

## Manuale d'uso

# Manuale d'uso di SHIMANO CONNECT Lab



---

## Indice

<b>Introduzione</b> .....	<b>3</b>
Informazioni su questo manuale .....	3
Browser web raccomandato.....	3
<b>Informazioni su SHIMANO CONNECT Lab</b> .....	<b>4</b>
Registrare un ID SHIMANO.....	4
Effettuare l'accesso/la disconnessione .....	7
<b>Layout schermata</b> .....	<b>9</b>
Introduzione.....	9
Visualizzazione intestazione .....	9
Vista della schermata dei menu .....	10
<b>Caricare i dati della corsa</b> .....	<b>11</b>
<b>Controllare i dati della corsa</b> .....	<b>13</b>
Utilizzare il cruscotto .....	13
Verificare le statistiche/la curva di potenza.....	14
Visualizzare l'attività nel formato calendario .....	17
Visualizzare l'elenco delle attività .....	19
<b>Cambiare impostazioni</b> .....	<b>22</b>
<b>Analizzare i dati della corsa</b> .....	<b>31</b>
Introduzione.....	31
Impostare la vista della finestra .....	32
Verificare i dati di analisi .....	32
<b>Glossario</b> .....	<b>42</b>
<b>Domande frequenti</b> .....	<b>47</b>
<b>Informazioni su questo documento</b> .....	<b>48</b>
<b>Marchi registrati e marchi di fabbrica</b> .....	<b>49</b>

# Introduzione

## Informazioni su questo manuale

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

Assicurarsi di leggere l'intero manuale prima di iniziare l'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. Le schermate differiscono su uno smartphone o un tablet.

## 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

### iPadOS/iOS

- Versione più recente di Apple Safari

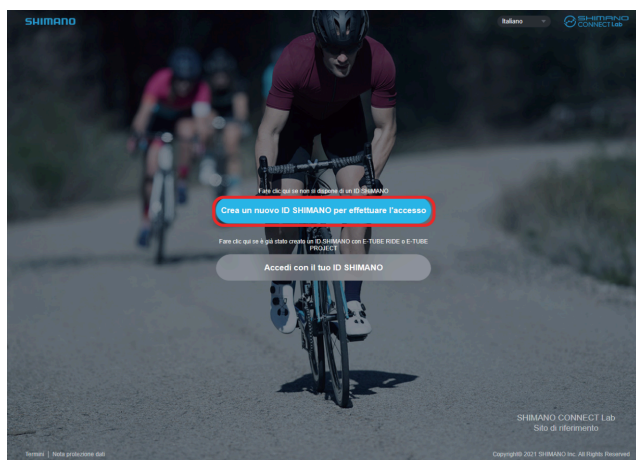
# Informazioni su SHIMANO CONNECT Lab

## Registrare un ID SHIMANO

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

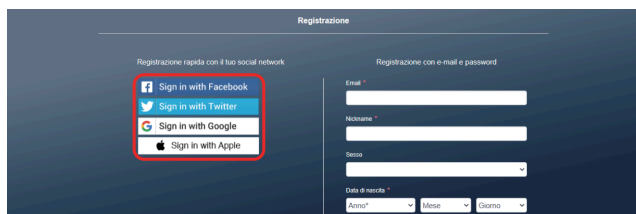
### Utilizzare un account per social network

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



2. Selezionare il social network da usare.

Dopo il 31 luglio 2023, la funzione che consente di accedere utilizzando il proprio account Twitter non sarà più disponibile. Fare clic qui per ulteriori dettagli.



3. Accedere al social network.



### 4. Inserire le varie voci.

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

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

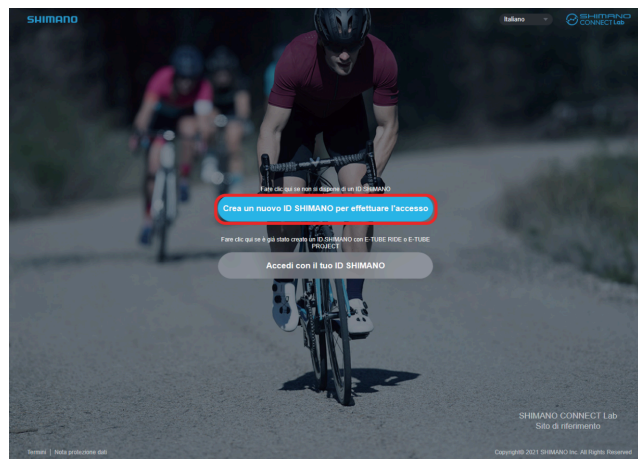
6. Selezionare [Invia].

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 superiore 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.

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

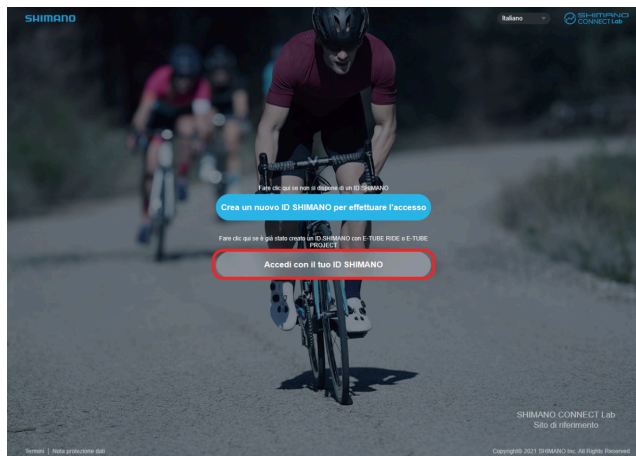
## Effettuare l'accesso/la disconnessione

### 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.

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

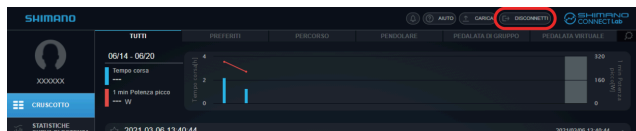


2. **Selezionare il social network da usare per effettuare l'accesso o inserire l'indirizzo e-mail e la password, quindi selezionare [Invia].**

Dopo il 31 luglio 2023, la funzione che consente di accedere utilizzando il proprio account Twitter non sarà più disponibile. Fare clic qui per ulteriori dettagli.

## Disconnessione

1. **Selezionare [DISCONNETTI] in alto a destra della schermata.**



2. **Selezionare [OK].**

# Layout schermata

## Introduzione



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

Mostra il contenuto selezionato nel menu.

## Visualizzazione intestazione



- (1) Notifiche

Mostra il numero di notifiche ricevute.

Selezionare per visualizzare il contenuto delle notifiche.

- (2) [CARICA]

Carica i dati della corsa in SHIMANO CONNECT Lab.

I dati possono anche essere inoltrati/inviati a un servizio web collegato allo stesso tempo.

## NOTA

- I dati della corsa non possono essere caricati su uno smartphone.

## Vista della schermata dei menu



### (1) Foto del profilo/nome utente

Mostra l'immagine del profilo e il nome utente impostati nella schermata delle 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 " Utilizzare il cruscotto ".

### (3) [STATISTICHE/CURVA DI POTENZA]

Mostra le statistiche e la curva di potenza.  
Per ulteriori dettagli, fare riferimento alla sezione " Verificare le statistiche/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 SESSIONI DI ALLENAMENTO]

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]

Configura le impostazioni dell'utente, le impostazioni di visualizzazione dello schermo e il servizio Web link.  
Per ulteriori dettagli, fare riferimento alla sezione " Cambiare impostazioni ".

### (7) Riduci a icona il menu

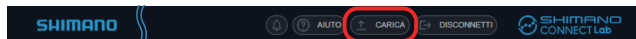
Riduce a icona il menu e il testo per visualizzare più area di contenuto.

# Caricare i dati della corsa

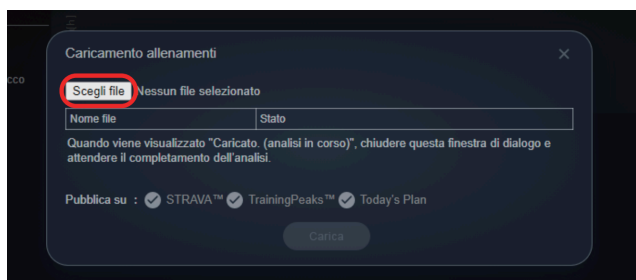
Consente di caricare i dati della corsa per visualizzare in un browser web ed effettuare analisi dettagliate.

Quando si usa SHIMANO CONNECT Lab, i dati della corsa devono essere caricati prima che qualsiasi funzione sia disponibile.

## 1. Selezionare [CARICA] visualizzato nell'intestazione.



## 2. Selezionare [Scegli file] nella finestra di dialogo visualizzata, quindi selezionare i dati della corsa da caricare.



### NOTA

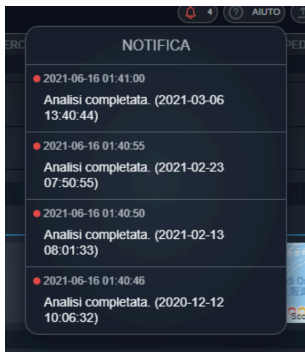
- È possibile caricare i log del percorso nel formato FIT. Possono essere caricati file in formato FIT, che è un formato di file di log comunemente usato per i ciclocomputer. Anche i file di log in formato .db da Pioneer SGX-CA600 e SGX-CA500 possono essere caricati.
- I dati della corsa possono anche essere inoltrati/pubblicati su un servizio web allo stesso tempo. Selezionare il servizio web in [Pubblica su] dopo aver configurato in precedenza il collegamento al servizio web in [Esporta registri guida.] nella schermata di impostazione. La casella di controllo viene selezionata automaticamente se è impostato l'inoltro automatico.
- Per inoltrare/pubblicare i dati della corsa, selezionare la casella di controllo del servizio web corrispondente.

## 3. Selezionare [Carica].

Quando è visualizzato [Caricato. (Analisi in corso.)] in [Stato], chiudere la finestra di dialogo.

#### 4. L'analisi dei dati inizia una volta completato il caricamento dei dati della corsa.

Le attività analizzate sono visualizzate nelle notifiche di intestazione. Quando l'analisi è completa, viene visualizzata una notifica.





# Controllare i dati della corsa

## Utilizzare il cruscotto

Visualizza le statistiche e le informazioni di attività per un certo periodo.



### (1) Schede

Consente di passare tra [TUTTI], [PREFERITI] e i profili di attività selezionati dall'utente.

I profili di attività da visualizzare possono essere impostati in [Categoria sessione di allenamento cruscotto] nella schermata impostazioni.

### (2) Impostazioni

Mostra la schermata impostazioni del cruscotto.

### (3) Statistiche

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

Le statistiche vengono visualizzate in un grafico.

### (4) [ELENCO ATTIVITÀ]

Mostra le attività incluse nella scheda selezionata.

Selezionare il nome dell'attività o le informazioni sull'attività per visualizzare la schermata di analisi per quell'attività.

## Controllare i dati della corsa

### Verificare le statistiche/la curva di potenza

---

#### (5) Dettagli grafico

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

## Vista della schermata delle attività



#### (1) Registra/annulla i preferiti

Selezionare per registrare/annullare i preferiti.

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

#### (2) Data/ora di inizio percorso

Mostra data/ora di inizio dell'attività.

#### (3) Modifica

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

Permette di modificare il nome dell'attività e la categoria, di eliminare l'attività e di aggiungere commenti.

#### (4) Pubblica

Mostra la finestra di dialogo di pubblicazione delle attività per le attività selezionate.

Permette di inoltrare/pubblicare attività ai seguenti servizi web:

[STRAVA™](#)

[TrainingPeaks™](#)

[Today's Plan](#)

#### (5) Blocco parametri

Mostra i parametri impostati in [Gruppo di sessioni di allenamento] nella schermata impostazioni in uno dei seguenti tre formati:

[Valore numerico](#)

[Mappa](#)

[Vettore di forza](#)

## Verificare le statistiche/la curva di potenza

Mostra le statistiche e la curva di potenza dei parametri.

# Controllare i dati della corsa

## Verificare le statistiche/la curva di potenza



### (1) Finestra [Statistiche]

Mostra le statistiche per i parametri impostati.

### (2) Finestra [Curva di potenza]

Mostra la curva di potenza massima media all'ora.

È possibile visualizzare e confrontare un massimo di quattro grafici contemporaneamente.

L'asse orizzontale mostra l'intervallo di tempo e l'asse verticale mostra la potenza.

## Finestra Statistiche



## Controllare i dati della corsa

### Verificare le statistiche/la curva di potenza

---

#### (1) Gruppo di parametri

Selezionare il gruppo di parametri da visualizzare sull'asse orizzontale delle statistiche.

Combinazioni personalizzate di parametri possono essere impostate nella sezione [STATISTICHE/CURVA DI POTENZA] della schermata impostazioni.

Per ulteriori dettagli, fare riferimento alla sezione " Impostare la vista della schermata delle statistiche/ curva di potenza ".

#### (2) Intervallo del display

Selezionare l'intervallo da visualizzare nelle statistiche.

#### (3) Unità di misura del display

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

Esempio: Se si imposta il periodo del display su [Più recente di 3 mesi] e si imposta l'unità del display su [Settimana], i tre mesi più recenti sono separati da una settimana.

#### (4) Impostazioni

Mostra [STATISTICHE/CURVA DI POTENZA] nella schermata impostazioni.

#### (5) Elimina statistiche

Elimina le statistiche corrispondenti quando sono visualizzate più finestre di statistiche.

#### (6) Statistiche

Mostra le statistiche per i parametri impostati.

Selezionare il grafico per visualizzare i valori dei parametri.

#### (7) [Aggiungi statistica]

Permette di visualizzare fino a tre statistiche.

## Finestra del grafico della curva di potenza



## Controllare i dati della corsa

### Visualizzare l'attività nel formato calendario

---

#### (1) Visualizza grafico

Selezionare l'intervallo da visualizzare. È possibile selezionare fino a quattro intervalli da visualizzare.

Gli intervalli personalizzati possono essere impostati in [STATISTICHE/CURVA DI POTENZA] nella schermata impostazioni.

Per ulteriori dettagli, fare riferimento alla sezione " Impostare la vista della schermata delle statistiche/ curva di potenza ".

#### (2) [IMPOSTAZIONI]

Mostra [STATISTICHE/CURVA DI POTENZA] nella schermata impostazioni.

#### (3) Grafico della curva di potenza

È possibile visualizzare un massimo di quattro grafici contemporaneamente.

#### (4) Tabella intervallo di potenza

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

#### (5) Curva di potenza massima media all'ora

##### Linea tratteggiata

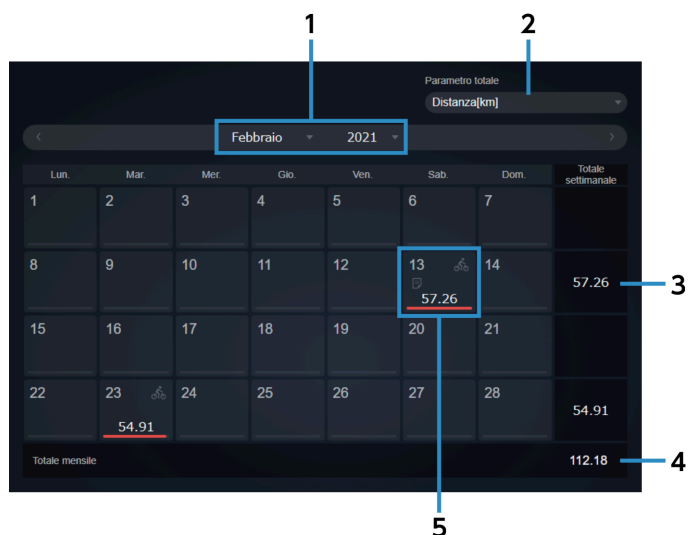
Visualizzata quando il puntatore del mouse è posizionato su un grafico. Il tempo di intervallo e il valore di potenza sono visualizzati all'intersezione della curva di potenza e della linea tratteggiata.

##### 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.



## Controllare i dati della corsa

### Visualizzare l'attività nel formato calendario

---

**(1) Mostra mese**

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

**(2) [Parametro totale]**

Selezionare i totali dei parametri da visualizzare.

**(3) Valore totale settimanale**

Mostra il valore totale per settimana.

**(4) Valore totale mensile**

Mostra il valore totale per mese.

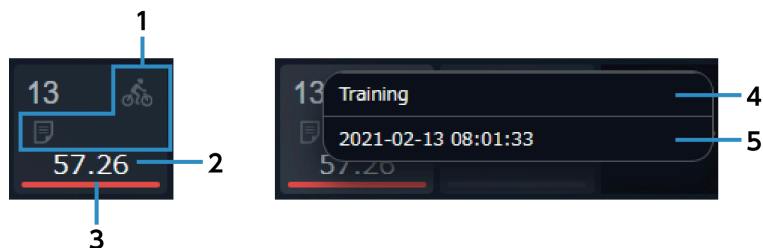
**(5) Visualizzazione attività**

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

Posizionare il puntatore del mouse su un giorno in cui esiste un'attività per visualizzare il commento e il nome dell'attività.

È possibile inserire un commento selezionando una data. I commenti possono essere inseriti anche per i giorni senza attività.

## Visualizzazione attività



**(1) Icone**

 : indica che c'è un'attività.

 : indica che ci sono tre o più attività.

 : indica che c'è un commento.

**(2) Valore dei parametri**

Mostra il valore giornaliero del parametro selezionato in [Parametro totale].

**(3) Visualizzazione rapporto**

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

Se si sta visualizzando un calendario del mese corrente, la barra mostrerà il valore del parametro scelto come percentuale sia del mese corrente, sia del mese precedente.

**(4) [Modifica dei commenti]**

Consente di modificare il commento.

(5) Nome dell'attività

Selezionare per visualizzare la schermata di analisi dell'attività.

**NOTA**

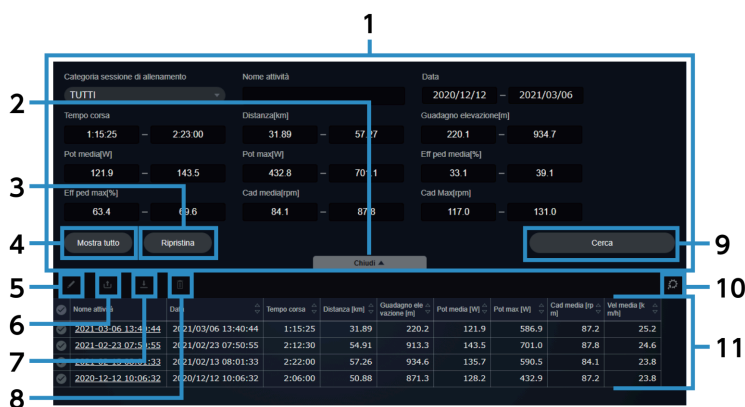
- Se si utilizza uno smartphone, la schermata di analisi non viene visualizzata quando si tocca il nome dell'attività.

## Visualizzare l'elenco delle attività

È possibile cercare attività con vari campi di ricerca. Verrà visualizzato un elenco di risultati.

**NOTA**

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



(1) Condizioni di ricerca

Imposta le condizioni di ricerca.

(2) [Altre opzioni di ricerca]/[Chiudi]

Mostra/nasconde altre opzioni di ricerca.

(3) [Ripristina]

Ripristina i campi di ricerca.

(4) [Mostra tutto]

Mostra tutte le attività disponibili. I campi di ricerca non vengono modificati.

### (5) Modifica

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

Permette di modificare il nome dell'attività e la categoria, di eliminare l'attività e di aggiungere commenti.

I commenti non possono essere modificati quando sono selezionate più attività.

### (6) Pubblica

Mostra la finestra di dialogo di pubblicazione delle attività per le attività selezionate.

Permette di inoltrare/pubblicare attività ai seguenti servizi web:

[STRAVA™](#)

[TrainingPeaks™](#)

[Today's Plan](#)

### (7) Scarica

Consente di scaricare le attività selezionate nel formato FIT.

### (8) Elimina

Elimina le attività selezionate.

### (9) [Cerca]

Cerca l'attività con le condizioni di ricerca impostate.

### (10) Impostazioni

Mostra lo schermo delle impostazioni [Elenco attività].

Consente di cambiare i parametri visualizzati nei risultati della ricerca e il loro ordine.

### (11) Risultati di ricerca

Mostra un elenco dei risultati di ricerca.

## Contenuto visualizzato nei risultati di ricerca

Mostra i risultati di ricerca.

Nome attività	Data	Tempo corsa	Distanza [km]	Quadrante elev. verticale [m]	Vel media [km/h]	Vel max [km/h]	Cad media [p/mi]	Vel media [p/mi]
2021-03-06 13:40:44	2021/03/06 13:40:44	1:15:25	31.89	220.2	121.9	586.9	87.2	25.2
2021-03-23 07:50:55	2021/03/23 07:50:55	2:13:30	54.91	913.3	143.5	701.0	87.8	24.6
2021-03-13 08:01:33	2021/03/13 08:01:33	2:22:00	57.26	934.6	135.7	590.5	84.1	23.8
2020-12-12 10:06:32	2020/12/12 10:06:32	2:06:00	50.88	871.3	128.2	432.9	87.2	23.8

### (1) Seleziona/deseleziona tutto

Seleziona/deseleziona tutte le attività visualizzate.

### (2) Ordina

Ordina gli elementi nell'elenco delle attività in ordine crescente/decescente.

I parametri senza visualizzato non possono essere ordinati.



Controllare i dati della corsa

Visualizzare l'elenco delle attività

---

**(3) Parametri**

L'ordine di visualizzazione può essere cambiato dal menu a tendina selezionando un parametro.

L'ordine di visualizzazione non può essere cambiato per [Nome attività].

**(4) Nome dell'attività**

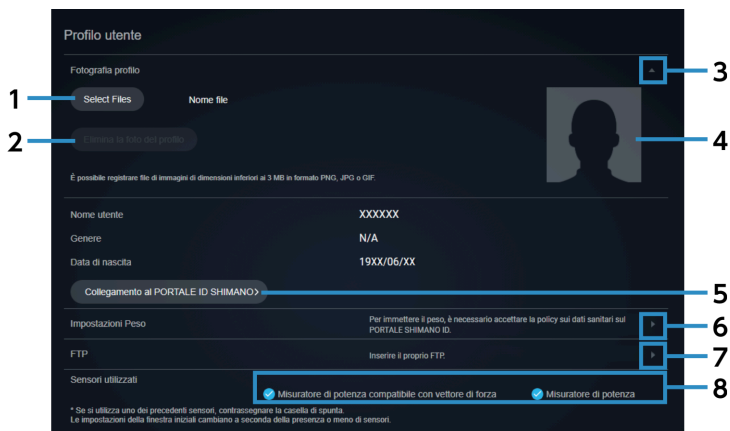
Selezionare per visualizzare la schermata di analisi dell'attività.

# Cambiare impostazioni

Configura le impostazioni dell'utente, le impostazioni di visualizzazione dello schermo e il servizio Web link.

## Impostazione delle informazioni dell'utente

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



- (1) [Select Files]  
Selezionare il file di immagine da utilizzare come foto del profilo.
- (2) [Elimina la foto del profilo]  
Elimina la foto del profilo salvata.
- (3) Pulsante Accordion  
Mostra/nasconde le informazioni della foto del profilo.
- (4) Foto del profilo
- (5) [Collegamento al PORTALE ID SHIMANO]  
Mostra la pagina personale del PORTALE ID SHIMANO.
- (6) Pulsante modifica peso  
Mostra la schermata di modifica del peso.  
È possibile assegnare la data di registrazione del peso per tracciare cronologicamente il cambiamento di peso.
- (7) Pulsante modifica FTP  
Mostra la schermata di modifica FTP.  
È possibile assegnare la data di registrazione dell'FTP per tracciare cronologicamente il cambiamento dell'FTP.

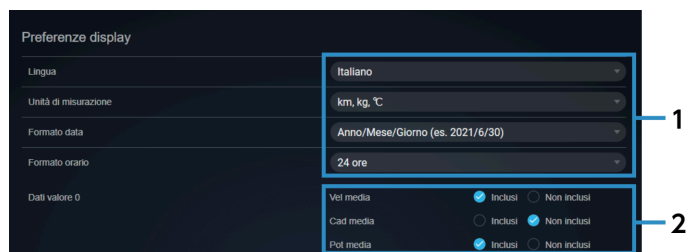
## (8) [Sensori utilizzati]

Seleziona i sensori in uso.

Dopo aver cambiato i sensori, selezionare [RIPRISTINA] nella parte superiore della schermata di analisi per far sì che le finestre visualizzino i dati in base ai sensori scelti.

## Impostare le preferenze di visualizzazione

Permette di impostare la lingua e le unità, e se includere o meno i dati di valore 0 da ogni sensore nei valori medi.



### (1) Impostazioni della lingua e delle unità, ecc.

Selezionare la lingua e le unità di visualizzazione, e il formato di visualizzazione per le date e le ore.

### (2) [Dati valore 0]

Imposta se includere i dati di valore 0 quando si ricava la velocità media, la cadenza media e la potenza media.

## Impostare un luogo privato

Consente di specificare un'area che non si desidera divulgare, ad esempio vicino alla propria abitazione. Anche quando l'indirizzo di un'attività viene rivelato, è possibile nascondere agli altri.



## Cambiare impostazioni

---

- (1) [Aggiungi]  
Selezionarlo quando si aggiunge un luogo privato.
- (2) [Elimina]  
Elimina il luogo privato selezionato.
- (3) Luogo privato selezionato  
Consente di selezionare un luogo privato selezionato per la registrazione.
- (4) Nome del luogo privato  
Consente di cambiare il nome di un luogo privato.
- (5) Pulsante Accordion  
Mostra/nasconde le informazioni del luogo privato.
- (6) Aggiorna  
Aggiorna il luogo privato aggiunto o il nome cambiato.
- (7) Visualizzazione mappa  
Mostra il luogo privato impostato. Il luogo privato attualmente selezionato viene visualizzato in blu. Trascinare il centro per spostarlo o i quattro punti intorno alla circonferenza per cambiare il raggio.
- (8) Raggio del luogo privato  
Regola il raggio usando la barra di scorrimento.

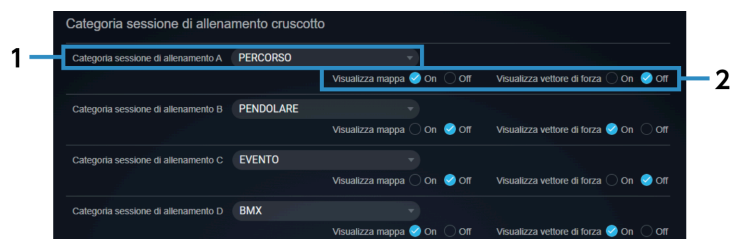
### NOTA

- Quando il collegamento web è impostato, assicurarsi di impostare un luogo privato in modo che l'area vicino alla propria abitazione, ecc. non possa essere determinata.

## Impostare la categoria di attività del cruscotto

Selezionare la categoria di attività da visualizzare sul cruscotto.

È possibile inoltre impostare la mappa e i vettori di forza visualizzati per ogni categoria.



- (1) [Categoria sessione di allenamento]  
Selezionare la categoria di attività da visualizzare sul cruscotto.

# Cambiare impostazioni

## (2) [Visualizza mappa]/[Visualizza vettore di forza]

Imposta se visualizzare la mappa e il vettore di forza sul cruscotto.

## Impostare le statistiche del cruscotto

Consente di impostare il periodo e il tipo di dati da visualizzare nelle statistiche del cruscotto.



### (1) [Sezione]

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

### (2) [Voce 1]

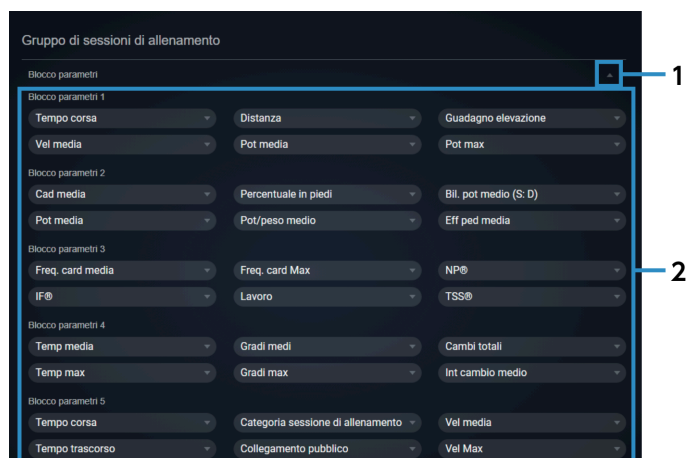
Impostare il tipo di statistiche.

### (3) [Voce 2]

Impostare il tipo di statistiche.

## Impostare la vista attività del cruscotto

Consente di impostare gli elementi di attività visualizzate sul cruscotto.



### (1) Pulsante Accordion

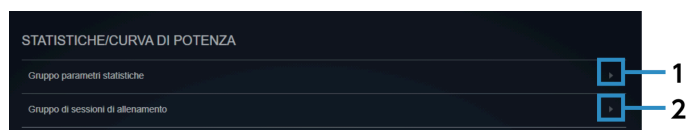
Visualizza/nasconde le informazioni sul blocco dei parametri.

## (2) Blocco parametri

Selezionare il tipo di dati da visualizzare.

## Impostare la vista della schermata delle statistiche/curva di potenza

Consente di impostare gli elementi dei dati e il periodo da visualizzare nella schermata delle statistiche e della curva di potenza.



## (1) [Gruppo parametri statistiche]

Consente di impostare gruppi di tipi di dati da visualizzare nella schermata delle statistiche.

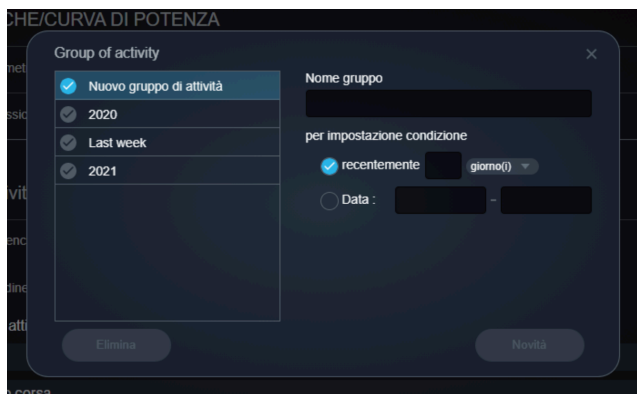


Selezionare i dati da visualizzare, inserire il nome del gruppo, quindi selezionare [Nuovo].

Per eliminare un gruppo di parametri delle statistiche, selezionare il gruppo e selezionare [Elimina].

### (2) [Gruppo di sessioni di allenamento]

Permette di impostare il periodo da utilizzare come asse orizzontale del grafico delle statistiche e della curva di potenza.



Inserire il nome del gruppo, impostare il periodo, quindi selezionare [Nuovo]. Esistono due metodi per specificare il periodo: specificare un periodo recente e specificare un periodo per data.

Per eliminare un gruppo di attività, 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.

# Cambiare impostazioni



## (1) Pulsante Accordion

Mostra/nasconde le informazioni dell'elenco delle attività.

## (2) Ordina

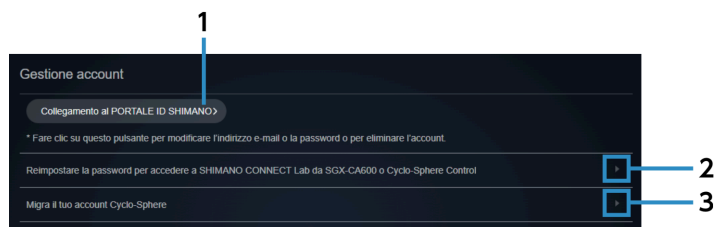
Consente di selezionare [Ordina] per cambiare l'ordine degli elementi con operazioni di trascinamento.

## (3) Elementi del display

Permette di cambiare l'ordine di visualizzazione selezionando un altro elemento del display.

# Gestire gli account

È possibile accedere al PORTALE ID SHIMANO per cambiare l'indirizzo e-mail e la password o eliminare un account.





## Cambiare impostazioni

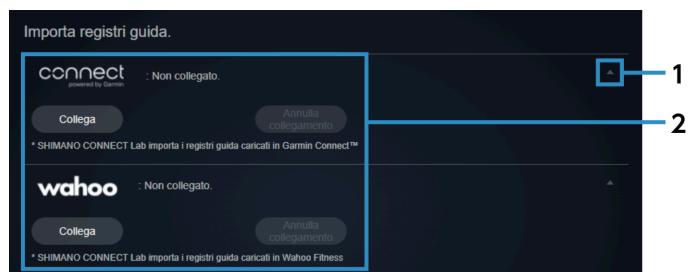
---

- (1) [Collegamento al PORTALE ID SHIMANO]  
Mostra la pagina personale del PORTALE ID SHIMANO.
- (2) Reimpostare la password per accedere a SHIMANO CONNECT Lab da SGX-CA600 o Cyclo-Sphere Control  
Visualizza la schermata di ripristino della password.
- (3) Migra il tuo account Cyclo-Sphere  
Visualizza la schermata di migrazione dell'account.

## Importazione dei dati della corsa

È possibile impostare se importare i dati della corsa dai seguenti servizi web:

- Garmin Connect™
- Wahoo Fitness



- (1) Pulsante Accordion  
Visualizza/nasconde le impostazioni del servizio web.
- (2) Servizi web  
Selezionare [Collega] per importare i dati della corsa dal servizio web.  
Un contratto per ogni servizio web deve essere registrato in anticipo.  
Selezionare [Annulla collegamento] per annullare un collegamento.

## Esportazione dei dati della corsa

È possibile impostare se trasferire i dati della corsa verso i seguenti servizi web:

- STRAVA™
- TrainingPeaks™
- Today's Plan



## (1) Pulsante Accordion

Visualizza/nasconde le impostazioni del servizio web.

## (2) Servizi web

Selezionare [Collega] per esportare i dati della corsa al servizio web.

Un contratto per ogni servizio web deve essere registrato in anticipo.

Quando i dati della corsa vengono caricati su SHIMANO CONNECT Lab, i dati possono anche essere automaticamente inoltrati/inviati allo stesso tempo.

Selezionare [Annulla collegamento] per annullare un collegamento.

## (3) Impostazioni del collegamento condiviso

I dati di analisi possono essere divulgati quando un collegamento condiviso è valido.

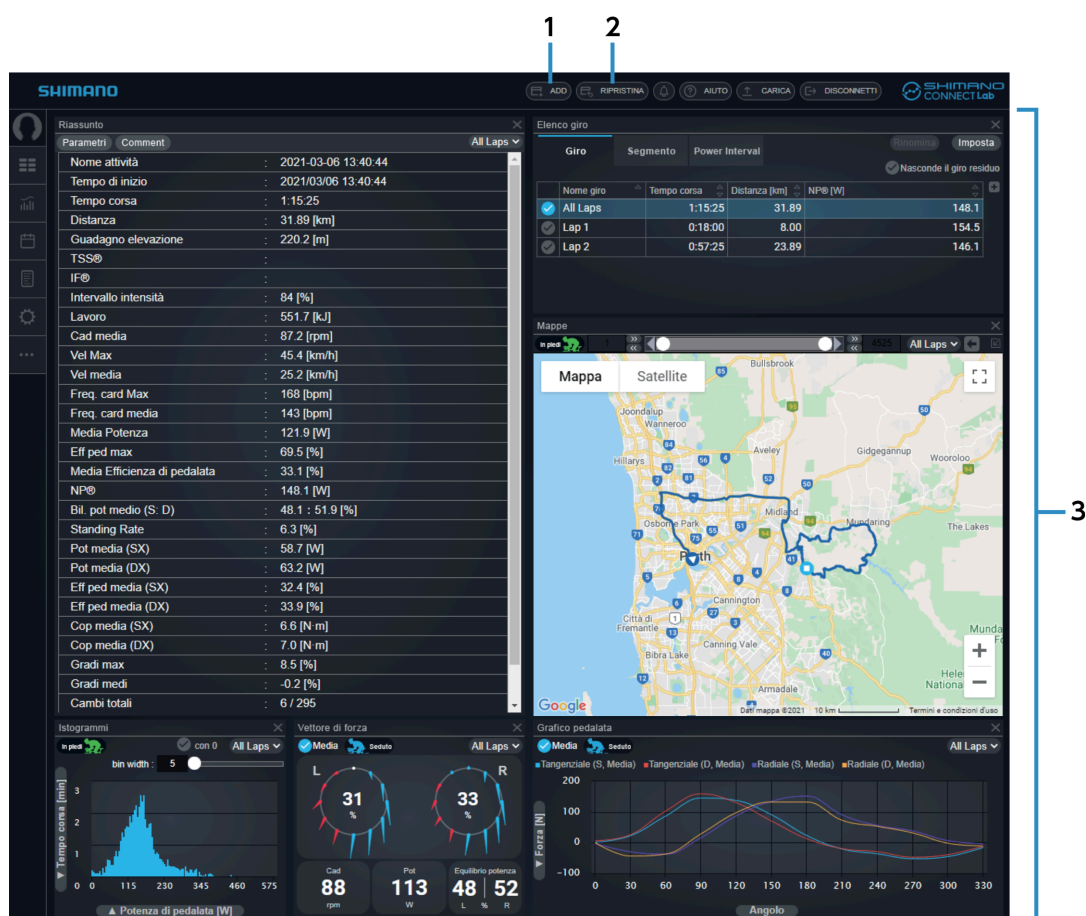
# Analizzare i dati della corsa

## Introduzione

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

### NOTA

- Se si utilizza uno smartphone, la schermata di analisi non viene visualizzata.



- (1) [ADD]  
Consente di aggiungere una finestra per i dati di analisi.
- (2) [RIPRISTINA]  
Ripristina il layout dell'area della finestra allo stato iniziale.


### (3) Area della finestra

Mostra una finestra per i dati di analisi.

## Impostare la vista della finestra

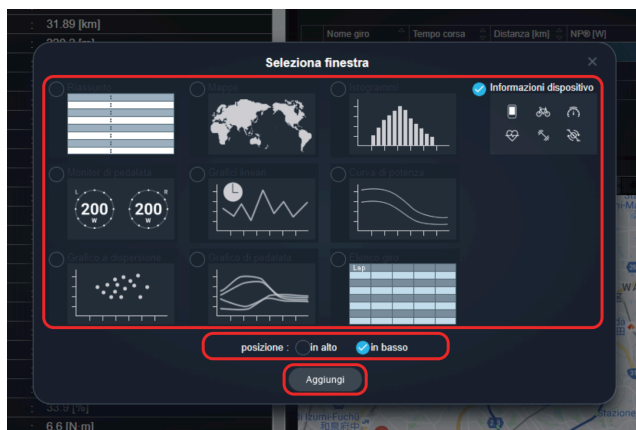
È possibile aggiungere, cancellare, spostare o ridimensionare le finestre che visualizzano i dati di analisi.

### Regolare la posizione e le dimensioni delle finestre

È possibile trascinare la parte del titolo della finestra da spostare per cambiare la posizione di visualizzazione. È inoltre possibile trascinare il bordo o l'angolo di una finestra per cambiare le dimensioni di visualizzazione. Alcune finestre possono anche essere massimizzate selezionando  sul bordo destro del titolo della finestra.

### Aggiungere finestre

1. Selezionate **[ADD]** nell'intestazione della schermata di analisi.
2. Selezionare la finestra da visualizzare e la posizione per aggiungerla, e selezionare **[Aggiungi]**.



Per eliminare una finestra, selezionare  sul bordo destro del titolo della finestra.

## Verificare i dati di analisi

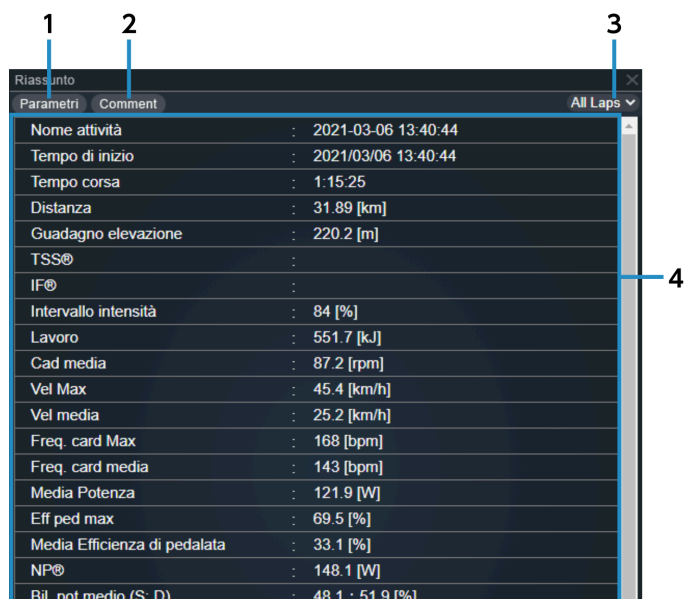
Nell'area della finestra, è possibile verificare i dati di analisi delle finestre visualizzate.

### Finestra di riepilogo

Mostra una panoramica dell'attività.

## Analizzare i dati della corsa

### Verificare i dati di analisi



#### (1) [Parametri]

Selezionare l'elemento da visualizzare.

#### (2) [Comment]

Consente di modificare il commento per il giorno di un'attività.

#### (3) [Seleziona giro]

Mostra il giro da visualizzare.

#### (4) Panoramica

Mostra le informazioni dell'attività.

## Finestra dell'elenco dei giri

Mostra un elenco dei giri inclusi nell'attività.



#### (1) [Nasconde il giro residuo]

Consente di visualizzare o nascondere i giri residui impostati in [IMPOSTAZIONI].

## Analizzare i dati della corsa

### Verificare i dati di analisi

---

#### (2) [Rinomina]

Consente di modificare il nome del giro. Tuttavia, non è possibile modificare [Tutti i giri].

#### (3) [Imposta]

Imposta la percentuale al di sotto della quale l'intervallo o l'intensità sarà un giro residuo.

Inserire un valore da 1 a 100 nel campo della soglia e selezionare [Aggiorna].

#### (4) Selettore vista elenco

Cambia il tipo da visualizzare nell'elenco.

[Giro]

Mostra un riepilogo per ogni giro di attività.

[Segmento]

Mostra un riepilogo per ogni segmento registrato che è passato nell'attività.

[Power Interval]

Consente di verificare la classifica dei valori di potenza per ogni intervallo.

#### (5) [ordina]

Ordina gli elementi dell'elenco in ordine crescente/decescente.

#### (6) [Aggiunta di una colonna]

Aggiunge un parametro alla colonna più a destra.

## NOTA

- Potrebbe non essere possibile aggiungere un parametro, a seconda della larghezza della finestra.

## Finestra del vettore di forza

Visualizza le informazioni relative alla pedalata.



## Analizzare i dati della corsa

### Verificare i dati di analisi

---

**(1) [Media]**

Selezionare per visualizzare il valore medio dell'intervallo selezionato in [Seleziona giro].

Deselezionare per visualizzare il record su cui si trova il puntatore del mouse nella finestra del grafico a linee, ecc.

**(2) [Total]/[Seduto]/[In piedi]**

Passa dalla visualizzazione della media totale a quella della media da seduti e a quella in piedi.

**(3) [Seleziona giro]**

Mostra il giro da visualizzare.

**(4) Potenza/efficienza**

Passa dalla visualizzazione della potenza a quella dell'efficienza.

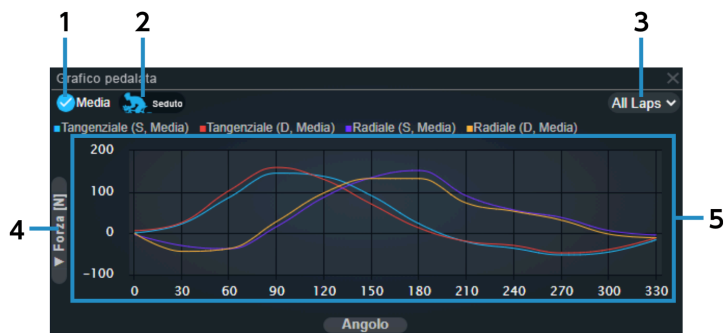
**(5) Vettore di forza**

Visualizza un vettore di forza ogni 30 gradi.

**(6) Informazioni numeriche**

Mostra i parametri selezionati. Selezionarlo per cambiare i parametri da visualizzare.

## Finestra del grafico della pedalata



**(1) [Media]**

Selezionare per visualizzare il valore medio del giro selezionato e il vettore forza/coppia media.

Deselezionare per visualizzare il record su cui si trova il puntatore del mouse nella finestra del grafico a linee, ecc.

**(2) [Total]/[Seduto]/[In piedi]**

Passa dalla visualizzazione della media totale a quella della media da seduti e a quella in piedi.

**(3) [Seleziona giro]**

Mostra il giro da visualizzare.

**(4) Selettore di parametri dell'asse verticale**

Selezionare [Forza [N]] o [Cop [N·m]] come parametro da impostare come asse verticale.

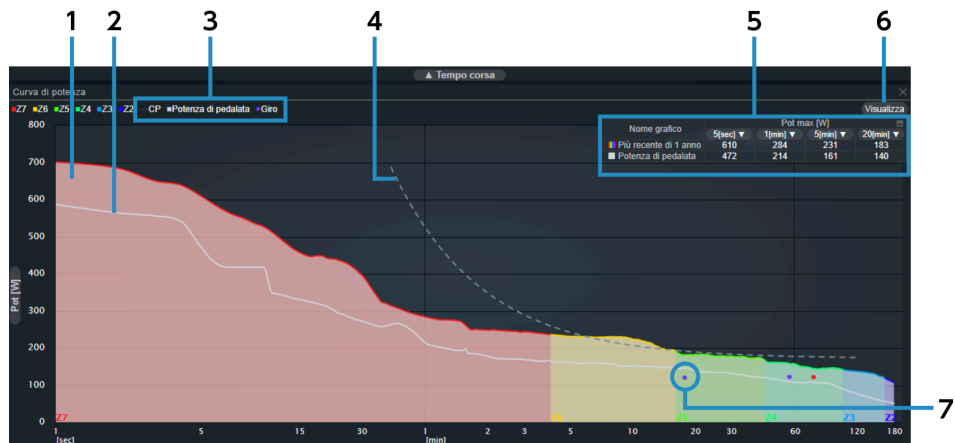
# Analizzare i dati della corsa

## Verificare i dati di analisi

### (5) Area di visualizzazione del grafico

Posizionare il puntatore del mouse su un grafico per visualizzare una linea verticale che indica l'angolo e il valore del parametro selezionato.

## Finestra della curva di potenza



### (1) Curva di potenza (sfondo)

Classifica la zona in base al valore di 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

### (2) Curva di potenza

Visualizza la curva creata dalle informazioni sulla potenza.

### (3) [CP]/[Potenza di pedalata]/[Giro]

Mostra/nasconde la curva CP, la curva di potenza e la potenza media di ogni giro.

### (4) Curva CP

Mostra la curva di approssimazione della potenza critica per intervallo.



## Analizzare i dati della corsa

### Verificare i dati di analisi

#### (5) Tabella potenza massima

Mostra il valore di potenza massima per ogni intervallo dei grafici della curva di potenza in formato tabella. Selezionare [Potenza di pedalata] per il nome del grafico per visualizzare/nascondere la curva di potenza. L'intervallo può essere selezionato per il valore di potenza massima visualizzato selezionando ▾. Selezionare la parte in alto a destra della tabella da visualizzare/nascondere.

#### (6) [Visualizza]

Selezionare l'intervallo da visualizzare.

#### (7) Potenza media di ogni giro

Traccia il tempo del giro e la potenza media per giro.

## Finestra del grafico a linee

Mostra il tempo o la distanza per l'asse orizzontale e un grafico a linee di ogni parametro per l'asse verticale.



#### (1) [In piedi]

Mostra/nasconde le evidenziazioni verdi degli intervalli in piedi.

#### (2) [Attenuazione]

Imposta la durata del tempo per attenuare il grafico.

#### (3) [Seleziona giro]

Mostra il giro da visualizzare.

#### (4) [Mostra tutto]

Ripristina la selezione dell'intervallo di registrazione.

#### (5) Guida intervallo di registrazione

Selezionare l'intervallo di registrazione da visualizzare. Utilizzare i pulsanti destro e sinistro per spostare o regolare con precisione l'intervallo di registrazione.

## Analizzare i dati della corsa

### Verificare i dati di analisi

---

**(6)** Selettore di parametri dell'asse verticale

Seleziona il parametro da impostare come asse verticale.

**(7)** Selettore di parametri dell'asse orizzontale

Seleziona il parametro da impostare come asse orizzontale.

**(8)** [Annulla]

Riporta la selezione dell'intervallo di registrazione allo stato precedente.

**(9)** Guida giro

Mostra l'intervallo di registrazione corrente.

Il giro è indicato dall'intensità, e selezionando questo, il giro selezionato può essere specificato nell'intervallo di registrazione.

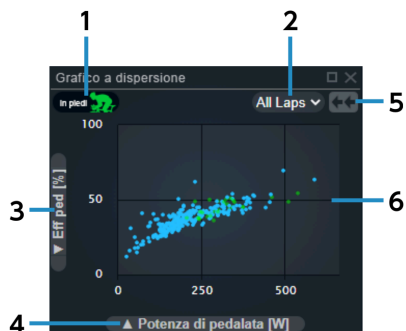
**(10)** Grafico

Posizionare il puntatore del mouse su di esso per visualizzare una linea verticale che indica il valore di ogni parametro.

Trascinare per selezionare l'intervallo di registrazione.

## Finestra grafico a dispersione

Visualizza un grafico a dispersione dei parametri sull'asse orizzontale e sull'asse verticale.



**(1)** [In piedi]

Visualizza/nasconde i tracciati verdi degli intervalli in piedi.

**(2)** [Seleziona giro]

Mostra il giro da visualizzare.

**(3)** Selettore di parametri dell'asse verticale

Seleziona il parametro da impostare come asse verticale.

**(4)** Selettore di parametri dell'asse orizzontale

Seleziona il parametro da impostare come asse orizzontale.

## Analizzare i dati della corsa

### Verificare i dati di analisi

---

#### (5) [Rimpicciolimento]

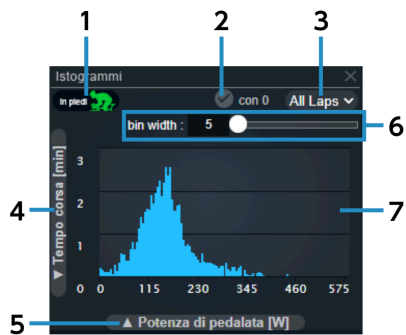
Annulla la vista zoom per visualizzare tutte le attività.

#### (6) Grafico

Posizionare il puntatore del mouse su di esso per visualizzare il valore di ogni parametro.  
Trascinare per ingrandire l'intervallo selezionato.

## Finestra istogramma

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



#### (1) [In piedi]

Mostra/nasconde l'istogramma verde degli intervalli in piedi.

#### (2) [con 0]

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

#### (3) [Seleziona giro]

Mostra il giro da visualizzare.

#### (4) Selettore di parametri dell'asse verticale

Seleziona il parametro da impostare come asse verticale.

#### (5) Selettore di parametri dell'asse orizzontale

Seleziona il parametro da impostare come asse orizzontale.

#### (6) [bin width]

Imposta la larghezza bin.

## Analizzare i dati della corsa

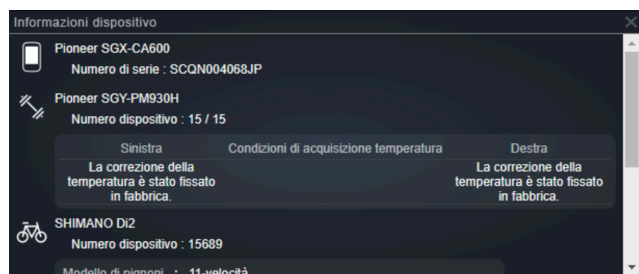
### Verificare i dati di analisi

#### (7) Grafico

Posizionare il puntatore del mouse su di esso per visualizzare una linea verticale che indica il valore di ogni parametro.

## Finestra delle informazioni del dispositivo

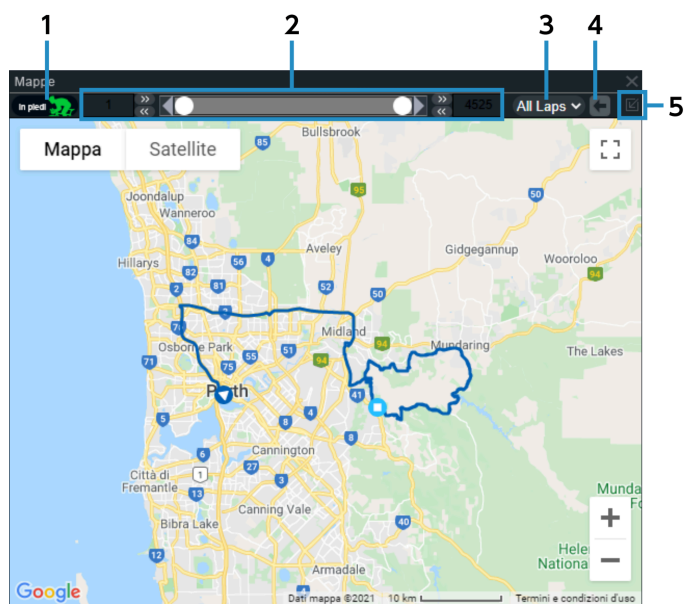
Mostra le informazioni del dispositivo che ha registrato l'attività.



### NOTA

- Le informazioni visualizzate differiscono a seconda del dispositivo e della combinazione di dispositivi.

## Finestra della mappa



#### (1) [In piedi]

Mostra/nasconde le evidenziazioni verdi degli intervalli in piedi.

**(2) Guida intervallo di registrazione**

Mostra l'intervallo di registrazione corrente e permette di usare i pulsanti destro e sinistro per spostare o regolare con precisione l'intervallo di registrazione.

**(3) [Selezione giro]**

Mostra il giro da visualizzare.

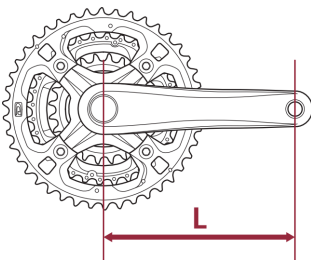
**(4) [Annulla]**

Riporta la selezione dell'intervallo di registrazione allo stato precedente.

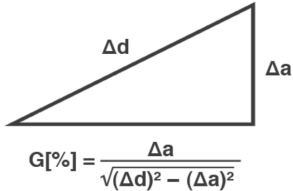
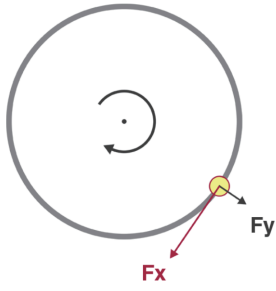
**(5) [Mostra allenamento selezionato]**

Mostra l'intero percorso del viaggio.

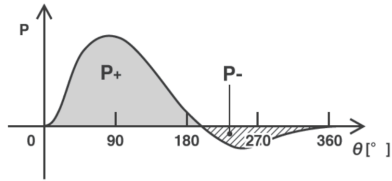
# Glossario

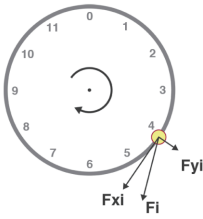
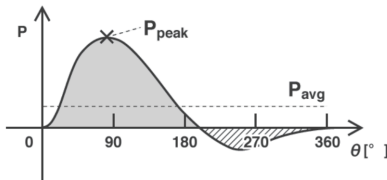
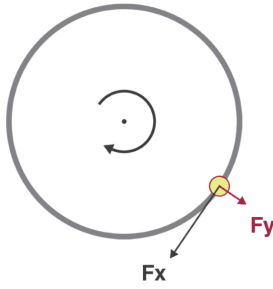
Termine	Spiegazione
Attività	Dall'inizio della registrazione alla fine. Un log di viaggio salvato come un unico file da un ciclocomputer o da un altro dispositivo di registrazione è considerato un'attività.
Intervallo/intensità	Il rapporto tra il valore di potenza obiettivo e il valore di potenza massima passata per ora. Indica l'intensità del movimento ai risultati passati. Il valore di potenza massima passata per ora usato come standard può essere cambiato secondo la selezione della vista della curva di potenza. Quando il tempo di corsa è di 30 minuti, il valore di potenza medio di quell'intervallo è di 200 W, e il valore di potenza della curva di potenza standard a 30 minuti è di 250 W, questo valore è l'80%.
IF <sup>®</sup> (fattore di intensità)	Il rapporto tra NP <sup>®</sup> e FTP. Indica l'intensità del movimento alla capacità di ogni ciclista. Se NP <sup>®</sup> è 200 e FTP è 250, questo valore è 0,8. Se il tempo di corsa è breve, questo valore può essere 1,0 o superiore. Intensity Factor <sup>®</sup> è un marchio registrato di TrainingPeaks LLC ed è utilizzato con il suo permesso. Per ulteriori dettagli, fare riferimento a <a href="https://www.trainingpeaks.com">https://www.trainingpeaks.com</a> .
FTP	Indica la massima potenza media che può essere sostenuta per ora. Necessario per visualizzare i parametri come la zona di potenza e TSS <sup>®</sup> .
Ora di inizio	L'ora di inizio dell'attività, del giro o dell'intervallo selezionato definito dall'utente.
Guadagno di quota	Il valore totale dell'aumento di quota nell'attività, nel giro o nell'intervallo di selezione. 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.
Rapporto di trasmissione	Calcolato dalla dentatura dell'ingranaggio anteriore e dalla dentatura dell'ingranaggio posteriore. Rapporto di trasmissione = dentatura del rapporto anteriore/della dentatura del rapporto posteriore
Distanza	La distanza totale coperta nel corso dell'attività. Non include i tempi non registrati nel log, come quando la registrazione viene interrotta o messa in pausa.
Lunghezza della pedivella	La distanza tra il centro dell'asse della pedivella e il centro dell'asse del pedale. La lunghezza di L nella figura sottostante. 
Potenza critica	La potenza massima media all'ora che può essere emessa continuamente.

# Glossario

Tempo trascorso	Il tempo trascorso dall'ora di inizio all'ora di fine della corsa.
Cadenza	La velocità di rotazione della pedivella al minuto. L'unità è rpm (rpm: giri al minuto/rivoluzioni al minuto).
Pubblico/privato	Mostra se l'attività è impostata come pubblica o privata.
Grado	<p>Il livello di inclinazione di una pendenza. Calcolato dalla differenza tra la distanza e l'altitudine. G: Grado            ◇ d: la differenza nella distanza            ◇ a: la differenza nell'altitudine</p>  $G[\%] = \frac{\Delta a}{\sqrt{(\Delta d)^2 - (\Delta a)^2}}$
Ora di fine	L'ora di fine dell'attività, del giro o dell'intervallo selezionato definito dall'utente.
Frequenza cardiaca	Il numero di volte che un cuore batte al minuto. L'unità è bpm (bpm: battiti al minuto).
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. La parte indicata da Fx 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%            Z2: 56% - 75%            Z3: 76% - 90%            Z4: 91% - 105%            Z5: 106% - 120%            Z6: 121% - 150%            Z7: dal 151%</p>
Dati di valore 0	È possibile impostare se includere i valori 0 nel calcolo della media dell'intervallo di potenza, cadenza e velocità.



Tempo corsa	Il tempo registrato nel registro del tempo trascorso dall'ora di inizio all'ora di fine. Non include i tempi non registrati nel log, come quando la registrazione viene interrotta o messa in pausa.
Cambi totali	Il numero totale di cambi di marcia eseguiti durante l'attività o l'intervallo specificato.
Perdita di quota	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.
Coppia	La forza applicata a un asse di rotazione. L'unità è N·m (N·m: newton metro).
Efficienza coppia	Il rapporto tra la potenza effettiva e la potenza totale nella rotazione della pedalata.   $\text{Torque Effectiveness [\%]} = \frac{P_+ + P_-}{P_+} \times 100$
TSS <sup>®</sup> (training stress score)	Un valore che quantifica lo stress dell'allenamento. Training Stress Score <sup>®</sup> è un marchio registrato di TrainingPeaks LLC ed è utilizzato con il suo permesso. Per i dettagli, consultare <a href="https://www.trainingpeaks.com">https://www.trainingpeaks.com</a> .
NP <sup>®</sup> (normalized power)	Un valore che indica il carico di movimento nell'intervallo della corsa. 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. NP <sup>®</sup> tiene conto di questi cambiamenti e fornisce una potenza di viaggio che indica il carico effettivo sul corpo, piuttosto che prendere semplicemente una media della potenza. Normalized Power <sup>®</sup> è un marchio registrato di TrainingPeaks LLC ed è utilizzato con il suo permesso. Per ulteriori dettagli, fare riferimento a <a href="https://www.trainingpeaks.com">https://www.trainingpeaks.com</a> .
Curva di potenza	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.
Vettore di forza	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.
Luogo privato	L'area in cui il percorso dell'attività non viene visualizzato sulla mappa quando l'attività è rivelata. Quando una parte del percorso dell'attività è all'interno di un "luogo privato", quella parte non viene visualizzata.
Attenuare	Creare una serie unita in modo omogeneo impostando i dati per ogni punto sulle medie dei dati all'interno dell'intervallo (tempo/distanza) specificato con ogni punto come centro.
Equilibrio di potenza medio	L'equilibrio tra la potenza media sinistra e la potenza media destra per un intervallo.

<p>Intervallo medio di cambiata</p>	<p>Il tempo medio dell'intervallo di cambiata. L'unità di misura è secondi.                  Calcolato dai cambi totali (la somma dei conteggi dei cambi rapporti anteriori e posteriori) e dal tempo di corsa.                  Intervallo medio di cambio = 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.                  Fi: vettore risultante della forza nella direzione tangenziale e nella direzione normale                  Fxi: forza nella direzione tangenziale                  Fyi: forza nella direzione normale                  i: direzione da 0 a 11</p> <div style="text-align: center;">  <math display="block">Eff = \frac{\sum_{i=0}^{11} F_{xi}}{\sum_{i=0}^{11} F_i}</math> </div>
<p>Fluidità pedale</p>	<p>Il rapporto tra la potenza media e la potenza massima nella rotazione della pedalata.</p> <div style="text-align: center;">  </div> $Pedal\ Smoothness\ [\%] = \frac{P_{avg}}{P_{peak}} \times 100$
<p>Forza di direzione normale</p>	<p>La forza in direzione normale all'asse di rotazione della pedivella, che non contribuisce alla rotazione.                  La parte indicata da Fy nella figura.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>Giro</p>	<p>Un punto contrassegnato nell'attività.</p>

# Domande frequenti

Verificare l'ultima versione di quanto segue per le domande frequenti:

<https://si.shimano.com/iFAQ/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<sup>®</sup> 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.
- iPad, 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<sup>™</sup> è un marchio commerciale di Garmin Ltd. o delle sue filiali.
- Strava<sup>™</sup> è un marchio registrato di Strava, Inc. TrainingPeaks<sup>™</sup> è un marchio registrato di Peaksware, Inc.
- Intensity Factor<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> è un marchio registrato di TrainingPeaks LLC ed è utilizzato con il suo permesso.  
Per i dettagli, consultare <https://www.trainingpeaks.com> .
- Normalized Power<sup>®</sup> è un marchio registrato di TrainingPeaks LLC ed è utilizzato con il suo permesso.  
Per ulteriori dettagli, fare riferimento a <https://www.trainingpeaks.com> .

---

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