

Cardio&Power Training System by



Guía Rápida (acceso usuarios)

¿Cómo visualizar la gráfica de tus entrenos?

1

Introduce tu email, DNI o teléfono y contraseña (*) en ww.cts.telegim.tv/login o escanea este código QR:



(*) si es la primera vez que ingresas la contraseña será 1234. Recomendamos que la cambies por una que te sea más amigable.

2

Tras iniciar sesión verás todas tus sesiones ordenadas de la más nueva a las más antigua. Si haces click en una de ellas podrás ir a los detalles de esa sesión y gráfica correspondiente.



3



Dentro de la sesión veremos el %FC, duración y fecha de la sesión. También un resumen indicando tus pulsaciones mínimas, medias y máximas y sus respectivos porcentajes de frecuencia cardiaca. En el gráfico se puede ver tu %FC en la línea amarilla y en algunos casos podrás ver la comparativa con los datos de la gráfica a realizar.

Cardio Training System by

Guía Rápida



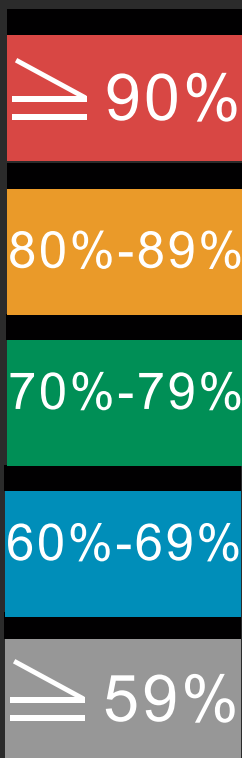
Aquí puede ver las pulsaciones máximas recomendadas y las calorías consumidas en esta sesión.



Aquí puede ver cuanto tiempo a estado en cada una de las zonas de FC.

%FC

ZONAS DE INTENSIDAD



Power Training System by

Guía Rápida



4

Si la sesión es de potencia (Watts) saldrán los datos de %FTP correspondientes:




Se puede ver su FTP mínima, media y su máxima.

En "Ir a Gráfica-Cuadrícula" se puede cambiar de visualización entre el regular y el que se muestra cuanto tiempo has estado en las zonas recomendadas. Este botón no aparecerá si no ha sido relacionado con una sesión de monitor.

En blanco se puede ver su porcentaje de FTP (umbral de potencia funcional) y en azul oscuro se puede ver el recomendado por su monitor, que apareciera si esta relacionado con un código de sesión.

Aquí puede ver cuanto tiempo a estado en cada una de las zonas de FTP.

Para volver a la gráfica sin las regiones marcadas pulse en "Gráfica Estándar".

Si no quisiera ver las zonas se pueden quitar clickando en la esquina de arriba a la izquierda  pulsando en "Configuración" y marcar en "Ver Zonas" la opción NO.



Power Training System by

Guía Rápida



%FTP ⚡

ZONAS DE INTENSIDAD

106% a 120%	121% a 150%	≥ 150%
91%-97%	98%-105%	
76%-83%	84%-90%	
56%-65%	66%-75%	
≤ 56%		

ZONA 5
ZONA 4
ZONA 3
ZONA 2
ZONA 1