

CycleOps Joule™ GPS

Guía del usuario



Joule GPS es compatible con cualquier medidor de potencia, sensor de velocidad, sensor de cadencia o sensor de frecuencia cardíaca compatible con ANT+.

© 2012 Saris Cycling Group, Inc.
5253 Verona Road
Madison, WI 53711 (EE. UU.)

Todos los derechos reservados. No se permiten la copia, la fotografía, la reproducción, la traducción, la transmisión electrónica ni el almacenamiento en medios digitales de ninguna parte de esta publicación sin el consentimiento previo por escrito de Saris Cycling Group, Inc.

Marcas registradas

Saris Cycling Group, Inc , CycleOps y el logotipo de CycleOps son marcas comerciales registradas de Saris Cycling Group, Inc. Todos los demás nombres comerciales, de marcas o de productos utilizados en este manual pueden ser marcas comerciales o marcas registradas de sus propietarios respectivos.

Modificaciones

Saris Cycling Group, Inc se reserva el derecho a introducir mejoras y/o actualizaciones en los productos descritos en el presente manual en cualquier momento y sin previo aviso.

Este dispositivo es compatible con el apartado 15 de las normas FFC y con el documento Rss-210 de las normas IC. El funcionamiento está sujeto a estas dos condiciones:

(1) Este dispositivo no debe provocar interferencias peligrosas y (2) debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que pudieran provocar un funcionamiento no deseado. El fabricante no se hace responsable de ninguna interferencia de radio o televisión debida a modificaciones no autorizadas de este equipo. Este tipo de modificaciones podría anular la autorización del usuario para utilizar el equipo.

ÍNDICE

CAPÍTULO

1. INICIO 4

- Desembalaje
- Compatibilidad
- Instalación
- Recarga

2. TABLERO 6

- Descripción general de tableros
- Tablero 1, 2, 3
- Tablero 4: intervalos
- Vista de sesión
- Vista de intervalos
- Tablero 5: mapa GPS
- Rutas
- Puntos de ruta

3. MENÚ 12

- Descripción general del menú
- Sesión
- Historial
- Sensor y emparejamiento
- Formación
- Navegación
- Usuario
- Disp.
- Informes
- Entrenamientos

CAPÍTULO

5. DATOS Y DESCARGAS 15

- Descarga
- PowerAgent

6. PREGUNTAS FRECUENTES Y 15 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

7. PRECAUCIONES..... 16

8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS .. 16

9. GARANTÍA 18

CAPÍTULO 1: INICIO

Gracias por comprar CycleOps Joule GPS. Esta guía de usuario es solo uno de los recursos que le ayudarán a comprender todas las características que Joule GPS pone a su disposición.

Visite www.cycleops.com para:

- Obtener más información acerca de Joule GPS y el sistema de productos CycleOps, incluidos los rodillos de entrenamiento estáticos, las bicicletas de interior, el software y los medidores de potencia
- Registrar todos los productos de CycleOps y activar la garantía
- Ver vídeos de instrucciones
- Suscribirse al boletín de CycleOps Power: la fuente de últimas noticias y actualizaciones técnicas de CycleOps Power

DESEMBALAJE DE JOULE GPS

CONTENIDO DEL PAQUETE:

PIEZA	CANT.
Consola Joule GPS	1
Banda de frecuencia cardíaca (seleccionar modelos)	1
Montura sobre manillar/potencia	1
Montura frontal	1
Juntas anulares de la montura (2 pequeñas, 2 grandes)	4
Cable micro USB	1

COMPATIBILIDAD

Joule GPS es compatible con cualquier medidor de potencia, sensor de velocidad, sensor de cadencia o sensor de frecuencia cardíaca ANT+ o con sensores de combinación de velocidad/cadencia. Además de estos sensores ANT+, Joule GPS también es compatible con:

Bicicleta de interior CycleOps 200Pro
Bicicleta de interior CycleOps 300Pro
CycleOps PowerBeam Pro

CAPÍTULO 1: INICIO

INSTALACIÓN

Instalación del CycleOps Joule GPS

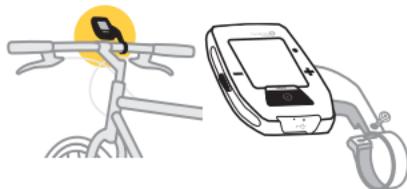
MONTURA SOBRE MANILLAR/POTENCIA



Juntas anulares: entrecruzar bajo la potencia o el manillar y engarzar los ganchos

0

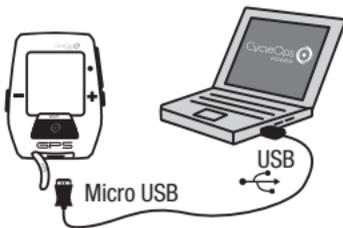
MONTURA FRONTAL EXTERNA



Colocar bridas alrededor de la potencia, introduciéndolas por las ranuras

RECARGA

Joule GPS se alimenta mediante una batería recargable. Para cargar la batería, conéctelo a un ordenador o a un cargador de CA para enchufe de pared (accesorio n.º. 7060 no incluido). La recarga normal de la batería dura aproximadamente unas 20 horas.



CAPÍTULO 2: NAVEGACIÓN

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA NAVEGACIÓN

Hay tres botones en los laterales del Joule GPS y un botón grande debajo de la pantalla.



BOTONES	FUNCIÓN
Botón [INTRO] ●	<ul style="list-style-type: none">* Selecciona elementos en el menú.* Pulsar una vez para desplazarse por los tableros.* Si se mantiene pulsado durante 3 segundos se accede al menú.* Si se mantiene pulsado durante 3 segundos en los menús se accede al tablero.
Botón [MÁS] +	Desplaza "el cuadro de selección" hacia la derecha y abajo. 
Botón [MENOS] -	Desplaza "el cuadro de selección" hacia la izquierda y arriba. 
Botón [INTERVALO] ●	<ul style="list-style-type: none">Pulse para marcar intervalos.* Si se mantiene pulsado durante 3 segundos se accede a la vista de intervalos.* Si se mantiene pulsado durante 3 segundos se accede a la vista de la sesión.

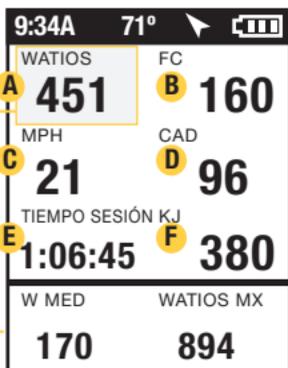
CAPÍTULO 2: NAVEGACIÓN

TABLERO 1

Los tableros muestran distintas medidas que se pueden personalizar con facilidad. Cuando se resalta una medida nueva, la vista detallada cambia para mostrar los datos relacionados.

La medida seleccionada se marca en gris

TABLERO 1



MEDIDA 1

MEDIDA 2

MEDIDA 3

Medida seleccionada

Vistas de detalle

	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3
A	WATIOS	W MED	WATIOS MX
B	FC	FC MED	FC MX
C	MPH	MED MPH	MPH MX
D	CAD	MED CAD	CAD MX
E	TIEMPO SESIÓN	MILLAS	KJ
F	KJ	KJ/H	TSS

Nota: Se pueden personalizar todos los tableros con 3 a 6 ventanas de medidas por tablero eligiendo entre 23 medidas posibles. Consulte la página 16 para ver una lista completa de estas medidas.



• [INTRO]

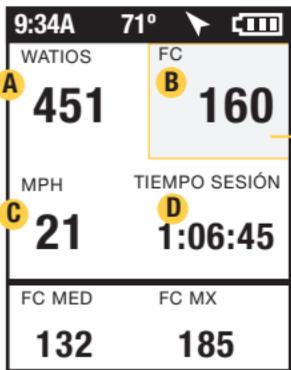
Pulse • [INTRO] para desplazarse por los tableros.

CAPÍTULO 2: NAVEGACIÓN

TABLERO 2

La medida seleccionada se marca en gris

TABLERO 2



MEDIDA 1

2 vistas de detalle

Medida seleccionada

Vistas de detalle

	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3
A	WATIOS	W MED	WATIOS MX
B	FC	FC MED	FC MX
C	MPH	MED MPH	MPH MX
D	TIEMPO SESIÓN	CUENTA REGRESIVA	



• [INTRO]

Pulse • [INTRO] para desplazarse por los tableros.

CAPÍTULO 2: NAVEGACIÓN

TABLERO 3

La medida seleccionada se marca en gris

TABLERO 3



MEDIDA 1

2 vistas de detalle

Medida seleccionada

Vistas de detalle

	MEDIDA 1	MEDIDA 2	MEDIDA 3
A	TIEMPO SESIÓN	MILLAS	KJ
B	VELOCIDAD	MED MPH	WATIOS MX
C	GRADO	PEND. MED	PIES GAN



• [INTRO]

Pulse • [INTRO] para desplazarse por los tableros.

CAPÍTULO 2: INTERVALOS

INTERVALOS

Los intervalos son útiles para visualizar datos de sesión específicos de una sección de la misma, como, por ejemplo, una colina o cualquier otro periodo de alta intensidad.

VISTA DE SESIÓN

9:34A	71°	📶
WATIOS	ZONA POT	
451	5	

SESIÓN COMPLETA

Mantenga pulsado 3 segundos para acceder a la vista de intervalos.

VISTA DE INTERVALOS

Muestra datos del intervalo actual

9:34A	INT 1	📶
WATIOS	ZONA POT	
451	5	

Intervalo 1

Intervalo 2

HASTA 99 INTERVALOS

Mantenga pulsado 3 segundos para volver a la vista de la sesión.

INTERVALOS

La pantalla de intervalos contiene el resumen de intervalos.

Intervalos

Intervalo actual en parte superior

9:34A	71°	📶
Intervalos		
1	170w	0:37:14
Pot. media	380kj	10,70km
Kilojulios totales	2	192w
		221kj
		0:12:32
		4,26km

Si los datos de potencia no están disponibles, se muestran la velocidad y la frecuencia cardíaca.

1	15,2mph	0:12:32
Frecuencia cardíaca media	146	4,26km

Velocidad med

• [INTRO] Pulse • [INTRO] para desplazarse por los tableros.

CAPÍTULO 2: NAVEGACIÓN: MAPA GPS

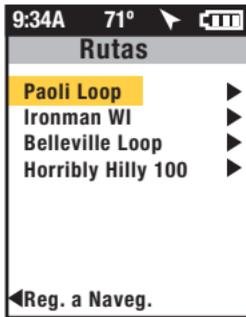
NAVEGACIÓN: RUTAS

DESDE EL TABLERO



• [INTRO]

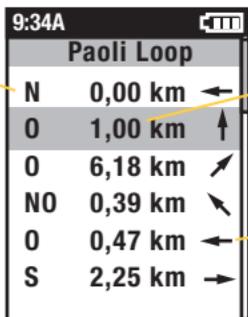
Mantener pulsado 3 segundos



RUTAS

Para elegir una ruta en la pantalla del menú principal, seleccione Navegación, Rutas y, a continuación, seleccione la ruta que le gustaría para la sesión.

Rumbo



Distancia hasta el próximo punto del mapa (giro)

Indicación para el próximo giro



• [INTRO]

Pulse • [INTRO] para desplazarse por el menú.

Se muestra una lista con indicaciones de los momentos en que se debe girar y la distancia hasta el próximo punto del mapa.

CAPÍTULO 3: DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MENÚ Y EMPAREJAMIENTO

MENÚ

Entre en el menú para revisar el historial de sesiones, emparejar sensores, utilizar la función de formación y configurar el dispositivo.

DESDE EL TABLERO



• [INTRO]

Mantener →
pulsado 3 segundos



SESIÓN

Reanudar Sesión Detener y eliminar
Parar y Guard.

HISTORIAL

Últ. Sesión Informe - totales
Selec. Sesión
Informe - Máx

SENSOR

Selec. una Bici
Nueva Bici.

Editar o Usar

Añadir una Bici →

FORMACIÓN

ENTRENAMIENTOS CUENTA REGRESIVA
INTERV. AUTO

NAVEGACIÓN

PUNTOS DE RUTA BRÚJULA

RUTAS

ESTADO GPS

USUARIO

SELEC. USUARIO

AÑAD. USUARIO

Editar o Usar

DISP.

FECHA Y HORA

PANTALLA

MEMORIA

ALTÍMETRO

ACERCA DE JOULE



EMPREJAMIENTO POR PROXIMIDAD
Primero empareja los dispositivos más cercanos al sensor.

Mantenga el Joule a 30 centímetros como mínimo del buje PowerTap cuando haya otros sensores.



EMPREJAMIENTO Se pueden emparejar varias bicicletas con nombres únicos. (p. ej.: Bicicleta de carreras de Juan, Bicicleta de montaña de Juan, etc.).

Nombre

Peso, lb

Sensor Potencia (seleccionar)

Sensor de Cadencia (seleccionar)

Sensor Velocidad (seleccionar)

Sensor Frecuencia Cardíaca (seleccionar)

Sensor UR (seleccionar)

ELIM. BICI

USUARIO Se pueden almacenar distintos usuarios en cada Joule (p. ej.: Juan, Roberto y Raquel pueden compartir el mismo dispositivo con información específica para cada uno).

Nombre

Peso, lb

Altura, pul.

Fecha de Nac.

Género

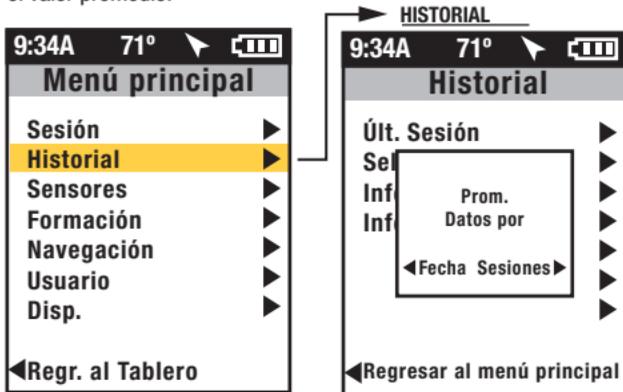
FTP

Zonas de Potencia

Zonas de Frecuencia Cardíaca

CAPÍTULO 4: SELECCIONES DEL MENÚ: HISTORIAL: INFORMES

El Joule GPS muestra los informes de los historiales de la última sesión o de cualquier sesión elegida y los compara con los valores promedio de todas las sesiones o de las 2 semanas, 4 semanas, 8 semanas o los 6 meses o 12 meses anteriores a la sesión elegida. Nota: La sesión seleccionada no se utiliza para obtener el valor promedio.



Los promedio por fecha ofrecen el promedio para un periodo de tiempo completo. Los días del periodo seleccionado en los que no hubiese sesión se tendrían en cuenta con un valor igual a cero.

Los promedios por sesión ofrecen el promedio del total de sesiones para un periodo de tiempo concreto. Si en un periodo de 2 semanas solo hubiese 3 sesiones, el promedio se daría para esas 3 sesiones.

Los informes del **historial de máximos** permiten realizar comparaciones entre los valores máximos logrados en un periodo de tiempo seleccionado y los promedios conseguidos en dicho periodo. Nota: La vista de máximos corresponde a los valores máximos conseguidos para las medidas del informe sobre los valores promedio de dos semanas, cuatro semanas, etc.

INFORMES

9:34A

Resumen

9/20/10 2 Sem.

W		
MED	178	156
MED		
CAD	86	78
MED		
MPH	17,3	16,5
FC		
MED	135	126

INFORME - MÁX

9:34A

Trabajo

WATIOS 2 Sem.

KJ	1802	1802
KJ/H	874	874
TSS	176	176
FI	0,92	0,92

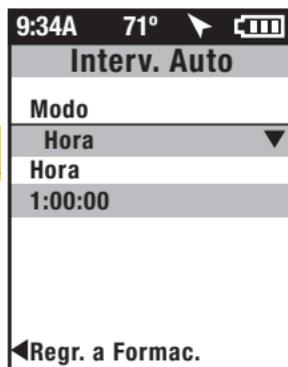
Los informes del **historial de totales** permiten realizar comparaciones entre los totales logrados en un periodo de tiempo seleccionado y los promedios conseguidos en dicho periodo. Nota: La vista de totales corresponde a los valores totales conseguidos para las medidas del informe sobre los valores promedio de dos semanas, cuatro semanas, etc.

CAPÍTULO 4: SELECCIONES DEL MENÚ: FORMACIÓN

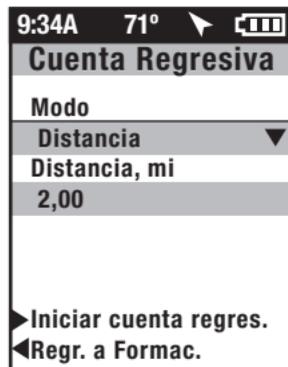
El Joule GPS muestra los entrenamientos por nombre y cuenta con una función de intervalo automático e intervalo de cuenta regresiva.



FORMACIÓN
ENTRENAMIENTOS
INTERV. AUTO
CUENTA REGRESIVA



Interv. Auto: configura el Joule GPS para registrar intervalos de forma automática durante su sesión en función del tiempo, la distancia o la posición del GPS. Cuando se marca un intervalo de posición del GPS se cuenta una vuelta cada vez que se cruza el punto establecido en el GPS.

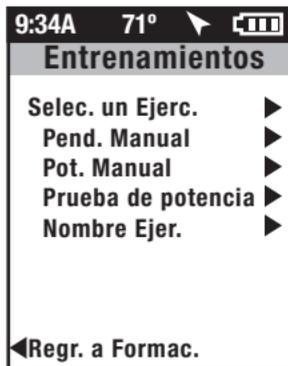


Intervalo de cuenta regresiva: configura el Joule GPS para contar hacia atrás un intervalo en función de la distancia, el tiempo o los kilojulios.

CAPÍTULO 4: SELECCIONES DEL MENÚ: FORMACIÓN: ENTRENAMIENTOS, PowerBeam PRO y 400PRO

Joule GPS es compatible con PowerBeam Pro y 400Pro.

ENTRENAMIENTOS



Este menú presenta todos los entrenamientos almacenados en el dispositivo. Cuando el usuario selecciona un entrenamiento, se inicia ese entrenamiento.

Pendiente objetivo

Zona de potencia

Potencia objetivo

Rango de potencia

PEND. OBJ.	WATIOS
5,0%	451
Actual 5,0%	0,40 km
1 4	1,98 km
2 250 W	0:08:30
3 150-175 W	0:08:30

El menú ENTRENAMIENTO permite importar un entrenamiento desde PowerAgent en función de la pendiente objetivo, la potencia objetivo, el rango de potencia o la zona de potencia. Cada segmento puede basarse en la distancia o el tiempo.

Nota: Pend. Manual y Pot. Manual solo se muestran si el dispositivo está emparejado a PowerBeam Pro.

Seleccione el modo de pendiente manual para el modo de pendiente objetivo.

Seleccione el modo de potencia manual para el modo de potencia objetivo.

Cuando selecciona Pend. Manual o Pot. Manual, el dispositivo asume el control del PowerBeam Pro emparejado sin una rutina de entrenamiento. Debe controlar la resistencia a través de los botones del dispositivo.

PENDIENTE	WATIOS
5,0%	451

+ Aumento de la pendiente o potencia objetivo

- Disminución de la pendiente o potencia objetivo

CAPÍTULO 5: MENÚ DEL DISPOSITIVO



DISP.

FECHA Y HORA

PANTALLA

MEMORIA

ALTÍMETRO

ACERCA DE JOULE

Configura la hora automáticamente a partir del GPS



DISP.

FECHA Y HORA

PANTALLA

MEMORIA

ALTÍMETRO

ACERCA DE JOULE

ENTRADA
DE LA PANTALLA

OPCIÓN EN LA ENTRADA

Tablero	Cambio del número de ventanas de medidas y de medidas individuales dentro de cada tablero
Mostrar Mapa	Si/No
Editar	Cambio de las medidas que se muestran en el tablero del GPS
Nivel de Luz Fondo	0-5
Luz de Fondo Intelig.	Si/No. Si Luz de Fondo Intelig. está activado, la luz de fondo estará encendida continuamente al nivel indicado entre el atardecer y el amanecer, siempre que el dispositivo esté encendido. La localización por GPS se utiliza para determinar a qué hora tendrán lugar el amanecer y el atardecer. La luz de fondo funciona normalmente pulsando el botón correspondiente entre el amanecer y el atardecer.
Contraste	0-5
Tiempo esp. Luz Fondo	Nunca, 10 s - 1 min. y Siempre
Tiempo de Susp.	3, 5, 10 min: la pantalla entra en el modo de suspensión después del periodo de inactividad establecido
Idioma	English, Deutsch, Français, Italiano, Español, Nederlands
Unidades	Imperial o métrico

CAPÍTULO 5: MENÚ DEL DISPOSITIVO

DISP.

FECHA Y HORA

PANTALLA

MEMORIA

ALTÍMETRO

ACERCA DE JOULE

ENTRADA
DE LA PANTALLA OPCIÓN EN LA ENTRADA

Control Reg.	Velocidad/FC
Fin Tiempo Sesión	15, 30, 60, 90 min, Nunca
Odómetro	Establecer en cualquier número
Rest Odómetro	Restablece el odómetro, el tiempo de funcionamiento y los kilojulios a cero.
Memoria Restante	Muestra la cantidad de memoria libre en el dispositivo.
Eliminar Mem. Sesión	Borra las sesiones guardadas en el dispositivo desde la última descarga. No afecta a los informes del historial.
Borrar historial	Borra todos los datos de las sesiones registradas del dispositivo.

DISP.

FECHA Y HORA

PANTALLA

MEMORIA

ALTÍMETRO

ACERCA DE JOULE

DISP.

FECHA Y HORA

PANTALLA

MEMORIA

ALTÍMETRO

ACERCA DE JOULE

9:34A 71°  

Altitud

Altitud Actual
1030

Altitud en Origen
830

► Use Altitud Local

◀ Reg. a Dispos.

Configure y seleccione Use Altitud Local para calcular y utilizar la compensación por altitud a fin de obtener unas lecturas del sensor barométrico más precisas.

9:34A 71°  

Acerca de Joule

Versión del Firmware
17.023

Diseñado en
Madison, WI by
Saris Cycling Group
800-783-7257

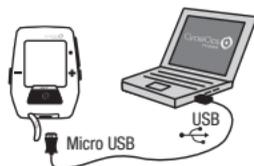
◀ Reg. a Dispos.

Versión del
firmware

CAPÍTULO 6: DATOS Y DESCARGAS

DESCARGAR

Para seguir configurando el Joule GPS y personalizar los tableros, se debe instalar el software PowerAgent, que se puede descargar en www.cycleops.com/poweragent. PowerAgent también permite descargar y analizar los datos de sus sesiones.



CAPÍTULO 7: PREGUNTAS FRECUENTES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PREGUNTAS FRECUENTES

Para ver las preguntas frecuentes y la solución de problemas actualizadas, puede visitar la sección de atención al cliente de nuestro sitio web: www.cycleops.com.

CAPÍTULO 8: PRECAUCIONES IMPORTANTES

Mantenga la vista sobre la carretera. No atienda excesivamente a la pantalla.

Le recomendamos que se familiarice con las funciones de la consola mientras está detenido.

La consola y la banda pectoral son resistentes al agua, pero no herméticas. Evite un contacto prolongado con el agua y no coloque deliberadamente el dispositivo bajo el agua ni bajo pulverizadores de agua de alta presión.

Evite limpiar la unidad directamente con disolventes. No utilice disolventes para limpiar las piezas.

Si no se respetan estas precauciones se podría producir una avería prematura o el funcionamiento incorrecto de la unidad y podría anularse la garantía.

CAPÍTULO 9: CARACTERÍSTICAS Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DEL JOULE GPS

CARACTERÍSTICAS DEL JOULE GPS

3 tableros personalizables

Altitud

Indicador del nivel de la batería (sensores, Joule GPS)

Cadencia (actual, promedio y máxima)

Rumbo actual

Distancia restante del entrenamiento

Distancia hasta el siguiente punto de la ruta

Distancia al compañero de sesión

Rumbo hacia el siguiente punto de la ruta

Frecuencia cardíaca (actual, promedio y máxima)

Zona de frecuencia cardíaca

Factor de intensidad

Pantalla de resumen de intervalos

Kilojulios

Kilojulios por hora

Potencia normalizada

Potencia máxima (5 segundos, 5 minutos, 20 minutos)

Balance de pedal (actual, promedio)

Pendiente en porcentaje (actual, promedio)

Potencia (actual, promedio y máxima)

Zona de potencia (actual, promedio)

Distancia recorrida en la sesión

Tiempo de sesión

Velocidad (actual, promedio y máxima)

Recuento de subidas de tensión (W/kg)

Temperatura

Hora del día

Tiempo restante del entrenamiento

Tiempo hasta el compañero de sesión

Ascenso total

Kilojulios totales

Cuantificación de la carga de entrenamiento

VAM

Vatios por kilogramo (actuales, promedio y máximos)

CAPÍTULO 9: CARACTERÍSTICAS Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DEL JOULE GPS

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DEL JOULE GPS

Compatible con ANT+	Sí
Altimetro barométrico	Sí
Batería	Recargable
Duración de la batería	20 horas
Tamaño de la pantalla	40 L x 30 A (mm)
Tipo de pantalla	Matriz de puntos (128 x 160)
Cable de descarga	Micro USB
Botón de intervalos	Sí
Tipo de montura	Potencia/manillar, frontal
Temperatura de funcionamiento	Entre -18 °C y 40 °C
Historial de sesiones	1 año
Memoria de sesiones	80 horas
Dimensiones de la unidad	78 L x 53 A x 26 P (mm)
Resistente al agua	Sí, IPX 7
Peso	70 gramos

CAPÍTULO 10: Garantía

GARANTÍA

En caso de necesitar el servicio ofrecido por la garantía, es posible que se le solicite el recibo de compra original.

El comprador original de Joule cuenta con la garantía de que el dispositivo no tiene defectos en los materiales ni en la mano de obra. La cobertura de la garantía solo es válida para el comprador original y será necesario un comprobante de compra.

• Componentes electrónicos:

- 1 año
- 2 años (Europa)

ESTA GARANTÍA NO CUBRE:

- El desgaste normal debido al uso.
- Los daños, las averías o las pérdidas provocados por accidente, uso incorrecto, negligencia, abuso, montaje incorrecto, mantenimiento inadecuado o incumplimiento de las instrucciones o advertencias de esta Guía del usuario.
- El uso de los productos en un entorno o de una manera para los que no fueron diseñados.

LIMITACIONES

Las garantías mencionadas sustituyen y excluyen a cualesquiera otras garantías no establecidas expresamente en el presente documento, tanto expresas como tácitas en virtud de ley o por cualquier otro medio, incluidas, entre otras, las garantías de comercialización o de adecuación a un propósito particular. Bajo ninguna circunstancia será responsable Saris Cycling Group de daños, pérdidas o gastos imprevistos o derivados en relación a sus productos. La responsabilidad de Saris Cycling Group se limita expresamente a la sustitución de los productos que no cumplan esta garantía o, si Saris Cycling Group lo estima conveniente, al pago de una parte del precio de compra del producto en cuestión. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de garantías implícitas o de daños derivados o imprevistos. Por tanto, es posible que las limitaciones y exclusiones precedentes no le afecten.

PROCEDIMIENTOS

El servicio recogido en la garantía será ofrecido por Saris Cycling Group o un distribuidor autorizado de Saris Cycling Group. El comprador original debe proporcionar un comprobante de compra. Los gastos de las llamadas por el servicio y el transporte hacia y desde el distribuidor autorizado de Saris Cycling Group corren por cuenta del comprador.

- Saris Cycling Group tendrá la opción de reparar o sustituir los productos que requieran el servicio incluido en la garantía.
- Saris Cycling Group sustituirá cualquier unidad estructuralmente defectuosa por una unidad nueva o por una unidad de igual valor.
- En caso de que un producto no se pueda reparar, Saris Cycling Group ofrecerá un crédito limitado para otro producto CycleOps de igual valor o superior.

Apéndice A: DEFINICIONES DE LAS MEDIDAS

Definiciones del informe

Informe de resumen

Tiempo Sesión

El tiempo de sesión se define como la cantidad de tiempo en movimiento. Nota: Se puede incluir el tiempo detenido si se cambia la configuración del modo de Joule de control del registro de la velocidad a control del registro de frecuencia cardíaca.

MI/KM

Longitud de la sesión de inicio a fin medida en kilómetros o millas.

KJ

1. 1000 julios. 2. Unidad de energía equivalente al trabajo realizado por una fuerza de 1000 N que actúa durante una distancia de 1 metro. 3. Medida de energía mecánica o energía liberada cuando se aplica una fuerza a un objeto o cuerpo. 4. Unidad común utilizada para expresar el volumen total o trabajo realizado durante una rutina de entrenamiento, sesión o ejercicio dado. 5. Unidad o medida utilizada para expresar la carga de entrenamiento total. 6. Potencia media en vatios multiplicada por el tiempo en segundos y dividida por 1000.

TEMP C/F

Temperatura actual medida por el sensor interno del Joule.

W MED

1. Potencia media durante una sesión. 2. Unidad común utilizada por los ciclistas para expresar el esfuerzo o la intensidad. Nota: El cálculo de valores medios puede incluir ceros (el tiempo sin pedalear o sin potencia) o no dependiendo de cómo haya configurado el dispositivo Joule. De forma predeterminada se incluyen los ceros. Las medias de 2 semanas o 4 semanas se ponderan en función del tiempo durante el período seleccionado.

MED CAD

Promedio de las revoluciones por minuto del pedal durante una sesión. Nota: El cálculo de valores medios puede incluir ceros (el tiempo sin pedalear o sin potencia) o no dependiendo de cómo haya configurado el dispositivo Joule. De forma predeterminada se incluyen los ceros. Para promedios de rodamiento de 2 semanas o 4 semanas, se utiliza una media ponderada del tiempo en los períodos seleccionables.

MED MPH/KM/H

Velocidad media en millas por hora o kilómetros por hora durante una sesión.

FC MED

Frecuencia cardíaca media en latidos por minuto durante una sesión. Nota: Para promedios de rodamiento de 2 semanas o 4 semanas, se utiliza una media ponderada del tiempo en los períodos seleccionables.

Apéndice A: DEFINICIONES DE LAS MEDIDAS

Definiciones del informe

Informe de detalles de potencia

W MED

1. Potencia media durante una sesión. 2. Unidad común utilizada por los ciclistas para expresar el esfuerzo o la intensidad. Nota: El cálculo de valores medios puede incluir ceros (el tiempo sin pedalear o sin potencia) o no dependiendo de cómo haya configurado el dispositivo Joule. De forma predeterminada se incluyen los ceros. Para promedios de rodamiento de 2 semanas o 4 semanas, se utiliza una media ponderada del tiempo en los periodos seleccionables.

WATIOS MX

Potencia máxima en vatios durante una sesión. Nota: Para promedios de rodamiento de 2 semanas o 4 semanas, se utiliza una media ponderada del tiempo en los periodos seleccionables.

CERO VATIOS

Tiempo de sesión acumulado con potencia igual a cero expresado en minutos absolutos o como porcentaje del tiempo total de la sesión.

POT NORMAL

Estimación desarrollada por Training Peaks de la potencia que podría haber mantenido con el mismo "gasto" físico si el valor de potencia hubiera sido perfectamente constante.

W/KG MED

Potencia media en vatios dividida por el peso del usuario en kg durante una sesión.

W/KG MX

Potencia máxima en vatios dividida por el peso del usuario en kg durante una sesión.

Apéndice A: DEFINICIONES DE LAS MEDIDAS

Definiciones del informe

Informe de trabajo e informe de potencia máxima

KJ

1. 1000 julios. 2. Unidad de energía equivalente al trabajo realizado por una fuerza de 1000 N que actúa durante una distancia de 1 metro. 3. Medida de energía mecánica o energía liberada cuando se aplica una fuerza a un objeto o cuerpo. 4. Unidad común utilizada para expresar el volumen total o trabajo realizado durante una rutina de entrenamiento, sesión o ejercicio dado. 5. Unidad o medida utilizada para expresar la carga de entrenamiento total. 6. Potencia media en vatios multiplicada por el tiempo en segundos dividida por 1000.

KJ/H

Promedio de kJ por hora durante una sesión.

TSS

Cuantificación de la carga de entrenamiento (TSS) que estima la cantidad total de glucógeno consumida durante una sesión.

FI

Proporción entre la potencia normalizada y la potencia umbral. Joule utiliza el punto medio entre la zona umbral (zona 3) y la zona de ritmo de competición (zona 4) como valor de potencia umbral.

Potencia Máxima

Valor de potencia media más elevado que se pudo mantener durante un periodo de tiempo especificado. 2. Para la mayoría de las personas una potencia máxima sostenible o un valor de potencia máximo que dure de 4 a 8 minutos equivale a una intensidad que provoca su valor VO2 máximo, o máxima capacidad de consumir oxígeno. 3. Para la mayoría de las personas una potencia máxima sostenible que dure de 20 a 40 minutos equivale a una intensidad que hace que se alcance su umbral de lactato o un valor de lactato en la sangre de 2 a 3 mM por encima del valor base de lactato en sangre. 4. Para la mayoría de las personas una potencia máxima sostenible que dure de 40 minutos a 2 horas equivale a una intensidad que hace que se alcance su umbral de lactato o un valor de lactato en la sangre de 1 mM por encima del nivel base de lactato en sangre. 5. En ciclismo, la potencia máxima sostenible para una duración dada es análoga al rendimiento óptimo durante un tiempo dado. Por ejemplo, un corredor podría tener una mejor marca personal de 5 minutos en una carrera de una milla y de 35 minutos en una carrera de 10 km, mientras que un ciclista podría tener una mejor marca personal o potencia máxima sostenible de 400 vatios para 5 minutos y de 340 vatios para 35 minutos.

Apéndice A: DEFINICIONES DE LAS MEDIDAS

Definiciones del informe

Informe de tiempo en zonas

Zonas de entrenamiento

1. Intervalos o categorías discretas específicos de un sistema fisiológico o de energía particular. Desde esfuerzos máximos breves a esfuerzos máximos prolongados, estos sistemas de energía abarcan de forma continua desde los recorridos metabólicos anaeróbicos hasta los aeróbicos. Entre los puntos de referencia común para este intervalo continuo se incluye la potencia en el umbral de lactato y la potencia en el VO₂ (consumo de oxígeno) máximo.

Zona de recuperación (Zona 1)

1. Intensidad de ejercicio baja donde existe una tensión o esfuerzo mínimo en el cuerpo. 2. En una clasificación de 1 a 10 en la escala de esfuerzo percibido, la zona de recuperación corresponde a un valor de 1 a 2 o de "muy bajo" a "bajo". 3. En una clasificación de 6 a 20 en la escala de esfuerzo percibido, la zona de recuperación corresponde a un valor de 6 a 10 o de "extremadamente bajo" a "muy bajo". 4. Intensidad de ejercicio que depende exclusivamente del metabolismo aeróbico, principalmente de grasas. 5. Intensidad de ejercicio que se puede mantener durante un periodo de tiempo indefinido.

Zona de resistencia (Zona 2)

1. Intensidad de ejercicio moderado donde se produce cierta tensión o esfuerzo en el cuerpo. 2. En una clasificación de 1 a 10 en la escala de esfuerzo percibido, corresponde a una intensidad de 3 a 4 o de "moderada" a "ligeramente alto". 3. En una clasificación de 6 a 20 en la escala de esfuerzo percibido, corresponde a una intensidad de 10 a 13, o "medianamente bajo" a "relativamente alto". 4. Intensidad de ejercicio que depende del metabolismo aeróbico tanto de grasas como de carbohidratos. 5. Intensidad de ejercicio que se puede mantener mientras que se suministre al atleta un aporte de carbohidratos (p. ej., si se le permite comer).

Zona de umbral de lactato (LT) (Zona 3)

1. Zona de gran intensidad marcada por un acusado aumento del ritmo de respiración. 2. En una clasificación de 1 a 10 en la escala de esfuerzo percibido, corresponde a una intensidad de 5 a 7, o de "alto" a "muy alto". 3. En una clasificación de 6 a 20 en la escala de esfuerzo percibido, corresponde a una intensidad de 13 a 16, o de "bastante alto" a "muy alto". 4. Intervalo de intensidad de ejercicio que va desde una ligera inflexión o aumento del nivel de lactato en sangre respecto a la línea de referencia en reposo hasta una intensidad correspondiente a un nivel de lactato en sangre de 2 a 3 mM sobre la línea de referencia en reposo. 5. Límite entre el metabolismo aeróbico y una combinación de metabolismo aeróbico y anaeróbico. 6. Intensidad de ejercicio que se puede mantener durante un periodo de 40 minutos a 2 horas dependiendo de la disponibilidad del glucógeno o de los carbohidratos almacenados en el cuerpo.

Apéndice A: DEFINICIONES DE LAS MEDIDAS

Definiciones del informe

Informe de tiempo en zonas (continuación)

Zona de ritmo de carrera (Zona 4)

1. Zona de intensidad elevada o extremadamente dura. 2. En una clasificación de 1 a 10 en la escala de esfuerzo percibido, corresponde a una intensidad de 7 a 8, o de "muy alto" a "extremadamente alto". 3. En una clasificación de 6 a 20 en la escala de esfuerzo percibido, corresponde a una intensidad de 16 a 18, o de "muy alto" a "extremadamente alto". 4. Intensidad de ejercicio que depende fundamentalmente del metabolismo aeróbico y anaeróbico de los carbohidratos. 5. Intensidad de ejercicio elevada que se puede mantener durante un período de 10 a 30 minutos.

Zona máxima (Zona 5)

1. Zona de intensidad elevada o máxima. 2. En una clasificación de 1 a 10 en la escala de esfuerzo percibido, corresponde a una intensidad de 9 a 10, o "extremadamente alto" a "máximo". 3. En una clasificación de 6 a 20 en la escala de esfuerzo percibido, corresponde a una intensidad de 18 a 20, o "extremadamente alto" a "máximo". 4. Intensidad de ejercicio que provoca que el cuerpo alcance su máxima capacidad de consumo de oxígeno (es decir, una intensidad de ejercicio que desencadena unos valores VO2 máx.). 5. Esfuerzo supremo o máximo que se puede mantener entre 2 y 8 minutos o, en promedio, durante 4 minutos.

Zona supramáxima (Zona 6)

1. Esfuerzo máximo muy breve que supera el valor de potencia asociado al valor VO2 máximo o la zona máxima de una persona.
2. Intensidad de ejercicio que depende casi enteramente del metabolismo anaeróbico de ATP, fosfágenos y carbohidratos almacenados.
3. Esfuerzo máximo que dura entre 1 segundo y 2 minutos.

Apéndice A: DEFINICIONES DE LAS MEDIDAS

Definiciones del informe

Informe de ascensos y subidas de tensión

M GANAD/PIES GAN

Distancia vertical total expresada en pies o en metros que se ha recorrido o ascendido durante una distancia dada.

% PEND. MED

Distancia ascendida o aumento en vertical dividido por la distancia horizontal recorrida y multiplicado por 100 (ascenso ÷ recorrido x 100).

M/PIES PERDIDOS

Distancia vertical total expresada en pies o en metros que se ha descendido durante una distancia dada.

VAM

1. Velocidad de ascenso en vertical expresada en metros por hora. Nota: Con una pendiente del 8%, una velocidad de ascenso de 1800 metros por hora requiere una potencia de 6,3 vatios por kg y se considera el límite superior de velocidad de ascenso en ciclistas profesionales.

Subidas de tensión

Una subida de tensión es una aceleración breve y repentina que dura como mínimo 3 segundos dentro de una zona particular de W/kg. El valor se muestra sencillamente como el número de veces que esto ocurre en cada zona de W/kg. Una vez que se ha registrado una subida de tensión en una zona de W/kg, el valor de W/kg debe caer al menos 0,1 W/kg por debajo del valor mínimo de la zona antes de que otro aumento positivo del valor en dicha zona se considere una nueva subida de tensión.

Apéndice B: VENTANAS EMERGENTES

Esta sección describe los distintos mensajes emergentes que podrá ver en el dispositivo.

Mensaje		Acción		Acción
MEMORIA LLENO			OK	Cierra la ventana emergente.
SEÑAL PERDIDA	ENCONT.	Inicia una búsqueda inmediata.	OK	Desactiva la búsqueda del sensor específico hasta que el dispositivo entra en suspensión.
GPS SENSOR DISP.				
BAJA BATERÍA			OK	Cierra la ventana emergente.
GPS SEÑAL PERDIDA			OK	Cierra la ventana emergente.
Entrenamiento Completo	REINICIAR	Reinicia el entrenamiento.	OK	Cierra la ventana emergente.
VELOCIDAD SUBIR			OK	Cierra la ventana emergente (la ventana emergente se cierra automáticamente al alcanzar la velocidad mínima).
LENTO BAJAR			OK	Cierra la ventana emergente (la ventana emergente se cierra automáticamente al alcanzar la velocidad máxima).
PowerBeam detectado				
GPS Off			OK	Cierra la ventana emergente.
¿Está usted montando en el interior?	No	Sigue buscando el GPS.	Sí	Desactiva el GPS.
GPS Off			OK	Cierra la ventana emergente.
GPS NO ADQUIRIDO				
¿Apagar GPS?	No	Sigue buscando el GPS.	Sí	Desactiva el GPS.
Punto de ruta	Mapa	Muestra la pantalla del mapa.	OK	Cierra la ventana emergente.
Fuera de curso				
Advertencia	Mapa	Muestra la pantalla del mapa.	OK	Cierra la ventana emergente.
Curso Encontrado			OK	Cierra la ventana emergente.

Apéndice B: VENTANAS EMERGENTES

Mensaje Bici		Acción		Acción
Seleccionado	Editar	Muestra la pantalla de la bici para la bici seleccionada.	Usar	Activa la bici seleccionada.
Elim. Bici	Cancelar	Cierra la ventana emergente.	OK	Elimina la bici seleccionada.
Eliminar Sensor	Cancelar	Cierra la ventana emergente.	OK	Elimina el sensor seleccionado.
Lanzar Completo			OK	Cierra la ventana emergente.
Navegar A	Cancelar	Cierra la ventana emergente.	OK	Empieza a ir hacia el punto de ruta seleccionado.
Elim. Punto De Ruta	Cancelar	Cierra la ventana emergente.	OK	Elimina el punto de ruta seleccionado.
Sesión	Cancelar	Cierra la ventana emergente.	OK	Empieza a seguir la ruta seleccionada.
Elim. Ruta	Cancelar	Cierra la ventana emergente.	OK	Elimina la ruta seleccionada.
Calibración Completo			OK	Cierra la ventana emergente.
Seleccionado Abajo	Editar	Muestra la pantalla de usuario para el usuario seleccionado.	Usar	Activa el usuario seleccionado.
Pot Arriba	Cancelar	Desactiva los avisos de la zona de potencia. Los avisos vuelven a activarse la próxima vez que se inicia la unidad.	OK	Cierra la ventana emergente.
Pot Abajo	Cancelar	Desactiva los avisos de la zona de potencia. Los avisos vuelven a activarse la próxima vez que se inicia la unidad.	OK	Cierra la ventana emergente.
Ritmo card. Arriba	Cancelar	Desactiva los avisos de la zona de frecuencia cardíaca. Los avisos vuelven a activarse la próxima vez que se inicia la unidad.	OK	Cierra la ventana emergente.
Ritmo card.	Cancelar	Desactiva los avisos de la zona de frecuencia cardíaca. Los avisos vuelven a activarse la próxima vez que se inicia la unidad.	OK	Cierra la ventana emergente.

Apéndice B: VENTANAS EMERGENTES

Mensaje		Acción		Acción
Calcular una HR nueva calibración de potencia. 5 minutos de calentamiento, y luego 15 minutos en 5 segmentos, manteniendo la cadencia constante	Cancelar	Cierra la ventana emergente.	OK	Inicia la secuencia de la prueba.
<hr/>				
Análisis completo				
precisión = ___ FTP = ___	Volver	Vuelve a comenzar la prueba de potencia.	Guardar	Guarda los resultados de la prueba.
<hr/>				
Calibración Sin éxito			OK	Cierra la ventana emergente.
Enviando	Cancelar	Cancela el envío de parámetros al PowerCal.		
<hr/>				
Éxito			OK	Cierra la ventana emergente.
Error			OK	Cierra la ventana emergente.
<hr/>				
Elim. Memoria ¿Está seguro? Esto no afectará ningún informe.	No	Cierra la ventana emergente.	Sí	Borra la memoria.
<hr/>				
Borrar historial ¿Seguro? Esto eliminará todos los datos de las sesiones y los informes.	No	Cierra la ventana emergente.	Sí	Borra el historial.
<hr/>				

Apéndice C: TBD

Categoría	Medida 1	Medida 2	Medida 3
Vatios	Vatios WATIOS 2999	Vatios promedio W/MED 2999	Vatios máximos WATIOS MX 2999
Vatios/kg	Vatios/kg W/KG 20,0	Vatios promedio/kg W/KG MED 20,0	Vatios/kg máximos W/KG MX 20,0
Zonas	Zona de potencia actual ZONA POT 6	Zona de potencia media MED.ZONA POT 4,2	Zona de frecuencia cardíaca ZONA FC ♥ 3
Potencia máxima	Potencia máx. 5 s 5 S 2999	Potencia máx. 5 min. 5 MIN 2999	Potencia máx. 20 min. 20 MIN 2999
Partituras	Cuantificación carga entrenamiento TSS 500,1	Potencia normalizada POT NORMAL 2999	Factor de intensidad FI 2,000
Trabajo	Kilojulios KJ 9999	Kilojulios/hora KJ/H 9999	Cuantificación carga entrenamiento TSS 9999
RPM	Rpm CAD 250	Rpm promedio MED.CAD 250	Rpm máximas CAD MX 250
Frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca FC ♥250	Frecuencia cardíaca media FC MED ♥250	Frecuencia cardíaca máx. FC MX ♥250
Velocidad	Velocidad actual MPH 99,9	Velocidad media MED.MPH 99,9	Velocidad máxima MPH MX 99,9
Pendiente (%)	Pendiente actual % PENDIENTE 45,0	Altitud actual (pies o metros) ALTITUD PIES 29 999	Ascenso total (pies o metros) PIES GAN 9999
VAM	Subida vertical VAM 45,0	Altitud actual (pies o metros) ALTITUD PIES 29 999	Ascenso total (pies o metros) PIES GAN 9999
Sesión	Tiempo de sesión TIEMPO SESIÓN H 99:59:59	Distancia recorrida en la sesión MILLAS 99,99	Hora del día RELOJ FM 12:59

Apéndice C: TBD

Categoría	Medida 1	Medida 2	Medida 3
Intervalo	Intervalo n.º	Tiempo de intervalo	Potencia media del intervalo
	99	99:59:59	2999
Equilibrio del pedaleo	Balance	Balance promedio	Cadencia
	100%	100%	250
Fluidez del pedaleo	Fluidez	Fluidez media	Cadencia
	100%	100%	250
Entrenador	Entrenador MI	Tiempo del entrenador	
	99,99	99:59:59	
Rutas	Distancia a	Rumbo a	Orientación
	99,99	99,99	NSEO
Subidas de tensión	6-8 W/KG	8-10 W/KG	>10 W/KG
	99	99	99
Clima	Temp.	Amanecer	Atardecer
	199	12:59	12:59
Entrenamiento	Segmento que falta	Tiempo restante	Distancia restante
	99	99:59:59	99,99