

# SMARTCOACH

¡EL MEJOR AMIGO DEL ENTRENADOR!

SMARTCOACH POWER ENCODER

SMARTCOACH LITE

SMARTCOACH PRO



## ¿QUÉ ES SMARTCOACH?

SMARTCOACH es una línea de productos que permiten evaluar el rendimiento en el entrenamiento de la fuerza.

Es el único dispositivo en el mercado que se puede utilizar tanto con pesos libres como con los innovadores dispositivos isoinerciales para el entrenamiento excéntrico.

¡SMARTCOACH permite programar entrenamientos, proporcionar un *feedback* al usuario durante el entrenamiento, evaluar su rendimiento y mucho más!

## ¿POR QUÉ SMARTCOACH?

El rendimiento en el deporte lo dicta la capacidad del deportista de generar potencia. La potencia mide la capacidad de producir fuerza a gran velocidad, y es la potencia (más que la fuerza bruta) el parámetro más importante que se ha de desarrollar para obtener resultados óptimos. Para realizar un entrenamiento eficiente se necesitan herramientas para supervisar el rendimiento del deportista, no sólo para medir la fuerza desarrollada, sino también la velocidad y la potencia.

En la rehabilitación y en la prevención de lesiones, el poder realizar estas mediciones permite dosificar de forma precisa la carga de entrenamiento en condiciones completamente seguras.

## ¿QUIÉN UTILIZA SMARTCOACH?









La gama de productos de SMARTCOACH cubre todas las necesidades del entrenamiento actual de fuerza, tanto de forma individual como para grupos. Está pensado para preparadores físicos de fuerza, fisioterapeutas, rehabilitadores profesionales, entrenadores personales y centros de entrenamiento. Además, es una herramienta de valor incalculable que proporciona servicios de valor añadido a los gimnasios o centros de acondicionamiento físico, ayuda a motivar a los clientes y a reducir los abandonos.

**¿QUÉ SISTEMA SMARTCOACH DEBO ELEGIR?**

Los sistemas SMARTCOACH se componen de:

- un medidor de potencia que se conecta al dispositivo de entrenamiento. Puede ser SMARTCOACH POWER ENCODER O SMARTCOACH LITE
- un software de análisis y registro de datos (el software de SMARTCOACH o el sistema SMARTCOACH PRO)
- únicamente para los dispositivos inerciales (ruedas o poleas cónicas), un sensor especial.

Tres diferentes soluciones cubren todas las necesidades del entrenamiento individual o de equipo. Además, son compatibles con una amplia gama de dispositivos de entrenamiento y se pueden ajustar a tu presupuesto o a las funciones que quieras tener disponibles. Éstas son SMARTCOACH STANDARD, SMARTCOACH LITE, Y SMARTCOACH PRO.

SOLUCIONES SMARTCOACH			PAQUETE SMARTCOACH STANDARD	PAQUETE SMARTCOACH LITE	PAQUETE SMARTCOACH PRO
DISPOSITIVO DE ADQUISICIÓN		SmartCoach Power Encoder	●		●
		Medidor de potencia SmartCoach Lite		●	●
FEEDBACK Y SOFTWARE		Software SmartCoach	●	●	
		Sistema SmartCoach Pro Software SmartCoach + módulo Pro + una pantalla (Pad) en cada dispositivo de entrenamiento			●
DISPOSITIVOS DE ENTRENAMIENTO COMPATIBLES		Máquinas de placas de pesos y pesos libres	●		●
		Dispositivos VersaPulley™ + SmartCoach VersaPulley Sensor (se compra por separado) o sensor preinstalado de serie	●	●	●
		Exxentric kBox + sensor preinstalado de serie	●	●	●
		Dispositivos Yoyo Technology™ + sensor (se compra por separado; pregúntanos para más información)	●	●	●

**AVISO:** para poder utilizarlos con SMARTCOACH, los dispositivos isoinerciales deben ser equipados con un sensor adecuado. Las máquinas Exxentric kBox ([exxentric.com](http://exxentric.com)) poseen una versión preparada para su uso con SmartCoach con el sensor instalado de fábrica.

Para VersaPulley™ Portable y Wall Mount ([versaclimber.com](http://versaclimber.com)), se puede comprar por separado un sensor específico (SMARTCOACH VERSAPULLEY SENSOR). Los nuevos modelos existen en una versión con sensor preinstalado.

Para las máquinas Yoyo Technology™ ([yoyotechnology.com](http://yoyotechnology.com)), consulta con el fabricante para obtener más información. Puedes hacernos un pedido con el sensor específico que necesitas.

### SMARTCOACH POWER ENCODER

Es el medidor de potencia clásico y más versátil de nuestra línea de productos.

El Power Encoder es un pequeño codificador dotado de un cable para utilizarlo con cualquier máquina de placas de pesos, pesos libres o con los dispositivos de entrenamiento inerciales (kBox, VersaPulley™ y Yoyo Technology™).

Se conecta al ordenador o al sistema SMARTCOACH PRO a través de un puerto USB, que también le proporciona la energía necesaria para su funcionamiento.



Esto hace que sea una herramienta que podrás llevar contigo para trabajar en el campo sin problemas.

Para utilizarlo en ejercicios de levantamiento de peso, basta con enganchar el cable a la placa de peso, a la barra o a la mancuerna y éste mide la velocidad durante el ejercicio, que servirá para calcular la potencia y otras variables.

Para utilizarlo con dispositivos isoinerciales, se debe instalar un sensor especial en estas máquinas que mide la velocidad rotacional. Este sensor se debe conectar al Power Encoder para poder funcionar.

### SMARTCOACH LITE

¿No te van mucho las pesas? SMARTCOACH LITE es la solución más adecuada para su uso con los dispositivos de entrenamiento inerciales, como los de kBox, VersaPulley™ y Yoyo Technology™.

Se trata de una pequeña caja que se conecta directamente a un sensor instalado en esas máquinas y que mide la velocidad y la potencia.

Por lo tanto, ahora podrás controlar la potencia desarrollada y la sobrecarga excéntrica, ¡y a un precio muy atractivo!



### SMARTCOACH PRO

Si lo que quieres es entrenar a un equipo al completo y monitorizar a varios deportistas a la vez con la máxima eficiencia, ¡SmartCoach Pro es la solución!

En un entorno de entrenamiento equipado con SmartCoach Pro, cada estación de entrenamiento posee un sensor específico (Power Encoder para pesos, Lite para dispositivos inerciales) y una interfaz táctil de fácil uso, la pantalla SmartCoach Pad.

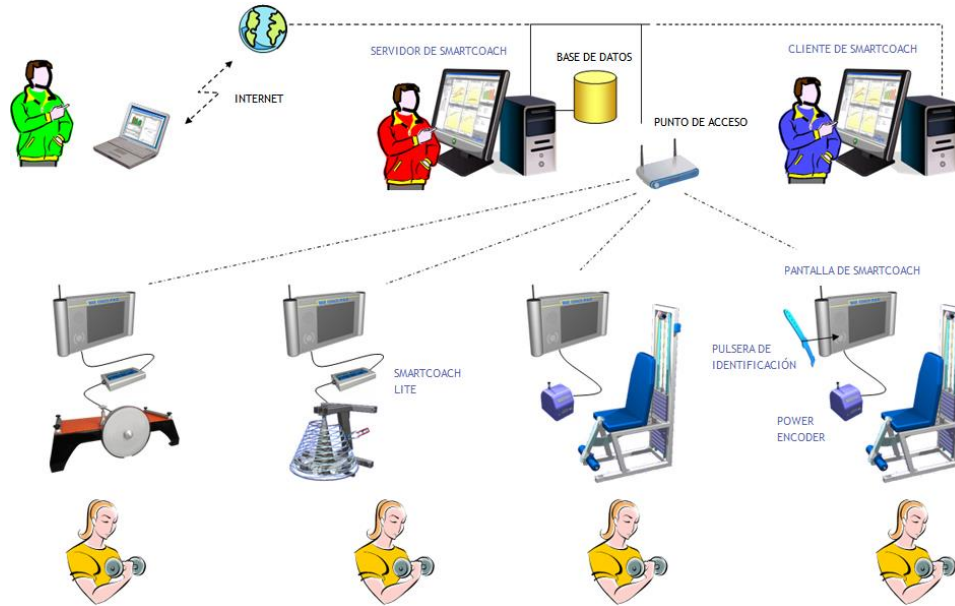
Todas las estaciones se conectan de forma inalámbrica a la estación central donde el entrenador de fuerza prepara los programas de entrenamiento y analiza los datos.



Cada deportista posee su propia pulsera o tarjeta de identificación. Únicamente debe acercarla a la pantalla para que ésta le muestre su entrenamiento mediante una interfaz de fácil uso. Después, comienza el entrenamiento siguiendo el *feedback* a tiempo real, que le guía para alcanzar el objetivo fijado y el número de repeticiones.

Los datos se registran de forma automática. Los datos de varias estaciones de entrenamiento se envían al ordenador central, en el que se podrán analizar posteriormente los resultados en la versión Pro del software de SMARTCOACH.

La ventaja que ofrece SMARTCOACH PRO es que el entrenador no tiene que preocuparse por registrar los datos y se puede concentrar en vigilar la ejecución de los varios deportistas que entrenan al mismo tiempo. El sistema se puede ampliar sin límite y se adapta perfectamente a cualquier máquina de peso y dispositivo de entrenamiento inercial (kBox, VersaPulley™ y Yoyo Technology™).



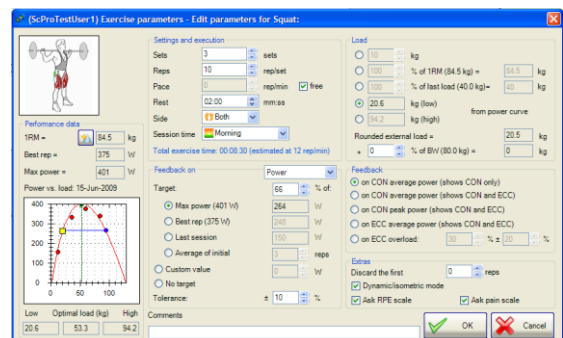
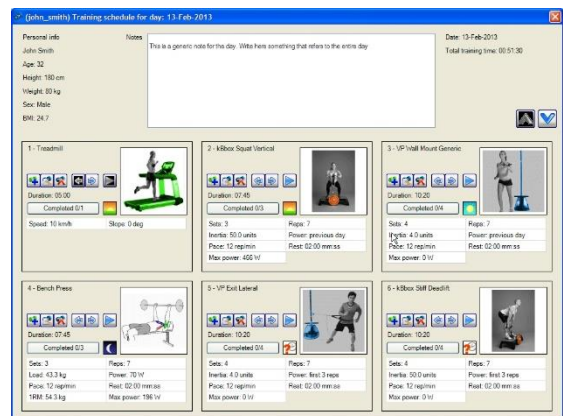
**¡TODO PLANIFICADO!**

El software de SMARTCOACH te permite diseñar el programa de entrenamiento desde una biblioteca de más de 170 ejercicios y te da la oportunidad de crear el tuyo propio.

El editor de entrenamiento te permite planificar todos los ejercicios y sus parámetros por adelantado, así que ahorrarás mucho tiempo en la sesión de entrenamiento.

Se pueden ajustar todas las variables de entrenamiento: carga, series, repeticiones, tiempo de recuperación, objetivo de potencia o velocidad, y un sinfín de combinaciones. El editor también incluye una función única para fijar el punto de trabajo (carga y objetivo de potencia) directamente en la curva de potencia del deportista.

Una vez que esté preparado el programa de entrenamiento de un deportista para un periodo determinado, éste se puede aplicar a un equipo completo con sólo un clic. Además, en los sistemas SMARTCOACH PRO, cabe la posibilidad de realizar encuestas a los usuarios sobre los valores subjetivos de esfuerzo y dolor percibidos durante el entrenamiento, al final de cada serie.



### ¿DE QUÉ SIRVE LA POTENCIA SIN CONTROL?

SMARTCOACH ofrece un *feedback* a tiempo real y fácil de seguir sobre la fuerza o la velocidad desarrolladas. El *feedback* guía al deportista hasta alcanzar el objetivo fijado, con un rendimiento objetivamente y completamente controlado.

Éste se proporciona en forma de guía visual y sonora, con unas barras simples que indican si la ejecución del ejercicio de cada repetición es correcta (verde), demasiado rápida (roja) o demasiado lenta (azul).

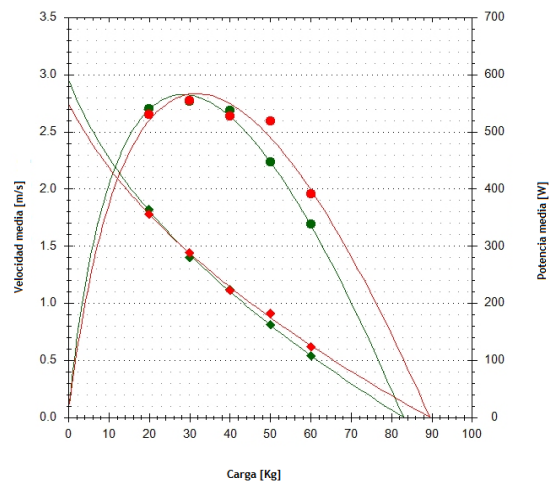
Varias opciones permiten controlar la fase excéntrica y concéntrica, así como la sobrecarga excéntrica. El *feedback* también muestra el tiempo de recuperación entre una serie y otra.



### OBJETIVO: LLEGAR AL PICO

De poco sirve planificar la carga de trabajo sin conocer su valor óptimo. Los test de potencia de SMARTCOACH permiten realizar un sencillo test gradual para calcular la curva de potencia del usuario en función de la carga y la velocidad de ejecución.

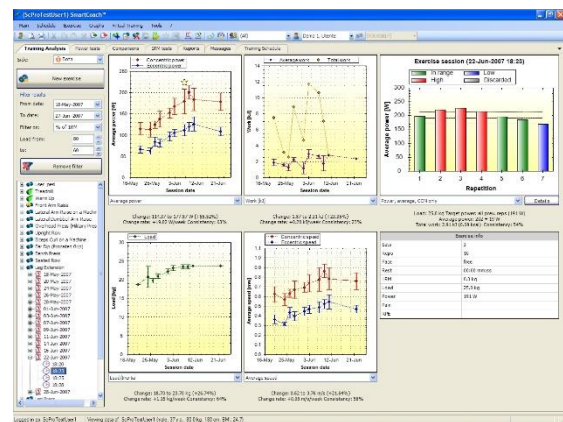
Estas curvas se pueden utilizar para evaluar la carga de entrenamiento óptima y la velocidad, que se traduce en potencia máxima, así como para comparar los desequilibrios derecha/izquierda y para evaluar la mejora del estado físico con el paso del tiempo. Esta función también está disponible en el entrenamiento con dispositivos inerciales para calcular la inercia de entrenamiento óptima.



### DESGLOSA LOS DATOS

SMARTCOACH incluye una poderosa herramienta para el análisis del entrenamiento. Ésta muestra todos los ejercicios realizados y curvas de progreso que muestran las mejoras con el paso del tiempo de las variables de rendimiento más importantes: potencia, velocidad, carga, trabajo, etc.

Los índices de entrenamiento muestran los cambios absolutos o relativos que se dan con el paso del tiempo y demás información relevante. Además, los datos se pueden exportar a Excel para continuar con su procesamiento.



También es posible desglosar los datos de repeticiones individuales, descartar y filtrar los resultados, y hasta mostrar los conjuntos de datos brutos.

No hace falta añadir que esta herramienta también permite producir informes de progreso para su posterior impresión.

### **ALGO EXCÉNTRICO**

No es necesario explicar las ventajas del entrenamiento excéntrico. Lo que sí merece la pena mencionar es que **SMARTCOACH** se desarrolló pensando en el entrenamiento excéntrico. Ha sido, y sigue siendo, el primer y mejor producto del mercado para su uso en el entrenamiento excéntrico con dispositivos inerciales, como con la famosa VersaPulley™, kBox, y las máquinas de Yoyo Technology™.

Gracias a la opción única de *feedback*, **SMARTCOACH** permite entrenar con una sobrecarga excéntrica fijada (ni más, ni menos) para sacar el máximo jugo a estos dispositivos de entrenamiento, en condiciones completamente seguras y controladas.

### **VARIOS DISPOSITIVOS DE ENTRENAMIENTO, UN MISMO ENTORNO**

¿Estás cansado de enredarte con diferentes sistemas y software? El entorno de entrenamiento **SMARTCOACH** es todo lo que necesitas para monitorizar todos tus dispositivos de entrenamiento de fuerza, ya sea una simple mancuerna, una máquina de placas de pesos, un dispositivo isoinercial (kBox, VersaPulley™ o Yoyo Technology™) o nuestro sistema de entrenamiento inteligente Exentrix con motor eléctrico controlado por microprocesador.

El software de **SMARTCOACH** también se puede utilizar con los dispositivos de pilates con muelles (p. ej. Reformer™), o con las máquinas neumáticas (p. ej. Keyser™ Infinity, mediante la instalación de un sensor dedicado). Incluso se puede utilizar para crear planos de entrenamientos con tipos de dispositivos diferentes (aeróbicos, de *core stability*, cardio, VersaClimber™, TRX™, etc.) y para construir tu propia biblioteca de ejercicios.

### **SE ADAPTA A TI**

El nuevo software **SMARTCOACH** es completamente modular. Esto quiere decir que sus funciones están agrupadas en módulos específicos para cada aplicación permitiendo varias configuraciones del software para diferentes perfiles de usuario.

La gama de módulos va desde las funciones más básicas hasta las más avanzadas: análisis de la fase propulsiva, *feedback* sobre datos crudos (velocidad, potencia, etc), análisis del dolor, evaluación de desequilibrios, *feedback* con perfil variable (diferente objetivo de potencia/velocidad en cada repetición) y mucho más.

Los módulos se pueden comprar por separado, por lo que podrás diseñar el software conforme a tus necesidades y pagar únicamente por lo que usas.

### **EL MUNDO EN TUS MANOS**

Lo mejor aún está por llegar. **SMARTCOACH** posee una función única de entrenamiento a distancia que permite controlar a distancia a deportistas desde cualquier lugar del mundo. Un preparador físico puede preparar el programa de entrenamiento y enviarlo por Internet a los deportistas, y recibir los datos de entrenamiento tras cada sesión.

Esta opción también está disponible en **SMARTCOACH PRO**, lo que significa que puedes administrar y controlar las sesiones de entrenamiento de un centro de entrenamiento, gimnasio o club desde casa o desde la oficina - ¡incluso hasta monitorizar un equipo entero a distancia!. Es la forma ideal de trabajar con varios clientes, sin importar dónde o cuándo entrenen.

### **¿QUIERES ESTAR CON LOS MEJORES?**

Estamos convencidos de que los productos **SMARTCOACH** son una herramienta fantástica. Quizá sea porque hemos dedicado mucho tiempo a trabajar mano a mano con deportistas profesionales y sus preparadores físicos, y nos hemos centrado en descubrir cómo hacer tu trabajo más eficiente.

No obstante, no tienes por qué creer en nuestra palabra sin más, así que puedes consultar nuestra lista de clientes en [smartcoach.eu](http://smartcoach.eu). ¡Allí comprobarás que no somos los únicos que piensan esto!

### **¡ATRÉVETE A PROBARLO!**

Podríamos seguir durante horas y horas hablando de las ventajas de utilizar **SMARTCOACH**, pero preferimos que los hechos hablen por sí solos.

Ve a la página de descargas de nuestro sitio web para instalar la versión de prueba gratuita de nuestro software. También encontrarás una base de datos con datos pregrabados para probar muchas de sus funciones.

Si decides adquirir un sistema **SMARTCOACH**, ponte en contacto con nuestros distribuidores para conseguir más información o una demostración.



[smartcoach.eu](http://smartcoach.eu)



[info@smartcoach.eu](mailto:info@smartcoach.eu)



[smartcoach.eu/smartcoach\\_europe](https://www.facebook.com/smartcoach.eu/smartcoach_europe)



[@smartcoach\\_eu](https://twitter.com/smartcoach_eu)