

MANUAL DE USUARIO APLICACIÓN MÓVIL (APP) KAISER TRAINING

"HERRAMIENTA DE ACCESIBILIDAD MOVIL"

Unidad Educativa Fiscomisional Don Bosco David Mena, Kevin Tipantocta, Kimberly Valdez

Tercero Informática

BIENVENIDO A LA PORTABILIDAD DE KAISER TRAINING

En KAISER TRAINING nos sentimos privilegiados de que haya tomado la decisión de descargar nuestra aplicación móvil; por medio de ésta podrá optar por realizar entrenamiento de ejercicios desde su casa sin asistir a un gimnasio, las rutinas de ejercicios están pensados para que baje de peso con ayuda de dieta saludable, por tanto a través de la aplicación le ofrecemos una experiencia de servicio segura, fácil y rápida desde la comodidad de su dispositivo inteligente (celular o Tablet).

¿DÓNDE PUEDO DESCARGARLA?

La aplicación se encuentra disponible en la dirección <u>http://servicios.inclusion.gob.ec/kaisertraining/</u> y próximamente estará disponible en Playstore para teléfonos con sistema operativo Android y Appstore para teléfonos con sistema operativo IOS, en ambas bajo el nombre de búsqueda como KAISER TRAINING.

¿TIENE ALGÚN COSTO?

La aplicación de KAISER TRAINING no tiene ningún costo, puede descargarla gratuitamente en la página anteriormente mencionada.

¿CÓMO DESCARGARLA?

Ingresando a nuestro dispositivo móvil (Tablet o celular): nos dirigimos al buscador Google, utilizando los navegadores Mozilla Firefox o Google Chrome y buscamos la página web KAISER TRAINING en la siguiente dirección de internet: http://servicios.inclusion.gob.ec/kaisertraining/



http://her/vision.inclusion.co/

Ingresamos al web site "KAISER TRAINING" y seleccionamos de la barra de menú la opción "DESCARGAR LA APP".



A continuación despliega la siguiente pantalla:



En la cual presionamos "Descargar desde App Store", si es para un dispositivo móvil MAC o "Disponible en Google Play" si es para un dispositivo móvil ANDROID.

Store

Google Play

A continuación nos aparece la siguiente pantalla de descarga, en la que se encuentra la aplicación adhoc.apk.

Ha elegido abrir:			
adhoc.apk			
el cual es un	anh Eile		
det https://k	apk rile sissetesising goodbarber com		
ue https://k	iseruaring,goodbarber.com		
¿Qué debería hac	r Firefox con este archivo?		
Abricana	Evaminar		
O Abhr c <u>o</u> n			
Guardar are	hivo		
Panetir art:	decición de abora en adelante	a para acta tina da	archivor
	decision de anora en adelante	e para este upo de	archivos,

Y seleccionamos el botón aceptar para descargar la aplicación. Y procedemos a instalar:

¿CÓMO INGRESAR?

Ingresar a la aplicación móvil App de KAISER TRAINING es muy sencillo, Únicamente vas a donde se encuentran las aplicaciones de tu móvil y seleccionas el icono de KAISER TRAINING.



Ingresar a la aplicación móvil App de KAISER TRAINING es muy sencillo, Únicamente vas a donde se encuentran las aplicaciones de tu móvil y seleccionas el icono de KAISER TRAINING

YA DENTRO DEL APP

Se muestra la pantalla de inicio que es la siguiente:





En la parte superior de la pantalla se da clic en el icono: despliega el siguiente menú de acceso

- INICIO
- RUTINAS
- DIETA

David Mena, Kevin Tipantocta, Kimberly Valdez

y

- CALENDARIO
- CONTACTOS
- CONFIGURACION



Puede accederlos con tan solo tocarlos, estos le llevarán a opciones distintas para cada servicio en particular.

OPCIÓN INICIO

En esta opción se muestra la pantalla principal del aplicativo



OPCIÓN RUTINAS

En esta opción me aparece un slideshow con varios categorías.

- Porque una vida Saludable
- Video de Rutina de Abdominales
- Ejercicios para brazos

- Ejercicios de espalda
- Ejercicios de Piernas
- Video de Rutina de Pectorales

PORQUE UNA VIDA SALUDABLE

Aparece información de Salud y Ejercicios



RUTINA DE ABDOMINALES

Despliega Videos para realizar abdominales



EJERCICIOS PARA BRAZOS, ESPALDA, PIERNAS

Despliega videos de rutinas para realizar ejercicios de brazos, espalda y piernas



RUTINA DE PECTORALES

Despliega rutinas con ejercicios para pectorales



OPCIÓN DIETAS

Información sobre Dietas que van acorde con los ejercicios para bajar de peso.



Dieta Mediterránea



Dieta de la Piña



Dieta de la Alcachofa



OPCIÓN CALENDARIO

Se muestra la programación de los días que puedes entrenar, o programar las dietas:

🔾 Kaiser Training 🔑	Â
Añade tu rutina o dieta	
n este espacio puedes programar los dias que tú quieras entrenar o programar alguna de nuestras dietas.	
	н
ītulo del evento *	
email.address@user.com	μ
Mensaje(Opcional) * .::	
Tacha *	
Culla	

En esta opción se ingresa el Titulo de la actividad a programar, la dirección email para que según lo programado te llegue a tu mail, Mensaje de la actividad, fecha, de la actividad, y hora de la actividad, y selecciona el botón guardar.

OPCIÓN CONTÁCTOS

Se muestra el formulario de contactos, dudas o sugerencias:

Kaiser Training ,^o Envíanos un mensaje !

Ponte en contacto con el equipo de Kaiser-Training dejanos tus dudas, sugerencias o si tienes algún problema.

Nombre* User Name

Email * email.address@user.com

Address *

Lugar

OPCIÓN CONFIGURACIÓN

Aquí se presenta información de quien creó la aplicación, y servicio técnico.

Creditos	,
Contactar con el servicio técnico	>
Recomendar aplicación	>
Distancias	
En millas	
En kilómetros	~
Caché	
Vaciar caché	>

OPCIÓN FACEBOOK

Presente información de KAISER TRAINING en la red social Facebook.



LISTO!! Con esta aplicación entrenas todos los días en la comodidad de tu hogar.

KAISER TRAINING

Nos complace servirle cada día más, por lo que le agradecemos si tiene alguna duda particular sobre el uso de la aplicación, sugerencias y comentarios que nos puedan ayudar a mejorar el servicio, por favor escríbanos al correo electrónico kaisertraining@gmail.como ingrese a nuestro sitio web <u>www.servicios.inclusion.gob.ec/kaiser</u>training