Manuale utente — HOMEVELOX

Versione dell'app: **1.1.0**

HOMEVELOX è un'applicazione **desktop** (Windows, macOS, Linux) per il ciclismo indoor. Con il tuo smart trainer via Bluetooth mostra le metriche in tempo reale, **comanda la resistenza in modalità ERG**, ti permette di costruire e riprodurre allenamenti a intervalli, e tiene traccia della tua cronologia e della tua forma.

Tutto funziona **in locale**: i tuoi dati restano sul tuo computer. Gli unici contatti con l'esterno sono opzionali e li attivi tu (Strava, intervals.icu, Garmin Connect, Whoop, Oura, Claude Desktop, Codex, o le chat AI in cui decidi di incollare i tuoi dati).

Indice

1. Primi passi
2. Collegare i dispositivi
3. La Dashboard
4. Creare un allenamento
5. Libreria allenamenti
6. Riprodurre un allenamento
7. Cronologia
8. Forma
9. Profilo
10. Integrazioni e impostazioni
11. Assistenti AI (chat gratuite, Claude, Codex)
12. Backup e migrazione
13. Scorciatoie da tastiera
14. Problemi frequenti
15. Dove finiscono i tuoi dati

1. Primi passi

Installazione

Scarica l'installer per il tuo sistema dalla pagina di download di homevelox.com e installalo. Sono supportati **macOS** (Apple Silicon e Intel), **Windows** e **Linux**.

Al primo avvio, un nuovo utente trova un **tour guidato** dell'interfaccia. Puoi saltarlo e rifarlo quando vuoi da **Impostazioni** → **Aggiornamenti**, dove trovi anche le novità delle ultime versioni. Dopo un aggiornamento, le novità compaiono in cima alla Dashboard.

> **Primo avvio:** su macOS l'app è firmata e notarizzata da Apple e si apre con un doppio clic; concedi il permesso Bluetooth quando macOS lo chiede. Su Windows l'installer non è ancora firmato: se compare *"Windows ha protetto il PC"*, clicca **Ulteriori informazioni** → **Esegui comunque**. Si fa una volta sola.

Gli utenti

Al primo avvio crei il tuo **utente**. HOMEVELOX può essere usato da più persone sullo stesso computer: ognuno ha profilo, attività, allenamenti, dispositivi, account collegati e impostazioni (tema, lingua…) separati. All'avvio scegli chi pedala (**Chi pedala oggi?**); se c'è un solo utente senza password entri direttamente.

Al primo accesso ogni utente legge un riassunto dei **Termini d'uso** e dell'**Informativa privacy** (con i link ai testi completi su homevelox.com) e li accetta con **Accetto**; senza accettarli puoi solo uscire. Se i termini cambiano in modo sostanziale, l'app li ripropone una volta. La data di accettazione è in **Impostazioni** → **Utente**.

HOMEVELOX si aggiorna da sola quando lo chiedi tu, ma una versione indietro di due o più versioni principali (per esempio la 0.7 quando è uscita la 0.9) va aggiornata per continuare a usare l'app: all'avvio compare una schermata con **Aggiorna ora**. I tuoi dati non si toccano, non succede mai durante un allenamento e senza connessione l'app funziona come sempre. Se l'aggiornamento automatico non riesce, la stessa schermata porta al sito per scaricare l'ultima versione.

La **password** è facoltativa: blocca l'accesso dall'app, ma non cifra i file sul disco. Dati e credenziali dei servizi collegati (token di Strava, Dropbox e Google Drive, chiavi di intervals.icu e Garmin…) sono file in chiaro nella cartella dell'utente di sistema, protetti dal login del computer come gli altri tuoi documenti: chi può accedere al tuo account del computer può leggerli. Usa una password per l'account del computer e, sui portatili, la cifratura del disco (FileVault su macOS, BitLocker su Windows). Le credenziali non finiscono mai in chiaro nei backup. Quando imposti una password l'app ti mostra una sola volta un **codice di recupero**: segnalo e tienilo al sicuro. Se dimentichi la password, nella schermata di scelta premi **Password dimenticata?**, scrivi il codice e scegli una password nuova (ricevi anche un codice nuovo). Puoi aggiungere un **suggerimento**, che compare dopo una password sbagliata: lo vede chiunque, quindi deve aiutare solo te. Se la password è nata prima dei codici, creane uno in **Impostazioni** → **Utente** con **Nuovo codice di recupero**. Il codice vale su questo dispositivo e non c'entra con la password dei backup cifrati. In **Impostazioni** → **Utente** cambi nome e password, passi a un altro utente con **Cambia utente** (da lì crei anche un **Nuovo utente**) ed elimini il tuo con **Elimina il mio utente**. Puoi eliminare solo il tuo utente, e mai l'ultimo rimasto.

Il menu

Il menu è una **colonna a sinistra**: in alto le pagine per pedalare (Dashboard, Allenamenti, Percorsi, Cronologia, Forma), in basso il gruppo **Account e app** (Profilo, Bici, AI, Integrazioni, Impostazioni) e il tuo utente. Il pulsante in fondo la **stringe a sole icone** (il nome compare passandoci sopra); nelle finestre piccole e durante un allenamento si stringe da sola. Preferisci la barra in alto? **Impostazioni** → **Aspetto** → **Disposizione del menu** → **Orizzontale**: le pagine per pedalare restano scritte, quelle del secondo gruppo diventano icone a destra. Sul **telefono** il menu è una barra in basso: le cinque pagine per pedalare e **Menu**, che apre le altre, e sparisce mentre pedali per lasciare tutto lo schermo al player; con il telefono in orizzontale diventa una colonna di icone.

Il primo dato da inserire: l'FTP

Prima di usare sul serio l'app, imposta la tua **potenza di soglia (FTP)** dalla pagina **Profilo**. L'FTP è il riferimento con cui vengono calcolati:

- i target in **% FTP** di ogni step;

- le **7 zone di potenza** (Z1–Z7);
- il **TSS** (Training Stress Score) di ogni attività;
- **Forma** (Fitness, Fatica, TSB);
- la classificazione **W/kg**.

Se non sai il tuo FTP, la pagina Profilo ti propone una stima dal tuo miglior sforzo di 20 minuti degli ultimi 90 giorni, quando i dati sono sufficienti.

Vedi Profilo per i dettagli.

2. Collegare i dispositivi

Tutta la connessione passa da **Dashboard** (l'icona in alto a sinistra).

I ruoli

L'app gestisce quattro dispositivi indipendenti, ognuno con un proprio badge:

Ruolo	Che cos'è	Serve per
Smart Trainer	il tuo trainer (Zwift, Tacx, Wahoo Kickr, Elite…)	comandare la resistenza e misurare la potenza
Fascia cardio	cardiofrequenzimetro (HXM, Polar…)	frequenza cardiaca
Misuratore di potenza	sensore di potenza separato	potenza, se non arriva dal trainer
Telecomando (Click, BC2)	Zwift Click o CYCPLUS BC2 sul manubrio	cambiare rapporto (o intensità in ERG) durante l'allenamento

Ogni badge mostra lo stato: **Non connesso**, **Connessione…**, **Connesso**, oppure **Riconnessione…** se il segnale è instabile. Una volta connesso, mostri il **nome del dispositivo** e puoi premere ✕ per staccarlo.

> Il badge *Misuratore di potenza* è un **fallback**: se il trainer invia già la potenza, non ti serve un misuratore esterno.

Collegarsi

1. **Accendi il dispositivo** e assicurati che non sia già connesso a un'altra app (chiudi Zwift, TrainingPeaks, il tuo software vendor, ecc.). Molti smart trainer accettano **un solo collegamento BLE alla volta**: è la causa più comune di "il trainer non compare nella lista".
2. Premi **Cerca dispositivi**.
3. Nella lista compaiono i dispositivi trovati. Premi **Connetti** accanto a quello giusto, assegnandolo al ruolo appropriato.
4. I dati iniziano ad arrivare subito nelle metriche.

La ricerca si avvia e si ferma con lo stesso pulsante (**Cerca dispositivi** / **Ferma ricerca**). La lista mostra solo trainer, fasce cardio, misuratori di potenza e telecomandi; se il tuo dispositivo non compare, attiva **Mostra tutti i dispositivi**

Bluetooth.

Dispositivi memorizzati

Ogni dispositivo collegato viene ricordato (uno per ruolo). Nel riquadro **Dispositivi memorizzati** della Dashboard:

- **Connetti all'avvio** li ricollega da soli ogni volta che apri l'app;
- **Connetti memorizzati** li ricollega subito;
- **Dimentica** ne rimuove uno.

Se un dispositivo si stacca durante l'uso (fuori portata, batteria scarica), l'app prova a ricollegarlo da sola e il badge mostra **Riconnessione…**.

Telecomandi e cambio virtuale

Collega lo **Zwift Click** o il **CYCPLUS BC2** come gli altri dispositivi, con il ruolo **Telecomando**. Il BC2 si fa trovare solo dopo averlo svegliato: tieni premuti **+** e **–** insieme per circa 5 secondi, poi avvia la ricerca.

Durante una sessione il **tasto destro** del Click (la leva **+** del BC2) mette un **rapporto più duro**, il **sinistro** (la leva **–**) uno **più agile**. Funziona come il cambio virtuale di MyWhoosh, con qualsiasi trainer che simula la pendenza:

- negli step in **pendenza**, sui **percorsi** e con **ERG off** cambi **rapporto** (da 1 a 24, si parte dal 12): ogni rapporto sopra il 12 aggiunge lo 0,5% di pendenza al trainer, ogni rapporto sotto la toglie. Il rapporto resta per tutta la sessione;
- negli step **ERG**, dove i watt li decide il trainer, i tasti cambiano l'**intensità** del 5%.

Si cambia anche dalla **tastiera**, con gli stessi tasti di MyWhoosh: **I** più duro, **K** più agile. Così funzionano anche un tastierino USB sul manubrio o un pulsante Bluetooth da auto già programmati per MyWhoosh (per il computer sono tastiere: HOMEVELOX deve essere la finestra in primo piano). I tasti valgono anche lontano dalla pagina del player, finché la sessione è aperta; nella rampa FTP non fanno nulla.

> I protocolli del Click e del BC2 non sono pubblici: il Click è stato provato su un esemplare con firmware 1.1.0, il BC2 è ricavato dal software libero BikeControl e non è ancora stato provato su un dispositivo vero.

Zwift Click V2 (sperimentale): si collega solo il **lato destro**, con **+** per un rapporto più duro e **B** per uno più agile. Il lato sinistro lo sblocca solo l'app Zwift. Il supporto non è ancora stato provato su un dispositivo vero.

Se il trainer non supporta ERG

Se il trainer è connesso ma **non supporta il controllo ERG**, l'app lo segnala e l'allenamento continua comunque: legge la potenza e registra l'attività, ma **non comanda la resistenza**. In quel caso i watt del piano sono un riferimento per te, non un comando.

3. La Dashboard

È la pagina iniziale e riassume la tua settimana e le metriche dal vivo.

Ultimi 7 giorni

In alto trovi quattro riquadri con il totale degli ultimi 7 giorni, confrontati con i 7 giorni precedenti:

- **Uscite** — numero di attività
- **Tempo** — ore e minuti totali
- **Distanza** — km totali
- **TSS** — carico totale accumulato

Accanto trovi il link **Vedi Forma** → per andare all'analisi completa.

Se i tuoi sforzi recenti indicano un FTP più alto di quello impostato, sotto i riquadri compare un avviso con il pulsante **Aggiorna FTP** (o **Ignora**, finché non arriva una stima nuova).

Prontezza

Se colleghi intervals.icu, la Dashboard mostra anche la **prontezza** di oggi: un punteggio che ti dice quanto sei pronto per allenarti (vedi Forma).

Oggi

Se hai un **programma di allenamento** attivo (vedi Programmi di allenamento), in cima alla Dashboard trovi la scheda **Oggi**: le sedute del giorno con durata e TSS, il pulsante **Pedala** per quelle sui rulli, oppure "Riposo" o "Gara!", e la **prossima seduta**. Quando l'attività di oggi è registrata, la seduta diventa **Fatta ✓**.

Metriche in tempo reale

Quattro riquadri con i dati live: **Potenza** (W), **Frequenza cardiaca** (bpm), **Cadenza** (rpm), **Velocità** (km/h).

- Nella **Potenza** puoi scegliere la finestra di media: **3s** (reagisce in fretta, utile per gli intervalli brevi) o **10s** (più stabile e filtrata, utile per l'ergometria aerobica).
- La **Velocità** è **virtuale**: non è un dato GPS né quella del volano del trainer, è calcolata da potenza, peso del profilo e pendenza dello step, con l'inerzia di una bici vera: accelera e rallenta gradualmente, se smetti di pedalare prosegui per inerzia e in discesa prendi velocità anche senza spingere (fino a un massimo di 80 km/h, come se frenassi). Serve a dare un'idea della velocità che avresti su strada. Per questo può essere **diversa da quella del ciclocomputer** collegato allo stesso rullo, che di solito mostra la velocità del volano (cambia con rapporto e cadenza), soprattutto in ERG: con potenza uguale, cambiano velocità e km. La **i** accanto al valore lo ricorda.
- Le distanze in km sono presenti soprattutto per le attività importate da Strava; per le sessioni indoor contano i km virtuali.

4. Creare un allenamento

Vai su **Allenamenti** → **+ Nuovo allenamento** (oppure **Crea nuovo allenamento** dalla Dashboard).

Struttura di un allenamento

Un allenamento è una sequenza di **step**. Ogni step ha:

- **Nome** (opzionale) — se lo lasci vuoto, viene mostrato "Step 1", "Step 2", …
- **Durata** in secondi. Sotto il campo vedi l'anteprima in formato `m:ss`.
- **Target di potenza** — vedi sotto.
- **ERG / Simulazione** — come viene comandato il trainer in quello step (vedi sotto).
- **Pendenza percorso %** (facoltativa, da −15 a 20; negativa = discesa) — negli step **ERG** serve solo al calcolo di velocità, distanza e dislivello virtuali; negli step **Simulazione** è la salita (o la discesa) che il trainer simula.

Step ERG e step Simulazione

- **ERG** (predefinito): il trainer regola da solo la resistenza per tenerti sui watt del target, qualunque rapporto usi.
- **Simulazione**: il trainer simula la salita indicata e i watt li decidi tu, con rapporto e cadenza, come su strada. Il target diventa la **potenza attesa**: serve a stimare il carico (TSS) e viene usato in ERG se il trainer non supporta la simulazione.

Quanto "pesa" la pendenza sulle gambe dipende dalla **Difficoltà trainer** nelle Impostazioni (vedi sezione 10). Nella barra dell'allenamento gli step Simulazione sono rigati.

Come si scrive il target: watt assoluti o % FTP

Il selettore **W / % FTP** decide come viene interpretato il numero che scrivi:

- **W** — watt assoluti. Se passi a % FTP, il valore viene convertito usando l'FTP del profilo.
- **% FTP** — percentuale del tuo FTP. Sotto il campo vedi sempre la conversione approssimata in watt (es. `75% → ≈ 225 W` con FTP 300).

Consiglio: usa i **% FTP** per gli allenamenti. Se il tuo FTP sale, gli step si adattano da soli e il piano resta valido nel tempo.

Blocchi ripetuti

+ Aggiungi blocco ripetuto crea un gruppo di step ripetuti *N* volte, tipico delle formazioni a intervalli: `3× [4 min al 80% + 3 min a 100%]` si costruisce con un blocco da 2 step e `3` ripetizioni.

Gli strumenti di ogni step

Accanto a ogni elemento trovi quattro pulsanti:

Pulsante	Azione
↑	sposta l'elemento in su
↓	sposta l'elemento in giù
⧉	duplica l'elemento (utile per aggiungere una ripetizione)
🗑	elimina l'elemento

Anteprima e percorso stimato

Sopra alla lista vedi la **timeline** dell'allenamento (una barra colorata per step) e una stima di **percorso, velocità media e dislivello** calcolata a partire dai watt del piano e dal peso del profilo. Sono stime: servono a dare il senso del piano, non a sostituire la strada.

Salvare

Salva allenamento. Vengono controllati questi casi, con un messaggio rosso se qualcosa non torna:

- il nome non può essere vuoto;
- deve esserci almeno uno step;
- ogni blocco ripetuto deve avere almeno 1 ripetizione e almeno uno step;
- ogni step deve avere durata e target maggiori di zero.

Al salvataggio torni alla libreria.

5. Libreria allenamenti

La pagina **Allenamenti** elenca tutti i tuoi allenamenti. Per ciascuno vedi: numero di step, durata totale, **TSS previsto** (calcolato con l'FTP attuale) e, se esiste, **l'ultima esecuzione** (oggi, ieri, 3 giorni fa… con link alla cronologia).

I pulsanti per ogni allenamento:

- **Avvia** — apre il player e parte col countdown.
- **Modifica** — riapre l'editor.
- **Duplica** — crea una copia e la apre nell'editor, così modifichi la variante senza toccare l'originale.
- **Elimina** — chiede conferma **nella stessa riga** (Sì / No). Non c'è un dialog di sistema: il pulsante si trasforma nella conferma, per evitare cancellazioni per errore.

Nel menu **Importa**, in alto a destra, c'è anche **Importa da intervals.icu** (vedi Integrazioni).

Importare un file Zwift (.zwo)

Importa file .zwo (menu **Importa**) trasforma un file di allenamento Zwift in un allenamento della libreria. Le potenze sono in % FTP, le rampe (riscaldamento, defaticamento) diventano una scala di step da circa un minuto e gli intervalli ripetuti un blocco ripetuto. I tratti liberi (FreeRide, MaxEffort) non hanno un target: diventano step **Simulazione** allo 0%, in cui scegli tu i watt con rapporto e cadenza, e l'app te lo segnala. Come potenza attesa usano il 65% FTP (FreeRide) e il 120% FTP (MaxEffort); se il trainer non ha la modalità SIM, vengono eseguiti in ERG a quella potenza. Gli elementi non riconosciuti vengono saltati con un avviso.

Programmi di allenamento (scheda Programma)

Nella pagina **Allenamenti**, accanto a **Libreria**, c'è la scheda **Programma**. Un programma organizza le settimane fino a una **gara** o a un **obiettivo** (per esempio "FTP a 240 W" o "reggere 4 ore in Z2"):

- **gare** con data, tipo, distanza, dislivello, priorità **A** (l'obiettivo principale), **B** o **C** e un obiettivo personale;

- **obiettivi** non legati a gare: FTP, W/kg, peso, endurance (le ore dell'uscita più lunga in Z2) o liberi. L'app mostra il valore di partenza e quello di oggi;
- **fasi** del macrociclo: base, costruzione, picco, scarico, recupero, transizione;
- **obiettivi della settimana** (microciclo): TSS, ore, settimana di recupero, note;
- **sedute** giorno per giorno (fino a tre al giorno): **rulli** (con i loro step, come un allenamento della libreria), **uscita** all'aperto, **riposo**, **altro sport** e la **gara**.

Si può avere **un solo programma attivo**: attivarne un altro archivia il precedente, che resta consultabile in fondo alla pagina con la sua aderenza finale.

> **Prima di tutto** imposta nel Profilo il tempo che hai ogni giorno: l'app e l'assistente AI lo usano per controllare che il programma sia fattibile.

Creare un programma

- **A mano**: **+ Nuovo programma**, poi nome, date, gare, obiettivi e fasi. Le sedute le aggiungi nel calendario con il **+** di ogni giorno; una seduta sui rulli si crea con lo stesso editor degli allenamenti oppure copiando un allenamento della libreria.
- **Con un assistente AI**: Claude Desktop o Codex (vedi sezione 11), oppure una chat gratuita nella scheda **AI** → **Programma**. L'assistente legge la tua forma e il tuo tempo e propone una **bozza**.

Le bozze compaiono in cima alla scheda Programma: aprile, controllale e premi **Attiva programma** (o **Scarta**). Finché non la attivi, una bozza non cambia nulla.

La panoramica

In alto trovi gare e obiettivi con il conto alla rovescia e la **forma prevista** il giorno della gara (Fitness e Forma calcolate con il carico pianificato), la barra delle fasi con la linea di oggi, il **carico settimanale** (barre colorate: pianificato; barra scura: fatto; tratteggio: obiettivo), il numero di **sedute fatte** e la spiegazione dell'assistente (**Perché questo programma**).

Gli **avvisi** segnalano cosa non torna, senza bloccare nulla:

- una giornata con più minuti di quelli che hai, o un'uscita all'aperto in un giorno in cui puoi solo stare sui rulli;
- una settimana oltre il massimo di ore, o con un TSS lontano più del 20% dall'obiettivo;
- riposo e allenamento nello stesso giorno, o 7 giorni di fila senza riposo;
- una seduta pesante (TSS oltre 90) nei 5 giorni prima di una gara A;
- il tempo disponibile non impostato nel Profilo.

Il calendario della settimana

Sette colonne (dal lunedì o dalla domenica, come scegli nel Profilo) con le frecce per cambiare settimana. Sopra trovi il pianificato, il **fatto** e l'obiettivo della settimana (**Obiettivi della settimana** per cambiarlo). Ogni seduta mostra tipo, durata e TSS, più lo stato:

- ✓ **fatta**, ◐ **fatta in parte** (sotto il 70% del TSS pianificato, o della durata se il TSS non c'è), ✗ **non fatta**, barrata se l'hai **saltata**.

Per **spostare** una seduta trascinala in un altro giorno, oppure aprila e cambia il **Giorno**.

La seduta

Cliccando una seduta la apri: la modifichi, premi **Pedala** per farla sul trainer (l'attività registrata resta collegata alla seduta), **Segna come saltata**, **Salva in libreria** o **Elimina**.

L'abbinamento con le attività è **automatico**: un'attività dello stesso giorno viene collegata alla seduta, preferendo quelle registrate in HOMEVELOX per i rulli e quelle importate (Strava, file) per le uscite all'aperto, e tra più candidate quella di durata più vicina. Se l'abbinamento è sbagliato, scegli tu l'attività giusta in **Attività abbinata** (quelle dai 3 giorni prima ai 3 dopo).

Percorsi: salite e giri da pedalare (menu Percorsi)

La voce **Percorsi** raccoglie le **grandi salite** e i **giri interi** da pedalare sul trainer in modalità Simulazione, con le pendenze reali. Un percorso arriva da:

- **un file GPX, TCX o FIT** (anche `.gz`): **Importa GPX, TCX o FIT...**, anche più file insieme. Vanno bene i percorsi esportati da Strava (Percorsi → Esporta GPX), Komoot, RideWithGPS, Garmin Connect, e le tue uscite registrate. Non servono i tempi: basta la traccia con la quota;
- **un'uscita della Cronologia** con GPS e quota (per esempio una importata da Strava o da file): nel dettaglio dell'attività, sotto la mappa, **Crea un percorso da pedalare**.
- **il catalogo delle Grandi salite**, in cima alla pagina: salite famose già pronte, con la quota ricavata da un modello digitale del terreno (più affidabile di quella dei GPS) e una scheda con regione, località di partenza e arrivo e descrizione. Il catalogo si aggiorna da solo, senza aggiornare l'app: una volta al giorno HOMEVELOX controlla se ci sono salite nuove o corrette. Le salite nuove sono segnalate da un numero sul menu **Percorsi** e dall'etichetta **Nuova** sulla scheda, finché non le apri. Le salite del catalogo non si modificano né si eliminano: per farne una versione tua usa **Ritaglia un tratto**. Le salite sono divise per **Paese** e poi per **regione**; i pulsanti **Difficoltà** in alto mostrano solo quelle di una categoria (HC, 1ª-4ª, o non categorizzate), con il numero di salite per ciascuna.

All'importazione il tracciato viene ricampionato ogni 10 m e la quota viene **levigata** su circa 80 m: la quota dei GPS e delle mappe è rumorosa e, senza levigatura, la pendenza cambierebbe di qualche punto ogni pochi metri.

Nella pagina di un percorso trovi:

- **distanza, dislivello** (in salita e in discesa), **pendenza media**, **pendenza massima** (su 100 m) e quota minima e massima;
- il **profilo altimetrico**, colorato per pendenza (discesa, 0–3%, 3–6%, 6–9%, 9–12%, oltre il 12%). Passando col mouse vedi chilometro, quota e pendenza di quel punto, e il segnaposto si muove anche sulla **mappa** (se il file ha il GPS). Sopra la mappa scegli **Stradale** (chiara o scura, segue il tema) o **Topografica** (con curve di livello e rilievo); la scelta vale per tutte le mappe dell'app;
- la **difficoltà**: la **categoria** come su Strava e al Tour (4ª, 3ª, 2ª, 1ª e HC, dal prodotto lunghezza × pendenza media; sotto il 3% di media o i 500 m il percorso non è categorizzato), l'**indice Fiets** (dislivello² / lunghezza, pesa di più le salite ripide), la **rampa più dura** su 500 m e su 1 km, la **regolarità** (quanto cambia la pendenza ogni 200 m: un 8% costante è più facile di un 8% fatto di tratti al 4 e al 13) e il **chilometro più duro**. **Per te** traduce tutto nel tuo FTP: a che velocità sali il chilometro più duro alla tua soglia e quanti watt (e W/kg) servono per salirlo a 10 km/h;
- il profilo **chilometro per chilometro**, come sui cartelli delle salite: un tratto per chilometro colorato per la sua pendenza media, con la percentuale sopra;
- il **tempo stimato** a tre intensità (65%, 80% e 95% del tuo FTP), calcolato con la stessa fisica della bici virtuale e il peso del Profilo, con il **TSS** e l'energia (kJ) previsti;

- **Le tue salite qui**: ogni volta che l'hai pedalato, con tempo, potenza, W/kg (col peso attuale del Profilo), **VAM** (metri di dislivello all'ora) e FC media. Il **record** è il tempo migliore tra le uscite arrivate in fondo; quelle interrotte sono segnate a parte;
- **Ritaglia un tratto**: scegli inizio e fine con i due cursori (il tratto si evidenzia sul profilo e sulla mappa) e salvalo come **nuovo percorso**. Così da un giro lungo ricavi solo la salita;
- il nome, modificabile, ed **Elimina** (solo per i tuoi percorsi).

Le uscite pedalate su una salita del catalogo restano collegate a quella salita anche quando viene corretta in un aggiornamento.

Pedalare un percorso

Pedala il percorso apre il player in modalità percorso. Non si va più a tempo ma a distanza: la bici virtuale avanza secondo i tuoi watt e il tuo peso, e il trainer simula la pendenza del punto in cui sei, ridotta dalla **difficoltà trainer** delle Impostazioni (come negli step Simulazione). La pendenza si aggiorna man mano che avanzi, e la sessione finisce da sola quando arrivi in fondo.

Durante la sessione vedi:

- il **profilo** con il punto in cui sei (la strada fatta è attenuata);
- la **pendenza** attuale (e quella mandata al trainer) e la media dei **prossimi 500 m**;
- i **km e i metri di salita che mancano**, in grande i km all'arrivo;
- potenza, media, velocità, km fatti sul totale del percorso, cadenza e frequenza cardiaca;
- la **mappa** che segue la tua posizione (se il percorso ha il GPS).

Pausa, pausa automatica, countdown iniziale e la sessione che resta viva cambiando pagina funzionano come negli allenamenti; in pausa non si avanza. Se il trainer **non** simula la pendenza, va in ERG al 75% del tuo FTP (lo cambi con **Intensità**), mentre velocità e posizione seguono comunque la pendenza; senza trainer comandabile la resistenza la scegli tu.

L'attività salvata ha la **quota reale** del percorso (anche nei file FIT/TCX esportati o caricati su Strava), la mappa nel dettaglio e un link al percorso. Il file FIT (caricamento manuale, upload su Strava, intervals.icu) porta anche il tracciato GPS, marcato come **attività virtuale**: Strava mostra la mappa e la classifica come *Virtual Ride*, quindi non compare sui segmenti reali. L'export TCX non ha modo di dirsi virtuale e resta senza GPS.

6. Riprodurre un allenamento

Premi **Avvia** su un allenamento. Prima di partire, ricollega il trainer dalla **Dashboard**: non è troppo tardi connetterlo a sessione iniziata, ma fa risparmiare tempo.

Prima della partenza il player mostra la tua **prontezza** di oggi, se disponibile. Se l'allenamento vale più TSS di quanto ti consiglia, puoi ridurre l'intensità con un clic (**Imposta intensità …%**).

Finché HOMEVELOX è aperto lo **schermo resta acceso**: niente salvaschermo né spegnimento mentre pedali.

Il countdown di preparazione

Il primo **Avvia** (partendo da fermo, non quando riprendi) mostra un **conto alla rovescia di 15 secondi** con la scritta "*Preparati, sali in bici…*". È il tempo per salire in sella e sistemare i pedali: allenamento, registrazione e comando ERG

non partono prima della fine. Per annullare, premi **Annulla**.

Negli ultimi 3 secondi del countdown suona un **beep** di avviso, diverso da quello dei cambi di step, e la partenza è segnata da un **bip lungo e acuto**, come il via di una gara.

Durante l'allenamento

La schermata mostra:

- In alto il **profilo dell'allenamento**: una barra per step, alta quanto è intenso e colorata con la sua zona. Gli step già fatti sbiadiscono, quello in corso è in pieno colore con un alone e una lineetta segna il punto in cui sei.
- La **card dello step corrente**, colorata con la zona del target: numero dello step, zona, nome, **conto alla rovescia** (diventa rosso negli ultimi 3 secondi, con beep) e una barra di avanzamento dello step. A ogni cambio di step il nome entra con un'animazione.
- La **striscia delle fasi**: gli step fatti restano piccoli e spuntati (✓), quello in corso è evidenziato, i successivi mostrano watt (o pendenza, se è uno step Simulazione; negli step ERG con pendenza anche quella) e durata, così sai cosa viene. Scorre da sola per tenere in vista lo step in corso.
- **Progresso totale**: tempo trascorso e rimanente dell'intero allenamento.
- **Tre riquadri di potenza**: **Target** (i watt richiesti), **Reale** (quelli che stai producendo) e **Media sessione**.
- **Scostamento dal target**: entro ±10% resta neutro, sopra il 10% diventa ambra, sopra il 20% rosso. I primi 5 secondi dopo un cambio di step non vengono conteggiati, perché il trainer sta ancora adeguando la resistenza.
- **Cadenza, Frequenza cardiaca, Velocità** in tempo reale.
- **Badge ERG** in alto: indica se il trainer supporta e sta attivamente esercitando il controllo ERG. Se il trainer è connesso ma non è ERG-capable, l'allenamento va avanti comunque in modalità "solo registrazione": i watt del piano sono un riferimento, non un comando. Negli step Simulazione il badge diventa **SIM attiva** e al posto del Target vedi la pendenza dello step e quella inviata al trainer; lo scostamento dal target e il consiglio sul rapporto non compaiono, perché lì i watt li scegli tu.
- **ERG off** (casella sotto i comandi, compare se il trainer supporta sia ERG sia Simulazione; resta impostata per le sessioni successive e si può cambiare anche durante la sessione): pedali qualsiasi allenamento, anche importato, senza ERG e senza modificarne gli step. Il trainer simula la pendenza percorso dello step (piano se non è indicata, ridotta dalla **Difficoltà trainer**) e segui i watt del target con i rapporti: target e scostamento restano a schermo e vengono registrati. Non vale per i test FTP.

Uscire dal player senza perdere la sessione

Una sessione avviata **non si chiude** se esci dal player: per esempio, in pausa puoi andare nella **Dashboard** a ricollegare la fascia cardio. In alto, su ogni pagina, compare il banner **Allenamento in corso** (o **Test FTP in corso**) con **Torna alla sessione**, e la ritrovi esattamente dove l'avevi lasciata. La sessione si chiude solo con **Termina**. Finché una sessione è aperta non se ne può avviare un'altra.

Intensità: il pulsante che salva la sessione

I tasti **–** e **+** (o le frecce ↑ ↓, o il telecomando negli step ERG) cambiano l'**intensità** a passi del **5%**, e si applicano a **tutto l'allenamento in corso**. Utile per chiudere una sessione troppo dura senza fermarsi.

Quando l'intensità non è al 100% vedrai in grigio il **piano** (i watt originali) accanto al target effettivo, così non perdi il riferimento. Il link **ripristina** ti riporta al 100%.

Comandi

Pulsante	Cosa fa
Avvia / Riprendi	parte (o riprende dopo la pausa)
Pausa	sospende l'allenamento
Salta step	passa subito allo step successivo
Termina	chiude la sessione e salva l'attività

La **casella "Pausa automatica quando smetti di pedalare"** mette in pausa da sola se rileva che non stai pedalando; riprende quando ricominci. Puoi disattivarla.

Suoni e annunci vocali

- **Fine step**: tre beep negli ultimi 3 secondi, poi un tono di "via" al cambio di step.
- **Fine allenamento**: un breve arpeggio ascendente.
- **Annunci vocali**: una voce ti dice quanto manca alla fine dello step ("*mancano 5 minuti*", "*manca un minuto*", "*mancano 30 secondi*") e annuncia la fine dell'allenamento. Gli annunci sono a 10, 5 e 2 minuti, 1 minuto e 30 secondi, ma solo negli step lunghi almeno il doppio: in uno step di 3 minuti senti solo "manca un minuto" e "mancano 30 secondi", in una ripetuta da 30 secondi nessun annuncio.

La voce è quella del sistema operativo, nella lingua dell'app. La **casella "Annunci vocali del tempo che manca"** li disattiva (la scelta viene ricordata); se il sistema non offre la sintesi vocale la casella non compare e restano i soli beep.

Il consiglio sul rapporto

Se la potenza reale resta **sopra il target** di oltre il 10% per qualche secondo, l'app ti mostra un avviso: **prova un rapporto più agile**. In ERG un rapporto troppo "duro" non permette al trainer di scendere fino ai watt richiesti, perché il volano non rallenta abbastanza. Un rapporto più leggero risolve quasi sempre.

Alla fine

A allenamento finito vedi **"Allenamento completato"** e subito sotto:

- il **Diario**, dove assegnare uno **RPE** (sforzo percepito, scala 1–10 di Borg) e scrivere **note** sulla sessione — salvabili e modificabili in seguito;
- i pulsanti per **esportare in FIT o TCX** e **caricare su Strava o intervals.icu** (vedi Cronologia);
- il link **Torna alla libreria**.

Dopo un test FTP vedi anche il **risultato del test**, con il pulsante per applicare il nuovo FTP al profilo.

Le scorciatoie da tastiera sono disattivate mentre scrivi nelle note del diario, così non premi per errore lo spazio mentre digiti.

7. Cronologia

La pagina **Cronologia** raccoglie tutto ciò che hai fatto: sessioni indoor registrate e attività outdoor importate da Strava, da Garmin Connect o da file (FIT, TCX, GPX).

In alto scegli la vista: **Calendario** (predefinita) o **Lista**. L'app ricorda l'ultima scelta.

Il calendario

Un mese alla volta, con le settimane da lunedì a domenica. Ti sposti con le frecce ‹ › accanto al nome del mese, oppure con i tasti ← e →; **Oggi** riporta al mese corrente. Il giorno di oggi ha il numero in arancio.

- Ogni uscita è una **pillola** con nome, durata e TSS: un clic apre i dettagli. Il bordo blu indica una sessione indoor, quello arancio un'attività importata (da Strava o da file); i **test FTP** hanno la pillola piena.
- Se hai un **programma attivo**, le sedute ancora da fare (da oggi in poi) compaiono come pillole **gialle** tratteggiate: un clic apre la seduta. Non entrano nei totali; la colonna **Settimana** le mostra a parte come **previsti**. La casella **Mostra gli allenamenti futuri del programma**, sopra il calendario, le nasconde o le rimette.
- L'ultima colonna, **Settimana**, somma ore, km e TSS di quella settimana.
- In alto a destra trovi il totale del mese (uscite, ore, km, TSS).
- Tornando dal dettaglio di un'attività, il calendario riapre lo stesso mese.
- Con la finestra stretta il calendario diventa un'agenda: per ogni settimana solo i giorni con uscite, e il totale settimanale sotto.

La lista

Le attività sono **raggruppate per mese**, con un totale per ogni mese (uscite, ore, km, TSS). Da qui puoi anche eliminare un'attività.

Filtri

Valgono per entrambe le viste.

- **Cerca per nome** — ricerca testuale fra le attività.
- **Tutte / Indoor / Importate** — separa le sessioni registrate dall'app da quelle importate (da Strava o da file).

Ogni riga

Nome, data e ora, durata, potenza media, frequenza cardiaca media, **TSS** e RPE se impostato. La dicitura accanto al TSS dice come è stato calcolato. Senza watt si usa il TSS registrato dal dispositivo, se il file FIT lo contiene (Garmin, Karoo…); altrimenti lo vedi come **hrTSS**, una stima dal tempo passato a ogni battito rispetto alla FTHR (e alla FC a riposo, se l'hai inserita): a parità di FC media, un'uscita a intervalli pesa più di una costante. Trovi anche l'indicazione *caricata su Strava*, *importata da Strava* o *importata da file*.

Clicca sulla scheda per aprire i dettagli; **Elimina** chiede conferma nella scheda stessa.

Dettagli attività

Aprendo un'uscita trovi in cima **Esporta FIT**, **Esporta TCX**, **Carica su Strava** e **Carica su intervals.icu**, poi quattro schede. Quelle senza dati non compaiono: un'uscita senza potenza non ha la scheda Potenza. Le note scritte e non

ancora salvate restano se cambi scheda.

Ritaglia toglie un riscaldamento o una sosta dimenticata (l'auto a fine giro): scegli inizio e fine con i due cursori, guardi l'anteprima di durata, distanza e medie e premi **Salva**. Grafici, numeri, Forma, export e caricamenti usano solo il tratto scelto; i dati tagliati restano nel file e **Ripristina** riporta l'uscita intera.

Panoramica

- i numeri dell'uscita e la mappa, se c'è il GPS;
- le curve di **potenza**, **frequenza cardiaca**, **cadenza**, **velocità** e **dislivello**;
- il confronto **target pianificato vs potenza reale**, quando l'attività è stata eseguita da un allenamento in libreria;
- gli **intervalli**: per le sessioni del player, i tratti di lavoro dell'allenamento; per le uscite libere e importate, gli sforzi di almeno 1 minuto sopra il 90% dell'FTP. Per ognuno durata, target, potenza (e %FTP), FC media e massima, cadenza e **recupero FC** (battiti persi nel minuto dopo). Sotto, l'ultimo intervallo confrontato col primo. Passando su una riga, il cursore dei grafici va su quell'intervallo;

Potenza

- la **curva di potenza** (best power) per le finestre standard;
- il **W′ balance**: la "batteria anaerobica" che si scarica quando vai sopra la potenza critica (CP) e si ricarica sotto. CP e W′ vengono stimati dai tuoi migliori 5', 10' e 20' degli ultimi 90 giorni; se non bastano, CP = FTP e W′ tipico (20 kJ, indicato come *stima da FTP*). Il minimo dice quanto sei andato vicino al limite;
- la **precisione rispetto al target**: scarto medio in watt e percentuale di secondi entro il 5% del target;

Analisi

- la **distribuzione del tempo in zona**, sia per le 7 zone di potenza sia per quelle cardiache;
- l'**efficienza aerobica** (uscite di almeno 20 minuti con potenza e cardio): il **disaccoppiamento Pa:HR** confronta potenza/FC della prima e della seconda metà, esclusi i primi 10': sotto il 5% la base aerobica regge la durata, oltre l'8% il cuore ha derivato molto. Vale per le uscite regolari di fondo; se l'**indice di variabilità** (NP / potenza media) supera 1,10 è solo indicativo. Il **fattore di efficienza** (NP / FC media) confrontato tra uscite simili dice se la forma aerobica sale;
- la **cadenza**: tempo in ogni fascia da 10 rpm con la potenza media, il tempo in ruota libera e la cadenza media per zona di potenza;
- l'**aderenza al piano**, step per step, se l'uscita viene da un allenamento;
- **Le volte che hai fatto questo allenamento** (solo se l'uscita viene da un allenamento della libreria fatto almeno due volte): una riga per esecuzione con potenza, NP, FC, EF, TSS e RPE, e il confronto con la volta precedente e con la prima, per esempio *potenza +0%, FC −6 bpm, efficienza +4%*: stessi watt con meno battiti vuol dire che stai migliorando;

Note

- il **diario** con RPE e note.

> I valori di zona e TSS di un'attività storica usano **l'FTP che avevi in quel giorno**, non quello di oggi. Se il tuo FTP è cambiato, i numeri restano coerenti col momento della seduta.

Esporta FIT o TCX

Esporta FIT (Garmin Connect) salva un file `.fit`, il formato nativo Garmin, nella posizione che scegli e ti mostra il percorso con il link **mostra nella cartella**. È il formato consigliato per Garmin Connect (Importa dati, dal sito), TrainingPeaks, Golden Cheetah e simili: porta potenza, frequenza cardiaca, cadenza, distanza, dislivello virtuale e i riepiloghi dell'uscita, ed è riconosciuto come **ciclismo indoor**.

Esporta TCX salva lo stesso allenamento in formato `.tcx`, per i software che leggono solo quello.

Carica su Strava

Carica su Strava richiede la connessione a Strava (vedi Integrazioni). Se sono state lette le tue bici da Strava, puoi scegliere **quale bici** associare all'attività; il default si cambia da Integrazioni. Una volta caricata, l'attività mostra il link per aprirla su Strava.

Se Strava non è collegato (dal 2026 l'API di Strava richiede l'abbonamento) compare invece **Carica su Strava (manuale)**: l'app salva il file FIT dove scegli e apre nel browser la pagina di caricamento di strava.com, dove basta trascinare il file. Il caricamento manuale su strava.com è gratuito per tutti.

Carica su intervals.icu

Carica su intervals.icu compare se hai salvato l'API key di intervals.icu (vedi Integrazioni). Invia l'attività come file FIT, con nome e note del diario; una volta caricata mostra il link per aprirla su intervals.icu. Le uscite importate da Strava non hanno questo pulsante: se hai collegato Strava a intervals.icu, le riceve già da lì.

> Se intervals.icu riceve già le tue attività da Strava, caricare la stessa sessione sia su Strava sia su intervals.icu può creare un doppione su intervals.icu: in quel caso usa uno solo dei due pulsanti.

Carica su Wahoo

Carica su Wahoo compare se hai collegato Wahoo (vedi Wahoo), solo per le attività registrate con HOMEVELOX. Invia lo stesso file FIT dell'export: dopo qualche secondo l'uscita è nella cronologia dell'app Wahoo e la scheda mostra **Caricata su Wahoo**.

Importare da Strava

La voce **Importa da Strava** del menu **Importa**, in alto, apre il pannello di importazione. Puoi importare:

- **Le attività che scegli**: spunti quelle che ti interessano nell'elenco delle ultime 60 e premi **Importa selezionate**; **Carica le 60 precedenti** va più indietro nel tempo, e puoi cercare per nome;
- **Tutte le uscite in bici** di un anno o di due anni consecutivi.

L'import massivo mostra quante attività verranno importate, salta quelle già presenti e stima la durata. Se sono più di 90, l'app ti avvisa che si metterà in pausa e riprenderà da sola quando Strava lo consente — puoi continuare a usare l'app nel frattempo.

Questo pannello usa l'API di Strava, quindi serve il collegamento (e, dal 2026, l'abbonamento Strava). Senza, usa **Importa da file** o **Importa da Garmin**.

Importare da Garmin Connect

La voce **Importa da Garmin** del menu **Importa**, in alto, importa le uscite in bici direttamente dal tuo account Garmin Connect, con il file originale registrato dal dispositivo (potenza, FC, cadenza, traccia GPS). Serve il collegamento con la chiave personale (vedi Garmin Connect in Integrazioni); non serve Strava.

Scegli il periodo (**Ultimi 7 giorni**, **Ultimi 30 giorni**, **Ultimo anno** o **Tutto lo storico**) e premi **Mostra le uscite**: compare l'elenco delle tue uscite in bici, anche indoor e Zwift (corsa, nuoto e le altre attività non compaiono), con data, durata e distanza. Poi scegli tu cosa importare:

- **Importa l'ultima**: l'uscita più recente che non hai ancora in cronologia;
- **Importa selezionate**: spunta le uscite che vuoi (o **Seleziona tutte le nuove**);
- **Importa tutte le nuove**: tutte quelle dell'elenco non ancora in cronologia.

Le uscite già in cronologia sono segnate nell'elenco e non si possono spuntare: quelle già importate da Garmin, quelle arrivate da Strava o da file e le sessioni HOMEVELOX caricate su Garmin Connect (riconosciute dall'ora di partenza). Come l'import da file, prosegue anche se cambi pagina; se Garmin limita le richieste, l'import si ferma e puoi riprenderlo più tardi: le uscite già importate verranno saltate.

Dal file originale HOMEVELOX prende anche quello che ha calcolato il dispositivo, e lo mostra nella scheda **Analisi** dell'uscita, sotto **Dal dispositivo**: training effect aerobico e anaerobico, carico Garmin, tempo in piedi (con potenza e cadenza in piedi e da seduto), temperatura, soglie di FC impostate quel giorno e i sensori collegati con la batteria a inizio e fine uscita. Sul grafico della potenza i tratti in piedi sono in grigio e, se il misuratore lo registra (pedali Favero Assioma, Garmin Rally…), la scheda **Potenza** ha il grafico del **PCO**, quanto spingi lontano dal centro del pedale, in mm. Per le uscite importate prima, il pulsante **Aggiungi i dati del dispositivo a N uscite già importate** riscarica i file e aggiunge solo questi dati. Lo stesso vale per i file FIT importati da file, COROS o Karoo, se li contengono.

Importare da COROS

La voce **Importa da COROS** del menu **Importa** funziona come quella di Garmin: scegli il periodo, premi **Mostra le uscite** e importa l'ultima, quelle che spunti o tutte le nuove, con il file originale dell'orologio (potenza, FC, cadenza, traccia GPS). Serve COROS collegato in Integrazioni (vedi COROS). Le uscite già in cronologia vengono saltate. COROS concede **50 file ogni 24 ore**: oltre, l'import si ferma e lo riprendi il giorno dopo, saltando quelle già importate.

Importare dal Karoo (Hammerhead)

La voce **Importa da Karoo** del menu **Importa** funziona come quella di Garmin: scegli il periodo, premi **Mostra le uscite** e importa l'ultima, quelle che spunti o tutte le nuove, con il file originale del Karoo (potenza, FC, cadenza, traccia GPS). Serve Hammerhead collegato in Integrazioni (vedi Hammerhead (Karoo)). Le uscite già in cronologia, anche se arrivate da Strava, Garmin o da file, vengono saltate.

Importare da file (senza abbonamento Strava)

La voce **Importa da file** del menu **Importa**, in alto, apre il pannello per importare file **FIT**, **TCX** o **GPX** (anche compressi `.gz`), di Strava, Garmin Connect, Wahoo, Zwift e simili. Premi **Scegli i file...** e selezionane uno o più.

- **Una sola uscita da Strava**: su strava.com apri l'attività, menu ⋯ → **Esporta originale** (o **Esporta GPX**).
- **Tutto lo storico Strava**: su strava.com vai in **Impostazioni** → **Il mio account** → **Scarica o elimina il tuo account** → **Richiedi il tuo archivio**. Strava ti manda per email uno zip: sceglilo nel pannello così com'è, senza estrarlo. L'app legge l'elenco delle attività con nomi e tipi e importa solo le **uscite in bici**.

Le attività già in cronologia vengono saltate: quelle già importate da Strava, e anche le sessioni registrate da HOMEVELOX e caricate su Strava (riconosciute dall'ora di partenza). L'import prosegue anche se chiudi il pannello o cambi pagina; alla fine vedi quante attività sono state importate, saltate o non riuscite. Le uscite con GPS hanno la mappa del percorso nel dettaglio.

Bici e componenti (menu Bici)

Qui tieni d'occhio i pezzi che si consumano: catena, cassetta, corone, pneumatici, pastiglie. Crea una bici con **Nuova bici** (nei **Km già percorsi** metti quelli che aveva prima di HOMEVELOX), oppure, se hai collegato Strava, usa **Importa da Strava**: arrivano nome e km totali, e le uscite importate da Strava prendono da sole la bici giusta.

Con **Aggiungi componente** scegli il tipo, la data di montaggio, i km già fatti dal pezzo e a quanti km va cambiato (c'è un valore consigliato, modificabile). I km si contano dalle attività assegnate alla bici a partire dalla data di montaggio, quindi si aggiornano da soli. La barra diventa gialla all'80% del limite e rossa quando lo superi. **Conta anche i rulli** decide se valgono anche gli allenamenti sul trainer: sì per la catena, no per i pneumatici (con un rullo diretto la ruota posteriore non c'è).

Quando cambi un pezzo premi **Sostituisci**: il vecchio va nello storico (**Sostituiti**) con i km che ha fatto e ne parte uno nuovo da zero.

Le attività nuove prendono la **bici predefinita**. La bici di un'attività la cambi dal suo dettaglio in Cronologia, con il campo **Bici**: le uscite fatte prima di creare la bici vanno assegnate così. Se hai collegato Claude Desktop o Codex (capitolo 11), puoi chiedere anche a loro quanti km hanno i componenti.

8. Forma

La pagina **Forma** mostra il tuo stato di forma, calcolato dal TSS delle attività con il modello del **Performance Management Chart**.

I tre numeri

Indicatore	Significato
Fitness (CTL)	quanto sei allenato, media mobile di 42 giorni
Fatica (ATL)	quanto sei stanco, media mobile di 7 giorni
Forma (TSB)	differenza tra i due: la "batteria" residua

Lo **stato** viene letto dal TSB:

TSB	Stato	Significato
> +25	**Molto riposato**	scarico prolungato, la fitness sta calando
+5 … +25	**Fresco**	buon momento per una gara o un test
–10 … +5	**Neutro**	carico e recupero in equilibrio
–30 … –10	**Carico produttivo**	stai costruendo fitness

TSB	Stato	Significato
< –30	**Sovraccarico**	attenzione al rischio di affaticamento

Il grafico e gli intervalli

Sopra ai numeri c'è il grafico con le tre curve. I pulsanti in alto a destra cambiano l'intervallo visibile: **6 settimane, 3 mesi, 6 mesi, 1 anno, Tutto**.

La serie viene **sempre calcolata dall'inizio dello storico** e solo dopo tagliata sull'intervallo scelto: le medie mobili hanno bisogno del passato per essere corrette.

Riepilogo del periodo

Nel riquadro del periodo scelto trovi il TSS totale, le ore e il numero di attività. I numeri principali in alto invece sono **di oggi** e non cambiano con l'intervallo.

Se non vedi nulla, è perché **non ci sono ancora attività con dati di potenza**: registra una sessione o importane una da Strava.

Analisi nel tempo

Sotto il grafico, quando i dati bastano, trovi:

- **Distribuzione del carico** (Foster): la **monotonia** degli ultimi 7 giorni (media del TSS giornaliero ÷ quanto varia da un giorno all'altro, i giorni di riposo contano 0), lo **strain** (TSS della settimana × monotonia) e il **ramp rate** (di quanto è salita la Fitness in 7 giorni), con lo strain delle ultime 8 settimane. Monotonia sopra 2 vuol dire giorni tutti simili: alterna giorni duri, facili e di riposo. Un ramp rate sopra 8 a settimana è difficile da sostenere: prevedi uno scarico;
- **Efficienza aerobica nel tempo**: il **fattore di efficienza** (NP ÷ FC media) delle uscite di fondo (almeno 45', tra il 55% e l'80% dell'FTP, andatura regolare), un punto per uscita con la media delle ultime 5, e il confronto tra le ultime 6 settimane e le 6 prima. Se sale, produci più watt con gli stessi battiti;
- **Profilo del ciclista**: i migliori 5", 1' e 5' degli ultimi 90 giorni e l'FTP, in W/kg, confrontati con la tabella di Allen e Coggan (barra vuota = non allenato, piena = livello mondiale). Ne ricava il tipo (**velocista**, **inseguitore**, **passista** o **completo**) e la durata da allenare di più. Serve il peso nel Profilo, e vale solo se in quei 90 giorni hai fatto sforzi davvero massimali su ogni durata;
- **Resistenza alla fatica**: i migliori 5' e 20' degli ultimi 90 giorni a gambe fresche e quelli iniziati dopo aver già speso **1000 o 2000 kJ** (circa 2-3 e 4-6 ore di fondo), con la percentuale che riesci a tenere. Sopra il 95% gestisci bene la fatica; sotto il 90% servono più uscite lunghe con lavori nel finale. Le attività già salvate vengono elaborate una volta, in background, la prima volta che apri l'app dopo l'aggiornamento;
- **Prontezza e prestazione** (con i dati di benessere): confronta l'efficienza delle uscite fatte nei giorni a prontezza buona con quella dei giorni a prontezza bassa, ognuna rispetto alla tua normalità delle 6 settimane prima. Dice se, **per te**, il punteggio di prontezza prevede davvero come andrai. Servono almeno 3 uscite per gruppo;
- **Record**: il tempo più breve su 1, 5, 10, 20, 40, 50, 100 km, 100 miglia e 200 km nelle uscite all'aperto (le indoor hanno velocità virtuale e non contano; nemmeno le medie oltre 90 km/h, segno di un'auto), e la potenza più alta su 5", 1', 5', 20' e 60' in W e W/kg. Ogni record apre l'uscita; il menu sceglie **Sempre**, **Ultimi 365 giorni** o **Quest'anno**.

Prontezza

La **prontezza** è un punteggio da 0 a 100 calcolato ogni giorno. Confronta i dati di oggi con la **tua** normalità:

- **HRV**, **FC a riposo** e **sonno**, che arrivano da intervals.icu (vedi sotto);
- il **carico di allenamento** (Forma e Fatica);
- il **check-in** del mattino, se lo compili.

Punteggio	Livello	Consiglio
75–100	**Pronto**	buona giornata per lavori intensi o un test
55–74	**Normale**	allenati come da piano
35–54	**Cauto**	riduci un po' il carico: intensità –5% o un allenamento più corto
0–34	**Recupero**	solo recupero attivo in Z1-Z2, o riposo

Insieme al punteggio vedi il **carico consigliato** per oggi (fino a ~N TSS) e l'intensità suggerita. La prontezza compare in Dashboard, qui in Forma (con l'andamento nel periodo) e nel player prima di partire.

Il **check-in** (**Come ti senti oggi?**) chiede come sono le **gambe** (Fresche, Normali, Pesanti, A pezzi) e la **motivazione** (Alta, Buona, Bassa, Nessuna). Resta sul tuo computer.

All'inizio il punteggio è **in calibrazione**: servono alcuni giorni di HRV o FC a riposo per conoscere la tua normalità, e con meno di 14 giorni di HRV viene segnato come provvisorio. È una stima basata sui tuoi dati, non un parere medico.

Benessere

Il pannello **Benessere** mostra peso, FC a riposo, HRV, sonno (durata, punteggio e qualità), passi, VO2max (da Garmin quello del ciclismo), sensazioni del giorno e, da Whoop, Oura e Garmin, anche SpO2, respirazione e strain, da Garmin anche Body Battery (il massimo del giorno) e stress medio (0-100), con la media di 7 giorni. I dati arrivano da due strade:

- **intervals.icu**, che raccoglie quelli del tuo orologio o anello (Garmin, Polar, Apple Watch tramite app di terze parti, Whoop, Oura…);
- **direttamente da Garmin Connect, Whoop o Oura Ring**, se li colleghi in **Integrazioni**. Se lo stesso dato dello stesso giorno arriva da entrambe le strade, **vince quello del dispositivo**: non ci sono doppioni, ogni giorno ha un solo valore per ogni dato. È il caso tipico di chi ha un Garmin collegato sia a intervals.icu sia a HOMEVELOX.

I dati si aggiornano da soli a ogni avvio di HOMEVELOX e poi **ogni ora** finché l'app è aperta (prima intervals.icu, poi i dispositivi), oppure subito con **Aggiorna da intervals.icu** e **Aggiorna da Garmin/Whoop/Oura**. Se peso o FC a riposo recenti sono diversi da quelli del Profilo, il pannello ti propone **Aggiorna profilo**.

9. Profilo

In cima trovi i numeri riassuntivi e i dati atleta. Sotto, quattro righe che si aprono premendo il titolo: **FTP** (suggerimento e storico, con il valore suggerito già visibile), **Tempo per allenarti** (con il totale settimanale), **Zone e livelli** (schede Potenza, FC e W/kg) e **Calcolatori** (TSS e zona da watt / bpm).

La pagina **Profilo** raccoglie i tuoi dati atleta. È la base di quasi tutti i calcoli dell'app, quindi compilala bene.

I dati base

- **FTP** — potenza di soglia in watt. Il dato più importante dell'app.
- **Peso**, **Altezza**, **Età**, **Sesso** — usati per W/kg, stime di FC max e distanze.
- **Frequenza cardiaca massima**, **Frequenza cardiaca a riposo**, **FTHR** (soglia cardiaca) — per le zone FC.

Se un campo FC è vuoto, sotto trovi una stima con il pulsante **usa**: la FC max è la più alta tenuta per almeno 5 secondi nelle uscite dell'ultimo anno, la FTHR la miglior FC media su 60'; senza uscite con cardio valgono le regole generiche (220 − età, 92% della FC max). La FC a riposo non viene mai stimata: si propone solo quella misurata dai dispositivi nel Benessere. Con il peso compare anche il **VO_2max stimato dall'FTP**, un'indicazione di massima.

Premi **Salva profilo** per confermare.

Il tempo per allenarti

Nella riga **Tempo per allenarti** indichi quanto tempo hai per allenarti, letto dai programmi di allenamento e dall'assistente AI:

- **La settimana inizia di** lunedì o domenica (vale per il calendario dei programmi);
- i **minuti** per ogni giorno della settimana (0 = niente allenamento) e la spunta **anche fuori** per i giorni in cui puoi uscire in bici all'aperto;
- il **massimo di ore a settimana** (facoltativo);
- **note per la pianificazione**, per esempio "il sabato solo la mattina".

Lo storico FTP

Cambiare l'FTP nei dati base aggiunge da solo una voce datata oggi; i valori passati li **aggiungi allo storico** con la loro data, nella riga **FTP**. Questo serve a due cose:

- le zone e il TSS delle attività **passate** vengono ricalcolati con l'FTP che avevi in quel giorno;
- la curva della forma resta storicamente corretta.

Nella stessa riga c'è l'**FTP suggerito dai tuoi dati**, che mette a confronto più stime:

- **Test FTP** — il risultato del tuo ultimo test guidato (vedi sotto), se è degli ultimi 42 giorni: ha la precedenza su tutto il resto;
- **Miglior 20'** — il tuo miglior sforzo di 20 minuti degli ultimi 90 giorni × 0,95;
- **Miglior 60'** — il tuo miglior sforzo di un'ora, preso così com'è;
- **Critical Power** — calcolata dai migliori 5' e 20': serve come conferma.

La stima consigliata è evidenziata e puoi accettarla con un clic. Quando supera il tuo FTP attuale di almeno il 3%, un avviso compare anche in Dashboard.

Il test FTP

Dalla pagina **Test FTP** (link nel Profilo e in Allenamenti) puoi scegliere tra tre test.

Ramp test (20-30 minuti):

1. 5 minuti di riscaldamento;
2. la rampa: la potenza sale ogni minuto (circa +6% del tuo FTP attuale), in ERG;
3. quando non riesci più a tenere il target premi **Mi fermo**. Se la cadenza scende sotto 50 rpm per alcuni secondi il test si ferma da solo;
4. 5 minuti di defaticamento (puoi saltarli o premere Termina).

Il risultato è il **75% della tua miglior potenza su 1 minuto** durante la rampa.

Test 20 minuti (circa 1 ora): 10' di riscaldamento, tre attivazioni da 1', 5' di "apertura" a ritmo soglia con recuperi, poi **20' a sforzo libero** e 10' di defaticamento. FTP = **95% della media dei 20'**. Se ti fermi (o salti lo step) prima dei 19 minuti il test non è valido. Consiglio: parti al riferimento indicato e alza solo negli ultimi 5'.

Durante lo **sforzo** di un test il pulsante **Salta step** è disattivato (saltarlo renderebbe il test non valido): per uscirne usa **Mi fermo** (ramp test) o **Termina**. Riscaldamento, attivazioni e recuperi si possono saltare come sempre.

Test 8 minuti (circa 45 minuti, protocollo Carmichael): 10' di riscaldamento, **due sforzi liberi da 8'** separati da 10' di recupero, 10' di defaticamento. FTP = **90% del migliore dei due**; uno sforzo conta se dura almeno 7'30".

Negli **sforzi liberi** il trainer simula una strada in pianura e i watt li decidi tu con rapporto e cadenza: al posto del target vedi la **media dello sforzo** in corso e una potenza di riferimento. Per questo i test da 20' e 8' richiedono un trainer che supporti la **simulazione di pendenza**; se non la supporta, la pagina lo segnala e non li avvia. Il pulsante **Mi fermo** e l'arresto automatico per cadenza bassa esistono solo nel ramp test. In tutti i test servono dati di potenza per almeno il 90% dello sforzo.

A fine test vedi l'FTP stimato, il confronto con quello attuale e il pulsante **Aggiorna FTP**, che aggiunge la voce allo storico. Durante il test pausa automatica e intensità sono disattivate. I test restano in Cronologia con il loro risultato: puoi applicarlo anche più tardi dal dettaglio dell'attività (vale dal giorno del test).

Le zone di potenza (7 zone, modello Coggan)

Zona	Nome	% FTP	A cosa serve
Z1	Recupero Attivo	0–55%	pedalata leggera, recupero
Z2	Resistenza	56–75%	base aerobica, lunga durata
Z3	Tempo	76–90%	sforzo sostenuto, aerobico intenso
Z4	Soglia Lattato	91–105%	massimo sostenibile ~60 min
Z5	VO_2max	106–120%	intervalli ad alta intensità
Z6	Capacità Anaerobica	121–150%	sprint prolungati
Z7	Potenza Neuromuscolare	>151%	sprint massimali, esplosività

Per ogni zona vedi gli **watt** corrispondenti al tuo FTP e quanto tempo ci hai passato nelle ultime sessioni.

Le zone di frequenza cardiaca

Ci sono **due metodi**, alternabili:

- **% FTHR** (5 zone) — il metodo Coggan, serve la FTHR. È il più usato in bici.

- **% HRR / Karvonen** (5 zone) — richiede **FC massima** e **FC riposo**; il calcolo tiene conto del tuo battito a riposo, quindi è più personale.

I due metodi si possono confrontare nella stessa tabella.

W/kg e obiettivo

L'app calcola il rapporto **watt/kg** e ti colloca in una categoria (da "Non allenato" a "Pro"). Se manca un gradino, ti dice **quanti watt ti servono** a parità di peso per raggiungere la categoria successiva.

Calcolatori

La pagina include anche dei calcolatori rapidi (stima FTP da test, stima FC max, ecc.) per chi vuole fare le stime a mano.

10. Integrazioni e impostazioni

In Integrazioni e nel backup le spiegazioni sono dietro il simbolo **i** accanto alle voci: passaci sopra col mouse o premilo per leggerle.

I collegamenti con i servizi esterni (**Strava**, **intervals.icu**, **Garmin Connect**, **COROS**, **Wahoo**, **Whoop**, **Oura Ring**, **Dropbox**, **Google Drive**) stanno in **Integrazioni** (nel gruppo **Account e app** del menu, insieme a Profilo, AI e Impostazioni), divisa in tre gruppi: *Attività e allenamenti*, *Benessere* e *Backup su cloud*. Ogni servizio ha la sua scheda: in alto il nome e lo stato (**Collegato** / **Non collegato**), poi cosa porta in HOMEVELOX (le voci si spuntano quando è collegato) e, se collegato, l'account o l'ultima sincronizzazione. **Collega** (o **Gestisci**, se è già collegato) apre la scheda a tutta larghezza con i campi per collegarlo e i comandi; **Chiudi** la richiude. Su uno schermo stretto le schede vanno una sotto l'altra. Nelle **Impostazioni** restano utenti, aspetto e lingua, le opzioni del trainer, backup e aggiornamenti; i dati atleta stanno in **Profilo**.

Trainer: la difficoltà

La **Difficoltà trainer** (da 0 a 100%, predefinita 50%, come in Zwift) decide quanta parte della pendenza degli step Simulazione viene fatta sentire al trainer: al 50% una salita dell'8% si pedala come una del 4%. Velocità e dislivello virtuali usano sempre la pendenza vera. Con il trainer collegato, la sezione ti dice anche se supporta la simulazione di pendenza.

Strava

Per caricare le attività su Strava serve una **tua app OAuth personale**:

1. Registra un'app su strava.com/settings/api.
2. Imposta **Authorization Callback Domain** su `localhost`.
3. Incolla qui **Client ID** e **Client Secret**, premi **Salva credenziali**.
4. Premi **Connetti a Strava**: si aprirà il browser per l'autorizzazione (su Android l'app Strava, se è installata).
5. Al termine torni nell'app, che risulta connessa.

> **Abbonamento**: dal 2026 Strava concede l'API solo a chi ha l'abbonamento, anche per la propria app personale. Senza abbonamento Strava segna l'app come **inattiva**: il collegamento riesce, ma ogni lettura o caricamento si ferma con *La tua app API Strava risulta inattiva*. Abbonandoti la riattivi da strava.com/settings/api.

Senza abbonamento Strava fai passare le uscite da un servizio che è già collegato a Strava per conto suo (usa la sua app approvata, quindi l'abbonamento non serve):

- **l'app del tuo ciclocomputer o del tuo orologio** (Garmin Connect, Wahoo, Karoo, COROS): collegala a Strava dalle sue impostazioni. Da HOMEVELOX mandi l'uscita del rullo con **Carica su Wahoo**, oppure carichi il file FIT su Garmin Connect, e da lì arriva su Strava da sola. Le uscite all'aperto le importi in HOMEVELOX con **Importa da Garmin**, **Importa da Karoo** o **Importa da COROS**;
- **intervals.icu**: riceve le uscite dal ciclocomputer e da HOMEVELOX (**Carica su intervals.icu**) e fa le analisi che faresti su Strava;
- **a mano**: **Carica su Strava (manuale)** salva il FIT e apre la pagina di caricamento di Strava; **Importa da file** in Cronologia legge l'archivio esportato da Strava (vedi Cronologia).

Per **leggere le tue bici** serve in più il permesso di accesso al profilo. Se non le vedi, premi **Disconnetti** e poi **Connetti a Strava** di nuovo, lasciando attivo l'accesso al profilo nel browser.

Nella sezione **Bici** vedi le tue bici con i km totali, quella principale è marcata come **principale**, e puoi scegliere la **bici di default** da associare alle attività caricate da HOMEVELOX (cambiabile anche per la singola attività).

intervals.icu

Per importare i tuoi allenamenti da intervals.icu e caricarci le tue sessioni:

1. Genera una **API key personale** su intervals.icu/settings.
2. Incollala qui e premi **Salva API key**.

Il pulsante **Rimuovi** la cancella.

Con la stessa chiave HOMEVELOX legge anche i tuoi **dati di benessere** (vedi Forma).

Garmin Connect

Con la **chiave personale** di Garmin Connect (Personal API, gratuita) HOMEVELOX legge **direttamente** dal tuo account Garmin:

- il **benessere**: HRV notturna, FC a riposo, sonno e punteggio del sonno, SpO2 e respirazione notturne, peso, passi. Alimenta **Forma**, la **prontezza** e le **analisi AI**;
- le **uscite in bici**, da importare in **Cronologia** con **Importa da Garmin** (vedi Importare da Garmin Connect).

Per collegarlo:

1. Apri connect.garmin.com → Impostazioni → Personal API Token e crea una chiave, scegliendo la scadenza (30, 90, 180 giorni o un anno).
2. **Copiala subito**: Garmin la mostra una volta sola.
3. In **Integrazioni** incollala, indica in **Scadenza della chiave** la data che hai scelto su Garmin (già impostata a un anno da oggi) e premi **Collega Garmin**: HOMEVELOX la prova e importa l'ultimo anno di benessere.

Poi il benessere si aggiorna da solo a ogni avvio e ogni ora, o con **Sincronizza ora**. Garmin non comunica a HOMEVELOX quando scade la chiave, per questo te la chiede: con la data, in **Dashboard** compare un avviso **30, 15, 5 e 1 giorno** prima della scadenza (e uno rosso se è già scaduta). **Rinnova la chiave** apre la scheda Garmin in Integrazioni; **Ignora** nasconde l'avviso fino alla soglia successiva. Se hai collegato Garmin prima di questa funzione, nella scheda premi **Indica la scadenza**; la data si cambia con **Modifica**. Quando scade, creane una nuova e incollala di nuovo; **Scollega** dimentica la chiave, i dati già importati restano.

> **Niente doppioni con intervals.icu**: se il tuo Garmin è collegato anche a intervals.icu, gli stessi dati arrivano da due strade. HOMEVELOX tiene un solo record per giorno e, per ogni dato letto da Garmin, usa quello: il valore di intervals.icu dello stesso giorno viene sostituito, non sommato né duplicato. I dati che Garmin non fornisce (sensazioni, VO2max…) continuano ad arrivare da intervals.icu.

La chiave è **in sola lettura**: Garmin non permette di caricare attività o allenamenti con questa chiave, quindi le sessioni HOMEVELOX su Garmin Connect si caricano ancora a mano con il file FIT (**Esporta FIT** nel dettaglio dell'attività). La chiave resta sul tuo computer e non finisce mai nei backup.

COROS

HOMEVELOX si collega a COROS con un clic, senza chiavi né app da creare: in **Integrazioni** premi **Collega COROS**, accedi nella pagina di COROS che si apre nel browser e autorizza HOMEVELOX. Poi puoi:

- **mandare gli allenamenti all'orologio**: **Invia a COROS** sulle schede della Libreria e nella pagina di una seduta del piano. Scegli **Nel calendario il giorno** (da oggi a 90 giorni avanti) o **Solo nella libreria allenamenti**. Le potenze vanno in watt con il tuo FTP attuale (una fascia del ±5% attorno al target), le rampe diventano gradini di un minuto, cadenza e pendenza finiscono nella descrizione. Sincronizza poi l'orologio dall'app COROS;
- **mandare i percorsi all'orologio**: **Invia a COROS** nella pagina di un percorso o di una salita con traccia GPS. Dopo qualche minuto è nei Percorsi dell'app COROS, da dove lo sincronizzi all'orologio per la navigazione;
- **importare le uscite** in **Cronologia** (vedi Importare da COROS);
- leggere il **benessere**: HRV notturna, FC a riposo e sonno, aggiornati a ogni avvio e ogni ora come Garmin, Whoop e Oura (al massimo gli ultimi due mesi per volta).

COROS non permette di cancellare da HOMEVELOX: un allenamento o un percorso inviato per errore si toglie dall'app COROS. **Scollega** dimentica il collegamento; quello che hai già inviato resta su COROS. **Salva diagnostica** scrive in un file l'elenco delle funzioni di COROS e un esempio delle sue risposte: serve solo se qualcosa non viene letto bene e ti chiediamo di mandarcelo. Il collegamento resta sul tuo computer e non finisce mai nei backup.

Wahoo

HOMEVELOX manda a Wahoo quello che fai sul rullo, con un clic e senza chiavi: in **Integrazioni** premi **Collega Wahoo**, accedi nella pagina di Wahoo che si apre nel browser e autorizza HOMEVELOX. Poi puoi:

- **caricare le uscite**: **Carica su Wahoo** nel dettaglio di un'attività registrata con HOMEVELOX (lo stesso file FIT dell'export). La trovi nella cronologia dell'app Wahoo;
- **mandare gli allenamenti al ciclocomputer**: **Invia a Wahoo** sulle schede della Libreria e nella pagina di una seduta del piano, scegliendo il giorno. Wahoo mostra sugli ELEMNT e sui RIVAL solo gli allenamenti **da oggi a 6 giorni avanti**. I target in %FTP restano in %FTP (con il tuo FTP attuale), quelli in watt restano in watt, le rampe diventano gradini di un minuto e la cadenza è un secondo target. Reinviare lo stesso allenamento per lo stesso giorno lo aggiorna invece di duplicarlo;

- **mandare i percorsi al ciclocomputer**: **Invia a Wahoo** nella pagina di un percorso o di una salita con traccia GPS. Arriva nell'app Wahoo e sull'ELEMNT alla sincronizzazione.

Wahoo funziona **solo in invio**: le sue regole non permettono di conservare i dati letti dal tuo account, quindi le uscite fatte con un Wahoo si importano da Strava o da file. Un allenamento o un percorso inviato per errore si toglie dall'app Wahoo. **Scollega** revoca l'accesso; quello che hai già inviato resta su Wahoo. Il collegamento resta sul tuo computer e non finisce mai nei backup.

Hammerhead (Karoo)

Con un Karoo, in **Integrazioni** premi **Collega Hammerhead**, accedi nella pagina di Hammerhead che si apre nel browser e autorizza HOMEVELOX: non servono chiavi. Poi:

- **FTP, zone e peso** vanno sul Karoo subito dopo il collegamento e poi da soli ogni volta che cambi il Profilo (oppure con **Invia FTP, zone e peso**). Arrivano alla prossima sincronizzazione del Karoo;
- **gli allenamenti**: **Invia a Karoo** sulle schede della Libreria e nella pagina di una seduta del piano. Con una data finiscono nel calendario del Karoo, senza data solo tra i suoi allenamenti. Le potenze restano in %FTP (quelle in watt convertite con il tuo FTP) e le rampe restano rampe. Reinviare lo stesso allenamento lo aggiorna invece di duplicarlo;
- **i percorsi**: **Invia a Karoo** nella pagina di un percorso o di una salita con traccia GPS, come percorso da seguire;
- **le uscite fatte con il Karoo** si importano in Cronologia (vedi Importare dal Karoo).

Le uscite registrate con HOMEVELOX non si possono caricare su Hammerhead (l'API non lo prevede): usa Strava, intervals.icu o il file FIT. **Scollega** chiede se togliere anche gli allenamenti e i percorsi inviati al Karoo o lasciarli lì. Il collegamento resta sul tuo computer e non finisce mai nei backup.

Whoop e Oura Ring

HOMEVELOX legge **direttamente** dal tuo Whoop o dal tuo anello Oura i dati di recupero: HRV, FC a riposo, sonno, punteggio di recupero/readiness, SpO2, frequenza respiratoria, temperatura cutanea e strain (Whoop), passi (Oura). Alimentano la pagina **Forma**, la **prontezza** e le **analisi AI**.

Come per Strava serve una **tua app personale**, gratuita:

1. Crea un'app su developer-dashboard.whoop.com (scope `read:recovery`, `read:sleep`, `read:cycles`, `read:profile`, `offline`) oppure su cloud.ouraring.com/oauth/applications (scope `personal`, `daily`, `heartrate`, `spo2Daily`).
2. Come **Redirect URI** inserisci `http://127.0.0.1:47811/`.
3. In **Integrazioni** incolla **Client ID** e **Client Secret**, premi **Salva app** e poi **Collega Whoop** (o **Collega Oura**): si apre il browser per il login.

Al primo collegamento HOMEVELOX importa l'ultimo anno; poi si aggiorna da solo a ogni avvio e ogni ora, o con **Sincronizza ora**. Se lo stesso dato arriva anche da intervals.icu, per quel giorno vince quello del dispositivo. **Scollega** dimentica l'accesso; i dati già importati restano.

Dropbox e Google Drive (backup su cloud)

Nel gruppo **Backup su cloud** colleghi il tuo Dropbox o Google Drive con **Collega Dropbox** / **Collega Google Drive**: si apre il browser, accedi al tuo account e autorizzi HOMEVELOX. Non serve creare nessuna app né copiare chiavi.

HOMEVELOX vede **solo la propria cartella**, non il resto dei tuoi file: su Dropbox è **Apps/HOMEVELOX**, su Google Drive la cartella **HOMEVELOX** che l'app crea. I backup restano visibili e scaricabili anche dal sito o dall'app del servizio.

Una volta collegato, **Usa per il backup automatico** fa sì che HOMEVELOX salvi lì un backup al giorno, e ne crea subito il primo. Se il backup automatico va già in una cartella del computer (o sull'altro cloud), il servizio **si aggiunge**: avrai una copia in locale e una sul cloud. **Togli dal backup automatico** lo toglie di nuovo. Backup manuale e ripristino sono in **Impostazioni → Backup e migrazione** (vedi il capitolo 12). **Scollega** revoca l'accesso e toglie il servizio dal backup automatico; se era l'unica destinazione, il backup automatico viene disattivato (te lo dice l'app) finché non ne scegli un'altra.

Importare gli allenamenti da intervals.icu

Dalla pagina **Allenamenti**, premi **Importa da intervals.icu**. Vedi la lista dei tuoi allenamenti su intervals.icu, puoi cercarli per nome, e premendo quello che ti interessa vedi l'**anteprima** prima di confermare l'import.

Se qualche riga non è interpretabile, l'app te lo segnala e la salta: gli step rimanenti vengono importati comunque. La fonte primaria è la struttura JSON dell'allenamento; per quelli che non ce l'hanno si prova a interpretare la descrizione testuale.

Una volta importato, l'allenamento si apre subito nell'editor per rinominarlo o modificarlo.

11. Assistenti AI (chat gratuite, Claude, Codex)

Nella scheda **AI** hai due modi per usare un assistente AI con i tuoi dati.

Chat AI gratuite (senza installare nulla)

Funziona con **qualsiasi chat**, anche nella versione gratuita: Claude, ChatGPT, Gemini, Copilot, Le Chat (Mistral), DeepSeek. Non servono chiavi API né installazioni.

Analisi e domande

1. Scegli i dati da condividere: lo **storico** (4 settimane, 12 settimane o 6 mesi), un'**uscita da analizzare in dettaglio** e se includere il **benessere**. Con **Vedi i dati** controlli esattamente cosa viene condiviso.
2. Scegli una delle domande pronte o scrivi la tua e premi **Copia per l'AI**: negli appunti finiscono le istruzioni da allenatore, i tuoi dati e la domanda.
3. Premi **Apri Claude** (o un'altra chat), incolla in una nuova conversazione e prosegui lì.

Crea un allenamento

1. Descrivi l'allenamento (es. "Un'ora di sweet spot con 3 ripetute da 12 minuti") e premi **Copia la richiesta**.
2. Incollala in una nuova chat: la risposta è un blocco JSON.
3. Copia la risposta, incollala in HOMEVELOX e premi **Importa nella libreria**. Se la chat ha sbagliato formato, HOMEVELOX te lo dice e prepara una **richiesta di correzione** da incollare nella stessa chat.

Programma

1. Se hai già un programma attivo, scegli se crearne uno **nuovo** o **modificare** quello attivo. Descrivi l'obiettivo (es. "granfondo il 20 dicembre, 120 km e 2000 m") o la modifica (es. "giovedì sono via, risistema le prossime due settimane") e premi **Copia la richiesta**. Nel testo ci sono anche il tempo che hai ogni giorno e, per una modifica, il programma con le sedute.
2. Incollala in una nuova chat e incolla qui la risposta: **Crea la bozza** (o **Aggiorna la bozza** per una modifica, che diventa una proposta da applicare).
3. Un programma lungo arriva **a puntate**: la chat manda la struttura e le prime 4 settimane. Scrivile "continua" e incolla ogni risposta successiva: le sedute si aggiungono alla stessa bozza.
4. Se ci sono **avvisi** (per esempio una seduta più lunga del tempo che hai), **Copia gli avvisi per la chat** li rimanda alla chat; la correzione che risponde si applica alla bozza.

Apri la bozza dal link e attivala quando ti convince.

Incollando i dati in una chat li condividi con quel servizio, alle sue condizioni.

Collegamento diretto con Claude Desktop e Codex

HOMEVELOX può collegarsi a **Claude Desktop** (Anthropic) e a **Codex** (OpenAI), così puoi parlare con l'assistente dei tuoi allenamenti: farti **riassumere le ultime uscite**, **vedere cosa c'è nella libreria** e farti **creare un allenamento nuovo** descrivendolo a parole.

Il collegamento si chiama **server MCP** ed è una funzione **facoltativa**. Parte da solo insieme all'app, ma è raggiungibile **solo da questo computer** ed è protetto da un **token** (una password generata dall'app). Si gestisce tutto dalla scheda **AI** nel menu dell'app.

Cosa può fare l'assistente

L'assistente ha a disposizione tredici strumenti: dieci leggono i tuoi dati, tre creano allenamenti e propongono programmi.

Strumento	Cosa fa
listActivity	Legge le tue attività dalla più recente: potenza media e normalizzata, frequenza cardiaca, cadenza, distanza, durata, migliori sforzi, RPE, note e TSS/IF calcolati con l'FTP di quel giorno. Può limitarsi a un periodo (per esempio "da lunedì"), alle sole indoor o Strava, o cercare per nome.
getActivity	Analizza una singola attività: tempo nelle zone di potenza e FC, migliori sforzi, aderenza al piano step per step, esito del test FTP, W′ balance, disaccoppiamento Pa:HR, intervalli, cadenza e l'andamento della sessione in medie al minuto. Non legge mai i dati grezzi secondo per secondo.
getProfile	Legge il profilo: FTP attuale e storico, peso e W/kg, FC di soglia/massima/a riposo, zone di potenza e di FC, il tempo che hai per allenarti, il giorno d'inizio della settimana, servizi collegati.
getFitness	Legge la **Forma**: Fitness (CTL), Fatica (ATL) e Forma (TSB) di oggi, giorno per giorno, e i totali settimanali (uscite, ore, km, TSS). Sono gli stessi numeri della pagina Forma.
getPowerCurve	Legge la curva di potenza (migliori 5", 30", 1', 5', 10', 20', 60') di un periodo e le stime dell'FTP: test FTP recente, 20' × 0,95, 60', Critical Power.

Strumento	Cosa fa
getReadiness	Legge la **Prontezza** del giorno (la stessa della card): punteggio, livello, consiglio, TSS massimo e intensità suggerita, con il contributo di HRV, FC a riposo, sonno, carico e check-in. Può dare anche l'andamento degli ultimi giorni.
getTrends	Legge le analisi nel tempo della pagina Forma: efficienza delle uscite di fondo, profilo del ciclista, resistenza alla fatica, monotonia, strain e ramp rate, prontezza contro prestazione. A richiesta confronta le esecuzioni di un allenamento o le uscite su un percorso o una salita.
getWellness	Legge il benessere sincronizzato da intervals.icu (HRV, FC a riposo, sonno, peso, passi, sensazioni) e i tuoi check-in giornalieri.
listWorkout	Legge gli allenamenti della libreria, con step, ripetute, durata totale, target, TSS/IF previsti e quante volte li hai fatti. Può cercarli per nome.
listPlan	Elenca i tuoi programmi di allenamento: attivo, bozze e archiviati, con gare e obiettivi.
getPlan	Legge un programma (di solito quello attivo): obiettivi con il valore di oggi, gare con la forma prevista, fasi, settimane pianificate contro fatte, sedute con il loro stato (fatta, in parte, non fatta, saltata) e gli avvisi.
createPlanDraft	Propone un programma nuovo come **bozza**: lo vedi nella scheda Programma e lo attivi tu.
revisePlan	Propone una modifica al programma attivo (o completa una bozza): tocca solo le sedute che nomina e mai quelle già passate. La modifica è una **bozza** che confronti settimana per settimana con il programma attivo e applichi o scarti.
createWorkout	Crea un allenamento nuovo nella libreria, anche con step **Simulazione** (salite simulate o sforzi liberi allo 0%). Compare subito nella pagina **Allenamenti**, già pronto da riprodurre.

L'assistente **non può** cancellare né modificare attività o allenamenti già esistenti, non cambia il programma attivo senza il tuo **Applica modifiche**, non modifica il profilo e non vede le credenziali di Strava o intervals.icu. Lavora sempre sui dati dell'**utente che ha effettuato l'accesso** in HOMEVELOX, e solo finché l'app è aperta.

Claude Desktop

Serve **Claude Desktop** installato (da claude.ai/download). Non serve installare altro: l'estensione di HOMEVELOX usa il Node.js incluso in Claude Desktop.

1. Apri la scheda **AI** e controlla che sia attivo **Avvia il server MCP insieme all'app** e che compaia **Server attivo su http://127.0.0.1:47831/mcp**.
2. Premi **Installa in Claude Desktop**: Claude Desktop si apre e chiede di installare l'estensione HOMEVELOX.
3. Conferma con **Installa**. Claude Desktop può avvisare che l'estensione non è verificata: è normale per le estensioni installate da file.
4. In una nuova chat chiedi per esempio "*mostrami le mie ultime uscite*".

Se Claude Desktop non si apre, premi **Mostra il file** e apri `HOMEVELOX.mcpb` con Claude Desktop, oppure trascinalo in **Impostazioni** → **Estensioni** di Claude Desktop.

Al primo uso Claude Desktop può chiederti il **permesso** per ogni strumento: leggi la richiesta e confermala solo se è quello che volevi.

Codex

1. Con il server attivo, premi **Collega Codex** nella scheda **AI**. HOMEVELOX aggiunge la voce `homevelox` al file di configurazione di Codex (`~/.codex/config.toml`), senza toccare il resto della tua configurazione.
2. Chiudi e riapri Codex.

Esempi di richieste

- "*Guarda le mie ultime 10 attività in HOMEVELOX e dimmi come sta andando la mia costanza.*"
- "*Quanti allenamenti ho in libreria? Quali sono i più lunghi?*"
- "*Crea in HOMEVELOX un allenamento di 60 minuti di sweet spot: 10 minuti di riscaldamento, 2 blocchi da 20 minuti al 90% dell'FTP con 5 minuti di recupero, defaticamento finale.*"
- "*Guarda cosa ho fatto questa settimana e preparami un allenamento di recupero per domani.*"
- "*Preparami per la granfondo del 20 dicembre, 120 km e 2000 m di dislivello: voglio stare nei primi 100. Usa il tempo che ho nel profilo.*"
- "*Questa settimana ho saltato due sedute: rivedi il mio programma per le prossime due settimane.*"

Quando l'assistente propone un **programma** o una **modifica**, trovi la bozza in **Allenamenti** → **Programma**. Per una modifica, il riquadro **Cosa cambia rispetto al programma attivo** mostra per ogni settimana le sedute aggiunte (+), tolte (–) e cambiate (~) e il TSS prima e dopo; poi premi **Applica modifiche** o **Scarta**. Le attività già collegate al programma restano collegate.

Quando l'assistente crea un allenamento lo trovi in **Allenamenti**: aprilo nell'editor per ricontrollarlo, perché è l'assistente a scegliere durate e target. Di solito li imposta in **% FTP**, così l'allenamento si adatta da solo quando cambi il tuo FTP. Per evitare errori grossolani, HOMEVELOX rifiuta gli allenamenti fuori misura (per esempio oltre 12 ore in totale, step di più di 4 ore o potenze oltre i 2000 W) e l'assistente riceve il motivo per correggersi.

Le opzioni nella scheda AI

- **Avvia il server MCP insieme all'app**: se lo spegni, il collegamento smette di funzionare finché non lo riaccendi.
- **Porta**: di solito non serve toccarla. Se è occupata da un altro programma, scegline un'altra (da 1024 a 65535) e premi **Applica**.
- **Rigenera token**: crea un nuovo token e **invalida subito** quello in uso. Fallo se pensi che sia finito in mani sbagliate.
- **Configurazione manuale (avanzata)**: per altri client MCP, o se preferisci non usare l'estensione. **Copia configurazione per Claude Desktop** copia un blocco da incollare in `claude_desktop_config.json` (in Claude Desktop: Impostazioni → Sviluppatore → Modifica configurazione). Richiede Node.js installato sul computer.

Dopo aver cambiato porta o token, **installa di nuovo** l'estensione in Claude Desktop (sostituisce quella vecchia) e premi di nuovo **Collega Codex**.

> **Attenzione:** l'estensione, la configurazione di Codex e quella manuale **contengono il token**: non condividerle e non pubblicarle (per esempio in uno screenshot).

> **Privacy:** il server resta sul tuo computer, ma quello che l'assistente legge con gli strumenti **entra nella conversazione** con Claude o OpenAI, come se lo avessi incollato tu. Se non vuoi che l'assistente veda i tuoi dati, lascia il server spento.

Se qualcosa non funziona vedi Problemi frequenti.

12. Backup e migrazione

Nelle Impostazioni trovi la sezione **Backup e migrazione**.

Un backup contiene **profilo** (con lo storico FTP), **allenamenti**, **attività**, **percorsi**, **programmi di allenamento**, **benessere** e **check-in**, i **sensori ricordati** e le **preferenze dell'interfaccia** (tema, lingua, difficoltà dei rulli, pausa automatica, voce, stile della mappa…). I sensori ricordati tornano subito a funzionare su Windows e Linux e sullo stesso Mac; su un altro Mac vanno riabbinati una volta dalla Dashboard. Le credenziali di Strava e intervals.icu si possono includere solo nel backup manuale, **cifrate con una password** (vedi sotto); senza, dopo un ripristino su un altro computer dovrai ricollegare le integrazioni.

Backup manuale

Se hai collegato Dropbox o Google Drive (da **Integrazioni**), il pulsante diventa il menu **Crea backup** con **Salva su file...**, **Carica su Dropbox** e **Carica su Google Drive**; altrimenti c'è solo **Salva su file...**.

Salva su file... apre una finestra per scegliere dove salvare il file `.zip` (suggerisce la cartella Download con il nome `homevelox-backup-AAAA-MM-GG.zip`). Al termine vedi un riepilogo con il contenuto e la dimensione, e un link **mostra nella cartella**.

Carica su Dropbox / **Carica su Google Drive** mandano il backup direttamente nella cartella HOMEVELOX del servizio, senza passare da un file sul computer.

Se hai collegato Strava o intervals.icu, puoi attivare **Includi account Strava e chiave intervals.icu, cifrati con una password** e scegliere una password. La password non viene salvata: se la dimentichi le credenziali non si possono recuperare (il resto del backup sì).

Backup automatico

Attiva **"Crea un backup al giorno all'avvio dell'app"** e scegli le destinazioni dal menu **Dove salvarlo**. Puoi spuntarne **più di una**, per esempio una cartella del computer **e** Dropbox: ogni giorno lo stesso backup va in tutte. Sotto il menu vedi quelle scelte.

- **Cartella del computer** — scegli una cartella con **Scegli cartella**;
- **Dropbox** o **Google Drive** — disponibili dopo averli collegati da **Integrazioni**.

Ogni destinazione scelta mostra il proprio ultimo backup (o l'ultimo errore). Quando aggiungi una destinazione viene eseguito subito lì un primo backup di prova. Puoi scegliere se conservare gli ultimi **3, 7, 14 o 30** backup, in ciascuna destinazione: le copie più vecchie vengono eliminate automaticamente (sul cloud solo quelle automatiche di questo utente: i backup manuali e quelli di altri computer restano).

> **Consiglio:** scegli Dropbox o Google Drive, oppure una cartella **sincronizzata** (iCloud Drive, OneDrive). Un backup sulla stessa partizione del computer non ti protegge se il disco si guasta.

C'è anche **Esegui ora** per far partire un backup automatico immediatamente, senza dover chiudere e riaprire l'app. Se un backup non riesce in una destinazione (per esempio sei offline all'avvio e il cloud non risponde), quella

destinazione mostra **l'ultimo errore** e HOMEVELOX la riprova al prossimo avvio; le altre non ne risentono. Il backup automatico non include mai le credenziali.

Ripristinare un backup

Premi **Importa backup da file...** e seleziona un file `.zip`. Se hai collegato un servizio cloud, il pulsante diventa il menu **Ripristina backup** con **Da file...**, **Da Dropbox...** e **Da Google Drive...**: scegliendo un cloud compare l'elenco dei backup HOMEVELOX su quel servizio, dal più recente, con data, dimensione e tipo (*automatico* o *manuale*, e *di questo computer* per i tuoi backup automatici di qui). Toccane uno per scaricarlo.

> **Cambiare computer con il cloud:** sul nuovo computer installa HOMEVELOX, crea il tuo utente, collega lo stesso Dropbox o Google Drive da **Integrazioni** e ripristina da qui l'ultimo backup. Non devi copiare nessun file a mano.

L'app **ispeziona il contenuto** del backup e ti mostra cosa contiene **prima** di applicare qualcosa, con due modalità a scelta:

- **Unisci con i dati attuali** — aggiunge solo ciò che manca, non cancella né modifica nulla (le attività già presenti non vengono duplicate). Il profilo attuale resta com'è: si importa solo se qui non c'è. Lo stesso per i sensori ricordati, mentre delle preferenze si aggiungono solo quelle che qui non hai mai cambiato;
- **Sostituisci tutto** — sostituisce profilo, allenamenti e attività con quelli del backup. Prima viene salvata automaticamente una copia dei dati attuali.

Se il backup contiene credenziali cifrate, l'app chiede la **password delle credenziali**. Lasciala vuota per ripristinare tutto il resto senza credenziali.

Conferma e l'app ricarica profilo, allenamenti e attività.

> **Attenzione:** la modalità di sovrascrittura **cancella** i dati attuali. Fai un backup prima, se hai dubbi.

Sincronizzare due dispositivi

HOMEVELOX può tenere allineati due dispositivi (ad esempio due computer) nella rete di casa: niente server né cloud. Un dispositivo è il **master** e tiene i dati di riferimento; l'altro si **sincronizza dal master**. Viaggiano allenamenti, uscite, percorsi, programmi, profilo, benessere e preferenze; non viaggiano i collegamenti a Strava, intervals.icu e agli altri servizi: ogni dispositivo li collega da sé. Se la stessa cosa è cambiata da entrambe le parti, vale la versione del master.

Come si imposta (una volta sola):

1. Sul dispositivo che farà da master apri **Impostazioni** → **Sincronizzazione tra dispositivi** e premi **Usa questo dispositivo come master**. La prima volta il sistema operativo può chiedere di consentire l'accesso alla rete: consentilo.
2. Premi **Abbina un dispositivo**: compare un codice di 6 cifre (vale 5 minuti) e l'indirizzo di questo computer.
3. Sull'altro dispositivo, nella schermata di scelta dell'utente (**Cambia utente** se sei già dentro), premi **Unisciti a un utente di un altro dispositivo**. Il master compare dopo una ricerca; altrimenti scrivi il suo indirizzo. Digita il codice.
4. Scegli quale utente di questo dispositivo diventa quello del master. Se scegli un utente con dati propri puoi **tenerli e unirli** a quelli del master (la prima sincronizzazione mette tutto insieme) oppure **sostituirli** (i dati di quell'utente su questo dispositivo vengono cancellati). Un utente mai usato si sostituisce senza chiedere.

5. Premi **Unisciti**. La pagina si ricarica: entra con quell'utente.

Tutti i giorni. Il secondo dispositivo si sincronizza da solo all'avvio, dopo ogni uscita e ogni 10 minuti, e mai durante una sessione; **Sincronizza ora** lo fa subito. Il master deve essere acceso e con lo stesso utente. Se è spento, il dispositivo lavora lo stesso e si allinea la volta dopo. Un'uscita registrata sul secondo dispositivo sale al master; un allenamento eliminato da una parte viene eliminato anche dall'altra.

Gestione. Sul master, **Rimuovi** toglie un dispositivo abbinato. Sull'altro dispositivo, **Scollega** tiene i dati ma smette di sincronizzare, e **Diventa master** lo rende il master (i vecchi abbinamenti non valgono più). Il master serve solo l'utente che ha effettuato l'accesso: se sul master entra qualcun altro, l'altro dispositivo aspetta che torni quello giusto.

Se il master non compare, i due dispositivi potrebbero essere su reti diverse o su una rete Wi-Fi con "isolamento dei client" (reti ospiti, alcune reti aziendali): mettili sulla stessa rete e scrivi l'indirizzo a mano.

13. Scorciatoie da tastiera

Valgono **solo nella schermata di riproduzione** di un allenamento (e sono disattivate mentre stai scrivendo nelle note del diario).

Tasto	Azione
Spazio	Avvia / Pausa / Riprendi
→	Salta step
↑	Intensità +5%
↓	Intensità –5%
I	Rapporto più duro (in ERG: intensità +5%)
K	Rapporto più agile (in ERG: intensità –5%)

Sono comode perché in sella il mouse è lontano.

14. Problemi frequenti

Non vedo il mio smart trainer nella lista

- **Chiudi le altre app** che potrebbero averlo già collegato (Zwift, TrainingPeaks, il software del vendor). Molti trainer accettano un solo collegamento BLE alla volta.
- Verifica che il **Bluetooth sia acceso** e che il dispositivo sia **carico** e **accoppiato** al computer.
- **Sposta il trainer** più vicino al computer (o viceversa) e riavvia la ricerca.
- Alcuni trainer vanno in pausa se non ricevono dati: durante la ricerca **pedala** per tenerli attivi.

Il trainer si collega solo come power meter (es. Tacx)

Alcuni trainer, come i **Tacx**, annunciano solo la potenza: HOMEVELOX li segnala già come smart trainer, e se li colleghi come misuratore di potenza ti propone **Collega come smart trainer**. I Tacx con firmware recente si comandano con lo standard FTMS; quelli più vecchi (Vortex, Flux, Bushido, i primi Neo) con il protocollo Tacx, che HOMEVELOX usa da sé quando FTMS manca: ERG e pendenza simulata funzionano in entrambi i casi. Se il collegamento come trainer dà "Characteristic attesa non trovata", il messaggio riporta modello, firmware e servizi trovati: chiudi le altre app collegate al trainer (Tacx Training, Zwift sul telefono, ciclocomputer) e riprova. Nel frattempo puoi usarlo come misuratore di potenza (potenza e cadenza, senza ERG).

Il trainer è collegato ma non cambia la resistenza

Controlla il **badge ERG** nella schermata di riproduzione. Se il trainer è connesso ma non è ERG-capable, l'allenamento procede comunque in sola registrazione. Alcuni trainer richiedono di essere impostati esplicitamente in modalità **ERG** dalle loro app o dalla telecomando.

La potenza resta sopra il target

Hai letto l'avviso sul rapporto: **passa a un rapporto più agile**. Se il volano non rallenta abbastanza, il trainer non può scendere ai watt richiesti.

Non parte l'ERG dopo una pausa

Dopo **qualsiasi** pausa o stop, il trainer va riattivato con un comando Start/Resume. L'app lo fa automaticamente; se il trainer è lento a reagire, attendi qualche secondo e riprova con **Riprendi**.

Non sento i beep o la voce

I suoni di avviso partono dal computer, non dal trainer. Controlla il volume di sistema e che il dispositivo audio predefinito non sia in mute. Se la voce legge l'italiano con accento inglese, installa una voce italiana nelle impostazioni di sintesi vocale del sistema (macOS: Accessibilità → Contenuto letto; Windows: Impostazioni → Ora e lingua → Voce).

"Nessuna attività con dati di potenza" in Forma

La Forma si calcola dal TSS, che a sua volta richiede **dati di potenza**. Registra una sessione col trainer collegato, oppure importa da Strava un'attività con watt.

Non riesco a collegarmi a Strava

- Verifica che l'app OAuth su Strava abbia **Authorization Callback Domain** = `localhost`.
- Client ID e Client Secret devono essere **entrambi** compilati.
- Se il collegamento riesce ma compare *La tua app API Strava risulta inattiva*, serve l'abbonamento Strava (vedi Strava per le alternative).
- Se funzionava e non funziona più, prova **Disconnetti** e ricollegati (serve a rinfrescare i permessi, incluso quello di lettura delle bici).
- Se il browser non si apre, controlla che non sia bloccato.

L'import da Strava si mette in pausa

Se importi molte attività, Strava limita le richieste (circa 100 ogni 15 minuti). L'app si ferma e riprende da sola: **non rilanciare l'import**, aspetta. Puoi continuare a usare l'app nel frattempo.

L'app non parte su Windows al primo avvio

L'installer per Windows non è ancora firmato: SmartScreen mostra un avviso. Clicca **Ulteriori informazioni** → **Esegui comunque**. Su macOS l'app è firmata da Apple: se non trova il rullo, controlla in **Impostazioni di Sistema** → **Privacy e sicurezza** → **Bluetooth** che HOMEVELOX sia abilitata.

Claude Desktop o Codex non vedono HOMEVELOX

Controlla in quest'ordine:

- **HOMEVELOX è aperto?** Il server esiste solo finché l'app è aperta. Nella scheda **AI** deve esserci scritto **Server attivo su…**. Se c'è scritto **Server non attivo** con un messaggio (di solito la porta è occupata da un altro programma), scegli un'altra **Porta**, premi **Applica** e poi installa di nuovo l'estensione o premi di nuovo **Collega Codex**.
- **Hai riavviato l'assistente?** Dopo **Collega Codex** chiudi e riapri Codex. Per Claude Desktop, se la configurazione è manuale, esci dall'applicazione (voce **Esci** del menu, chiudere la finestra non basta) e riaprila.
- **Hai cambiato porta o rigenerato il token?** Il collegamento precedente non vale più: installa di nuovo l'estensione in Claude Desktop e premi di nuovo **Collega Codex**.
- **L'estensione non compare in Claude Desktop?** Controlla in **Impostazioni** → **Estensioni** di Claude Desktop che HOMEVELOX sia attiva, oppure reinstallala dalla scheda **AI**.
- **Usi la configurazione manuale?** Serve Node.js (`node --version` in un terminale deve rispondere con un numero) e il file deve essere valido: una virgola mancante o in più basta a invalidarlo, e la voce `homevelox` va **dentro** `mcpServers` .
- **L'assistente risponde che nessun utente ha effettuato l'accesso.** Vai su HOMEVELOX, scegli il tuo utente e ripeti la richiesta.

Se non basta, i log di Claude Desktop dicono perché il collegamento fallisce: su macOS in `~/Library/Logs/Claude` , su Windows in `%APPDATA%\Claude\logs` (i file `mcp*.log`).

15. Dove finiscono i tuoi dati

Tutti i dati sono salvati **in locale**, in file JSON nella cartella dati di HOMEVELOX sul tuo computer (non in una cartella tua visibile, ma nella directory dell'applicazione), con una cartella separata per ogni utente.

- Non viene inviato nulla a server nostri: non c'è un account e non c'è una sincronizzazione.
- L'unica uscita di rete avviene **solo** se tu colleghi Strava, intervals.icu, Garmin Connect, Whoop o Oura, e solo per le operazioni che inneschi tu o per leggere i tuoi dati di benessere.
- Con le **chat AI gratuite** sei tu a copiare e incollare i dati nella chat che scegli: da lì valgono le condizioni di quel servizio.
- Se attivi il collegamento con un assistente AI (sezione 11), il server di HOMEVELOX resta raggiungibile solo dal tuo computer. Ma i dati che l'assistente legge con gli strumenti entrano nella conversazione con Claude o OpenAI, come se li avessi incollati tu: usalo solo se ti va bene così.
- Gli allenamenti e le attività restano tuoi e sono cancellabili in qualsiasi momento dalle rispettive pagine.

Se cambi computer, usa la sezione **Backup e migrazione** per portare con te profilo, allenamenti e attività.