

1.2.1 Das Cockpit

d) Das Coaching

Grundsätzlich: Haben Sie die neueste Cockpitsoftwareversion?
Bevor Sie unsere Serviceabteilung kontaktieren, sollten Sie diese unbedingt einspielen. Hinweise hierzu entnehmen Sie bitte dem Kapitel 1.2.1 a) Cockpit-Software.

d) Das Coaching

1.2.1.2 Das Coaching

1.2.1.2.1 Datenverlust nach Reset

1.2.1.2.2 Einheit wird nicht gespeichert

1.2.1.2.3 zu schweres Programm

1.2.1.2.4 Abwechslung im Trainingsplan

1.2.1.2.5 Programm Auswahl

1.2.1.2.6 Cardio Puls

1.2.1.2.7 Fitnessnoten-Ermittlung

1.2.1.2.8 Anzeige der Einheidendauer

1.2.1.2.9 Coachingtaste bewirkt nichts

*1.2.1.2.a Zu niedrige Pulsvorgaben in pulsgesteuerten
Coaching-Trainingseinheiten*

Anhang

Coaching H1 bis H14

(aus der Bedienungsanleitung)

Die Nummerierung 1.x.y.z. entspricht den FAQ's im Internet unter <http://www.ergo-bike.de/faq>

(1.2.1.2.1) Datenverlust nach Reset

Ich habe bei meinem Cockpit durch Drücken der Reset-Taste auf der Cockpitrückseite den Hardware-Reset durchgeführt. Jetzt sind alle Coaching-Trainingsdaten weg! Was kann ich tun?

Die Coaching-Daten werden durch einen Reset nicht gelöscht! Bitte stellen Sie das Cockpit-Datum im Initialisierungsmenü wieder auf das aktuelle Tagesdatum ein. Jetzt sind wieder alle Ihre bisherigen Coaching-Daten vorhanden.

Hintergrund: Ihr Problem beruht darauf, dass bei einem Reset das Datum auf den 01.01.2001 zurückgesetzt wird. Da das Coaching aber abhängig vom aktuellen Tagesdatum den Trainingsplan berechnet, wird nach einem Reset natürlich nichts mehr angezeigt.

Übrigens werden Sie ab Cockpits der Version V 1.96 und höher nach einem Update automatisch aufgefordert, das aktuelle Datum wieder einzugeben.

(1.2.1.2.2) Einheit wird nicht gespeichert

Ich habe eine Einheit, z.B. Einheit 2 vollständig abgeleistet. Aber bei dem nächsten Einschalten des Gerätes ist diese Einheit nicht als gefahren markiert. Was muss ich tun?

Bitte gehen Sie nach dem Ende einer Trainingseinheit folgendermaßen vor:

- Hören Sie auf zu treten.
- Warten Sie, bis die RPM-Anzeige auf "0" ist und drücken Sie dann die coach-Taste

Nur dann werden die Trainingseinheiten gespeichert. Schalten Sie das Gerät nicht direkt nach dem Training aus!

Sollten Sie noch eine Cockpit-Software-Version V1.01 - V1.92 besitzen, kann es sein, dass das obige Problem trotz korrekter Vorgehensweise auftritt.

(1.2.1.2.3) zu schweres Programm?

Das Cockpit hat mir ein Trainingsprogramm vorgegeben, dass für meine Leistungsfähigkeit viel zu schwierig ist. Was kann ich tun?

Eines der obersten Entwicklungsziele beim Coaching war, dass die Trainingsperson optimal belastet wird, NIEMALS aber überlastet werden kann! In Bezug darauf sind mehrere Algorithmen in die Software integriert, die dies verhindern.

Folgende Bedienungsfehler können wir allerdings nicht von vornherein ausschließen:

- Sie haben sich beim Leistungstest vollkommen überlastet oder eine fremde Person für sich fahren lassen.
- Sie haben während des letzten Leistungstests keinen oder einen defekten Pulsmesser verwendet. Ohne Puls fehlt dem Cockpit eine wesentliche Information zur Auswertung, bei konstant bleibendem Puls oder linearem Anstieg von Puls und Wattleistung kann das Cockpit Sie nicht von einem Spitzensportler unterscheiden.
- Sie haben den Leistungstest nicht wie unbedingt notwendig am Stück gefahren, sondern nach der ersten Erschöpfung eine Pause gemacht, sind dann weitergefahren, usw. ..., bis Ihnen das Treten zu schwer war.
- Im obersten LCD-Display steht unter "prog" ein "P", und das Grafikdisplay zeigt ein Programm zwischen 200 und 300 Watt an. FALSCH! "P" bedeutet, dass ein pulsgesteuertes Festprogramm vorgegeben wird. Hier werden keine Watt, sondern Pulsschläge pro Minute angezeigt, und es gilt die Pulsskala am rechten Displayrand. Die Wattwerte beginnen aber bei 25 Watt und werden abhängig vom momentanen Puls gesteuert.
- Sie haben sich bei Ihren Daten im Punkt persönliche Leistungseinstufung falsch eingestuft oder überschätzt. Beachten Sie hierzu, dass die höchste Einstufung "sehr gut trainiert" nur für Top-Sportler und Profis ratsam ist, die mindestens 7 Stunden in der Woche im Sattel sind!

(1.2.1.2.4) Abwechslung im Trainingsplan

Mein Trainingsplan besteht relativ oft aus dem Cardio-Programm. Ich hätte aber gerne mehr Abwechslung. Kann man nicht häufiger watt- oder pulsgesteuerte Festprogramme vorgeben?

Wir haben so weit wie möglich versucht, beim Coaching Abwechslung zu bieten. Oberstes Entwicklungsziel war jedoch die optimale Abstimmung auf das Trainingsziel und eine an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasste Steuerung.

Anhand dieser Ziele hat unser Sportarzt und Weltklassesportler Dr. Rainer Müller-Hörner Trainingspläne für jede Trainingsart, jede Leistungsgruppe und jede Trainingshäufigkeit erstellt. Grundlage hierfür war für ihn seine langjährige Erfahrung sowohl aus der eigenen Laufbahn als auch aus seiner mehrjährigen Trainings-Betreuung von amtierenden Spitzensportlern, aber auch Reha-Patienten.

Für den Trainingserfolg ist es maßgeblich, dass die Trainingsperson weder über- noch unterlastet wird. Im monatlichen Test überwacht das Cockpit deshalb ihre Leistungsfähigkeit und bestimmt über mehrere Algorithmen sowohl Ihre Puls- als auch Ihre Wattbelastbarkeit. Medizinisch gesehen ist es aber so, dass der Bereich der optimalen Pulsbelastung viel enger ist als der Wattbelastung. Deshalb steht dieser Wert im Training auch im Vordergrund, und Cardio-Programme sowie pulsgesteuerte Festprogramme stellen 2/3 des Pensums im Trainingsplan dar.

Zuletzt noch ein kleiner Ausschnitt aus einem Trainingsplan mit 3 Einheiten pro Woche:

- Festprogramm, pulsgesteuertes Programm (nicht 34, 35), 30 min Cardio
- Pulsgesteuertes Programm (nicht 34, 35), 30 min Cardio, 40 min Cardio
- Festprogramm, 35 min Cardio, pulsgesteuertes Programm
- 40 min Cardio, Festprogramm, Test
- Festprogramm, pulsgesteuertes Programm, 33 min Cardio
- Pulsgesteuertes Programm, 33 min Cardio, 43 min Cardio
- Festprogramm, 38 min Cardio, pulsgesteuertes Programm
- 43 min Cardio, Festprogramm, Test

Es kann also einmal vorkommen, dass Sie zweimal hintereinander ein Cardio-Programm fahren (müssen). Aber das ist durchaus nicht der Normalfall! Vertrauen Sie der langjährigen Erfahrung von Dr. Rainer Müller-Hörner.

(1.2.1.2.5) Programm-Auswahl

Ich war nach einer gefahrenen Trainingseinheit neugierig, was mir der Trainingscomputer für den nächsten Trainingstag für ein Programm vorgibt. Deshalb habe ich im Coaching-Menü die nächste Einheit ausgewählt, mir im Display die Nummer angeschaut, dann aber nicht begonnen zu treten, sondern wieder Reset gedrückt und das Gerät ausgeschaltet. Am nächsten Tag hat mir das Gerät dann für die selbe Einheit ein anderes Programm vorgegeben. Ich habe es noch einmal probiert, aber es kommt immer ein anderes Programm. Ist das normal?

Wir haben versucht, im Coaching ein Maximum an Abwechslung zu garantieren. Deshalb wird per Zufallsgenerator aus denen am Trainingstag möglichen Programmen (dies ist abhängig von Ihren Leistungswerten im Test) eines ausgewählt. Und um zu vermeiden, dass sich einzelne Programme häufen, hat das Cockpit zusätzlich eine Speicherroutine, die für jedes Programm die aufgetretene Häufigkeit speichert und somit die Zufallsfunktion moduliert.

Zurück zu Ihrer Frage: Die Auswahl des Programms erfolgt durch Bestätigung der Trainingseinheit. Gleichzeitig wird das Programm als einmal gefahren gespeichert. Ob Sie danach wirklich zu treten beginnen oder das Gerät doch nicht benutzen, "merkt" sich das Programm dann nicht mehr. Und genau deshalb wird Ihnen bei der nächsten Auswahl der Einheiten ein anderes Festprogramm vorgegeben.

Dieses von Ihnen beschriebene Cockpit-Verhalten ist also durchaus so gewollt.

(1.2.1.2.6) Cardio-Puls

Bei den im Coachingbetrieb zu fahrenden Cardio-Programmen wird der vorher im manuell ausgewählten Cardioprogramm gespeicherte Pulswert nicht übernommen. Liegt ein Cockpitfehler vor?

Die im Coachingbetrieb vorgegebene Bremsleistung und der jeweils vorgegebene Cardio-Puls richten sich nur nach den Ergebnissen im zuletzt gefahrenen Leistungstest, der Trainingsart und der persönlichen Leistungseinstufung.

(1.2.1.2.7) Fitnessnoten-Ermittlung

Während des Coaching-Trainings hat meine Fitness-Taste keine Funktion. Ist das so vorgesehen?

Ja! Während des Coaching-Betriebs soll eine kontinuierliche Belastung gewährleistet sein. Deshalb ist hier die Fitnessnoten-Ermittlung außer Kraft gesetzt.

Aber anstatt dieser kurzen Prüfung machen Sie ja einen richtigen Leistungstest alle vier Wochen und haben damit eine wesentlich fundiertere Leistungsbewertung bei der Hand.

(1.2.1.2.8) Anzeige der Einheitendauer

Zu Beginn einer Trainingseinheit hätte ich gerne angezeigt, wie lange das Programm dauert. Ist das möglich?

Eine vorherige Anzeige der Dauer einzelner Trainingseinheiten ist nicht vorgesehen.

Kraft- und Cardio-Programme dauern je nach persönlicher Leistungseinstufung und Trainingsfortschritt zwischen 20 und 70 Minuten. Die watt- und pulsgesteuerten Festprogramme sind in ihrer Dauer identisch mit den im Handbuch abgedruckten Trainingsprogrammen. Durch Vergleich der Programmnummern besteht also hier die Möglichkeit, die Dauer solcher Einheiten nachzusehen.

(1.2.1.2.9) Coachingtaste bewirkt nichts

Obwohl ich laut Bedienungsanleitung zur Ansicht der Gesamtkilometer gewechselt habe, passiert beim Drücken der Coaching-Taste nichts! Was mache ich falsch?

Sie haben als Trainingsperson "Gast" ausgewählt, im Gast-Modus ist aber kein Coachingbetrieb möglich. Wählen Sie eine der Trainingspersonen 1-4 aus und starten Sie dann das Coaching.

1.2.1.2.a

Zu niedrige Pulsvorgaben in pulsgesteuerten Coaching-Trainingseinheiten:

Der Trainingspuls wird aus dem Pulsverlauf und dem maximalen Pulswert während des Leistungstests ermittelt. Das Coachingtraining ist auf den sportmedizinisch wichtigen, aeroben Pulsbereich abgestimmt. Pulsfrequenzen zwischen 120 und 140 sind also nicht zu niedrig, sondern auch bei trainierten Personen erwünscht. Bitte vergleichen Sie hierzu auch die Übersichtsgrafik zur Zielpulsfrequenz (altersabhängig) und die Erklärungen zum aeroben Pulsbereich in der ergo_bike Bedienungsanleitung.

Sollte die Pulsvorgabe des pulsgesteuerten Coachingprogrammes aber deutlich unter dem ihrem Alter entsprechenden Normalbereich liegen, hat dies vermutlich eine der folgenden Ursachen:

- ***Es wurde ein falscher Wert für Ihr Alter eingegeben:***
Bitte sehen sie in den Personendaten des Cockpits nach, ob sie ihr richtiges Alter vorgegeben haben. Sie werden entsprechend dem Lebensalter belastet, ein zu hoch eingegebenes Alter bewirkt also eine zu niedrige Belastung
- ***Sie haben während des Leistungstests keinen Pulssensor getragen oder die Pulsanzeige auf dem Cockpit war gestört:***
Das Coachingtraining kann grundsätzlich nur mit angelegtem Pulssensor funktionieren. Ohne Informationen über Ihren körperlichen Zustand kann das Cockpit natürlich auch keinen Trainingsplan errechnen. Bitte wiederholen Sie den Leistungstest mit angelegtem Pulssensor.
- ***Sie haben sich während des Leistungstests nicht richtig belastet und den Test schon zu früh abgebrochen:***
Der Leistungstest ist die Grundlage zur Berechnung Ihres individuell abgestimmten Trainingsplanes. Und er ist ein Ausbelastungstest, das heisst, das Cockpit kann nur dann sportmedizinisch sinnvolle Ergebnisse aus dem Test ermitteln, wenn Sie sich auch ausbelastet haben. Bitte wiederholen Sie den Leistungstest und achten Sie dabei darauf, dass Sie zumindest deutlich in den aeroben Pulsbereich kommen, der Ihrem Alter entspricht (vgl. Übersichtsgrafik zur Zielpulsfrequenz, ergo_bike-Bedienungsanleitung).

Wenn Sie nicht mehr wissen, welche Maximalwerte Sie im Leistungstest erreicht haben, können Sie diese wie folgt abrufen:

Drücken Sie während des Coachingtrainings die Fitnessstaste. Es erscheint für 3s die rechts stehende Anzeige im Display.

Beim pulsgesteuertem Coaching-Training wird der Puls-Vorgabewert mit 60 - 90% des beim Leistungstest erreichten Maximalpulses berechnet.

Testergebnis:**Leistung max: 125****Puls max: 163**