INSTRUCCIONES SOBRE STRAVA

Creando una cuenta y uniéndose al Club

1. Vaya al sitio web Strava.com o baje la aplicación en su teléfono móvil
2. <u>En la computadora:</u>
   Haga clic en la lupa para buscar al club - 3 Wins Fitness: 365 Journey to Health
   <u>En la aplicación móvil:</u>
   En el menú ubicado abajo haga clic en *Explorar* > arriba en la pantalla haga clic en *Clubes* > *Busca un club...*

Agregando una actividad manual

<u>En la computadora:</u>

1. Vaya al sitio web strava.com para inciar su sesión
2. Desde su *Panel de Control*, ubicado en la esquina superior derecha va encontrar el icono "⊕"
3. Haga clic en "Añadir entrada manual"

<u>En la aplicación móvil</u>:

1. Abre la aplicación de Strava
2. Desde su *Actividades*, ubicado en la esquina superior izquierda toque el icono "⊕"
3. Haga clic en "Actividad Manual"

Conectando y seguimiento con su reloj inteligente

<u>En la aplicación móvil :</u>

1. Abra la aplicación Strava y toque *Perfil* en el menú ubicado abajo
2. Toque el ícono de ajustes en la parte superior a la derecha
3. Seleccione "Aplicaciones, servicios, y dispositivos"
4. Seleccione "Connecta un nuevo dispositivo a Strava"
5. Elige su dispositivo y siga las instrucciones en la pantalla
6. Desde su reloj, registre sus actividades como lo haría normalmente y cada vez que sincronice su reloj con su teléfono, su información se sube automáticamente en Strava.

Usando la aplicación Strava para realizar seguimiento de sus actividades

Tenga en cuenta que esto sólo funcionará en la aplicación móvil y requiere un plan de datos para funcionar

1. Abre la aplicación de Strava
2. Haga clic en *Registro* en el menú ubicado abajo
3. Arriba del botón de *INICIAR* hay un icono de zapato, bicicleta, etc.
4. Haga clic en ese icono para cambiar el tipo de actividad. Una vez que tenga la actividad que desea, toque *INICIAR*

OPCIONAL

Antes de comenzar puede tocar en donde dice "Configuracion" en la parte superior a la izquierda y activar:

- **Pausa Automática**: Cuando la aplicación está abierta, detectará cuando se ha detenido, por ejemplo en un semáforo en rojo, y su tiempo se detendrá. Cuando

empiece a moverse de nuevo, se reanudará. Esto es bueno si coloca su teléfono en una bolsa para la cintura o un brazalete, si desea tener una hora y distancia más precisa.

- **Avisos de audio**: La aplicación hará un anuncio cuando “Empiece, Se detenga, o tome una breve pausa,” le notificará cada ½ milla o cada milla.
- Las otras configuraciones requieren Strava Summit (suscripción de paga)

Rastreando Tu Millaje de Zapato

Strava le permite rastrear cuántas millas tienes en sus zapatos (y bicicleta). Solo se puede *agregar su calzado desde una computadora.*

1. Visite strava.com y vaya hacia su foto de perfil en la esquina derecha de arriba
2. Selecciona “Configuración”
3. Haz click en “Mi Equipo” desde la barra del menú izquierdo
4. Debajo de *Mis zapatos para correr* , haz click en “Anadir zapatos para correr”
5. Llene la información de su Zapato y seleccione “Avisame cuando haya corrido..”
6. Cómo puede leer, la mayoría de los zapatos duran entre 300 a 500 millas antes de tener que reemplazarlos **dependiendo** del tipo de zapato que use y el tipo de actividad que haga. Zapatos de peso ligero especializados para la “velocidad” no durarán mucho comparado con los zapatos más pesados que “apoyan” el pie. Si corre más rápido habrá más impacto (fuerza de reacción del suelo) lo cual el zapato se debilitará más rápido. Típicamente hago recordatorios en la siguiente manera:
    - Zapatos para correr diariamente: 400 millas
    - Zapatos de peso ligero para ejercicio: 300 millas
7. Si nomas tiene 1 par de zapatos, entonces ese par será automáticamente programado y cada actividad nueva que rastrea marcará sus millas al zapato programado.
8. Si tiene 2 o más pares de zapatos, asegúrese de cambiar el zapato que está usando yendo a la actividad que usted quiere cambiar de zapatos.
    - De la actividad que seleccionó, arriba en la esquina derecha haga clic en el icono a lado de los 3 puntos
    - Debajo de “Zapatillas”, selecciona los zapatos que usted quiere usar.