



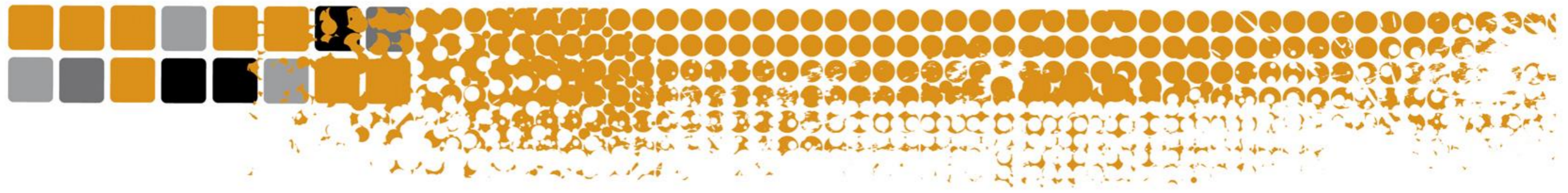
GUÍA DE USO

Aplicación de seguimiento deportivo FITBIT

Movement Challenges
#DeportesUCAeSports

Universidad
de Cádiz





Inicia sesión en la plataforma fitbit.com y pulsa en registrar

fitbit. Pan Registrar Comunidad TIENDA

No has sincronizado últimamente. ¿Necesitas ayuda?

Hoy 20 ABRIL Última sincronización: Jue 23:31

Hoy ?

0 pasos

619 cal 0 km

Pasos ?

Promedio de 7 días
3.086 pasos

Superar ayer
0 pasos por delante

Pasos absolutos
5.441.668 pasos

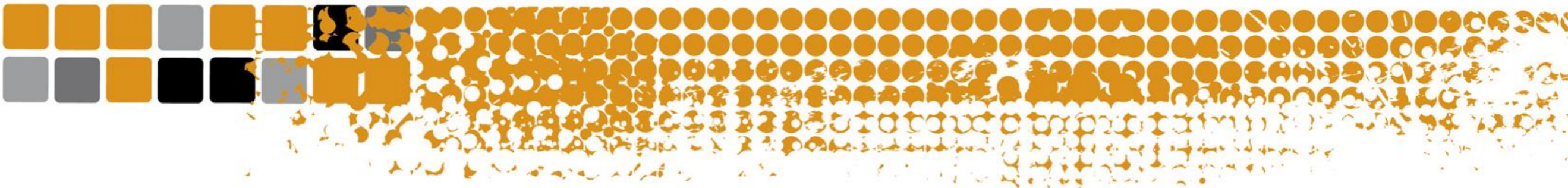
Ejercicio reciente

Pesas 16 Abr >



A continuación pulsa en “actividades”

The screenshot shows the Fitbit website interface. At the top, there is a navigation bar with the Fitbit logo, 'Panel', 'Registrar', 'Comunidad', and 'TIENDA'. A dark blue banner below the navigation bar contains a notification: 'No has sincronizado últimamente. ¿Necesitas ayuda?'. Below this, there are four tabs: 'Alimento', 'Actividades', 'Peso', and 'Sueño'. The 'Actividades' tab is highlighted in red. A blue arrow points from the 'Actividades' tab to the 'Registro de alimentos' section. This section contains a date selector set to 'Hoy', a 'Seleccionar' dropdown, and a text input field for '¿Qué has comido?'. Below this are two more input fields: '¿Cuánto?' and '¿Cuándo?' (set to 'En cualquier momento'). A red 'Registrar alimento' button is positioned to the right of the '¿Cuánto?' field. At the bottom of the 'Registro de alimentos' section is a 'Plan alimentario' section with a date selector set to 'Hoy' and a 'Seleccionar' dropdown. To the right of the 'Registro de alimentos' section is a 'Resultados alimentarios' section with a title 'Ingesta de calorías en los últimos 30 días' and a note about the Adobe Flash plugin. Below this is a 'Favoritos' section with tabs for 'Alimentos' and 'Comidas', and a list of favorite items with a 'Cal.' column and a note to click on an element to register it. At the bottom of the 'Favoritos' section are links for 'Crear nuevo alimento' and 'Editar mis alimentos'. The bottom of the page features the UCA logo and name, the 40th anniversary logo (1979-2019), the Vicerrectorado de Cultura and Área de Deportes, and contact information for the Complejo Deportivo UCA.



En la parte inferior se ve reflejado todo el historial de actividades. Solo debes enviar una captura de pantalla donde se visualicen todas las actividades del periodo vigente del reto inscrito y enviarlo a competiciones@uca.es

Historial de actividad

Fecha	Actividad	Pasos	Distancia	Duración	Calorías	
16 abr, 11:45	Pesas	597	N/D	51:20	165 cal.	Ver detalles
15 abr, 11:57	Pesas	1.077	N/D	1:11:45	330 cal.	Ver detalles
14 abr, 18:13	Pesas	1.094	N/D	54:15	201 cal.	Ver detalles
13 abr, 17:19	Entrenamiento	67	N/D	32:55	111 cal.	Ver detalles
13 abr, 12:06	Pesas	818	N/D	58:46	215 cal.	Ver detalles
11 abr, 19:45	Pesas	312	N/D	28:09	109 cal.	Ver detalles
11 abr, 18:35	Entrenamiento	379	N/D	59:06	269 cal.	Ver detalles
10 abr, 18:23	Entrenamiento	56	N/D	30:34	96 cal.	Ver detalles
10 abr, 11:20	Caminar	2.651	N/D	34:59	142 cal.	Ver detalles
09 abr, 12:12	Pesas	837	N/D	37:49	181 cal.	Ver detalles
08 abr, 17:07	Entrenamiento	142	N/D	30:51	132 cal.	Ver detalles