

Tu guía completa de la **Ultiracer Mobile App**

Todo lo que necesitas saber para empezar tu entrenamiento de equilibrio cuerpo-cerebro en ciclismo indoor desde tu teléfono.

¿Qué es la app de Ultiracer?

La app móvil de Ultiracer es el complemento del rodillo de ciclismo indoor Ultiracer. Se conecta a tu rodillo por Bluetooth, mide tu equilibrio lateral en tiempo real mientras pedaleas y convierte cada sesión en datos accionables. Úsala para rastrear la simetría izquierda-derecha, monitorizar zonas de frecuencia cardíaca, revisar tendencias de rendimiento a lo largo del tiempo y generar informes PDF compartibles — todo diseñado para ayudarte a desarrollar un mejor control neuromuscular sobre la bicicleta.

Entrenamiento de Equilibrio Cuerpo-Cerebro

Mide la posición lateral en tiempo real para entrenar la coordinación neuromuscular y la simetría mientras pedaleas.

Analítica completa de recorrido

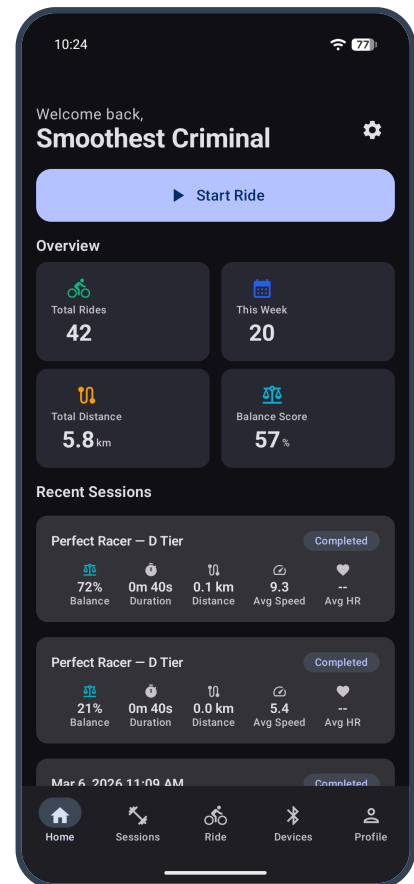
Registra velocidad, potencia, cadencia, frecuencia cardíaca y equilibrio en cada sesión con gráficos detallados.

Progreso a lo largo del tiempo

Revisa tu historial, compara sesiones y observa cómo mejora tu puntuación de simetría semana tras semana.

Panel principal

Tu centro de control personal. Consulta de un vistazo tus recorridos totales, actividad semanal, distancia acumulada y puntuación de equilibrio. Las sesiones recientes con métricas clave se muestran debajo para que revises tu progreso rápidamente. Toca "Iniciar recorrido" para comenzar una nueva sesión de entrenamiento.

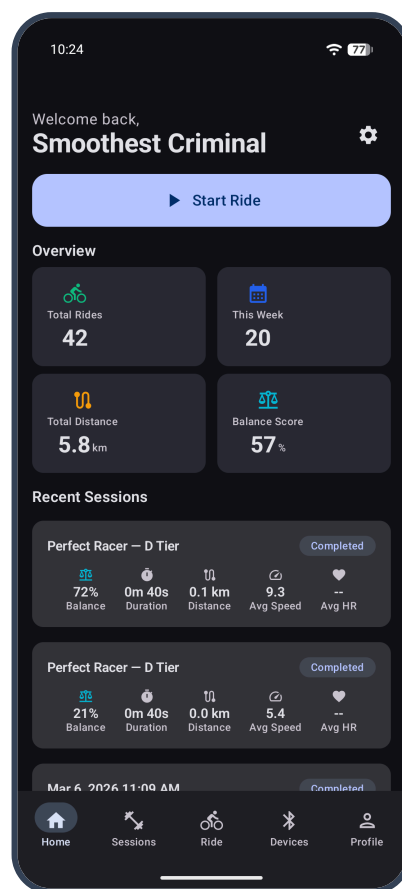


Elige tu recorrido

Selecciona tu modo de entrenamiento antes de iniciar:

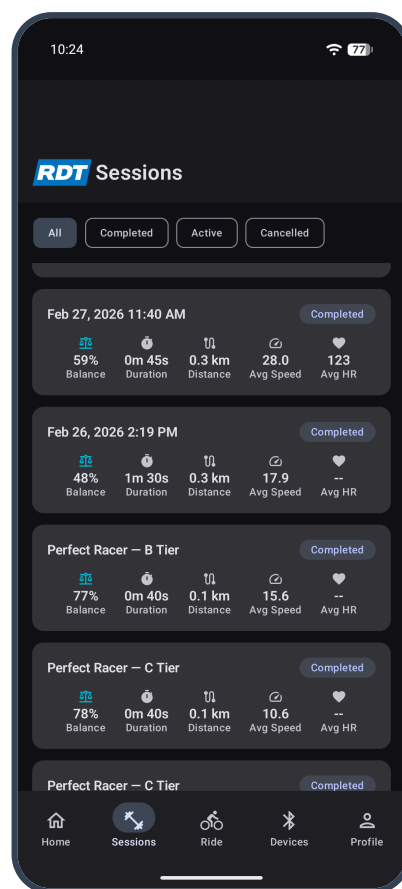
- Recorrido libre — Sesión abierta. Pedalea a tu ritmo sin objetivos. Ideal para calentamientos y entrenamiento casual.
- Perfect Racer — Desafío guiado de equilibrio. Sigue los objetivos en pantalla y obtén puntuación según qué tan bien mantienes el centro.
- Modo de prueba — Calibra la configuración de tu rodillo. Verifica conexiones de sensores y asegura lecturas de equilibrio precisas.

Cada modo ajusta cómo responde el rodillo a tu movimiento y qué datos se recopilan.



Lista de sesiones

Navega y filtra todos tus recorridos anteriores. Usa las pestañas de estado — Completada, Activa o Cancelada — para encontrar sesiones específicas. Cada entrada muestra el porcentaje de equilibrio, duración, distancia, velocidad media y frecuencia cardíaca media. Toca cualquier sesión para ver su página de detalle con gráficos y análisis.



Detalle de sesión y gráficos

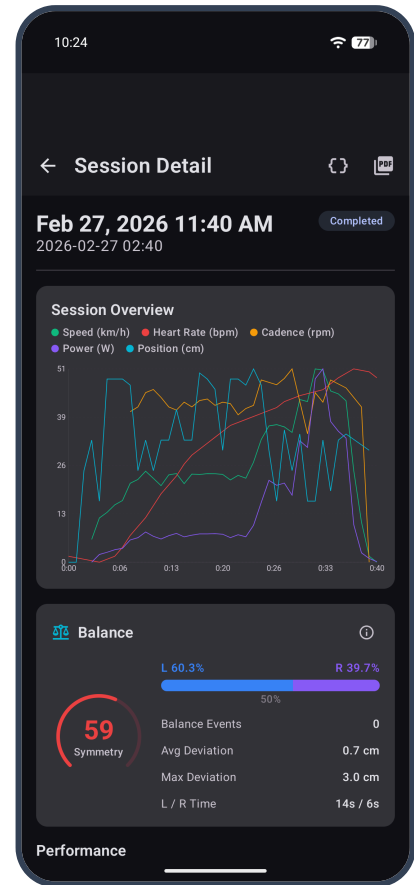
Profundiza en cualquier sesión. Los gráficos muestran tus datos a lo largo del recorrido:

- Velocidad (km/h) — Rapidez de pedaleo durante la sesión.
- Frecuencia cardíaca (bpm) — Esfuerzo cardiovascular, codificado por colores según zona de FC.
- Cadencia (rpm) — Revoluciones del pedal por minuto.

Rango ideal: 80–100 rpm.

- Potencia (vatios) — Fuerza aplicada a los pedales.
- Posición lateral — Equilibrio izquierda-derecha como distancia desde el centro.

La sección de Equilibrio muestra tu puntuación de simetría (0–100), distribución izquierda/derecha y desviación media del centro.

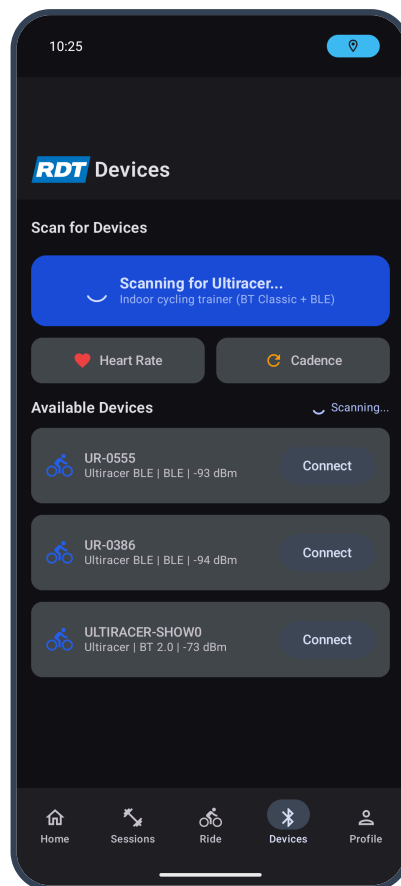


Conexión de dispositivos

Busca y conecta rodillos Ultracer por Bluetooth. La app soporta BLE (Bluetooth de baja energía) y Bluetooth clásico.

BLE es un protocolo inalámbrico de bajo consumo usado por la mayoría de sensores de fitness modernos. El Bluetooth clásico es un protocolo de mayor ancho de banda usado por el rodillo Ultracer para transmitir datos de posición en tiempo real.

También puedes emparejar sensores adicionales — bandas de pecho o monitores de muñeca, sensores de cadencia y potenciómetros — para datos de recorrido completos. La app detecta automáticamente dispositivos cercanos y recuerda los emparejados anteriormente.



Cómo registrarse

Crear tu cuenta de Ultracer toma solo unos minutos. La misma cuenta funciona tanto en la app móvil como en la plataforma web ultracer.com.

1 Ingresa tu email y contraseña

Ve a la página de Registro. Ingresa tu correo electrónico y crea una contraseña. Tu contraseña debe tener al menos 8 caracteres e incluir mayúscula, minúscula, número y carácter especial. También puedes registrarte con Google o Kakao (Corea) con un solo toque.

2 Completa información personal

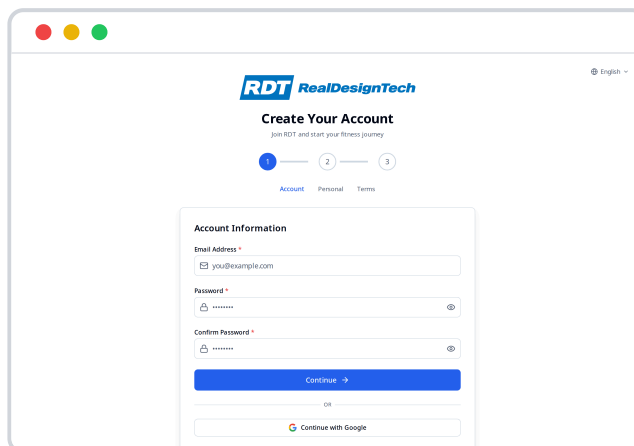
Ingresa tu nombre, fecha de nacimiento, sexo biológico, altura y peso. Esta información se usa para calcular tus zonas de frecuencia cardíaca, estimar calorías quemadas y personalizar tus informes de sesión.

3 Acepta los términos y condiciones

Lee y acepta los Términos de Servicio y la Política de Privacidad. Debes desplazarte hasta el final de cada documento antes de que las casillas se activen. Esto garantiza que hayas revisado los términos completos.

4 Verifica tu email

Después de crear tu cuenta, revisa tu bandeja de entrada para un correo de verificación. Haz clic en el enlace para confirmar tu dirección. Puedes usar la app inmediatamente, pero algunas funciones (como compartir informes) requieren un email verificado.



Cómo iniciar sesión

Ultracer soporta múltiples métodos de inicio de sesión para comodidad y seguridad. Elige el que mejor te funcione.

1 Ingresa tu email

En la página de inicio de sesión, ingresa tu correo electrónico registrado. La app verificará qué métodos de inicio de sesión están disponibles para tu cuenta y mostrará la opción apropiada.

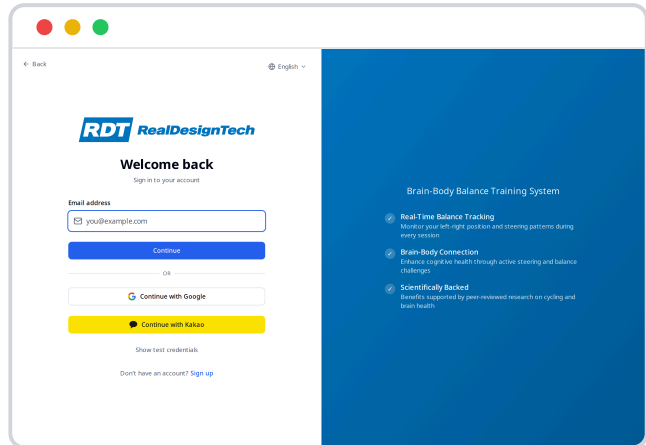
2 Elige tu método de inicio de sesión

Según la configuración de tu cuenta, verás una de estas opciones:

- Contraseña — Ingresa tu contraseña.
- Passkey (Biométrico) — Usa tu huella dactilar o Face ID para inicio instantáneo. El método más rápido y seguro.
- Código por email — Se envía un código de 6 dígitos a tu correo. Inicia sesión sin contraseña.
- Google / Kakao — Inicio de sesión social con un toque.

3 Autenticación multifactor (si está habilitada)

Si tu cuenta tiene MFA habilitado, se te pedirá un paso de verificación adicional después de ingresar tu contraseña. Esto añade una capa extra de seguridad para proteger tu cuenta y datos de salud personales.



Tu recorrido: de principio a fin

Aquí está el flujo completo desde iniciar un recorrido hasta revisar tus resultados. Funciona igual en la app móvil y la plataforma web.

1 Conecta tu rodillo

Ve a la pestaña Dispositivos (app) o página de Recorrido (web). La app busca hardware Ultraccer cercano por Bluetooth. En la web, te conectas vía Web Serial o Web Bluetooth. Toca/haz clic en tu rodillo para emparejarlo. La conexión toma 2-5 segundos. Un indicador verde confirma la conexión.

2 Elige modo e inicia

Selecciona Recorrido Libre, Perfect Racer o Modo de Prueba. Opcionalmente añade un título y notas a la sesión. Toca "Iniciar Recorrido." El rodillo comienza a enviar datos en tiempo real inmediatamente — velocidad, posición lateral, frecuencia cardíaca (si hay monitor), cadencia y potencia.

3 Pedalea con métricas en vivo

Durante tu recorrido, el panel en vivo muestra todas las métricas en tiempo real. La barra de posición coloreada da retroalimentación instantánea sobre tu equilibrio. Verde = centrado, amarillo = desviación leve, rojo = desequilibrio significativo. Puedes pausar en cualquier momento y reanudar sin perder datos.

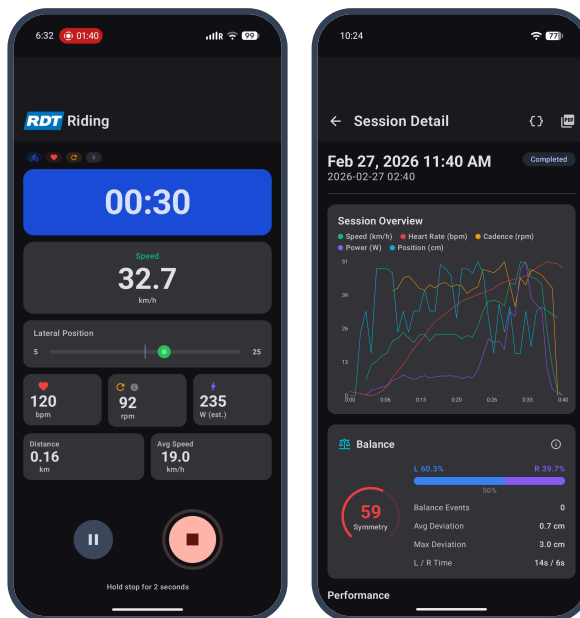
4 Finaliza sesión y guardado automático

Cuando termines, toca "Finalizar Sesión" (o mantén presionado el botón Detener en la app). Tu sesión se guarda y sube automáticamente. Vas a la página de Detalle de Sesión donde puedes ver inmediatamente tus gráficos, puntuación de equilibrio, zonas de FC y análisis completo.

5 Revisa, exporta y comparte

En la página de Detalle de Sesión, revisa tus gráficos, puntuación de simetría y distribución de zonas de FC. Puedes:

- Descargar Informe PDF — Informe profesional con todas las métricas, gráficos y análisis.
- Exportar Datos Brutos (CSV) — Cada



lectura de sensor con marcas de tiempo.

- Compartir — Envía el PDF directamente a tu entrenador, médico o compañeros.

Entendiendo las zonas de frecuencia cardíaca

Las zonas de frecuencia cardíaca (FC) dividen tu esfuerzo en cinco niveles basados en un porcentaje de tu frecuencia cardíaca máxima. Entrenar en diferentes zonas produce diferentes beneficios. La app calcula automáticamente tus zonas usando la fórmula: $FC \text{ Máx} = 220 - \text{tu edad}$.

Zona	Nombre	Rango	Descripción
Z1	Recuperación	50–60%	Esfuerzo muy ligero. Para calentamiento, enfriamiento y recuperación activa entre sesiones intensas. Puedes mantener una conversación fácilmente. Ayuda a tu cuerpo a eliminar residuos metabólicos y reparar tejido muscular.
Z2	Base aeróbica	60–70%	Esfuerzo cómodo y sostenible. Aquí ocurre la mayor parte del entrenamiento de resistencia. Construye tu base cardiovascular y enseña a tu cuerpo a quemar grasa eficientemente. Puedes hablar en oraciones completas.
Z3	Tempo	70–80%	Esfuerzo moderado — "cómodamente duro". Mejora la eficiencia aeróbica y la resistencia muscular. Puedes hablar en frases cortas pero no mantener conversaciones completas. Bueno para bloques de entrenamiento sostenido.
Z4	Umbral	80–90%	Esfuerzo intenso cerca del umbral de lactato (el punto donde tus músculos producen más ácido láctico del que pueden eliminar). Mejora tu capacidad para sostener esfuerzos de alta intensidad. Solo puedes decir unas pocas palabras.
Z5	VO ₂ Máx	90–100%	Esfuerzo máximo. Desarrolla tu consumo máximo de oxígeno (VO ₂ máx) — la cantidad máxima de oxígeno que tu cuerpo puede usar durante ejercicio intenso. Solo sostenible en intervalos cortos (30 segundos a 3 minutos). No puedes hablar.

Consejo: Los programas de entrenamiento más efectivos dedican el 80% del tiempo a Z1–Z2 (fácil) y el 20% a Z4–Z5 (intenso). Esto se llama "entrenamiento polarizado." El informe de sesión de Ultracer muestra exactamente cuánto tiempo pasaste en cada zona para que puedas ajustar tu entrenamiento.

Informe PDF de sesión

Genera un informe PDF profesional y compartible para cualquier sesión completada. El informe está diseñado para darte a ti (o a tu entrenador) una imagen completa de tu rendimiento. Puedes guardarlo en tu dispositivo o compartirlo. A continuación se detalla el contenido de cada sección:

1 Encabezado e información del usuario

Muestra la fecha del informe, tu nombre, fecha de nacimiento, edad, sexo biológico, altura y correo electrónico. Identifica al propietario del informe.

2 Tabla resumen de rendimiento

Una tabla con Duración, Distancia, Calorías, Velocidad, Frecuencia Cardíaca, Potencia y Cadencia. Para cada métrica muestra valores Mín, Máx y Promedio, más rangos de referencia (Bajo/Normal/Élite) para comparar.

3 Gráficos de rendimiento del recorrido

Gráficos de líneas temporales para Velocidad, Frecuencia Cardíaca, Potencia, Cadencia y Posición Lateral. Cada gráfico muestra cómo cambió esa métrica durante el recorrido, con una línea punteada marcando el promedio.

4 Distribución de zonas de FC

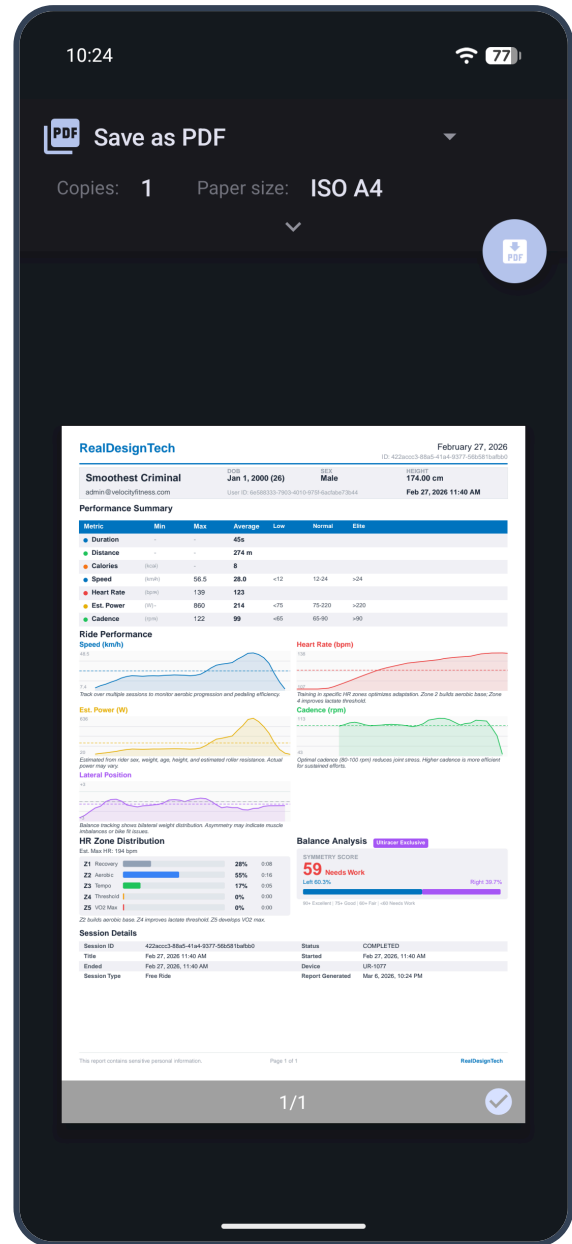
Gráfico de barras horizontales mostrando qué porcentaje del recorrido pasaste en cada zona de frecuencia cardíaca (Z1 a Z5). Incluye tu frecuencia cardíaca máxima estimada y tiempo en cada zona.

5 Análisis de equilibrio (exclusivo Ultracer)

Tu puntuación de simetría (0–100) con calificación (Excelente/Bueno/Regular/Necesita trabajo), más una barra de distribución izquierda/derecha. Una puntuación de 90+ significa excelente equilibrio bilateral. Esta métrica es única de Ultracer.

6 Detalles de sesión y notas

Detalles técnicos: ID de sesión, estado, hora de inicio/fin, nombre del dispositivo, tipo de sesión (Recorrido libre o Perfect Racer) y puntuación del juego si aplica. Las notas añadidas también se incluyen.



Primeros pasos

01

Descarga la app

Instala la app de Ultraccer desde Google Play Store en tu dispositivo Android. Requiere Android 8.0 o posterior.

02

Crea una cuenta

Regístrate con tu correo electrónico o inicia sesión si ya tienes cuenta. También puedes usar inicio de sesión con passkey (biométrico) para acceso más rápido.

03

Conecta tu rodillo

Ve a la pestaña Dispositivos y toca "Escanear." Tu rodillo Ultraccer aparecerá en la lista. Toca Conectar para emparejarlo. La app recuerda tu dispositivo para la próxima vez.

04

Empieza a pedalear

Vuelve a la pestaña Inicio, toca "Iniciar recorrido," elige tu modo y comienza tu sesión de entrenamiento de equilibrio. Tus datos se sincronizan automáticamente con conexión a internet.