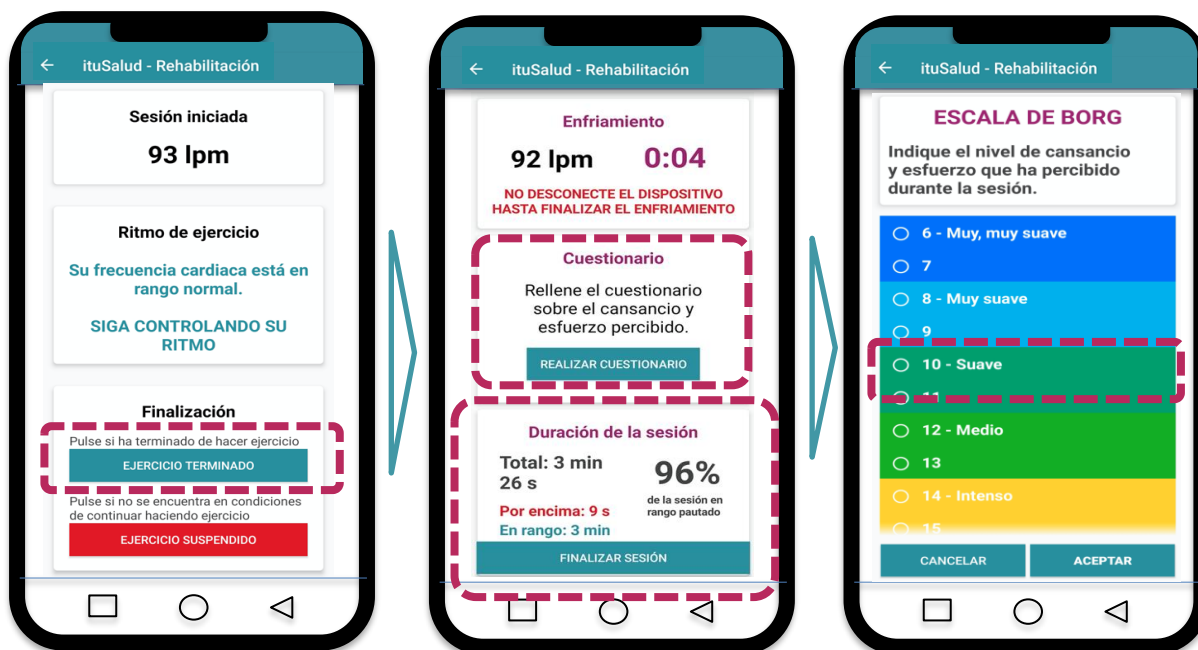


6. Con la banda cardíaca bien ajustada al pecho y una vez rellenos estos datos, pulsamos aceptar y nos aparecerá una nueva pantalla para buscar dispositivo (la banda de pecho).

- Nos aparecerá en unos segundos el dispositivo Polar (siempre que tengamos el Bluetooth del móvil activado). Elegimos el dispositivo y ya podemos iniciar el entrenamiento.



- Debemos llevar el tiempo en un reloj aparte, puesto que la aplicación no contabiliza el tiempo de entrenamiento. Tenemos que recordar que a la mitad de la sesión debemos recordar el pulso que llevamos para rellenar nuestra hoja de registro.
- Finalizamos el tratamiento, y el programa nos da 5 minutos más de margen para ir disminuyendo el ritmo de la marcha hasta pararnos (denominado enfriamiento, con 2 minutos es suficiente). Al cabo de dos minutos podemos ya pulsar en realizar cuestionario, introducimos la escala de Borg y, por último, pulsamos en finalizar sesión.



- Recordemos que debemos rellenar en la hoja de registro el pulso al inicio del entrenamiento, a la mitad, al final después del tiempo de enfriamiento y también la escala de Borg. El registro va duplicado en la aplicación y en la hoja de registro, para mayor seguridad.