

GROUP CYCLE

CONSOLĂ



Manual de utilizare

# Cuprins

---

Descrierea butoanelor	3
Descrierea afișajului	4
Începerea unui exercițiu	7
Testul Technogym pentru puterea de prag	8
Folosirea centurii pentru piept	10
Ritmul cardiac și valorile de putere	12
Introducerea datelor personale	13
Selectarea unităților de măsură	14

## Copyright

Numele Technogym® și The Wellness Company™ sunt mărci înregistrate deținute de Technogym® s.p.a. în Italia și în alte țări.

Copyright © Technogym® s.p.a., octombrie 2015.

Technogym® își rezervă dreptul de a modifica produsele și documentațiile sale fără notificare prealabilă.

# Descrierea butoanelor



Apăsați acest buton pentru a conecta centura pentru piept.

---



În timpul încălzirii, apăsați acest buton pentru a începe exercițiul.

În timpul exercițiului, apăsați acest buton pentru a întrerupe exercițiul.

În timpul exercițiului sau al pauzei, țineți apăsat acest buton pentru a finaliza exercițiul și a vizualiza rezultatele.

---



În timpul încălzirii și în timpul exercițiului, apăsați aceste butoane pentru a derula paginile cu datele antrenamentului.



Țineți apăsat simultan aceste două butoane în timpul primului minut de la pornirea afișajului, pentru a începe testul Technogym pentru puterea de prag.

Nu trebuie să fie niciun antrenament în curs de desfășurare.

---



Țineți apăsat simultan aceste două butoane în timpul primului minut de la pornirea afișajului, pentru a introduce datele personale: vârsta, greutatea și puterea de prag funcțională.

---



Țineți apăsat simultan aceste trei butoane în timpul primului minut de la pornirea afișajului, pentru a selecta unitățile de măsură: km, kg/mile, lbs.

# Descrierea afișajului

Echipamentul funcționează cu energie proprie.

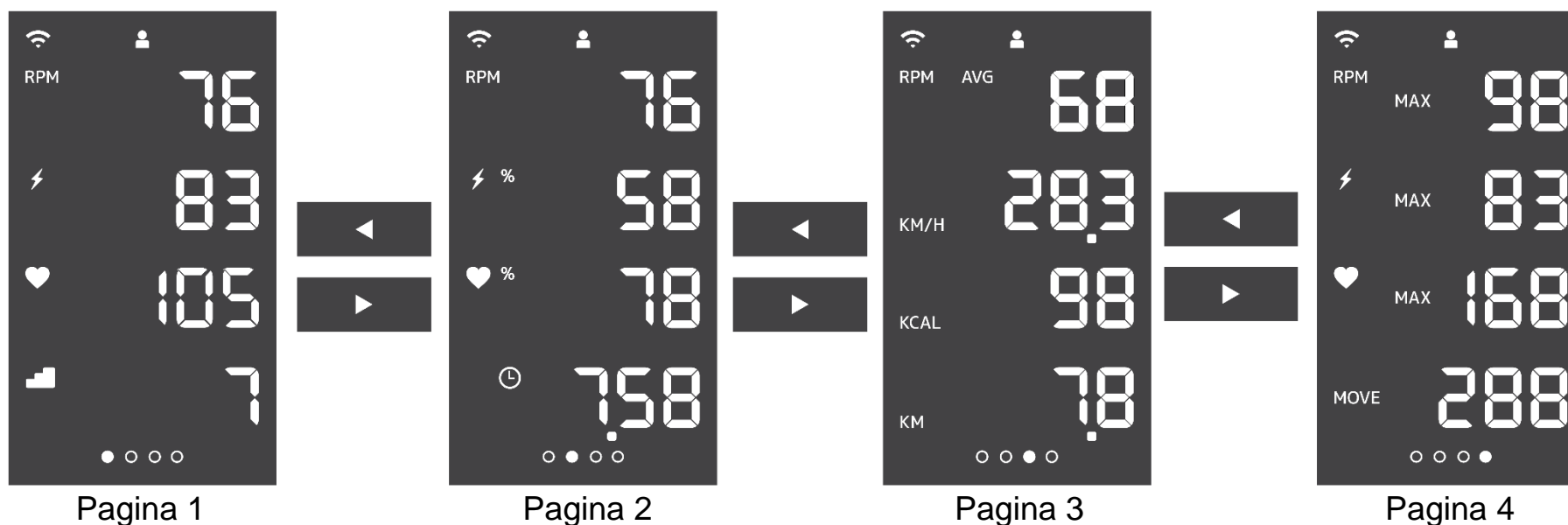
Pedalați câteva secunde pentru a porni afișajul.


Pentru a opri afișajul, opriți pedalea timp de cel puțin 30 de secunde; echipamentul se va opri și dacă cadența pedalei este sub 40 rpm.


Valorile antrenamentului sunt împărțite în 4 pagini.

La începutul exercițiului, cele 4 pagini sunt afișate în mod alternativ timp de aproximativ 10 secunde. După aceea, rămâne afișată prima pagină.

Apăsați butoanele săgeată pentru a derula paginile.



 Acest simbol indică faptul că este activă conexiunea Wi-Fi. În cazul în care este activă conexiunea, vă puteți conecta.


 Acest simbol indică faptul că utilizatorul s-a conectat. Vă puteți conecta cu cheia TGS, cu cheia mywellness, sau cu aplicația mywellness utilizând NFC sau codul QR.

## Descrierea afișajului

Pagina 1 conține următoarele:

 Cadența pedalei, exprimată în rpm (rotații pe minut).


 Puterea instantanee, exprimată în wați.


 Ritmul cardiac instantaneu, exprimat în bătăi pe minut.

 Nivelul de efort

Pagina 2 conține următoarele:


 Cadența pedalei, exprimată în rpm (rotații pe minut).

 % Raportul dintre puterea instantanee și puterea de prag, exprimat ca procent de wați.

 % Raportul dintre ritmul cardiac instantaneu și ritmul cardiac maxim, exprimat ca procent de bătăi pe minut.

 Durata antrenamentului în minute și secunde.

Pagina 3 conține următoarele:


 Cadența medie pedalei de la începerea exercițiului, exprimată în rotații pe minut (rpm).


 Viteza instantanee, exprimată în km/h.

 Consumul de calorii, exprimat în kilocalorii.

 Distanța acoperită, exprimată în kilometri.

Pagina 4 conține următoarele:

 Cadența maximă atinsă a pedalei, exprimată în rotații pe minut (rpm).

 Puterea maximă atinsă, exprimată în wați.

 Ritmul cardiac maxim atins, exprimat în bătăi pe minut.

 Consumul de calorii, exprimat în MIȘCARE.

Ritmul cardiac este afișat doar dacă centura pentru piept este conectată.

## Descrierea afișajului

---

Durata este afișată doar în timpul exercițiului, nu și în timpul fazei de încălzire.

Raportul dintre puterea instantanee și puterea de prag este afișat doar dacă puterea de prag este cunoscută. Puterea de prag se calculează cu ajutorul testului Technogym pentru puterea de prag.

Raportul dintre ritmul cardiac instantaneu și ritmul cardiac maxim este afișat doar dacă vârsta este cunoscută.

În funcție de setarea produsului, valorile distanței și vitezei pot fi afișate în km și km/h, sau în mi și mph, pe pagina 3.

Dacă utilizatorul nu s-a conectat sau nu și-a introdus greutatea, consumul de calorii este calculat pe baza unei greutăți corporale implicite de 70 kg.

# Începerea unui exercițiu

Pentru a porni afișajul, pedalați câteva secunde cu o cadență de cel puțin 40 rpm.

Începe faza de încălzire.

Durata nu este calculată în timpul perioadei de încălzire.



În timpul încălzirii, apăsați acest buton pentru a începe un exercițiu.

La începerea exercițiului, toate valorile sunt resetate și calculele încep din nou.

Centura pentru piept poate fi conectată și în timpul fazei de încălzire, și în timpul exercițiului.

Este posibilă conectarea în cazul în care este activă conexiunea Wi-Fi: aceasta înseamnă că rezultatele vor fi salvate în profilul personal.

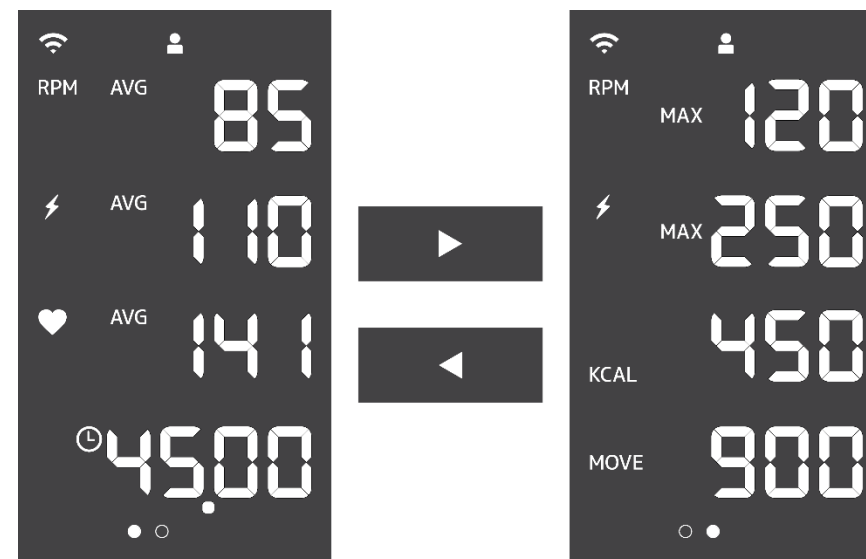


Apăsați acest buton pentru a întrerupe exercițiul.

Țineți apăsat acest buton pentru a finaliza exercițiul.

La finalul exercițiului, sunt afișate rezultatele; acestea sunt împărțite pe 2 pagini.

Apăsați butoanele săgeată pentru a derula paginile.



# Testul Technogym pentru puterea de prag

Acest test vă permite să calculați puterea dvs. de prag.

Dacă aveți și o centură pentru piept conectată, va fi calculat și ritmul cardiac de prag. Pentru a obține acest rezultat, centura pentru piept trebuie să fie conectată înainte de începerea testului.

Se recomandă efectuarea unei încălziri de cel puțin 20 de minute înainte de test, la niveluri de intensitate tot mai mari.



Țineți apăsat simultan aceste două butoane în timpul primului minut de la pornirea afișajului, pentru a începe testul de putere. Nu trebuie să fie niciun exercițiu în curs de desfășurare.

După apăsarea butonului de pornire, va începe o numărătoare inversă de 5 secunde.

Testul durează în total 20 de minute, conform descrierii de mai jos.

	<b>Dacă este prima dată când efectuați testul sau dacă testul a fost efectuat cu mult timp în urmă</b>
2 minute	În primele 2 minute, reglați intensitatea până când identificați un nivel de efort pe care îl percepeți ca fiind moderat. Alegeți o cadență între 70 și 100 rpm și păstrați-o constantă.
14 minute	Mențineți constantă aceeași cadență și intensitate din faza anterioară.
4 minute	Creșteți cadența și intensitatea pentru a atinge nivelul dvs. maxim posibil de performanță.



## Testul Technogym pentru puterea de prag

	<b>Dacă ați efectuat testul de curând, deci puterea dvs. de prag este cunoscută</b>
16 minute	Mentțineți 70% din puterea de prag rezultată de la ultimul test în timpul primelor 16 minute. Alegeți o cadență între 70 și 100 rpm și păstrați-o constantă.
4 minute	Creșteți cadența și intensitatea pentru a atinge nivelul dvs. maxim posibil de performanță.

În timpul testului, pe afișaj vor fi prezentate următoarele date:

- Cadența pedalei, exprimată în rpm (rotații pe minut).
- Puterea instantanee, exprimată în wați.
- Ritmul cardiac, exprimat în bătăi pe minut. Această valoare este afișată doar dacă centura pentru piept este conectată.
- Timpul rămas până la finalul testului, în minute și secunde.

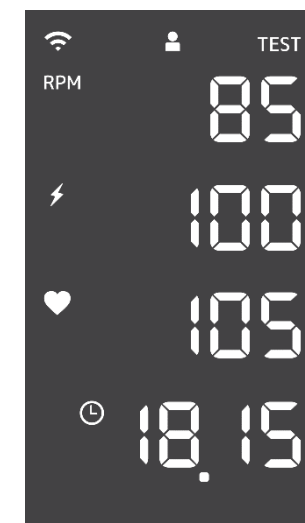
Testul nu poate fi întrerupt pentru pauză.

La finalul testului, se recomandă relaxarea timp de 3 minute.

La finalul testului, pe afișaj vor fi prezentate următoarele date:

- Puterea de prag, exprimată în wați.
- Ritmul cardiac de prag, exprimat în bătăi pe minut. Această valoare este afișată doar dacă centura pentru piept este conectată.

Dacă utilizatorul s-a conectat, rezultatele testului sunt salvate în profilul personal al acestuia; în timpul sesiunilor de antrenament ulterioare, raportul dintre puterea instantanee și puterea de prag va fi prezentat pe afișaj.

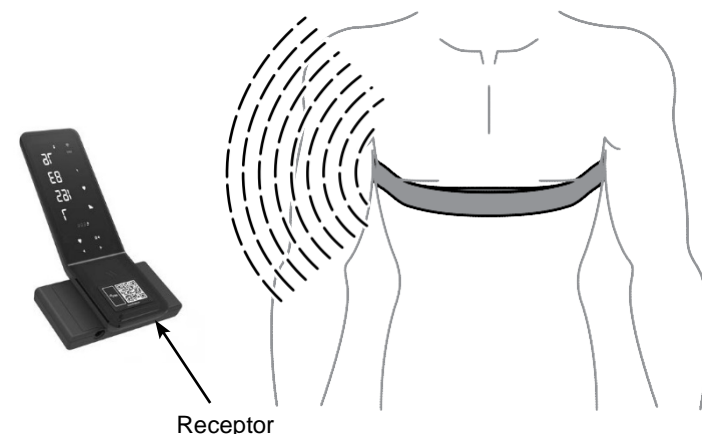


# Folosirea centurii pentru piept

Partea inferioară a afișajului cuprinde un receptor care primește semnale de ritm cardiac de la centura telemetrică pentru piept.

Tehnologia de transmisie utilizată este Bluetooth Smart.

Conexiunea trebuie repetată cu fiecare antrenament.



Apăsați acest buton pentru a conecta centura pentru piept. Centura pentru piept trebuie să se afle la mai puțin de 30 cm de receptor.

Stați cât mai aproape posibil de receptor timp de 10 secunde pentru a facilita conexiunea.



105

Pictograma inimă clipește pe afișaj atunci când se încearcă conexiunea; apoi, când conexiunea a fost stabilită cu succes, pictograma rămâne aprinsă și este afișat ritmul cardiac instantaneu. Ritmul cardiac este exprimat în bătăi pe minut.



% AVG  
MAX

105

Dacă este prezent simbolul AVG (media), acest lucru înseamnă că este afișat ritmul cardiac mediu de la începutul exercițiului.

Dacă este prezent simbolul MAX, acest lucru înseamnă că este afișat ritmul cardiac maxim atins în timpul exercițiului.

Dacă este prezent simbolul %, valoarea prezentată indică raportul dintre ritmul cardiac măsurat și ritmul cardiac maxim.

## Folosirea centurii pentru piept

Ritmul cardiac maxim al utilizatorului (100%) este calculat pe baza vârstei, folosind formula următoare:  $HR_{max} = 206,9 - 0,67 \times \text{vârsta}$  (R. L. Gelish).

Dacă vârsta utilizatorului nu a fost introdusă, va fi utilizată valoarea implicită 30.



### AVERTISMENTE

În cursul unui exercițiu, este foarte important ca ritmul cardiac să nu depășească niciodată 90% din valoarea maximă (excepție fac atleții implicați în competiții).

Unica funcție a monitorului de ritm cardiac este să afișeze ritmul cardiac pe durata antrenamentului și nu poate fi utilizat pentru diagnosticări medicale de orice tip. Ritmul cardiac afișat este doar cu titlu informativ și nu poate fi considerat absolut sigur.

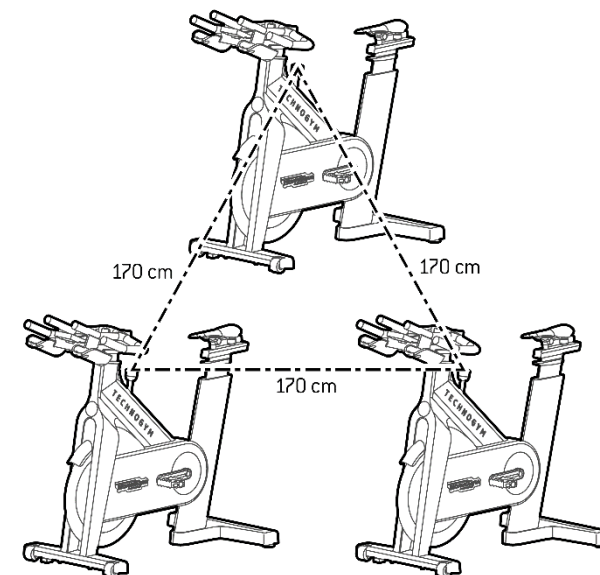
Pentru a evita interferențele, echipamentul trebuie ținut la o distanță minimă de 170 cm, așa cum se arată în ilustrație.

Este posibil ca măsurarea valorii ritmului cardiac să nu fie precisă lângă surse de radiații electromagnetice (televizoare, telefoane mobile etc).

Dacă aveți vreo îndoială referitoare la aceste valori, contactați Serviciul de Asistență Tehnică.

În cazul în care întâmpinați dificultăți la conectarea centurii pentru piept:

- Verificați dacă este consumată bateria.
- Verificați dacă centura pentru piept nu este deja conectată la alte dispozitive.



# Ritmul cardiac și valorile de putere

CULOARE	ZONĂ	% FTP	% MAX HR
Albastru	Refacere activă	≤ 55%	≤ 60%
Verde	Anduranță	56 - 75%	61 - 70%
Galben	Efort mediu	76 - 90%	71 - 80%
Portocaliu	Pragul lactat	91 - 105%	81 - 90%
Roșu	VO2max	106 - 120%	91 - 100%
	Capacitatea aerobă	121 - 150%	-
	Puterea neuromusculară	-	-

Tabelul prezintă zonele de intensitate a antrenamentului în ceea ce privește ritmul cardiac maxim și puterea de prag funcțională (FTP).

Puterea de prag funcțională este puterea maximă pe care un subiect o poate depune într-o oră.

Coloana „% FTP” prezintă raportul dintre puterea instantanee și puterea de prag; această valoare este exprimată ca procent de wați.

Valoarea %FTP este prezentată pe afișaj doar dacă puterea de prag este cunoscută. Puterea de prag se calculează cu ajutorul testului Technogym pentru puterea de prag.

Coloana „% MAX HR” indică raportul dintre ritmul cardiac instantaneu și ritmul cardiac maxim, exprimat ca procent de bătăi pe minut. Această valoare este prezentată pe afișaj doar dacă vârsta utilizatorului este cunoscută.

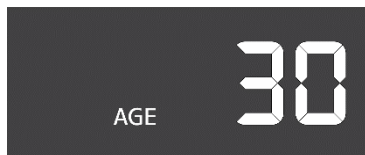
Coloana de zonă oferă informații referitoare la cum să vă maximizați antrenamentul pe baza obiectivelor dvs. specifice.

Culorile (albastru, verde, galben, portocaliu, roșu) îl ajută pe instructor să ghideze utilizatorii, atunci când este utilizată și aplicația Group Cycle.

# Introducerea datelor personale



Țineți apăsat simultan aceste două butoane în timpul primului minut de la pornirea afișajului, pentru a introduce valorile de vârstă, greutate și putere de prag funcțională.



Este afișată vârsta implicită de 30.

Apăsați butoanele săgeată pentru a seta vârsta dvs. reală.

Apăsați butonul de pornire a exercițiului pentru a confirma și continuați cu parametrul următor.



Este afișată o valoare implicită a puterii de prag de 100 wați.

Apăsați butoanele săgeată pentru a seta puterea dvs. de prag, așa cum a fost indicată de test.

Apăsați butonul de pornire a exercițiului pentru a confirma și continuați cu parametrul următor.



Este afișată o greutate corporală implicită de 70 kg.

Apăsați butoanele săgeată pentru a seta greutatea dvs. reală.

Apăsați butonul de pornire a exercițiului pentru a confirma și continuați. Acum începe o fază de încălzire.

Vârsta utilizatorului este necesară pentru a calcula ritmul cardiac maxim. Dacă vârsta este introdusă, raportul dintre ritmul cardiac măsurat și ritmul cardiac maxim este calculat în timpul exercițiului.

Greutatea utilizatorului este necesară pentru a obține date precise referitoare la kaloriile arse.

Puterea de prag se calculează cu ajutorul testului. Dacă este introdusă valoarea puterii de prag, raportul dintre puterea instantanee și puterea de prag va fi calculat în timpul exercițiului.

Dacă conexiunea Wi-Fi este activă și utilizatorul s-a conectat, nu este necesar să își introducă vârsta și greutatea; dacă rezultatul testului este stocat în profilul său personal, de asemenea nu este necesar să se introducă puterea de prag.

# Selectarea unităților de măsură



Țineți apăsat simultan aceste trei butoane în timpul primului minut de la pornirea afișajului, pentru a selecta între unitățile de măsură metrice și imperiale/SUA.

Afișajul indică **KM**.

Apăsați butoanele săgeată pentru a seta **KM** sau **MI**.

Apăsați butonul de pornire a exercițiului pentru a confirma și continuați cu parametrul următor.

Afișajul indică **kg**.

Apăsați butoanele săgeată pentru a seta **kg** sau **lbs**.

Apăsați butonul de pornire a exercițiului pentru a confirma și ieșiți.

Dacă utilizatorul s-a conectat, va fi utilizat setul de unități de măsură din profilul său personal.

# GROUP CYCLE

