



PLATAFORMA DIGITAL DE

GESTIÓN Y PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD
FÍSICA Y EJERCICIO EN ADULTOS MAYORES



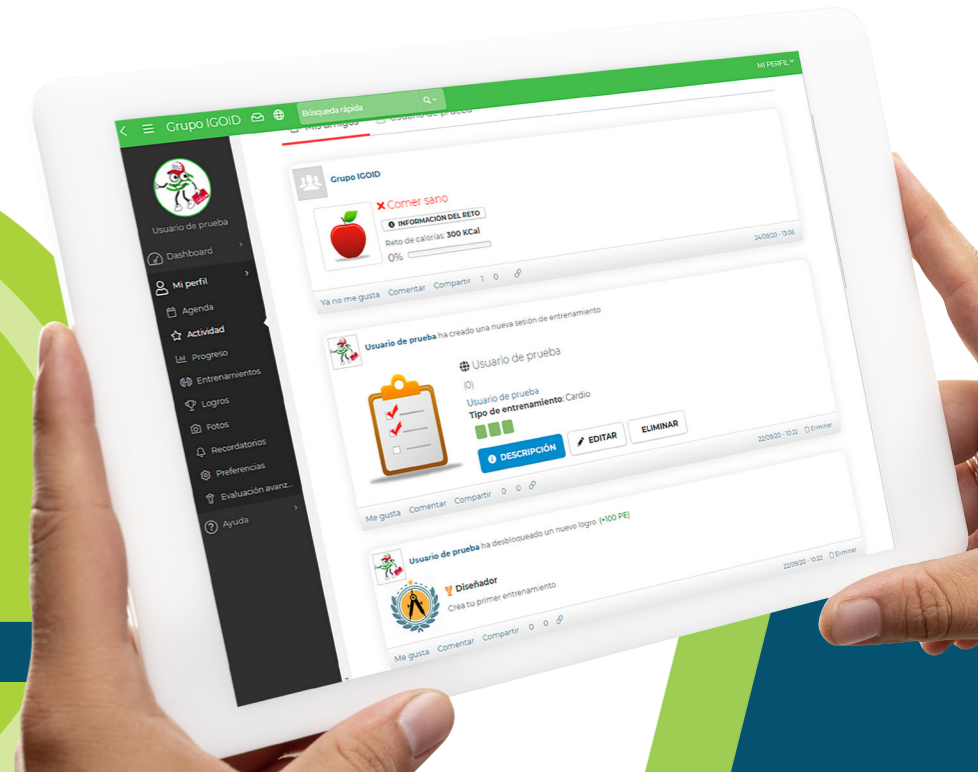
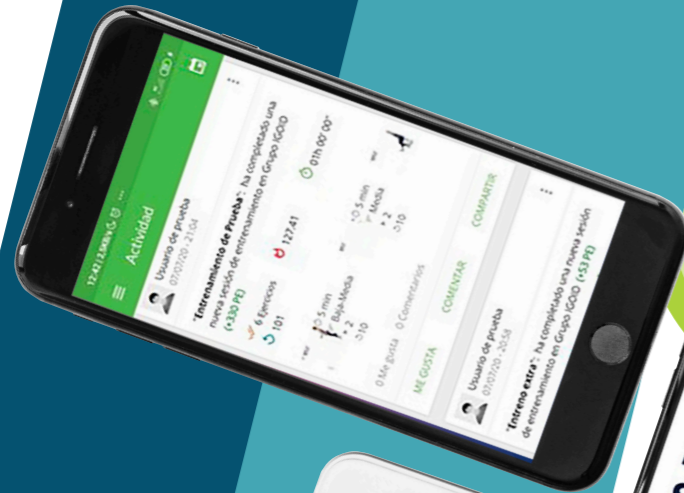
IGOID-fitbe[®]



IGOID-fitbe®

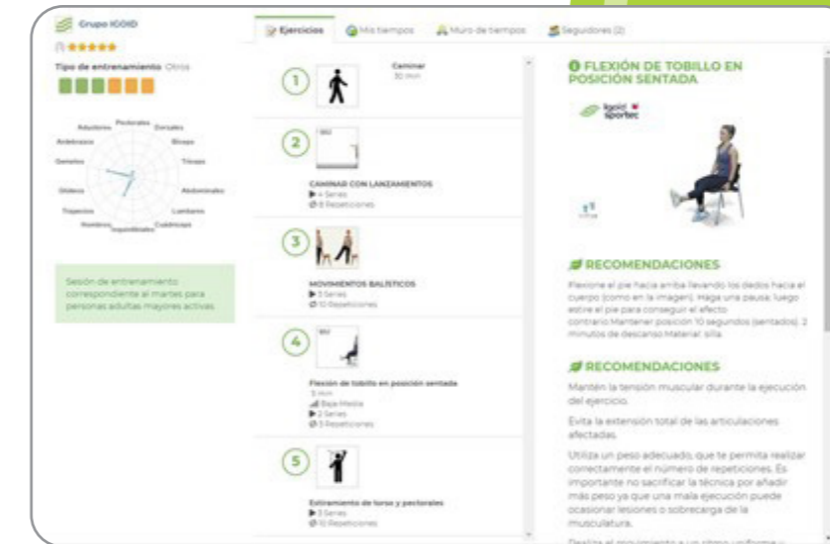
Se trata de un software que junto a la app “Apptivados” pretende promocionar y potenciar una herramienta online para la interacción y gestión de la actividad física y ejercicio físico en las actividades deportivas de los adultos-mayores.

De esta manera, los adultos mayores a través de un dispositivo tecnológico con acceso a internet (tablet o teléfono móvil) podrán realizar y seguir un programa online de ejercicio físico individualizado y supervisado por personal cualificado.



FUNCIONALIDADES MÁS DESTACADAS

- Gestión y planificación de participantes en grupos.
- Notificaciones push y anuncios de información relevante para los participantes.
- Realización y desarrollo de sesiones entrenamiento, individuales y colectivas, con ejercicios específicos para los adultos-mayores.
- Acceso a un amplio catálogo de ejercicios prediseñados para la programación de ejercicio.
- Ejecución y desarrollo de sesiones de entrenamiento online y en directo.
- Seguimiento individualizado de cada participante.
- Consulta sobre la evolución, progreso y mejora de la condición física orientada a la salud.



- Registro, planificación y control de actividades y retos diarios de práctica de actividad física.
- Envío de documentación y archivos específicos para los participantes.
- Control rutinario de parámetros de actividad y salud básicos.
- Consultas específicas con diferentes especialistas (nutricionista, fisioterapeuta, podólogo...).

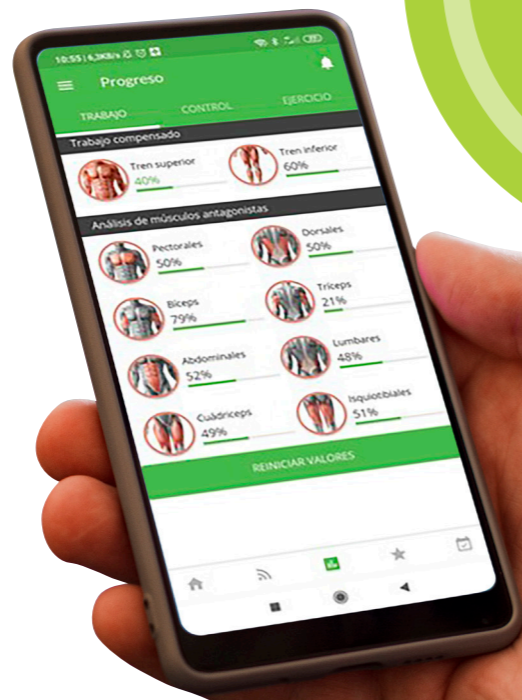



Igoid Sportec
 Spin off
 UCLM

¿CÓMO PUEDES INCORPORAR ESTA PLATAFORMA DIGITAL?

IGOID-FITBE puede ser adaptado a cualquier entidad, servicio deportivo o iniciativa que desarrolla programas de actividad física y ejercicio con adultos mayores. Está diseñado para ajustarse al modo de funcionamiento de cada entidad y poder ser utilizado y gestionado directamente por su personal.

Ponte en contacto con nosotros y desarrollaremos una oferta específica para vuestras necesidades. Además, este servicio incluye un programa de formación específica y apoyo técnico durante todo el tiempo que esté activa la plataforma.



The laptop screen displays the 'ENTRENAMIENTO LUNES MUY ACTIVOS' interface. It features a radar chart for muscle groups, a list of exercises, and a detailed view of a specific exercise.

Grupo IGOID
(0)

Tipo de entrenamiento: Salud

Sesión de entrenamiento para perfil muy activos

Ejercicios

- 1. FLEXIÓN DE CADERA ALTERNA CON PUNTO DE APOYO (3 Series, 8 Repeticiones)
- 2. Deltoides con bolsas (3 Series, 8 Repeticiones, 1Kgs)
- 3. SENTADILLAS CON SILLA Y COJÍN (3 Series, 8 Repeticiones)
- 4. Pectoral con botellas de plástico (3 Series, 8 Repeticiones, 1Kgs)
- 5. ELEVACIÓN DE PIERNAS CON COJÍN TUMBADO (3 Series, 8 Repeticiones)

1 FLEXIÓN DE CADERA ALTERNA CON PUNTO DE APOYO

Descansa 1 minuto entre cada serie.

RECOMENDACIONES

Apoyando un palo de fregona en el suelo, realizamos una elevación de la pierna hacia delante, con la rodilla flexionada. Seguidamente, se extiende esa misma pierna hacia detrás. Realizar con ambas piernas. La espalda debe estar erguida. Hidrátate antes, durante y después de realizar ejercicio físico. No flexiones los codos en exceso. Puede utilizar un palo de fregona o un punto de apoyo fijo.

RECOMENDACIONES

TRABAJO MUSCULAR

PDF + SEGUIR ENTRENAMIENTO X CERRAR VENTANA

CONTACTO



Universidad de
Castilla-La Mancha

UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA

Fábrica de Armas (Toledo)

Av. Carlos III s/n 45004

T. 925 26 88 00 (Ext.96828)

Móvil: 629 424 022

info@igoidsportec.com

www.igoid.uclm.es

@grupoigoid

