



navi2coach

Bedienungsanleitung - DEUTSCH

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEIN	4
1.1	Allgemeine Informationen	5
2	Lieferumfang	6
2.1	Kompatibles Zubehör von o_synce (optional).....	6
2.2	Kompatibles Zubehör von o_synce verwenden (optional).....	7
2.2.1	ANT+remote verwenden	7
2.3	Kompatibles ANT+ Zubehör anderer Hersteller	8
3	Erste Schritte	10
3.1	Das Willkommensmenü	10
3.2	Aufzeichnung Starten und beenden.....	10
3.3	Während einer Aufzeichnung Einstellungen ändern oder Zusatzfunktionen laden – Das Zwischenmenü	10
▪	Zurückverfolgen	10
▪	Navigation	10
▪	Geocaching.....	11
▪	Sportprofile.....	11
4	Übersicht der Funktionen	12
4.1	Trainieren	12
4.1.1	Trainingsprogramm	12
4.1.2	Planen einer Trainingseinheit.....	13
4.1.3	Menüpunkt: Training	13
4.1.4	Menüpunkt: Zonentraining	13
4.2	Navigieren	15
4.2.1	Wo bekomme ich GPX Routen her?	15
4.2.2	Wie spiele ich Routen auf mein Gerät?	15
4.2.3	Navigation starten	15
4.2.4	Gefahrenere Route erneut abfahren (Track laden).....	15
4.2.5	Route oder Track löschen.....	15
4.3	Geocaching	15
4.4	Wiegen – Die ANT+Waagefunktion	16
4.5	Löschen von Trainingseinheiten und Daten.....	16
4.5.1	Am Gerät.....	16
4.5.2	Via trainingLab	16
5	Einstellungen	16

5.1 Benutzerdaten	16
5.1.1 Menüpunkt: Gewicht	17
5.1.2 Menüpunkt: Geschlecht.....	17
5.1.3 Menüpunkt: Geburtstag.....	17
5.1.4 Menüpunkt: Höhe	17
5.1.5 Menüpunkt: Maximaler Puls	17
5.1.6 Menüpunkt: Ruhepuls.....	17
5.1.7 Menüpunkt: Waage	17
5.2 Sportprofile.....	18
5.2.1 Sportprofil aktivieren.....	18
5.2.2 Sportprofile konfigurieren	18
5.3 Höhe.....	23
5.4 Datenfelder verändern (Menüpunkt: Datenansicht).....	24
5.4.1 Datenseite bearbeiten (Menüpunkt: Seite bearbeiten)	24
5.4.1.1 Übersicht der möglichen Datenfelder	25
5.5 Kompass Kalibrierung	27
5.6 System.....	27
5.6.1 Sprache	27
5.6.2 Zeit und Datum.....	27
5.6.3 Daten	27
5.6.4 Lautstärke	27
5.6.5 Einheiten	28
5.6.6 Display (Anzeige).....	28
5.6.7 Statistik.....	29
5.6.8 USB lädt nur	29
5.6.9 Werksreset.....	29
5.6.10 Navigation	29
5.6.11 Über	29
6 Trainingsauswertung und Datenzusammenfassungen.....	31
6.1 Am navi2coach selber	31
6.1.1 Menüpunkt: Aufzeichnungen	31
6.1.2 Menüpunkt: Statistik.....	31
6.2 Am Computer.....	31
7 Analyse der Daten mit der trainingLab Software	33
7.1 Download & Installation	33

7.2	Upload & Download der Daten	33
7.2.1	Gerätekonfiguration.....	33
7.2.2	Geräte einlesen.....	34
7.2.3	Workout Editor.....	35
8	Fehlerbehebung	36
9	Radumfänge - Übersichtstabelle	37
10	Spezifikationen.....	38
11	Garantiebedingungen	39

1 ALLGEMEIN

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb vom **navi2coach**. Der ultimative Radtrainingscomputer ermöglicht Ihnen mit seinen Trainerfunktionen auf einem professionellen Niveau zu trainieren und lässt keine Wünsche bei der Datenaufzeichnung und Datendarstellung offen.

Der **navi2coach** bietet folgende Kernfunktionen:

- **Datenübertragung via ANT+ ermöglicht die Anbindung folgender Sensorentypen aller ANT+ Hersteller.**
 - ❖ *Herzfrequenzsensor (heart2feel x)*
 - ❖ *Radgeschwindigkeitssensor (macro2sx speed)*
 - ❖ *Trittfrequenzsensor (macro2sx cad)*
 - ❖ *Kombosensor für Radgeschwindigkeit und Trittfrequenz (macro2sx com)*
 - ❖ *Kraftleistungsmesssensoren (Kraftverteilung Rechts-Links, TSS und IF werden unterstützt)*
 - ❖ *ANT+ Fernbedienung (ANT+remote)*
 - ❖ *ANT+ Waage*
- Höhenmessung via barometrischen Sensor
- Temperaturanzeige
- GPS-Aufzeichnung und Tracknavigation
- Aufzeichnung im Sekundenintervall
- Frei konfigurierbare Datenfelder in der Anzeige
- Trainingsfunktion mit Anzeige des aktuellen und nächsten Trainingsschrittes
- Umfangreiche Trainingsfunktionen (Zonentraining, Coaching)
- Umfangreiche Kraftleistungsmessfunktionen (Rechts-Links-Vergleich, TSS, IF, FTP und viele mehr)
- **Wechselbarer Akku** (Seien Sie länger unterwegs mit einem Wechselakku oder ersetzen Sie Ihren alten Akku wenn seine Leistungsfähigkeit abgenommen hat).
- **Optionale Funkfernbedienung für den ultimativen Bedienkomfort**
- Diverse Trainingstimer mit individuellen Benachrichtigungen (z.B. „Jetzt Trinken & Essen“)
- „Laden während der Fahrt“-Funktion – Gerät wechselt nicht in den PC-Modus, wenn es an eine Stromquelle angeschlossen wird.
- Bis zu 4 Sportprofile mit individuellen Sensorkombinationen und Anzeigeeinstellungen (z.B. Rennrad, Triathlonrad, Mountainbike, Stadtrad)
- Einfache Konfiguration und Trainingsplanung via PC-Software **traininglab**
- Verwendung des FIT-File Dateiformats zur größtmöglichen Kompatibilität mit Trainingssoftware oder Onlinetrainingsportalen von Drittanbietern.

1.1 Allgemeine Informationen

Sie üben regelmäßig eine oder mehrere Sportarten aus und wollen mit Ihrem Training Fortschritte machen? Dann ist der **navi2coach** genau das Richtige für Sie! Sein Bedienkonzept erlaubt durch die vielen möglichen Funktionen eine überaus große Anwendungsbreite, die durch verschiedene ANT+ Sensoren noch erweitert werden kann.

Diese Bedienungsanleitung hilft Ihnen die Basisfunktionen des **navi2coach** zu verwenden.

Für weitere Produktinformationen, Details des optionalen Zubehörs und der kostenfreien Software **trainingLab** finden Sie auf unserer Homepage www.o-synce.com.

ACHTUNG! Regelmäßig Sport zu treiben kann Ihr Leben verändern. Allerdings sollten Sie kein unnötiges Risiko eingehen und holen Sie sich gegebenenfalls vorher medizinischen Rat bei Ihrem Arzt. Bitte vor Beginn der Trainingseinheit Ihren verantwortlichen Arzt um Rat fragen.

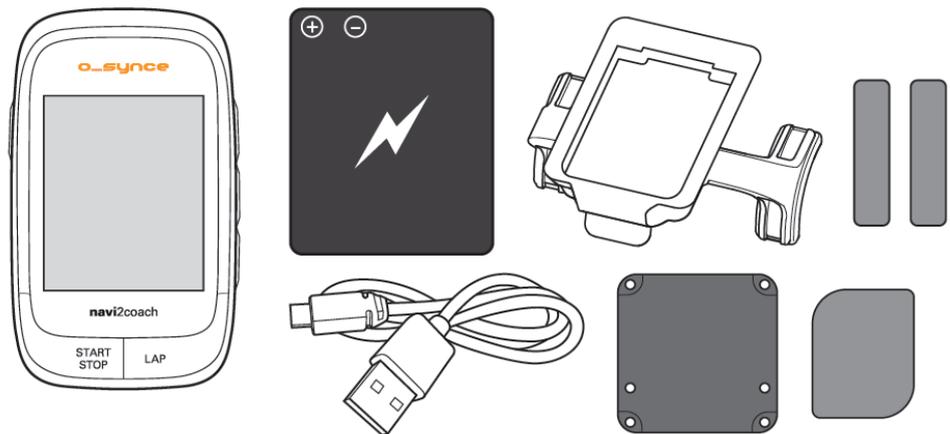
Bei Herzschrittmachern, implantierten Defibrillatoren oder anderen elektronischen Implantaten konsultieren Sie Ihren Arzt oder setzen Sie sich mit dem Hersteller des implantierten elektronischen Geräts in Verbindung, um sicherzustellen, ob Sie das Gerät ohne Bedenken verwenden können.

Starke elektromagnetische Felder oder andere kabellose 2.4 GHz Sender können die Verbindung mit Ihrem Herzfrequenzgurt und anderem Zubehör beeinflussen. Störquellen können z.B. sein: Starkstromleitungen, elektrische Motoren, Mikrowellen, 2.4 GHz Mobilfunkgeräte, W-LAN (Wi-Fi) Spots oder funkgesteuerte Ampelanlagen. Wenn Sie sich von den Störquellen entfernen, sollten alle Daten wieder normal angezeigt werden.

2 Lieferumfang

Folgenden Inhalt finden Sie in Ihrer **navi2coach**-Verpackung:

- 1x **navi2coach**
- 1x 750mAh Akkupack
- 1x MicroUSB-Kabel
- 1x Fahrradhalter mit Befestigungsmaterial
- 1x Schnellstartanleitung



Beachten sie bitte, dass der Wechselakku nur bei ausgeschaltetem Gerät gewechselt werden darf.

2.1 Kompatibles Zubehör von o-synce (optional)

Folgendes Zubehör bietet o-synce zur Verwendung mit dem navi2coach an. Weitere Informationen über das kompatible Zubehör finden Sie unter www.o-synce.com

Diverse Funktionen, welche in dieser Anleitung beschrieben werden – sind nur mit dem zusätzlichen Zubehör zu verwenden. Dieses ist markiert mit „optional“.

- Herzfrequenzsensor (**heart2feel x**)
- Radgeschwindigkeitssensor (**macro2sx speed**)
- Trittfrequenzsensor (**macro2sx cad**)
- Kombosensor für Radgeschwindigkeit und Trittfrequenz (**macro2sx com**)
- ANT+ Fernbedienung (**ANT+remote**)



Details zu dem Zubehör finden Sie unter [ANT+Zubehör](http://www.o-synce.com/de/produkte/zubehoer/ant-zubehoer.html) auf unserer Webseite (<http://www.o-synce.com/de/produkte/zubehoer/ant-zubehoer.html>).

2.2 Kompatibles Zubehör von o-synce verwenden (optional)

2.2.1 ANT+remote verwenden

2.2.1.1 Pairing / Verbindung der ANT+remote mit dem navi2coach herstellen

1. Entfernen Sie sich für den einmaligen „Pairing“- Prozess mindestens 40m von anderen gleichartigen ANT+ Geräten.
2. Bringen Sie nun die **ANT+remote** in die Nähe (1m) des **navi2coach**.
3. Drücken und halten Sie die obere und untere Taste (▲ & ▼) für ca. 2 Sekunden. Nun leuchtet die Status LED grün und rot zusammen für 2 Sekunden.
4. Die Fernbedienung sucht nun nach einem Hauptgerät (gleichzeitiges grünes und rotes Blinken der Status LED).
5. Der **navi2coach** sucht automatisch nach neuen **ANT+remotes**, so dass kein spezieller Pairingprozess gestartet werden muss.
6. Wechselt die Status LED auf grünes Blinken, ist die Fernbedienung mit dem Hauptgerät erfolgreich verbunden.



Nach Austausch der Batterie muss die **ANT+remote** unbedingt erneut mit dem Hauptgerät „gepaired“ / verbunden werden!

2.2.1.2 Einstellung der Montageseite der **ANT+remote**



Da die Fernbedienung sowohl auf der linken als auch auf der rechten Seite vom Lenker montiert werden kann, muss Sie für eine korrekte Tastenbelegung auf die jeweilige Montageseite eingestellt werden.

Montage auf der linken Seite des Lenkers

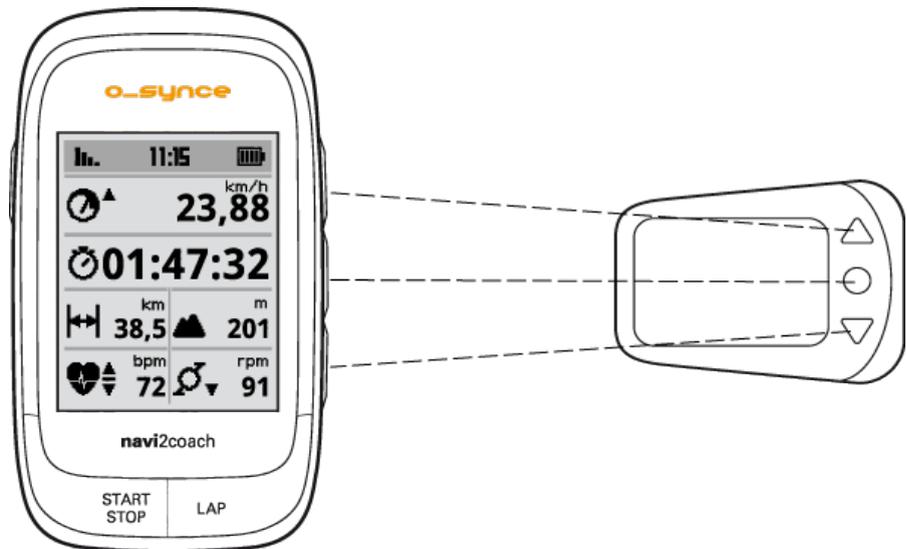
Nachdem Sie die **ANT+remote** auf der linken Seite montiert haben, halten Sie nun bitte die obere und mittlere Taste (▲ & ●) für ca. 2 Sekunden gedrückt. Sobald die Status LED für 2 Sekunden grün aufleuchtet ist die Fernbedienung auf die linke Lenkerseite eingestellt.

Montage auf der rechten Seite des Lenkers

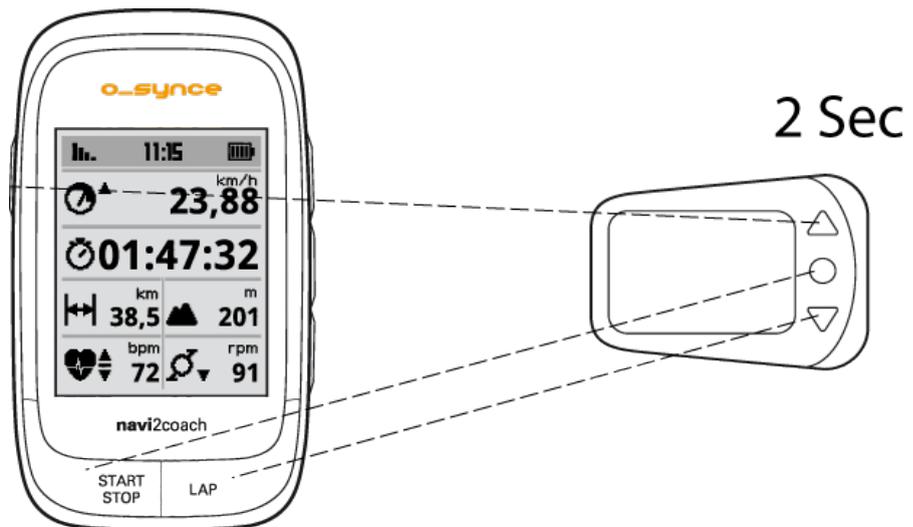
Nachdem Sie die **ANT+remote** auf der rechten Seite montiert haben, halten Sie nun bitte die obere und mittlere Taste (▲ & ●) für ca. 2 Sekunden gedrückt. Sobald die Status LED für 2 Sekunden rot aufleuchtet ist die Fernbedienung auf die rechte Lenkerseite eingestellt.

2.2.1.3 Funktionsweise während des Trainings

Die Tasten (▲, ● & ▼) spiegeln bei einem kurzen Tastendruck die seitlich am **navi2coach** befindlichen Auswahl- und Bestätigungstaste.



Lange Tastendrucke von 2 Sekunden hingegen spiegeln die Funktion der **Power-Taste (zurück)**, **Lap** und **Start/Stop-Taste**.



2.3 Kompatibles ANT+ Zubehör anderer Hersteller

Auf der folgenden Webseite können Sie prüfen, welches Zubehör anderer Hersteller kompatibel zum **navi2coach** ist (http://www.thisisant.com/modules/mod_product-directory.php)

Folgende Sensortypen unterstützt das **navi2coach**:

- *Herzfrequenzsensor*
- *Radgeschwindigkeitssensor*
- *Trittfrequenzsensor*
- *Kombosensoren für Radgeschwindigkeit und Trittfrequenz*

- *Kraftleistungsmesssensoren (z.B. Power2max, SRM, Rotor, Quarq, Cycleops)*
- *ANT+ Fernbedienung (derzeit nur von o-synce)*
- *ANT+ Waage (z.B. Beurer & Tanita)*

Hersteller von ANT+ Sensoren sind z.B. Garmin, Bontrager, Adidas, VDO oder Cycleops. Achten Sie beim Kauf von Sensoren stets auf das ANT+Symbol.



3 Erste Schritte



Ergänzend zur Schnellstartanleitung bietet Ihnen folgende Anleitung weiterführende Informationen zu den Funktionen und den Einstellungsmöglichkeiten.

Lesen Sie daher erst die Schnellstartanleitung, welche Ihnen die Grundlagen vom navi2coach erklärt und die Montage des Gerätes erläutert.

Haben Sie die Schnellstartanleitung verlegt, dann können Sie diese http://www.o-synce.com/fileadmin/manuals/navi2coach_quickstartguide_DE.pdf herunterladen.

3.1 Das Willkommensmenü

Wenn Sie den **navi2coach** erstmalig einschalten, führt Sie das Gerät durch die wichtigsten Einstellungen. Als letzten Menüpunkt finden Sie den Menüeintrag **Fertig**, mit dem Sie das Willkommensmenü verlassen und zu dem Hauptmenü des Gerätes gelangen.

3.2 Aufzeichnung Starten und beenden

Unabhängig davon ob Sie die Trainings-, Navigations- oder Geocachingfunktion nutzen oder sich im Hauptmenü befinden, können Sie jederzeit mit der **Start/Stop**-Taste eine Aufzeichnung starten. Zum Beenden einer Aufzeichnung drücken Sie die **Start/Stop**-Taste erneut und verlassen den Aufzeichnungsmodus in dem Sie einmal die **Power-Taste** drücken.

Wählen Sie in dem aufgerufenen Zwischenmenü **Beende Training** aus, um die Aufzeichnung abzuspeichern und zum Hauptmenü zurückzukehren.

3.3 Während einer Aufzeichnung Einstellungen ändern oder Zusatzfunktionen laden – Das Zwischenmenü

Ist eine Aufzeichnung angehalten und Sie haben über die **Power-Taste** das Zwischenmenü aufgerufen, dann können sie neben den Standardfunktionen wie **Fortsetzen** und **Beende Training** noch den Menüpunkt **Erweitert** aufrufen. Dort können Sie folgende Funktionen während einer Aufzeichnung ändern oder hinzufügen.

- **Zurückverfolgen**
Zeigt Ihnen den bisher gefahrenen Track in umgekehrte Richtung an, um diesen zurückzufahren.
- **Navigation**
Laden Sie einen Track, den Sie während des Trainings ab dem Zeitpunkt abfahren möchten.

- **Geocaching**
Laden Sie einen POI den Sie in der Navigationsansicht angezeigt bekommen möchten.
- **Sportprofile**
Ermöglicht das Wechseln eines Sportprofils während des Trainings, um z.B. zwischen zwei Rädern oder Sportarten zu wechseln.

4 Übersicht der Funktionen

4.1 Trainieren

Um effektiv trainieren zu können, ist es wichtig abwechslungsreich zu trainieren und Pausenphasen einzuhalten. Daher sollten Sie sich vorab umfangreich informieren und einen Trainer oder eine Trainingsplattform wie **Trainingsplan.com** zur Trainingsplanung in Anspruch nehmen. Lassen Sie sich vor der Aufnahme eines Trainingsprogrammes von ihrem Arzt durchchecken.

4.1.1 Trainingsprogramm

Die meisten Trainingseinheiten setzen sich aus verschiedenen Trainingsschritten wie Aufwärmen, Haupttraining und Abkühlen zusammen. Der **navi2coach** ermöglicht Ihnen diese Trainingsvorgaben bis ins Detail vorzuplanen und zeigt Ihnen während des Trainings den aktuellen als auch den folgenden Trainingsschritt an. Somit können Sie jederzeit sehen wie lange der aktuelle Trainingsschritt noch andauert und sich mental auf den nächsten Trainingsschritt vorbereiten.



Beachten sie, dass die Funktionen Training und Training (nächster Schritt) in einer der verwendeten Datenseiten aktiviert sein müssen, um die Trainingsschritte auf den Datenseiten anzeigen zu können. Bei Werksauslieferung sind diese Funktionen auf der Datenseite 4 voreingestellt.

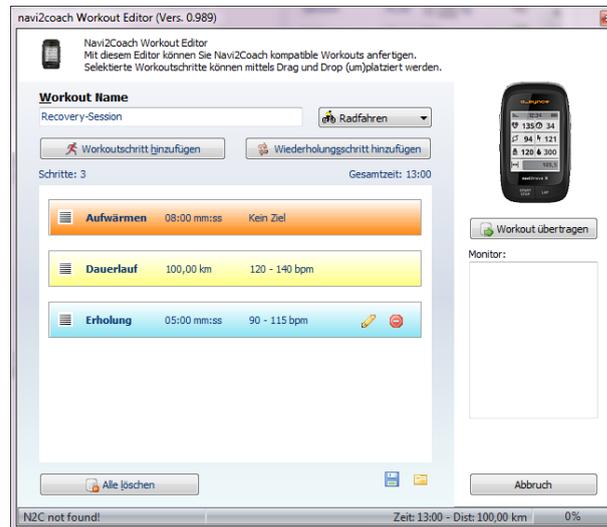


Neben den durchgeplanten Trainingseinheiten bietet der **navi2coach** auch die Funktion des altbewährten Zonentrainings an (4.1.4 Menüpunkt: Zonentraining auf Seite 13).

Sie möchten die vielfältigen Trainingsfunktionen vom **navi2coach** nutzen. Nachfolgend werden die einzelnen Trainingsfunktionen erläutert.

4.1.2 Planen einer Trainingseinheit

Mit der **trainingLab**-Software, können Sie in einfachen Schritten Ihre Trainingseinheit am PC planen. Rufen Sie hierfür den **Workouteditor** auf und planen Sie Ihre Einheit in dem Sie die einzelnen Trainingsabschnitte erstellen und anschließend auf den **navi2coach** übertragen.



Trainingsportale wie Trainingsplan.com und Trainigpeaks bieten vorgefertigte Trainingspläne an, die sie sich direkt auf Ihr Gerät laden können. Kopieren Sie hierfür einfach die FIT-Datei in den **Import**-Ordner ihres Gerätes.

4.1.3 Menüpunkt: Training

Listet alle erstellten Trainingseinheiten auf, welche Sie durch das Auswählen der gewünschten Einheit sofort starten können.



Beachten sie, dass die Funktionen Training und Training (nächster Schritt) in einer der verwendeten Datenseiten aktiviert sein müssen, um die Trainingsschritte in den Datenseiten anzeigen zu können. Bei Werksauslieferung sind diese Funktionen auf der Datenseite 4 voreingestellt. In der Navigationsansicht wird automatisch der aktuelle Trainingsschritt angezeigt

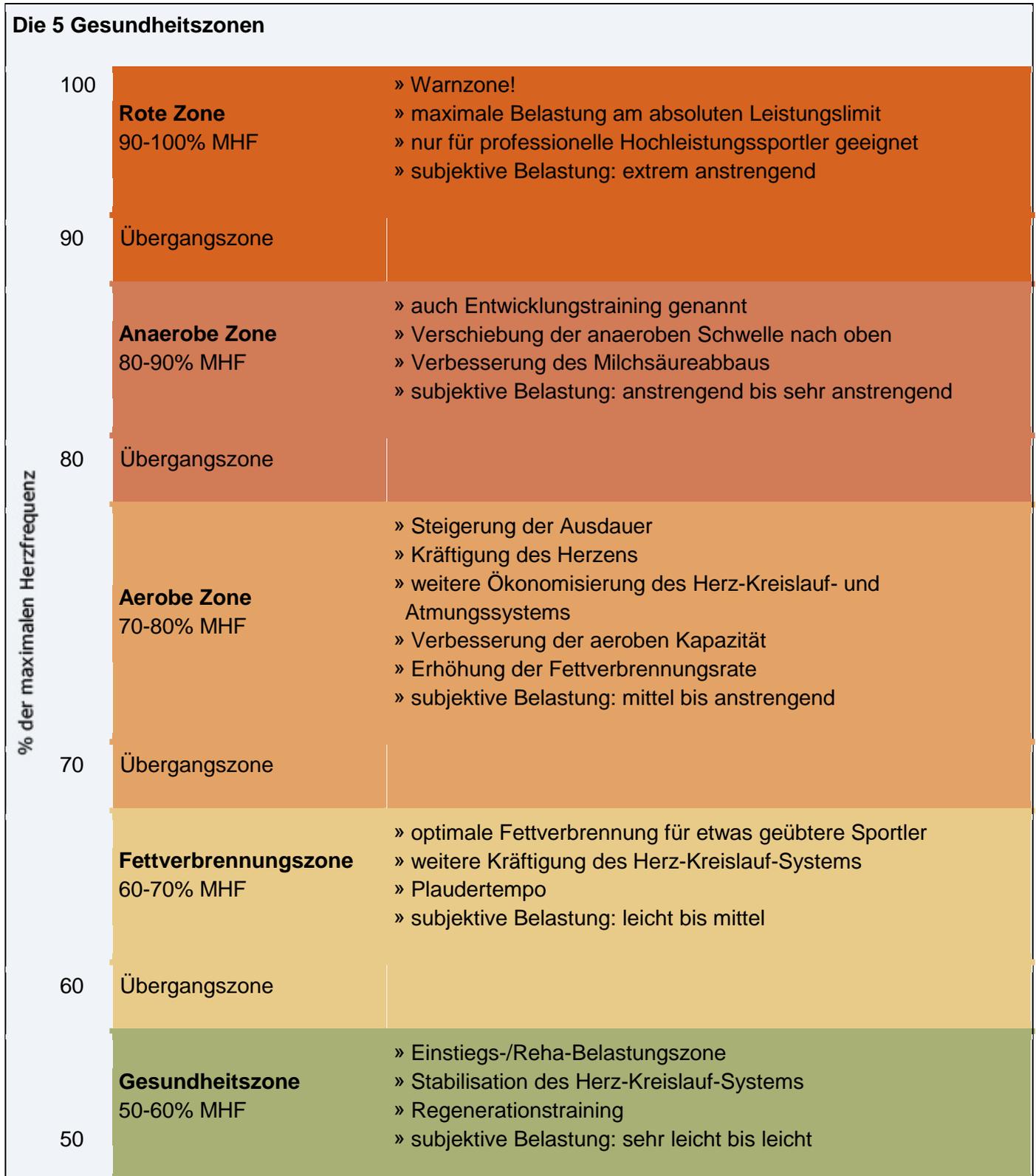
4.1.4 Menüpunkt: Zonentraining

Hier können Sie einen Trainingsbereich definieren, indem Sie Ihre Trainingseinheit absolvieren möchten. Sie haben die Möglichkeit nach Herzfrequenzzone oder, sofern ein ANT+ Leistungsmesser verwendet wird, Powerzone zu trainieren. Wählen Sie die passende Zone für Ihre Trainingseinheit aus. Um die Zoneneinstellung zu verändern, begeben Sie sich in das Einstellungsmenü. Detaillierte Informationen finden Sie unter Einstellungen > Sportprofile. Während des Trainings bekommen Sie entsprechende Hinweise, ob Sie noch in der vorgesehenen Zone sind.



Beachten sie, dass die Funktionen **Training** in einer der verwendeten Datenseiten aktiviert sein müssen, um das Zonentraining in den Datenseiten anzeigen zu können.

Je nach Trainingsziel können folgende Herzfrequenzzonen empfohlen werden:



Quelle: http://www.lauftechnik.de/lt_pulsmessung_Die_5_Herzfrequenzzonen.shtml

4.2 Navigieren

Der **navi2coach** ermöglicht Ihnen via Trackansicht und Abbiegehinweisen eine Route abzufahren. Hierfür spielen Sie eine **GPX** oder alternativ eine **FIT Datei** auf Ihr Gerät und rufen diese auf.

4.2.1 Wo bekomme ich GPX Routen her?

Auf folgenden Webseiten können Sie schon fertiggestellte Routen herunterladen oder aber auch selber erstellen.

- <http://www.gpsies.com>
- <http://www.bikeroutetoaster.com>
- <http://openrouteservice.org>
- <http://maps.cloudmade.com>

Kostenpflichtige Software gibt es von folgenden Anbietern

- www.Magicmaps.de

Abbiegehinweise werden derzeit nur von der Onlineanwendung **Cloudmade** unterstützt.

4.2.2 Wie spiele ich Routen auf mein Gerät?

Laden Sie die geplante Route als GPX oder FIT-Datei auf Ihren Computer.

Schließen Sie den **navi2coach** an ihren Computer an. Ihr Windows PC wird Ihnen nun ein neues Wechsellaufwerk anzeigen. Auf einem MAC wird ein neues Gerät **navi2coach** erkannt. Kopieren Sie die Datei in den Ordner „**Import**“. Nun ist die Route auf Ihrem Gerät gespeichert und kann jederzeit aufgerufen werden.

4.2.3 Navigation starten

Über das Hauptmenü im Gerät **Navigation** >> **Routen** aufrufen, dann können Sie in der Liste der Routen die passende auswählen.

4.2.4 Gefahrene Route erneut abfahren (Track laden)

Sie haben eine Route aufgezeichnet und möchten diese erneut abfahren? Rufen Sie über **Training** >> **Aufzeichnungen** die gespeicherte Route auf und wählen sie die Funktion **Track Laden**. Der Track wird aufgerufen und kann nun abgefahren werden.

4.2.5 Route oder Track löschen

Schließen Sie das Geräte an ihren PC oder MAC an und rufen Sie das Geräteverzeichnis **Courses** auf. Löschen Sie die entsprechende Route aus dem Verzeichnis.

4.3 Geocaching

Die Geocachingfunktion ermöglicht Ihnen eine GPS-Koordinate in das Gerät einzugeben und sich anzeigen zu lassen wo diese sich befindet.

Alternativ können Sie über die **trainingLab** Software POI (zu Deutsch: Orte von Interesse) in das Gerät laden und diese dann über das Gerät aufrufen.

Die Anzeige zeigt Ihnen Ihre aktuelle Position und die Position des POI an.

4.4 Wiegen – Die ANT+Waagefunktion

Die Funktion finden Sie unter **Einstellungen >> Benutzerdaten >> Waage**. (5.1.7 Menüpunkt: Waage auf Seite 17)

4.5 Löschen von Trainingseinheiten und Daten

4.5.1 Am Gerät

- Löschen einer Aufzeichnung
Training >> Aufzeichnung >> Einheit die gelöscht werden soll >> Löschen
- Löschen eines POI
Geocaching >> POI der gelöscht werden soll aufrufen >> Löschen
- Löschen einer Trainingseinheit
Training >> Training >> Einheit auswählen >> Löschen
- Statistikdaten eines Profils zurücksetzen
Training >> Statistik >> Profil auswählen >> Statistik zurücksetzen

4.5.2 Via trainingLab

Über das Geräteeinstellungsmenü, können alle Trainingsdaten auf einmal gelöscht werden.

5 Einstellungen

Unter dem Menüpunkt **Einstellungen** im Hauptmenü können Sie alle Funktionen des **navi2coach** konfigurieren.

TIPP: Alle Einstellungen können Sie ebenfalls bequem am PC vornehmen, indem Sie unsere **trainingLab**-Software installieren und den Einstellungsdialog unter **Geräte >> Geräte konfigurieren >> navi2coach** auswählen (siehe Einstellungen leicht gemacht).

5.1 Benutzerdaten

Erstellen Sie unter dem Menüpunkt **Benutzerdaten** Ihr persönliches Benutzerprofil. Die angegebenen Daten werden dazu verwendet akkurate Ergebnisse bei der Kalorienberechnung und Fettverbrennung zu liefern, Ihre Trainingszonen zu definieren und haben teilweise Einfluss auf weitere Trainingsfunktionen.

5.1.1 Menüpunkt: Gewicht

Geben Sie Ihr aktuelles Körpergewicht ein.

5.1.2 Menüpunkt: Geschlecht

Legen Sie fest ob Sie männlich oder weiblich sind

5.1.3 Menüpunkt: Geburtstag

Tragen Sie Ihren Geburtstag ein, damit der **navi2coach** Ihr Alter berechnen kann

5.1.4 Menüpunkt: Höhe

Geben Sie ihre Körpergröße an

5.1.5 Menüpunkt: Maximaler Puls

Geben Sie Ihren maximalen Puls an.

TIPP: Zum ermitteln Ihres maximalen Pulses sollten Sie einen Ausbelastungstest unter medizinischer Aufsicht durchführen. Alternativ können Sie ihren maximalen Puls über folgende Formel schätzen:

$$220 - \text{Alter} = \text{maximal Puls}$$

Der Wert ist nur ein Richtwert, welcher Individuell jedoch deutlich abweichen kann.

5.1.6 Menüpunkt: Ruhepuls

Geben Sie Ihren Ruhepuls an.



Den Ruhepuls können Sie morgens nach dem Aufwachen vor dem Verlassen des Bettes messen. Legen Sie den **navi2coach** am Vorabend samt Herzfrequenzgurt neben Ihr Bett. Am folgendem Morgen, legen Sie den Brustgurt ohne das Bett zu verlassen an und Starten Sie eine Aufzeichnung, entspannen Sie sich und schauen Sie wie tief der Puls in den kommenden 5 min fällt. Der niedrigste Wert der Aufzeichnung entspricht ihrem Ruhepuls.

5.1.7 Menüpunkt: Waage

Ruft die Waagefunktion auf. Aktivieren Sie die Funktion indem Sie Wiegen auswählen und stellen Sie sich auf ein ANT+kompatible Waage. Ihre Daten werden nach beendeter Messung abgespeichert.

5.2 Sportprofile

Unter dem Menüpunkt **Sportprofile** können Sie einerseits das zu verwendende Sportprofil aktivieren als auch dessen Einstellungen anpassen. Die Sportprofile ermöglichen Ihnen, Ihren **navi2coach** für verschiedene Sportarten oder aber auch für Fahrräder zu individualisieren. So können jedem Profil unterschiedliche Sensoren zugeordnet, individuelle Datenseiten aktiviert, profilspezifische Trainingszonen eingestellt und unterschiedliche Radumfänge definiert werden. Weiter können spezielle Trainingserinnerungen angelegt werden, die nach Zeit, Distanz oder auch Kalorievorgaben sie daran erinnern, etwas Spezielles zu tun. z.B. etwas zu trinken oder zu essen. Details zu den Funktionen finden Sie weiter unten.

5.2.1 Sportprofil aktivieren

Um zwischen den verschiedenen Sportprofilen zu wechseln, wählen Sie in der Sportprofilliste das gewünschte Profil aus. Durch die Auswahl wird das entsprechende Profil sofort aktiviert und die Menüansicht wechselt automatisch in das zugehörige Einstellungsmenü. Sollten Sie keine Änderungen an den Profileinstellungen vornehmen wollen, verlassen Sie das Menü.

5.2.2 Sportprofile konfigurieren

Wählen Sie in der Sportprofilübersicht das zu konfigurierende Profil aus. Nun können Sie über die verschiedenen Menüeinträge die zugehörigen Einstellungen verändern

5.2.2.1 Menüpunkt: Sensoren

Hier können Sie alle Sensoren koppeln und konfigurieren. Sie können jeden Sensor einzeln konfigurieren und koppeln, indem Sie jeden Sensortyp einzeln auswählen oder Sie können alle Sensoren zeitgleich koppeln, indem Sie den Menüpunkt „**Neu suchen**“ auswählen.

Im letzteren Fall wird im Umkreis von 10m nach allen aktiven ANT+ Sensoren gesucht. Achten Sie daher darauf, dass sich nur Sensoren die Sie wirklich mit dem ausgewählten Profil nutzen möchten in einem Umkreis von 10m befinden und aktiviert sind.

5.2.2.2 Sensoren einzeln koppeln und konfigurieren

Wählen Sie im gewünschten Sportprofil den Sensor aus, den Sie koppeln oder konfigurieren möchten.

Folgende Informationen und Funktionen stehen Ihnen zur Verfügung:

- **Verbunden (Ja/Nein)** zeigt Ihnen an ob bereits eine aktive Verbindung zu einem aktiven Sensor besteht.
- **Sensor ID** gibt Ihnen die Identifikationsnummer des verbundenen/gekoppelten Sensors an.
- **Aktiviert (Ja/Nein)** erlaubt Ihnen zu bestimmen ob der verbundene/gekoppelte Sensor verwendet werden soll. Wird der aktiviert Status auf Nein gesetzt, sucht das Gerät nicht mehr nach dem Sensor und ignoriert diesen.
- **Neu suche** startet die Suche nach einem neuen Sensor des gewählten Sensortypes im Umkreis von 10m und koppelt diesen sofern aktiv und vorhanden.
- **Kalibrierung** dieser Menüpunkt findet sich nur in der Konfigurationsansicht für den Powersensor und dient der Kalibration des letzteren. Weitere Information finden Sie auf Seite 20 unter dem Punkt 5.2.2.3 Powersensor (Kraftleistungssystem) kalibrieren.
- **Sensorinfo** Gewisse Sensoren senden an den navi2coach Zusatzinformationen wie z.B. den Batteriestand. Diese können ggf. unter Sensorinfo abgerufen werden.



ZU BEACHTEN: Mit Ausnahme des Herzfrequenzsensors, können Sie in jedem Profil unterschiedliche ANT+ Sensoren für Geschwindigkeit, Trittfrequenz und Leistungsmessung verwenden. Ändern Sie den Herzfrequenzsensor, so wird dieser in allen Sportprofilen geändert.

Die Nutzung von verschiedenen Herzfrequenzgurten mit unterschiedlichen Sportprofilen ist nicht vorgesehen.

5.2.2.3 Powersensor (Kraftleistungssystem) kalibrieren

Wo: Einstellungen >> Sportprofile >> Profilname >> Sensoren >> Power >> Kalibrierung

Wählen Sie in der Sensoreneinstellung des gewählten Sportprofils den **Power**-Sensor aus. Über den Menüpunkt **Kalibrierung** können Sie folgende Kalibrierungsfunktionen auswählen:

- Auto-Null
- Manual Zero

Weitere spezifische Informationen zur Kalibrierung Ihres Kraftleistungssensors finden Sie in der Anleitung des jeweiligen Herstellers.

5.2.2.4 Radumfang einstellen (Menüpunkt: Radgröße)

Wo: Einstellungen >> Sportprofile >> Profilname >> Radgröße

Verwenden Sie zur Geschwindigkeitsmessung einen zusätzlichen ANT+ Geschwindigkeitssensor, dann ist es notwendig den Radumfang einzustellen.

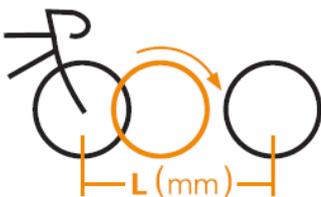
Wählen Sie das für Ihr Rad vorgesehene Sportprofil. Gehen Sie auf **Radgröße** und stellen Sie den Radumfang ein.

Auf **Seite 37** finden Sie eine Übersichtstabelle gängiger Reifenumfänge.



BEMERKUNG: Ein genauer Reifenumfang kann nur über eine eigene Messung erfolgen, da sowohl der Luftdruck, die genutzte Felge als auch das Gewicht des Fahrers Einfluss auf die Abrolllänge eines Reifens haben.

1. Markieren Sie eine Startposition auf dem Boden (z.B. Klebefilmstreifen, Kreidestriche).
2. Stellen Sie Ihr Vorderrad so auf diese Markierung, dass das Ventil genau darüber steht.
3. Rollen Sie nun das Vorderrad mit ein wenig Druck auf dem Lenker (Simulation des Fahrergewichts) einmal ab, bis das Ventil wieder am Boden angelangt ist. Machen Sie hier eine zweite Markierung.
4. Nun messen Sie den Abstand zwischen den Markierungen. Der Abstand in Millimetern entspricht dem Radumfang, der in den Radcomputer eingegeben wird.



5.2.2.5 Herzfrequenzzonen und Powerzonen definieren (Menüpunkt: HF Zonen / PWR Zonen)

Wo: Einstellung >> Sportprofile >> Profilname >> HF-Zonen bzw. PWR-Zonen

Sie können individuell für jedes Sportprofil unterschiedliche Werte festlegen. Die Einstellungsmöglichkeiten sind wie folgt:

- Maximaler Wert für Puls und FTP-Leistung. Dieser ist für die %-Darstellung der Trainingszonen notwendig.
- Darstellung der Zone in % der maximalen Herzfrequenz bzw. % der FTP (Leistung) oder in Schläge pro Minute (BPM) für die Herzfrequenzzone bzw. Watt für die Powerzone.
- Herzfrequenzzonensatz mit bis zu 5 Trainingsbereichen.

Möchten Sie die Trainingszonen in % Schritten festlegen, so ist es **dringend notwendig**, dass Sie ihren maximalen Puls bzw. ihren FTP-Wert kennen.

Zur Definition der Trainingszonen, legen Sie jeweils die Obergrenze der jeweiligen Zone fest. Die jeweilige untere Begrenzung ergibt sich aus dem Wert der vorhergehenden Zone.

Beispiel einer Zonenaufteilung nach %

Zone 1 – Obergrenze 45% / Zone 0-45%

Zone 2 – Obergrenze 55% / Zone 46% - 55%

Zone 3 – Obergrenze 65% / Zone 56% - 65%

Zone 4 – Obergrenze 75% / Zone 66% - 75%

Zone 5 – Obergrenze 100% / Zone 76% - 100%

Weitere Informationen zum Zonentraining finden Sie unter **4.1.4 Menüpunkt: Zonentraining auf Seite 13.**

5.2.2.6 Menüpunkt: SmartBreak

Haben Sie eine Aufzeichnung gestartet ermöglicht diese Funktion Ihre Aufzeichnung automatisch zu pausieren, wenn ihre Bewegungsgeschwindigkeit unter 2,5 km/h fällt. Setzt eine erneute Bewegung ein wird die Aufzeichnung automatisch wieder aufgenommen.

5.2.2.7 Automatische Rundenzeit (Menüpunkt: Auto-Runde)

Ermöglicht das automatische Setzen von Zwischenzeiten. Folgende Einstellungen sind möglich:

- Rundenzeit nach Strecke – Es werden beim Erreichen einer bestimmten Strecke z.B. alle 2 km eine Rundenzeit gesetzt.
- Rundenzeit nach Zeit – Es wird z.B. alle 10 min eine Rundenzeit gesetzt.

5.2.2.8 Trainingserinnerungen erstellen (Menüpunkt: Erinnerungen)

Wo: Einstellung >> Sportprofile >> Profilname >> Erinnerungen

Erinnerungen sind dazu da, Sie während des Trainings an bestimmte Dinge zu erinnern. Sie können bis zu zwei Erinnerungen mit folgenden Parametern festlegen:

- Individuelle Erinnerungsnachricht (z.B. Trinken!).
- Zu welchem Zeitpunkt die Erinnerung angezeigt wird. Dies ist ein fester Wert bei dem die Nachricht wiederholt angezeigt wird.
- Erinnerung basierend auf Strecke, Zeit oder Kcal.

Beispiel

Um alle 30 min die Nachricht „Trinken!“ angezeigt zu bekommen, müssen Sie die Erinnerung wie folgt einstellen:

Basiert auf Zeit >> Wert 30:00 >> Nachricht Trinken!

5.2.2.9 Datenseiten auswählen (Menüpunkt: Datenseiten)

Wo: Einstellung >> Sportprofile >> Profilname >> Datenansicht

Der **navi2coach** ermöglicht es bis zu 6 Datenseiten zu erstellen (**5.4 Datenfelder verändern - Menüpunkt: Datenansicht** auf Seite **24**). Jedem Sportprofil kann eine beliebige Anzahl dieser 6 Seiten zugeordnet werden. Unter dem Menüpunkt **Datenansicht** legen Sie fest welche Datenseiten für das gewählte Profil verwendet werden sollen.

Wählen Sie in der Liste der Datenseite die entsprechende Seite aus und ändern Sie die Einstellungen wie folgt:

Einstellungsoptionen sind **Ja** und **Nein** (bei Ja wird die gewählte Datenseite angezeigt bei Nein nicht).

Die verschiedenen Datenseiten können Sie unter **Einstellungen >> Datenansicht** einstellen. (**5.4 Datenfelder verändern - Menüpunkt: Datenansicht** auf Seite **24**).

TIPP: Nutzen Sie unsere **trainingLab** Einstellungssoftware um die Datenseiten bequem zu konfigurieren.

5.3 Höhe

Wo: Einstellung >> Höhe

Der **navi2coach** verwendet einen barometrischen Höhensensor, welcher vor einer Trainingseinheit kalibriert werden sollte, um möglichst akkurat Höhenwerte zu erhalten. Folgende Kalibrierungsfunktionen bestehen:

- **per GPS:** Sofern das GPS-Signal ausreichend ist, wird beim Starten einer Aufzeichnung automatische die Höhe kalibriert.
- **am POI:** Befindet man sich beim Start einer Aufzeichnung in unmittelbarer Nähe des ausgewählten POI wird die manuell hinterlegte Höhe auf die Höhe des POIs kalibriert.
- **manuell:** Hier können Sie manuell eine Höhe eingeben, mit welcher der barometrische Höhensensor sofort kalibriert wird.

5.4 Datenfelder verändern (Menüpunkt: Datenansicht)

Der **navi2coach** ermöglicht Ihnen Ihre Datenseiten individuell zu gestalten, so dass Sie auswählen können welche Daten Sie angezeigt bekommen. Die Einstellungen können Sie wie nachfolgend Beschrieben sowohl am Gerät selbst bewerkstelligen, als auch schnell und einfach über unsere PC-Software **trainingLab** durchführen (mehr zu dem Thema: Einstellungen leicht gemacht).

Wählen Sie in der Auflistung der Datenseiten diejenige aus, die Sie bearbeiten möchten.

Folgende Optionen werden Ihnen angeboten:

- **Bearbeiten** hierüber können Sie die Datenfelder der Seite bearbeiten
- **Lösche Seite** dies löscht die Seite unwiderruflich, Sie können dafür eine neue Seite erstellen

5.4.1 Datenseite bearbeiten (Menüpunkt: Seite bearbeiten)

Haben Sie eine Seite zum Bearbeiten ausgewählt, so wird Ihnen im ersten Schritt die aktuelle Konfiguration der Datenseite angezeigt. Nun können Sie zwischen den Datenfeldern mit den hoch und runter Tasten hin und her scrollen und das Feld auswählen, dessen Inhalt Sie verändern möchten. Das aktive Feld wird durch einen schwarzen Rahmen hervorgehoben. Starten Sie die Bearbeitung, indem Sie die mittlere Taste drücken.

Folgend Möglichkeiten haben Sie nun:

- **Die Funktion ändern.**
Im Menü wird Ihnen die aktuelle Funktion angezeigt. In dem Sie diese mit der mittleren Taste auswählen, wird Ihnen eine Liste aller möglichen Funktionen angezeigt, die Sie mit den Tasten hoch und runter durchscrollen können. Wählen Sie die Funktion aus, die Sie angezeigt bekommen möchten.
- **Feldgröße ändern.**
Der **navi2coach** ermöglicht es Ihnen pro Zeile entweder ein Datenfeld oder zwei Datenfelder anzeigen zu lassen.

Gehen Sie wie folgt vor, um die Datenfelderanzahl zu verändern:

- **Ein Datenfeld teilen** (aus einem Feld zwei machen)
Wählen Sie ein großes Datenfeld aus, welches sich über eine gesamte Zeile erstreckt. Im Menü wählen

Sie **Teile Feld**. Nun können Sie wie oben beschrieben die Funktionen der zwei neuen Felder anpassen.

- **Zwei Datenfelder verbinden** (aus zwei Feldern eines machen) Haben Sie ein Datenfeld in einer Zeile mit 2 Feldern ausgewählt, so können Sie durch die Funktion **Feld löschen** das ausgewählte Feld löschen. Das übrig bleibende Datenfeld wird nun über die komplette Zeile angezeigt.

TIPP: Bei einigen Funktionen werden mehr Informationen angezeigt, wenn man diese über eine gesamte Zeile anzeigen lässt. (z.B. Kraftverteilung Rechts-Links).

5.4.1.1 Übersicht der möglichen Datenfelder

Folgende Funktionen können derzeit ausgewählt werden (Firmwarestand v1.04):

Distanz & Zeitfunktionen

	Distanz		Distanz letzte Runde
	Distanz aktuelle Runde		Stoppuhr
	Rundenzeit aktuelle Runde		Rundenzeit letzte Runde
	Distanz zum POI		Uhrzeit

Herzfrequenzfunktionen

	Herzfrequenz (Schläge pro Minute oder % je nach Profileinstellung)		Durchschnittliche Herzfrequenz der aktuellen Runde
	Durchschnittliche Herzfrequenz		Durchschnittliche Herzfrequenz letzte Runde
	Maximale Herzfrequenz		Kalorien
	Verbrannte Fettmasse		

Geschwindigkeitsfunktionen

	Geschwindigkeit		Durchschnittliche Geschwindigkeit der aktuellen Runde
	Durchschnittliche Geschwindigkeit		Durchschnittliche Geschwindigkeit der letzte Runde

	Maximale Geschwindigkeit		
--	--------------------------	--	--

Trittfrequenzfunktionen

	Trittfrequenz		Durchschnittliche Trittfrequenz der aktuellen Runde
	Durchschnittliche Trittfrequenz		Durchschnittliche Trittfrequenz der letzte Runde
	Maximale Trittfrequenz		

Powerfunktionen

	Leistung (Watt)		Durchschnittliche Leistung (Watt)
	Durchschnittliche Leistung 30 sek. (Watt)		Durchschnittliche Leistung 3 sek (Watt)
	IF (Intensitätsfaktor)		Maximale Leistung
	Durchschnittliche Leistung (Watt) aktuelle Runde		Durchschnittliche Leistung (Watt) letzte Runde
	NP (Normalisierte Leistung)		Peakleistung 60min
	Peakleistung 20min		Peakleistung 5min
	Peakleistung 30 sek.		Peakleistung 1min
	Peakleistung 3 sek.		TSS (Training Belastungswert)
	Leistungsverteilung (Rechtes & Linkes Bein jeweils in Prozent)		Durchschnittliche Leistungsverteilung (Rechtes & Linkes Bein jeweils in Prozent)
	Durchschnittliche Leistungsverteilung der aktuellen Runde (Rechtes & Linkes Bein jeweils in Prozent)		Durchschnittlich Leistungsverteilung der letzten Runde (Rechtes & Linkes Bein

Trainingsfunktionen

	Zielzone des aktuellen Trainingschrittes		Ausstehende Distanz/Dauer des aktuellen Trainings-
--	------------------------------------------	--	----------------------------------------------------

Höhen Funktionen

	Aktuelle Höhe		Höhenmeter Aufsteigend
	Höhenmeter Absteigend		Steigung (%)

Weitere Funktionen

	Temperatur		Sonnenaufgangszeit
--	------------	--	--------------------

	Sonnenuntergangszeit		GPS-Kurs
	GPS-Genauigkeit		

5.5 Kompass Kalibrierung

Legen Sie den das **navi2coach** ebenerdig auf einen Tisch und drehen Sie es langsam im Uhrzeigersinn bis die Kalibrierung vom Gerät durch einen Signalton **bestätigt** wird. Achten Sie darauf, dass keine Magnetischen Störquellen wie PCs oder Fernseher in der Nähe sind. Die Kalibrierung können Sie über die Powertaste abbrechen.

5.6 System

Unter dem Menüpunkt System befinden sich alle Konfigurationsmöglichkeiten die die Grundeinstellungen Ihres Gerätes betreffen.

5.6.1 Sprache

Wählen Sie die Systemsprache aus.

5.6.2 Zeit und Datum

Wählen Sie das Stundenformat (12/24h), Ihre Zeitzone und ob das Gerät automatisch auf Sommerzeit umstellen soll (Auto). Manuell können Sie die Sommerzeit via An und Aus aktivieren bzw. deaktivieren.

5.6.3 Daten

Legen Sie fest, in welchen Zeitabstand Daten aufgezeichnet werden. Mögliche Einstellungen sind:

- 1s
- 5s
- 10
- 20s
- 30s
- 60s

5.6.4 Lautstärke

Legen Sie die Gerätelautstärke für Hinweistöne fest.

5.6.5 Einheiten

Hier können Sie festlegen, welche Einheiten Ihr **navi2coach** verwenden soll. Zur Auswahl stehen Metrisch und English/Imperial.
Metrisch: km, Meter, cm, km/h, kg.
English/Imperial: Meilen, Fuß, Inch, mph, Pfund.

5.6.5.1 Temperatur

Legen Sie fest, ob Ihre Temperaturanzeige in Grad Celsius (°C) oder Fahrenheit (°F) dargestellt werden soll.

5.6.5.2 Höhe

Definieren Sie die Einheiten für die Höhenanzeige. Zur Auswahl stehen Meter und Fuß.

5.6.6 Display (Anzeige)

Das entsprechende Menü ermöglicht Ihnen folgende Einstellungen vorzunehmen:

- Displaykontrast
- Beleuchtung

5.6.6.1 Displaykontrast

Der **navi2coach** bietet 10 Kontraststufen. Wählen Sie die für Sie am besten lesbare Stufe aus.

5.6.6.2 Beleuchtung

Folgende Einstellmöglichkeiten bietet Ihnen das **navi2coach** an:

- **Aktiviert** (ja/nein). Ist die Beleuchtung aktiv, wird sie durch einen beliebigen Tastendruck aktiviert.
- **Intensität**, Stufen 1-10 sind wählbar, wobei 10 der hellsten Beleuchtungsstufe entspricht.
- **Dauer**, hier legen Sie fest wie lange die Beleuchtung angeschaltet bleibt.

- **Nur bei Nacht**, die obigen Einstellungen werden nur angewendet, wenn die Sonne bereits untergegangen ist, als Referenz werden die Sonnenuntergangszeit (30min vorher) und Sonnenaufgangszeit (30 min nachher) verwendet.

5.6.7 Statistik

Hier können Sie einerseits die statistischen Daten der einzelnen Sportprofile betrachten, als auch diese Daten zurücksetzen. Wählen Sie einfach **Zurücksetzen** um die Profildaten auf null zurückzustellen.

5.6.8 USB lädt nur

Wenn **Ja** gewählt wurde, kann das Gerät an eine Stromquelle angeschlossen werden, ohne dass der **navi2coach** in den PC-Modus wechselt. Dies ist nützlich, wenn Sie Ihr Gerät während der Fahrt mit einem E-Werk oder Akkupack laden wollen.

Bei **Nein**, wechselt der **navi2coach** direkt in den PC-Modus und kann am PC eingestellt und ausgelesen werden.



Wechselt der **navi2coach** nicht in den PC-Modus, liegt dies daran, dass Sie in den Einstellungen die Funktion „**nur laden**“ gewählt haben. Schalten Sie das Gerät aus, bevor Sie es mit Ihrem Computer verbinden oder deaktivieren Sie diese Funktion, um das Gerät auslesen zu können.

5.6.9 Werksreset

Wollen Sie Ihr Gerät in den Auslieferungszustand versetzen, können Sie dies über diesen Menüpunkt durchführen. Hierfür wählen Sie entsprechend **Ja**. Um den Reset durchzuführen, muss das Gerät an einer PC/Stromquelle angeschlossen werden.

5.6.10 Navigation

Unter dem Menüpunkt **Navigation** können Sie den GPS-Empfang abschalten und die Trackausrichtung bestimmen:

- GPS: An/aus
- Ausrichtung: Kurs/Norden

5.6.11 Über

Hier können Sie die Firmwareversion überprüfen um ggf. eine neuere Version von unserer Website herunterzuladen.

6 Trainingsauswertung und Datenzusammenfassungen

6.1 Am navi2coach selber

Die Datenzusammenfassungen finden Sie unter dem Menüpunkt **Training**. Rufen Sie das Trainingsmenü auf und wählen Sie eine der folgenden Möglichkeiten:

6.1.1 Menüpunkt: Aufzeichnungen

Listet alle gespeicherten Trainingseinheiten und zeigt die Zusammenfassung der Einheit an. Unter diesem Menüpunkt können Sie auch die Einheit löschen oder den gefahrenen Track aufrufen, um diesen erneut abzufahren.

6.1.2 Menüpunkt: Statistik

Zeigt die statistische Zusammenfassung der einzelnen Trainingsprofile an:

- Gesamte Aufzeichnungsdauer (Stoppuhr)
- Gesamte Strecke
- Kalorien
- Gesamte Fahrzeit (netto Fahrzeit)
- Anzahl der Aufzeichnungen

6.2 Am Computer

Der **navi2coach** verwendet das FIT-Dateiformat zum Aufzeichnen von Trainingseinheiten. Das FIT-Dateiformat wird von diversen Trainingsportalen und Softwareanbietern unterstützt. Daher können Sie neben der o_synce **trainingLab**-Software auch andere Software zur Auswertung ihrer Trainingseinheiten verwenden. Speziell für MAC-User sind folgende Softwarelösungen interessant, da o_synce derzeit keine eigene MAC-kompatible Software anbietet:

- Trainingsplan.com
- Golden Cheetah
- Trainingspeaks.com
- 2Peak.de
- Rubitrack
- Strava.com
- Sporttracks und viele weitere.

Zur Auswertung laden Sie einfach die entsprechenden Trainingsdaten in Ihre Software. Unterstützt die Software kein direktes Auslesen des

Gerätes, können Sie die FIT-Dateien aus dem Ordner „Activities“
herauskopieren und in Ihre Software laden.

Details zu unserer hauseigenen **Trainingssoftware trainingLab** finden
Sie auf den folgenden Seiten.

7 Analyse der Daten mit der trainingLab Software

7.1 Download & Installation

Gehen Sie auf die Homepage www.o-synce.com und laden Sie sich unter "Software" das **trainingLab** Installationspaket herunter. Folgen Sie den Installationsanweisungen und installieren Sie die Software auf Ihrem PC.

7.2 Upload & Download der Daten



Verbinden Sie das **navi2coach** über das mitgelieferte Micro-USB Kabel mit Ihrem Computer. Im Display vom **navi2coach** wird nun ein PC-Symbol angezeigt. Öffnen Sie die **trainingLab** Software auf Ihrem PC und wählen Sie „Gerät“.



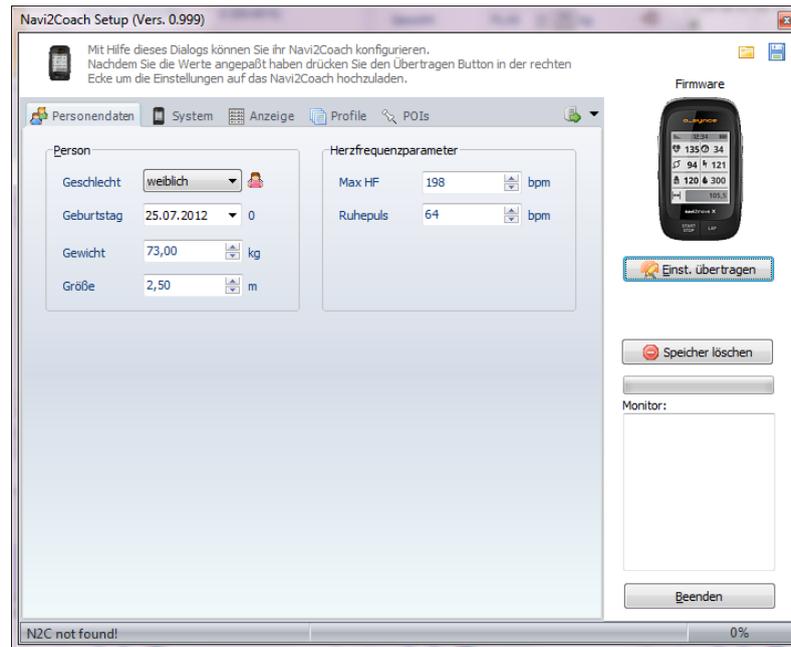
Wechselt der **navi2coach** nicht in den PC-Modus, liegt dies daran, dass Sie in den Einstellungen die Funktion „**nur laden**“ gewählt haben. Schalten Sie das Gerät aus, bevor Sie es mit Ihrem Computer verbinden oder deaktivieren Sie diese Funktion, um das Gerät auslesen zu können. (**siehe Seite 29 unter Punkt 5.6.8 USB lädt nur**)

7.2.1 Gerätekonfiguration



Drücken Sie den "Geräte konfigurieren..." Button und wählen Sie **navi2coach** aus. Die folgenden Einstellungen können nun vorgenommen werden.

- Systemdaten (Sprache, Uhrzeit, Datum, Einheiten, etc.)
- Benutzerdaten (Geschlecht, Alter, Gewicht, Größe, max. HF)
- Anzeige (Konfiguration der einzelnen Datenansichten und deren Funktionen, die angezeigt werden sollen)
- Profile (Herzfrequenzzonen, Timerfunktionen, Autostop & Start, Sensoreneinstellungen und Datenansichten)
- POI (Erstellen und Verwalten von POIs)



Übertragen Sie Ihre Einstellungen auf den **navi2coach**, indem Sie auf “Übertragen der Einstellungen” drücken.

7.2.2 Geräte einlesen

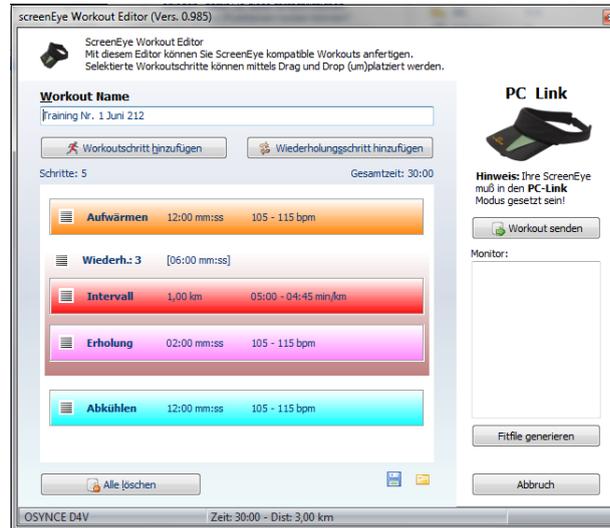


Drücken Sie den “Geräte einlesen” Button und wählen Sie **navi2coach**. Der Download der aufgenommenen Daten startet automatisch

7.2.3 Workout Editor



Drücken Sie den Button “Workout Editor”, um eine Trainingseinheit zu erstellen. Wählen Sie den **navi2coach** aus. Erstellen Sie beliebige Trainingsschritte und verschieben Sie diese via Drag & Drop. Übertragen Sie das Workout, indem Sie auf „Workout senden“ drücken.



8 Fehlerbehebung

Bei Fragen und Problemen, schauen Sie auf unsere Homepage unter Fragen und Antworten <http://www.o-synce.com/de/kundenservice/fragen-und-antworten.html>

Die Sensoren können nicht gekoppelt werden

Stellen Sie sicher, dass die Sensoren aktiviert sind. Feuchten Sie die Sensoren vom **heart2feel** x Herzfrequenzgurt an (Gummipads), um einen guten Kontakt zwischen Brust und dem Sensor zu gewährleisten. Aktivieren Sie die Radsensoren (Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor), indem Sie einen Magneten an der Sensormarkierung vorbeiführen (max. Abstand: 3mm).

Sie finden nicht mehr aus dem Menü heraus

Drücken Sie kurz die „Power-Taste“, um aus der aktuellen Menüebene heraus zu kommen.

Das Gerät wechselt nicht in den PC-Modus

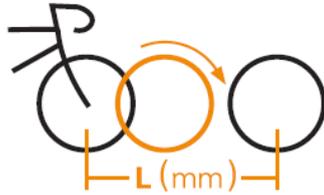
Wechselt der **navi2coach** nicht in den PC-Modus, liegt dies daran, dass Sie in den Einstellungen die Funktion „**nur laden**“ gewählt haben. Schalten Sie das Gerät aus, bevor Sie es mit Ihrem Computer verbinden oder deaktivieren Sie diese Funktion um das Gerät auslesen zu können (**siehe Seite 29 unter Punkt 5.6.8 USB lädt nur**).

Die Trainingsschritte werden nicht angezeigt

Beachten sie, dass die Funktionen Training und Training (nächster Schritt) in einer der verwendeten Datenseiten aktiviert sein müssen, um die Trainingsschritte anzeigen zu können. Bei Werksauslieferung sind diese Funktionen auf der Datenseite 4 voreingestellt.



9 Radumfänge - Übersichtstabelle



			47-305	16x1,75x2	1247
			47-406	20x1,75x2	1558
			44-507	24x1,75x2	1864
			37-540	24x1 3/8A	1909
			20-571	26x3/4	1915
			25-559	26x1	1934
			40-590	26x1 3/8x1 1/2	2044
35-590	26x1 3/8	2063	54-559	26x2,1	2068
40-559	26x1,5	2010	57-559	26x2,2	2075
42-559	26x1,6	2010	28-630	27x1 1/4 Fifty	2131
47-559	26x1,75x2	2029	28-630	27x1 1/4	2155
50-559	26x1,9	2045	57-584	27,5x2,25,650x57B	2220
54-559	26x1,95	2050	60-584	27,5x2,35,650x60B	2345
50-559	26x2	2055	40x635	28x1 1/2	2220
35-622	28x1 3/8x1 5/8	2161	18-622	700x18C	2060
40-622	28x1,5	2180	20-622	700x20C	2086
47-622	28x1,75	2223	23-622	700x23C	2096
54-622	29x2,10	2310	25-622	700x25C	2105
57-622	29x2,25	2325	28-622	700x28C	2136
60-622	29x2,35	2340	32-622	700x32C	2155
23-571	650x23C	1930	35-622	700x35C	2168
			40-622	700x38C	2180

10 Spezifikationen

<i>Gewicht und Abmessungen</i>	65 g – 8,0 cm x 4,9 cm x 2,0cm
<i>Wasserresistenz</i>	
<i>Akku</i>	Spritzwasserschutz IPX7
<i>PC Schnittstelle</i>	
	750mAh, Lithium Akku.
<i>Akkulaufzeit</i>	
	Micro-USB-Kabel
<i>Datenspeicher</i>	ca. 14-16 Std. abhängig von Außentemperatur und verwendeter Funktionen
<i>Temperaturbereich</i>	27 MB Trainingsaufzeichnungen bis zu 200 Stunden Datenaufzeichnung
	Verwendung von -10 °C bis +50°C. Vermeiden Sie das Laden des Akkus bei Temperaturen unter 0 °C.

11 Garantiebedingungen

o-synce leistet zwei Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes in den europäischen Ländern, sowie in der Schweiz. Für die amerikanischen und asiatischen Länder gilt eine Garantielaufzeit von einem Jahr. Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden auf Grund unsachgemäßer Bedienung
- für Verschleißteile, wie zum Beispiel Batterien oder das Armband
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von zwei Jahren ab Kaufdatum gegenüber der o-synce Europe GmbH, Thaddenstr.14a, 69469 Weinheim, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht auf Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten.

Erwerb über Internetauktion: Produkte, die über Internetauktions-Plattformen erworben werden, sind von Ersatz oder anderen speziellen Leistungen seitens o-synce ausgeschlossen. Internetauktions-Bestätigungen werden bei Garantiefällen nicht angenommen. Um Garantieservice zu gewährleisten, muss das Original oder eine Kopie vom Kaufbeleg vom o-synce Verkäufer vorgelegt werden. o-synce ersetzt keine fehlenden Teile bei Produkten, die über eine Internetauktion erworben wurden.

Internationale Käufe: Die Garantie der Produkte bei internationalem Erwerb außerhalb Deutschland, wird von den einzelnen Verkaufshäusern festgelegt. Diese Garantiebestimmungen werden von den lokalen In-House Verkaufshäusern bestimmt, welche auch den lokalen Service für das o-synce Produkt bereitstellen. Die Garantiebedingungen gelten immer nur für das Verkaufsgebiet der jeweiligen Distribution.