

AJ 8.7 2024

Body Bike app

Download body bike app (rød cyclist på sort baggrund)

Tjek at din telefons bluetooth er sat på til (under indstillinger på telefonen)

Hvis du bliver spurgt om du vil bruge/ tillade bluetooth – svar ja

Åbn app. Åbn **personlige indstillinger**:

Måleenhed: metrisk

Køn: vælg

Fødselsdag: indstil dato måned år

vægt: indstil

højde: indstil

Cardio træning om ugen: 1-3 timer (eller mere hvis du træner mere spinning og løb end 3 timer pr uge)

FTP: behold det systemet gætter på passer til dine data

max puls: behold det systemet gætter på passer til dine data

Klik på GEM

Retur til hovedmenu: klik på pil øverst til venstre

Personlige indstillinger er nu gemt og efterfølgende går du direkte til Åbn: forbind til enheder

Åbn **forbind til enheder**

Træd på cyklen indtil nummeret på din cykel (ses midt for ved styret) fremkommer på skærmen sæt flueben i boblen med dit cykel nummer

Hvis du har pulsmåler med bluetooth bør den også vise sig på skærmen

Retur til hovedmenu: klik på pil øverst til venstre

Åbn **Start træning**

Tryk på blinkende pil og du er i gang

centrum i cirklen aflæser du hvor mange watt du cykler med

Blågrå cirkel aflæser du rpm – rotationer per minut – altså hvor hurtig du kører

yderste cirkel aflæser du puls – altså hvis du har koblet pulsmåler på

Nederst i billedet kan du aflæse hvor på intensitetskalaen du cykler (lynet bevæger sig):

grå er opvarmning. Rød er Spurt. Hvis du hele tiden ligger i grå og ikke kan give den mere gas skal du justere dit ftp ned i personlige indstillinger. Hvis du hele tiden ligger i rød er du i så god form at du skal justere ftp op. Du får mest ud af det hvis hele skalaen er i brug med en fornuftig balance.

Tryk på firkant når du afslutter cyklingen

GEM

Du kan ændre aflæsningerne i "skydeskiven" ved at klikke på de enkelte cirkler

Menu punkter tre streger øverst til højre

F.eks kan du lave en ftp test på 5 min

Du kan se din trænings historik – er du stabil, forbedrer du dig, har sommerferien slappet dig af

Lidt om definitioner (googlet)

Som altid gælder: lyt til din krop. Du konkurrerer kun med dig selv. Men man får mere ud af træningen hvis man presser sig selv på passende vis.

Watt: Watt på cyklen er et udtryk for hvor meget energi man yder – i modsætning til puls, som er et udtryk for hvordan kroppen reagerer på den effekt man yder. En tommelfinger regel: en cyklist i almindelig form kan træde det dobbelte af sin kropsvægt i watt altså 2 watt pr./ kg. Tour rytterne kører med ca 600watt og i sprint 1000-1300watt (også kvinderne)

Joule – watt. 1 watt er defineret som den effekt, der ydes, når der hvert sekund udføres et arbejde (eller omsættes en energi) på 1 joule, altså 1 Watt= 1 joule per sekund

Rpm. Rotationer per minut. Altså hastighed.

FTP (Functional Threshold Power) er basalt set den maksimale power (eller watt) du som rytter kan holde stabilt over en længere periode. De fleste atleter kan holde deres FTP over 40-50 minutter. FTP bliver som regel målt over en time for at afgøre FTP. Hvis man laver en test på 20 min trækker man 5% fra gennemsnittet i watt af de 20 min.

Kalorier. En tommelfinger regel ved cykling er 0,33 kalorier pr kilo kropsvægt pr kilometer, altså $0,33 \times \text{din vægt} \times \text{antal kørte kilometre}$.