

MANUALE APP MD WiFi



Benvenuti nel mondo MagneticDays MD WiFi!!

Obiettivo della presente Guida è illustrare il funzionamento della APP MDWiFi con tutte le funzionalità disponibili.

MagneticDays, anche in funzione di successivi aggiornamenti dell'applicativo, si riserva la facoltà di modificare e/o aggiungere funzionalità all'app stessa e, di conseguenza, di apportare variazioni nei contenuti della presente guida, che verranno in ogni caso preventivamente e tempestivamente comunicate.

Indice

- 1. Download dell'applicazione MD WiFi
- 2. Schermata di avvio e di Login / Registrazione
- 3. Schermata Menù
- 3. Visualizzazione e caricamento workouts (allenamenti da eseguire)
- 4. Schermata Menù
- 5. Connessione al MD
 - 5.1. Connessione al MD in Access Point
 - 5.2. Connessione al MD in Station Mode
- 6. Schermata Standard Settings (Impostzioni)
- 7. Schermata Trainig
 - 7.1. Allenamento libero
 - 7.2. Allenamento caricato

1. Download dell'applicazione MD WiFi



Cercare l' app MD WiFi su App Store (su dispositivi iOS) o su Play Store (su dispositivi Android).

Cliccare sul pulsante di installazione per effettuare il download.







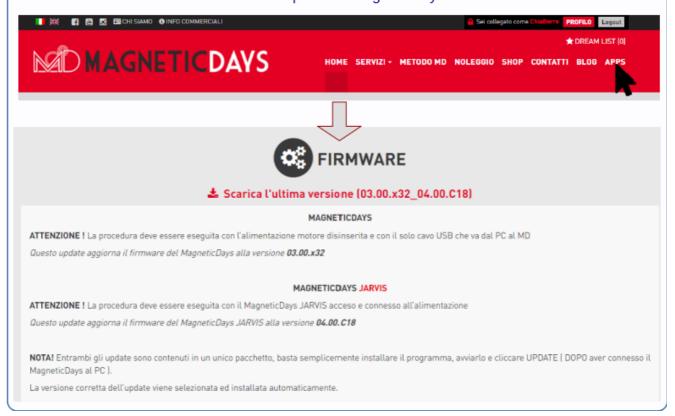
Nota: MD WiFi supporta esclusivamente la <u>connessione WiFi</u> (in Access Point o Station Mode) ed è quindi utilizzabile con i modelli <u>MD Jarvis</u> e <u>MDE4-25 con scheda con modulo Wifi</u> (per effettuare l'upgrade contattare l'assistenza http://www.magneticdays.com/contatti/).



Nota: Per utilizzare l'APP MD WiFi è necessario dal lato MD <u>effettuare</u> <u>l'aggiornamento del Firmaware</u> alle versioni:

- · 04.00.C18 o successivo (MD Jarvis);
- · 03.00.A/B32 o successivo (MDE4-25).

Il Firmware è scaricabile dal sito http://www.magneticdays.com dalla sezione APPS.



2. Schermata di avvio e di Login / Registrazione

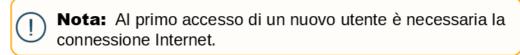
Cliccare sull'icona dell'app MD WiFi del proprio dispositivo mobile.

Ad ogni apertura su iOS, l'applicazione mostra una <u>schermata di avvio</u> (*splash screen*) con il logo ufficiale MagneticDays.

Dopo la schermata di avvio, viene visualizzata la schermata di Login / Registrazione per l'inserimento delle proprie credenziali e per l'accesso alle funzionalità dell'app.

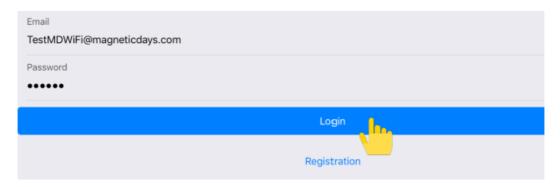






UTENTE MD (registrato) al PRIMO ACCESSO sul dispositivo mobile.

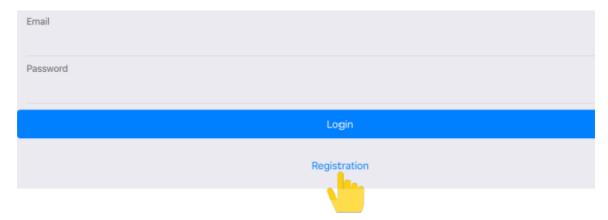
Inserire la propria EMAIL e PASSWORD negli appositi spazi. Cliccare quindi su <u>Login</u>.



Ai successivi accessi, i campi email e password saranno precompilati con le credenziali dell'ultimo utente che ha effettuato l'accesso da quel dispositivo.

UTENTE NON MD (non ancora registrato) al PRIMO ACCESSO sul dispositivo mobile.

Cliccare su <u>Registration</u> per accedere alla scheda di registrazione per accedere alla scheda di registrazione e creare il profilo utente MD.



Nella scheda di registrazione inserire, negli appositi spazi, i propri dati personali. Per confermare la registrazione cliccare sul pulsante Register.



Se la registrazione è avvenuta con successo, il Login sarà effettuato in maniera automatica.

Una volta effettuato il Login o la Registrazione, si accede automaticamente alla schermata principale di TRAINING dalla quale sarà possibile, una volta collegati al MD, effettuare un allenamento libero o eseguire un workout (allenamento da eseguire inviato da un preparatore MD).





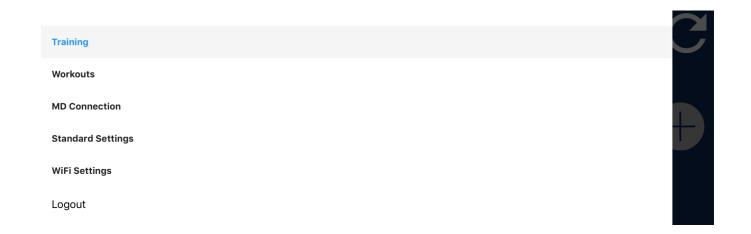
Nota: Usa le tue credenziali di accesso dell'APP (email e password) per accedere al tuo profilo Cloud Training MD sul sito www.magneticdays.com.

Sul tuo profilo cloud potrai visualizzare gli <u>allenamenti da eseguire</u>, gli <u>allenamenti eseguiti</u>, i <u>report,</u> i <u>planning</u> ed i <u>messaggi</u> inviati dall'allenatore.

Potrai inoltre accedere alla tua pagina personale per modificare o aggiungere informazioni relative al tuo profilo, per modificare la password di accesso.

3. Schermata Menù

Per aprire la schermata Menù, cliccare nella schermata principale Training sull'icona Menù

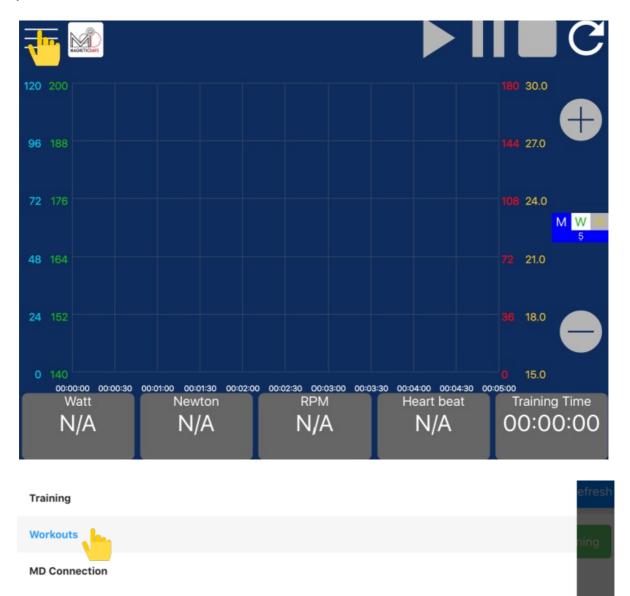


Tramite il Menù è possibile:

- ▼ Tornare alla schermata principale TRAINING;
- Accedere alla schermata WORKOUTS con la lista degli allenamenti da eseguire (visibili anche sul profilo MD Cloud Training dell'utente sul sito www.magneticdays.com);
- ✓ Accedere alla sezione MD CONNECTION per scegliere la tipologia di connessione con il MD in Access Point o Station Mode;
- Accedere alla sezione STANDARD SETTINGS dalla quale è possibile, una volta collegati con il MD, visualizzare e modificare le impostazioni di accoppiamento con il sensore di cadenza, con la fascia cardio e con eventuali altri sensori. Se il MD non è collegato non sarà possibile accedere a questa sezione.
- ✓ Accedere alla sezione WIFI SETTINGS dalla quale è possibile impostare il tipo di connessione WiFi.
- ✓ Effettuare il LOGOUT.

4. Visualizzazione e caricamento workouts (allenamenti da eseguire

Per visualizzare gli allenamenti da eseguire che sono stati caricati dal proprio preparatore, cliccare su Menù > Workouts.



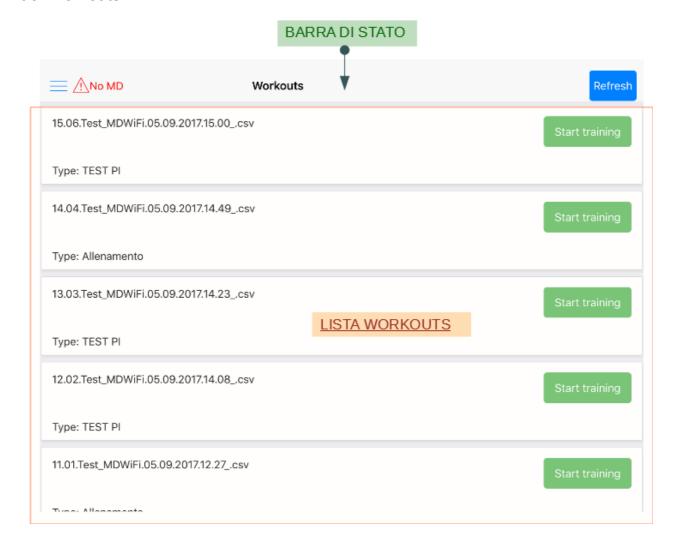
Si aprirà la schermata WORKOUTS con la lista degli allenamenti da eseguire caricati dal preparatore. La stessa lista sarà visibile anche sul profilo MD Cloud Training dell'utente sul sito www.magneticdays.com.

Standard Settings

WiFi Settings

Logout

La schermata si compone di due sezioni: in alto una Barra di stato e sotto la Lista dei Workouts.



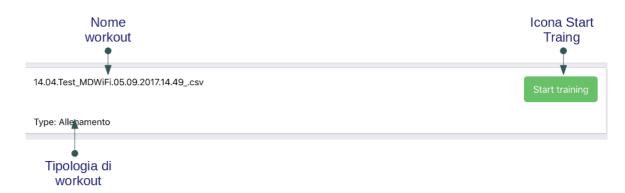
Nella BARRA DI STATO sono presenti:



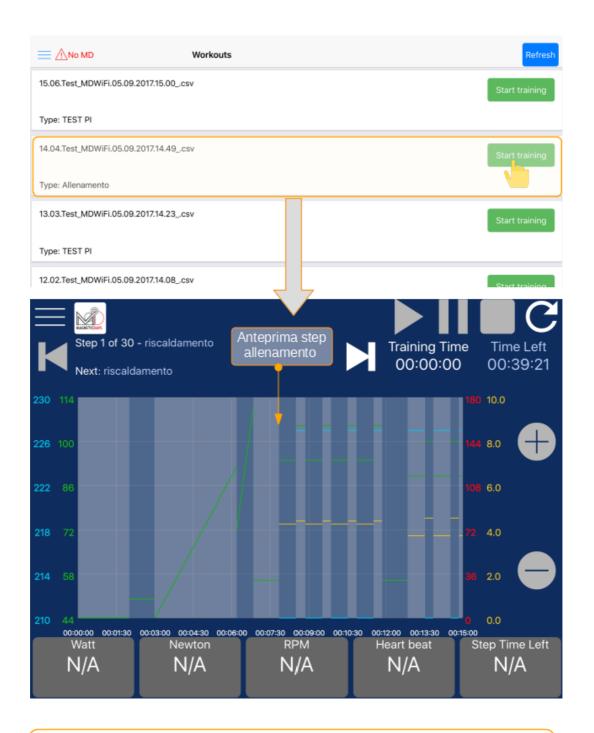
- Icona Menù, per accedere alla finestra del Menù;
- Icona con lo stato di connessione del MD e, se connesso, il nome del MD:
 - ▶ MD NON CONNESSO
 ▶ CONNESSIONE IN CORSO
 ▶ MD CONNESSO
 MD11J10
- Icona Refresh per l'aggiornamento e la sincronizzazione della lista dei workouts. In caso di assenza di connessione Internet, cliccando su Refresh, la lista degli allenamenti non verrà aggiornata.

Lista Workouts (sotto la barra di stato):

Per ogni allenamento presente sono riportati il nome e la tipologia dell'allenamento (per esempio Test, Allenamento, etc.) e l'icona Start Training.



Per aprire l'allenamento desiderato, cliccando sull'icona Start Training si aprirà la schermata principale Training con l'anteprima degli steps dell'allenamento da eseguire.



Nota: Per poter iniziare l'allenamento è necessario collegarsi al proprio MD in Access Point (impostazione di default) o in Station Mode.

5. Connessione al MD

L'app MD WiFi supporta esclusivamente la connessione WiFi sia in Access Point che in Station Mode.

Access Point (AP)

Il modulo WiFi presente sulla scheda del MD genera una rete alla quale è possibile collegarsi direttamente con il dispositivo mobile. Il nome della rete creata corrisponde al nome del MD e può essere visualizzata nella lista delle reti in Impostazioni > WiFi nel proprio dispositivo.





Attenzione: In alcuni casi per collegarsi al MD in Access Point è necessario scollegare i propri Dati Mobili.

Station Mode

Il modulo WiFi presente sulla scheda del MD si collega ad una rete WiFi esistente. In questo modo il MD sarà collegata ad Internet.





Attenzione: In modalità Station Mode assicurarsi di avere una buona connessione Internet per non perdere la comunicazione.



Nota: Di <u>default</u> l'applicazione MD WiFi è impostata per funzionare con il MD in modalità Access Point.

La modalità Station Mode può essere selezionata successivamente da Menù > MD Connection

Per settare e modificare le impostazioni di connessione al MD, cliccare su MD Connection nella finestra Menù.



Si aprirà la schermata Connection, sulla cui barra di stato è riportato lo stato di connessione al MD. Se il MD non è collegato apparirà l'icona NO MD.

Per selezionare ed impostare la modalità di connesione cliccando a destra su WiFi Mode, si aprirà la finestra WiFi Mode dalla quale è possibile selezionare la modalità in Access Point o in Station Mode.

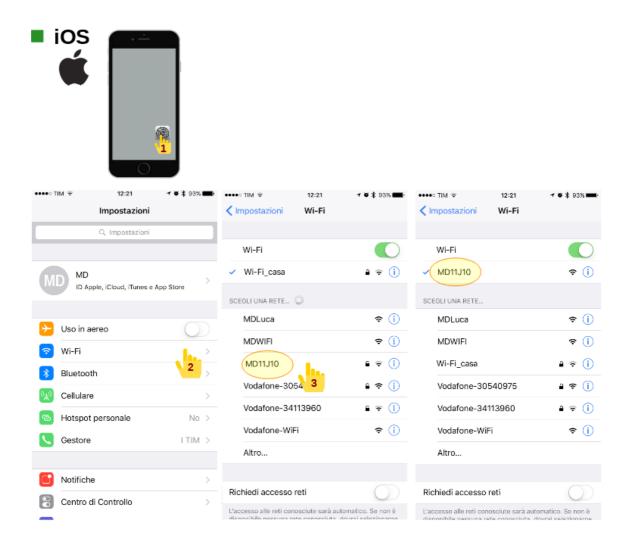


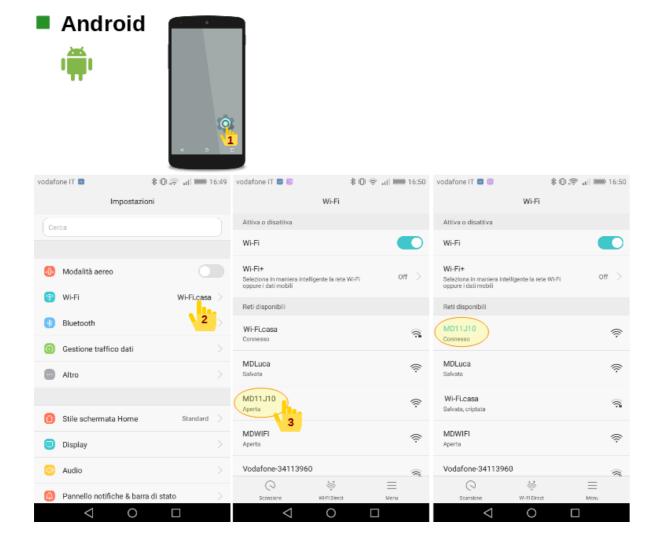
Di default all'apertura dell'applicazione è impostata la modalità in Access Point.

5.1. Connessione in Access Point

La modalità di connessione in Access Point è impostata di default. Per attivarla è però necessario modificare le impostazioni del dispositivo mobile.

Aprire Impostazioni > WiFi sul proprio dispositivo mobile e nella lista delle reti disponibili selezionare la rete corrispondente al proprio MD (la rete creata dal MD ha lo stesso nome del MD). Assicurarsi, prima di procedere, che il collegamento WiFi sia effettivamente stabilito.





Tornare all'applicazione e cliccare su Menù > MD Connection.

Se WiFi Mode è già impostato su Access Point cliccare sul pulsante Connect, altrimenti cliccare a destra su WiFi Mode e nella pagina WiFi Mode selezionare Access Point e cliccare quindi sul pulsante Connect.



Sulla barra di stato della schermata Connection l'icona indicante lo stato di connessione cambierà indicando l'avanzamento della connessione al MD.

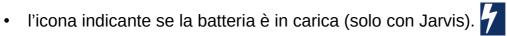
Dopo pochi secondi, se la connessione è avvenuta con successo, nella barra di stato comparirà in verde il nome del MD a cui il dispositivo mobile si è connesso in Access Point.

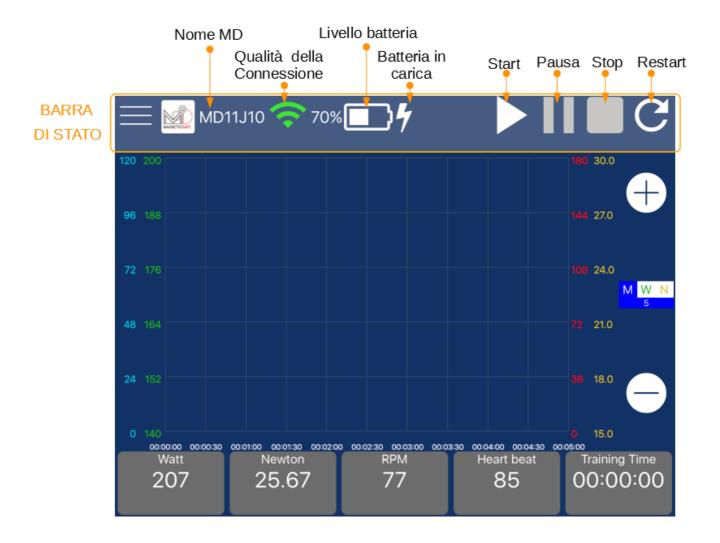


Il MD è pronto per essere utilizzato.

Cliccando su Menù > Training, nella finestra principale Training compariranno nella barra di stato:

- il nome del MD collegato in Access Point; MD11J10
- l'icona indicante con un colore che rappresenta il livello di connessione: da verde a rosso in base alla qualità della connessione con il MD);
- l'icona indicante la percentuale di carica della batteria (solo con Jarvis); 70%

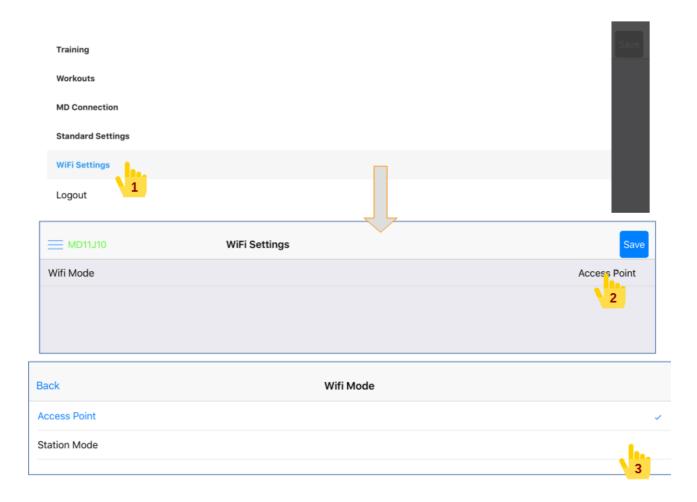




5.2. Connessione in Station Mode

Se il dispositivo era impostato in Access Point e si desidera passare alla modalità in Station Mode, assicurarsi che il MD sia collegato (il nome del MD deve essere visibile nella barra di stato in alto).

Cliccare su Menù > WiFi Settings > WiFi Mode e selezionare Station Mode.



Cliccare su Station Mode si aprirà la schermata per la configurazione della rete WiFi. La schermata comprende:

- una barra di stato con l'indicazione della modalità di connessione attivata (Station Mode in questo caso);
- Una lista di voci, comprendenti <u>SSID</u> (nome della rete WiFi), <u>Password</u>, <u>IP</u>, <u>Mask</u> e <u>Gateway</u> (se è attiva la connessione Access Point, sono riportati i dati relativi alla rete WiFi creata dal MD).

<u></u> MD11J10	WiFi Settings	Save
Wifi Mode		Station Mode
SSID	MD11J	10
Password		
IP	192.16	8.0.1
Mask	255.25	55.255.0
Gateway	192.16	8.0.1

Per potersi collegare in Station Mode questi parametri devono essere modificati. Inserire quindi negli appositi spazi i dati relativi alla rete WiFi a cui si desidera collegarsi (se non si è utenti esperti è sufficiente inserire il nome e la password della rete e scrivere semplicemente 0.0.0.0 in corrispondenza delle voci IP, Mask e Gateway).

<u></u> MD11J10	WiFi Settings	S ve
Wifi Mode		Station Mode
SSID	Wifi_2	
Password	310310	
IP	0.0.0.0	
Mask	0.0.0.0	
Gateway	0.0.0.0	

Dopo aver controllato di aver inserito correttamente i dati della rete WiFI, cliccare sul pulsante Save.

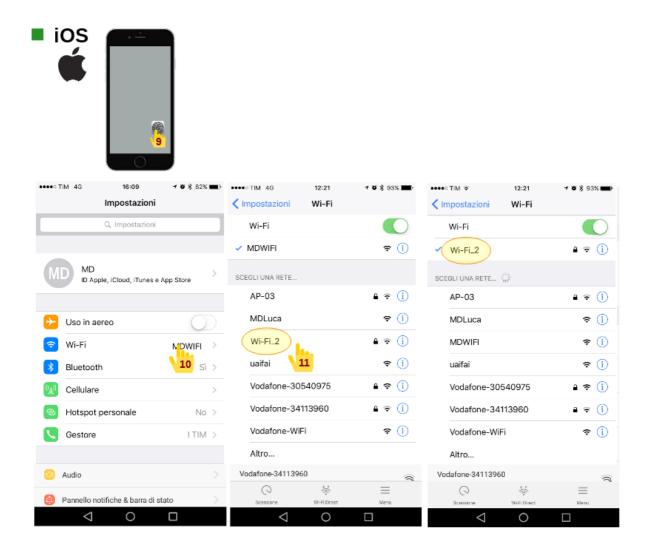
Aspettare qualche secondo che la schermata si aggiorni.



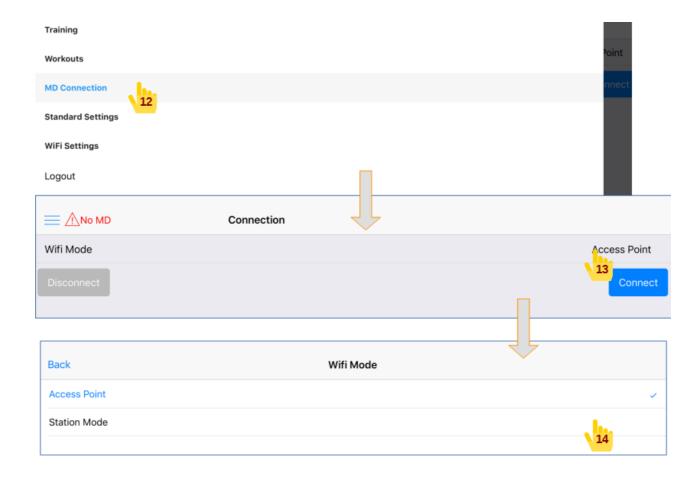
Attenzione: Scrivere correttamente il nome e la password della rete WiFi a cui si desidera collegarsi e <u>cliccare su Save solo dopo aver controllato</u> di aver scritto tutto correttamente.

In <u>caso di errore</u> nell'inserimento dei dati, sarà infatti necessario effettuare il <u>Reset</u> della scheda elettronica.

Lasciando aperta l'applicazione, spegnere e riaccendere il proprio MD per salvare le nuove impostazioni. Cliccare Impostazioni > WiFi e selezionare la rete a cui si desidera collegarsi in Station Mode.

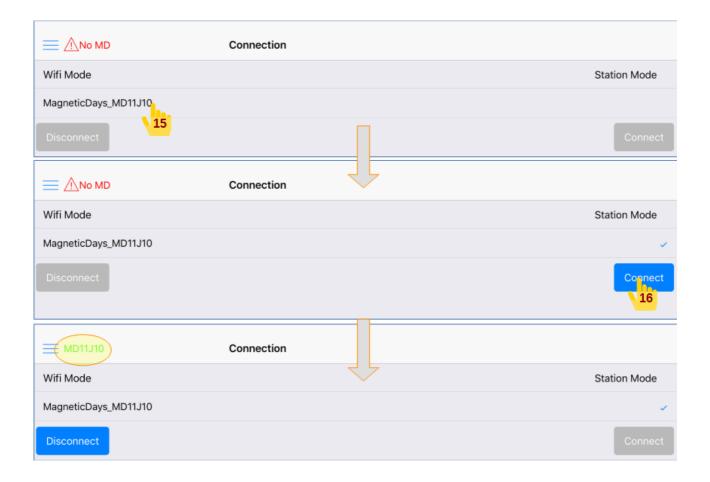


Una volta collegati tornare all'applicazione, aprire Menù > MD Connection > WiFi Mode e selezionare Station Mode.



Si aprirà schermata Connection e comparirà una rete con il nome del MD con il prefisso MagneticDays.

Selezionare la rete corrispondente al MD e cliccare su Connect. Dopo qualche secondo il nome del MD collegato in Station Mode comparirà in verde nella barra di stato in alto.



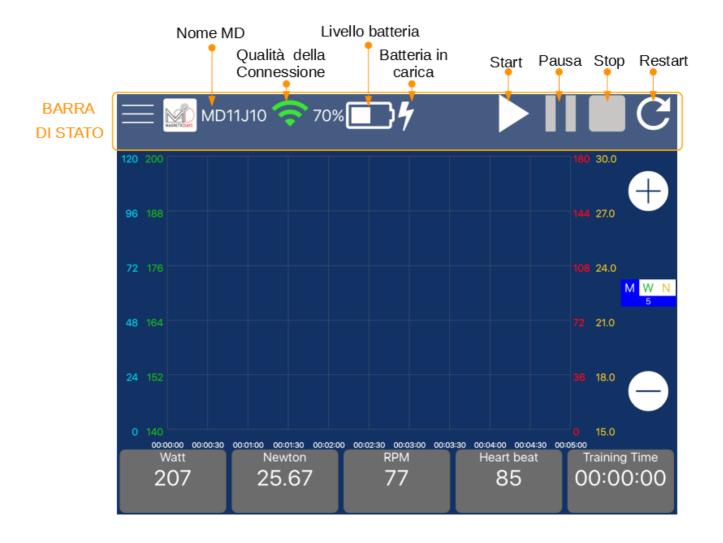
Il MD è pronto per essere utilizzato.

Cliccando su Menù > Training, nella finestra principale Training compariranno nella barra di stato:

- il nome del MD collegato in Access Point; MD11J10
- l'icona indicante con un colore che rappresenta il livello di connessione: da verde a rosso in base alla qualità della connessione con il MD);
- l'icona indicante la percentuale di carica della batteria (solo con Jarvis); 70%



l'icona indicante se la batteria è in carica (solo con Jarvis).



6. Schermata Standard Settings

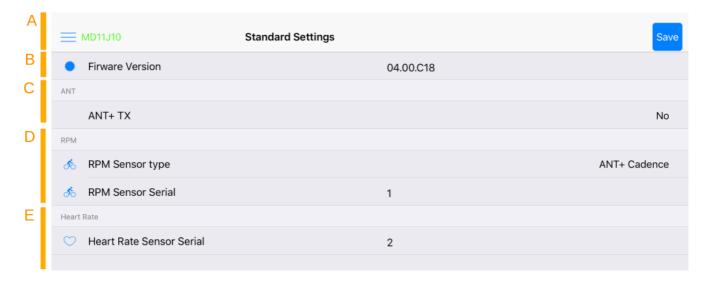
La schermata delle impostazioni permette di impostare il collegamento con il sensore RPM, con la fascia cardio e con altri dispositivi. Per accedere a questa schermata assicurarsi che il MD sia collegato in Access Point o Station Mode.

Se il MD non è collegato non sarà possibile visualizzare questa schermata.

Cliccare quindi su Menù > Standard Settings.



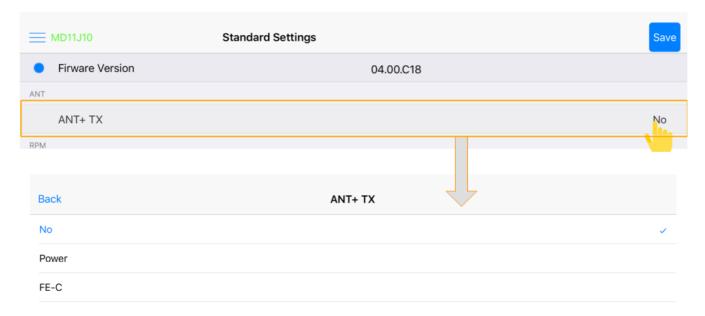
Si aprirà la schermata Standard Settings che si compone di quattro sezioni (A, B, C e D):



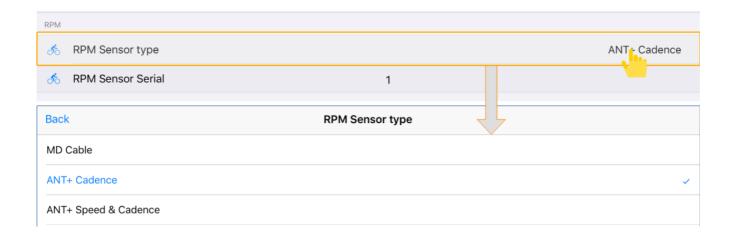
- A: <u>Barra di Stato</u> contenente il nome in verde del MD collegato in Access Point o Station Mode e il pulsante Save per il salvataggio delle impostazioni.
- B: <u>Firmware Version</u> riporta la versione del firmware installato sulla scheda dal MD.

- C: <u>ANT</u> indica il protocollo di trasmissione ANT+. Di default non è impostato, ma è possibile selezionare sia la modalità <u>Power</u> che <u>FE-C</u>.
- La modalità Power permette di trasferire in uscita la potenza (Watt) e di leggerla con un dispositivo compatibile Ant+;
- La modalità FE-C trasmette sia la potenza (Watt) che gli RPM de è possibile interfacciarsi con una piattaforme come Zwift.

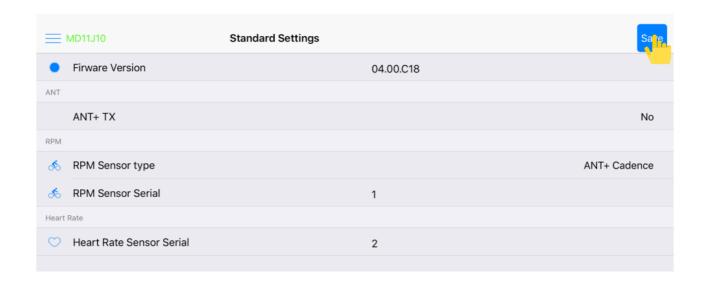
Cliccando a destra su ANT si aprirà la schermata ANT+TX. Una volta selezionata la modalità desiderata si tornerà automaticamente alla pagina Standard Settings. Se invece non si vogliono cambiare le modalità di trasmissione ANT+, cliccare su Back per tornare alla schermata Standard Settings.



- D: <u>RPM</u> permette di impostare il collegamento con un sensore RPM selezionando il tipo e il numero seriale del sensore.
 - ◆ Per modificare il <u>tipo di sensore</u>, cliccando su RPM Sensor Type si aprirà una schermata con le tipologie di collegamento per il sensore: cavo, ANT+Cadence e ANT+ Speed & Cadence.
 - Se si ha un sensore RPM a cavo, selezionare MD Cable;
 - Se si ha un sensore RPM Ant+, selezionare ANT+ Cadence, per collegarsi attraverso l'antenna Ant+ del MD;
 - Se si ha un sensore RPM Ant+ Speed & Cadence, selezionare ANT+ Speed & Cadence, per collegarsi attraverso l'antenna Ant+ del MD.



- Nel campo RPM Sensor Serial inserire, se lo si conosce, il numero seriale del sensore RPM o altrimenti inserire 0.
- E: Heart Rate permette di collegarsi alla fascia cardio inserendo il numero seriale del sensore nel campo Heart Rate Sensor Serial. Se non si conosce il numero seriale del sensore inserire 0.



Una volta impostati i collegamenti con i sensori, cliccare sul pulsante Save nella barra di stato per salvare le impostazioni.

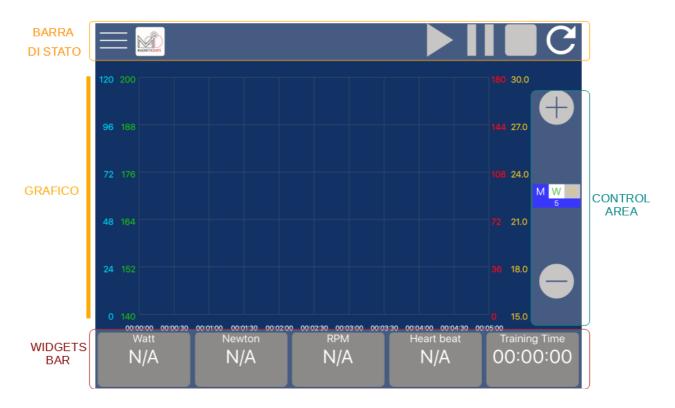
7. Schermata Training

Una volta effettuato il Login / Registrazione, si accede automaticamente alla schermata principale di TRAINING sulla quale sarà possibile visualizzare i dati trasmessi dal MD e dai sensori di cadenza e/o dalla fascia cardio eventualmente collegati.

Dalla schermata sarà possibile inoltre effettuare un allenamento libero o eseguire un workout (allenamento da eseguire inviato da un preparatore MD).

La schermata Training contiene quattro sezioni:

- in alto una <u>Barra di Stato</u>, contenente le informazioni relative allo stato di connessione con il MD e i tasti per iniziare, fermare o ricaricare un allenamento.
- nella parte centrale il <u>Grafico</u>, sul quale saranno visualizzati, in funzione del tempo, i dati relativi alla potenza (Watt), i Newton, gli RPM e i BPM e, nel caso sia stato caricato un workout, l'anteprima degli steps da eseguire.
- in basso la <u>Widget Bar</u>, contenente i dati relativi alla potenza (Watt), i Newton, gli RPM e i BPM espressi istantaneamente;
- a destra del grafico la <u>Control Area</u> dove sarà possibile, nel caso di allenamento libero, selezionare la funzione <u>Manuale</u>, <u>Auto-Watt</u> e <u>Auto-Newton</u>, e di gestire con i tasti + e – per gli incrementi e decrementi delle posizioni freno (in funzione Manuale) o dei Watt (in funzione Auto-Watt) o dei Newton (in funzione Auto-Newton).



Nel caso in cui il MD non sia ancora collegato, sulla barra di stato non verrà visualizzato lo stato di connessione e nella Widget bar, in corrispondenza dei dati istantanei, comparirà la sigla N/A (Not Available).

Sarà tuttavia possibile, come descritto precedentemente nella Sezione 4, caricare da Menù > Workouts uno degli allenamenti da eseguire.

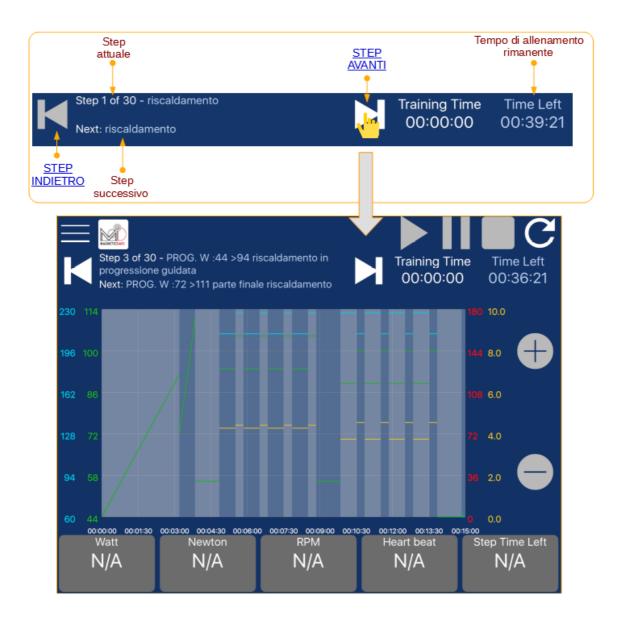
Compariranno quindi nella schermata Training:

- una <u>Info Bar</u>, sotto la Barra di Stato, contenente la descrizione degli steps da eseguire;
- nel grafico centrale, l'anteprima del Workout selezionato con gli steps da eseguire. I numeri sull'asse verticale e le linee sul grafico rappresentano:
 - in verde i Watt,
 - in giallo i Newton,
 - in azzurro gli RPM,
 - in rosso i BPM.



Gli unici pulsanti abilitati nella schermata sono i tasti <u>Step Avanti</u> e <u>Step Indietro</u> nella Info Bar che permettono di scorrere e visualizzare i vari step dell'allenamento.

Cliccando su questi pulsanti anche il grafico verrà aggiornato.



Una volta collegati al MD in Access Point o Station Mode, la schermata Training verrà aggiornata e sarà possibile visualizzare lo stato di connessione del MD ed i dati trasmessi dal MD e dai sensori di cadenza e/o dalla fascia cardio eventualmente collegati. Sarà quindi possibile eseguire un allenamento libero od un workout.

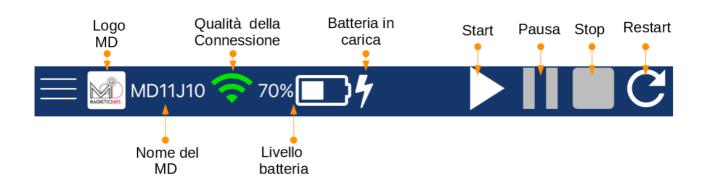
7.1. Esecuzione Allenamento Libero

Una volta collegati al MD in Access Point o Station Mode, la schermata Training verrà aggiornata.



Sarà possibile visualizzare:

• Nella <u>Barra di Stato</u>:





- · il logo ufficiale MagneticDays
- il nome del MD collegato in Access Point o in Station Mode MD11J10
- l'icona indicante il livello di connessione: l'icona cambierà colore (da verde a rosso) in base alla qualità della connessione con il MD
- l'icona indicante la percentuale di carica della batteria (solo con Jarvis) 70%



- l'icona indicante se la batteria è in carica
- Nella <u>Widget Bar</u> i cinque campi a sfondo grigio riporteranno:
 - i valori istantanei inviati dal MD (campi Watt e Newton);
 - i valori istantanei inviati da eventuali sensori di cadenza (RPM) e fascia cardio (Heart Beat BPM) collegati;
 - il tempo di allenamento (Training Time). Fino a che l'allenamento non viene iniziato il Training Time rimarrà a zero.

Watt	Newton	RPM	Heart beat	Training Time
207	25.67	77	85	00:00:00

• Nella <u>Control Area</u> è possibile passare dalla funzione Manuale (M), impostata di default, alla funzione Auto-Newton o Auto-Watt. Per farlo è sufficiente cliccare sulle lettere M, W o N corrispondenti rispettivamente alle funzioni Manuale, Auto-Watt e Auto-Newton.

Cliccando sui pulsanti + e - è possibile gestire gli incrementi e decrementi delle posizioni freno (funzione Manuale) o dei Watt (funzione Auto-Watt) o dei Newton (funzione Auto-Newton).



Nella funzione <u>Manuale</u> la posizione freno è impostata di default pari a 5. Cliccando sui pulsanti + e – è possibile incrementare o decrementare (con step di 1) la posizione del freno.

Nella funziona <u>Auto Watt</u> il sistema viene impostato in modo tale da garantire che vengano erogati, indipendentemente dal rapporto usato e dagli RPM applicati, i Watt indicati sotto la lettera W.



Il sistema in pratica garantirà (entro i margini operativi della pinza freno utilizzata) una forza resistente tale da far erogare il valore impostato di Watt. Tale valore corrisponde all'ultimo dato di Watt salvato dal sistema al momento del passaggio alla funzione Auto Watt.

Cliccando sui tastini + e - è possibile incrementare o decrementare di 5 Watt il wattaggio erogato dal sistema.









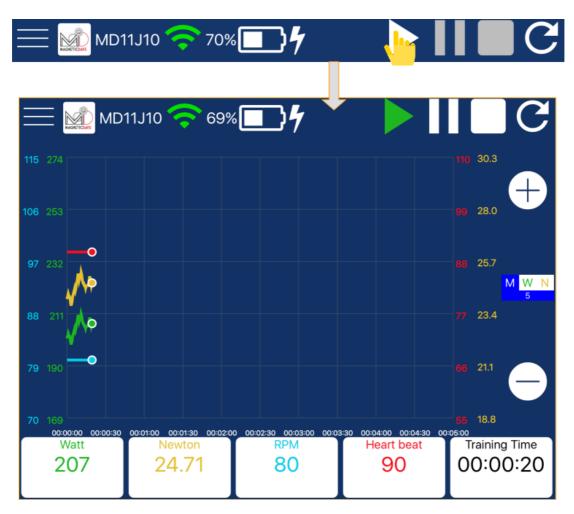
La funzione <u>Auto Newton</u> è attiva solamente se gli RPM vengono ricevuti. In caso contrario, lo sfondo del tasto N diventa grigio e viene disabilitato.

Nella funzione Auto Newton il sistema permette di fissare i Newton al valore visualizzato solo la scritta N. Cliccando sui tastini $+ e - \hat{e}$ possibile incrementare o decrementare di 0.5 N i Newton erogati.

INIZIARE UN ALLENAMENTO LIBERO

Per iniziare un allenamento libero cliccare nella Barra di Stato sul pulsante Start. Il colore del pulsante cambierà passando da bianco a verde. I pulsanti Pausa, Stop e Restart saranno attivati permettendo di mettere in pausa, fermare o ricominciare l'allenamento.

Sul grafico compariranno le linee indicanti l'andamento dei Watt (linea verde), Newton (linea gialla), RPM (linea azzurra) e BPM (linea rossa) durante l'allenamento in funzione del tempo.

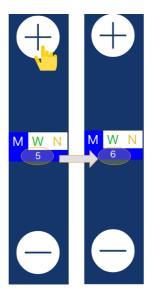


I valori istantanei inviati dal MD saranno visibili anche sui campi della Widget Bar assumendo il colore corrispondente al grafico: verde per i Watt, giallo per i Newton,

azzurro per i RPM e rosso per i BPM. Allo stesso tempo nel campo Training Time verrà visualizzato il tempo totale dell'allenamento.

Di default è impostata la funzione Manuale (M) con posizione freno uguale a 5.

E' però possibile modificare la posizione del blocco freno: cliccando infatti sui pulsanti + e – la posizione del freno può essere incrementata o decrementata (con step di 1).

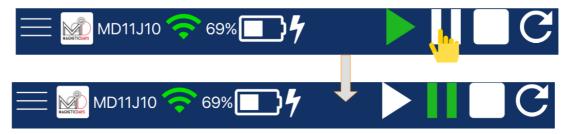


Durante l'esecuzione dell'allenamento è possibile passare dalla funzione Manuale alla funzione Auto Watt o auto Newton cliccando, come descritto sopra, sulle lettere W (Auto Watt) o N (Auto Newton). In questo caso nei campi Watt (o Newton) nella Widget Bar comparirà il valore impostato di Watt (o Newton) che il sistema deve erogare sopra la scritta Automatic. Per evidenziare la funzione attivata lo sfondo del campo Watt (o Newton) si colorerà di verde (o di giallo).



METTERE IN PAUSA UN ALLENAMENTO LIBERO

Per mettere in pausa un allenamento libero, cliccare sul pulsante Pausa che diventerà di colore verde. Per riavviare l'allenamento cliccare di nuovo sul pulsante Start.



TERMINARE UN ALLENAMENTO LIBERO

Per terminare un allenamento libero, cliccare sul pulsante Stop. Si aprirà una finestra dove si chiede di confermare la chiusura dell'allenamento. Per confermare cliccare su Yes: si aprirà un'altra finestra che permette di salvare e caricare sul proprio profilo MD Cloud Training l'allenamento eseguito.

Nel caso non si voglia terminare l'allenamento, cliccando su No l'allenamento verrà ripreso e sarà necessario cliccare su Start per riprendere l'allenamento al momento in cui era stato cliccato il pulsante Stop.



RESTART DI UN ALLENAMENTO LIBERO

Per ricominciare un allenamento libero cliccare sul pulsante Restart.

