



Mät din träning med FTP

- Ladda ner appen Bodybike Smart+
- Gå in under personal settings och ange din data
- Tryck på Connect my bike, börja trampa och kryssa för numret på din cykel
- Tryck på back och sedan huvudmenyn upp till höger
- Gå in under FTP test 5 minuter
- Tryck på start och maxa allt du kan i 5 minuter
- Appen räknar ut ditt FTP, den maximala effekt du orkar hålla i en timme
- Nu kan du börja mäta din träning
- För att starta tryck på connect my bike, börja trampa och välj din cykel, därefter trycker du på start workout och sedan play knappen.
- Genom att trycka på cirkeln i mitten kan du välja vad du vill se, din watt eller % av din FTP
- Du kan även koppla på din pulsklocka
- Längst ner ser du i vilken zon du ligger i
- Gör gärna om ditt FTP test var 4-6:e vecka för att se din förbättring



Ride with the new
**COLOUR
INTENSITY
ZONES**

Download or update now!

