







Kort instruktion i Body Bikes cykelcomputer

Preben Munter 30-11-2023



Tænd for computer ved tryk på en vilkårlig af de 4 taster:    

Indtaste egne data ved normal time (uden konditest)

1. Tryk  hvorefter pulsbelte (ANT+) kan parres med computeren. Har man ikke pulsbelte, gås videre til 2.
2. Tryk  hvorefter alder eller max-puls kan justeres med piltasterne fra startværdien på 30.
3. Tryk  hvorefter vægt kan justeres med piltasterne fra startværdien på 70.
4. Tryk  hvorefter der står "test" og blinker. Men da vi IKKE tager testen gås til 5.
5. Tryk  hvorefter max Watt-niveau og tilhørende kondital kan justeres på plads med piltasterne.
6. Afslut indtastningen ved at trykke  der bringer os ud til de almindelige skærmvisninger

De 5 skærmvisninger

Skærm 1 viser:

RPM - Omdrejningstal pr minut (Rounds Per Minute) med pedalerne. Normalt kaldet kadencen.

%MAX-HR - Aktuel puls (Heart Rate) i forhold til max-puls (hvis pulsbelte bæres). Max-puls kan indtastes direkte i computeren under pkt 2 ovenfor. Ellers skønnes den groft efter formlen $220 - \text{alder}$.

%MAX-WATT - Aktuel ydelse i forhold til det valgte max Watt-niveau i pkt 5.

Skærm 2 viser:

RPM - omdrejningstal pr minut med pedalerne. Normalt kaldet kadencen.

HR - Aktuel puls (Heart Rate - hvis pulsbelte bæres). Antal hjerteslag pr minut.

WATT - Aktuel ydelse målt i Watt.

Skærm 3 viser:

KM - distance i form af antal kørte km. Distancen er beregnet i forhold til hvor mange Watt, man har trådt.

KCAL/HR - viser den aktuelle forbrænding i kcal/h.

KCAL - viser den samlede forbrænding af fødevare-energi over spinning-perioden.

Skærm 4 viser:

RPM/AVG - Gennemsnitligt omdrejningstal pr minut (kadence) over spinning-perioden.

HR/AVG - Gennemsnitlig puls over spinning-perioden (hvis pulsbelte bæres).

WATT/AVG - Gennemsnitlig ydelse over spinning-perioden.

Skærm 5 viser:

RPM/MAX - Maksimalt omdrejningstal pr minut (kadence) med pedalerne i spinning-perioden.

HR/MAX - Maksimal puls i spinning-perioden (hvis pulsbelte bæres).

WATT/MAX - Maksimal ydelse i spinning-perioden.

Anvendelse

Under spinningtiden bruges normalt Skærm 1, da instruktørens forslag om fx at køre med 50% af MAX-WATT vil føles som samme belastning for alle deltagere, hvad enten man har et absolut MAX-WATT niveau på fx 100 Watt eller 200 Watt.

Bemærk at skærmvisningen hopper mellem Skærm 1 og 2 (markeret med en streg henover både 1- og 2-tallet forned)

Efter timen er gennemsnitlig ydelse (WATT/AVG) på Skærm 4 samt KCAL på Skærm 3 de tal, der bedst repræsenterer ens "arbejdsindsats" under spinningtiden. Gennemsnitlig puls på Skærm 4 og KM på Skærm 3 siger også noget om ens ydelse over spinning-perioden, hvorimod max værdier for puls og Watt på Skærm 5 måske kun har været præsteret i få sekunder.