

Come usare SmartCoach con Flyconpower

Le sezioni successive ti guideranno nei primi passi per l'utilizzo di SmartCoach con la tua nuova Flyconpower!

Nota: le schermate mostrate sono in inglese, ma sul software puoi impostare la lingua italiana dal menu Options > Language (Opzioni > Lingua)

[1. Installare ed attivare il software](#)

[2. Importare la libreria Flyconpower](#)

[3. Creare un utente](#)

[4. Creare un esercizio](#)

[5. Registrare un esercizio](#)

[6. Analizzare i risultati](#)

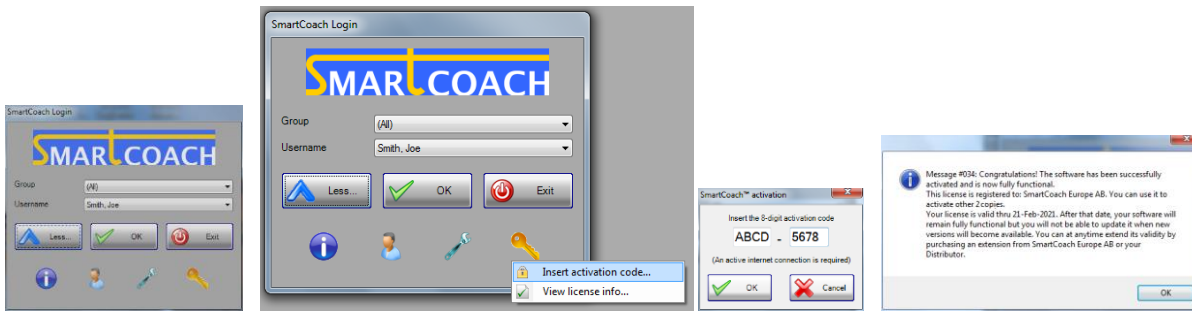
[7. Generare un report](#)

(ogni sezione é un hyperlink a una mini pagina nuova. In fondo a ciascuna sezione, le immagini piú utili da mostrare)

[1. Installare ed attivare il software](#)

Per installare ed attivare il software SmartCoach procedi come segue:

1. vai su <http://www.smartcoach.eu/downloads/>
2. segui le istruzioni per scaricare ed installare i due componenti: database (setup_database) e installer software (setup_smartcoach)
3. al primo avvio, il software avvisa che partirá in modo demo
4. sulla schermata di avvio, clicca sul pulsante Piú... (freccia in basso)
5. clicca sull'icona della chiave > Inserisci codice di attivazione...
6. inserisci il codice di attivazione ricevuto via mail. Per questo passo é richiesto che il computer sia connesso ad internet
7. ad attivazione avvenuta, apparirá un messaggio di conferma



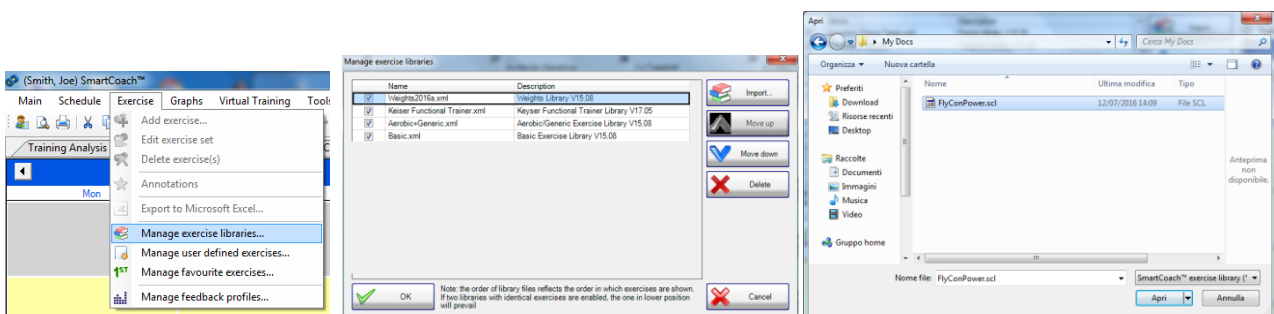
Nota: eseguite queste operazioni, il software sarà attivato permanentemente. La data mostrata si riferisce al periodo di aggiornamenti gratuiti (normalmente 12 mesi dalla data di acquisto).

Dopo la scadenza di tale data, il software continuerà a funzionare completamente ed avvisare se ci sono aggiornamenti. In caso di nuovi aggiornamenti, potrai decidere se estendere la licenza a pagamento per scaricare la nuova versione, o rimanere con quella attuale perfettamente funzionante.

2. Importare la libreria Flyconpower

Una volta installato ed attivato il software, occorre importare la libreria di esercizi Flyconpower come segue:

1. scaricati il file di libreria [qui](#) (link a file FlyConPower.scl) e salvalo in una cartella qualsiasi
2. entra nel software con un utente qualsiasi
3. clicca su Esercizio > Gestione libreria esercizi...
4. clicca su Importa...
5. seleziona il file di libreria FlyConPower.scl e clicca Apri
6. sulla schermata di gestione librerie, clicca OK per chiudere ed aggiornare la libreria

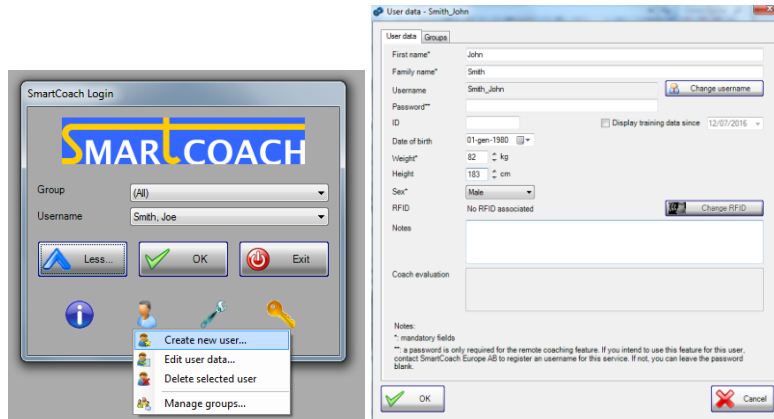


3. Creare un utente

Per creare un nuovo utente (atleta o paziente) procedi come segue:

1. dalla schermata di avvio o dal menu Principale, clicca su Nuovo utente..

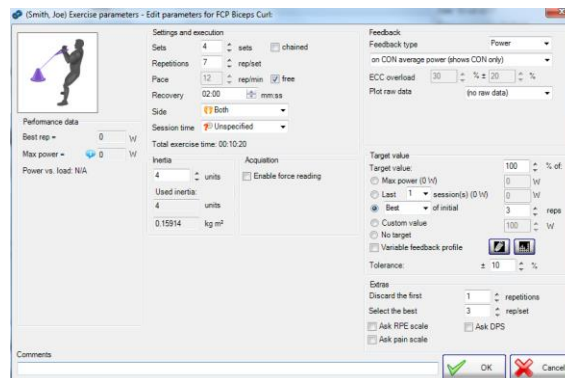
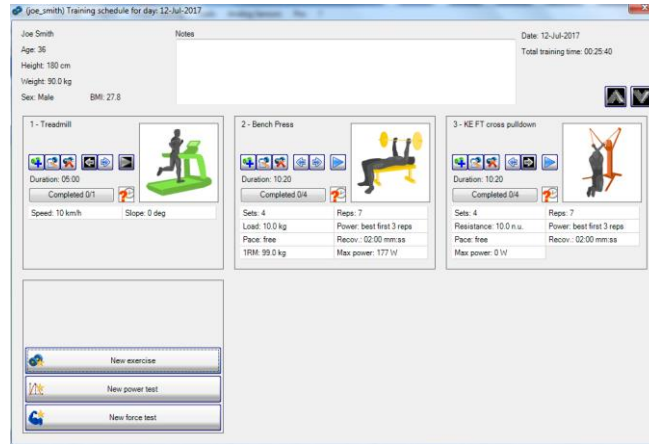
2. inserisci i dati cognome, altezza, fondamentali: nome, peso, sesso
3. il campo ID é opzionale, e si può usare ad esempio per inserire il numero di maglietta; il campo Password va completato solo se si usa la funzione di allenamento a distanza; altrimenti, lasciarlo vuoto
4. clicca OK
5. é anche possibile organizzare gli utenti in gruppi usando il menu Gestisci gruppi...



4. Creare un esercizio

Per pianificare un esercizio Flyconpower sul calendario procedi come segue:

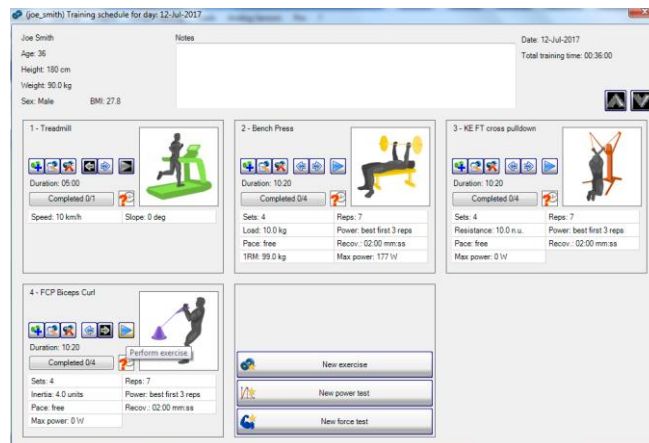
1. vai sul calendario esercizi e fai doppio clic sul giorno desiderato
2. in una casella vuota, clicca su Nuovo esercizio...
3. scegli l'esercizio fra quelli in libreria. Puoi anche crearne di personalizzati (menu Esercizio > Esercizi personalizzati...) ma dovrai inserire i dati tecnici della macchina
4. edita i parametri di esercizio: serie, ripetizioni, lato, tempo di recupero, ecc. Il valore di inerzia da inserire é il numero di pesi installati
5. scegli il tipo di feedback e fase da monitorizzare: concentrica, eccentrica, o sovraccarico eccentrico (rapporto eccentrico/concentrico) ed un eventuale obiettivo
6. clicca OK
7. é anche possibile eseguire un esercizio immediatamente senza pianificarlo prima, cliccando su Nuovo esercizio dalla schermata Analisi allenamento

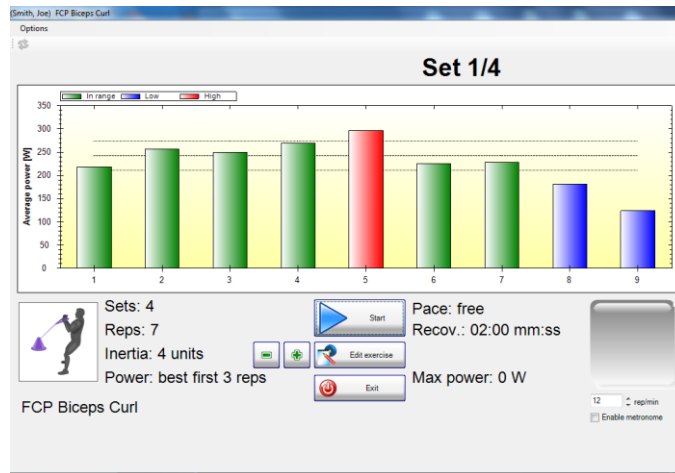


5. Registrare un esercizio

Per allenarsi con SmartCoach registrando un esercizio procedi come segue:

1. apri il piano di allenamento con l'esercizio precentemente pianificato
2. clicca sul pulsante con icona "play"; si aprirà la schermata di feedback
3. clicca sul pulsante con icona "play" per iniziare a registrare, e su "stop" per terminare. Al termine della serie apparirà il conteggio del tempo di recupero
4. clicca su Ripeti o Seguevole a fine serie per ripetere la serie o passare alla successiva, oppure su Esci per uscire dal feedback e terminare le serie in un secondo tempo

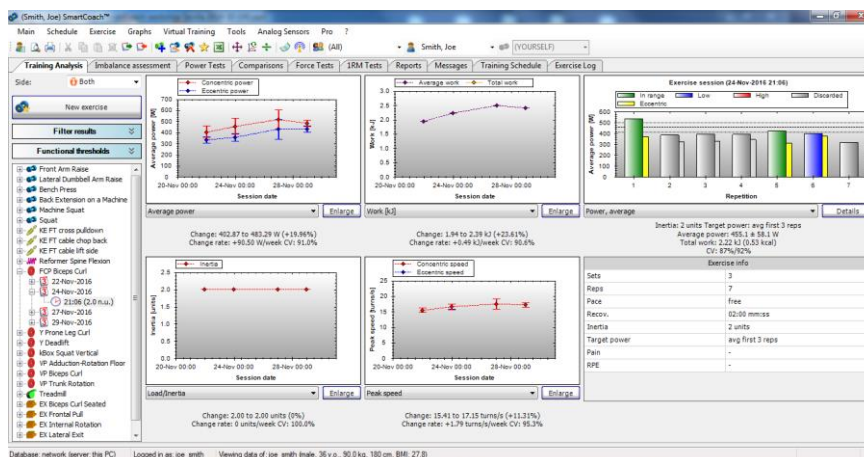


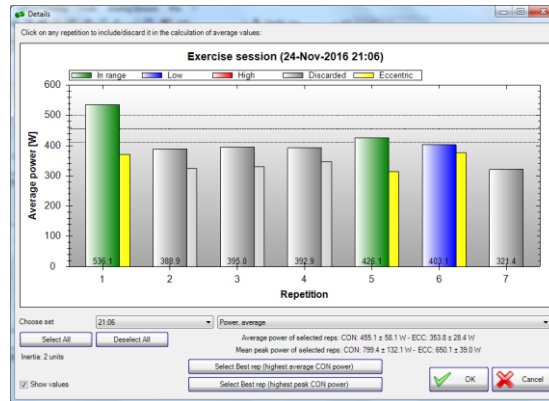


6. Analizzare i risultati

Per analizzare i risultati dopo una seduta di allenamento procedi come segue:

1. apri la schermata Analisi allenamento
2. nel menu a tendina in alto a sinistra scegli il lato interessato: destro, sinistro o bilaterale
3. sull'albero degli esercizi, clicca sull'esercizio interessato. I grafici centrali mostreranno il progresso di potenza, velocità, lavoro e inerzia su tutte le sedute di forza
4. clicca su Filtra risultati per restringere la visualizzazione ad un intervallo di date desiderato, un valore minimo e massimo di inerzia, ecc
5. cliccando sui nodi dell'albero (icona "+") puoi espandere l'esercizio per mostrare le date di ogni seduta, ed espandere ulteriormente per mostrare le serie individuali
6. clicca su una serie individuale per mostrare, in altro a destra, le singole ripetizioni. Dal menu a tendina sottostante potrai scegliere il parametro da visualizzare
7. clicca su Dettagli per ingrandire il grafico e selezionare/scartare le ripetizioni desiderate. I grafici di progresso mostrano media \pm delle sole ripetizioni non scartate
8. clicca col tasto destro su una seduta o serie per accedere a funzionalità aggiuntive, come esportazione in Excel, ecc





7. Generare un report

Per generare il report di un periodo di allenamento procedi come segue:

1. apri la schermata Analisi allenamento e scegli l'esercizio e lato interessato.
2. Se necessario, clicca su Filtra risultati per restringere il report a un periodo o intervallo di inerzie desiderato, ecc. Il report verrà fatto sui dati mostrati nei quattro grafici di progresso centrali
3. dal menu in alto, clicca su Principale > Stampa... Se hai installato una stampante PDF virtuale, potrai creare il report in formato PDF

