



Kurzanleitung Leistungsdiagnostik@home

Danke, dass Du Dich für die TRAINALYZED Leistungsdiagnostik@home entschieden hast. Durch die verwendete Nah-Infrarot-Technologie und der Echtzeitmessung der relativen Sauerstoffsättigung in Deinem Muskel sind wir in der Lage, Dir genaue Daten über Deinen Trainingszustand zu liefern und hieraus für Dich entsprechende Trainingsempfehlungen abzuleiten. Detaillierte Informationen sowie Videoanleitungen zur Durchführung der Leistungsdiagnostik & zur korrekten Anbringung des Moxy findest Du auf www.trainalyzed.com.

Lieferumfang des LD@home Sets

- Moxy (**nicht aufgeladen**) mit Lichtschutz
- Tape zum Befestigen des Moxy
- ELEMNT Bolt von Wahoo inklusive Halterung
- Rücksendeschein und Kurzanleitung

Du benötigst

- Powermeter und Rollentrainer oder Smart Trainer (mit integriertem Powermeter)
- Herzfrequenzsensor



Wichtige Infos zum Test

Fahre den Test zu einer typischen Trainingszeit von Dir

3 Tage vor dem Test kein Wettkampf oder intensive Belastung

Fülle Deine Kohlenhydratspeicher am Tag zuvor, nimm 2h vor dem Test keine Mahlzeit mehr zu Dir

Der Test wird ohne „Warm-Up“-Phase durchgeführt, hierfür startet der Test mit sehr geringen Wattwerten

Nach Beendigung des Tests, fahre noch 5-10 min. ohne Widerstand weiter (Cool-Down)

Bitte während der Leistungsdiagnostik nicht trinken, sprechen oder aufstehen (kein Wechsel der Sitzposition)

Achte bei der Trittfrequenz auf einen konstanten Bereich zwischen 80-85 RPM

7 Schritte zur Leistungsdiagnostik@home

Schritt 1: Moxy laden & testen

Um den Moxy zu laden, schließt Du das Ladegerät über eine USB-Adapter an die Steckdose an und legst den Moxy einfach auf die Fläche des Induktion-Ladegerätes.



„Lade“-Zustand = „LED blinkt grün“.

Den Ladezustand des Moxy erkennst Du durch Drücken der Einschalttaste.

Kurzes Drücken = Jedes grüne Aufblinken steht für 20% Ladezustand.

Länger drücken = Blaue LED = Moxy aus | rote LED Moxy an - auch zu erkennen an der Innenseite!

Bitte Moxy bei Nichtgebrauch ausschalten!



Schritt 2: Wahoo starten - Sensoren koppeln

In unserem Paket ist ein ELEMNT BOLT von WAHOO enthalten. Auf diesem sind bereits die Stufenprotokolle gespeichert und er ist mit dem Moxy Sensor verbunden.

Gehe in das Menü (**drücken Taste links**) und scrolle über Taste rechts nach unten bis **„Sensor hinzufügen“** erscheint.

Kopple nun Deinen Herzfrequenzsensor und Deinen Smart-trainer bzw. Deinen Powermeter.

Detailinformationen zum Koppeln von Sensoren findest Du unter trainalyzed.com.

Schritt 3: Stufenprotokoll auswählen

- ELEMNT BOLT durch Drücken Taste links starten
- Drücken Taste links – hierdurch gelangst Du in das Hauptmenü
- Steuerung Menü über Tasten rechts
- Menü „geplante Trainingseinheiten“ auswählen
- Passende Stufenprotokoll auswählen



Die Benennung richtet sich nach der Startleistung, der Höhe der Leistungsstufe sowie der Stufendauer. Alle Protokolle haben eine Stufenlänge von jeweils 3 Minuten. Der Stufentest 60/30/3 beginnt also bei 60 Watt und steigert sich alle 3 Minuten um 30 Watt bis zu Ausbelastung.

Solltest Du keine Vorerfahrung haben, kannst Du, auf Basis einer Selbsteinschätzung Deiner **Leistungsfähigkeit**, folgende Abbruchleistungen als grobe Orientierung nutzen:



TRAINALYZED

- **sehr niedrig:** 1.5 Watt pro Kilogramm Körpergewicht
- **niedrig:** 2 Watt pro Kilogramm Körpergewicht
- **mittel:** 3.5 Watt pro Kilogramm Körpergewicht
- **hoch:** 4 Watt pro Kilogramm Körpergewicht
- **sehr hoch:** 5 Watt pro Kilogramm Körpergewicht



- Abbruchleistung 155-185 Watt = *Stufentest 50/15/3*
- Abbruchleistung 190-230 Watt = *Stufentest 50/20/3*
- Abbruchleistung 225-275 Watt = *Stufentest 50/25/3*
- Abbruchleistung 270-330 Watt = *Stufentest 60/30/3*
- Abbruchleistung 315-385 Watt = *Stufentest 70/35/3*



Schritt 4: Moxy anbringen

Bitte schaue Dir unser Tutorial zur Anbringung des Sensors auf TRAINALYZED.com an

Der Moxy wird mittig auf dem Muskel rectus femoris platziert.

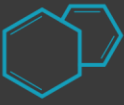


Wenn Du stehst, befindet sich der Muskel rectus femoris auf der äußeren Vorderseite deines Oberschenkels.

Die Oberkante Deines Beckenknochens kannst Du i-d-R- gut ertasten. Wandere mit der Hand zur vorderen oberen Kante des Beckenknochens. Wähle nun die Mitte zwischen dieser Stelle

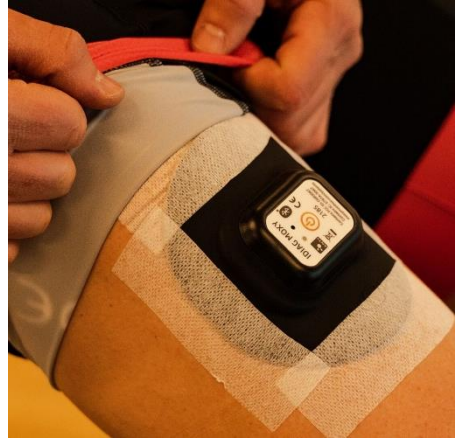
und Deinem Knie. Dort müsstest Du einen recht ausgeprägten Muskelstrang finden, auf dem Du den Moxy platzierst.

Weitere Hinweise zur Benutzung



- Achte darauf, dass die Haut unter dem Moxy sauber und möglichst frei von Haaren ist.

- Wenn Du die richtige Position gefunden hast, klebe ihn rundherum mit Tape oder dem mitgelieferten Klebepflaster fest. Dabei sollte die Gummiabdeckung eng aufliegen und keine Spalten oder Knicke entstehen. Der Moxy misst mit Hilfe von Lichtwellen und deren Reflexion. Um korrekte Messwerte zu erhalten, darf daher kein Licht von draußen unter die Abdeckung fallen.



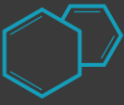
Schritt 5: Stufentest durchführen

Wenn alle Sensoren verbunden sind, starte bitte das Stufenprotokoll und fahre dies wenn möglich bis zur Ausbelastung.

Bitte während der Leistungsdiagnostik nicht trinken, sprechen oder aufstehen.

Nach Ende des Leistungstest, die Daten speichern auf dem ELEMENT Bolt speichern.

Taste PAUSE –STOPP – BEENDEN AUFZEICHNUNG – Bestätigen mit „Ja“



Schritt 6: Daten senden

Schalte den ELEMNT Bolt an und verbinde ihn mit Deinem Laptop(Kabel in der mitgelieferten Verpackung).

Der ELEMENT Bolt wird Dir entsprechend angezeigt.

Gehe zu PC\ELEMNT-BOLTUSB storage\exports und wähle die darin enthaltene Datei *.fit (Sollten mehrere Dateien vorhanden sein, wähle bitte diese mit dem Datum Deiner Leistungsdiagnostik aus) und sende stelle uns Deine Daten über folgendes Online-Formular bereit:

<https://zfrmz.eu/tVzHD8Zdp7bUGEWBhsu5>

Diesen Link findest Du auch in Deiner per E-Mail-zugeschickten Rechnung. Deine Daten werden über die Formularwebsite verschlüsselt an uns übermittelt.

Du erhältst innerhalb von 24 h Deine Leistungsdiagnostik bzw. eine Rückmeldung sollten die Daten fehlerhaft sein.

Schritt 7: LD@home Set zurücksenden

Sende bitte die gelieferten Artikel vollständig an uns zurück. Beachte, dass der Versand spätestens am letzten Tag der Mietzeit erfolgen sollte.

Ausführliche Informationen, sowie Videoanleitungen zur Leistungsdiagnostik@home findest Du unter TRAINALYZED.com.

