



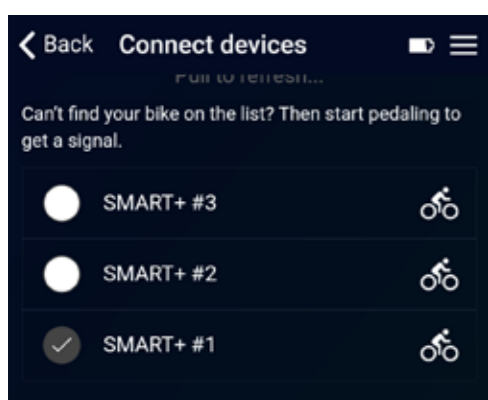
# TRAIN SMART WITH THE BODY BIKE® INDOOR CYCLING APP



## QUICK GUIDE

### WORKOUT SKÆRMEN

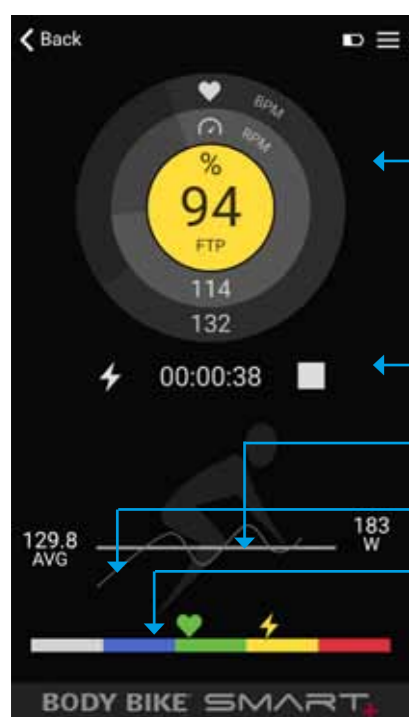
1. Aktivér Bluetooth på din telefon og åbn din BODY BIKE® Indoor Cycling applikation.
2. Begynd at træde i pedalerne. Lyset på SMART Charge USB-porten vil blinke blåt, når cyklen er klar til at forbindes.



3. Tap 'Connect devices'. Nummeret på din cykle vises på listen over tilgængelige enheder. Hvis du anvender et Bluetooth puls bælte, vil dette også vises i listen. Tap og forbind dine enheder i listen og tryk BACK. Lyset på cyklen vil lyse konstant blåt nu.

4. Tap 'Start workout' i menuen, og du lander på Workout skærmen. Du kan også vælge at indtaste din personlige information og tilpasse app'en.

5. Workout skærmen viser nu dine træningsdata. Når du trykker på Play, starter uret og app'en gemmer dine data.



Din puls vises i den ydre cirkel, cadence i den indre cirkel, og i midten kan man vælge mellem watt (W), %MHR eller %FTP. Skift ved at tappe indenfor cirklerne. Farven i midten følger træningszonerne og data. Visning af den absolutte watt (W) er altid hvid. Hvis et puls bælte ikke er tilsluttet, vil denne visning også forblive hvid.

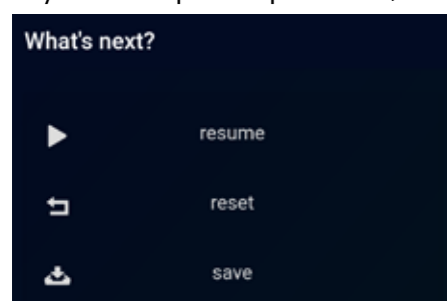
Start eller stop tiden og med at gemme dine data. Ikonet til venstre indikerer, hvilken type data, der vises i grafen forinden. Skift mellem forskellige data ved at tappe et tilfældigt sted i bunden af skærmen.

Baren viser gennemsnittet eller et samlet resultat af den valgte data. Den aktuelle værdi vises til venstre.

Grafen viser den aktuelle værdi af den valgte data

Farven og placeringen af puls- og wattsymbolerne indikerer intensitetsniveauet baseret på info indtastet i Personal settings og viser %FTP og %MHR. Farven i den midterste cirkel foroven svarer til farverne forinden på skalaen. Se separat guide til inddelingen af zonerne.

Trykker du på Stop ikonet, vil du se denne skærm:

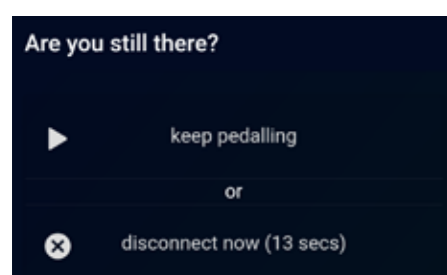


'Resume' fortsætter den igangværende træning.

'Reset' afslutter den igangværende træning uden at gemme dine data.

'Save' gemmer dine data i Workout historikken.

Hvis cyklen ikke har været aktiveret i 5 sekunder, vises skærmen herunder:



Tap Play for at fortsætte igangværende træning.

Tap Disconnect for at afslutte forbindelsen med det samme. App'en vil automatisk afslutte forbindelsen efter 120 sekunder uden aktivitet.

Træningsdata vil blive gemt ved afslutning.

### TILPAS DIN APP

#### COLOUR SKINS

Vælg din favorit blandt 4 forskellige farverkombinationer i menuen > app settings.



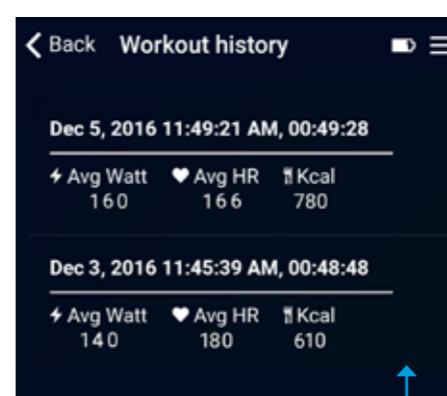
#### TILPASNING AF GRAF

Tilpas grafer. Justér efter dit eget fitness niveau.

Indekset bør stemme overens med dit træningsniveau for at give dig det bedste visuelle resultat. Hvis det er sat for højt, vil grafen vises i bunden. Hvis det er sat for lavt, vil grafen ikke være synlig på skærmen.

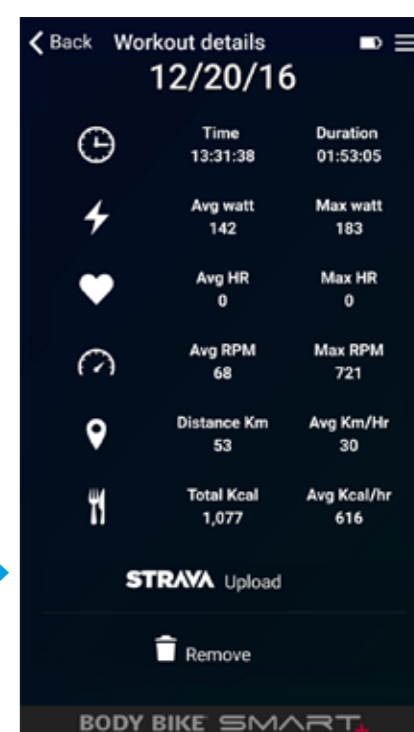


### WORKOUT HISTORY



Tryk på den enkelte workout for at se detaljer.

Opload din data til Strava for at gemme og dele dine resultater med andre.

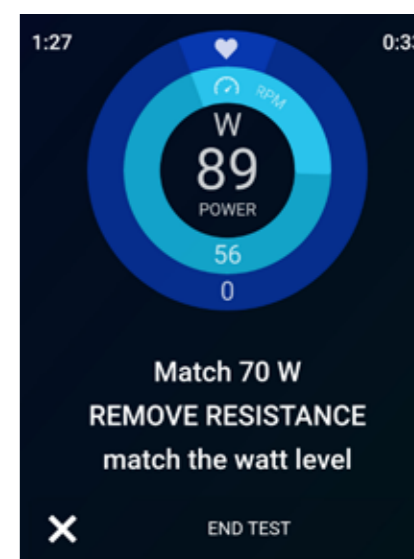


### TAG VO2 MAX TESTEN

Mål din FTP, MAP og VO2 max. Følg instruktionerne på skærmen.

Når resultatet gemmes bliver det automatisk overført til "Personal settings" for at få mere præcis data over din træning.

Tag testen med jævne mellemrum for at følge din fremgang.



Der er mere hjælp at hente på [www.body-bike.com/answers-to-your-questions](http://www.body-bike.com/answers-to-your-questions)