

## **Kurzanleitung Leistungsdiagnostik@home RUN**

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](http://www.trainalyzed.com).

### Lieferumfang des LD@home Sets

- Moxy (**nicht aufgeladen**) mit Lichtschutz und Ladegerät
- Tape zum Befestigen des Moxy
- Garmin Forerunner inkl. Herzfrequenzgurt und Ladekabel
- Rücksendeschein und Kurzanleitung

### Du benötigst

- Laufband oder Laufbahn
- ODER eine ebene, möglichst gerade Strecke

## 6 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: Garmin Forerunner starten - Stufenprotokoll auswählen.

In unserem Paket ist eine Garmin Forerunner Uhr enthalten. Bitte vor Gebrauch auf vollen Ladestand achten und gegebenenfalls laden. Auf diesem ist bereits das Stufenprotokoll gespeichert und sie ist mit dem Moxy Sensor gekoppelt.



# TRAINALYZED

1. Garmin Forerunner durch kurz Drücken Taste links oben anschalten

2. Taste rechts oben kurz drücken, hierdurch gelangst Du in die Aktivität ‚Laufen‘

3. Taste links Mitte lang drücken, hierdurch gelangst Du in das ‚Menü Laufen‘

4. Taste links unten kurz drücken, um ‚Training‘ auszuwählen

5. rechts oben kurz drücken, um ‚meine Trainings‘ auszuwählen

6. rechts oben kurz drücken, um ‚RUN Moxy Test‘ auszuwählen

7. rechts oben kurz drücken, um ‚Training starten‘ auszuwählen

8. rechts oben kurz drücken, um den Test zu starten

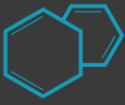
9. nach dem Test Lauf, rechts oben kurz drücken, um den Test zu beenden

10. kurz links unten drücken, um ‚speichern‘ auszuwählen

11. rechts oben kurz drücken, um den Test zu speichern

Das Protokoll hat mehrere Stufen. Jede Stufe besteht aus einer 3 Minuten Belastung.

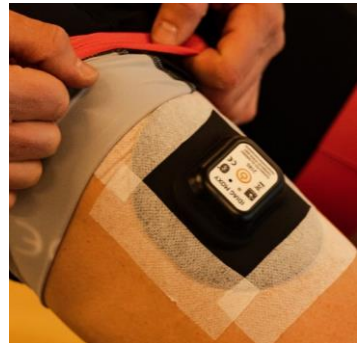


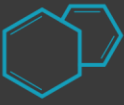


### **Schritt 3: Moxy anbringen**

**Der Moxy wird mittig auf dem Muskel vastus lateralis platziert.**

Wenn Du stehst, befindet sich der m. vastus lateralis auf der äußeren Vorderseite deines Oberschenkels.



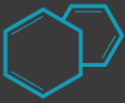


## Weitere Hinweise zur Benutzung

- 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 Reflektion. Um korrekte Messwerte zu erhalten, darf daher kein Licht von draußen unter die Abdeckung fallen.

## Schritt 4: Stufentest durchführen

Wenn alle Sensoren verbunden sind, starte bitte das Stufenprotokoll und laufe dies wenn möglich bis zur Ausbelastung. Dabei wirst Du nicht alle Stufen bis zum Ende schaffen. Das ist normal.



## Hinweise zur Durchführung:

- Vor dem Test mit der Handhabung vertraut machen.
- Ausgeruht in den Test starten. Vor dem Test nicht warmlaufen.
- Bitte während der Leistungsdiagnostik nicht trinken oder sprechen.
- wenn Du kein Laufband nutzt, Strecke mit guter Satellitenabdeckung bevorzugen (keine dichten Bäume, Unterführungen etc.)
- Während der Belastung von Anfang bis Ende die vorgegebene Geschwindigkeit der jeweiligen Stufe **so konstant wie möglich** laufen. Eine variable Geschwindigkeit macht das Messergebnis schwerer interpretierbar.
- Zwischen den Stufen ist keine Pause. Von Stufe zu Stufe steigt die Geschwindigkeit um 0,5 km/h an. Erhöhe Deine Geschwindigkeit entsprechend.
- Du wirst nicht alle Stufen bis zum Ende des Protokoll schaffen. Das ist normal und beabsichtigt. Mache so viele Stufen wie möglich bis zur Ausbelastung.

Nach Ende des Leistungstest, die Daten auf dem Garmin Forerunner speichern.



## **Schritt 5: Daten senden**

Schließe den Garmin Forerunner an Dein Laptop an (Kabel in der mitgelieferten Verpackung)

Der Garmin Forerunner wird Dir entsprechend angezeigt.

Gehe zu PC/Garmin/Garmin/ACTIVITY 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 in Kürze Deine Leistungsdiagnostik bzw. eine Rückmeldung sollten die Daten fehlerhaft sein.

## **Schritt 6: 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](https://TRAINALYZED.com).

