

Kurzanleitung Leistungsdiagnostik@home RUN

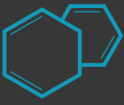
Danke, dass Du Dich für die TRAINALYZED Leistungsdiagnostik@home entschieden hast. Durch die verwendete Nah-Infrarot-Technologie und der Echtzeitmessung der relativen Sauerstoffsättigung in Deinem Muskel sind wir in der Lage, Dir genaue Daten über Deinen Trainingszustand zu liefern und hieraus für Dich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

Lieferumfang des LD@home Sets

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

Du benötigst

- Laufband oder Laufbahn
- ODER eine ebene, möglichst gerade Strecke (siehe wichtige Hinweise am Ende)



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“.

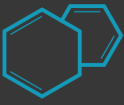
Den Ladezustand des Moxy erkennst Du durch Drücken der Einschalttaste.

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!





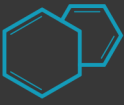
Schritt 2: Garmin Forerunner starten - Stufenprotokoll auswählen.

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.

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. links unten kurz drücken
Training auswählen
5. rechts oben kurz drücken
Meine Trainings auswählen
6. rechts oben kurz drücken RUN Moxy Test auswählen
7. rechts oben kurz drücken Training starten auswählen
8. rechts oben kurz drücken startet den Test
9. nach dem Test Lauf rechts oben kurz drücken beendet den Test
10. kurz links unten drücken speichern auswählen
11. rechts oben kurz drücken speichert den Test



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

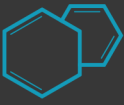


Schritt 3: Moxy anbringen



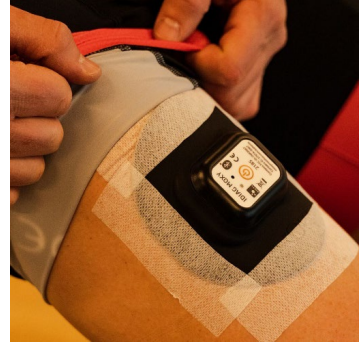
Der Moxy wird mittig auf dem Muskel vastus lateralis platziert.

Wenn Du stehst, befindet sich der Muskel 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.

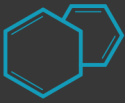


Schritt 4: Stufentest durchführen

Wenn alle Sensoren verbunden sind, starte bitte das Stufenprotokoll und laufe dieses wenn möglich bis zur Ausbelastung. Dabei wirst Du nicht alle Stufen bis zum Ende schaffen. Das ist normal. **Nach Ende des Leistungstest, die Daten auf dem Garmin Forerunner speichern.**

Wichtige 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.



TRAINALYZED

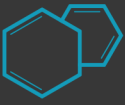
wenn Du kein Laufband nutzt, Strecke mit guter Satellitenabdeckung bevorzugen. Teste am besten auf der Strecke, auf der Du die LD später laufen willst.

Die Strecke sollte

- eben sein
- möglichst gerade (keine Wendepunkt-Strecken)
- keine Unterführungen, Tunnel etc.
- kein dichtes Blätterdach (z.B. im Wald)

Das kann zu schlechtem GPS Signal der Uhr führen und verfälscht das Ergebnis.

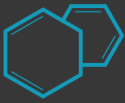
- Während der Belastung von Anfang bis Ende die vorgegebene Geschwindigkeit der jeweiligen Stufe **so konstant wie möglich** laufen. Eine variable Geschwindigkeit macht das Messergebnis schwerer interpretierbar.
- Die ersten Stufen werden Dir sehr langsam vorkommen! Auch das ist beabsichtigt. Probiere am besten 1-2 Tage vor dem Test die unteren 3 Stufen aus (nicht mehr, Du willst ausgeruht in den echten Test gehen!), um ein Gefühl für das richtige und konstante Tempo zu bekommen.
- Zwischen den Stufen (jede Stufe ist 3 Minuten lang) ist keine Pause. Von Stufe zu Stufe steigt die Geschwindigkeit um 0,5 km/h bzw. 1 km/h an. Erhöhe Deine Geschwindigkeit entsprechend.
- Welches Protokoll Du läufst, solltest Du von Deiner 10Km-Bestzeit, Deinen Laufkilometern und Trainingszielen abhängig machen. Große Sprünge in der Pace (1 km/h-Stufen) sind am Ende sehr hart und führen vermutlich dazu, dass Du weniger Stufen laufen kannst. Das 1km/h-Stufenprotokoll kann aber für sehr schnelle (mind. 4:30/km bei 10km) und gut trainierte Kurzstreckenläufer trotzdem von Vorteil sein,



da am Ende höhere Geschwindigkeiten erreicht werden können.

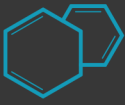
Für alle anderen empfehlen wir die 0,5 km/h Stufen. Hier werden Dir die ersten Stufen sehr langsam vorkommen, Du wirst aber auch mehr Stufen schaffen.

- Du wirst, egal mit welchem Protokoll Du läufst, nicht alle Stufen bis zum Ende des Protokolls schaffen. Das ist normal und beabsichtigt. Mache so viele Stufen wie möglich bis zur Ausbelastung.
- auf einem Laufband sind die Fehlerquellen am geringsten (Stufen müssen vorher programmiert werden oder Du lässt von einer zweiten Person das Laufband entsprechend bedienen)



TRAINALYZED

Minute	km/h	pace
0-3	8	07:30
3-6	9	06:40
6-9	10	06:00
9-12	11	05:27
12-15	12	05:00
15-18	13	04:37
18-21	14	04:17
21-24	15	04:00
24-27	16	03:45
27-31	17	03:32
31-Abbruch	17,5	03:26



Schritt 5: Daten senden

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

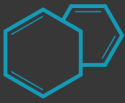
Der Garmin Forerunner wird Dir entsprechend angezeigt.

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 sie 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://www.trainalyzed.com).

