

## INDOOR CYCLING SYSTEM by TELEGIM.TV PRO

Cómo interpretar las gráficas ciclo Telegim



### INDOOR CYCLING SYSTEM by TELEGIM.TV PRO

Continuando con nuestros videos explicativos previos, vamos a exponer a continuación como Telegim Indoor Cycling System es una gran ayuda, para mejorar las clases de ciclismo indoor .

Consideramos que además de realizar las clases de ciclismo indoor en base a sesiones musicales totalmente estructuradas y adaptadas a dicha actividad, es muy motivante para los usuarios, poder visualizar la información del trabajo que se debe realizar en cada momento.

---

Telegim Indoor Cycling System ofrece diferentes visualizadores, desde su formato profesional de Gráficas y Sesiones Ciclo Indoor, hasta los evolucionados sistemas de solo video, de video + datos + gráfica , hasta finalizar con el visualizador Synchro que de forma automática genera una relación de lo que el video propone con la información de trabajo e intensidades de cada momento...

---

### COMO INTERPRETAR LA INFORMACION QUE TELEGIM NOS MUESTRA EN PANTALLA.

Desde diferentes menus (visualizadores web , apps etc..) Telegim Indoor Cycling System nos permite visualizar y elegir fácilmente entre las sesiones musicales creadas por nuestros master trainers categorizadas de una forma clara



O bien , poder seleccionar una de las sesiones musicales creadas por los monitores/entrenadores del gimnasio en la categoría “TUS SESIONES”.Todas las posibles selecciones y personalismos se detallan más en profundidad en nuestro tutorial Funcionalidades “INDOOR CYCLING SYSTEM”

Vamos a ver brevemente una sesión de ejemplo que nos servirá para entender mejor la información que Telegim aporta a los practicantes de ciclismo indoor de un gimnasio y por tanto, la ayuda que supone a los instructores , por ejemplo mostramos la sesión farlek nº 21 .

### TIEMPOS TOTALES Y PARCIALES

Visión global del trabajo a realizar, en el que la música va a estar coordinada en todo momento con los tiempos ,objetivos ,cadencias, intensidades etc.....





En primer lugar veremos como el sistema nos muestra el apartado tiempos en la parte superior de pantalla

Total Sesión	Parcial Actual	Pdte.Parcial	Total Parciales	Tiempos de Sesión	
48.22	1:35	— 1:27	10 / 29	Realizado 14:18	Pdte. 34:03

En los extremos tenemos en todo momento los tiempos relacionados con el global de la sesión, en la parte izquierda el dato de la duración total de ésta, y en la parte derecha, lo que hemos realizado hasta este momento y lo que nos queda pendiente de realizar.

En el centro de la parte superior, destacaremos el tiempo pendiente del parcial que estamos realizando en este momento, en este caso estamos en el parcial o track 10 de los 29 que esta sesión tiene. El tiempo restante del parcial es muy interesante ya que permite una situación perfecta de lo que resta en la acción presente y nos permite graduarnos mejor ante una recuperación o la llegada de un trabajo más intenso etc.

Parcial Actual	Pdte.Parcial	Total Parciales
1:35	— 0:42	10 / 29

### OBJETIVOS DE % FRECUENCIA CARDIACA

En segundo lugar vamos a ver como en la parte central aparece la gráfica de objetivos de % Frecuencia cardiaca, junto con el % número y color de cada momento



Aunque puede parecer ideal solo para quienes utilicen pulsómetro, el trabajar con colores y % numéricos a la derecha de la gráfica, va a facilitar también el percibir las intensidades por parte de quienes no dispongan de pulsómetro.

Veremos reflejado en la zona izquierda si estamos recuperando o estamos incrementando la intensidad según sea la gráfica ascendente o descendente, así como la intensidad de esta según el desnivel, pero a la vez, en todo momento en la parte derecha vamos a tener visible, el color y objetivo del track o tramo, nos será fácil identificar la zona de calentamiento 55-60% con los colores en gris o azul claro, en un inicio de resistencia observaremos 65-70% en colores azul y verde, el trabajo intermedio como 75 y 80% en verde y naranja, comenzando intensidades altas con el 85% naranja para finalizar en rojo parpadeante intensidades máximas del 90 y 95%. (trabajo anaeróbico)

### **PERFILES DE CADENCIA**

En tercer lugar veremos los perfiles de cadencia, los rpm's y tipo de pedaleo (llano-montaña..) así como nuevamente de forma repetida la cuenta atrás del parcial que estamos realizando que coincide con el dato superior central que antes hemos señalado..



Desde el primer momento a Telegim nos pareció relevante mostrar un perfil de cadencia, totalmente independiente al de objetivos de % de Frecuencia cardiaca, ya que aunque hemos visto que con los cambios de número y color es todo muy visual, con independencia del uso o no del pulsómetro, cualquier usuario va a relacionar el perfil de cadencia con un perfil geográfico, lo que supone un referente fácil de entender.

Relacionaremos la cadencia de pedaleo de un tramo con un llano si pedaleamos a cadencia de música, con una subida si pedaleamos medias cadencias, o bajadas si pedaleamos a cadencia de música pero a la vez estamos recuperando...

Aunque este criterio sea el que proponemos en nuestras formaciones, el instructor puede ofrecer variaciones sobre él si lo considera oportuno, así como por supuesto, cadencias libres en ciertos momentos, o cadencias variadas en un mismo track -ver ejemplo en este

track 15 donde el instructor parece indicar que hay una aceleración de la cadencia durante él- y como es perfil de Montaña pues pedalearemos a medias cadencias.



### OBJETIVOS PARA 2 GRUPOS DE USUARIOS(A y B)

También es posible si el entrenador lo considera oportuno que en una misma sesión pueda realizar 2 propuestas de trabajo una con mayores intensidades( que llamaremos Grupo B con líneas en grafica en azul y con objetivos a la derecha del grupo A o estándar.



De esta forma se abre la posibilidad , que cada usuario pueda elegir el tipo de entreno que ese día quiere realizar de mayor o menor intensidad.Eligiendo grupo A ,normalmente el de menor intensidad , o grupo B el más intenso.El entrenador al inicio de la clase puede que haga mención de esa diferencia.

Es una forma de poder transmitir una misma sesión con la variación de que en unos momentos se pedirá más intensidad a aquellos que lo deseen o se les dejará recuperar un poquito menos que al resto, es interesante para grupos en los que puede haber iniciados o personas que realicen un tipo de entreno que en ese momento no requiera un nivel de máxima intensidad.(el Calentamiento y la recuperación o cooldown recomendamos que sea homogénea para ambos grupos.)

### % WATTS (POTENCIA)

Atendiendo a nuevas tendencias del Mercado en software Telegim no deja de evolucionar, y como algunos modelos de bicicletas permiten visualizar la potencia del pedaleo, y las más evolucionadas la relacionan con cada usuario, lo que equipara la idoneidad al referente visto anteriormente de % de Frecuencia cardiaca , ya que se tienen en cuenta las características particulares de cada usuario, las gráficas ciclo Telegim con un par de clicks nos mostrarán si así consideramos tanto el color relacionado con la potencia requerida en cada tramo(según las tablas más universales) así como la franja de % Watts que aparecerá en la parte derecha del % de Frecuencia Cardiaca del Grupo A o Estándar, lo que permite que en la sala cada usuario pueda trabajar en base a objetivos cardio o su equivalencia en Potencia.

Ver ejemplo en la siguiente gráfica



En nuestros tutoriales mostramos tablas de equivalencia entre %FC y %WATT

### Otros TIPOS DE VISUALIZADORES

Finalmente de forma muy breve , mostraremos las diferentes opciones de mostrar el sistema además del formato de gráfica estándar Telegim Pro

**BIG GRAPHIC** (donde simplemente lo que se ofrece una altura mayor de los perfiles)



**VIDEOS VISUAL FITNESS** (sin información pero muy atractivos para algunas sesiones diferentes, en cámara on board ,con estabilizador de imagen se muestran espectaculares recorridos por los parajes y recorridos más bellos de nuestro Planeta)





**VIDEOS+GRAPHICS CON INFO DE PERFILES & VIDEOS VISUALFITNESS**

En este apartado se mezclan los 2 conceptos anteriormente vistos y la información visible es la misma que ya hemos explicado pero distribuida de una forma diferente para ofrecer lo atractivo de las videorutas , y dar visibilidad a la información más relevante de la sesión



Estándar Video& Graphics



Big Video & Graphics

**VIDEOS+GRAPHICS CON INFO DE PERFILES & VIDEO**

Nada mejor para vivir la acción que la música y la información, si el video en el formato Synchro by Telegim se sincroniza automáticamente con la acción del track que debemos realizar,es decir, los videos que nos acompañarán en este formato , nos proponen ir a rueda de ciclistas pro que pedalean en llano si vamos a cadencias de llano,a los que acompañamos subiendo puertos míticos si vamos a medias cadencias o lo que es lo mismo cadencia de montaña, y que realizan bajadas escalofriantes si pedaleamos a cadencia de música recuperando cardio, finalizando con visuales relajantes en el tramo de estiramientos.,de ahí que le denominemos “SYNCRHO”



Estándar Video SYNCHRO & Graphics



Big Video SYNCHRO & Graphics

**Con INDOOR CYCLING SYSTEM by TELEGIM.TV PRO** nunca tuvo tanto sentido la frase “Una imagen vale más que mil palabras”.

No dejéis de visualizar otros tutoriales de interés como los de Fundamentos Indoor Cycling, y para los entrenadores por supuesto los de Funcionalidades del sistema, El de tipos de sesiones, y los de tipos de creación de vuestras propias gráficas ,donde descubriréis que el sistema es superintuitivo y fácil de utilizar tanto para los que dominen programas de mezclas musicales (mixmeister ...) como para los que no, y se basen en simples playlist o pistas musicales etc...