

GUÍA GROUPCYCLE



ANTES *de* EMPEZAR

Nuestras nuevas bicis de ciclo recogen todo tipo de información para tu entrenamiento, como la **potencia desarrollada** y tu **frecuencia cardíaca**. Ambas medidas necesitan configuración previa:

UMBRAL DE POTENCIA

El umbral de potencia indica nuestro nivel de entrenamiento con una estimación de cuántos vatios podemos desarrollar de forma continua en una hora. Con ello estimamos zonas de trabajo según objetivos, desde un 75% del umbral donde quemamos grasa, 100% donde mejoramos nuestra resistencia o 120-150% donde entrenamos intervalos cortos de alta intensidad. **Calcula tu umbral con esta tabla:**

UMBRAL DE POTENCIA ORIENTATIVO (TECHNOGYM)

HOMBRES

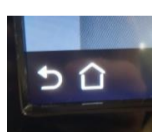
NIVEL	PESO	<50	51-55	56-60	61-65	66-70	71-75	76-80	81-85	86-90	91-95	96-100	101-105	106-110	111-115	116-120
PRINCIPIANTE		89	99	108	117	126	136	145	154	164	173	182	192	201	210	219
1 CICLO/SEMANA		115	127	139	151	163	175	187	199	211	223	235	247	259	271	283
2 CICLOS/SEMANA		141	155	170	185	199	214	229	243	258	272	287	302	316	331	346
CICLISTA AMATEUR		167	184	201	219	236	253	271	288	305	323	340	357	375	392	409
PROFESIONAL		196	217	237	258	278	299	319	339	360	380	401	421	442	462	483

UMBRAL DE POTENCIA ORIENTATIVO (TECHNOGYM)

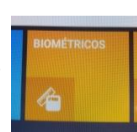
MUJERES

NIVEL	PESO	<50	51-55	56-60	61-65	66-70	71-75	76-80	81-85	86-90	91-95	96-100	101-105	106-110	111-115	116-120
PRINCIPIANTE		72	80	87	95	102	110	117	125	132	140	147	155	162	170	172
1 CICLO/SEMANA		95	105	115	125	135	145	155	165	175	185	195	205	215	225	235
2 CICLOS/SEMANA		120	132	144	157	169	182	194	207	219	232	244	256	268	281	294
CICLISTA AMATEUR		143	158	173	188	203	218	232	247	262	277	292	307	322	337	352
PROFESIONAL		170	188	206	224	241	259	277	295	312	330	348	366	384	402	420

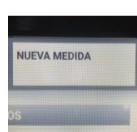
Esta cifra **debes introducirla en tu perfil** antes de entrar en una clase de ciclo. Puedes hacerlo desde un tótem de fitness, con la ayuda de un entrenador o desde nuestra app. Si lo haces desde el tótem tienes que pulsar en las siguientes teclas:



PULSA INICIO



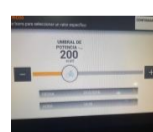
BIOMÉTRICOS



NUEVA MEDIDA



UMBRAL DE POTENCIA



CONFIRMA VALOR



FRECUENCIA CARDÍACA

Para registrar tu esfuerzo sobre la nueva bicicleta tan sólo necesitas un **sensor compatible**. Debe conectarse por **Bluetooth®** o **ANT+** y para comprobar que tu dispositivo es compatible usa una bici o un remo de los nuevos y pulsa dos veces sobre el icono del corazón; si se queda encendido puedes usarlo. Cuidado, si tienes un **reloj pulsómetro con banda**, **no inicies la sesión con el reloj** para que la banda de pecho se enlace con la bici y no con el reloj. Te recomendamos usar cualquiera de estos **tres dispositivos**:



BANDA POLAR H7



BANDA POLAR H10



BRAZALETE POLAR OH1

EMPEZAMOS la CLASE

PIPER

CÁCERES WELLNESS

REGULA TU BICICLETA



Como novedad puedes regularte subido en la bici, sin bajarte. Primero regula altura tu sillín para que la rodilla quede casi extendida al pedalear abajo (para subir no hace falta tirar de agarre, sólo del sillín, para bajar tira del agarre situado entre las piernas). Luego regula distancia entre manillar y sillín girando las pequeñas manillas unos grados y volviendo a poner rectas para fijarlo. Por último regula altura de manillar hasta ponerlo un poco más alto que el sillín.

SILLÍN
ATRÁS/DELANTE

MANILLAR
ATRÁS/DELANTE

MANILLAR
ALTURA

SILLÍN
ALTURA



RESISTENCIA
(20 NIVELES)
Y FRENO



Para regular la resistencia magnética y aumentar la intensidad en sus 20 niveles, hay que girar el pomo junto al manillar dando dos toques (45°) hacia el +.

Para frenar pulsa el pomo hacia abajo.

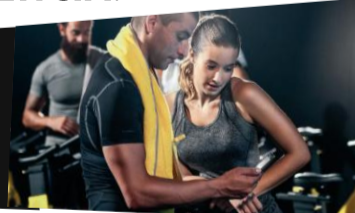
LA CONSOLA

Antes de subir en la bici, asegúrate de que la pantalla está **apagada**. En cuanto te subas y des unos cuantos pedales se encenderá (es **autoalimentada**) y podrás visualizar el símbolo  en la parte superior. Tras esto sigue dando pedales y pon unos segundos la llave sobre su bandeja, aparecerá parpadeante el símbolo  para luego quedar fijo. Si dejas de dar pedales la pantalla se **apagará** y tendrás que **volver a loguearte**.



Pulsa en el símbolo del **corazón** rápido dos veces para sincronizar tu banda o brazaletes de frecuencia cardíaca compatible. Pulsa una vez en la **flecha derecha** para poner en la pantalla la segunda visualización, con **RPM** (velocidad de pedaleo), **% POTENCIA** (tienes que haber puesto tu umbral en tu perfil), **PULSACIONES** y **NIVEL DE RESISTENCIA**.

MIDE Y REGISTRA TODO



Durante la clase podrás visualizar en nuestras **dos mega-pantallas** tus progresos y los de la clase en grupo, midiendo frecuencia de pedaleo de todos, pulsaciones, potencia relativa, velocidad, calorías o carga, mientras el profesor vigila los datos de todos los participantes. Puedes **cambiar el nombre** o "nick" que aparece en pantalla desde nuestra app o con la ayuda del monitor de sala. Al acabar la clase asegúrate de que la pantalla se apaga. Podrás ver tu trabajo realizado y muchos datos sobre tu entrenamiento desde nuestra app.

