



**COREcycle**

Sistema de Monitoreo Cardíaco Grupal

**Ziva+**

Changing Your Workout

**CoreCycle** es el primer sistema de monitoreo cardíaco grupal para clases de ciclismo interior desarrollado en la Argentina, con proyección a Latinoamérica y el Mundo. Es una solución innovadora de **Ziva+** que fue creada buscando un cambio en la forma de entrenar, para incrementar la efectividad y el entretenimiento. Nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida, proporcionando un sistema de control preciso, para estimular y recompensar el esfuerzo durante la actividad física.

Con **CoreCycle**, los usuarios pueden ver en tiempo real su evolución y entrenamiento contra objetivo a lo largo de toda la sesión del ejercicio, con la opción de utilizar su propia banda cardíaca compatible o la provista por el gimnasio.

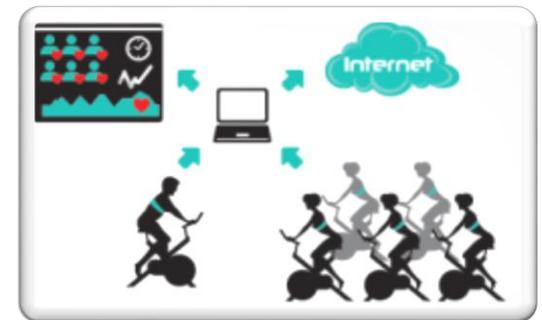
**CoreCycle** no sólo permite al usuario realizar un seguimiento detallado de su clase, sino que también le da información importante al entrenador sobre los avances del alumno. Así mismo los usuarios pueden ver su mejora de una manera muy fácil y fiable.

## ELEMENTOS NECESARIOS PARA SU USO

- Licencia Software CoreCycle.
- Sensor USB (provisto con el software).
- Bandas cardíacas compatibles / Sensores de cadencia compatibles (ver compatibilidad en [www.zivaplus.com](http://www.zivaplus.com))
- PC/Notebook con SO Windows XP o superior.

[Recomendado]

- Proyector/TV para mostrar los datos durante el entrenamiento.
- Sistema de audio para reproducir la música y los mensajes.



## ¿COMO FUNCIONA?

1. Los participantes se colocan las bandas compatibles con el sistema **CoreCycle**.
2. Se ejecuta el software en la computadora y se activa la detección. Automáticamente irán apareciendo en el monitor o en la imagen proyectada los diferentes participantes, si están personalizados aparecerán sus nombres, o de lo contrario de manera anónima identificados por números.
3. Se presiona inicio y comienza el entrenamiento, cada participante podrá ver su frecuencia cardíaca a lo largo de toda la sesión, en contraste con las curvas del objetivo planteado.

## ¿COMO IDENTIFICO SI UNA BANDA CARDIACA ES COMPATIBLE CON CORECYCLE?

El logo ANT+ indica que el sensor es compatible con **CoreCycle**



## ¿QUE MARCAS UTILIZAN ESTE PROTOCOLO?

Algunas de las marcas que utilizan ANT+:





**COREAnalytics**

Reportes de  
entrenamiento

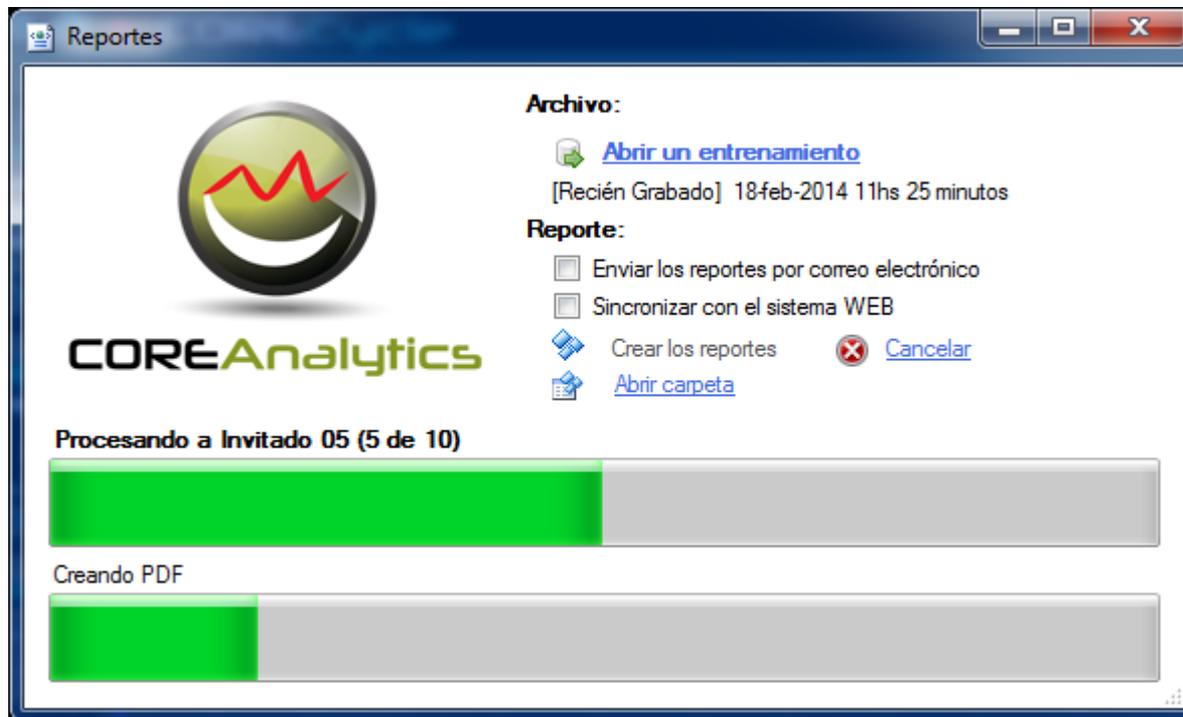
**CoreAnalytics.** Analiza tus entrenamientos realizados. Personalizá más tus entrenamientos: adaptá tus parámetros personales para mejorar el cumplimiento de los objetivos. Visualizá tus fortalezas y debilidades para saber en que zonas debés concentrar más tus esfuerzos (Zona aeróbica, anaeróbica láctica, tiempo de recuperación, etc...).

**CoreAnalytics.** Permite generar reportes automáticos luego de cada entrenamiento, pudiendo estos ser enviados de forma automática por e-mail a cada participante, o consultado on-line en la plataforma web Zcloud.

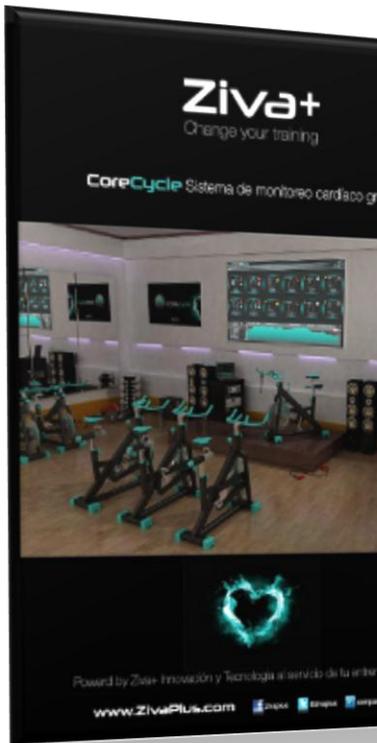
Inicio el entrenamiento



Una vez finalizado el entrenamiento se generara automáticamente el reporte de la sesión



Se genera un reporte por usuario.



### ANÁLISIS del entrenamiento de Invitado 01

**Fecha del análisis:** 18 Nov 2014 11:25 hrs.  
**Duración:** 12:38  
**Calorías Totales:** 180  
**FC Máxima:** 172 B/L (95 %)

**Móvil/estático:** Estático  
**Plan:** General  
**Objetivo:** No especificado.

#### Gráfico de la Frecuencia Cardíaca

#### Gráfico de la Cadencia

#### Resumen general (Todos los etapas)

**Zonas de entrenamiento:**

Zona Regenerativa (R-55%)	6% de trabajo total	00:00 minutos
Zona Aeróbica (A-65-85)	6% de trabajo total	00:00 minutos
Zona Anaeróbica (AN-85-95)	0% de trabajo total	00:00 minutos
Zona Máxima (M-95-100)	0% de trabajo total	00:00 minutos

**Otros datos estadísticos:**

Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM)	172 B/L	Calorías Quemadas (CQ)	180
Frecuencia Cardíaca Promedio (FCP)	130 B/L	Calorías Quemadas (CQ) por hora	15.0
Frecuencia Cardíaca Mínima (FCMín)	110 B/L	Calorías Quemadas (CQ) por minuto	1.5
Calorías Quemadas (CQ)	180	Calorías Quemadas (CQ) por hora	15.0

### Etapa 1: Inicio (Entrada en calor)

**Duración:** 02:50  
**Objetivo:**

#### [Cadencia] Inicio (Entrada en calor) (Invitado 01)

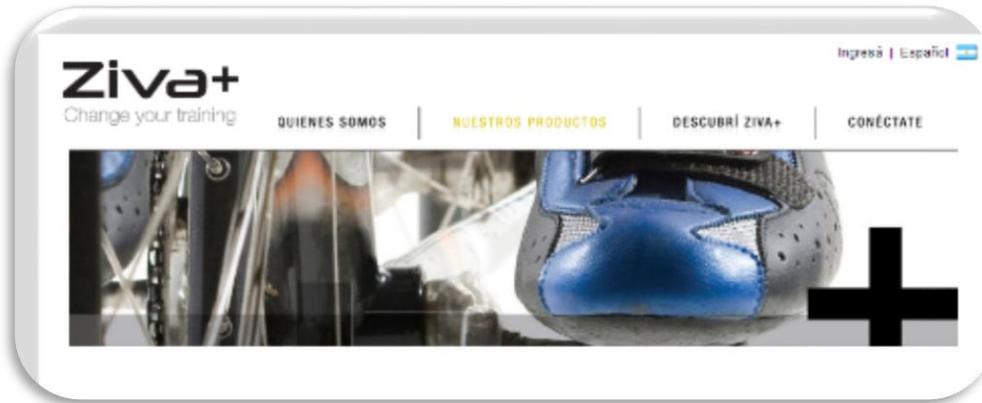
#### [FC] Inicio (Entrada en calor) (Invitado 01)

**Zonas de entrenamiento de la etapa:**

Zona Regenerativa (R-55%)	0% de trabajo total	00:00 minutos
Zona Aeróbica (A-65-85)	0% de trabajo total	00:00 minutos
Zona Anaeróbica (AN-85-95)	0% de trabajo total	00:00 minutos
Zona Máxima (M-95-100)	0% de trabajo total	00:00 minutos

**Otros datos estadísticos:**

Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM)	172 B/L	Calorías Quemadas (CQ)	0
Frecuencia Cardíaca Promedio (FCP)	130 B/L	Calorías Quemadas (CQ) por hora	0.0
Frecuencia Cardíaca Mínima (FCMín)	110 B/L	Calorías Quemadas (CQ) por minuto	0.0
Calorías Quemadas (CQ)	0	Calorías Quemadas (CQ) por hora	0.0



El reporte es enviado por mail y subido al servidor de ZIVA+ (opcional)



Configuración General del Entorno

## Configuración del Entorno

**Archivo de mensajes**: [Sin mensajes]

**Cadencia Máxima**: 130

**Volumen Global**: 50

**Volumen Locutor**: 100

**Habilitar Locutor**: No

**Voz del Locutor**: Jorge (Español)

[Instalar Voces](#)   [Desinstalar Voces](#)   [Escuchar](#)

**Entrenamiento:**  Al finalizar grabación exportar automáticamente a CSV

**Reporte:**  Al finalizar grabación ejecutar automáticamente el reporte

Activar la casilla enviar mail

Activar la casilla Sincronización Web

**Envío de Mails:**  Configuración manual del servidor SMTP

Servidor: mail.zivaplus.com   Puerto: 25

Mail: reporter@zivaplus.com

Clave: .....

Alias Mail: CoreReporter de Ziva+

**Aplicar y Guardar los Cambios**

### Opciones:

- Exportar CSV
- Ejecutar automáticamente el reporte
- Envío por mail
- Sincronización Web
- Configuración de servido SMTP

### Envío de Mails:

Configuración manual del servidor SMTP

Servidor: mail.zivaplus.com   Puerto: 25

Mail: reporter@zivaplus.com

Clave: .....

Alias Mail: CoreReporter de Ziva+



**COREcycle**

Sistema de Monitoreo Cardíaco Grupal

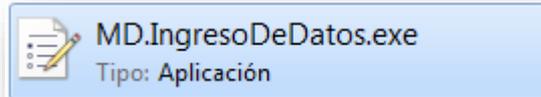
ADMINISTRACION DE  
PARTICIPANTES

## OPCIONES

Existen 2 opciones para la carga de participantes:

- Carga asistida
- Carga manual

Ingreso los dato de los participantes en la tabla



A entrada de datos.

Archive Idade: FC Máxima = 220 - Idade

ID Sensor	DNI Número de Identificación	Apodo	FC Maxima	E-mail
34348	11111111	Julia	188	juliarordys@hotmail.com
34463	22222222	Ana	163	anabmbe@gmail.com
36006	12312312	Mary	185	teresi@live.com.ar
34167	45674567	Emi	196	enesq33o@gmail.com
3933	35775321	Rosita	162	rbmoy6@hotmail.com
47314	25643123	Vary	188	vaninaeldd21o@hotmail.com
35812	11675432	Pao	193	paolac@gmail.com
27528	98667543	Ve	178	veronica@hotmail.com
*				

Los datos ingresados quedan almacenados en el sistema para ser importados

Voy a la opción "Importar archivo Sensores – Usuarios"



## OPCIONES

Existen 2 opciones para la carga de participantes:

- Carga asistida
- **Carga manual**



Nombre del Sensor	Tipo	Número Único	Participante	DNI
C=Adidas 25524	Cardio	25524		
Desconocido65	Cardio	5548		

**Administración de los Participantes**  
Asigne los participante a los sensores  
[Si la lista está vacía Detecte los Sensores](#)

**Asigne el participante al sensor**

Si ya conocemos al participante:  
DNI:

Si es un nuevo participante  
[Agregar un nuevo participante](#)

Apodo:   
Edad:   
Frecuencia:   
Método con FC Reposo --  
Frecuencia cardíaca Reposo --  
Frecuencia cardíaca de Reserva --

[Aplicar todos los Cambios](#)

**Sensores detectados con usuarios desconocidos**

**Agrego un nuevo participante**

El ingreso de nuevos participantes cuenta con campos **OBLIGATORIOS** y campos optativos, estos últimos mejoran la forma de calcular el esfuerzo.

✓ Agregar un nuevo participante

## Nuevo Participante

**Datos Únicos del Participante**

DNI / Identificador:

Apodo:

**Datos Biométricos**

Fecha de Nacimiento: 31/12/2013

Sexo de Nacimiento: Femenino

Peso [Kg]:

Altura [cm]:

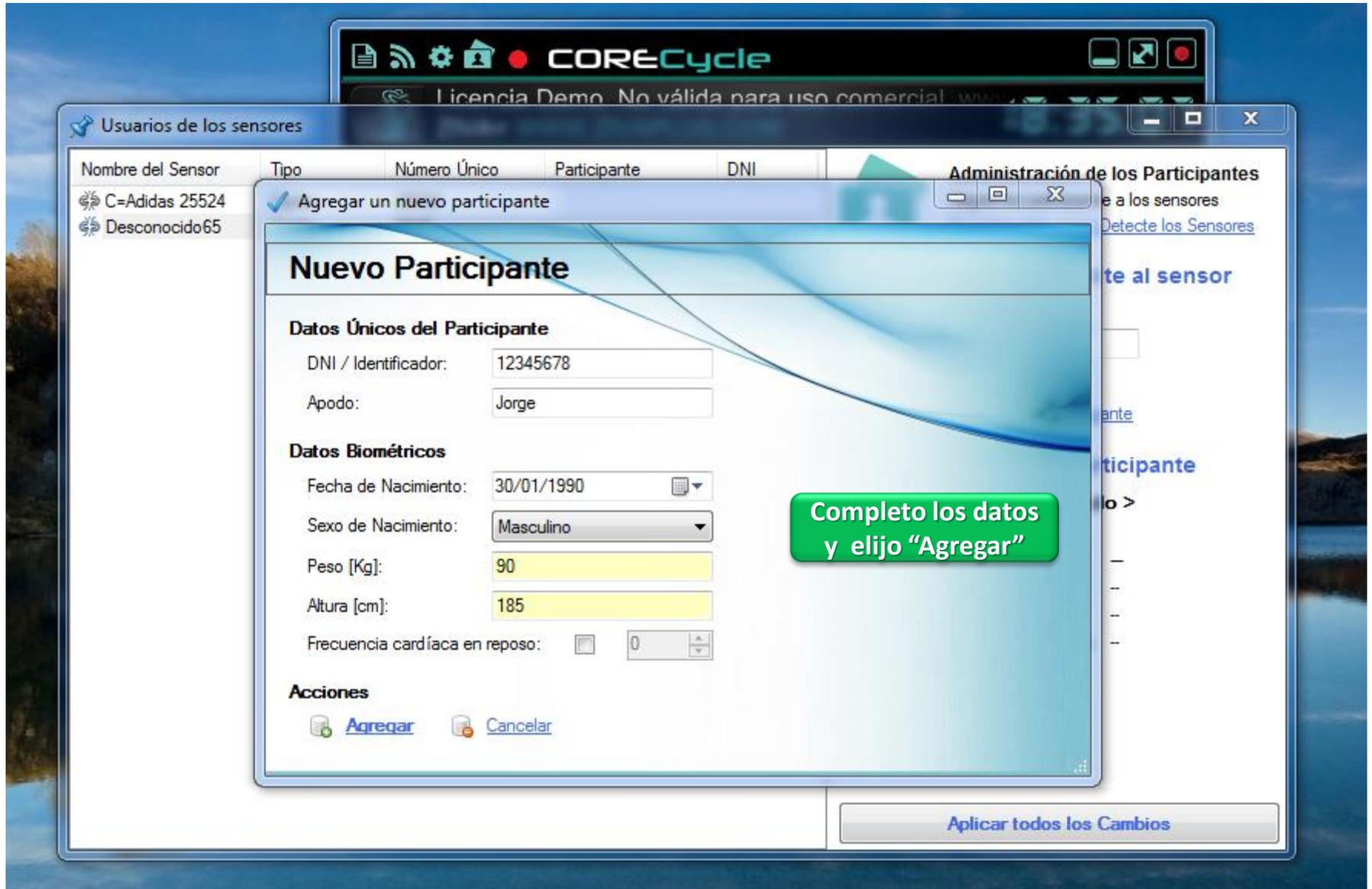
Frecuencia cardíaca en reposo:  0

**Acciones**

**Campos OBLIGATORIOS**

**Campos Opcionales\***

\*Se sugiere completar la totalidad de los campos



Agregar un nuevo participante

### Nuevo Participante

**Datos Únicos del Participante**

DNI / Identificador:

Apodo:

**Datos Biométricos**

Fecha de Nacimiento:

Sexo de Nacimiento:

Peso [Kg]:

Altura [cm]:

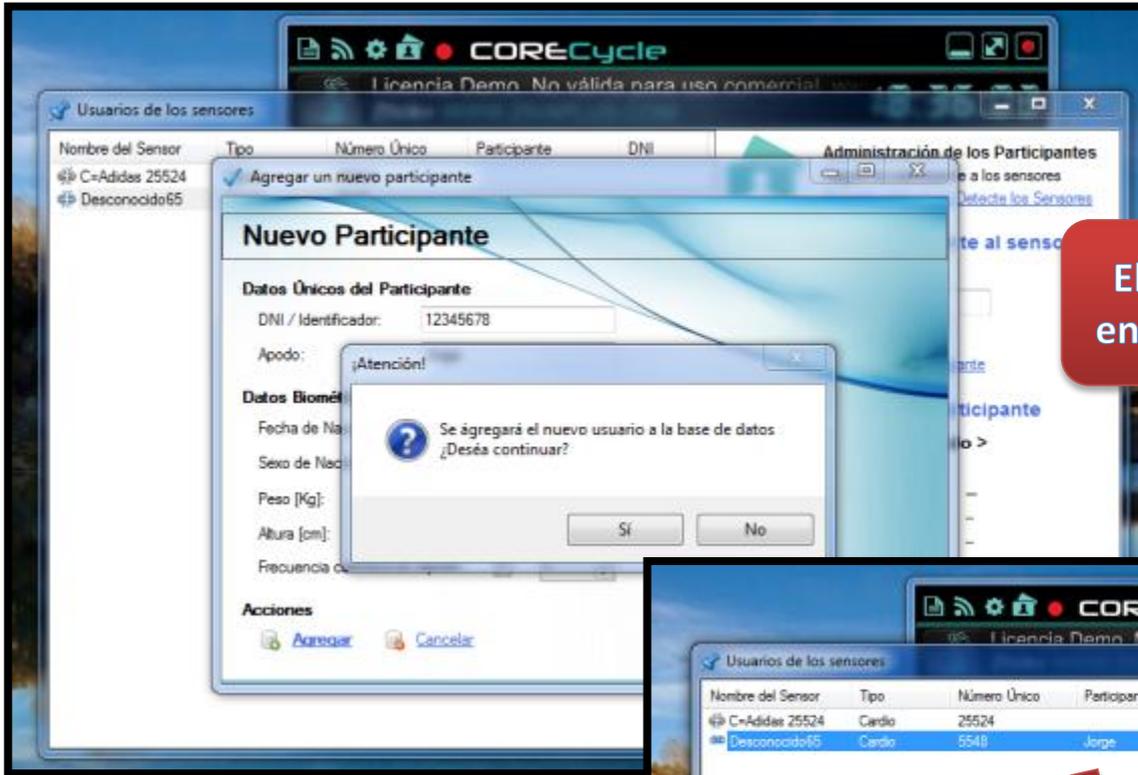
Frecuencia cardíaca en reposo:

**Acciones**

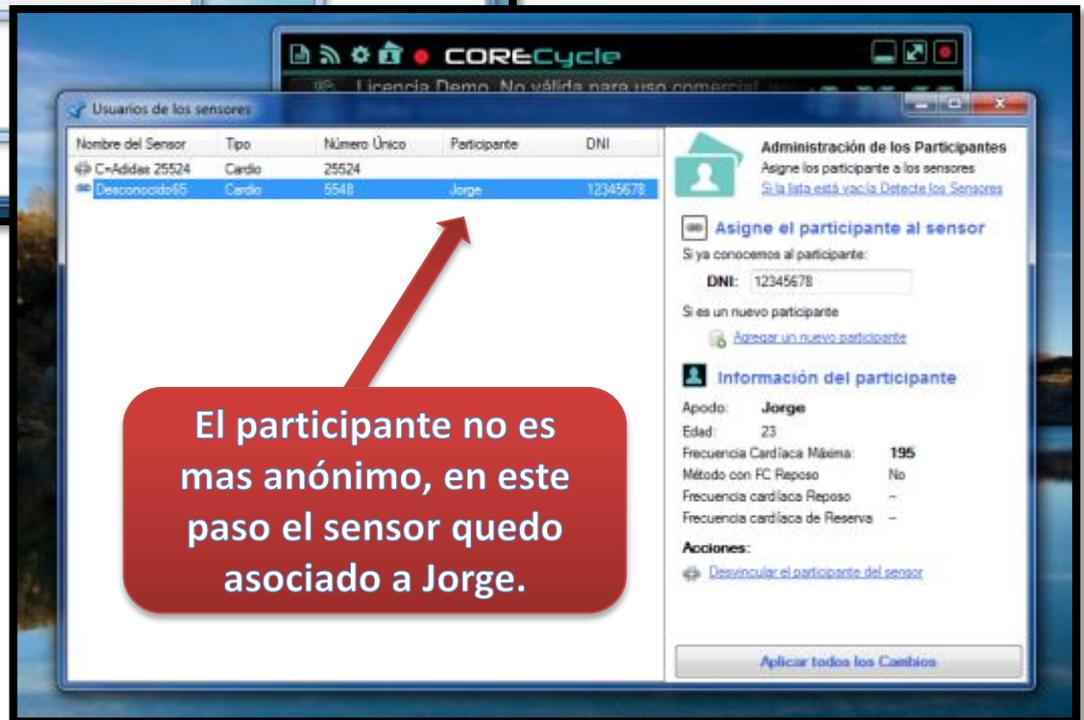
[Agregar](#) [Cancelar](#)

Completo los datos  
y elijo "Agregar"

[Aplicar todos los Cambios](#)



El usuario quedará registrado en la Base de Datos del sistema



El participante no es mas anónimo, en este paso el sensor quedo asociado a Jorge.

The screenshot shows the CORECycle software interface. At the top, there are icons for file, Wi-Fi, settings, home, and a red dot, followed by the text "CORECycle". On the right side of the top bar are icons for window management and a red dot. Below this is a license notice: "Licencia Demo. No válida para uso comercial. www.ZIVA+ WWW.ZIVAPLUS.COM" and a digital clock showing "18:37:33".

The main display area is divided into two columns. The left column is for "Invitado 01" and shows a heart rate of 63 bpm (with a gauge) and 136 bpm (with a gauge). The right column is for "Jorge" and shows a heart rate of 64 bpm (with a gauge) and 146 bpm (with a gauge). Each gauge has a red heart icon and an upward arrow icon.

At the bottom left, there is a summary for "Invitado 01":  
FC: 63 bpm (35%)  
FC E: 136 bpm (75%)  
RPM: 0 (E 0)  
Vas: 0,0 Km  
Calorias: 0,5 Kcal

The "CORECycle" logo is prominently displayed in the bottom center of the interface.

This block shows a faint, mirrored reflection of the software interface shown above, including the user names, heart rate data, and the CORECycle logo.





**Acceso a la Base de Datos de Participantes**

**Administración>Administrar Participantes**

Usuarios
Administración de los Participantes

Apellido	DNI	Nombre
Tinchos	27436788	
Alicia	13774015	
Carla	37805140	
Cecilia	27458154	
Claudia F	34343971	
Claudia L	18030327	
Damian	17836475	
Florencia	34630084	
Lena	11111111	
Maria	22222222	
M Paz	31252814	
Miguel	44134484	
Miriam	25067316	
Noeli	95021773	
Norberto	10121601	
Paula	31224767	
Ramiro	23964754	
Sandra	17606004	
Sonia	13586587	
Valeria	33333333	
Veronica	25695955	
MAXI	25624867	
Jorge	12345678	

Apellido:

DNI:

**Estrategias de cálculos de datos Biométricos**

FCmax x Métodos Multivariados:

Métodos Multivariados:

Modelos de Regresión:

Método FC Porcentual:

Método VO2 Porcentual:

Método VO2 Máximo:

**Datos Biométricos**

Fecha de Nacimiento:

Sexo de Nacimiento:

Peso [Kg]:  (->Basal, c)

Altura [cm]:  (->Basal, c)

Fumador:

Frecuencia cardíaca Reposo:

Conozco la Frecuencia cardíaca Máxima Real:

Conozco VO2 máximo:

Edad:

Frecuencia Cardíaca Máxima: **194,853**

Frecuencia cardíaca de Reserva: **0**

Metabolismo Basal: **2074,363**

VO2 maximo [ml/Kg/min]: **48,71325**

Para un trabajo al %FC =  (de Reserva) **136 lpm**

VO2 porcentual: **0,5454648**

Unidad metabólica (MET): **7,591818**

Calorías en 1 hora: **656,1743**

Calorías en 1 Segundos: **0,1822706**

Calorías en 1 Minuto: **10,93624**

Participantes Almacenados

Datos Biométricos

Usuarios de los sensores

Nombre del Sensor	Tipo	Número Único	Participante	DNI
C=Adidas 25524	Cardio	25524	Jorge	12345678
Desconocido65	Cardio	5548		

**Administración de los Participantes**  
Asigne los participante a los sensores  
[Si la lista está vacía Detecte los Sensores](#)

**Asigne el participante al sensor**  
Si ya conocemos al participante:  
DNI:

Si es un nuevo participante  
[Agregar un nuevo participante](#)

**Información del participante**  
Apodo: **Jorge**  
Edad: 23  
Frecuencia Cardíaca Máxima: **195**  
Método con FC Reposo: No  
Frecuencia cardíaca Reposo: --  
Frecuencia cardíaca de Reserva: --

**Aplicar todos los Cambios**

**Si el Participante ya esta almacenado solo debemos ingresar los primero números del DNI y aparecerá automáticamente.**

**Para nuestro ejemplo ingresamos los primeros números de del DNI de Jorge**



[WWW.ZIVAPLUS.COM](http://WWW.ZIVAPLUS.COM)



[@ZIVAPLUS](https://twitter.com/ZIVAPLUS)



[Facebook.com/zivaplus](https://Facebook.com/zivaplus)



[Linkedin.com/ZIVA+](https://Linkedin.com/ZIVA+)