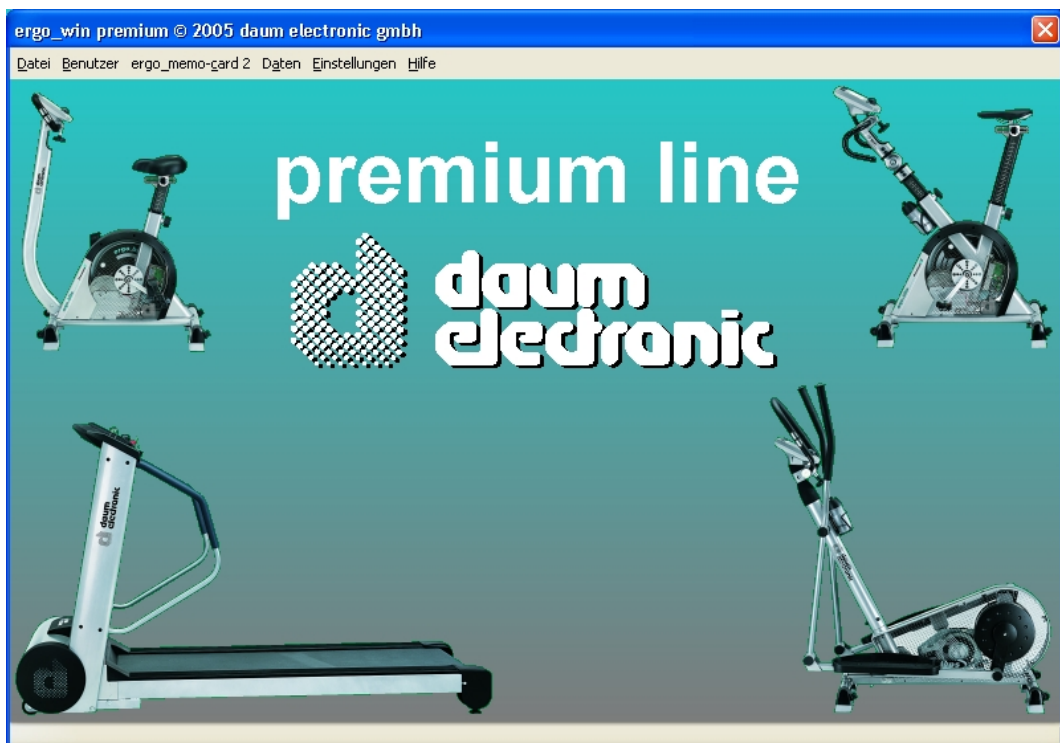


ergo_win premium

Ideale Ergänzung für Geräte der Premium-Geräteserie

Bedienungsanleitung ergo_win premium





© Copyright 2005

daum electronic gmbh

Flugplatzstr. 100

D-90768 Fürth

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, behalten wir uns vor. Kein Teil dieser Beschreibung darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Firma **daum electronic gmbh** reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Weitergabe an Dritte ohne die ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Firma **daum electronic gmbh** ist untersagt.

Änderungen behalten wir uns vor. Die Firma **daum electronic gmbh** übernimmt für eventuelle Fehler und deren Konsequenzen keine Haftung.

Garantiebedingungen

Wenden Sie sich bitte bei Mängeln an diesem Gerät an den Händler. Die daum electronic gmbh übernimmt gegenüber Ihrem Händler Gewährleistung nach folgender Maßgabe:

1. Wir gewährleisten, dass unsere Produkte frei von Fabrikations- und/oder Materialmängeln sind.
2. Alle hierauf beruhenden Mängel werden von uns beseitigt, wobei hiervon abweichende Ansprüche des Kunden durch die von uns erbrachten Nachbesserungsleistungen ausgeschlossen werden. Nach unserer Wahl sind wir berechtigt, gegen Rückgabe des beanstandeten Liefergegenstandes gleichwertigen und gleichartigen Ersatz zu liefern oder den Liefergegenstand gegen Rückzahlung der von dem Besteller geleisteten Zahlungen (abzüglich Nebenkosten) zurückzunehmen.
3. Unsere Gewährleistung umfasst zwei Jahre Material- und Arbeitszeitgarantie bei privater Produktnutzung und drei Monate Material- und Arbeitszeitgarantie bei gewerblicher Nutzung, jeweils beginnend mit dem Werksausgang.

Diese Garantieleistungen werden von uns unter der Voraussetzung erbracht, dass der Kunde alle Fracht- und Förderungskosten auch für Ersatzteilsendungen übernimmt und gegebenenfalls unsererseits zu stellende Verpackungsmaterialien in Rechnung gestellt werden.

Die Annahme von uns zurückgesandten Geräten erfolgt nur in der Original-Verpackung oder in einer anderen geeigneten stoß- und transportsicheren Verpackung.

Garantievorausersatz übernehmen wir nur gegen Berechnung und gegen Nachnahme. Die Rücküberweisung des zu vergütenden Betrages erfolgt umgehend nach Eingang des Altteils.

4. Alle weiteren Gewährleistungsansprüche, insbesondere auch Ersatzansprüche für unmittelbare oder mittelbare Schäden, auch für Drittschäden oder Schäden, die an anderen Gegenständen entstanden sind, sowie für Ausfallschäden und Arbeitszeitkosten werden im gesetzlichen zulässigen Umfang ausgeschlossen. Schlägt die Nachbesserung nach angemessener Frist fehl, kann der Kunde nach seiner Wahl Herabsetzung des Preises oder Rückgängigmachung (Wandelung) des Vertrages verlangen.
5. Eine Haftung für die durch bestimmungsgemäßen Einsatz regelmäßig eintretende Abnutzung ist ausgeschlossen. Die Gewährleistung erlischt, wenn unsere Einbau- und Betriebsvorschriften nicht eingehalten, die von uns vorgeschriebenen und gelieferten Chemikalien nicht verwendet oder an dem Produkt ohne unser Einverständnis Änderungen vorgenommen werden.
6. Der Kunde ist verpflichtet, unsere Lieferungen jeweils umgehend zu prüfen; Mängelrügen sind jeweils umgehend schriftlich mitzuteilen.
7. Wir übernehmen keine Garantie, dass der Liefergegenstand für den Bestimmungszweck unseres Kunden geeignet ist. Abweichende Vereinbarungen bedürfen der ausdrücklichen schriftlichen Bestätigung.
8. Soweit wir technische Beratungsleistungen erbringen, erfolgt dies nach bestem Können und Wissen aufgrund unserer eigenen Erfahren und der von uns durchgeführten Versuche. Wir übernehmen keine Haftung für unsere diesbezüglichen Leistungen, soweit uns nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt werden kann.

Sollten Sie sich selbst nähere Informationen über Ihr Produkt beschaffen wollen, so können Sie unsere Service- und Reparaturhinweise im Internet (www.daum-electronic.de) nachlesen. Sie können aber auch unsere Zentrale bei Fa. daum electronic gmbh (+49 / (0) 911 / 97536 – 0) anrufen.

daum electronic gmbh, Fürth

Inhaltsverzeichnis

0.	Vorbemerkungen	6
0.1.	Zweck des Dokuments	6
0.2.	Begriffe und Abkürzungen.....	6
0.3.	Verwendete Symbole.....	6
0.4.	Aufbau des Dokuments.....	7
1.	Überblick.....	8
2.	Anforderungen	9
2.1.	PC-Anforderungen.....	9
2.2.	EMC2-Anforderungen.....	9
3.	Lieferumfang	10
3.1.	Händlerversion.....	10
3.2.	Download-Version	10
4.	Installation der Software EWP	11
4.1.	Händlerversion von EWP	11
4.2.	Download-Version von EWP.....	11
4.3.	Installation Schritt für Schritt	11
4.3.1.	Auswahl der Installationssprache.....	11
4.3.2.	Startbildschirm der Installation	11
4.3.3.	Auswahl des Zielverzeichnisses	13
4.3.4.	Bestätigen der Installation	14
4.3.5.	Installationsfortschritt	14
4.3.6.	Abschluss der Installation	15
4.4.	Deinstallation von EWP	15
5.	Erster Start von EWP	16
5.1.	Start des Programms.....	16
5.2.	Eingabe der Registrierungsdaten	16
5.3.	Auswahl des Benutzers.....	17
5.4.	Menüpunkte.....	17
6.	EWP im Detail.....	18
6.1.	Menüpunkt „Datei“	18
6.1.1.	Beenden.....	18
6.2.	Menüpunkt „Benutzer“	18
6.2.1.	Benutzer wählen.....	18
6.2.2.	Benutzer bearbeiten.....	18
6.3.	Menüpunkt „ergo_memo-card 2“	19
6.3.1.	Laufwerk wählen... ..	19
6.3.2.	Persönliche Daten.....	20
6.3.3.	Programm-Manager... ..	22
Version:	1.0	4
ID:	EWP-BA-001	
Status:	freigegeben	

6.3.4.	Trainingsdaten-Manager.....	24
6.3.5.	Backup-Manager... ..	25
6.4.	Menüpunkt „Daten“	27
6.4.1.	Trainingsprogramme	27
6.4.2.	Trainingsergebnisse.....	32
6.5.	Menüpunkt „Einstellungen“	35
6.5.1.	Menüpunkt „Einstellungen...“	35
6.6.	Menüpunkt „Hilfe“	35
6.6.1.	Inhalt.....	35
6.6.2.	Registrierungsdaten	35
6.6.3.	Info.....	36

0. Vorbemerkungen

0.1. Zweck des Dokuments



Dieses Dokument beschreibt die Bedienung von *ergo_win premium*.

0.2. Begriffe und Abkürzungen

Dieses Kapitel führt alle Begriffe und Abkürzungen auf, die im Dokument verwendet werden:

Abkürzung	Beschreibung
EMC2	ergo_memo-card 2 der Firma daum electronic gmbh
EWP	ergo_win premium

0.3. Verwendete Symbole

Symbol	Beschreibung
	Dieses Symbol signalisiert einen Warnhinweis. Bitte lesen Sie diesen genau durch!
	Dieses Symbol signalisiert einen Hinweis. Bitte lesen Sie diesen genau durch!

0.4. Aufbau des Dokuments

Kapitel 1 gibt einen Überblick über die Fähigkeiten von EWP.

Kapitel 2 beschreibt die Anforderungen an den PC und die EMC2.

Kapitel 3 beschreibt den Lieferumfang.

Kapitel 4 beschreibt die Installation von EWP.

Kapitel 5 gibt einen kurzen Überblick über EWP und seine Bedienung.

Kapitel 6 beschreibt die Bedienung von EWP im Detail.

1. Überblick

Die vorliegende Version von EWP bietet Ihnen folgende Funktionen:

- 1) Einfaches Eingeben bzw. Ändern Ihrer persönlichen Kartendaten.
- 2) Sicherung Ihrer persönlichen EMC2 und Wiederherstellen der EMC2.
- 3) Erstellen, Verwalten und Übertragen von eigenen Programmen zwischen PC und EMC2.
- 4) Übertragen, Verwalten, Auswerten und Drucken von Trainingsergebnissen.
- 5) Verwalten von mehreren Benutzern.

2. Anforderungen

2.1. PC-Anforderungen

Damit EWP verwendet werden kann, muss der PC folgende Anforderungen erfüllen:

- handelsüblicher PC
Empfohlen: \geq Pentium III 1GHz, 256 MB
- \geq 200 MB freier Speicherplatz auf der Festplatte
- handelsüblicher Kartenleser für SD-Karten für EMC2.
Idealerweise mit USB2 oder Firewire für schnelle Datenübertragung.
- CD-ROM bzw. DVD-Laufwerk
- Betriebssysteme: Windows 98, ME, 2000, XP
- Bildschirmauflösung: 800x600 24 Bit Farbtiefe oder besser

2.2. EMC2-Anforderungen



Hinweis: Achten Sie auf genügend freien Speicherplatz auf Ihrer EMC2.
Empfohlen: \geq 5 MB freier Speicherplatz!

3. Lieferumfang

EWP kann über den Händler oder direkt über das Internet (Download) gekauft werden. Je nachdem, wie Sie EWP gekauft haben, weicht der Lieferumfang ab.

3.1. Händlerversion

Der Lieferumfang von EWP besteht aus folgenden Teilen:

- Handbuch
- CD-ROM
- Registrierungsformular mit individueller Seriennummer

3.2. Download-Version

Der Lieferumfang von EWP besteht aus folgenden Teilen:

- Webseite und/oder Email mit Link für Download
- Webseite und/oder Link mit Registrierungsdaten
- optional: Lieferung einer CD mit der Software

4. Installation der Software EWP

4.1. Händlerversion von EWP

Bitte legen Sie die beigelegte CD mit EWP in Ihr CD-ROM-Laufwerk ein. Die Installation der Anwendung wird automatisch gestartet. Falls die Installation nicht automatisch startet, befolgen Sie bitte nachfolgende Schritte:

- 1) Öffnen Sie den Windows Explorer.
- 2) Wechseln Sie zum CD-ROM-Laufwerk.
- 3) Starten Sie die Setup-Anwendung (EWP_xxx.EXE) im Verzeichnis SETUP.

4.2. Download-Version von EWP

Wenn Sie EWP als Download-Version erworben haben, dann befolgen Sie bitte nachfolgende Schritte:

- 1) Öffnen Sie den Windows Explorer.
- 2) Wechseln Sie in das Verzeichnis, in welches Sie die Setup-Anwendung gespeichert haben.
- 3) Starten Sie die Setup-Anwendung (EWP_xxx.EXE).

4.3. Installation Schritt für Schritt

4.3.1. Auswahl der Installationssprache

Es erscheint ein Dialogfenster zur Auswahl der Sprache, in der Sie durch die Installation geführt werden.



Bitte wählen Sie die gewünschte Sprache und betätigen Sie die Schaltfläche „OK“.

4.3.2. Startbildschirm der Installation

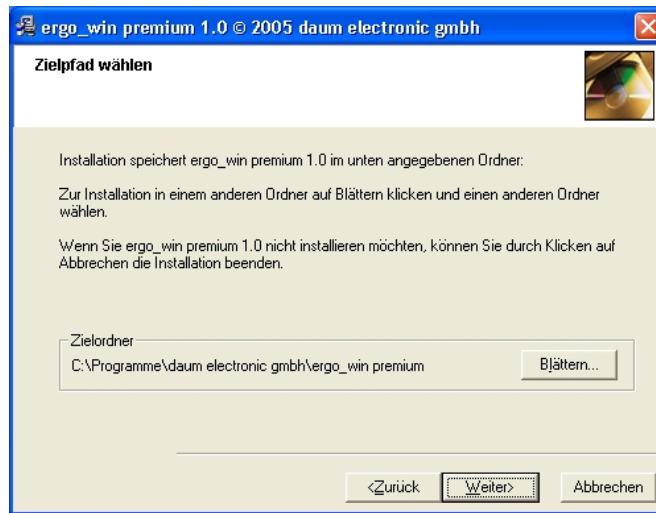
Nach der Wahl der Sprache werden Sie vom Startbildschirm der Anwendung begrüßt.



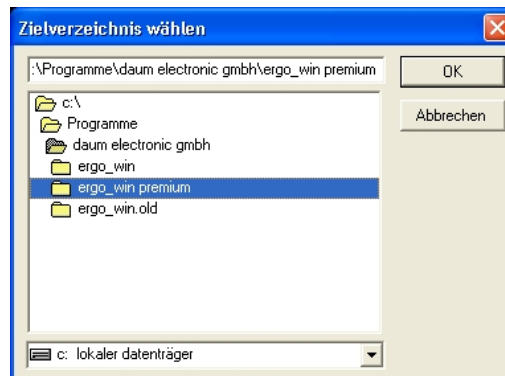
Nach dem Durchlesen betätigen Sie bitte die Schaltfläche „Weiter>“.

4.3.3. Auswahl des Zielverzeichnisses

In diesem Dialogfenster können Sie das gewünschte Zielverzeichnis im Windows Explorer Ihres PCs festlegen.



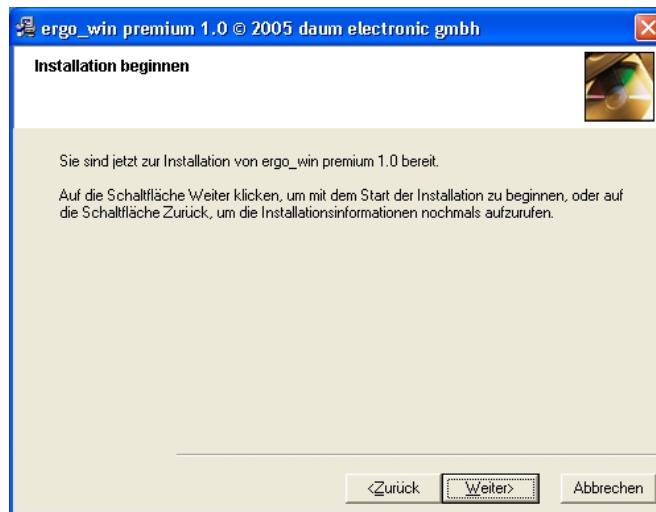
Falls Sie das vorgeschlagene Installationsverzeichnis ändern möchten, betätigen Sie bitte die Schaltfläche „Blättern...“.



Wählen Sie das von Ihnen gewünschte Installationsverzeichnis in Ihrem Windows Explorer aus und betätigen Sie die Schaltfläche „OK“. Das von Ihnen gewählte Installationsverzeichnis wird als Zielordner angezeigt.

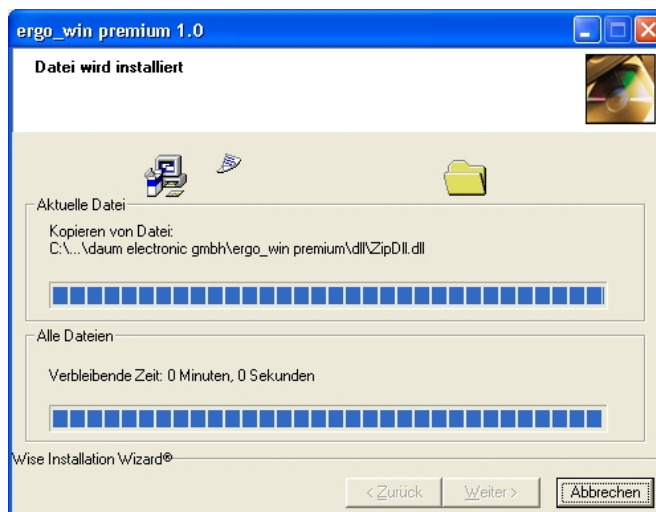
Zum Fortsetzen der Installation betätigen Sie die Schaltfläche „Weiter>“.

4.3.4. Bestätigen der Installation



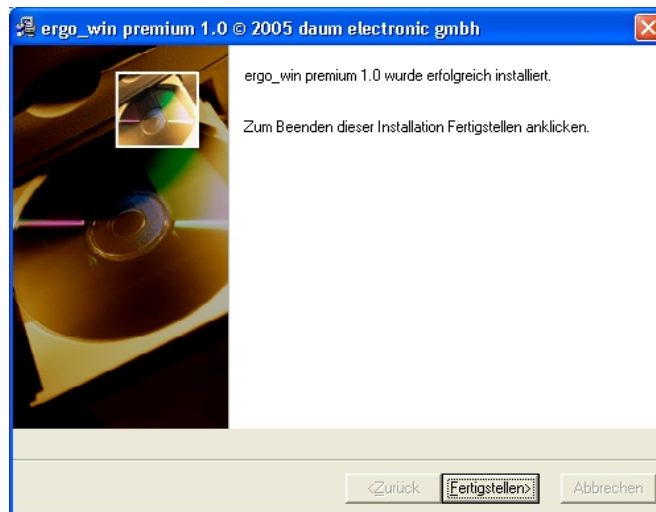
Bitte lesen Sie den angegebenen Text durch und betätigen die Schaltfläche „Weiter>“, wenn Sie die Installation beginnen möchten.

4.3.5. Installationsfortschritt



Dieses Dialogfenster informiert Sie über den Installationsfortschritt, d.h. welche Dateien installiert werden und wo diese installiert werden.

4.3.6. Abschluss der Installation



Die Installation ist abgeschlossen. Zum Schließen des Dialogfensters betätigen Sie bitte die Schaltfläche „Fertigstellen“.

4.4. Deinstallation von EWP

Um EWP von Ihrem PC zu entfernen, gehen Sie wie folgt vor:

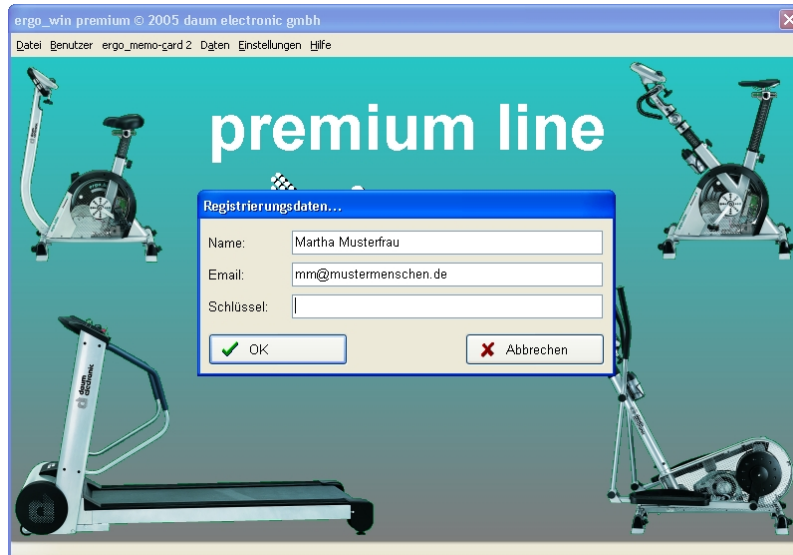
- 1) Öffnen Sie die Systemsteuerung (Öffnen des Start-Menüs, Auswahl des Menüpunkts „Einstellungen“ und dann Auswahl „Systemsteuerung“)
- 2) Öffnen Sie die Software-Konfiguration durch Auswahl und Start der Schaltfläche „Software“.
- 3) Wählen Sie in der Liste EWP aus.
- 4) Betätigen Sie die Schaltfläche „Ändern/Entfernen“.

Wählen Sie „Automatisch“ für eine einfache Deinstallation und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

5. Erster Start von EWP

5.1. Start des Programms

Starten Sie das Programm EWP durch Doppelklick auf das entsprechende Symbol auf dem Desktop.



5.2. Eingabe der Registrierungsdaten

Damit EWP gestartet werden kann, müssen einmalig die Registrierungsdaten eingegeben werden. Die Registrierungsdaten finden Sie auf Ihrer Rechnung oder der entsprechenden Email.

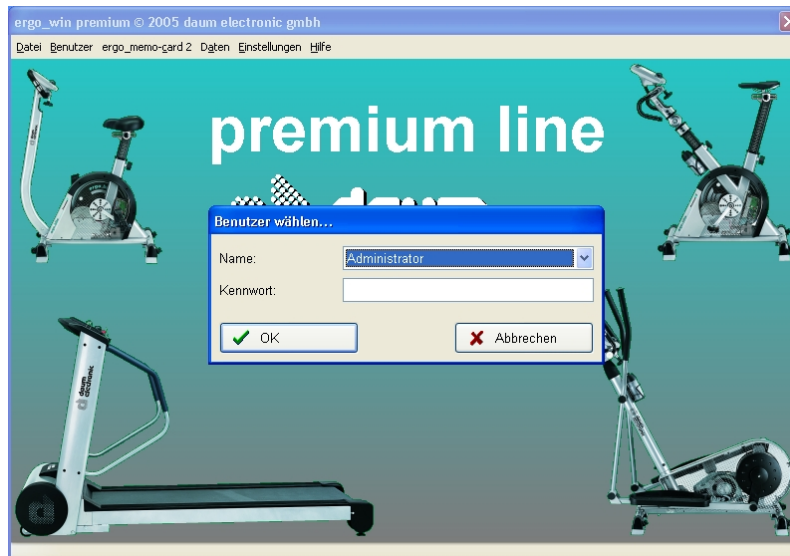
Element	Bedeutung
Name	Name wie in Rechnung oder Email geschrieben.
Email	Email wie in Rechnung oder Email geschrieben.
Schlüssel	Schlüssel wie in Rechnung oder Email geschrieben.

Bestätigen Sie die Eingabe Ihrer Registrierungsdaten mit OK. Falls Ihnen bei der Eingabe ein Fehler unterlaufen ist, z.B. Sie sich bei der Email-Adresse vertippt haben, so werden Sie darauf hingewiesen und können Ihre Eingaben korrigieren.



5.3. Auswahl des Benutzers

Nachdem Sie Ihre Registrierungsdaten eingegeben haben, werden Sie aufgefordert, den gewünschten Benutzer auszuwählen. Direkt nach der Installation ist nur der Benutzer Administrator vorhanden.



Wählen Sie den gewünschten Benutzer aus, geben das Passwort (sofern vergeben) ein und bestätigen Sie die Schaltfläche „OK“.



Hinweis: Nach der Installation ist für den Administrator **kein** Passwort vergeben, d.h. das Feld Kennwort **muss** leer bleiben.



Hinweis: Das Kennwort für den Administrator kann, wie in **Kapitel 6.2.2** beschrieben, geändert werden.



Hinweis: Es wird empfohlen, dass Sie einen neuen, eigenen Benutzer anlegen wie in **Kapitel 6.2.2.1** beschrieben.

5.4. Menüpunkte

EWP wird über das Menü am oberen Rand bedient. Die einzelnen Menüpunkte stellen dabei folgende Funktionen bereit:

Menüpunkt	Funktionen
Datei	Beenden von EWP.
Benutzer	Über diesen Menüpunkt können Sie alle Benutzeraktionen durchführen, wie die Auswahl des aktiven Benutzers oder Löschen von Benutzern.
ergo_memo-card 2	Ändern von persönlichen Einstellungen und Daten auf der EMC2, wie Übertragung von Programmen oder Löschen von Trainingsdaten. Weiterhin können Backups erstellt sowie wieder hergestellt werden.
Daten	Zugriff auf die im PC gespeicherten Trainingsprogramme sowie Trainingsdaten.
Einstellungen	Festlegen von Grundeinstellungen von EWP.
Hilfe	Aufruf der Onlinehilfe sowie der Informationen über EWP.

6. EWP im Detail

In den nachfolgenden Kapiteln werden die Menüs und Dialogfenster des Programms EWP im Detail erläutert.

6.1. Menüpunkt „Datei“

6.1.1. Beenden

Über den Menüpunkt „Datei/Beenden“ wird das Programm EWP beendet.

6.2. Menüpunkt „Benutzer“

6.2.1. Benutzer wählen...

Wählen Sie einen vorhandenen Benutzer aus der aufklappbaren Liste aus, geben gegebenenfalls das Kennwort ein und bestätigen Sie Ihre Auswahl/Eingabe mit OK.

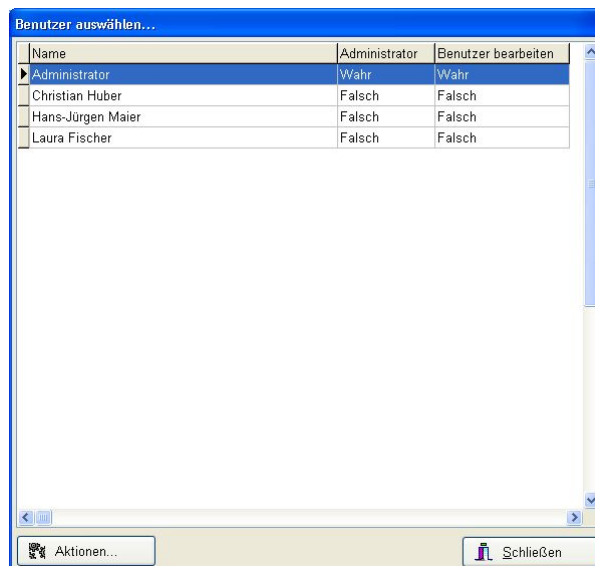


6.2.2. Benutzer bearbeiten...

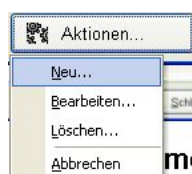


Hinweis: Sie können diesen Menüpunkt nur aufrufen, wenn Sie ausreichende Benutzerrechte haben. Dies wird in den folgenden Absätzen erläutert.

Über „Benutzer bearbeiten...“ können Sie neue Benutzer anlegen, bestehende Benutzereinträge ändern sowie Benutzereinträge löschen. Nach dem Aufruf erscheint folgender Dialog:



Alle Aktionen im Dialog erfolgen über den Schalter „Aktionen...“. Nach Betätigen des Schalters erscheint ein Menü mit den möglichen Aktionen.



Menüpunkt	Bedeutung
Neu...	Ruft einen Dialog zum Erstellen eines neuen Benutzers auf. Siehe Kapitel 6.2.2.1 .
Bearbeiten...	Ruft einen Dialog zum Bearbeiten eines Benutzers auf. Siehe Kapitel 6.2.2.1 .
Löschen...	Löscht nach einer Sicherheitsabfrage den aktuell gewählten Benutzer aus der Benutzerliste.
Abbrechen	Schließt das Menü.

6.2.2.1. Neuer Benutzer bzw. Benutzereinstellungen ändern

Wenn die Aktion „Neu...“ bzw. „Bearbeiten...“ gewählt wurde, wird der folgende Bearbeiten-Dialog angezeigt:



Element	Bedeutung
Name:	Geben Sie den gewünschten Benutzernamen ein. Existiert der Benutzername schon, so werden Sie beim Betätigen von OK darauf hingewiesen.
Administrator:	Legen Sie fest, ob der Benutzer die Trainingsdaten von anderen Benutzern einsehen darf. Mit JA ist dies möglich, mit NEIN jedoch nur die eigenen Trainingsdaten.
Benutzer bearbeiten:	Legen sie fest, ob der Benutzer die Benutzer bearbeiten darf. Mit JA ist dies möglich, mit NEIN darf er keine Benutzereinstellung ändern.
Kennwort:	Legen Sie das Kennwort für diesen Benutzer fest.
Kennwort:	Bestätigen Sie das Kennwort für diesen Benutzer durch eine erneute Eingabe. Hierdurch werden Eingabefehler vermieden!

Nachdem Sie Ihre gewünschten Eingaben gemacht haben, können Sie die Eingaben mit „OK“ übernehmen bzw. mit „Abbrechen“ die Änderungen verwerfen.

6.3. Menüpunkt „ergo_memo-card 2“

6.3.1. Laufwerk wählen...

Legen Sie das Standard-Laufwerk für die EMC2 fest.



Bitte wählen Sie den gleichen Laufwerksbuchstaben, der auch im Windows Explorer angezeigt wird und bestätigen die Auswahl mit OK.

6.3.2. Persönliche Daten...

Über den Menüpunkt „Persönliche Daten...“ können

- die allgemeinen Personendaten,
- die trainingsrelevanten Personendaten und
- die Kartenoptionen eingegeben werden.

Das Dialogfenster stellt die verschiedenen Einstellmöglichkeiten thematisch gegliedert auf einzelnen Themengruppen und Karteikarten zur Verfügung. Zur Auswahl eines Themas wählen Sie den gewünschten Schalter am oberen Rand. Zur Auswahl einer Karteikarte klicken Sie bitte auf den gewünschten Karteikartenreiter.

Über der Schaltfläche „OK“ können Sie die Änderungen übernehmen bzw. mit „Abbrechen“ verwerfen.

6.3.2.1. Themengruppe „Allgemeine Daten“

Element	Bedeutung
<p>Anschrift</p>	<p>Geben Sie hier Ihre persönlichen Daten wie Name oder Wohnort ein.</p> <p> Hinweis: Es müssen keine Daten eingegeben werden!</p> <p> Hinweis: Der eingegebene Name wird am Gerät angezeigt!</p>
<p>Hausarzt</p>	<p>Eingabemöglichkeit von Hausarzt Daten.</p> <p> Hinweis: Es müssen keine Daten eingegeben werden!</p>

Krankenkasse

Eingabemöglichkeit von Krankenkassendaten.



Hinweis: Es müssen keine Daten eingegeben werden!

Körperdaten

Geben Sie Ihre persönlichen Körperdaten ein.



Hinweis: Für optimale Trainingssteuerung sowie eine korrekte Anzeige der verbrauchten realistischen Energie ist die Eingabe der Daten nötig!

Geräteeinstellungen

Wählen Sie die gewünschte Anzeigesprache sowie die gewünschte Energieanzeige am Gerät.



Hinweis: Realistische Energie bedeutet die Einbeziehung des Wirkungsgrades des Körpers in die verbrauchte Energie. Der Wirkungsgrad des Körpers ist unter anderem vom Alter, dem Geschlecht usw. abhängig, und daher ist die Eingabe von Körperdaten zwingend nötig!

6.3.2.2. Themengruppe „Daten für ergo_bike/ ergo_lyps“

Wählen Sie Ihre Einstellungen, die für das entsprechende Gerät gelten sollen.

Element

Bedeutung

Geräteeinstellungen

Wählen Sie den maximalen Watt-Leistungsanstieg/Sekunde aus. Sie können wählen zwischen Aus und 5-100W/s in 5W Schritten.



Information: Durch Einschalten der Funktion wird die maximale Reaktionsgeschwindigkeit der Wirbelstrombremse im Gerät reduziert. Wurde z.B. ein Wert von 5W/s eingestellt und in einem Trainingsprogramm erfolgt ein Sprung von 50W auf 100W, so benötigt das Gerät jetzt 10s, bis es 100W erreicht hat.

Coaching

Wählen Sie die gewünschten Coaching-Grundeinstellungen.



Hinweis: Die Leistungseinstufung beeinflusst die Länge und Intensität der Coaching-Programme.

Grenzwerte

Geben Sie Ihre gewünschten Grenzwerte ein.

Distanz: Unterbricht das Training bei Überschreitung.

Nm: Reduziert die Belastung bei Überschreitung.

kJoule: Unterbricht das Training bei Überschreitung.

Watt : Maximal erreichbare Belastung.

Sperrzeit: Pausenzeit nach dem Ende eines Trainings.

Puls: Reduziert die Belastung bei Überschreitung.



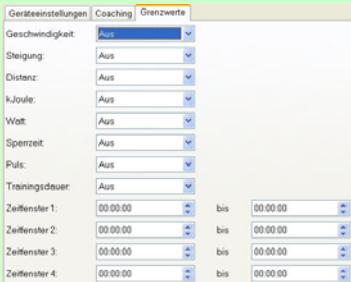
Trainingsdauer: Unterbricht das Training bei Überschreitung.

RPM: Anzeige der Überschreitung.

Zeitfenster 1-4: Innerhalb der Zeiten ist das Training erlaubt.

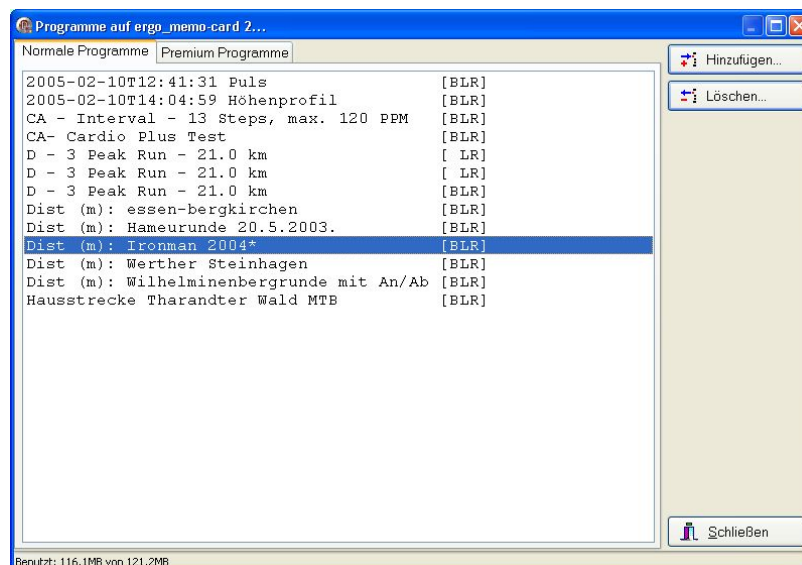
6.3.2.3. Themengruppe „Daten für ergo_run“

Wählen Sie Ihre Einstellungen die für das entsprechende Gerät gelten sollen.

Element	Bedeutung
<p>Geräteeinstellungen</p> 	<p>Wählen Sie die maximale Beschleunigung des Laufbandes aus. Sie können wählen zwischen Aus und 0.01-0.50m/s² in 0.01m/s² Schritten.</p> <p> Information: Durch Einschalten der Funktion wird die Beschleunigung im Laufband geändert. Wurde z.B. ein Wert von 0.05m/s² eingestellt und in einem Trainingsprogramm erfolgt ein Sprung von 3.6km/h auf 7.2km/h, so benötigt das Gerät jetzt 20s, bis es 7.2km/h erreicht hat.</p>
<p>Grenzwerte</p> 	<p>Geben Sie Ihre gewünschten Grenzwerte ein.</p> <p>Geschwindigkeit: Maximal erreichbare Geschwindigkeit.</p> <p>Steigung: Maximal erreichbare Steigung.</p> <p>Distanz: Unterbricht das Training bei Überschreitung.</p> <p>kJoule: Unterbricht das Training bei Überschreitung.</p> <p>Watt : Maximal erreichbare Belastung.</p> <p>Sperrzeit: Pausenzeit nach dem Ende eines Trainings.</p> <p>Puls: Reduziert die Belastung bei Überschreitung.</p> <p>Trainingsdauer: Unterbricht das Training bei Überschreitung.</p> <p>Zeitenfenster 1-4: Innerhalb der Zeiten ist das Training erlaubt.</p>

6.3.3. Programm-Manager...

Der Programm-Manager zeigt die auf der EMC2 vorhandenen normalen Programme sowie Premium Programme in verschiedenen Karteikartenreitern an und ermöglicht es, neue Programme hinzu zufügen bzw. vorhandene zu löschen.



Betätigen Sie zum Schließen des Programm-Managers den Schalter „Schließen“.



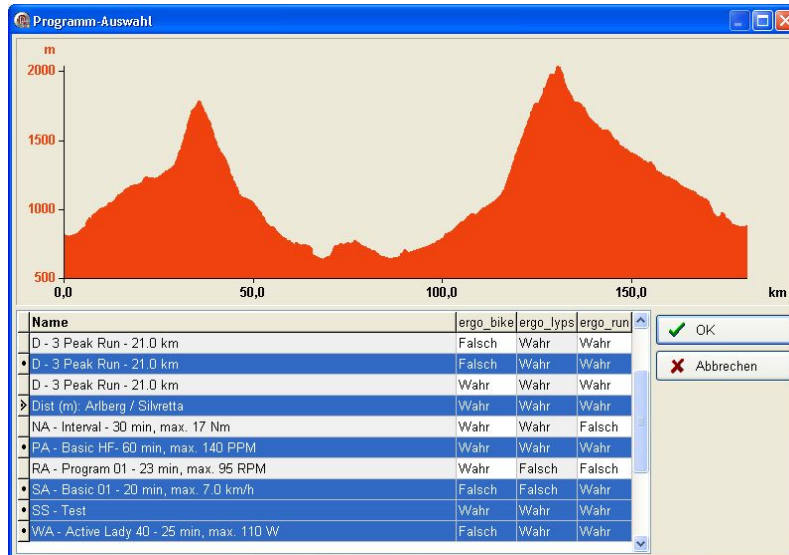
Hinweis: Es können keine Änderungen widerrufen werden.

6.3.3.1. Karteikartenreiter „Normale Programme“

Ist der Reiter aktiv, so sehen Sie in der Liste die auf der EMC2 vorhandenen normalen Programme.

6.3.3.1.1. Programme hinzufügen

Betätigen Sie den Schalter „Hinzufügen...“. Es erscheint ein Dialog, welcher die in EWP vorhandenen Programme anzeigt.



Wählen Sie die gewünschten Programme aus und bestätigen Sie die Auswahl mit OK. Möchten Sie keine Programme hinzufügen, so beenden Sie den Dialog mit Abbrechen.



Hinweis: Die Symbole in der linken Tabellenspalte haben folgende Bedeutung:

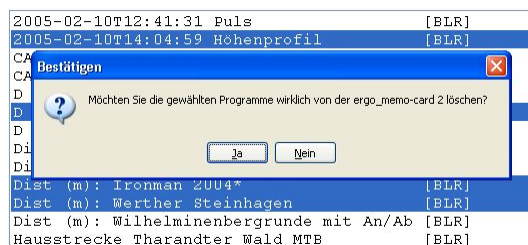
- Eintrag ist gewählt und war letzte Auswahl.
- Eintrag ist gewählt.
- Eintrag ist nicht gewählt.



Hinweis: Sie können mehrere Programme gleichzeitig markieren. Markieren Sie hierzu das erste gewünschte Programm mit einem Klick und dann alle weiteren mit jeweils einem Klick mit *gedrückter* Strg/Ctrl-Taste auf der Tastatur.

6.3.3.1.2. Programme löschen

Betätigen Sie den Schalter „Löschen...“, um ausgewählte Programme von der EMC2 zu löschen.



Wenn Sie die Abfrage mit Ja bestätigen, so werden die gewählten Programme gelöscht. Möchten Sie das nicht, so betätigen Sie Nein.



Hinweis: Sie können mehrere Programme gleichzeitig markieren. Markieren Sie hierzu das erste gewünschte Programm mit einem Klick und dann alle weiteren mit jeweils einem Klick mit *gedrückter* Strg/Ctrl-Taste auf der Tastatur.

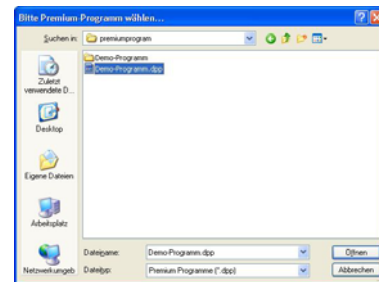
6.3.3.2. Premium Programme

Ist der Reiter aktiv, so sehen Sie in der Liste die auf der EMC2 vorhandenen Premium Programme.

6.3.3.2.1. Programme hinzufügen

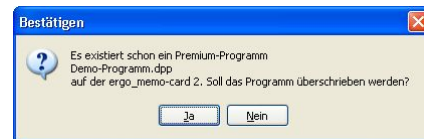
Betätigen Sie den Schalter „Hinzufügen...“. Es erscheint ein Dialog zur Auswahl des gewünschten Premium-Programms auf dem PC.

Wählen Sie das gewünschte Premium Programm und betätigen Sie Öffnen. Das gewählte Premium Programm wird auf die EMC2 kopiert.



Hinweis: Existiert schon ein Premium-Programm mit gleichem Dateinamen auf der EMC2, so erfolgt eine Abfrage, ob Sie dieses ersetzen möchten.

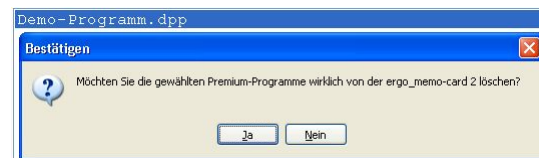
Bei Bestätigung mit Ja wird das alte Premium Programm auf der EMC überschrieben.



6.3.3.2.2. Programme löschen

Betätigen Sie den Schalter „Löschen...“, um ausgewählte Programme von der EMC2 zu löschen.

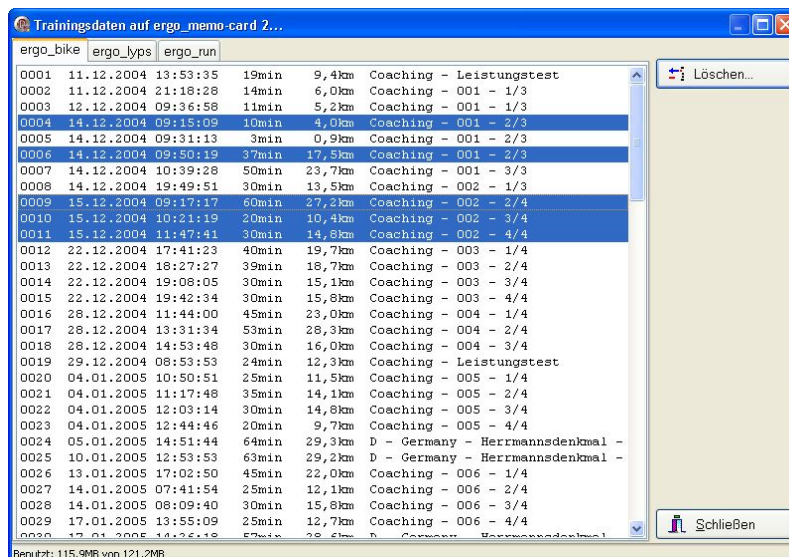
Wenn Sie die Abfrage mit Ja bestätigen, so werden die gewählten Programme gelöscht. Möchten Sie das nicht, so betätigen Sie Nein.



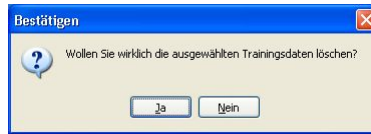
Hinweis: Sie können mehrere Programme gleichzeitig markieren. Markieren Sie hierzu das erste gewünschte Programm mit einem Klick und dann alle weiteren mit jeweils einem Klick mit *gedrückter* Strg/Ctrl-Taste auf der Tastatur.

6.3.4. Trainingsdaten-Manager...

Der Trainingsdaten-Manager erlaubt es Ihnen, auf der EMC vorhandene Trainingsdaten zu löschen.



Wählen Sie hierzu das Trainingsgerät aus, wählen die gewünschten Trainingseinheiten und betätigen den Schalter „Löschen...“. Es erscheint eine Nachfrage, ob Sie die Trainingseinheiten wirklich löschen möchten.



Bestätigen Sie die Abfrage mit Ja, so werden die Daten gelöscht. Wenn Sie keine Trainingsdaten löschen möchten, so betätigen Sie Nein.



Hinweis: Sie können mehrere Programme gleichzeitig markieren. Markieren Sie hierzu das erste gewünschte Programm mit einem Klick und dann alle weiteren mit jeweils einem Klick mit *gedrückter* Strg/Ctrl-Taste auf der Tastatur.



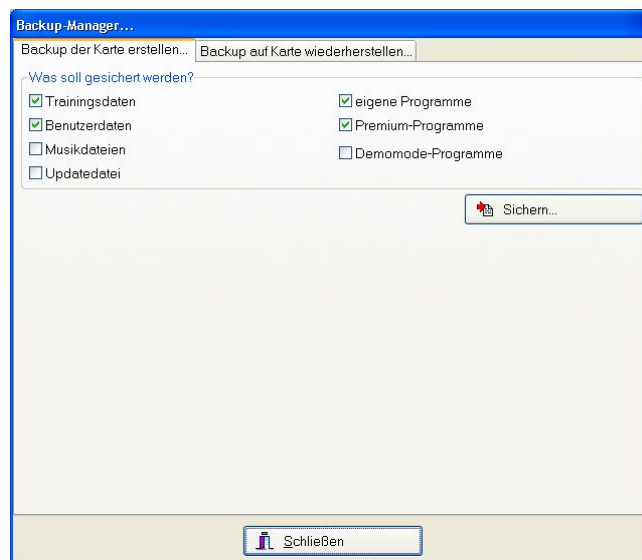
Hinweis: Das Einlesen der Trainingseinheiten in den PC wird im **Kapitel 6.4.2.2** beschrieben.

6.3.5. Backup-Manager...

Mit dem Backup-Manager können Sie von Ihrer EMC2 Sicherheitskopien erstellen und wieder herstellen.

6.3.5.1. Karteikartenreiter „Backup erstellen...“

Um ein Backup Ihrer Karte zu erstellen, wechseln Sie auf den Reiter „Backup erstellen...“.



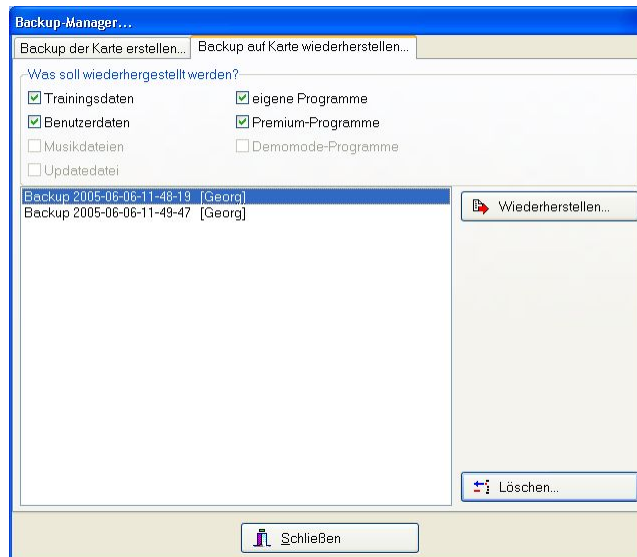
Element	Bedeutung
Trainingsdaten	Sichert die Trainingsdaten.
Benutzerdaten	Sichert die Benutzerdaten, d.h. persönliche Einstellungen, wie Grenzwerte, Name usw..
Musikdateien	Sichert die Dateien im Unterverzeichnis MP3.
Updatedatei	Sichert die Updatedatei im Unterverzeichnis UPDATE.
eigene Programme	Sichert die selbst erstellten Programme auf der EMC2. Dies können am Gerät erstellte Programme oder mit EWP auf die Karte kopierte Programme sein.
Premium-Programme	Sichert die Premium-Programme.
Demomode-Programme	Sichert die Demomode-Programme.

Wählen Sie die gewünschten Daten, welche gesichert werden sollen, aus und betätigen Sie den Schalter „Sichern...“.



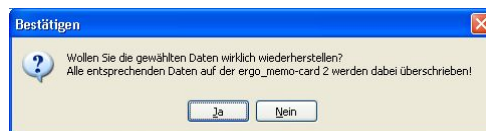
6.3.5.2. Karteikartenreiter „Backup auf Karte wiederherstellen...“

Möchten Sie Ihre Karte von einem Backup wiederherstellen, so wechseln Sie auf den Reiter „Backup auf Karte wiederherstellen...“.



Am oberen Rand sind die Wiederherstellungsoptionen. Abhängig vom gewählten Backup sind manche Optionen nicht anwählbar dargestellt. Dies bedeutet, dass die entsprechende Option beim Erstellen des Backups nicht gewählt wurde.

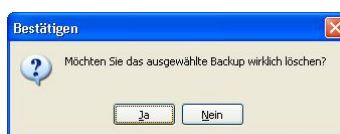
Um ein Backup wiederherzustellen, wählen Sie das gewünschte Backup in der Auswahlliste aus und betätigen den Schalter „Wiederherstellen...“. Beantworten Sie die folgende Sicherheitsabfrage mit Ja zum Wiederherstellen und mit Nein zum Abbrechen.



Wenn Sie die Abfrage mit Ja beantwortet haben, so werden erst die bestehenden Daten auf der Karte gelöscht und dann die Daten aus dem Backup wiederhergestellt.



Möchten Sie ein Backup löschen, so wählen Sie das gewünschte Backup in der Auswahlliste aus und betätigen den Schalter „Löschen...“. Beantworten Sie die folgende Sicherheitsabfrage mit Ja zum Löschen des Backups und mit Nein zum Abbrechen.

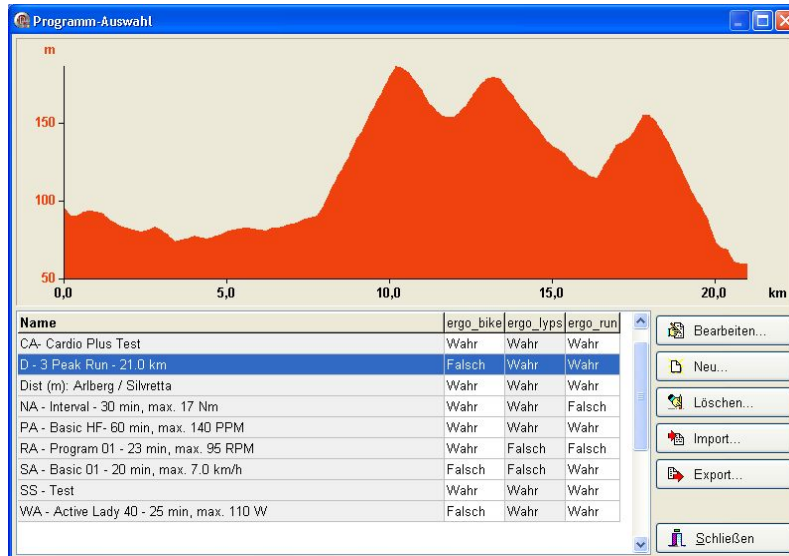


6.4. Menüpunkt „Daten“

Über den Menüpunkt „Daten“ können Trainingsprogramme und Trainingsergebnisse verwaltet werden.

6.4.1. Trainingsprogramme

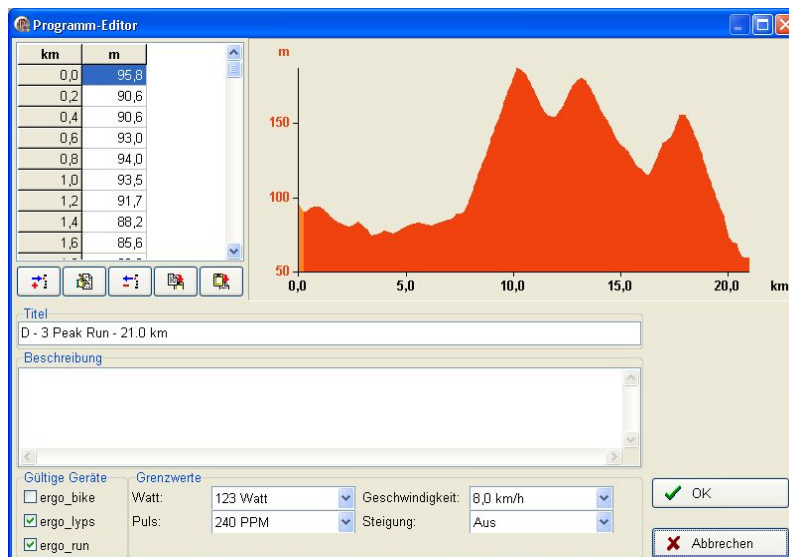
Der Dialog „Programm-Auswahl“ bietet eine Übersicht über die vorhandenen Programme und stellt vielfältige Erstellungs-, Import- und Exportmöglichkeiten usw. zur Verfügung.



Das Fenster teilt sich in die drei Bereiche Vorschau, Programmliste und Aktionen. In der Programmliste werden die vorhandenen Programme mit Namen und den erlaubten Trainingsgeräten angezeigt. Wird hier ein Programm ausgewählt, so wird das entsprechende Programmprofil in der Vorschau angezeigt und das Programm kann bearbeitet, exportiert oder gelöscht werden.

6.4.1.1. Aktion „Bearbeiten...“

Um ein Programm zu bearbeiten, wählen Sie das entsprechende Programm in der Programmliste aus und betätigen den Schalter „Bearbeiten..“.







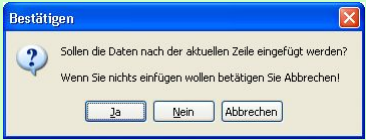


Das Fenster unterteilt sich in die Bereiche Vorgabewerte, Profilanzeige und Programmooptionen.

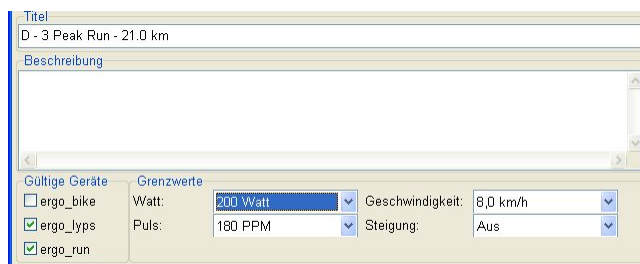
6.4.1.1.1. Vorgabewerte


Die Vorgabewerte werden in einer zwei- bzw. dreispaltigen Tabelle angezeigt. Dabei ist die erste Spalte stets die „Schrittspalte“, d.h. hier sehen Sie die aktuelle Zeit, Entfernung oder den aktuellen Schritt im Programm.

Um Werte in die Tabelle einzutragen, können Sie entweder die Symbole am unteren Rand benutzen oder mit Maus und Tastatur Werte eingeben. Hierzu kann die Tabelle mit einem Doppelklick in den Editiermodus versetzt werden. Mit Cursor auf/ab/links/rechts können Sie sich jetzt in der Tabelle bewegen und Werte ändern. Sind Sie am Tabellenende angelangt, erzeugt ein weiteres „Cursor ab“ einen neuen Eintrag. Hierdurch können Sie sehr schnell und bequem Daten ändern und eingeben.

Element	Bedeutung
	Fügt an der aktuellen Stelle einen neuen Eintrag ein.
	Schaltet den Editiermodus ein.
	Löscht nach einer Sicherheitsabfrage die ausgewählten Tabelleneinträge.
	
	Kopiert die gewählten Zeilen in eine Zwischenablage.
	Fügt die Zeilen aus der Zwischenablage in die Tabelle vor oder nach der aktuell gewählten Zeile ein.
	
	Wählen Sie Ja zum Einfügen nach der aktuellen Zeile.
	Wählen Sie Nein zum Einfügen vor der aktuellen Zeile.
	Wählen Sie Abbrechen um das Einfügen abubrechen.

6.4.1.1.2. Programmoptionen

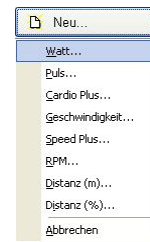




Element	Bedeutung
Titel	Geben Sie hier einen Titel für das Programm ein.  Hinweis: Es muss ein Titel eingegeben und dieser darf nicht identisch mit einem bereits existierenden sein. Die Überprüfung erfolgt, wenn Sie das Fenster mit OK schließen wollen.
Beschreibung	Geben Sie eine optionale Beschreibung ein.
Gültige Geräte	Wählen Sie die gewünschten Geräte aus, für welche das Programm gelten soll.
Grenzwerte	Legen Sie programmspezifische Grenzwerte fest oder schalten Sie diese aus.




6.4.1.2. Aktionen „Neu...“

Möchten Sie ein neues Programm erstellen, so betätigen Sie den Schalter „Neu...“. Unterhalb des Schalters öffnet sich ein Popup-Menü, in welchem Sie die gewünschte Programmart für das neue Programm wählen können.

Nachdem Sie den gewünschten Programmtyp festgelegt haben, erscheint ein Fenster zur Festlegung der Schrittlänge des Programms in Sekunden bzw. Metern.



Element	Bedeutung und Verarbeitung im Gerät
Watt	Erstellt ein Watt-Programm. In einem Watt-Programm werden die Belastungsstufen und deren Länge von Ihnen vorgegeben. Das Gerät stellt die entsprechenden Belastungsstufen ein und hält deren Länge ein.
Puls	Erstellt ein Puls-Programm. In einem Puls-Programm werden der Sollpuls und die Schrittlänge von Ihnen vorgegeben. Bei Überschreitung des Sollpulses regelt das Gerät die Belastung nach unten und bei Unterschreitung nach oben. Das Gerät regelt also so, dass Sie Ihre Sollpulsvorgabe möglichst erreichen.
Cardio Plus	<p>Erstellt ein Cardio-Plus-Programm. In einem Cardio-Plus-Programm werden Sollpuls und Watt-Vorgaben in Schritten gemacht. Ein Schritt gilt als abgearbeitet, wenn der Puls unter- bzw. überschritten wurde.</p> <p>Das Gerät stellt den Wattwert des ersten Schrittes ein und wartet bis der Sollpuls „von unten“ überschritten wird. Ist das der Fall, so wird der nächste Schritt aktiv und dessen Wattwert eingestellt. Ob jetzt der Pulswert „von unten“ überschritten oder „von oben“ unterschritten werden soll hängt davon ab, ob der vorherige Pulswert höher oder niedriger war.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ist der vorherige Puls niedriger, so muss der aktuelle Puls „von unten“ erreicht werden. • Ist der vorherige Puls höher, so muss der aktuelle Puls „von oben“ erreicht werden. <p>Es kann bei diesem Training vorkommen, dass ein Schritt „ewig“ dauert wenn der Pulswert nicht erreicht wird. Beenden Sie in diesem Fall das Training.</p>
Geschwindigkeit	<p>Erstellt ein Geschwindigkeits-Programm. In einem Geschwindigkeits-Programm werden die gewünschte Geschwindigkeit und die Schrittlänge von Ihnen vorgegeben. Das Gerät stellt die entsprechende Geschwindigkeit ein und hält die Stufenlänge ein.</p> <p> Hinweis: Nur für Laufbänder und Ellipsentrainer.</p>
Speed Plus	<p>Erstellt ein Speed-Plus-Programm. In einem Speed-Plus-Programm wird die gewünschte Geschwindigkeit, Steigung und die Schrittlänge von Ihnen vorgegeben. Das Gerät stellt die entsprechende Geschwindigkeit und Steigung ein und hält die Stufenlänge ein.</p> <p> Hinweis: Nur für Laufbänder.</p>

RPM	<p>Erstellt ein RPM-Programm. In einem RPM-Programm werden die gewünschte Drehzahl und die Schrittlänge von Ihnen vorgegeben.</p> <p>Bei Überschreitung des Sollwertes regelt das Gerät die Belastung nach oben und bei Unterschreitung nach unten. Das Gerät regelt also so, dass Sie Ihre RPM-Sollvorgabe möglichst erreichen.</p> <p> Hinweis: Nur für Fahrräder.</p>
Distanz (m)	<p>Erstellt ein Distanzprogramm mit Höhendifferenzvorgaben in Meter. In einem Distanz (m) Programm geben Sie die gewünschten Höhenmeter und die Schrittlänge ein.</p> <p>Fahrrad und Ellipsentrainer:</p> <p>Das Gerät berechnet aus der aktuellen Geschwindigkeit und der aus dem Höhenmeter errechneten Steigung eine Belastung die in etwa der Realität entspricht.</p> <p> Hinweis: Die Gangschaltung bzw. Schrittweitenkontrolle ist aktiv!</p> <p>Laufband:</p> <p>Das Gerät stellt eine aus den Höhenmeter errechneten Steigung ein. Die Geschwindigkeit können Sie selbst wählen.</p>
Distanz (%)	<p>Erstellt ein Distanzprogramm mit Steigungsvorgaben in Prozent. In einem Distanz (%) Programm geben Sie die gewünschten Starthöhe vor und nachfolgend nur noch Steigungen und die Schrittlänge ein.</p> <p>Fahrrad und Ellipsentrainer:</p> <p>Das Gerät berechnet aus der vorgegebenen Steigung eine Belastung die in etwa der Realität entspricht.</p> <p> Hinweis: Die Gangschaltung bzw. Schrittweitenkontrolle ist aktiv!</p> <p>Laufband:</p> <p>Das Gerät stellt die vorgegebene Steigung ein. Die Geschwindigkeit können Sie selbst wählen.</p>

6.4.1.3. Aktion „Löschen...“

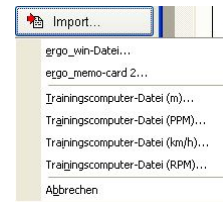
Wählen Sie das zu löschende Programm in der Programmliste und betätigen Sie den Schalter „Löschen...“. Es erscheint folgende Sicherheitsabfrage:



Bestätigen Sie die Abfrage mit Ja zum Löschen des Programms und mit Nein zum Abbrechen.

6.4.1.4. Aktionen „Import...“

Möchten Sie ein Programm importieren, so betätigen Sie den Schalter „Import...“. Unterhalb des Schalters öffnet sich ein Popup-Menü, in welchem Sie die gewünschte Importart wählen können.



Element	Bedeutung
ergo_win-Datei	Ermöglicht den Import von EPP- und EUP-Dateien, welche Sie von der daum electronic gmbh (www.daum-electronic.de) bzw. von einer anderen Webseite (Beispiel: www.bikendaheim.de) herunter geladen haben.
ergo_memo-card 2	Ermöglicht den Import von EPP-Dateien von Ihrer EMC2-Karte. Diese Programme können z.B. von Ihnen oder Ihrem Trainer am Gerät erstellt worden sein.
Trainingscomputer-Datei (m)	Ermöglicht den Import von gängigen Trainingscomputer-Dateien (TUR, CRP, HRM) als Distanz (m) Programm. Die Schrittweite ist mit 200m vorgegeben.
Trainingscomputer-Datei (PPM)	Ermöglicht den Import von gängigen Trainingscomputer-Dateien (TUR, CRP, HRM) als Puls-Programm. Die Schrittweite ist mit 30s vorgegeben.
Trainingscomputer-Datei (km/h)	Ermöglicht den Import von gängigen Trainingscomputer-Dateien (TUR, CRP, HRM) als Geschwindigkeits-Programm. Die Schrittweite ist mit 30s vorgegeben.
Trainingscomputer-Datei (RPM)	Ermöglicht den Import von gängigen Trainingscomputer-Dateien (TUR, CRP, HRM) als RPM-Programm. Die Schrittweite ist mit 30s vorgegeben.



Hinweis: Dateien im Format TUR, CRP und HRM liegen in vielen verschiedenen Versionen vor. Möglicherweise funktioniert daher der Import nicht korrekt.

6.4.1.5. Aktionen „Export...“

Möchten Sie Programme exportieren, so betätigen Sie den Schalter „Export...“. Unterhalb des Schalters öffnet sich ein Popup-Menü, in welchem Sie die gewünschte Exportart wählen können.

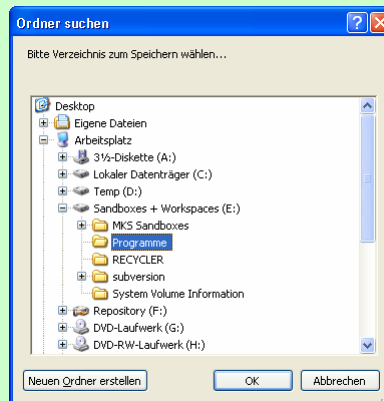


Element	Bedeutung
Selektierte als ergo_win-Datei	Öffnet einen „Datei speichern“ Dialog. Wählen Sie das gewünschte Verzeichnis und den Dateinamen und betätigen Sie Speichern zum Speichern oder Abbrechen zum Abbrechen.

Hinweis: Möchten Sie das Programm im Format ergo_win 2003 speichern, so wählen Sie als Dateityp „ergo_win 2003 1.x“ aus.

Alle als ergo_win-Datei

Öffnet einen „Ordner suchen“ Dialog. Wählen Sie das gewünschte Zielverzeichnis zum Speichern aller Programme aus. Existiert das Verzeichnis noch nicht, so können Sie mit dem Schalter „Neuen Ordner erstellen“ ein neues Verzeichnis erstellen.



Betätigen Sie OK zum Speichern aller Programme im EPP-Format im gewählten Verzeichnis. Betätigen Sie Abbrechen zum Abbrechen.

ergo_memo-card 2

Öffnet den Programm-Manager wie im Kapitel 6.3.3 beschrieben.

6.4.2. Trainingsergebnisse

Das Fenster Trainingsübersicht ermöglicht die leichte und komfortable Verwaltung von Trainingsergebnissen in einer Datenbank.

Start um	Name	min	km	kj	Ø W	max W	Ø Puls	max Puls
11.12.2004 13:53:35	Coaching - Leistung	19,0	9,4	715,5	131,7	250	126,7	1
11.12.2004 21:18:28	Coaching - 001 - 1/4	14,1	6,0	778,0	201,8	230	153,4	1
12.12.2004 09:36:58	Coaching - 001 - 1/4	11,3	5,2	672,9	218,5	245	169,5	1
14.12.2004 09:15:09	Coaching - 001 - 2/4	10,1	4,0	96,0	20,0	20	129,7	1
14.12.2004 09:31:13	Coaching - 001 - 2/4	3,1	0,9	39,7	32,6	60	147,7	1
14.12.2004 09:50:19	Coaching - 001 - 2/4	37,0	17,5	839,1	72,6	168	133,7	1
14.12.2004 10:39:28	Coaching - 001 - 3/4	50,0	23,7	1368,7	91,3	168	127,2	1
14.12.2004 19:49:51	Coaching - 002 - 1/4	30,0	13,5	1190,3	140,1	255	129,1	1
15.12.2004 09:17:17	Coaching - 002 - 2/4	60,0	27,2	1836,5	104,2	210	131,4	1
15.12.2004 10:21:19	Coaching - 002 - 3/4	20,0	10,4	628,9	107,5	165	131,1	1
15.12.2004 11:47:41	Coaching - 002 - 4/4	30,0	14,8	1410,8	169,4	210	143,0	1
22.12.2004 17:41:23	Coaching - 003 - 1/4	40,0	19,7	1749,9	156,5	285	135,2	1
22.12.2004 18:27:27	Coaching - 003 - 2/4	39,0	18,7	591,6	42,6	177	107,7	1
22.12.2004 19:08:05	Coaching - 003 - 3/4	30,0	15,1	1118,3	130,5	173	129,2	1
22.12.2004 19:42:34	Coaching - 003 - 4/4	30,0	15,8	1343,4	160,5	315	148,9	1
28.12.2004 11:44:00	Coaching - 004 - 1/4	45,0	23,0	2078,2	166,6	315	145,9	1
28.12.2004 13:31:34	Coaching - 004 - 2/4	53,0	28,3	2474,6	168,3	174	155,8	1
28.12.2004 14:53:48	Coaching - 004 - 3/4	30,0	16,0	1302,8	155,3	179	149,5	1
29.12.2004 08:53:53	Coaching - Leistung	24,2	12,3	1099,4	163,5	325	139,3	1

Für einen leichteren Überblick über die Trainingsergebnisse sind die Ergebnisse in die drei Gerätekategorien ergo_bike, ergo_lyps und ergo_run unterteilt. Die Trainingsergebnisse können durch Klick auf den Spaltentitel **auf-** bzw. **absteigend** sortiert werden.







Die Schalter „Aktionen...“, „Import...“ und „Export...“ unter der Tabelle gelten jeweils für die gewählte Gerätekategorie.

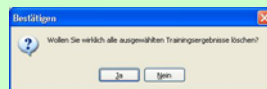
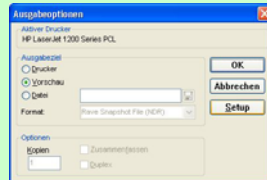
6.4.2.1. Aktionen „Aktionen...“

Mit „Aktionen...“ können Sie Details eines Eintrags betrachten und Einträge drucken oder löschen. Betätigen Sie hierzu den Schalter „Aktionen...“.

Unterhalb des Schalters öffnet sich ein Popup-Menü, in welchem Sie die gewünschte Aktion wählen können.

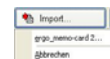


Element	Bedeutung
Anzeigen	<p>Öffnet die Detailansicht für den mit  markiertem Eintrag. Für die Detailansicht siehe Kapitel 6.4.2.4 auf Seite 34.</p> <p> Hinweis: Beachten Sie die Symbole für Tabellenauswahl wie im Kapitel 6.3.3.1.1 auf Seite 23 beschrieben!</p>
Alle Einträge drucken	Druckt alle Einträge in der aktuellen Sortierung. Sie haben die Möglichkeit, direkt zu drucken, eine Vorschau zu betrachten oder in eine Datei zu drucken.
Ausgewählte Einträge drucken	Druckt nur die mit  und  markierten Einträge.
Alle Einträge löschen	Löscht nach einer Sicherheitsabfrage alle Trainingsergebnisse.
Ausgewählte Einträge löschen	Löscht nach einer Sicherheitsabfrage die mit  und  markierten Trainingsergebnisse.



6.4.2.2. Aktionen „Import...“

Mit „Import...“ können Sie Trainingsergebnisse von Ihrer EMC2 importieren. Betätigen Sie hierzu den Schalter „Import...“.



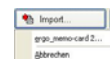
Unterhalb des Schalters öffnet sich ein Popup-Menü in welchem Sie die gewünschte Aktion wählen können.

Element	Bedeutung
ergo_memo-card 2	Importiert Trainingsergebnisse von Ihrer EMC2. Es werden stets nur noch nicht vorhandene Trainingsergebnisse importiert, d.h. bereits importierte Trainingsdaten werden nicht erneut eingelesen.



6.4.2.3. Aktionen „Export...“

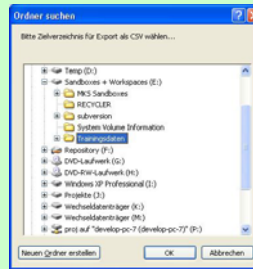
Mit „Export...“ können Sie Trainingsergebnisse exportieren. Betätigen Sie hierzu den Schalter „Export...“.



Unterhalb des Schalters öffnet sich ein Popup-Menü in welchem Sie die gewünschte Aktion wählen können.

Element	Bedeutung
Alle speichern als CSV	Speichert alle Trainingsdaten als CVS-Format in einem Verzeichnis Ihrer Wahl ab. Hierzu wird ein „Ordner suchen“ Dialog geöffnet. Wählen Sie das gewünschte Zielverzeichnis zum Speichern aller

Trainingsdaten aus. Existiert das Verzeichnis noch nicht, so können Sie mit dem Schalter „Neuen Ordner erstellen“ ein neues Verzeichnis erstellen.



Betätigen Sie OK zum Speichern der Trainingsdaten und Abbrechen zum Abbrechen.

Selektierte speichern als CSV

Speichert die gewählten Trainingsdaten als CVS-Format in einem Verzeichnis Ihrer Wahl ab.



Hinweis: CSV bedeutet „Comma Separated Values“ und beschreibt ein Dateiformat für Tabellen, welches viele Programme, z.B. OpenOffice oder Excel usw., einlesen können. Sie können daher die Daten in einer Tabellenkalkulation Ihrer Wahl aufbereiten, Grafiken generieren usw..

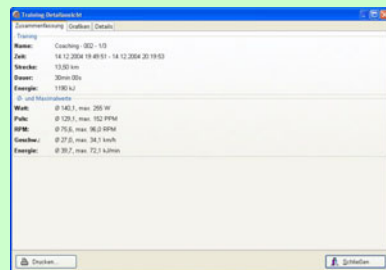
Wichtig ist hierbei, dass als Trennzeichen das „;“ gewählt wird. Weiterhin ist zu beachten, dass eine Kopfzeile vorhanden ist!

6.4.2.4. Trainingsdetails

Im Fenster Training-Detailansicht können Sie ein einzelnes Training „im Detail“ betrachten.

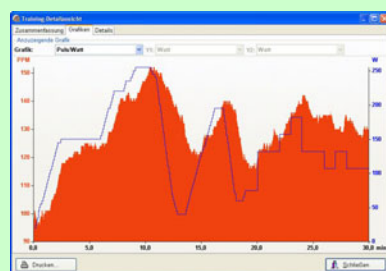
Element	Bedeutung
---------	-----------

Zusammenfassung



In der Zusammenfassung werden Ihnen unter anderem die Trainingszeit und Trainingsdauer sowie die Durchschnitts- und Maximalwerte angezeigt.

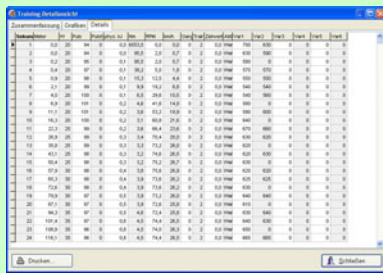
Grafiken



Sie können das Training in verschiedenen Grafiken auswerten. Hierzu stehen Ihnen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- Puls/Watt: Sie können erkennen, wie Ihr Puls bei steigender oder fallender Belastung reagiert.
- RPM/Watt: Sie können erkennen, ab welcher Belastung Ihre Drehzahl einbricht.
- Geschwindigkeit/Watt: Zeigt die erreichte Geschwindigkeit bei bestimmter Belastung an.
- Pulsvariabilität: Sie sehen die Variabilität Ihres Herzens, d.h. wie die einzelnen Herzschläge in der zeitlichen Reihenfolge variieren. Für eine genaue Auswertung und Erläuterung fragen Sie Ihren Arzt.
- Frei gewählt: Sie können frei zwischen Watt, Puls, Geschwindigkeit und RPM in der Anzeige wählen.

Details



Betrachten Sie die einzelnen Messwerte im Sekundenraster und sortieren Sie diese, wie Sie wünschen.

Hinweis: Möglicherweise sind in der Sekundenspalte manche Sekunden doppelt und andere scheinen zu fehlen.

Dies liegt daran, dass in der Sekundenspalte nur ganze Zahlen dargestellt werden. Die Messung im Gerät erfolgt jede Sekunde, jedoch kann der genaue Zeitpunkt der Messung minimal differieren, d.h. zu minimalen zeitlichen Schwankungen kommen.


Beispiel:
Die Messung erfolgt bei 4.00s, 4,99s und 6.00s => Die Zeit wird daher als 4s, 4s und 6s dargestellt.

6.5. Menüpunkt „Einstellungen“

Möchten Sie die Grundeinstellungen von EWP ändern, so wählen Sie den Menüpunkt „Einstellungen...“.

6.5.1. Menüpunkt „Einstellungen...“



Element	Bedeutung
Stets nachfragen	Wenn Sie die stetige Nachfrage nach dem Kartenlaufwerk abschalten möchten, wählen Sie Nein. Mit Ja wird die Nachfrage wieder eingeschaltet.
Kartenlaufwerk	Setzen Sie das zu verwendende Kartenlaufwerk mit Klick auf  . Siehe auch Kapitel 6.3.1.

6.6. Menüpunkt „Hilfe“

6.6.1. Inhalt

Ruft die Bedienungsanleitung zur Software EWP auf.

6.6.2. Registrierungsdaten

Zeigt an, auf wen diese Version von EWP registriert wurde.



6.6.3. Info

Zeigt Versionsnummer und Copyright-Information der Software EWP.

