Vejledning til installering og brug af Rouvy app til indoor bike.





*Åben appen, tryk "sign in" og opret dig som bruger med email og password. Tryk derefter "sign up" for at bekræfte.

*Derefter vises en "Welcome to Rouvy" skærm. Tryk "continue" for at fortsætte.



*Udfyld feltet "Nickname" med det navn du vil kaldes i appen, samt felterne med køn, vægt, fødselsdato og land.

*Tryk "continue" og besvar de næste tre skærmbilleder omkring produkt, hvor meget du træner, samt hvordan du gerne vil bruge appen.



*Tryk på den orange Enter/Reset knap så selve cykelcomputeren for at aktivere Bluetooth fra cyklen til appen. "bt" vises på cykelcomputeren når Bluetooth er aktiveret.

*I appen vælges "turn on Bluetooth or ANT+"

*Tryk "start looking for trainer".



*Tjek at der står" Vortec" og "connected" i de gule felter som vist på billedet. Tryk derefter "Save and close".



*Du er nu klar til at starte træningen. Vælg "Route" i nederste højre hjørne, hvis du vil cykle en landskabstur med andre ryttere.



Du er nu startet på cykelturen. Men lige en lille gennemgang af, hvad der vises på skærmen.

Øverste venstre hjørne: Der cykles med 18 Watt, som svarer til 0,2Watt/kg. som BM Fit rytteren i dette tilfælde vejer. Pulsen viser 0, da der trænes uden pulsbælte, og der trænes i Z1, som er træningszone 1, hvilket svarer til træning fra 0-100 watt. Der cykles desuden med en kadence på 44, og 4,2 km/timen.

Nedenunder vises stigningen på ruten. Under det, vises hvor tæt du er på andre ryttere du kan overhale/blive overhalet af.

På den lange gule streg i bunden af skærmen, kan du følge hvor langt du er på ruten, som i dette tilfælde er 25 km.

Ønsker du ikke at cykle ruten færdig, tryk da på de tre vandrette streger i øverste højre hjørne for at afslutte.

Efter afsluttet cykeltur vises en oversigt over dine træningsdata for turen.



*Ønsker du i stedet at benytte en af træningsprogrammerne, vælger du "work out" i stedet for "route"



*Swipe til venstre for at vælge imellem de forskellige træningsprogrammer, eller schroll ned for se andre typer programmer som FTP Test, Easy, Intervals og andre typer træningsprogrammer.

*Vælg det ønskede program.



Du har nu startet det valgte træningsprogram. Men lige lidt om hvad du ser på skærmen.

Den gule bjælke nederst i skærmen viser træningsforløbet. Øverst i skærmen vises at du nu skal køre med 65% af dit FTP*, og for at gøre dette skal du yde 98 watt. Senere i programmet skal du yde 75% af dit FTP*. For at opnå det ønskede antal watt, kan man enten øge/mindske kadencen man cykler med, eller manuelt øge/mindske modstanden på selve cyklen.

Under BMFit vises at du lige nu yder 3,5 watt pr. kg kropsvægt.

Nederst til venstre vises gennemsnitlig (AVG) og max kadence, watt og puls.

Nederst til højre vises hvor lang tid du har kørt samt hvor lang tid du har tilbage af turen. (ETA=Estimated Time of Arrival)

I højre side er der ikoner for at afslutte (øverst), forøge % FTP tallet, re-set % FTP, mindske % FTP tallet, spring over interval, samt sætte på pause(II).

Den røde pil i venstre side viser om man yder det antal watt man skal, for at følge det angivne i programmet. I dette tilfælde skal man yde 98 watt for at følge programmet. Når man rammer dette, vil pilen vise 100%. På ovenstående billede blev der i stedet givet max gas med 257 watt og 261% effort.

Efter endt træning vises dine træningsdata for det afsluttede program.

Praktisk baggrundsviden.

FTP (Functional Threshold Power) er din funktionelle tærskelstyrke, dvs. den maksimale effekt du kan opretholde i en time.

TSS (Training Stress Score) er en måling af den samlede træningseffekt af en træning. Den udregnes på baggrund af det samlede watt tal du har kørt i løbet af træningen.

En time på din FTP vil give dig 100 TSS.

Har du kørt en FTP test (kan vælges under "Workouts"), og kender dit FTP tal kan du indtaste/ændre dit nye FTP tal på følgende måde:



*Gå til forsiden og tryk på profil ikonet (manden med cykelhjelm)

*Schroll ned til dine tal for FTP, vægt, højde, køn osv. vises.



*Tryk på FTP tallet, indtast dit nye FTP tal, tryk ok, og derefter "Save" (den gule firkant på billedet)

Vi håber du må få mange gode timer på cyklen, og stor fornøjelse af Rouvy appen.

Har du lyst at "nørde" lidt mere med appen, findes der mange spændende og lærerige videoer om appen på YouTube.

God tur på cyklen.