

## Premium-Coaching



### Einleitung

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

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

Aus einem absolvierten Leistungstest und der persönlichen Leistungseinstufung sowie Zeitbudget errechnet und überwacht das ergo\_bike eigenständig einen optimalen Trainingsplan. Durch regelmäßige, automatische Überwachung der Trainingsergebnisse wird der errechnete Trainingsplan laufend aktualisiert und so ein optimaler Verlauf des Trainingserfolges gewährleistet.

Das ergo\_bike erfasst den Trainingszustand der Trainingsperson und gibt anhand der Trainingsziele, die der Benutzer eingegeben hat, voll-automatisch das richtige Trainingsprogramm vor.

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

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

### Grundsätzliches

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

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

1. Alle Programme und Trainingsabläufe wurden für gesunde Menschen entwickelt. Trainingspersonen, die mit dem Coaching-Programm trainieren möchten, wird ein hohes Maß an Zeit, Ausdauer sowie die Bereitschaft zu Trainingsfleiß und Disziplin aberlangt. Deshalb wird dringend empfohlen, sich vor dem Training mit dem intelligenten Coaching-Programm einem ärztlichen Sporttauglichkeitscheck zu unterziehen. Wird eine Person während des Coachingtrainings krank, sollte sie sich unbedingt von einem Arzt zur sportlichen Belastung und Weiterführung des Trainings beraten lassen.

2. Vor dem Start muss die Trainingsperson ihren möglichen oder gewollten Zeiteinsatz (Zeitbudget/Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche) vorgeben und ihren aktuellen Fitnesszustand selbst einschätzen. Dabei sollte sie sich bei der Anzahl der Trainingseinheiten und deren Schwierigkeitsgraden nicht überschätzen. Bei sportlicher Betätigung gilt nicht der Leitsatz "Viel hilft viel". Vielmehr führt ein kontrollierter vorsichtiger Trainingsaufbau meist schneller und effektiver zum Ziel.

Gleiches gilt auch für die Selbsteinschätzung der Leistungsfähigkeit vor dem Start des Coachings. Wer sich eine Stufe schwächer einstuft, wird zwar etwas langsamer, dafür aber sicherer und ohne Überforderungen ans Trainingsziel gelangen.

3. Zu Beginn des Coachings und danach alle 4 Wochen ist ein Leistungstest zu absolvieren. Der Computer ermittelt daraus die Belastungsvorgaben (z.B. Wathöchstzahlen der zu fahrenden Programme, Höchstwerte für die Herzfrequenz während des Trainings). Dieser Test ist ein Ausbelastungstest und soll bewirken, dass die Trainingsperson nur solange fährt, wie sie ohne Überanstrengung auch kräftemäßig fahren kann.



**Ganz wichtig!**

Bitte keinen falschen Ehrgeiz entwickeln! Körperliche Überlastung unbedingt vermeiden!

Brachen Sie den Test rechtzeitig ab, wenn Ihnen die Anstrengung zu groß wird!

4. Bei richtiger Anwendung soll das Coaching-Programm aus den Trainingspersonen keine Hochleistungssportler machen. Das Ziel ist, ihre Gesundheit zu erhalten, ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und sie insgesamt "fit" zu machen.
5. Vor Beginn des Coachings muss die Trainingsperson eine ganz persönliche Entscheidung treffen, welcher Trainingsschwerpunkt für sie bedeutsam ist. Die Hauptziele des Coachings sind (siehe auch die Übersichtsgrafik "Coaching" zu Beginn des Kapitels):

- Herz-/Kreislauftraining
- Konditionstraining
- Gewichts-/Fettreduzierung
- Muskelaufbau



Ein nachträglicher Wechsel des Trainingsziels ist nur mit Bestätigung einer Sicherheitsabfrage möglich (siehe letzten Punkt im Kapitel "Ändern der Coachingart").

Dieser Vorgang startet Coaching neu und setzt die aktuelle Puls- und Wattobergrenze sowie die Coachingwoche zurück.

Premium-Coaching führt - basierend auf neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen - optimiert zum gewünschten Trainingserfolg.

### Voraussetzungen zum Coaching

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

- Das Coaching-Programm muss grundsätzlich immer mit einem angelegten Pulssensor (Ohrclip) oder Cardio Sensor-Brustband (siehe Seite 6) gefahren werden.
- Da das Programm auf möglichst viele und exakte persönliche Daten und Eingaben angewiesen ist, müssen vor dem ersten Programmstart möglichst alle erforderlichen Daten- und Alarmwerte eingegeben sein. Dabei ist zu berücksichtigen, dass speziell beim Coaching-Programm keine Angaben zu Trainingsdauer (Zeit), Entfernung (km) und kJoule-Verbrauch zu machen sind. Diese Werte bestimmt und errechnet der ergo\_bike Computer beim Coaching ganz eigenständig auf der Basis anderer Eingaben wie Trainingsart, -plan und -steuerung.

## Persönliche Leistungseinstufung

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

### Anfänger:

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

### Durchschnitt:

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

### Fortgeschritten:

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

### Sehr gut trainiert:

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

### Persönliche Leistungseinstufung eingeben:

The sequence shows the following steps:

- Manuelles Training (09.02. 14:09:57):** Press the **Menü-Taste** (menu button).
- Hauptmenü (14.06. 15:43:23):** Turn the knob and press **"Einstellungen"** (Settings).
- Einstellungen (14.06. 15:43:23):** Turn the knob and press **"Personendaten"** (Personal Data).
- Personendaten (21.12. 13:45:26):** Turn the knob and press **"Körperdaten"** (Body Data).
- Körperdaten (21.12. 13:45:42):** Turn the knob and press **"Einstufung"** (Classification).
- Einstufung (21.12. 13:46:29):** Turn the knob, select the classification level, and press the **Übernehmen** (Confirm) button.

## Trainingshäufigkeit

Über die Eingabe der Trainingshäufigkeit legt der Benutzer die Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche unabhängig von den Tagen fest. Der Benutzer hat die Möglichkeit ab "3mal die Woche" bis maximal "7mal die Woche" zu wählen. Um das persönliche Trainingsziel zu erreichen, muss der Benutzer diese Trainingseinheiten ableisten. Damit wird gewährleistet, dass das Coaching Programm ein effizientes Training mit dem vorgegebenen Trainingsziel errechnet.

### Trainingshäufigkeit eingeben:

The sequence shows the following steps:

- Manuelles Training (09.02. 14:09:57):** Press the **Menü-Taste** (menu button).
- Hauptmenü (14.06. 15:43:23):** Turn the knob and press **"Einstellungen"** (Settings).
- Einstellungen (14.06. 15:43:23):** Turn the knob and press **"Personendaten"** (Personal Data).
- Personendaten (21.12. 13:45:26):** Turn the knob and press **"Körperdaten"** (Body Data).
- Körperdaten (21.12. 13:46:03):** Turn the knob and press **"Häufigkeit"** (Frequency).
- Häufigkeit (21.12. 13:46:19):** Turn the knob, select the frequency (3, 4, 5, 6, or 7 times per week), and press the **Übernehmen** (Confirm) button.

## Coaching zum ersten Mal starten

Wird Coaching zum ersten Mal gestartet, so wird der Benutzer aufgefordert, seine persönliche Coachingart zu wählen. Anschließend kann sofort mit dem ersten Leistungstest begonnen werden.

Es kann eine von 4 Coachingarten ausgewählt werden:

- Herz-/Kreislauf-Training
- Gewicht-/Fett-Reduzierung
- Konditions-Training
- Muskel-Aufbau-Training.

Um Ihrer Gesundheit nicht zu schaden, lassen Sie Ihre Tauglichkeit zum Leistungstest von Ihrem Arzt bestätigen.

Menü-Taste drücken

Steuerknopf drücken

Steuerknopf zu Auswahl "Coaching" drehen und drücken

mit Steuerknopf Coachingart auswählen und Funktionstaste unter "Übernehmen" drücken

Funktionstaste unter "Optionen" drücken

Funktionstaste unter "Ja" drücken

Pedale treten

Solange der erste Leistungstest noch nicht gefahren wurde, steht im Coaching-Menü nur die Option "Coachingauswahl" zur Verfügung.

## Coaching-Leistungstest wird abgebrochen

Der erste Coaching-Leistungstest wird mit einem Hinweis abgebrochen, wenn der Benutzer die Taste "Abbrechen" drückt oder die persönliche Pulsbergrenze erreicht wird (Leistungsgrenze ist erreicht).

z.B. vom Benutzer abbrechen

Funktionstaste unter "Abbrechen" drücken

## Leistungstest erfolgreich beendet

Die erreichten Werte für Leistung und Puls werden gespeichert. Jetzt stehen im Coaching-Menü die Optionen "Coachingauswahl" und "letztes Testergebnis" zur Verfügung.

z.B. Letztes Testergebnis aufrufen

Steuerknopf zu Auswahl "Letztes Testergebnis" drehen und drücken

Die angezeigten Werte des Menüpunkts "letztes Testergebnis" können vom Anwender durch eine Puls- und Wattanpassung beliebig verändert werden. Ein Warnhinweis zeigt an, dass dies auf eigene Gefahr erfolgt.

## Nachfolgende Coachingeinheit

Zwischen einem Leistungstest und der nachfolgenden ersten Coachingeinheit müssen mindestens 12 Stunden vergangen sein, da der Benutzer bis zu seiner Leistungsgrenze trainiert hatte.

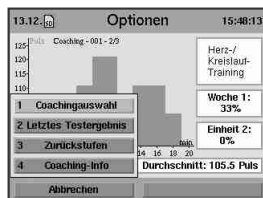
Wird dies früher versucht, wird ein entsprechender Hinweis eingeblendet.



Am Tag nach dem ersten Leistungstest beginnt die Coachingwoche 1. Der Trainingsfortschritt wird in Coachingwochen gemessen und ist unabhängig von den Kalenderwochen.



Nach dem Beenden der ersten Coachingeinheit stehen im Coaching-Menü alle Optionen zur Verfügung: "Coachingauswahl", "letztes Testergebnis", "Zurückstufen" und "Coaching-Info".

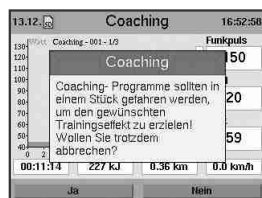


## Coachingeinheit abbrechen

Um das Coaching sinnvoll zu nutzen sollten, die Einheiten am Stück abgefahren werden. Wurde eine Einheit vor dem erreichten Ende abgebrochen, wird ein entsprechender Hinweis eingeblendet.



Funktionstaste unter "Abbrechen" drücken

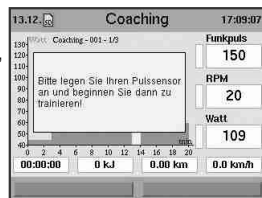


## Abgebrochene Coachingeinheit aufnehmen

Wurde die letzte Einheit vor dem erreichten Ende abgebrochen, muss diese beim nächsten Training zuerst zuende gefahren werden.



Funktionstaste unter "Optionen" drücken



Pedale treten

## Cooldown Programm - ab Leistungseinstufung "Fortgeschritten"

Ab der Leistungseinstufung "Fortgeschritten" und höher wird an jedes Coachingprogramm ein Cooldown Programm angehängt.

Wird dieses abgebrochen, so muss es nicht nachgeholt werden.

## Persönliche Bewertung der Coachingeinheit

Der Benutzer wird am Ende einer Trainingseinheit aufgefordert, die Belastung durch die vorgegebene Einheit zu bewerten:

- viel zu schwer
- etwas zu anspruchsvoll
- genau richtig ausgelastet
- etwas zu gering
- viel zu leicht

Diese Bewertung beeinflusst die Belastung, die dem Anwender beim Trainieren zugemutet wird.

Die Adaptionswerte können im Menü "letztes Testergebnis" abgelesen werden.



## Tagespensum der Coachingeinheiten

Pro Tag sollte maximal 1 Coachingeinheit komplett abgefahren werden. Wird versucht eine 2. zu starten, kommt ein entsprechender Hinweis.



Pro Woche können 3 bis 7 Einheiten gefahren werden. Die Häufigkeit ist über das Menü einstellbar.

## Wochenpensum der Coachingeinheiten

Sind alle Coaching-Trainingseinheiten einer Woche abgeleistet, kann über das Coachingmenü nicht weiter trainiert werden.

Hierzu wird ein entsprechender Hinweis angezeigt und auch das nächste zu fahrende Programm.



## Anzeige der Coachingeinheiten

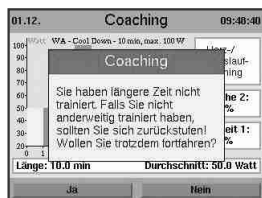
Die für die ausgewählte Woche angezeigten Einheiten beziehen sich immer auf die aktuell gewählte Anzahl von Trainingseinheiten pro Woche.

Als Beispiel bedeutet der Name der angezeigten Coachingeinheit "Coaching - 001 - 2/3", dass dies die zweite Einheit der ersten Coachingwoche ist, wobei die Woche insgesamt 3 Einheiten hat.

Bei den Trainingsdaten können Sie sich unter diesem Namen die entsprechenden Grafiken anzeigen lassen.

## Zurückstufen in den Coachingeinheiten

Wird über einen Zeitraum von 7 Tagen nicht trainiert, kommt ein Hinweis, dass man sich zurückstufen sollte, wenn nicht anderweitig trainiert wurde.



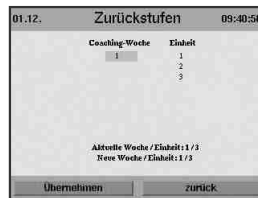
Über die Optionen im Coachingmenü können Sie sich folgendermaßen zurückstufen:



Funktionstaste unter "Optionen" drücken



Steuerknopf zu Auswahl "Zurückstufen" drehen und drücken



mit Steuerknopf auswählen und Funktionstaste unter "Übernehmen" drücken

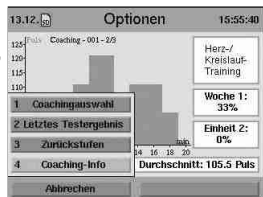


Beim Zurückstufen wird die aktuelle Woche und die aktuelle Einheit angezeigt. Man kann sich um beliebig viele Wochen und Einheiten zurückstufen. Stuft sich jemand zurück, so werden alle nachfolgenden und eventuell bereits abgeleiteten Trainingseinheiten auf 0 gesetzt.

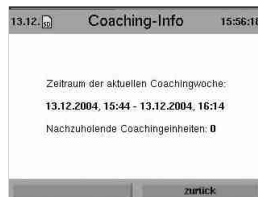
## Coaching-Info abrufen



Funktionstaste unter "Optionen" drücken



Steuerknopf zu Auswahl "Coaching-Info" drehen und drücken



## Veränderbare Coachingeinstellungen

Die Anzahl der Trainingseinheiten kann beliebig verändert werden, ohne mit dem Coaching neu beginnen zu müssen.

Die persönliche Einstufung kann beliebig verändert werden, ohne mit dem Coaching neu beginnen zu müssen.

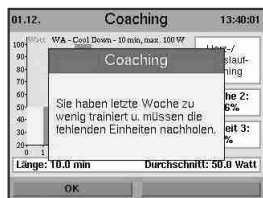
Ein nachträglicher Wechsel des Trainingsziels ist jederzeit möglich.

## Wochenrhythmus des Leistungstests

Der Leistungstest wird alle 4 Wochen als letzte Einheit der Woche angesetzt (z.B. Ende der Woche 4, 8, 12, usw.).

## Fehlende Wocheneinheiten

Sind am Ende der Trainingswoche zu wenig Einheiten trainiert worden, kommt der Hinweis, dass die fehlenden Einheiten nachgeholt werden müssen.



Kommt es mindestens 3 Wochen hintereinander vor, dass zu wenige Einheiten geleistet wurden, so erscheint ein Hinweis, die Trainingshäufigkeit zu verringern.

Ist die Häufigkeit bereits minimal, wird darauf hingewiesen, mindestens 3 mal pro Woche zu trainieren um einen Trainingseffekt zu erzielen.

Weitere Informationen zu den einzelnen Menüpunkten erhalten Sie über die Info-Taste.