



App MD Bio

Manuale utente

Sommario

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| REGISTRAZIONE ACCOUNT | 4 |
| INSTALLA APP MD BIO | 5 |
| 1 LOGIN | 7 |
| 2 MENU | 8 |
| Training | |
| Workouts | |
| Activities | |
| 3 MY ACCOUNT | 12 |
| 4 CONNESSIONE MD | 14 |
| 5 IMPOSTAZIONI | 16 |
| 6 IMPOSTAZIONI WIFI | 18 |
| 7 CONNESSIONE A J-BIKE BIO | 19 |
| Access Point | |
| Station Mode | |
| 8 SCELTA PROTOCOLLI I WORKOUTS | 22 |
| 9 INTERFACCIA BASE I TRAINING | 24 |
| 10 ESECUZIONE WORKOUT | 26 |
| START Workout | |
| Pausa/Stop/Salvataggio allenamento | |
| 11 SINCRONIZZAZIONE | 32 |
| CONTATTI | 34 |

REGISTRAZIONE ACCOUNT

Per utilizzare i servizi di MagneticDays è necessario creare un account MD univoco per ogni singolo utente/paziente.

Per creare l'account

- I. accedere al sito www.magneticdays.com
- II. cliccare in alto a destra su REGISTRAZIONE
- III. seguire i passaggi di registrazione, avendo cura di inserire nel campo CODICE ALLENATORE il codice del medico/personale sanitario addetto con cui si svolge l'attività.

PAGINA REGISTRAZIONE UTENTE CLOUD TRAINING MD

The screenshot shows the registration page for Cloud Training MD. The page has a red header with the MagneticDays logo and navigation links. The main content area is titled 'Registrazione' and contains a form with the following fields: Nome (text), Cognome (text), E-mail (text), Password (text), Conferma Password (text), and Lingua (dropdown menu). A red dashed box highlights the 'Codice allenatore' field, which is linked to a 'TASTO REGISTRAZIONE' icon and the text 'INSERIMENTO CODICE MEDICO'. Below the form, there is a section titled 'INFORMATIVA TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI' with a checkbox for 'I miei personali da trattare' and a 'Registra account' button at the bottom.

INSTALLA APP *MD BIO*

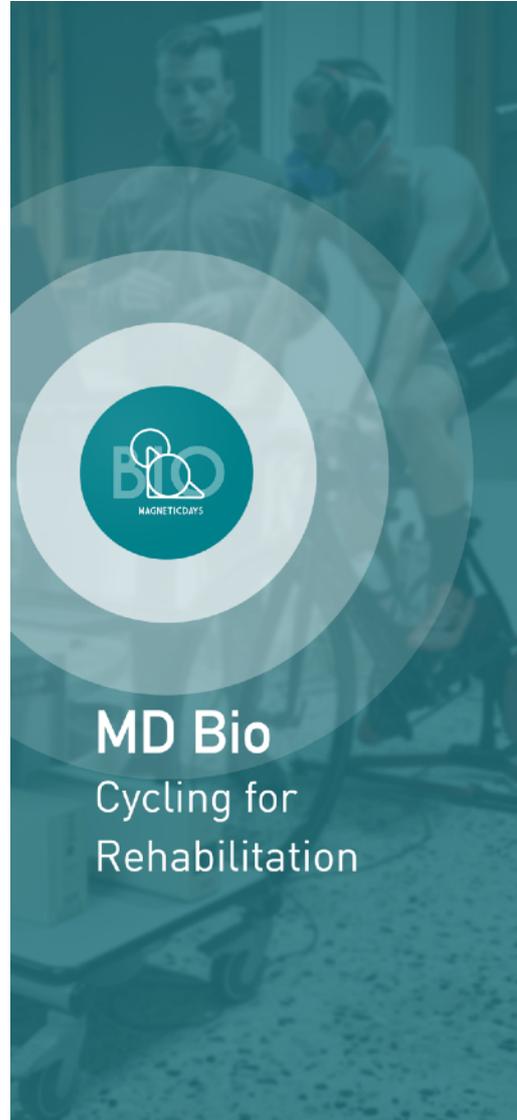
Installa App MD Bio su **iOS®**

- I. Digita “MD BIO” nella barra di ricerca dell’Apple Store.
- II. Cliccare su “Ottieni”.
- III. Tap su sul pulsante “Installa” per scaricare l’app nel proprio dispositivo.
- IV. Attendere la corretta installazione dell’app nel dispositivo.



Installa App MD Bio su **ANDROID®**

- I. Digita “MD Bio” nella barra di ricerca di Google Play Store.
- II. Cliccare su sul pulsante “Installa” per scaricare l’app nel proprio dispositivo.
- III. Attendere la corretta installazione dell’app nel dispositivo.



Per utilizzare l'App MD BIO è necessario dal lato MD effettuare l'aggiornamento del Firmware all'ultima versione disponibile. Il Firmware di J-BIKE Bio è scaricabile contattando direttamente la casa madre.

L'app MD BIO supporta esclusivamente la connessione WiFi (in modalità Access Point o Station Mode) ed è utilizzabile in modalità wireless solo come comando interattivo e visualizzazione dei dispositivi J-BIKE Bio.

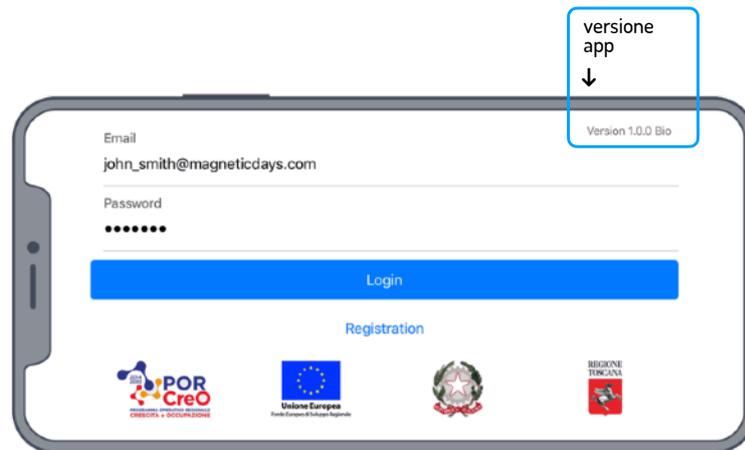
1 LOGIN

- I. Aprire l'app MD Bio
- II. Inserire nei campi "Email" e "Password" le credenziali.
- III. Tap su **LOGIN**.

Ai successivi accessi, i campi dei dati di accesso verranno automaticamente precompilati con le credenziali dell'ultimo utente che ha effettuato l'accesso al proprio Account dal dispositivo (smartphone o tablet).

Il proprio Account è unico per il sistema Cloud MD, attraverso le proprie credenziali è possibile accedere, oltre che da App mobile, anche al profilo personale dal sito www.magneticdays.com, da cui potrai visualizzare e gestire:

- Protocolli da eseguire
- Protocolli eseguiti
- Report
- Chat con il proprio "allenatore" (in questo caso personale medico)
- Gestione impostazioni Account

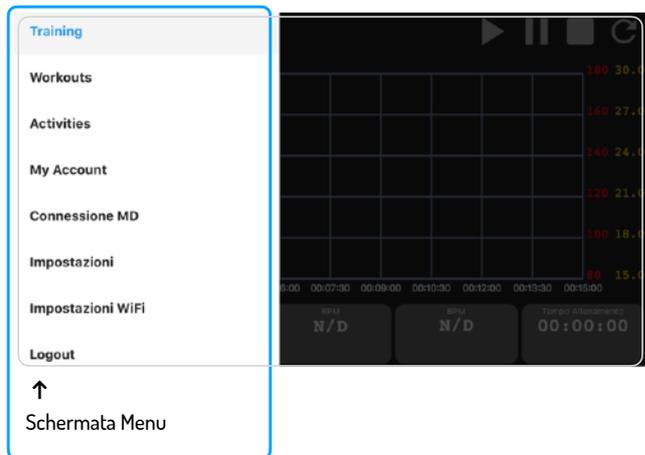
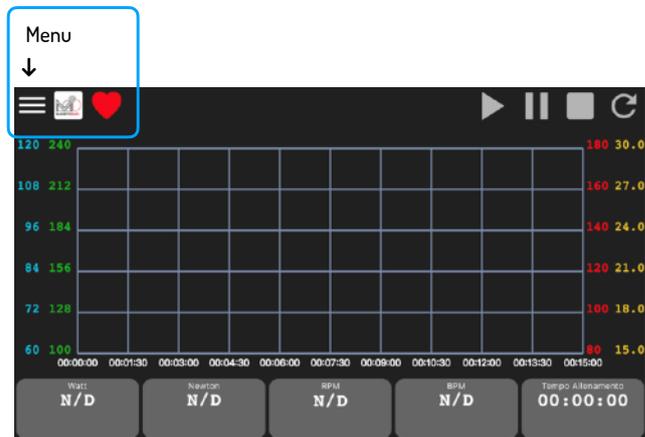


2 MENU

- I. Dalla schermata principale cliccare sull'icona *Menu* [≡]
- II. All'interno del Menu selezionare le varie sezioni o pannelli opzione.
- III. Tap su "Training" per tornare alla schermata principale.
- IV. Tap su "Logout" per disconnettersi dall'Account in uso.

Dal Menu è possibile accedere alle varie sezioni per la gestione dei propri dati, della connessione con la bike, o la scelta e avvio dei protocolli da eseguire.

In ogni sezione del Menu, nella parte superiore della schermata, è possibile visualizzare lo stato di connessione con la bike.



TRAINING

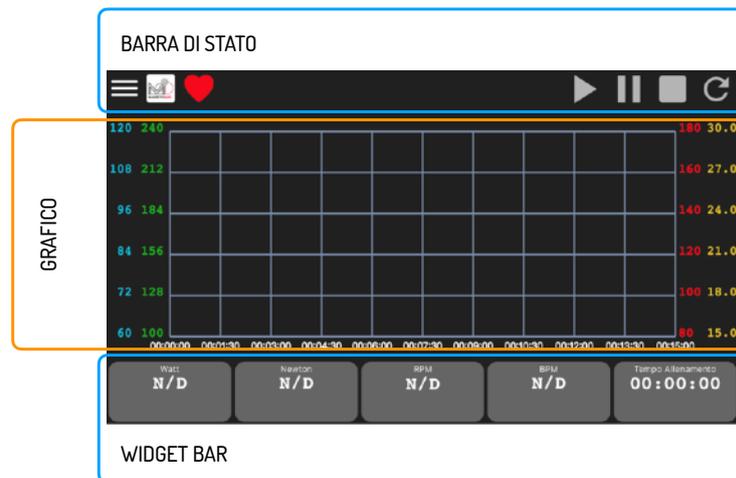
Una volta effettuato il Login, si accede automaticamente alla schermata principale di **Training** sulla quale è possibile visualizzare i dati trasmessi dalla bike, e dalla fascia cardio collegata.

Questa è la schermata di visualizzazione dell'allenamento in esecuzione (allenamento libero o workout da eseguire).

La schermata TRAINING contiene quattro sezioni:

- **BARRA DI STATO** contiene le informazioni relative allo stato di connessione con la bike e i pulsanti per iniziare, fermare o ricaricare un allenamento.
- **GRAFICO** sul quale saranno visualizzati, in funzione del tempo, i dati relativi alla potenza (Watt), i Newton, gli RPM e i BPM, e l'anteprima degli steps da eseguire.
- **WIDGET BAR** contiene i dati relativi alla potenza (Watt), i Newton, gli RPM e i BPM espressi istantaneamente.

Nel caso in cui la J-BIKE Bio non sia ancora collegata, sulla BARRA DI STATO non verrà visualizzato lo stato di connessione e nella Widget bar, in corrispondenza dei dati istantanei, comparirà la sigla N/D (Non Determinato).



WORKOUTS

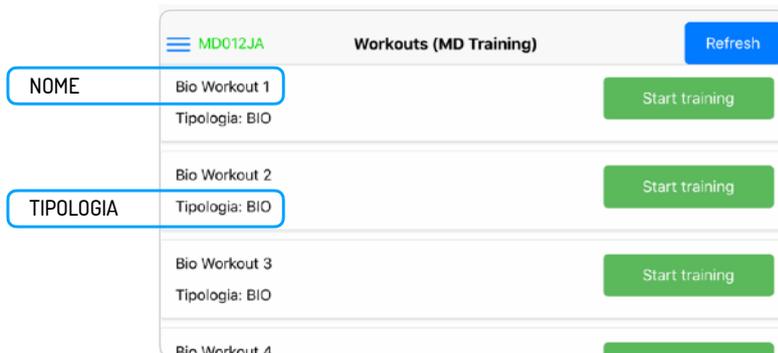
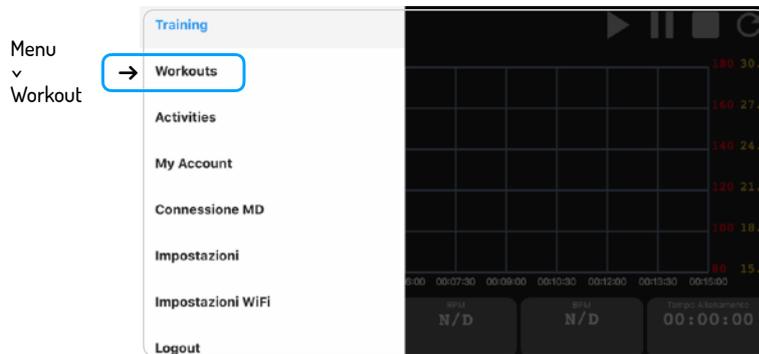
Accedendo alla sezione Workouts [*Menu > Workouts*] è possibile visualizzare l'elenco degli allenamenti da eseguire caricati dal proprio medico/preparatore. Su questa sezione vengono riportati tutti i protocolli presente nella lista Allenamenti da Eseguire presente sul proprio profilo Cloud MD.

Non appena entrati nella sezione viene è presente una dashboard contenente le categorie dei protocolli da eseguire.

Per ogni allenamento presente sono riportati

- Nome
- Tipologia dell'allenamento (per esempio Test, Allenamento, etc.)
- Pulsante di avvio **START TRAINING**

Per aprire l'allenamento desiderato, cliccando sul tasto **START TRAINING** si aprirà la schermata principale *Training* con l'anteprima degli steps dell'allenamento da eseguire.



ACTIVITIES

In questa sezione è possibile visualizzare la lista di tutti gli allenamenti eseguiti ed il loro relativo stato di sincronizzazione nel Cloud MD.

La lista riguarda solamente i protocolli eseguiti sul dispositivo che si sta utilizzando, se si cambia dispositivo di esecuzione (smartphone o tablet) la lista sarà vuota.

I possibili stati sono:

- **SINCRONIZZATO**

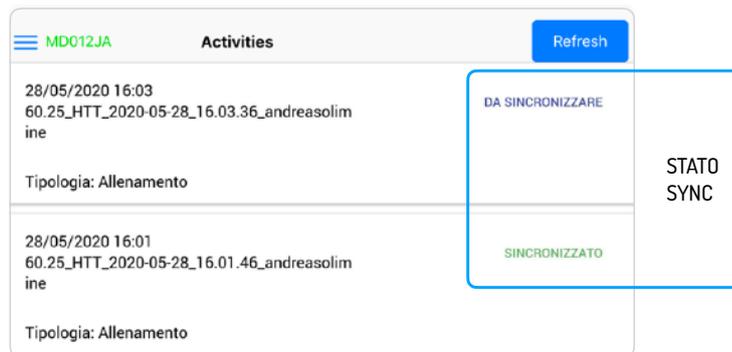
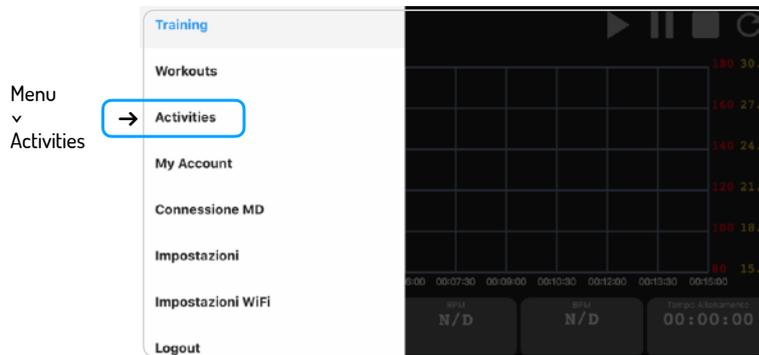
L'allenamento eseguito è stato sincronizzato correttamente

- **DA SINCRONIZZARE**

L'allenamento eseguito è stato salvato sul dispositivo ma non è stato sincronizzato ancora sul Cloud MD, quindi non è possibile visualizzarlo nella lista di Eseguiti nella propria Personal Page del portale.

- **SINCRONIZZAZIONE...**

L'app sta sincronizzando l'allenamento sul Cloud



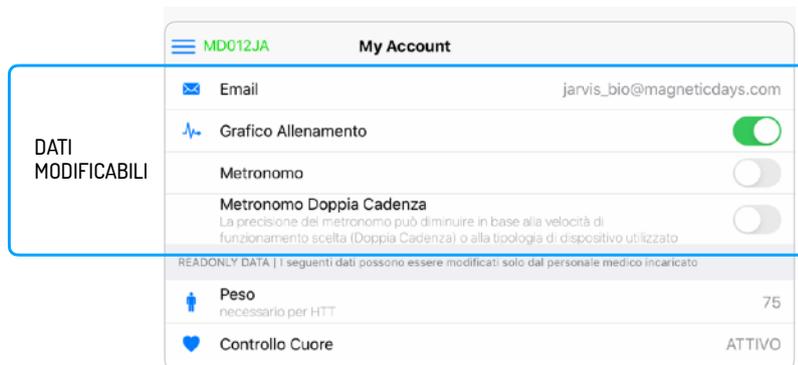
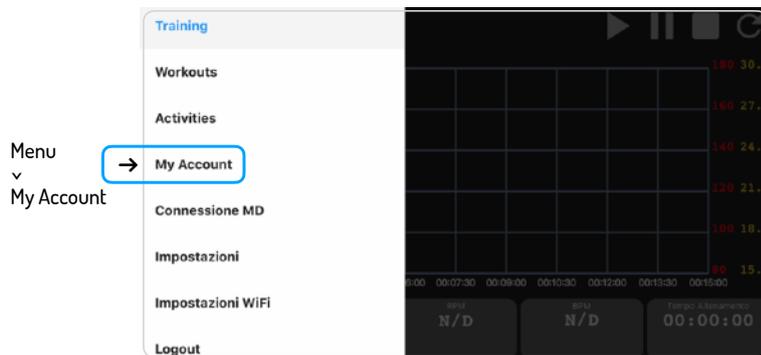
3 MY ACCOUNT

Nella schermata *MY ACCOUNT* sono riepilogate tutte le informazioni base dell'utente.

La maggior parte delle informazioni sono di sola lettura, la cui modifica è attuabile solo all'interno della Personal Page sul sito MagneticDays.

I comandi modificabili sono:

- Grafico Allenamento
Visualizzazione del grafico di andamento dell'allenamento nella schermata Training durante l'esecuzione dei protocolli.
- Metronomo e Metronomo Doppia Cadenza
Utility di aiuto per mantenere la cadenza consigliata (in modalità cadenza singola e doppia), utilizzabile in tutti gli step di lavoro con RPM consigliati. La precisione del metronomo può diminuire in base alla velocità di funzionamento scelta o alla tipologia di dispositivo utilizzato.



Dopo le impostazioni generali, è presente una sezione dati di sola consultazione. All'interno di questa sezione sono riepilogati dati dell'utente/paziente che possono essere modificati solamente dal medico/personale attraverso la Personal Page dell'utente.

I dati visuali sono:

- Peso utente
- Controllo Cuore

Il controllo della frequenza cardiaca permette di impostare un valore di frequenza cardiaca raggiunto il quale l'allenamento si interrompa del tutto o si adegui alla condizione fisica momentanea dell'utente/paziente

- Soglia Frequenza Cardiaca

Valore di soglia BPM impostato

- Tipologia Controllo Cuore

Le tipologie di controllo sono due:

Stop Workout: interrompe automaticamente l'allenamento una volta che la frequenza cardiaca raggiunge il valore impostato

Ricalcola Workout: permette di rimodulare il singolo step di ogni workout – impostando un valore in % – quando il cuore entra nel range di -5 bpm dal valore di soglia impostato

MD012JA My Account

Metronomo

Metronomo Doppia Cadenza

La precisione del metronomo può diminuire in base alla velocità di movimento scelta (Doppia Cadenza) o alla tipologia di dispositivo utilizzato

READONLY DATA | I seguenti dati possono essere modificati solo dal personale medico incaricato

DATI UTENTE + CONTROLLO CUORE

Peso 75
necessario per HTT

Controllo Cuore ATTIVO

Soglia Frequenza Cardiaca (BPM) 120

Tipologia Controllo Cuore STOP WORKOUT

AVVISI CONTROLLO CUORE

CONTROLLO STATUS BAR

Il controllo del battito cardiaco è **ATTIVO** | modalità **RICALCOLA WORKOUT**

Se il valore del tuo battito cardiaco supera il valore (**145**) il sistema in automatico ricalcola l'intensità del workout del **20%**

Se il cuore raggiunge la soglia (**150**) la sessione verrà messa in pausa in automatico.

Puoi modificare tutti i parametri e le modalità di controllo **SOLO** dai Settings della tua **Personal Page** del Cloud MD, seguendo la procedura di sincronizzazione del dispositivo.

Non visualizzare questo messaggio dopo la selezione del workout

[Continua la sessione di allenamento](#)

Il comando [] mostra un messaggio di avviso contenente i patimenti di controllo del cuore.

4 CONNESSIONE MD

L'app MD BIO supporta esclusivamente la connessione WiFi in due modalità: Access Point e Station Mode.

ACCESS POINT

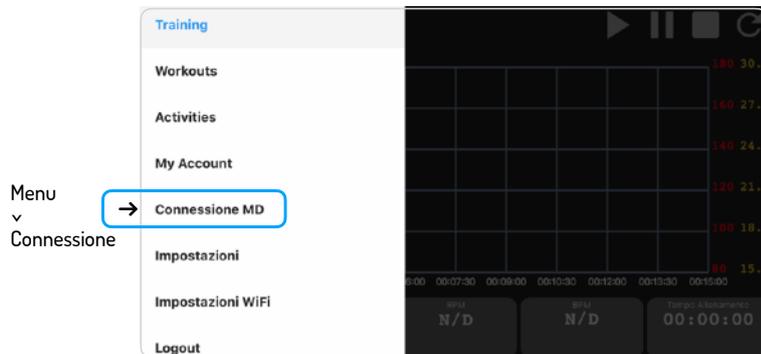
Il modulo WiFi presente sulla scheda di J-BIKE genera una rete WiFi propria, alla quale è possibile collegarsi direttamente con il dispositivo mobile.

Il nome della rete creata corrisponde al SN dell'ergometro, può essere visualizzata come tutte le reti WiFi, nella lista all'interno delle Impostazioni del dispositivo utilizzato (smartphone o tablet).

STATION MODE

Il modulo WiFi presente sulla scheda della J-BIKE si collega ad una rete WiFi esistente. In questo modo il dispositivo e l'ergometro comunicano attraverso la rete wifi impostata.

Questa modalità è più instabile rispetto ad ACCESS POINT perché la qualità della comunicazione dipende da quanto traffico dati è già presente sulla rete. Per tale ragione non si consiglia l'utilizzo di questa modalità se non in caso strettamente necessario.



Per modificare le impostazioni di connessione alla bike, cliccare su *Menu > Connessione MD*.

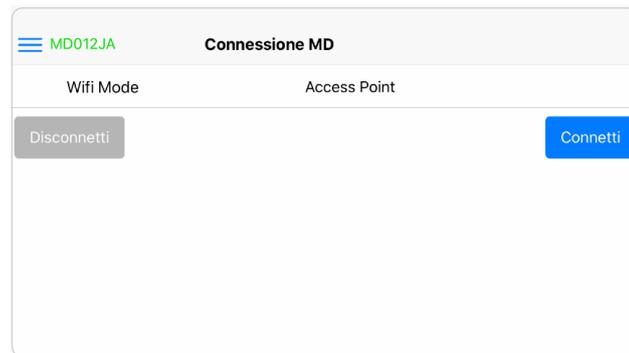
Si aprirà la schermata *CONNESSIONE*,

sulla barra di stato è riportato lo stato di connessione alla bike.

Se l'ergometro non è collegato apparirà l'icona NO MD.

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

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



Lo stato di connessione con l'ergometro viene indicato nella STATUS BAR di tutte le schermate dell'app

STATI DI
CONNESSIONE
CON J-BIKE

 No MD

Nessun ergometro connesso

Loading

Connessione in corso

MD012JA

Bike connessa
Mostra il S/N dell'ergometro

5 IMPOSTAZIONI

Da questa sezione si è in grado di impostare il collegamento con la fascia cardio e con altri dispositivi (sensori).

Se la bike non è collegata, non sarà possibile visualizzare questa schermata.

Per accedere alla sezione cliccare su *Menu > Impostazioni*.

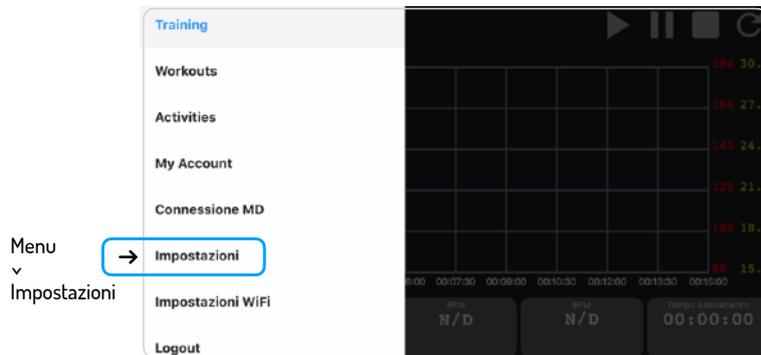
All'interno della schermata sono visualizzati:

- **Versione Firmware** della bike
- **ANT** protocollo di trasmissione ANT+

Si tratta di una modalità di trasmissione, che di default non è impostata, ma è possibile selezionare le altre due modalità.

- Modalità **Power** permette di trasferire in uscita la potenza (Watt) e di leggerla con un dispositivo compatibile ANT+.
- Modalità **FE-C** trasmette sia la potenza (Watt) che gli RPM ed è possibile interfacciarsi con alcuni tipi di piattaforme.

Per cambiare la tipologia di protocollo, cliccare a destra su ANT. Una volta selezionata la modalità scelta si torna automaticamente alla pagina Impostazioni.



- **RPM** indica la tipologia di sensore RPM integrato
- **Heart Rate** (Fascia Cardio)
 - Permette il collegamento con la fascia di rilevazione della frequenza cardiaca utilizzata.
 - Per collegare una fascia è necessario inserire in questo campo il Serial Number del sensore.
 - Se non si conosce tale dato inserire il valore 0.

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

6 IMPOSTAZIONI WIFI

In questa schermata è possibile cambiare la modalità di connessione wi-fi con la Bike (Access Point o Station Mode).

Cliccando sulla tipologia di connessione si accede all'area di configurazione della rete wi-fi.

La schermata comprende:

- **Barra di stato** con l'indicazione della modalità di connessione attivata, a seconda della modalità scelta verranno mostrate informazioni diverse:

• *Access Point:*

Channel (canale wi-fi di lavoro della bike, di default è impostato su 1, ma è possibile selezionare uno dei canali disponibili per evitare interferenze date da altre reti wifi presenti nell'ambiente di lavoro)

• *Station Mode:*

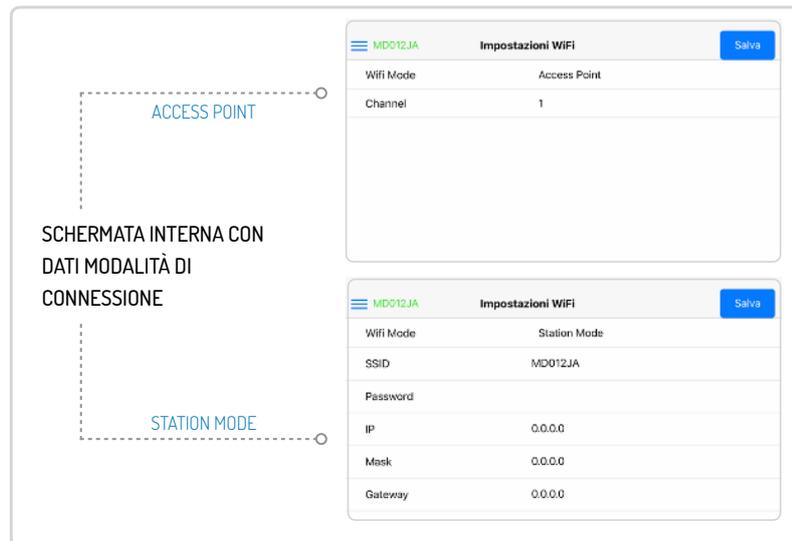
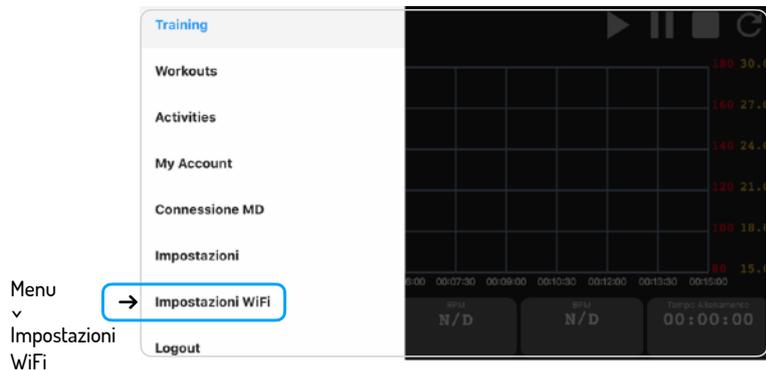
SSID (nome della rete wi-fi)

Password

IP

Mask

Gateway



7 CONNESSIONE A J-BIKE Bio

ACCESS POINT

La modalità di connessione in Access Point è impostata di default.

Per attivarla è però necessario modificare le impostazioni del dispositivo utilizzato (smartphone o tablet).

- I. Aprire *Impostazioni* > *Wi-Fi* sul proprio dispositivo mobile e nella lista delle reti disponibili selezionare la rete corrispondente alla J-BIKE (la rete creata dall'ergometro ha lo stesso nome del SN). Assicurarsi, prima di procedere, che il collegamento WiFi sia effettivamente stabilito.
- II. Tornare all'applicazione e cliccare su *Menu* > *MD Connection*.
- III. Se WiFi Mode è già impostato su Access Point cliccare su *CONNETTI*, nel caso contrario cliccare su WiFi Mode, una volta entrati selezionare Access Point e cliccare su *Connetti*.
- IV. L'icona di stato di connessione cambierà indicando l'avanzamento della connessione alla bike.
- V. Se la connessione è avvenuta con successo, **nella barra di stato comparirà in verde il serial number della bike a cui il dispositivo mobile si è connesso.**



Se la connessione non avviene correttamente, potrebbe essere necessario disattivare la connessione dati del dispositivo e ritentare la connessione.

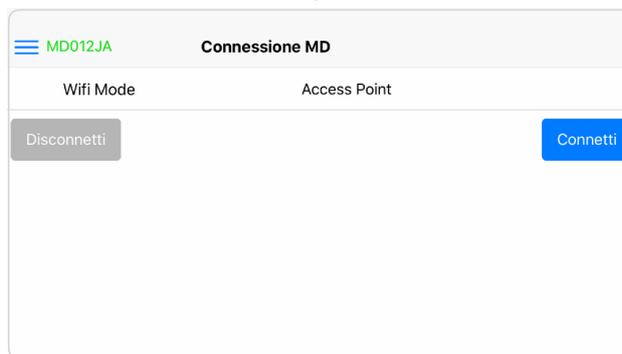


1. IMPOSTAZIONI SMARTPHONE/TABLET

- Menu > Wi-Fi
- Selezionare la rete nominata "MDXXXBB" [S/N dell'ergometro da connettere]

2. APP MD WiFi

- Menu > Connessione MD
- Controllare che WiFi Mode sia impostato su Access Point
- Cliccare su CONNETTI
- Attendere che compaia il S/N nella Status Bar



STATION MODE

Se il dispositivo era impostato in modalità Access Point e si desidera passare alla modalità Station Mode, innanzitutto assicurarsi che la bike sia collegata (serial number in verde visibile nella barra di stato).

- I. Cliccare su *Menu > WiFi Settings > WiFi Mode* e selezionare **Station Mode**.
- II. Cliccando su Station Mode
- III. Modificare i parametri della rete WiFi. 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.

- IV. Dopo aver controllato di aver inserito correttamente i dati della rete WiFi, cliccare sul pulsante **SALVA**.
- V. Aspettare qualche secondo che la schermata si aggiorni. Lasciando aperta l'applicazione, spegnere e riaccendere la bike per salvare le nuove impostazioni.
- VI. Aprire *Impostazioni > Wi-Fi sul proprio dispositivo mobile* e nella lista delle reti disponibili selezionare la rete a cui si desidera collegarsi.

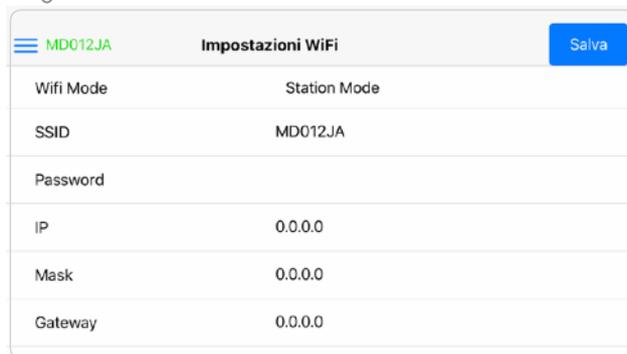


1. APP MD WiFi

- Menu > Connessione MD > WiFi Mode > Selezionare Station Mode

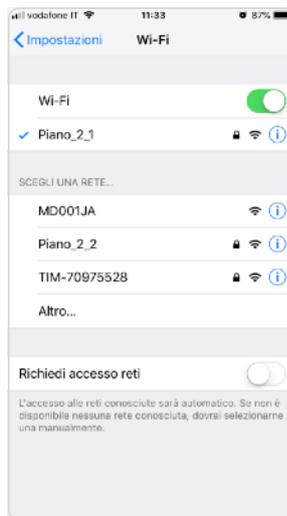
2. APP MD WiFi

- Menu > Impostazioni WiFi
- Modificare i parametri della rete wi-fi



VII. Una volta stabilita la connessione tornare all'applicazione, aprire *Menu > MD Connection > WiFi Mode* e selezionare **Station Mode**.

VIII. Selezionare la rete corrispondente all'ergometro e cliccare su **Connect**. Dopo qualche secondo il SN dell'ergometro collegato comparirà in verde nella barra di stato in alto.



3. J-BIKE

- Spegni e riaccendi la bike

4.

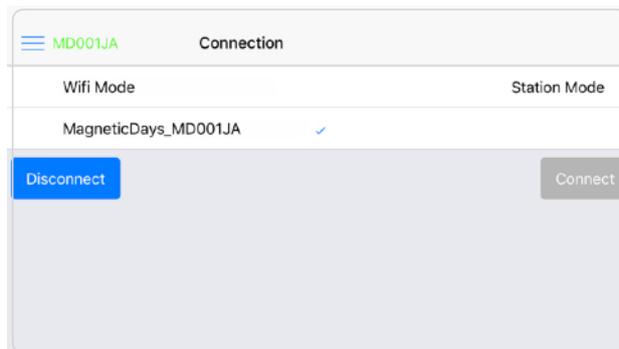
IMPOSTAZIONI SMARTPHONE/TABLET

- Menu > Wi-Fi
- Selezionare la rete wifi scelta

5.

APP MD WiFi

- Menu > Connessione MD
- Controllare che WiFi Mode sia impostato su Access Point
- Cliccare su **CONNETTI**
- Attendere che compaia il S/N nella Status Bar



8 SCELTA PROTOCOLLI I Workouts

I programmi di allenamento da eseguire (workouts) sono degli allenamenti gestiti completamente e autonomamente dal sistema ed articolati in un certo numero di step.

I programmi di allenamento possono essere eseguiti attraverso la App MD Bio solo se salvati e presenti sul profilo Cloud Training MD dell'utente/paziente.

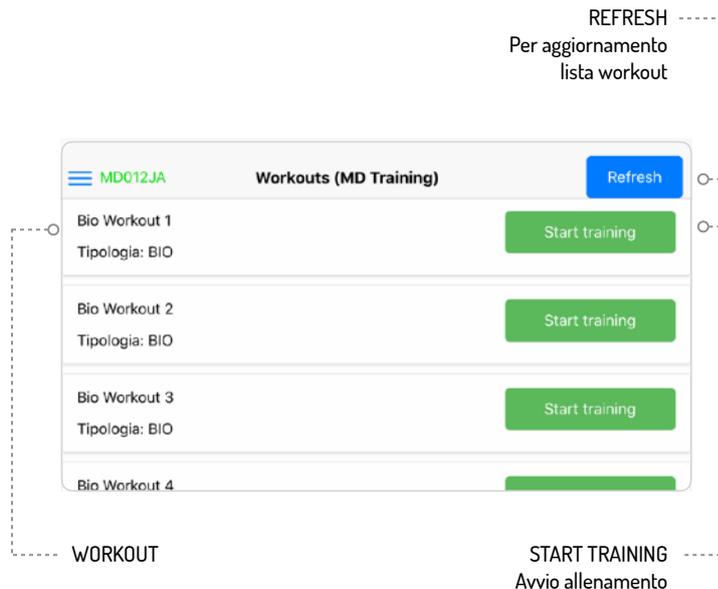
Per eseguire un workout, scegliere il protocollo di allenamento dalla lista dei workouts caricati sul profilo (*Menu > Workouts*).

All'interno dell'area sono presenti tutti gli allenamenti caricati e assegnati al profilo dell'utente/paziente.

Per ogni allenamento presente sono riportati il nome e la tipologia (Type; es. Test, Allenamento) dell'allenamento.

Sulla barra di stato della schermata è presente il pulsante **REFRESH**, questo tasto permette l'aggiornamento e la sincronizzazione della lista dei workouts e degli allenamenti eseguiti e salvati.

L'app esegue in automatico la sincronizzazione degli allenamenti in presenza di connessione internet (rete dati); ogni volta che l'app in automatico, o l'utente manualmente, richiede l'aggiornamento



della sincronizzazione, viene mostrato un'avviso (banner) che riposta lo stato della sincronizzazione.

(Vedi sezione *Sincronizzazione*)

All'interno della lista è possibile navigare tra gli allenamenti presenti, e scegliere il protocollo da eseguire.

Per iniziare un allenamento cliccare su **START TRAINING**.

Il pulsante *Start Training* può essere sostituito dalle icone:

- **Expired** se l'allenamento è scaduto (cioè se sono trascorsi 4 mesi dall'invio dell'allenamento da parte dell'allenatore). In questo caso non è possibile aprire ed eseguire l'allenamento.
- **Aggiornamento App richiesto** se la funzionalità attiva nell'allenamento corrispondente non è supportata dall'attuale versione dell'app e quindi è necessario effettuare un aggiornamento dell'applicazione.

Dopo aver selezionato l'allenamento desiderato, si aprirà in automatico la schermata principale *Training* dalla quale è possibile visualizzare, oltre all'indicazione sul numero totale di steps, la durata complessiva e un'anteprima grafica dell'allenamento. Da qui è possibile avviare la sessione di allenamento cliccando sul pulsante *START*.

Avviso stato sincronizzazione allenamenti



STATI TASTO AVVIO ALLENAMENTO

Start training

Workout eseguibile

Aggiornamento App richiesto

Workout non eseguibile per agg.

9 INTERFACCIA BASE | Training

La schermata **Training**, a cui si accede automaticamente dopo aver effettuato il *Login*, si compone essenzialmente di quattro sezioni:

- **Status Bar**, è collocata nella parte alta della schermata Training e contiene:
 - pulsante *Menu* [≡] per tornare alla schermata Menu;
 - pulsante *Cuore* [♥] che mostra i parametri impostati per il controllo cardiaco;
 - Il SN della bike collegata (solo se connessa);
 - l'icona indicante (tramite colore) il livello di connessione con la bike: da verde a rosso in base alla qualità della connessione (solo se connessa);
 - l'icona indicante il livello di carica della batteria (solo se connessa);
 - l'icona indicante se la batteria è in carica (solo se connessa);
 - i pulsanti *Start*, *Pausa*, *Stop* e *Restart*, per la gestione dell'allenamento.
- **Grafico**, collocato nella parte centrale, mostra l'anteprima dell'allenamento, e la visualizzazione dinamica di andamento dell'allenamento durante l'esecuzione. Ogni elemento del

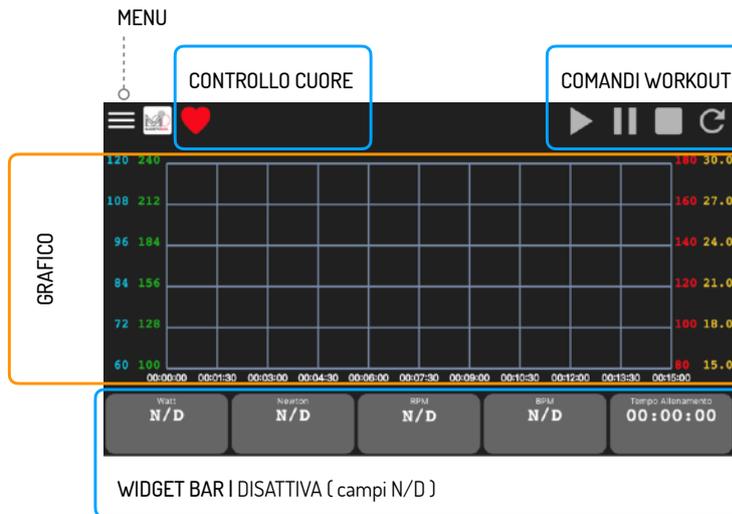


grafico mostra i dati relativi a Potenza (Watt), Newton, RPM e BPM in funzione del tempo;

- **Widgets Bar**, collocata nella parte bassa della schermata sotto al grafico, permette di visualizzare *i dati istantanei* trasmessi dalla bike o da eventuali sensori connessi, e *il tempo di allenamento* (nel caso di allenamento libero) o *il tempo di esecuzione dello step caricato* (nel caso di workout).

I dati sono visualizzati su 5 widget distinti, del colore corrispondente al dato:

- **Watt** in verde (valori istantanei inviati dalla bike)
- **Newton** in azzurro (valori istantanei inviati dalla bike)
- **RPM** in (valore inviato dal sensore di cadenza integrato)
- **Cuore (BPM)** in rosso (valori inviato dalla fascia cardio)
- **Tempo Step**

Se viene eseguito un allenamento libero, viene visualizzato il tempo di allenamento. Fino a che l'allenamento non viene iniziato il tempo rimarrà a zero.

Se viene eseguito un programma di allenamento (Workout), viene visualizzato il tempo rimanente di esecuzione (Step Time Left) dello step caricato.

Fino a che l'allenamento non viene avviato i widget rimarranno di colore grigio, e mostreranno la sigla *Non Determinato (N/D)*.



WIDGET BAR | ATTIVA durante l'esecuzione di un allenamento

LEGENDA COLORI PARAMETRI

- WATT
- NEWTON
- RPM
- CUORE (BPM)
- TEMPO STEP

10 ESECUZIONE WORKOUT

Dalla schermata *Training* è possibile eseguire un programma di allenamento (workout), gestito completamente e autonomamente dal sistema ed articolato in un certo numero di step. Per ogni step può essere attivata una diversa funzionalità: da quella Automatica (Watt, Newton) ai Test.

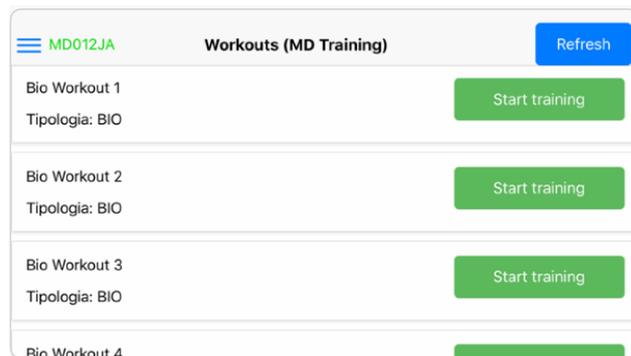
I programmi di allenamento possono essere eseguiti dalla schermata *Training* solo se salvati e presenti sul profilo utente/paziente del **Cloud Training MD**.

START WORKOUT

Per iniziare un programma di allenamento (workout), dopo aver effettuato la connessione con la bike, cliccare su *Menu > Workouts* e selezionare, come descritto nella sezione 4, il protocollo di allenamento desiderato, cliccando sul pulsante verde *Start Training*.

Automaticamente si aprirà la schermata *Training* aggiornata per l'esecuzione del protocollo.

Nella schermata *Training*, oltre gli elementi descritti in precedenza, compariranno:



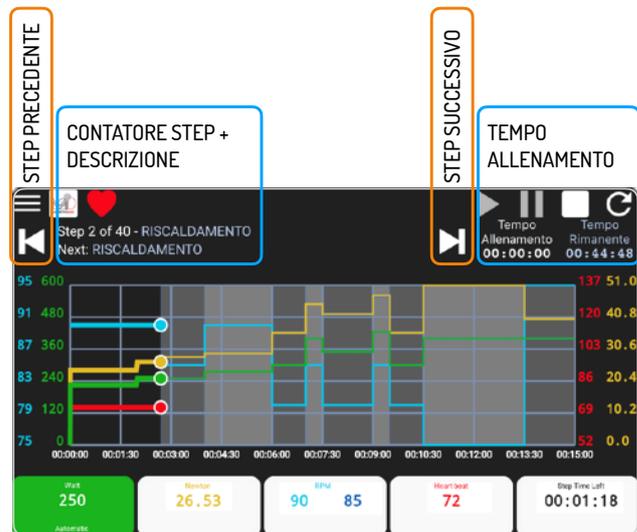
START TRAINING
Avvio allenamento

- **Info Bar**, collocata al di sotto della Status Bar

La Info Bar contiene le descrizioni e le informazioni fondamentali sugli step che costituiscono l'allenamento da eseguire.

In particolare essa contiene:

- Il contatore di step che permette di tenere traccia dello step in esecuzione rispetto al numero totale degli step da eseguire.
- la descrizione corrispondente allo step caricato.
- l'anteprima dello step successivo indicato con "Prossimo -"
- i pulsanti **STEP PRECEDENTE** [◀] e **STEP SUCCESSIVO** [▶] che permettono di passare da uno step all'altro dell'allenamento: cliccando su questi pulsanti, il contatore di step verrà aggiornato insieme alle descrizioni corrispondenti a step attuale e successivo.
- i campi **Tempo Allenamento**, che indica la durata dell'allenamento eseguito ed **Tempo Rimanente**, che indica il tempo rimanente al termine del programma di allenamento. Prima di iniziare l'allenamento, il primo sarà nullo (00:00:00), mentre il secondo corrisponderà alla durata complessiva dell'allenamento. Iniziando l'esecuzione nel campo **Tempo Rimanente** verrà avviato il



countdown indicando il tempo rimanente alla fine dell'allenamento;

- **Anteprima** degli step dell'allenamento all'interno dell'area del Grafico.

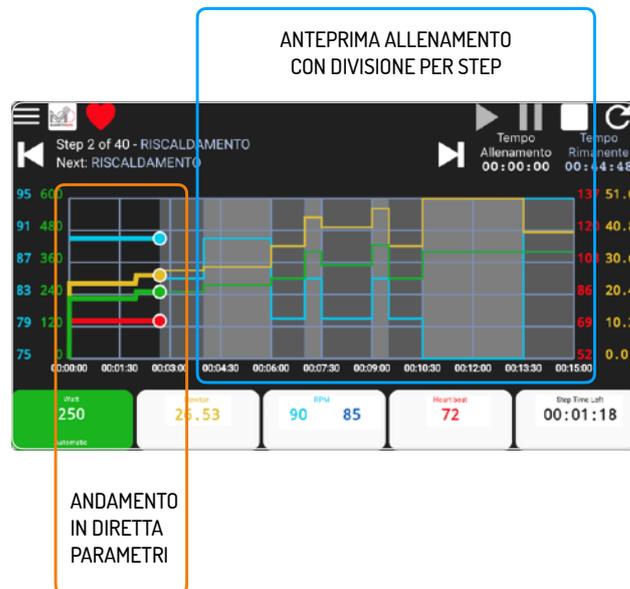
L'anteprima è caratterizzata dalla presenza di linee con colori e con pendenze diverse che corrispondono all'andamento di Watt, Newton, Rpm o BPM previsto teoricamente sulla base della funzionalità attivata per ciascuno step.

Gli step che costituiscono l'allenamento sono evidenziati graficamente dall'alternanza di bande chiare e scure;

Per iniziare un programma di allenamento, cliccare sul pulsante

PLAY [►], così facendo l'interfaccia verrà così aggiornata:

- il pulsante *Play* cambierà aspetto, passando da bianco a verde, così da indicare che l'allenamento è iniziato ed in fase di esecuzione;
- i pulsanti *Pausa*, *Stop* e *Restart* saranno automaticamente abilitati (colore bianco)
- Il *Tempo Allenamento*, inizierà a scorrere indicando la durata dell'allenamento eseguito
- nel *Grafico*, su cui era caricata l'anteprima degli step del programma di allenamento, verrà mostrata la visualizzazione

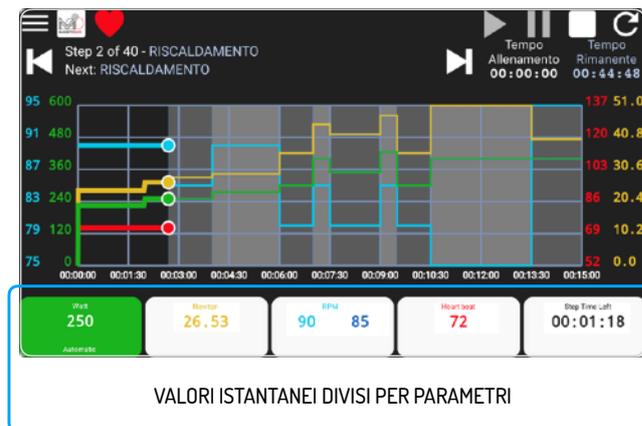


dinamica dell'allenamento in funzione del tempo: dal lato sinistro del grafico compariranno delle linee colorate rappresentanti l'andamento reale dei Watt (linea verde), Newton (linea gialla), RPM (linea azzurra) e BPM (linea rossa) durante l'allenamento in funzione del tempo e terminanti con dei "punti" (indicatori).

Gli indicatori di ciascuna linea riportano sul grafico il valore istantaneo di ciascuna parametro (W, Nm, RPM e BPM).

Durante l'esecuzione, le linee disegnate si sovrapporranno o meno a quelle pre-caricate nell'anteprima, in base alla funzionalità dello step caricato e alle prestazioni dell'utente.

- nella *Widgets Bar*, saranno mostrati i valori istantanei trasmessi dalla bike, assumendo il colore corrispondente alle linee sul grafico. L'aspetto dei riquadri della *Widgets Bar* dipende comunque dalla funzionalità attivata per lo step caricato e in esecuzione.



Durante l'esecuzione del programma di allenamento i singoli step possono essere saltati e/o ripetuti cliccando sui pulsanti *Step Precedente* [◀] e *Step Successivo* [▶].

Non è tuttavia possibile saltare alcune tipologie di step caratterizzati da particolari funzionalità attivate, come Master o la Crono Newton Km.

PAUSA/STOP/SALVATAGGIO ALLENAMENTO

È possibile mettere in pausa durante l'esecuzione di un allenamento, cliccando nella status bar sul pulsante **PAUSA** [II] che diventerà così di colore verde.

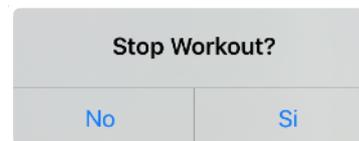
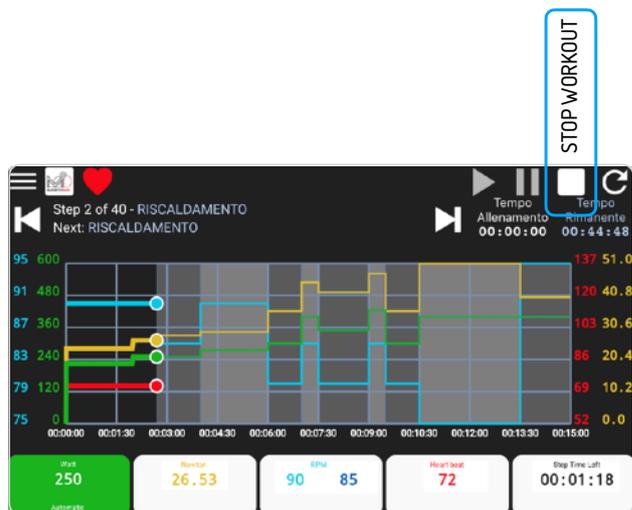
Nella Widgets Bar invece lo sfondo dei riquadri diventerà di colore grigio ed il *Tempo Allenamento* si congelerà all'istante in cui è stato premuto il pulsante *Pausa*.

Per riavviare un allenamento in pausa cliccare di nuovo sul pulsante **PLAY** [►].

Per terminare l'allenamento, cliccare sul pulsante **STOP** [■].

Di conseguenza si aprirà la finestra di conferma **Stop Workout** dove viene richiesta la conferma del comando:

- cliccando su **SI** verrà confermato l'arresto dell'allenamento, e verrà richiesto di salvare il workout per avviare il salvataggio dell'attività
- cliccando su **NO** l'allenamento ritornerà alla schermata con l'allenamento in pausa.



Avviso conferma comando

Nella finestra **Salva Workout** è importante scegliere il comando desiderato perché:

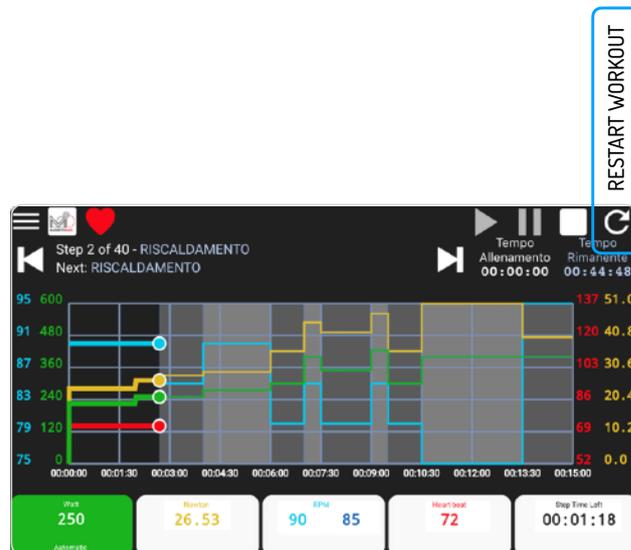
- scegliendo **SI** l'allenamento verrà salvato
- scegliendo **NO** verranno persi tutti i dati dell'allenamento ed eliminata l'attività appena svolta.

Per iniziare un nuovo allenamento, cliccare sul pulsante

RESTART [] nella status bar.

In questo modo si aprirà la finestra di conferma **Restart Workout**:

- cliccando su **SI** i dati relativi all'allenamento verranno persi e la schermata Training verrà ricaricata ritornando allo stato iniziale di avvio dell'allenamento;
- cliccando su **NO** l'allenamento verrà ripreso dal momento in cui è stato cliccato il pulsante *Restart*.



Riavviare l'allenamento?
I progressi dell'activity andranno persi.

Avviso conferma comando

11 SINCRONIZZAZIONE

Fondamentale procedura da effettuare, per la corretta gestione degli allenamenti da eseguire, e eseguiti sul dispositivo (smartphone/tablet) utilizzato per le sessioni di allenamento, è la sincronizzazione degli allenamenti sul profilo Cloud MD dell'utente/paziente.

La sincronizzazione permette di aggiornare la lista degli allenamenti tra il dispositivo (registrazione in locale) e il profilo Cloud MD dell'utente (registrazione online).

Per effettuare la sincronizzazione, e quindi scaricare gli allenamenti da eseguire (WORKOUTS) e caricare gli allenamenti eseguiti (ACTIVITIES) è necessaria una connessione internet. Quando il dispositivo è connesso alla rete WiFi creata dall'ergometro (modalità Access Point), è automaticamente escluso da internet. Verificare quindi che il dispositivo sia connesso ad una rete WiFi con accesso ad Internet, o che utilizzi una connessione dati mobile.

L'app esegue in automatico la sincronizzazione degli allenamenti in presenza di connessione internet (rete dati); ogni volta che l'app in automatico, o l'utente manualmente, richiede l'aggiornamento

Avviso stato sincronizzazione allenamenti



AVVISI STATO SINCRONIZZAZIONE

Sincronizzato

Sincronizzazione eseguita correttamente

Sincronizzazione

Sincronizzazione in corso

Sincronizzazione fallita

Sincronizzazione non eseguita

della sincronizzazione, viene mostrato un'avviso (banner) che riposta lo stato della sincronizzazione.

I possibili stati sono:

- **SINCRONIZZATO**
- **SINCRONIZZAZIONE**
- **SINCRONIZZAZIONE FALLITA**

Per eseguire la sincronizzazione manuale degli allenamenti è necessario

- I. Aprire *Impostazioni* > *Wi-Fi* sul proprio dispositivo mobile e scollegarsi dalla rete corrispondente alla J-BIKE (la rete creata dall'ergometro ha lo stesso nome del SN).
- II. Connettersi ad una rete wi-fi con collegamento alla rete (accesso ad internet) oppure assicurarsi che il dispositivo abbia accesso alla rete dati mobile.
- III. Tornare all'applicazione e cliccare su *Menu* > *Workouts* oppure *Menu* > *Activities*.
- IV. cliccare sul pulsante **REFRESH** presente nella barra di stato della schermata.
- V. Attendere che compaia l'avviso (banner) di avvenuta sincronizzazione.

REFRESH
Per aggiornamento lista workout

| Activities | Refresh |
|--|------------------|
| 28/05/2020 16:03 60.25_HTT_2020-05-28_16.03.36_andreasolim ine Tipologia: Allenamento | DA SINCRONIZZARE |
| 28/05/2020 16:01 60.25_HTT_2020-05-28_16.01.46_andreasolim ine Tipologia: Allenamento | SINCRONIZZATO |

STATO SINCRONIZZAZIONE

CONTATTI

Per informazioni su qualsiasi prodotto di O.R.F. s.r.l., rivolgersi direttamente all'assistenza tecnica MagneticDays dedicata:
biosupport@magneticdays.com

Per informazioni operative sul funzionamento del dispositivo J-BIKE Bio e dei sistemi digitali di controllo (app mobile e software) consultare i manuali operativi al seguente indirizzo
www.magneticdays.com/bio-magneticdays



O.R.F. s.r.l.

Via Gioco del Pallone 68
52045 - Foiano della Chiana (AR) Italia
T. (+39) 0575 640522
F. (+39) 0575 649142
E. info@magneticdays.com
W. www.magneticdays.com





O.R.F. s.r.l.

Via Gioco del Pallone 68

52045 - Foiano della Chiana (AR) Italia

T. (+39) 0575 640522 | F. (+39) 0575 649142

info@magneticdays.com | www.magneticdays.com