PROGRAM FOR 2024 NASSTAND BIKE EVENT

Lørdag den 26. oktober kl. 10:00 cykler vi i 10 timer i den gode sags tjeneste! Første rytter bedes være klar ved cyklen kl. 09.45. Dørene åbnes kl. 09:00, så kom i god tid og find din cykel.

Ved ankomst opfordrer vi til at tjekke, at cykelsko matcher pedaler på cyklen. Der vil være begrænset mulighed for at låne sko, hvis du ikke selv har. Der sidder look pedaler på alle cykler.

Vi glæder os meget til at byde jer velkommen til 10 timers biking til fordel for Svovlstikkerne i Arena Næstved.

Følgende er inkluderet i prisen:

- » 2 måltider mad
- » Kaffe og kage
- » Sportsdrik
- » Frugt og grønt
- » 16 fantastiske instruktører
- » Masser af frivilligt personale til at servicere jer

Undervejs på dagen er der mulighed for at deltage i lotteriet. Der er mange flotte gevinster takket være vores sponsorer.

Om cyklerne

Alle cykler er helt nye BodyBikes, udlånt af Fitness Engros. Vi anbefaler at du henter appen BODY BIKE Indoor Cycling inden eventet. Appen giver mulighed for at få alle de tal og info du har brug for hele dagen. Der vil blive taget billeder løbende på dagen, som bl.a. vil blive delt på Facebook. Ønsker du at udeblive fra disse billeder, meddel det venligst til fotografen.







Oversigt over timer og instruktører:

kl. 10–11	Hans Klarsø og Nanna Vestergaard Madsen
kl. 11–12	Anja Blicher og Stine Liva Groth
kl. 12–13	Henrik Ringgaard
kl. 13–14	Michala Søgård Simonsen og Judit Bodal Houkjær
kl. 14–15	Jan Frederiksen og Camilla Juul Jacobsen
kl. 15–16	Lene Johansen
kl. 16–17	Jens Eriksen og Kenneth Ov
kl. 17–18	Christian Busborg Mentzoni
kl. 18–19	Rikke Adamsen Jonassen Kirkegaard og Clara Simonsen
kl. 19–20	Le Grade Finale: Kim Lahn Lindgaard

Alle timer varer mellem 45 og 50 minutter, bortset fra den sidste finaletime som varer 60 minutter. Alle timer starter af hensyn til programmet præcis kl. hel. Efter hver time vil der være 10 min. pause til deltager- og instruktørskifte, servering af frugt og måske et par overraskelser.

Vigtigt: efter hver time skal cykel tørres af. Der vil være klude til dette i salen.

Husk selv at rydde op omkring jeres cykel under hele arrangementet! Udstrækning mm. foregår af hensyn til næste time væk fra cyklerne. Husk, at alle instruktører er frivillige, at flere af dem kommer langvejsfra, og at de er meget forskellige. Fælles for alle er, at de gør en kæmpe indsats for at vi får en fest. Så ros dem og giv dem et klap på skulderen hvis du synes om timen, og vær med til at skabe en god stemning – det smitter!

Sidst men ikke mindst: Nyd dagen! Vi har gør alt for at I får den bedst mulige oplevelse! Det er vigtigt, at vi alle får det sjovt.

ET STORT TAK TIL ALLE VORES SPONSORER



TRAIN **SMART** WITH THE BODY BIKE® **INDOOR CYCLING** APP

Available on the iPhone App Store

≽ Google Play

QUICK GUIDE

BODY BIKE SMART



WORKOUT SKÆRMEN

1. Aktivér Bluetooth på din telefon og åbn din BODY BIKE[®] Indoor Cycling applikation.

2. Begynd at træde i pedalerne. Lyset på SMART Charge USB-porten vil blinke blåt, når cyklen er klar til at forbindes.



3. Tap 'Connect devices'. Nummeret på din cykle vises på listen over tilgængelige enheder. Hvis du anvender et Bluetooth pulsbælte, vil dette også vises i listen. Tap og forbind dine enheder i listen og tryk BACK. Lyset på cyklen vil lyse konstant blåt nu.

4. Tap 'Start workout' i menuen, og du lander på Workout skærmen. Du kan også vælge at indtaste din personlige information og tilpasse app'en.

5. Workout skærmen viser nu dine træningsdata. Når du trykker på Play, starter uret og app'en gemmer dine data.



Din puls vises i den ydre cirkel, kadence i den indre cirkel, og i midten kan man vælge mellem watt (W), %MHR eller %FTP. Skift ved at tappe indenfor cirklerne. Farven i midten følger træningszonerne og data. Visning af den absolutte watt (W) er altid hvid. Hvis et pulsbælte ikke er tilsluttet, vil denne visning også forblive hvid.

TILPAS DIN APP

COLOUR SKINS

Vælg din favorit blandt 4 forskellige farverkombinationer i menuen > app settings.

TILPASNING AF GRAF

Tilpas grafer. Justér efter dit eget fitness niveau.

Indekset bør stemme overens med dit træningsniveau for at give dig det bedste visuelle resultat. Hvis det er sat for højt, vil grafen vises i bunden. Hvis det er sat for lavt, vil grafen ikke være synlig på skærmen.





∎

0:33

Start eller stop tiden og med at gemme dine data. Ikonet til venstre indikerer, hvilken type data, der vises i grafen forneden. Skift mellem forskellige data ved at tappe et tilfældigt sted i bunden af skærmen.

Baren viser gennemsnittet eller et samlet resultat af den valgte data. Den aktuelle værdi vises til venstre.

Grafen viser den aktuelle værdi af den valgte data

Farven og placeringen af puls- og wattsymbolerne indikerer intensitetsniveauet baseret på info indtastet i Personal settings og viser %FTP og %MHR. Farven i den midterste cirkel foroven svarer til farverne forneden på skalaen. Se separat guide til inddelingen af zonerne.

Trykker du på Stop ikonet, vil du se denne skærm:

What's next?			
►	resume		
Ð	reset		
చ	save		

'Resume' fortsætter den igangværende træning.

'Reset' afslutter den igangværende træning uden at gemme dine data.

'Save' gemmer dine data i Workout historikken.

Hvis cyklen ikke har været aktiveret i 5 sekunder, vises skærmen herunder:

Are you still there? keep pedalling disconnect now (13 secs) \mathbf{x}

Tap Play for at fortsætte igangværende træning.

Tap Disconnect for at afslutte forbindelsen med det samme. App'en vil automatisk afslutte forbindelsen efter 120 sekunder uden aktivitet.

Træningsdata vil blive gemt ved afslutning.



Der er mere hjælp at hente på www.body-bike.com/answers-to-your-questions

VEJLEDNING TIL RENGØRING AF UDSTYR

Bemærk venligst, at nogle kemikalier, der indeholder ammoniak / salmiakspiritus / opløsningsmidler, kan forårsage følgende skader, hvis de benyttes til rengøring af dine maskiner:

- · Læder på puder og pøller vil tørre ud og revne samt blive afblegede
- · Plastic på kredsløbsmaskiner vil blive afbleget samt begynde at revne / blive ødelagt

VIGTIGT!

Hvis du vil bevare betrækket / polstringen intakt, er det særdeles vigtigt, at du altid overholder den nedenstående procedure:

Step 1: Vask først med almindelig sæbe, således at overfladerne er helt rene. Hvis dette ikke er gennemført, vil de desinficerende midler ikke kunne dræbe patogenerne (bakterier / virus) effektivt.

Step 2: Påfør et desinficerende middel på overfladerne. Du kan benytte specielle renseservitetter eller et flydende middel – du skal blot forsikre dig om, at midlet kan dræbe virus.

Step 3: Lad rensevæsken sidde i hele den anbefalede virkningstid.

Step 4: Lad overfladen lufttørre.

ANBEFALET DESINFEKTIONSSMIDDEL

Et desinfektionsmiddel med 70% ethanol og 30% vand

Vi fraråder dig at benytte midler, der indeholder salmiakspiritus på fitnessudstyr. Sprøjt midlet på en klud og benyt kluden til at rengøre maskinen, **ALDRIG direkte på maskinen.**





Som billederne viser, er det af afgørende betydning, at rensevæsker/sæber KUN bliver sprøjtet på klude – og ALDRIG direkte på konsoller eller øvrige dele af maskiner. Dette er afgørende for dine maskiners levetid.

Det vigtigste er at uddanne dit personale og give dem de nødvendige midler og klare procedurer, så de på sikker vis kan desinficere korrekt og tilstrækkeligt. Det forlænger maskinernes levetid og beskytter din investering.



OPSÆTNINGS- OG TILSLUTNINGSVEJLEDNING



Denne vejledning guider dig igennem, hvordan du forbinder dit Apple Watch med watchOS 10 eller nyere til **BODY BIKE SMART+.**



Tryk på træningssymbolet. Tryk på de tre prikker i hjørnet af "Cykling indenfor". Rul ned og tryk på "Indstillinger". Vælg "Cykling indenfor: Træningsoversigt."



Hvis du vil tilføje RPM og watt (på dit Apple Watch vil dette hedde "kraft") til din træningsoversigt, skal du trykke på blyanten i øverste højre hjørne af "målinger". Tryk på widgets for at redigere målingerne og vælg RPM eller watt fra listen. Afslut menuen og vend tilbage til "Cykling indenfor: Træningsoversigt". Rul ned for at inkludere skærmvisningen med watt.





Hvis du ønsker at inkludere "Wattzoner" uden at have cyklet fem gange, skal du trykke på Indstillinger > Speciel og indstille din FTP.

BEMÆRK! Tjek BODY BIKE APP'en under PERSONLIGE INDSTILLINGER for at se, hvad din FTP er. Tryk på OK, rul ned, og vælg 5 zoner for at få den samme intensitetsskala som i BODY BIKEappen og INTELLIGENT CYCLING-appen.



Nu kan du starte din træning.

For at forbinde med BODY BIKE SMART+ cyklen, skal du swipe til siden og trykke på forbindelsesikonet i højre hjørne. Tryk på "Forbind en enhed", og cyklen vil dukke op (du skal begynde at træde i pedalerne for at få forbindelse).



Tryk på informationsikonet på den tilsluttede cykel og indstil hjulstørrelse under omkreds til 1413 mm. Når du går tilbage til træningen, vil dine indstillinger blive vist. Din telefon vil give besked om, at du træner; tillad notifikationer, og dine data vil blive vist på din telefon.

Find en video-guide online her

SMART+



NY APP-GEARSYSTEM

12 gear, tilpasset FTP-intensitetszonerne

Oplev en flydende forbindelse mellem dine træningszoner og modstandsniveauer med det ny-introducerede 12-trins gearsystem. Præcist tilpassede FTP (Functional Threshold Power) intensitetszoner, giver dig mulighed for nemt at justere intensiteten af din træning, **ved at trykke tre gange i midten af cirklen på træningsskærmen.** Med en enkelt funktion kan du cykle igennem de 12 gear og finde det perfekte modstandsniveau, der matcher din målzone for FTP i interval eller indsats. Uanset om du opbygger basiskilometer eller angriber VO2 max-intervaller kan gearsystemet guide dig til en optimeret, zonespecifik træning hver gang.



OPTIMERET APP-SIKKERHED

Opdaterede adgangskoder, der holder vitale funktioner adskilte og sikre.

For at sikre adgang til bestemte funktioner har vi indført nye loginadgangskoder. Disse adgangskoder er fortrolige og bør kun udleveres i overensstemmelse med følgende retningslinjer.

CENTERLEDERE OG KLUBBER:

Centerledere og klubber bør kun have adgang til at ændre BIKE ID.

For adgang til denne funktion bruges adgangskoden: "Center2024"

Alle nye funktioner er tilgængelige i den seneste version (2.2.7) af SMART+ -appen, som kan downloades fra App Store og Google Play.

OBS: Vi anbefaler kun at ændre BIKE ID, når det er nødvendigt. iPhones har tendens til at beholde navnene på Bluetooth-enheder, hvilket kan forårsage forvirring, hvis brugeren tidligere har været forbundet til cyklen.

