

Manuale utente — HOMEVELOX

Versione dell'app: **0.7.0**

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 attività](#)
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 delle release del progetto e installalo. Sono supportati **macOS** (Apple Silicon e Intel), **Windows** e **Linux**.

Primo avvio su macOS o Windows: le build non sono firmate con un certificato di unidentified developer. Il sistema mostra un avviso di sicurezza al primo lancio (Gatekeeper su macOS, SmartScreen su Windows). È normale: apri le proprietà del file e scegli comunque di eseguirlo.

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.

La **password** è facoltativa: blocca l'accesso dall'app, ma non cifra i file sul disco. 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 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
Power Meter (fallback)	senore di potenza separato	potenza, se non arriva dal trainer
Telecomando (Zwift Click)	i pulsanti Zwift Click sul manubrio	cambiare l'intensità 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 **X** per staccarlo.

Il badge *Power Meter* 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....**

Zwift Click

Collega lo Zwift Click come gli altri dispositivi, con il ruolo **Telecomando**. Durante un allenamento il **tasto destro** alza l'intensità del 5% e il **sinistro** la abbassa, come i pulsanti + e – del player. Fuori dal player e durante i test FTP i tasti non fanno nulla.

Il protocollo del Click non è pubblico: il supporto è stato provato su un Click con firmware 1.1.0.

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.
- 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: $3 \times [4 \text{ min al } 80\% + 3 \text{ min a } 100\%]$ 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.

In alto a destra c'è anche **Importa da intervals.icu** (vedi [Integrazioni](#)).

Importare un file Zwift (.zwo)

Importa file .zwo 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 .gpx): **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**.

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;
- 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;
- **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**.

Pedalarare 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, 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:

- **Nome dello step corrente** e il **conto alla rovescia** (diventa rosso negli ultimi 3 secondi, con beep).
- **Il prossimo step**, con watt (o pendenza, se è uno step Simulazione) e durata, così sai cosa viene.
- **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 $\pm 10\%$ 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.

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 i tasti dello Zwift Click) 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 attività

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.
- 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: se lo vedi come **hrTSS**, è una stima ricavata dalla frequenza cardiaca (succede con le attività Strava che non hanno i watt). Trovi anche l'indicazione *caricata su Strava, importata da Strava o importata da file*.

Pulsanti: **Dettagli** e **Elimina** (con conferma in linea).

Dettagli attività

Premendo **Dettagli** trovi:

- le curve di **potenza**, **frequenza cardiaca** e **cadenza**;
- il confronto **target pianificato vs potenza reale**, quando l'attività è stata eseguita da un allenamento in libreria;
- la **precisione rispetto al target**: scarto medio in watt e percentuale di secondi entro il 5% del target;
- la **distribuzione del tempo in zona**, sia per le 7 zone di potenza sia per quelle cardiache;
- la **curva di potenza** (best power) per le finestre standard;
- il **diario** con RPE e note;
- i pulsanti **Esporta FIT**, **Esporta TCX**, **Carica su Strava** e **Carica su intervals.icu**.

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.

Importare da Strava

Il pulsante **Importa da Strava** in alto apre il pannello di importazione. Puoi importare:

- **Singole attività**, cercando 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

Il pulsante **Importa da Garmin** 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.

Importare da file (senza abbonamento Strava)

Il pulsante **Importa da file** 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: scegliilo 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.

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
< -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.

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

Punteggio	Livello	Consiglio
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, sensazioni del giorno e, da Whoop, Oura e Garmin, anche SpO2, respirazione e strain, 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

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.

Premi **Salva profilo** per confermare.

Il tempo per allenarti

Nella scheda **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

Ogni volta che il tuo FTP cambia, **aggiungilo allo storico** con la data. 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.

C'è anche un **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 $\times 0,95$;
- **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 ₂ max	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:

- **% FTTHR** (5 zone) — il metodo Coggan, serve la FTTHR. 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

I collegamenti con i servizi esterni (**Strava**, **intervals.icu**, **Garmin Connect**, **Whoop**, **Oura Ring**) stanno nella scheda **Integrazioni** del menu. 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.
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 puoi comunque caricare le attività con **Carica su Strava (manuale)** e importarle con **Importa da file** in Cronologia (vedi [Cronologia attività](#)).

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 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**. Quando la chiave scade (Garmin ti avvisa per email una settimana prima) 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.

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-dashboards.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.

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.

Incollandi 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 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.
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.
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.

Strumento	Cosa fa
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 `HOMVELOX.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 dividerle 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

Nella parte bassa delle 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**. 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

Crea backup ora 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**.

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**". Quando scegli la cartella, viene eseguito subito un primo backup di prova. Puoi scegliere se conservare gli ultimi **3, 7, 14 o 30** backup: le copie più vecchie vengono eliminate automaticamente.

Consiglio: punta a una cartella **sincronizzata** (iCloud Drive, Dropbox, OneDrive, Google Drive). 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. Il backup automatico non include mai le credenziali.

Ripristinare un backup

Premi **Importa backup...** e seleziona un file `.zip`. L'app ne **ispeziona il contenuto** 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;
- **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.

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%

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 Power Meter 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 Power Meter (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 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 macOS/Windows al primo avvio

Le build non sono firmate: Gatekeeper o SmartScreen mostrano un avviso. Apri le proprietà del file e scegli di eseguirlo comunque.

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 riapila.
- **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.