

MRK

ログアウト



印刷



ユーザー設定



目標設定



表



ヘルプ



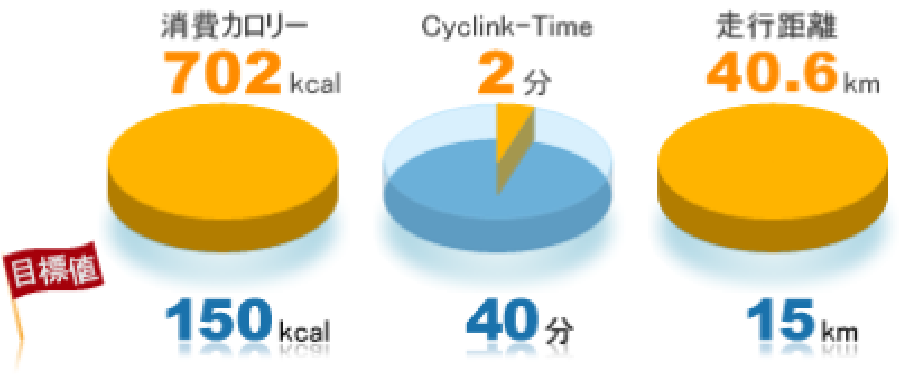
バージョン

Cyclink

2015 5 Today

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	4/30	5/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
5/31	6/1	2	3	4	5	6

目標達成率 | 今日



運動アドバイス

運動強度、運動時間、運動頻度とどれも順調に運動できています！
 継続は力！このペースで継続的に運動していきましょう！！

今日のデータ

- 走行時間
- 消費カロリー
- 走行距離

- 体重
- 体脂肪率
- 除脂肪体重
- 体脂肪

START TIME
13:30

TODAY

5月 6日 13:30 のデータ

Cyclink-Time
消費カロリー

2分
702 kcal

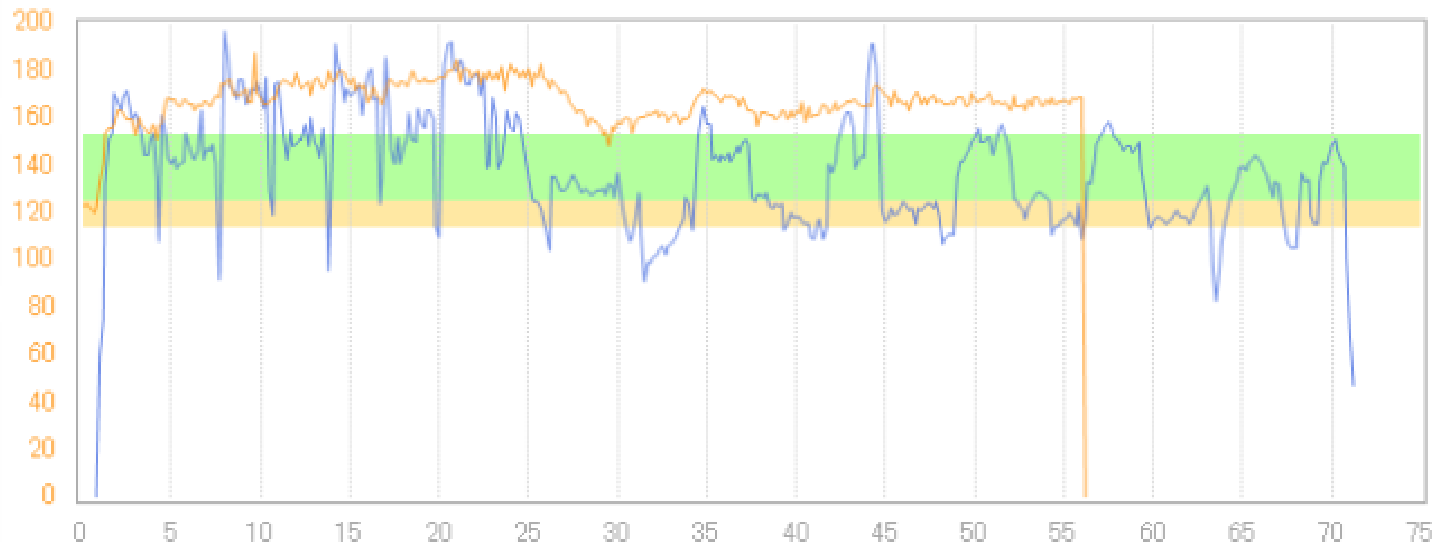
走行距離
平均速度

40.6 km
34.2 km/h

X このデータを削除する

心拍数(拍/分)

走行速度(km/h)



スタミナアップに効果的なのは…

運動強度: 60-85 %
♥ 126~153 拍/分

脂肪燃焼効率が高いのは…

運動強度: 50-60 %
♥ 115~126 拍/分

積算走行距離
19404.6km



地球半周まで
20000 km