

Kort instruktion i Body Bikes cykelcomputer







Preben Munter 6-01-2020



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 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 er bestemt i pkt. 2.

%MAX-WATT – Aktuel ydelse i forhold til det valgte 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 ydelse, blot i kcal/h i stedet for watt.

KCAL – viser hvor meget energi der er forbrændt over spinning-perioden.

Skærm 4 viser:

RPM/AVG - Gennemsnitligt omdrejningstal pr minut (kadence) med pedalerne 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 400 Watt.






Efter timen er gennemsnitlig ydelse (WATT/AVG) på skærm 4 det tal, det bedst repræsenterer ens "indsats" under spinningtiden. KM og KCAL er også interessante, men påvirkes lidt af spinningperiodens længde.

På skærm 5 vil WATT/MAX ofte være lidt over – men tæt på – ens max anaerobe Watt niveau, og kan derfor benyttes som startgæt under inddateringens pkt 5. Alternativt kan benyttes det dobbelte af WATT/AVG fra skærm 4 som startgæt indtil en egentlig konditest er gennemført.

Indtaste egne data og udførelse af kondi-test



Kondi-testen kan være nyttig, da man ved at kende sit omtrentlige kondital (eller tilsvarende Max Watt-niveau) kan indstille sin computer, så instruktørens forslag om at køre fx med 60% Max Watt svarer til ens niveau, hvad enten man har et meget højt – eller lavt – kondital. Desuden kan nogle føle det interessant at følge udviklingen i konditallet.

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.
5. Tryk  hvorefter kondi-testen starter:

Der skal holdes en kadence på 70 RPM i det øverste store tal.

Det midterste tal angiver den ydelse, man skal kunne præstere (starter med 70 watt)

Det nederste tal angiver den aktuelle ydelse, der skal holdes så tæt på det midterste tal som muligt.

Allerøverst (med små tal) kan ses en nedtælling for hvert watt-niveau (skal holdes i 2 minutter).

Watt-niveauet stiger så med 35 watt, når de 2 minutter er gået, hvor man så hurtigt justerer op på belastningen.

Fasthold kadencen på 70, og hold samtidig de aktuelle watt så tæt på det ønskede watt-niveau som muligt.

Hvis kadencen eller aktuelle watt afviger for meget kommer der små pile frem, der viser om man skal reducere eller øge kadencen eller belastningen (dette fremgår dog også direkte af tallene).

Det anbefales at hele testen gennemføres siddende på sadlen.

Så snart man ikke længere kan præstere det ønskede antal watt med en kadence på 70, afsluttes testen ved at trykke på en vilkårlig tast. Herefter vises ens personlige watt-niveau samt ens kondital. I konditallet indgår vægten som parameter (er indtastet i pkt 3).

Kondital for kvinder og mænd kan groft opdeles i følgende kategorier:

Køn	Alder	Meget lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget højt
Kvinder	50-64	<21	22-28	29-36	37-41	>42
Kvinder	>65	<19	20-26	27-34	35-39	>40
Mænd	60-69	<21	22-26	27-35	36-39	>40
Mænd	>70	<19	20-24	25-32	33-37	>38

NB!

Konditesten er hård, da man presser sig til maksimalydelse.

Så snart konditesten er afbrudt ved tryk på en tast, løsnes belastningen, så man kan trille videre med lav belastning. Stop testen med det samme, hvis der undervejs føles ubehag, svimmelhed el.lign og giv signal til instruktøren.