

# スマートトレーナーを使いこなそう（トレーニング編）



SGX-CA600のトレーニングメニューなどに合わせてスマートトレーナーの重さ（負荷）が自動で変わります。また、常にパワーを一定にして走行したり、勾配を入力して負荷を変える負荷設定機能もあります。

## スマートトレーナーをコントロール



自動で重さが変わる  
トレーニングメニューなどに連動

## スマートトレーナーの登録

ANT+スマートトレーナー接続

バイク	バイク選択	バイク 4 (Time Trial)
センサー	センサー追加	追加
ツール	ANT+パワーメーター #19026	<input type="checkbox"/>
GPS	ANT+スマート...	<input checked="" type="checkbox"/>

「ANT+スマートトレーナー」として接続します。

「メニュー/バイク/センサー」

「ANT+スマートトレーナー」にチェックを入れ「追加」

## トレーニングメニューなどと自動連動させる

バイク	バイク選択	バイク 4 (Time Trial)
センサー	センサー	ANT+スマートトレーナー 接続済み #19026
ツール	ANT+スマートトレーナー	メーカーID 32
GPS	トレーニングリンク	<input checked="" type="checkbox"/>
	コースリンク	<input checked="" type="checkbox"/>
	負荷設定	

「メニュー/バイク/センサー」を選択

「ANT+スマートトレーナー」を選択

「トレーニングリンク」にチェックし連動をON

設定完了

FE-C規格に対応したスマートトレーナーで「負荷連動」機能をご利用いただけます。

## トレーニングメニューと連動して使う

メニュー/トレーニング	トレーニングメニュー	トレーニングメニュー
バイク	トレーニングメニュー	リンクメニュー
校正	FTP20分テスト	トレーニングアシスト
設定	トレーニング開始	オリジナルメニュー
コース	編集	FTP20分テスト
ヒストリー	作成	

「メニュー/トレーニング」を選択

「トレーニングメニュー」

項目を選択

  

オリジナルメニュー	トレーニング	ログ
30s-30s 250W x10	トレーニングメニュー	3m-3m 200W x4
3m-3m 200W x4	トレーニング開始	
20s-10s Tabata	編集	
	作成	

ここではオリジナルメニューから選択

「トレーニング開始」

ログが開始され、負荷が連動

## 負荷設定を使う

センサー	ANT+スマートトレーナー	ANT+スマートトレーナー	負荷設定	負荷タイプ
接続済み #19026	メーカーID	32	無効	パワー
	トレーニングリンク	<input checked="" type="checkbox"/>	100 W	勾配
	コースリンク	<input checked="" type="checkbox"/>	0 %	無効
	負荷設定			

3つの項目から選択

「負荷タイプ」を押し3つの項目から選択する。

  

①パワー（パワー一定走行）

負荷設定	負荷タイプ	勾配
パワー	100 W	0 1 0 0 W
勾配	0 %	

設定パワーで走行できるように、ケイデンスに合わせて負荷が連動します。

②勾配（勾配一定走行）

負荷タイプ	勾配
パワー	
勾配	0 %
無効	

設定勾配に相当する負荷が加わります。