

Bedienungsanleitung



Online - Option

Allgemeines	3
Das PowerControl mit Online-Option	3
Die SRM-Software der Online-Option	4
<i>Die Mode Registerkarte</i>	5
<i>Die Main Chart Registerkarte</i>	5
<i>Die Predefined File Registerkarte</i>	6
<i>Die Demo Mode Ebene</i>	10
<i>Die Extra Ebene</i>	10

Allgemeines

Diese Bedienungsanleitung setzt die Kenntnis des SRM-Trainingsystems voraus und baut auf der Bedienungsanleitung des SRM-Trainingsystems auf.

Mit der Online-Option können Sie in Echtzeit die Leistungs-, Herzfrequenz-, Trittfrequenz-, und Geschwindigkeitsdaten als Grafik auf dem Bildschirm Ihres Computers darstellen.

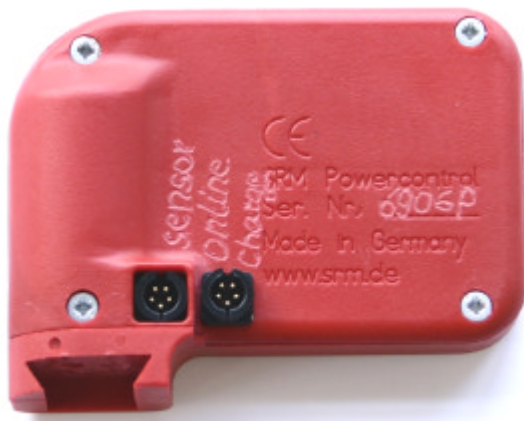
Sie müssen dazu ein PowerControl, welches über die Online-Funktion verfügt, mittels des Auslekabels mit dem Computers verbinden.

Zudem können Sie geplante Trainingseinheiten programmieren und das Erreichen dieser Trainingsvorgabe am Bildschirm verfolgen.

Das Programm besitzt nur in der Verbindung mit einem SRM Ergometer die Möglichkeit zur Regelung Ihrer Leistung oder Trittfrequenz.

Wenn Sie die Online-Option in Verbindung mit dem Indoortrainer nutzen, bestimmen Sie selbst, wie genau Sie die vor dem Training eingegebene Vorgabe erfüllen.

Das PowerControl mit Online-Option



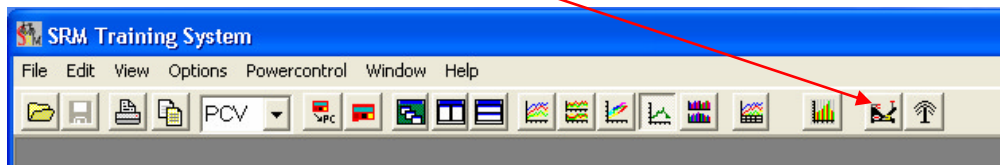
Auf der Rückseite Ihres PowerControls sehen Sie einen zusätzlichen Stecker (rechts) der mit den zwei eingravierten Wörtern *online* und *charge* gekennzeichnet ist.

Bei der Nutzung der Online Funktion wird an diesem Stecker mittels des Auslekabels Ihr PowerControl mit dem Computer verbunden. Mit dieser Steckverbindung wird zudem das PowerControl geladen (*charge*) und ausgelesen.

Der Stecker *sensor* (links) dient lediglich zum Einstecken des Sensorkabels.

Die SRM-Software der Online-Option

Sie starten die Online-Option, indem Sie die SRM Software öffnen und auf das mit einem Pfeil gekennzeichneten Icon klicken.

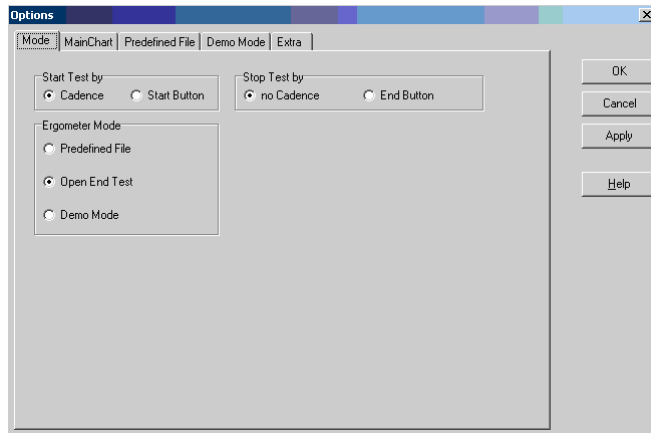


Es öffnet sich nun folgendes Fenster:



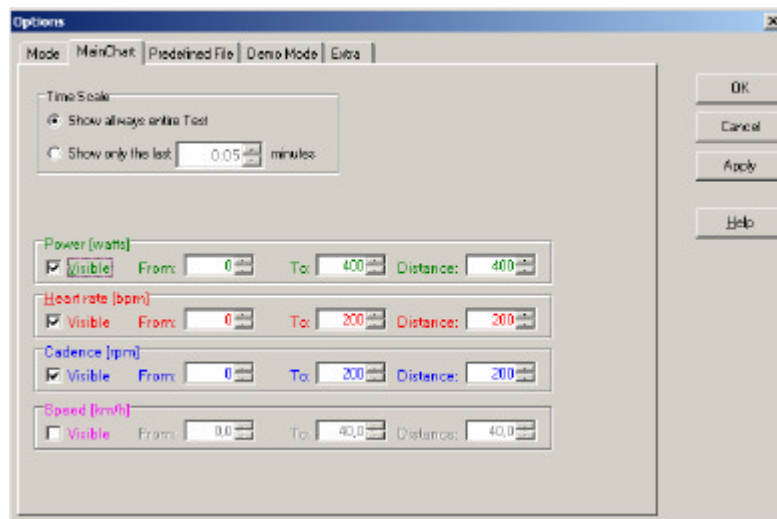
Klicken Sie nun auf „Options“, um Ihre persönlichen Einstellungen vorzunehmen.

Die Mode Registerkarte



- Unter *Start Test by* können Sie durch anklicken wählen, ob der Test (die Trainingseinheit) durch Trittfrequenz (*Cadence*), oder durch Anklicken des *Start Buttons* gestartet werden soll.
- Unter *Stop Test by* können Sie wählen, ob der Test automatisch beendet werden soll, sobald keine Trittfrequenz mehr gemessen wird (*no Cadence*), oder manuell durch klicken des *End Button* beendet wird.
- Unter *Ergometer Mode* können Sie den Modus für den Test auswählen:
 Durch Auswahl von *Predefined File* haben Sie die Möglichkeit, nach einer Trainingsvorgabe zu trainieren.
 Durch auswählen von *Open End Test* werden nur die Echtzeit Daten auf dem Bildschirm dargestellt.
Demo Mode können Sie nur in Verbindung mit einem Ergometer nutzen.

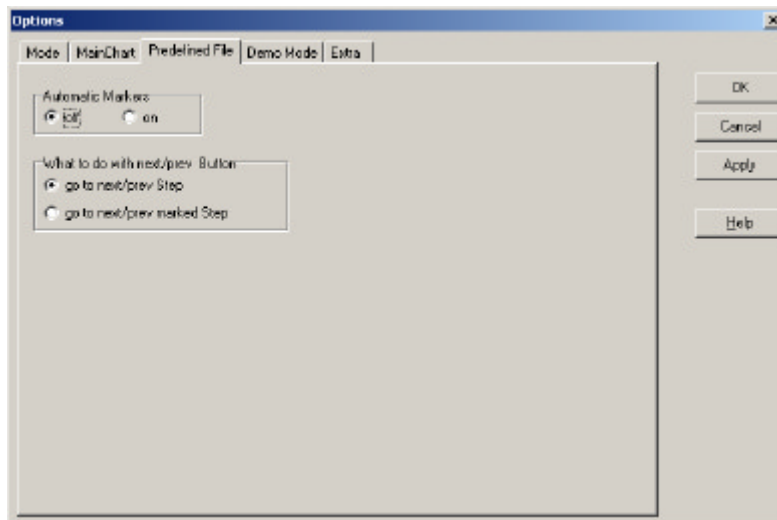
Die Main Chart Registerkarte



Hier können Sie die Anzeigeeoptionen des Verlaufsdigramms festlegen.

- Durch Auswahl von *Show always entire Test* wird der gesamte Test auf dem Bildschirm angezeigt. Durch anklicken von *Show only the last minutes* wird immer nur der letzte von Ihnen eingegebene Zeitraum auf dem Bildschirm angezeigt.
- Im unteren Teil des Fensters geben Sie durch anklicken von *Visible* ein, ob Sie die Werte *Power* (Leistung), *Heart rate* (Herzfrequenz), *Cadence* (Trittfrequenz) und *Speed* (Geschwindigkeit) sehen wollen. Unter *From/To* legen Sie den Bereich fest, innerhalb der die Werte angezeigt werden sollen. *Distance* zeigt die Differenz des ausgewählten Bereichs.

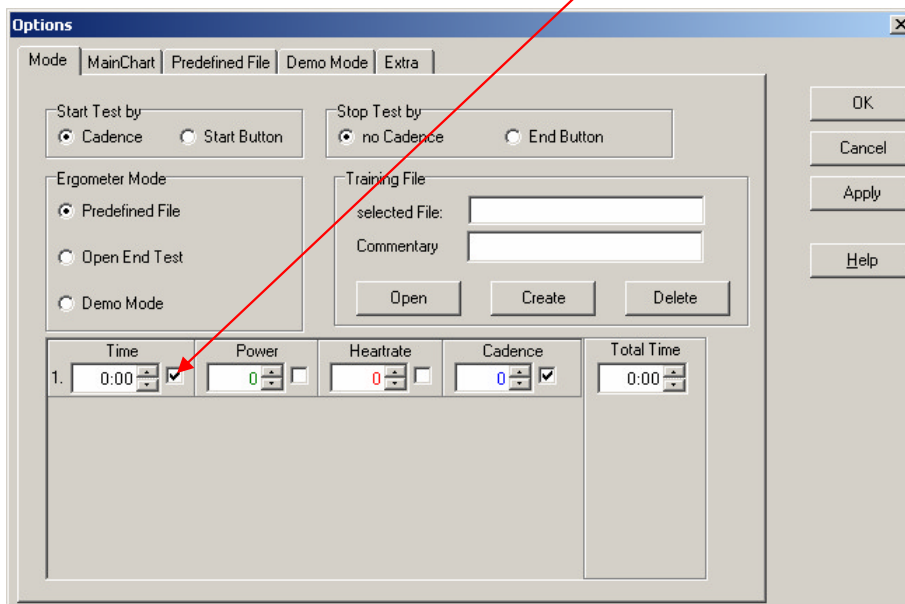
Die Predefined File Registerkarte



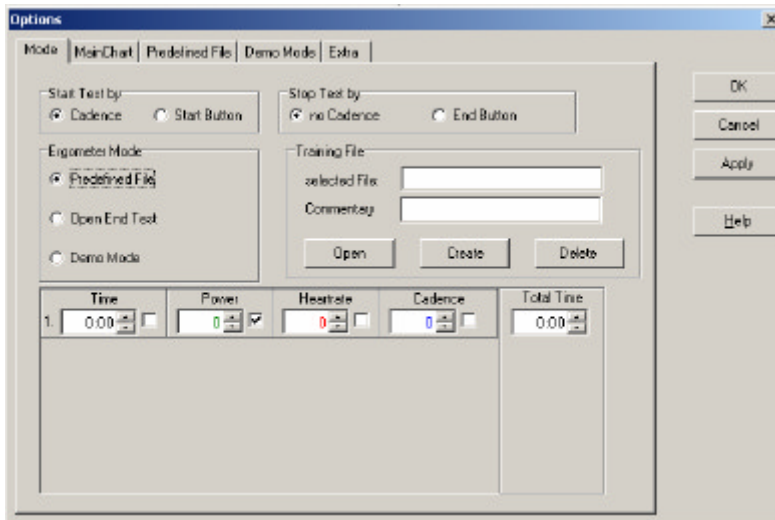
Unter *Automatic Markers* können Sie das automatische Setzen von Markierungen am Anfang und Ende jeder Stufe aktivieren oder deaktivieren. Diese Markierungen erscheinen in der abgespeicherten Datei später so, wie Sie sie aus der SRM-Software schon kennen.

Bei *What To do with next/prev Button* können Sie zwischen zwei Funktionsweisen von *Prev. Step/Next Step* wählen.

- Beim Aktivieren von *go to next/prev. Step* gehen Sie während des Tests beim Klicken von *Prev. Step* oder *Next Step* auf die vorhergehende, oder die folgende **einprogrammierte Stufe**.
- Beim Aktivieren von *go to next/prev. Marked Step* gehen Sie während des Tests beim Klicken von *Prev. Step* oder *Next Step* auf die vorhergehenden, oder folgenden **einprogrammierten Markierungen**. Diese Markierungen setzen Sie durch einen Haken hinter *Time*.



Eingabe eines Tests

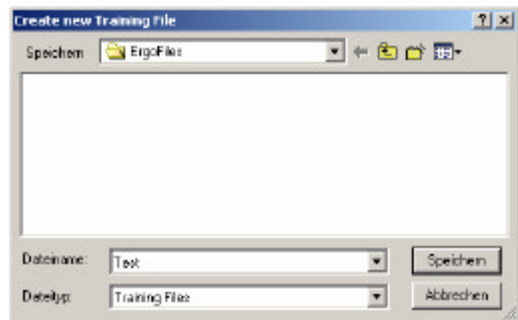


Gehen Sie auf die Mode Ebene und wählen Sie Predefined File

Klicken Sie zum Erzeugen eines neuen Tests auf *Create* und es erscheint folgendes Fenster:

Unter *Dateiname* können Sie dem Test einen Namen geben (hier: *Test*).

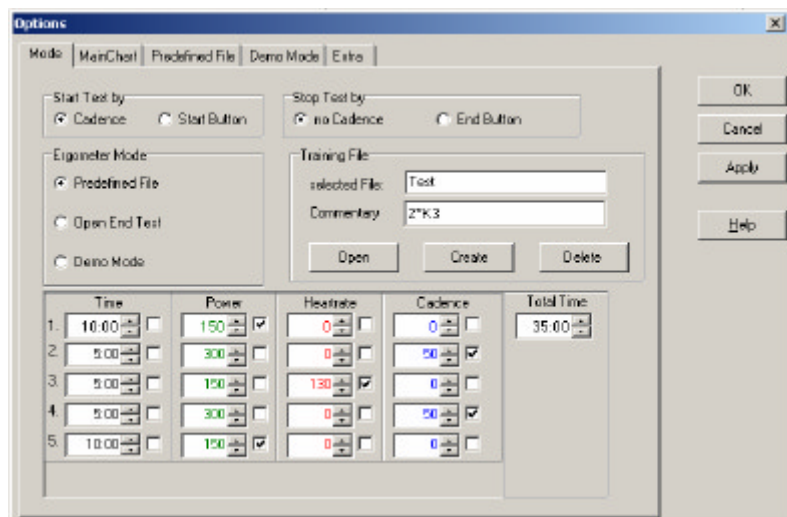
Bei *Dateityp* müssen Sie keine Änderungen vornehmen. Klicken sie dann auf *Speichern*.



Wenn Sie nicht zuerst mit *Create* einen Test erzeugen gehen Ihre Einstellungen verloren!

Unter *selected File* erscheint nun *Test*. Unter *Commentary* können Sie die Datei noch genauer erläutern (hier *2*K3*, ein Begriff aus der Trainingsprache, der Krafttraining mit dem Fahrrad bedeutet).

Gehen Sie nun auf den unteren Teil des Fensters und geben Sie die einzelnen Stufen ein. Klicken Sie dazu zuerst auf das Eingabefeld unter *Time* (Zeit) und geben Sie die Zeit ein, welche diese Stufe dauern soll. Gehen Sie anschließend mit der Taste Pfeil rechts auf die Eingabefelder für *Power* (Leistung), anschließend *HeartRate* (Herzfrequenz) und dann *Cadence* (Trittfrequenz).



Wenn die Zeile und damit die Trainingsstufe fertig eingetragen ist, erzeugen Sie mit der Taste Pfeil unten die nächste Zeile.

Sie können auch mit dem Mauszeiger auf die Zeit gehen und die rechte Maustaste drücken und dann zwischen *New Zone* und *Delete Zone* auswählen. Mit *Delete Zone* löschen Sie eine Zeile.

Durch abhaken der Werte hinter *Power*, *Heartrate* und *Cadence* legen Sie fest welcher Wert während des Trainings als Vorgabe auf dem Bildschirm erscheint.

Es ist immer nur möglich, einen Wert abzuhaken und als Vorgabe auf dem Bildschirm zu sehen (der Haken hinter der Zeit ist immer möglich und bedeutet das Setzen einer Markierung, s. oben).

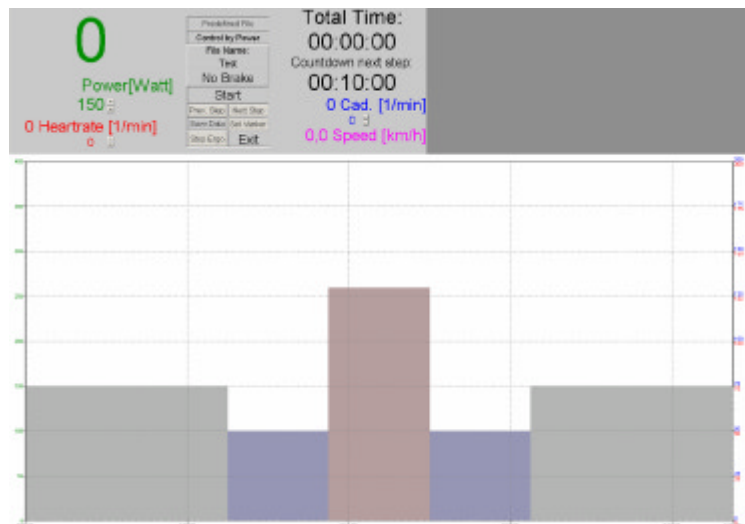
Die Vorgabe auf dem Bildschirm erscheint in der Farbe:

- grau, wenn Sie Power abgehakt haben
- rot, wenn Sie Heartrate abgehakt haben
- blau, wenn Sie Cadence abgehakt haben

Rechts unter *Total Time* sehen Sie die Gesamtzeit des Tests.

Klicken Sie auf *Apply* um den Test zu speichern.

Anhand der oben abgebildeten Eingabe sehen Sie nun folgende Ansicht:



Sie sehen die grauen Blöcke für die Leistungsvorgabe, die Blauen für die Trittfrequenzvorgabe und den Roten für die Herzfrequenzvorgabe.

Im oberen Feld sehen Sie die vier farbigen Anzeigen für *Power* (Leistung), *Heartrate* (Herzfrequenz), *Cadence* (Trittfrequenz) und *Speed* (Geschwindigkeit). Die größere obere Zahl zeigt immer den Momentanwert, die untere kleinere immer die Vorgabe für den momentanen Block (hier bei Power, 150 Watt für den ersten Block).

Die mittlere Statusanzeige hat folgende Funktion:

- Die Anzeige welche Art Test Sie fahren, *Predefined File*, *Open End* oder *Demo*.
- Nach welcher Vorgabe Sie gerade trainieren, *Control by Power*, *Control by Cadence* oder *Control by Heartrate*.
- Den Namen der Datei, hier *Test File Name: Test*
- *No Brake* oder *Brake on* funktioniert nur in Verbindung mit einem Ergometer
- *Start*, *Pause* oder *Resume* um den Test zu starten, zu Unterbrechen oder fortzufahren.

Start erscheint nur, wenn Sie in der Mode Registerkarte bei Start Test by den Start Button aktiviert haben. Sollten Sie bei Start Test by die Cadence aktiviert haben, startet der Test mit der Trittfrequenz.

- Mit *Prev. Step/Next Step* können Sie, je nachdem was Sie in der *Predifined* Ebene eingestellt haben, zur vorherigen Stufe/Markierung zurückgehen oder zur nächsten Stufe/Markierung vorspringen.
- Wenn Sie mit Ihrem Test zu Ende sind, klicken Sie auf *Save Data* um den Test abzuspeichern. Unter *Comment* können sie Bemerkungen zu dem Training eingeben, sowie bei den Initialien (*Initials*), dem Datum (*Date*) und der Uhrzeit (*Time*) eventuelle Änderungen eingeben. Klicken Sie abschließend auf *Save*.
- Durch klicken von *Set Marker* können Sie während des Tests Markierungen setzen.
- *Stop Ergo* funktioniert nur im Zusammenhang mit dem Ergometer.
- Mit *Exit/End* beenden Sie den Test und verlassen das Online Programm.

Ansicht des Bildschirms während des Trainings

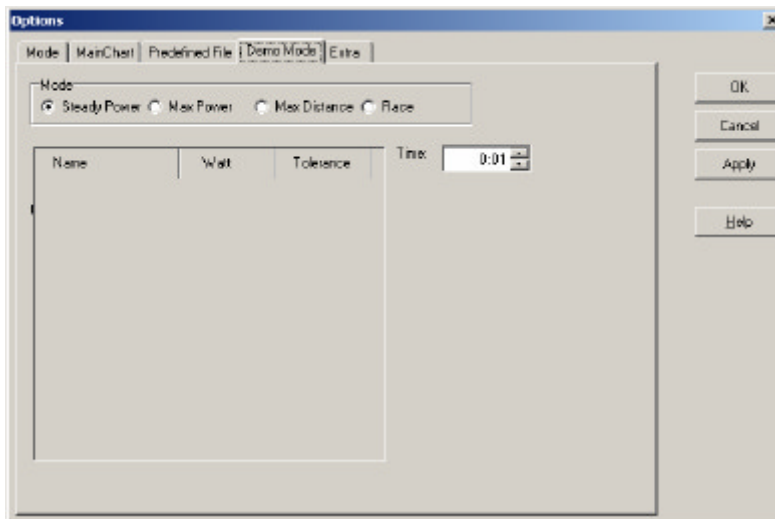
Während des Trainings sehen Sie die obige Ansicht auf dem Bildschirm, hier am Beispiel eines Tests über drei Minuten:

- der erste graue Block entspricht einer Leistungsvorgabe über 200 Watt, dem die grüne Linie (aktuelle Leistung) folgt
- der zweite blaue Block entspricht einer Trittfrequenzvorgabe über 80 UpM, welchem die blaue Linie (aktuelle Trittfrequenz) folgt
- der dritte rote Block entspricht der Herzfrequenzvorgabe, welchem die rote Linie (aktuelle Herzfrequenz) folgt
- unter *Total Time* sehen Sie die bisher gefahrene Zeit
- unter *Countdown next step* sehen Sie die verbleibende Zeit bis zur nächste Stufe
- die farbigen Balken im rechten oberen Feld zeigen haben folgende Funktion:
 - Wenn Sie nach Leistungs- oder Herzfrequenzvorgabe (Leistung oder Herzfrequenz ist in dieser Stufe mit einem Haken markiert) trainieren, zeigen die Balken die Trittfrequenzvorgabe. Bei 90-100 % Erfüllung der Vorgabe bleibt der Balken grün, bei 80-90 % Erfüllung der Vorgabe wird der Balken gelb und bei 70-80 % Erfüllung der Vorgabe wird der Balken rot. Bei größeren Abweichungen erfolgt keine Anzeige.



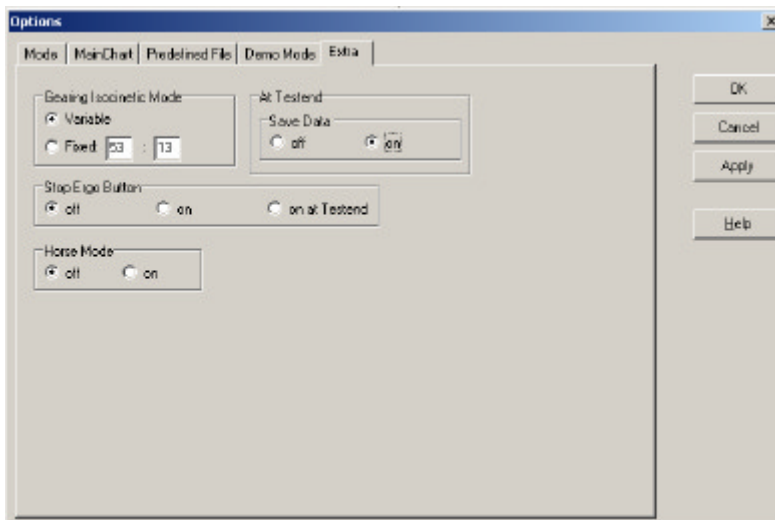
- Wenn Sie nach Trittfrequenzvorgabe (Trittfrequenz ist in dieser Stufe mit einem Haken markiert) trainieren, zeigen die Balken die Leistungsvorgabe. Bei 90-100 % Erfüllung der Vorgabe bleibt der Balken grün, bei 80-90 % Erfüllung der Vorgabe wird der Balken gelb und bei 70-80 % Erfüllung der Vorgabe wird der Balken rot.

Die Demo Mode Ebene



Die *Demo Mode* Ebene ist nur mit einem Ergometer zu benutzen.

Die Extra Ebene



Hier können Sie unter *At Testend* eingeben ob die Trainingsdaten nach dem Test automatisch gespeichert werden sollen, oder nicht.

Auch wenn Sie *no* anklicken, so bleiben die Daten in Ihrem PowerControl gespeichert und Sie können Sie zu einem späteren Zeitpunkt herunterladen.

Alle weiteren Felder sind für die Nutzung mit einem Ergometer bestimmt und sollten, so wie oben zu sehen, eingestellt sein.

Sollte *Horse Mode* auf *on* eingestellt sein, so sehen Sie auf dem Bildschirm nur die Herzfrequenz und Geschwindigkeit!