

GUÍA DE PARTICIPANTE EN CLASE DE EJERCICIO VIRTUAL DE STRONGER AUSTIN

TABLA DE CONTENIDO

GUÍA DE PARTICIPANTE EN CLASE DE EJERCICIO VIRTUAL DE STRONGER AUSTIN.....	1
TABLA DE CONTENIDO	1
PREPARÁNDOSE PARA LA CLASE.....	2
REGÍSTRESE PARA SU CLASE.....	3
ENTRANDO LA CLASE	4
CONTROLES DE ZOOM (MÓVIL)	5
CONTROLES DE ZOOM (MAC/PC).....	6

PREPARÁNDOSE PARA LA CLASE

Zoom está disponible en los siguientes dispositivos

<i>Device</i>	<i>System Requirements</i>
Laptop	<ul style="list-style-type: none"> • macOS X with macOS 10.7 or later • Windows 10 • Note: For devices running Windows 10, they must run Windows 10 Home, Pro, or Enterprise. S Mode is not supported. • Windows 8 or 8.1 • Windows 7 • Windows Vista with SP1 or later • Windows XP with SP3 or later
Mobile / Tablet	<p><i>Surface PRO 2 or higher running Win 8.1 or higher</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Note: For tablets running Windows 10, they must run Windows 10 Home, Pro, or Enterprise. S Mode is not supported. <p>iOS and Android devices</p>

Descargue Zoom en el dispositivo que usará para sintonizar las clases (teléfono, tableta, computadora, etc.)

https://zoom.us/download#client_4meeting

Para descargar el zoom en su dispositivo móvil, visite su aplicación o tienda de Android en su teléfono o computadora, y escriba "Zoom". El ícono de la aplicación debe aparecer igual en su dispositivo móvil o computadora portátil.

- Cuando abre la aplicación, le da la opción de unirse a una reunión, registrarse o iniciar sesión.



REGÍSTRESE PARA SU CLASE

Los participantes pueden registrarse por adelantado o en cualquier momento durante la clase.

1. Visite el horario de clases de Stronger Austin Class en www.strongeraustin.org/activities y haga clic en la clase que le interesa.
2. Haga clic en el enlace de zoom en la descripción de la clase.

« All Events

VIRTUAL KICKBOXING

APRIL 8 @ 10:00 AM - 11:00 AM

This dynamic class incorporates kickboxing techniques with an intense cardio workout. All fitness levels welcome!

In response to COVID-19, Kickboxing will now be offered online utilizing the Zoom platform. Move with your favorite instructor own home! Participants will need to pre-register for class in order to attend. Please use the following link to register:

→ https://zoom.us/webinar/register/WN_y4paHnruT6uyswbGgOZKOA

Zoom is a video chatting software that you can use on your computer, smart phone or tablet. View the following guides for more participate in Stronger Austin classes:

[English](#) | [Español](#)

As always, all Stronger Austin classes are FREE. For a full list of our class schedule, please visit <http://www.strongeraustin.org/a>

3. Seleccione a qué fechas planea asistir, ingrese la información requerida y presione “Registrarse”.

Time You can choose to attend one or more of the following webinars.

Apr 8, 2020 10:00 AM

Apr 15, 2020 10:00 AM

Apr 22, 2020 10:00 AM

Apr 29, 2020 10:00 AM

May 6, 2020 10:00 AM

Time shows in [Central Time \(US and Canada\)](#)

4. ¡Ya estás registrado! ¡Te darán un enlace en la próxima página que te llevará a la clase!

* Required information

First Name *

Last Name *

Email Address *

Confirm Email Address *

Zip/Postal Code *

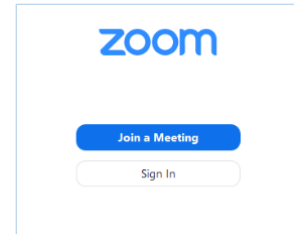
In consideration of my participation in this program, for myself, my heirs, and assigns, hereby release It's Time Texas, and it's employees, from any claims, demands, and causes of action arising from my participation in the exercise program.

I agree

Register

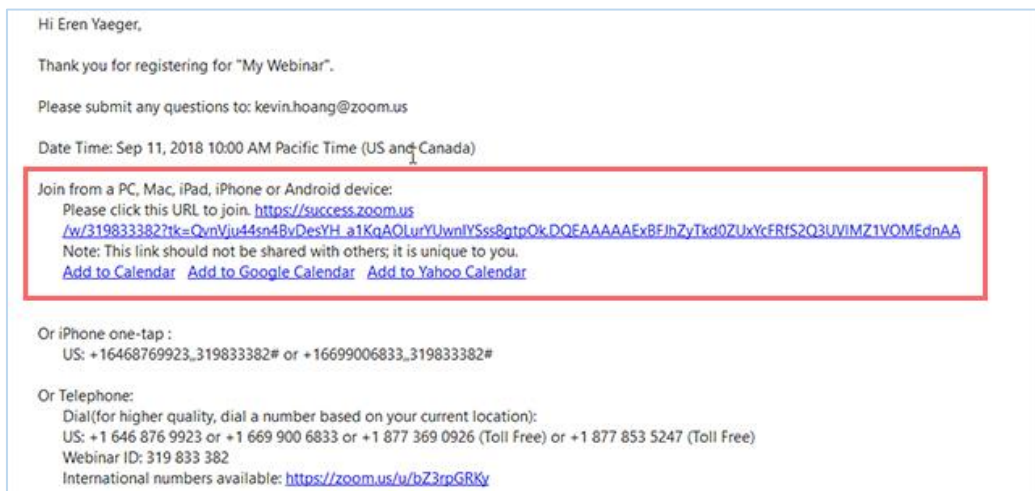
ENTRANDO LA CLASE

Iniciando sesión: Después de iniciar Zoom, haga clic en Unirse a una reunión para unirse a una reunión sin iniciar sesión.



- **Entrar a tu clase de ejercicio**

Para acceder a su seminario web de clase de ejercicio, haga clic en el enlace que recibió en la página de confirmación después de registrarse. Si recibió un correo electrónico de confirmación de registro, el enlace también se puede encontrar allí. Si no recibió un correo electrónico, solicite al organizador la ID de la reunión y péguela en el cuadro provisto (úñase a una reunión> ID de la reunión o nombre del enlace personal).



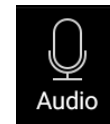
CONTROLES DE ZOOM (MÓVIL)

Dispositivo Móvil:

Icono del Altavoz: Toque el icono del altavoz en la esquina superior izquierda para apagar el altavoz



Activar / silenciar: Si el anfitrión le da permiso, puede activar el silencio y hablar durante el seminario web. Todos los participantes podrán escucharte. Toque Audio si desea silenciarse.



Chat: Abra el chat en la reunión, lo que le permite enviar mensajes de chat y enviar un mensaje al anfitrión, panelistas y asistentes (si está permitido).

Levantar la mano: Levante la mano en el seminario web para indicar que necesita algo del instructor.

Pregunta y Respuesta: Abra preguntas y respuestas, lo que le permite hacer preguntas al instructor y a los participantes. Pueden responderle por mensaje de texto o responder su pregunta en vivo.

Para hacer una pregunta: Escriba su pregunta en el cuadro de preguntas y respuestas. Toca Enviar.

Nota: Marque Enviar anónimamente si no desea que su nombre se adjunte a su pregunta en las Preguntas y respuestas.

Si el instructor responde en las preguntas y respuestas, verá una respuesta en la ventana Preguntas y respuestas.

El instructor también puede responder su pregunta en vivo. Verá una notificación en la ventana de Preguntas y Respuestas si el instructor planea hacer esto.

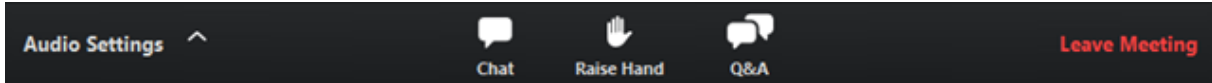
Más: Toca para ver estas opciones.

Desconectar audio: Desconecte el audio de su dispositivo del seminario web. Haga clic en Unirse a audio para volver a conectar su audio.

Salir: Toque Salir para abandonar el seminario web en cualquier momento. Si se va, puede volver a unirse si el seminario web todavía está en curso, siempre que el instructor no haya bloqueado el seminario web.

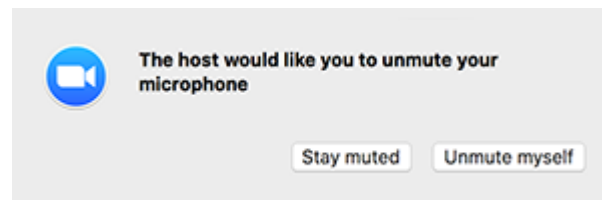
CONTROLES DE ZOOM (MAC/PC)

Windows/ Mac Computadora:



Configuraciones de audio: Cambia tu configuración de audio. También puede hacer clic en la flecha hacia arriba (^) al lado para cambiar su altavoz.

Activar / silenciar: Si el instructor le da permiso, puede activar el silencio y hablar durante el seminario web. Todos los participantes podrán escucharte. Si el instructor le permite hablar, recibirá una notificación.



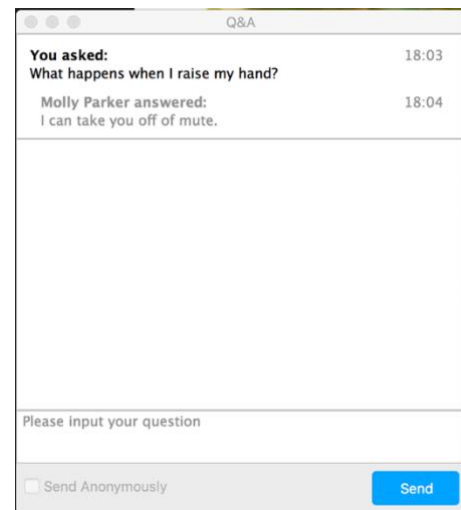
Chat: Abra el chat en la reunión, lo que le permite enviar mensajes de chat y enviar un mensaje al anfitrión, panelistas y asistentes (si está permitido).

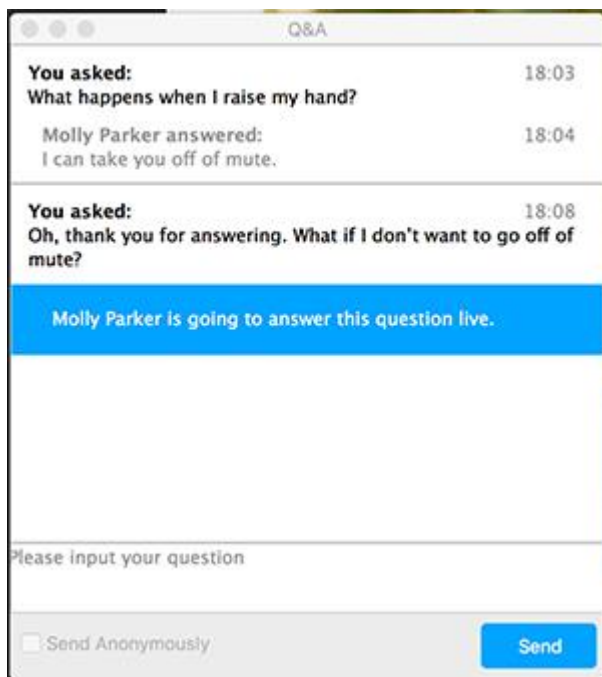
Levantar la mano: Levante la mano en el seminario web para indicar que necesita algo del instructor.

Pregunta y Respuesta: Abra preguntas y respuestas, lo que le permite hacer preguntas al instructor y a los participantes. Pueden responderle por mensaje de texto o responder su pregunta en vivo.

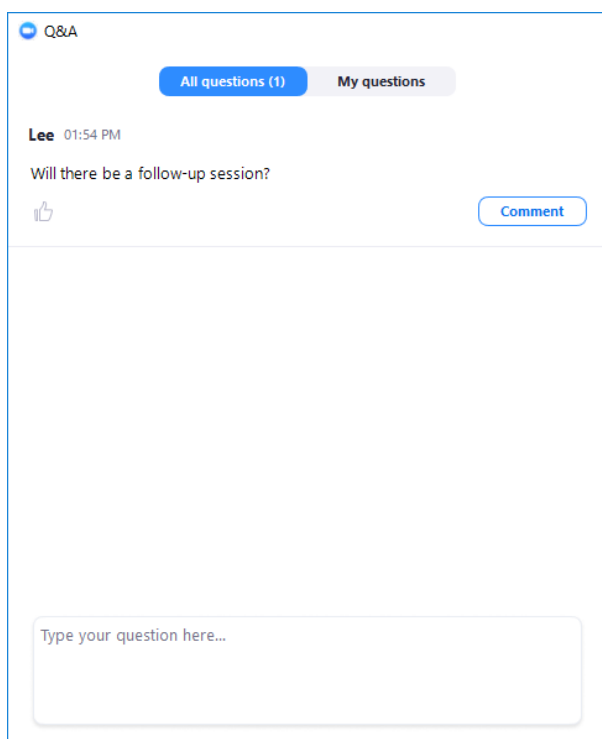
Para hacer una pregunta: Escriba su pregunta en el cuadro de preguntas y respuestas. Toca Enviar.

Nota: Marque Enviar anónimamente si no desea que su nombre se adjunte a su pregunta en las Preguntas y respuestas.

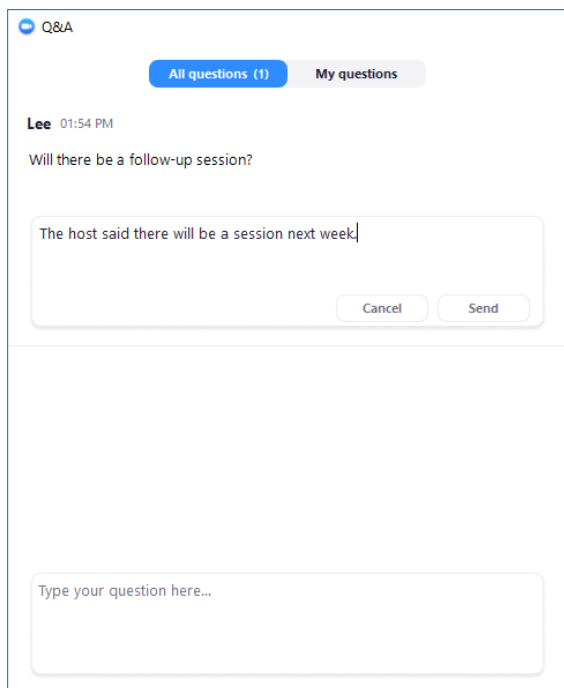




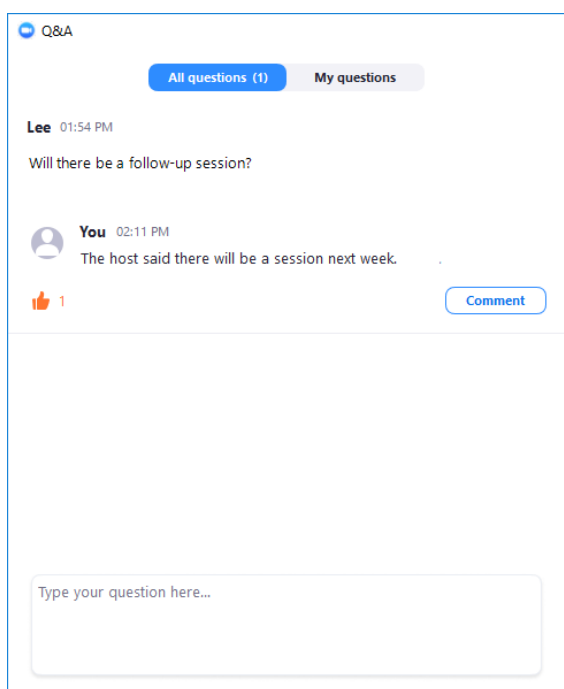
Si el instructor responde en las preguntas y respuestas, verá una respuesta en la ventana Preguntas y respuestas. El instructor también puede responder su pregunta en vivo. Verá una notificación en la ventana de Preguntas y Respuestas si el instructor planea hacer esto.



- Haga clic en el ícono de Me gusta para comentar.



Haga clic en Comentario para escribir una respuesta a una pregunta existente.



Escriba su comentario y haga clic en Enviar. Tu comentario aparecerá debajo de la pregunta.

Salir de la reunión Haga clic en Abandonar reunión para abandonar el seminario web en cualquier momento. Si se va, puede volver a unirse si el seminario web todavía está en curso, siempre que el instructor no haya bloqueado el seminario web.