

DE *NOVICIO* A *TITÁNICO*, ¡ACEPTA EL RETO!

Un entrenamiento constante es esencial para mejorar la salud cardiovascular, reducir el riesgo de lesiones y enfermedades y combatir el estrés, la ansiedad y la depresión.

Los niveles Uptivo se basan en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y recompensan la continuidad del entrenamiento, haciéndote progresar en una escala con 10 escalones de dificultad.



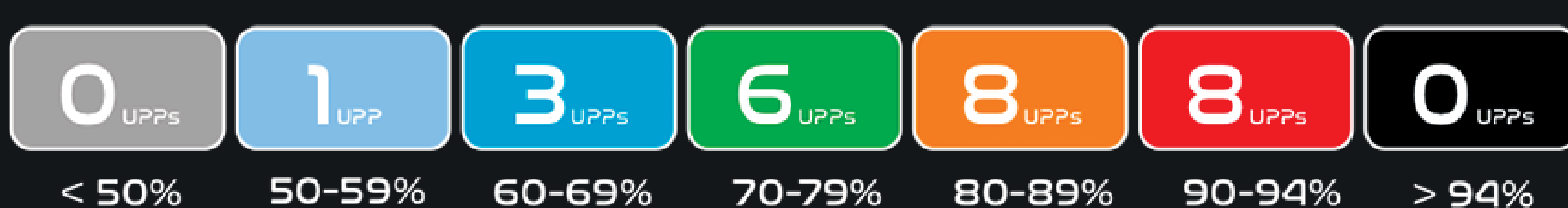
¿Qué necesito para subir de nivel?

Necesitas 2000 UPP cada mes para mantener tu nivel actual y progresar al siguiente nivel. 2000 UPP al mes corresponden aproximadamente a las recomendaciones de la OMS en cuanto a duración e intensidad.

¿Cómo acumulo UPPs?

Usted gana UPPS cada vez que entrena con UPTIVO mediante el control de su frecuencia cardíaca. El ritmo al que generas UPPS depende de la intensidad de tu entrenamiento; cuanto más esfuerzo realices, más puntos recibirás. Sin embargo, tenga cuidado de no excederse: ¡UPTIVO recompensa el entrenamiento intenso, pero no el sobreentrenamiento!

Uptivo Performance Points (UPPs)



¿Y si paro?

- Si no acumulas 2000 UPPS en el primer mes tras un cambio de nivel, descienes al nivel anterior.
- Si no alcanzas los 2000 UPPS en uno de los meses requeridos para un cambio de nivel, mantienes tu nivel actual PERO los meses ya acumulados no se tienen en cuenta y tu progresión al siguiente nivel se pone a cero.

