



**MANUAL
DE USUARIO
CRONOX
FORCE**





Índice

• Precauciones importantes	3
• Antes de empezar	4
• Identificación de piezas	5
• Primera vez.....	6
• Baterías.....	8
• Solución de problemas	9
• Anexo: Ejemplos de aplicación	11



Precauciones importantes

Para reducir el riesgo de lesiones y daños, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual antes de usar su Cronox. Cronox no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales derivados del uso de este producto.

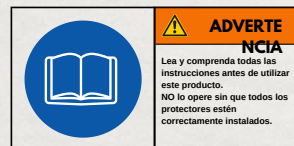
1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del Dynox estén debidamente informados de todas las precauciones.
2. Utilice el Dynox únicamente como se describe en este manual.
3. El Dynox está destinado únicamente para uso en entrenamiento. No lo utilice en un entorno comercial, de carrera o de competición.
4. No moje el Dynox. Manténgalo alejado de la humedad y el polvo.
5. Evite colocar el Dynox bajo luz solar directa e intensa. La carcasa de plástico puede reducir su vida útil.



No resistente
al agua



No resistente
a impactos



ADVERTE NCIA
Lea y comprenda todas las instrucciones antes de utilizar este producto.
NO lo opere sin que todos los protectores estén correctamente instalados.



Antes de empezar

Gracias por elegir el Dynox. Este producto ofrece características impresionantes diseñadas para hacer su entrenamiento más efectivo y agradable.

Para su beneficio, lea este manual detenidamente antes de usar el Dynox. Si tiene alguna pregunta después de leer este manual, consulte la contraportada.

Antes de continuar leyendo, hazte familiar con las piezas etiquetadas a continuación.



Identificación de piezas

		
Dinamómetro	Correa ajustable (x2)	Mosquetón (x2)
		
Correa de pierna	Barra de mano	Cable USB-C



App y primera vez

1. Descarga la app en la tienda de aplicaciones

Puedes descargar la app en el siguiente enlace:



Cronox Force:

apps.apple.com/cronox-force/



Android

Cronox Force:

play.google.com/cronox-force/

2. Crea una cuenta con tu correo electrónico

3. Concede permiso para la comunicación por Bluetooth

4. Enciende el Dynox. Pulsa el botón durante más de 1,5 segundos.

5. La luz verde parpadeará hasta que el teléfono esté conectado. Después quedará fija.



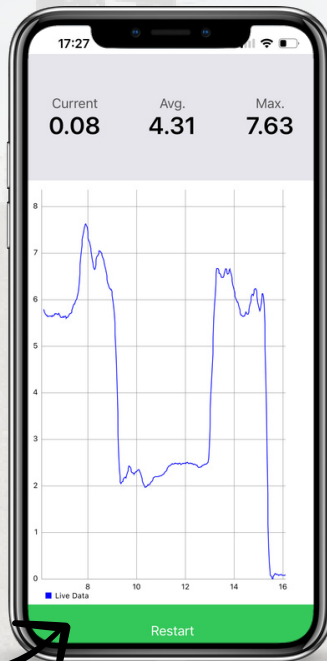


6. Abre el modo 'LIVE DATA' y haz clic en continuar.

7. El teléfono se conectará automáticamente al Dynox. El botón de la barra inferior se pondrá en verde y la luz del Dynox quedará fija.

8. Pulsa en iniciar. Los datos comenzarán a recibirse en la app.

Verde:
Bluetooth
conectado



**Asegúrate
que el
bluetooth
esté
ACTIVADO**



Baterías

1. La batería del Dynox es recargable. Utilice únicamente enchufe de 5V y USB-C
2. Al conectar el cable, una luz verde indica que se está cargando. Si la luz se apaga, el Dynox está cargado al 100%.



Nota: Si el Dynox no se enciende, es posible que las baterías estén bajas. Pruebe a cargar el dispositivo primero.

Apagar el Dynox

- Para apagar el DYNNOX puede:
 - Pulsar el botón
 - Esperar 5 minutos. El Dynox se apagará automáticamente



Solución de problemas



La conexión Bluetooth no funciona.

- Asegúrese de que su smartphone esté cerca de la caja principal.
- Vaya a Ajustes/Apps/Cronox/Permisos y compruebe que no hay permisos denegados.
- Compruebe que el Bluetooth está ACTIVADO en su smartphone.
- Compruebe el nivel de carga de las baterías.
- Pruebe con otro smartphone, pero no intente conectar dos a la vez.
- Intente apagar el Dynox, cerrar la App y volver a empezar.
- Compruebe que tiene la App Dynox actualizada.



La conexión Bluetooth está lista pero la visualización de fuerza no comienza.

- Intente apagar su dispositivo Cronox, cerrar la App Cronox y volver a empezar.
- Compruebe el nivel de carga de las baterías.
- Asegúrese de que su smartphone esté cerca de la caja Dynox.



La app sigue cerrándose.

- Para el correcto funcionamiento de la app, se necesita conexión a internet.
- Asegúrese de haber iniciado sesión y seguido los pasos de la página 12.
- Cierre forzosamente la app y comience de nuevo.



Si nada de lo anterior le ayuda a solucionar sus problemas, contáctenos por correo:

info@cronox-sports.com explicando los problemas que experimenta. Por favor, indíquenos qué de lo anterior intentó sin éxito.



GARANTÍA DE 2 AÑOS

- Si después de leer detenidamente cada página de este manual sigue teniendo problemas, contáctenos en info@cronox-sports.com indicando:
- Número de pedido
- Dispositivo Cronox
- Explicación de los problemas que experimenta
- Vídeos como evidencia

¡Encuéntranos!



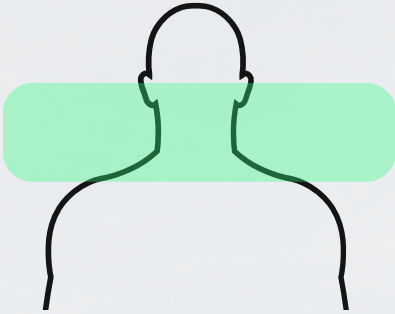
cronoxsports



Cronox Sports



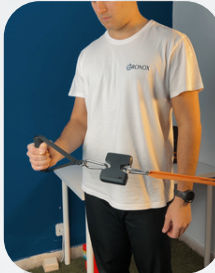
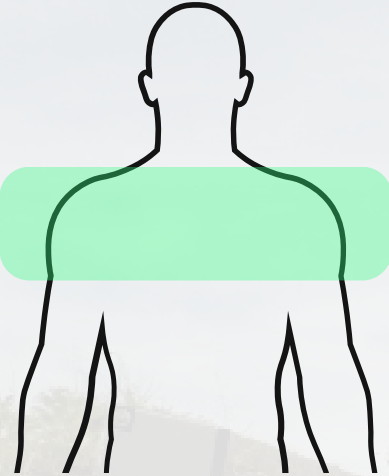
<https://cronox-sports.com>



Tracción isométrica lateral de cuello

Posición: Siéntese o póngase de pie con una correa rígida sujeta al dinamómetro. Coloque la correa contra el lateral de la cabeza, manteniendo el cuello en posición neutra.

Ejecución: Tire lateralmente contra la correa sin mover la cabeza. Aguante el tiempo deseado y relájese.



Tracción isométrica lateral de hombro

Posición: Póngase de pie con una correa rígida sujeta al Dynox. Sujete la correa con una mano a la altura del hombro, con el brazo ligeramente flexionado.

Ejecución: Tire lateralmente contra la correa sin mover el brazo. Aguante el tiempo deseado y relájese.

Nota: El brazo también puede estar extendido.

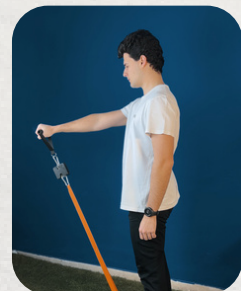


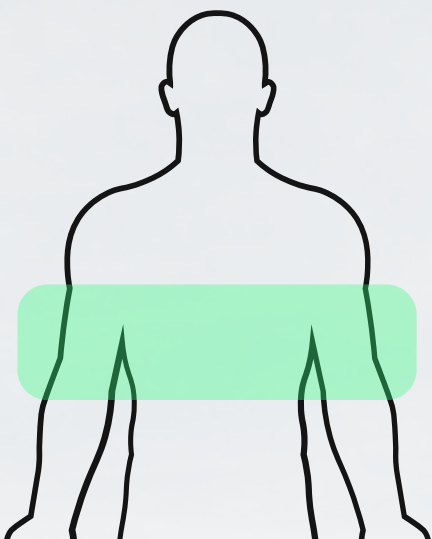
Tracción isométrica vertical de hombro



Posición: Póngase de pie con una correa rígida sujeta al dinamómetro. Sujete la correa con una mano, tirando hacia arriba (elevación) o hacia abajo (depresión del hombro).

Ejecución: Tire contra la correa sin mover el brazo. Aguante el tiempo deseado y relájese.



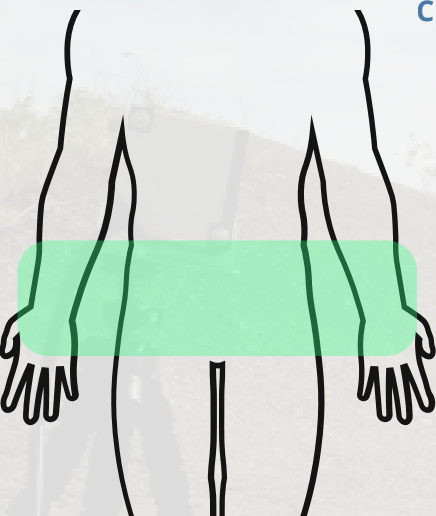


Curl de bíceps isométrico



Posición: Póngase de pie con una correa rígida sujeta al dinamómetro. Sujete la correa con una mano, con el codo flexionado 90 grados.

Ejecución: Tire hacia arriba contra la correa sin mover el brazo. Aguante el tiempo deseado y relájese.



Curl de muñeca isométrico (flexión/extensión)



Posición: Siéntese o póngase de pie con una correa rígida sujeta al dinamómetro. Sujete la correa con la mano, con el antebrazo estable y la muñeca en posición neutra.

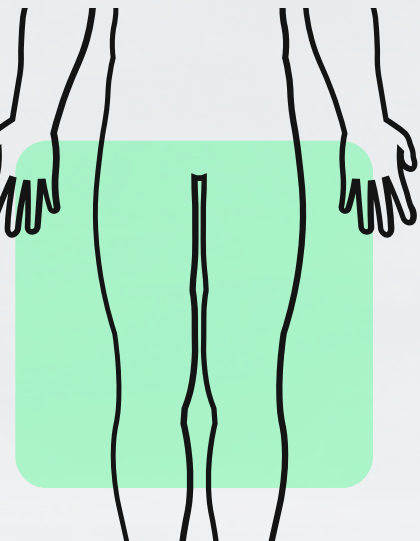
Ejecución:

Para resistencia hacia arriba (flexión): Tire de la correa hacia arriba sin movimiento real.

Para resistencia hacia abajo (extensión): Tire de la correa hacia abajo sin movimiento real.

Aguante el tiempo deseado y relájese.





Curl isométrico de cuádriceps sentado



Posición: Siéntese en una silla o banco con una correa sujeta al dinámometro alrededor de la parte inferior de la pierna, justo por encima del tobillo, rodilla a 90 grados.

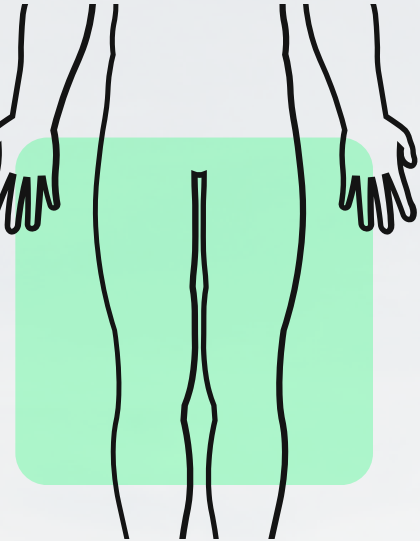
Ejecución: Empuje hacia adelante contra la correa sin extender la pierna, activando los cuádriceps. Aguante y relájese.

Curl isométrico de isquiotibiales en prono



Posición: Tumbese boca abajo con una correa sujeta al dinámometro alrededor de la parte inferior de la pierna. Rodilla flexionada 90 grados.

Ejecución: Tire del talón hacia los glúteos sin movimiento real, activando los isquiotibiales. Aguante y relájese.



Rotación isométrica de rodilla sentado (Rotación interna y externa)

Posición: Tumbese boca abajo con una correa sujeta al dinamómetro alrededor de la parte inferior de la pierna. Rodilla flexionada 90 grados.

Ejecución: Tire del talón hacia los glúteos sin movimiento real. Aguante y relájese.



Abducción y aducción isométrica de cadera de pie



- **Posición:** Póngase de pie con una correa sujeta al dinamómetro alrededor del tobillo. Pierna recta y equilibrio.

- **Ejecución:**
 - **Abducción** (hacia afuera): Tire de la pierna hacia afuera sin mover la cadera.
 - **Aducción** (hacia adentro): Tire de la pierna hacia adentro sin mover la cadera.

Aguante y relájese.

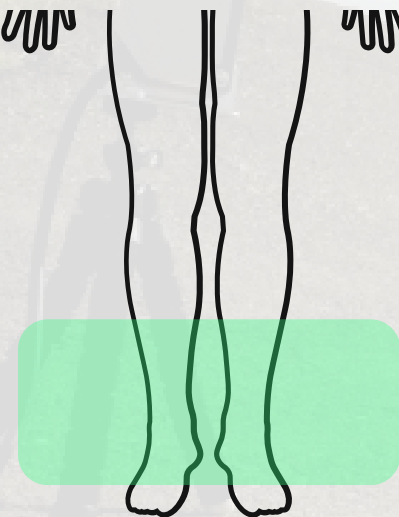


Presión isométrica de glúteos de pie



Posición: Póngase de pie con una correa sujeta al dinamómetro alrededor del tobillo o la rodilla, posicionada detrás.

Ejecución: Empuje la pierna hacia atrás contra la correa sin extender la cadera. Active los glúteos, aguante y relájese.



Dorsiflexión isométrica de tobillo



Posición: Siéntese en el suelo con las piernas extendidas. Sujete una correa al dinamómetro alrededor de la parte superior del pie. Rodilla recta y tobillo en posición neutra.

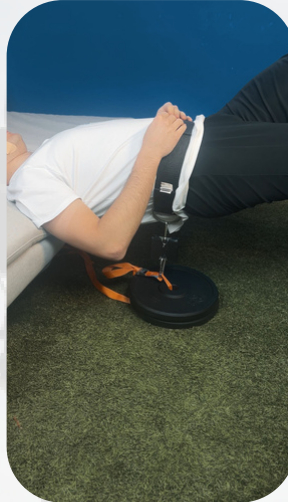
Ejecución: Tire del pie hacia arriba (dorsiflexión) sin movimiento real, activando los músculos de la espinilla. Aguante y relájese.

Anexo: Ejercicios isométricos deportivos específicos

**Tracción
media de
muslo**



**Empuje
isométrico
de cadera**



**Empuje
isométrico de
tobillo**



**Aguante isométrico
de press de banca**

