

# ergo\_win premium pro

PC-Software für Premium-, Classic- und Space-Line

Bedienungsanleitung ergo\_win premium pro,  
ergo\_win space edition und ergo\_win race edition





© Copyright 2005-2006

**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](http://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.	Hinweise.....	6
0.5.	Aufbau des Dokuments.....	6
1.	Überblick.....	7
2.	Anforderungen .....	8
2.1.	PC-Anforderungen.....	8
2.2.	EMC1-Anforderungen.....	8
2.3.	EMC2-Anforderungen.....	8
3.	Lieferumfang .....	9
3.1.	Händlerversion .....	9
3.2.	Download-Version .....	9
4.	Installation der Software EWPP.....	10
4.1.	Händlerversion von EWPP.....	10
4.2.	Download-Version von EWPP .....	10
4.3.	Installation Schritt für Schritt .....	10
4.3.1.	Auswahl der Installations Sprache.....	10
4.3.2.	Startbildschirm der Installation .....	11
4.3.3.	Auswahl des Zielverzeichnisses .....	11
4.3.4.	Bestätigen der Installation .....	12
4.3.5.	Installationsfortschritt .....	12
4.3.6.	Abschluss der Installation .....	13
4.4.	Deinstallation von EWPP .....	13
5.	Erster Start von EWPP .....	14
5.1.	Start des Programms.....	14
5.2.	Eingabe der Registrierungsdaten .....	14
5.3.	Auswahl des Benutzers.....	15
5.4.	Menüpunkte .....	15
6.	EWPP im Detail .....	16
6.1.	Menüpunkt „Datei“ .....	16
6.1.1.	Beenden .....	16
6.2.	Menüpunkt „Benutzer“ .....	16
6.2.1.	Benutzer wählen.....	16
6.2.2.	Benutzer bearbeiten.....	16
6.3.	Menüpunkt „ergo_memo-card“ .....	20
6.3.1.	Laufwerk wählen... ..	20
Version:	1.0	4
ID:	EWPP-BA-001	
Status:	freigegeben	

6.3.2.	Menüpunkt „ergo_memo-card 1“ .....	20
6.3.3.	Menüpunkt „ergo_memo-card 2“ .....	29
6.3.4.	Trainingsdaten-Manager.....	34
6.3.5.	Backup-Manager... ..	35
6.4.	Menüpunkt „Trainieren“ .....	37
6.4.1.	Gruppentraining .....	37
6.4.2.	Trainieren... ..	39
6.5.	Menüpunkt „Daten“ .....	43
6.5.1.	Trainingsprogramme .....	43
6.5.2.	Trainingsergebnisse.....	49
6.6.	Menüpunkt „Einstellungen“ .....	52
6.6.1.	Menüpunkt „Einstellungen...“ .....	52
6.7.	Menüpunkt „Hilfe“ .....	56
6.7.1.	Inhalt.....	56
6.7.2.	Registrierungsdaten .....	56
6.7.3.	Info.....	56
7.	Anhang .....	57
7.1.	Konfiguration der Kommunikationseinstellungen .....	57
7.1.1.	Premium-/Medical-Line.....	57
7.1.2.	Classic-/Space-Line .....	59
7.2.	Konfiguration der Multimediaeinstellungen.....	59
7.2.1.	Audioeinstellungen.....	60
7.2.2.	Videoeinstellungen .....	64
7.2.3.	Reduktion der Übertragungsrate in das Internet.....	64
7.3.	Konfiguration Internetzugang.....	64
7.3.1.	Teilnehmer am Gruppentraining .....	64
7.3.2.	Gruppentraining anbieten .....	64
7.4.	Unterschiede der verschiedenen Versionen.....	65
7.4.1.	ergo_win premium pro .....	65
7.4.2.	ergo_win premium pro space edition .....	65
7.4.3.	ergo_win race edition .....	65
7.5.	Verbindung PC mit Trainingsgerät .....	65
7.5.1.	Classic 3 und Space .....	65
7.5.2.	Premium und Medical.....	65

## 0. Vorbemerkungen

### 0.1. Zweck des Dokuments

Dieses Dokument beschreibt die Bedienung von *ergo\_win premium pro*.

### 0.2. Begriffe und Abkürzungen

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

Abkürzung	Beschreibung
EMC	ergo_memo-card der Firma daum electronic gmbh
EMC1	ergo_memo-card 1 für Classic 3 und ergo_memo-Adapter
EMC2	ergo_memo-card 2 für Premium-/Medical-Geräte
EWPP	ergo_win premium pro (komplette Version)
EWPPSE	ergo_win premium pro space edition (keine EMC1/2-Unterstützung)
EWRE	ergo_win race edition (nur Gruppentraining über Web)

### 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. Hinweise



**Hinweis:** Dieses Dokument beschreibt alle Funktionen von EWPP. Manche der beschriebenen Funktionen sind in EWPPSE und EWRE nicht enthalten.



**Hinweis:** Funktionen, welche sich zwischen den Versionen unterscheiden, werden im jeweiligen Kapitel erläutert.

### 0.5. Aufbau des Dokuments

Kapitel 1 gibt einen Überblick über die Fähigkeiten von EWPP.

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

Kapitel 3 beschreibt den Lieferumfang.

Kapitel 4 beschreibt die Installation von EWPP.

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

Kapitel 6 beschreibt die Bedienung von EWPP im Detail.

Kapitel 7 ist der Anhang

# 1. Überblick

Die vorliegende Version von EWPP bietet Ihnen folgende Funktionen:

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

## 2. Anforderungen

### 2.1. PC-Anforderungen

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

- handelsüblicher PC  
Minimum: Pentium III 1GHz, 512 MB  
Empfohlen: >= Pentium IV 2 GHz, 1024 MB
- >= 200 MB freier Speicherplatz auf der Festplatte
- handelsüblicher Kartenleser für SD-Karten für EMC.  
Idealerweise mit USB2 oder Firewire für schnelle Datenübertragung.
- serielle Schnittstelle, USB-Serielladapter oder PC-Bluetooth-Adapter.
- CD-ROM bzw. DVD-Laufwerk
- Betriebssysteme: Windows 2000, XP
- Bildschirmauflösung: 1024x768 24 Bit Farbtiefe oder besser

### 2.2. EMC1-Anforderungen



**Hinweis:** Eine leere SD-Karte muss zuerst mit EWPP formatiert und initialisiert werden (siehe Kapitel Aktionen mit Karte / Formatieren und Initialisieren... auf Seite 28).



**Hinweis:** Es werden SD-Karten der Größe 32, 64, 128, 256, 512 und 1024 MB mit einer Block- und Sektorgröße von 512 Bytes unterstützt.

### 2.3. EMC2-Anforderungen



**Hinweis:** Achten Sie auf genügend freien Speicherplatz auf Ihrer EMC2.  
Empfohlen: >= 5 MB freier Speicherplatz!



**Hinweis:** Es werden SD-Karten der Größe 128, 256, 512 und 1024 MB mit einer Block- und Sektorgröße von 512 Bytes unterstützt.

## 3. Lieferumfang

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

### 3.1. Händlerversion

Der Lieferumfang von EWPP besteht aus folgenden Teilen:

- Handbuch
- CD-ROM
- Registrierungsformular mit individueller Seriennummer

### 3.2. Download-Version

Der Lieferumfang von EWPP 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 EWPP

### 4.1. Händlerversion von EWPP

Bitte legen Sie die beigelegte CD mit EWPP 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 (EWPP\_xxx.EXE) im Verzeichnis SETUP.

### 4.2. Download-Version von EWPP

Wenn Sie EWPP 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 (EWPP\_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

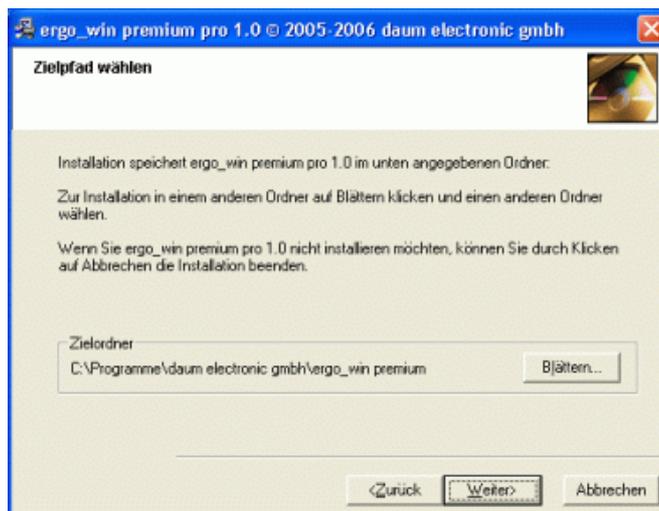
Nach der Wahl der Sprache werden Sie vom Startbildschirm der Anwendung begrüßt.



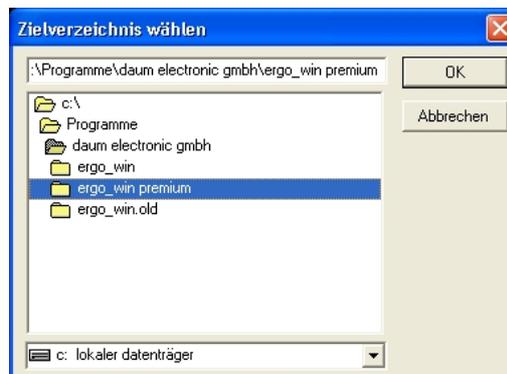
Nach dem Durchlesen betätigen Sie bitte die Schaltfläche „Weiter>“.

### 4.3.3. Auswahl des Zielverzeichnisses

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



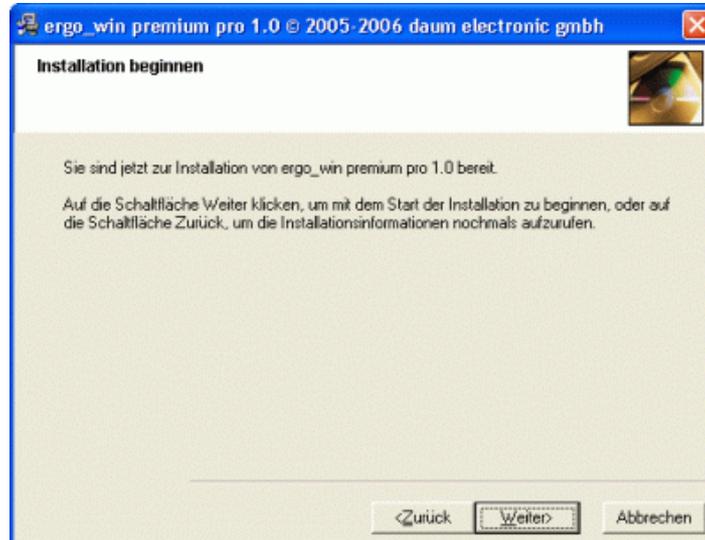
Falls Sie das vorgeschlagene Installationsverzeichnis ändern möchten, betätigen Sie bitte die Schaltfläche „Blättern...“.



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.

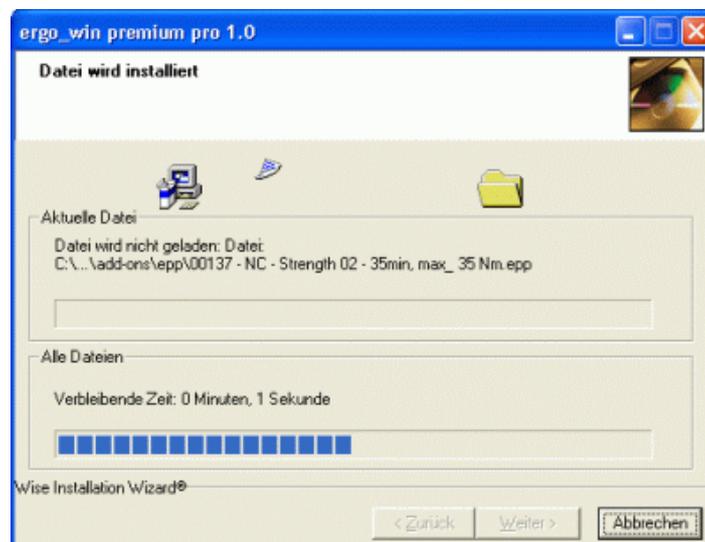
Zum Fortsetzen der Installation betätigen Sie die Schaltfläche „Weiter>“.

#### 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 EWPP

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

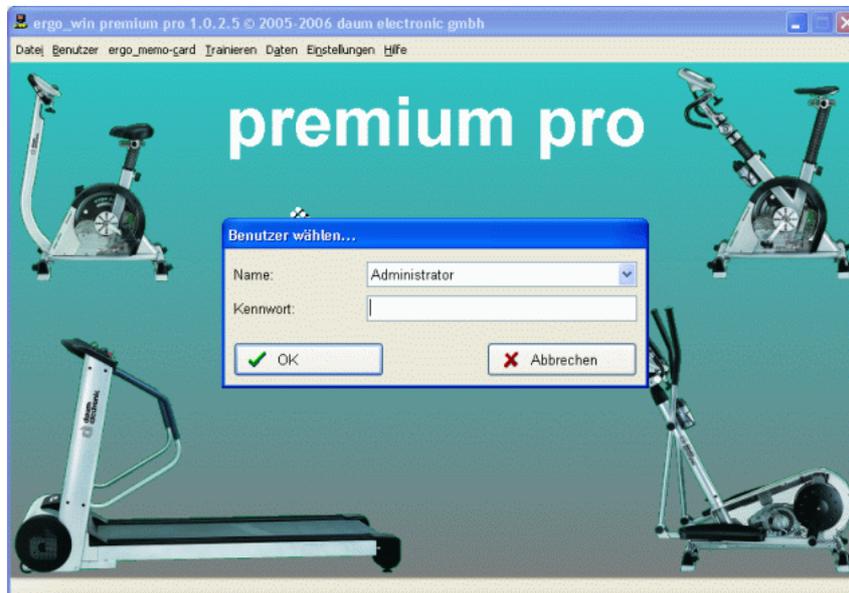
- 1) Öffnen Sie die Systemsteuerung (Öffnen des Start-Menüs, Auswahl des Menüpunkts „Einstellungen“ und dann Auswahl „Systemsteuerung“)
- 2) Öffnen Sie die Software-Konfiguration durch Auswahl und Start der Schaltfläche „Software“.
- 3) Wählen Sie in der Liste EWPP aus.
- 4) Betätigen Sie die Schaltfläche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

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

## 5. Erster Start von EWPP

### 5.1. Start des Programms

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



### 5.2. Eingabe der Registrierungsdaten

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

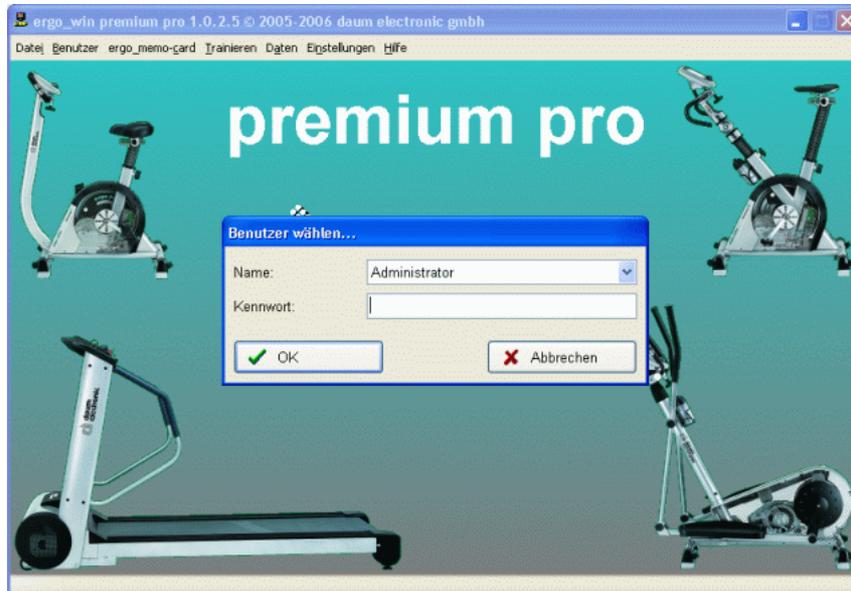
Element	Bedeutung
Name	Name wie in Rechnung oder Email geschrieben.
Email	Email wie in Rechnung oder Email geschrieben.
Schlüssel	Schlüssel wie in Rechnung oder Email geschrieben.

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

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

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

## 6. EWPP im Detail

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

### 6.1. Menüpunkt „Datei“

#### 6.1.1. Beenden

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

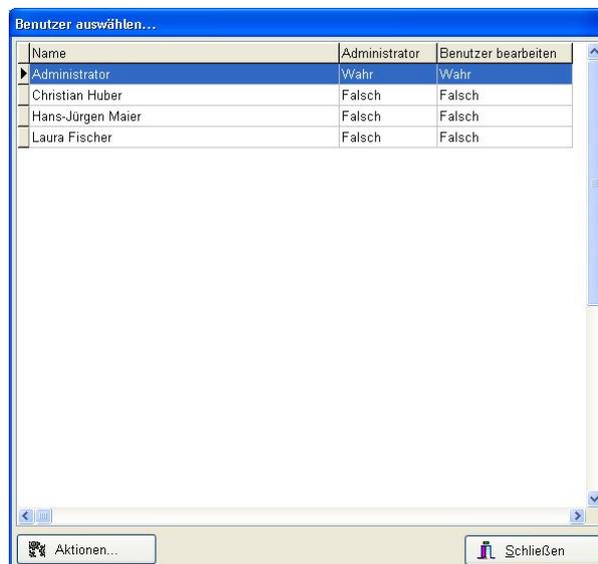


#### 6.2.2. Benutzer bearbeiten...



**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:



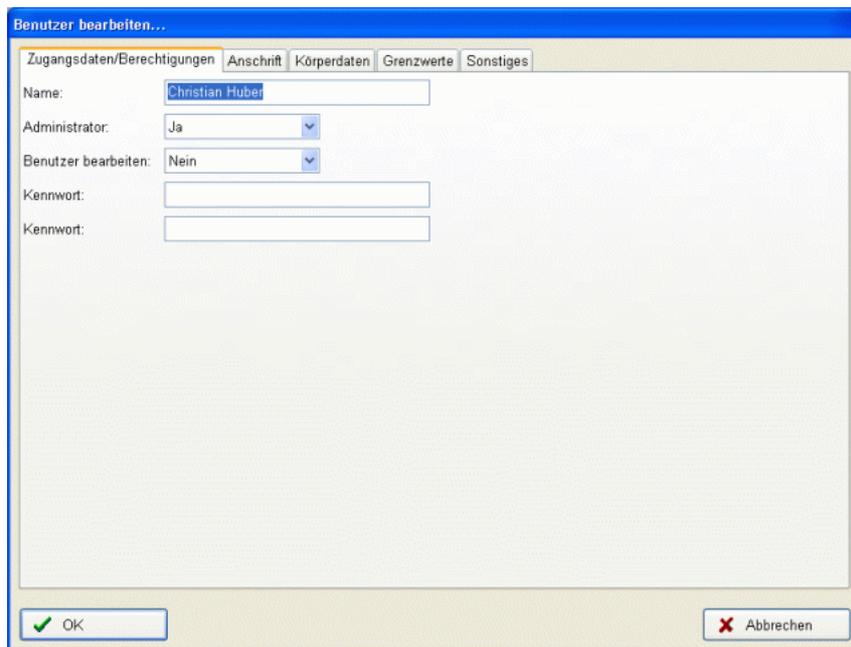
Alle Aktionen im Dialog erfolgen über den Schalter „Aktionen...“. Nach Betätigen des Schalters erscheint ein Menü mit den möglichen Aktionen.



Menüpunkt	Bedeutung
Neu...	Ruft einen Dialog zum Erstellen eines neuen Benutzers auf. Siehe <b>Kapitel 6.2.2.1.</b>
Bearbeiten...	Ruft einen Dialog zum Bearbeiten eines Benutzers auf. Siehe <b>Kapitel 6.2.2.1.</b>
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:



#### 6.2.2.1.1. Reiter Zugangsdaten/Berechtigung



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.

### 6.2.2.1.2. Reiter Anschrift

Zugangsdaten/Berechtigungen	Anschrift	Körperdaten	Grenzwerte	Sonstiges
Name:	Christian Huber			
Strasse:	Sommerstrasse 1			
Wohnort:	90491 Nürnberg			
Land:				
Telefon:	0911/693385			
Telefax:				
Mobiltelefon:				
E-Mail:				
Homepage:				

Bitte geben Sie hier die gewünschten Anschriftsdaten ein.



**Hinweis:** Der Name wird von der Seite Zugangsdaten/Berechtigungen übernommen und kann hier nicht eingegeben werden.

### 6.2.2.1.3. Reiter Körperdaten

Zugangsdaten/Berechtigungen	Anschrift	Körperdaten	Grenzwerte	Sonstiges
Geburtsdatum:	12.07.1967			
Geschlecht:	männlich			
Größe:	190 cm			
Gewicht:	97,5 kg			
Körperfett:	27,5%			

Geben Sie Ihre Körperdaten ein.



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

### 6.2.2.1.4. Reiter Grenzwerte

Zugangsdaten/Berechtigungen	Anschrift	Körperdaten	Grenzwerte	Sonstiges
Geschwindigkeit:	20,0 km/h			
Steigung:	8,0 %			
Distanz:	Aus			
Nm:	Aus			
kJoule:	5000 kJ			
Watt:	Aus			
Sperrzeit:	1 h			
Puls:	165 PPM			
Trainingsdauer:	Aus			
RPM:	Aus			
Zeitfenster 1:	07:00:00	bis	21:30:00	
Zeitfenster 2:	00:00:00	bis	00:00:00	
Zeitfenster 3:	00:00:00	bis	00:00:00	
Zeitfenster 4:	00:00:00	bis	00:00:00	

Geben Sie Ihre gewünschten Grenzwerte ein.

Element	Bedeutung
Distanz	Anzeige der Überschreitung.
Nm:	Maximal erreichbare Belastung.
kJoule:	Anzeige der Überschreitung.
Watt:	Maximal erreichbare Belastung.
Sperrzeit:	Pausezeit nach dem Ende eines Trainings.
Puls:	Reduziert die Belastung bei Überschreitung.
Trainingsdauer:	Anzeige der Überschreitung.
RPM:	Anzeige der Überschreitung.
Zeitfenster 1-4:	Innerhalb der Zeiten ist das Training erlaubt.

### 6.2.2.1.5. Reiter Sonstiges

Zugangsdaten/Berechtigungen	Anschrift	Körperdaten	Grenzwerte	Sonstiges
Personennummer:	4			
Gangschaltung:	Allround			

Nehmen Sie die gewünschten Einstellungen vor.

Element	Bedeutung
Personennummer:	Nur für Classic(pro/3)-/Space-Geräte: Nummer der Trainingsperson im Cockpit für das Zählen der Gesamtdaten.
Gangschaltung:	Hier kann die gewünschte Gangschaltung für das Training von Distanzprogrammen gewählt werden.
	 <b>Hinweis:</b> Bei Geräten der Classic- und Space-Line entspricht die Schaltungsart Allround der Schaltungsart Mountainbike.

## 6.3. Menüpunkt „ergo\_memo-card“

### 6.3.1. Laufwerk wählen...

Legen Sie das Standard-Laufwerk für die EMC fest.



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

### 6.3.2. Menüpunkt „ergo\_memo-card 1“

#### 6.3.2.1. Persönliche Kartendaten...

Über den Menüpunkt „ergo\_memo\_card/Persönliche Kartendaten...“ können

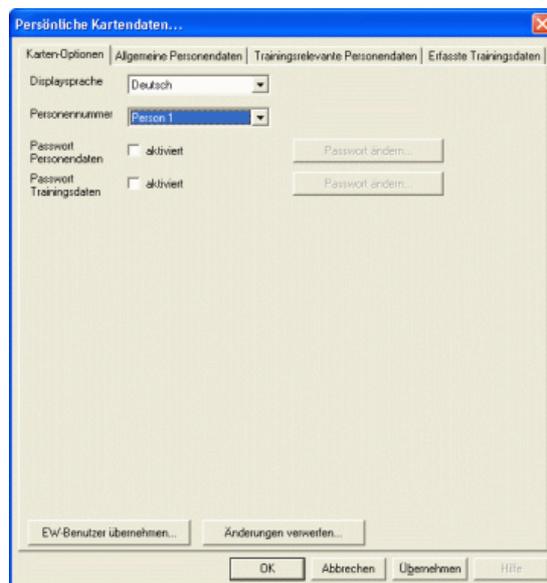
- die allgemeinen Personendaten,
- die trainingsrelevanten Personendaten und
- die Karten-Optionen eingegeben sowie
- die Trainingsdaten gelöscht werden.

Das Dialogfenster stellt die verschiedenen Einstellmöglichkeiten thematisch gegliedert auf einzelnen Karteikarten zur Verfügung. Zur Auswahl einer Karteikarte klicken Sie bitte auf den gewünschten Karteikartenreiter.

Über der Schaltfläche „Übernehmen“ bzw. „Änderungen verwerfen“ können Änderungen an den Daten auf die EMC geschrieben bzw. die Daten von der EMC neu eingelesen werden.

##### 6.3.2.1.1. Karteikarte „Karten-Optionen“

Über diese Karteikarte können die Eigenschaften der EMC eingestellt werden, die thematisch in keine andere Karteikarte passen.



Element	Bedeutung
Displaysprache	Über die Auswahlliste kann die Sprache des Cockpits ausgewählt werden.
Personennummer	Person mit welcher das Cockpit trainieren soll. Wichtig für das Zählen der Gesamtkilometer und des Teamawards im Cockpit.
Passwort Personendaten	Über dieses Ankreuzfeld kann der Passwortschutz für die Personendaten aktiviert bzw. deaktiviert werden. Für weitere Informationen siehe <b>Kapitel 6.3.2.1.1.1.</b>
Passwort Trainingsdaten	Über dieses Ankreuzfeld kann der Passwortschutz für die Trainingsdaten aktiviert bzw. deaktiviert werden. Für weitere Informationen siehe <b>Kapitel 6.3.2.1.1.1.</b>

#### 6.3.2.1.1.1. Passwortschutz

Der Passwortschutz verhindert, dass die Personen- bzw. Trainingsdaten von nicht berechtigten Personen angesehen und/oder geändert werden können.

Wird der Schutz über das Ankreuzfeld aktiviert, so erscheint ein Dialogfenster zur Eingabe des gewünschten Passworts.

Hier kann das gewünschte Passwort zusammen mit seiner Bestätigung (= gleiches Passwort, zur Erkennung von Eingabefehlern) eingegeben werden. Wird das Dialogfenster mit „OK“ bestätigt, wird der Zugriffsschutz aktiviert.

Wird bei aktiviertem Zugriffsschutz versucht, eine geschützte Karteikarte aufzurufen, so erfolgt eine Passwortabfrage.

Ohne Eingabe des korrekten Passworts kann die Karteikarte nicht aktiviert werden!

Wird der Schutz über das Ankreuzfeld deaktiviert, so erscheint ein Dialogfenster zur Abfrage des Passworts.

Hier muss das vergebene Passwort zur Abschaltung des Passwortschutzes eingegeben werden.

### 6.3.2.1.2. Allgemeine Personendaten

Auf der Karteikarte „Allgemeine Personendaten“ können die nicht trainingsrelevanten Personendaten eingegeben werden.

Element	Bedeutung
Nachname	Nachname der Person. Dieser wird beim Einlegen der EMC im Cockpit angezeigt. Freiwillige Angabe.
Vorname	Freiwillige Angabe.
Strasse	Strasse einschließlich der Hausnummer. Freiwillige Angabe.
Postleitzahl	Freiwillige Angabe.
Wohnort	Freiwillige Angabe.
Telefonnummer	Freiwillige Angabe.
Fax	Freiwillige Angabe.
Handy	Freiwillige Angabe.
E-Mail	Freiwillige Angabe.
URL	Freiwillige Angabe.
Krankenkasse	Freiwillige Angabe.
KV-Nr.	Freiwillige Angabe.
Hausarzt	Freiwillige Angabe.
Patienten-Nr.	Freiwillige Angabe.
HA-Anschrift	Freiwillige Angabe.
Sonstige	Freiwillige Angabe.

EW-Benutzer übernehmen... Übernimmt Benutzerdaten, die über die Personenliste (siehe Kapitel Benutzer bearbeiten...) eingegeben wurden.

### 6.3.2.1.3. Trainingsrelevante Personendaten

Auf der Karteikarte „Trainingsrelevante Personendaten“ werden die Daten erfasst, die für ein optimales, personenbezogenes Training notwendig sind.



**Hinweis:** Alle Felder sind mit Default-Werten vorbelegt.

Element	Bedeutung
Geburtsdatum	Pflichtangabe. Hier den Tag, den Monat und das Jahr Ihres Geburtsdatums eingeben bzw. über die Pfeiltasten auswählen, anschließend mit der Schaltfläche „OK“ bestätigen.
Alter	Das Alter wird aus dem oben eingegebenen Geburtsdatum zum aktuellem Zeitpunkt berechnet.
Geschlecht	Pflichtangabe
Größe	Pflichtangabe
Körpergewicht	Pflichtangabe
Körperfettgehalt	Pflichtangabe
Zeitfenster	Freiwillige Angabe. Siehe Kapitel 6.3.2.1.3.1.

Sperrzeit	Pflichtangabe. Die Sperrzeit ist die Zeit in Stunden, welche mindestens zwischen zwei Trainingseinheiten verstreichen muss. Soll keine Sperrzeit aktiv sein, so ist 0 h zu wählen.
Pulsobergrenze	Pflichtangabe. Soll keine Pulsobergrenze aktiv sein, so sind 0 Schläge/Minute zu wählen.
Wattobergrenze	Pflichtangabe. Soll keine Wattobergrenze aktiv sein, so ist 0 Watt zu wählen.
Zeit-Limit	Pflichtangabe. Soll kein Zeitlimit aktiv sein, so ist 0 min. zu wählen.
kJoule-Limit	Pflichtangabe. Soll kein kJoule-Limit aktiv sein, so ist 0 kJoule zu wählen.
km-Limit	Pflichtangabe. Soll kein km-Limit aktiv sein, so sind 0 km zu wählen.
EW-Benutzer übernehmen...	Übernimmt Benutzerdaten, die über die Personenliste (siehe <b>Kapitel Benutzer bearbeiten...</b> ) eingegeben wurden.

### 6.3.2.1.3.1. Zeitfenster

Über ein Zeitfenster ist es möglich, ähnlich wie mit einer Sperrzeit, den Zeitraum festzulegen, in welchem trainiert werden darf. Dies ist vor allem dann sinnvoll, wenn zu einem optimalen Trainingserfolg eine gewisse (feste) Pause zwischen den Trainingseinheiten einzuhalten ist.

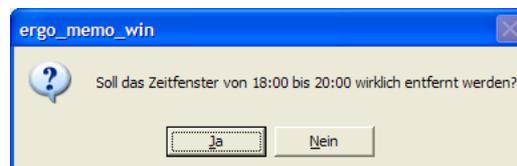
Insgesamt sind an einem Tag vier Zeitfenster möglich, innerhalb der die EMC vom Kartenleser als „gültig“ akzeptiert wird. Wird die EMC außerhalb eines Zeitfensters in den Kartenleser eingeschoben, wird die EMC als „ungültig“ abgelehnt.

Soll ein Zeitfenster eingegeben bzw. korrigiert werden, ist der gewünschte Eintrag in der Liste auszuwählen und über die Schaltfläche „Ändern...“ zu betätigen.



Nach Eingabe der Start- und Endzeit des Zeitfensters und Schließen des Dialogfensters mit „OK“ wird die Eingabe übernommen; die Zeitfenster werden in der Liste nach der Start-/Endzeit sortiert.

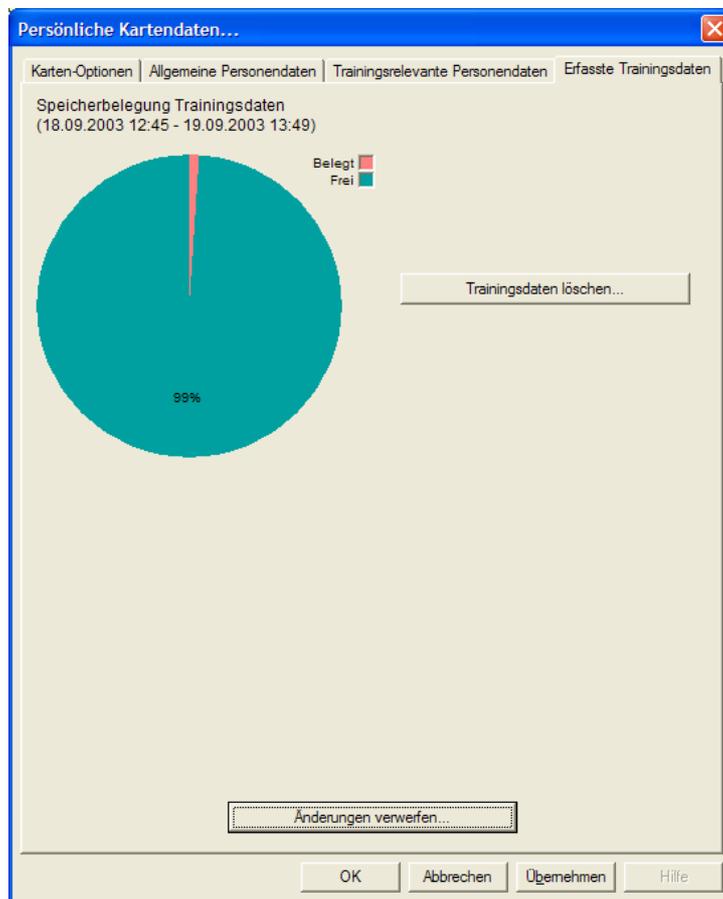
Soll ein Zeitfenster entfernt werden, ist der gewünschte Eintrag auszuwählen und die nachfolgende Sicherheitsabfrage mit „Ja“ zu bestätigen.



Die Zeitfenster in der Liste werden erneut nach der Start-/Endzeit sortiert.

### 6.3.2.1.4. Erfasste Trainingsdaten

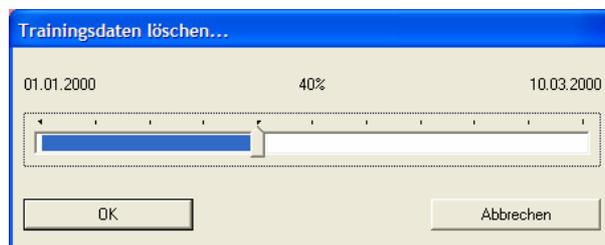
Auf der Karteikarte „Erfasste Trainingsdaten“ wird die aktuelle Speicherbelegung der Trainingsdaten grafisch dargestellt.



Zusätzlich können Trainingsdaten auf dem PC gespeichert oder gelöscht werden.

#### 6.3.2.1.4.1. Trainingsdaten löschen

Über die Schaltfläche „Trainingsdaten löschen...“ können die auf der EMC gespeicherten Trainingsdaten gelöscht werden. Nach Betätigen der Schaltfläche „OK“ erscheint folgendes Dialogfenster:



Über den Schieberegler in der Mitte des Dialogfensters können Sie einstellen, wie viel Prozent der gespeicherten Daten gelöscht werden sollen. Als Anhaltspunkte werden über dem Schieberegler das Datum des ersten Trainings und des letzten Trainings angezeigt.

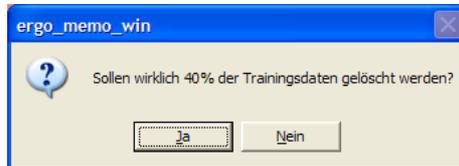
Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

- 1) Es werden nur komplette Trainingsdatensätze gelöscht, d.h. wenn Sie 20% wählen, werden eventuell etwas mehr als 20% der Trainingsdaten gelöscht.
- 2) Die Angabe der Prozent entspricht dem tatsächlich freigegebenen Trainingsdatenspeicher und **nicht** dem prozentualen Datum zwischen erstem/letztem Training.

Wird das Dialogfenster mit der Schaltfläche „OK“ bestätigt, erfolgt eine Sicherheitsabfrage, ob Sie wirklich die Trainingsdaten löschen wollen.

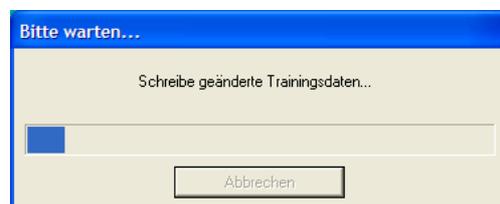


**Hinweis:** Das Löschen der Trainingsdaten entfernt die Trainingsdaten von der EMC. Bitte sichern Sie Ihre Trainingsdaten vorher mit ewpp wie im **Kapitel Aktionen mit Karte / Backup auf PC...** beschrieben.



Wird auch diese Schaltfläche mit „OK“ bestätigt, werden

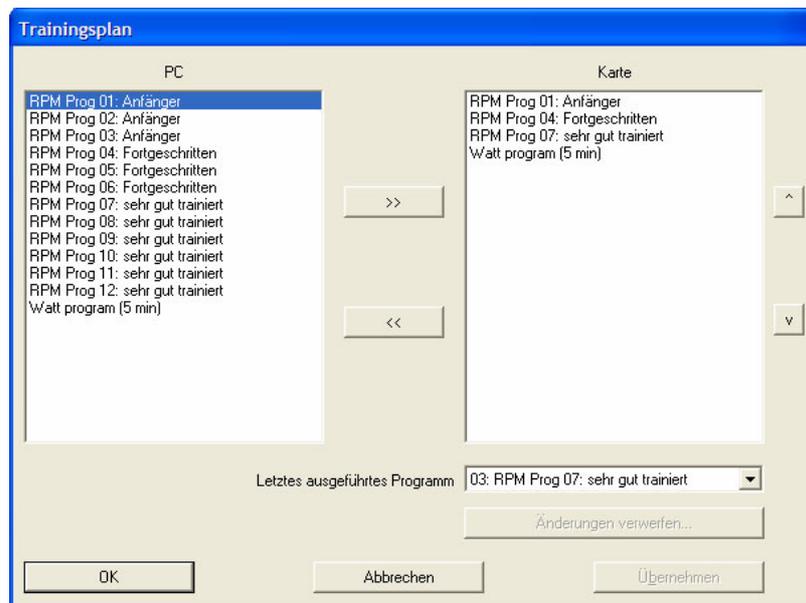
- die Trainingsdaten eingelesen,
- die zu löschenden Trainingsdaten entfernt und
- die verbleibenden Trainingsdaten wieder auf der EMC gespeichert.



### 6.3.2.2. Trainingsplan...

Über den Menüpunkt „ergo\_memo\_card/Trainingsplan...“ wird ein Dialogfenster aufgerufen,

- das den Trainingsplan auf der EMC anzeigt,
- über das bestimmte Trainingsprogramme auf die EMC kopiert bzw. von der EMC entfernt werden können und
- die Reihenfolge der Trainingsprogramme geändert werden kann.



In der linken Liste werden alle Programme angezeigt, die in ergo\_win 2003 light vorhanden sind.

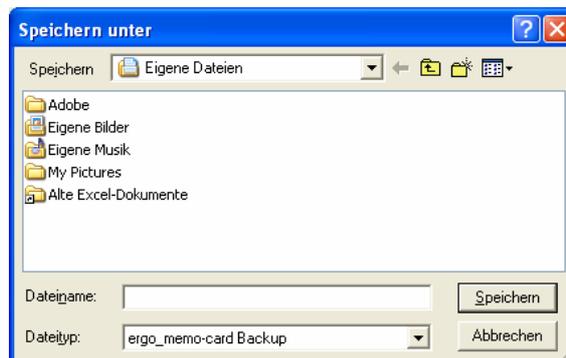
In der rechten Liste werden die Programme angezeigt, die sich auf der EMC befinden.

In der Auswahlliste unten rechts kann das letzte ausgeführte Programm gewählt werden. Soll das Training von vorne beginnen, so ist „kein Programm“ auszuwählen!

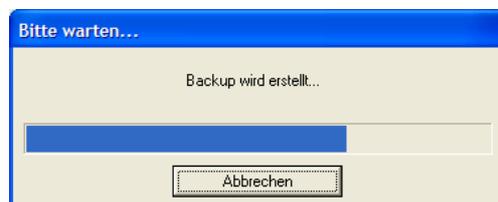
Element	Beschreibung
>>	Kopiert ein in der PC-Liste gewähltes Programm in die EMC-Liste. Ein Doppelklick auf einen Eintrag in der PC-Liste bewirkt die gleiche Aktion.
<<	Entfernt ein in der EMC-Liste gewähltes Programm aus dieser Liste. Ein Doppelklick auf einen Eintrag in dieser Liste bewirkt die gleiche Aktion.
^	Verschiebt ein in der EMC-Liste gewähltes Programm in der Reihenfolge nach oben.
v	Verschiebt ein in der EMC-Liste gewähltes Programm in der Reihenfolge nach unten.
OK	Übernimmt die Änderungen an der EMC-Liste und beendet den Dialog.
Abbrechen	Verwirft die Änderungen an der EMC-Liste und beendet den Dialog.
Übernehmen	Übernimmt die Änderungen an der EMC-Liste.
Änderungen verwerfen...	Verwirft die Änderungen an der EMC-Liste.

### 6.3.2.3. Aktionen mit Karte / Backup auf PC...

Über den Menüpunkt „ergo\_memo\_card/Aktionen mit Karte/Backup auf PC...“ können Sie die Daten Ihrer EMC auf dem PC sichern. Dabei werden alle von Ihnen eingegebenen Daten, z.B. Trainingsprogramme oder trainingsrelevante Daten sowie die auf der EMC vorhandenen Trainingsdaten gesichert.



Wählen Sie einen Ordner, in dem das Backup erstellt werden soll, und vergeben Sie einen Dateinamen. Bestätigen Sie Ihre Eingaben mit „Speichern“.

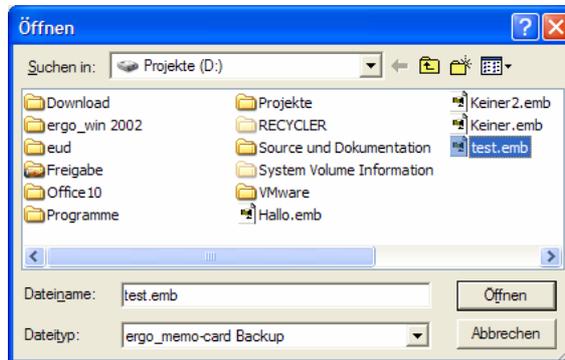


Im Fortschrittsdialogfenster wird der Fortschritt der Backup-Aktion angezeigt. Sie können jederzeit das Backup durch Betätigen von „Abbrechen“ beenden. Allerdings ist dann natürlich *kein* Backup erstellt worden!

Nachdem das Backup fehlerfrei erstellt wurde, wird das Fortschrittsdialogfenster automatisch ausgeblendet.

### 6.3.2.4. Aktionen mit Karte / Restore von PC...

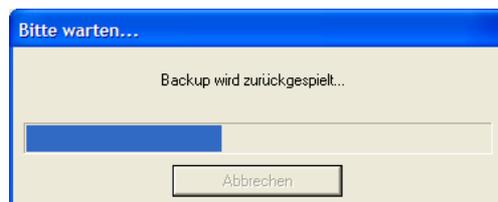
Über den Menüpunkt „ergo\_memo\_card/Aktionen mit Karte/Restore vom PC...“ können Sie ein vorher erstelltes Backup vom PC auf die EMC zurückspielen.



Wählen Sie die gewünschte Backup-Datei auf Ihrem PC aus und bestätigen Sie Ihre Wahl mit „Öffnen“.



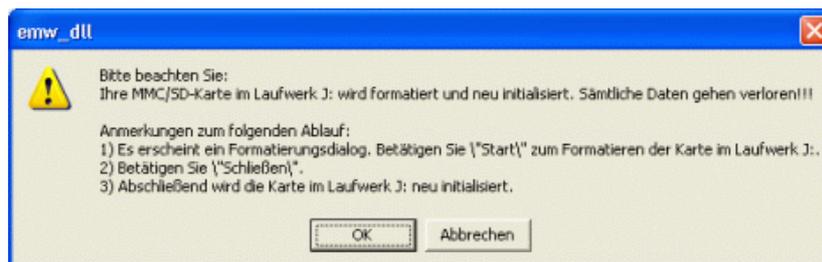
**Achtung:** Alle bisherigen Daten auf der EMC werden durch die Rücksicherung des Backups gelöscht!



Im Fortschrittsdialogfenster wird der Fortschritt der Rücksicherung angezeigt. Nach der erfolgreichem Rücksicherung wird das Fortschrittsdialogfenster automatisch ausgeblendet!

### 6.3.2.5. Aktionen mit Karte / Formatieren und Initialisieren...

Um eine neue SD-Karte als ergo\_memo-card einzurichten, müssen Sie die Funktion „Formatieren und Initialisieren“ aufrufen. Nach dem Aufruf der Funktion werden Sie in dem erscheinenden Hinweisfenster auf den folgenden Ablauf hingewiesen.



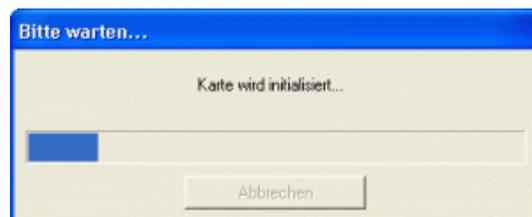
Bestätigen Sie zum „Formatieren und Initialisieren“ dieses Fenster mit OK.

Wählen Sie im folgenden Fenster als **Dateisystem FAT** aus (nicht FAT32!!!)



und bestätigen Sie das Fenster mit „Starten“ und die folgenden Hinweise mit OK.

Nachdem die Formatierung abgeschlossen ist, betätigen Sie bitte den Schalter „Schließen“ und die Initialisierung der Karte beginnt:



**Hinweis:** Je nach Größe und Geschwindigkeit der SD-Karte und der Geschwindigkeit des Kartenlesers kann dieser Vorgang sehr lange dauern (auch bis das Fenster erscheint!).

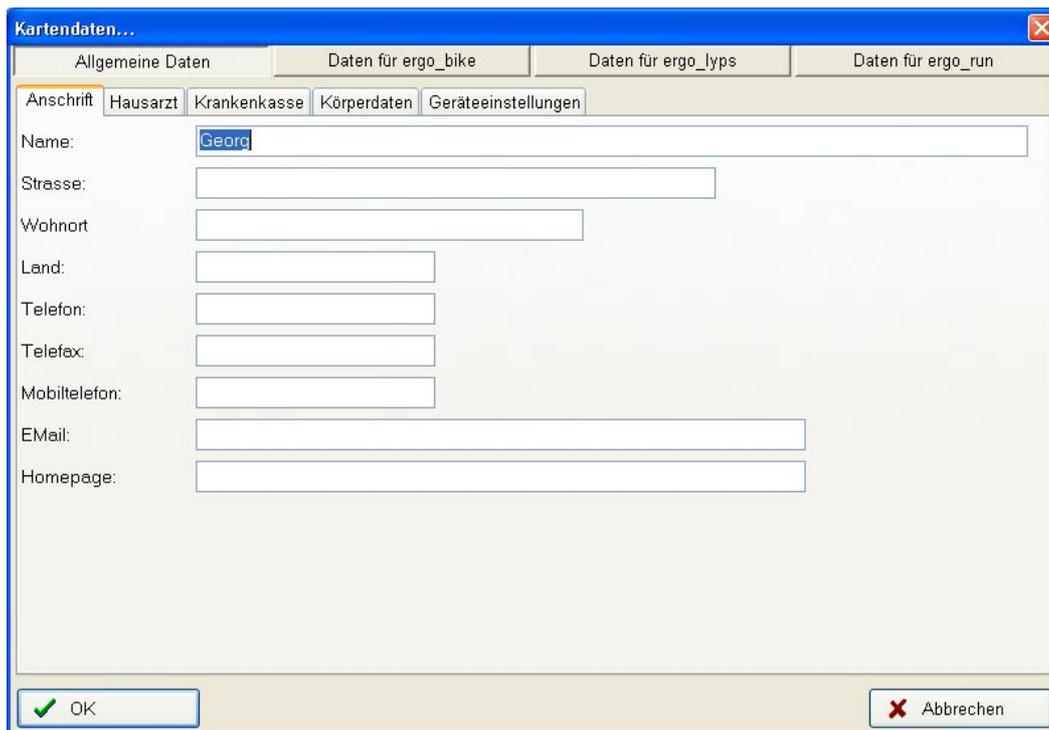
### 6.3.3. Menüpunkt „ergo\_memo-card 2“

#### 6.3.3.1. Persönliche Daten...

Über den Menüpunkt „Persönliche Daten...“ können

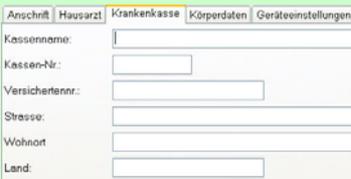
- die allgemeinen Personendaten,
- die trainingsrelevanten Personendaten und
- die Kartenoptionen eingegeben werden.

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.

### 6.3.3.1.1. Themengruppe „Allgemeine Daten“

Element	Bedeutung
<p><b>Anschrift</b></p> 	<p>Geben Sie hier Ihre persönlichen Daten wie Name oder Wohnort ein.</p> <p> <b>Hinweis:</b> Es müssen keine Daten eingegeben werden!</p> <p> <b>Hinweis:</b> Der eingegebene Name wird am Gerät angezeigt!</p>
<p><b>Hausarzt</b></p> 	<p>Eingabemöglichkeit von Hausarzt Daten.</p> <p> <b>Hinweis:</b> Es müssen keine Daten eingegeben werden!</p>
<p><b>Krankenkasse</b></p> 	<p>Eingabemöglichkeit von Krankenkassendaten.</p> <p> <b>Hinweis:</b> Es müssen keine Daten eingegeben werden!</p>
<p><b>Körperdaten</b></p> 	<p>Geben Sie Ihre persönlichen Körperdaten ein.</p> <p> <b>Hinweis:</b> Für optimale Trainingssteuerung sowie eine korrekte Anzeige der verbrauchten realistischen Energie ist die</p>

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!

**6.3.3.1.2. 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: Maximal erreichbare Belastung.
- 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.

**6.3.3.1.3. Themengruppe „Daten für ergo\_run“**

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

**Element Bedeutung**

**Geräteeinstellungen**

Wählen Sie die maximale Beschleunigung des Laufbandes aus. Sie können wählen zwischen Aus und 0.01-0.50m/s<sup>2</sup> in 0.01m/s<sup>2</sup> Schritten.

**Information:** Durch Einschalten der Funktion wird die Beschleunigung im Laufband geändert. Wurde z.B. ein Wert von

0.05m/s<sup>2</sup> 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.

### Grenzwerte

Geben Sie Ihre gewünschten Grenzwerte ein.

Geschwindigkeit: Maximal erreichbare Geschwindigkeit.

Steigung: Maximal erreichbare Steigung.

Distanz: Unterbricht das Training bei Überschreitung.

kJoule: Unterbricht das Training bei Überschreitung.

Watt : Maximal erreichbare Belastung.

Sperrzeit: Pausenzeit nach dem Ende eines Trainings.

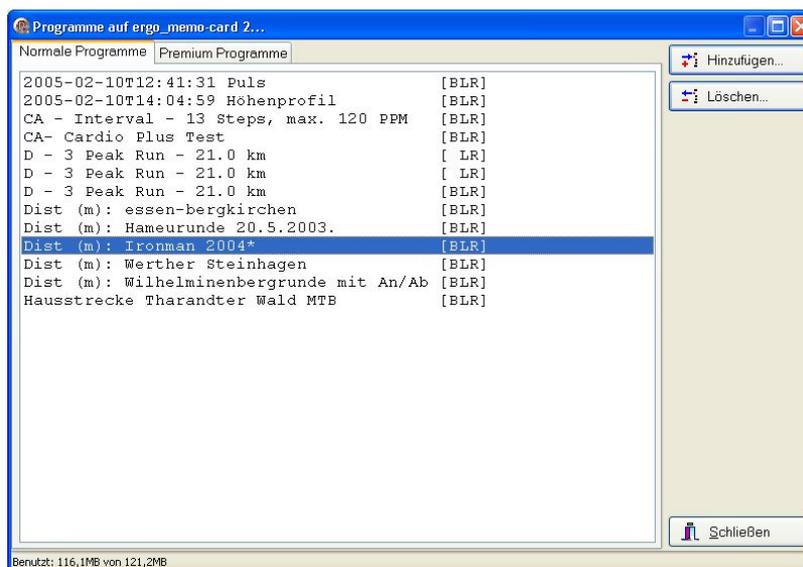
Puls: Reduziert die Belastung bei Überschreitung.

Trainingsdauer: Unterbricht das Training bei Überschreitung.

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

## 6.3.3.2. 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“.



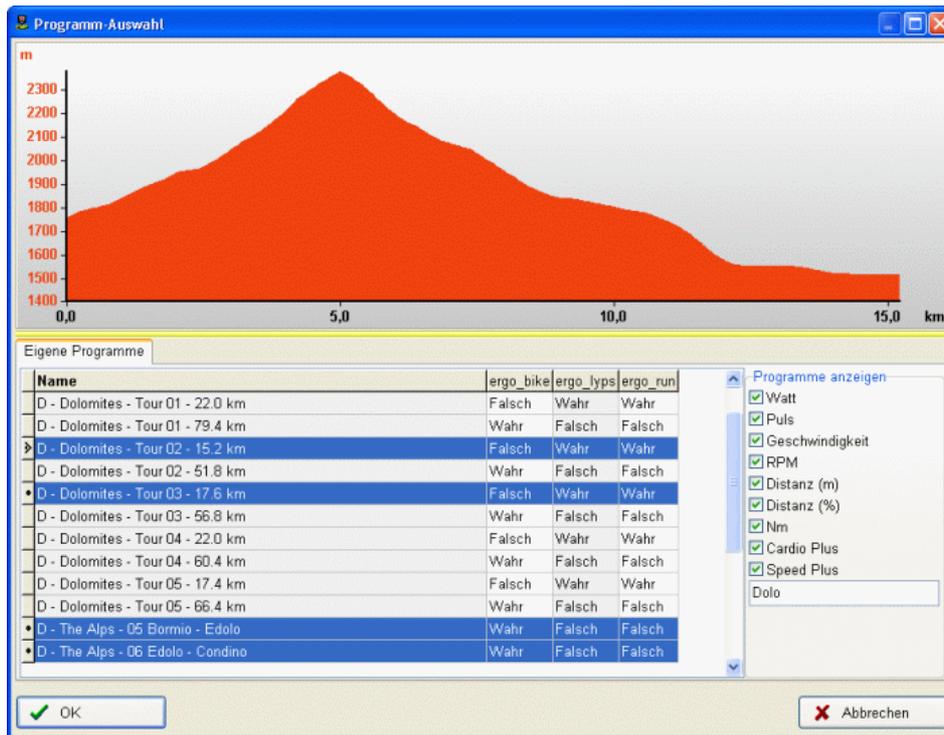
**Hinweis:** Es können keine Änderungen widerrufen werden.

### 6.3.3.2.1. Karteikartenreiter „Normale Programme“

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

### 6.3.3.2.2. Programme hinzufügen

Betätigen Sie den Schalter „Hinzufügen...“. Es erscheint ein Dialog, welcher die die in EWPP 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. Über die Auswahl „Programme anzeigen“ können Sie die Vielfalt der angezeigten Programme einschränken um ein gesuchtes Programm leichter zu finden.



**Hinweis:** Grenzen Sie die angezeigten Programme durch Eingabe eines Teils des Programmnamens im Eingabefeld bei „Programme anzeigen“ ein.



**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.

### 6.3.3.2.3. 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.

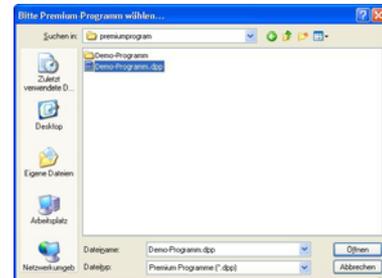
### 6.3.3.3. Premium Programme

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

#### 6.3.3.3.1. 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.

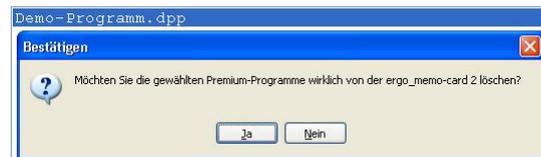
Bei Bestätigung mit Ja wird das alte Premium Programm auf der EMC überschrieben.



#### 6.3.3.3.2. Programme löschen

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

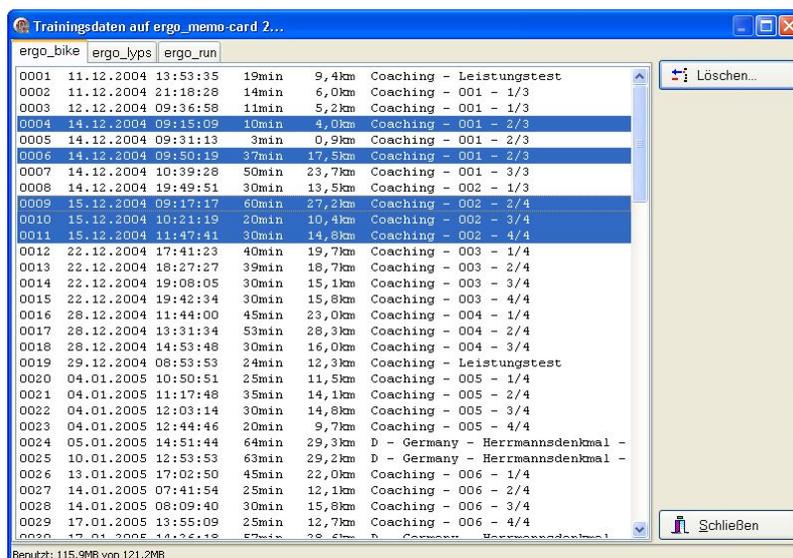
Wenn Sie die Abfrage mit Ja bestätigen, so werden die gewählten Programme gelöscht. Möchten Sie das nicht, so betätigen Sie Nein.



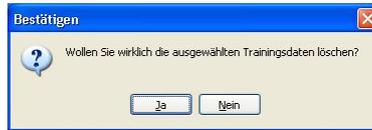
**Hinweis:** Sie können mehrere Programme gleichzeitig markieren. Markieren Sie hierzu das erste gewünschte Programm mit einem Klick und dann alle weiteren mit jeweils einem Klick mit *gedrückter* Strg/Ctrl-Taste auf der Tastatur.

### 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.



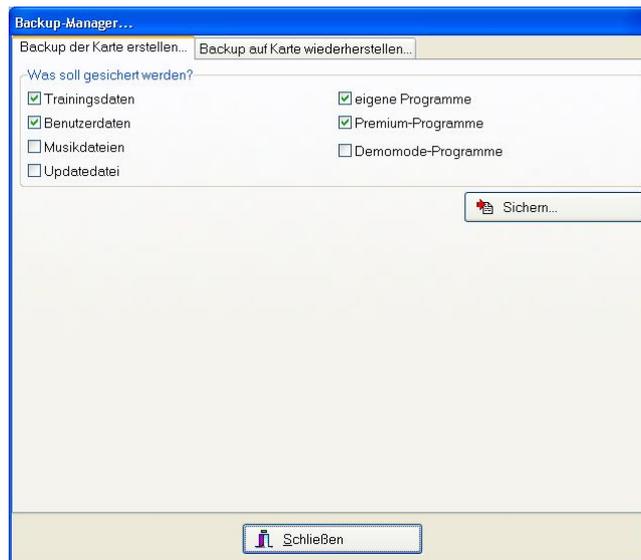
**Hinweis:** Das Einlesen der Trainingseinheiten in den PC wird im **Kapitel 6.5.2.2** beschrieben.

### 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...“.



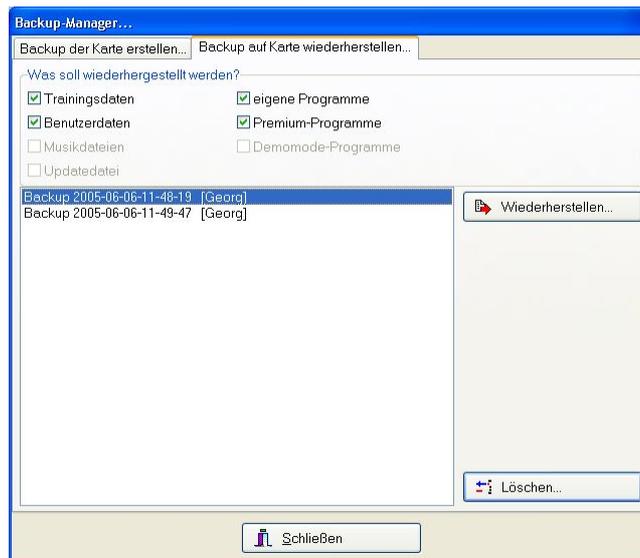
Element	Bedeutung
Trainingsdaten	Sichert die Trainingsdaten.
Benutzerdaten	Sichert die Benutzerdaten, d.h. persönliche Einstellungen, wie Grenzwerte, Name usw..
Musikdateien	Sichert die Dateien im Unterverzeichnis MP3.
Updatedatei	Sichert die Updatedatei im Unterverzeichnis UPDATE.
eigene Programme	Sichert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



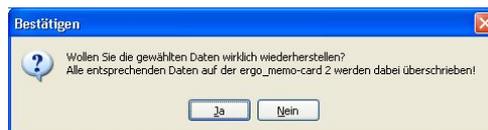
### 6.3.5.2. Karteikartenreiter „Backup auf Karte wiederherstellen...“

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.

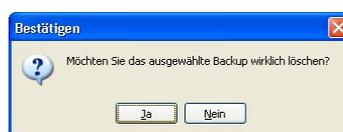
Um ein Backup wiederherzustellen, wählen Sie das gewünschte Backup in der Auswahlliste aus und betätigen den Schalter „Wiederherstellen...“. Beantworten Sie die folgende Sicherheitsabfrage mit Ja zum Wiederherstellen und mit Nein zum Abbrechen.



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 „Trainieren“

### 6.4.1. Gruppentraining

Unter einem Gruppentraining versteht man das Trainieren mit anderen Trainingspartnern über das Internet.



**Hinweis:** Hinweise zur Konfiguration des Rechners und eines vorhandenen Routers finden Sie im Anhang im Kapitel **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** ab Seite **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

#### 6.4.1.1. Gruppentraining / Neues starten...

Möchten Sie ein neues Gruppentraining starten, d.h. für andere Teilnehmer anbieten, so klicken Sie auf „Gruppentraining/Neues starten...“ und es erscheint der folgende Dialog:

Wählen Sie hier den gewünschten Teilnehmer (unter diesem Teilnehmer werden die Trainingsdaten abgelegt), das gewünschte Trainingsgerät (falls mehrere vorhanden sind) und die gewünschte Schaltungsart aus. Betätigen Sie diese Auswahl mit OK.

Wählen Sie im nachfolgenden Dialog ein Programm aus, welches für die anderen Teilnehmer angeboten wird.

Name	ergo_bike	ergo_yps	ergo_run
5% 2km	Wahr	Wahr	Wahr
D - 3 Peak Run - 21.0 km	Falsch	Wahr	Wahr
D - Austria - Neusiedlersee - 155.0 km	Wahr	Falsch	Falsch
D - Bielefeld-Dissen-Bielefeld - 22.0 km	Falsch	Wahr	Wahr
D - Bielefeld-Hamel-Rinteln-Biel. - 37.0 km	Falsch	Wahr	Wahr
D - Bielefeld-Minden-Lübecke-Biel. - 22.2 km	Falsch	Wahr	Wahr
D - Bielefeld - 21.0 km	Falsch	Wahr	Wahr
D - Dolomites - Tour 01 - 22.0 km	Falsch	Wahr	Wahr
D - Dolomites - Tour 01 - 79.4 km	Wahr	Falsch	Falsch
D - Dolomites - Tour 02 - 15.2 km	Falsch	Wahr	Wahr
D - Dolomites - Tour 02 - 51.8 km	Wahr	Falsch	Falsch
D - Dolomites - Tour 03 - 17.6 km	Falsch	Wahr	Wahr



**Hinweis:** Sie können im Feld Gangschaltung einstellen, wie sich ihr Trainingsgerät bei dem Training verhalten soll. Zur Wahl stehen Allround, Rennrad und Mountainbike.



**Hinweis:** Bei Modellen der Classicserie (Classic 3, Space, Pro usw.) entspricht Allround der Mountainbikeschaltung.

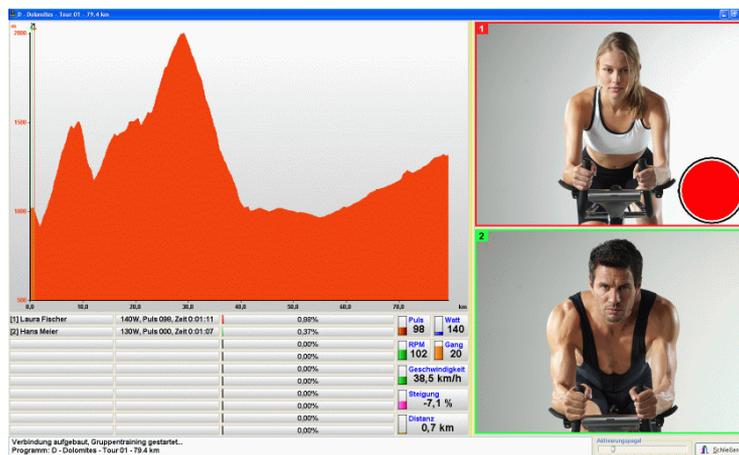
Nachdem Sie das gewünschte Trainingsprogramm gewählt und mit OK bestätigt haben, erscheint die Gruppentrainingsansicht.

Die Gruppentrainingsansicht gliedert sich in vier Bereiche:

Bereich	Bedeutung
Trainingsgrafik	Zeigt das aktuell zu fahrende Training grafisch an. Die Positionen der Teilnehmer werden während des Rennens als Linien mit Startnummer dargestellt.
Rangliste	Zeigt die aktuellen Teilnehmer mit den wichtigsten Daten (Watt, Puls, Position) an. Die Farbe des Fortschrittsbalkens entspricht der Farbe des Rahmens im Bildbereich.
Eigene Trainingsdaten	Anzeige der wichtigsten lokalen Trainingsdaten wie Puls, Watt, RPM, Gang usw.
Bildbereich	Anzeige der Webcambilder der anderen Teilnehmer.  <b>Hinweis:</b> Ein sprechender Teilnehmer wird mit einem runden „Record“-Symbol im Bild kenntlich gemacht.



Sind alle Teilnehmer eingetroffen, so betätigen Sie bitte den Schalter „Starten“ und das Gruppentraining wird für alle Teilnehmer gestartet.



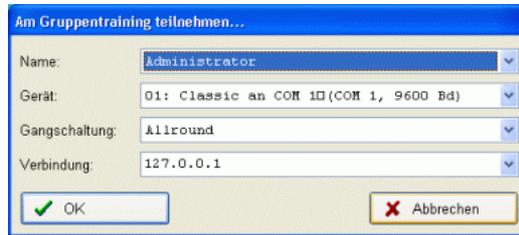
Nachdem das Rennen gestartet wurde, werden die Positionen der einzelnen Teilnehmer in der Trainingsgrafik angezeigt und die Rangliste entsprechend sortiert.



**Hinweis:** Ist Ihr Mikrofon zu empfindlich eingestellt, so können während des Trainings durch die steigende Belastung Ihre Atemgeräusche zu anderen Teilnehmern übertragen werden (sichtbar durch das Record-Symbol). Erhöhen (= nach rechts bewegen) Sie in diesem Fall den Aktivierungspegel mit dem Schieberegler neben dem Schließen-Schalter. Wollen Sie die Tonübertragung zu anderen Teilnehmern unterbrechen, z.B. wegen Tonstörung o.ä., so bewegen Sie den Schieberegler ganz nach rechts.

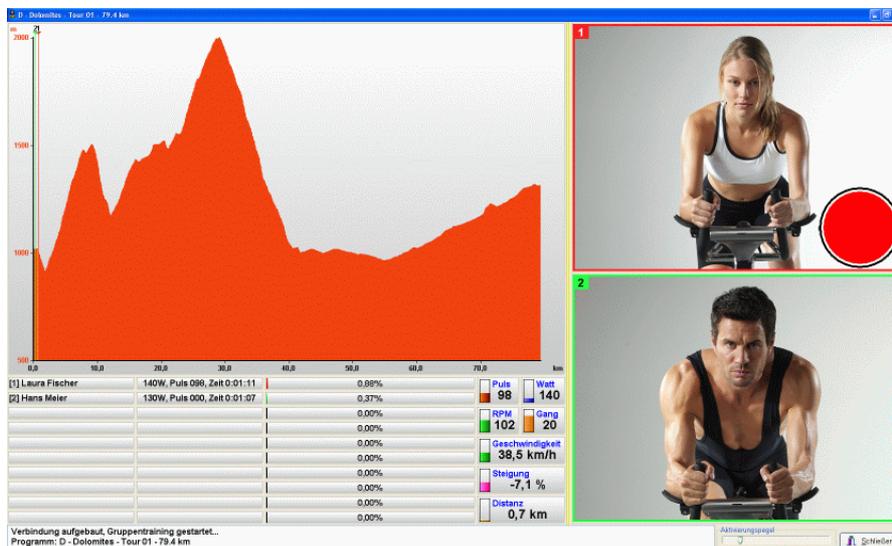
### 6.4.1.2. Gruppentraining / Teilnehmen...

Möchten Sie an einem Gruppentraining teilnehmen, so müssen Sie die IP-Adresse bzw. die Web-Adresse des Teilnehmers kennen, mit dem Sie zusammen fahren möchten.



Geben Sie diese im Feld Verbindung ein bzw. wählen diese, falls schon einmal eingegeben, aus der Aufklappliste aus. Bestätigen Sie ihre Eingabe durch Betätigen des Schalters „OK“.

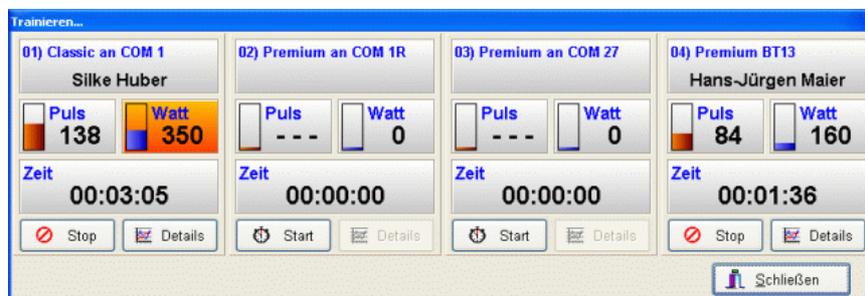
Es erscheint die Gruppentrainingsanzeige und Sie sehen in der Rangliste die Teilnehmer, welche bereits mit dem „Server“-Teilnehmer verbunden sind.



Bitte beachten Sie die Anzeige im Statusbereich ob das Rennen gestartet ist und beginnen dann mit dem Training.

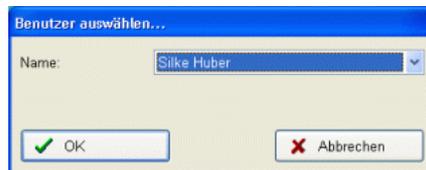
### 6.4.2. Trainieren...

Möchten Sie eine normale Trainingseinheit durchführen, so öffnen Sie den Dialog Trainieren über das Menü Trainieren/Trainieren. Je nach Anzahl der konfigurierten Trainingsgeräte werden Ihnen bis zu vier Trainingsübersichten in dem Dialog angezeigt. Ein Beispiel mit zwei laufenden Trainingseinheiten bei vier konfigurierten Trainingsgeräten sehen Sie im folgenden Bild:



### 6.4.2.1. Training starten

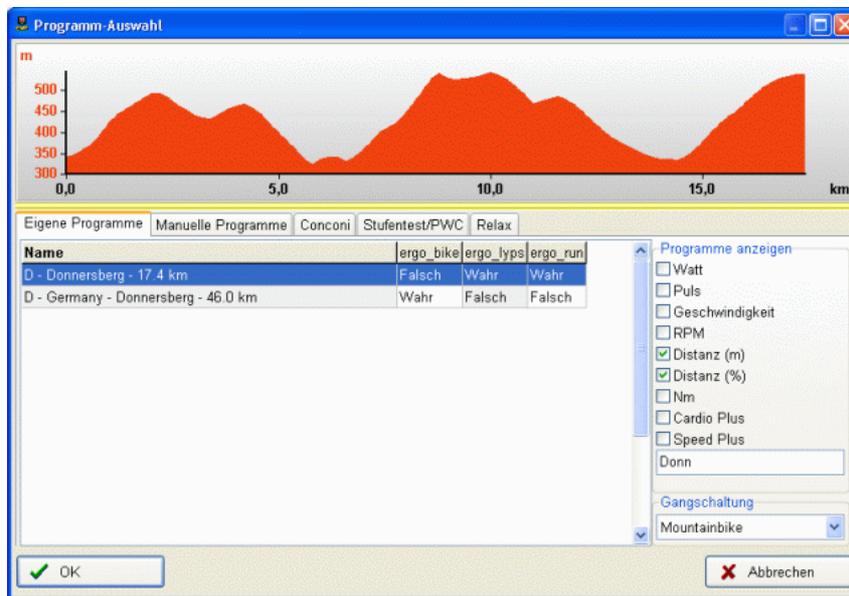
Soll ein Training begonnen werden, so muss in der gewünschten Trainingsübersicht der Schalter „Start“ betätigt werden. Wählen Sie im erscheinenden Dialog die (Trainings-)Person aus, für welche das Training gestartet werden soll und bestätigen Sie die Auswahl mit OK.

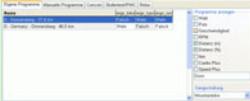
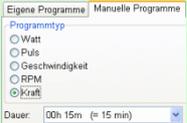
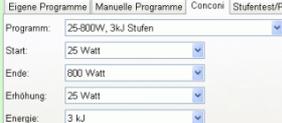


Die für diese Person eingestellten Trainingsgrenzwerte wie z.B. Puls oder Watt werden während des Trainings berücksichtigt und die erfassten Daten in den Trainingsdaten der Person gespeichert.

#### 6.4.2.1.1. Trainingsprogramm wählen

Im jetzt erscheinenden Dialog können Sie das Programm wählen, welches Sie ausführen möchten. Zur Wahl stehen Ihnen dabei die folgenden Möglichkeiten:



Programmart	Bedeutung
<p><b>Eigene Programme</b></p> 	<p>Wählen Sie das gewünschte eigene Programm aus der Liste aus. Sie können die angezeigten Programme über die Auswahlmöglichkeiten rechts einschränken.</p> <p><b>Hinweis:</b> Die Gangschaltung kann nur geändert werden, wenn Sie ein Distanzprogramm ausgewählt haben!</p>
<p><b>Manuelle Programme</b></p> 	<p>Wählen Sie das gewünschte manuelle Programm und die Trainingsdauer aus.</p>
<p><b>ConConi</b></p> 	<p>Wählen Sie den gewünschten ConConi-Test aus oder nehmen Sie eigene Einstellungen vor.</p> <p><b>Hinweis:</b> Im Feld Energie stellen Sie ein, wieviel kJ pro Stufe verbraucht werden müssen.</p>

### Stufentest/PWC

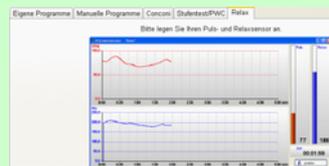


Wählen Sie den gewünschten Stufentest oder PWC aus oder nehmen Sie eigene Einstellungen vor.



**Hinweis:** Im Feld PWC-Typ stellen Sie ein, ob bei einem bestimmten erreichten Puls der Stufentest abgebrochen wird.

### Relax



Wählen Sie die Trainingsart Relax aus um die Entspannungsfunktion zu starten.

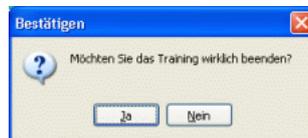
Siehe auch Kapitel Trainingsdetails für Relax ab Seite 43.

## 6.4.2.2. Training beenden

Möchten Sie ein laufendes Training beenden, so betätigen Sie den Schalter „Stop“ in der Trainingsübersicht.



Bestätigen Sie den folgenden Abfragedialog mit Ja.

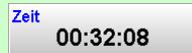


## 6.4.2.3. Trainingsübersicht erklärt

In der Trainingsübersicht sind verschiedene Anzeigen vorhanden, welche in der folgenden Tabelle erklärt werden.

Element	Bedeutung
Trainingsgerät und Trainingsperson 	Zeigt in blauer Schrift das Trainingsgerät und in schwarzer Schrift den Namen der Trainingsperson an.  <b>Hinweis:</b> Bei Premiumgeräten wird beim Download des Trainingsprogrammes in das Gerät ein Prozentbalken in diesem Feld angezeigt.
Pulsanzeige 	Zeigt den aktuellen Puls der Trainingsperson an oder „---“ wenn kein Puls vorhanden ist. Wird der eingestellte Plusgrenzwert der Trainingsperson erreicht oder überschritten, so wird der Hintergrund orange/rot gefärbt.
Wattanzeige 	Zeigt die aktuell eingestellten Watt des Trainingsgerätes an. Wird der eingestellte Wattgrenzwert der Trainingsperson erreicht, so wird der Hintergrund orange/rot gefärbt.
Relaxanzeige 	Anstelle der Wattanzeige erscheint während der Relaxfunktion die Anzeige des aktuellen Relaxwertes.

Zeitanzeige



**Hinweis:** Der Relaxwert startet bei 100 und sinkt, wenn sie sich entspannen. Wenn Sie sich aufregen o.ä. kann der Wert auch über 100 steigen!

Zeigt die aktuelle Trainingsdauer an. Wird die eingestellte maximale Trainingszeit der Trainingsperson erreicht oder überschritten, so wird der Hintergrund orange/rot gefärbt.



**Hinweis:** Es erscheinen in diesem Feld auch Hinweise über die Kommunikation mit den Trainingsgerät. Diese sind grün hinterlegt, wenn es normale Meldungen sind und orange bzw. rot wenn es sich um Warnungen bzw. Fehler handelt. Beispiel:



Trainingsdetails

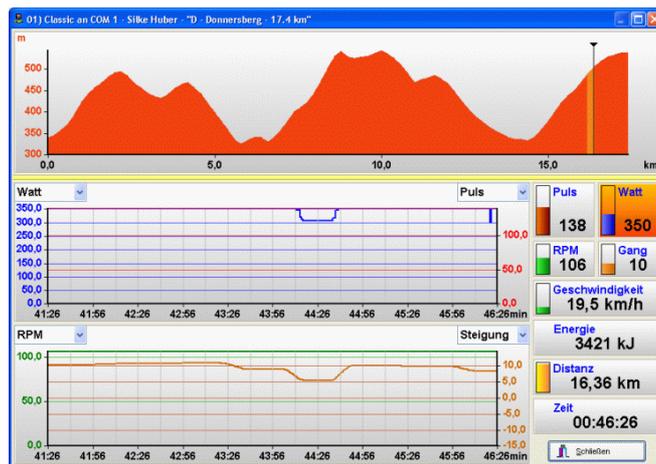


Öffnet die Anzeige der Trainingsdetails.

### 6.4.2.4. Trainingsdetails

#### 6.4.2.4.1. Trainingsdetails für Programme

Möchten Sie weitere Details zu einem laufenden Training sehen, so betätigen Sie den Schalter „Details“ in der Trainingsübersicht des Trainingsgerätes.



Die Anzeige unterteilt sich in die drei Bereiche Trainingsprogrammanzeige, Wertekurven und Werteanzeigen.

Element	Bedeutung
<p>Trainingsprogrammanzeige</p>	<p>Zeigt die Grafik des ausgeführten Trainingsprogramms an. In der Grafik wird der aktuelle Trainingsschritt orange und die Position im Schritt mit dem senkrechten Strich markiert.</p> <p><b>Hinweis:</b> Mit der gelben Linie unter der Anzeige können Sie die Aufteilung zwischen Trainingsprogrammanzeige und restlichem Fenster einstellen.</p>
<p>Wertekurven</p>	<p>Unterhalb der Trainingsprogrammanzeige werden vier Wertekurven in zwei Anzeigen dargestellt. Den jeweiligen anzuzeigenden Wert können Sie in der Auswahlbox über der jeweiligen Koordinate auswählen.</p> <p><b>Hinweis:</b> Einstellbar sind Gang, Geschwindigkeit, Puls, RPM, Steigung und Watt als Anzeigewerte.</p>

Werteanzeigen



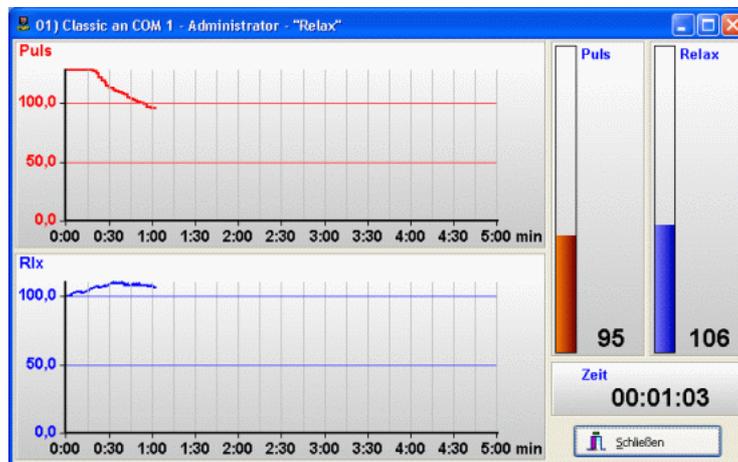
In den Werteanzeigen werden die aktuellen Trainingswerte angezeigt. Wird ein eingestellter Grenzwert überschritten, so färbt sich das entsprechende Feld orange/rot und es ertönt ein Signalton.

**Hinweis:** Die Balken vor den Anzeigewerten signalisieren den Bereich zwischen Minimum und Maximum.

**Hinweis:** Bei Programmen auf Zeitbasis wird ein Balken vor der Trainingszeit angezeigt. Bei Programmen auf Entfernungsbasis wird der Balken vor der Trainingsdistanz angezeigt. In beiden Fällen ist das Ende des Trainings erreicht, wenn der Balken voll gefüllt ist.

### 6.4.2.4.2. Trainingsdetails für Relax

Möchten Sie weitere Details zu Relax sehen, so betätigen Sie den Schalter „Details“ in der Trainingsübersicht des Trainingsgerätes.



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

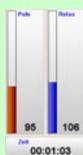
Wertekurven



In den zwei Wertekurven werden Ihnen der Puls- und der Relaxverlauf während der Relax-Funktion angezeigt.

**Hinweis:** Die Relax- und Pulskurven sinken, wenn Sie sich entspannen und steigen, wenn Sie „verkrampfen“ bzw. die Anspannung steigt.

Werteanzeigen



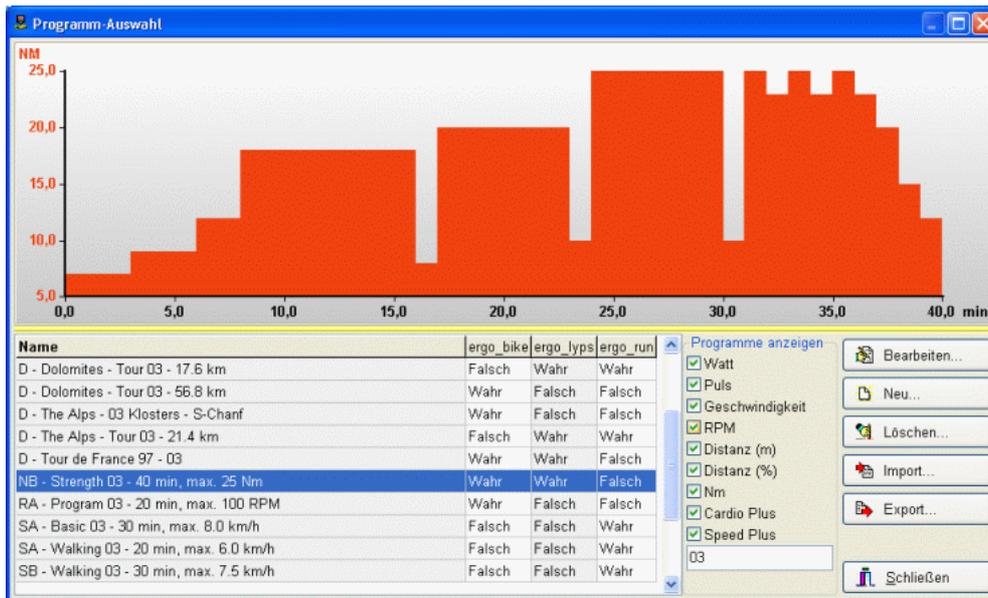
In den Werteanzeigen werden die aktuellen Puls- und Relaxwerte sowie die Dauer der Relaxfunktion angezeigt.

## 6.5. Menüpunkt „Daten“

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

### 6.5.1. 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 vier Bereiche Vorschau, Programmliste, „Programme anzeigen“ 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.

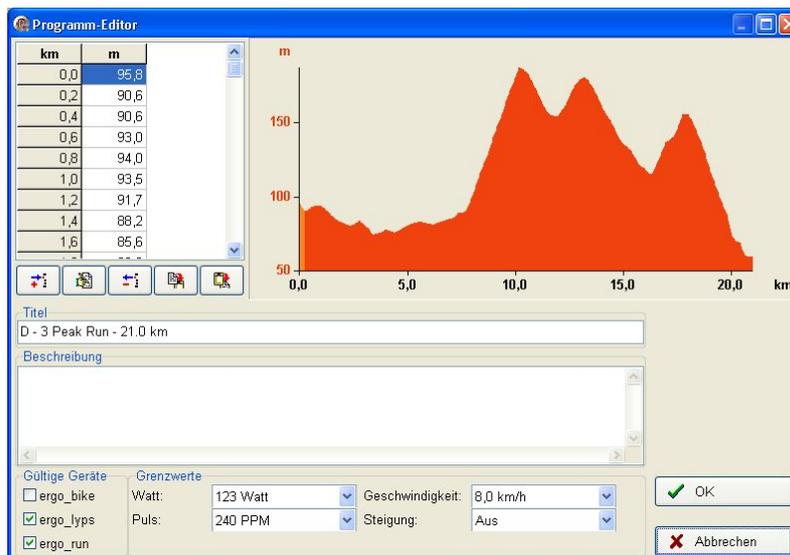
Über die Auswahl „Programme anzeigen“ können Sie die Vielfalt der angezeigten Programme einschränken um ein gesuchtes Programm leichter zu finden.



**Hinweis:** Grenzen Sie die angezeigten Programme durch Eingabe eines Teils des Programmnamens im Eingabefeld bei „Programme anzeigen“ ein.

### 6.5.1.1. Aktion „Bearbeiten...“

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

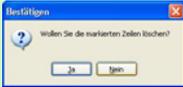
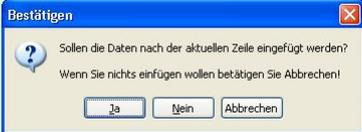


Das Fenster unterteilt sich in die Bereiche Vorgabewerte, Profilanzeige und Programmoptionen.

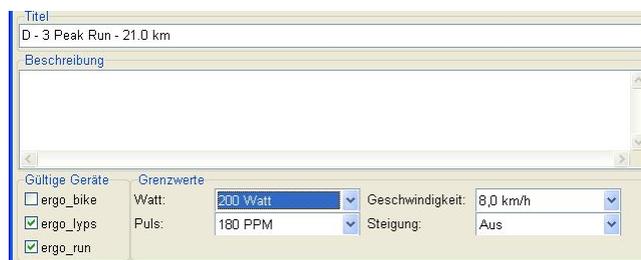
#### 6.5.1.1.1. Vorgabewerte

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.

### 6.5.1.1.2. Programmoptionen



Element	Bedeutung
Titel	Geben Sie hier einen Titel für das Programm ein.
	 <b>Hinweis:</b> 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.

### 6.5.1.2. 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"> <li>Ist der vorherige Puls niedriger, so muss der aktuelle Puls „von unten“ erreicht werden.</li> <li>Ist der vorherige Puls höher, so muss der aktuelle Puls „von oben“ erreicht werden.</li> </ul> <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> <b>Hinweis:</b> 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> <b>Hinweis:</b> 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>
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><b>Fahrrad und Ellipsentrainer:</b></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>
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><b>Fahrrad und Ellipsentrainer:</b></p> <p>Das Gerät berechnet aus der vorgegebenen Steigung eine Belastung die in etwa der Realität entspricht.</p>
Nm	<p>Erstellt ein Nm-Programm (Kraft). In einem NM-Programm werden die gewünschten Nm und die Schrittlänge von Ihnen vorgegeben.</p> <p>Die Nm werden in einem weiten Bereich konstant gehalten durch automatische Anpassung der Watt.</p>



**Hinweis:** Nur für Fahrräder.



**Hinweis:** Die Gangschaltung bzw. Schrittweitenkontrolle ist aktiv!

**Laufband:**

Das Gerät stellt eine aus den Höhenmetern errechnete Steigung ein. Die Geschwindigkeit können Sie selbst wählen.



**Hinweis:** Die Gangschaltung bzw. Schrittweitenkontrolle ist aktiv!

**Laufband:**

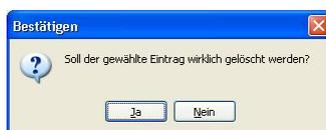
Das Gerät stellt die vorgegebene Steigung ein. Die Geschwindigkeit können Sie selbst wählen.



**Hinweis:** Nur für Fahrräder und Ellipsentrainer.

### 6.5.1.3. Aktion „Löschen...“

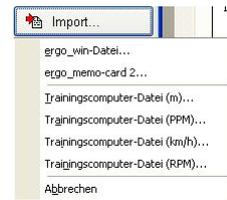
Wählen Sie das zu löschende Programm in der Programmliste und betätigen Sie den Schalter „Löschen...“. Es erscheint folgende Sicherheitsabfrage:



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

### 6.5.1.4. 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 ( <a href="http://www.daum-electronic.de">www.daum-electronic.de</a> ) bzw. von einer anderen Webseite (Beispiel: <a href="http://www.bikendaheim.de">www.bikendaheim.de</a> ) 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.

### 6.5.1.5. 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.

**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. Mit Abbrechen können Sie die Aktion beenden.

ergo\_memo-card 2

Öffnet den Programm-Manager wie im Kapitel 6.3.3.2 beschrieben.

## 6.5.2. 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	128,7	1
11.12.2004 21:18:28	Coaching - 001 - 1/2	14,1	6,0	778,0	201,8	230	153,4	1
12.12.2004 09:36:58	Coaching - 001 - 1/2	11,3	5,2	672,9	218,5	245	169,5	1
14.12.2004 09:15:09	Coaching - 001 - 2/2	10,1	4,0	96,0	20,0	20	129,7	1
14.12.2004 09:31:13	Coaching - 001 - 2/2	3,1	0,9	39,7	32,6	60	147,7	1
14.12.2004 09:50:19	Coaching - 001 - 2/2	37,0	17,5	839,1	72,6	168	133,7	1
14.12.2004 10:39:28	Coaching - 001 - 3/2	50,0	23,7	1368,7	91,3	168	127,2	1
14.12.2004 19:49:51	Coaching - 002 - 1/2	30,0	13,5	1190,3	140,1	255	129,1	1
15.12.2004 09:17:17	Coaching - 002 - 2/2	60,0	27,2	1836,5	104,2	210	131,4	1
15.12.2004 10:21:19	Coaching - 002 - 3/2	20,0	10,4	628,9	107,5	165	131,1	1
15.12.2004 11:47:41	Coaching - 002 - 4/2	30,0	14,8	1410,8	169,4	210	143,0	1
22.12.2004 17:41:23	Coaching - 003 - 1/2	40,0	19,7	1749,9	156,5	285	135,2	1
22.12.2004 18:27:27	Coaching - 003 - 2/2	39,0	18,7	591,6	42,6	177	107,7	1
22.12.2004 19:08:05	Coaching - 003 - 3/2	30,0	15,1	1118,3	130,5	173	129,2	1
22.12.2004 19:42:34	Coaching - 003 - 4/2	30,0	15,8	1343,4	180,5	315	148,9	1
28.12.2004 11:44:00	Coaching - 004 - 1/2	45,0	23,0	2078,2	166,6	315	145,9	1
28.12.2004 13:31:34	Coaching - 004 - 2/2	53,0	28,3	2474,6	168,3	174	155,8	1
28.12.2004 14:53:48	Coaching - 004 - 3/2	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. **ab-**steigend sortiert werden.

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

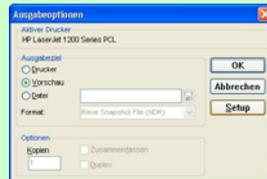
### 6.5.2.1. Aktionen...

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 <b>Kapitel 6.5.2.4</b> auf Seite 51.</p> <p> <b>Hinweis:</b> Beachten Sie die Symbole für Tabellenauswahl wie im Kapitel 6.3.3.2.2 auf Seite 33 beschrieben!</p>
Alle Einträge drucken	<p>Druckt alle Einträge in der aktuellen Sortierung. Sie haben die Möglichkeit, direkt zu drucken, eine Vorschau zu betrachten oder in eine Datei zu drucken.</p>
Ausgewählte Einträge drucken	<p>Druckt nur die mit  und  markierten Einträge.</p>
Alle Einträge löschen	<p>Löscht nach einer Sicherheitsabfrage alle Trainingsergebnisse.</p>
Ausgewählte Einträge löschen	<p>Löscht nach einer Sicherheitsabfrage die mit  und  markierten Trainingsergebnisse.</p>



### 6.5.2.2. 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	<p>Importiert Trainingsergebnisse von Ihrer EMC2. Es werden stets nur noch nicht vorhandene Trainingsergebnisse importiert, d.h. bereits importierte Trainingsdaten werden nicht erneut eingelesen.</p>



### 6.5.2.3. 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	<p>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</p>

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.

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..

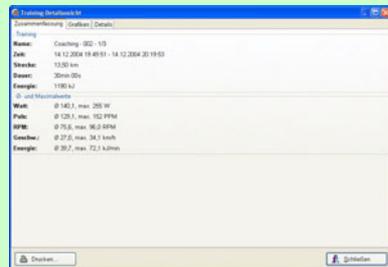
Wichtig ist hierbei, dass als Trennzeichen das „;“ gewählt wird. Weiterhin ist zu beachten, dass eine Kopfzeile vorhanden ist!

### 6.5.2.4. Trainingsdetails

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

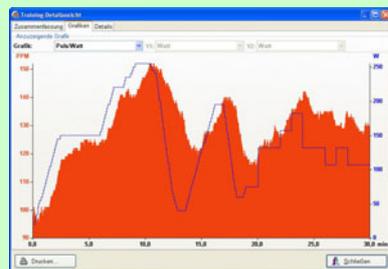
Element	Bedeutung
---------	-----------

Zusammenfassung



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

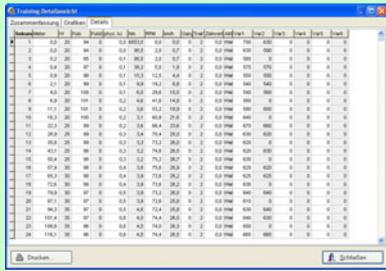
Grafiken



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. es kann zu minimalen zeitlichen Schwankungen kommen.

Beispiel:

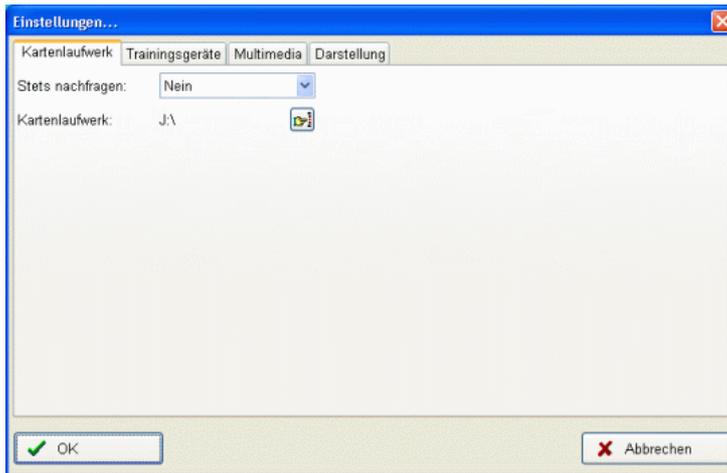
Die Messung erfolgt bei 4.00s, 4,99s und 6.00s => Die Zeit wird daher als 4s, 4s und 6s dargestellt.

## 6.6. Menüpunkt „Einstellungen“

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

### 6.6.1. Menüpunkt „Einstellungen...“

Im Dialog Einstellungen können Sie EWPP konfigurieren und an Ihre persönlichen Vorlieben anpassen. Die Einstellungen sind aus Gründen der Übersichtlichkeit auf verschiedene Seiten eines Reiterdialogs verteilt.



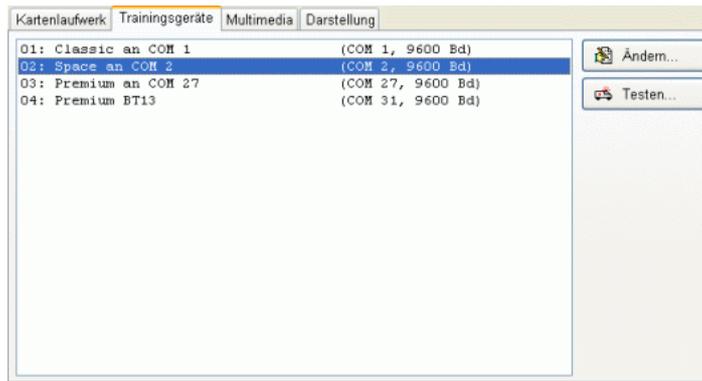
#### 6.6.1.1. Reiter Kartenlaufwerk

Auf dieser Seite können die Einstellungen für das Kartenlaufwerk geändert werden, welches für die EMC1 und EMC2 benutzt wird.

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 <b>Kapitel 6.2.2.1.5</b> .

#### 6.6.1.2. Reiter Trainingsgeräte

Auf dieser Seite können die Kommunikationseinstellungen für die vorhandenen Trainingsgeräte eingestellt werden.

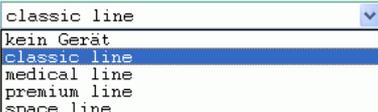


Element	Bedeutung
<p>Liste mit Trainingsgeräten</p> 	<p>Zeigt eine Liste der konfigurierten Trainingsgeräte bzw. die noch freien Geräte an. Um einen Eintrag zu ändern wählen Sie diesen mit der Maus aus und führen einen Doppelklick darauf aus oder betätigen den Schalter „Ändern“.</p>
<p>Schalter Ändern</p> 	<p>Öffnet einen Einstellungsdialog für das zu ändernde Trainingsgerät. Siehe nachfolgendes Kapitel Einstellungen Trainingsgerät.</p>
<p>Schalter Testen</p> 	<p>Testet die Kommunikation mit dem aktuell ausgewählten Trainingsgerät.</p>
	 <p><b>Hinweis:</b> Bei der Space-Line kann nur hier die Softwareversion und die Seriennummer abgefragt werden.</p>

### 6.6.1.2.1. Einstellungen Trainingsgerät

In dem angezeigten Fenster können Sie die Kommunikationseinstellungen für das ausgewählte Trainingsgerät ändern.



Element	Bedeutung
Geräteklasse:	<p>Wählen Sie hier die gewünschte Geräteklasse aus. Sie können dabei folgende Auswahl treffen:</p> 
Gerätetyp:	<p>Stellen Sie hier den Gerätetyp ein, d.h. ob es sich um ein Fahrrad (= Bike), Ellipsentrainer (= Lyps) oder ein Laufband (= Run) handelt. Diese Information ist unter anderem für die Trainingssteuerung wichtig.</p>
Eigene Bezeichnung:	<p>Vergeben Sie eine eigene Bezeichnung für das Trainingsgerät, z.B.</p>

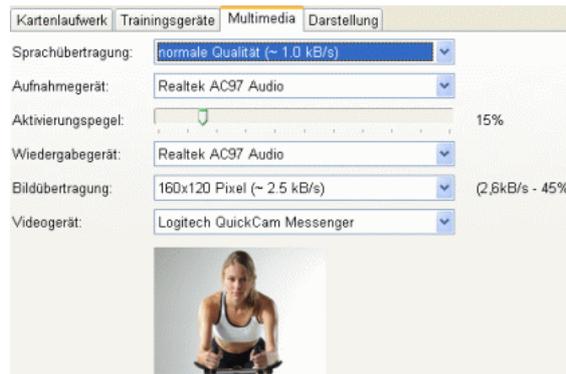
Einstellungen:

„Gabis Lyps“, um die Zuordnung in der Trainingsübersicht zu erleichtern. Wenn Sie keine eigene Bezeichnung angeben, so wird die Geräteklasse angezeigt.

Zeigt die aktuellen Einstellungen an. Um die Einstellungen zu ändern betätigen Sie bitte den Schalter „Setup“. Die gerätelinienabhängige Konfiguration wird Ihnen im Anhang im Kapitel Konfiguration der Kommunikationseinstellungen genau erläutert.

### 6.6.1.3. Reiter Multimedia

In dem angezeigten Fenster können Sie die Multimediaeinstellungen ändern, welche für das Gruppentraining benutzt werden.



Element	Bedeutung
Sprachübertragung:	Wählen Sie die Qualität der Sprachübertragung aus oder schalten Sie diese ab.
Aufnahmegerät:	Wählen Sie das gewünschte Aufnahmegerät aus. <b>Hinweis:</b> Stellen Sie sicher, dass in den Audioeigenschaften Ihrer Soundkarte das Mikrofon zur Aufnahme ausgewählt ist und der Aufnahmepegel hoch genug eingestellt wurde.
Aktivierungspegel:	Stellen Sie den Lautstärkepegel ein, ab welchem EWPP das Eingangssignal als gültig erkennen soll. Optimieren Sie den Pegel im Dialog so, dass sich Ihre Sprache für Sie über das Headset optimal anhört. <b>Hinweis:</b> Wird der Aktivierungspegel zu niedrig gewählt, so können bei einem Gruppentraining alle Teilnehmer Ihre Atemgeräusche hören. <b>Hinweis:</b> Wird der Aktivierungspegel zu hoch gewählt, so können bestimmte Passagen Ihrer gesprochenen Worte bei der Übertragung fehlen. <b>Hinweis:</b> Es ist sinnvoll, den Pegel etwas höher zu wählen und beim (gewünschten) Sprechen etwas lauter zu reden. Hierdurch werden Atemgeräusche sicher unterdrückt.
Wiedergabegerät:	Wählen Sie das gewünschte Wiedergabegerät aus. <b>Hinweis:</b> Stellen Sie sicher, dass in den Audioeigenschaften Ihrer Soundkarte die Wave-Wiedergabe nicht deaktiviert ist und die Gesamtlautstärke hoch genug eingestellt wurde.
Bildübertragung:	Wählen Sie die Qualität der Bildübertragung aus oder schalten Sie

diese ab.

Videogerät:

Wählen Sie das gewünschte Videogerät aus.

### 6.6.1.4. Reiter Darstellung

In dem angezeigten Fenster können Sie die Darstellungseinstellungen ändern, welche für das Gruppentraining benutzt werden.



Element	Bedeutung
Energieanzeige:	Wählen Sie aus, welche Energieanzeige sie in EWPP wünschen. Die Einstellung ist sowohl beim Training als auch in den Trainingsdaten gültig.

## 6.7. Menüpunkt „Hilfe“

### 6.7.1. Inhalt

Ruft die Bedienungsanleitung zur Software EWPP auf.

### 6.7.2. Registrierungsdaten

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



### 6.7.3. Info

Zeigt Versionsnummer und Copyright-Information der Software EWPP.



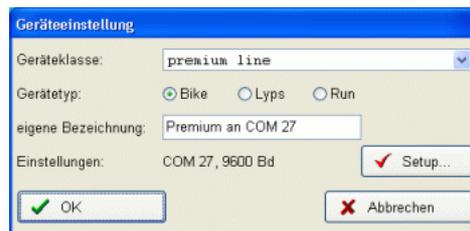
## 7. Anhang

### 7.1. Konfiguration der Kommunikationseinstellungen

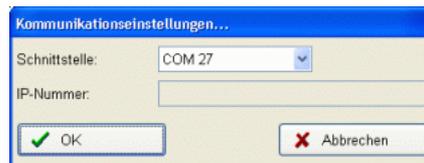
Die Kommunikation von EWPP mit premium-line Geräten wird über einen anderen Treiber abgewickelt als die Kommunikation mit classic-/space-line Geräten. Ursache hierfür sind die verschiedenen Kommunikationsprotokolle (premium-line kann mehr) und die Netzwerkfähigkeit der premium-line. In den folgenden Kapiteln wird daher die Konfiguration für jede Gerätelinie separat beschrieben.

#### 7.1.1. Premium-/Medical-Line

Möchten Sie ein premium-/medical-Gerät mit EWPP benutzen, so wählen Sie im Einstellungsdialog (siehe auch Kapitel Einstellungen Trainingsgerät auf Seite 53).



Wählen Sie in der Geräteklasse **premium line** oder **medical line** und den entsprechenden Gerätetyp auf **Bike**, **Lyps** oder **Run**. Zum Ändern der Kommunikationseinstellungen betätigen Sie jetzt den Schalter „Setup“.



In der Aufklappbox **Schnittstelle** können Sie die COM-Schnittstelle oder Netzwerk wählen. Wird Netzwerk gewählt können Sie im Feld IP-Nummer die IP-Nummer (auch IP-Adresse genannt) des premium-/medical-Gerätes eingeben.

##### 7.1.1.1. Hinweise für Netzwerk



**Hinweis:** Die IP-Adresse/Nummer Ihres premium-/medical-Gerätes können Sie im Gerätemenü unter Informationen/Netzwerk oben unter **ifconfig eth0** ablesen.

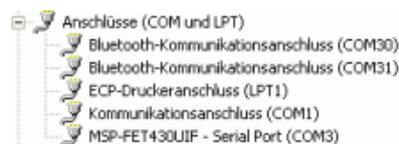


**Hinweis:** Die IP-Einstellungen Ihres premium-/medical-Gerätes können im Gerätemenü unter Einstellungen/Gerätedaten/Netzwerk angesehen und geändert werden.

##### 7.1.1.2. Hinweise für COM-Einstellungen



**Hinweis:** Im Feld Schnittstelle werden Ihnen COM1 bis COM255 angeboten. Welche COM-Schnittstellen in Ihrem Gerät vorhanden bzw. über Bluetooth konfiguriert sind, können Sie im **Gerätemanager** von Windows XP unter **Anschlüsse (COM und LPT)** sehen.

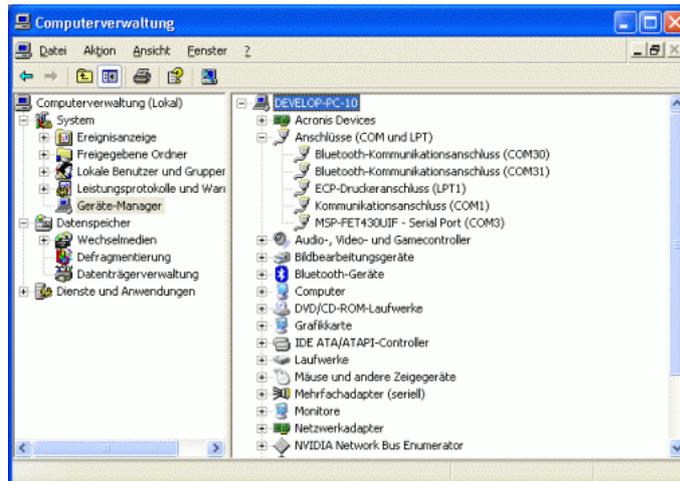




**Hinweis:** Die einfachste Variante den **Geräte manager** von Windows XP zu öffnen ist es, auf das Icon **Arbeitsplatz** (auf Desktop oder im Explorerfenster) mit der rechten Maustaste zu drücken und im Popupmenü Verwalten auszuwählen.



In der jetzt sichtbaren Computerverwaltung wählen Sie bitte Geräte manager und dort Anschlüsse (COM und LPT).



### 7.1.1.3. Abschluss der Einstellungen

Bestätigen Sie Ihre Eingaben mit OK und schließen die Geräteeinstellungen ebenfalls mit OK ab.

## 7.1.2. Classic-/Space-Line

Möchten Sie ein classic/space-Gerät mit EWPP benutzen, so wählen Sie im Einstellungsdialog (siehe auch Kapitel Einstellungen Trainingsgerät auf Seite 53).



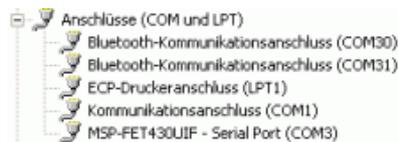
Wählen Sie in der Geräteklasse **classic line** oder **space line** und den entsprechenden Gerätetyp auf **Bike**, **Lyps** oder **Run**. Zum Ändern der Kommunikationseinstellungen betätigen Sie jetzt den Schalter „Setup“.



### 7.1.2.1. Hinweise für COM-Einstellungen



**Hinweis:** Im Feld Schnittstelle werden Ihnen COM1 bis COM255 angeboten. Welche COM-Schnittstellen in Ihrem Gerät vorhanden bzw. über Bluetooth konfiguriert sind, können Sie im **Gerätemanager** von Windows XP unter **Anschlüsse (COM und LPT)** sehen.



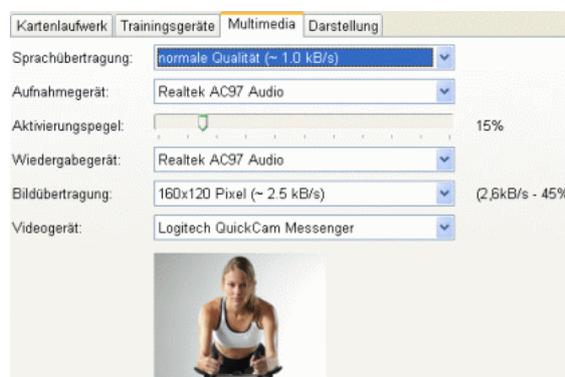
Für weitere Details siehe Premium-/Medical-Geräte im Kapitel vorher.

### 7.1.2.2. Abschluss der Einstellungen

Bestätigen Sie Ihre Eingaben mit OK und schließen die Geräteeinstellungen ebenfalls mit OK ab.

## 7.2. Konfiguration der Multimediaeinstellungen

Um mit Bild und Ton an einem Gruppentraining teilnehmen zu können, müssen Sie die Multimediaeinstellungen an Ihre Gegebenheiten anpassen.



## 7.2.1. Audioeinstellungen

Für die Tonübertragung sind die ersten vier Einstellmöglichkeiten im Multimediadialog wichtig, wobei das Aufnahmegerät und der Aktivierungspegel Einfluss auf die von Ihnen gesendeten Ton-/Sprachinfos haben und das Wiedergabegerät auf die gehörten Ton-/Sprachinfos. Während Sie im Einstellungsdialog sind, können Sie Ihre Einstellungen optimieren. Hierzu hören Sie etwa eine Sekunde versetzt, wie sich Ihre Übertragung für die anderen Teilnehmer anhören würde.



**Hinweis:** Viele der in den folgenden Kapiteln genannten Einstellungen sind abhängig von der verwendeten Soundkarte und der installierten Treiber. Sollten die hier gezeigten allgemeinen Erklärungen zu stark von den Einstellmöglichkeiten Ihrer Soundkarte abweichen, so richten Sie sich bitte nach der Bedienungsanleitung Ihrer Soundkarte.

### 7.2.1.1. Anschluss eines Headsets an Soundkarte

Bei neueren Headsets und Soundkarten sind die Stecker und die Buchsen farblich codiert. Für einen Anschluss stecken Sie daher nur den rosa Stecker für das Mikrofon in die rosa Buchse der Soundkarte und gehen ebenso mit dem grünen Stecker für den Kopfhörer vor.



**Hinweis:** Sollte Ihre Soundkarte und/oder Ihr Headset keine farbliche Kodierung besitzen, so sehen Sie bitte in der entsprechenden Bedienungsanleitung nach.

Stellen Sie auch einen möglicherweise vorhandenen Lautstärkereglers im Headsetkabel auf maximale Lautstärke!



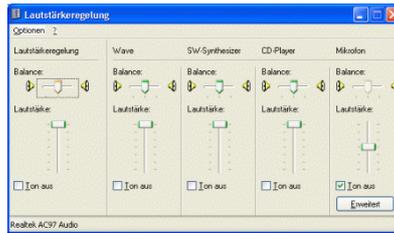
### 7.2.1.2. Optimierung der Aufnahme und Wiedergabe

#### 7.2.1.2.1. Öffnen der Lautstärkeeinstellung

Öffnen Sie das Start-Menü, gehen zu Einstellungen und hier auf Systemsteuerung. Öffnen Sie hier die Windows XP Einstellung „Sounds und Aufnahmegeräte“ in der Systemsteuerung.



Betätigen Sie den Schalter Erweitert und es erscheint die Lautstärkeregelung von Windows XP:



**Hinweis:** Eine schnelle Möglichkeit die Lautstärkeregelung zu öffnen ist ein **Doppelklick** auf das Lautsprechersymbol im Symbolbereich (unten rechts) neben der Uhr.

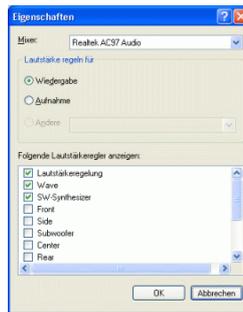


### 7.2.1.2.1.1. Wiedergabeeinstellungen

Öffnen Sie das Menü Optionen/Einstellungen der Lautstärkeregelung.

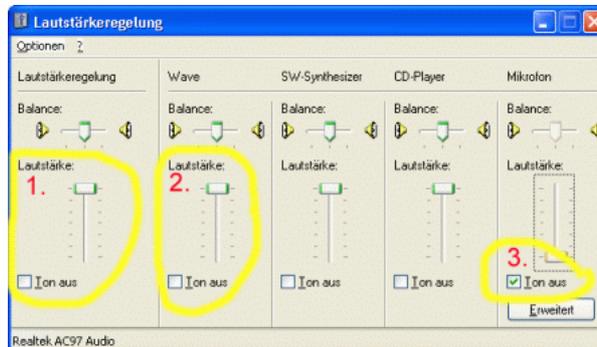


Stellen Sie sicher, dass als Mixer Ihre Soundkarte eingestellt und unter "Lautstärke regeln für" die Wiedergabe ausgewählt ist. Stellen Sie auch sicher, dass unter „Folgende Lautstärkeregler anzeigen“ die **Lautstärkeregelung**, **Wave** und **Mikrofon** ausgewählt ist (= Haken gesetzt).



**Hinweis:** Bei manchen Soundkarten sind in der Auswahl Mixer Einträge für Wiedergabe (= Output) und Aufnahme (= Input) vorhanden, d.h. Sie müssen hier Wiedergabe auswählen (und nicht unter „Lautstärke wählen für“).

Nehmen Sie bitte folgende Einstellungen in Ihrer Wiedergabe-Lautstärkeregelung vor. Beachten Sie auch, dass das Mikrofon für die Wiedergabe **abgeschaltet** ist. Ist dies nicht der Fall, so kann es zu Echos oder akustischen Rückkopplungen (= Pfeiftöne) kommen!

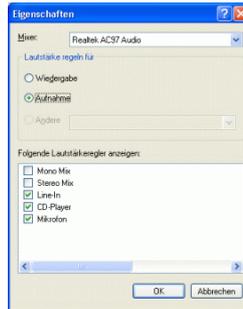


### 7.2.1.2.1.2. Aufnahmeeinstellungen

Öffnen Sie das Menü Optionen/Einstellungen der Lautstärkeregelung.

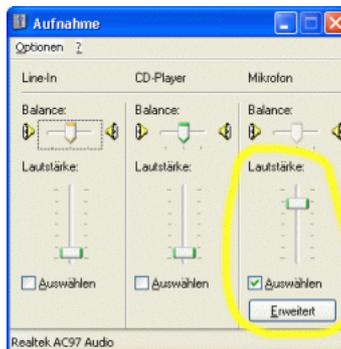


Stellen Sie sicher, dass als Mixer Ihre Soundkarte eingestellt und unter "Lautstärke regeln für" die Aufnahme ausgewählt ist. Stellen Sie auch sicher, dass unter „Folgende Lautstärkereglern anzeigen“ die **Line-In** und **Mikrofon** ausgewählt ist (= Haken gesetzt).



**Hinweis:** Bei manchen Soundkarten sind in der Auswahl Mixer Einträge für Wiedergabe (= Output) und Aufnahme (= Input) vorhanden, d.h. Sie müssen hier Aufnahme auswählen (und nicht unter „Lautstärke wählen für“).

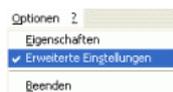
Wählen Sie als Aufnahmequelle bitte das Mikrofon aus (= Haken im Feld Auswählen) und stellen Sie die Lautstärke als Startwert auf etwa 2/3 des Reglers ein.



**Hinweis:** Sollten Sie im folgenden Ablauf merken, dass die Mikrofonlautstärke zu gering ist, so können Sie den Regler bis auf 100% einstellen.



**Hinweis:** Sollte dies immer noch nicht langens, so können Sie über den Schalter Erweitert einen Mikrophonverstärker (auch Mic-Boost o.ä. genannt) zuschalten. Sollte der Schalter Erweitert nicht angezeigt werden, so aktivieren Sie im Menü Optionen die „Erweiterten Optionen“.



### 7.2.1.2.2. ergo\_win einstellen

Um das Mikrofon und Headset optimal mit ergo\_win zu benutzen, öffnen zusätzlich die Multimediaeinstellungen von ergo\_win. Nehmen Sie bitte folgende Einstellungen vor:



1. Stellen Sie sicher, dass die Sprachübertragung nicht ausgeschaltet ist.
2. Wählen Sie die Soundkarte als Aufnahmegesetz aus.
3. Wählen Sie die Soundkarte als Wiedergabegerät aus.
4. Stellen Sie den Regler Aktivierungspegel vorerst auf 0, d.h. Linksanschlag! Die Zahl hinter dem Regler wird jetzt fett und grün dargestellt!



**Hinweis:** Wenn Sie jetzt in das Mikrofon des Headsets sprechen, so sollten Sie sich etwas verzögert selbst hören.

Stellen Sie jetzt den Regler der Mikofon-Aufnahmelautstärke (siehe Bild unten) so ein, dass Sie sich laut und deutlich **ohne** Knackser (= Übersteuerung) hören.



Haben Sie eine optimale Lautstärke eingestellt, so regeln Sie den Aktivierungspegel (4.) so nach oben (= Regler nach rechts bewegen), dass die Zahl hinter dem Regler bei Stille und Atmen normal schwarz dargestellt ist und beim Sprechen fett und grün.

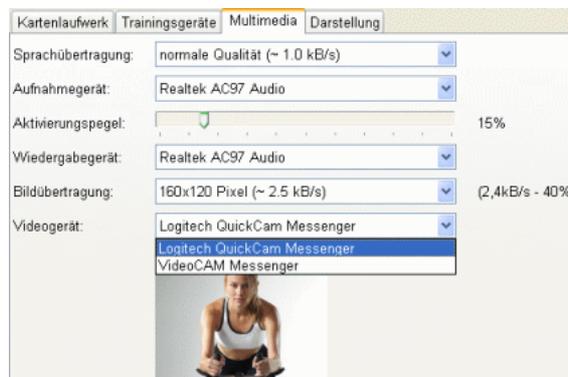


**Hinweis:** Bedenken Sie, dass während des Trainings ihre Atemgeräusche lauter werden. Stellen Sie daher den Regler lieber etwas höher ein und sprechen dafür lauter!

Gegebenenfalls müssen Sie im Wechsel die Mikrofonlautstärke und den Aktivierungspegel einstellen bis sie eine für Ihre Soundkarte ideale Einstellung gefunden haben. Ist diese erreicht, so beenden Sie den Einstellungsdialog mit OK und beenden auch ergo\_win. Die Einstellungen sind jetzt sicher gespeichert!

## 7.2.2. Videoeinstellungen

Stellen Sie sicher, dass die Bildübertragung nicht ausgeschaltet ist und wählen als Videogerät das gewünschte Aufnahmegerät aus (= üblicherweise Ihre Webcam).



## 7.2.3. Reduktion der Übertragungsrate in das Internet

Besitzen Sie einen langsameren DSL-Anschluss oder möchten einfach nur Übertragungskapazität sparen, so können Sie folgende Einstellungen ändern:

Element	Bedeutung
Sprachübertragung:	Reduzieren Sie die Qualität der Sprachübertragung auf niedrige oder normal Qualität.
Bildübertragung:	Reduzieren Sie die Bildgröße auf 80x60 Bildpunkte. Bedenken Sie, dass Ihr Bild bei anderen Teilnehmern dadurch schlechter aussieht!

## 7.3. Konfiguration Internetzugang

Um am Gruppentraining teilnehmen zu können, muss Ihr PC mit dem Internet verbunden sein. Dies bedeutet, dass Sie z.B. auf diesem Rechner problemlos mit einem Browser Webseiten (z.B. [www.daum-electronic.de](http://www.daum-electronic.de)) öffnen können müssen. Ist dies nicht der Fall, so konfigurieren Sie den Internetzugang entsprechend bzw. lassen dies von einer anderen Person mit den entsprechenden Netzwerkkenntnissen vornehmen.

### 7.3.1. Teilnehmer am Gruppentraining

Möchten Sie an einem Gruppentraining teilnehmen, so müssen Sie eine eventuell vorhandene Firewall in Ihrem Rechner so einstellen, das ergo\_win Verbindung mit dem Internet aufnehmen darf.



**Hinweis:** Sehen Sie beim Versuch an einem Gruppentraining teilzunehmen die Meldung „Kann Verbindung zum Server nicht herstellen“ obwohl die Verbindungsadresse korrekt eingegeben wurde, so überprüfen Sie bitte die Firewall-Einstellungen.

### 7.3.2. Gruppentraining anbieten

Möchten Sie ein Gruppentraining anbieten, so müssen Sie eine eventuell vorhandene Firewall im Rechner und sicher die Firewall im DSL-Router so einstellen, dass folgende Bedingungen erfüllt sind:

1. Im DSL-Router muss der Port 1366 für TCP auf die IP-Nummer Ihres Rechners weitergeleitet werden.
2. In der Firewall des PCs muss der Port 1366 für TCP für ergo\_win erlaubt sein.



**Hinweis:** Kennen Sie sich mit der Konfiguration Ihres Routers oder Ihrer PC-Firewall nicht aus, so lassen Sie die Einstellungen von einer anderen Person mit den entsprechenden Netzwerkkenntnissen durchführen.

## 7.4. Unterschiede der verschiedenen Versionen

### 7.4.1. ergo\_win premium pro

Alle in diesem Dokument beschriebenen Funktionen sind in ergo\_win premium pro enthalten.

### 7.4.2. ergo\_win premium pro space edition

Die Space Edition besitzt gegenüber der „Vollversion“ folgende Einschränkungen:

1. Kartenfunktion für EMC1 und EMC2 fehlen, d.h. Menü ergo\_memo-card, Import von EMC usw.
2. Training funktioniert nur mit Space-Geräten.

### 7.4.3. ergo\_win race edition

Die Race Edition besitzt nur folgende Eigenschaften der „Vollversion“:

1. Einstellmöglichkeit für Trainingsgeräte und Multimedia
2. Teilnahme an Wettrennen über Webserver durch Download eines Renntickets.
3. Benutzerverwaltung zur Einstellung persönlicher Grenzwerte usw..

Es gibt u.a. keine lokale Trainingsdatenerfassung, lokales Trainieren usw..

## 7.5. Verbindung PC mit Trainingsgerät

### 7.5.1. Classic 3 und Space

#### 7.5.1.1. Verbindung über serielles Kabel

Verwenden Sie ein handelsübliches serielles Kabel mit 9poligem Stecker und Buchse. Das Kabel stecken Sie im ausgeschalteten Zustand des Computers und Trainingsgerätes in die jeweilige Buchse bzw. Stecker.

Schalten Sie den Computer und das Trainingsgerät ein und stellen als Schnittstelle in ergo\_win die entsprechende COM-Schnittstelle ein (siehe Kapitel Konfiguration der Kommunikationseinstellungen).

#### 7.5.1.2. Verbindung über Adapter daum\_BT

Die Verbindung des PCs mit dem Adapter daum\_BT wird in der Bedienungsanleitung des daum\_BT beschrieben.

### 7.5.2. Premium und Medical

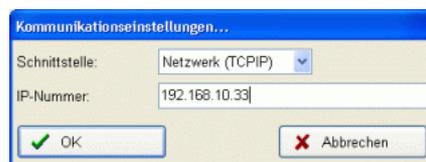
#### 7.5.2.1. Verbindung über Adapter daum\_BT

Die Verbindung des PCs mit dem Adapter daum\_BT wird in der Bedienungsanleitung des daum\_BT beschrieben.

#### 7.5.2.2. Verbindung über das Netzwerk

##### 7.5.2.2.1. Manuell vergebene IP-Adressen

Haben Sie Ihrem Trainingsgerät im Menü „Menu->Einstellungen->Gerätedaten->Netzwerk“ manuelle Einstellungen vorgegeben, so geben Sie bitte die IP-Adresse des Trainingsgerätes im Einstellungsdialog ein (siehe auch Kapitel 7.1.1 Premium-/Medical-Line):



### 7.5.2.2.2. Automatische Vergabe von IP-Adressen mit DHCP

Wird Ihrem Trainingsgerät eine IP-Adresse automatisch mit DHCP zugewiesen, so können Sie die aktuell zugewiesene IP-Adresse im Menü „Menu->Informationen->Netzwerk“ im Abschnitt **ifconfig eth0** hinter **inet addr** ablesen.

Diese tragen Sie, wie im vorherigen Kapitel beschrieben, in ergo\_win ein.



**Hinweis:** Dynamisch zugewiesene IP-Adressen können sich bei jedem Einschaltvorgang des PCs und des Trainingsgerätes ändern. Stellen Sie daher sicher, dass Ihre eingetragene IP-Adresse noch korrekt ist (Im Trainingsgerät nachsehen und in ergo\_win).



**Hinweis:** Es wird empfohlen, dass Sie die IP-Adressen manuell vergeben **oder** im DHCP-Server Ihres z.B. Routers feste IP-Adressen für bestimmte MAC-Adressen vorgeben. Kennen Sie sich mit der Konfiguration Ihres DHCP-Servers im Router nicht aus, so lassen Sie die Einstellungen von einer anderen Person mit den entsprechenden Netzwerkkennnissen durchführen.