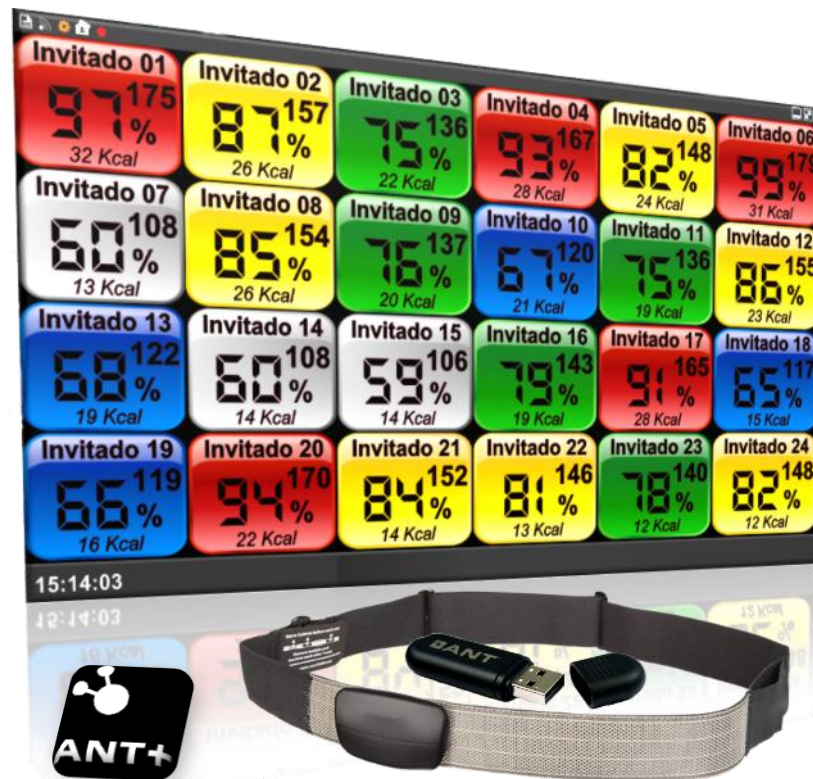




COREWorkout

Monitoreo Cardíaco Grupal

Powered by **ZIVA+**

COREWorkout es un sistema de monitoreo cardíaco grupal para todo tipo de entrenamiento desarrollado en la Argentina. 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 **COREWorkout**, los usuarios pueden ver en tiempo real su evolución y entrenamiento, con la opción de utilizar su propia banda cardíaca compatible o la provista por el gimnasio.

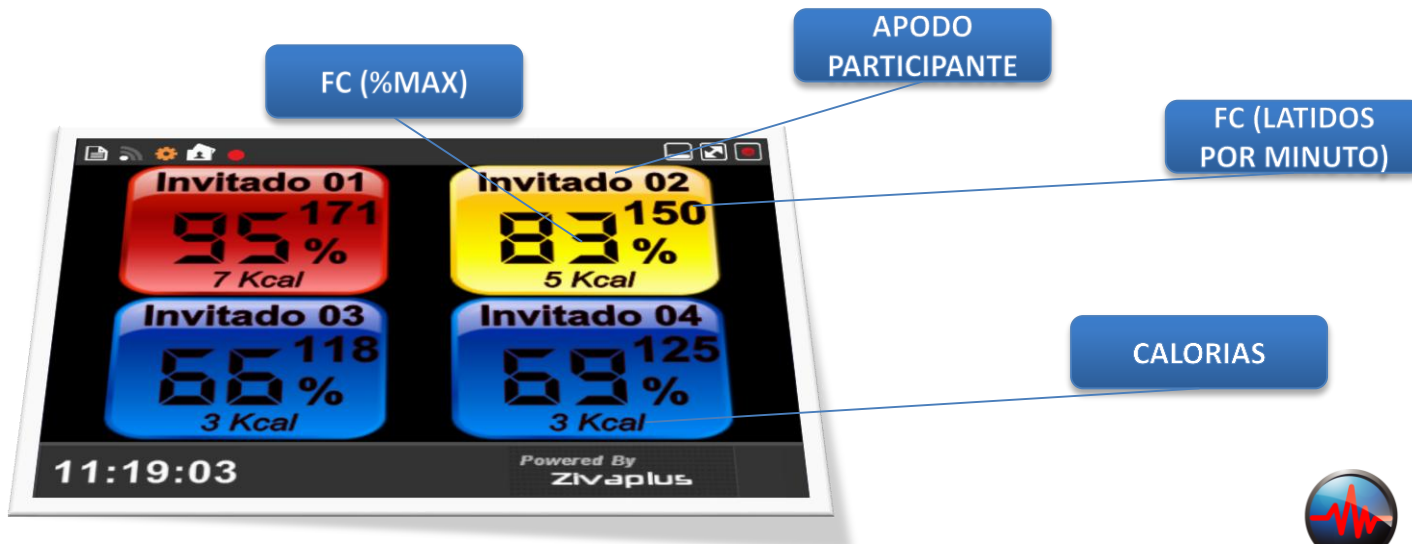
COREWorkout no sólo permite al usuario realizar un seguimiento detallado de su clase, sino que también le da información importante al entrenador sobre los avances del alumno. Así mismo los usuarios pueden ver su mejora de una manera muy fácil y fiable.



COREWorkout
Monitoreo Cardíaco Grupal
Powered by **ZIVA+**

¿COMO FUNCIONA?

1. Los participantes se colocan las bandas compatibles con el sistema **COREWorkout**.
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 máxima (%), latidos por minuto y calorías.
4. Al finalizar se genera un reporte de la sesión y se envía a los usuarios por email automáticamente.



Elementos necesarios para su uso

- Licencia Software COREWorkout.
- Sensor Receptor USB (provisto con el software).
- Bandas cardíacas compatibles (ver compatibilidad en www.zivaplus.com)
- PC/Notebook con SO Windows XP o superior.

Preguntas frecuentes

¿Cómo identifico si una banda cardíaca es compatible con COREWorkout?

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

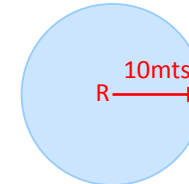


¿Cuántos usuarios puedo detectar al mismo tiempo?

El sistema permite detectar hasta 40 participantes en simultáneo.

¿Qué alcance tiene el sensor receptor?

El sensor receptor tiene un alcance de 10mts de radios.



¿La licencia de software es por abono mensual?

La licencia de software se paga por única vez, las actualizaciones están incluidas.

¿Si quiero bandas cardíacas adicionales debo solicitarlas a ZIVA+?

El software permite detectar las bandas compatibles sin restricción, los usuarios pueden utilizar sus propias bandas.



COREWorkout
Monitoreo Cardíaco Grupal
Powered by **ZIVA+**

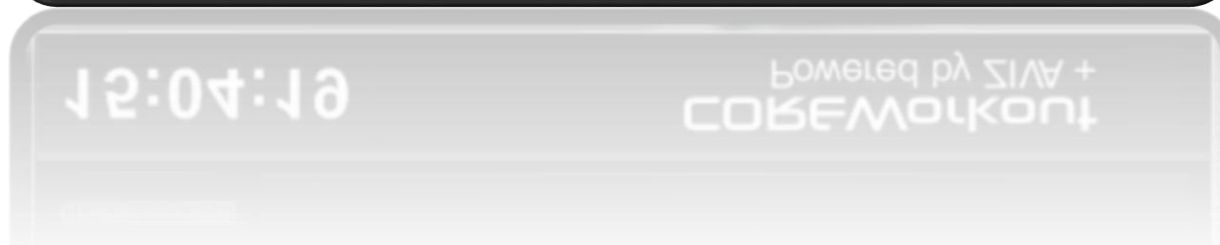


COREWorkout

Monitoreo Cardíaco Grupal

Powered by **ZIVA+**

GUIA DE INICIO RAPIDO



BARRA DE MENÚ



AREA DE LOS
SENSORES DE
USUARIO



VARIABLES DE
PARTICIPANTE

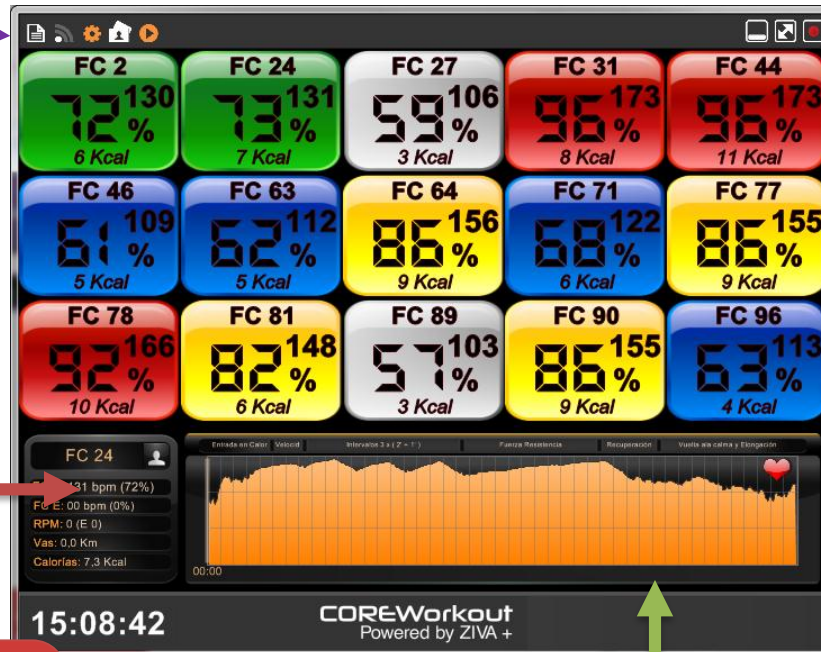
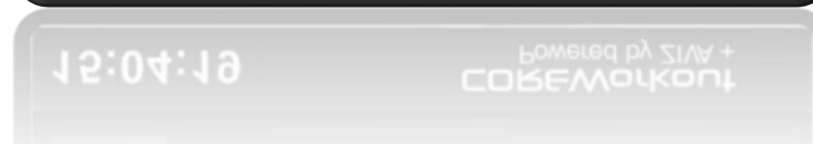
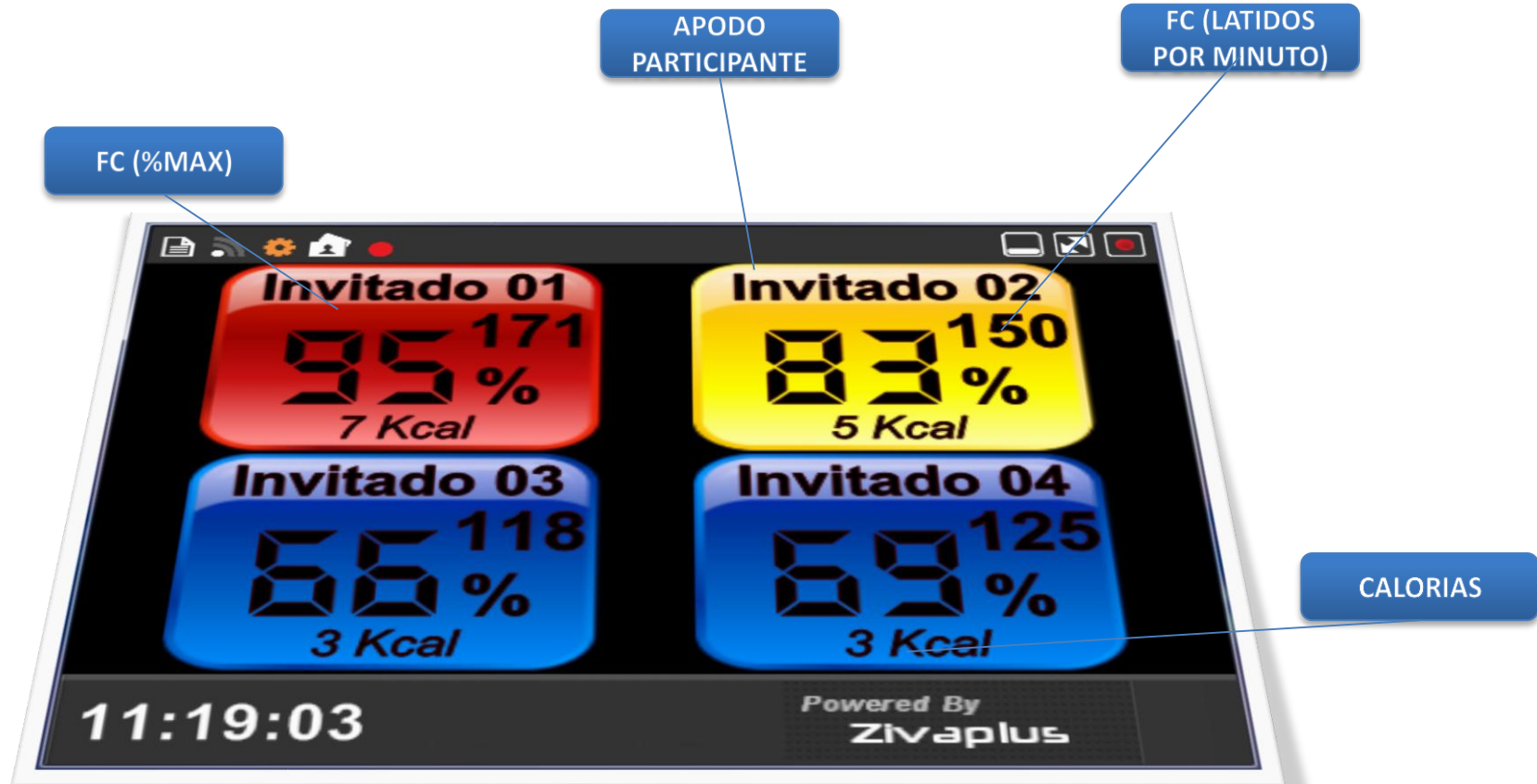
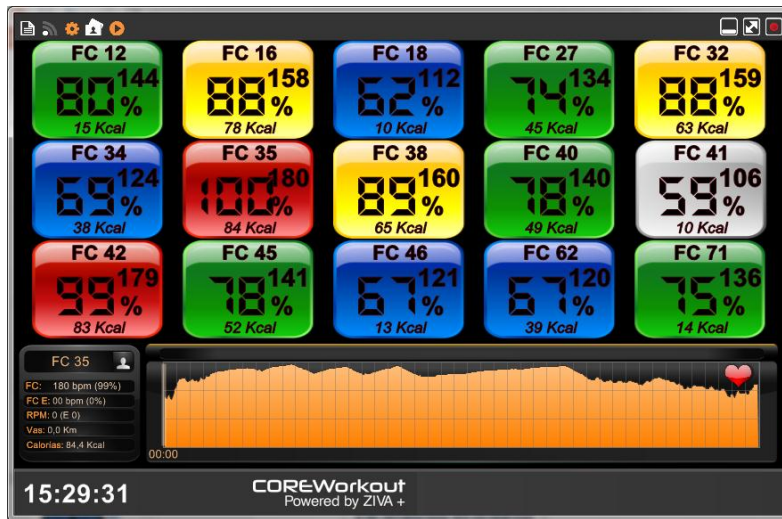


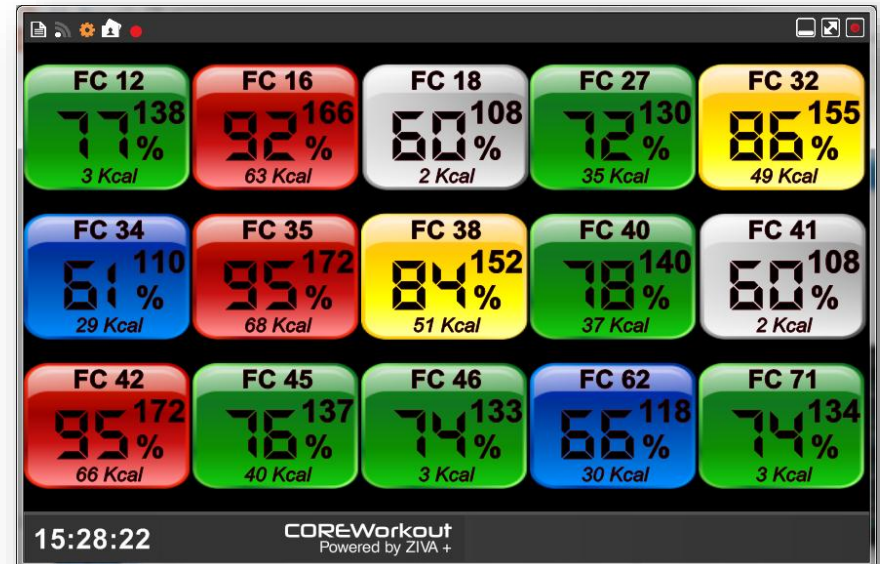
GRÁFICO DE
ENTRENAMIENTO







SI ME INTERESA SOLO VER LOS GRÁFICOS
DEL USUARIO, PUEDO OCULTAR EL
GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO





COREWorkout

Monitoreo Cardíaco Grupal

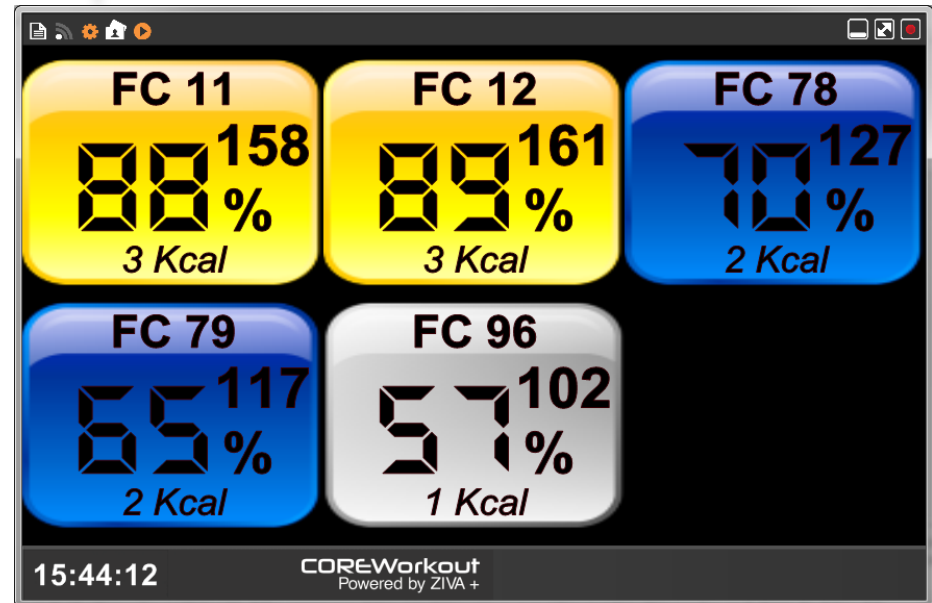
Powered by **ZIVA+**

ADMINISTRACION DE
PARTICIPANTES

ADMINISTRACION
PARTICIPANTES



COMIENZO A DETECTAR
PARTICIPANTES



Los nuevos participantes detectados son identificados con el identificador de la banda carido, esto indica los invitados que son anónimos y no están identificados como veremos a continuación, (en este caso tenemos 5, participantes anónimos)



Usuarios de los sensores

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](#)

In

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:

Peso [Kg]:

Altura [cm]:

Frecuencia cardíaca en reposo: ☐

Acciones

Campos OBLIGATORIOS

Campos Opcionales*

*Se sugiere completar la totalidad de los campos

Usuarios de los sensores

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

Administración de los Participantes

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]:

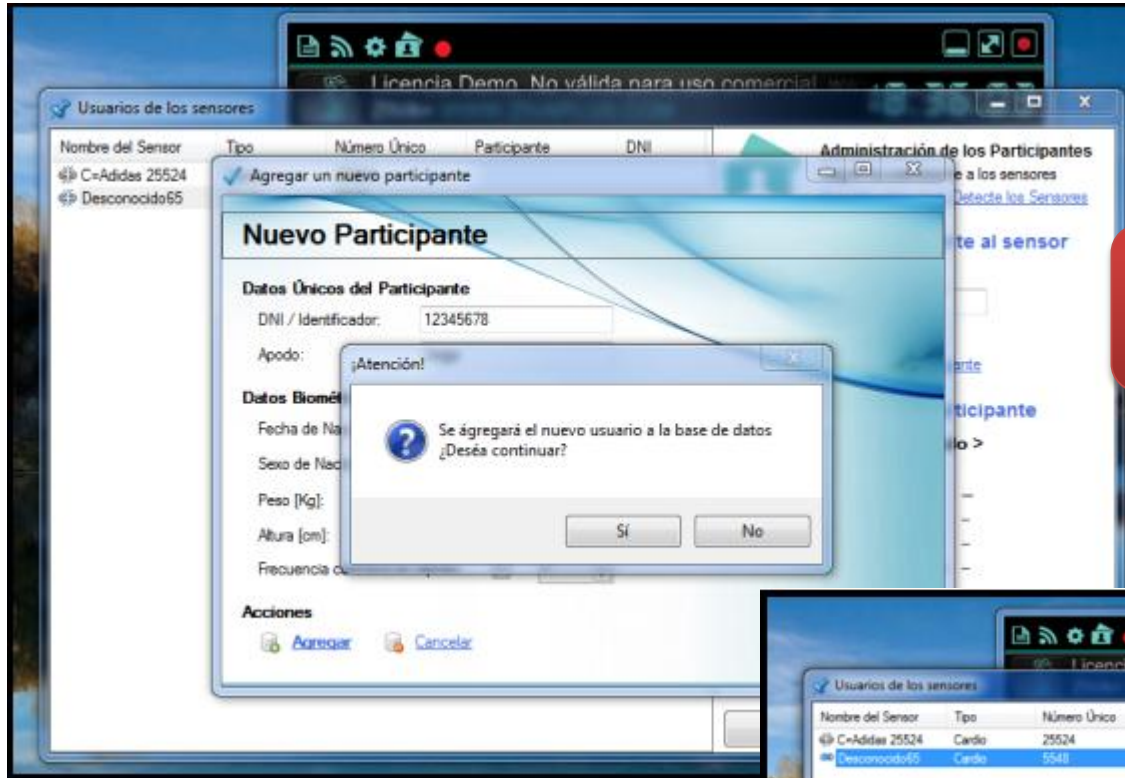
Frecuencia cardíaca en reposo: ☐

Acciones

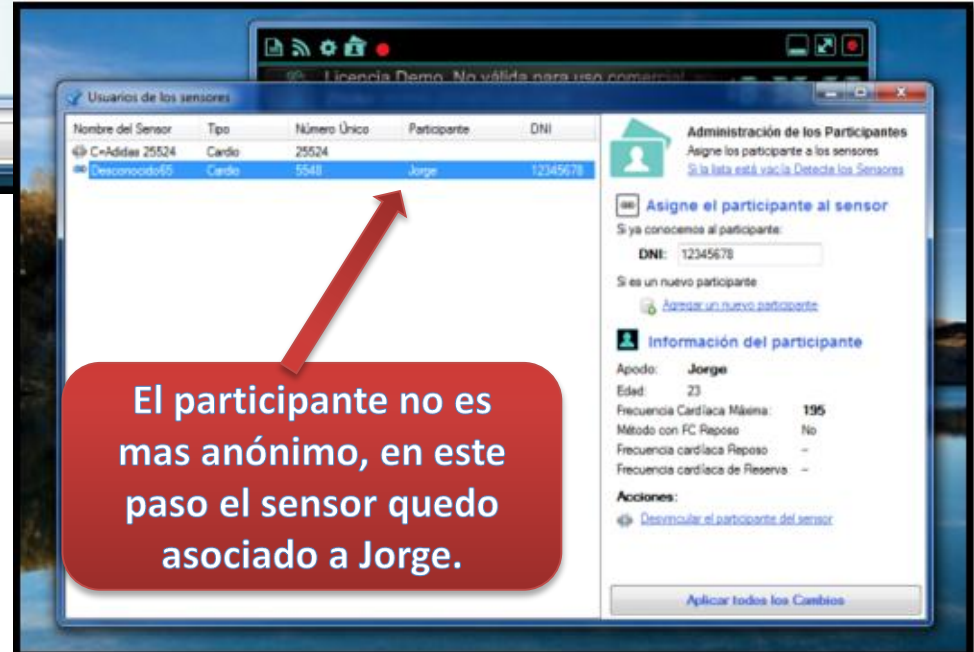
 [Agregar](#)  [Cancelar](#)

Completó los datos y elijo "Agregar"

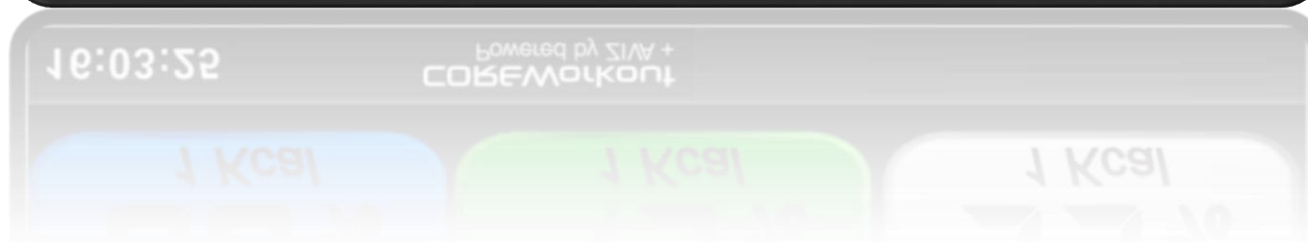
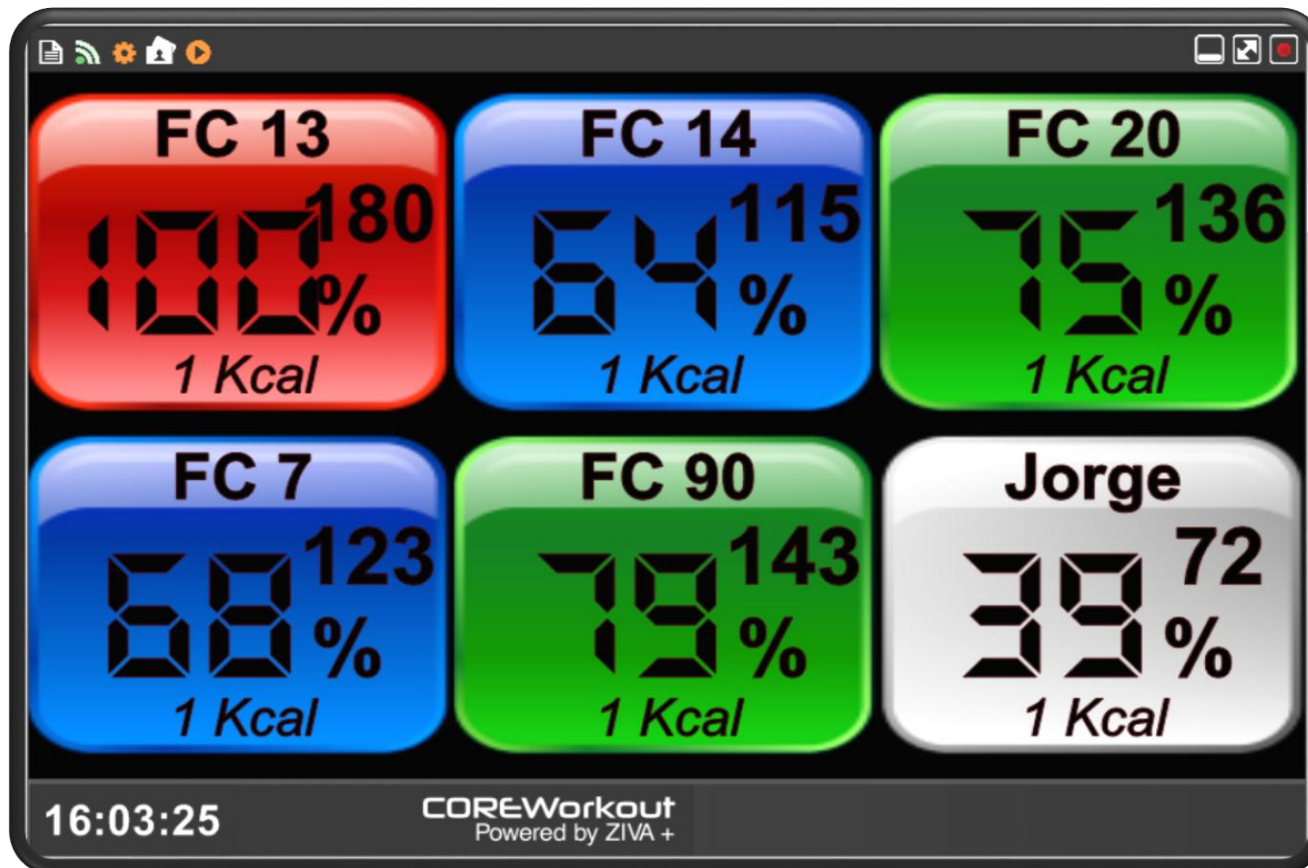
Aplicar todos los Cambios

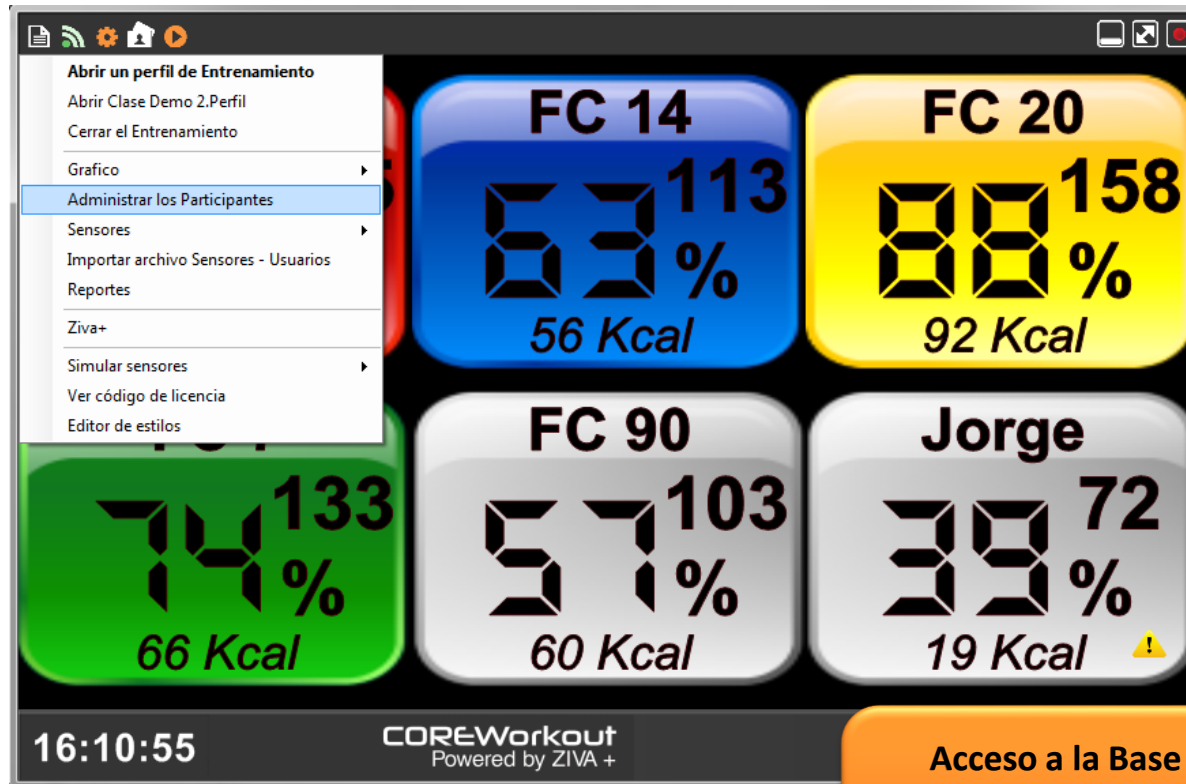


El usuario quedará registrado en la Base de Datos del sistema



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





Acceso a la Base de Datos de Participantes

Inicio>Administrar Participantes



Usuarios

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	

Administración de los Participantes

Agregar

Eliminar

Apellido:

Jorge

DNI

12345678

Estrategias de cálculos de datos Biométricos

FCmax x Métodos Multivariables

No

Métodos Multivariables

Whaley 1992

Modelos de Regresión

Whaley 1992 [La sugerida]

Método FC Porcentual

Método Lineal (Rango FC Absoluto)

Método VO2 Porcentual

Kesaniemi 2001 (sugerida)

Método VO2 Máximo

Ecuación de Uth, Sorensen, Overgaard, Pedersen

Datos Biométricos

Fecha de Nacimiento

martes . 30 de enero de 1990

Sexo de Nacimiento

Masculino

Peso [Kg]

90

(>Basal, c

Altura [cm]

185

(>Basal, c

Fumador

No

Frecuencia cardíaca Reposo

40

Conozco la Frecuencia cardíaca Maxima Real

☐

100

Conozco VO2 máximo

☐

100

Edad:

23

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 =

70

(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

Guardar Cambios en la Base de Datos

**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



COREWorkout

Monitoreo Cardíaco Grupal

Powered by **ZIVA+**

SENSORES



The screenshot shows the COREWorkout software interface. A menu is open on the left side, with 'Sensores' highlighted. A sub-menu is also open, showing options: 'Buscar sensores', 'Actualizar sensores', 'Historial de sensores detectados' (highlighted), and 'Asignación de sensores a usuarios'. The background displays four large colored boxes representing different users and their vital signs: FC 14 (yellow), FC 20 (red), FC 90 (blue), and Jorge (grey). A yellow callout box in the center contains the text: 'Identificando los Sensores' and 'Puedo personalizar los sensores debo ir a Inicio>Sensores>Historial de Sensores'. The bottom of the screen shows the time '16:20:18' and the text 'COREWORKOUT Powered by ZIVA+'.

Abrir un perfil de Entrenamiento
Abrir Clase Demo 2.Perfil
Cerrar el Entrenamiento

Grafico
Administrar los Participantes

Sensores

Importar archivo Sensores - Usuarios
Reportes
Ziva+
Simular sensores
Ver código de licencia
Editor de estilos

Buscar sensores
Actualizar sensores
Historial de sensores detectados
Asignación de sensores a usuarios

FC 14
162
170 Kcal

FC 20
180
224 Kcal

FC 90
119
139 Kcal

Jorge
72
Kcal

Identificando los Sensores

Puedo personalizar los sensores debo ir a
Inicio>Sensores>Historial de Sensores

16:20:18
COREWORKOUT
Powered by ZIVA+

Historial de sensores detectados

Nombre del Sensor	Tipo	Número Único
Desconocido54	Cardio	76
Desconocido55	Cardio	17
Desconocido56	Cardio	49
Desconocido57	Cardio	60
Desconocido58	Cardio	59
Desconocido59	Cardio	4263
Desconocido60	Cardio	45
Desconocido61	Cardio	1353
Desconocido62	Cardio	6584
Desconocido63	Cardio	3933
Desconocido64	Cadencia	20552
Desconocido65	Cardio	5548
Desconocido66	Cardio	34167
Desconocido67	Cardio	6580
Desconocido68	Cardio	6415
Desconocido69	Cardio	66
Desconocido70	Cardio	33
Desconocido71	Cardio	4
Desconocido72	Cardio	24
Desconocido73	Cardio	36
Desconocido74	Cardio	96
Desconocido75	Cardio	31

Histórico de Sensores
Administra los sensores conocidos

Información del Sensor
Nombre del Sensor:

Acciones:
[Eliminar el registro del sensor](#)

Guardar Cambios

Información del Sensor

Nombre del Sensor:

Acciones:
[Eliminar el registro del sensor](#)

Coloco el Nombre al sensor detectado

Desconocido70	Cardio	33
Desconocido71	Cardio	4
Desconocido72	Cardio	24

Guardados los cambios el sensor queda con el nombre elegido

Desconocido /4	Cardio	96
SensorProfe	Cardio	31

Guardar Cambios

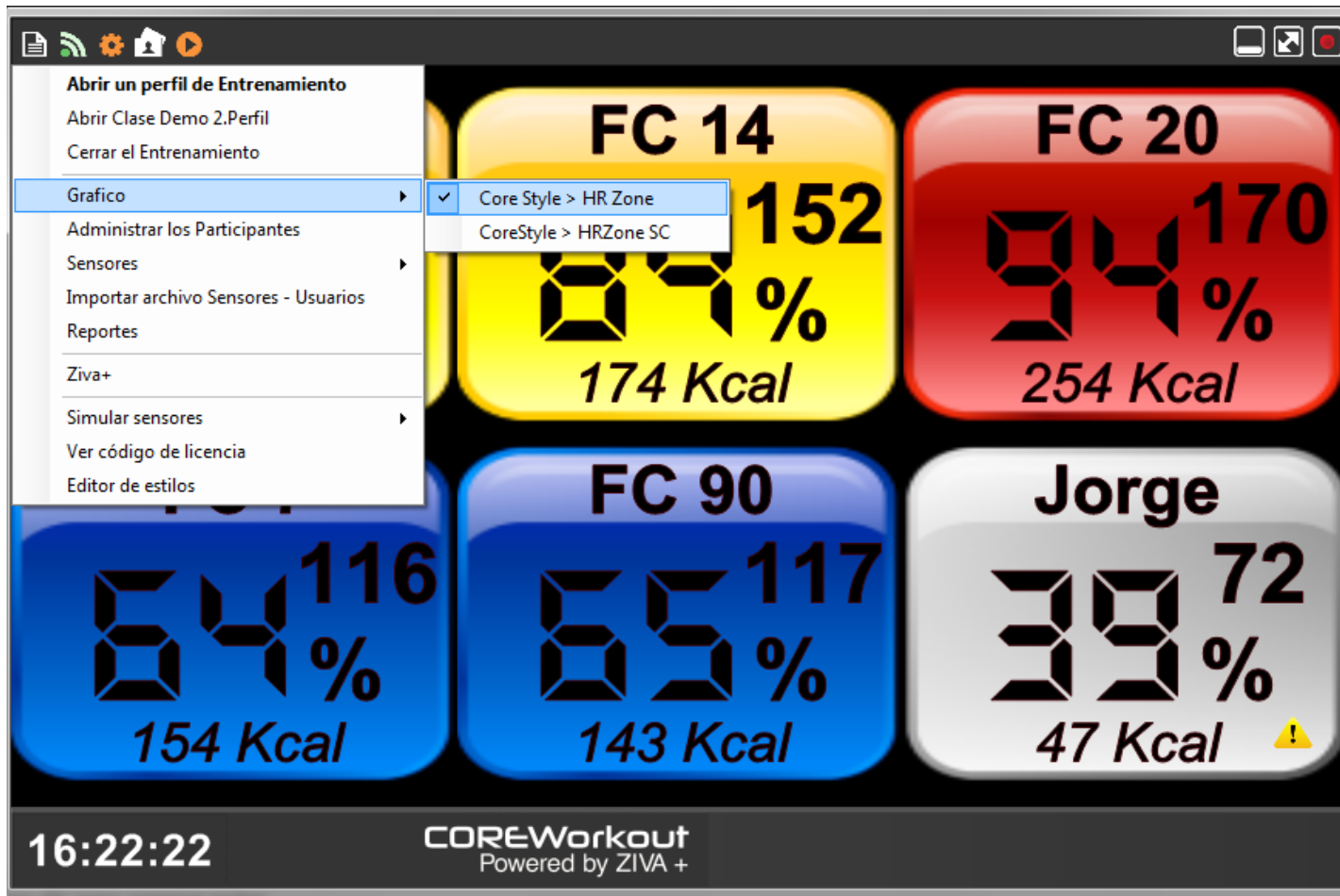


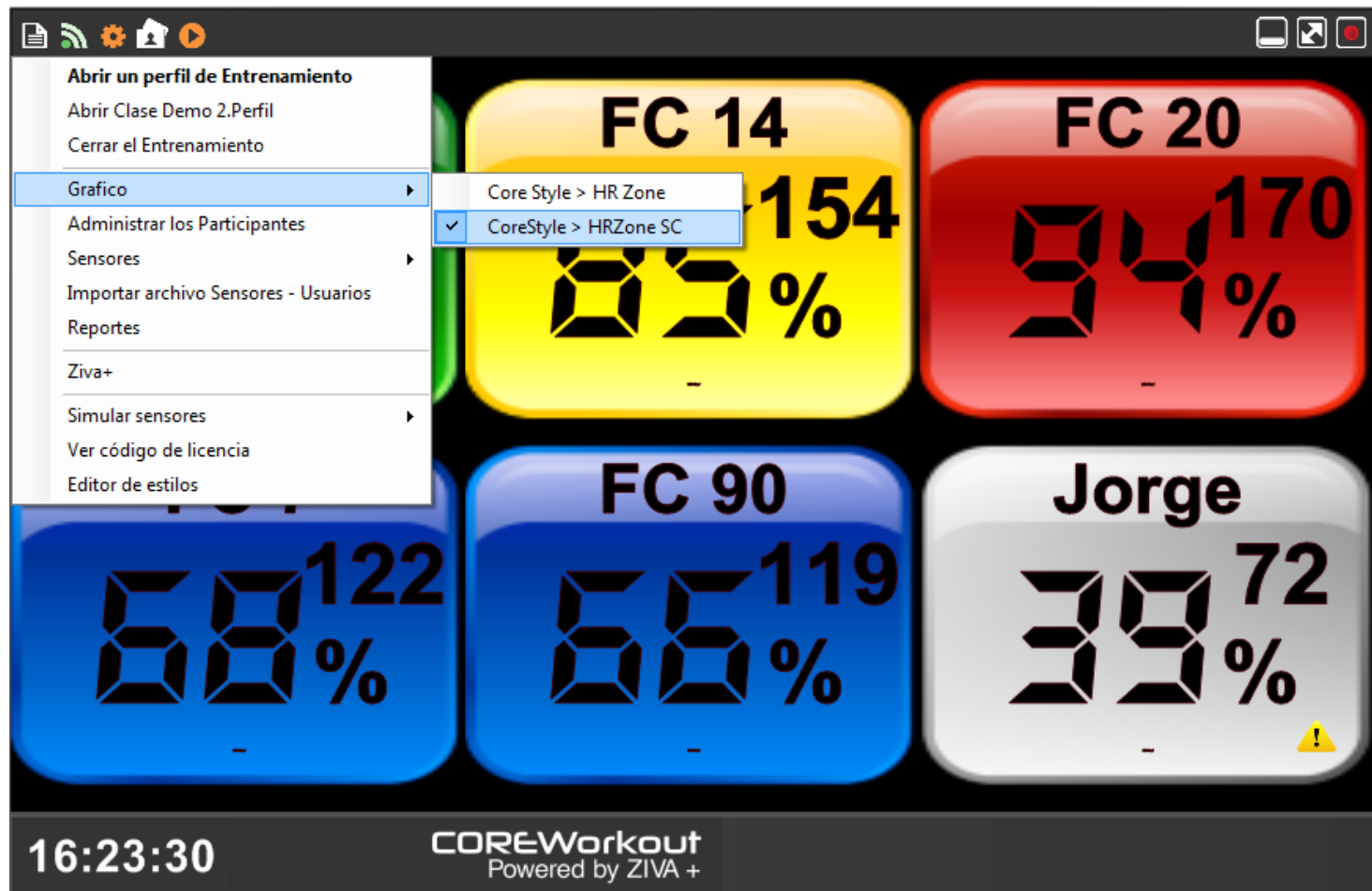
COREWorkout

Monitoreo Cardíaco Grupal

Powered by **ZIVA+**

ESTILOS DE PANTALLA







COREWorkout

Monitoreo Cardíaco Grupal

Powered by **ZIVA+**

CONFIGURACIONES

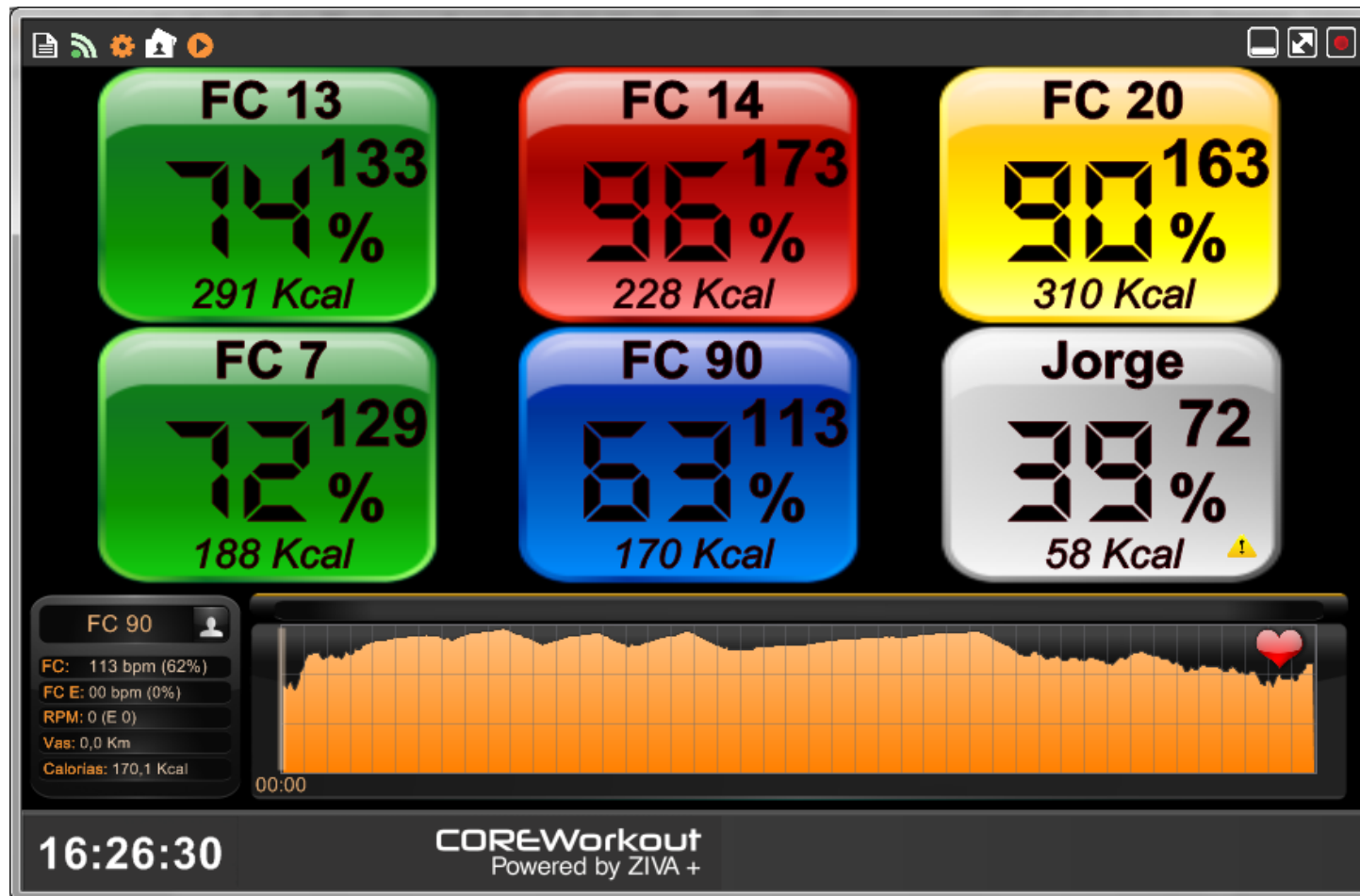


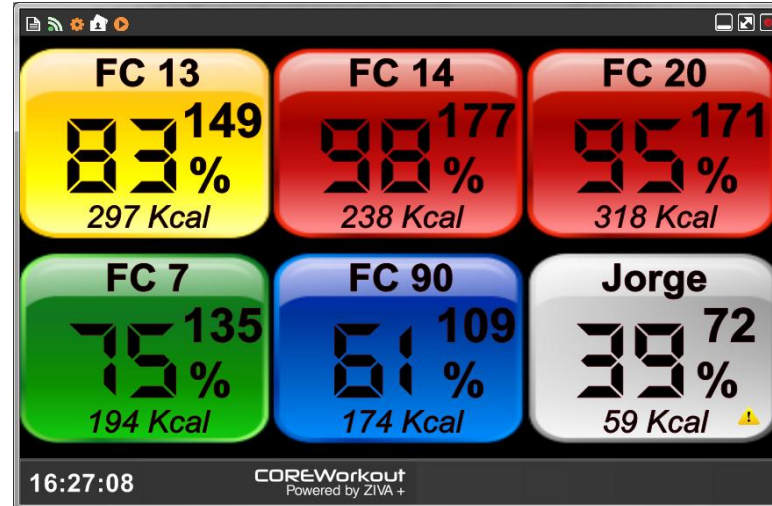
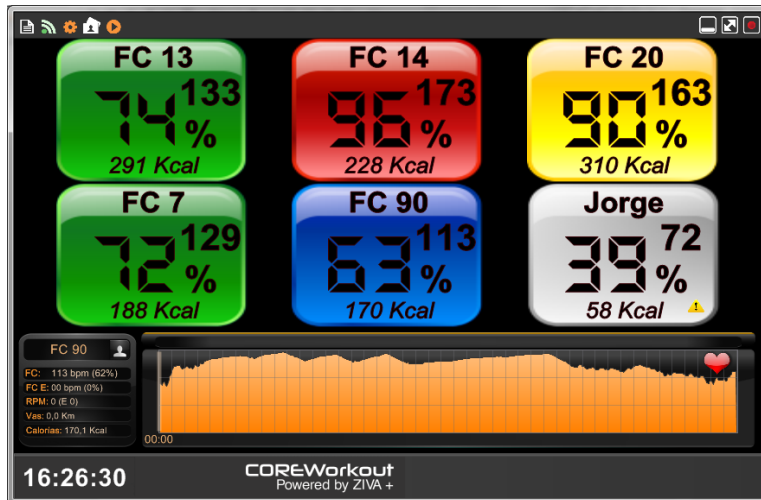
Vistas curvas de entrenamiento

- Curva objetivo
- Curva de participantes



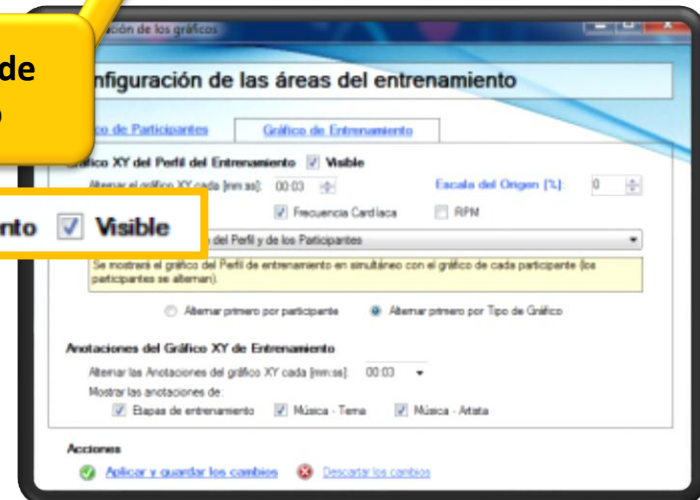
CONFIGURACIÓN
DE ÁREAS DE
ENTRENAMIENTO





Oculto el gráfico de
entrenamiento

Gráfico XY del Perfil del Entrenamiento ☒ Visible





COREWorkout

Monitoreo Cardíaco Grupal

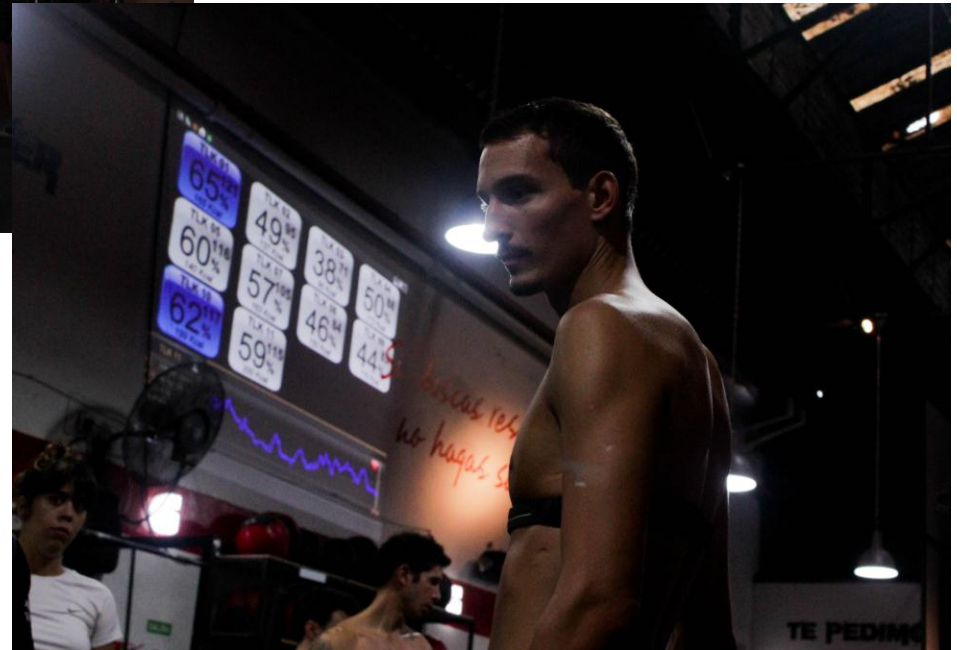
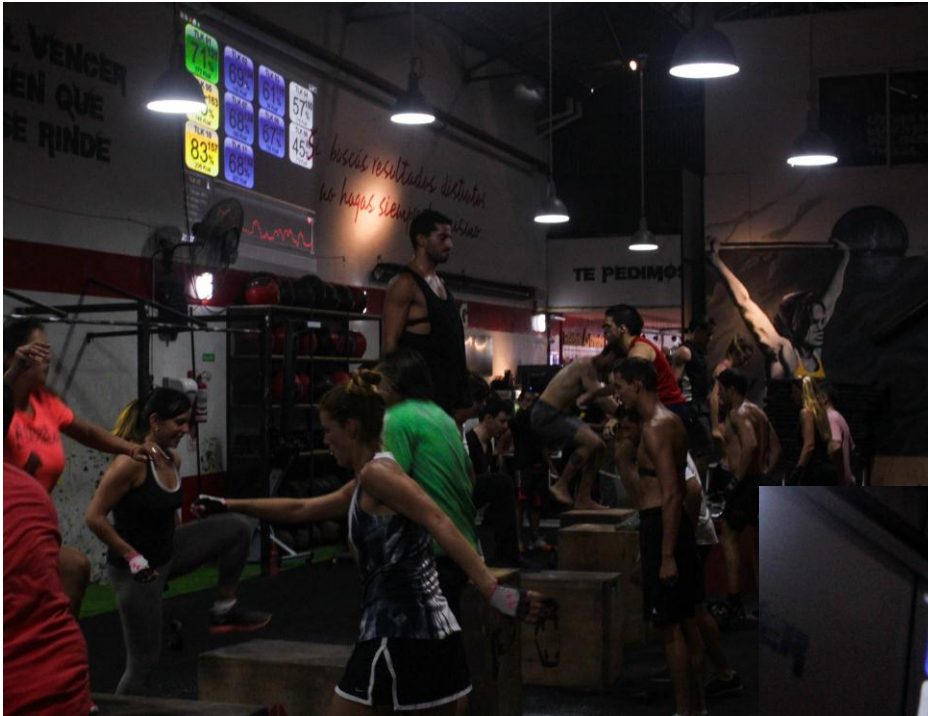
Powered by **ZIVA+**

COREWorkout en Imágenes

BOX CROSSFIT TULUKA – DEMO DAY 2014 - ARGENTINA



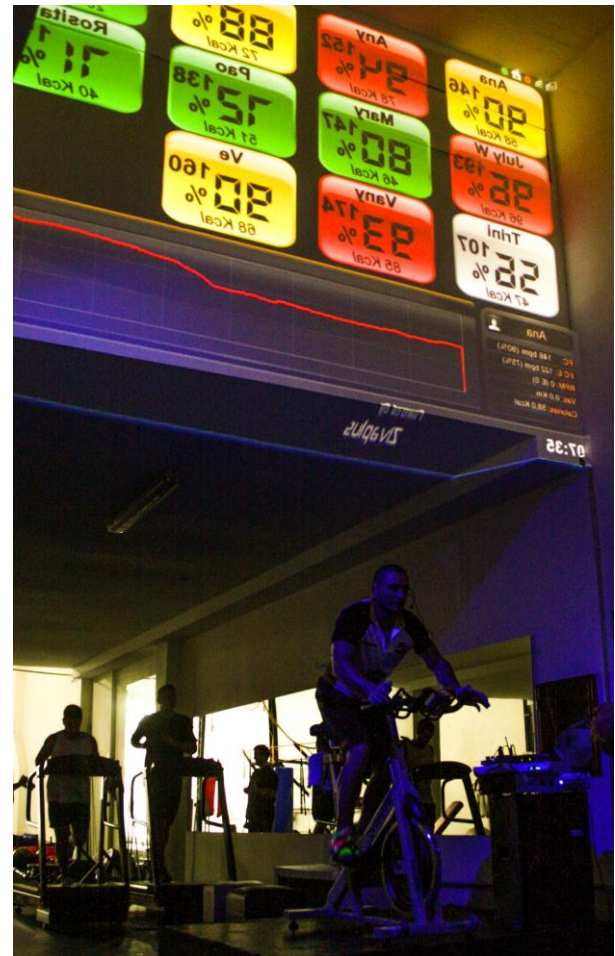
COREWorkout
Monitoreo Cardiaco Grupal
Powered by ZIVA+



MIX RPM LesMills – Le Parc - ARGENTINA



SPINNING + ENTRENAMIENTO FUNCIONAL





WWW.ZIVAPLUS.COM



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



Facebook.com/zivaplus



Linkedin.com/ZIVA+