

Manual de instrucciones



Opción en línea

Generalidades.....	3
El PowerControl con la opción en línea.....	3
El software SRM de la opción en línea.....	4
<i>La pestaña Mode.....</i>	<i>5</i>
<i>La pestaña Main Chart.....</i>	<i>5</i>
<i>La pestaña Predefined File.....</i>	<i>6</i>
<i>El plano Demo Mode.....</i>	<i>10</i>
<i>El plano Extra.....</i>	<i>10</i>

Generalidades

Este manual de instrucciones da por supuesto el conocimiento del sistema de entrenamiento SRM y se basa en el manual de instrucciones del sistema de entrenamiento SRM.

Con la opción en línea puede mostrar en tiempo real los datos de potencia, frecuencia cardiaca, cadencia de pedalada y velocidad, en un gráfico en la pantalla de su ordenador.

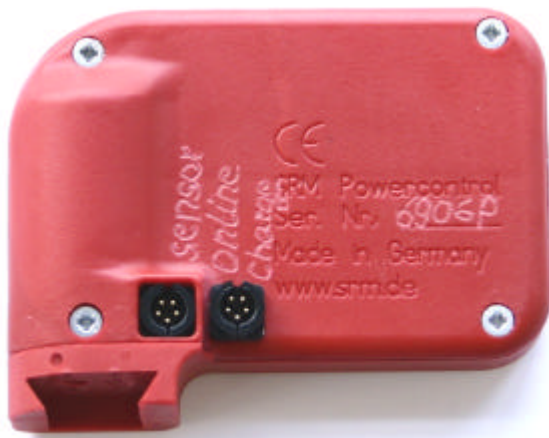
Para ello debe conectar un PowerControl que cuente con la opción en línea con el ordenador mediante el cable selector de datos.

Además puede programar unidades de entrenamiento planificadas y observar en la pantalla el cumplimiento de las premisas.

El programa solamente posee la posibilidad de regular su potencia o cadencia de pedalada en combinación con un ergómetro SRM.

Si utiliza la opción en línea en combinación con el IndoorTrainer, usted mismo determina con que exactitud cumple las premisas introducidas antes del entrenamiento.

El PowerControl con la opción en línea



En la parte de atrás de su PowerControl ve un conector adicional (derecha) señalado con dos palabras gravadas, *online* y *charge*. Este conector sirve para conectar su PowerControl al ordenador mediante el cable selector de datos si se usa la función en línea. Además este conector sirve para cargar el PowerControl (*charge*) y para descargar los datos.

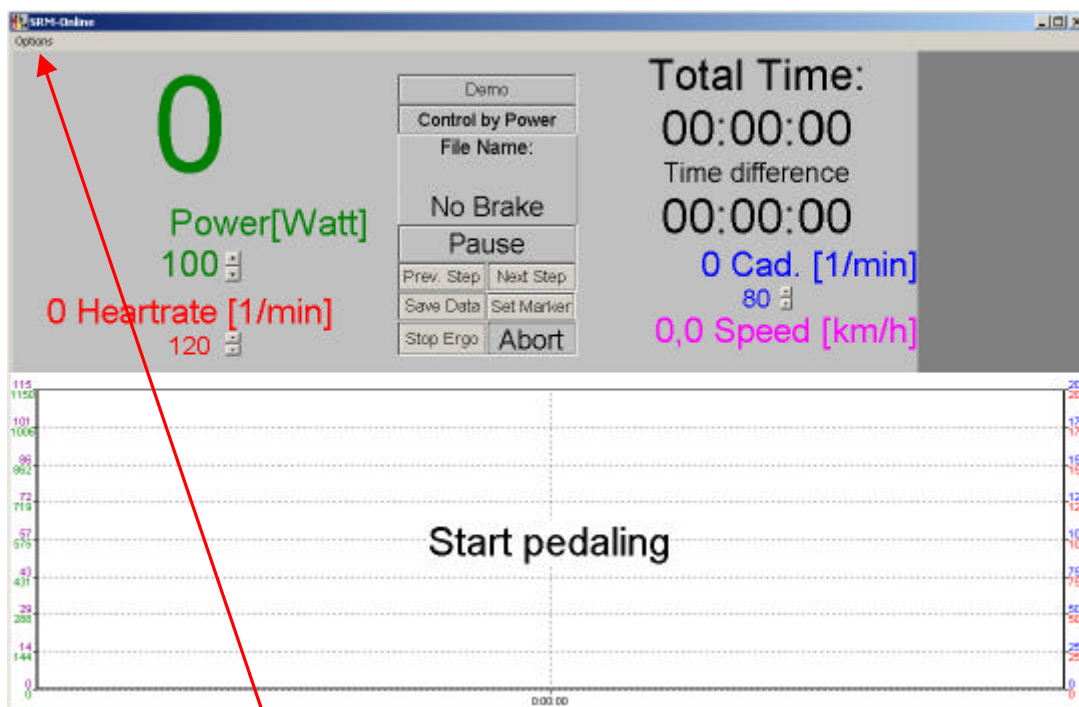
El conector *sensor* (izquierda) únicamente sirve para conectar el cable sensor.

El software SRM de la opción en línea

La opción en línea se inicia abriendo el software SRM y haciendo click en el icono señalado por la flecha.

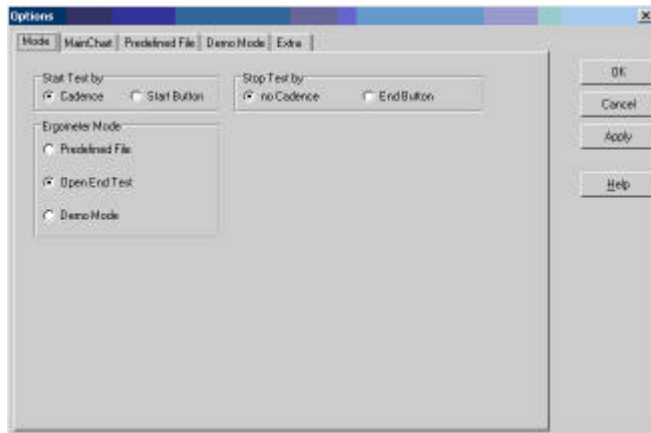


Se abre la siguiente ventana:



Ahora haga click en "Options" para efectuar sus ajustes personales.

La pestaña Mode

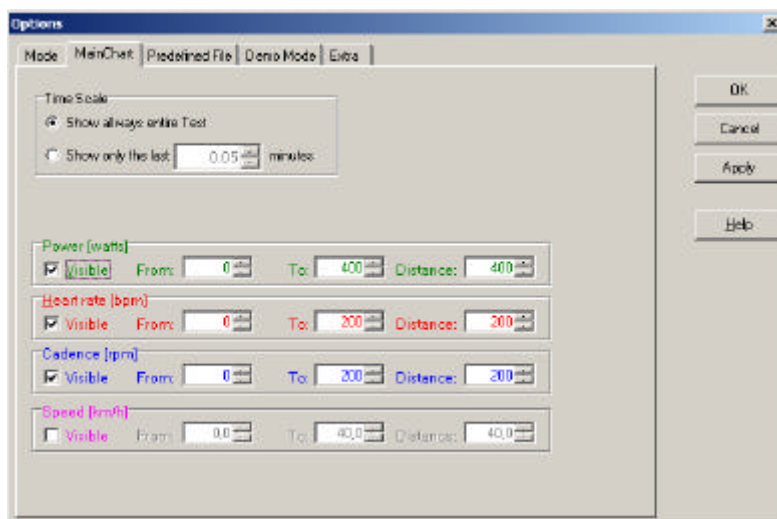


- Bajo *Start Test by* puede elegir, marcando la casilla correspondiente, si el test (la unidad de entrenamiento) debe ser iniciado por cadencia de pedalada (*Cadence*), o haciendo click en el *Start Button*.
- Bajo *Stop Test by* puede elegir si el test debe ser finalizado automáticamente en cuanto no

se mida ninguna cadencia de pedalada (*no Cadence*), o manualmente haciendo click en *End Button*.

- Bajo *Ergometer Mode* puede escoger el modo para el test:
 - Eligiendo *Predefined File* tiene la posibilidad de entrenar según un programa de entrenamiento predefinido.
 - Eligiendo *Open End Test* solamente se muestran en la pantalla los datos en tiempo real.
 - Demo Mode* solamente puede utilizarlo en combinación con un ergómetro.

La pestaña Main Chart

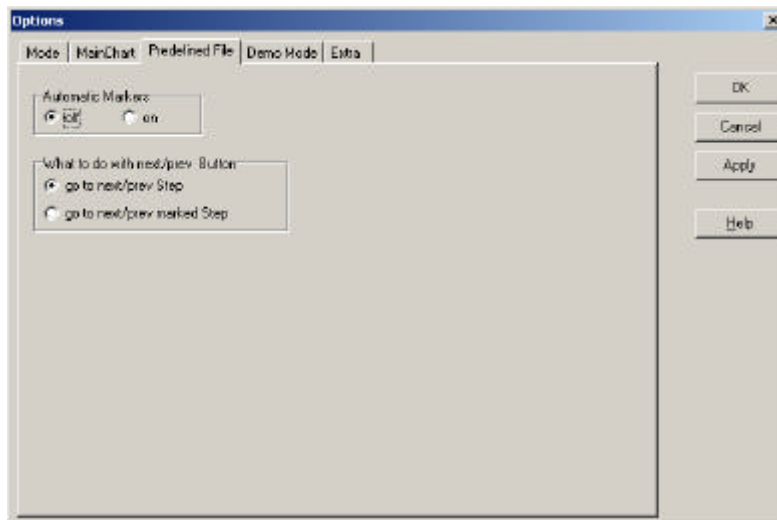


Aquí puede ajustar las opciones de visualización del diagrama de evolución.

- Eligiendo *Show always entire Test* el test completo es mostrado en la pantalla. Marcando *Show only the last minutes* se muestra en la pantalla siempre el último periodo que ha introducido.

- En la parte inferior de la ventana determina si quiere ver los valores *Power* (potencia), *Heart rate* (frecuencia cardiaca), *Cadence* (cadencia de pedalada) y *Speed* (velocidad) marcando la casilla *Visible* correspondiente. Bajo *From/To* define el margen en el cual los valores deben ser mostrados. *Distance* indica la diferencia del margen escogido.

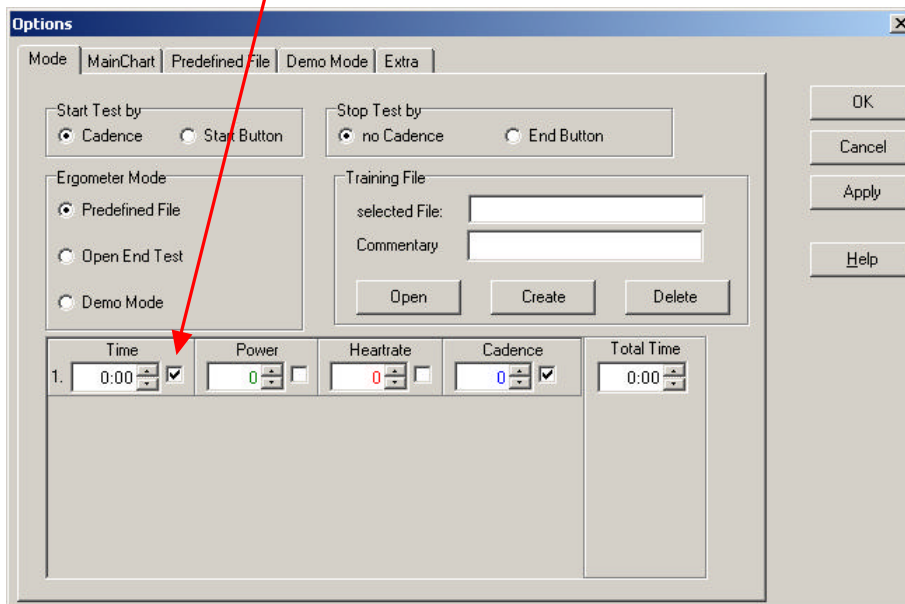
La pestaña Predefined File



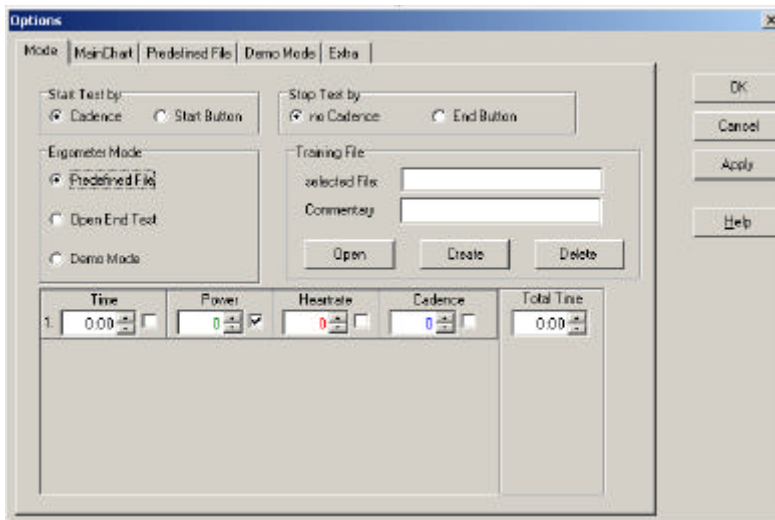
Bajo *Automatic Markers* puede activar o desactivar la fijación automática de marcas al principio y final de cada escalón. Estas marcas aparecen después en el archivo guardado, tal como usted lo conoce del software SRM.

En *What To do with next/prev Button* puede escoger entre dos maneras de funcionamiento de *Prev. Step/Next Step*.

- Activando *go to next/prev. Step* usted va durante el test al anterior o al siguiente **escalón programado** haciendo clic en *Prev. Step* o *Next Step*.
- Activando *go to next/prev. Marked Step* usted va durante el test a la anterior o a la siguiente **marca programada** haciendo clic en *Prev. Step* o *Next Step*. Estas marcas las fija marcando la casilla detrás de *Time*.



Introducción de un test

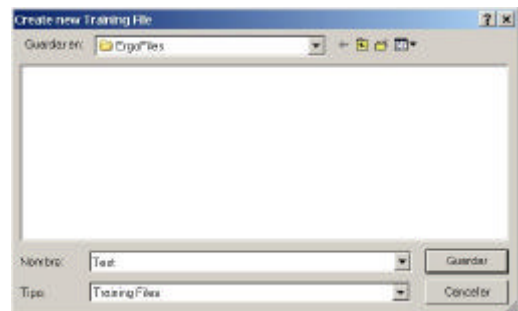


Vaya al plano Mode y escoja Predefined File.

Para crear un nuevo test haga click en *Create* y aparece la siguiente ventana:

Bajo *Nombre* puede darle al test un nombre (aquí: Test).

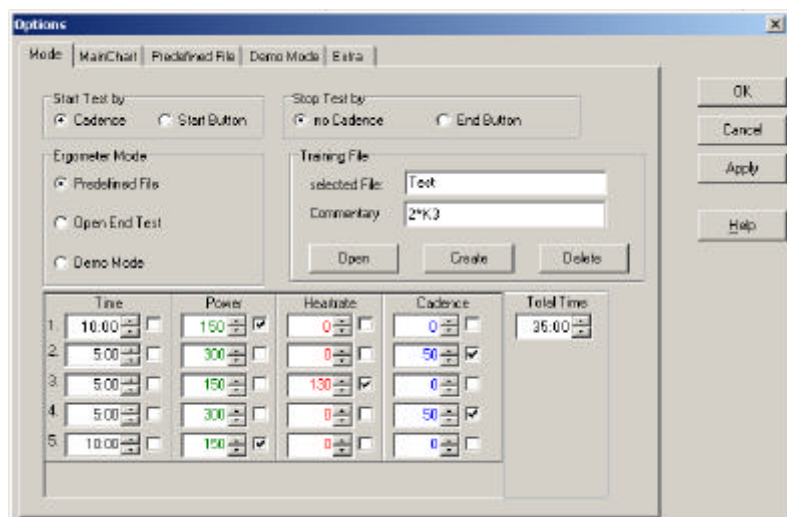
En *Tipo* no debe efectuar ningun cambio. Después haga click en *Guardar*.



¡Si no genera primero un test con *Create* sus ajustes se pierden!

Bajo *selected File* aparece ahora *Test*. Bajo *Commentary* puede comentar el archivo con más exactitud (aquí 2*K3, un concepto del lenguaje de fuerza que significa entrenamiento de fuerza con bicicleta).

Vaya ahora a la parte inferior de la ventana e introduzca los diferentes escalones. Para ello, primero haga click en el cuadro debajo de *Time* (tiempo) e introduzca el tiempo que debe durar este escalón. Vaya a continuación con la tecla flecha derecha a los cuadros para *Power* (potencia), después *Heartrate* (frecuencia cardiaca) y luego *Cadence* (cadencia de pedalada).



Si ha acabado de registrar la fila y con ello el escalón de entrenamiento, cree con la tecla flecha abajo la próxima fila.

También puede ir con el puntero del ratón sobre el tiempo y apretar el botón derecho, después escoger entre *New Zone* y *Delete Zone*. Con *Delete Zone* elimina una fila.

Marcando las casillas detrás de los valores *Power*, *Heartrate* y *Cadence* determina qué valor aparece como premisa durante el entrenamiento.

Solamente es posible marcar un valor y verlo como premisa en la pantalla (la casilla detrás del tiempo siempre se puede marcar y equivale a la fijación de una marca, véase arriba).

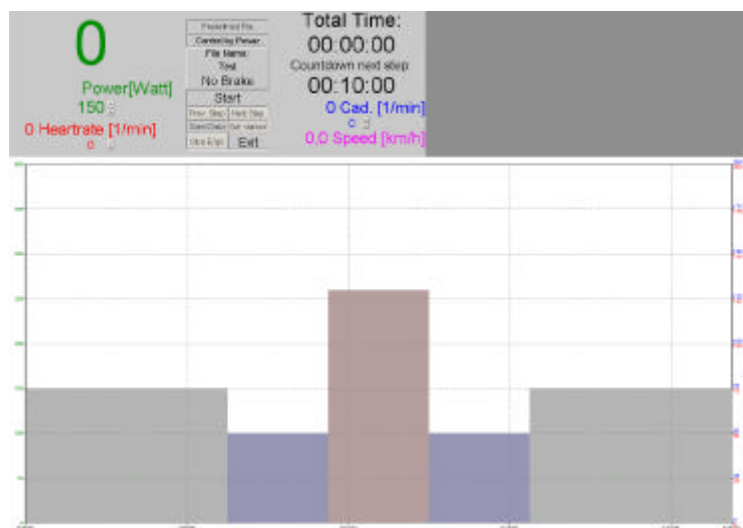
La premisa aparece en la pantalla en color:

- gris, si ha marcado Power
- rojo, si ha marcado Heartrate
- azul, si ha marcado Cadence

A la derecha debajo de *Total Time* ve el tiempo total del test.

Haga click en *Apply* para guardar el test.

Con la configuración de arriba puede ver la siguiente vista:



Ve los bloques grises para la premisa de potencia, los azules para la premisa de cadencia de pedalada, y el rojo para la premisa de frecuencia cardiaca.

En la parte superior ve cuatro indicaciones en los colores de *Power* (potencia), *Heartrate* (frecuencia cardiaca), *Cadence* (cadencia de pedalada) y *Speed* (velocidad). El número superior más grande siempre indica el valor actual, el inferior más pequeño siempre la premisa para el bloque actual (aquí en Power, 150 vatios para el primer bloque).

El indicador de estado en el medio tiene la siguiente función:

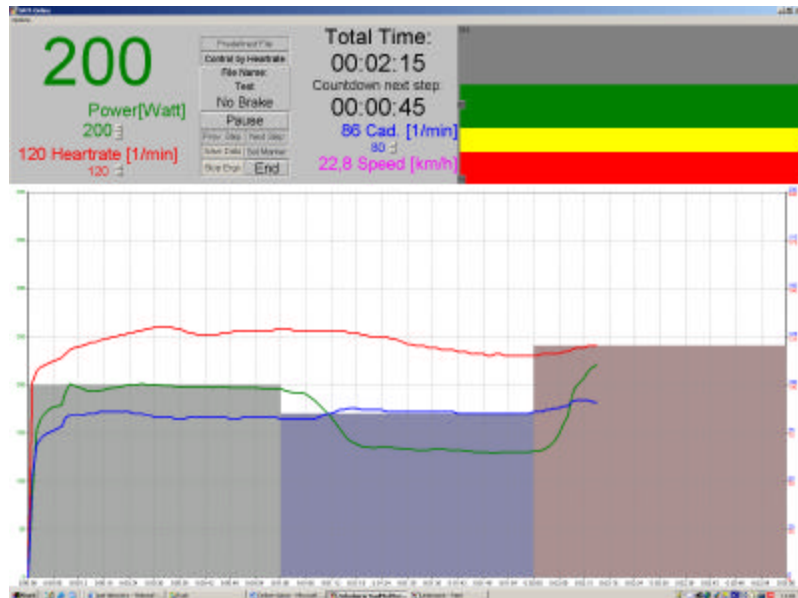
- La indicación del tipo de test que está efectuando, *Predefined File*, *Open End* o *Demo*.
- Según la premisa que está entrenando en este momento, *Control by Power*, *Control by Cadence* o *Control by Heartrate*.
- El nombre del archivo, aquí *File Name: Test*

- *No Brake* o *Brake on* sólo funciona en combinación con un ergómetro.
- *Start*, *Pause* o *Resume* para iniciar, interrumpir o seguir el test.
Start sólo aparece si, en la pestaña Mode en Start Test by, ha activado el Start Button. Si hubiese activado en Start Test by la Cadence, el test comienza con la frecuencia de pedalada.
- Con *Prev. Step/Next Step* puede, según lo que haya ajustado en la pestaña *Predifined*, volver al anterior escalón/marca o avanzar al siguiente escalón/marca.
- Si ha terminado su test haga click en *Save Data* para guardar el test. Bajo *Comment* puede introducir comentarios acerca del entrenamiento así como efectuar posibles cambios en las letras iniciales (*Initials*), la fecha (*Date*) y la hora (*Time*). Para terminar haga click en *Save*.
- Haciendo click en *Set Marker* puede fijar marcas durante el test.
- *Stop Ergo* sólo funciona en combinación con el ergómetro.
- Con *Exit/End* finaliza el test y abandona el programa en línea.

Vista de la pantalla durante el entrenamiento

Durante el entrenamiento ve la siguiente vista en la pantalla, aquí un ejemplo de tres minutos:

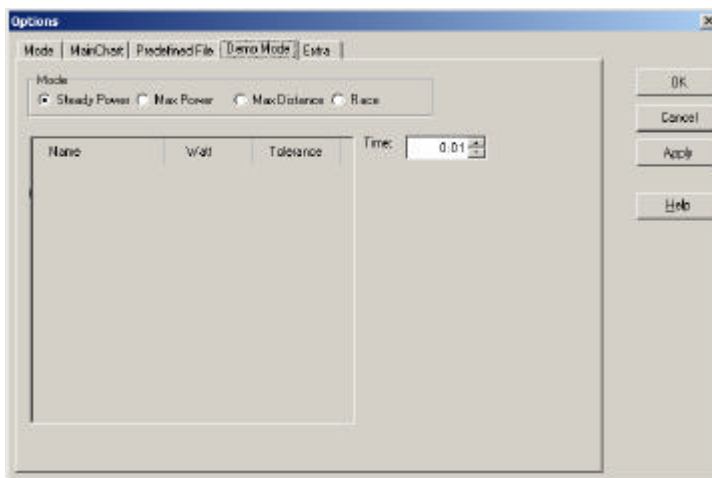
- el primer bloque gris equivale a una premisa de potencia de 200 vatios, la que sigue la línea verde (potencia actual)
- el segundo bloque azul equivale a la premisa de cadencia de pedalada de 80 rpm, la que sigue la línea azul (cadencia actual)
- el tercer bloque rojo equivale a la premisa de frecuencia cardiaca, la que sigue la línea roja (frecuencia cardiaca actual)
- debajo de *Total Time* ve el tiempo transcurrido hasta el momento
- debajo de *Countdown next step* ve el tiempo que queda hasta el próximo escalón
- las barras de colores mostradas en el cuadro superior de la derecha tienen la siguiente función:
 - Si entrena según una premisa de potencia o frecuencia cardiaca (la casilla detrás de potencia o frecuencia cardiaca está marcada en este escalón), las



barras indican la premisa de cadencia de pedalada. Si cumple la premisa en un 90-100 % la barra permanece verde, si la cumple en 80-90 % la barra se vuelve amarilla y si la cumple en un 70-80 % la barra se vuelve roja. Si la desviación es superior no se indica nada.

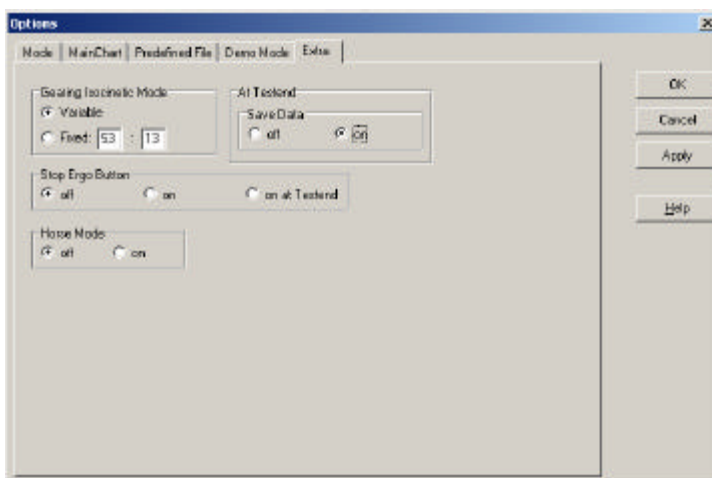
- o Si entrena según una premisa de cadencia de pedalada (la casilla detrás de cadencia está marcada en este escalón), la barra indica la premisa de potencia. Si cumple la premisa en un 90-100 % la barra permanece verde, si la cumple en un 80-90 % la barra se vuelve amarilla y si la cumple en un 70-80 % la barra se vuelve roja.

El plano Demo Mode



El plano *Demo Mode* sólo se puede utilizar en combinación con un ergómetro.

El plano Extra



Aquí puede determinar bajo *At Testend* si los datos de entrenamiento deben ser guardados automáticamente después de finalizar el test o no. Aunque haga click en *no*, los datos permanecen guardados en su PowerControl y puede descargarlos en otro momento.

Los demás campos están predestinados al uso en combinación con un ergómetro y deben ser ajustados como se indica arriba.

Si Horse Mode está activado (la casilla on está marcada) sólo puede ver en la pantalla la frecuencia cardiaca y la velocidad.