



MANUALE OPERATIVO APP ANDROID .3.01

Pagina 1



INDICE

01.01.01	Collegamento e Scelta Bluetooth	Pagina	3
02.01.01	Icone	Pagina	6
03.01.01	Funzioni Schermata 1	Pagina	7
04.01.01	Funzioni Schermata 2	Pagina	8
05.01.01	Funzioni Schermata 3 - Caricamento Protocolli Allenamento	Pagina	10
06.01.01	Funzioni Set Up	Pagina	13
07.01.01	Funzioni di Utilizzo 1 - Manuale	Pagina	15
08.01.01	Funzioni di Utilizzo 2 - Automatico	Pagina	16
09.01.01	Funzioni di Utilizzo 4 - Training	Pagina	17
	09.02.01 Scrittura di un Programma di Allenamento	Pagina	18
	09.02.02 Manuale	Pagina	19
	09.02.03 Automatico	Pagina	21
	09.03.01 Esecuzione di un Programma di Allenamento	Pagina	24



COLLEGAMENTO E SCELTA BLUETOOTH



La prima operazione da effettuare lanciando il primo collegamento fra la App ed il Magnetic Days, è selezionare il tipo di Bluetooth da utilizzare per il collegamento stesso (Bluetooth tipo 2 oppure Bluetooth Low Energy). Questo è determinato dal tipo di scheda elettronica installata sul Magnetic Days.



Premendo il tasto A della videata, si accede al menù di selezione del Bluetooth.

Appare così il menù dal quale selezionare il tipo di collegamento necessario, digitando (ed accendendo in verde) il tasto relativo al Bluetooth scelto (B)





Tornando alla videata iniziale, premere adesso il tasto C per consentire il collegamento fra il dispositivo di comando (Tablet o Smartphone) ed il Magnetic Days

Apparirà quindi la lista dei MD rilevati dal dispositivo dalla quale, digitando il tasto D (facendolo diventare Verde), si sceglierà il MD da collegare.

GOBA		AYS system		
Choose devic	ce			
MD066AB	(00:07:80:7F:01:9F)	C	—	
	Ver. 211			
	ver: 3.1.1			
Ð	ά	ð	:	



Appariranno in sequenza due messaggi di collegamento in corso.



A collegamento effettuato, apparirà la videata principale di utilizzo del sistema Magnetic Days.





ICONE



E -	TIME -	L'Icona indica il tempo attivo di utilizzo espresso in Ore / Minuti / Secondi Si attiva iniziando a pedalare e si interrompe fermandosi
F -	WATT -	L'icona indica la potenza applicata durante la pedalata. Il valore è espresso in Watt ed è il prodotto della Forza applicata (Newton) per la Velocità (RPM)
G •	RPM -	L'icona indica gli RPM (Round per Minute) e rappresenta la Velocità intesa nell'allenamento come frequenza di pedalata al minuto
Н-	BPM -	L'icona rappresenta la Frequenza Cardiaca espressa in Battiti al Minuto
Ι-	GEAR -	L'icona rappresenta il Rapporto Meccanico (settaggio del cambio) da utilizzare durante l'allenamento
L -	DATA -	Nel campo sono riportati i dati del Serial Number dell' MD collegato e quello del suo Firmware caricato.



FUNZIONI SCHERMATA 1



- NOW Il Quadro indica i valori espressi istantaneamente. Nel caso di lettura dati di un lavoro libero, dove il valore dei Watt è funzione del rapporto utilizzato, degli RPM generati e del valore di freno impostato, i dati appaiono in colore GIALLO. Nel caso di utilizzo di un TRAINING (Programma di Allenamento), premendo il tasto Start e dando l'avvio al Programma di Allenamento, il colore dei dati diventa VERDE a conferma che il sistema è vincolato ai dati impostati nel programma di allenamento stesso.
- Y STEP Il Quadro indica i valori richiesti al momento dal singolo passo del Programma di Allenamento. I dati appaiono solo se caricato un Programma di Allenamento. Il colore dei dati è sempre BIANCO
- Z NEXT Il Quadro indica i valori richiesti dal successivo passo del Programma di Allenamento. I dati appaiono solo se caricato un Programma di Allenamento. Il colore dei dati è sempre ROSSO



FUNZIONI SCHERMATA 2



- 4 SETUP Il tasto permette di accedere alla videata di settaggio del sistema
- 5 START Il tasto permette di far partire un programma di allenamento caricato
- 6 PREV. Il tasto fa scorrere in avanti i passi del programma di allenamento
- 7 STEP Il campo indica l'attuale step di allenamento rispetto ai passi totali dell'allenamento caricato
- 8 NEXT Il tasto fa scorrere indietro i passi del programma di allenamento
- 9 STOP Il tasto interrompe il programma di allenamento
- **10 RESET** Il tasto riallinea dall'inizio il programma di allenamento
- 11 AUTO Il tasto accende/spenge la funzione AUTO del sistema
- **12 -** PIU' Il tasto permette di incrementare le posizioni del freno quando in funzione Manuale e gli incrementi di Watt quando in funzione Auto



13 -	BRAKE	-	Il campo visualizza la posizione del freno quando in funzione Manuale. Se in funzione Auto, il campo indica la lettera "A"
14 -	MENO	-	Il tasto permette di diminuire le posizioni del freno quando in funzione Manuale e le diminuzioni di Watt quando in funzione Auto
15 -	TITOLO	-	Nel campo è visualizzato il Titolo dell'Allenamento da Eseguire, quando caricato.
16 -	TRAINING	-	Il tasto permette di accedere alla videata di Scrittura/Caricamento dei programmi di allenamento
17 -	TEST	-	Il tasto permette di accedere alla videata di Caricamento dei protocolli di test (Attualmente NON ATTIVO)
18 -	NOTE	-	Il campo visualizza le note del passo di programma di allenamento in esecuzione al momento
19 -	TRAINING TIME	-	Il campo visualizza la durata totale del programma di allenamento caricato
20 -	TIME LEFT	-	Il campo visualizza il tempo restante al termine del programma di allenamento
21 -	GEAR REQUEST	-	Il campo visualizza il freno che sarà richiesto dal passo di programma di allenamento successivo a quello in esecuzione. Il valore può essere A - se il passo sarà con freno automatico 1/25 (1/30 per freni maggiorati) - il valore del freno previsto, nel caso si lavori a freno costante (esempio le progressioni).
22 -	SINCRO	-	Il tasto permette la sincronizzazione dei file con la propria pagina del Cloud Training System del portale <u>www.magneticdays.com</u>



FUNZIONI SCHERMATA 3 CARICAMENTO PROTOCOLLI DI TEST / ALLENAMENTO



44 -	VIDEATA CARICAMENTO	-	La videata su cui si transitano i protocolli di test/allenamento ed i test/allenamenti eseguiti.
45 -	SELECT	-	Il tasto permette di selezionare e Caricare per l'esecuzione, il file scelto.
46 -	CANCEL	-	Il tasto permette di annullare l'operazione



FUNZIONI SCHERMATA 4 CARICAMENTO ALLENAMENTI

					<u> </u>	*	•
6 Papparts	Perm	Temps	10.0	-	- 144	the la	Descriptione
1	AUTO	0				Med	
2	AUTO	0				Med	
3	AUTO	0				Med	
4	AUTO	0				Med	
5	AUTO	0				Med	
6	AUTO	0				Med	
7	AUTO	0				Med	
8	AUTO	0				Med	
9	AUTO	0				Med	
0	AUTO	0				Med	
		Ŵ	NOHE	ALLENAGENTO			
-							

30 -	LINE	-	Il Campo indica la riga dello Step di Allenamento
31 -	GEAR	-	Nel campo si inserisce il rapporto indicato per ottenere, a freno fisso, il valore di Watt richiesto in funzione degli RPM impostati. Il campo è alfanumerico e la scrittura è libera. Il campo è facoltativo
32 -	BRAKE	-	Nel campo si sceglie il valore di freno (1-25 o 1-30) richiesto per lo step di allenamento o la funzione AUTO (di default) che imposta il sistema affinché eroghi la forza resistente inserita nel campo "WATT" a prescindere dal rapporto usato e dagli RPM applicati
33 -	TIME	-	Nel campo si inserisce il valore del Tempo (espresso in secondi) di durata dello step di allenamento. Il campo è OBBLIGATORIO.
34 -	WATT	-	Nel campo si inserisce il valore di Watt richiesto dallo step di allenamento. Nel caso di scelta Brake Auto, questo campo diventa il MASTER dello step.
35 -	RPM	-	Nel campo si inserisce il valore di RPM richiesto dallo step di allenamento. Il campo è alfanumerico e ci si possono scrivere sia indicazioni dirette di valore, ma anche indicazioni alfabetiche tipo "LIBERE".



36 -	HEART FREQ.	-	Nel campo si inserisce il numero di BPM previsto per lo step di allenamento. Il campo è facoltativo
37 -	FILTER	-	Il menu a tendina di scelta del Filtro di lettura dati del singolo step di allenamento, riporta tutti i valori di filtraggio possibili che sono:
			0 - Nessun filtro. I dati visualizzano il valore puro letto ogni 0,5 sec. MIN - I dati visualizzano il valore mediato ogni 2 letture (1 sec.) MED - I dati visualizzano il valore mediato ogni 4 letture (2 sec.) MAX - I dati visualizzano il valore mediato ogni 8 letture (4 sec,)
			Il valore impostato di default è MED.
38 -	DESCRIPTION	-	Nel campo si inserisce la descrizione del singolo step di allenamento.
39 -	TRAINING NAME	-	Il campo riporta il nome del programma di allenamento. Nel caso di scrittura diretta dell'allenamento, il campo va riempito prima di salvare il programma stesso. Nel caso di Upload, il campo riporterà il nome dato dal Coach al programma di allenamento. Il nome può essere variato per un nuovo salvataggio.
40 -	EXECUTE PROGRAM	-	Premendo il tasto si passa il programma visualizzato alla funzione di esecuzione dello stesso.
41 -	CANCEL PROGRAM	-	Premendo il tasto si cancella il programma di allenamento al momento visualizzato nella maschera di scrittura.
42 -	SAVE PROGRAM	-	Premendo il tasto si può salvare nella memoria del dispositivo un programma di allenamento scritto.
43 -	LOAD PROGRAM	-	Premendo il tasto si può caricare un programma di allenamento contenuto nella memoria del dispositivo.



FUNZIONI SETUP

19	Step AUTO				
AVG Data	O No) Min	Med		
HeartRate MD (A	ANT+)) Hear	tRate BLE	Serial HR	100
HeartRate MD (A	Username) Hear	tRate BLE Pas	Serial HR	100
HeartRate MD (A	Username) Hear	TRate BLE Pas	Serial HR	100

22	-	SOURCE	-	Il menu a tenda permette la scelta della fonte dei dati di visualizzazione. E' possibile scegliere fra la matematica interna del sistema Magnetic Days od il segnale radio Ant+ proveniente dal Powermeter SRM
23	-	INCREM. WATT	-	Nel campo si può inserire il valore desiderato di incremento/decremento di watt ad ogni clik dei tasti più o meno nella funzione Auto
24	-	FILTRO	-	Con il menù a tenda si può scegliere il filtro di lettura dei dati del sistema, quando la fonte dei dati è MD e si lavora in funzione Manuale od Auto (non in funzione Training). I valori possibili sono:
				0 - Nessun filtro. I dati visualizzano il valore puro letto ogni 0,5 sec. MIN - I dati visualizzano il valore mediato ogni 2 letture (1 sec.) MED - I dati visualizzano il valore mediato ogni 4 letture (2 sec.) MAX - I dati visualizzano il valore mediato ogni 8 letture (4 sec,)
				Il valore impostato di default è MED.



25	-	FASCIA CARDIO	-	Nel campo si può scegliere il tipo di collegamento al sistema della fascia cardio di cui si dispone. Le possibilità di scelta sono:
				MD (ANT+) - Avendo a disposizione una fascia cardio Ant+ la si collega al sistema attraverso l'antenna del Magnetic Days
				BLE - Avendo a disposizione una fascia cardio Bluetooth, la si collega al sistema attraverso il collegamento Bluetooth del dispositivo utilizzato. Naturalmente si possono utilizzare solo fasce dello stesso tipo di Bluetooth utilizzato per il collegamento del MD.
				Il valore impostato di default è ANT+ MD
47	-	CODICE FASCIA	-	Utilizzando una fascia cardio Ant+ nella finestra va inserito il codice della stessa in modo che, in presenza di più MD e più fasce, ogni sistema sia collegato fra se in modo chiuso e senza interferenze. Impostando il valore 0 (zero) ed accendendo una fascia, il sistema acquisisce e memorizza il codice della fascia stessa. Per collegare all'MD una nuova fascia, va reimpostato il valore 0.
26	-	ID	-	ID di registrazione al Portale www.magneticdays.com dell'Utilizzatore del Sistema di Allenamento. Questo dato è fondamentale per la corretta sincronizzazione con il cloud ed il conseguente scambio file.
27	-	PASSWORD	-	Password di registrazione al Portale www.magneticdays.com dell'Utilizzatore del Sistema di Allenamento. Questo dato è fondamentale per la corretta sincronizzazione con il cloud ed il conseguente scambio file.
28	-	SEND DATA	-	Il tasto permette di inviare al MD il settaggio impostato sulla pagina.
29	-	ESC	-	Il tasto serve per uscire dalla videata di Set Up.



FUNZIONE DI UTILIZZO 1 MANUALE



La funzione di utilizzo MANUALE del Magnetic Days permette la semplice visualizzazione dei propri dati durante l'utilizzo. L'unico Quadro dove appaiono i dati è quello di sinistra "NOW". I dati, se selezionata la matematica Magnetic Days, appaiono tutti in GIALLO.

Il sistema si ATTIVA iniziando a pedalare e si BLOCCA automaticamente cessando il movimento. All'attivazione, parte il tempo e si visualizzano i dati di WATT erogati, RPM mantenuti e BPM (FrequenzaCardiaca) istantanea. Tutti i dati generati vengono registrati (una stringa ogni 0,5 sec.). La stabilità dei dati è funzione del filtro impiegato (di default MED).

Con i tasti PIU' (12) e MENO (14) si può cambiare la durezza del freno, scegliendo una delle 25 posizioni (30 nel caso di freno maggiorato - MDE6-30). La posizione del freno è visualizzata nella finestra 13.

(Nel caso di utilizzo del MD con freno manuale - MDE4-6 - si dovrà impostare una delle 6 posizioni possibili di preimpostazione del freno manuale).

In questa situazione, la forza frenante di MD sarà funzione del freno impostato degli RPM mantenuti e del rapporto utilizzato con il cambio della bicicletta.

Agendo su questi tre parametri si dovrà ricercare il rapporto WATT/RPM richiesto al momento dal lavoro che si vuol svolgere sulla Piattaforma.

Per facilitare una preimpostazione dei parametri, utile strumento è la CALCOLATRICE Magnetic Days che per ogni combinazione di settaggio Rapporto/Freno/RPM da il relativo numero di Watt erogati.



FUNZIONE DI UTILIZZO 2 AUTOMATICO



La PRIMA funzione di utilizzo AUTOMATICO del Magnetic Days permette la semplice visualizzazione dei propri dati durante l'utilizzo, come per la funzione precedente, ma con la grande differenza di poter FISSARE il valore dei WATT erogati a prescindere dal rapporto usato e dagli RPM applicati. Per attivare la funzione, è sufficiente premere il tasto AUTO (11) mentre si pedala. Da quel momento in poi il sistema garantirà (entro i margini operativi della pinza freno utilizzata) una forza resistente tale da far erogare il valore di Watt visualizzato al momento dell'attivazione della funzione. Il valore sarà mantenuto Automaticamente anche intervenendo sul cambio della bicicletta o VARIANDO la frequenza di pedalata (RPM). Attivando la funzione, nel campo di visualizzazione del valore del Freno (13), appare la lettera "A". Naturalmente il valore della forza frenante può essere variato durante l'utilizzo, semplicemente premendo i tasti Più (12) e Meno (14).

Ad ogni clik dei tasti, la forza frenante incrementerà o diminuirà del valore impostato nella videata di Set Up, nel campo 23. L'unico Quadro dove appaiono i dati è quello di sinistra "NOW". I dati, se selezionata la matematica Magnetic Days, appaiono tutti in GIALLO.

Il sistema si ATTIVA iniziando a pedalare e si BLOCCA automaticamente cessando il movimento. All'attivazione, parte il tempo e si visualizzano i dati di WATT erogati, RPM mantenuti e BPM (Frequenza Cardiaca) istantanea. Tutti i dati generati vengono registrati (una stringa ogni 0,5 sec.). La stabilità dei dati è funzione del filtro impiegato (di default MED).

Nel caso di utilizzo del MD con freno manuale - MDE4-6 - la funzione NON sarà disponibile.



FUNZIONE DI UTILIZZO 3 TRAINING



L'altra grande innovazione di Magnetic Days, è la possibilità di eseguire Allenamenti Personalizzati gestiti automaticamente dal sistema. I protocolli di Allenamento possono essere scritti direttamente dall'Atleta oppure ricevuti dal proprio Coach che li ha generati con il software professionale Cyber Test. I protocolli possono essere ricevuti via USB, via E-mail o scaricati attraverso il Cluod Training System del portale <u>www.magneticdays.com</u>.

Come primo passo, dalla videata principale del software, premere il tasto Test (16) per entrare nell'area Training dove potremo

SCRIVERE programmi di Allenamento SALVARE programmi di Allenamento MODIFICARE programmi di Allenamento CARICARE programmi di Allenamento salvati nel computer RICEVERE programmi di Allenamento scritti da altri



TRAINING

SCRITTURA DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

								[] 🕫 👳 16.
90 -	Reporto	France	Temps	Net	Rem.	Rom .	Made	Descrizione
1		AUTO	0				Med	
2		AUTO	0				Med	
3		AUTO	0				Med	
4		AUTO	0				Med	
6		AUTO	0				Med	
6		AUTO	0				Med	
7		AUTO	0				Med	
8		AUTO	0				Med	
9		AUTO	0				Med	
10		AUTO	0				Med	
C			Ū	1404	NE ALLENAMEN	TO		
				€	í	7		ð :

La videata di scrittura dei programmi di Allenamento, consente di inserire liberamente i nostri programmi composti di vari STEP. In base alle filosofia di utilizzo adottata, per egni singele Stap avreme dei compi

In base alla filosofia di utilizzo adottata, per ogni singolo Step avremo dei campi OBBLIGATORI e dei campi FACOLTATIVI.

Parlando di Filosofia di gestione dell'Allenamento, possiamo scegliere se lavorare in Manuale oppure in Automatico.

Lavorando in funzione Manuale, il lavoro svolto in termini di Potenza generata sarà naturalmente funzione del Rapporto utilizzato, del livello di Freno Fisso selezionato e della Frequenza di Pedalata (RPM).

Lavorando invece in funzione Automatica sarà il Sistema a garantire (entro un range di possibilità) la Potenza richiesta a prescindere dal Rapporto utilizzato e dalla Frequenza di Pedalata (RPM).



TRAINING

SCRITTURA DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

FUNZIONE MANUALE

							0 🛠 😌 🖬
				•		•	•
e nager	te Perte	Temps	Rel		-	Sheka .	Descriptione
	AUTO	0				Med	
2 C	AUTO	0				Med	
3	AUTO	0				Med	
4	AUTO	0				Med	
5	AUTO	0				Med	
5	AUTO	0				Med	
7	AUTO	0				Med	
0	AUTO	0				Med	
9	AUTO	0				Med	
0	AUTO	0				Med	
—		TIÎT	NOILE	ALLENAIENTO			
÷							
1		<u>+</u>)	습		-	<u>†</u>
40	40	44				00	

Siamo adesso a scrivere uno Step di Allenamento in funzione Manuale.

Essendo il Rapporto utilizzato importante, in questo caso è consigliabile inserire nel primo campo della riga (Gear - 31) il Rapporto del Cambio indicato per poter ottenere la combinazione richiesta di Watt / RPM. Per facilitare questa scelta, si può utilizzare la CALCOLATRICE Magnetic Days che ci da i Valori di Wattaggio per ogni livello di freno del MD utilizzato in base al rapporto ed agli RPM richiesti.

Il campo Gear è un campo Alfanumerico ed è comunque FACOLTATIVO

Nel secondo campo (Brake - 32) andremo ad inserire il Freno Fisso del Magnetic Days, scelto per lo Step. Il campo funziona come menu a tendina. Cliccando sopra il campo si apre il menù da cui selezionare il Freno scelto. Il valore di default è "AUTO" e quindi, in questo caso, va cambiato. Il campo è OBBLIGATORIO



Nel terzo campo (Time - 33) si deve inserire il Tempo di durata dello Step. Il valore è sempre espresso in SECONDI. Il campo è OBBLIGATORIO.

Nel quarto campo (Watt - 34) si deve inserire il valore di Potenza richiesto dello Step. E' raccomandato che il campo sia riempito ma, in questo caso, NON è OBBLIGATORIO.

Nel quinto campo (RPM - 35) si deve inserire il valore di Frequenza di pedalata richiesto dello Step. Il campo è Alfanumerico e può riportare indicazioni di precisi RPM oppure indicazioni alfabetiche tipo "LIBERE". E' raccomandato che il campo sia riempito ma è Facoltativo.

Nel sesto campo (BPM - 36) si deve inserire il valore di Frequenza Cardiaca indicativa per il lavoro richiesto dello Step. Il campo è Facoltativo.

Nel settimo campo (AVG - 37) si deve inserire il valore di FILTRAGGIO dei dati generati. I valori di iltraggio possibili sono:

0 - Nessun filtro. I dati visualizzano il valore puro letto ogni 0,5 sec. MIN - I dati visualizzano il valore mediato ogni 2 letture (1 sec.) MED - I dati visualizzano il valore mediato ogni 4 letture (2 sec.) MAX - I dati visualizzano il valore mediato ogni 8 letture (4 sec,)

Il valore impostato di default è MED.

Nell'ottavo campo (Description - 38) si può riportare una descrizione del lavoro che lo step di allenamento prevede. Il campo è Facoltativo.

Terminata la scrittura della prima riga si passa alla successiva seguendo lo stesso criterio di scrittura.

In questo Capitolo viene descritta la scrittura di un Programma di Allenamento in Funzione Manuale. I programmi possono però essere MISTI prevedendo sia righe con Funzione Manuale che righe con Funzione Automatica. In questo caso, per la scrittura delle righe con Funzione Automatica, seguire le indicazione del Capitolo Successivo (xxxxxx).

Una volta terminata la scrittura del Programma di Allenamento, dovrà essere inserito il nome dello stesso, riempiendo il campo Training Name (39). Attraverso il tasto 40 il programma potrà essere CARICATO per l'esecuzione (xxxxxxxxxx).

Il Programma di Allenamento potrà anche essere SALVATO (Tasto 42) (xxxxxxxxxxxxxxx) oppure interamente CANCELLATO, premendo il tasto 41 (Prima della definitiva cancellazione, apparirà un messaggio di Allarme per la definitiva conferma.



TRAINING

SCRITTURA DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

FUNZIONE AUTOMATICA

r Report	e Pere	Tengen	744	Ren	- April	10mla	Descriptione
	AUTO	0				Med	
2	AUTO	0				Med	
3	AUTO	0				Med	
4	AUTO	0				Med	
5	AUTO	0				Med	
5	AUTO	0				Med	
7	AUTO	0				Med	
1	AUTO	0				Med	
9	AUTO	0				Med	
0	AUTO	0				Med	
-		चित	NOTE	ALLENAIENTO	9		

Siamo adesso a scrivere uno Step di Allenamento in funzione Automatica.

In questo caso il Sistema viene gestito Automaticamente dal software per GARANTIRE (entro un determinato range) la generazione di una Potenza (Watt) costante a prescindere dal Rapporto utilizzato e dalla Frequenza di Pedalata (RPM) mantenuta.

Il primo campo (Gear - 31) può quindi essere lasciato in Bianco, non essendo influente l'eventuale indicazione riportata.

Nel secondo campo (Brake - 32) lasceremo il valore AUTO inserito di default nel menù

Nel terzo campo (Time - 33) si deve inserire il Tempo di durata dello Step. Il valore è sempre espresso in SECONDI. Il campo è OBBLIGATORIO.

Nel quarto campo (Watt - 34) si deve inserire il valore di Potenza richiesto dello Step. In questo caso il valore diventa determinante in quanto è il parametro di riferimento dello step di allenamento. Il campo diventa quindi OBBLIGATORIO. Nel quinto campo (RPM - 35) si deve inserire il valore di Frequenza di pedalata richiesto dello Step. Il campo è Alfanumerico e può riportare indicazioni di precisi RPM oppure indicazioni alfabetiche tipo "LIBERE". E' raccomandato che il campo sia riempito ma è Facoltativo.

Nel sesto campo (BPM - 36) si deve inserire il valore di Frequenza Cardiaca indicativa per il lavoro richiesto dello Step. Il campo è Facoltativo.

Nel settimo campo (AVG - 37) si deve inserire il valore di FILTRAGGIO dei dati generati. I valori di filtraggio possibili sono:

0 - Nessun filtro. I dati visualizzano il valore puro letto ogni 0,5 sec. MIN - I dati visualizzano il valore mediato ogni 2 letture (1 sec.) MED - I dati visualizzano il valore mediato ogni 4 letture (2 sec.) MAX - I dati visualizzano il valore mediato ogni 8 letture (4 sec,)

Il valore impostato di default è MED.

Nell'ottavo campo (Description - 38) si può riportare una descrizione del lavoro che lo step di allenamento prevede. Il campo è Facoltativo.

Terminata la scrittura della prima riga si passa alla successiva seguendo lo stesso criterio di scrittura.

In questo Capitolo viene descritta la scrittura di un Programma di Allenamento in Funzione Automatica. I programmi possono però essere MISTI prevedendo sia righe con Funzione Manuale che righe con Funzione Automatica. In questo caso, per la scrittura delle righe con Funzione Manuale, seguire le indicazione del Capitolo Precedente (xxxxxxx).

Una volta terminata la scrittura del Programma di Allenamento, dovrà essere inserito il nome dello stesso, riempiendo il campo Training Name (39). Attraverso il tasto 40 il programma potrà essere CARICATO per l'esecuzione (xxxxxxxxxxxxx).

Il Programma di Allenamento potrà anche essere SALVATO (Tasto 42) (xxxxxxxxxxxxxx) oppure interamente CANCELLATO, premendo il tasto 41.



r fae	orta Peso	Tempo	Wat	Refi	fan -	Media	Descriptione
1	AUTO	180	100	LIBERE		Med	RISCALDAMENTO GENERALE
2	AUTO	180	120	LIBERE		Med	RISCALDAMENTO GENERALE
3	AUTO	120	140	LIBERE		Med	RISCALDAMENTO GENERALE
4	AUTO	60	150	95		Med	RISCALDAMENTO SPECIFICO
5	AUTO	60	100	LIBERE	8	Med	RISCALDAMENTO SPECIFICO-REC
5	AUTO	60	150	100		Med	RISCALDAMENTO SPECIFICO
7	AUTO	60	100	LIBERE		Med	RISCALDAMENTO SPECIFICO-REC
в	AUTO	10	200	95		Med	RISCALDAMENTO SPECIFICO
9	AUTO	10	210	95		Med	RISCALDAMENTO SPECIFICO
0	AUTO	10	220	95		Med	RISCALDAMENTO SPECIFICO

L'immagine riporta l'esempio di un Programma di Allenamento Automatico compilato.

Una volta terminata la scrittura del Programma di Allenamento e definito il nome dello stesso, si può procedere al suo SALVATAGGIO, premendo il tasto 42. Il file sarà automaticamente posto all'interno della sottocartella "training" dentro alla cartella Magneticdays, nella memoria del dispositivo.

Per ricaricare un Programma di Allenamento salvato, premere invece il tasto 43. Si accederà alla lista dei Programmi disponibili. Selezionato il programma voluto, lo stesso sarà caricato nella videata di immissione e tramite il tasto 40, nel programma per l'esecuzione.



TRAINING

ESECUZIONE DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO



Una volta Selezionato il Programma di Allenamento voluto sulla videata di immissione, premendo il tasto 71 lo si INSERISCE per l'ESECUZIONE.



Ci ritroviamo adesso nella Videata Principale del Software Magnetic Days, con il Programma di Allenamento Caricato ma ancora in Standby.

Questo è evidenziato dal Riquadro dei dati di Sinistra (Now - X) che riporta ancora i numeri in GIALLO.

Andiamo ad analizzare i dati apparsi nella videata:

Nel campo 15 troviamo il TITOLO del Programma di Allenamento caricato

Nel campo 7 troviamo il CONTATORE degli step previsti dal Programma di Allenamento. Il numero di Destra indica il numero Totale degli step, mentre quello di Sinistra indica quale Step è caricato per l'esecuzione. I dati del campo caricato appaiono nel Riquadro Y (Step)



I singoli Campi che leggiamo nello Step, dall'alto verso il basso indicano:

- Il TEMPO di durata dello Step. Il campo durante lo svolgimento dell'Allenamento funzionerà in countdown.
- La POTENZA espressa in Watt richiesta dallo Step in esecuzione. Nel caso di Step in AUTOMATICO
 il dato rappresenterà il Master dello Step ed il sistema lo farà mantenere a prescindere dal Rapporto usato e dalla Frequenza di Pedalata (RPM) mantenuta.
- La FREQUENZA DI PEDALATA (RPM) richiesta dallo Step in esecuzione. Nel caso di Step in AUTOMATICO questo sarà l'unico dato che l'atleta dovrà sforzarsi di mantenere affinché venga svolta una corretta esecuzione del Programma di Allenamento.
- La FREQUENZA CARDIACA (BPM). E' un dato indicativo di quella che dovrebbe essere la Frequenza Cardiaca corrispondente allo Step in esecuzione. Se riportato è un dato di riferimento per l'atleta per verificare la propria condizione fisica al momento dell'esecuzione del Programma di Allenamento.
- Il GEAR. Nel caso di Step in MANUALE, il campo riporterà il corretto Rapporto (Cambio) da utilizzare per mantenere la combinazione Watt/RPM richiesta dallo Step in esecuzione. Il dato è facilmente ricavabile utilizzando lo strumento CALCOLATRICE dl software Magnetic Days.

Con la stessa sequenza descritta, nel Riquadro Z (Next Step) possiamo invece leggere i dati richiesti dallo Step SUCCESSIVO a quello in esecuzione. Nel Riquadro troviamo un ulteriore indicazione contenuta nel campo21. Questa indicazione si riferisce alla tipologia del prossimo Step di Allenamento. Se lo Step sarà in AUTOMATICO, nel campo sarà visualizzata una "A". Se invece lo Step sarà in MANUALE, nel campo sarà visualizzato il Numero del Freno previsto nello Step. In questo caso nel campo Gear troveremo probabilmente l'indicazione del Rapporto da utilizzare.

Quando il contdown dello Step in esecuzione sarà terminato, i dati del Riquadro Next Step passeranno immediatamente nel Riquadro Step, mentre nel Riquadro Next Step appariranno quelli richiesti dallo Step successivo (Tranne nel caso in cui nel Riquadro Step venga caricato l'ultimo Step del Programma di Allenamento).

Nel campo 18 viene visualizzata la Descrizione dello Step in esecuzione.

Nel campo 19 viene visualizzata la DURATA TOTALE del Programma di Allenamento caricato. Il campo resterà fisso per tutto l'Allenamento.

Nel campo 20 viene visualizzato il TEMPO RIMANENTE del Programma di Allenamento. Iniziando l'esecuzione del Programma, il campo inizia a lavorare in Countdown. Parimenti, il Tempo di Esecuzione del Programma è visualizzato dal campo TIME del Riquadro 1 (Now)



Premendo il tasto START (5) diamo inizio al Programma di Allenamento Caricato. Il Programma sarà Caricato ma CONGELATO in quanto si ATTIVERA' soltanto iniziando a Pedalare.

Questa condizione è evidenziata da:

- I Numeri del Riquadro Now (X) da Gialli sono diventati ROSSI
- Il TEMPO del Riquadro Now, indicante il Tempo Totale di Esecuzione del Programma di Allenamento e fermo

Questa Condizione di CONGELAMENTO (TIME FERMO) si presenterà anche DURANTE l'esecuzione del Programma di Allenamento, ogni volta che questo si interrompe smettendo di pedalare. Si RIATTIVERA' (TIME ATTIVO) automaticamente iniziando di nuovo a pedalare.

INIZIANDO a pedalare, si Attiva Effettivamente il Programma di Allenamento e questo è evidenziato da:

- Il TEMPO del Riquadro Now, indicante il Tempo Totale di Esecuzione del Programma di Allenamento inizia a contare il Tempo Totale di Allenamento
- Il campo 20 inizia il countdown indicando il Tempo Rimanente alla fine del Programma di Allenamento.

Ogni volta che per qualsiasi motivo si smette di pedalare, il Programma di Allenamento si congela di nuovo, tornando alla visualizzazione precedente.



Durante l'esecuzione del Programma di Allenamento, quando lo Step in esecuzione è in funzione AUTOMATICA, se l'intensità dello Step risultasse troppo elevata, si può intervenire sul Singolo Step agendo sul tasto 14 (MENO). L'intensità di Potenza (Watt) richiesta dallo Step diminuirà del valore impostato nel Set Up del Sistema.



Durante l'esecuzione del Programma di Allenamento, i singoli Step possono essere SALTATI o RIPETUTI.



Per muoversi Avanti ed Indietro fra gli Step del Programma di Allenamento, occorre prima Interromperlo premendo il tasto STOP (9).

A questo punto, utilizzando i tasti Freccia Avanti (6) / Freccia Dietro (8) si possono scorrere gli Step. Il numero dello Step selezionato apparirà nel campo 7. Scelto lo Step desiderato, si Riavvia il Programma premendo il tasto START (5).

Per visualizzare i valori degli Step, si può premere il tasto Training (16) e visualizzare l'intero Programma di Allenamento nella videata di Immissione, dalla quale tornare poi alla videata principale tramite il tasto 40

	1475		- 14	10.000		101	And A Lower Tor Share a
1	1070	10	101	1005		Infect	ALLA DARK TO ONDALE
	1070	1.00				NU	1010 A 1020170 (2020 A 2
•	6476	101	100	81		ideal .	NUCLIMATING PROPERTY
	1070	10	100	10000		Mat	MULTING NO. 10110-001
1	1076	121	194	141		trimi	NULLIMENTS INTO NO
	1070	40	100	1004		Mail	NUCLEONED PERMIT
	1076	-	-14	**		1.0ad	NULLILATION INTO DO
•	6070	10	314	11		Med	RECKLANIERTE PROFECT
	1070	-	100			NU	\$515-1140370 \$100 E1
D)			Ē		ni . Tera 14 13	hi	— D •

Volendo invece iniziare da capo il Programma di Allenamento, dopo aver premuto il tasto STOP (9), si dovrà premere il tasto RESET (10) e quindi ancora START.

Ad allenamento terminato, il sistema salverà AUTOMATICAMENTE il file dell'allenamento stesso, all'interno della cartella Magneticdays del dispositivo.