



RECETA

DEPORTIVA

Manual de usuario



Primeros pasos: Acceso

Desde tu teléfono móvil o tablet

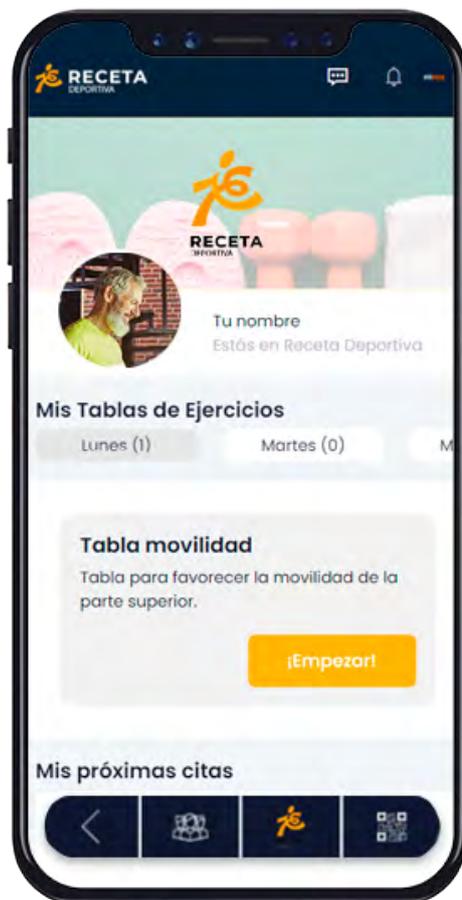
Puedes ver el contenido de receta deportiva desde la web o desde la aplicación móvil.

Página web: **recetadeportivosocial.es**



Descarga la **aplicación móvil** en tu teléfono android o IOS.

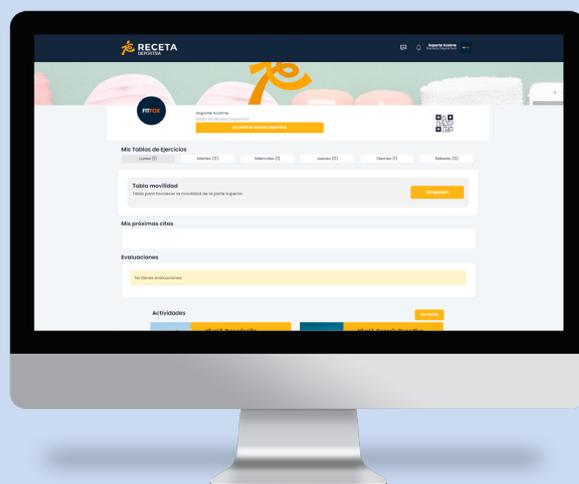
Busca **Receta Deportivo Social**



Desde tu ordenador

Puedes ver el contenido de receta deportiva desde la página web:

recetadeportivosocial.es



Acceder a la plataforma

Para acceder te han proporcionado un nombre de usuario y una contraseña:

- Nombre de usuario = **Teléfono**
- Password = **Contraseña**

¿Has olvidado tu contraseña?

Si has olvidado el nombre de usuario o contraseña haz clic en la frase

¿Has olvidado la contraseña?

Recibirás un email con un botón. Haz clic en el botón e introduce tu nueva contraseña. Recuerda que el nombre de usuario es tu email.

Nombre de usuario / Email

Nombre de usuario

Enviar

Volver

RECETA
DEPORTIVA

Inicio de sesión
¡Crea una cuenta!

Nombre de usuario / Email

tu email

Password

.....

¿Has olvidado la contraseña?

Entrar

RECETA DEPORTIVA

Tu nombre
Estás en Receta Deportiva

Mis Tablas de Ejercicios

Lunes (1) Martes (0) Miér

Tabla movilidad

Tabla para favorecer la movilidad de la parte superior.

¡Empezar!

Mis próximas citas

Gestora
2023-06-06 10:00

Evaluaciones

Evaluación del verano
Nivel 1. Consejo Deportivo

Actividades

Ver todas

Nivel 3. Prescripción Deportivo – Social.

Ver todo el material

NOTICIAS

Al día con las últimas noticias

La importancia de una buena tabla de ejercicios



Mensajes privados de la plataforma



Notificaciones internas



Ajustes de cuenta

Aquí se reflejan tus datos como tu nombre o tu fotografía

Tablas de ejercicios

Las tablas se muestran de lunes a domingo. Se mantiene abierta la pestaña del día en el que estamos. Si tienes tabla hoy saldrá el botón de comenzar la tabla. La plataforma registra fecha y tiempo que realizas los ejercicios.

Descubre todo sobre Tablas de ejercicios en la siguiente página.

¡EMPEZAR!
[Descubre en la página 3 más información sobre Tablas de Ejercicios](#)

Mis próximas citas

La plataforma recordará tus próximas citas. En la parte superior verás la persona que te ha citado, día y hora de la cita.

Evaluaciones

Es importante ver la evolución, por eso ponemos a tu disposición las evaluaciones realizadas por nuestros profesionales. Haz clic y descubre en detalle nuestras evaluaciones

[En la página 6 más información](#)

Nivel de actividad

Todos nuestros usuarios están vinculados a un nivel. En esta sección podrás descubrir materiales extra, un chat para compartir contenido con tus compañeros y la posibilidad de contactar en privado con tus compañeros.

Si tienes asignados varios niveles puedes deslizar con el dedo las fichas de nivel o hacer clic en Ver todas para descubrir todas las actividades prescritas.

[En la página 7 más información](#)

Noticias

No te pierdas las novedades y los artículos relacionados con Receta Deportiva.

Tablas de ejercicios

1

Clic en **empezar** para comenzar a realizar la tabla

Tabla movilidad

Tabla para favorecer la movilidad de la parte superior.

¡Empezar!

2



Comienza la tabla. El tiempo de la realización de ejercicio comienza a contar desde la confirmación.

Si, empezar: comienza tu actividad

Cancelar: si te has confundido y no es el mejor momento de realizar la tabla puedes darle a cancelar.

3

Panel de control de la tabla



1. Cerrar la ventana de la tabla

2/3. Anterior y siguiente ejercicio

Muévete entre los ejercicios que tienes que realizar

2- para ejercicio anterior
3. para ejercicio siguiente

4. Información del ejercicio

- **Repeticiones:** Una repetición se refiere a la cantidad de veces que se realiza un ejercicio en particular de principio a fin.

- **Series:** Una serie es un grupo de repeticiones consecutivas de un ejercicio. Después de completar un número específico de repeticiones, se descansa por un breve período de tiempo y luego se repite el mismo ejercicio.

5/6. Acciones en la tabla

- **5. Pausar entrenamiento:** Pone en pausa el tiempo del entrenamiento. Podrás volver más tarde a la tabla. Si tienes una tabla pausada verás el botón reanudar para volver a iniciar el ejercicio.

- **6. Finalizar entrenamiento:** Termina el entrenamiento prescrito. No olvides siempre que inicies un entrenamiento finalizarlo. De esta forma iniciarás y finalizará el tiempo en el que estás realizando ejercicio activamente.

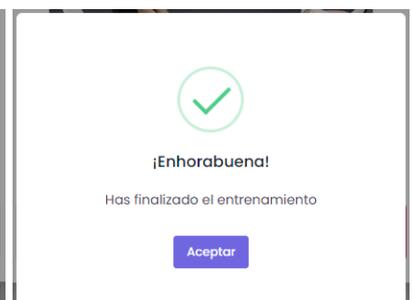
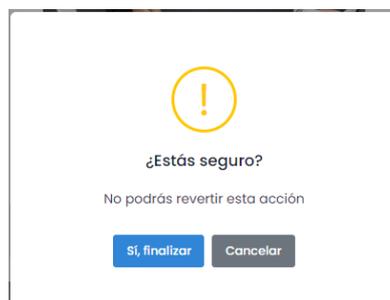
4

Finalizar

Si, finalizar: para terminar
Cancelar: si ha sido un error

¡Enhorabuena!

Acepta para quitar la pantalla que garantiza que tu ejercicio se ha guardado.



1

La sección evaluaciones está en la página inicial de la app y de la web.

En esta sección encontrarás todas las evaluaciones que acumula tu perfil.

- Título de la evaluación
- Nivel de la evaluación

Evaluaciones

Evaluación del verano
Nivel I. Consejo Deportivo

2

Clic en el nombre de la evaluación para descubrir la información completa de esta evaluación

3

En el panel de la evaluación verás todas las preguntas y las respuestas que has completado con nuestro personal interno. Aquí podrás ver los elementos que tienes que mejorar gracias al ejercicio propuesto.

En la parte inferior verás el comentario del especialista tras analizar tu estado y la nota media de los resultados.

Evaluación del verano ×

¿Está usted cansado?
Si

¿Es incapaz de subir un piso de escaleras?
Si

¿Es incapaz de caminar una manzana?
No

¿Tiene más de cinco enfermedades?
Si

¿Ha perdido más de 5 % de su peso en los últimos 6 meses ?
No

Comentario

Puedes mejorar

Resultado: 3 / 5

1

En actividades se muestran los niveles asignados por nuestros especialistas.

Haz clic en **ver todo el material** para descubrir contenido extra.

2

Prueba Nivel 1.

Prueba 1. No visto
Material

Sin Terminar Terminadas

 Andar 10.000 pasos
2023-03-26 00:00:00

 Responsable de la actividad Inés Martínez
[Contactar](#)

Chat público de: Nivel 1. Consejo Deportivo

Escribe un mensaje...

[Enviar](#)

Contacta con tus compañeros

 Mari Carmen Aguirre

 Rosario Erro

Actividades



Nivel 3. Prescripción
Deportivo – Social.

[Ver todo el material](#)

Materiales

Clic en el título del material para ver contenido extra como textos, vídeos, podcas o material descargable.

Aquí podrás encontrar también encuestas de satisfacción y otros contenidos

Tareas

Nuestro personal puede mandar tareas a las clases. Completa todas las tareas que hemos desarrollado para vosotros. Haz clic en el cuadro marcado en rojo para confirmar que has realizado la tarea asignada.

Contacto

Contacta con el personal interno asignado a este nivel. Haz clic en contactar, escribe un primer mensaje y deja que nuestro equipo se ponga en contacto contigo.

Chat público

Comparte un mensaje con tus compañeros de nivel. Cuidado, todos tus compañeros podrán leer este mensaje y responder.

Escribe un mensaje y dale al botón de enviar para que todos tus compañeros puedan leerlo.

Chat privado

¿Quieres contactar con uno de tus compañeros o compañeras de nivel?

Haz clic en su nombre y manda un mensaje para contactar con esta persona.