



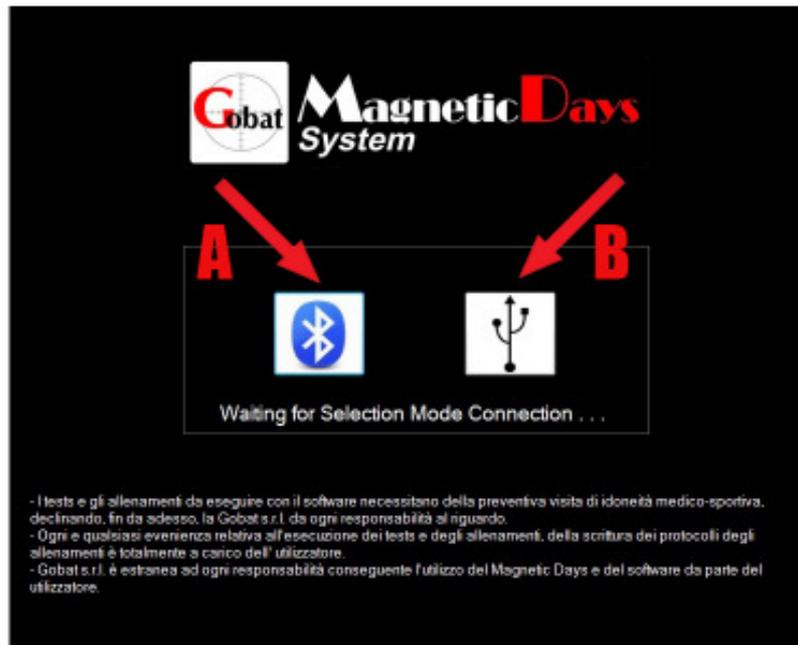
MANUALE OPERATIVO SOFTWARE PC

.4.11

INDICE

01.01.01	Scelta Collegamento Magnetic Days con PC	Pagina	3
02.01.01	Icone	Pagina	4
03.01.01	Funzioni Schermata 1	Pagina	5
04.01.01	Funzioni Schermata 2	Pagina	6
05.01.01	Funzioni Schermata 3	Pagina	8
06.01.01	Funzioni Schermata 4 - Caricamento Protocolli di Test	Pagina	11
07.01.01	Funzioni Schermata 5 - Caricamento Allenamenti	Pagina	13
08.01.01	Funzioni Set Up 1 - Magnetic Days	Pagina	18
09.01.01	Funzioni Set Up 2 - SRM	Pagina	22
10.01.01	Funzione Set Up 3 - Dati Personali	Pagina	23
11.01.01	Funzioni di Utilizzo 1 - Manuale	Pagina	24
12.01.01	Funzioni di Utilizzo 2 - Automatico	Pagina	25
13.01.01	Funzioni di Utilizzo 3 - Test	Pagina	26
13.02.01	Caricamento Dati con Sincronizzazione da Cloud	Pagina	27
13.03.01	Caricamento Dati da Computer	Pagina	30
13.04.01	Salvataggio del Test	Pagina	33
14.01.01	Funzioni di Utilizzo 4 - Training	Pagina	37
14.02.01	Scrittura di un Programma di Allenamento	Pagina	38
14.02.02	Manuale	Pagina	39
14.02.03	Automatico	Pagina	43
14.03.01	Salvataggio di un Programma di Allenamento	Pagina	47
14.04.01	Caricamento di un Programma di Allenamento	Pagina	49
14.05.01	Esecuzione di un Programma di Allenamento	Pagina	52
14.06.01	Salvataggio di un Allenamento Eseguito	Pagina	56
15.01.01	Messaggi	Pagina	58

SCELTA COLLEGAMENTO MAGNETIC DAYS / PC



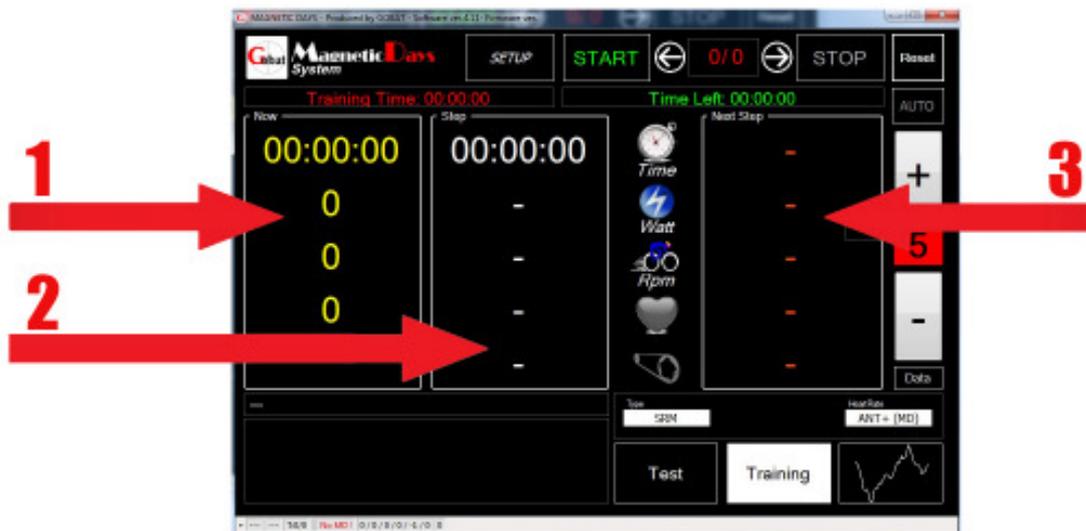
- A - BLUETOOTH** - Il collegamento MD/PC avviene via Bluetooth. Il collegamento è funzione dell'elettronica installata sull' MD
BT3 - Collegamento via Bluetooth 2
BT4 - Collegamento via Bluetooth Low Energy
Il collegamento è naturalmente anche funzione del tipo di dispositivo Bluetooth presente nel PC. Anche le procedure di collegamento richieste dal Computer sono funzionali al sistema operativo installato nel computer stesso.,
- B - USB** - Il collegamento MD/PC avviene attraverso il cavo USB. Il riconoscimento dell' MD da parte del PC è funzione della corretta installazione dei driver al momento del download e dell'installazione del software MD sul computer. I sistemi supportati sono XP / Vista / W7 / W8.

ICONE



- 25 - TIME - L'Icona indica il tempo attivo di utilizzo espresso in Ore / Minuti / Secondi
Si attiva iniziando a pedalare e si interrompe fermandosi
- 26 - 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)
- 27 - RPM - L'icona indica gli RPM (Round per Minute) e rappresenta la Velocità intesa nell'allenamento come frequenza di pedalata al minuto
- 28 - BPM - L'icona rappresenta la Frequenza Cardiaca espressa in Battiti al Minuto
- 29 - GEAR - L'icona rappresenta il Rapporto Meccanico (settaggio del cambio) da utilizzare durante l'allenamento

FUNZIONI SCHERMATA 1



- 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.
- 2 - 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
- 3 - NEXT STEP - 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

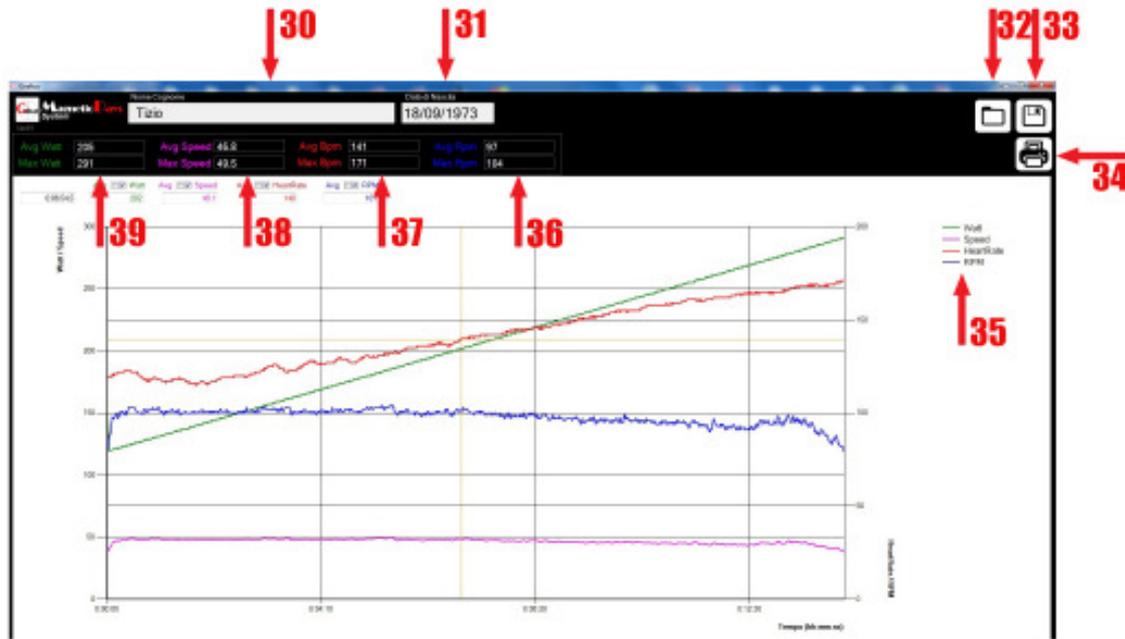
FUNZIONI SCHERMATA 2



- 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

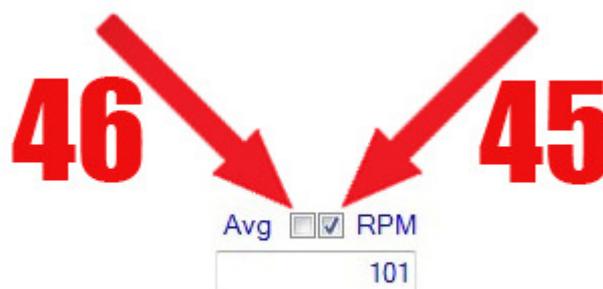
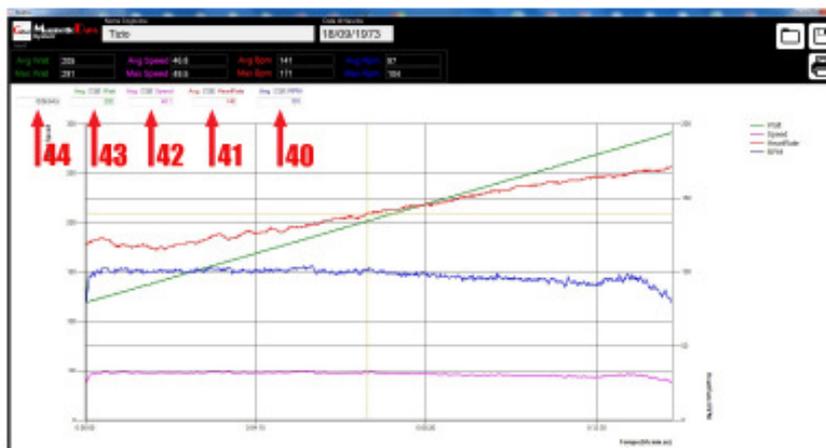
- 13 - BRAKE - Il campo visualizza la posizione del freno quando in funzione Manuale. Se in funzione Auto, il campo indica la lettera "A"
- 14 - MENO - Il tasto permette di diminuire le posizioni del freno quando in funzione Manuale e le diminuzioni di Watt quando in funzione Auto
- 15 - DATA - Il tasto permette di accedere alla videata di inserimento dati personali per la sincronizzazione con il Cloud Magnetic Days
- 16 - VIS. SETUP - Nel campo sono riportate le principali informazioni di settaggio impostate nell'apposita videata. Il primo dato a sinistra indica la fonte dei dati del sistema (Magnetic Days / SRM). Il secondo campo indica il livello del filtro dati inserito. Il terzo campo indica il settaggio della fascia cardio
- 17 - GRAPH. - Il tasto permette di accedere alla videata dei grafici dalla quale è anche possibile SALVARE l'allenamento eseguito
- 18 - TRAINING - Il tasto permette di accedere alla videata di Scrittura/Caricamento dei programmi di allenamento
- 19 - TEST - Il tasto permette di accedere alla videata di Caricamento dei protocolli di test
- 20 - NOTE - Il campo visualizza le note del passo di programma di allenamento in esecuzione al momento
- 21 - TITOLO - Il campo visualizza il nome del programma di allenamento in esecuzione al momento
- 22 - TRAINING TIME - Il campo visualizza la durata totale del programma di allenamento caricato
- 23 - TIME LEF - Il campo visualizza il tempo restante al termine del programma di allenamento
- 24 - 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).

FUNZIONI SCHERMATA 3



- 30 - ATLETA** - Il campo riporta il nome dell'Atleta che sta eseguendo il programma di allenamento
- 31 - DATA** - Il campo riporta la data di nascita dell'Atleta che sta eseguendo il programma di allenamento
- 32 - LOAD** - Il tasto permette di ricaricare un programma di allenamento eseguito per una sua analisi. Premendo il tasto si accede ad una finestra di Windows dove ricercare il file voluto.
- 33 - SAVE** - Il tasto permette di salvare il programma di allenamento eseguito. Premendo il tasto si accede ad una finestra di Windows dove scegliere la cartella di destinazione e confermare il salvataggio.
- 34 - PRINT** - Il tasto permette la stampa del grafico. Premendo il tasto si accede ad una finestra di Windows dove scegliere la stampante con cui eseguire la stampa.
- 35 - LEGEND** - Il campo riporta la spiegazione dei colori delle curve dei valori. Il tasto riallinea dall'inizio il programma di allenamento

- 36 - AVG/MAX RPM - I due campi riportano i valori medio e massimo degli RPM (Frequenza di pedalata) generati durante l'intero allenamento.
- 37 - AVG/MAX BPM - I due campi riportano i valori medio e massimo dei BPM (Frequenza cardiaca) generati durante l'intero allenamento.
- 38 - AVG/MAX SPEED - I due campi riportano i valori medio e massimo della VELOCITA' generati durante l'intero allenamento.
- 39 - AVG/MAX WATT - I due campi riportano i valori medio e massimo dei WATT (Potenza) generati durante l'intero allenamento.

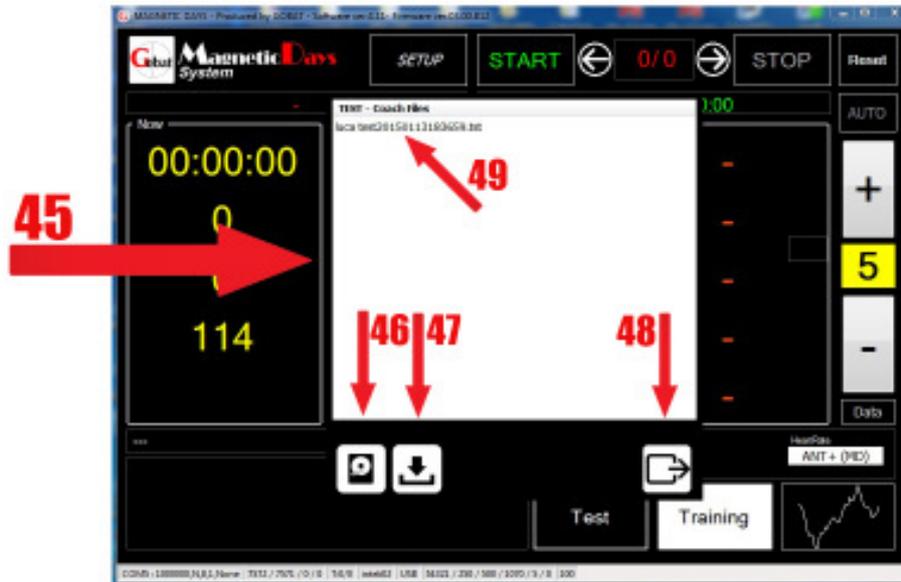


- 40 - SELEZIONE RPM - Nel sistema dei tre campi, si può spuntare il valore della curva che si vuole visualizzare (45 per i Valori Puri e 46 per i valori mediati) riferita al parametro RPM. Nel campo inferiore viene visualizzato il valore registrato di RPM nel punto scelto con il cursore all'interno del grafico
- 41 - AVG/MAX BPM - Nel sistema dei tre campi, si può spuntare il valore della curva che si vuole visualizzare (45 per i Valori Puri e 46 per i valori mediati) riferita al parametro BPM. Nel campo inferiore viene visualizzato il valore registrato di BPM nel punto scelto con il cursore all'interno del grafico

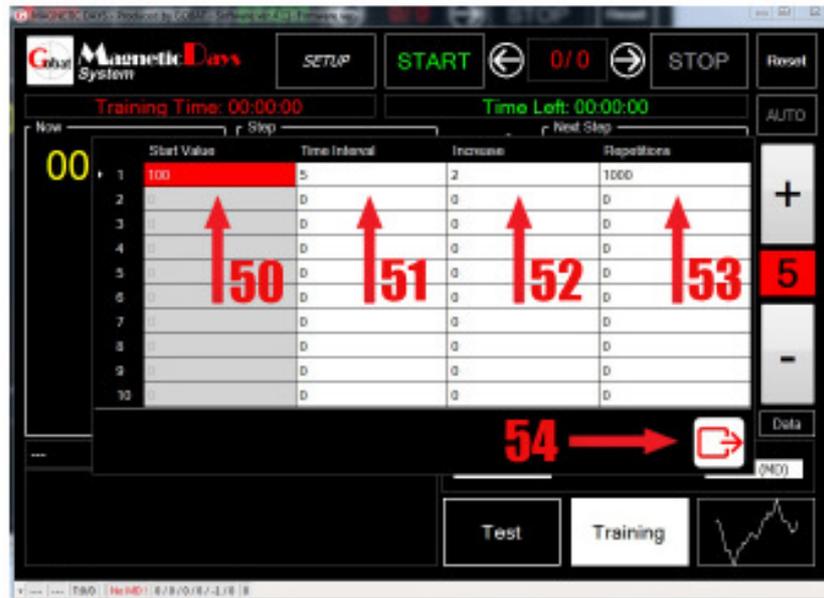
- 42 - SELEZIONE - SPEED** - Nel sistema dei tre campi, si può spuntare il valore della curva che si vuole visualizzare (45 per i Valori Puri e 46 per i valori mediati) riferita al parametro Velocità. Nel campo inferiore viene visualizzato il valore registrato di Velocità nel punto scelto con il cursore all'interno del grafico
- 43 - AVG/MAX - WATT** - Nel sistema dei tre campi, si può spuntare il valore della curva che si vuole visualizzare (45 per i Valori Puri e 46 per i valori mediati) riferita al parametro WATT. Nel campo inferiore viene visualizzato il valore registrato di WATT nel punto scelto con il cursore all'interno del grafico.
- 44 - TIME** - Nel campo viene indicato il Tempo dall'inizio dell'allenamento visualizzato, corrispondente al punto scelto con il cursore all'interno del grafico.

FUNZIONI SCHERMATA 4

CARICAMENTO PROTOCOLLI DI TEST



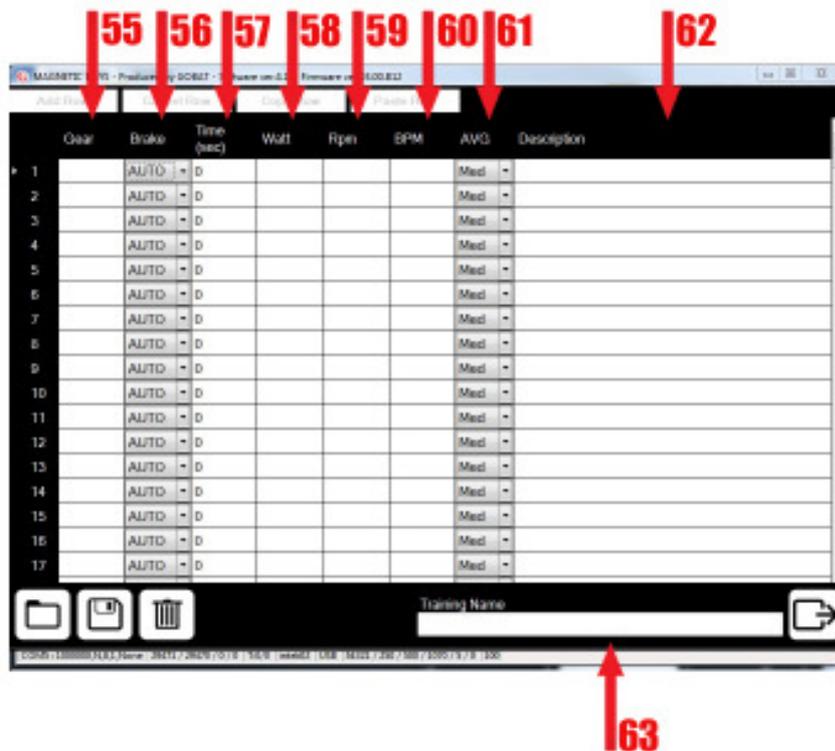
- 45 - VIDEATA CARICAMENTO - La videata su cui si transitano i protocolli di allenamento e gli allenamenti eseguiti.
- 46 - UPLOAD DA MEMORIA - Il tasto permette di accedere alla videata windows di scelta cartella su cui selezionare il file di protocollo test da caricare
- 47 - DOWNLOAD PORTALE - Il tasto permette eseguire il download dal portale per sincronizzare i file di protocollo/test eseguiti fra la propria pagina web MD e la memoria del PC
- 48 - ENTER - Il tasto permette di caricare il file selezionato nella finestra
- 49 - FILE - La lista riporta tutti i file disponibili, suddivisi dal codice fra Protocolli Test da eseguire e Test eseguiti. Selezionando il file desiderato, fra quelli dei protocolli, si predispongono al caricamento



- 50 - START POWER - Il campo riporta la potenza di partenza del test
- 51 - TIME INTERVAL - Il campo riporta il tempo di durata dello step incrementale
- 52 - INCREASE - Il campo riporta il valore di incremento di potenza dello step
- 53 - REPETITION - Il campo riporta il numero di ripetizioni dello step impostato. Attraverso questo campo si possono impostare protocolli incrementali variabili.

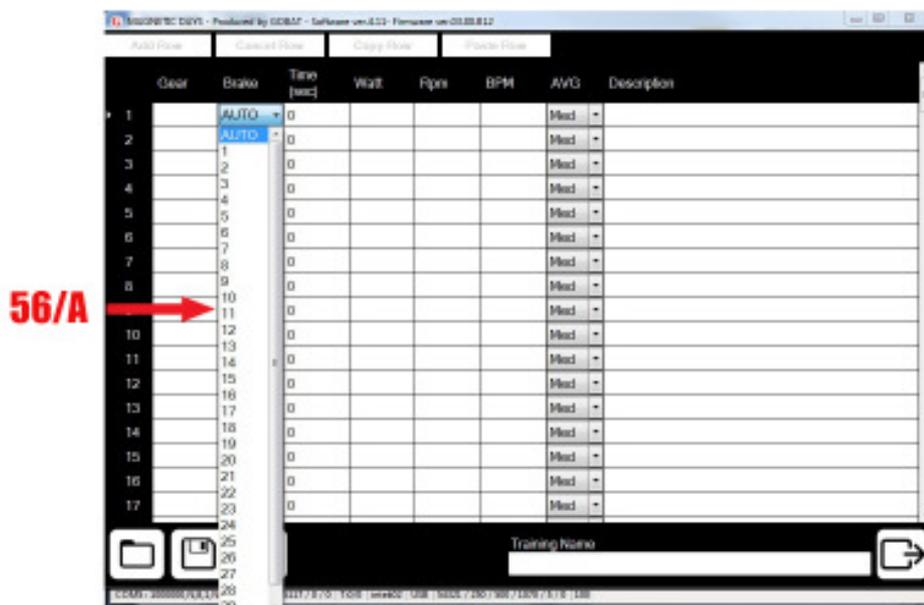
FUNZIONI SCHERMATA 5

CARICAMENTO ALLENAMENTI

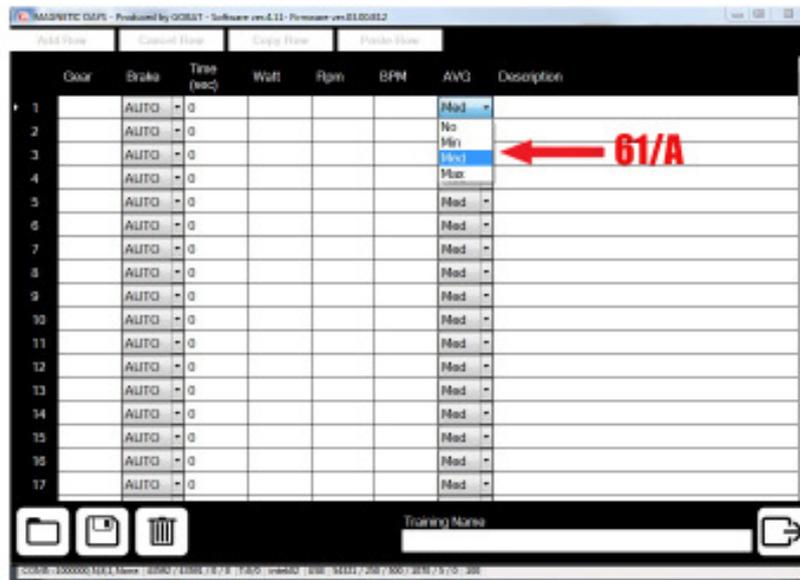


- 55 - GEAR - Nel campo si inserisce il rapporto indicato per ottenere, a freno fisso, il valore di Watt richiesto in funzione degli RPM impostati. Il campo è alfanumerico e la scrittura è libera. Il campo è facoltativo
- 56 - BRAKE - Nel campo si sceglie il valore di freno (1-25 o 1-30) richiesto per 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
- 57 - TIME - Nel campo si inserisce il valore del Tempo (espresso in secondi) di durata dello step di allenamento. Il campo è OBBLIGATORIO.
- 58 - 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.
- 59 - 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”.

- 60 - HEART FREQ. - Nel campo si inserisce il numero di BPM previsto per lo step di allenamento. Il campo è facoltativo
- 61 - FILTER - Nel campo si sceglie il valore di filtro di lettura per il singolo step di allenamento. Il valore di default è MED.
- 62 - DESCRIPTION - Nel campo si inserisce la descrizione del singolo step di allenamento.
- 63 - 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.



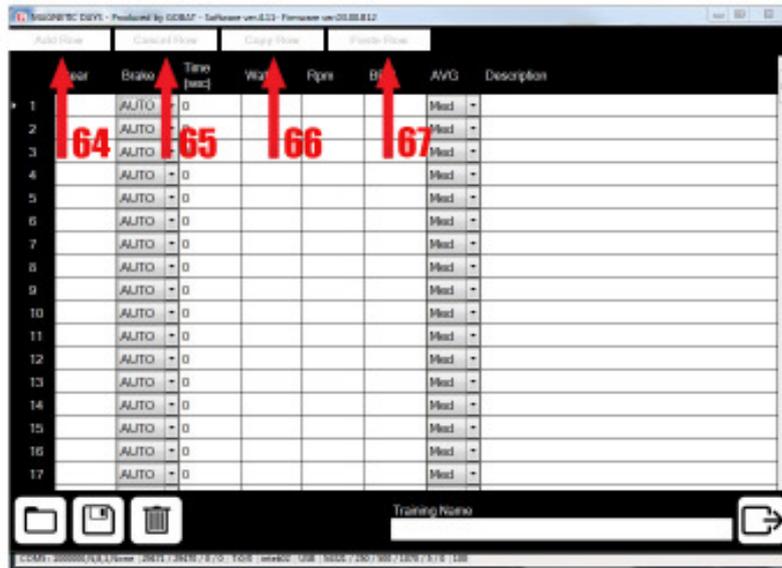
- 56/A - BRAKE MENU - Il menu a tenda di scelta del Freno oltre al campo di default "AUTO", riporta tutti i freni fissi possibili per il MD collegato al momento al PC.



56/A - FILTER MENU - 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.



Row	Bike	Time (min)	Wt	Pops	Br	AVG	Description
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	
10	AUTO	0				Med	
11	AUTO	0				Med	
12	AUTO	0				Med	
13	AUTO	0				Med	
14	AUTO	0				Med	
15	AUTO	0				Med	
16	AUTO	0				Med	
17	AUTO	0				Med	

- 64 - ADD ROW** - Nel campo si inserisce il numero della riga che si vuole aggiungere scrivendo il programma di allenamento

- 65 - CANCEL ROW** - Nel campo si inserisce il numero della riga che si vuole cancellare scrivendo il programma di allenamento. Possono essere selezionate una o più righe.

- 66 - COPY ROW** - Nel campo si inserisce il numero della riga che si vuole copiare scrivendo il programma di allenamento. Possono essere selezionate una o più righe.

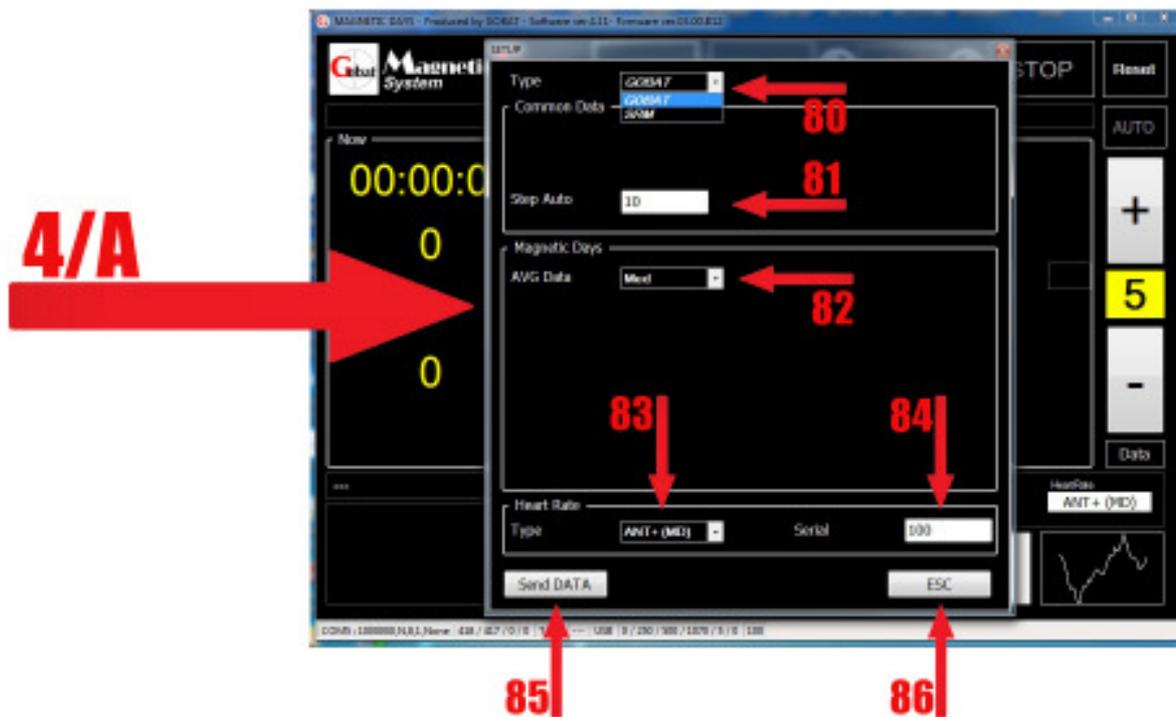
- 67 - PASTE ROW** - Nel campo si inserisce il numero della riga che si vuole incollare scrivendo il programma di allenamento. Possono essere selezionate una o più righe.



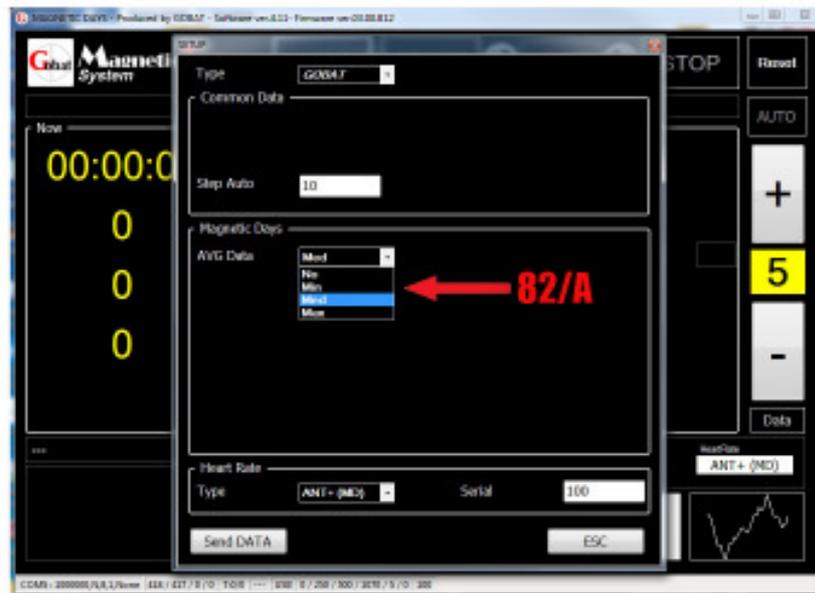
- 68 - LOAD PROGRAM - Premendo il tasto si accede alla videata di Windows attraverso la quale si può caricare un programma di allenamento contenuto nella memoria del computer
- 69 - SAVE PROGRAM - Premendo il tasto si accede alla videata di Windows dove si può salvare nella memoria del computer un programma di allenamento scritto.
- 70 - CANCEL PROGRAM - Premendo il tasto si cancella il programma di allenamento al momento visualizzato nella maschera di scrittura.
- 71 - EXECUTE PROGRAM - Premendo il tasto si passa il programma visualizzato alla funzione di esecuzione dello stesso.

FUNZIONI SETUP 1

Magnetic Days



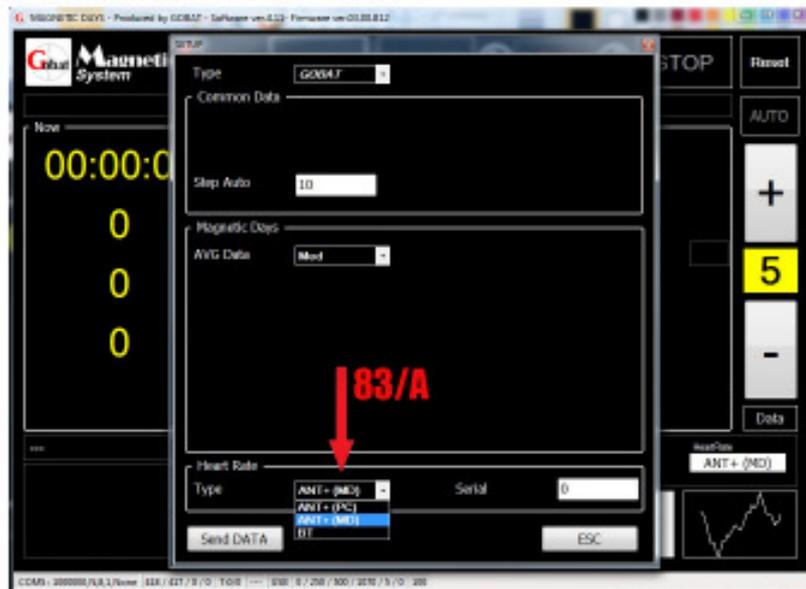
- 4/A** - VIDEATA - La finestra principale di settaggio del sistema
- 80** - SOURCE - Il menu a tenda permette la scelta della fonte dei dati di visualizzazione. E' possibile scegliere fra la matematica interna del sistema Magnetic Days od il segnale radio Ant+ proveniente dal Powermeter SRM
- 81** - INCREM. WATT - Nel campo si può inserire il valore desiderato di incremento/decremento di watt ad ogni clic dei tasti più o meno nella funzione Auto



82 - FILTRO - Con il menù a tenda si può scegliere il filtro di lettura dei dati del sistema, **82/A** 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.



83 - FASCIA - Con il menù a tenda si può scegliere il tipo di collegamento al sistema
83A - CARDIO della fascia cardio di cui si dispone. Le possibilità di scelta sono:

ANT+ MD - Avendo a disposizione una fascia cardio Ant+ la si collega al sistema attraverso l'antenna del Magnetic Days

ANT+ PC - Avendo a disposizione una fascia cardio Ant+ la si collega al sistema attraverso una chiavetta Ant+ inserita nel PC o compresa all'interno del Tablet/Smartphone utilizzato

BT - Avendo a disposizione una fascia cardio Bluetooth, la si collega al sistema attraverso il collegamento Bluetooth del PC o del Tablet/Smartphone utilizzato. La compatibilità fra fascia e dispositivo è funzione dei sistemi operativi dei singoli strumenti.

Il MD con elettronica BT4 trasmette i propri dati ai dispositivi Tablet/Smartphone attraverso un'antenna Bluetooth Low Energy. Nel caso della scelta ANT+MD anche la frequenza cardiaca arriva ai dispositivi via BT pur utilizzando una fascia Ant+. Per questo collegamento, i dispositivi con sistema operativo Android, devono avere installata una versione non inferiore alla 4.3

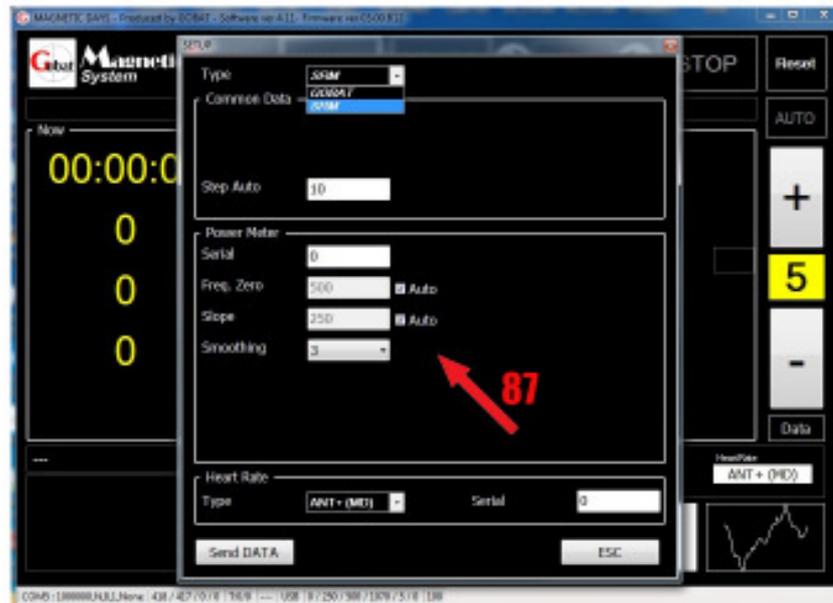
Il valore impostato di default è ANT+ MD.

84 - CODICE - Utilizzando una fascia cardio Ant+ nella finestra va inserito il codice della stessa
 FASCIA 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.

- 85** - SEND DATA - Il tasto permette di far memorizzare all' MD collegato il settaggio impostato
- 86** - ESC - Il tasto permette di uscire dalla videata di settaggio

FUNZIONI SETUP 2

SRM



- 87** - **SETUP** - Selezionando la fonte dei dati dal Powermeter SRM, si accede ai campi di impostazione per l'accoppiamento Ant+ con il sistema SRM. Restano validi i settaggi dei campi Step Watt (81), Fascia Cardio (84 ed 84) ed i due tasti funzionali (85 ed 86).

Con la scelta SRM si cambia anche la grafica del Quadro di visualizzazione dati NOW. Invece di avere tutti i campi in GIALLO, i campi dei dati acquisiscono un colore in funzione del dato stesso:

TEMPO - GIALLO

WATT - VERDE

RPM - BLU

CUORE - ROSSO

FUNZIONI SETUP 3

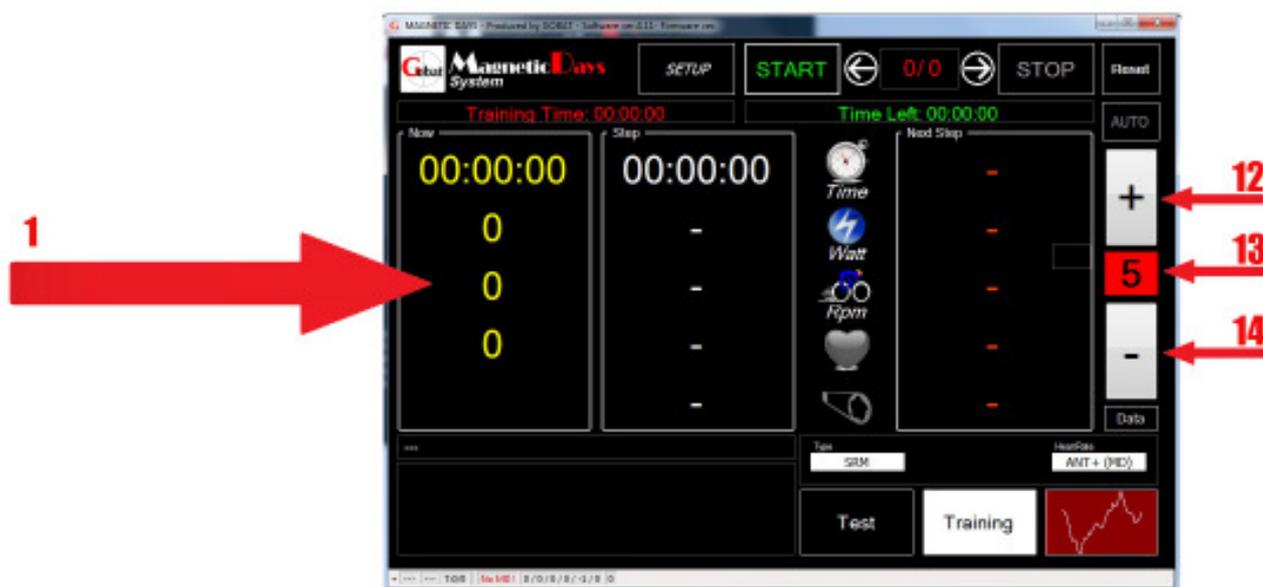
DATI PERSONALI



- 15/A** - VIDEATA - La finestra principale di inserimento dati personali per la sincronizzazione con il cloud di Magnetic Days
- 88** - NOME - Nome dell'Utilizzatore del Sistema di Allenamento
- 89** - COGNOME - Cognome dell'Utilizzatore del Sistema di Allenamento
- 90** - NASCITA - .Data di Nascita dell'Utilizzatore del Sistema di Allenamento
- 91** - LOGIN - Login 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.
- 92** - 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.
- 93** - SERIAL NUMBER MD - Numero di Serie del Magnetic Days che si utilizza per il test/allenamento
- 94** - ENTER - Tasto di conferma inserimento dati
- 95** - CANCEL - Tasto di cancellazione dati

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 (Colorati in base alla funzione se selezionato SRM - Vedi Pag. 22).

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).

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 - MD6-30). La posizione del freno è visualizzata nella finestra 13. (Nel caso di utilizzo del MD con freno manuale - MD4-6 - 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 clic dei tasti, la forza frenante incrementerà o diminuirà del valore impostato nella videata di Set Up, nel campo 81. L'unico Quadro dove appaiono i dati è quello di sinistra " NOW ". I dati, se selezionata la matematica Magnetic Days, appaiono tutti in GIALLO (Colorati in base alla funzione se selezionato SRM - Vedi Pag. 22).

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 - MD4-6 - la funzione NON sarà disponibile.

FUNZIONE DI UTILIZZO 3 TEST



Una delle principali innovazioni di Magnetic Days, è la possibilità di eseguire Test Incrementali gestiti automaticamente dal sistema. I protocolli di test NON possono essere scritti attraverso l'uso del software, ma ricevuti dal proprio Coach e generati con il software professionale Cyber Test. I protocolli possono essere ricevuti via USB, via E-mail o scaricati attraverso il Cloud Training System del portale www.magneticdays.com.
 I file possono essere selezionati in due diversi modi.

Come primo passo, dalla videata principale del software, premere il tasto Test (19)

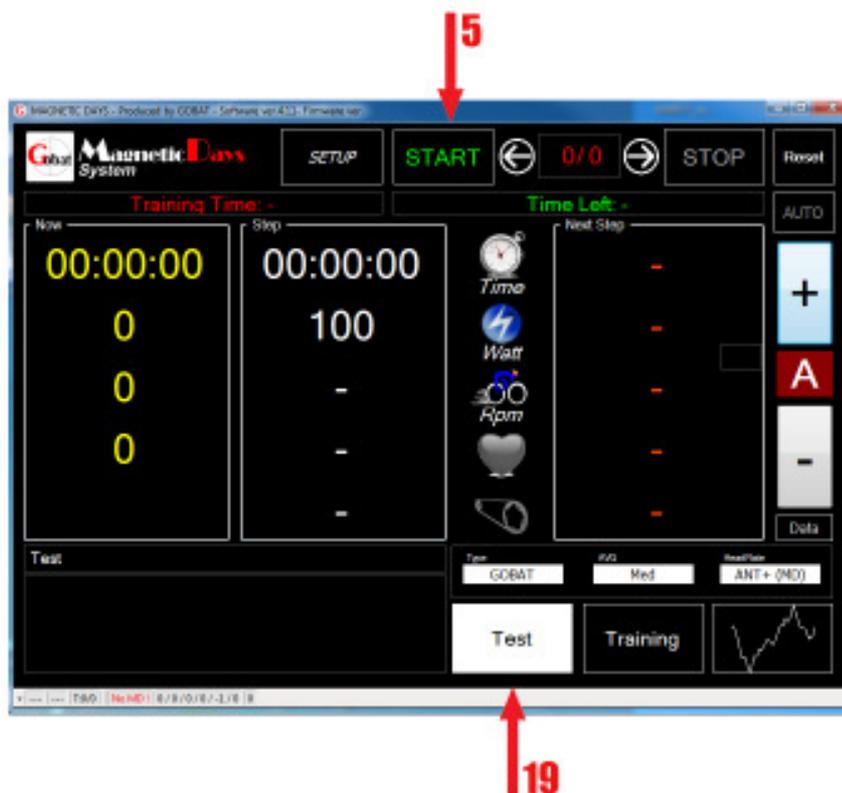
A questo punto si possono verificare due situazioni, in funzione dell' avere o meno inserito i dati di ID e PASSWORD nella videata di inserimento dati (Vedi - Funzioni Set Up 3)



Il Protocollo di Test sarà a questo punto visualizzato nella maschera e lo si potrà definitivamente caricare per l'esecuzione premendo il Tasto 97.



Torneremo a questo punto alla Videata Principale dove il Protocollo di Test è stato inserito. Questo è evidenziato dal tasto TEST (19) che adesso è in REVERSE. Per iniziare il Test, è adesso necessario premere il Tasto START (5)





Una volta premuto il tasto Start, il Protocollo è ATTIVO.

I Numeri del riquadro NOW da GIALLI diventano VERDI, Il campo TEMPO (100) inizia a lampeggiare ed il Tasto Start (5) si trasforma in tasto PAUSE.

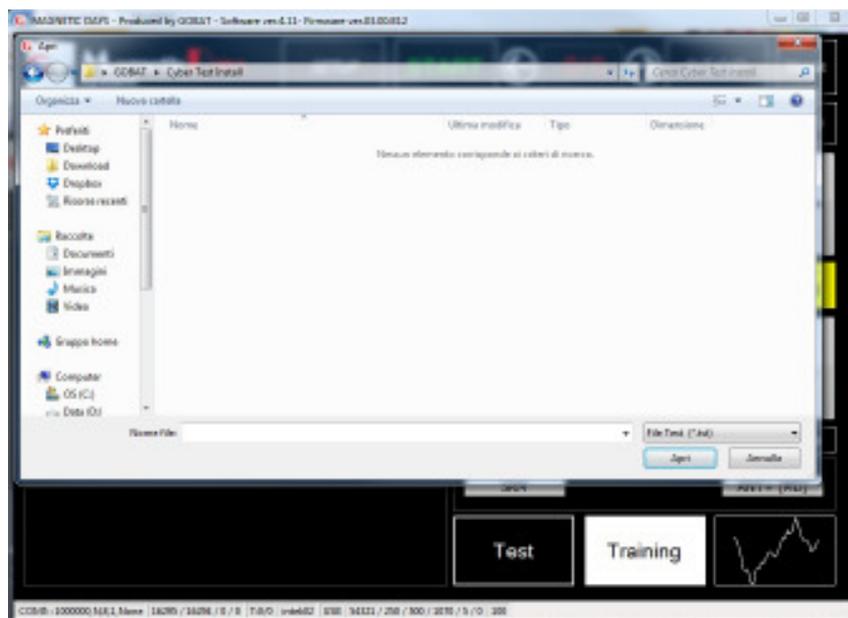
Iniziando a pedalare il tempo smette di lampeggiare, appaiono i dati generati nel riquadro NOW mentre nel riquadro STEP scorre lo svolgimento del Protocollo di Test, con il Tempo che indica in Count Down i singoli step previsti dal protocollo ed il valore di Watt quello dello step in corso. Il sistema si regolerà AUTOMATICAMENTE per mantenere il livello di Watt previsto, a prescindere dal rapporto utilizzato (che sarà un rapporto fisso, PREFERIBILMENTE non più corto di un 15) e dalla Frequenza di Pedalata (RPM) mantenuta (questo è un IMPORTANTE dato rilevabile dal test in quanto l' Atleta si esprimerà nelle sue condizioni NATURALI di adattamento allo sforzo).

Il test proseguirà fino a che l' Atleta riuscirà a mantenere lo sforzo progressivamente incrementale. Al momento che si smetterà di pedalare in quanto non si riesce ad andare oltre, il test si interromperà automaticamente.

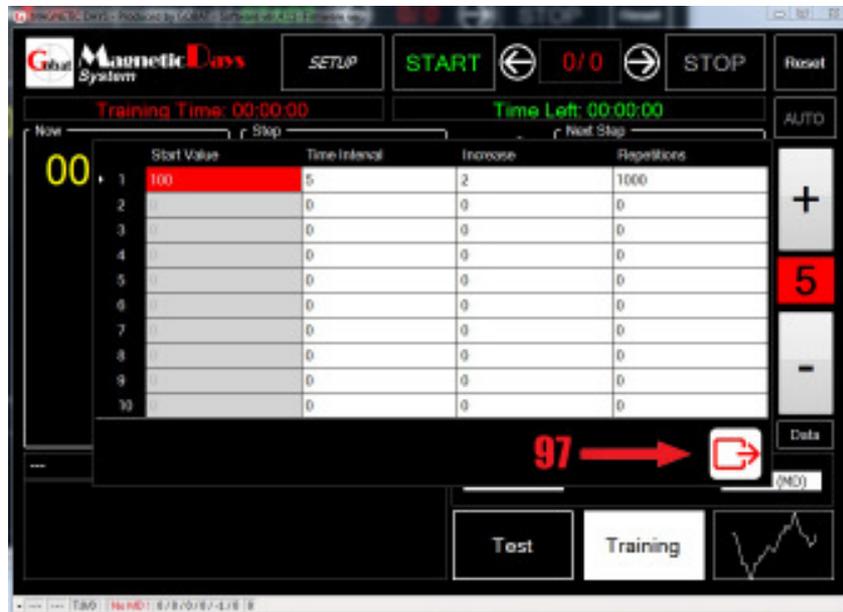
TEST

CARICAMENTO DATI DA COMPUTER

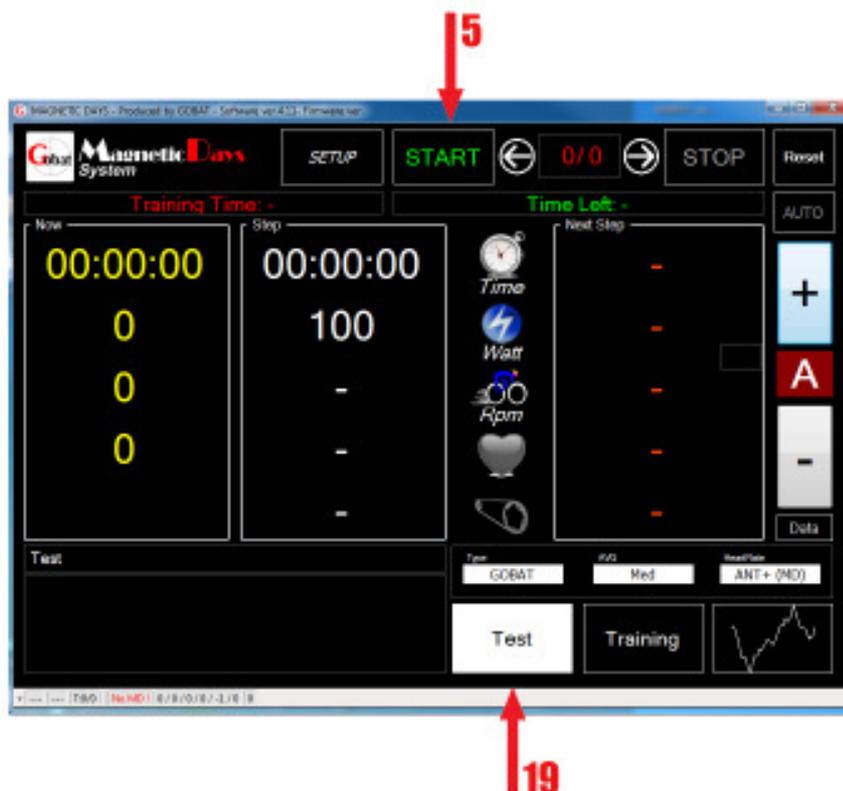
Nel caso di **ASSENZA** di ID e **PASSWORD** inserite nella videata Dati, si aprirà la finestra di windows dalla quale selezionare il Protocollo di Test che si vuol eseguire. Una volta selezionato il File, premendo il tasto **APRI** di windows, il Protocollo verrà caricato nel software.



Il Protocollo di Test sarà a questo punto visualizzato nella maschera e lo si potrà definitivamente caricare per l'esecuzione premendo il Tasto 97.



Torneremo a questo punto alla Videata Principale dove il Protocollo di Test è stato inserito. Questo è evidenziato dal tasto TEST (19) che adesso è in REVERSE. Per iniziare il Test, è adesso necessario premere il Tasto START (5)





Una volta premuto il tasto Start, il Protocollo è ATTIVO.

I Numeri del riquadro NOW da GIALLI diventano VERDI, Il campo TEMPO (100) inizia a lampeggiare ed il Tasto Start (5) si trasforma in tasto PAUSE.

Iniziando a pedalare il tempo smette di lampeggiare, appaiono i dati generati nel riquadro NOW mentre nel riquadro STEP scorre lo svolgimento del Protocollo di Test, con il Tempo che indica in Count Down i singoli step previsti dal protocollo ed il valore di Watt quello dello step in corso. Il sistema si regolerà AUTOMATICAMENTE per mantenere il livello di Watt previsto, a prescindere dal rapporto utilizzato (che sarà un rapporto fisso, PREFERIBILMENTE non più corto di un 15) e dalla Frequenza di Pedalata (RPM) mantenuta (questo è un IMPORTANTE dato rilevabile dal test in quanto l' Atleta si esprimerà nelle sue condizioni NATURALI di adattamento allo sforzo).

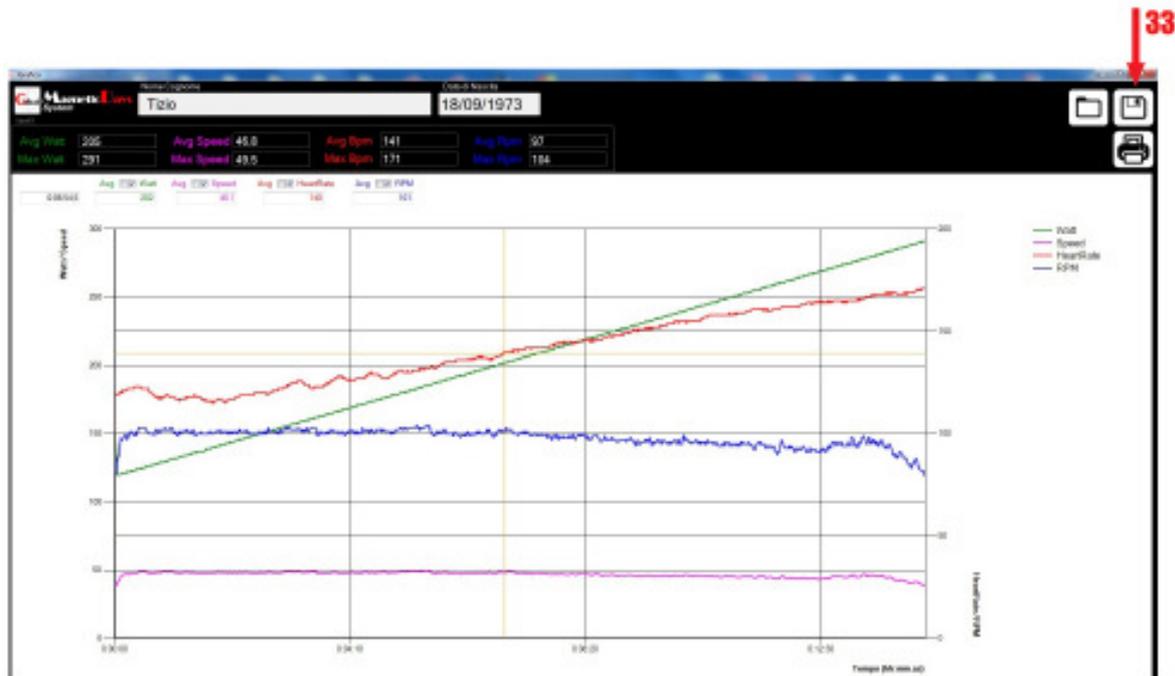
Il test proseguirà fino a che l' Atleta riuscirà a mantenere lo sforzo progressivamente incrementale. Al momento che si smetterà di pedalare in quanto non si riesce ad andare oltre, il test si interromperà automaticamente.

TEST

SALVATAGGIO TEST



A Test ultimato, si dovrà procedere al salvataggio del File generato. Premendo il tasto 17 si accede alla videata dei GRAFICI attraverso la quale si potranno generare i DUE file di salvataggio del Test effettuato. Uno dei due File sarà in formato .CWS e potrà essere visualizzato sia con Excell che con tutti i principali programmi di analisi dati, scaricabili via internet. Il secondo file sarà in formato .ALL e potrà essere inviato al Coach per l'analisi attraverso il software professionale Cyber Test.



Nella videata dei Grafici, sarà visualizzato l'intero Test eseguito tramite 4 curve colorate.
 La linea VERDE raffigura l'andamento della Potenza espressa (WATT)
 La linea ROSSA raffigura l'andamento della Frequenza Cardiaca (BPM)
 La linea BLU raffigura l'andamento della Frequenza di Pedalata (RPM)
 La linea ROSA raffigura l'andamento della Velocità

Nel Campo NOME, sarà riportato il Nome dell' Atleta eventualmente inserito nel campo Nome e Cognome della Videata Set Up 3 - Dati Personali.
 Nel caso tali campi non siano stati riempiti, il campo NOME sarà in BIANCO.

Premendo il Tasto 33 si procederà all' effettivo SALVATAGGIO del file nelle due versioni indicate.



Si apre così la finestra di windows tramite la quale è possibile salvare i due file nella cartella voluta. Il nome dei file riporterà:

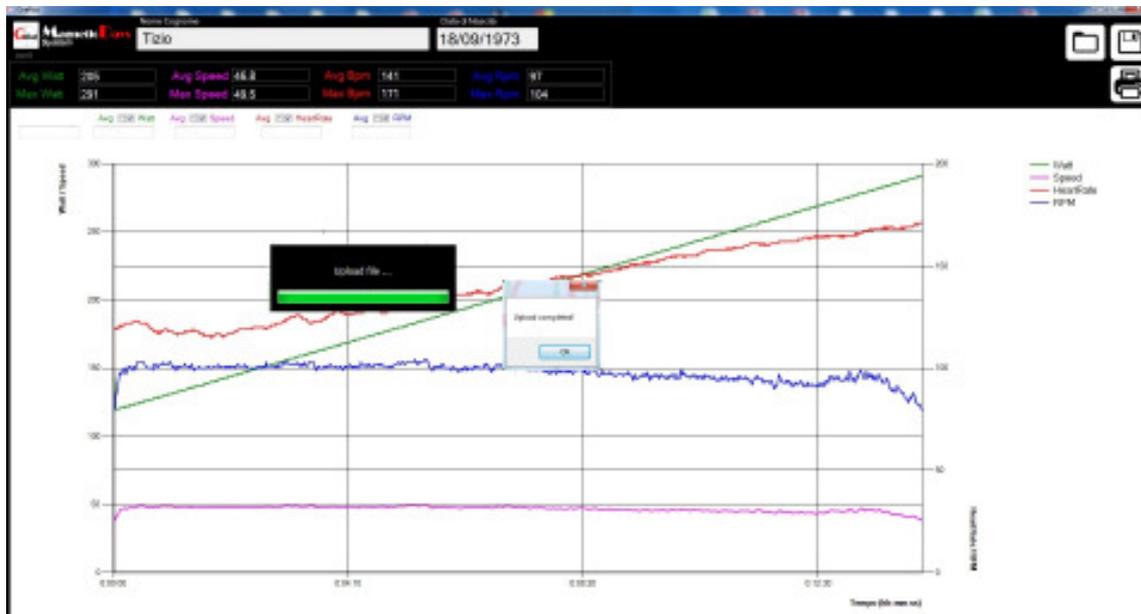
Nel caso il campo NOME della videata precedente sia riempito con il Nome Atleta del Set Up Dati Personali - Nome Atleta / Data / Ora.

Il File sarà comunque nominabile a scelta dell' Atleta. Entrambi i file avranno lo stesso nome ma formato diverso.

Nel caso il campo NOME della videata precedente NON sia riempito con il Nome Atleta del Set Up Dati Personali - Data / Ora.

Il File sarà comunque nominabile a scelta dell' Atleta, eventualmente inserendovi il proprio Nome, non estratto in automatico in quanto mancante.

Entrambi i file avranno lo stesso nome ma formato diverso.



Una volta premuto il tasto SALVA della videata di windows, nel caso siano presenti i dati ID e PASSWORD nella videata si Set Up 3 - Dati Personali, avverrà automaticamente anche l'UPLOAD del file .ALL nel Cloud Training System

Nel caso il campo NOME della videata precedente sia riempito con il Nome Atleta del Set Up Dati Personali - Nome Atleta / Data / Ora.
 Il File sarà comunque nominabile a scelta dell' Atleta. Entrambi i file avranno lo stesso nome ma formato diverso.

Nel caso il campo NOME della videata precedente NON sia riempito con il Nome Atleta del Set Up Dati Personali - Data / Ora.
 Il File sarà comunque nominabile a scelta dell' Atleta, eventualmente inserendovi il proprio Nome, non estratto in automatico in quanto mancante.
 Entrambi i file avranno lo stesso nome ma formato diverso.

FUNZIONE DI UTILIZZO 4 TRAINING



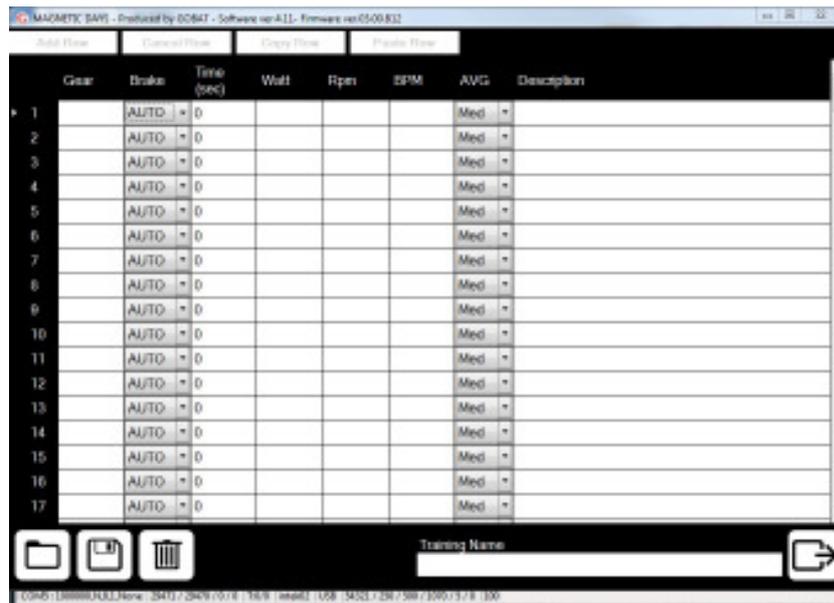
L'altra grande innovazione di Magnetic Days, è la possibilità di eseguire Allenamenti Personalizzati gestiti automaticamente dal sistema. I protocolli di Allenamento possono essere scritti direttamente dall'Atleta oppure ricevuti dal proprio Coach che li ha generati con il software professionale Cyber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

Come primo passo, dalla videata principale del software, premere il tasto Test (18) 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



La videata di scrittura dei programmi di Allenamento, consente di inserire liberamente i nostri programmi composti di vari STEP.

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.

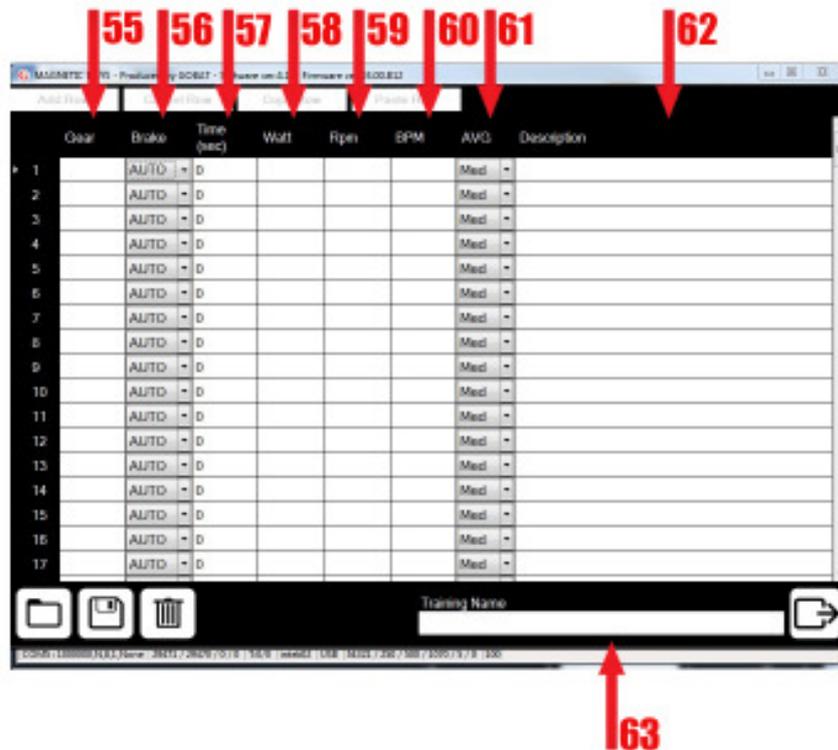
Lavorando in funzione Manuale, il lavoro svolto in termini di Potenza generata sarà naturalmente funzione del Rapporto utilizzato, del livello di Freno Fisso selezionato e della Frequenza di Pedalata (RPM).

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

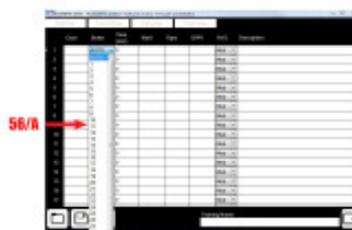


Siamo adesso a scrivere uno Step di Allenamento in funzione Manuale.

Essendo il Rapporto utilizzato importante, in questo caso è consigliabile inserire nel primo campo della riga (Gear - 55) 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 - 56) 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 - 57) si deve inserire il Tempo di durata dello Step. Il valore è sempre espresso in SECONDI. Il campo è OBBLIGATORIO.

Nel quarto campo (Watt - 58) 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 - 59) 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 - 60) si deve inserire il valore di Frequenza Cardiaca indicativa per il lavoro richiesto dello Step. Il campo è Facoltativo.

Nel settimo campo (AVG - 61) 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.)

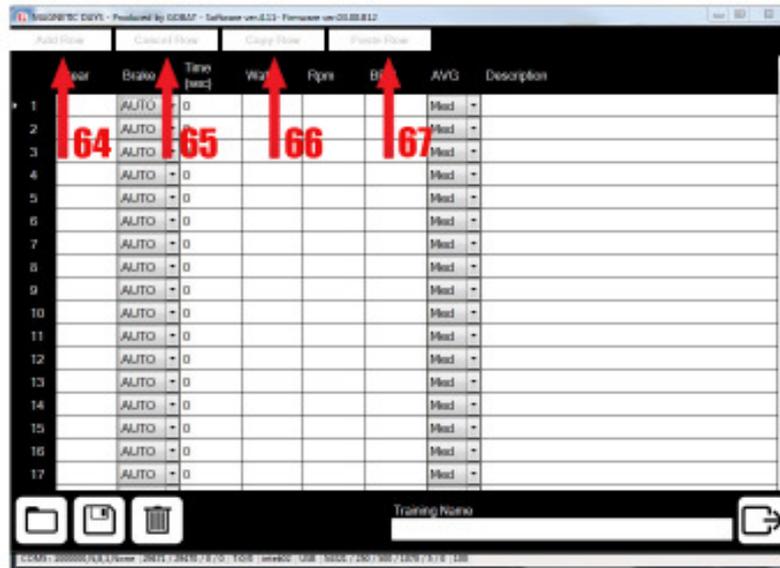
Il valore impostato di default è MED.



Nell'ottavo campo (Description - 62) si può riportare una descrizione del lavoro che lo step di allenamento prevede. Il campo è Facoltativo.

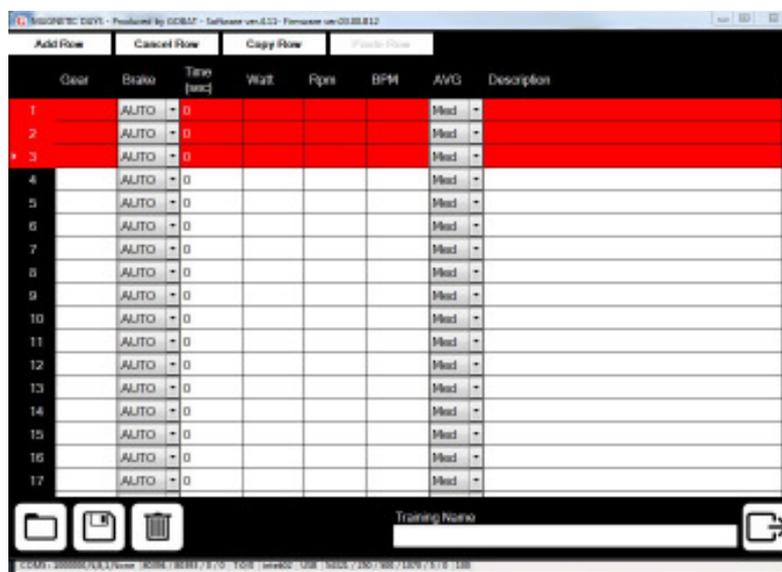
Terminata la scrittura della prima riga si passa alla successiva seguendo lo stesso criterio di scrittura.

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 (14.02.03).

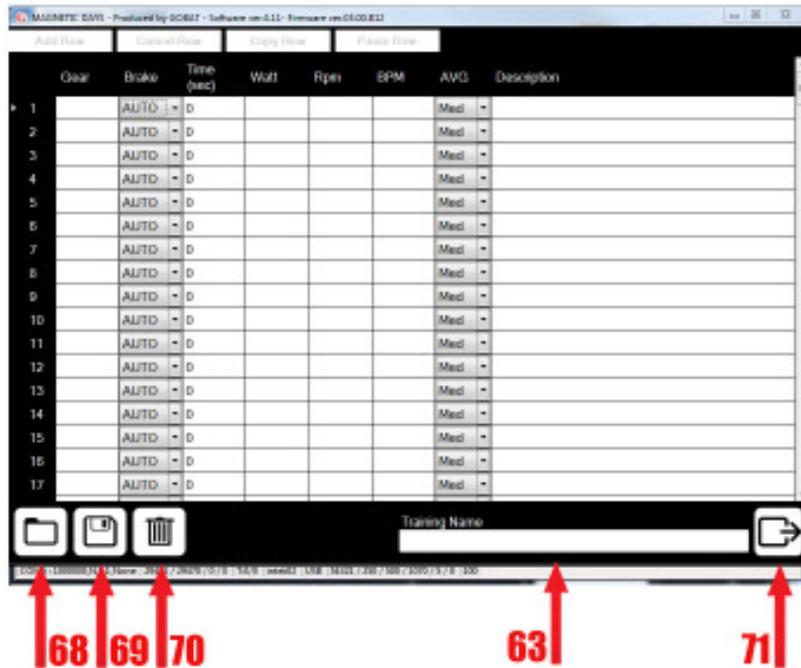


	Gear	Brake	Time (sec)	Wait	Rpm	BPM	AVG	Description
1	AUTO	- 0					Med	-
2	AUTO	- 0					Med	-
3	AUTO	- 0					Med	-
4	AUTO	- 0					Med	-
5	AUTO	- 0					Med	-
6	AUTO	- 0					Med	-
7	AUTO	- 0					Med	-
8	AUTO	- 0					Med	-
9	AUTO	- 0					Med	-
10	AUTO	- 0					Med	-
11	AUTO	- 0					Med	-
12	AUTO	- 0					Med	-
13	AUTO	- 0					Med	-
14	AUTO	- 0					Med	-
15	AUTO	- 0					Med	-
16	AUTO	- 0					Med	-
17	AUTO	- 0					Med	-

Dovendo scrivere o modificare Programmi di Allenamento con molte righe, è possibile usufruire dei tasti indicati per dal Aggiungere (64), Cancellare (65), Copiare (66) ed Incollare (67) righe già esistenti. Per queste funzioni, selezionare la o le righe interessate che verranno evidenziate in ROSSO (Vedi Figura sottostante) e scegliere la funzione voluta attraverso il tasto relativo.



	Gear	Brake	Time (sec)	Wait	Rpm	BPM	AVG	Description
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	-
10	AUTO	- 0					Med	-
11	AUTO	- 0					Med	-
12	AUTO	- 0					Med	-
13	AUTO	- 0					Med	-
14	AUTO	- 0					Med	-
15	AUTO	- 0					Med	-
16	AUTO	- 0					Med	-
17	AUTO	- 0					Med	-



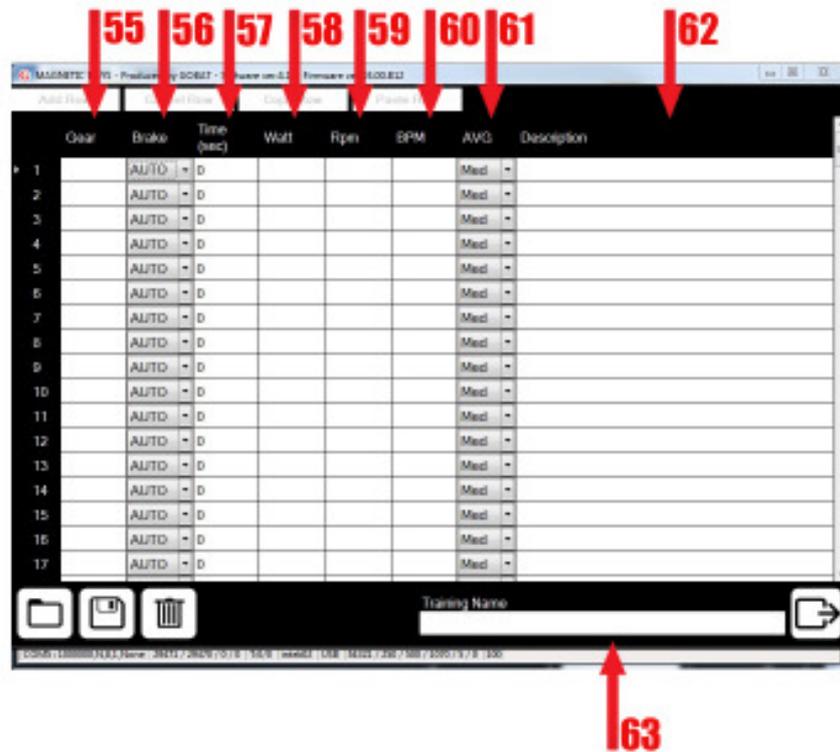
Una volta terminata la scrittura del Programma di Allenamento, dovrà essere inserito il nome dello stesso, riempiendo il campo Training Name (63). Attraverso il tasto 71 il programma potrà essere CARICATO per l'esecuzione (Vedi Capitolo 14.04.01).

Il Programma di Allenamento potrà anche essere SALVATO (Tasto 68) (Vedi Capitolo 14.03.01) oppure interamente CANCELLATO, premendo il tasto 70 (Prima della definitiva cancellazione, apparirà un messaggio di Allarme per la definitiva conferma (Vedi Capitolo 15.01.01).

TRAINING

SCRITTURA DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

FUNZIONE AUTOMATICA



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 - 55) può quindi essere lasciato in Bianco, non essendo influente l'eventuale indicazione riportata.

Nel secondo campo (Brake - 56) lasceremo il valore AUTO inserito di default nel menù

Nel terzo campo (Time - 57) si deve inserire il Tempo di durata dello Step. Il valore è sempre espresso in SECONDI. Il campo è OBBLIGATORIO.

Nel quarto campo (Watt - 58) 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. Il suo mancato inserimento genera un messaggio di allarme (Vedi Capitolo 15.01.01).

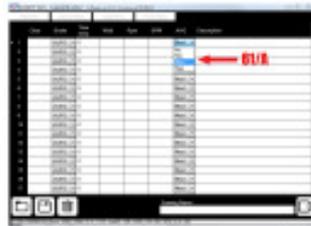
Nel quinto campo (RPM - 59) si deve inserire il valore di Frequenza di pedalata richiesto dello Step. Il campo è Alfanumerico e può riportare indicazioni di precisi RPM oppure indicazioni alfabetiche tipo "LIBERE". E' raccomandato che il campo sia riempito ma è Facoltativo.

Nel sesto campo (BPM - 60) si deve inserire il valore di Frequenza Cardiaca indicativa per il lavoro richiesto dello Step. Il campo è Facoltativo.

Nel settimo campo (AVG - 61) 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.)

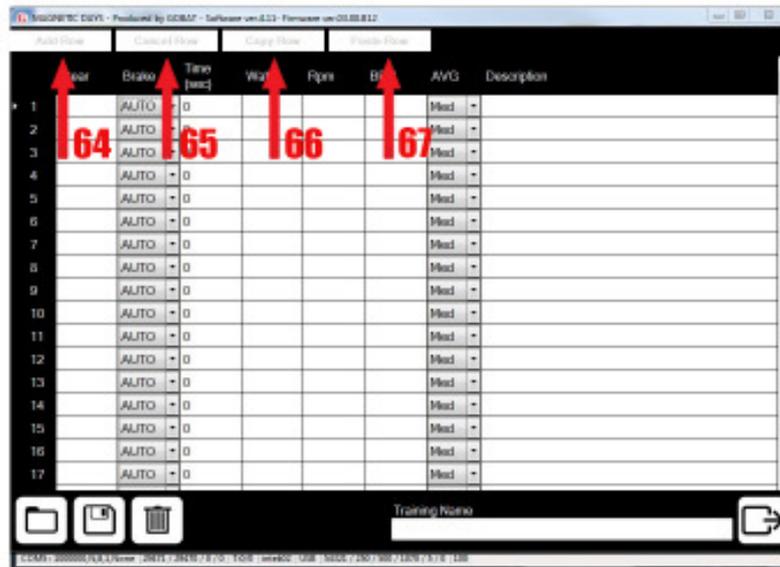
Il valore impostato di default è MED.



Nell'ottavo campo (Description - 62) si può riportare una descrizione del lavoro che lo step di allenamento prevede. Il campo è Facoltativo.

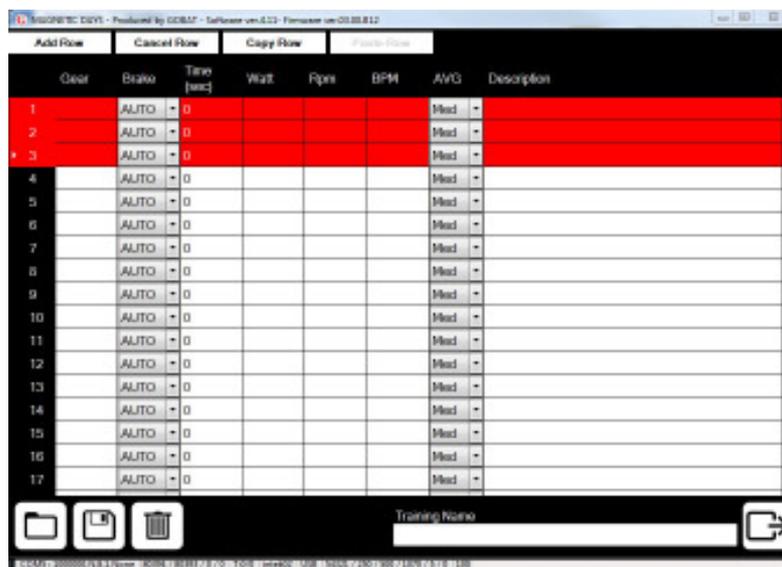
Terminata la scrittura della prima riga si passa alla successiva seguendo lo stesso criterio di scrittura.

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 indicazioni del Capitolo Precedente (14.02.02).

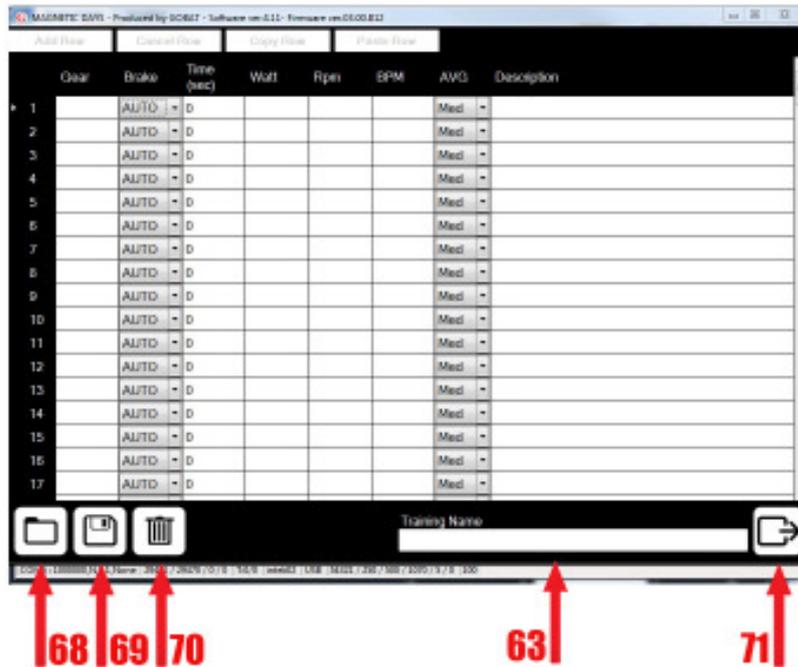


	Gear	Brake	Time (sec)	Wait	Rpm	BPM	AVG	Description
1	AUTO	- 0					Med	-
2	AUTO	- 0					Med	-
3	AUTO	- 0					Med	-
4	AUTO	- 0					Med	-
5	AUTO	- 0					Med	-
6	AUTO	- 0					Med	-
7	AUTO	- 0					Med	-
8	AUTO	- 0					Med	-
9	AUTO	- 0					Med	-
10	AUTO	- 0					Med	-
11	AUTO	- 0					Med	-
12	AUTO	- 0					Med	-
13	AUTO	- 0					Med	-
14	AUTO	- 0					Med	-
15	AUTO	- 0					Med	-
16	AUTO	- 0					Med	-
17	AUTO	- 0					Med	-

Dovendo scrivere o modificare Programmi di Allenamento con molte righe, è possibile usufruire dei tasti indicati per dal Aggiungere (64), Cancellare (65), Copiare (66) ed Incollare (67) righe già esistenti. Per queste funzioni, selezionare la o le righe interessate che verranno evidenziate in ROSSO (Vedi Figura sottostante) e scegliere la funzione voluta attraverso il tasto relativo.

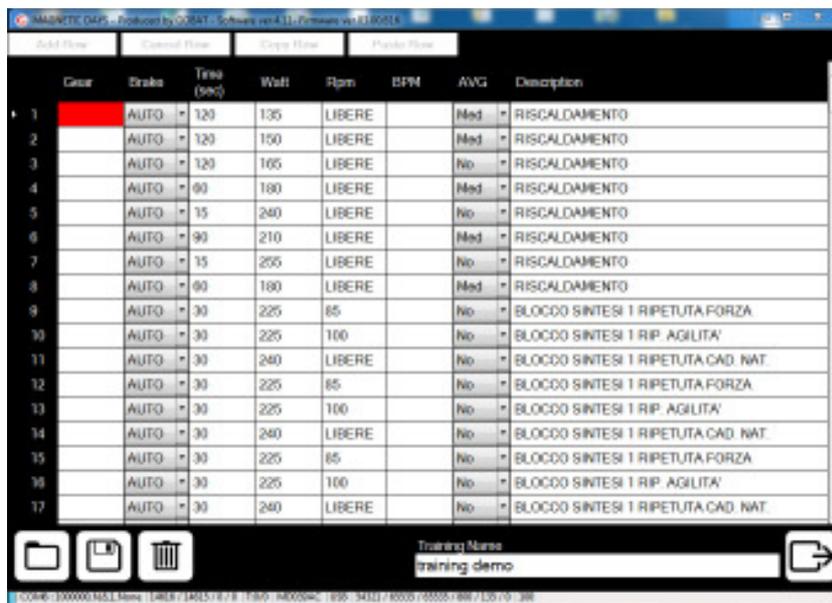


	Gear	Brake	Time (sec)	Wait	Rpm	BPM	AVG	Description
1	AUTO	- 0					Med	-
2	AUTO	- 0					Med	-
3	AUTO	- 0					Med	-
4	AUTO	- 0					Med	-
5	AUTO	- 0					Med	-
6	AUTO	- 0					Med	-
7	AUTO	- 0					Med	-
8	AUTO	- 0					Med	-
9	AUTO	- 0					Med	-
10	AUTO	- 0					Med	-
11	AUTO	- 0					Med	-
12	AUTO	- 0					Med	-
13	AUTO	- 0					Med	-
14	AUTO	- 0					Med	-
15	AUTO	- 0					Med	-
16	AUTO	- 0					Med	-
17	AUTO	- 0					Med	-



Una volta terminata la scrittura del Programma di Allenamento, dovrà essere inserito il nome dello stesso, riempiendo il campo Training Name (63). Attraverso il tasto 71 il programma potrà essere CARICATO per l'esecuzione (Vedi Capitolo 14.04.01).

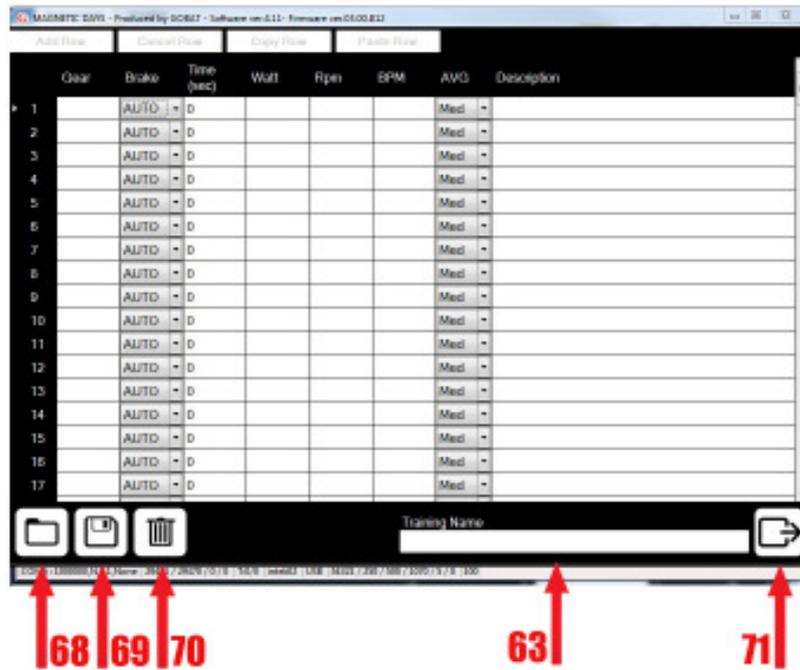
Il Programma di Allenamento potrà anche essere SALVATO (Tasto 68) (Vedi Capitolo 14.03.01) oppure interamente CANCELLATO, premendo il tasto 70 (Prima della definitiva cancellazione, apparirà un messaggio di Allarme per la definitiva conferma (Vedi Capitolo 15.01.01)).



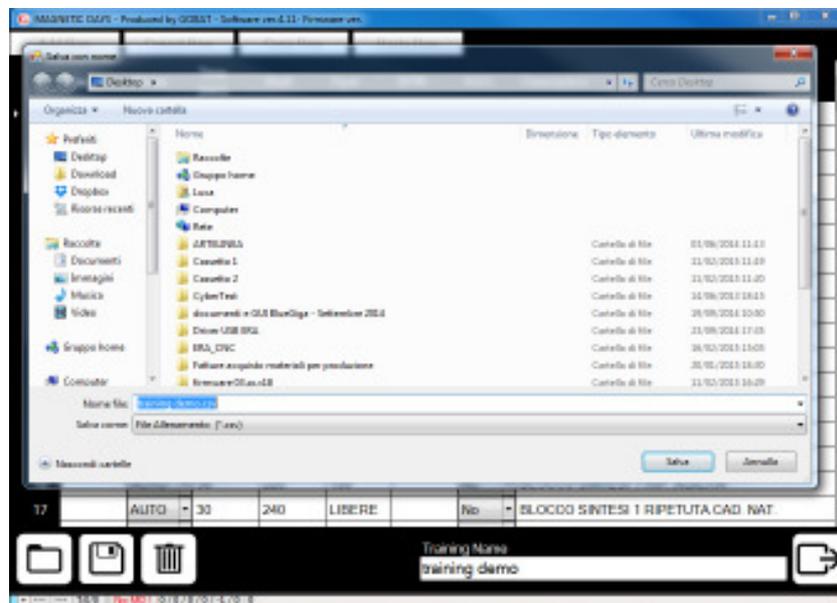
L'immagine riporta l'esempio di un Programma di Allenamento Automatico compilato.

TRAINING

SALVATAGGIO DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO



Una volta terminata la scrittura di un nuovo Programma di Allenamento o la modifica di un programma esistente, si può procedere alla sua Archiviazione. Utilizzando il tasto 69 si accede ad una finestra di windows attraverso la quale si può definitivamente salvare il Programma di Allenamento nella cartella desiderata del PC. La finestra di windows riporterà automaticamente nel campo “Nome File” il titolo del Programma di Allenamento precedentemente inserito nel campo Training Name (63). Il file sarà salvato in formato .CSW



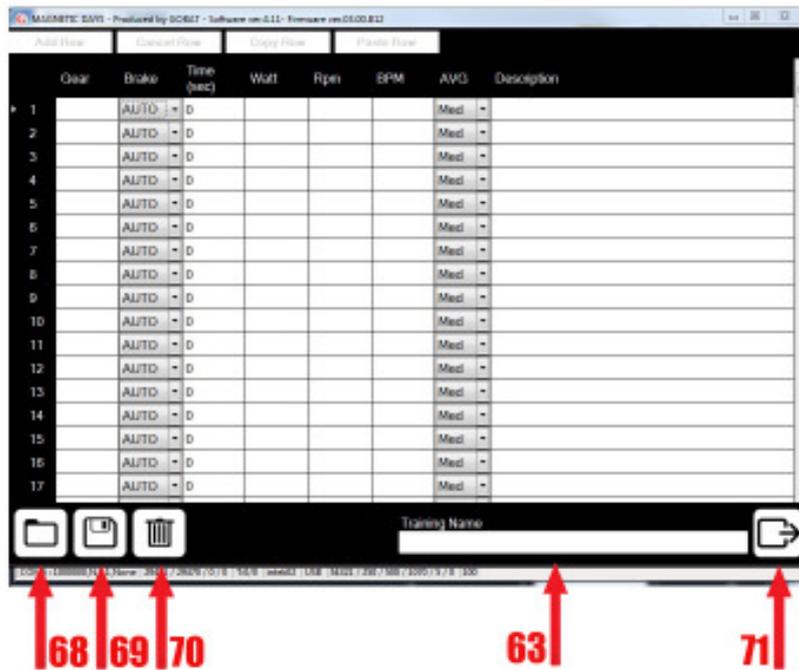
Una volta eseguito il Salvataggio, se nel Set Up dati Personali (15/A) sono presenti i campi di ID (91) e Password (92),



apparirà il messaggio di richiesta Upload dati nella propria Pagina del Cloud Trainin System nel portale www.magneticdays.com

TRAINING

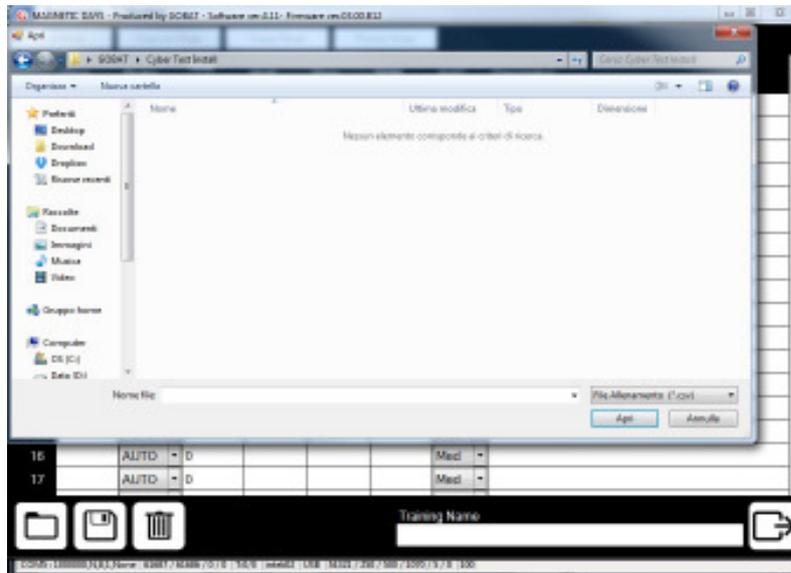
CARICAMENTO DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO



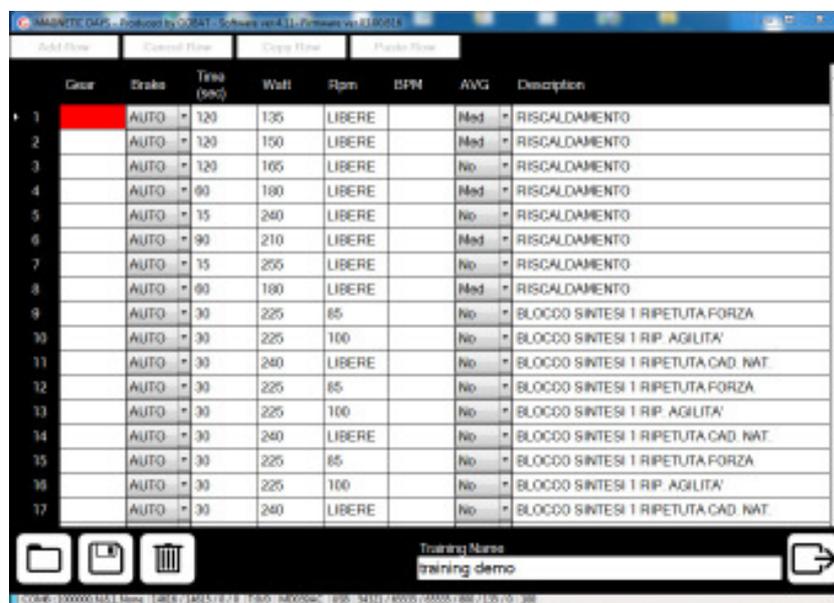
Volendo Caricare un Programma di Allenamento già scritto per Modificarlo o per Eseguirlo, si può procedere in Due Modi. Estraeendolo da una cartella all'interno del PC o Prelevandolo in sincronizzazione dalla propria pagina del Cloud Training System nel portale www.magneticdays.com

La funzione è determinata dalla presenza o meno dei dati corretti di ID e PASSWORD nella pagina di Set Up Dati Personali (Campi ID /91 e Password /92).



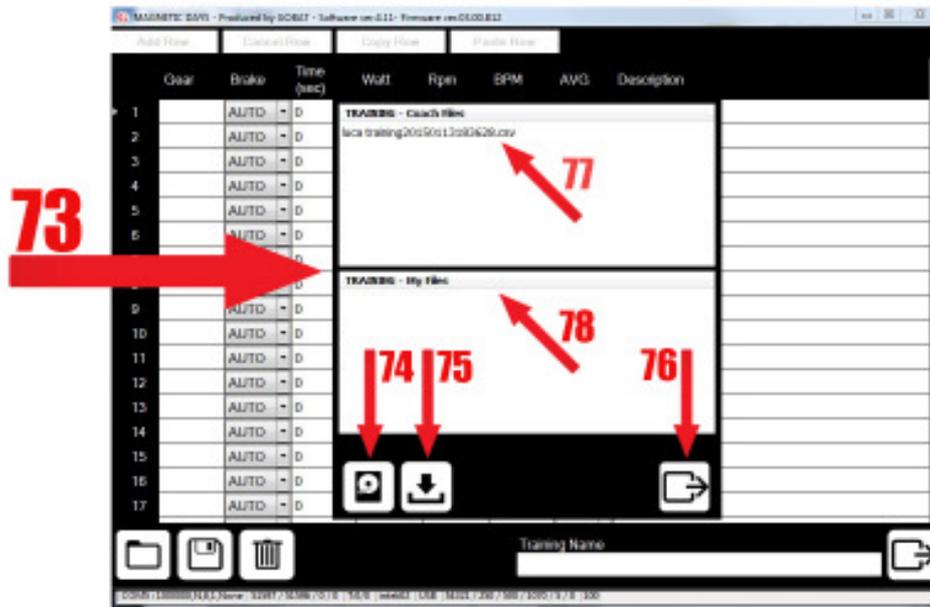


Nel caso i due dati NON siano presenti o NON CORRISPONDANO con i dati di registrazione del portale, premendo il tasto di Upload (68) si accede ad una finestra di windows dalla quale selezionare il file del Programma di Allenamento desiderato.
 Premendo “Apri” nella finestra di windows il file sarà Caricato automaticamente.

Cassa	Drake	Time (sec)	Watt	Rpm	BPM	AVG	Description
1	AUTO	120	135	LIBERE	Med		RISCALDAMENTO
2	AUTO	120	150	LIBERE	Med		RISCALDAMENTO
3	AUTO	120	165	LIBERE	No		RISCALDAMENTO
4	AUTO	60	180	LIBERE	Med		RISCALDAMENTO
5	AUTO	15	240	LIBERE	No		RISCALDAMENTO
6	AUTO	90	210	LIBERE	Med		RISCALDAMENTO
7	AUTO	15	255	LIBERE	No		RISCALDAMENTO
8	AUTO	60	180	LIBERE	Med		RISCALDAMENTO
9	AUTO	30	225	85	No		BLOCCO SINTESI 1 RIPETUTA FORZA
10	AUTO	30	225	100	No		BLOCCO SINTESI 1 RIP. AGILITA'
11	AUTO	30	240	LIBERE	No		BLOCCO SINTESI 1 RIPETUTA CAD. NAT.
12	AUTO	30	225	85	No		BLOCCO SINTESI 1 RIPETUTA FORZA
13	AUTO	30	225	100	No		BLOCCO SINTESI 1 RIP. AGILITA'
14	AUTO	30	240	LIBERE	No		BLOCCO SINTESI 1 RIPETUTA CAD. NAT.
15	AUTO	30	225	85	No		BLOCCO SINTESI 1 RIPETUTA FORZA
16	AUTO	30	225	100	No		BLOCCO SINTESI 1 RIP. AGILITA'
17	AUTO	30	240	LIBERE	No		BLOCCO SINTESI 1 RIPETUTA CAD. NAT.

Nel caso i dati di ID e Password CORRISPONDANO, premendo il tasto di Upload (68) si accederà invece alla videata di SINCRONIZZAZIONE (73) con la propria pagina del Cloud Training System del portale.



Nel Quadrante alto della pagina troveremo i file riguardanti i Programmi di Allenamento che il nostro Coach ci avrà inviato (77). Nel Quadrante basso della pagina troveremo invece i file che avremo salvato riguardanti i Programmi di Allenamento scritti da noi. Questa funzione è estremamente comoda per passare nostri Programmi di Allenamento da un dispositivo di controllo del Magnetic Days all'altro, evitando l'uso di cavetti o software di collegamento fra dispositivi.

Selezionando il file voluto abbiamo a questo punto due possibilità:

La prima permette, con un doppio click sul file, di caricarlo direttamente nella maschera di scrittura del Programma di Allenamento.

La seconda permette di salvare il file selezionato nella memoria del PC, all'interno della cartella Training di GOBAT. Questa funzione avviene selezionando il file e cliccando successivamente sul tasto 75.

Nel caso che il file del Programma di Allenamento che vogliamo caricare NON sia presente nella videata di sincronizzazione, ma bensì all'interno della memoria del PC, possiamo accedere alla selezione attraverso il tasto 74 che ci rimanda ad una videata di windows. A questo punto la procedura di selezione è quella descritta nella pagina precedente.

Premendo invece il tasto 76 si esce dalla videata, tornando a quella di scrittura del Programma di Allenamento.

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 (Campo TRAINING - 18 - in REVERSE) ma ancora in Stadby. Questo è evidenziato dal riquadro dei dati di Sinistra (Now) che riporta ancora i numeri in GIALLO.

Andiamo ad analizzare i dati apparsi nella videata:

Nel campo 21 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 2 (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 di software Magnetic Days.

Con la stessa sequenza descritta, nel Riquadro 3 (Next Step) possiamo invece leggere i dati richiesti dallo Step SUCCESSIVO a quello in esecuzione. Nel Riquadro troviamo un'ulteriore indicazione contenuta nel campo 24. 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 countdown 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 20 viene visualizzata la Descrizione dello Step in esecuzione.

Nel campo 22 viene visualizzata la DURATA TOTALE del Programma di Allenamento caricato. Il campo resterà fisso per tutto l' Allenamento.

Nel campo 23 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 (1) da Gialli sono diventati VERDI
- Il TEMPO del Riquadro Now, indicante il Tempo Totale di Esecuzione del Programma di Allenamento LAMPEGGIA
- Il campo Start (5) si è trasformato nel simbolo PAUSE

Questa Condizione di CONGELAMENTO si presenterà anche DURANTE l'esecuzione del Programma di Allenamento, ogni volta che questo si interrompe smettendo di pedalare. Si RIATTIVERA' 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 smette di Lampeggiare ed inizia a contare il Tempo Totale di Allenamento
- Nel campo Start (5) appare nuovamente la scritta START ma adesso in GRIGIO
- Il campo 23 inizia il countdown indicando il Tempo Rimane 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 (18) e visualizzare l'intero Programma di Allenamento nella videata di Immissione, dalla quale tornare poi alla videata principale tramite il tasto 71.



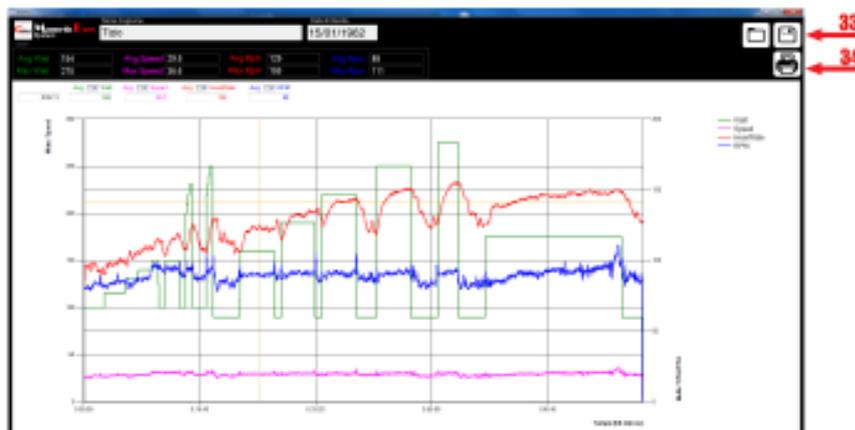
Volendo invece iniziare da capo il Programma di Allenamento, dopo aver premuto il tasto STOP (9), si dovrà premere il tasto RESET (10) e quindi ancora START.

TRAINING

SALVATAGGIO DI UN ALLENAMENTO ESEGUITO



Giunti al Termine dell'esecuzione del Programma di Allenamento, si preme il tasto STOP (9).
 Quindi, premendo il tasto GRAPHIC (17), si passa alla visualizzazione grafica del Programma di Allenamento Eseguito.



In questa videata, tutto l'allenamento è visualizzabile in forma grafica. Nello specifico, la linea

ROSSA ci indicherà l'andamento della Frequenza Cardiaca (BPM) durante l'allenamento

VERDE ci indicherà l'andamento della Potenza (Watt) durante l'allenamento

BLU ci indicherà l'andamento della Frequenza di Pedalata (RPM) durante l'allenamento

ROSA ci indicherà l'andamento della Velocità teorica durante l'allenamento

Le linee potranno essere sia pure (il caso dell'esempio) e cioè riportare fedelmente i dati generati, sia Medie. La selezione viene fatta spuntando gli appositi campi di selezione. Sarà naturalmente possibile visualizzare insieme le curve dei dati puri e di quelli mediati.

Nei campi sulla banda nera del grafico, possiamo invece visualizzare i dati di valore MASSIMO e MEDIO di ogni parametro.

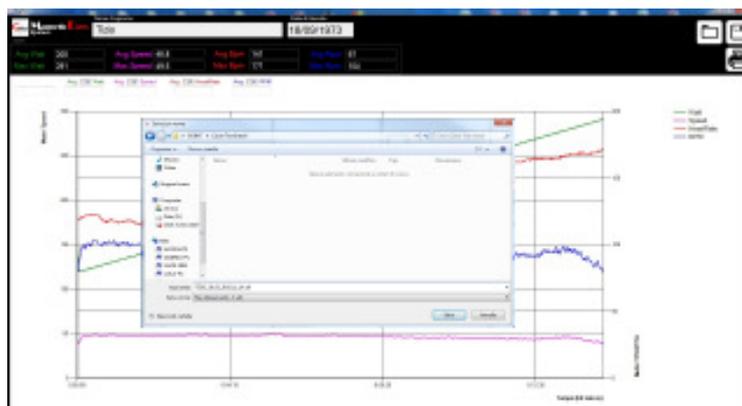
Premendo il tasto 34 l'intero grafico può essere stampato.

Premendo il tasto 33 l'intero allenamento eseguito può essere SALVATO.

In questo caso si aprirà una finestra di windows, dove potremo scegliere dove salvare l'allenamento. Il salvataggio sarà fatto sottoforma di DUE file. Il primo in formato .all servirà per una visualizzazione ed un'analisi dell'allenamento attraverso i nostri programmi. Il secondo file sarà invece in formato .csw e potrà essere visualizzato sia con Excell che con i principali software di analisi presenti sul mercato (Training Peaks / Self Loops / Golden Cheetah), essendo il protocollo di scrittura compatibile.

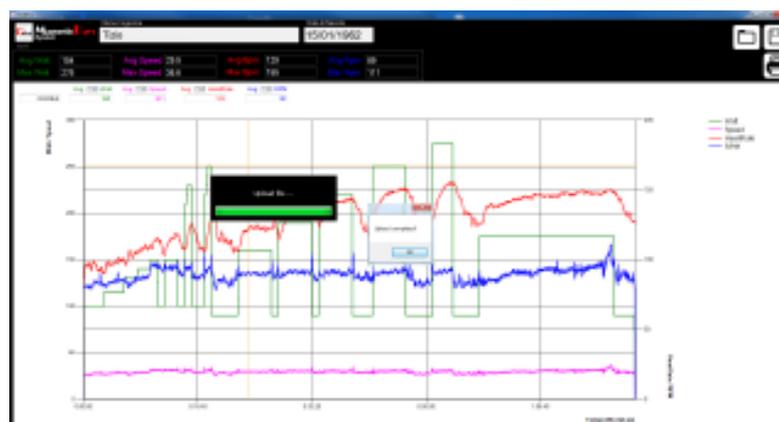
Sulla finestra di windows sarà riportato automaticamente il nome del file che sarà formato da

- Nome Atleta
- Data allenamento
- Orario allenamento



Premendo il tasto SALVA di windows i due file saranno salvati.

A salvataggio effettuato, se nei campi User Id e Password della videata di Set Up Dati saranno presenti i dati di registrazione al Portale www.magneticdays.com, il sistema chiederà se si vuol procedere automaticamente al caricamento del file di allenamento sulla propria pagina del portale. In caso di risposta affermativa (e di linea internet), il sistema caricherà in automatico il file.

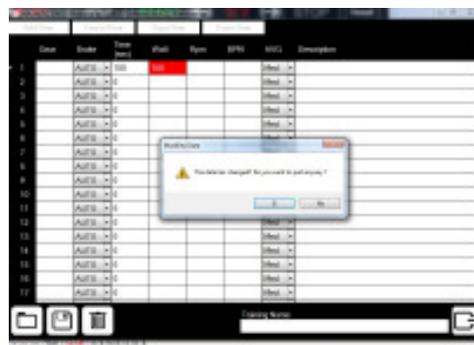


MESSAGGI

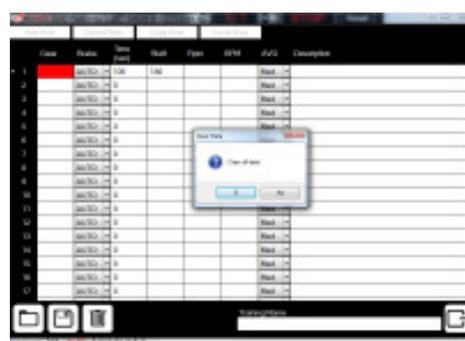
In questo Capitolo andiamo a visualizzare i vari messaggi di ERRORE o di AVVERTIMENTO che il software Magnetic Days può darci.



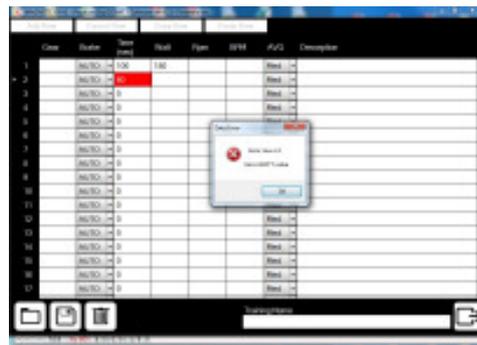
Lanciando il Software, non si ha collegamento con il Magnetic Days. Questo può essere causato sia dalla mancata Alimentazione dell' MD che dallo scorretto collegamento del cavo USB.



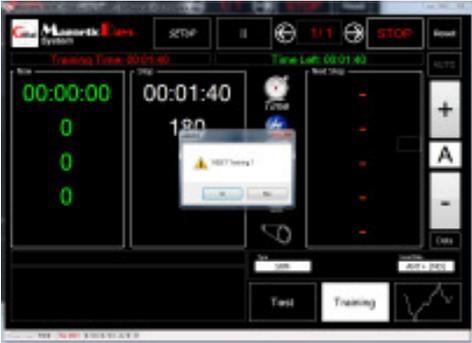
Uscendo dalla scrittura di un Programma di Allenamento, avendo cambiato qualche dato viene richiesta la CONFERMA se procedere al salvataggio



Volendo CANCELLARE un Programma di Allenamento il messaggio chiede la CONFERMA per procedere.



Il messaggio appare facendo un ERRORE di scrittura sulla riga del Programma di Allenamento (Ex. non è stato inserito il TEMPO che è un dato OBBLIGATORIO)



Il messaggio appare come CONFERMA alla richiesta di RESET del Programma di Allenamento dopo che lo stesso è stato interrotto (Tasto STOP).