



UPPSALA



Anpassa träningen till dina förutsättningar

Så fungerar cykeldatorn på våra spinningcyklar.

Med våra cyklar är det möjligt att anpassa din träning till just dina egna förutsättningar. På vissa av våra pass kan du använda cykeldatorn för att få ut det mesta av din träning.

Träningszonerna är (1-7), från mycket lätt till maximalt ansträngande. Alla zoner förhåller sig till ditt funktionella tröskelvärde, din FTP, som blir 100 % i den gula zonen.

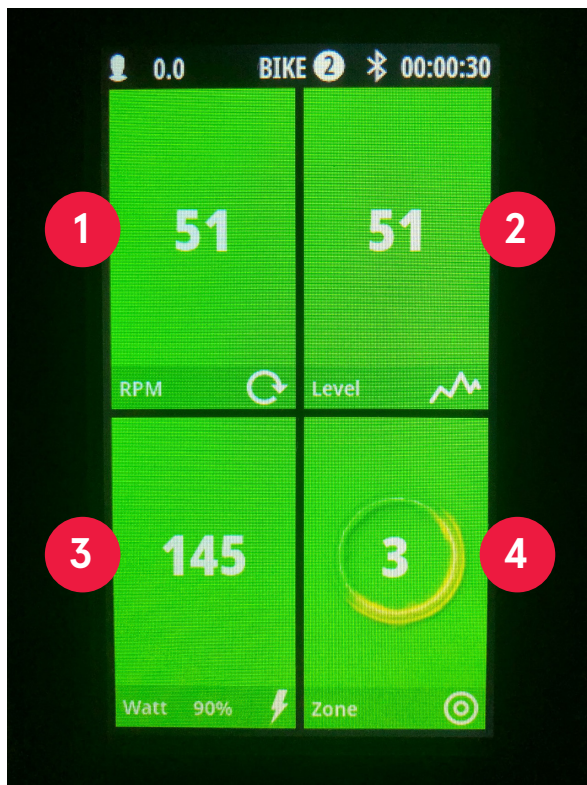


Cykeldatorn kommer att visa ditt varvtal, nivå på motstånd (1-100), effekten (watt), den aktuella träningszonen och var i träningszonen du är.

Gör så här:

1. Välj Power Training på cykeldatorn via menyn (≡).
2. Svara på alla frågor som dyker upp för att få ett personligt FTP.
3. Du kommer också att få frågan om du vill ha färgen på eller av på displayen. Livet är mycket roligare med färger!

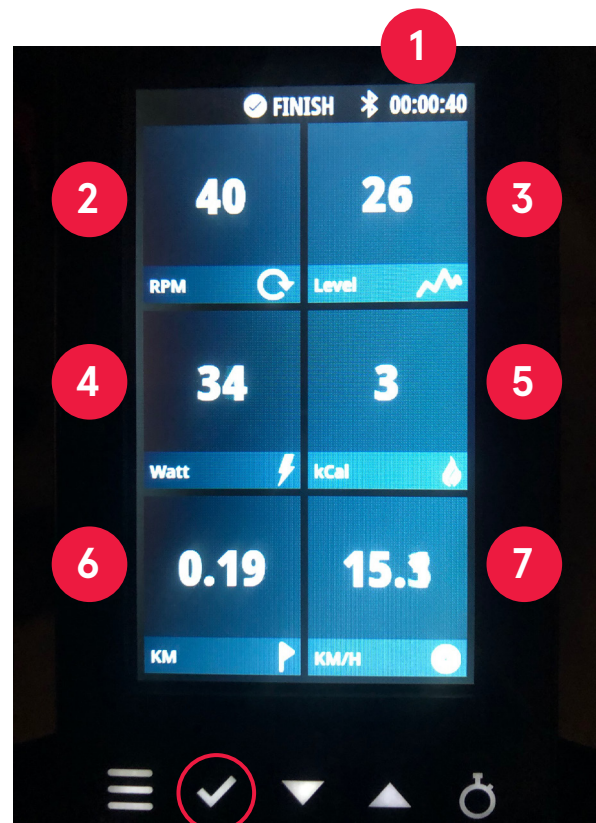




Power Training

1. **RPM.** Varv per minut, takt i musiken.
2. **Level.** Motstånd justeras med ratten på cykeln, 100 nivåer.
3. **Watt.** Ditt FTP i mitten på gul zon.
4. **Zone.** Aktuell zon/nivå i förhållande till ditt tröskelvärde:

1. Vit	<i>mycket lätt</i>	5. Röd	<i>maximal ansträngning</i>
2. Blå	<i>lätt</i>	6. Brinnande cirkel	
3. Grön	<i>ansträngande</i>	7. Tunnel	
4. Gul	<i>mycket ansträngande</i>		



Quick Start

Tryck på boken längst ner på skärmen för att välja Quick Start.

1. Tiden du trampat.
2. **RPM.** Varv per minut, takt i musiken.
3. **Level.** Motstånd justeras med ratten på cykeln, 100 nivåer.
4. **Watt.** Ditt FTP i mitten på gul zon.
5. **kCal.** Antal kalorier du har gjort av med.
6. **KM.** Antal kilometer du har cyklat.
7. **KM/H.** Hastighet, kilometer i timmen.

Appen ICG Training

Du kan även ladda ner appen ICG Training (App Store eller Google Play).

Med appen kan du ansluta telefonen till cykeldatorn och enkelt använda dina personliga uppgifter. Du kan även registrera ditt cykelpass, så får du en bra översikt över din träning.

Efter att ha kopplat ihop app och cykeldator kan du välja om du även vill para ihop en pulsmätare (fungerar med vanliga pulsmätare som har ANT+ eller Bluetooth, inte nuvarande Activio).

Efter passet får du en sammanfattning som även visar hur passet har varit i förhållande till ditt angivna FTP. Har du parat ihop appen kan du också spela in din träning och på det viset spara dina resultat och data.