

# CycleOps Joule™ GPS

## Manuale utente



Joule GPS è compatibile con tutti i misuratori di potenza, i sensori di velocità, i sensori di cadenza e i sensori di frequenza cardiaca compatibili ANT+.

© 2012 Saris Cycling Group, Inc.  
5253 Verona Road  
Madison, WI 53711

Tutti i diritti riservati. La presente pubblicazione non può essere copiata, fotografata, riprodotta, tradotta, trasmessa elettronicamente o riportata su supporti digitali in alcuna delle sue parti senza previo consenso scritto da parte di Saris Cycling Group, Inc.

#### Marchi di fabbrica

Saris Cycling Group, Inc, CycleOps e il logo CycleOps sono marchi registrati di Saris Cycling Group, Inc. Tutti gli altri prodotti, marchi o nomi depositati utilizzati nel presente manuale possono essere marchi di fabbrica o marchi di fabbrica registrati dei rispettivi proprietari.

#### Modifiche

Saris Cycling Group, Inc si riserva il diritto di apportare miglioramenti e/o aggiornamenti ai prodotti qui descritti, in qualsiasi momento e senza alcun preavviso.

Questo dispositivo è conforme alla parte 15 delle regole FCC e alla parte Rss-210 delle regole IC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni:

(1) Il dispositivo non deve causare interferenze dannose e (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse le interferenze che potrebbero provocare un funzionamento anomalo. Il produttore non è responsabile di interferenze radio o TV causate da modifiche non autorizzate della macchina. Tali modifiche, inoltre, invalidano il diritto dell'utente di usare il dispositivo.

## INDICE

---

CAPITOLO	CAPITOLO
1. PER INIZIARE ..... 4	5. DATI & DOWNLOAD ..... 15
Disimballaggio	Download
Compatibilità	PowerAgent
Installazione	
Charging	
2. CRUSCOTTI ..... 6	6. FAQ & RISOLUZIONE DEI PROBLEMI ..... 15
Panoramica Cruscotti	
Cruscotto 1,2,3	7. PRECAUZIONI ..... 16
Cruscotto 4: Intervalli	
Vista Corsa	
Vista Intervallo	
Cruscotto 5: Mappa GPS	
Percorsi	
Punti di riferimento	
3. MENU ..... 12	8. SPECIFICHE TECNICHE ..... 16
Panoramica dei menu	
Corsa	
Dati storici	
Sensori & Collegamento	
Allenamento	
Navigazione	
Utente	
Dispositivo	
Report	
Allenamenti	9. GARANZIA ..... 18

## CAPITOLO 1: PER INIZIARE

---

La ringraziamo per avere acquistato CycleOps Joule GPS. Il presente manuale è solo una delle risorse utili a comprendere tutte le funzionalità offerte da Joule GPS.

Visitare [www.cycleops.com](http://www.cycleops.com) per:

- Ulteriori informazioni su Joule GPS e sulla gamma di prodotti CycleOps, compresi telai fissi, cyclette, software e misuratori di potenza
- Registrare tutti i prodotti CycleOps e attivare la garanzia
- Visualizzare video con istruzioni
- Iscrivere alla newsletter CycleOps Power, la fonte delle ultime notizie e degli aggiornamenti tecnici di CycleOps Power

---

### DISIMBALLAGGIO DI JOULE GPS

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE:

PARTE	Q.tà
Computer Joule GPS	1
Fascia con cardio frequenzimetro (selezionare i modelli)	1
Montaggio manubrio/pipa	1
Montaggio anteriore	1
O-ring di montaggio (2 sm/2 lg)	4
Cavo micro-USB	1

### COMPATIBILITÀ

Joule GPS è compatibile con tutti i misuratori di potenza, i sensori di frequenza cardiaca, i sensori di cadenza, i sensori di velocità e i sensori combinati di velocità/cadenza compatibili ANT+. Oltre ai sensori ANT+, Joule GPS è compatibile con:

Cyclette CycleOps 200Pro  
Cyclette CycleOps 300Pro  
CycleOps PowerBeam Pro

## CAPITOLO 1: PER INIZIARE

---

### INSTALLAZIONE

Installazione di CycleOps Joule GPS

#### MONTAGGIO MANUBRIO/PIPA



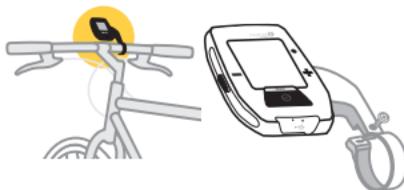
O-Ring: Incrociati sotto pipa/  
manubrio, bloccati con ganci



OPPURE

Fascetta attorno alla pipa  
lungo le scanalature

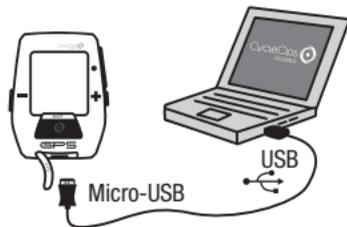
#### MONTAGGIO ANTERIORE



---

### CHARGING

Joule GPS è alimentato da una batteria ricaricabile. Per caricare la batteria, collegarla a un computer o ad un adattatore AC a parete (N. 7060 non incluso). La carica della batteria ha una durata di 20 ore di esercizio.



## CAPITOLO 2: NAVIGAZIONE

### PANORAMICA DELLA NAVIGAZIONE

Ci sono 3 tasti sui lati di Joule GPS e un unico grande tasto sotto il display.



PULSANTI	FUNZIONE
Pulsante [INVIO] ●	<ul style="list-style-type: none"><li>* Selezione la voce nel menu</li><li>* Premere una volta per spostarsi tra i cruscotti</li><li>* Mantenere premuto per 3 secondi per accedere al Menu</li><li>* In Menu, mantenere premuto per 3 secondi per accedere a Cruscotto</li></ul>
Pulsante [PIÙ] +	<p>Sposta il "campo evidenziato" a destra e in basso</p> 
Pulsante [MENO] -	<p>Sposta il "campo evidenziato" a sinistra e in alto</p> 
Pulsante [INTERVALLO] ●	<ul style="list-style-type: none"><li>* Premere per marcare gli intervalli</li><li>* Mantenere premuto per 3 secondi per accedere alla Vista Intervallo</li><li>* Mantenere premuto per 3 secondi per accedere alla Vista Corsa</li></ul>

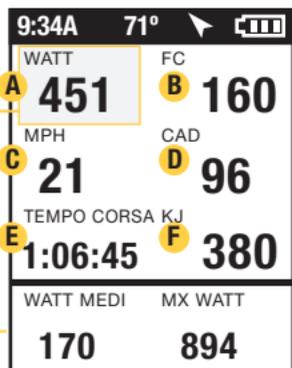
## CAPITOLO 2: NAVIGAZIONE

### CRUSCOTTO 1

I cruscotti visualizzano diverse misure che possono essere facilmente personalizzate. Quando si seleziona una nuova misura, la vista dettagliata cambia per mostrare le misure relative.

Misura selezionata  
visualizzata in grigio

### CRUSCOTTO 1



MISURA 1

MISURA 2

MISURA 3

2 Viste dettagliate

Misura selezionata	Viste dettagliate	
MISURA 1	MISURA 2	MISURA 3
<b>A</b> WATT	WATT MEDI	MX WATT
<b>B</b> FC	FC MEDIA	MX FC
<b>C</b> MPH	MPH MEDI	MX MPH
<b>D</b> CAD	CAD MEDIA	MX CAD
<b>E</b> TEMPO CORSA	MIGLIA	KJ
<b>F</b> KJ	KJ/FC	TSS

Nota: Tutti i cruscotti sono personalizzabili da 3-6 finestre di misura per cruscotto e scegliendo tra le 23 misure disponibili. Per un elenco complete delle misure, vedere pag. 16.

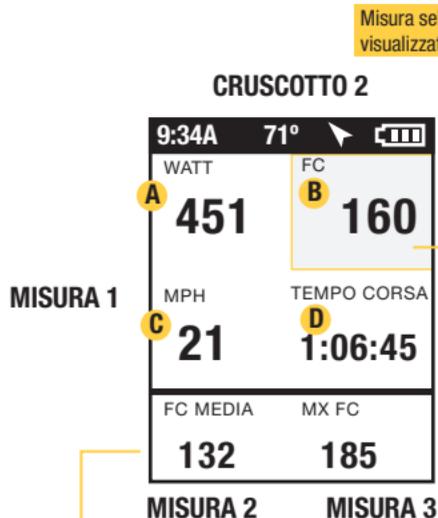


• [INVIO]

Premere • [INVIO]  
per spostarsi  
tra i cruscotti

## CAPITOLO 2: NAVIGAZIONE

### CRUSCOTTO 2



Misura selezionata	Viste dettagliate	
<b>MISURA 1</b>	<b>MISURA 2</b>	<b>MISURA 3</b>
<b>A</b> WATT	WATT MEDI	MX WATT
<b>B</b> FC	FC MEDIA	MX FC
<b>C</b> MPH	MPH MEDI	MX MPH
<b>D</b> TEMPO CORSA	CONTO ALLA ROVESCIA	



• [INVIO]

Premere • [INVIO]  
per spostarsi  
tra i cruscotti

## CAPITOLO 2: NAVIGAZIONE

### CRUSCOTTO 3

Misura selezionata  
visualizzata in grigio

### CRUSCOTTO 3



MISURA 1

2 Viste dettagliate

Misura selezionata	Viste dettagliate	
<b>MISURA 1</b>	<b>MISURA 2</b>	<b>MISURA 3</b>
<b>A</b> TEMPO CORSA	MIGLIA	KJ
<b>B</b> VELOCITÀ	MPH MEDI	MX WATT
<b>C</b> PENDEZZA	PENDEZZA MEDIA	PIEDI TOTALI



• [INVIO]

Premere • [INVIO]  
per spostarsi  
tra i cruscotti

## CAPITOLO 2: INTERVALLI

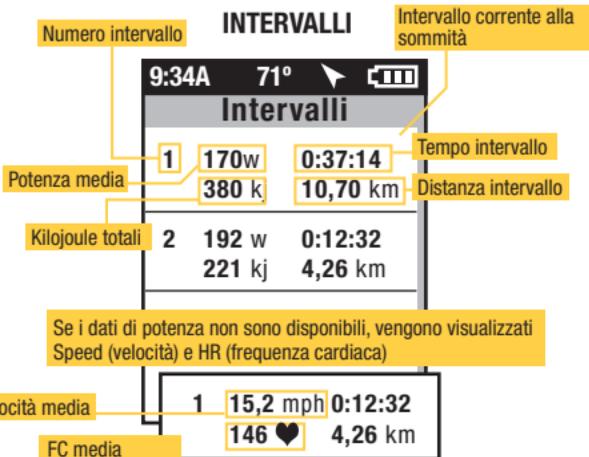
### INTERVALLI

Gli intervalli sono utili per la visualizzazione di dati di corsa specifici per una sezione della corsa, ad esempio una collina o un altro periodo di corsa intensa.



### INTERVALLI

La schermata Intervalli contiene il riepilogo Intervallo.





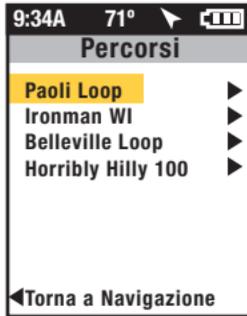
## CAPITOLO 2: NAVIGAZIONE : MAPPA GPS

### NAVIGAZIONE : PERCORSI

DA CRUSCOTTO



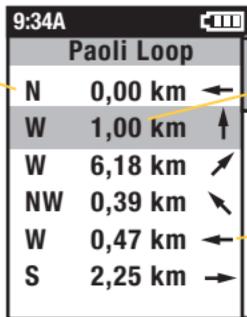
• [INVIO]  
Premere e mantenere premuto per 3 sec.



### PERCORSI

Per selezionare un percorso dalla schermata del menu principale, selezionare la navigazione, i percorsi, quindi il percorso desiderato.

Direzione



Distanza dal successivo punto di riferimento (svolta)

Direzione della svolta successiva

Svolta dopo svolta sono elencate le direzioni e la distanza dal successivo punto di riferimento.



• [INVIO]  
Premere • [INVIO] per avanzare nel menu

## CAPITOLO 3: PANORAMICA DEI MENU & COLLEGAMENTO

### MENU

Accedere al Menu per esaminare lo storico della corsa, collegare i sensori, utilizzare la funzione allenamento e configurare il dispositivo.

#### DA CRUSCOTTO



• [INVIO]

Premere →  
e mantenere premuto per 3 sec.



### CORSA

Riprendi corsa    Interrompi e cancella  
Interrompi e salva

### DATI STORICI

Ultima corsa    Report - totali  
Seleziona una corsa  
Report-max

### SENSORE

Seleziona una bici  
Nuova bici → **Modifica o utilizza** →  
Aggiungi bici →

### ALLENAMENTO

ALLENAMENTI    CONTO ALLA ROVESCIA  
INTERVALLO AUTOM.

### NAVIGAZIONE

PUNTI DI RIFERIMENTO    BUSSOLA

PERCORSI

STATO GPS

### UTENTE

SELEZIONA UN UTENTE  
AGGIUNGI UN UTENTE → **Modifica o utilizza** →

### DISPOSITIVO

DATA E ORA  
DISPLAY  
MEMORIA  
ALTIMETRO  
INFORMAZIONI SU JOULE



IMPORTANTE

**COLLEGAMENTO DI PROSSIMITÀ**  
Rivolgere prima i dispositivi verso il sensore. Mantenere Joule entro 12" dal mozzo PowerTap in presenza di altri sensori.



**COLLEGAMENTO** Più biciclette possono essere collegate con nomi univoci. (ad es.: "Bici da corsa di Jim, Mountain Bike di Jim, ecc.)

Nome   
Peso, libbre   
Sensore di potenza (selezione)  
Sensore di cadenza (selezione)  
Sensore di velocità (selezione)  
Sensore di frequenza cardiaca (selezione)  
Sensore unità di resistenza (selezione)  
CANCELLA BICI

**UTENTE** Su ciascun Joule è possibile memorizzare più utenti (ad es.: Jim, Bob, Rachel possono condividere lo stesso dispositivo con informazioni univoche)

Nome   
Peso, libbre   
Altezza, in  
Data di nascita  
Sesso  
FTP  
Gamme di potenza  
Zone di frequenza cardiaca

## CAPITOLO 4: SELEZIONI MENU: DATI STORICI: REPORT

Joule GPS mostra report di dati storici in base all'ultima corsa o a qualsiasi corsa selezionata e li confronta rispetto alle medie per corse o data nelle ultime 2, 4, 8 settimane, 6 o 12 mesi prima della corsa selezionata. Nota: le medie non comprendono la corsa selezionata.



**Media per data** fornisce la media per il periodo di tempo complessivo. Ogni giornata senza corsa durante il periodo specificato sarà calcolata pari a 0.

**Medie per corsa** fornisce la media per il numero totale di corse per il periodo di tempo specificato. Se in 2 settimane sono state completate solo 3 corse, sarà fornita la media per 3 corse.

### REPORT

9:34A

**Riepilogo**

9/20/10 2 sett

WATT		
MEDI	<b>178</b>	<b>156</b>
CAD		
MEDIA	<b>86</b>	<b>78</b>
MPH		
MEDI	<b>17.3</b>	<b>16.5</b>
FC		
MEDIA	<b>135</b>	<b>126</b>

### REPORT - MAX

9:34A

**Lavoro**

MAX 2 sett.

KJ	<b>1802</b>	<b>1802</b>
KJ/FC	<b>874</b>	<b>874</b>
TSS	<b>176</b>	<b>176</b>
IF	<b>0.92</b>	<b>0.92</b>

I report **Dati storici massimi** consentono confronti tra i valori massimi ottenuti in un intervallo di tempo selezionato e le medie ottenute nello stesso intervallo di tempo. Nota: la vista Max contiene i valori massimi ottenuti per ciascuna misura nel report rispetto alla media su due settimane, quattro settimane e così via.

I report **Dati storici dei totali** consentono confronti tra i totali ottenuti in un intervallo di tempo selezionato e le medie ottenute nello stesso intervallo di tempo. Nota: la vista Totale contiene i valori totali ottenuti per ciascuna misura nel report rispetto alla media su due settimane, quattro settimane e così via.

## CAPITOLO 4: SELEZIONI MENU: ALLENAMENTO

Joule GPS mostra gli allenamenti per nome e dispone sia di una funzione di intervallo automatico che di una funzione di conto alla rovescia.



ALLENAMENTO  
ALLENAMENTI  
INTERVALLO  
AUTOM.  
CONTO  
ALLA ROVESCIA



**Intervallo automatico:** Impostare Joule GPS in modo da registrare automaticamente gli intervalli durante la corsa in base al tempo, alla distanza, o alla posizione GPS. Quando si marca un intervallo posizione GPS, si conteggia un giro ogni volta che si attraversa un punto GPS.

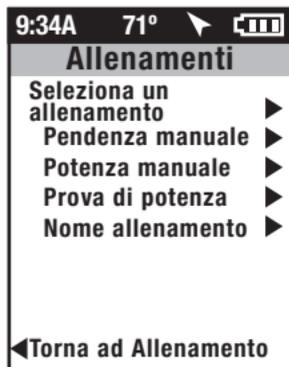


**Intervallo conto alla rovescia:** Impostare Joule GPS sul conto alla rovescia di un intervallo in base alla distanza, al tempo o ai kilojoule.

## CAPITOLO 4: SELEZIONI MENU: ALLENAMENTO: ALLENAMENTI PowerBeam PRO e 400PRO

Joule GPS è compatibile con PowerBeam Pro e 400Pro.

### ALLENAMENTI



Il menu elenca tutti gli allenamenti memorizzati sul dispositivo. Quando l'utente seleziona un allenamento, tale allenamento viene avviato.

- Pendenza target
- Gamma di potenza
- Potenza target
- Intervallo di potenza

9:34A [Battery icon]

**Nome allenamento**

PENDEZZA TARGET WATT

**5.0%** **451**

Attuale 5.0% **0,40 km**

1 4 **1,98 km**

2 250 W **0:08:30**

3 150-175 W **0:08:30**

Il menu ALLENAMENTO consente di importare un allenamento da PowerAgent in base alla pendenza target, alla potenza target, all'intervallo di potenza o alla gamma di potenza. Ciascun segmento può essere basato sulla distanza o sul tempo.

Nota: La pendenza manuale e la potenza manuale vengono visualizzati solo se il dispositivo è collegato a PowerBeam Pro.

Selezionare la modalità di pendenza manuale per la modalità di pendenza target.  
Selezionare la modalità di potenza manuale per la modalità di potenza target.  
Se si seleziona Pendenza manuale o Potenza manuale, il dispositivo assume il controllo del PowerBeam Pro collegato senza uno script di allenamento. L'utente deve controllare la resistenza usando i pulsanti sul dispositivo.

9:34A [Battery icon]

**Pendenza manuale**

PENDEZZA WATT

**5.0%** **451**

- + Pendenza target o aumento di potenza
- Pendenza target o riduzione di potenza

## CAPITOLO 5: MENU DEL DISPOSITIVO



### DISPOSITIVO

#### DATA E ORA

DISPLAY  
MEMORIA  
ALTIMETRO  
INFORMAZIONI  
SU JOULE

Auto imposta  
l'ora da GPS



### DISPOSITIVO

DATA E ORA  
**DISPLAY**  
MEMORIA  
ALTIMETRO  
INFORMAZIONI SU JOULE

### INPUT DISPLAY OPZIONE INPUT

<b>Cruscotto</b>	Cambiare il numero di finestre Misura e le misure singole all'interno di ciascun cruscotto
<b>Mostra mappa</b>	Si/No
<b>Modifica</b>	Cambiare le misure visualizzate sul cruscotto GPS
<b>Livello retroilluminazione:</b>	0-5
<b>Retroilluminazione intelligente</b>	Si/No Se Retroilluminazione è impostato su Si, la retroilluminazione è attiva in modalità continua sul livello specificato tra alba e tramonto, quando il dispositivo è acceso. La posizione GPS è utilizzata per determinare l'alba e il tramonto. La retroilluminazione funziona generalmente con azionamento del pulsante tra alba e tramonto.
<b>Contrasto</b>	0-5
<b>Timeout retroilluminazione</b>	Mai On, 10 sec- 1 min e Sempre On
<b>Tempo di riposo</b>	3, 5, 10 min – Il display va in modalità di riposo dopo un periodo designato di inattività.
<b>Lingua</b>	Inglese, tedesco, francese, italiano, spagnolo, olandese
<b>Unità</b>	Inglese o Metrico

## CAPITOLO 5: MENU DEL DISPOSITIVO

### DISPOSITIVO

DATA E ORA

DISPLAY

MEMORIA

ALTIMETRO

INFORMAZIONI SU JOULE

INPUT DISPLAY    OPZIONE INPUT

INPUT DISPLAY	OPZIONE INPUT
Controllo report	Velocità/FC
Tempo fine corsa	15, 30, 60, 90 min, Mai
Contachilometri	Impostare su qualsiasi numero
Ripristina contachilometri	Riporta il contachilometri, il tempo di corsa e kj a 0
Memoria residua	Mostra la quantità di memoria residua del dispositivo
Cancella Memoria corsa	Cancella le corse salvate sul dispositivo dall'ultimo download. Non influenza i report sui dati storici
Cancella Dati storici	Cancella tutti i dati storici delle corse dal dispositivo

### DISPOSITIVO

DATA E ORA

DISPLAY

MEMORIA

ALTIMETRO

INFORMAZIONI SU JOULE

### DISPOSITIVO

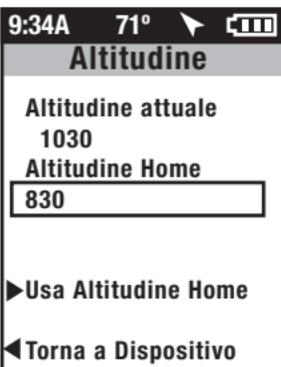
DATA E ORA

DISPLAY

MEMORIA

ALTIMETRO

INFORMAZIONI SU JOULE



Impostare e selezionare “Usa Altitudine Home” per calcolare ed utilizzare lo scostamento di altitudine per ottenere letture più accurate del sensore barometrico.



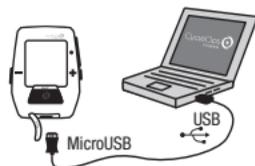
Firmware  
Version

## CAPITOLO 6: DATI & DOWNLOAD

---

### DOWNLOAD

Per proseguire con la configurazione di Joule GPS e personalizzare i cruscotti, installare il software PowerAgent software da [www.cycleops.com/poweragent](http://www.cycleops.com/poweragent). PowerAgent consente di scaricare e analizzare i dati della corsa.



## CAPITOLO 7: FAQ & RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

---

### DOMANDE FREQUENTI

Per le FAQ e la Risoluzione dei problemi, visitare la sezione di Assistenza Clienti del nostro sito, [www.cycleops.com](http://www.cycleops.com).

## CAPITOLO 8: PRECAUZIONI IMPORTANTI

---

Tenere gli occhi fissi sulla strada. Non concentrarsi troppo sul display.

Si consiglia di prendere confidenza con le funzioni del computer mentre non si fanno esercizi.

Il computer e la fascia per il torace sono resistenti all'acqua, non impermeabili. Evitare il contatto protratto con l'acqua e non usare deliberatamente il dispositivo in acqua o sottoponendolo a un getto spray ad alta pressione.

Evitare di spruzzare direttamente sull'unità una miscela a base di solventi. Non utilizzare diluenti o altri solventi per pulire i componenti.

Il mancato rispetto di queste misure precauzionali potrebbe causare danni prematuri all'unità o un funzionamento non corretto, con il rischio di invalidare la garanzia.

## CAPITOLO 9: CARATTERISTICHE E SPECIFICHE TECNICHE DI JOULE GPS

### CARATTERISTICHE DI JOULE GPS

3 cruscotti personalizzabili	Bilanciamento pedali (attuale, media)
Altitudine	% Pendenza (attuale, media)
Indicatore livello batteria (sensori, Joule GPS)	Potenza (attuale, media, massima)
Cadenza (istantanea, media, massima)	Gamma potenza (attuale, media, massima)
Direzione attuale	Distanza percorsa
Distanza residua nell'allenamento	Tempo della corsa
Distanza dal successivo Punto di riferimento	Velocità (attuale, media, massima)
Distanza dal compagno di corsa	Conteggio sprint (W/Kg)
Direzione verso il successivo Punto di riferimento	Temperatura
Frequenza cardiaca (istantanea, media, massima)	Ora
Zona frequenza cardiaca	Tempo allenamento residuo
Intensity Factor	Tempo fino al compagno di corsa
Schermata riepilogo intervalli	Salita totale
Kilojoule	Kilojoule totali
Kilojoule/h	Valore di stress da allenamento
Potenza normalizzata	VAM
Potenza di picco (5 secondi, 5 minuti, 20 minuti)	Watt per chilogrammo (attuale, media, max)

## CAPITOLO 9: CARATTERISTICHE E SPECIFICHE TECNICHE DI JOULE GPS

---

### SPECIFICHE TECNICHE DI JOULE GPS

Compatibilità ANT+	Sì
Altimetro barometrico	Sì
Batteria	Ricaricabile
Autonomia	20 ore
Dimensione display	40 x 30 (mm)
Tipo di display	Dot matrix (128 x 160)
Cavo per il download	Micro USB
Pulsante Intervallo	Sì
Tipo di montaggio	Pipa/Manubrio, anteriore
Temperatura di esercizio	0-40°
Dati storici corse	1 anno
Memoria corse	80 ore
Dimensioni unità	78 x 53 x 26 (mm)
Resistente all'acqua	Sì, IPX 7
Peso	70 grammi

## CAPITOLO 10: Garanzia

---

### **GARANZIA**

Per usufruire di un intervento in garanzia, è necessario disporre dello scontrino di acquisto originale.

Joule è garantito all'acquirente al dettaglio originale come libero da difetti nei materiali e nella manifattura. La copertura della garanzia è valida solo se l'acquirente originale è in possesso di una prova d'acquisto.

- Parte elettronica
- 1 anno
- 2 anni (Europa)

### **LA PRESENTE GARANZIA NON INCLUDE:**

- Normale logoramento e usura.
- Qualsiasi danno, guasto o perdita causato da incidenti, uso improprio, negligenza, cattivo uso, montaggio o manutenzione scorretti o mancato rispetto delle istruzioni o delle avvertenze contenute nel Manuale dell'utente.
- Utilizzo dei prodotti con modalità o in ambienti non conformi all'utilizzo e agli ambienti per cui sono stati progettati.

### **LIMITI**

Le sopra citate garanzie sostituiscono ed escludono tutte le altre garanzie non espressamente citate nella presente, siano esse espresse o implicite nell'applicazione della legge o altrimenti, incluse, ma non solo, le garanzie di commerciabilità o idoneità per un particolare scopo. Saris Cycling Group non sarà in nessun caso ritenuta responsabile di perdite, danni o spese, fortuite o conseguenti, derivanti dall'utilizzo dei suoi prodotti. La responsabilità di Saris Cycling Group è espressamente limitata alla sostituzione dei prodotti non conformi alla presente garanzia o, a discrezione di Saris Cycling Group, al rimborso di una parte del prezzo di acquisto del prodotto in questione. Alcuni stati non consentono l'esclusione o la limitazione di garanzie implicite o danni fortuiti o conseguenti, quindi le limitazioni di cui sopra potrebbero non essere applicabili.

### **PROCEDURE**

Gli interventi di manutenzione in garanzia saranno eseguiti da Saris Cycling Group o da un rivenditore autorizzato di Saris Cycling Group. L'acquirente originale dovrà fornire prova dell'acquisto. Le chiamate per gli interventi di manutenzione e/o il trasporto al e dal rivenditore autorizzato Saris Cycling Group saranno a carico dell'acquirente.

- Saris Cycling Group potrà decidere se riparare o sostituire il prodotto che necessita di manutenzione in garanzia.
- Saris Cycling Group sostituirà qualunque unità che si presenti difettosa nella struttura con una nuova unità o sostituirà l'unità con un'unità di pari valore.
- Qualora non fosse possibile riparare il prodotto, Saris Cycling Group applicherà un rimborso in forma di credito limitato all'acquisto di un altro dispositivo CycleOps di valore pari o superiore.

## Appedice A: DEFINIZIONI DELLE METRICHE

---

### Definizioni dei rapporti

#### Report Riepilogo

#### Tempo corsa

Il tempo di corsa definito come il tempo trascorso in movimento. Nota: il tempo trascorso da fermi può essere incluso se si modificano le impostazioni della modalità Joule dal controllo di registrazione della velocità al controllo della registrazione della frequenza cardiaca.

#### MI/KM

La lunghezza della corsa, dall'inizio alla fine, misurata in chilometri o miglia.

#### KJ

1. 1000 joule. 2. Un'unità di energia corrispondente al lavoro effettuato da una forza di 1000 newton su una distanza di un metro. 3. Una misura dell'energia meccanica o dell'energia liberata quando si applica una forza a un oggetto o un corpo. 4. Un'unità di misura comune utilizzata per esprimere il volume totale o il lavoro effettuato durante un dato periodo di allenamento, corsa o esercizio. 5. Un'unità di misura utilizzata per esprimere il carico di allenamento totale. 6. L'uscita di potenza media in watt moltiplicata per il tempo in secondi, diviso 1000

#### TEMP C/F

La temperatura corrente misurata dal sensore interno di Joule.

#### WATT MEDI

1. Potenza media durante una corsa. 2. Un'unità di misura comune utilizzata per esprimere lo sforzo o l'intensità tra i ciclisti. Nota: il calcolo della media può comprendere o meno gli zeri (tempo trascorso a ruota libera o senza potenza), secondo l'impostazione di Joule. Per impostazione predefinita gli zeri sono compresi. Per 2 settimane, 4 settimane, le medie sono ponderate nel tempo sul periodo selezionato.

#### CAD MEDIA

Numero medio di giri di pedale al minuto durante una corsa. Nota: il calcolo della media può comprendere o meno gli zeri (tempo trascorso a ruota libera o senza potenza), secondo l'impostazione di Joule. Per impostazione predefinita gli zeri sono compresi. Per 2 settimane, 4 settimane, le medie sono ponderate nel tempo sul periodo selezionato.

#### MPH/KPH MEDI

Velocità media in miglia all'ora o in chilometri all'ora durante una corsa.

#### FC MEDIA

Frequenza cardiaca media in battiti al minuto durante una corsa. Nota: Per 2 settimane, 4 settimane, le medie sono ponderate nel tempo sul periodo selezionato.

## Appedice A: DEFINIZIONI DELLE UNITÀ METRICHE

---

Definizioni dei report

Report Dettagli potenza

**WATT MEDI**

1. Potenza media durante una corsa. 2. Un'unità di misura comune utilizzata per esprimere lo sforzo o l'intensità tra i ciclisti. Nota: il calcolo della media può comprendere o meno gli zeri (tempo trascorso a ruota libera o senza potenza), secondo l'impostazione di Joule. Per impostazione predefinita gli zeri sono compresi. Per 2 settimane, 4 settimane, le medie sono ponderate nel tempo sul periodo selezionato.

**MX WATT**

Potenza massima in watt durante una corsa. Nota: per 2 settimane, 4 settimane, le medie sono ponderate nel tempo sul periodo selezionato.

**ZERO WATT**

Tempo di corsa complessivo in cui la potenza è zero, visualizzato in minuti assoluti o come percentuale del tempo di corsa totale.

**NORM POWER [POTENZA NORMALIZZATA]**

Una stima della potenza che si sarebbe potuta mantenere allo stesso "costo" fisiologico se l'uscita di potenza fosse stata perfettamente costante, sviluppata da Training Peaks.

**W/KG MEDI**

Potenza media in watt divisa per il peso del ciclista in kg durante una corsa.

**MX W/KG**

Potenza massima in watt divisa per il peso del ciclista in kg durante una corsa.

## Appedice A: DEFINIZIONI DELLE UNITÀ METRICHE

---

### Definizioni dei report

Report Work [Lavoro] e report Peak Power [Potenza di picco]

### KJ

1. 1000 joule. 2. Un'unità di energia corrispondente al lavoro effettuato da una forza di 1000 newton su una distanza di un metro. 3. Una misura dell'energia meccanica o dell'energia liberata quando si applica una forza a un oggetto o un corpo. 4. Un'unità di misura comune utilizzata per esprimere il volume totale o il lavoro effettuato durante un dato periodo di allenamento, corsa o esercizio. 5. Un'unità o misura utilizzata per esprimere il carico di allenamento totale. 6. L'uscita di potenza media in watt moltiplicata per il tempo in secondi, diviso 1000

### KJ/FC

Kj medi per ora di corsa durante una corsa

### TSS

Training Stress Score (valore di stress dell'allenamento), che calcola la quantità totale di glicogeno bruciato in una corsa.

### IF

Report della potenza normalizzata rispetto alla potenza di soglia. Come valore di potenza di soglia Joule utilizza il punto medio tra la zona di soglia (zona 3) e la zona di velocità di corsa (zona 4).

### Peak Power [Potenza di picco]

L'uscita di potenza media massima che si può mantenere per una data durata. 2. Per molti individui, una potenza di picco sostenibile o un'uscita di potenza di picco della durata di 4-8 minuti equivale a un'intensità che provoca la V<sub>O2</sub> max, o capacità massima di consumare ossigeno. 3. Per molti individui, un'uscita di potenza di picco sostenibile della durata di 20-40 minuti equivale a un'intensità che provoca la soglia del lattato, o un valore di lattato nel sangue da 2 a 3 mm sopra la linea di base di lattato nel sangue. 4. Per molti individui, un'uscita di potenza di picco sostenibile tra 40 minuti e 2 ore equivale a un'intensità che provoca la soglia del lattato, o un valore di lattato nel sangue appena superiore a 1 mm sopra la linea di base di lattato nel sangue. 5. Nel ciclismo, la potenza di picco sostenibile per una data durata è analoga alla prestazione migliore per un dato tempo. Per esempio, un corridore può avere un valore personale migliore di 5 minuti in una corsa di un miglio e di 35 minuti in una corsa di 10 km, mentre un ciclista può avere un valore personale migliore o potenza di picco sostenibile di 400 watt per 5 minuti e di 340 watt per 35 minuti.

## Appedice A: DEFINIZIONI DELLE UNITÀ METRICHE

---

### Definizioni dei report

#### Report Time in Zones [Tempo in zone]

##### Zona di allenamento

1. Valori discreti o intervalli specifici per un particolare sistema energetico o fisiologico. Da brevi sforzi massimi a protratti sforzi massimi, tali sistemi energetici si spostano in modo continuo nei percorsi metabolici da anaerobico ad aerobico. Punti di riferimento comuni per tale serie continua comprendono la potenza alla soglia di lattato e la potenza a VO2 max.

##### Zona di recupero (Zona 1)

1. Un'intensità di esercizio facile, in cui è presente stress o affaticamento minimo del corpo. 2. Su una scala da 1 a 10 di sforzo percepito, la zona di recupero corrisponde a 1-2, o da "molto facile" a "facile". 3. Su una scala da 6 a 20 di sforzo percepito, la zona di recupero corrisponde a 6-10, o da "molto molto leggero" a "molto leggero". 4. Un'intensità di esercizio dipendente unicamente dal metabolismo aerobico principalmente di grassi. 5. Un'intensità di esercizio che può essere mantenuta per un tempo indefinito.

##### Zona di resistenza (Zona 2)

1. Un'intensità di esercizio moderata, in cui è presente stress o affaticamento sul corpo 2. Su una scala di sforzo percepito (RPE) da 1 a 10, un'intensità corrispondente a 3-4 o da "moderato" a "leggermente faticoso". 3. Su una scala RPE da 6 a 20, un'intensità corrispondente a 10-13 o da "abbastanza leggero" a "leggermente faticoso". 4. Un'intensità di esercizio che dipende dal metabolismo aerobico di grassi e carboidrati. 5. Un'intensità di esercizio che può essere mantenuta per tutto il tempo per cui l'atleta viene rifornito con carboidrati (vale a dire, può mangiare).

##### Zona soglia lattato (LT) (Zona 3)

1. Una zona di forte intensità contraddistinta da un improvviso aumento nella frequenza respiratoria. 2. Su una scala RPE da 1 a 10, un'intensità corrispondente a 5-7 o da "faticoso" a "molto faticoso". 3. Su una scala RPE da 6 a 20, un'intensità corrispondente a 13-16 o da "abbastanza faticoso" a "molto faticoso". 4. Un intervallo di intensità di esercizio che inizia con una leggera curvatura o aumento di lattato nel sangue rispetto a una linea di base a riposo fino a un'intensità corrispondente a una quantità di lattato nel sangue da 2 a 3 mm sopra la linea di base a riposo. 5. Una delimitazione tra il metabolismo aerobico e un misto di metabolismo anaerobico e aerobico. 6. Un'intensità di esercizio totale che può essere mantenuta tra 40 minuti e due ore, secondo la disponibilità di carboidrati o glicogeno accumulati nel corpo.

## Appedice A: DEFINIZIONI DELLE UNITÀ METRICHE

---

### Definizioni dei report

Report Time in Zones [Tempo in zone]...segue

#### Zona velocità corsa (Zona 4)

1. Una zona di intensità estremamente faticosa o totale. 2. Su una scala RPE da 1 a 10, un'intensità corrispondente a 7-8 o da "molto faticoso" a "molto molto faticoso". 3. Su una scala RPE da 6 a 20, un'intensità corrispondente a 16-18 o da "molto faticoso" a "molto molto faticoso". 4. Un'intensità di esercizio dipendente principalmente dal metabolismo aerobico e anaerobico dei carboidrati. 5. Un'intensità di esercizio totale che può essere mantenuta tra 10 e 30 minuti.

#### Zona massima (Zona 5)

1. Una zona di intensità totale o massima. 2. Su una scala RPE da 1 a 10, un'intensità corrispondente a 9-10 o da "molto molto faticoso" a "massimo". 3. Su una scala RPE da 6 a 20, un'intensità corrispondente a 18-20 o da "molto molto faticoso" a "massimo". 4. Un'intensità di esercizio che fa in modo che il corpo raggiunga la capacità massima di consumare ossigeno (vale a dire un'intensità di esercizio che provoca VO2 max). 5. Uno sforzo totale o massimo che può essere mantenuto 2-8 minuti o per una media di 4 minuti.

#### Zona oltre la massima (Zona 6)

1. Uno sforzo brevissimo, totale, che supera l'uscita di potenza associata a VO2 max o la zona massima di una persona. 2. Un'intensità di esercizio quasi completamente dipendente dal metabolismo anaerobico di ATP, fosfageni e carboidrati accumulati. 3. Uno sforzo totale che dura da un secondo a due minuti.

## Appedice A: DEFINIZIONI DELLE UNITÀ METRICHE

---

Definizioni dei report

Report Climbing e Surges [Scalata e Sprint]

**M/FT TOTALI**

La distanza verticale totale in piedi o in metri percorsa o salita su una data distanza corsa.

**%PENDENZA MEDIA**

La salita o l'aumento di elevazione verticale diviso per la corsa o distanza orizzontale percorsa moltiplicato per 100 (salita ÷ distanza x 100).

**M/FT PERCORSI**

La distanza verticale totale in piedi o in metri discesa su una data distanza corsa.

**VAM**

1. La velocità di salita verticale in metri all'ora. Nota: con un grado pari a 8%, una velocità di ascesa di 1800 metri all'ora richiede un'uscita di potenza di 6,3 watt per kg ed è considerata il limite superiore per la velocità di scalata nei ciclisti professionisti.

**Sprint**

Uno sprint è una breve e improvvisa accelerazione della durata minima di 3 secondi in una particolare zona w/kg. Il valore viene semplicemente visualizzato come il numero di volte che si verifica per zona watt/kg. Quando viene registrato uno sprint in una zona w/kg, il valore w/kg deve scendere di almeno 0,1 w/kg sotto il valore della zona minima prima che un aumento positivo nel valore di tale zona possa essere considerato un nuovo sprint.

## Appendice B: FINESTRE VISUALIZZATE

Questa sezione descrive i messaggi visualizzati sul dispositivo.

Messaggio		Azione		Azione
MEMORIA PIENA			OK	Disattiva i popup
SENSORE CERCA	CERCA	Inizia una ricerca immediata	OK	Disattiva la ricerca di un sensore specifico fino a quando il dispositivo non va in modalità di riposo
GPS SEGNALE PERSO			OK	Disattiva i popup
BATTERIA SCARICA				
DISPOSITIVO			OK	Disattiva i popup
SEGNALE PERSO				
GPS			OK	Disattiva i popup
Allenamento completato	RIAVVIA	Riavvia l'allenamento	OK	Disattiva i popup
VELOCITÀ SU			OK	Disattiva i popup (i popup si disattivano automaticamente quando si raggiunge la velocità minima)
LENTA GIÙ			OK	Disattiva i popup (i popup si disattivano automaticamente quando si raggiunge la velocità massima)
PowerBeam rilevato				
Assenza di GPS			OK	Disattiva i popup
Ci si sta allenando in un ambiente chiuso?	No	Continua la ricerca del GPS	Si	Disattiva il GPS
GPS Off			OK	Disattiva i popup
GPS NON ACQUISITO				
Disattivare GPS ?	No	Continua la ricerca del GPS	Si	Disattiva il GPS
Punto di riferimento	Mappa	Mostra la schermata Mappa	OK	Disattiva i popup
Avviso Corsa Off	Mappa	Mostra la schermata Mappa	OK	Disattiva i popup
Corsa Trovata			OK	Disattiva i popup

## Appendice B: FINESTRE VISUALIZZATE

Messaggio Bici selezionata		Azione		Azione
Elimina bici	Modifica	Mostra la schermata Bici per la bici selezionata	Usa	Attiva la bici selezionata
Elimina sensore	Annulla	Disattiva i popup	OK	Elimina la bici selezionata
Rolldown Completato Vai su	Annulla	Disattiva i popup	OK	Elimina il sensore selezionato
Elimina punto di riferimento	Annulla	Disattiva i popup	OK	Disattiva i popup
Corsa	Annulla	Disattiva i popup	OK	Inizia lo spostamento verso il punto di riferimento selezionato
Elimina percorso	Annulla	Disattiva i popup	OK	Inizia seguendo il percorso selezionato
Taratura completata	Annulla	Disattiva i popup	OK	Elimina il percorso selezionato
selezionato Sotto	Modifica	Mostra l'utente schermata per l'utente selezionato	Usa	Disattiva i popup
Potenza Sopra	Annulla	Disattiva gli avvisi sulla gamma di potenza. Gli avvisi vengono riattivati e la volta successiva l'unità si attiverà.	OK	Disattiva i popup
Potenza Sotto	Annulla	Disattiva gli avvisi sulla gamma di potenza. Gli avvisi vengono riattivati e la volta successiva l'unità si attiverà.	OK	Disattiva i popup
FC Sopra	Annulla	Disattiva gli avvisi sulla zona di frequenza cardiaca. Gli avvisi vengono riattivati e la volta successiva l'unità si attiverà.	OK	Disattiva i popup
FC	Annulla	Disattiva gli avvisi sulla zona di frequenza cardiaca. Gli avvisi vengono riattivati e la volta successiva l'unità si attiverà.	OK	Disattiva i popup

## Appendice B: FINESTRE VISUALIZZATE

---

Messaggio		Azione		Azione
Calcolare una nuova FC				
Rispetto alla Taratura				
Potenza. 5 min riscaldamento,				
quindi 15 minuti in 5 segmenti, mantenendo una frequenza di pedalata costante	Annulla	Disattiva i popup	OK	Avvia sequenza prove
Prova completata				
precisione = _._				
FTP = ____	Indietro	Riavvia la prova di potenza	Salva	Salva i risultati del test
Taratura fallita			OK	Disattiva i popup
Trasmissione	Annulla	Annulla l'invio di parametri al PowerCal		
Riuscito			OK	Disattiva i popup
Fallito			OK	Disattiva i popup
Svuota memoria				
Svuotare la memoria? Ciò non influenzerà i report.	No	Disattiva i popup	Si	Svuota la mmeoria
Cancella Dati storici				
Cancellare i dati storici? Verranno eliminati Tutti i dati corsa e i report.	No	Disattiva i popup	Si	Cancella i dati storici

## Appedice C: TBD

Categoria	Misura 1	Misura 2	Misura 3
Watt	watt WATT <b>2999</b>	watt medi WATT/MEDT <b>2999</b>	watt max MX WATT <b>2999</b>
Watt/kg	watt /kg W/KG <b>20.0</b>	Potenza/Kg medi W/KG MEDI <b>20.0</b>	Potenza/Kg max W/KG MAX <b>20.0</b>
Zone	Intervallo potenza attuale PWR_ZONE <b>6</b>	Intervallo potenza media PWR_ZONE/MEDIA <b>4.2</b>	zona frequenza cardiaca ZONA_FC <b>3</b>
Potenza di picco	Pot. picco 5 sec. 5_SEC <b>2999</b>	Pot. picco 5 min 5_MIN <b>2999</b>	Pot. picco 20 min 20_MIN <b>2999</b>
Punteggi	Valore di stress da allenamento TSS <b>500.1</b>	potenza normalizzata POT. NORM. <b>2999</b>	intensity factor IF <b>2.000</b>
Lavoro	kilojoule KJ <b>9999</b>	kilojoule/h KJ/ H <b>9999</b>	valore di stress da allenamento TSS <b>9999</b>
GIRI/MIN.	giri/m CAD <b>250</b>	media giri/min CAD MEDIA <b>250</b>	giri/min max MX CAD <b>250</b>
Frequenza cardiaca	Freq. cardiaca FC <b>♥250</b>	freq. card. media FC/MEDIA <b>♥250</b>	freq. card. max MX FC <b>♥250</b>
Velocità	velocità attuale MPH <b>99.9</b>	velocità media MPH/medi <b>99.9</b>	velocità max MX MPH <b>99.9</b>
% pendenza	pendenza attuale % PENDENZA <b>45.0</b>	altitudine attuale ft o m ALTIT. FT <b>29999</b>	salita totale ft o m PIEDI TOTALI <b>99999</b>
VAM	ascesa verticale VAM <b>45.0</b>	altitudine attuale ft o m ALTIT. FT <b>29999</b>	salita totale ft o m PIEDI TOTALI <b>99999</b>
Corsa	timer corsa ORA TEMPO CORSA <b>99:59:59</b>	distanza percorsa MIGLIA <b>99.99</b>	ora del giorno PM <b>12:59</b>

## Appedice C: TBD

Categoria	Misura 1	Misura 2	Misura 3
Intervallo	Intervallo N. <b>99</b>	Tempo intervallo 99:59:59	Intervallo potenza media <b>2999</b>
Bilanciamento pedali	Bilanciamento <b>100%</b>	Bilanc. medio <b>100%</b>	Cadenza <b>250</b>
Uniformità pedalata	Uniformità <b>100%</b>	Uniformità media <b>100%</b>	Cadenza <b>250</b>
Andatura	Andatura MI <b>99,99</b>	Tempo andatura 99:59:59	
Percorsi	Distanza da <b>99,99</b>	Direzione verso <b>99,99</b>	Direzione <b>NSEW</b>
Sprint	6-8 W/KG <b>99</b>	8-10 W/KG <b>99</b>	>10 W/KG <b>99</b>
Cond. atm.	Temp. <b>199</b>	Alba <b>12:59</b>	Tramonto <b>12:59</b>
Allenamento	Segmento residuo <b>99</b>	Tempo residuo 99:59:59	Distanza residua <b>99,99</b>