



**MANUAL
DE USUARIO
CRONOX
FORCE PLATES**





Índice

- Precauciones importantes
- Antes de empezar
- Identificación de piezas
- Montaje
- Primer salto CMJ
- Análisis del CMJ y guardado de datos
- Primer test isométrico
- Análisis del test isométrico y guardado de datos
- Solución de problemas



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.

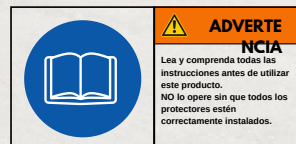
1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de las plataformas estén debidamente informados de todas las precauciones.
2. Utilice las plataformas únicamente como se describe en este manual.
3. Las plataformas está destinadas únicamente para uso en entrenamiento. No lo utilice en un entorno comercial, de carrera o de competición.
4. No moje las plataformas. Manténgalo alejado de la humedad y el polvo.
5. Evite colocar el las plataformas bajo luz solar directa e intensa. Los cambios de temperatura afecta en gran medida a la precisión de las mediciones.



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.

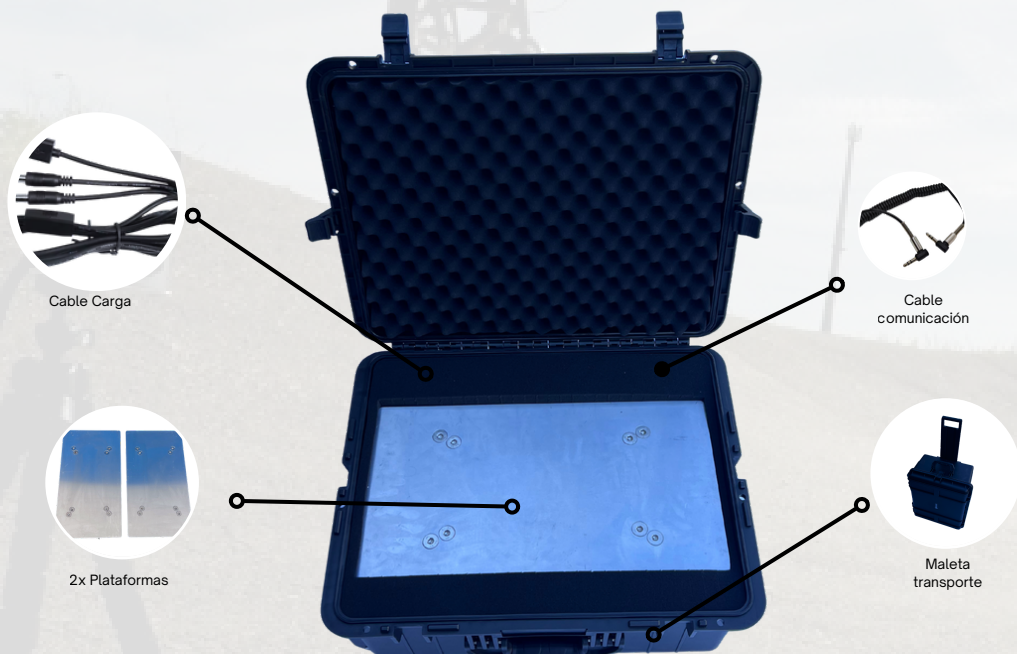


Antes de empezar

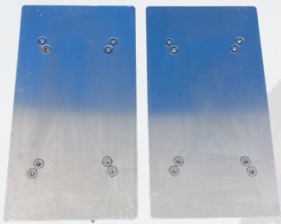
Gracias por elegir las plataformas de fuerza de Cronox. Este producto ofrece características impresionantes diseñadas para hacer su entrenamiento más efectivo, preciso y con un seguimiento detallado.

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

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



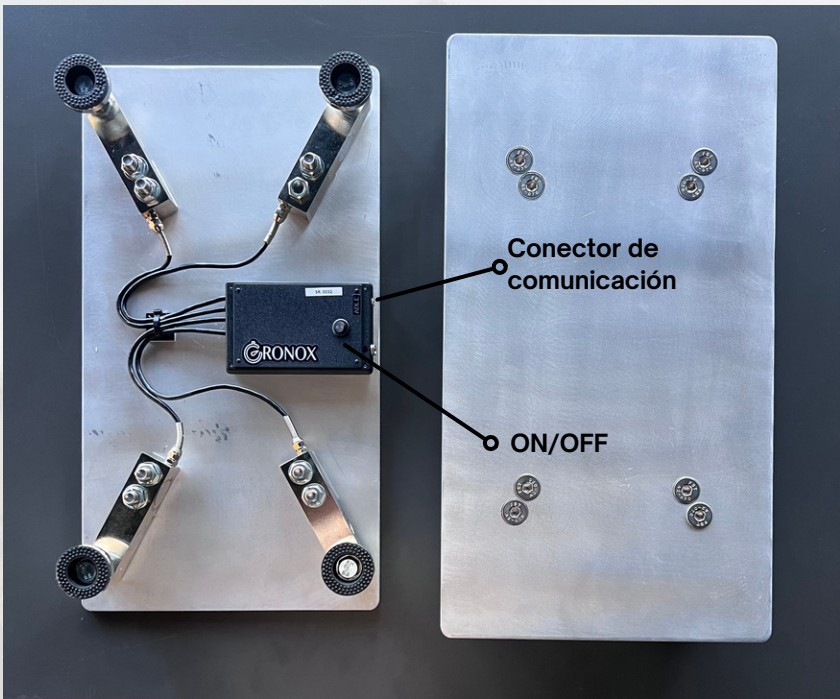
Identificación de piezas

	
Plataformas de fuerza	Maleta de transporte
	
Cable de carga	Cable comunicación



Montaje

1. Identifica la plataforma izquierda y la derecha, no son intercambiables.
2. Con el cable de comunicación, inserta el conector jack para unir ambas plataformas. Este cable permite sincronizar entre ambas plataformas (L/R) los tiempos de muestreo.



Nota: Para una medición más precisa es importante ajustar las patas para que no exista inestabilidad. También es importante realizar las medición en un suelo firme.



App y primer uso

1. Descarga la app en la tienda de aplicaciones

Puedes descargar la app en el siguiente enlace:

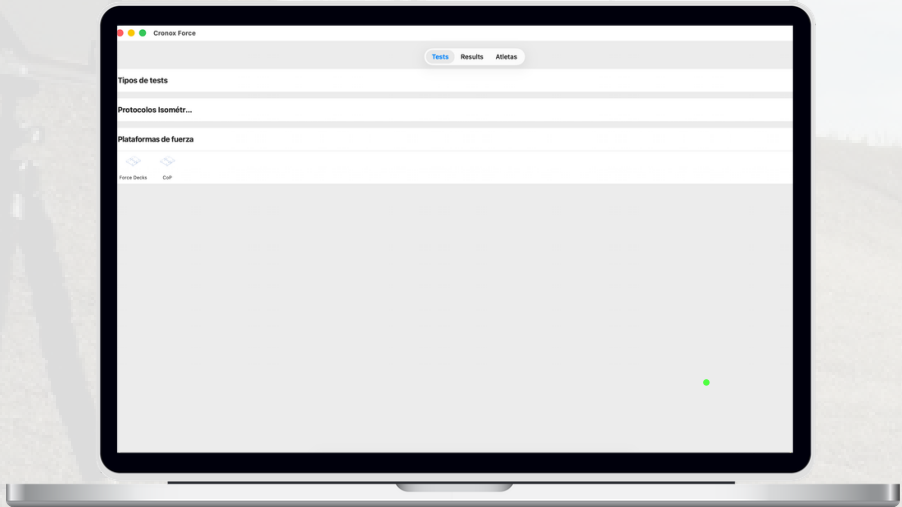


Cronox Force:

apps.apple.com/cronox-force/

2. Crea una cuenta con tu correo electrónico

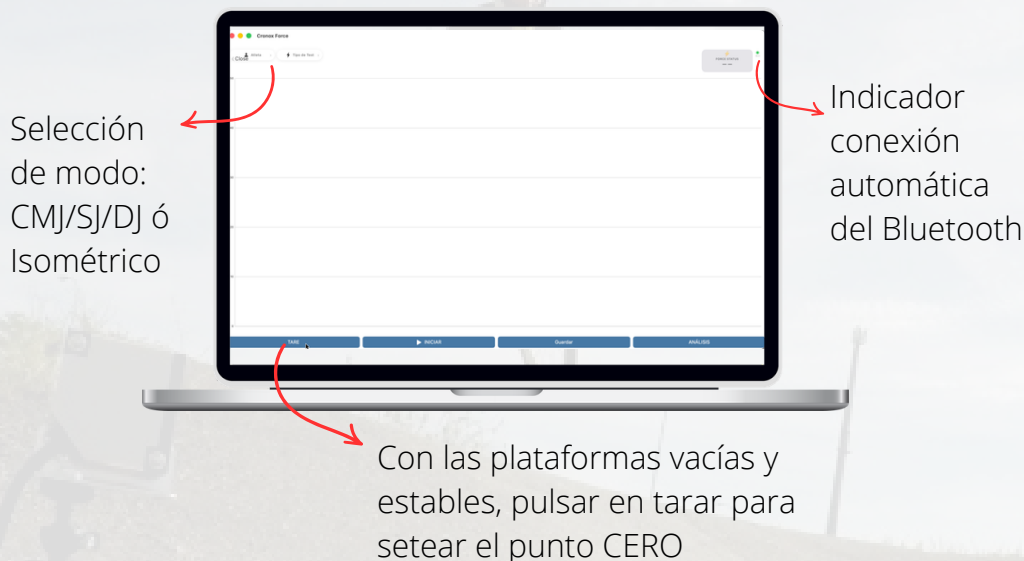
3. Concede permiso para la comunicación por Bluetooth



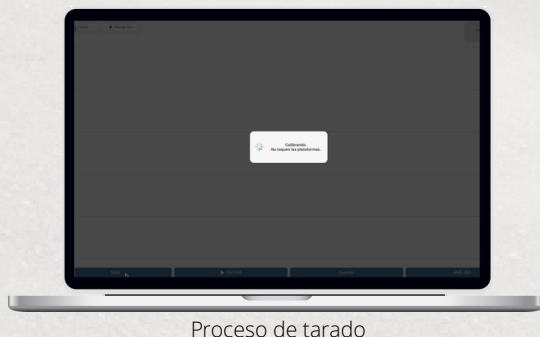


Tu primer CMJ

1. Dentro de la sección 'Plataformas de Fuerza' selecciona 'Force Decks' para realizar el primer test. Esta pantalla permite medir tanto saltos como tests isométricos.



2. Una vez las plataformas están taradas y puestas a cero, el atleta puede subirse a estas.





3. El primer paso es el pesaje del atleta. Una vez pasado dos segundos en posición estable, el indicador del peso estará en verde y el atleta puede proceder con el test.



4. ¡Realiza el salto! Aterrizas sobre la plataforma para que la detección sea automática.



Guarda los resultados

Una vez se ha parado la toma de datos - el atleta puede hacer varios saltos seguidos - el usuario para ver los resultados deberá pulsar en 'ANÁLISIS'



Botón de guardar

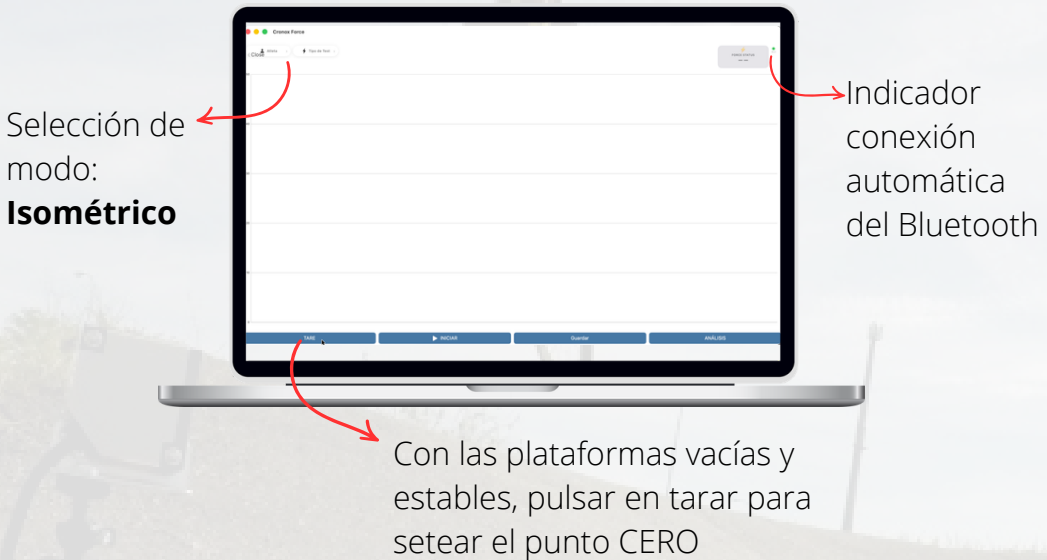
Nota: Es necesario tener conexión a internet para guardar los resultados. Asegúrate que el botón de guardar se pone en verde, eso indica que todos los datos están correctamente almacenados.

Podrás ver esta gráfica guardada desde la sección de resultados.

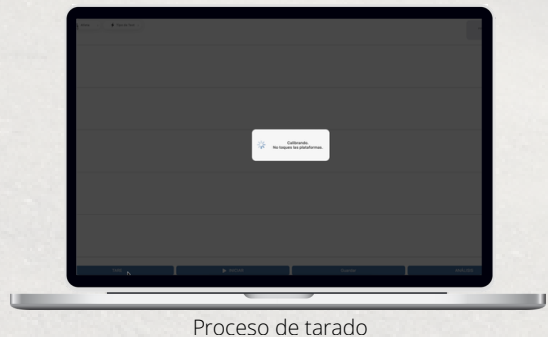


Tu primer test isométrico

1. Dentro de la sección 'Plataformas de Fuerza' selecciona 'Force Decks' para realizar el primer test. Esta pantalla permite medir tanto saltos como tests isométricos.



2. Una vez las plataformas están taradas seguiremos con el test.





3. Establece un umbral de detección. Es partir de esta línea por la cuál se analizarán los esfuerzos.



Para ejercicios isométricos donde el atleta está sobre la plataforma, el umbral se pondrá un 10-20% por encima de su peso.

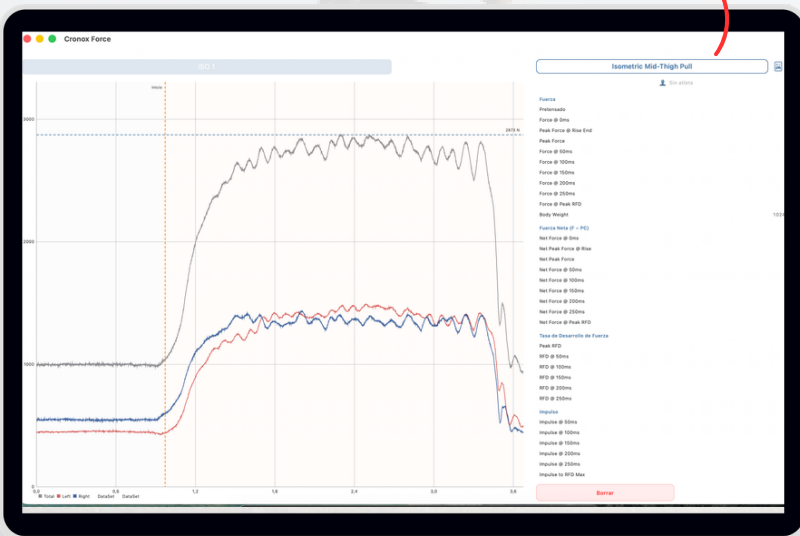
Este ajuste se puede hacer una vez el atleta está sobre la plataforma





Antes de guardar un test, es importante seleccionar el tipo de ejercicio isométrico que hemos realizado: IMTP, ASH, ...

Selecciona el tipo de test antes de guardar. 





Solución de problemas



La conexión Bluetooth no funciona.

- Asegúrese que la plataforma derecha está encendida (pulsador en ON).
- Asegúrese que la plataforma tiene batería suficiente. En caso de duda, conecte por USB las plataforma al puerto de carga.
- Vaya a Ajustes/Apps/Cronox Force/Permisos y compruebe que no hay permisos denegados.
- Compruebe que el Bluetooth está ACTIVADO en su smartphone.
- Intente apagar las plataformas de fuerza, cerrar la App y volver a empezar.
- Compruebe que tiene la App Cronox Force actualizada.



La gráfica de la plataforma izquierda no aparece en pantalla

- Compruebe el nivel de carga de las baterías de ambas plataformas. En caso de duda, conecte por USB las plataformas al puerto de carga.
- Asegúrese que la plataforma derecha e izquierda está encendida (pulsador en ON).
- Compruebe que el cable de comunicación está correctamente introducido en ambas plataformas.
- Intente apagar ambas plataformas, y encender primero la derecha y luego la plataforma izquierda.



GARANTÍA DE 3 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

¡Encuétranos!



cronoxsports



Cronox Sports



<https://cronox-sports.com>