



Guía rápida
Ver 2.0.2

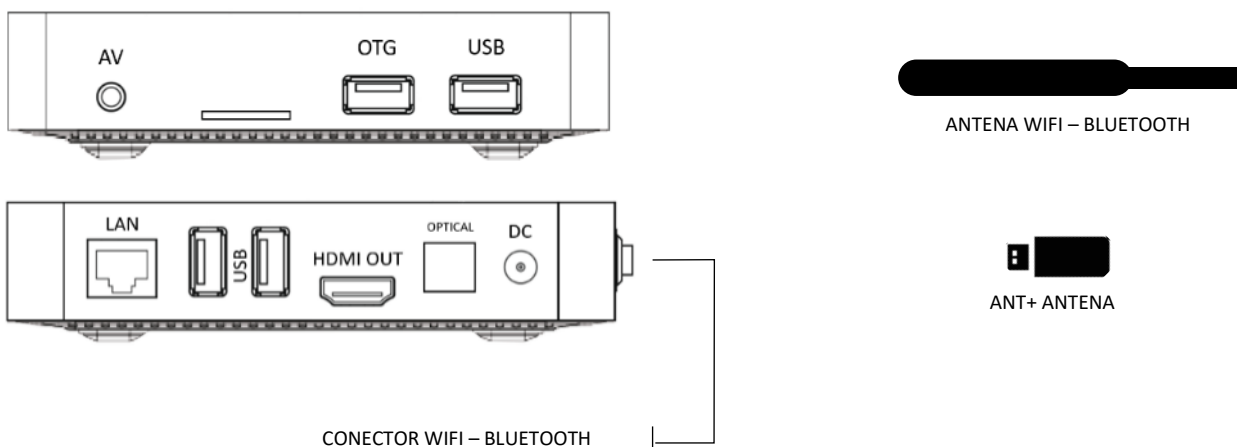
Instalación del Uptivo Bridge.....	3
Configuración física.....	3
Conexión del Uptivo Bridge a la red del Club.....	4
Resolución de problemas - Consejo rápidos.....	6
Uptivo Cloud	8
Invitar a un nuevo usuario a unirse a la Comunidad Uptivo de su Club.....	8
Invitar a un Usuario Uptivo existente a su Club.....	10
Asignar un Sensor de Frecuencia Cardíaca Uptivo por ID.....	11
Asignar un Sensor de Frecuencia Cardíaca Genérico desde el Uptivo Bridge.....	12
Creación de un Usuario Demo.....	14
Edición de un Usuario Demo.....	15
Gestión del entrenamiento.....	16
Temporizadores del Entrenamiento por Intervalos.....	17
<i>Diseño de Temporizadores del Entrenamiento por Intervalos</i>	<i>17</i>
<i>Uso de Temporizadores del Entrenamiento por Intervalos.....</i>	<i>19</i>
Grupo de Entrenamiento y Retos.....	19
<i>Creación de un Entrenamiento Grupal</i>	<i>19</i>
<i>Configurar un Reto.....</i>	<i>22</i>
Programas de Entrenamiento.....	24
<i>Adición de Programas de Entrenamiento</i>	<i>24</i>
<i>Asignar un Programa de Entrenamiento - 1.....</i>	<i>25</i>
<i>Asignar un Programa de Entrenamiento - 2.....</i>	<i>25</i>
<i>Revisión de un Programa de Entrenamiento asignado por un Club.....</i>	<i>26</i>
Comunicación con Miembros.....	26
<i>Configuración de las Plantillas de Mensajes.....</i>	<i>27</i>
<i>Envío de Mensajes a sus Miembros.....</i>	<i>27</i>
<i>Visualización de un Mensaje del Club.....</i>	<i>28</i>
Clasificaciones.....	28
<i>Clasificaciones públicas.....</i>	<i>29</i>
Biometría Avanzada.....	29
<i>Adición de medidas a una cuenta de miembro.....</i>	<i>30</i>

Instalación del Uptivo Bridge

Por favor, lea esta guía rápida atentamente antes de instalar el Uptivo Bridge en su Club.

La caja del Uptivo Bridge contiene:

- Estación Uptivo Bridge para la monitorización de la frecuencia cardíaca
- Antena Wi-Fi/Bluetooth
- Antena ANT + USB
- Cable HDMI
- Alimentación
- Control remoto
- Guía de instalación rápida



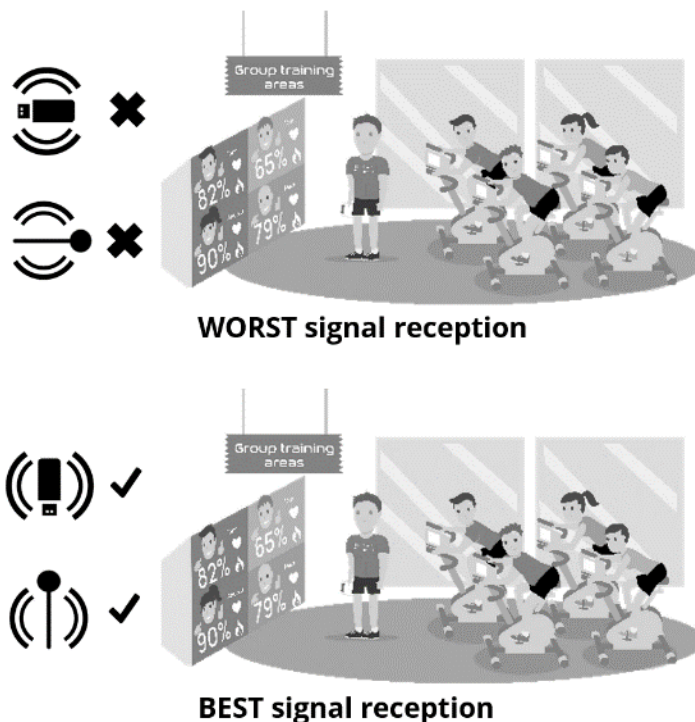
Configuración física

- 1) Conecte la antena Wi-Fi/Bluetooth (gire en el sentido de las agujas del reloj) hasta el Uptivo Bridge
- 2) Introduzca la ANT + antena en alguno de los puertos USB del Uptivo Bridge

- 3) Conecte el Uptivo Bridge a una pantalla de 720p o 1080p a través del cable HDMI (HDMI OUT)
- 4) Conecte la alimentación del Uptivo Bridge a través del puerto DC
- 5) Conecte el otro extremo del cable de alimentación al enchufe.

¡IMPORTANTE! Las antenas Uptivo Bridge Wi-Fi/Bluetooth y ANT + deberían exponerse directamente hacia la zona donde se utilizarán los sensores de frecuencia cardíaca. No deberían cubrirse ni esconderse detrás de objetos como paredes, monitores, ventanas de cristal, espejos, etc.

Para una mejor recepción, recomendamos colocar las antenas Wi-Fi/Bluetooth y ANT + de una manera tal que el lado y no la parte superior de las antenas esté orientado hacia la sala en la que se utilizarán los sensores de frecuencia cardíaca.



Conexión del Uptivo Bridge a la red del Club

¡ATENCIÓN! El Uptivo Bridge requiere un servidor DHCP en la red para obtener una dirección IP.

OPCIÓN PREFERIDA - Conecte el Uptivo Bridge a la red mediante un cable Ethernet

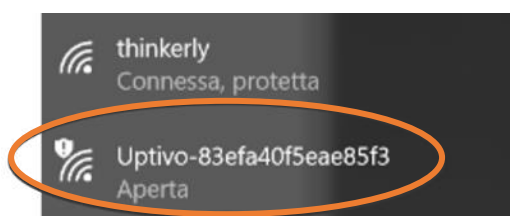
Conecte solo un cable Ethernet (RJ45) desde un puerto activo en su red al puerto Uptivo Bridge LAN.

¡IMPORTANTE! Por favor, después de conectar el cable Ethernet anote la nueva dirección IP del Uptivo Bridge mostrada en la parte inferior de la pantalla conectada al Uptivo Bridge.



OPCIÓN SECUNDARIA - Conecte el Uptivo Bridge a su red Wi-Fi

- 1) Busque redes Wi-Fi dentro del rango, y conecte su ordenador portátil, tableta o smartphone en el Uptivo Bridge (Uptivo-xxxxxxxxxxxxxxxxxx)



- 2) Abra su navegador preferido (Firefox, Chrome, Safari, Internet Explorer, etc.) y vaya a la dirección 10.0.0.1
- 3) Entre en el Uptivo Bridge con la contraseña "uptivo" (atención, todo en minúsculas)
- 4) Vaya a **Ajustes**, y después **Wi-Fi**
- 5) Seleccione la red Wi-Fi a la que quiere conectarse y escriba su contraseña de Wi-Fi dos veces (en las casillas de texto de la *contraseña* y *repite la contraseña*)

×

Connect to Wi-Fi network

Uptivo is about to change its Wi-Fi settings and connect to "thinkerly" network.

Connection may require **up to 2 minutes** to complete. If the connection attempt fails, Uptivo will switch back to Access Point mode.

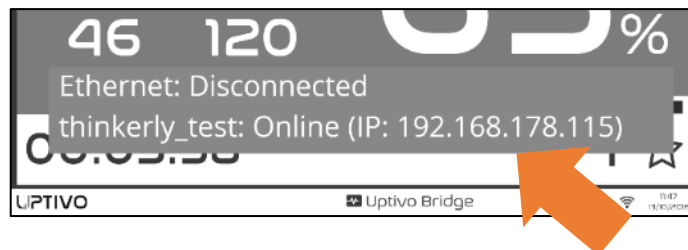
If you are using Wi-Fi to configure your Uptivo, you will be disconnected.

Password:

Repeat Password:

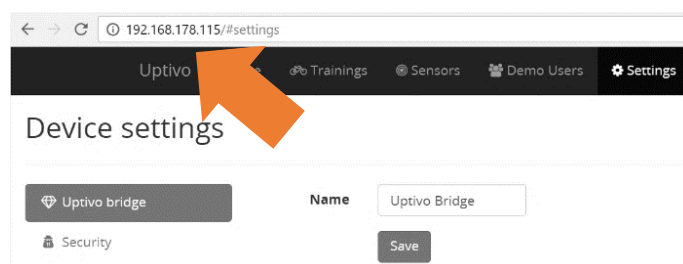
Cancel Connect

¡IMPORTANTE! Por favor, después de seleccionar la Wi-Fi nueva anote la nueva dirección IP del Uptivo Bridge mostrada en la parte inferior de la pantalla conectada al Uptivo Bridge.



Para conectar el Uptivo Bridge:

- asegúrese de estar en la misma red que el Uptivo Bridge (conéctese a la misma WiFi o red de cable compatible)
- abra su navegador web preferido (Safari, Firefox, Chrome, etc.) y escriba la dirección IP
- escriba la contraseña. La contraseña por defecto es “uptivo”.



Resolución de problemas - Consejo rápidos

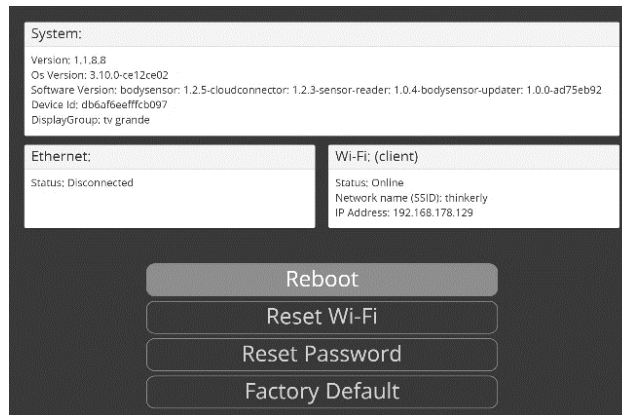
Hay varias operaciones rápidas que puede realizar con el control remoto del Uptivo Bridge (por favor, tenga en cuenta que las pilas no están incluidas - se requieren 2 x AAA 1.5V) o con un ratón conectado a alguno de los puertos USB del dispositivo:

- Recuperar información acerca de la conectividad Ethernet o Wi-Fi y la dirección IP
- Reiniciar el sistema
- Restablecer la red Wi-Fi (Uptivo Bridge volverá por defecto a su red Wi-Fi *Uptivo-xxxxxxxxxxxxx*)
- Restablecer la contraseña de acceso a “uptivo”

Para acceder al siguiente menú:

- apriete el botón de menú en la parte superior derecha del control remoto, o

- haga clic en cualquier parte de la barra inferior de Uptivo con el botón izquierdo del ratón



¡Ya está todo listo!

Acceda a la página de configuración del Uptivo Bridge en su dirección IP con la contraseña “uptivo” para:

- Cambiar la contraseña predeterminada (“uptivo”)
- Cambiar los sensores de frecuencia cardíaca disponibles
- Añadir sensores de frecuencia cardíaca a los usuarios Demo
- Gestionar el entrenamiento y las pantallas

Por favor, para obtener más información sobre cómo usar el Uptivo Bridge remítase al material de apoyo disponible en el sitio web Uptivo.

Uptivo Cloud

Solicitar un código para activar su cuenta Uptivo Cloud

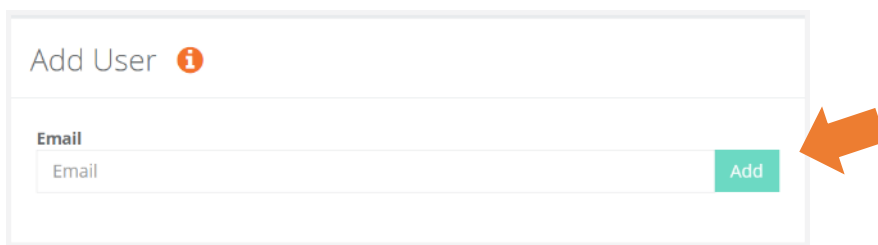
Por favor, envíe un correo a info@uptivo.fit para crear su cuenta en la nube de su club y solicite el código de activación para añadir su Uptivo Bridge a la cuenta de la nube de su club.

Invitar a un nuevo usuario a unirse a la Comunidad Uptivo de su Club

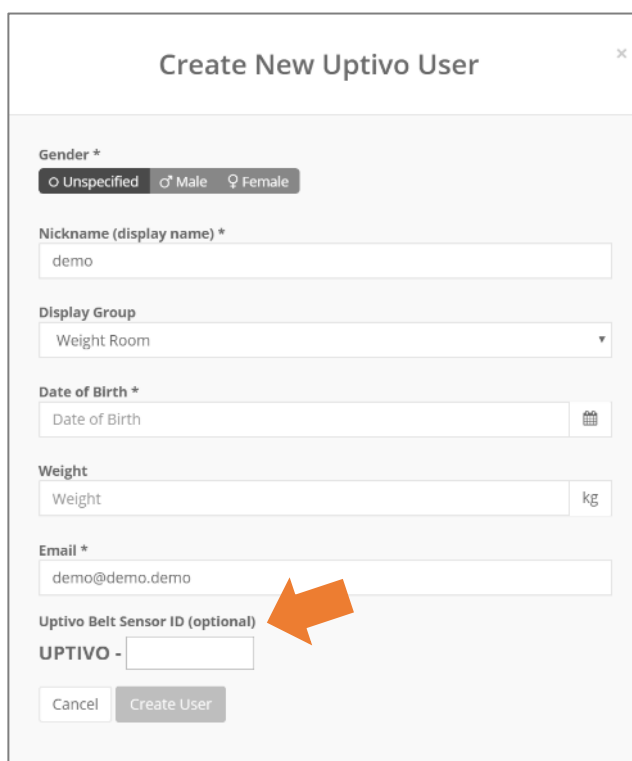
Crear un usuario nuevo en Uptivo

Entre en my.uptivo.fit con una cuenta de administrador o entrenador.

Añada la dirección de correo electrónico del usuario que quiere crear y haga clic en “Añadir usuario” en la Gestión de Usuarios - Invitar Usuario



Rellene los campos obligatorios para habilitar la pantalla del usuario, las zonas de cardio, y calorías. La dirección de correo electrónico del usuario se usará para iniciar sesión en **my.uptivo.fit** (<https://my.uptivo.fit>) y para recibir los mensajes de correo electrónico de resumen después de las sesiones de entrenamiento realizadas en el Club. **También puede preasignar un Uptivo Belt a un usuario desde esta ventana.**



Tan pronto como el entrenador cree un usuario nuevo, él/ella será visible en la parte inferior de la página "Invitar Usuario" con el tipo de etiqueta "Crear Usuario" y la fecha de expiración de la invitación (la invitación permanece activa durante 7 días). La cuenta DEBE ser confirmada por el usuario antes de la fecha de expiración a través del correo electrónico de la invitación que se envía a su dirección de correo electrónico.

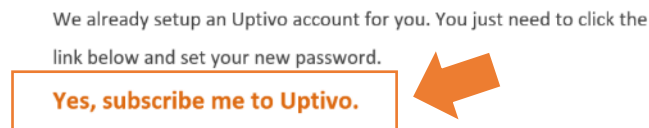
Pending Users				
	Email	Type	Expires On	Status
 	marco.braga@gmail.com	Invite User	17/11/2016	Invitation Pending
 	newuser@newuser.com	Create User	17/11/2016	Invitation Pending

El usuario Uptivo recién creado ya está disponible en la lista de usuarios de su Club (Administrar Usuarios).

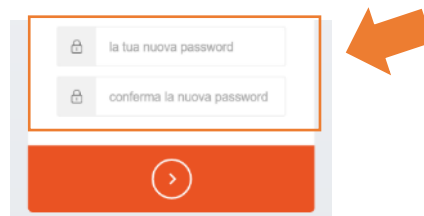
¡ADVERTENCIA! Si el usuario no acepta el correo electrónico de la invitación antes de la fecha de expiración, él/ella será eliminado-a automáticamente de Uptivo y de su club.

Confirmar el perfil Uptivo creado por el Personal del Club

El usuario debe hacer clic en el enlace de color naranja en el correo electrónico de la invitación.



El enlace abre una página para crear la contraseña de acceso a la cuenta **my.uptivo.fit**:



La cuenta ha sido confirmada y está lista para ser usada en <https://my.uptivo.fit>. Para iniciar sesión, el usuario debe escribir su dirección de correo electrónico y contraseña.



Invitar a un Usuario Uptivo existente a su Club

Invitar a un usuario existente

Escriba la dirección de correo electrónico asociada con una cuenta Uptivo y haga clic en “Añadir usuario” en la Gestión de Usuarios - Invitar Usuario.

Tan pronto como el entrenador invite a un usuario nuevo, él/ella será visible en la parte inferior de la página “Invitar Usuario” con el tipo de etiqueta “Invitar Usuario” y la fecha de expiración de la invitación (la invitación permanece activa durante 7 días). La cuenta **DEBE** ser confirmada por el usuario antes de la fecha de expiración a través del correo electrónico de la invitación que se envía a su dirección de correo electrónico.

	Email	Type	Expires On	Status
	 marco.braga@gmail.com	Invite User	17/11/2016	Invitation Pending
	 newuser@newuser.com	Create User	17/11/2016	Invitation Pending

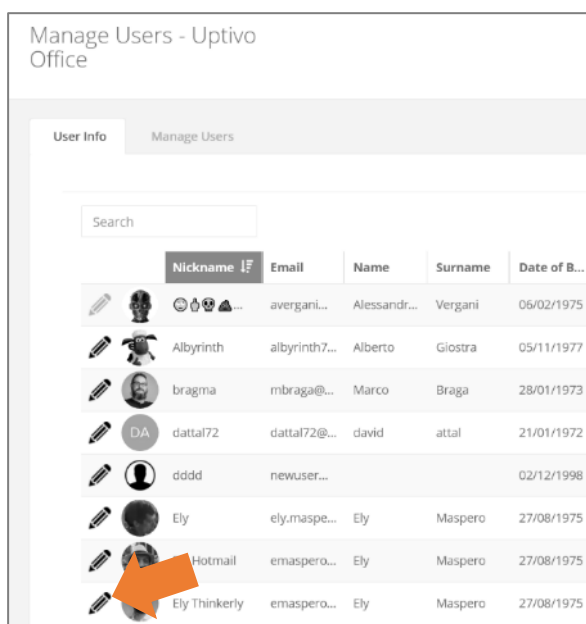
Confirmar el perfil Uptivo creado por el Personal del Club

El usuario debe hacer clic en el enlace de color naranja en el correo electrónico de la invitación. Ahora, el usuario es parte de su club.

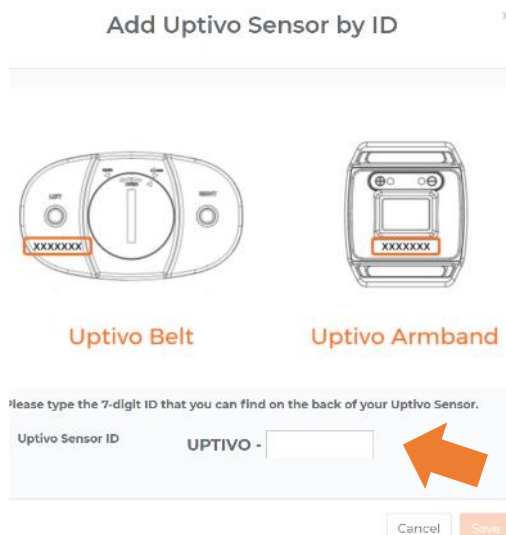
Asignar un Sensor de Frecuencia Cardíaca Uptivo por ID

Las Uptivo Belts pueden asignarse a los usuarios y Usuarios Demo de dos maneras:

- 1) Desde su cuenta **my.uptivo.fit** vaya a Administrar Usuarios o Administrar Usuarios Demo, seleccione el usuario al que quiere asignar el sensor, y haga clic en Editar (icono del lápiz)



En la página Editar Usuario, seleccione “Añadir Uptivo Sensor por ID”. En la siguiente ventana, escriba la ID de 7 dígitos del sensor Uptivo que quiere asignar (puede encontrar la ID en la caja del sensor o en la parte trasera del sensor Uptivo).



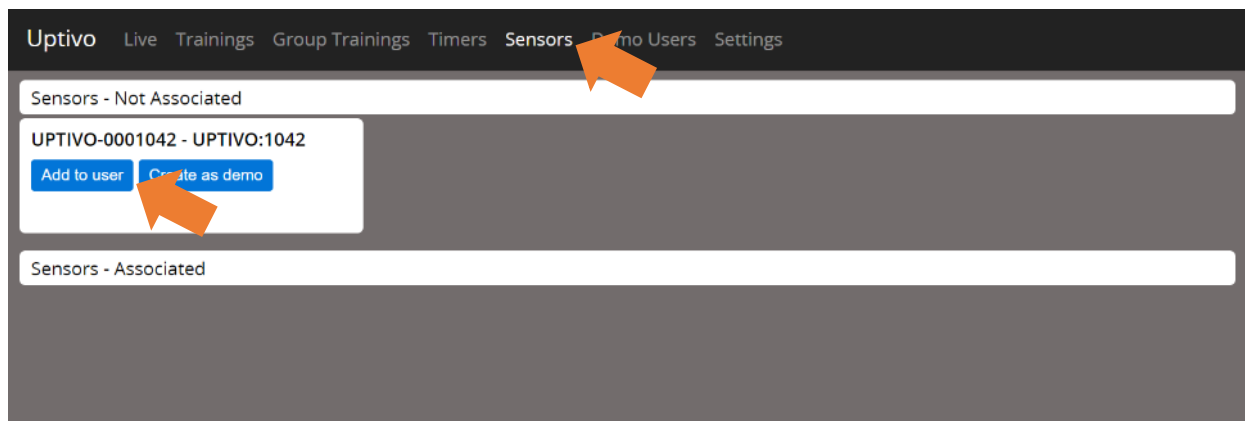
- 2) También puede asignar sensores Uptivo a los usuarios y Usuarios Demo siguiendo el procedimiento descrito en el siguiente apartado (“Asignar un sensor de frecuencia cardíaca genérico desde el Uptivo Bridge”)

Asignar un Sensor de Frecuencia Cardíaca Genérico desde el Uptivo Bridge

¡ADVERTENCIA! La asignación para sensores que no son Uptivo SOLO PUEDEN realizarse a través de la página web local Uptivo Bridge (contraseña predeterminada: uptivo).

Asignación de un sensor de frecuencia cardíaca a un usuario

Seleccione la pestaña Sensores en la interfaz web del Uptivo Bridge. Identifique el sensor a asignar al usuario y haga clic en “Agregar a usuario”.



Seleccione el usuario apropiado al cual asignar el sensor y haga clic en OK. El sensor está asignado ahora a ese usuario para cualquier uso futuro.

up | Profiles | Teams | Sensors | Data | Users | Settings

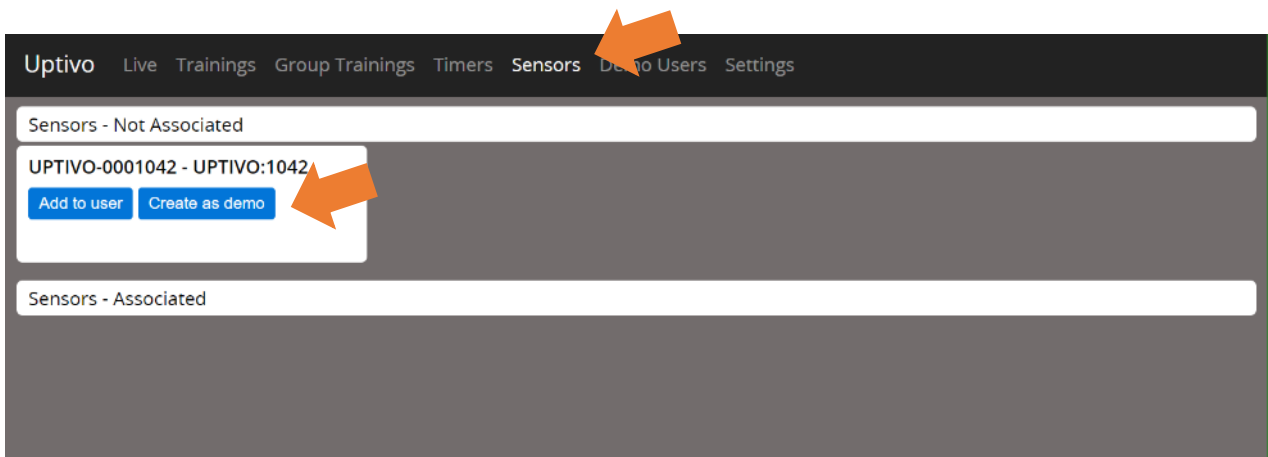
Select athlete - "UPTIVO-0001042" (UPTIVO:1042)*

	Ely Thinkerly Ely Maspero 27/08/1975
	Hugh 01/12/2000
	Laura Laura White 29/07/1988
	Idiukwzc 25/07/1995
	Luke Luca Visconti 26/05/1992
	Michela Michela Red 20/05/1992
	Mick Mick Garret 22/11/1990
	MJ Monica Maggioni 19/05/1992
	Tommy Thomas Rerdich 16/12/1990

Creación de un Usuario Demo

Seleccione la pestaña Sensores en la interfaz web del Uptivo Bridge. Identifique el sensor a asignar al Usuario Demo y haga clic en “Crear como Demo”.

NOTA: Los Usuarios Demo no tienen una dirección de correo electrónico asociada a ellos y no recibirán un correo electrónico de resumen posterior al entrenamiento.



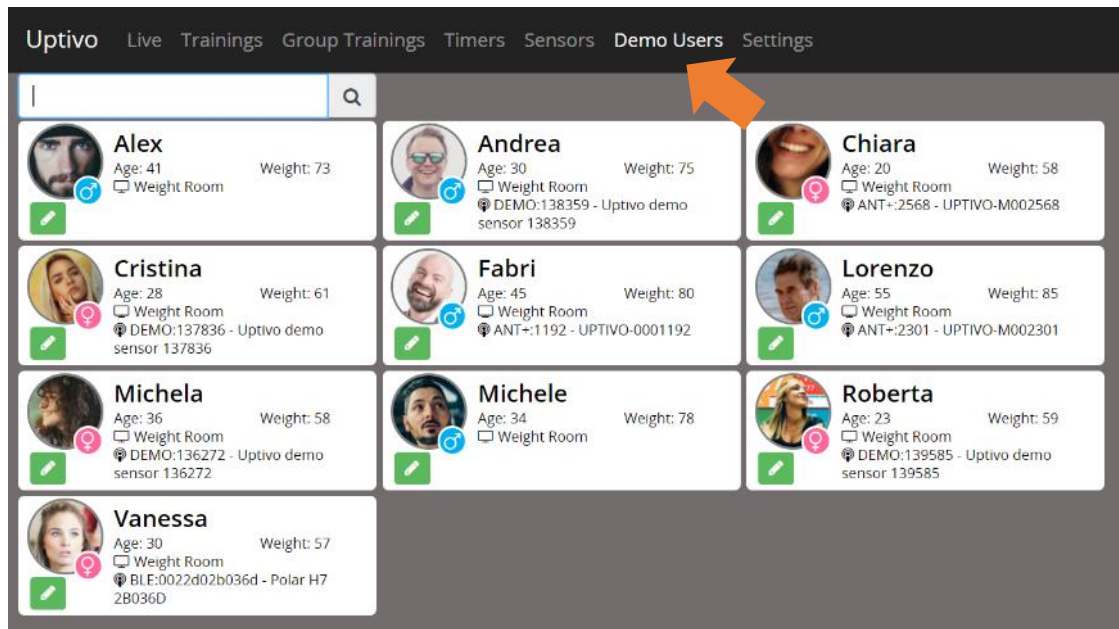
Puede introducir la información biométrica correspondiente a la persona que estará utilizando el sensor para una mejor precisión de la zona del corazón y de calorías, o puede introducir valores medios y un alias genérico (por ejemplo, Demo 01) para asignar el sensor de demo a diferentes usuarios.

“Apodo” es el nombre que se mostrará en la pantalla cuando el sensor esté en línea.

NOTA: Los Usuarios Demo también pueden crearse en el portal *my.uptivo.fit*, en Usuarios - Administrar Usuarios Demo.

Edición de un Usuario Demo

Seleccione la pestaña Usuarios Demo. Identifique al Usuario Demo a modificar y haga clic en Editar (icono del lápiz sobre fondo verde).



Configure los parámetros nuevos. Puede modificar edad, peso y género. También puede asociar un sensor diferente al Usuario Demo haciendo clic en “Cambiar” para mostrar cualquier sensor en línea que aún no esté asociado.

Demo User - Fabri

Nickname:

Age:

Weight:

Gender:

Sensor: Change

Cancel OK

Gestión del entrenamiento

Selección de uno o más Usuarios Uptivo y/o Usuarios Demo

Seleccione la pestaña “Entrenamientos”. Se muestran todos los usuarios Uptivo y usuarios demo actualmente en el Club (sensores de frecuencia cardíaca activos dentro del intervalo Uptivo Bridge).

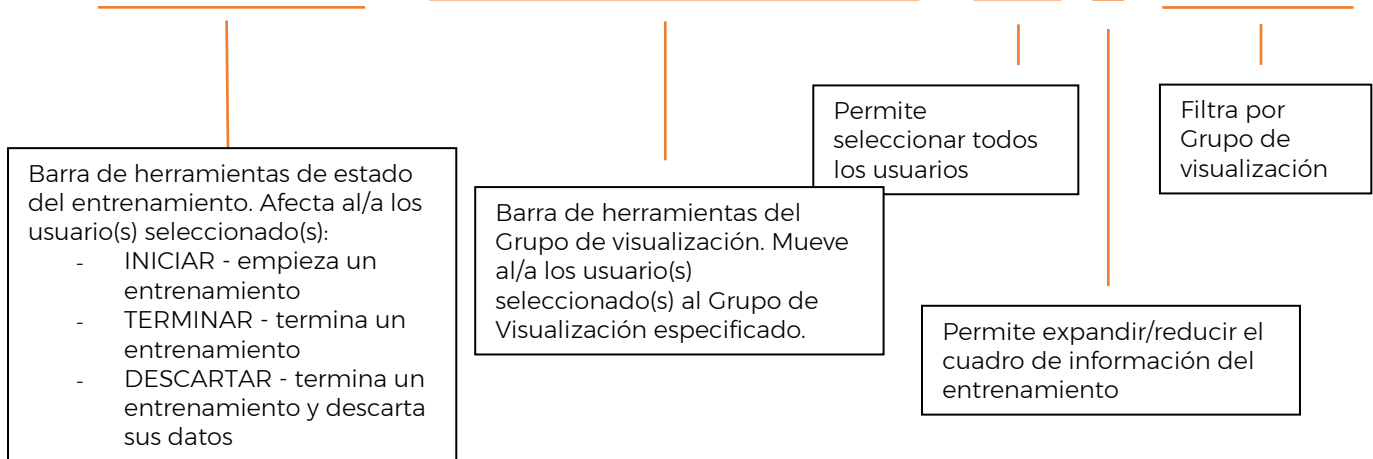
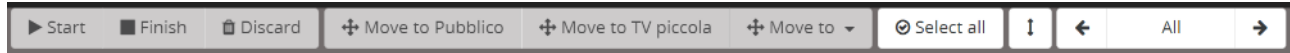
Para seleccionar uno o más usuarios:

- Haga clic en un mosaico de usuario para seleccionar ese usuario
- Haga clic en el mosaico de usuario de un usuario ya seleccionado para deseleccionar ese usuario
- Haga clic en la barra de encabezado del Grupo de Visualización para seleccionar o deseleccionar todos los usuarios actualmente visualizados en ese Grupo de Visualización



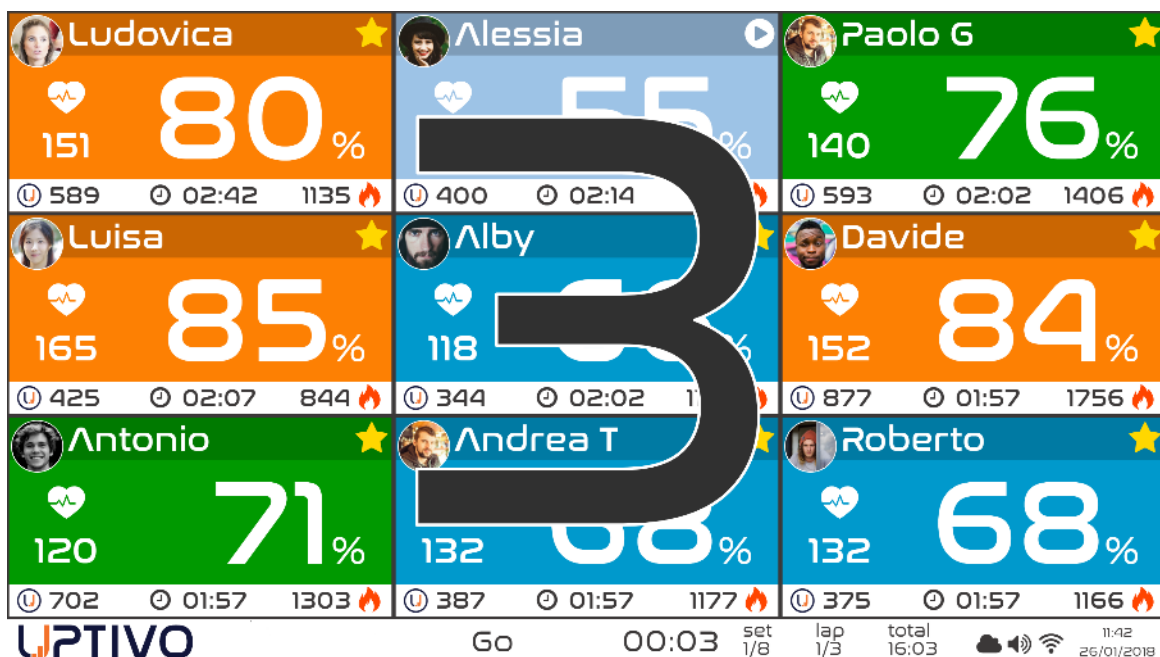
Barra de herramientas de los entrenamientos

Desde la pestaña “Entrenamientos” puede gestionar todos los entrenamientos que se están ejecutando actualmente en el club.



Temporizadores del Entrenamiento por Intervalos

Los Temporizadores Uptivo permiten administrar sesiones individuales y grupales de entrenamiento sin la necesidad de un cronómetro o de una aplicación smartphone. Los temporizadores dan al personal del club la posibilidad de establecer el ritmo de la lección con consejos claros de vídeo y audio en tiempo real sobre el ejercicio vs tiempos de descanso.



Diseño de Temporizadores del Entrenamiento por Intervalos

Puede configurar un número ilimitado de temporizadores desde su cuenta del Club.

Circuit Timers - Uptivo Club

Search:

Showing 1 to 7 of 7 entries

Export

Actions	Timer Name	Warm-up	Exercise	Rest	Sets	Rounds	Cool Down	Total
	Crossfit WOD-1	00:20	01:00	00:10	7	5	00:30	00:43:10
	Crossfit WOD-2	00:30	03:00	00:00	1	10	00:45	00:37:15
	Functional Short	00:10	00:30	00:10	8	3	00:30	00:17:10
	HIIT	00:10	00:45	00:15	12	4	01:30	00:52:40
	Prova strano	00:10	08:00	00:00	1	1	00:00	00:08:10
	Short Demo	00:05	00:05	00:05	2	2	00:05	00:00:50
	Timer 1	00:10	00:45	00:15	12	3	01:30	00:39:10

Show 50 entries

En el menú Club/Temporizadores de Circuito, haga clic en Añadir para abrir la ventana de configuración del Temporizador. Puede ajustar los siguientes ajustes:

- Nombre del temporizador
- Calentamiento (cuenta atrás inicial)
- Ejercicio (duración de cada ejercicio)
- Descanso (pausa entre ejercicios)
- Series (número de ejercicios en una ronda)
- Enframamiento (pausa entre rondas)
- Rondas (número de repeticiones de la misma serie de ejercicios)

Puede ajustar los parámetros de un Temporizador existente haciendo clic en el botón de Editar (icono del lápiz) al lado de cada Temporizador listado.

Create Timer

Timer Name *

Warm-up *

Exercise *

Rest *

Sets *

Cool Down *

Rounds *

Total 00:33:20

Cancel Save Changes

Uso de Temporizadores del Entrenamiento por Intervalos

Los Temporizadores creados a través de su cuenta de la nube de Uptivo están disponibles en la interfaz web de sus Uptivo Bridges.

Los Temporizadores se muestran en la pestaña de Temporizadores y se listan debajo de cada Grupo de Visualización. Identifique el Grupo de Visualización apropiado y haga clic en el mosaico del Temporizador para poner en marcha el Temporizador. Puede parar un Temporizador activo haciendo clic en su mosaico.

NOTA: Los temporizadores dan consejos de audio y vídeo sobre tiempos de descanso y ejercicio.

The screenshot shows the Uptivo web interface with a dark header containing navigation links: Uptivo, Live, Trainings, Group Trainings, Timers, Sensors, Demo Users, and Settings. Below the header, there are three sections, each representing a different group of visualizations:

- Group Training ["Crossfit WOD-2"]**: Contains four timer cards.
 - Crossfit WOD-1** (42:20): Warmup: 00:20, Lap Pause: 00:30, Exercise: 01:00, # Exercises: 7, Pause: 00:10, # Laps: 5.
 - Crossfit WOD-2** (37:10): Warmup: 00:30, Lap Pause: 00:45, Exercise: 03:00, # Exercises: 1, Pause: 00:00, # Laps: 10. This card is highlighted with a blue background and a pause icon.
 - Functional Short** (16:40): Warmup: 00:10, Lap Pause: 00:30, Exercise: 00:30, # Exercises: 8, Pause: 00:10, # Laps: 3.
 - Short Demo** (00:40): Warmup: 00:05, Lap Pause: 00:05, Exercise: 00:05, # Exercises: 2, Pause: 00:05, # Laps: 2.
- Spinning Room**: Contains four identical timer cards to the ones in the Group Training section.
- Functional Training**: Contains four identical timer cards to the ones in the Group Training section.

Grupo de Entrenamientos en Grupo y Desafío

Uptivo le permite crear grupos de entrenamiento con un subconjunto definido de usuarios, y dividir aquellos usuarios en equipos que compiten por los UPPs.

Creación de un Entrenamiento Grupal

En la pestaña interfaz web de Uptivo Bridge del Entrenamiento Grupal haga clic en *Crear Nuevo* para abrir la ventana de configuración del grupo.

The screenshot shows the Uptivo web interface with the same dark header. The 'Group Trainings' tab is selected and highlighted. Below the header, there is a dark grey area containing a 'Create new' button with a plus icon, and two sorting icons: an upward arrow and a downward arrow with the letter 'A'.

La ventana de configuración le permite nombrar el grupo, elegir el Grupo de Visualización, donde se mostrará el entrenamiento, elegir si quiere configurar un desafío, y asociar un Temporizador al entrenamiento.

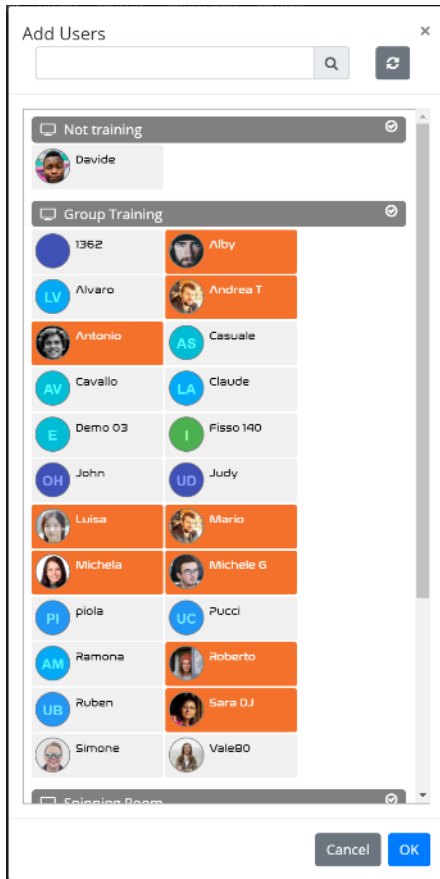
NOTA: también puede poner en marcha el Temporizador a una hora diferente a través de la pestaña Temporizadores.

The screenshot shows the 'Create New Group' dialog box in the Uptivo application. The dialog has a title bar with a close button (X). Inside, there are several fields and options:

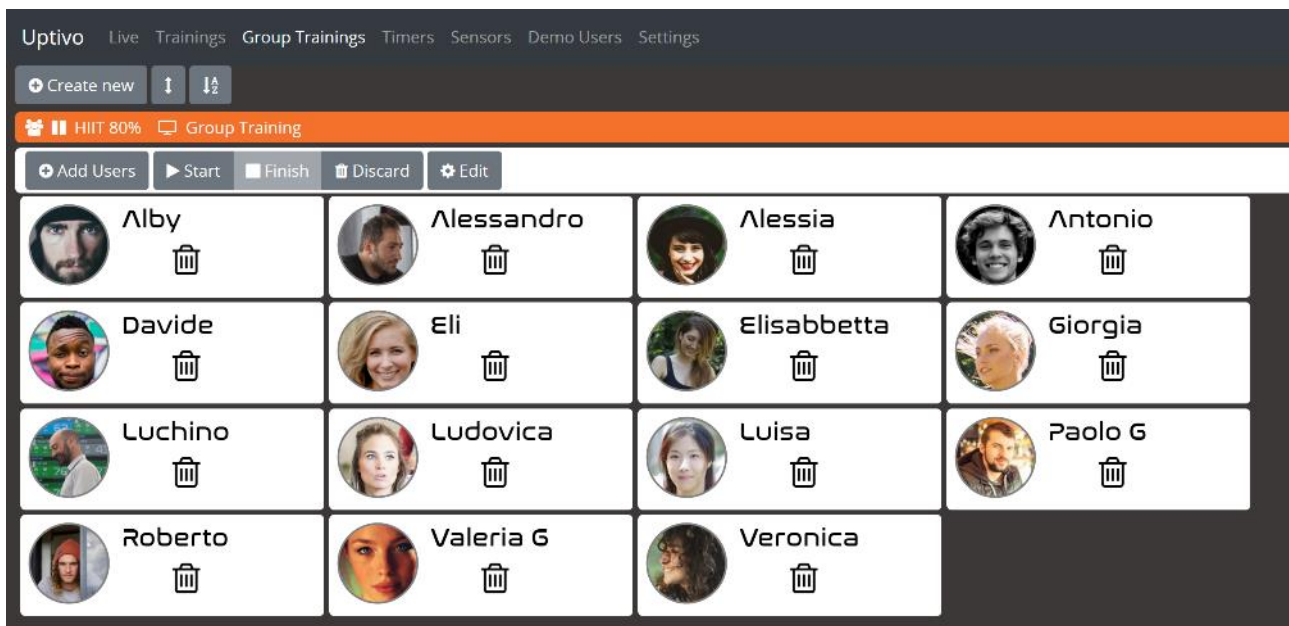
- Name:** A text input field containing the word 'Group'.
- Display group:** A dropdown menu with a downward arrow.
- Enable Challenge:** A checkbox that is currently unchecked.
- Challenge Options:** Three radio button options: '2 Teams' (selected), '3 Teams', and '4 Teams'.
- Scoring Options:** Two radio button options: 'Average points per user' (selected) and 'Total team points'.
- Timer:** A dropdown menu with 'No timer' selected.
- Buttons:** 'Cancel' and 'Next' buttons at the bottom right.

The background of the application shows a navigation bar with 'Uptivo', 'Live', 'Trainings', 'Group Trainings', 'Timers', 'Concepts', 'Demo Users', and 'Settings'. Below the navigation bar, there is a 'Create new' button and two icons (up and down arrows).

Haga clic en Siguiente para seleccionar los atletas que formarán parte del entrenamiento grupal. Los atletas se visualizan según su Grupo de Visualización actual y pueden seleccionarse a granel haciendo clic en la barra del Visualizar Grupo.



Para empezar un entrenamiento haga clic en *Iniciar*. Al final del entrenamiento haga clic en *Terminar* para ver el resumen de la sesión en la pantalla; dos minutos después de que termine un entrenamiento grupal se restablece la visualización normal del mosaico del atleta.

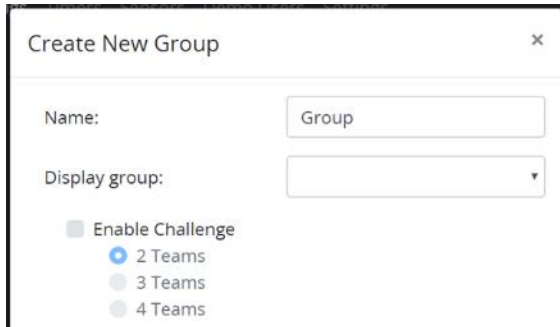


NOTA: los usuarios pueden añadirse a un entrenamiento grupal activo haciendo clic en *Añadir Usuarios* en la barra de tareas grupal. Para quitar a un usuario del grupo, haga clic en el icono de la papelera en el mosaico del usuario.

Configurar un desafío

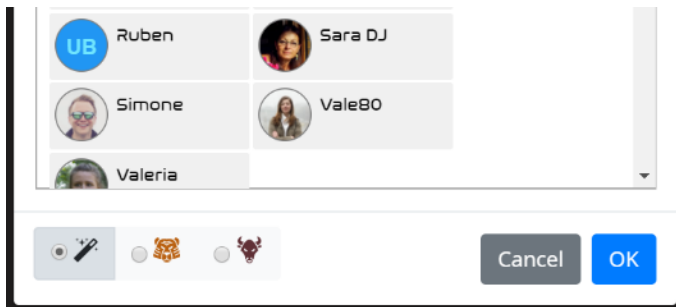
Puede diseñar un entrenamiento grupal para configurar un desafío entre 2, 3 o 4 equipos.

Para crear un desafío seleccione *Habilitar desafío* en la ventana de configuración de Entrenamiento Grupal y elija el número de equipos.



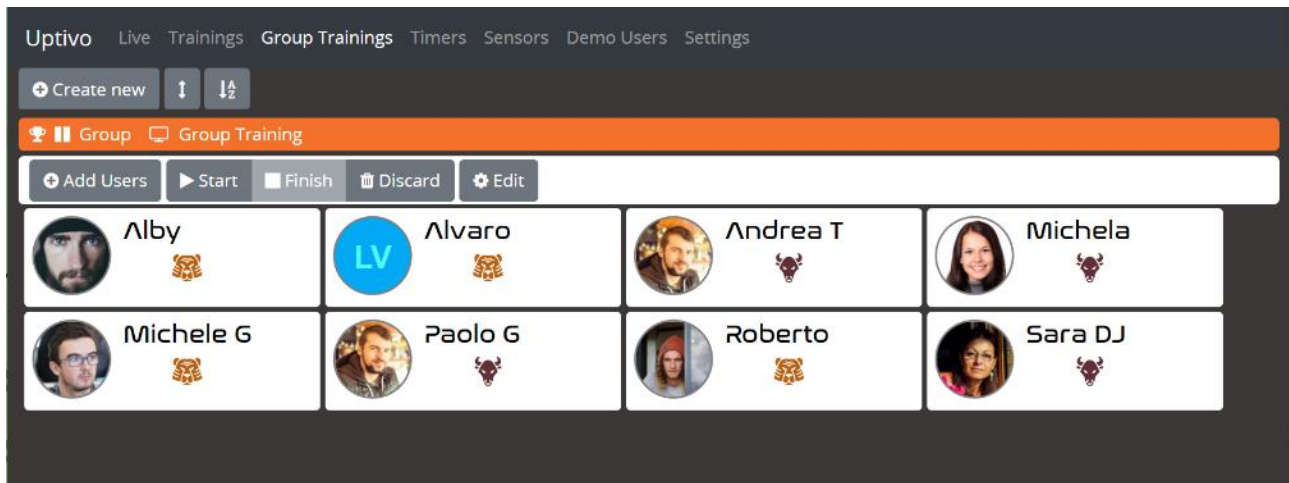
Haga clic en *Siguiente* para seleccionar los atletas que formarán parte del reto. Los atletas se visualizan según su Grupo de Visualización actual y pueden seleccionarse a granel haciendo clic en la barra del Visualizar Grupo.

Uptivo divide automáticamente los atletas, basándose en el número de equipos seleccionados. Para asignar manualmente los atletas a los equipos seleccione el equipo en la parte inferior de la ventana y después seleccione los atletas que formarán parte de ese equipo. Repita el proceso a través de la ventana *Añadir Usuarios* para asignar los atletas a los otros equipos.

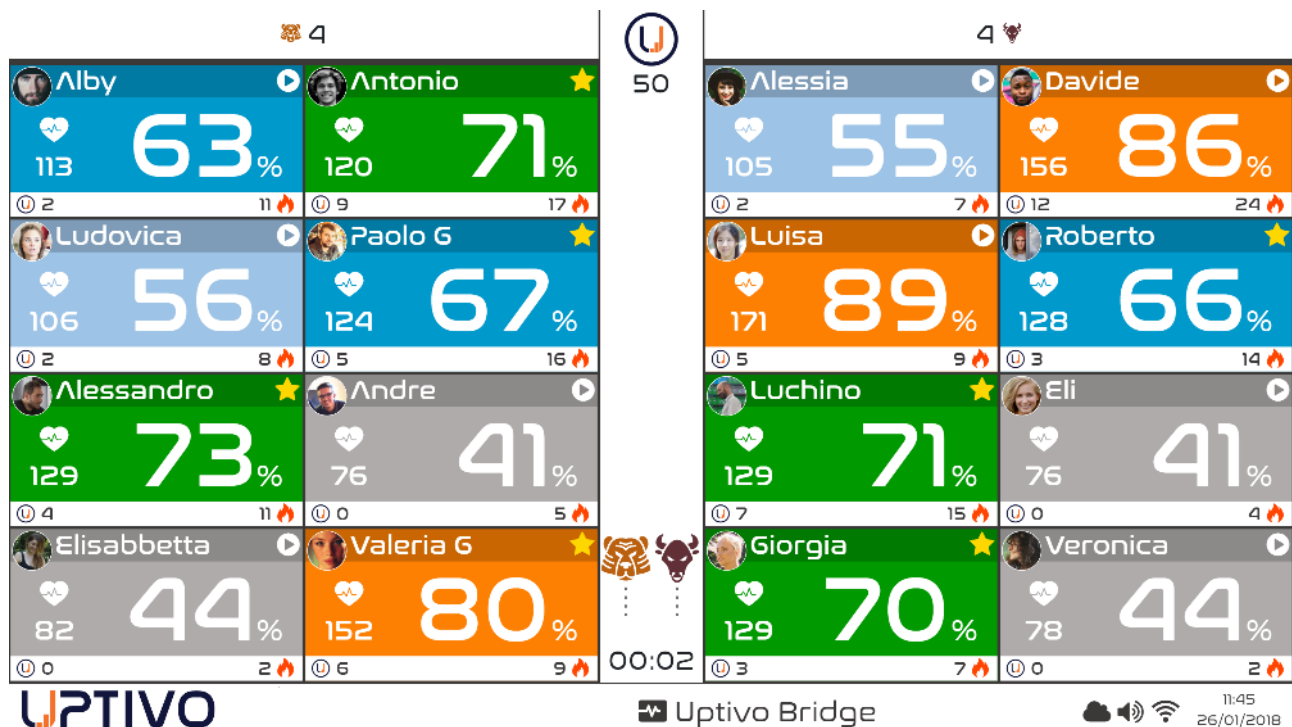


NOTA: antes de comenzar el reto puede reasignar un atleta a un equipo diferente haciendo clic en el icono del equipo en el mosaico del atleta.

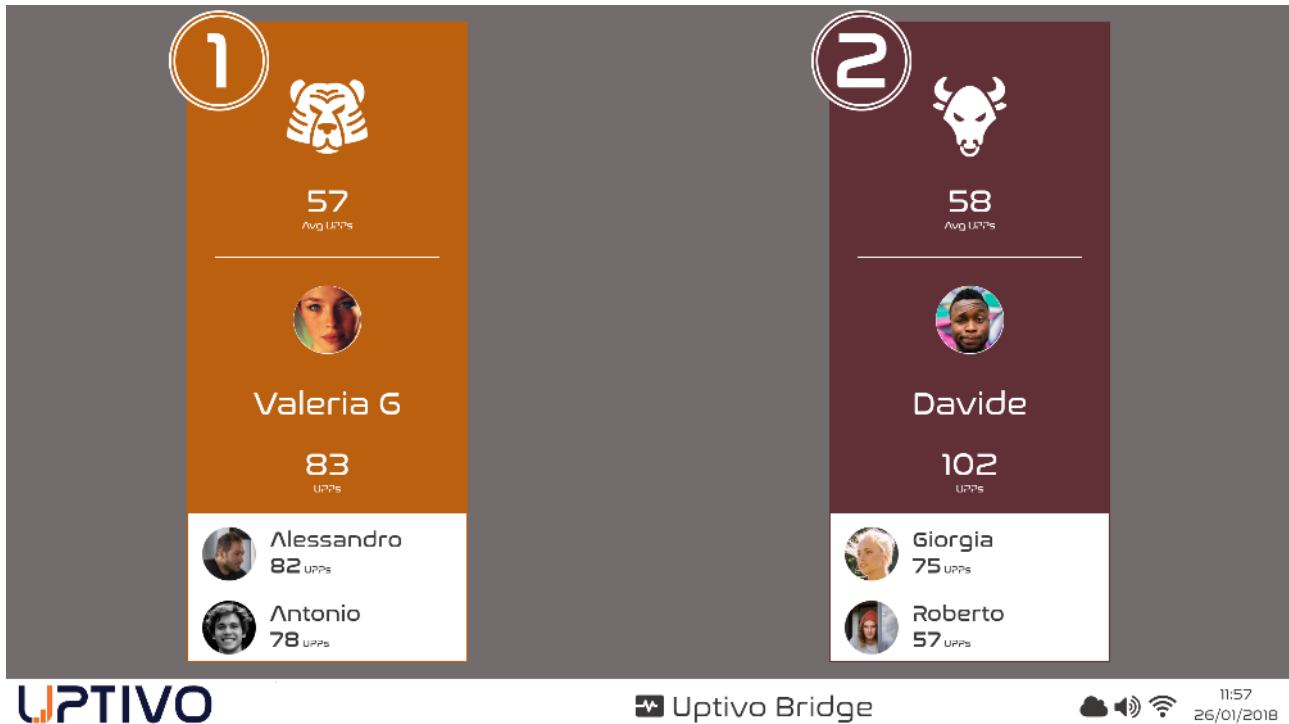
Para empezar el reto haga clic en *Start*.



Los equipos compiten en función del promedio UPPs (Uptivo Performance Points) por persona o UPPs totales por equipo. Recomendamos el uso del promedio UPPs cuando los equipos que compiten tienen un número diferente de miembros. El progreso del equipo y su posición son claramente visibles en la interfaz Uptivo durante el reto.



Al final del reto haga clic en Terminar para ver el resumen del entrenamiento con el equipo ganador y los tres mejores contribuidores de cada equipo. Dos minutos después de que termine un entrenamiento grupal se restablece la visualización normal del mosaico del atleta.



NOTA: durante un desafío NO se visualizarán los mosaicos del atleta que, normalmente, están asignados al Grupo de Visualización donde se está ejecutando el reto, pero que no es parte del reto.

Programas de Entrenamiento

La sección de Programas de Entrenamiento permite a sus entrenadores cargar archivos de entrenamiento en el programa para asignarlos a uno o más de sus miembros. Los Programas de Entrenamiento asignados a los miembros están disponibles en su aplicación Uptivo personal.

Adición de Programas de Entrenamiento

Puede añadir un número ilimitado de entrenamientos desde su cuenta del Club en <https://my.uptivo.fit>.

En el menú Entrenador-> Programas de Entrenamiento haga clic en "Soltar archivos aquí o Navegar" para añadir un Entrenamiento en formato PDF.

Workout programs - Uptivo Club

Drop files here or [browse](#)

Search:

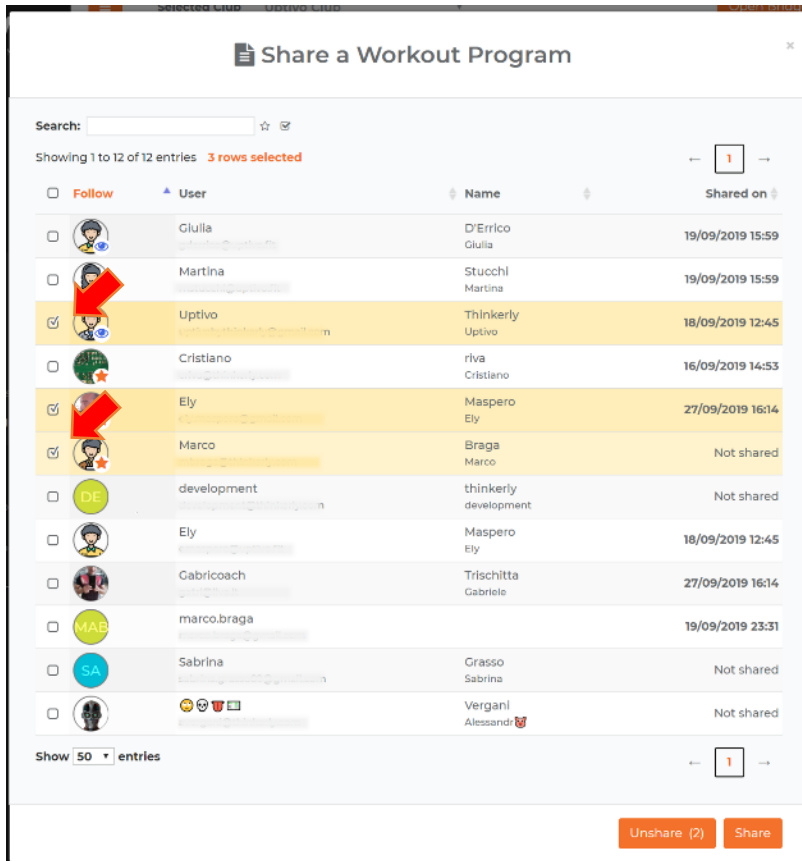
Showing 1 to 1 of 1 entries

Actions	Name	Size	Creation date	Number of Shares
	SchedaDiAllenamento.pdf	1.9 MB	16/09/2019 12:26	8

Show 50 entries

Asignar un Programa de Entrenamiento - 1

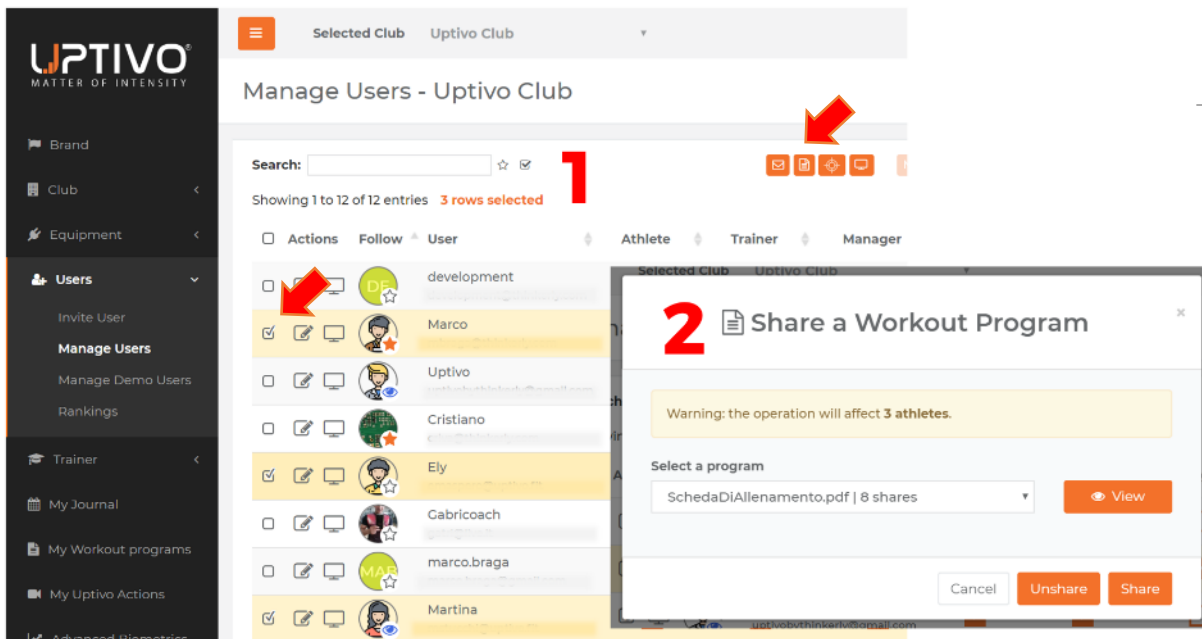
Para asignar un Programa de Entrenamiento a uno o más miembros de su Club haga clic en el botón de compartir a la izquierda del nombre del Entrenamiento, a continuación, seleccione el(los) usuario(s) con los que quiere compartir el programa. También puede quitar programas de entrenamiento que comparte desde esta misma ventana.



Asignar un Programa de Entrenamiento - 2

También puede asignar Programas de Entrenamiento en la página Administrar Usuarios, en el menú de Usuarios my.uptivo.fit.

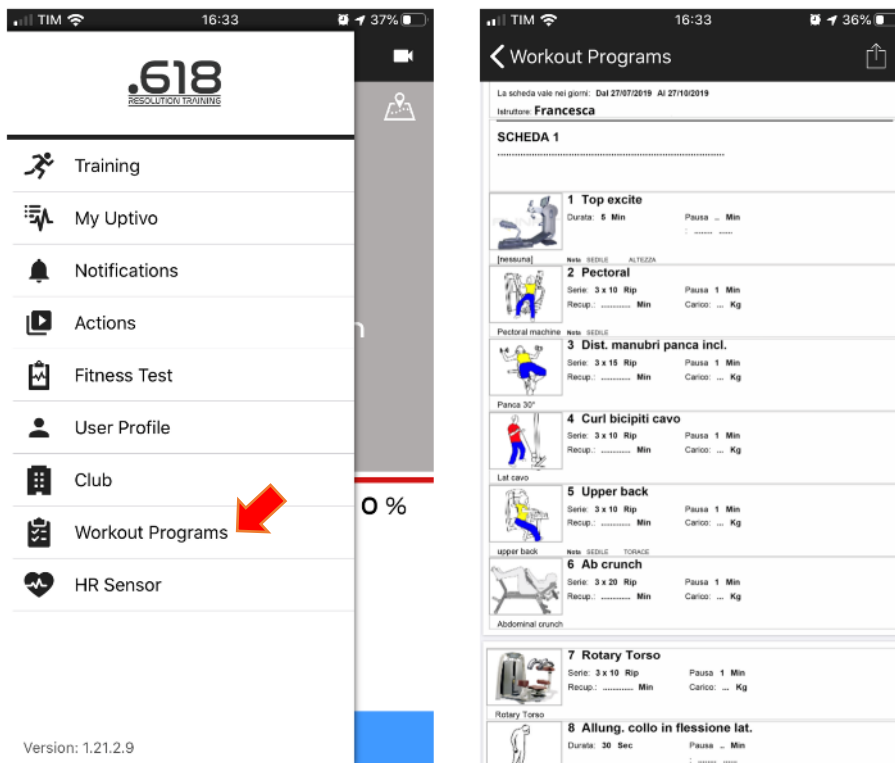
Para asignar un Programa de Entrenamiento desde el menú Administrar Usuarios seleccione los miembros con los que quiere compartir el Programa, a continuación, haga clic en el botón de selección del Programa de Entrenamiento.



Revisión de un Programa de Entrenamiento asignado por un Club

Sus miembros pueden visualizar sus Programas de Entrenamiento asignados a través de la aplicación Uptivo para teléfonos iPhone y Android.

Para abrir un Programa de Entrenamiento en la aplicación Uptivo vaya al menú de Programas de Entrenamiento y seleccione uno de los archivos listados.



Comunicación con Miembros

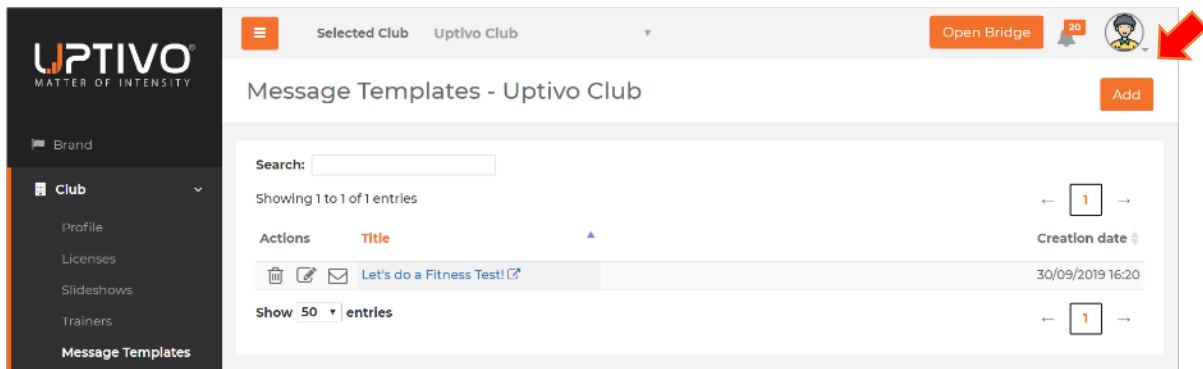
La sección de las Plantillas de Mensajes permite al administrador de un club Uptivo diseñar mensajes personalizados para promover las actividades más recientes del club, un nuevo calendario del curso o simplemente aumentar su motivación. Por ejemplo, puede preparar un

mensaje a enviar a los nuevos miembros que se unen al programa Uptivo en su club con un mensaje de bienvenida y enlaces a las redes sociales.

Configuración de las Plantillas de Mensajes

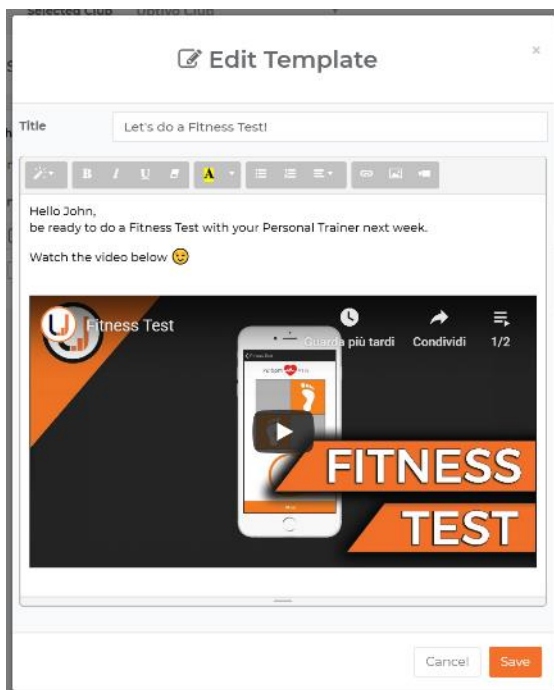
Puede crear un número ilimitado de Plantillas de Mensajes en la página <https://my.uptivo.fit>

En el menú Club -> Plantillas de Mensajes haga clic en el botón “Añadir” para preparar un mensaje nuevo.



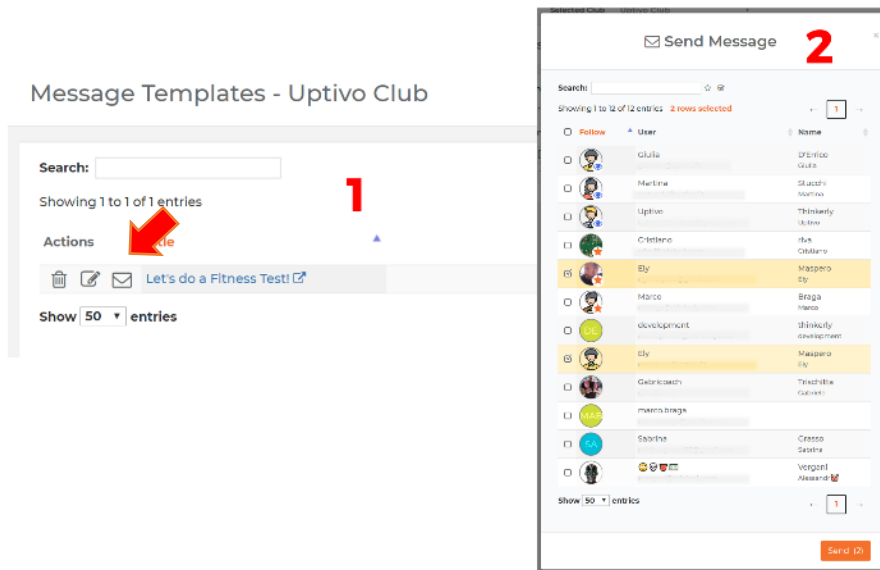
El editor de mensajes le permite configurar el tamaño del texto (4 niveles), formato de los caracteres, listas numeradas y con viñetas, y permite añadir contenido multimedia como enlaces, imágenes y vídeos de Youtube.

La barra de herramientas de Plantillas de Mensajes le permite editar, borrar o enviar un mensaje.



Envío de Mensajes a sus Miembros

Para enviar un mensaje a uno o más miembros haga clic en el botón Enviar (icono del sobre), a continuación, seleccione los destinatarios y haga clic en “Enviar”.

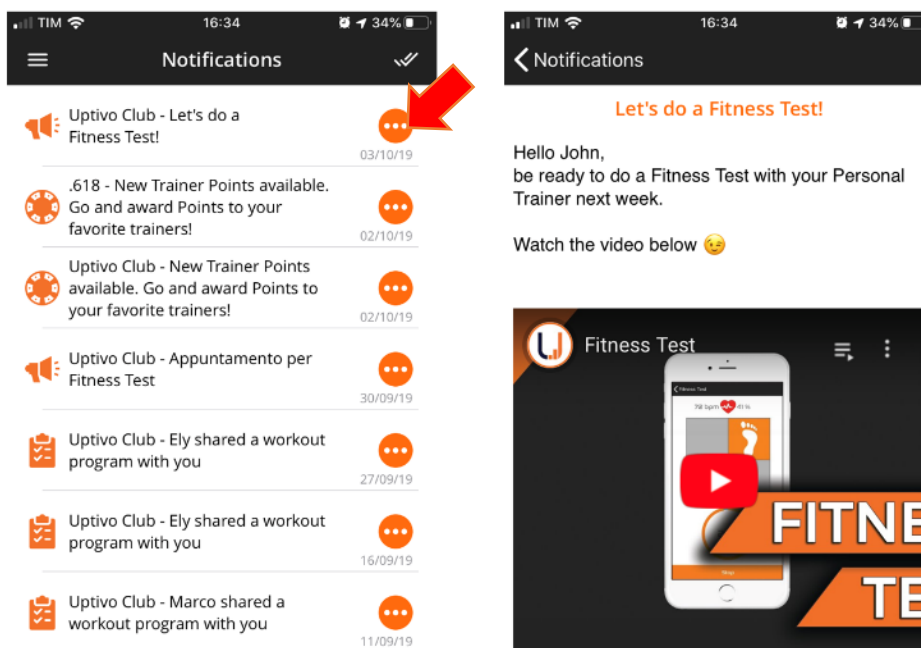


Los mensajes también pueden enviarse desde el menú Administrar Usuarios. Para enviar un mensaje desde la sección Administrar Usuarios seleccione uno o más miembros y después haga clic en el botón “Comunicación” (icono del sobre). Seleccione la Plantilla de Mensajes que quiere enviar, a continuación, haga clic en “Enviar”.

Visualización de un Mensaje del Club

Los usuarios pueden ver los mensajes del Club a través de su aplicación Uptivo personal para teléfonos iPhone y Android.

A los usuarios se les notifica en tiempo real cuándo se recibe un mensaje y pueden revisar todos los mensajes desde su aplicación del Centro de Notificación de Uptivo.



Clasificaciones

La sección de las Clasificaciones permite a los directores y entrenadores del Club revisar las estadísticas principales recogidas por sus miembros Uptivo durante los entrenamientos del Club.

Las clasificaciones pueden usarse para configurar objetivos personalizados del Club para motivar a los miembros con recompensas simbólicas o reales por actuaciones destacadas.

Las clasificaciones Uptivo para su Club están disponibles en el menú Usuarios -> Posiciones en su cuenta my.uptivo.fit. Todas las estadísticas pueden clasificarse por:

- Apodo del miembro
- Sesiones (número de entrenamientos realizados)
- UPPs (número total de Puntos de Rendimiento Uptivo obtenidos)
- UPPs/min. (número promedio de puntos por minuto)
- Kcal (número total de calorías quemadas)
- Kcal/min. (número promedio de calorías por minuto)
- Zona Objetivo (% de tiempo pasado en cada Zona Objetivo individual de los miembros)

Las estadísticas mostradas en la sección de las clasificaciones también pueden filtrarse por Intervalo de Tiempo con el menú desplegable en la parte superior. Las estadísticas seleccionadas pueden exportarse a formato CSV, PDF y Excel.

Go to...	Post#	Follow	Nickname	Sessions	UPPs	UPPs/min	kcal	kcal/min	Target Zone
	1			212 35:23:05:00	1,682	0.0	7,140	0.1	03:32:00 (0%)
	2		Cristiano	195 7:10:05:00	12,402	1.2	42,341	4.0	1:00:23:00 (14%)
	3		Marco	166 24:19:09:00	109,101	3.1	445,235	12.5	8:13:12:00 (34%)
	4		piola	38 7:07:30:00	70,096	6.7	119,147	11.3	7:07:17:00 (100%)
	5		Ely	29 1:10:34:00	5,237	2.5	15,993	7.7	11:31:00 (33%)

Clasificaciones públicas

Si se habilita la función de Clasificaciones Públicas, las Clasificaciones del Club también están disponibles para su visualización pública como un enlace en la parte inferior de la página de Clasificaciones. El enlace de las Clasificaciones Públicas está destinado a ser mostrado en una Smart TV o en televisor conectado a un ordenador en un área de alta visibilidad de su club (recepción, zonas de bar/restaurante) para permitir que los miembros se vean a sí mismos y a sus amigos.

Las Clasificaciones Públicas pueden habilitarse en el Club -> Sección de perfil de my.uptivo.fit

Biometría Avanzada

La sección de Biometría Avanzada permite a los entrenadores almacenar todos los datos de usuario recogidos durante las sesiones de medición realizadas con cualquier AIB (análisis de la impedancia bioeléctrica) o dispositivos compatibles. Todas las medidas se almacenan en los perfiles de usuario de la nube de Uptivo y están disponibles para los miembros y entrenadores para ver el progreso y ajustar los planes de entrenamiento y régimen de nutrición.

Adición de medidas a una cuenta de miembro

Para añadir sus medidas a la cuenta del usuario vaya a Entrenador-> Deportistas en my.uptivo.fit, y abra la sección biométrica avanzada del usuario con el botón del gráfico.

Selected Club Uptivo Club

Open Bridge

Trainer's Journal

View by week View by User

Search: el

Showing 1 to 9 of 9 entries (filtered from 67 total entries)

Export

Go to...	Follow	User	Sessions	Duration	kcal	UPPs	Last training
		Danlele Demo User	3,194	334.13:47:56	4,640,203	1,588,081	17/10/2019
		development development thinkerly	0	00:00:00	0	0	No trainings
		Eli Demo User	2,088	111.19:16:00	1,289,076	723,685	17/10/2019
		Ellisabetta Demo User	2,613	213.15:41:15	2,292,857	1,297,037	17/10/2019
		Ely Ely Maspero	142	2.10:07:58	19,586	5,028	08/10/2019
		Ely Ely Maspero	833	26.04:07:33	341,745	97,877	10/10/2019

Haga clic en “Añadir” para introducir las últimas mediciones que tomó para ese usuario.

Ely

Advanced Biometrics

Measurements

Add

Measure	Current	Variation	Initial	Min Value	Average	Max Value
☒ Weight (kg)	78.0	+8% ↑	72.1	72.0	74.1	78.7
☐ BMI (kg/m²) Body Mass Index	24.6	+7% ↑	22.8	22.7	23.4	24.8
☐ Body Fat Mass (kg)	10.9	+25% ↑	8.7	8.4	9.8	11.6
☐ BFP (%) Body Fat Percentage	13.8	-11% ↓	15.4	13.8	14.7	15.4
☒ Lean Mass (kg)	67.8	+6% ↑	63.4	63.4	64.5	67.8
☐ SMM (kg) Skeletal Muscle Mass	38.8	+6% ↑	36.5	36.5	37.1	38.8
☐ TBW (kg) Total Body Water	49.8	+7% ↑	46.5	46.5	47.3	49.8
☒ BWP (%) Body Water Percentage	63.3	+2% ↑	62.0	62.0	62.6	63.3
☐ Visceral Fat Level	4.0	0%	4.0	4.0	4.0	4.0
☐ Uptivo Fitness Test	79.0	-6% ↓	84.0	66.0	75.0	84.0

21/08/2017 - 05/06/2019

Oct 2018 Apr Jul Oct 2019 Apr

Weight (kg) Lean Mass (kg) BWP (%)

Todas las medidas añadidas al perfil del usuario se almacenan en la parte inferior de la página Biométrica Avanzada y se añaden automáticamente a la tabla de biometría en la parte superior de la página. Los entrenadores pueden seleccionar hasta tres métricas para su registro gráfico simultáneo, para revisar fácilmente los cambios en la composición corporal del usuario.

Uptivo tiene una integración específica a básculas inteligentes InBody. Por favor, para obtener más información sobre esta integración envíe un correo electrónico a info@uptivo.fit