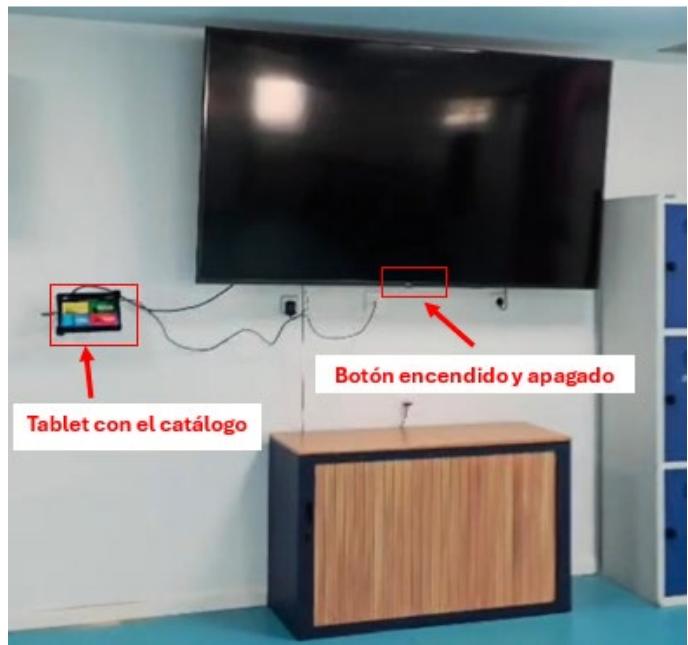


## USO DE TABLET Y TELEVISIÓN

En el Spazio CardiosaluABLE de Altea tienes:

- Una Tablet (siempre encendida) con la APP ISN VIRTUAL donde está el catálogo de actividades.
- Una televisión que funciona como pantalla grande que al encenderla muestra lo mismo que aparece en la Tablet.



### ANTES DE EMPEZAR

- La Tablet NO se apaga. Estará siempre encendida
- NO desconectes cables ni muevas la Tablet o la TV.
- Si algo no funciona, avisa a los responsables mandando un correo a [inst.deportes@umh.es](mailto:inst.deportes@umh.es)

### PASO 1. ENCENDER AL TELEVISIÓN

1. Localiza el botón inferior de la televisión (parte de abajo, en la zona marcada de la foto).
2. Un toque = encender.
3. Espera unos segundos hasta que se vea la pantalla lo que sale en la Tablet.

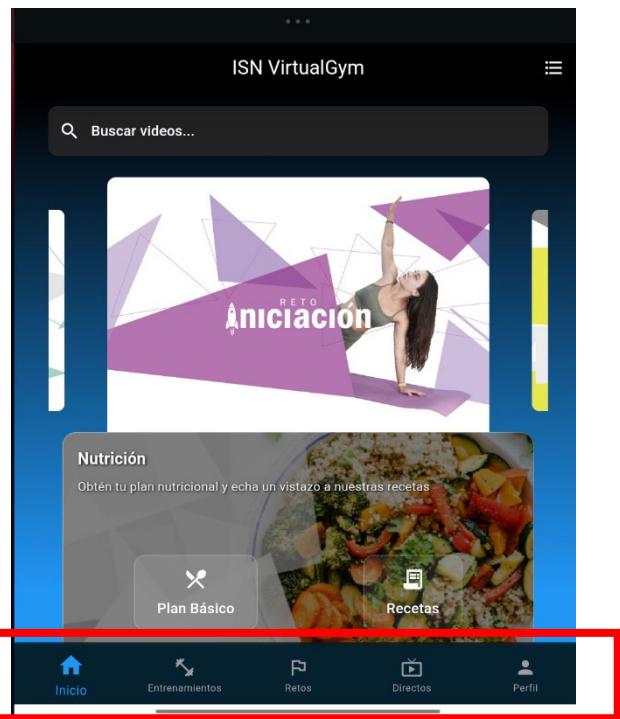
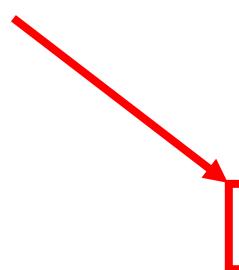
### PASO 2. ELEGIR ACTIVIDAD EN LA TABLET (ISN VIRTUAL)

1. En la Tablet tendrás la APP ISN VIRTUAL
2. Accede al catálogo de actividades.
3. Escoge una sesión y pulsa REPRODUCIR/PLAY.

## APLICACIÓN ISN VIRTUAL

Abajo siempre verás 5 pestañas:

- Inicio (casa)
- Entrenamientos (catálogo por categorías)
- Retos (Promgas/retos)
- Directos (clases en vivo y calendario)
- Perfil (NO TOCAR)



### PANTALLA ENTRENAMIENTO (El catálogo por bloques)



Al tocar ENTRENAMIENTOS, ves las categorías como “tarjetas” grandes de colores, por ejemplo:

- Core a fuego
- Definición muscular
- Express Cardio
- Express Fuerza
- Fast Fullbody
- Fuera e hipertrofia
- Y muchos más...

Elige el que te apetezca...

# Manual uso Actividades dirigidas SPAZIO UMH CARDIOSALUDABLE

## DENTRO DE UNA CATEGORÍA (Listado de vídeos)

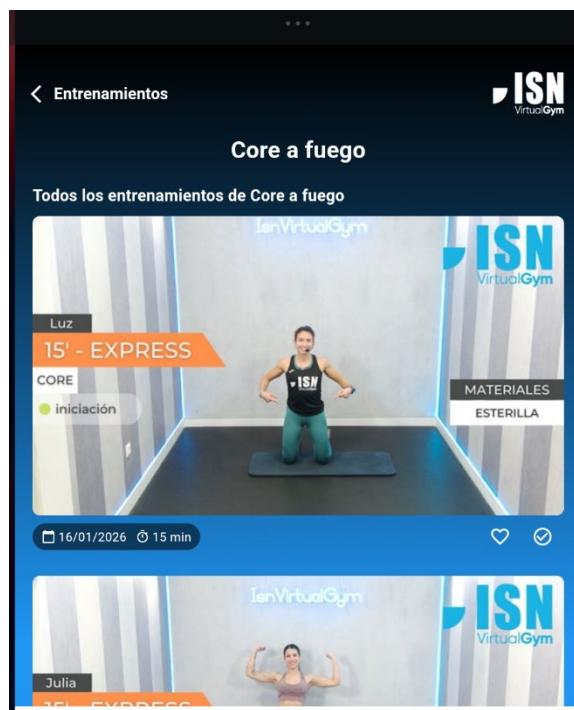
Cuando entras, aparece un listado con miniaturas y datos del vídeo.

Tendrás el nombre de la categoría y cada video muestra:

- Duración (ej.15 min, 21min...etc)
- Fecha
- Materiales (si se necesitan)
- Nivel (ej. Iniciación/Intermedio, etc.)

Para poner un vídeo: toca la miniatura (o el vídeo) y se reproduce.

Para volver atrás, usa la flecha de arriba a la izquierda.



## PANTALLA DIRECTOS (Clases en vivo)

En Directos verás:

- Banner con el próximo directo (ej. “Pilates, 19/01 a las 18.00”).
- Botón: “Mostrar directos anteriores” (para ver sesiones pasadas si están disponibles).
- Calendario semanal, con días y horas (horario de clases en directo).

¿Cómo usarlo?

- Mira el calendario para saber cuándo hay clase.
- Si es un directo próximo: entra desde el banner cuando sea la hora.
- Si quieres ver otros: “directos anteriores”.