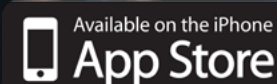




UN ENTRAÎNEMENT SMART AVEC L'APPLICATION BODY BIKE® INDOOR CYCLING

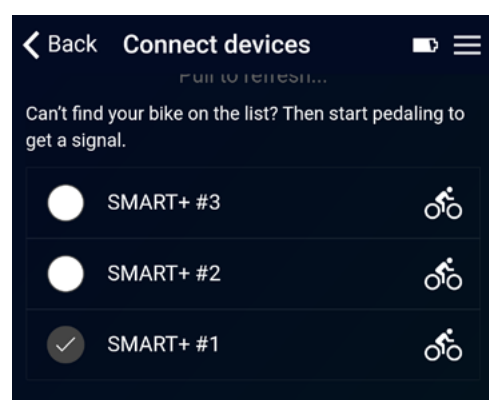


DÉMARRAGE RAPIDE



ÉCRAN D'ENTRAÎNEMENT

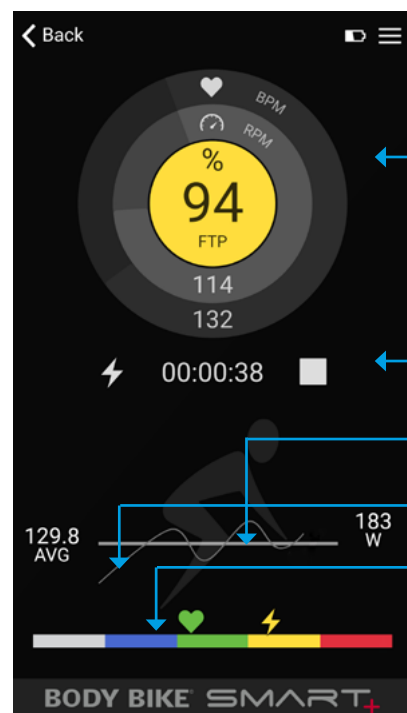
1. Activez la fonction Bluetooth de votre téléphone et ouvrez l'application BODY BIKE® Indoor Cycling.
2. Commencez à pédaler. La LED du port USB Smart Charge clignotera en bleu quand le vélo sera prêt à se connecter.



3. Appuyez sur 'Connect to my bike'. Le numéro de votre vélo apparaît alors dans la liste des appareils disponibles. Si vous portez un capteur de FC Bluetooth, il apparaîtra également dans la liste. Sélectionnez vos appareils dans la liste et appuyez sur BACK. La lumière bleue sur le vélo deviendra alors fixe.

4. Appuyez sur 'Start workout' dans le menu et vous serez dirigé vers l'écran d'entraînement. Vous pouvez aussi choisir de remplir vos informations personnelles et de personnaliser l'application avant de commencer votre entraînement.

5. L'écran d'entraînement affiche désormais vos données d'entraînement. Quand vous appuyez sur Play, le chronomètre se lance et l'application enregistre vos données.



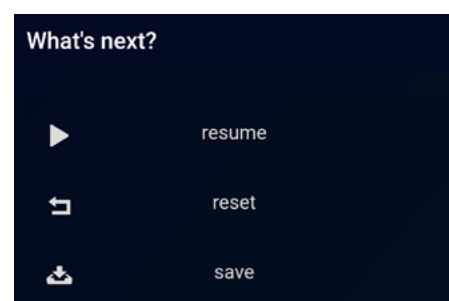
Votre fréquence cardiaque s'affiche dans le cercle extérieur de la jauge, la cadence dans le cercle intérieur et au choix, la puissance (en watts), la FC Moyenne en % ou le FTP en % (puissance de pédalage max sur une heure). Passez d'une donnée à l'autre en appuyant sur la jauge. La couleur du centre de la jauge représente vos données et votre zone d'entraînement. La puissance actuelle est toujours affichée en blanc. Si aucun capteur de FC n'est connecté, la FC Moyenne en % restera blanche également.

Lancez ou arrêtez l'enregistrement des données et le chronomètre. L'icône sur la gauche indique le type de données affichées dans le graphique au-dessous. Pour passer d'une donnée à l'autre, appuyez n'importe où en bas de l'écran. Cette barre montre la moyenne ou le total du paramètre choisi ici. La valeur actuelle est affichée à gauche.

Ce graphique montre la valeur actuelle de la donnée sélectionnée.

La couleur et la position des symboles de FC et de puissance indiquent le niveau d'intensité en se basant sur les informations enregistrées dans Personal Settings. Cet affichage est basé sur la FC Moyenne et le FTP. La couleur du centre de la jauge correspond à ces paramètres. Découvrez les zones d'intensité sur le guide dédié.

Si vous appuyez sur l'icône Stop, vous verrez cet écran:

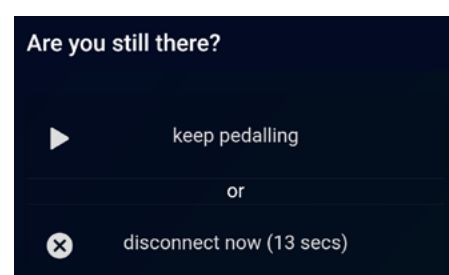


Resume vous permet de continuer votre entraînement actuel.

Reset annule l'entraînement en cours sans le sauvegarder.

Save enregistre l'entraînement dans l'historique.

Si le vélo n'est plus actif depuis 5 secondes, l'écran suivant apparaîtra:



Appuyez sur play pour continuer l'entraînement en cours.

Appuyez sur disconnect pour déconnecter immédiatement. L'application se déconnectera automatiquement après 120 secondes d'inactivité.

Les données d'entraînement seront sauvegardées lors de la déconnexion.

PERSONNALISEZ VOTRE APPLICATION

COULEURS DE THÈME

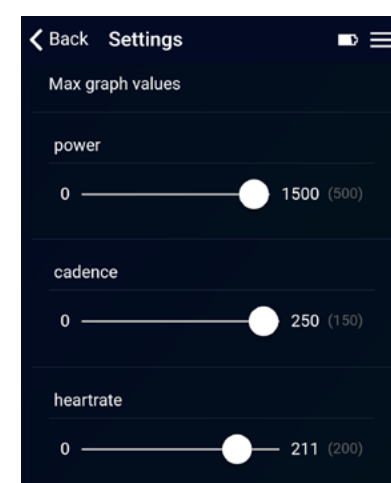
Choisissez votre thème favori parmi 4 combinaisons de couleurs différentes dans la partie "app settings" du menu.



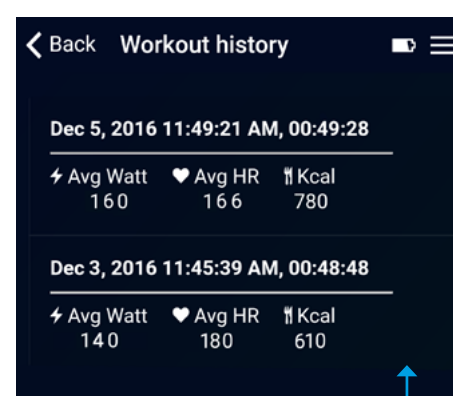
PERSONNALISATION GRAPHIQUE

Ajustez l'amplitude de chaque graphique à votre niveau de condition physique.

L'indice doit refléter vos valeurs d'entraînement afin de vous offrir les meilleurs résultats visuels. Si vos paramètres définis sont trop hauts, les données du graphique seront toujours en bas. Si vos paramètres sont trop bas, le graphique ne sera pas visible.

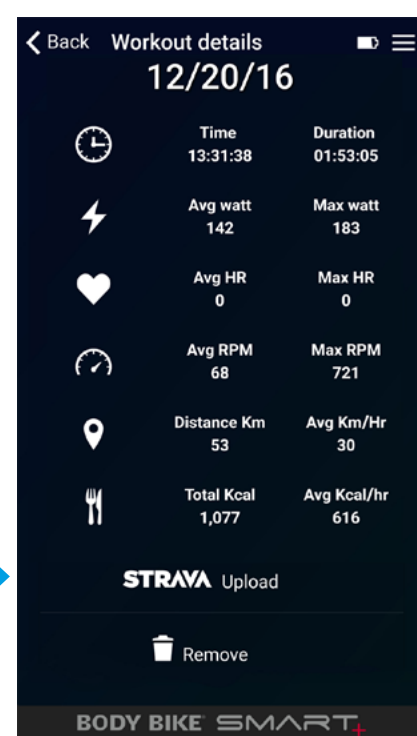


HISTORIQUE DES ENTRAÎNEMENTS



Visionnez les principales valeurs de votre entraînement dans l'historique (workout history).

Appuyez sur chaque entraînement pour avoir des informations plus détaillées.

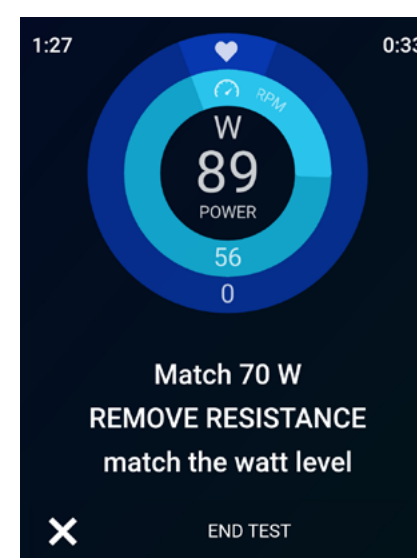


Téléchargez vos données sur Strava pour les sauvegarder et les partager.

TESTEZ VOTRE VO2 MAX

Déterminez votre FTP et votre VO2 max en faisant le test proposé dans l'application. Suivez les instructions sur votre écran. Entrez le résultat obtenu dans Personal Settings pour obtenir une analyse plus précise de vos performances.

Répétez le test de temps en temps pour suivre vos progrès.



Pour plus d'informations:
rendez-vous sur www.body-bike.com/answers-to-your-questions