



Hinter dem Begriff **"Coaching"** verbirgt sich ein intelligentes Trainingsprogramm, das der Trainingsperson vier unterschiedliche Trainingsziele (siehe Grafik oben) zur Auswahl vorgibt. Die Trainingsüberwachung und -führung übernimmt der integrierte Computer.

Die Interessen der trainierenden Personen sind unterschiedlich. Während der eine aus gesundheitlichen Gründen spezielles Herz-/Kreislauftraining betreiben möchte, legt ein anderer mehr Wert auf Konditionstraining bzw. auf Gewichts-/Fettreduzierung oder auf Muskelaufbau.

Aus Alter, Geschlecht, Zeitbudget und dem individuell angepassten Fitnessstest errechnet und überwacht das **ergo_bike** eigenständig einen optimalen Trainingsplan. Durch regelmäßige, automatische Überwachung der Trainingsergebnisse wird der errechnete Trainingsplan laufend aktualisiert und so ein optimaler Verlauf des Trainingserfolges gewährleistet. Das **ergo_bike** erfaßt den Trainingszustand der Trainingsperson und gibt anhand der Trainingsziele, die der Benutzer eingegeben hat, vollautomatisch das richtige Trainingsprogramm vor.

- Coaching bedeutet: "Trainingsziel festlegen und Training beginnen" Alles weitere wird ganz individuell auf die Trainingsperson abgestimmt.
- Trainingsfortschritt, Körpergewicht und/oder Körperfettreduzierung können visuell auf dem Grafikdisplay verfolgt werden.
- Das Coaching ist, wenn man es richtig und diszipliniert anwendet, ein einfaches, sehr effektives und logisches Programm. Wer regelmäßig mit einem Ergometer trainieren möchte, findet im Coaching den idealen Trainingsbegleiter.

Wichtig ist, daß das Programm möglichst konform mit den Trainingsvorgaben, die der Computer für jede der 1 - 4 Trainingspersonen berechnet und vorgibt, umgesetzt wird und die Trainingsziele auf die Bedürfnisse der Trainingsperson zugeschnitten sind. Bei konstantem Training und leistungsgerechter Programmierung, wird jeder, der dieses Programm gefahren ist, eine positive Auswirkung auf seine körperliche Fitness und seine Einstellung zum Ergometertraining allgemein empfinden.

Das Programm wurde vom Sportarzt und Triathleten Dr. Müller-Hörner ausgearbeitet und auf die **ergo_bike-Software** übertragen.

Grundsätzliches

Das intelligente Trainingsprogramm Coaching erfüllt endlich den Wunsch vieler Ergometerbenutzer, sich ganz unbeschwert auf das Trainingsgerät zu begeben. Die Informationen und Vorgaben zu einem für sie optimalen Training werden vom Gerät übernommen. Vorbei mit dem Training auf **"gut Glück"**: jetzt ist ein zielgerechter und professioneller Trainingsaufbau möglich, der auf die verfügbare Zeit, die aktuelle und ganz individuelle Leistungsfähigkeit sowie die Trainingsziele der Personen eingeht und diese entsprechend berücksichtigt.

Wer dieses Programm optimal nutzen will, sollte von Anfang an folgende wesentliche Punkte beachten:

1. Alle Programme und Trainingsabläufe wurden für gesunde Menschen entwickelt. Trainingspersonen, die mit dem Coaching-Programm trainieren möchten, wird ein hohes Maß an Zeit, Ausdauer sowie die Bereitschaft zu Trainingsfleiß und Disziplin abverlangt. **Deshalb wird dringend empfohlen, sich vor dem Training mit dem intelligenten Coaching-Programm einem ärztlichen Sporttauglichkeitscheck zu unterziehen.** Wird eine Person während des Coachingtrainings krank, sollte sie sich unbedingt von einem Arzt zur sportlichen Belastung und Weiterführung des Trainings beraten lassen.
2. Vor dem Start muß die Trainingsperson ihren möglichen oder gewollten Zeiteinsatz (Zeitbudget / Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche) vorgeben und ihren aktuellen Fitnesszustand selbst einschätzen (siehe Seite 14 / Alarmwert Trainingshäufigkeit). Dabei sollte sie sich bei der Anzahl der Trainingseinheiten und deren Schwierigkeitsgraden nicht überschätzen. Bei sportlicher Betätigung gilt nicht der Leitsatz "Viel hilft viel". Vielmehr führt ein kontrollierter vorsichtiger Trainingsaufbau meist schneller und effektiver zum Ziel.
Gleiches gilt auch für die Selbsteinschätzung der Leistungsfähigkeit vor dem Start des Coachings (siehe Seite 14 u. H3). Wer sich eine Stufe schwächer einstuft, wird zwar etwas langsamer, dafür aber sicherer und ohne Überforderungen ans Trainingsziel gelangen.

3. Zu Beginn des Coachings und danach alle 4 Wochen ist ein Leistungstest (siehe Seite H6 / H12) zu absolvieren. Der Computer ermittelt daraus die Belastungsvorgaben (z.B. Wathöchstzahlen der zu fahrenden Programme, Höchstwerte für die Herzfrequenz während des Trainings) beim Start des Coaching-Programmes und die jeweils folgenden 4 Wochen. Dieser Test ist ein Ausbelastungstest und soll bewirken, dass die Trainingsperson nur so lange fährt, wie sie ohne Überanstrengung auch kräftemäßig fahren kann.



Ganz wichtig!

**Bitte keinen falschen Ehrgeiz entwickeln! Körperliche Überlastung unbedingt vermeiden!
Brechen Sie den Test rechtzeitig ab, wenn Ihnen die Anstrengung zu groß wird!**

4. Bei richtiger Anwendung soll das Coaching-Programm aus der Trainingsperson keine Hochleistungssportler machen. Das Ziel ist, ihre Gesundheit zu erhalten, ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und sie insgesamt "fit" zu machen.
5. Vor Beginn des Coaching muß die Trainingsperson eine ganz persönliche Entscheidung treffen, welcher Trainings-schwerpunkt für sie bedeutsam ist. Die Hauptziele des Coachings sind (siehe auch die Übersichtsgrafik "Coaching" auf der Seite H1): **Herz-/Kreislauftaining, Konditionstraining, Gewichts-/Fettreduzierung und Muskelaufbau.** Ohne diese persönliche Auswahl und die anschließende Einstellung der Trainingsziele (siehe Seite H4 / Programm-einstellung) kann die Menü-Steuerung des Coaching-Programms nicht ausgeführt werden.



Ein nachträglicher Wechsel des Trainingsziels ist nur mit Bestätigung einer Sicherheitsabfrage und Programmabbruch möglich (siehe Hinweis zur Sicherheitsabfrage "Achtung alle Daten löschen?").

Gemeint sind die persönlichen Daten und Alarmwerte sowie die bereits abgespeicherten Trainings-, Gewichts- und Fettdaten.

Vorbereitungen auf das Coachingtraining

- **Pulssensor** (Ohrclip) oder **Cardio-Sensor-Brustband** anlegen (Seite 11 u. T1)
- **Personenkennziffer einstellen** (siehe Seite 5 u. 14)
- **Daten- und Alarmwerte korrekt einstellen** (siehe Seite 14 - 17)
- **Persönliche Leistungseinstufung** (siehe Seite H 3)

A / Erstes Training starten

- **Coaching-Programm starten** (siehe Seite H 4)
- **Trainingsart einstellen** (siehe Seite H4)
- **Trainingsplan anzeigen** (siehe Seite H 5)
- **Trainingseinheit anzeigen** (siehe Seite H 5)
- **Leistungstest fahren** (siehe Seite H 6 u. H12)



B / Training nach dem Leistungstest

- **Trainingseinheit fahren** (siehe Seite H 7)
- **Trainingssteuerung** (siehe Seite H 8)
- **Trainingsabweichungen** (siehe Seite H 8 - H 11)
 - **unvollständige Trainingseinheit nachfahren** (siehe Seite H 9)
 - **Programmablauf auf angebrochene KW zurückstufen** (siehe Seite H 9 - H 10)
 - **Programmablauf vollständig zurückstufen** (siehe Seite H 11)
 - **Trainingsabweichungen / Beispiele** (siehe Seite H 8 - H 9)
 - **Trainingsausfall / Urlaub, Krankheit usw.** (siehe Seite H 11)
- **Trainingsbeispiele** (siehe Seite H 13 - H 14)
 - **Herz-Kreislauftaining** (siehe Seite H 13)
 - **Konditionstraining** (siehe Seite H 13)
 - **Gewichtsreduzierung** (siehe Seite H 14)
 - **Muskelaufbau** (siehe Seite H 14)

Persönliche Daten eingeben

Bevor das Coaching-Programm gefahren werden kann, sind folgende grundsätzliche Voraussetzungen zu schaffen und wichtige Einstellungen am Cockpit vorzunehmen.

1. Das Coaching-Programm muß grundsätzlich immer mit einem angelegten Pulssensor (Ohrclip) oder Cardio Sensor-Brustband (siehe Seite 11 und T1) gefahren werden.
2. Das Programm muß einer ganz bestimmten Personenziffer (1 - 4 / siehe Seite 5 und 14 - Personen-kennziffer auswählen) zugeordnet werden. Ohne diese Einstellung kann keine persönliche Daten- bzw. Alarmwerteingabe erfolgen.
3. Da das Programm auf möglichst viele und exakte persönliche Daten und Eingaben angewiesen ist, müssen **vor dem ersten Programmstart** möglichst **alle erforderlichen Daten- und Alarmwerte** (siehe Seite 14 -17) eingegeben sein. Dabei ist zu berücksichtigen, dass speziell beim Coaching-Programm **keine Angaben zu Trainingsdauer (Zeit), Entfernung (km) und kJoule-Verbrauch** zu machen sind. Diese Werte bestimmt und errechnet der *ergo_bike* Computer beim Coaching ganz eigenständig auf der Basis anderer Eingaben wie **Trainingsart, -plan und -steuerung**. Zu den Alarmwerten Trainingsdauer, Entfernung und kJoule-Verbrauch eingegebene Daten/Angaben werden vom Coaching-Programm ignoriert bzw. automatisch auf die Defaultwerte (in diesen Fällen = 0) beschränkt.

Persönliche Leistungseinstufung Hinweis zur Alarmwerteingabe / Seite 14-17

Im Zusammenhang mit der Auswahl und Zuordnung einer Personenkennziffer und der Eingabe der erforderlichen persönlichen Daten / Alarmwerte ist insbesondere beim Training mit dem Coaching-Programm auch eine ganz persönliche Einstufung der eigenen Leistung (4-Klasseneinstufung) erforderlich. Damit die Trainingspersonen sich selbst besser einschätzen und einstufen können, dient die nachfolgende Bewertung als Orientierungshilfe für die ganz persönliche Bewertung der eigenen Leistungsfähigkeit.

0 = Anfänger:

Sie haben keinerlei Trainingserfahrung oder betreiben Sport nur gelegentlich und sehr unregelmäßig. Es wird daher die Einstufung in die Anfängerkategorie (0) empfohlen. Dies gilt auch für all die Personen, die als Freizeitsportler eine längere Trainingspause (z.B. wegen einer Verletzung oder einer Erkrankung) hinter sich haben.

1 = Durchschnitt:

Sie betreiben regelmäßig Sport. Der Schwerpunkt liegt hierbei z.B. in den Spiel-, Ball- oder Fun-Sportarten, weniger im Ausdauersport. Der wöchentliche Trainingsumfang liegt in einem Bereich von etwa 1 bis 2 Stunden.

2 = Fortgeschritten:

Sie betreiben regelmäßig Ausdauersport (z.B. Laufen, Radfahren etc.). Der bisherige wöchentliche Trainingsumfang liegt bei etwa 2 bis 4 Stunden.

3 = Sehr gut trainiert:

Sie haben gute Trainingserfahrung im Ausdauersport. Sie sind körperlich überdurchschnittlich leistungsfähig und belastbar. Der bisherige wöchentliche Trainingsumfang liegt bei mindestens 3 Stunden, bevorzugt in Ausdauersportarten.

A / Erstes Training starten

1. Programm starten

1. so oft drücken, bis in **Anzeige Nr. 4** (rechte Seite) der **Pfeil für km total** erscheint

in **Anzeige Nr.4** erscheint
z.B. km total 3054



2 1 x drücken

es erscheint in **Anzeige Nr. 6**



z.B. Trainingsziel / Trainingsart
Gewichts- / bzw. Fettreduzierung

1. Trainingsart einstellen

siehe Grafikdisplay (Anzeige Nr. 6) Seite L1

Mit dieser Einstellung legt die Trainingsperson ihr grundsätzliches Trainingsziel und damit die Art des Programmablaufes fest.



Diese Einstellung kann während des Trainingsblocks nicht widerrufen werden! Sie lässt sich nur nach Bestätigung der Sicherheitsabfrage "**Achtung alle Daten löschen?**" rückgängig machen (siehe unten C). Wird diese Abfrage durch Drücken der **dat**-Taste (Nr. 11) bestätigt, werden alle bereits einprogrammierten Coaching-Einstellungen und gespeicherten Trainingsdaten zum aktuellen Coaching-Trainingsblock unter der ausgewählten Personenkennziffer **unwiederbringlich gelöscht!** Danach kann neu aufgesetzt und nach Einstellung eines anderen Trainingszieles ein neues Coaching-Training einprogrammiert und gestartet werden.



A Steuertaste drücken / Trainingsart bestätigen

B Die Rückkehr zum Hauptmenü erfolgt durch Drücken der Reset-Taste während der Auswahl der Trainingsart.

reset zum Hauptmenü zurück
(sofern gewünscht)

oder **C** nur bei "**Ja**" erfolgt Wechsel zu einer anderen Trainingsart



Steuertaste drehen / neue Trainingsart auswählen



Das Trainingsziel lässt sich nur durch Bestätigung einer Sicherheitsabfrage und Abbruch sowie Datenverlust des eingestellten Coachingprogrammes wechseln! (siehe oben)
Hinweis zur Sicherheitsabfrage "**Achtung alle Daten löschen?**")



dat Sicherheitsabfrage **neue "Trainingsart"**

drücken = Ja

Bei "**Ja**" werden z.B. die Daten zu **Gewicht/Fett gelöscht!**

Das Programm wird auf die Position 1. "**Trainingsart einstellen**" zurückgesetzt

Trainingsart
ACHTUNG:
Alle Daten
löschen?
Ja **dat** Nein

Nein



drücken

Entscheidung "Nein"

Fortsetzung auf Seite H5

(Programm nicht wechseln / Daten nicht löschen)

(Anzeige Nr.6 springt auf "Trainingsplan")

2. Trainingsplan anzeigen / Leistungstest u. Start-KW anzeigen

Wurde das gewünschte Trainingsziel bestätigt, so **erscheint bei Neubeginn eines Coaching-Programmblockes** die Displayanzeige mit dem Trainingsplan. Es ist immer die zum aktuellen Tages-Datum (echter Jahreskalender) gehörige Kalenderwoche (im Beispiel KW 37) markiert.



Trainingsplan

KW 37 100%

KW 38 33%

Anzeigenbeispiel bei fortgeschrittenem Training

In der aktuellen KW38 sind z.B. 33% (eine Trainingseinheit von insgesamt 3 Trainingseinheiten / Woche) des Wochen-Trainingsplans erfüllt (gefahren). Die KW37 wurde bereits abgeschlossen und der vom Computer vorgegebene Trainingsplan zu 100% erfüllt.



weitschalten zu Trainingseinheit anzeigen

B.1 Durch Drücken der Reset-Taste während der Anzeige des Trainingsplans erscheint wieder die Anzeige mit der Auswahl der Trainingsart.

reset

zur Trainingsart zurück
(sofern gewünscht)



3. Trainingseinheit anzeigen

Wurde die Startwoche (z.B. KW37) bestätigt, so **erscheint bei Neubeginn eines Coaching-Programmblockes** die Displayanzeige mit den Trainingseinheiten "Training".

Der **Eingangstest** (Programm-Nr.1 / Leistungstest nach WHO-Standard / siehe Seite H6 / H12), kann erst ausgeführt werden, wenn nach Erscheinen "Test --%" in der Anzeige "Training" (Trainingseinheiten) das Fahren des Leistungstests bestätigt wird.



Training

Einheit 1 100%

Einheit 2 --%

Einheit 3 --%

Anzeigenbeispiel bei fortgeschrittenem Training

Die Darstellung links zeigt, dass von den in einer Woche zu absolvierenden Trainingseinheiten eine Einheit bereits gefahren und zu 100% erfüllt wurde. Die 2. Trainingseinheit ist noch nicht absolviert. Sie muß als nächste Einheit noch gefahren und zu 100% erfüllt werden.

weitschalten zu Eignungs- / Leistungstest fahren



Bei Neueinstellung des Coachings springt das Programm anschließend automatisch auf den Eingangstest (Programm 1) und fordert zum Fahren auf.

B.2 Durch Drücken der Reset-Taste während der Anzeige "Training" wird wieder der Trainingsplan angezeigt.

reset

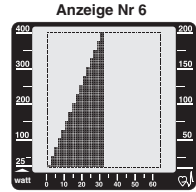
zum Trainingsplan zurück
(sofern gewünscht)



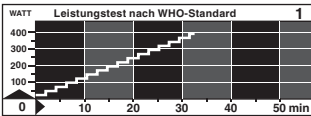
4. Leistungstest fahren (Programm 1)



Nach dem Anfahren des Ergometers erscheint im Grafikdisplay das Diagramm des vom Computer ausgewählten ersten Programms für die "Trainingseinheit 1".



(alle 2 Minuten Steigerung um 25 Watt)



Leistungstest 25 Watt / WHO-Standard
(32 Min. / max 400 Watt)



Persönliche Belastungsgrenzen nicht überschreiten ! Wenn die Belastung / Anstrengung zu groß wird, ist das Training sofort abzubrechen!

Nach Beendigung des Tests ist die "coach"-Taste zu drücken



Den genauen Programmablauf zum Leistungstest entnehmen Sie bitte der Beschreibung auf Seite H12.

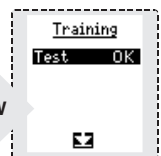


Um den Eignungstest fahren und bestehen zu können, müssen Sie körperlich in der Lage sein, den Leistungstest mindestens bis 75 Watt zu absolvieren, also die ersten 6 Minuten durchzufahren. Ansonsten wird der Leistungstest als „nicht gefahren“ gewertet und ein weiteres Training im Coaching-Programm ist nicht möglich!

Wiederholen Sie in diesem Fall bitte den Test und fahren Sie bis mindestens 75 Watt. Diese Leistung ist weit unter dem Bevölkerungsdurchschnitt und laut medizinischen Untersuchungen jedem gesunden, erwachsenen Menschen möglich. Wenn Sie also Mühe haben, diesen Grenzwert zu überschreiten, sollten Sie Ihr Coaching-Training nicht fortsetzen! Bitte unterziehen Sie sich in diesem Fall unbedingt einem ärztlichen Gesundheitscheck und besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Ergometer weitertrainieren. Das „Coaching-Training“ ist nur für gesunde Personen entwickelt worden!

Der Eingangstest ist abgeschlossen, wenn die Trainingsperson die Wattobergrenze von 400 Watt nach 32 Minuten erreicht hat. Realistisch ist hingegen, dass eine Trainingsperson den Eingangs- / Leistungstest nicht bis 400 Watt zu Ende fahren kann (**Normalfall !!**) und aus Kräftemangel oder auch, um Überforderung zu vermeiden, (**siehe Warnhinweis zum Programm 1 und Ergometertraining ganz allgemein**) den Leistungstest durch Drücken der "coach"-Taste vorzeitig beendet. Nach gefahrenem Test erscheint in der Displayanzeige der Hinweis "OK" als Bestätigung des absolvierten Leistungstests. Diese Bestätigung mit der Anzeige "OK" ist bei einer 100%igen Programmerrfüllung oder auch nur Teilerfüllung immer gleich. Die tatsächlichen Leistungswerte rechnet das Programm in den ganz persönlichen Trainingsplan der Trainingsperson mit ein und vergleicht sie mit den Testergebnissen der Leistungstests, die in einem Abstand von jeweils 4 Wochen stattfinden.

Ist auf der Anzeige Nr. 6 "Test" markiert und erscheint hinter "Test" ein "OK", so ist der Eingangstest und die erste Kalenderwoche erfüllt und es kann **ab Beginn der nächsten KW mit dem normalen Trainingsplan begonnen werden.**



Der Eignungstest stellt für jede Trainingsperson eine relativ hohe Belastung dar. Deshalb ist in der ersten Trainingswoche als Trainingseinheit auch nur der Leistungstest vorgesehen. Der reguläre Trainingsablauf mit 3 - 7 Trainingseinheiten (pro Woche) beginnt erst in der folgenden Kalenderwoche (KW). Das eigentliche Coaching-Trainingsprogramm kann immer erst frühestens am Montag der darauffolgenden KW gestartet werden. Daher muß sich jeder, der gleich anschließend nach dem Test mit dem Coaching trainieren möchte, gedulden, bis die kalendarische Anschlusswoche angebrochen ist. Es steht natürlich jedem frei, bei guter Kondition und Fitness mit anderen Programmen zu trainieren und diese außerhalb des Coaching-Programms zusätzlich zu fahren.

5. Trainingseinheiten fahren

reset
1. **so oft drücken, bis in Anzeige Nr. 4 (rechte Seite) der Pfeil für km total erscheint**

in **Anzeige Nr.4** erscheint z.B. km total 3054

Personen / km total

coach
2. **1 x drücken**

es erscheint das Menü **Trainingsart**

nur wenn andere Einstellung gewünscht!
Trainingsart neu einstellen
siehe Grafikdisplay (Anzeige Nr. 6) Seite H5

drehen

siehe Grafikdisplay (Anzeige Nr. 6) Darstellung rechts

Anzeige Nr. 6

Anzeige auf dem Grafikdisplay springt zu **"Trainingsplan"**; hier wird der aktuelle Stand angezeigt.



angezeigte und ausgewählte Trainingsart z.B. **"Gewicht/Fett"** durch Drücken des Steuerknopfs Nr.6 bestätigen

Trainingsart

Herr/Kreisl.
Gewicht/Fett
Kondition
Muskelaufbau

Trainingsplan

KW 37	100%
KW 38	33%

In der ersten Trainingswoche (KW37) wurde das Trainingsprogramm (der Eingangstest) gefahren, womit diese KW zu 100% erfüllt ist. In der aktuellen KW38 sind bereits 33% des Wochentrainings absolviert.



die Anzeige auf dem Grafikdisplay springt zu **"Training"** (Trainingseinheit); hier wird der aktuelle Stand angezeigt.

Für noch nicht angefangene Kalenderwochen erscheinen statt einer Zahl Striche "--". Bestätigt der Benutzer die markierte Trainingswoche, so erscheint der nächste Bildschirm "Training" (Trainingseinheiten).

Training

Einheit 1	100%
Einheit 2	--%
Einheit 3	--%

Die Darstellung in Anzeige Nr. 6 zeigt, dass die erste Trainingseinheit (Einheit 1) in der aktuellen Woche (siehe Trainingsplan / KW 38) zu 100 % erfüllt ist. Für die 2.Trainingseinheit haben noch keine Trainingsaktivitäten stattgefunden. Das Programm ist bereit, diese Trainingseinheit zu fahren.

Anzeige Nr. 6

Bestätigt der Benutzer die markierte Trainingseinheit, so beginnt das Training mit der zum jeweiligen Trainingsprogramm passenden Anzeige (Leistungsdiagramm oder Pulsfrequenzanzeige).

Trainingseinheit starten



Nach dem Anfahren des Ergometers erscheint im Grafikdisplay das Diagramm des vom Computer ausgewählten ersten Programms für die **"Trainingseinheit 1"**.

Diagramm zum aktuellen Trainingsprogramm

z.B.

Anzeige Nr. 6

Nicht vollständig absolvierte Einheiten (<100%) werden ab der Trainingsminute begonnen, in der sie beim letzten Trainieren beendet wurden. Es ist immer diejenige Einheit mit markiert, die noch nicht zu 100% absolviert wurde. Die Angaben rechts daneben stellen dar, wieviel Prozent der jeweiligen Einheit (z.B. 80%) durchfahren wurden. Die darauffolgende Einheit (ebenfalls markiert) kann erst begonnen werden, wenn die unvollständige Trainingseinheit zu 100% aufgefüllt und beendet wurde. Danach erlischt die Markierung der unvollständigen Trainingseinheit; es ist nur noch die aktuelle Einheit markiert.

z.B.

Training

Einheit 1	100%
Einheit 2	80%
Einheit 3	--%

Eventuell automatisch angehängte Cooldown-Programme zählen nicht mehr dazu, d.h. 100% sind vor Cooldown-Beginn erreicht.

Trainings-Steuerung

Die Trainings-Steuerung ist an das Zeitmodul im Cockpit gekoppelt und erfolgt entsprechend dem aktuellen Datum. Generell soll die Trainingsperson vom Programm nicht zu sehr bevormundet werden. Sie soll selbst bestimmen können, wann und wie oft sie in der Woche trainiert.

Falls während des Trainings sich Erkenntnisse einstellen, daß die trainierende Person nicht die Zeit und Ausdauer oder auch die körperliche Fitness aufbringt, die das Coaching-Programm ihr abverlangt, dann gibt es Möglichkeiten das Programm zu beeinflussen, damit es von der jeweiligen Trainingsperson überhaupt ausgefahren werden kann.

Diese Programmkorrekturen sind auch bei Trainingsausfall durch Krankheit, Urlaub oder sonstige zeitliche Verhinderung erforderlich.

Trainingsperson hält alle Vorgaben ein und fährt das Programm nach vorgegebenem Plan zu Ende:

Dies ist die erwünschte Zielsetzung des Coachings und bedeutet, daß die Trainingsperson alle vorgegebenen Trainingseinheiten abgeleistet und auch ihr eigenes Trainingsziel wie Gewichtsabnahme, Konditionsverbesserung, Muskelaufbau oder auch nur Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems mit messbaren Ergebnissen erfolgreich beeinflusst hat.

Trainingsperson hält nicht alle Vorgaben ein und kann durch Urlaub, Krankheit usw. das Trainingspensum nicht erfüllen:

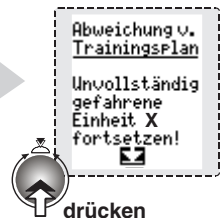
Für diese Situation sind die oben angedeuteten Möglichkeiten der Programmkorrekturen oder Rückstufungen des zeitlichen Ablaufes sinnvoll und angebracht, damit in derartigen Situationen nicht das komplette Trainingsprogramm abgebrochen werden muß. Genaue Hinweise zu diesen Anpassungen entnehmen Sie bitte den Beschreibungen zu "**Abweichungen/Trainingsplan**" und "**Rückstufungen**" allgemein (siehe unten und Seite H8 - H11).

Steuerung bei Abweichungen vom vorgegebenen Trainingsplan:

Wird eine Trainingseinheit (TE) nicht vollständig gefahren:

Dies bewirkt, daß beim nächsten Aufruf der Coaching-Funktion nach der Auswahl der Kalenderwoche und vor dem Auswahl-Display der Trainingseinheiten die nebenstehende Meldung.

Sie kann durch Drücken des Drehknopfs bestätigt werden. Anstatt dem "x" hinter dem Wort "Einheit" steht die Zahl der betroffenen, unvollständig absolvierten Einheit. Sobald diese Einheit am letzten Endpunkt fortgesetzt und vollständig durchgeführt wurde, erscheint der Hinweis nicht mehr.



Benutzer fährt bis zum Ende der Kalenderwoche zu wenig TE:

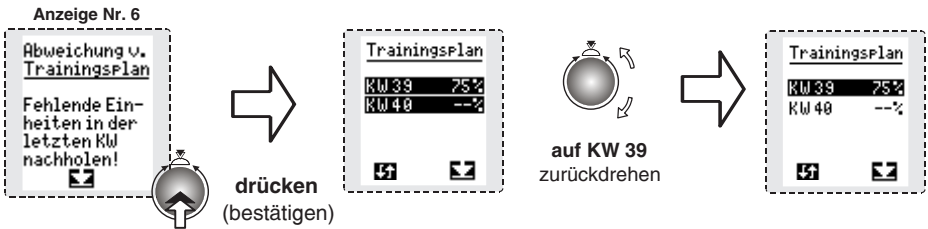
Ab Beginn der nächsten KW erscheint nach der Auswahl der Trainingsart und vor dem Trainingsplan die nebenstehende Textmeldung. Sie kann durch Drücken des Drehknopfs bestätigt werden.

Sobald die fehlende(n) Einheit(en) nachgeholt wurden, erscheint dieser Hinweis nicht mehr.



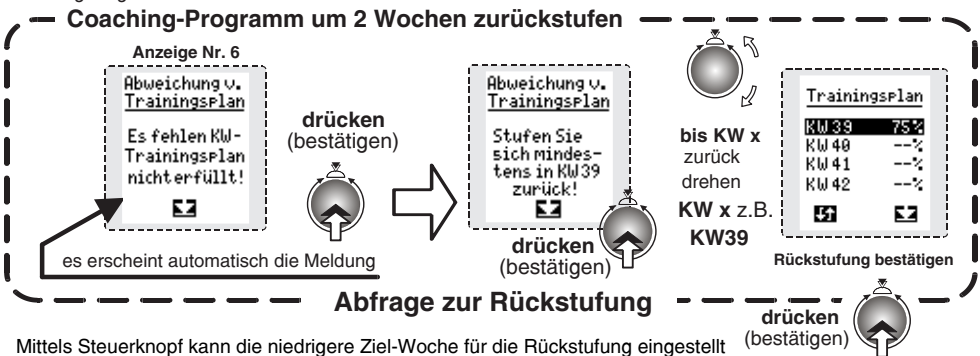
Trainingsabweichung / unvollständige Trainingseinheit nachfahren

Bei Trainingsausfall lassen sich mittels Steuerknopf Nr. 6 sogenannte **Rückstufungen** des Trainingsplanes vornehmen. Es können eine oder mehrere niedrigere Wochen eingestellt (zurückgescrollt) werden; eine höhere Woche kann hingegen nicht ausgewählt werden. Vor jedem Trainingsbeginn fragt der Computer den aktuellen Trainingstand ab und meldet der Trainingsperson mit Hilfe entsprechender Hinweise auf dem Grafikdisplay (Anzeige Nr. 6) die festgestellte Abweichung vom Trainingsplan. Dies könnten z.B. fehlende Trainingseinheiten aus der Vorwoche sein, was der Computer zu Beginn des Trainings in einer Folgewoche sofort feststellt und mit dem Hinweis - "**Abweichung v. Trainingsplan**" ---- "**Fehlende Einheiten in der letzten KW nachholen!**" (siehe Darstellung unten) anzeigt. Die fehlenden Trainingseinheiten der vergangenen Woche (im Beispiel unten von KW 39) müssen zu 100% aufgefüllt werden; erst dann kann mit dem Trainingsprogramm der aktuellen KW 40 begonnen werden.



In diesem Fall wird die vergangene Woche (z.B. KW39) solange mitmarkiert, bis die fehlenden 25% Trainingseinheiten gefahren und die KW 39 zu 100% erfüllt ist. Erst danach kann mit dem Training der aktuellen KW 40 begonnen werden. Die Markierung in der KW 39 erlischt und es erscheint der Wert 100%.

Ist durch Krankheit oder Urlaub ein größerer Trainingsrückstand (1 - X Wochen) entstanden, so ist es nicht möglich, diese Trainingsrückstände kurzzeitig wieder hereinzuholen. Daher sieht das Coaching die Möglichkeit einer Rückstufung um eine zu definierende Wochenzahl vor. In dem unten dargestellten Beispiel handelt es sich um einen tatsächlichen Trainingsausfall von 2 Wochen (KW 40 / KW41) sowie die restlichen 67% der letzten Trainingswoche, die nur zu 33% absolviert wurde. In diesem Fall empfiehlt das Programm eine Rückstufung bis zur KW 39. Nun ist aber auch die KW 39 auf 100% auszugleichen, bevor dann in der tatsächlichen KW 42 das Training fortgesetzt werden kann.

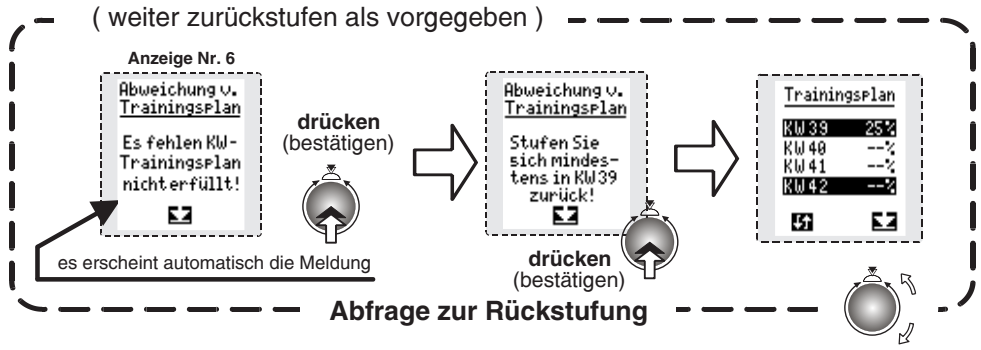


Mittels Steuerknopf kann die niedrigere Ziel-Woche für die Rückstufung eingestellt werden. Bei einer bestätigten Rückstufung werden alle zurückgestuften, schon absolvierten Trainingswochen und alle zu diesen Wochen gehörigen Trainingseinheiten auf "0 %" gesetzt. Nur die Trainingseinheiten der Woche, in die zurückgestuft wurde, bleiben erhalten (z.B. 75%). Außerdem wird für diese Woche nun das aktuelle Datum (z.B. KW42) verwendet. Die Anzeige sieht bei einer zweiwöchigen Rückstufung bei einer Rückstufung in KW 39 wie rechts (schräg oben) dargestellt aus. Es sind sowohl die zurückgestufte KW 39 als auch die aktuelle KW 42 markiert. Die Markierung der zurückgestuften Woche erlischt erst, wenn das Trainingsoll zu 100% erfüllt ist. Erst dann kann in der aktuellen KW(z.B. 42) weitertrainiert werden.

fehlende Trainingseinheiten (25%) wurden nachträglich aufgefüllt

Trainingsplan	
KW 39	100%
KW 40	--%
KW 41	--%
KW 42	--%

Coaching-Programm weiter zurückstufen als mindestens empfohlen



Erfolgt bei einem Trainingsausfall eine Rückstufung auf eine KW mit teilweise gefahrenen Trainingseinheiten (z.B. zu nur 25%), dann muß die Trainingsperson zunächst die nicht zu Ende gefahrenen Trainingseinheiten ausgleichen und zu 100% abschließen. Dies stellt für die Trainingsperson, insbesondere bei Schwächung nach einer Krankheit, eine nicht unerhebliche Zusatzbelastung dar. Denn tatsächlich müssen in der aktuellen Trainingswoche bzw. KW (z.B. 42) die nicht gefahrenen Einheiten der unerfüllten KW (z.B. 75%) plus die normalen 100% Trainingseinheiten der neu begonnenen Woche (z.B. KW 42) gefahren werden (insgesamt wären es dann 175%). Daher wird empfohlen, auf die zuletzt gefahrenen Trainingseinheiten (z.B. die 25%) zu verzichten und das Training sinnvollerweise noch um eine weitere KW zurückzustufen. (z.B. in KW 38 / auf Anzeige Nr. 6 / rechte Darstellung). **Daraufhin verlängert sich der Trainingsablauf um insgesamt 3 Wochen.**

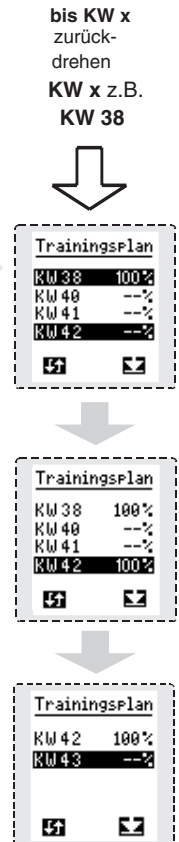
Das Display zeigt an, dass das Training in der aktuellen KW (42) ohne Nachfahren des zu 25% angebrochenen Trainings in der KW 39 fortgesetzt werden kann, wenn der Trainingsplan um eine weitere Woche auf die zu 100% erfüllte KW 38 zurückgestellt wird.

Trainingseinheit z.B. in KW 42 starten



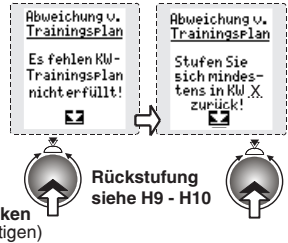
Wenn die aktuelle Woche (z.B. KW 42) zu 100% absolviert wurde, erlischt die Anzeige der Rückstufung (z.B. auf KW 38) und es erscheint wieder ein normaler Trainingsplan (siehe rechts unten).

Ab jetzt geht das Training wieder ganz normal weiter, das heißt, sobald die KW 42 zu 100% absolviert wurde, beginnt in KW 43 ein neuer Wochenplan.



Die Trainingsperson ist z.B. im Urlaub und läßt eine oder mehrere komplette Wochen aus:

Beim nächsten Aufruf der Coaching-Funktion erscheint nach der Auswahl der Trainingsart und vor dem Trainingsplan die nebenstehende Textmeldung. Das "x" steht in dem Beispiel für die Nummer der letzten zurückliegenden Kalenderwoche, deren absolvierter Anteil > 0 % liegt. Bei Krankheit, längerer Abwesenheit, vielen nicht stattgefundenen Trainingszeiten etc. sind Empfehlungen zur persönlichen, individuellen Rückstufung auf Seite H9 und H10 nachzulesen.



Empfehlungen zur Rückstufung bei Trainingsausfall:

Für Trainingsanfänger oder weniger aktive Sportler wird empfohlen, sich im Fall einer Rückstufung nach einem längeren Trainingsausfall eher weiter zurückzustufen, als vom Programm selbst vorgegeben. Der Trainingsverlust ist dennoch sehr gering und schnell wieder aufgeholt. Eine austrainierte Person kann dagegen den Ausfall auch durch eine geringere Rückstufung überbrücken und einen Ausgleich herbeiführen. Der Trainingsaufbau des Coachings ist sehr bedacht und insbesondere gegenüber gesundheitlichen Risiken vorsichtig ausgelegt.

Es ist sehr häufig der Fall, dass vor Start des Coachings eine zu hohe Trainingshäufigkeit gewählt wurde, die dann im Alltag nicht eingehalten werden kann.

Wenn Sie mehrmals die Cockpitmeldung "Abweichung vom Trainingsplan" erhalten, scheuen Sie sich nicht, die Trainingshäufigkeit zu reduzieren. Ein ganz entscheidender Punkt beim Ergometer-Training ist, dass es mit einer positiven Einstellung durchgeführt wird. **Stress beim Training sollte in jedem Fall vermieden werden!**

1. Trainingsausfall wegen Urlaub und keine sportliche Belastung in diesem Zeitraum:

- 1a) **1 Woche Trainingsausfall:**
Nehmen Sie bitte Ihr Training mit der letzten nicht vollständig absolvierten Trainingswoche wieder auf.
- 1b) **2 Wochen Trainingsausfall:**
Bitte stufen Sie sich um mindestens 3 Wochen im Trainingsplan zurück.
- 1c) **3 und mehr Wochen Trainingsausfall:**
Bitte stufen Sie sich um mindestens 4 Wochen zurück.
- 1d) **Bei einem Trainingsausfall von mehr als 6 Wochen:**
Vor allem dem Anfänger wird empfohlen, das Coaching neu zu starten.

2. Trainingsausfall wegen Krankheit.

Sie sollten sich vor der Wiederaufnahme des Trainings unbedingt von Ihrem Arzt beraten lassen. Bei vielen Krankheiten (z.B. Infektionen mit Fieber) verlieren Sie mehr Leistungsfähigkeit und Ausdauer als bei einem normalen Trainingsausfall ohne Krankheit. Aufgrund der Vielzahl der möglichen Erkrankungen kann leider nur eine sehr allgemeiner Überblick geben werden.

- 2a) **1 Woche Trainingsausfall wegen eines banalen, leichten Infektes:**
Rückstufung um etwa 3 bis 4 Wochen. Rücksprache mit Arzt vor Trainingsbeginn empfohlen.
- 2b) **2 Wochen Trainingsausfall wegen eines grippalen Infektes mit Fieber:**
Rückstufung um mindestens 4 Wochen. Rücksprache mit Arzt vor Trainingsbeginn empfohlen.
- 2c) **Beraten Sie sich bei schwereren Erkrankungen (z.B. echte Virusgrippe, orthopädische Probleme, Verletzungen) dringend mit Ihrem Arzt über eine Wiederaufnahme des Trainings.**

Eingangs- bzw. Leistungstest / nach WHO-Standard (Programm 1)

Der Fitnesstest findet beim ersten Start des Coachings vor der ersten Trainingseinheit überhaupt zur Festlegung Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit statt. Später erfolgt dieser Test alle 4 Wochen und wird nach Aufforderung durch das Programm-Menü absolviert. Auf Basis der neuen Testergebnisse wird das Coaching-Programm für die Trainingsperson individuell neu angepasst und erstellt.

Zum Eingangstest und den Tests während des Trainingsaufbaus:

1. Sie sollten am Tag vor dem Test und am Testtag selbst Extrembelastungen vermeiden.
2. Schlafen Sie ausreichend vor dem Test.
3. Verschieben Sie den Test, wenn Sie krank sind (z.B. Erkältung mit Fieber). Fragen Sie in unklaren Fällen Ihren Arzt.
4. Lassen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit vor dem Start des Coachings Ihre Sporttauglichkeit von einem Arzt bewerten und klären Sie mit ihm eventuelle persönliche Risiken ab.

Vor dem Eingangs- bzw. Leistungstest (Programm 1 / 25Watt WHO-Standard / siehe Grafik unten) zur Messung des Pulses während des Tests unbedingt das Cardio-Sensor-Brustband oder den Pulssensor (Ohrklipp) anlegen und aktivieren.



Der **WHO-Test** beginnt mit einer Belastung von nur 25 Watt. Alle 2 Minuten wird die Belastung um 25 Watt gesteigert.

Bitte fahren Sie während des Tests mit etwa 65 bis 80 Pedalumdrehungen in der Minute. Sehr leistungsfähige Menschen können auch mit etwa 80 bis 100 Umdrehungen in der Minute fahren.

Wenn Sie müde und erschöpft sind (**vermeiden Sie Überbelastungen!**), hören Sie einfach auf zu treten und bestätigen das Ende des Tests durch Drücken der Coaching-Taste!

Der Test kann auch folgendermaßen beendet werden. Bei Erreichen einer auf Ihr Alter, Geschlecht, Leistungsvermögen etc. abgestimmten oberen Pulsgrenze bricht der Ergometer automatisch die Belastung ab!

Alle Leistungswerte werden von dem Ergometer gespeichert.

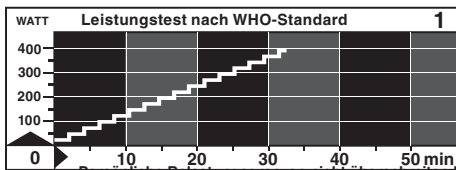
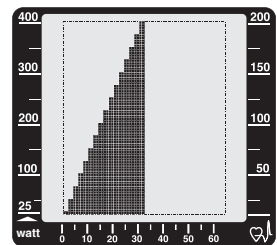
Anhand dieser Werte wird dann das weitere Coaching-Programm entwickelt und individuell auf Sie abgestimmt.

Nach Testende erscheinen auf Ihrem Bildschirm wieder die in der aktuellen Trainingswoche absolvierten Trainingseinheiten.

Die Displaydarstellung (siehe Anzeige Nr. 6) entspricht der untenstehenden Grafik. Auf dem Grafikdisplay erscheint die Diagrammkurve als Pixelgrafik. Wird sie ausgefahren, wird nach 32 Minuten der oberste Wattwert von 400 Watt erreicht.

(alle 2 Minuten Steigerung um 25 Watt)

Anzeige Nr 6



! Persönliche Belastungsgrenzen nicht überschreiten!
Wenn die Belastung / Anstrengung zu groß wird,
ist das Training sofort abzubrechen.



Programm 1

Leistungstest 25 Watt / WHO-Standard

32 Min. / max 400 Watt

Dieses Programm unter Testbedingungen trainieren.
Nach vollständiger Durchführung ertönt eine Melodie.

Am Ende des Leistungstestes
zur Bestätigung die **"coach"-**
Taste drücken.



Trainingsablauf / -rhythmus

Sind die ersten Trainingseinheiten erfolgreich absolviert, muß sich die Trainingsperson einen persönlichen Rhythmus zulegen, um die folgenden Trainingseinheiten programmgemäß auszuführen und sich dabei nicht zeitlich unter Druck zu setzen, was nachteilig auf das gesamte Coaching-Training auswirken würde, denn Unregelmäßigkeiten, Zeitausfälle und allgemeiner Trainingsfrust wären vorprogrammiert.

Coaching-Trainingsbeispiele

Beispiele für die Trainingswochen bei den 4 unterschiedlichen Coaching-Programmen:

(Da alle Coaching-Programme an Ihre individuellen Bedürfnisse und an Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit angepaßt sind, werden die angeführten Beispielwochen nur in Ausnahmefällen exakt Ihren individuellen Trainingswochen entsprechen).

Das Programm Herz-Kreislauftraining ist von allen 4 Coaching-Programmen das Programm, das Sie am wenigsten belastet. Trainingsziel ist, wie der Name schon sagt, eine Hinführung zu einer gesunden Steigerung der Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems.

1. Herz-Kreislauftraining: (Beispiel bei 3 Trainingseinheiten in der Woche)

Zu Anfang des Trainings:

1. Einheit: bei niedriger Herzfrequenz 20 min. zum Herz-Kreislauftraining fahren.
2. Einheit: Festprogramm Nr. 6 über 19 min.
3. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.

Nach etwa der 24. Woche des Trainingsaufbaus:

1. Einheit: bei niedriger Herzfrequenz 45 min. zum Herz-Kreislauftraining fahren.
2. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
3. Einheit: Festprogramm Nr. 4 über 35 min.

Das Programm **Konditionstraining** ist der Klassiker unter den 4 Coaching-Programmen. Mit ihm erreichen Sie Ausdauer und Fitness. Es wird sehr viel Wert auf niedrigintensive Trainingseinheiten gelegt, die etwas länger andauern.

2. Konditionstraining: (Beispiel bei 5 Trainingseinheiten in der Woche)

Zu Anfang des Trainings:

1. Einheit: Festprogramm Nr. 3 über 33 min.
2. Einheit: 30 min. pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
3. Einheit: Festprogramm Nr. 12 über 25 min.
4. Einheit: 35 min. Training nach individuellem Ausdauerpuls
5. Test zur Neueinstufung und Festlegung Ihrer persönlichen Trainingsherzfrequenzen.
(Dieser Test findet, wie schon auf Seite H12 erwähnt, alle 4 Wochen statt)

Nach etwa der 18. Woche des Trainingsaufbaus:

1. Einheit: 50 min. Training nach individuellem Ausdauerpuls.
2. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
3. Einheit: Festprogramm Nr. 4 über 35 min.
4. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
5. Einheit: Festprogramm Nr. 17 über 53 min.

Trainingsbeispiele

Im Programm **Gewichts- und Fettreduzierung** werden sehr behutsam Trainingseinheiten aufgebaut, die mit niedriger Herzfrequenz, aber dafür über eine lange Trainingsdauer gefahren werden (bis 70 Minuten). Diese Einheiten fordern von Ihnen sehr viel Ausdauer und Motivation, führen aber zuverlässig zu einer stabilen Gewichtsreduzierung - natürlich nur, wenn Sie Ihre tägliche Kalorienzufuhr konstant halten und nicht mehr Nahrung zusätzlich zu sich nehmen. Im Anschluß ist hierdurch eine Gewichtsreduzierung von ca. 1,5 - 2 kg in den ersten 4 Wochen und den folgenden Wochen ca. 200 - 500 g wöchentlich zu erreichen.

3. Gewichtsreduzierung: (Beispiel für 4 Trainingseinheiten in der Woche)

Zu Anfang des Trainings:

1. Einheit: bei niedriger Herzfrequenz 30 min. zur Fettverbrennung fahren.
2. Einheit: Festprogramm Nr. 12 über 25 min.
3. Einheit: pulsgesteuertes Programm nach individuellen Pulsvorgaben.
4. Einheit: pulsgesteuertes Programm nach individuellen Pulsvorgaben.

Nach etwa der 21. Woche des Trainingsaufbaus

1. Einheit: bei niedriger Herzfrequenz 50 min. zur Fettverbrennung fahren.
2. Einheit: pulsgesteuertes Programm nach individuellen Pulsvorgaben.
3. Einheit: Festprogramm Nr. 17 über 53 min.
4. Einheit: pulsgesteuertes Programm nach individuellen Pulsvorgaben.

Das Programm **Muskelaufbau** ist für Frauen und Männer entwickelt worden, die neben einer Steigerung der Fitness und Ausdauer auch bewusst auf eine Formung ihres Körpers achten wollen. In diesem Programm werden Sie neben Ausdauerseinheiten auch Trainingseinheiten mit einer niedrigeren Tretfrequenz (60 Umdrehungen in der Minute) fahren. Dies fördert zuverlässig eine Steigerung Ihrer Kraft und Kraftausdauer sowie einen gezielten und proportionierten Muskelaufbau. Es ist das sportlich anspruchsvollste unter den Coaching-Programmen.

4: Muskelaufbau (Beispiel bei 6 Trainingseinheiten in der Woche)

Zu Anfang des Trainings:

1. Einheit: Festprogramm Nr. 3 über 33 min.
2. Einheit: Kraft-Programm über 20 min zum Muskelaufbau. Der Ablauf des Kraftprogrammes ist auf S. 31 beschrieben.
3. Einheit: 20 min. pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
4. Einheit: Kraft-Programm über 25 min zum Muskelaufbau.
5. Einheit: Festprogramm Nr. 7 über 43 min.
6. Test zur Neueinstufung und Festlegung Ihrer persönlichen Trainingsherzfrequenzen.

Nach etwa der 11. Woche des Trainingsaufbaus:

1. Einheit: Festprogramm Nr. 5 über 38 min.
2. Einheit: Kraft-Programm über 40 min. zum Muskelaufbau.
3. Einheit: 35 min. pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
4. Einheit: Kraft-Programm über 35 min. zum Muskelaufbau.
5. Einheit: pulsgesteuertes Festprogramm nach individuellen Pulsvorgaben.
6. Einheit: Festprogramm Nr. 8 über 45 min.

Beim Kraftprogramm sollte eine Trittfrequenz von 60 - 80 RPM eingehalten werden. Dies kommt den Anforderungen des Coaching-Programmes entgegen.