



## CONSOLA CINTA FENX

Manual de uso

BY **SALTER**

## Salter Cloud / Salter Fit® App

**Todos tus entrenamientos en un sólo lugar.**

- › La tecnología FENX permite **guardar resultados de entrenamientos completos en SALTER.CLOUD**.
- › Si un usuario se identifica con su cuenta de salter.cloud al iniciar el entrenamiento, podrá **guardar** los **resultados** de su ejercicio, para poder visualizarlos posteriormente en formato tanto móvil como web.

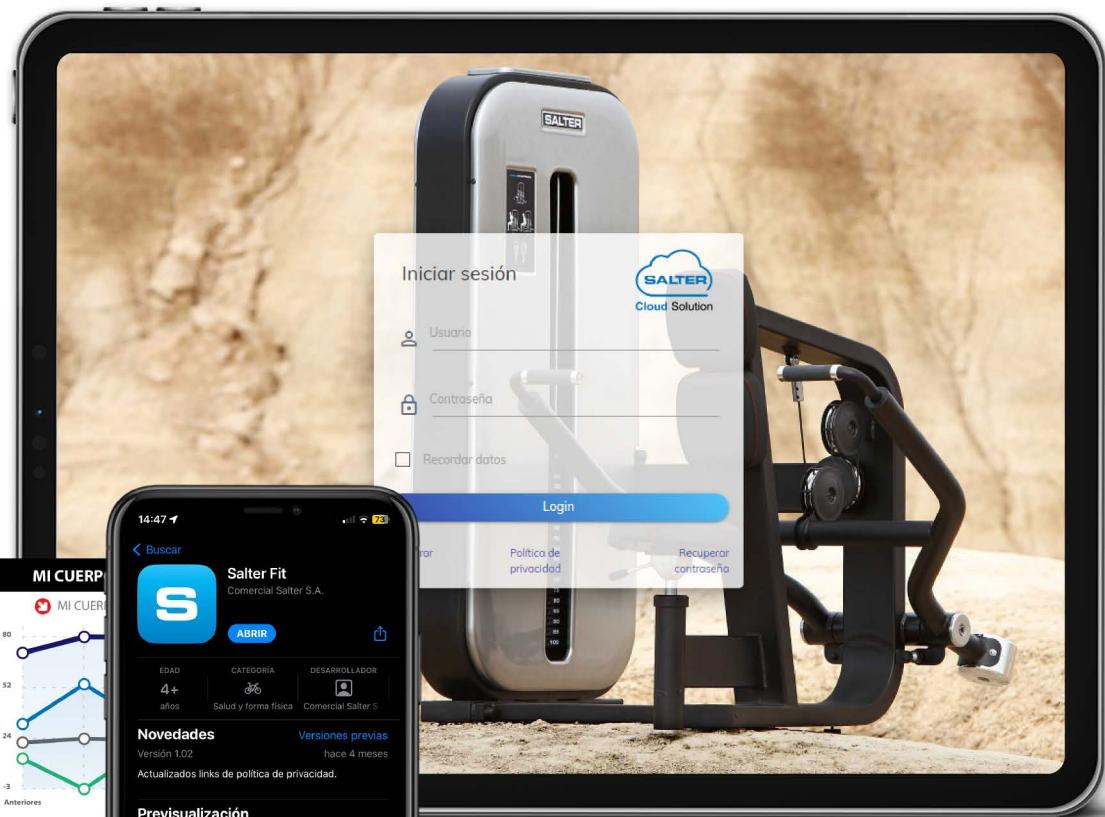
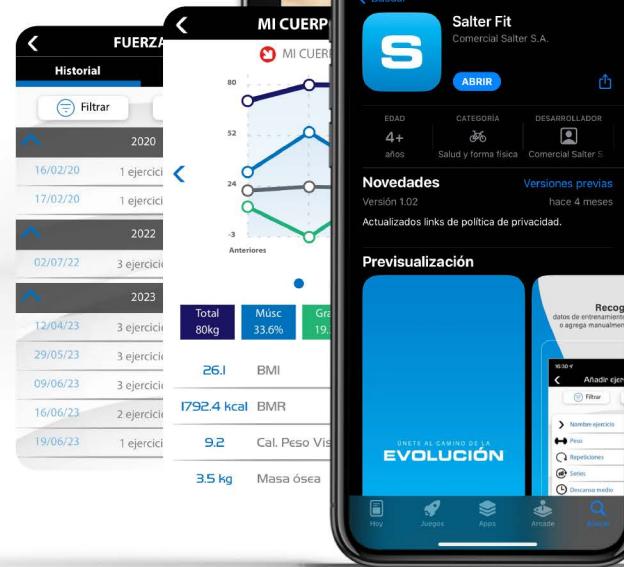
A través de la **aplicación SALTER FIT®**, los usuarios pueden acceder desde su móvil a todos los resultados guardados y **analizar la evolución de sus entrenamientos de fuerza y cardio** realizados con equipos compatibles. SALTER FIT® guarda, además, información de los **pesajes** realizados con básculas compatibles con SALTER.CLOUD ofreciendo la evolución de los distintos parámetros como: Peso total, Peso Muscular, Peso grasa, Peso agua, BMR, etc.

- › **La SALTER FIT® App está disponible tanto para Android como iOS.**



- › A su vez, el usuario podrá visualizar todo su contenido desde un **navegador web**, accediendo a la url:

 [www.salter.cloud](http://www.salter.cloud)



## Identificación

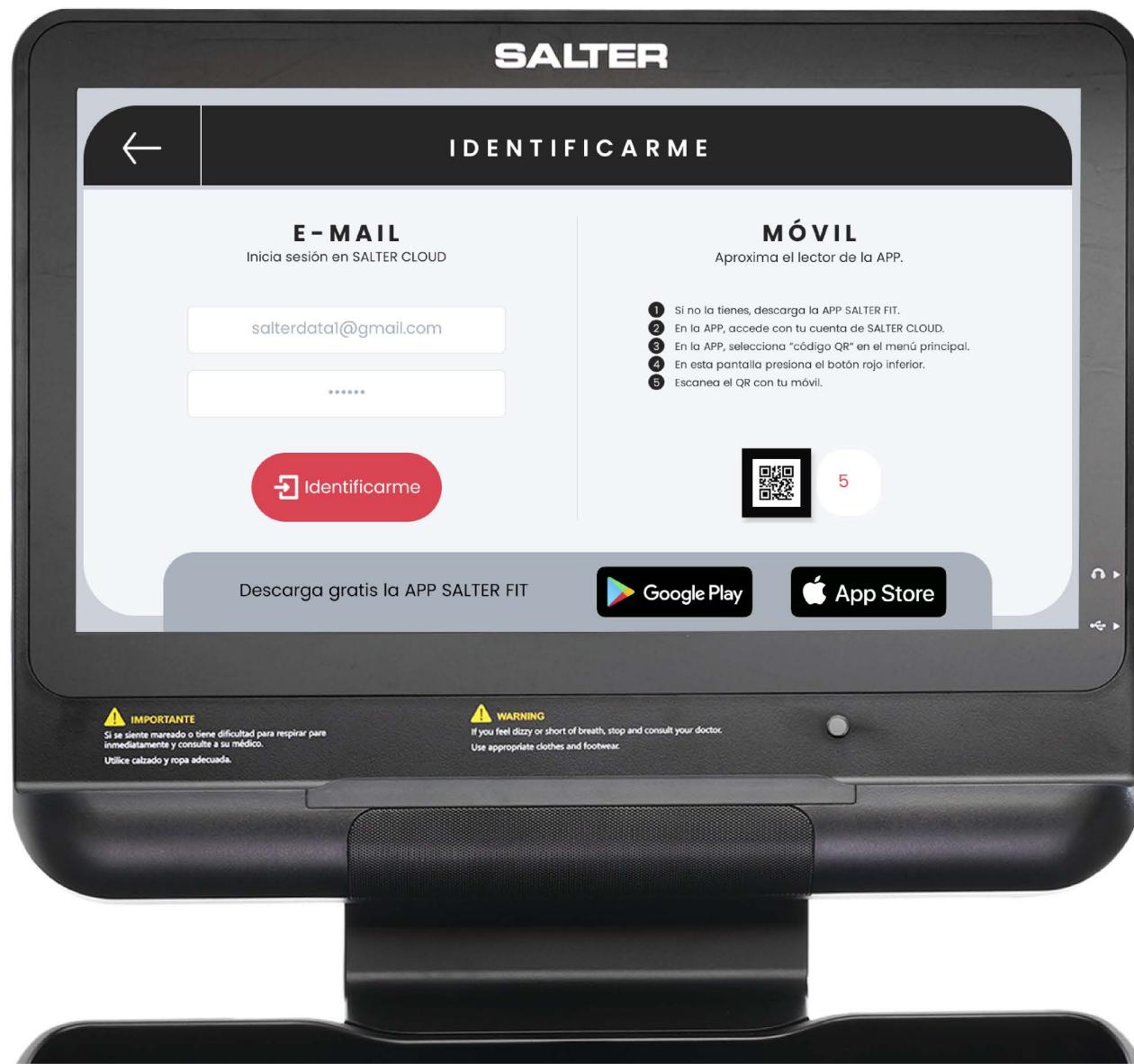
› Desde la pantalla de identificación el usuario puede identificarse de 2 maneras:

- 1 **Iniciando sesión en SALTER CLOUD mediante su cuenta de correo y contraseña.**



- 2 **Mediante código QR desde su dispositivo móvil.**

Para ello deberá haberse descargado previamente la aplicación SALTER FIT®.



## Idiomas

La consola FENX está disponible en **varios Idiomas**. Desde la pantalla de inicio el usuario podrá elegir entre los siguientes idiomas:

- 1 **Español**
- 2 **Catalán**
- 3 **Euskera**
- 4 **Inglés**
- 5 **Francés**
- 6 **Alemán**
- 7 **Polaco**
- 8 **Finlandés**

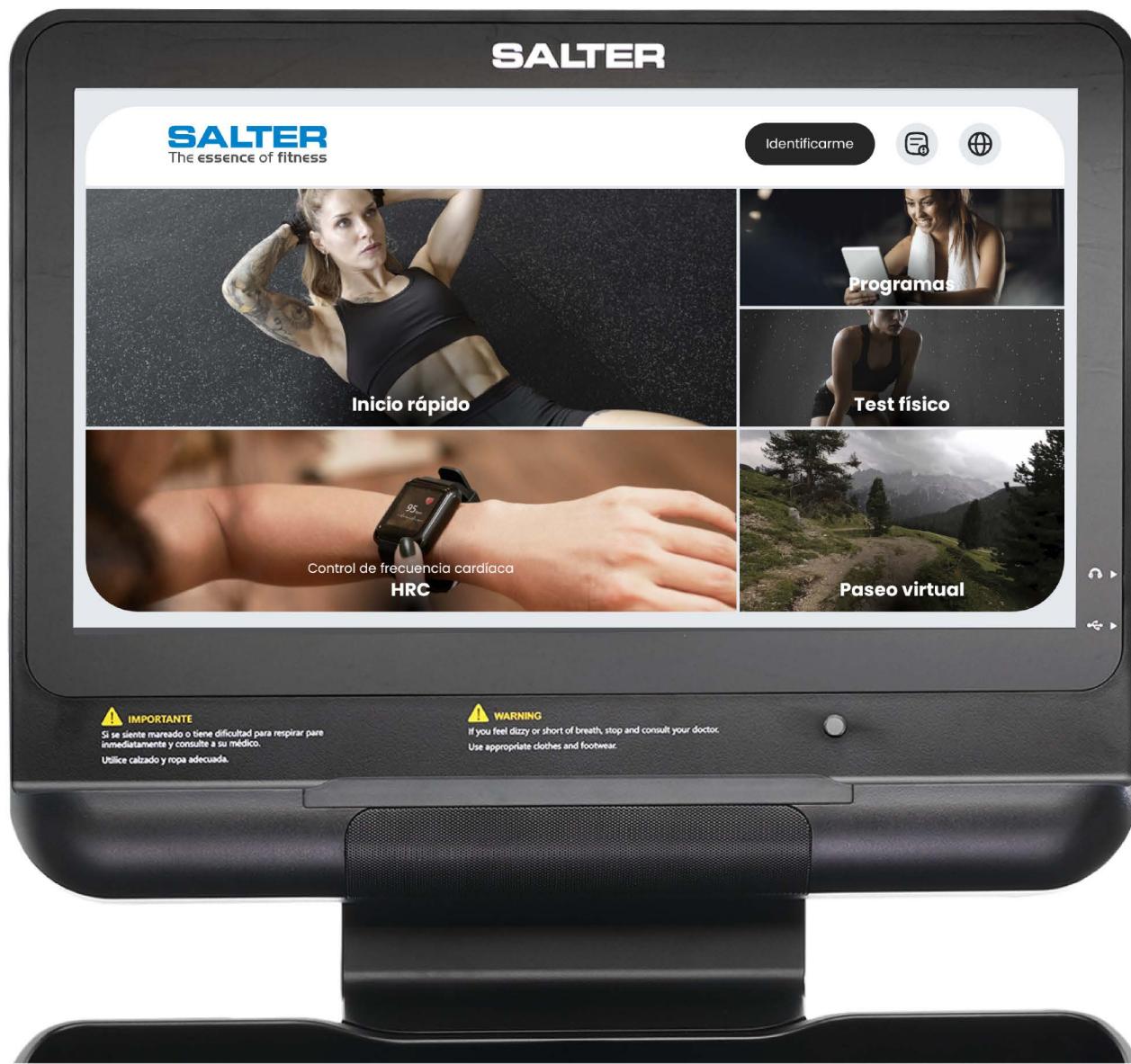


## Pantalla de Inicio

Desde la **Pantalla de Inicio** accedemos de una manera directa a las principales opciones de la consola FENX:

- 1 **Inicio rápido**
- 2 **Programas**
- 3 **Programas HRC**
- 4 **Test físicos**
- 5 **Paseos virtuales**

Es posible hacer cualquiera de estos entrenamientos sin necesidad de haberse identificado previamente; pero únicamente en caso de que el usuario se haya identificado, éste podrá guardar los resultados y visualizarlos posteriormente en su móvil a través de la App. SALTER FIT® o vía web ingresando en [www.salter.cloud](http://www.salter.cloud)



## Inicio Rápido / Pantalla Entrenamiento

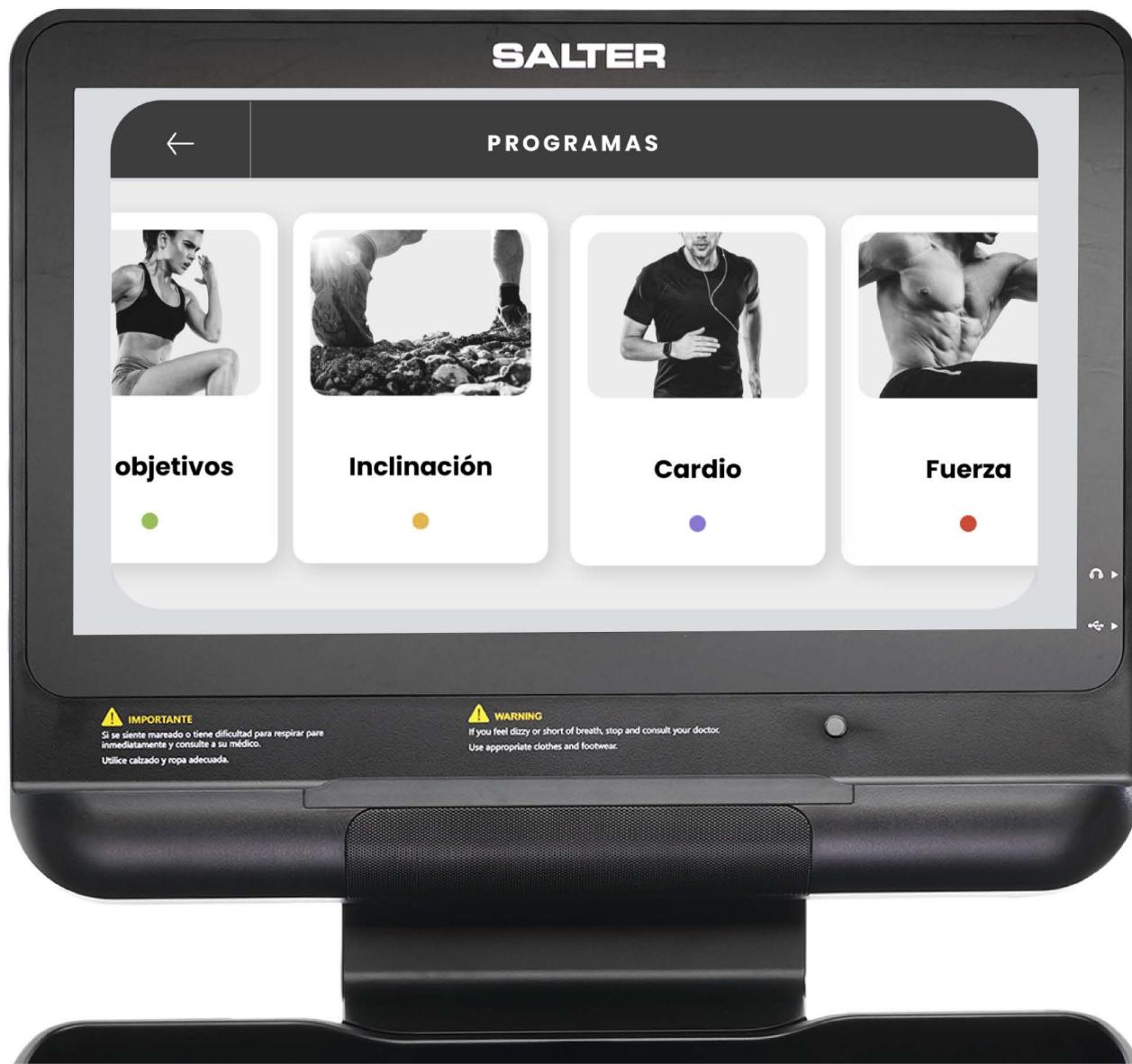
- El usuario podrá **ajustar** tanto **la inclinación** como **la velocidad** de una manera rápida y cómoda.
- La **opción enfriamiento** permitirá al usuario rebajar las pulsaciones antes de finalizar el ejercicio por completo. Seleccionando esta opción, se empieza un enfriamiento de 5 minutos, reduciendo la intensidad a la mitad.
- En cualquier momento el usuario puede **pausar** y/o **finalizar el ejercicio**.



## Programas

- El usuario dispone de **6 programas de entrenamiento predefinidos**:

- ① Montaña
- ② Quemagrasa
- ③ Inclinación
- ④ Fuerza
- ⑤ Cardio
- ⑥ Intervalos



## Programas / Por Objetivos

- La opción Programas por Objetivos permite elegir entre 3 posibilidades:

- 1 **Por Distancia**
- 2 **Por Tiempo**
- 3 **Por Calorías**

El usuario podrá definir un objetivo en concreto para su entrenamiento, por ejemplo: Quemar 300 calorías, correr 5km o ejercitarse por 50 minutos.



## Programas / HRC

- Hay disponibles 4 opciones para los Programas HRC: diferentes programas que toman como referencia el **ritmo cardíaco máximo**.

Cuando ya se ha seleccionado el programa, aparece una pantalla personalizando los parámetros del entrenamiento. En todos ellos, la resistencia se va adaptando progresivamente para alcanzar el ritmo cardíaco objetivo.

**A FIT / Aeróbico / Rendimiento:** Cada uno toma como objetivo un % del ritmo cardíaco máximo del deportista en función de su edad. En el caso de que el pulso sea inferior al objetivo irá aumentando la velocidad, mientras que, si está por encima, la resistencia irá reduciéndose para mantener el ritmo cardíaco ligeramente por debajo del objetivo.

**B Personalizado:** este programa se diferencia de los anteriores en que se puede editar el pulso objetivo que se quiere llevar en el entrenamiento.

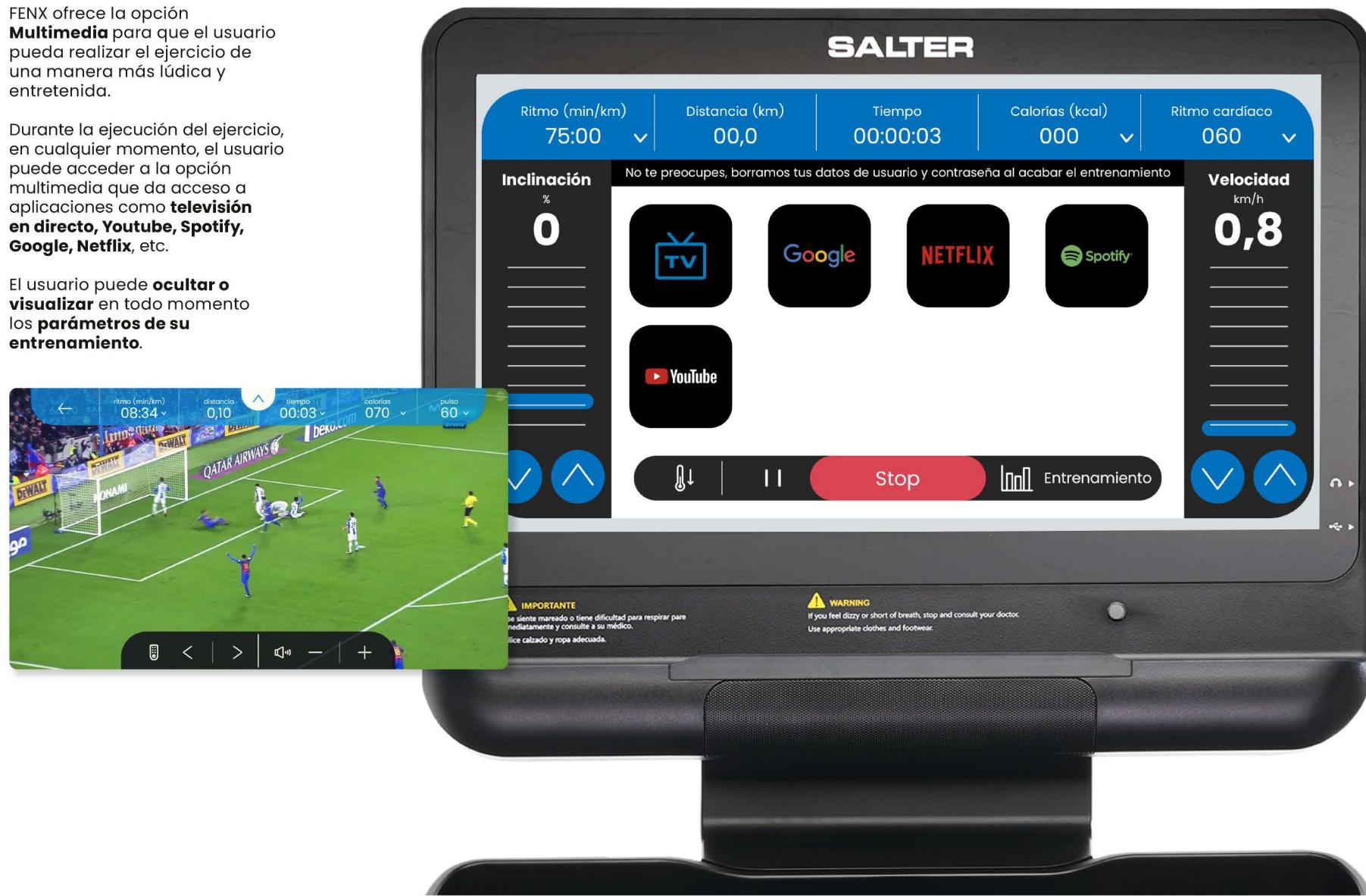


## Entretenimiento y Multimedia

- FENX ofrece la opción **Multimedia** para que el usuario pueda realizar el ejercicio de una manera más lúdica y entretenida.

Durante la ejecución del ejercicio, en cualquier momento, el usuario puede acceder a la opción multimedia que da acceso a aplicaciones como **televisión en directo, Youtube, Spotify, Google, Netflix**, etc.

- El usuario puede **ocultar o visualizar** en todo momento los **parámetros de su entrenamiento**.



## Paseos Virtuales

- La opción de **Paseos Virtuales** ofrece una selección de **8 videos interactivos con la máquina**.

Estos paseos están catalogados por lugar donde realizar el entrenamiento lo que permite realizar el ejercicio de un modo más entretenido.

Cada uno de los recorridos tiene una distancia y curvas de intensidad únicos en función del terreno del lugar.



## Tests Físicos

- La consola FENX incluye TEST FÍSICOS para medir el estado físico del deportista.

Hay dos test diferentes:

**A Test de Cooper:** Cuenta atrás de 12 minutos donde se corre toda la distancia que se pueda. En función del rendimiento en tiempo real, el medidor degradado de la derecha indicará si se va en una buena posición o no de cara a la puntuación que se recibirá. Por seguridad, se mide el ritmo cardíaco en todo momento.

**B Test de Gerkin:** La prueba consiste en incrementar la dificultad del entrenamiento en la cinta en un período de tiempo específico, durante el cual se medirá la frecuencia cardíaca hasta que el usuario supere su frecuencia objetivo.

El tiempo que le lleva al usuario superar esta frecuencia cardíaca, le ayudará a medir su condición física. Por seguridad, durante todo el test, se mide el ritmo cardíaco.



## Guías y Recomendaciones

› La consola FENX **incluye recomendaciones** dirigidas al usuario como **medidas de prevención**.

Además, el usuario encontrará **pestañas informativas y/o de ayuda en las opciones más técnicas** que le indicarán **cómo proceder para sacar el máximo rendimiento a cada una de estas opciones**.



Recomendamos hacer un control médico previo a la práctica de ejercicio. Te permitirá conocer mejor tu estado de salud y adaptar la actividad según el resultado y los beneficios que deseas obtener.

Es un hábito saludable más que te ayudará a tener una mejor calidad de vida.

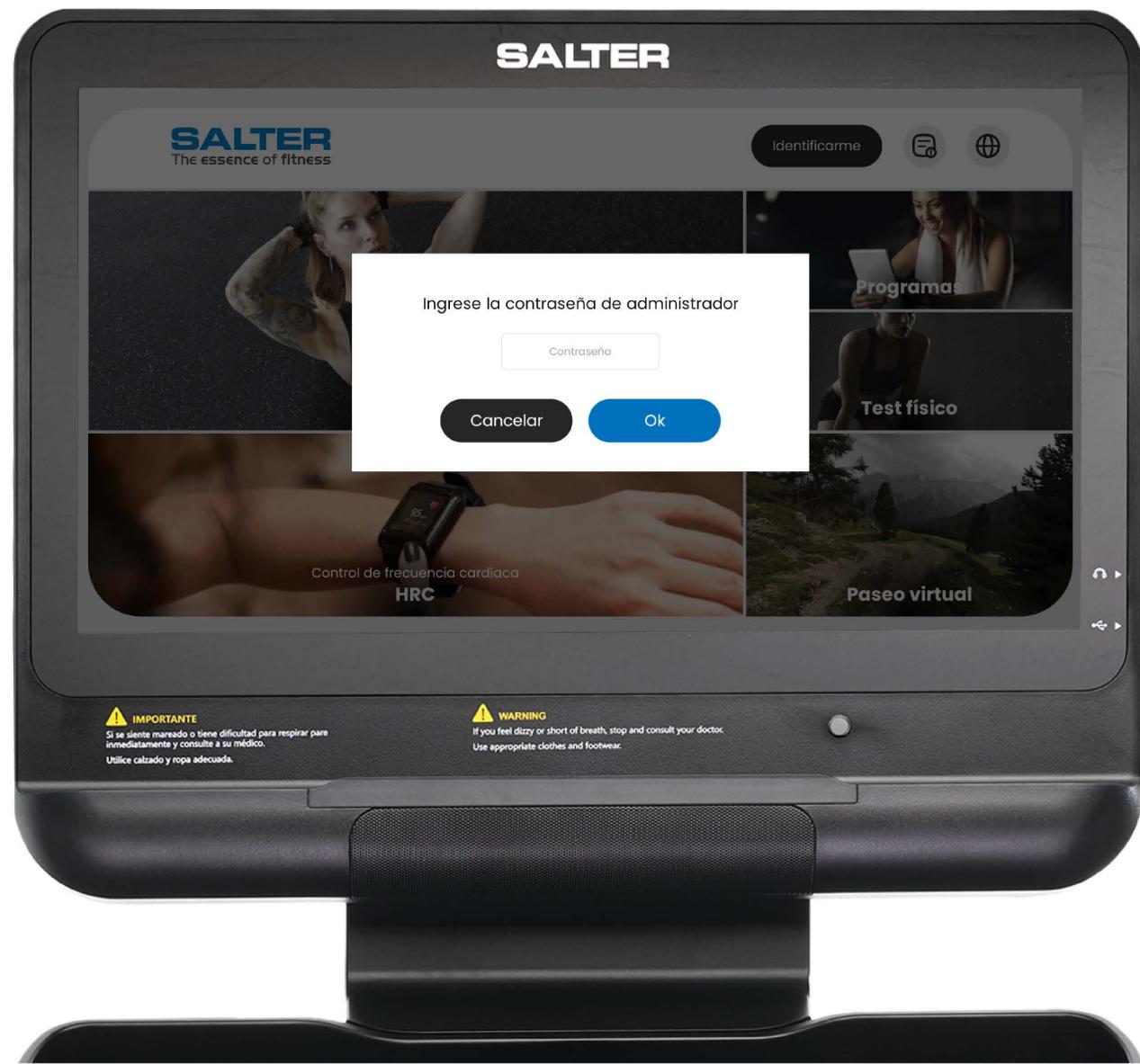
He leído



## Modo Administrador / Perfil de Instalación

➤ FENX permite entrar en "**modo administrador**" mediante contraseña. Esta opción da acceso a opciones de configuración de la máquina así como información exclusiva para uso interno del gestor de la instalación.

Esta opción está restringida mediante clave de seguridad ya que da acceso a opciones de configuración, ajustes de la consola e información de rendimiento de la máquina en cuestión.



**SALTER**

