

Välkommen att vara med på virtuell inomhuscykling!

Det finns olika alternativ att vara med beroende på vilken utrustning du har tillgång till. Det här är en guide till de olika alternativen och en beskrivning av hur du gör för att förbereda dej och dina enheter för att få en så bra upplevelse som möjligt.

Börja med att identifiera vilken typ av användare du är:

Din utrustning:	Hur du kommer kunna träna:		
	Zwift - full upplevelse	Zwift - egen styrning	Online med Discord
Smart trainer som kan styra Zwift	X		X
Trainer eller Wattcykel/pedaler som kan skicka Watt till Zwift		X	X
Trainer utan Wattmätare men med hastighetssensor på cykeln*		X	X
Trainer/cykel helt utan uppkoppling			X

* Du behöver ha en trainer som stöds i Zwift och arbetar utifrån en uppskattad belastningskurva (Watt).

Zwift – full upplevelse:

Du tar del av hela upplevelsen i Zwifts virtuella världar där belastningen styrs automatiskt. Du cyklar tillsammans med övriga deltagare och får gruppkänsla i cyklingen.

Zwift egen styrning:

Du tar del av upplevelsen i Zwifts virtuella världar men får styra belastningen själv. Du cyklar tillsammans med övriga deltagare och får gruppkänsla i cyklingen.

Online med Discord:

Discord är en tal/video/musikkanal där passet coachas online. Här deltar du oavsett om du är uppkopplad till Zwift eller inte. Passet coachas här med musik, röst och video.

Nedan följer ett antal sidor och kapitel som tydligt beskriver tillvägagångssätt för att kunna delta i den virtuella träningen. Det är mycket information och för att du ska få en smidig uppkoppling rekommenderar vi att läsa guiden noggrant.

Kapitel 1 beskriver hur du gör för att delta med på Zwift.

Kapitel 2 beskriver hur du gör för att delta online med Discord

För bästa upplevelse rekommenderas att delta med både Zwift och Discord samtidigt. 😊

Varmt välkomna till träningen!

Martin Edofsson

martin.edofsson@gmail.com eller på Messenger

1. Så här deltar du med Zwift

Är du helt ny i Zwift-världen? Börja då med att titta på: <https://zwift.com/eu/video/how-to-cycling>

Har du redan Zwift?

Då kan du så gå direkt vidare till **1.2 Träningen genomförs med Zwift Meetups och Workouts**

1.1 Hur du kommer igång med Zwift

Du behöver ett konto hos Zwift med abonnemang för att kunna vara med.

Du skapar konto på: <https://zwift.com/eu/get-zwifting>

Det finns en gratisperiod för att testa och därefter kostera det för närvarande 14,95 USD/månad.

Ladda ner och installera Appen för Zwift här: <https://zwift.com/eu/download>.



För att delta på Meetups och hitta kompisar som Zwiftar används Zwift Companion från Apple App Store eller Google Play.



För att göra dej redo för virtuell inomhuscykling i grupp väljer du det utrustningsalternativ nedan som bäst stämmer in med hur du tänkt delta och följer anvisningarna:

1.1.1. Smart trainer som kan styra Zwift.

Koppla upp din smart-trainer:

<https://zwift.com/eu/video/how-to-cycling/pairing-smart-trainer>

Koppla upp eventuell pulsmätare:

<https://zwift.com/eu/video/how-to-cycling/pairing-heart-rate-monitor>

Om din trainer eller pulsmätare bara har ANT+ (alltså inte Bluetooth) gör du så här:

<https://zwift.com/eu/video/how-to-cycling/connect-ant-dongle>

Efter dessa steg ansluter du enligt ovan.

1.1.2. Trainer eller Wattcykel/pedaler som kan skicka Watt till Zwift.

Du kopplar upp dig på samma sätt som 1.1 men skillnaden är att du får styra belastningen manuellt på trainern eller spincykeln.

1.1.3. Trainer utan Wattmätare men med hastighetssensor på cykeln.

Koppla upp din hastighetssensor:

<https://zwift.com/eu/video/how-to-cycling/pairing-speed-sensor>

Koppla upp eventuell kadenssensor:

<https://zwift.com/eu/video/how-to-cycling/pairing-cadence-sensor>

Koppla upp eventuell pulsmätare:

<https://zwift.com/eu/video/how-to-cycling/pairing-heart-rate-monitor>

Om dina sensorer eller pulsmätare bara har ANT+ (alltså inte Bluetooth) gör du så här:

<https://zwift.com/eu/video/how-to-cycling/connect-ant-dongle>

Efter dessa steg ansluter du enligt ovan.

1.1.4. Trainer eller cykel helt utan uppkoppling

Med detta alternativ kan du inte delta på Zwift men ändå träna tillsammans med gruppen och coachas online med Discord. *Läs vidare i kapitel 2.*

1.1.5. Jag vill träna på F&S

1.1.5.1. F&S Kungälv City

Det finns tre cyklar och dessa är utrustade med Bluetooth för att kunna ansluta till Zwift. Koppla upp cykeln och eventuell pulsmätare enligt kapitel 1.2.

OBS! Cyklarna på City är inte reserverade eller bokningsbara så det är först till kvarn som gäller.

1.1.5.2. F&S Kungälv Rollsbo

Det finns 10 st spincyklar med wattmätare (de med LCD-display) i Rollsbo. Dessa cyklar är utrustade med ANT+ för att kunna ansluta till Zwift.

För att ansluta dator, telefon eller surfplatta måste du använda en ANT+ dongle:

<https://zwift.com/eu/video/how-to-cycling/connect-ant-dongle>

Notera att det finns Samsung telefoner som har inbyggd ANT+. Du hittar en lista över kompatibla telefoner <https://www.thisisant.com/directory/filter/2316/~/~/~/>

Koppla upp cykeln och eventuell pulsmätare enligt kapitel 1.2.

Det finns även ytterligare spincyklar som inte går att koppla upp till Zwift. Med dessa cyklar kan du ändå delta och träna tillsammans med gruppen. Du kommer då att coachas online med Discord och anpassar belastningen enligt de instruktioner som ledaren beskriver löpande under passet. *Läs vidare i kapitel 2.*

OBS! Cyklarna i Spinningsalen är inte reserverade eller bokningsbara så det är först till kvarn som gäller.

1.2. Träningen genomförs med Zwift Meetups och Workouts

1.2.1. Meetups

Eftersom vi skall träna tillsammans behöver vi träffas i den virtuella Zwift-världen. Det sker genom Meetups. Du blir inbjuden till dessa genom Zwift. Alla personer som är med i Facebook-gruppen *Zwiftriders F&S och Team Kungälv* blir inbjudna.

För att kunna bli inbjuden måste du vara följare till Zwift-användaren Martin Edofsson.
Du hittar Martin Edofsson genom "Find Zwifters" i Companion-appen under fliken "More".
Se bilderna nedan.

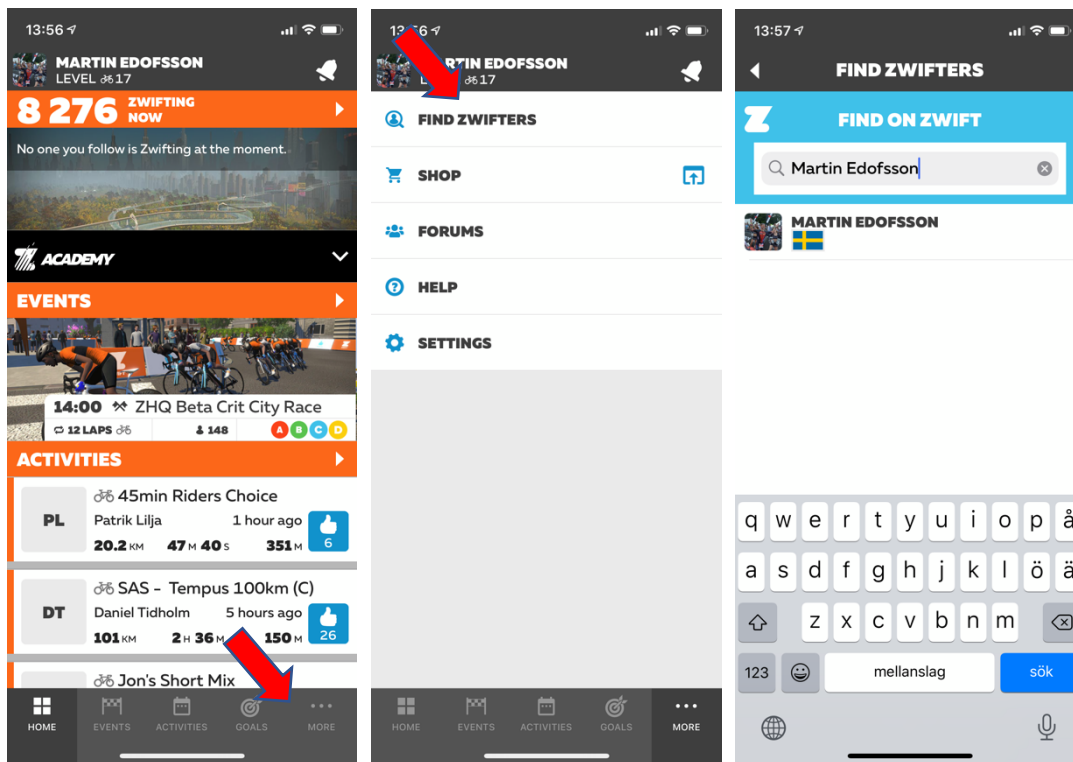


Bild: Hur man hittar användare att följa i Zwift Companion.

När du är inbjuden till ett Meetup så få du en notifiering i Zwift Companion (alternativt när du är inloggad i Zwift-appen). **Godkänn inbjudan genom att trycka "Join"**

Du kan titta på vilka Meetups du är med i, och även historik, i Zwift Companion under fliken "Events"

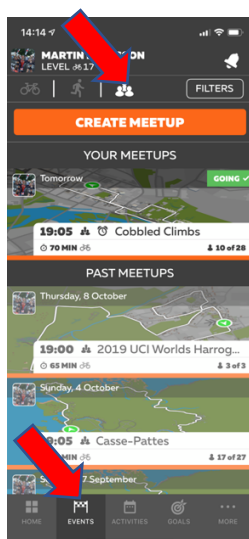


Bild: Välj fliken "Events" och de tre gubbarna för att se vilka Meetups du är med i. Dessa är markerade med "Going"

För att delta på själva Meetup gör du så här:

1. Logga in i Zwift på din dator, telefon eller surfplatta i god tid innan Meetup.
2. Koppla upp din trainer eller spincykel (enligt separat instruktion, kapitel 1).
3. Starta din träning genom att trycka på knappen "Ride".
4. Om du redan tidigare valt att acceptera inbjudan till Meetup så står det "Going" under "Upcoming event". Om du inte tidigare accepterat meetup så tryck nu "Join".

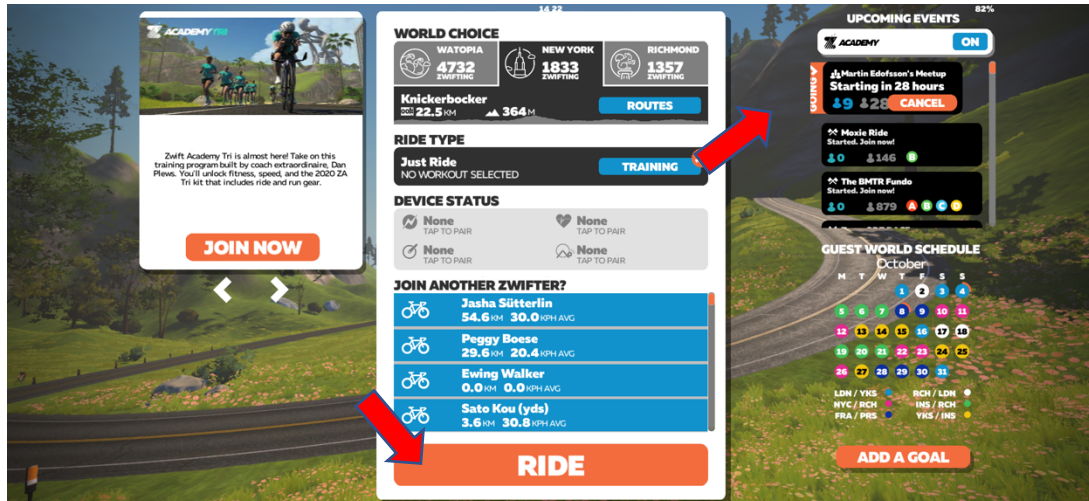


Bild: Startskärmen i Zwift från en telefon efter att du loggat in och kopplat upp din trainer eller spincykel.

När trycker man RIDE blir du stående bredvid vägen tills du börjar trampa. När du börjar trampa så börjar även din Avatar att cykla i Zwift.

Ca 10 minuter innan utsatt starttid för Meetup får du automatiskt upp en fråga om du vill joina Meetup. Svara då "Join Meetup". Du kommer då att förflyttas till startplatsen och den värld som är vald för den aktuella Meetup.



Nu är det dags att välja vilken Workout du skall köra. Bilder nedan visar de olika stegen.

1. Tryck på knappen "Menu"
2. Välj Workouts
3. Välj Custom Workouts i listan och en eventuell under-katalog
4. Välj rätt pass för dagen tex Spin Giro 1 2020-2021.
5. Tryck på knappen "Workout"
6. Tryck på knappen "Back"

VIKTIGT! För att detta pass skall finnas att välja måste du ladda in det på ditt Zwiftkonto. Se instruktioner i kapitel nedan.

Nu är du tillbaka vid din Avatar och passets olika delar har kommit upp till vänster på skärmen. Du kan nu börja trampa men du kommer inte komma någonstans förrän starttiden för Meetup är inne. Längst uppe till höger på skärmen ser du hur mycket tid det är kvar till Meetup startar.



Bild: Steg 1 Tryck på knappen för "Menu"

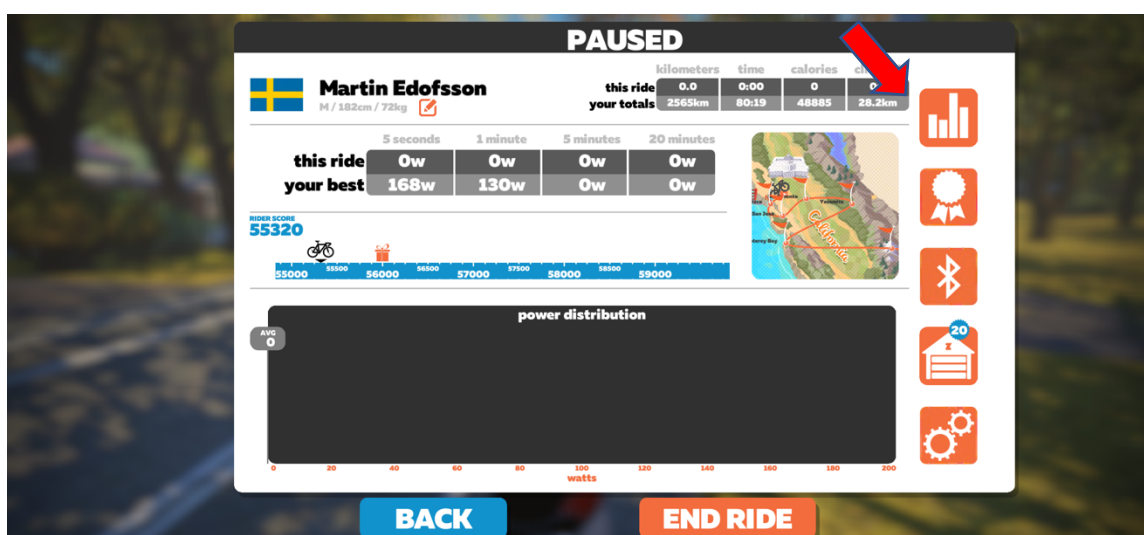


Bild: Steg 2 Tryck på knappen för "Workouts"

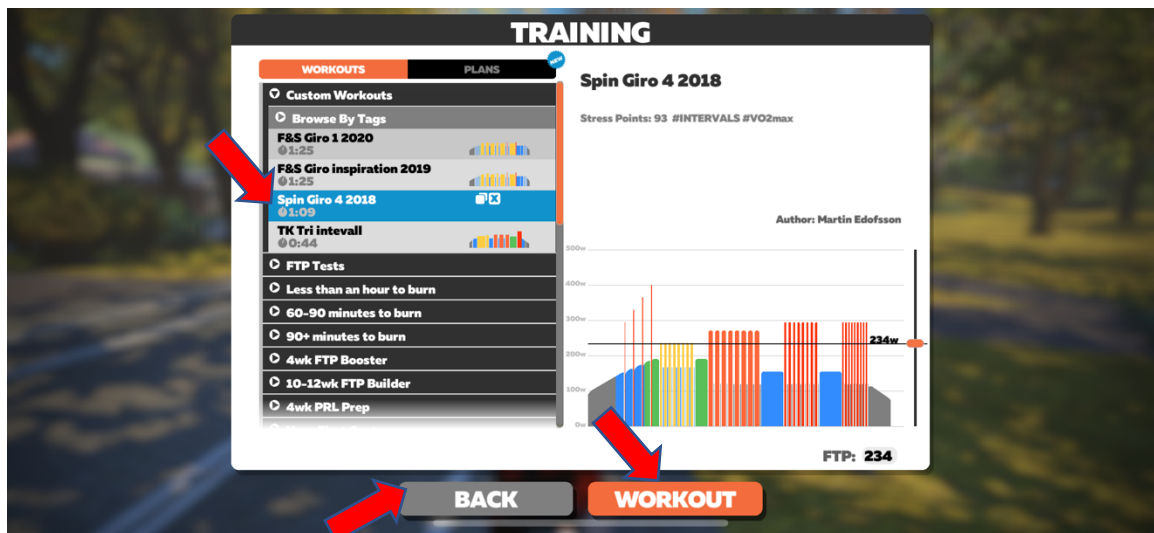


Bild: Steg 3 Välj rätt Workout för dagen och tryck sedan "Workout" följt av "Back"



Bild: Tid kvar till Meetup startar

1.2.2. Hur man laddar in en Workout till sitt Zwiftkonto

Innan det går att välja en Workout enligt ovan måste en ZWO-fil laddas upp till ditt Zwift-konto.

OBS! Filerna som skall laddas upp hittar du på Facebook-gruppen Zwiftriders F&S och Team Kungälv.

ZWO-filen heter något i stil med "Spin_Giro_1_2020-2021.zwo" eller motsvarande. För att kunna få tillgång till dessa filer i Zwift behöver de kopieras till en särskild mapp på en dator där du tidigare startat Zwift och loggat in.

Gör så här: Se till att Zwift är avslutat. Leta upp katalogen enligt nedan:
C:\Users\användarnamn\Documents\Zwift\Workouts\zwift user no\

Exempel nedan från en Mac-dator, men det ser likande ut på PC. Hitta till katalogen enligt ovan. Lägg den aktuella filen i den katalogen.

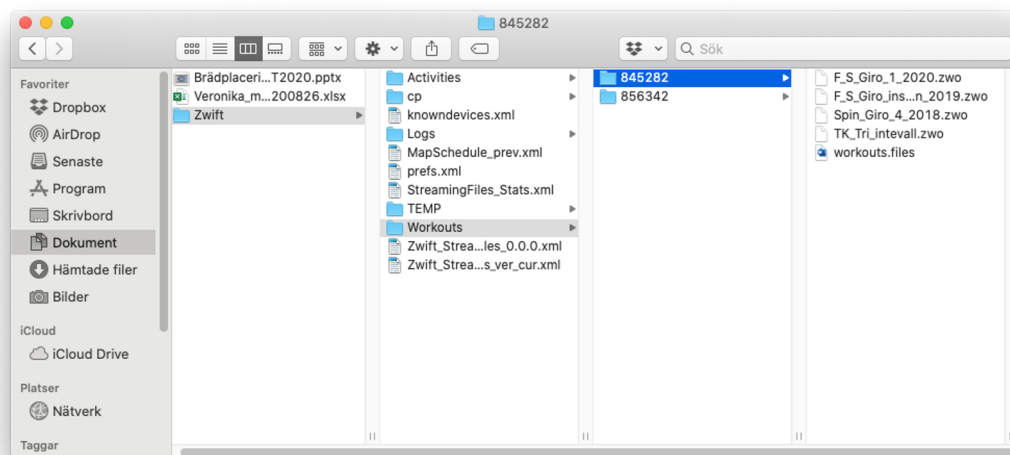
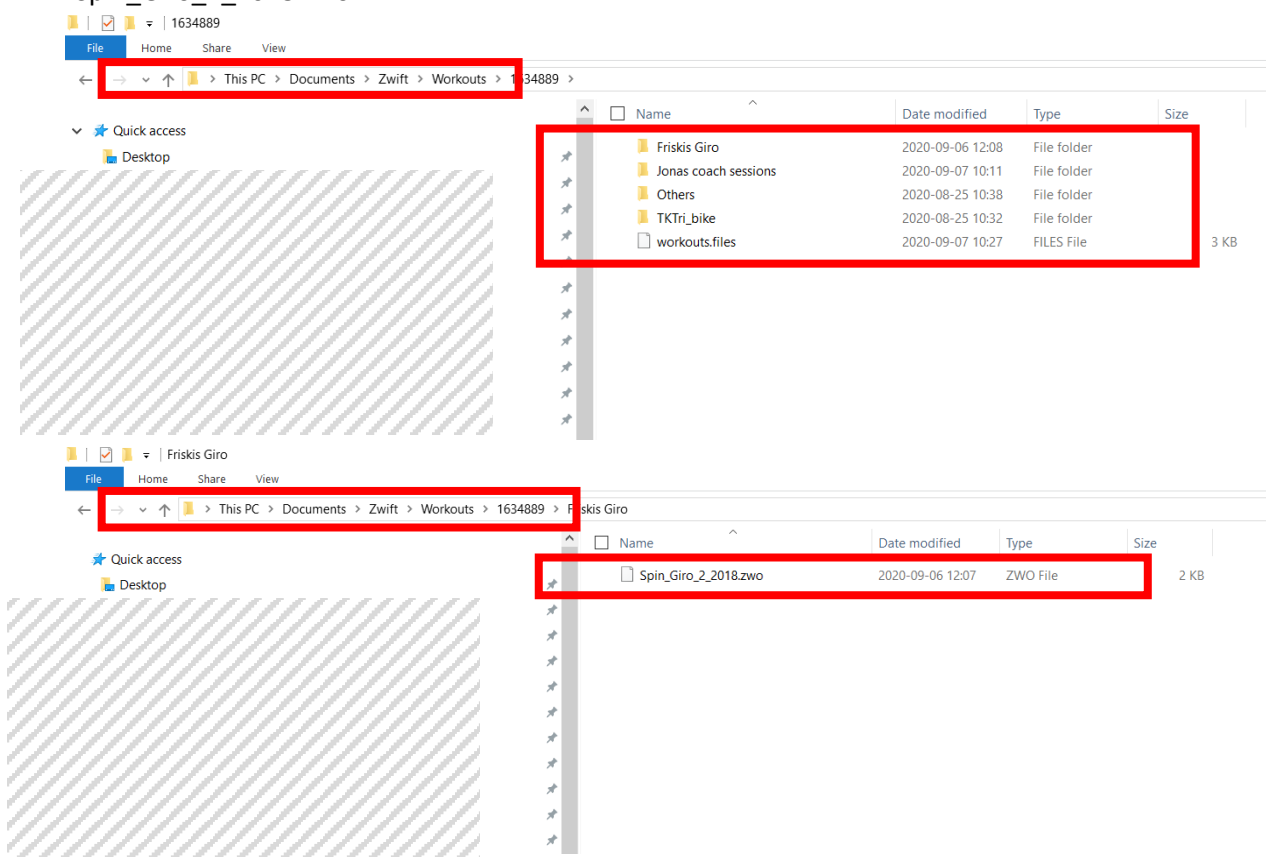


Bild: Katalog i Mac-dator dit ZWO-filen skall placeras.

Det går också att skapa undermappar. Se bilder från PC nedan

Lämpligt kan vara att skapa en mapp som heter "Friskis Giro" och lägga alla filer därunder. På så vis kommer alla pass att visas i Zwift under denna mappen. I exemplet nedan finns ett pass "Spin_Giro_2_2018.zwo"



När ZWO-filen är på plats i katalogen skall du starta upp Zwift som vanligt och passet finns då tillgängligt att välja enligt instruktioner ovan.

OBS! Det är viktigt att du startar upp Zwift nu så att filen laddas in på ditt konto även om du inte skall träna just nu.

Notera att varje ZWO-fil behöver bara laddas in en gång och kommer därefter finnas tillgängligt på ditt Zwiftkonto även på andra enheter på samma konto som telefon och surfplatta.

2. Så här deltar du online på Discord – med eller utan Zwift

Du kan också delta online via Discord utan att använda Zwift. Det är också ett utmärkt komplement till Zwift då man där parallellt får coaching under passet från instruktör. Via Discord spelar vi också musik till träningspasset.

1. Ladda ned Discord på den enhet du vill använda – PC, Mac eller telefon:
<https://discord.com/download>
2. När du laddat ner och installerat är det lätt att skapa ett konto där. Allt du behöver är en e-postadress och ett namn, antingen ditt eget eller ditt favoritsmeknamn.
3. Gå med i Team Kungälv's Discord-server och kanalen till Zwiftriders F&S och Team Kungälv genom att klicka här: <https://discord.gg/2z5dxnZ>

Discord fungerar som en kombination av Messenger/WhatsApp och Teams/Zoom. Alltså ett program för att kommunicera med röst, text och video.

Du kan själv styra volym och om du vill stänga av eller sätta på din mikrofon eller om du vill vara med på video. Instruktören kommer att vara med på röst och video och coacha passet i kanalen. Vi kommer även att spela musik till de flesta passen i kanalen. **Musiken spelas upp av användaren "Groovy".**

1. Anslut till en röstkanal genom att klicka på den
2. Du får då upp en lista på alla användare som är anslutna till kanalen. Genom att klicka (telefon/padda) eller högerklicka (dator) på en användare kan du styra volym på användaren eller helt stänga av ljudet från den med "Mute"
3. Du styr din egen videokamera, mikrofon och volym på samma sätt.

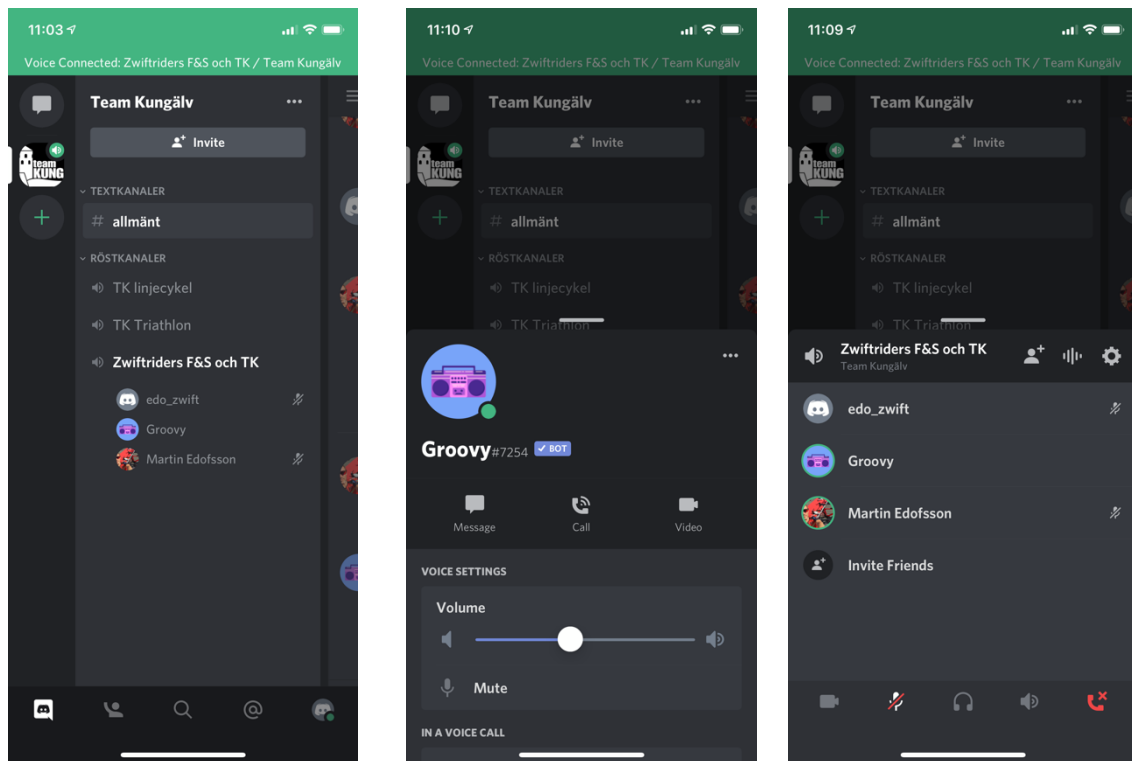


Bild: Exempel på hur det ser ut från telefon.

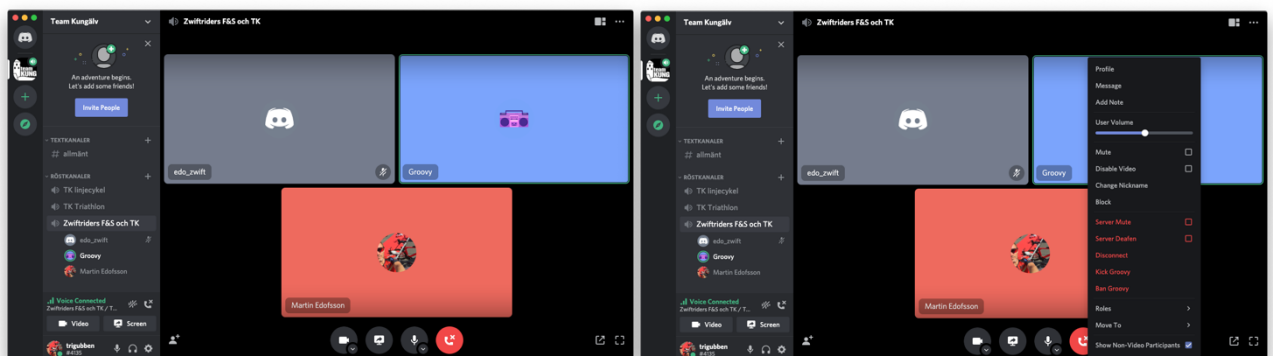


Bild: Exempel på hur det ser ut på dator.