

Manuale d'uso

Manuale d'uso di SHIMANO CONNECT Lab

Consultare il nostro sito web per gli ultimi manuali.
<https://si.shimano.com>



Indice

Introduzione	4
Informazioni su questo manuale	4
Browser web raccomandato	5
Informazioni su SHIMANO CONNECT Lab	6
Registrare un ID SHIMANO	6
• Utilizzare un account per social network	6
• Registrarsi con un indirizzo e-mail	7
Effettuare l'accesso / la disconnessione	9
• Accesso	9
• Disconnessione	9
Composizione della schermata	10
Layout schermata	10
Intestazione	11
Menu	12
Caricamento delle attività	13
Verifica dell'attività	15
Visualizzazione del cruscotto	15
• Display schermata attività	15
Verificare le statistiche e la curva di potenza	17
• Finestra Statistiche	17
• Finestra della curva di potenza	18
Visualizzare l'attività nel formato calendario	20
• Visualizzazione attività	20
Visualizzare l'elenco delle attività	22
• Filtrare l'elenco delle attività visualizzato	23
Analizzare l'attività	24
Informazioni sulla schermata di analisi dell'attività	24
Informazioni sull'area comune	26
Generale	27
Prestazione	29
• Curva di potenza	30

• Istogramma	31
Capacità di pedalata	33
• Grafico del vettore forza / pedalata per rotazione	34
• Istogramma	35
• Grafico a dispersione	35
• Media della capacità di pedalata	36
Cambiata	37
• Grafico a dispersione	38
Area intervallo	39
• Selezione dell'intervallo	39
• Giro	39
• Highlight	40
Modifica delle impostazioni.....	43
Impostazioni delle informazioni	43
Impostazione delle informazioni sull'utente	44
Impostare le preferenze di visualizzazione.....	46
Impostare un luogo privato	47
Impostare la vista del cruscotto	49
Impostare un gruppo di parametri	50
Impostare gli elementi da visualizzare nell'elenco delle attività.....	51
Importare i dati delle attività.....	52
Esportare i dati delle attività.....	53
Ripristino della password per SGX-CA600 o Cyclo-Sphere Control.....	54
Glossario	55
DOMANDE FREQUENTI	60
Informazioni su questo documento	61
Marchi registrati e marchi di fabbrica	62

Introduzione

Informazioni su questo manuale

Il presente manuale d'uso descrive come utilizzare SHIMANO CONNECT Lab.

Assicurarsi di leggere l'intero manuale prima dell'uso, in modo da poter sfruttare al meglio le funzioni.

NOTA

- Il presente manuale utilizza esempi di schermate visualizzate in un browser web su un computer.
La visualizzazione della schermata è diversa su uno smartphone.

Browser web raccomandato

NOTA

- Questo servizio utilizza JavaScript. Se JavaScript è disabilitato nelle impostazioni del browser web, l'applicazione potrebbe non essere visualizzata o funzionare correttamente. Abilitare JavaScript nelle impostazioni del browser web.

Windows®

- Versione più recente di Google Chrome
- Versione più recente di Mozilla Firefox

Mac OS

- Versione più recente di Google Chrome
- Versione più recente di Apple Safari

Android

- Versione più recente di Google Chrome

iOS

- Versione più recente di Apple Safari

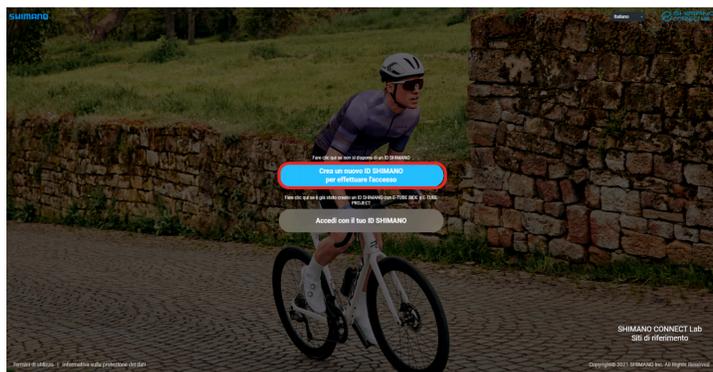
Informazioni su SHIMANO CONNECT Lab

Registrazione un ID SHIMANO

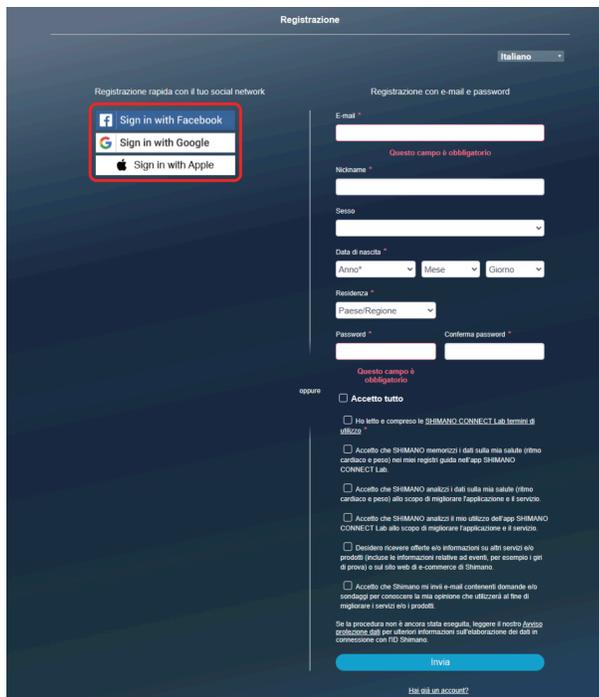
Per utilizzare il servizio è necessario che sia registrato un ID SHIMANO.

Utilizzare un account per social network

1. Selezionare [Crea un nuovo ID SHIMANO per effettuare l'accesso] sulla pagina del titolo di SHIMANO CONNECT Lab.



2. Selezionare il social network da usare.



La funzione di accesso tramite account Twitter non sarà più disponibile a partire dalla fine di luglio 2023.

3. **Accedere al social network.**

4. **Inserire le varie voci.**

Le voci indicate con un asterisco [*] sono obbligatorie.

Completamento del profilo

Abbiamo bisogno di qualche altra informazione

Nickname *

Sesso

Data di nascita *

Residenza *

Paese/Regione

Accetto tutto

Ho letto e compreso le SHIMANO CONNECT Lab Termini di Utilizzo

Accetto che SHIMANO memorizzi i dati sulla mia salute (ritmo cardiaco e peso) nei miei registri guida nell'app SHIMANO CONNECT Lab.

Accetto che SHIMANO analizzi i dati sulla mia salute (ritmo cardiaco e peso) allo scopo di migliorare l'applicazione e il servizio.

Accetto che SHIMANO analizzi il mio utilizzo dell'app SHIMANO CONNECT Lab allo scopo di migliorare l'applicazione e il servizio.

Desidero ricevere offerte e informazioni su altri servizi e/o prodotti (incluse le informazioni relative ad eventi, per esempio i giri di prova) o sul sito web di e-commerce di Shimano.

Accetto che Shimano mi invii e-mail contenenti domande e/o sondaggi per conoscere la mia opinione che utilizzerà al fine di migliorare i nostri prodotti.

Se la procedura non è ancora stata completata, leggere il nostro Avviso di privacy per ulteriori informazioni sull'elaborazione dei dati in connessione con l'ID Shimano.

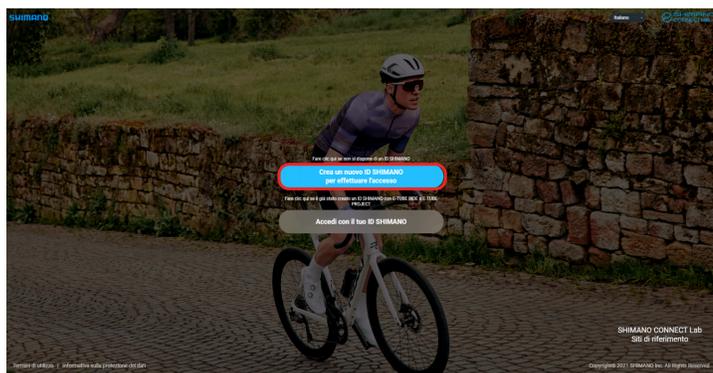
Invia

5. Confermare le voci sullo schermo, come le condizioni d'uso, e selezionare la casella di controllo in caso di consenso.
6. Selezionare [Invia].
7. Selezionare [OK].

SHIMANO CONNECT Lab si collega al social network selezionato ed è possibile accedere con un account per social network.

Registrarsi con un indirizzo e-mail

1. Selezionare [Crea un nuovo ID SHIMANO per effettuare l'accesso] sulla pagina del titolo di SHIMANO CONNECT Lab.



2. Inserire le varie voci.
Le voci indicate con un asterisco [*] sono obbligatorie.

3. Confermare le voci sullo schermo, come le condizioni d'uso, e selezionare la casella di controllo in caso di consenso.

4. Selezionare [Invia].

Un'e-mail di conferma dell'indirizzo e-mail viene inviata all'indirizzo e-mail specificato.

NOTA

- Effettuare la procedura di autorizzazione dell'indirizzo e-mail entro 24 ore. Se sono trascorse 24 ore, eseguire nuovamente la registrazione dell'utente.
- In caso di mancata ricezione dell'e-mail, controllare le impostazioni della posta in arrivo, la cartella spam, ecc.

5. Selezionare il link o l'URL nell'e-mail.

6. Viene visualizzata la schermata [Autenticazione dell'indirizzo e-mail] e l'utente effettuerà il login a SHIMANO CONNECT Lab.

Effettuare l'accesso / la disconnessione

Accesso

NOTA

- Un ID SHIMANO deve essere registrato in precedenza.
- Assicurarsi di disconnettersi quando si accede da un computer pubblico, come un computer in un internet café.

1. Selezionare [Accedi con il tuo ID SHIMANO] sulla pagina del titolo di SHIMANO CONNECT Lab.



2. Selezionare il social network da usare per effettuare l'accesso o inserire l'indirizzo e-mail e la password, quindi selezionare [Invia].

La funzione di accesso tramite account Twitter non sarà più disponibile a partire dalla fine di luglio 2023.

Disconnessione

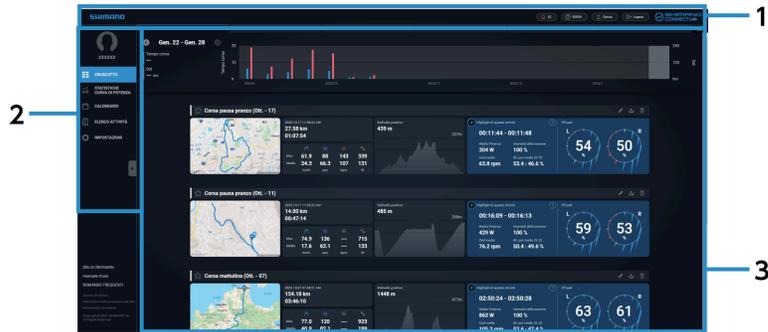
1. Selezionare [Logout] in alto a destra della schermata.



2. Selezionare [OK].

Composizione della schermata

Layout schermata



- (1) Intestazione
- (2) Menu
- (3) Area contenuto

Mostra il contenuto selezionato nel menu.

Intestazione



(1) **Notifiche**

Mostra il numero di notifiche ricevute.
Selezionare per visualizzare il contenuto delle notifiche.

(2) **Guida**

Viene visualizzato il manuale d'uso.

(3) **Carica**

Carica i dati dell'attività in SHIMANO CONNECT Lab.
I dati possono anche essere inoltrati a un servizio web collegato allo stesso tempo.

(4) **Disconnessione**

Si disconnette.

NOTA

- Su uno smartphone, non è possibile caricare i dati dell'attività né visualizzare la guida.

Menu



(1) Foto del profilo/nome utente

Mostra l'immagine del profilo e il nome utente impostati nella schermata impostazioni.
Selezionare per visualizzare la schermata impostazioni.

(2) Cruscotto

Mostra le statistiche recenti e le informazioni sull'attività.

Per ulteriori dettagli, fare riferimento alla sezione “ [Visualizzazione del cruscotto](#) ”.

(3) Statistiche / Curva di potenza

Mostra le statistiche e la curva di potenza.

Per ulteriori dettagli, fare riferimento alla sezione “ [Verificare le statistiche e la curva di potenza](#) ”.

(4) Calendario

Consente di controllare l'attività nel formato calendario.

Per ulteriori dettagli, fare riferimento alla sezione “ [Visualizzare l'attività nel formato calendario](#) ”.

(5) Elenco delle attività

Cerca attività con varie condizioni e visualizza i risultati in un elenco.

Per ulteriori dettagli, fare riferimento alla sezione “ [Visualizzare l'elenco delle attività](#) ”.

(6) Impostazioni

È possibile configurare le impostazioni dell'utente, le impostazioni di visualizzazione della schermata e il servizio Web link.

Per ulteriori dettagli, fare riferimento alla sezione “ [Impostazioni delle informazioni](#) ”.

(7) Riduci a icona il menu

Nasconde il testo del menu ed espande l'area del contenuto.

(8) Link

Link al sito web ufficiale, al manuale, alle Domande frequenti e ad altre informazioni per SHIMANO CONNECT Lab.

NOTA

- Se si utilizza uno smartphone, l'elenco delle attività non viene visualizzato.

Caricamento delle attività

Caricando i dati dell'attività (log delle corse salvati come file da un ciclocomputer o da un altro dispositivo di registrazione) su SHIMANO CONNECT Lab, è possibile visualizzare grafici di informazioni quali velocità, cadenza e potenza incluse nell'attività e visualizzare i percorsi di viaggio sulla mappa.

Innanzitutto, utilizzare uno dei seguenti metodi per caricare l'attività prima di utilizzare SHIMANO CONNECT Lab:

- Importazione dei dati dell'attività dai servizi di altre società
- Caricamento dei risultati dei dati di attività da un ciclocomputer

Importazione dei dati dell'attività dai servizi di altre società

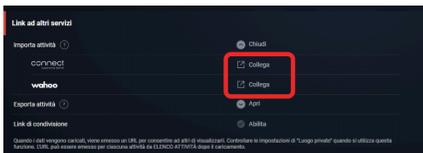
Se si utilizza uno dei seguenti servizi Web di altre società, è possibile importare automaticamente in SHIMANO CONNECT Lab i dati delle attività caricati sul servizio.

- Garmin Connect™
- Wahoo Fitness

1. Selezionare [IMPOSTAZIONI] nel menu.



2. Seleziona [Collega] per il servizio web che si sta utilizzando da [Importa attività] in [Link ad altri servizi].



3. Accedere al servizio, quindi seguire le istruzioni sulla schermata per condividere i dati dell'attività con SHIMANO CONNECT Lab.

Al termine delle impostazioni del collegamento, tornare alla schermata di SHIMANO CONNECT Lab.

4. L'analisi dei dati inizia quando l'importazione dei dati dell'attività è completa.

Le situazioni dell'analisi sono visualizzate nelle notifiche dell'intestazione. Selezionare [Sì] nella finestra di dialogo che indica che l'analisi di tutte le attività è stata completata.



NOTA

- L'analisi dell'attività può richiedere tempo.

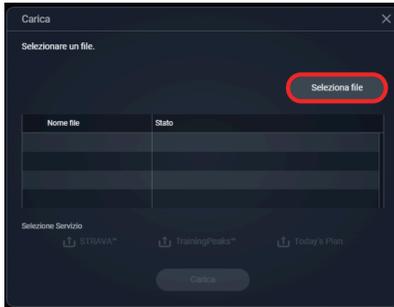
Caricamento dei dati dell'attività

È possibile caricare i risultati dei dati dell'attività da un ciclocomputer.

1. Selezionare [Carica] visualizzato nell'intestazione.



2. Selezionare [Seleziona file] nella finestra di dialogo visualizzata, quindi selezionare i dati dell'attività da caricare.



NOTA

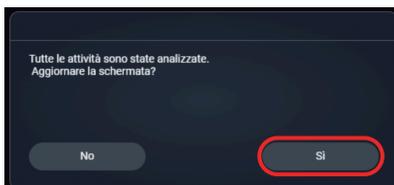
- È possibile caricare i dati dell'attività nel formato FIT.
È possibile caricare file nel formato FIT, un formato di file di registro comunemente utilizzato per i ciclocomputer.
È possibile caricare anche i file di registro in formato .db del Pioneer SGX-CA600.
- I dati dell'attività possono anche essere inoltrati a un servizio web allo stesso tempo.
Selezionare il servizio web in [Selezione Servizio] dopo aver configurato in precedenza il collegamento al servizio web nella schermata impostazioni dell'esportazione dell'attività. Viene selezionata automaticamente se è impostato l'inoltro automatico.
- Per pubblicare i dati dell'attività, selezionare la casella di controllo del servizio web corrispondente.

3. Selezionare [Carica].

Quando viene visualizzato [Caricamento completato. Chiudere la finestra di dialogo e attendere il completamento dell'analisi.], chiudere la finestra di dialogo.

4. L'analisi dei dati inizia quando il caricamento dei dati dell'attività è completa.

Le situazioni dell'analisi sono visualizzate nelle notifiche dell'intestazione. Selezionare [Sì] nella finestra di dialogo che indica che l'analisi di tutte le attività è stata completata.



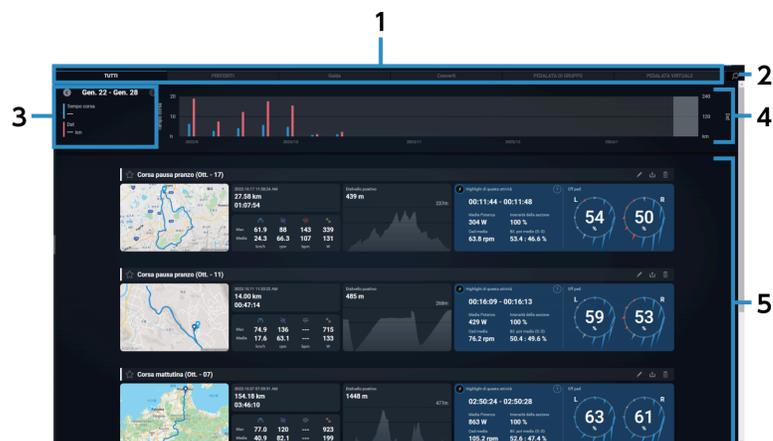
NOTA

- L'analisi dell'attività può richiedere tempo.

Verifica dell'attività

Visualizzazione del cruscotto

Il cruscotto visualizza le statistiche e le informazioni dell'attività per un certo periodo.



(1) Schede

Alterna tutti i dati, dati preferiti e dati dell'attività per ogni categoria.

Le categorie da visualizzare possono essere modificate in [Impostazioni scheda] sulla schermata impostazioni del cruscotto.

(2) Impostazioni

Mostra la schermata impostazioni del cruscotto.

(3) Dettagli grafico

Selezionare uno dei grafici nella sezione delle statistiche per visualizzare i dettagli.

(4) Statistiche

Mostra le statistiche per i parametri impostati in [Grafico] nella schermata impostazioni del cruscotto.

(5) Elenco delle attività

Mostra le attività incluse nella scheda selezionata.

Display schermata attività



(1) Registra/annulla i preferiti

Selezionare per registrare o annullare i preferiti.

I preferiti registrati possono essere verificati nella scheda [PREFERITI].

(2) Nome dell'attività

(3) Modifica

Mostra la finestra di dialogo per l'attività selezionata.

È possibile modificare il nome e la categoria dell'attività.

(4) Pubblica

Mostra la finestra di dialogo di pubblicazione delle attività per l'attività selezionata.

È possibile inoltrare l'attività ai seguenti servizi web:

[STRAVA™](#)

[TrainingPeaks™](#)

È inoltre possibile mostrare un URL per condividere l'attività dalla scheda [Link di condivisione].

(5) Elimina

Elimina le attività selezionate.

(6) Dettagli dell'attività

Mostra parte dei dati dell'attività.

- Mappa del percorso ciclistico
- Valori di misurazione della corsa
- Guadagno di quota
- Highlight
- Efficienza di pedalata

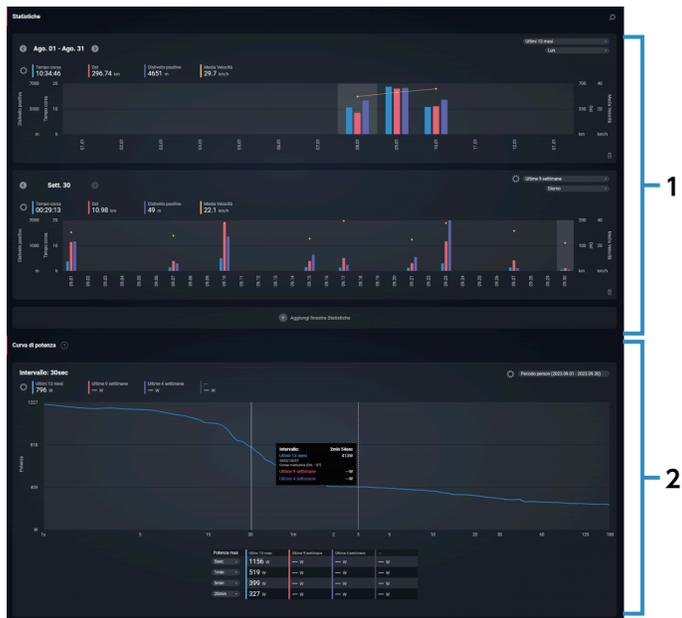
Selezionare per visualizzare la schermata di analisi dell'attività.

NOTA

- Alcune voci potrebbero non essere visualizzate, in funzione dell'attività registrata.
Quando la larghezza del browser è ridotta, il layout viene modificato e alcuni elementi potrebbero non essere visualizzati.

Verificare le statistiche e la curva di potenza

È possibile visualizzare le statistiche e la curva di potenza per i dati dell'attività caricati.



(1) Finestra Statistiche

Mostra il grafico delle statistiche dei dati dell'attività.

(2) Finestra della curva di potenza

Mostra la curva di potenza massima media all'ora.

È possibile visualizzare e confrontare i grafici delle curve di potenza per un massimo di quattro periodi. L'asse orizzontale mostra l'intervallo di tempo e l'asse verticale mostra la potenza.

Finestra Statistiche



(1) Impostazioni del gruppo di parametri

Selezionare il gruppo di parametri per creare un grafico.

Combinazioni di parametri possono essere impostate nella schermata impostazioni delle statistiche/curva di potenza. È possibile impostare fino a quattro parametri per un singolo gruppo.

Per ulteriori dettagli, fare riferimento alla sezione " [Impostare un gruppo di parametri](#) ".

(2) Intervallo di visualizzazione dati

Selezionare l'intervallo da visualizzare nella finestra delle statistiche.

(3) Area di visualizzazione dei parametri

Visualizza i marcatori dei parametri e i valori delle statistiche dei parametri corrispondenti al grafico.

(4) Impostazioni dell'intervallo dell'asse orizzontale

Selezionare l'intervallo che viene visualizzato sull'asse orizzontale.

Esempio: se si imposta l'intervallo di visualizzazione su [Ultime {0} settimane] e l'unità di misura del display su [Settimana], le ultime nove settimane sono separate per settimana.

(5) Impostazioni dell'intervallo di visualizzazione dell'attività

Selezionare l'intervallo da visualizzare nella finestra delle statistiche.

(6) Impostazioni

Mostra la schermata impostazioni delle statistiche/curva di potenza.

(7) Statistiche

Mostra le statistiche per le condizioni impostate.

Selezionare il grafico per visualizzare i valori dei parametri.

(8) Impostazioni del periodo personalizzato

Abilita l'utente a impostare un periodo personalizzato da visualizzare. Nella finestra di dialogo visualizzata, impostare la data e l'ora di inizio e di fine del periodo o impostare il periodo dalla data/ora di inizio alla data/ora corrente, quindi fare clic su [AGGIORNA].

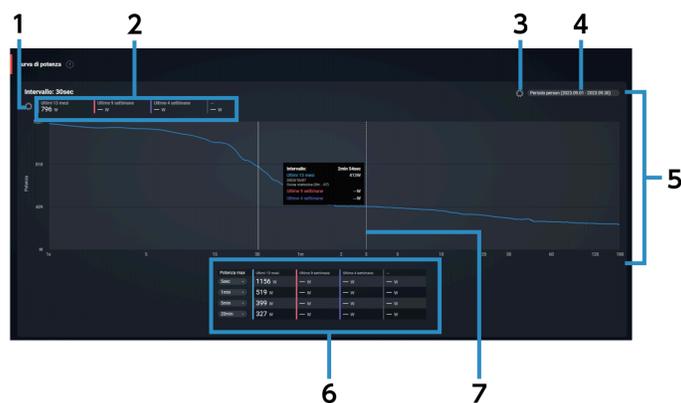
(9) Elimina finestra statistiche

Elimina la finestra statistiche corrispondente quando sono visualizzate più finestre di statistiche.

(10) Aggiungi finestra statistiche

Permette di visualizzare fino a tre finestre statistiche.

Finestra della curva di potenza

**(1) Impostazioni del periodo visualizzato**

Visualizza la finestra di dialogo per le impostazioni del periodo visualizzato.

(2) Area di visualizzazione dei parametri

Visualizza i marcatori dei parametri e i valori numerici corrispondenti al grafico.

(3) Periodo personalizzato

Abilita l'utente a impostare un periodo personalizzato da visualizzare. Nella finestra di dialogo visualizzata, impostare la data e l'ora di inizio e di fine del periodo o impostare il periodo dalla data/ora di inizio alla data/ora corrente, quindi fare clic su [AGGIORNA].

(4) Visualizzazione del periodo personalizzato

(5) Grafico della curva di potenza

È possibile visualizzare un massimo di quattro grafici contemporaneamente.

(6) Tabella intervallo di potenza

Mostra la potenza per ogni intervallo dei grafici della curva di potenza in formato tabella. È possibile selezionare l'intervallo da visualizzare.

(7) Curva di potenza massima media all'ora

Linea tratteggiata

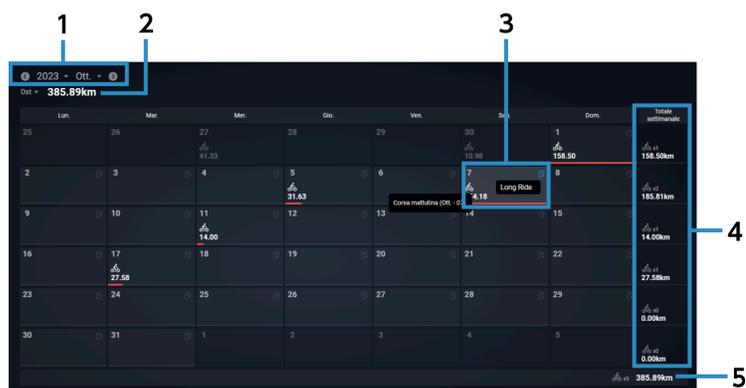
Posizionare il puntatore del mouse su un grafico per visualizzare una linea tratteggiata e un popup che indica il valore di potenza di quell'intervallo.

Linea continua

Selezionare sul grafico per visualizzare il tempo dell'intervallo e il valore della potenza sul grafico e cambiare la linea tratteggiata in una linea continua.

Visualizzare l'attività nel formato calendario

Mostra l'attività nel formato calendario.



(1) Mostra mese

Selezionare l'anno e il mese da visualizzare nel calendario.

(2) Parametro totale

Seleziona un parametro per visualizzare il valore totale del parametro per quel mese.

(3) Visualizzazione attività

Mostra le informazioni sull'attività, ecc. per quel giorno.

Posizionare il puntatore del mouse su un'icona per visualizzare il commento e il nome dell'attività.

È possibile inserire un commento selezionando una data.

(4) Totale settimanalmente

Visualizza i valori totali del conteggio delle corse e della distanza percorso a settimana.

(5) Valore totale mensile

Visualizza i valori totali del conteggio delle corse e della distanza percorso per il mese da visualizzare.

Visualizzazione attività



(1) Icona commento

L'icona è visualizzata in bianco quando viene registrato un commento. Selezionarlo per visualizzare la finestra di dialogo di modifica dei commenti.

(2) Icona attività

L'icona è visualizzata in bianco quando sono stati registrati dati dell'attività. Quando ci sono più voci di dati dell'attività nello stesso giorno, viene visualizzato anche il numero di voci.

(3) Valore dei parametri

Mostra il valore giornaliero del parametro selezionato come parametro totale.

(4) Visualizzazione a comparsa del commento

Posizionare il puntatore del mouse sull'icona del commento per visualizzare il commento in un pop-up.

(5) Barra di visualizzazione dei rapporti

Se si sta visualizzando un calendario di un mese precedente, la lunghezza della barra mostrerà il valore del parametro scelto come percentuale del valore massimo del mese che si sta visualizzando.

Se si sta visualizzando un calendario del mese corrente, la lunghezza della barra mostrerà il valore del parametro scelto come percentuale del mese corrente o del mese precedente, a seconda di quale sia più grande.

(6) Visualizzazione popup dell'attività

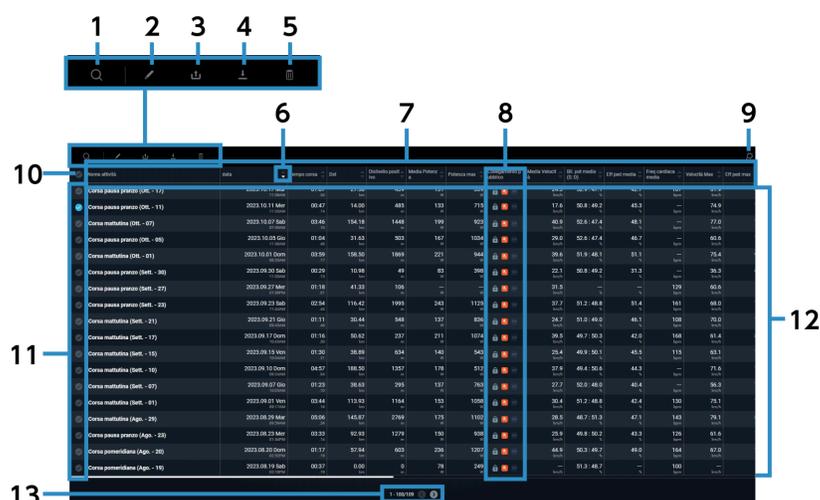
Posizionare il puntatore del mouse sull'icona dell'attività per visualizzare il nome dell'attività o la data/ora della corsa in un popup.

Visualizzare l'elenco delle attività

È possibile visualizzare un elenco delle attività.

NOTA

- Se si utilizza uno smartphone, l'elenco delle attività non viene visualizzato.
- Quando si condividono i dati dell'attività, assicurarsi di impostare un luogo privato in modo che l'area vicino alla propria abitazione, ecc. non possa essere determinata.
Per i dettagli, consultare " [Impostare un luogo privato](#) ".
- Quando i dati delle attività vengono esportati in un servizio web collegato, le impostazioni del luogo privato non vengono applicate.



(1) Ricerca di attività

È possibile impostare condizioni di ricerca per filtrare l'elenco delle attività visualizzato. Per i dettagli, consultare " [Filtrare l'elenco delle attività visualizzato](#) ".

(2) Modifica

Mostra la finestra di dialogo per l'attività selezionata.

È possibile modificare il nome e la categoria dell'attività. Se si selezionano più attività, è possibile modificare solo la categoria.

(3) Pubblica

Mostra la finestra di dialogo di pubblicazione delle attività per l'attività selezionata.

È possibile pubblicare i dati dell'attività sui seguenti servizi web:

[STRAVA™](#)

[TrainingPeaks™](#)

È inoltre possibile mostrare un URL per condividere l'attività dalla scheda [Link di condivisione].

(4) Download

Consente di scaricare i dati per le attività selezionate nel formato FIT.

(5) Elimina

Elimina le attività selezionate.

- (6) **Ordina**
Ordina le voci nell'elenco delle attività in ordine crescente o decrescente.
- (7) **Voci dei parametri**
Selezionare le voci per visualizzare l'elenco delle voci, che consente di modificare le voci visualizzate.
Il nome dell'attività e la data non possono essere modificati.
- (8) **Stato pubblico**
Mostra lo stato di pubblicazione o condivisione dell'attività.
- (9) **Impostazioni**
Mostra la schermata impostazioni dell'elenco delle attività.
Consente di cambiare i parametri visualizzati nei risultati della ricerca e il loro ordine.
- (10) **Seleziona/deseleziona tutto**
Seleziona o deseleziona tutte le attività visualizzate.
- (11) **Seleziona caselle**
Seleziona o deseleziona le attività.
- (12) **Elenco delle attività**
Mostra un elenco dei dati per le attività.
È possibile eseguire una ricerca per filtrare i dati visualizzati.
- (13) **Cambia pagina**
Cambia la pagina visualizzata. (Viene visualizzato solo quando ci sono più di 100 attività).

Filtrare l'elenco delle attività visualizzato

È possibile filtrare l'elenco delle attività visualizzato secondo le condizioni di ricerca.



- (1) **Condizioni di ricerca**
Imposta le condizioni di ricerca.
- (2) **Nascondi il campo di ricerca**
Nasconde il campo di ricerca.
- (3) **Ripristina ricerca**
Ripristina le condizioni di ricerca impostate.
L'elenco delle attività viene aggiornato dopo aver selezionato [Ricerca].
- (4) **Cerca**
È possibile filtrare l'elenco delle attività visualizzato secondo le condizioni di ricerca impostate.

Analizzare l'attività

Informazioni sulla schermata di analisi dell'attività

Viene visualizzata la schermata di analisi dell'attività selezionata sul cruscotto.

NOTA

- Alcune funzionalità e schermate del display differiscono da uno smartphone all'altro.



(1) Registra/annulla i preferiti

Selezionare per registrare o annullare i preferiti.

I preferiti registrati possono essere verificati nella scheda [PREFERITI].

(2) Data/ora di inizio percorso

(3) Nome dell'attività

(4) Modifica

Mostra la finestra di dialogo di modifica delle attività per le attività visualizzate.

È possibile modificare il nome e la categoria dell'attività.

(5) Pubblica

Mostra la finestra di dialogo di pubblicazione delle attività per l'attività selezionata.

Permette di pubblicare l'attività sui seguenti servizi web:

STRAVA™

TrainingPeaks™

È inoltre possibile mostrare un URL per condividere l'attività dalla scheda [Link di condivisione].

(6) Elimina

Elimina l'attività.

(7) Area comune

Mostra una panoramica e una mappa dei dati dell'attività.

(8) Vista generale/prestazioni/capacità di pedalata/cambio

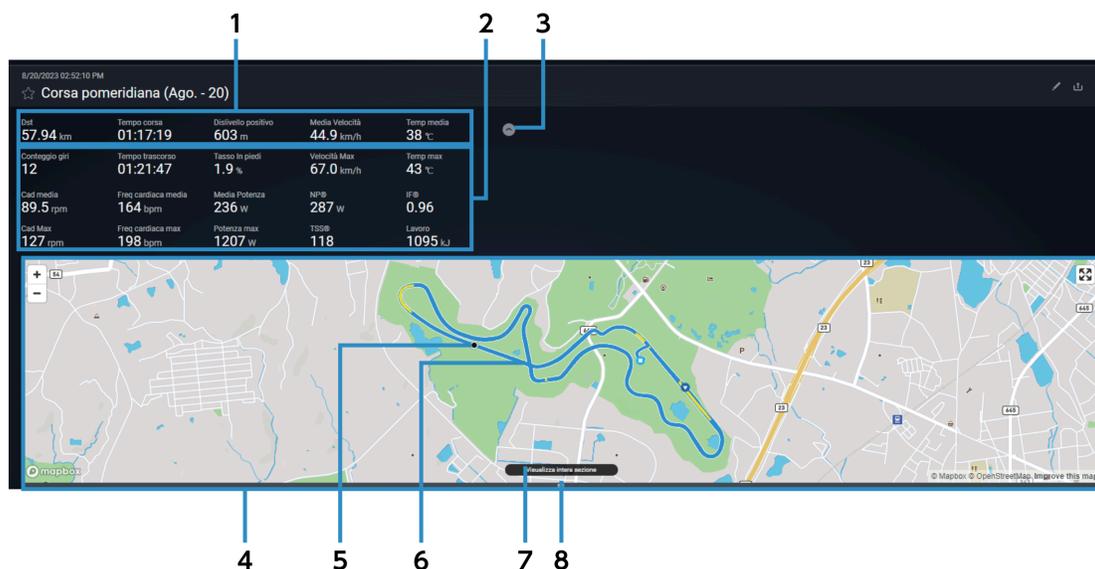
Cambiare la scheda per visualizzare ogni tipo di dati di analisi.

(9) Area intervallo

Seleziona l'intervallo, il giro o l'highlight per cui visualizzare i dati di analisi.

Informazioni sull'area comune

Mostra una panoramica e il percorso della corsa dei dati dell'attività.



(1) Panoramica dati della corsa dell'attività

Vengono visualizzati i dati di base dell'attività, come la durata del percorso e la distanza percorso.

(2) Dati dei dettagli dell'attività

Mostra i dati dei dettagli dell'attività.

(3) Mostra/Nasconde i dati dell'attività dettagliati

Mostra o nasconde i dati dettagliati.

(4) Visualizzazione mappa

(5) Posizione attuale

(6) Percorso della corsa

Blu : intervallo selezionato

Giallo : Intervallo di corsa in piedi

Grigio : intervallo deselezionato

(7) Mostra intera sezione

Mostra l'intero percorso della corsa dell'intervallo selezionato sulla mappa.

(8) Modifica delle dimensioni di visualizzazione della mappa

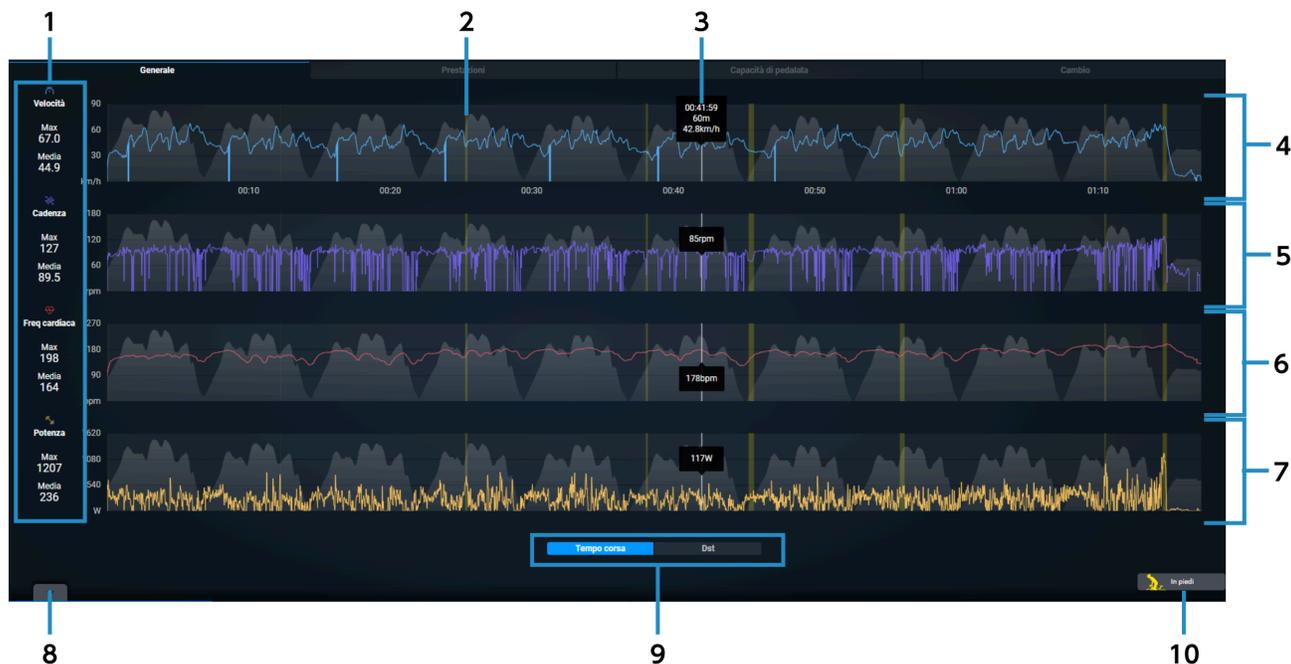
Regola le dimensioni di visualizzazione della mappa in direzione verticale. Quando la visualizzazione viene cambiata, lo stato della mappa visualizzata viene ripristinato.

Generale

Mostra la velocità, la cadenza, la frequenza cardiaca e la potenza come un grafico con la durata percorso o la distanza percorso come asse orizzontale.

NOTA

- Alcuni parametri potrebbero non essere visualizzati, in funzione dell'attività registrata.



(1) Valori massimi/valori medi dei parametri

Mostra i valori massimi e medi dell'intervallo visualizzato nel grafico.

(2) Intervallo in piedi

(3) Registrazione

Visualizza in un popup i valori dei parametri nella posizione (distanza o durata) in cui si trova il puntatore del mouse.

Sulla mappa viene visualizzata anche la posizione in cui sono stati registrati i valori.

(4) Grafico della velocità

Mostra la transizione della velocità come grafico a linee. Il grafico grigio sullo sfondo indica l'altitudine.

(5) Grafico della cadenza

Mostra la transizione della cadenza come grafico a linee. Il grafico grigio sullo sfondo indica l'altitudine.

(6) Grafico della frequenza cardiaca

Mostra la transizione della frequenza cardiaca come grafico a linee. Il grafico grigio sullo sfondo indica l'altitudine.

(7) Grafico della potenza

Mostra la transizione della potenza come grafico a linee. Il grafico grigio sullo sfondo indica l'altitudine.

(8) Cambia la visualizzazione dell'area dell'intervallo

(9) Cambia il parametro dell'asse orizzontale

Cambia l'asse orizzontale del grafico in durata percorso o distanza percorso.

(10) In piedi

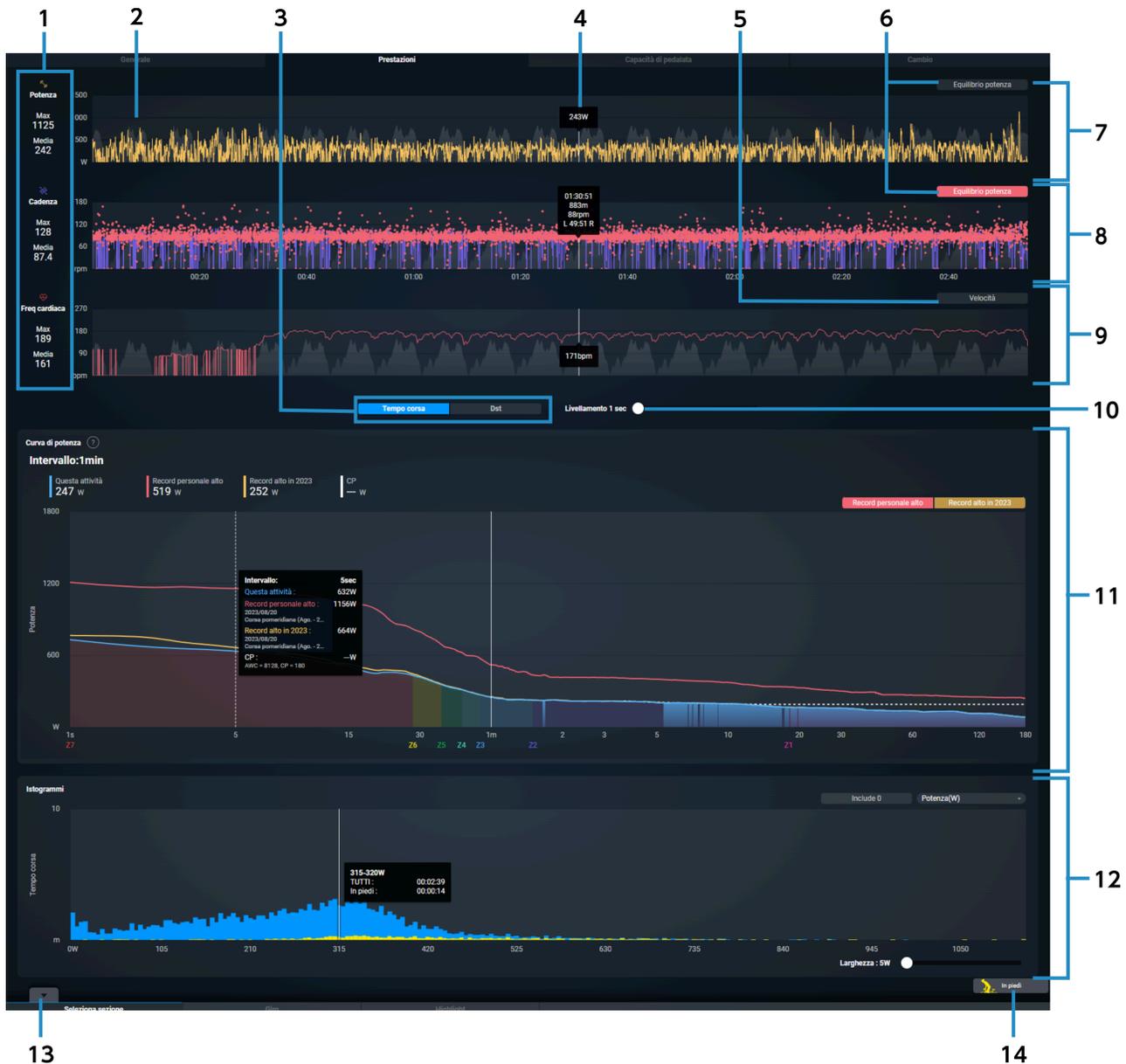
Mostra/Nascondi l'intervallo in piedi.

Prestazione

Mostra la velocità, la cadenza e la frequenza cardiaca come un grafico con la durata percorso o la distanza percorso come asse orizzontale nonché la curva di potenza e l'istogramma.

NOTA

- Alcuni parametri potrebbero non essere visualizzati, in funzione dell'attività registrata.



(1) Valori massimi/valori medi dei parametri

(2) Intervallo in piedi

(3) Cambia il parametro dell'asse orizzontale

Cambia l'asse orizzontale del grafico in durata percorso o distanza percorso.

(4) Registrazione

(6) Curva CP

Mostra la curva di approssimazione della potenza critica per intervallo.

La curva è basata sulla curva della migliore potenza stagionale.

(7) Commutatore della vista personale migliore

Visualizza/nasconde la vista della curva di potenza (rossa).

(8) Commutatore della vista dell'elenco stagionale

Visualizza/nasconde la vista della curva di potenza (gialla).

(9) Curva di potenza (sfondo)

Classifica la zona in base alla potenza per ora (FTP).

Z7	151% di FTP o superiore
Z6	Da 121 a 150% FTP
Z5	Da 106 a 120% FTP
Z4	Da 91 a 105% FTP
Z3	Da 76 a 90% FTP
Z2	Da 56 a 75% FTP
Z1	55% di FTP o inferiore

(10) Registrazione

Visualizza in un popup la potenza nella posizione in cui si trova il puntatore del mouse.

Sulla mappa viene visualizzata anche la posizione in cui sono stati registrati i valori.

(11) Curva di potenza

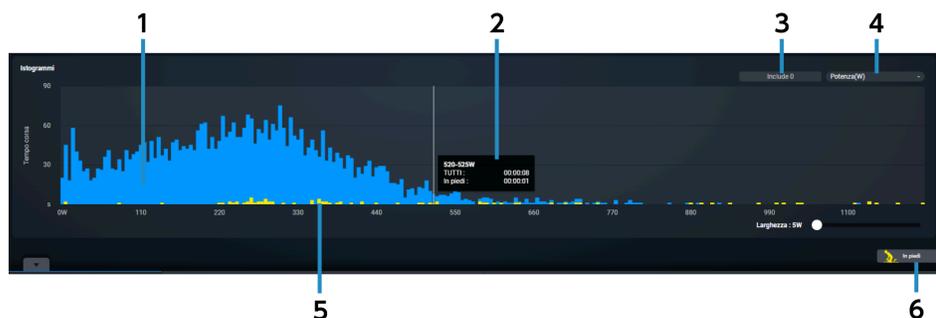
Visualizza la curva creata dalle informazioni sulla potenza.

(12) Highlight aggiornati

Mostra le registrazioni aggiornate in questa stagione.

Istogramma

Mostra il conteggio delle registrazioni, il tempo di corsa o l'istogramma della distanza percorso.



(1) Grafico a barre con istogramma

Mostra i parametri selezionati come grafico.

(2) Registrazione

Visualizza in un popup i valori dei parametri nella posizione in cui si trova il puntatore del mouse.
Sulla mappa viene visualizzata anche la posizione in cui sono stati registrati i valori.

(3) Includi zero

Consente di decidere se includere o meno i dati di valore 0.

(4) Parametri

Selezionare i parametri da visualizzare.

(5) Grafico a barre in piedi

Mostra un grafico della registrazione in piedi.

(6) Scorrimento della larghezza dell'asse orizzontale

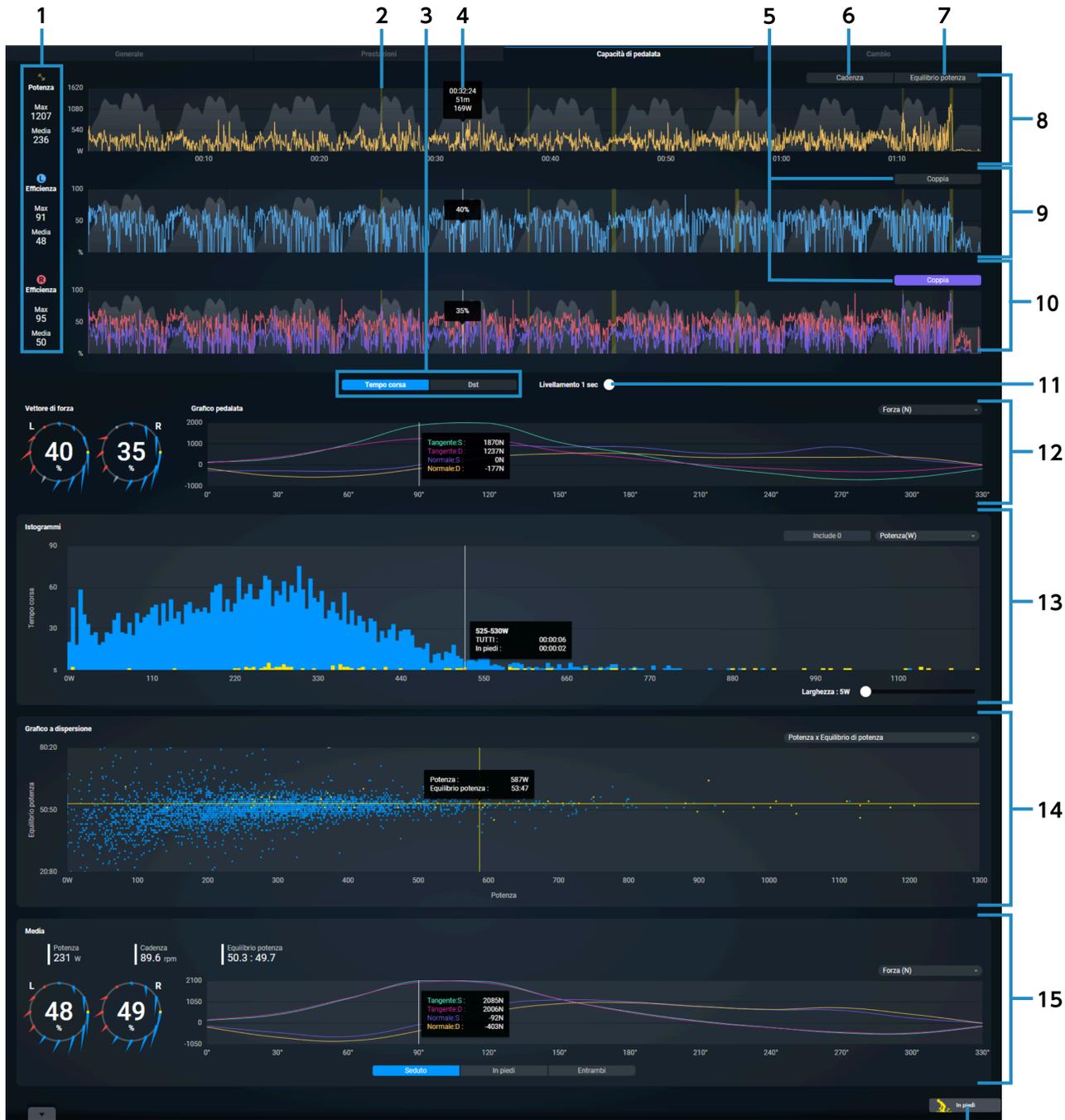
Modifica la finezza dell'asse orizzontale.

Capacità di pedalata

Mostra la potenza e l'efficienza a sinistra e a destra come grafici con la distanza percorso o il tempo percorso come asse orizzontale, oltre al vettore forza, al grafico della pedalata, all'istogramma, al grafico a dispersione e alla media.

NOTA

- Alcuni parametri potrebbero non essere visualizzati, in funzione dell'attività registrata.



16

(1) Valori massimi/valori medi dei parametri

(2) Intervallo in piedi

(3) Cambia il parametro dell'asse orizzontale

Cambia l'asse orizzontale del grafico in durata percorso o distanza percorso.

(4) Registrazione

Visualizza in un popup i valori dei parametri nella posizione (distanza o durata) in cui si trova il puntatore del mouse.

Sulla mappa viene visualizzata anche la posizione in cui sono stati registrati i valori.

(5) Coppia

Sovrappone un grafico a linee della coppia.

(6) Cadenza

Sovrappone un grafico a linee della cadenza.

(7) Equilibrio potenza

Sovrappone un grafico a dispersione dell'equilibrio della potenza e una linea centrale 50:50.

(8) Grafico della potenza

Mostra la transizione della potenza come grafico a linee. Il grafico grigio sullo sfondo indica l'altitudine.

(9) Grafico dell'efficienza (sinistra)

Mostra la transizione dell'efficienza a sinistra come grafico a linee. Il grafico grigio sullo sfondo indica l'altitudine.

(10) Grafico dell'efficienza (destra)

Mostra la transizione dell'efficienza a destra come grafico a linee. Il grafico grigio sullo sfondo indica l'altitudine.

(11) Scorrimento continuo

Consente di visualizzare un grafico con i valori medi per ogni durata o distanza impostati.

(12) Grafico del vettore forza/pedalata per rotazione

Visualizza i dati nella posizione (distanza o durata) in cui si trova il puntatore del mouse.

(13) Istogramma

(14) Grafico a dispersione

È possibile selezionare la combinazione di dati dal menu a discesa in alto a destra per cambiare il grafico a dispersione.

(15) Media

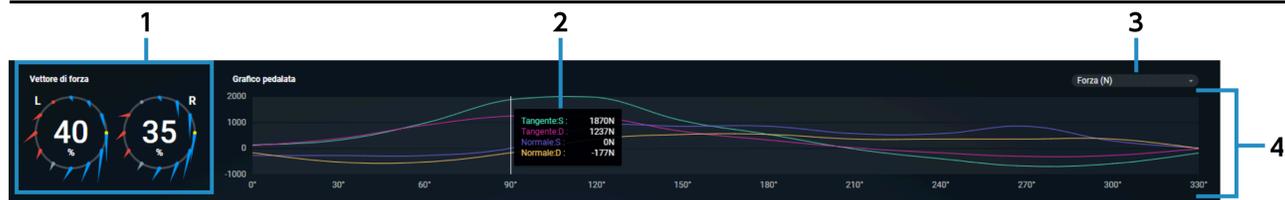
Mostra la media dell'intervallo della potenza, della cadenza, dell'equilibrio della potenza, del vettore forza e del grafico della pedalata.

(16) In piedi

Mostra/Nascondi l'intervallo in piedi.

Grafico del vettore forza / pedalata per rotazione

Mostra le informazioni relative alla pedalata nella durata selezionata nel grafico della potenza e nel grafico dell'efficienza.



(1) Vettore di forza

Mostra la forza applicata al pedale per 30 gradi.

Al centro viene visualizzata l'efficienza della pedalata destra e sinistra.

(2) Registrazione

Mostra in un popup il carico all'angolo della pedivella in cui è posizionato il puntatore del mouse.

(3) Interruttore unità

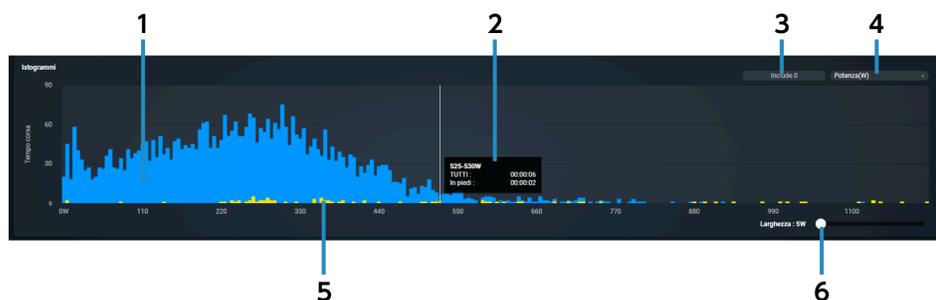
Selezionare [Forza (N)] o [Coppia (Nm)] come unità per l'asse verticale.

(4) Grafico di pedalata

Mostra un grafico con l'angolo della pedivella come asse orizzontale.

Istogramma

Mostra il conteggio delle registrazioni, il tempo di corsa o l'istogramma della distanza percorso.



(1) Grafico a barre con istogramma

Mostra i parametri selezionati come grafico.

(2) Registrazione

Visualizza in un popup i valori dei parametri nella posizione in cui si trova il puntatore del mouse.

Sulla mappa viene visualizzata anche la posizione in cui sono stati registrati i valori.

(3) Includi zero

Consente di decidere se includere o meno i dati di valore 0.

(4) Parametri

Selezionare i parametri da visualizzare.

(5) Grafico a barre in piedi

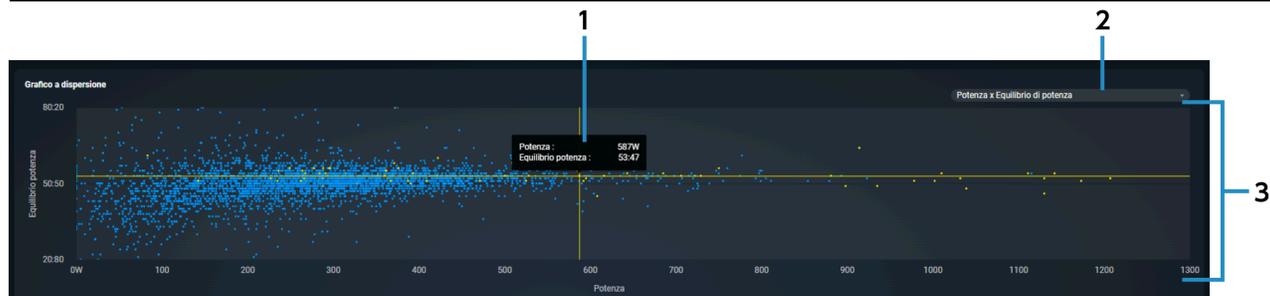
Mostra un grafico della registrazione in piedi.

(6) Scorrimento della larghezza dell'asse orizzontale

Modifica la finezza dell'asse orizzontale.

Grafico a dispersione

Mostra un grafico a dispersione con dati diversi per l'asse orizzontale e l'asse verticale.



(1) Registrazione

Visualizza in un popup i valori dei parametri nella posizione (ad es. distanza o durata) in cui si trova il puntatore del mouse.

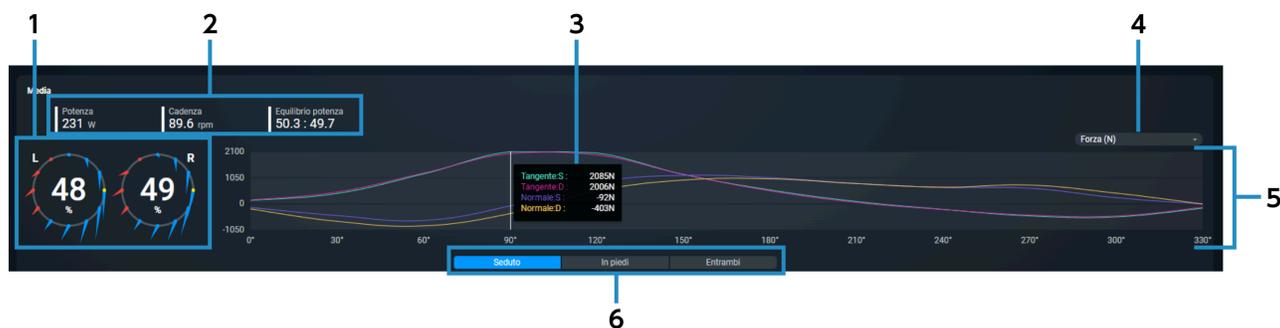
(2) Selezione del grafico a dispersione

Seleziona la combinazione di asse orizzontale e asse verticale per il grafico a dispersione.

(3) Grafico a dispersione

Media della capacità di pedalata

Mostra la media dell'intervallo visualizzato della potenza, della cadenza, dell'equilibrio della potenza, del vettore forza e del grafico della pedalata.



(1) Vettore di forza

Mostra la media della forza applicata al pedale per 30 gradi.

Al centro viene visualizzata l'efficienza media della pedalata destra e sinistra.

(2) Valori medi della potenza, della cadenza e dell'equilibrio della potenza

(3) Registrazione

Mostra in un popup il carico all'angolo della pedivella in cui è posizionato il puntatore del mouse.

(4) Interruttore unità

Selezionare [Forza (N)] o [Coppia (Nm)] come unità per l'asse verticale.

(5) Grafico di pedalata

Mostra un grafico con l'angolo della pedivella come asse orizzontale.

(6) Seduto/in piedi/entrambi

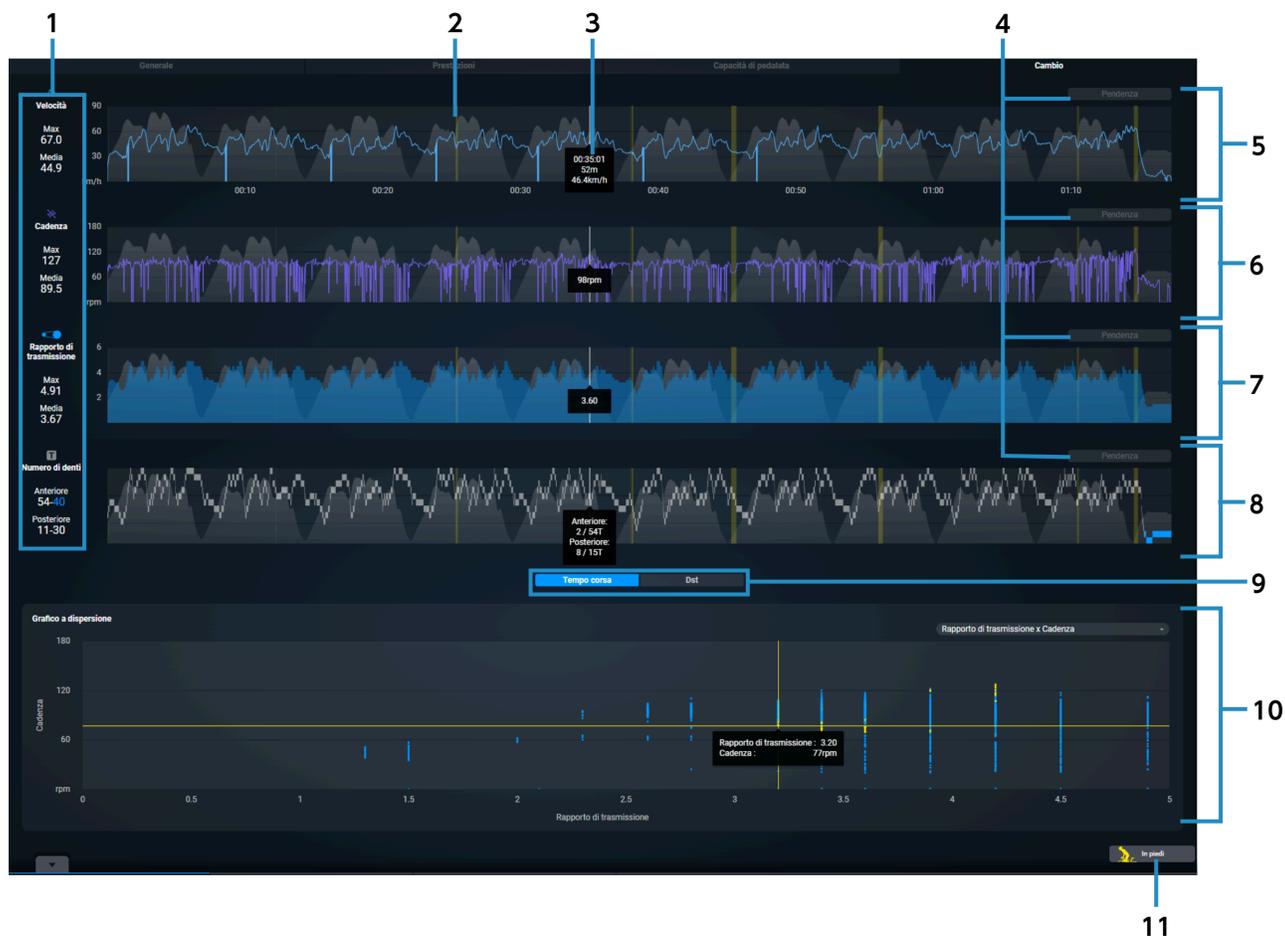
Mostra la media dei dati per posizione durante la pedalata.

Cambiata

Mostra la velocità, la cadenza, il rapporto di trasmissione e la dentatura in un grafico con la distanza percorso o la durata percorso come asse orizzontale, oltre a un grafico a dispersione.

NOTA

- Alcuni parametri potrebbero non essere visualizzati, in funzione dell'attività registrata.



(1) Valori massimi/valori medi dei parametri

La dentatura posteriore e anteriore viene visualizzata per il numero di denti.

(2) Intervallo in piedi

(3) Registrazione

Visualizza in un popup i valori dei parametri nella posizione (distanza o durata) in cui si trova il puntatore del mouse.

Sulla mappa viene visualizzata anche la posizione in cui sono stati registrati i valori.

(4) Grado

Sovrappone un grafico del grado.

(5) Grafico della velocità

Mostra la transizione della velocità come grafico a linee. Il grafico grigio sullo sfondo indica l'altitudine.

(6) Grafico della cadenza

Mostra la transizione della cadenza come grafico a linee. Il grafico grigio sullo sfondo indica l'altitudine.

(7) Grafico del rapporto di trasmissione

Mostra la transizione de rapporto di trasmissione come grafico a linee. Il grafico grigio sullo sfondo indica l'altitudine.

(8) Grafico della dentatura

Mostra la transizione della dentatura come grafico a linee. Il grafico grigio sullo sfondo indica l'altitudine.

(9) Cambia il parametro dell'asse orizzontale

Cambia l'asse orizzontale del grafico in durata percorso o distanza percorso.

(10) Grafico a dispersione

È possibile selezionare la combinazione di dati dal menu a discesa in alto a destra per cambiare il grafico a dispersione.

(11) In piedi

Mostra/Nascondi l'intervallo in piedi.

Grafico a dispersione

Mostra un grafico a dispersione con dati diversi per l'asse orizzontale e l'asse verticale.



(1) Registrazione

Visualizza in un popup i valori dei parametri nella posizione (ad es. distanza o durata) in cui si trova il puntatore del mouse.

(2) Selezione del grafico a dispersione

Seleziona la combinazione di asse orizzontale e asse verticale per il grafico a dispersione.

(3) Grafico a dispersione

Area intervallo

Seleziona l'intervallo, il giro o l'highlight per cui visualizzare i dati di analisi.

Selezione dell'intervallo

Consente di controllare i dati selezionando un intervallo personalizzato, ecc.



(1) **Ripristina intervallo selezionato**

Ripristina la visualizzazione dell'intervallo precedentemente selezionato.

(2) **Cambia la visualizzazione dell'area dell'intervallo**

Mostra/Nascondi l'area dell'intervallo.

(3) **Visualizzazione dell'intervallo selezionato**

Visualizza la durata percorso o la posizione percorso selezionati.

(4) **Vista di riepilogo**

Mostra una panoramica dei dati di attività per l'intervallo selezionato.

(5) **Ripristina intervallo selezionato**

Ripristina la durata percorso o la posizione percorso selezionati.

(6) **Registrazione successiva/registrazione precedente**

Consente di regolare le posizioni di inizio e fine dell'intervallo per registrazione.

(7) **Icona dell'area di inizio attività**

(8) **Posizione di inizio intervallo**

Consente di regolare l'intervallo spostandolo a sinistra o a destra.

(9) **Intervallo selezionato**

L'intervallo selezionato. L'intervallo corrispondente è visualizzato in blu sulla mappa.

(10) **Posizione di fine intervallo**

Consente di regolare l'intervallo spostandolo a sinistra o a destra.

CONSIGLI TECNICI

- È anche possibile trascinare il mouse all'interno del grafico visualizzato per selezionare l'intervallo. Facendo doppio clic si cancella l'intervallo selezionato.

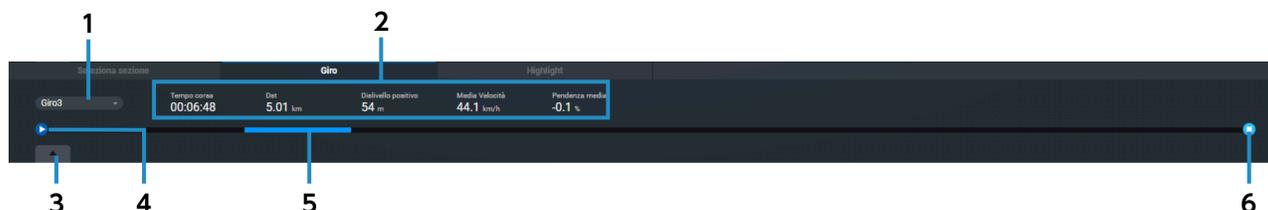
Giro

L'esecuzione di operazioni sul giro su un ciclocomputer, ecc. consente di confrontare i riepiloghi per giro.

NOTA

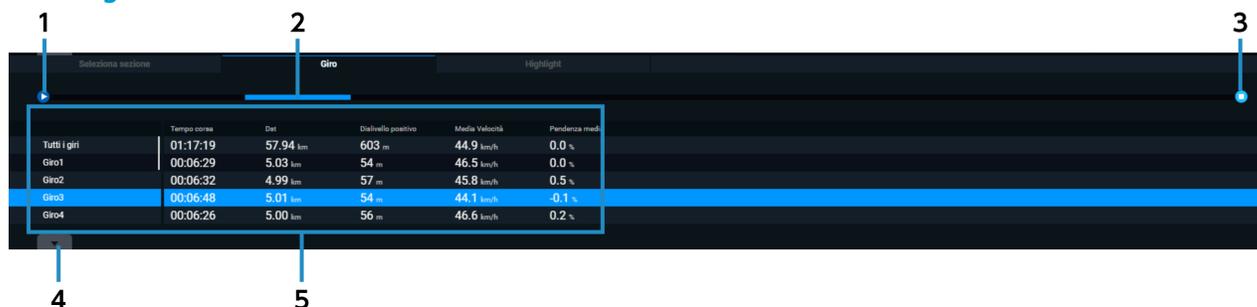
- I giri non vengono visualizzati a meno che le informazioni sul giro non vengano registrate con un ciclocomputer, ecc.

Vista normale



- (1) **Selezione del giro**
Selezionare il giro da visualizzare dal menu a tendina.
- (2) **Vista di riepilogo**
Mostra una panoramica dei dati di attività per il giro selezionato.
- (3) **Visto elenco**
Selezionarla per visualizzare la schermata di elenco dei giri.
- (4) **Icona dell'area di inizio attività**
- (5) **Posizione del giro**
Mostra l'intervallo del giro selezionato nell'ambito dell'intera attività.
- (6) **Icona dell'area di fine attività**

Elenco giri



- (1) **Icona dell'area di inizio attività**
- (2) **Posizione del giro**
Mostra l'intervallo del giro selezionato nell'ambito dell'intera attività.
- (3) **Icona dell'area di fine attività**
- (4) **Vista normale**
Selezionare questa opzione per tornare alla schermata di vista normale.
- (5) **Vista di riepilogo**
Mostra una panoramica dell'attività e di ogni giro.

Highlight

Consente di controllare i dati concentrandosi sugli intervalli dell'attività con un'intensità di movimento particolarmente elevata.

NOTA

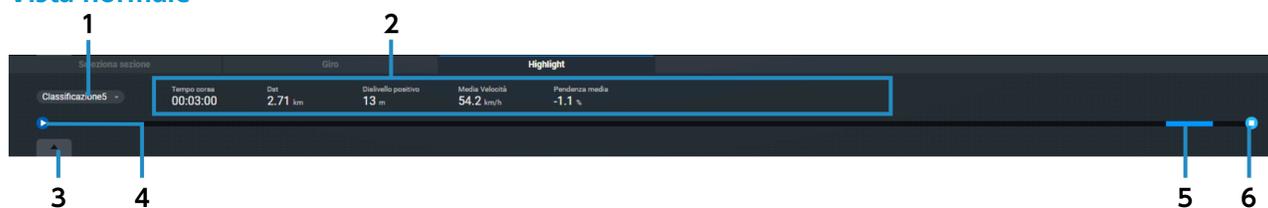
- Gli intervalli con un'intensità di movimento relativamente elevata vengono estratti automaticamente e visualizzati in ordine dal grado 1 a un massimo di grado 10 con la migliore curva di potenza stagionale come valore di riferimento.

L'obiettivo dell'intervallo è di 5 secondi, 30 secondi, 1 minuto, 2 minuti, 3 minuti, 5 minuti, 10 minuti e 20 minuti.

NOTA

- Gli highlight non vengono visualizzati se non si registrano dati sulla potenza.

Vista normale



(1) Selezione degli highlight

Selezionare l'highlight da visualizzare dal menu a tendina.

(2) Vista di riepilogo

Mostra una panoramica dei dati di attività per l'highlight selezionato.

(3) Visto elenco

Selezionarla per visualizzare la schermata di elenco degli highlight.

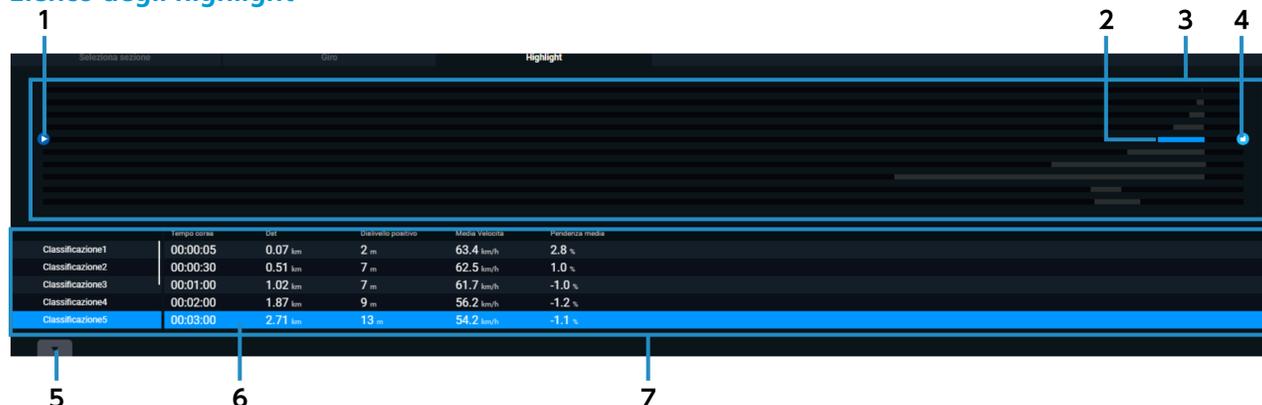
(4) Icona dell'area di inizio attività

(5) Posizione highlight

Mostra l'intervallo dell'highlight selezionato nell'ambito dell'intera attività.

(6) Icona dell'area di fine attività

Elenco degli highlight



(1) Icona dell'area di inizio attività

(2) Posizione highlight selezionato

Mostra l'intervallo dell'highlight selezionato nell'ambito dell'intera attività.

(3) Posizione highlight

Mostra un elenco delle posizione degli highlight.

(4) Icona dell'area di fine attività

(5) Vista normale

Selezionare questa opzione per tornare alla schermata di vista normale.

(6) Vista di riepilogo dell'highlight selezionato

(7) Vista di riepilogo

Mostra l'elenco di riepilogo dell'highlight.

Modifica delle impostazioni

Impostazioni delle informazioni

È possibile configurare le impostazioni dell'utente, le impostazioni di visualizzazione della schermata e il servizio Web link.

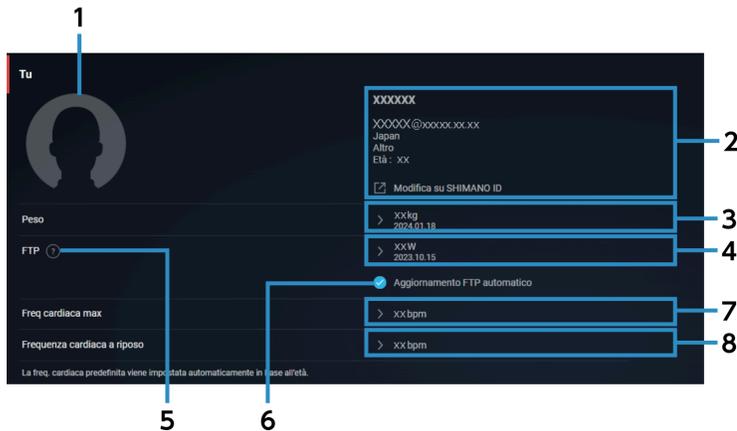
- [Impostazione delle informazioni sull'utente](#)
- [Impostare le preferenze di visualizzazione](#)
- [Impostare un luogo privato](#)
- [Impostare la vista del cruscotto](#)
- [Impostare un gruppo di parametri](#)
- [Impostare gli elementi da visualizzare nell'elenco delle attività](#)
- [Importare i dati delle attività](#)
- [Esportare i dati delle attività](#)
- [Ripristino della password per SGX-CA600 o Cyclo-Sphere Control](#)

NOTA

- Il metodo di impostazione e le informazioni visualizzate variano a seconda dello smartphone.

Impostazione delle informazioni sull'utente

È possibile impostare elementi relativi all'utente, come il nome utente, l'immagine del profilo e i valori FTP.



(1) Foto del profilo

Mostra la finestra di dialogo per l'impostazione dell'immagine del profilo.

(2) Informazioni sull'utente

Mostra le informazioni sull'utente registrate nel PORTALE ID SHIMANO. Selezionarla per visualizzare la pagina personale del PORTALE ID SHIMANO.

(3) Peso

Mostra il peso più recente che è stato registrato. Selezionarlo per visualizzare la finestra di dialogo di impostazione del peso, che mostra un grafico che indica le variazioni di peso nel tempo. È inoltre possibile aggiungere, modificare e cancellare i dati relativi ai pesi e alle date di misurazione.

(4) FTP

Mostra la FTP più recente che è stata registrata. Selezionarlo per visualizzare la finestra di dialogo di impostazione della FTP, che mostra un grafico che indica le variazioni di FTP nel tempo. È inoltre possibile aggiungere, modificare e cancellare i dati relativi alla FTP e alle date di misurazione.

(5) Guida FTP

Mostra la finestra di dialogo della guida FTP.

(6) Aggiornamento automatico FTP

Imposta se aggiornare automaticamente la FTP.

Se questa impostazione è attivata, quando vengono caricate le attività delle ultime nove settimane, la FTP viene calcolata automaticamente e il valore della FTP viene registrato automaticamente se è stato rilevato un aumento. Se la FTP non è aumentata nelle ultime nove settimane, è possibile registrare un valore di FTP inferiore a quello attualmente impostato.

(7) Frequenza cardiaca massima

Mostra la frequenza cardiaca massima registrata. Selezionare questa opzione per visualizzare la finestra di dialogo di impostazione della frequenza cardiaca massima, che consente di aggiornare la frequenza cardiaca massima.

(8) Frequenza cardiaca a riposo

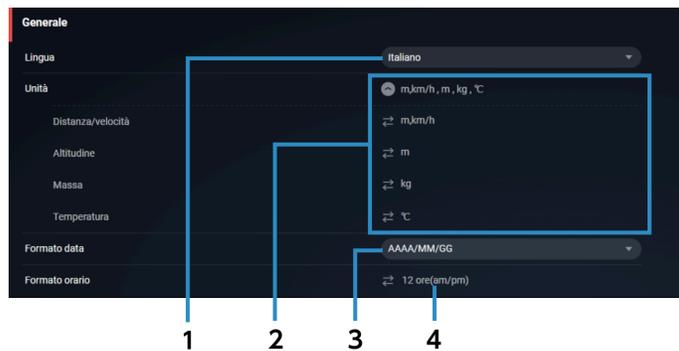
Mostra la frequenza cardiaca a riposo registrata. Selezionarla per visualizzare la finestra di dialogo di impostazione della frequenza cardiaca a riposo, che consente di aggiornare la frequenza cardiaca a riposo.

CONSIGLI TECNICI

- La frequenza cardiaca predefinita viene impostata automaticamente in base all'anno di nascita registrato per l'ID SHIMANO.
- Il peso e la frequenza cardiaca possono essere inseriti solo se si acconsente al trattamento dei dati sanitari nel PORTALE ID SHIMANO.

Impostare le preferenze di visualizzazione

È possibile impostare le preferenze di visualizzazione, come la lingua e le unità di misura visualizzate.



(1) Lingua

Selezionare la lingua da visualizzare dal menu a tendina.

(2) Unità

Selezionare le unità di dati da visualizzare.

(3) Formato data

Selezionare il formato di visualizzazione delle date dal menu a tendina.

(4) Formato ora

Passa dal formato a 12 ore a quello a 24 ore.

Impostare un luogo privato

Quando si condividono le attività con SHIMANO CONNECT Lab, è possibile specificare un'area che non si desidera divulgare, ad esempio vicino alla propria abitazione.

I percorsi di viaggio non vengono visualizzati per gli intervalli impostati come località private.

CONSIGLI TECNICI

- Se la schermata impostazioni non viene visualizzata, selezionare [Non impost.].
- Quando si imposta una posizione privata per la prima volta, selezionare [Aggiungi luogo privato] per visualizzare la schermata impostazioni.



(1) Tutorial

Mostra la finestra di dialogo del tutorial per le posizioni private.

(2) Posizione privata in fase di modifica

(3) Posizione privata registrata

(4) Aggiornamento

Registra la posizione privata registrata.

(5) Annulla

Elimina le modifiche.

(6) Visualizzazione mappa

Mostra la posizione privata impostata. La posizione privata attualmente selezionata viene visualizzata in blu.

Trascinare il centro per spostarla o i quattro punti intorno alla circonferenza per cambiare il raggio.

(7) Aggiungi posizione privata

Imposta una nuova posizione privata.

(8) Seleziona posizione privata da modificare

(9) Nome

Modifica il nome della posizione privata.

(10) Elimina

Elimina la posizione privata modificata.

(11) Raggio della posizione privata

Regola il raggio usando il cursore.

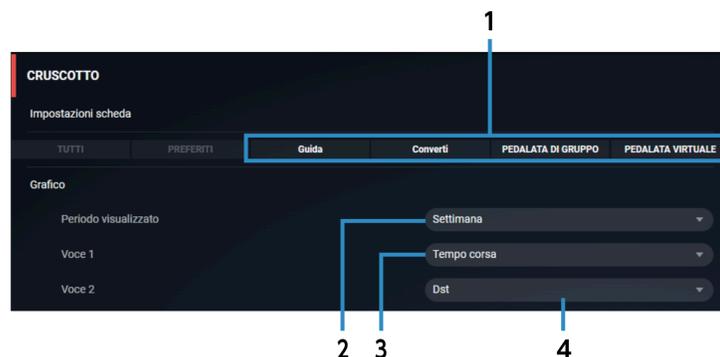
NOTA

- Quando si condividono i dati dell'attività, assicurarsi di impostare un luogo privato in modo che l'area vicino alla propria abitazione, ecc. non possa essere determinata.
- Quando i dati delle attività vengono esportati in un servizio web collegato, le impostazioni del luogo privato non vengono applicate.

Impostare la vista del cruscotto

Selezionare la categoria di attività da visualizzare sul cruscotto.

Impostare l'intervallo e le voci da visualizzare nelle statistiche (grafico).



(1) Scheda delle impostazioni

Selezionare la categoria di attività da visualizzare sul cruscotto dal menu a tendina.

(2) Periodo da visualizzare

Impostare per visualizzare le statistiche per settimana o visualizzare le statistiche per mese.

(3) Voce 1

Impostare la voce delle statistiche dal menu a tendina.

(4) Voce 2

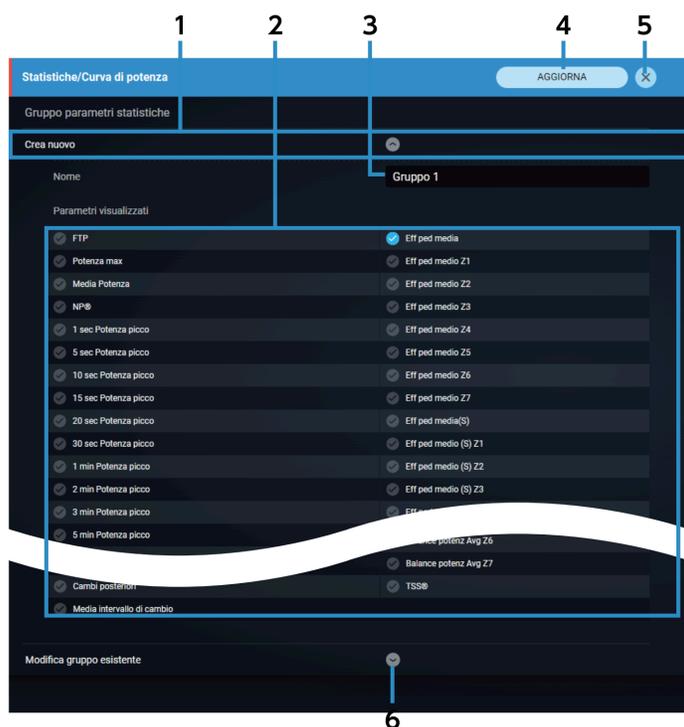
Impostare la voce delle statistiche dal menu a tendina.

Impostare un gruppo di parametri

È possibile raggruppare le voci dei parametri da visualizzare nelle statistiche.

CONSIGLI TECNICI

- Se la schermata impostazioni non viene visualizzata, selezionare [Apri].



(1) Crea nuovo

Crea un nuovo gruppo di parametri statistici.

Selezionare fino a quattro dati da visualizzare, inserire il nome del gruppo, quindi selezionare [AGGIORNA].

(2) Parametro da visualizzare

Selezionare la voce da visualizzare.

(3) Nome del gruppo

Modificare il nome del gruppo.

(4) Aggiornamento

Registra il gruppo di parametri modificato.

(5) Annulla

Elimina le modifiche.

(6) Modifica gruppo creato

Selezionare il gruppo creato, rifelezionare i parametri da visualizzare, modificare il nome del gruppo e selezionare [AGGIORNA].

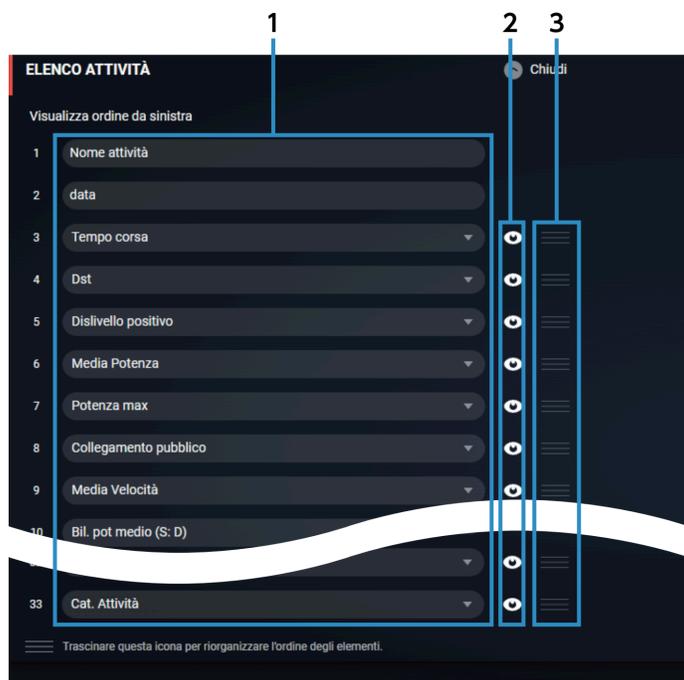
Per eliminare un gruppo, selezionare il gruppo e selezionare [Elimina].

Impostare gli elementi da visualizzare nell'elenco delle attività

Impostare l'ordine dei parametri da visualizzare nell'elenco delle attività.

NOTA

- Se si utilizza uno smartphone, l'elenco delle attività non viene visualizzato.



(1) Voci dei parametri

Le voci sono ordinate quando vengono visualizzate.

Selezionare la voce per modificare l'ordine dal menu visualizzato quando si seleziona questa opzione.

L'ordine del nome dell'attività e della data non possono essere modificati.

(2) Cambia vista

Selezionarla per alternare visualizzazione e occultamento.

(3) Ordina

Consente di cambiare l'ordine degli elementi con operazioni di trascinamento.

Importare i dati delle attività

È possibile impostare se importare i dati dell'attività dai seguenti servizi web:

- Garmin Connect™
- Wahoo Fitness



(1) Guida

Mostra la finestra di dialogo della guida per l'importazione.

(2) Collega

Per importare i dati sulle attività da un servizio Web, selezionare [Collega], accedere al servizio di destinazione e confermare le condizioni d'uso.

Se sono già state configurate le impostazioni per il collegamento con il servizio Web, viene visualizzato [Collegato] o il nome dell'utente.

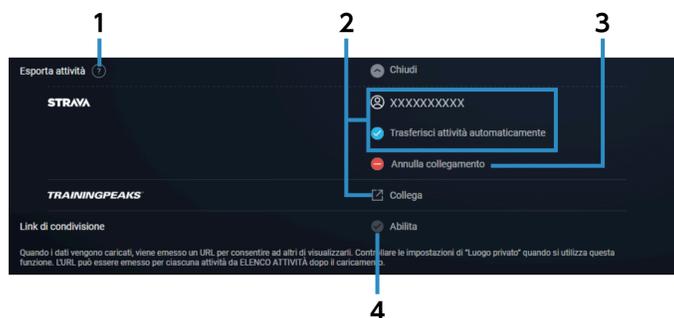
(3) Annulla collegamento

Annulla le impostazioni per il collegamento con il servizio Web.

Esportare i dati delle attività

È possibile impostare se esportare i dati dell'attività dai seguenti servizi web:

- STRAVA™
- TrainingPeaks™



(1) Guida

Mostra la finestra di dialogo della guida per l'esportazione.

(2) Collega

Per inoltrare i dati dell'attività al servizio Web, selezionare [Collega] e procedere alla stipula di un contratto con il servizio Web ed eseguire la registrazione dal link.

Se sono già state configurate le impostazioni per il collegamento con il servizio Web, viene visualizzato il nome dell'utente.

Se si seleziona [Trasferisci attività automaticamente], quando i dati delle attività vengono caricati su SHIMANO CONNECT Lab, i dati vengono inoltrati contemporaneamente al servizio Web.

(3) Annulla collegamento

Annulla le impostazioni per il collegamento con il servizio Web.

(4) Link di condivisione

Se il link di condivisione è abilitato, al momento del caricamento dei dati viene emesso un URL per la condivisione della schermata di analisi dell'attività corrispondente.

Ripristino della password per SGX-CA600 o Cyclo-Sphere Control

È possibile reimpostare la password per accedere a SHIMANO CONNECT Lab da SGX-CA600 o Cyclo-Sphere Control.

1

Reimpostazione della password per l'accesso a SHIMANO CONNECT Lab da SGX-CA600 o Cyclo-Sphere Control

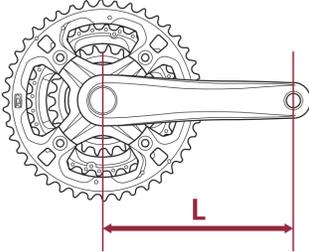
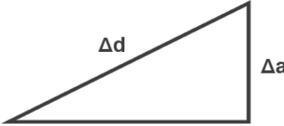
(1) Visualizza la schermata di ripristino della password.

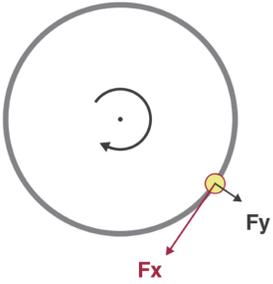
NOTA

- La schermata di reimpostazione della password reimposta la password da inserire su SGX-CA600, ecc. Si noti che non è la stessa password dell'ID SHIMANO.

Glossario

Termine	Spiegazione
Attività	<p>Dall'inizio della registrazione alla fine.</p> <p>Un log di viaggio salvato come un unico file da un ciclocomputer o da un altro dispositivo di registrazione è considerato un'attività.</p>
IF [®] (fattore di intensità)	<p>Il rapporto NP[®] di FTP.</p> <p>Indica l'intensità del movimento alla capacità di ogni ciclista.</p> <p>Se NP[®] è 200 e FTP è 250, questo valore è 0,8.</p> <p>Se il tempo di corsa è breve, questo valore può essere 1,0 o superiore.</p> <p>Intensity Factor[®] è un marchio registrato di TrainingPeaks LLC ed è utilizzato con il suo permesso.</p> <p>Per ulteriori dettagli, fare riferimento a https://www.trainingpeaks.com.</p>
FTP	<p>Indica la massima potenza media che può essere sostenuta per ora.</p> <p>Necessario per visualizzare i parametri come la zona di potenza e TSS[®].</p>
Ora di inizio	L'ora di inizio dell'attività, del giro o dell'intervallo selezionato definito dall'utente.
Guadagno di quota	<p>Il valore totale dell'aumento di quota nell'attività, nel giro o nell'intervallo di selezione.</p> <p>La quota utilizza il valore medio calcolato dai valori registrati negli ultimi 30 secondi per ogni valore registrato, e viene aggiunto solo se c'è un aumento di 1 m o più rispetto al valore medio della quota usata l'ultima volta.</p>
Rapporto di trasmissione	<p>Calcolato dalla dentatura dell'ingranaggio anteriore e dalla dentatura dell'ingranaggio posteriore.</p> <p>Rapporto di trasmissione = dentatura del rapporto anteriore/della dentatura del rapporto posteriore</p>
Distanza	<p>La distanza totale coperta nel corso dell'attività.</p> <p>Non include i tempi non registrati nel log, come quando la registrazione viene interrotta o messa in pausa.</p>
Intensità dell'intervallo	<p>Il rapporto tra il valore di potenza obiettivo e il valore di potenza massima passata per ora.</p> <p>Esprime l'intensità del movimento corrispondente al miglior valore stagionale dell'attività visualizzata.</p> <p>Quando il tempo di corsa è di 30 minuti, il valore medio di potenza di quell'intervallo è di 200 W e il valore della curva di potenza stagionale per quell'anno a 30 minuti è di 250 W, questo valore è pari all'80%.</p>

<p>Lunghezza della pedivella</p>	<p>La distanza tra il centro dell'asse della pedivella e il centro dell'asse del pedale. La lunghezza di L nella figura.</p> 
<p>Potenza critica</p>	<p>La potenza massima media all'ora che può essere emessa continuamente.</p>
<p>Tempo trascorso</p>	<p>Il tempo trascorso dall'ora di inizio all'ora di fine di viaggio della corsa. Include i tempi non registrati nel log, come quando la registrazione viene interrotta o messa in pausa.</p>
<p>Cadenza</p>	<p>La velocità di rotazione della pedivella al minuto. L'unità è rpm (rpm: giri al minuto/rivoluzioni al minuto).</p>
<p>Pubblico/privato</p>	<p>Mostra se l'attività è impostata come pubblica o privata.</p>
<p>Grado</p>	<p>Il livello di inclinazione di una pendenza. Calcolato dalla differenza tra la distanza e l'altitudine. G: Grado Δd: la differenza nella distanza Δa: la differenza nell'altitudine</p>  $G[\%] = \frac{\Delta a}{\sqrt{(\Delta d)^2 - (\Delta a)^2}}$
<p>Ora di fine</p>	<p>L'ora di fine dell'attività, del giro o dell'intervallo selezionato definito dall'utente.</p>
<p>Frequenza cardiaca</p>	<p>Il numero di volte che un cuore batte al minuto. L'unità è bpm (bpm: battiti al minuto).</p>

Forza della direzione tangenziale	<p>La forza in direzione tangenziale all'asse di rotazione della pedivella, che rappresenta la forza che fa ruotare la pedivella.</p> <p>La parte indicata da F_x nella figura.</p> 
Z1/Z2/Z3/Z4/Z5/Z6/Z7	<p>Il livello di potenza. Classificato in base al rapporto con il valore FTP.</p> <p>Z1: fino al 55%</p> <p>Z2: 56% - 75%</p> <p>Z3: 76% - 90%</p> <p>Z4: 91% - 105%</p> <p>Z5: 106% - 120%</p> <p>Z6: 121% - 150%</p> <p>Z7: dal 151%</p>
Tempo di guida	<p>Il tempo registrato nel registro del tempo trascorso dall'ora di inizio all'ora di fine.</p> <p>Non include i tempi non registrati nel log, come quando la registrazione viene interrotta o messa in pausa.</p>
Cambi totali	<p>Il numero totale di cambi di marcia eseguiti durante l'attività o l'intervallo specificato.</p>
Perdita di quota	<p>Il valore totale della riduzione di quota nell'attività, nel giro o nell'intervallo di selezione. La quota usa il valore medio calcolato dai valori registrati negli ultimi 30 secondi per ogni valore registrato, e viene aggiunto solo se c'è una diminuzione di 1 m o più rispetto al valore medio della quota usata l'ultima volta.</p>
Coppia	<p>La forza applicata a un asse di rotazione. L'unità è N·m (N·m: newton metro).</p>
TSS [®] (training stress score)	<p>Un valore che quantifica lo stress dell'allenamento.</p> <p>Training Stress Score[®] è un marchio registrato di TrainingPeaks LLC ed è utilizzato con il suo permesso.</p> <p>Per i dettagli, consultare https://www.trainingpeaks.com.</p>

NP [®] (normalized power)	<p>Un valore che indica il carico di movimento nell'intervallo della corsa.</p> <p>Quando si viaggia, il valore della potenza cresce e diminuisce a seconda del tempo e del luogo, come le ondulazioni del percorso e il vento.</p> <p>NP[®] tiene conto di questi cambiamenti e fornisce una potenza della corsa che indica il carico effettivo sul corpo, piuttosto che prendere semplicemente una media della potenza.</p> <p>Normalized Power[®] è un marchio registrato di TrainingPeaks LLC ed è utilizzato con il suo permesso.</p> <p>Per ulteriori dettagli, fare riferimento a https://www.trainingpeaks.com.</p>
Highlight	<p>Estrae e visualizza i valori elevati registrati nei dati di analisi dell'attività e gli intervalli in cui sono stati registrati valori superiori alle registrazioni precedenti.</p> <p>Gli intervalli estratti sono classificati in ordine di intensità dell'intervallo più alto nell'attività.</p>
Curva di potenza	<p>Un grafico che raccoglie il valore massimo della potenza media per ogni intervallo, con l'intervallo che aumenta da un tempo di corsa di un secondo, a due secondi, poi tre secondi, ecc.</p>
Vettore di forza	<p>Divide una rotazione della pedivella in 12 segmenti uguali di 30 gradi e misura la forza tangenziale e la forza normale per ognuno dei 12 segmenti.</p>
Posizione privata	<p>L'area in cui il percorso dell'attività non viene visualizzato sulla mappa quando l'attività è nascosta.</p> <p>Quando una parte del percorso dell'attività è all'interno di una "posizione privata", quella parte non viene visualizzata.</p>
Attenuare	<p>Creare una serie unita in modo omogeneo impostando i dati per ogni punto sui valori medi dei dati all'interno dell'intervallo (tempo/distanza) specificato con ogni punto come centro.</p>
Equilibrio della potenza medio	<p>L'equilibrio tra la potenza media sinistra e la potenza media destra per un intervallo.</p>
Intervallo medio di cambio rapporti	<p>Il tempo medio dell'intervallo di cambio rapporti. L'unità di misura è secondi.</p> <p>Calcolato dai cambi totali (la somma dei conteggi dei cambi rapporti anteriori e posteriori) e dal tempo di corsa.</p> <p>Intervallo medio di cambio rapporti = tempo di corsa/cambi totali</p>

<p>Efficienza di pedalata</p>	<p>Il rapporto tra la forza nella direzione tangenziale e la forza totale nella direzione tangenziale e nella direzione normale. L'efficienza è per una rotazione, che viene misurata discretamente in 12 punti e integra la forza negativa.</p> <p>F_i: vettore risultante della forza nella direzione tangenziale e nella direzione normale</p> <p>F_{xi}: forza nella direzione tangenziale</p> <p>F_{yi}: forza nella direzione normale</p> <p>i: direzione da 0 a 11</p> $Eff = \frac{\sum_{i=0}^{11} F_{xi}}{\sum_{i=0}^{11} F_i}$
<p>Forza di direzione normale</p>	<p>La forza in direzione normale all'asse di rotazione della pedivella, che non contribuisce alla rotazione.</p> <p>La parte indicata da F_y nella figura.</p>
<p>Giro</p>	<p>Un punto contrassegnato nell'attività.</p>

DOMANDE FREQUENTI

Verificare la versione più recente di quanto segue per le domande frequenti:



<https://bike.shimano.com/faq/SCL0A>

Informazioni su questo documento

Il contenuto di questo documento è soggetto a revisione in futuro senza preavviso.

È espressamente vietato riprodurre o trasmettere questo documento, in tutto o in parte, in qualsiasi forma o per qualsiasi scopo, senza l'espressa autorizzazione scritta di SHIMANO INC. Tuttavia, ciò non deve essere considerato un limite ai diritti del cliente ai sensi delle leggi sul diritto d'autore applicabili.

SHIMANO INC. può essere titolare dei diritti su qualsiasi brevetto, domanda di brevetto, marchio, copyright e qualsiasi altro diritto di proprietà immateriale contenuto nel presente documento. Se non diversamente specificato, al cliente non vengono concessi diritti su brevetti, marchi, diritti d'autore o qualsiasi altra proprietà intellettuale immateriale contenuta nel presente documento.

Marchi registrati e marchi di fabbrica

- SHIMANO è un marchio di fabbrica o un marchio registrato di SHIMANO INC. in Giappone e in altri paesi.
 è un marchio di fabbrica di SHIMANO INC. in Giappone e in altri paesi.
- Windows[®] è un marchio registrato o un marchio di fabbrica di Microsoft Corporation negli Stati Uniti d'America e in altri paesi.
- Google Chrome e Android sono marchi registrati di Google Inc.
- iPhone, Safari e Mac OS sono marchi registrati di Apple Inc. negli Stati Uniti d'America e in altri paesi.
- Firefox è un marchio registrato della Mozilla Foundation negli Stati Uniti d'America e in altri paesi.
- Wahoo Fitness è un marchio commerciale di Wahoo Fitness L.L.C.
- Garmin Connect[™] è un marchio commerciale di Garmin Ltd. o delle sue filiali.
- Strava[™] è un marchio registrato di Strava, Inc. TrainingPeaks[™] è un marchio registrato di Peaksware, Inc.
- Intensity Factor[®] è un marchio registrato di TrainingPeaks LLC ed è utilizzato con il suo permesso.
Per ulteriori dettagli, fare riferimento a <https://www.trainingpeaks.com>.
- Training Stress Score[®] è un marchio registrato di TrainingPeaks LLC ed è utilizzato con il suo permesso.
Per i dettagli, consultare <https://www.trainingpeaks.com>.
- Normalized Power[®] è un marchio registrato di TrainingPeaks LLC ed è utilizzato con il suo permesso.
Per ulteriori dettagli, fare riferimento a <https://www.trainingpeaks.com>.

SHIMANO

SHIMANO EUROPE B.V.

High Tech Campus 92, 5656 AG Eindhoven, The Netherlands Phone: +31-402-612222
Only EU General Contact : contactshimano@shimano-eu.com

SHIMANO INC.

3-77 Oimatsu-cho, Sakai-ku, Sakai City, Osaka 590-8577, Japan

N.B.: le specifiche sono soggette a modifica senza preavviso, in caso di migliorie. (Italian)