

Ga naar je App Store van Apple of Google Play store van Android
Download de BODY BIKE SMART+ APP
Installeer de BODY BIKE SMART+ APP



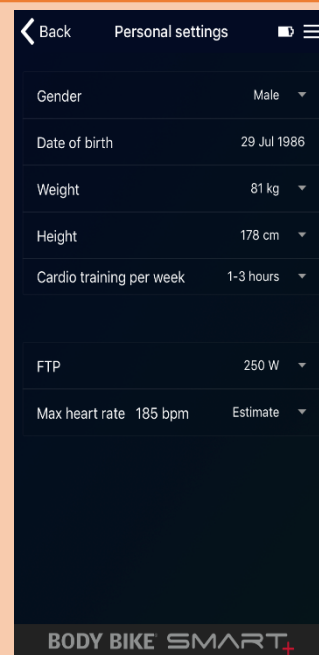
Zet je smartphone op 'vliegtuigmodus' zodat je geen berichten of oproepen ontvangt tijdens de les.

Open de app en druk op 'Personal settings'

Vul je persoonlijke gegevens in.

Vul bij FTP het wattage getal in wat je op de Tomahawk fiets ook deed. Dit is bepalend voor de intensiteit,

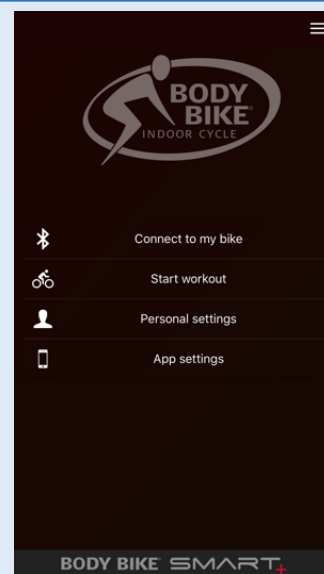
Tip: Deze gegevens blijven als basis in je app staan zodat je niet iedere les opnieuw deze gegevens hoeft in te voeren. Wijzigt je gewicht of wil je rustiger/zwaarder trainen dan kan je je FTP wijzigen.



Druk vervolgens op 'Connect to my bike' en selecteer het nummer van de fiets die je gaat gebruiken
Let op: de connectie is met Bluetooth, dus zorg dat je Bluetooth aanstaat.

Als de connectie tot stand is gekomen druk je weer op 'Back' en kies je 'Start workout'.

De workout modus is geactiveerd. Wil je je training starten en registreren druk dan op de 'play' button rechts van het midden op je scherm.



Je kan nu gegevens waarnemen zoals:

Wattage | W | hoeveel watt die je trapt op dat moment

RPM | Omwentelingen per minuut

FTP% | De verhouding tussen je FTP% en wattage

Kleur | Je ziet in welke kleur zone je traint

Minuten | De duur van je inspanning

Na de les kun je workout stoppen en verschijnt er een overzicht van maximale en gemiddelde waarden. Deze wordt opgeslagen onder 'Workout history'.

