

Verwendung des Gym-Programms als Personal Trainer

Wenn der Alarm aktiviert ist, meldet das System Ihre Leistung im Vergleich zu der Ihres Trainingspartners.

ENTF./ZEIT	ENTF./GESCHW.
RST-ENTF. HINTER 9.970 km 1.525 km	RST-ENTF. HINTER 9.998 km 0.010 km
EIGENE TRAINER 1 16	EIGENE TRAINER 1 1

Nach Ende des Wettlaufs beurteilt das System Ihre Leistung im Vergleich zum laufenden Ergebnis.

TEMPO/ENTF.	EIGENE
RST-ENTF. HINTER 10.000 km 0.030 km	RST-ENTF. HINTER 0.067 km 0.000 km
EIGENE TRAINER 0 1	EIGENE TRAINER 0 7

[REST-ENTF.] Verbleibende Entfernung

[HINTER] Status des Wettlaufs / Entfernung zum Trainer

[EIGENE] Der von Ihnen abgeschlossene Anteil

[TRAINER] Der vom Trainingspartner abgeschlossene Anteil

MULTISPORT

Multisport kann für die Zusammenstellung von Sportwettbewerben verwendet werden. Stellen Sie Laufen, Fahrradfahren oder sonstiges für Ihr persönliches Trainingsprogramm ein.

GYM	MULTISPORT
TRAINER	SPORT 1: BEINEN
MULTISPORT	SPORT 2: RAD
INTERVALL	SPORT 3: NUTZER 1
	SPORT 4: NUTZER 2
	SPORT 5: NONE
	MULTISPORT STARTEN

Der Trainer kann durch Betätigen der Auf-Taste („^“) für 3 Sekunden umschalten.

MEHRFACH-NUTZER 1	MEHRFACH-NUTZER 1
ZEIT KALORIEN	ZEIT KALORIEN
00:00:18 0.776 Cal	WECHSEL
ENTF. TEMPO	
0 m 1.060 km/h	7 m 5.510 km/h

INTERVALL-TRAINING

Dieses besondere Training ist für diverse Sportarten wie Hockey oder Fußball gedacht.

WORKOUT 1	RUN-TIME	RUN-TIME
BEFESTIGEN: LÖSCHEN?	RUN-DIST HERZFREQ. REST WIEDERH REPEAT FOREVER	0:02:00
		OK

Verwendung des Gym-Programms als Personal Trainer

Der Trainer kann ein neues Workout-Programm generieren und dann die gewünschte Session in das Programm einfügen.

WORKOUT 1
RUN-TIME 00:02:00
EINFÜGEN
ENTFERNEN
BEFESTIGEN: LÖSCHEN?

Der Trainer kann das gewünschte Workout-Programm für das Training auswählen. Das System wird das Programm, sobald LAP einsatzbereit ist, gemäß den Einstellungen abspielen.

WORKOUT 1	INTERVALL
RUN-TIME 00:02:00	NEUES WORKOUT
RUN-DIST 0.50 km	ALLE ZEIGEN
HERZFREQ. 00:02:00	ALLE LÖSCHEN
BEFESTIGEN: LÖSCHEN?	

Indoor Training

Bei einigen Übungen ist nur die Herzfrequenz von Bedeutung in Bezug auf die Zeit.

Die Einstellungen werden in diesem Zusammenhang als Stoppuhr verwendet. Die Batteriedauer beträgt bis zu 3 Tage.

Es gibt zwei verschiedene Einstellungsmöglichkeiten:

Methode 1

AKTIVITÄT
AKTIVITÄTSINFO
EINSTELLUNG
ALLE LÖSCHEN
SPEICHERSTATUS

1. Betätigen Sie die „PG“ und wählen Sie „AKTIVITÄTSINFO“ aus. Wählen Sie dann EINSTELLUNG.

EINSTELLUNG
ALARM
KALORIEN
ETAPPEINST.
DATENAUFNAHME

2. Drücken Sie die Taste „ab“ und wählen Sie „DATENAUFNAHME“

Indoor-Training

DATENPUNKTE AUFN.
BENUTZER, ZEIT
TEDE SEKUNDE
BENUTZER, ZEIT
INDOOR-TRAINING

3. Wählen Sie bei DATENPUNKTE AUFN. „INDOOR-TRAINING“ aus.

NUTZER 1
ZEIT
00:00:157
HF
174 bpm

4. Betätigen Sie „ESC“ und dann die „Seitentaste“, so schalten Sie zurück zur Trainingsseite und können mit dem Training beginnen.

NUTZER 1
ZEIT
INDOOR-TRAINING
TROTZDEM STARTEN?
JA NEIN

5. Das System bestätigt Ihre Eingabe mit der Meldung „INDOOR-TRAINING STARTEN?“. Wählen Sie „JA“, um mit dem Training zu beginnen.

Methode 2

NUTZER 1
ZEIT
00:00:157
HF
174 bpm

1. Mit der „PG“ schalten Sie auf die Trainingsseite.

NUTZER 1
ZEIT
KEIN GPS-FIX!
TROTZDEM STARTEN?
JA NEIN

2. Mit der „OK“ Taste unter 3D-Fix erscheint die Meldung „KEIN GPS-FIX! MÖCHTEN SIE TROTZDEM STARTEN?“ Wählen Sie „NEIN“

NUTZER 1
ZEIT
INDOOR-TRAINING
TROTZDEM STARTEN?
JA NEIN

3. Das System bestätigt Ihre Eingabe mit der Meldung „INDOOR-TRAINING STARTEN?“. Wählen Sie „JA“, um mit dem Training zu beginnen.

Generieren eines Wegpunkts und Speichern des Wegpunkts vor Beginn der Strecke

- Wegpunkt generieren
[HAUPTMENÜ] > [NAVIGATION] > [WEGPUNKT SPEICHERN]

WEGPUNKT
001
N 50°58'23.96"
E 10°43'10.41"
HOHE: 104m
BEFESTIGEN

1. Sie können Ihre momentane Position speichern. Wenn die GPS-Position feststehend ist, werden der Längengrad, der Breitengrad und die Höhe auf dem Bildschirm angezeigt

WEGPUNKT
001
N 50°58'23.96"
E 10°43'10.41"
HOHE: 104m
BEFESTIGEN

2. Scrollen Sie mithilfe der Auf- und Abtaste zu der Einstellung, die Sie ändern möchten, wählen Sie diese mithilfe der „OK“ Taste aus und bestätigen Sie.

WEGPUNKT
001
N 50°58'23.96"
E 10°43'10.41"
HOHE: 104m
BEFESTIGEN

3. Nach Abschluss der Änderung betätigen Sie die „OK“ Taste oder die „Esc/Lap“ Taste und verlassen diesen Menüabschnitt.

WEGPUNKT
ABC
N 50°58'23.96"
E 10°43'10.41"
HOHE: 104m
BEFESTIGEN

4. Markieren Sie „BESTÄTIGEN“ und betätigen Sie dann die „OK“ Taste. Die Positionsdaten werden gespeichert.

Verwendung der Funktion Wegpunkte finden

Mit dieser Funktion können Sie die Position des von Ihnen gespeicherten Wegpunkts finden und ihn nachverfolgen.

[HAUPTMENÜ] > [NAVIGATION] > [WEGPUNKT FINDEN] > [ALLE ZEIGEN]

WEGPUNKTE
001
002
003
004

1. Scrollen Sie mit der Auf- und Abtaste zu dem gewünschten Wegpunkt und betätigen Sie die „OK“ Taste.

GEHE ZU?
001
N 50°58'23.96"
E 10°43'10.41"
HOHE: 104m
BEFESTIGEN

2. Markieren Sie „GEHE ZU?“ und betätigen Sie mit der „OK“ Taste.

WEGPUNKT
001
29.67 km
11:40:53
ÜBRIG 001

3. Auf dem Bildschirm erscheinen Ihre momentane Position und der Zielpunkt sowie Wegpunkte in der Nähe.

WEGPUNKT
001
29.67 km
11:40:53
ÜBRIG 001

4. Betätigen Sie die „PG“ Taste. Es erscheinen die Entfernung und die Zeit zu Ihrem Ziel auf der rechten Seite des Bildschirms. Die Richtung des Wegpunkts wird von dem Pfeil-Symbol auf dem Kompass angezeigt.

Verwendung der Streckennavigation

[HAUPTMENÜ] > [NAVIGATION] > [ROUTEN] > [ALLE AUFLISTEN]

ROUTE FROM PC
06:42:54

1. Die Streckendaten erhalten Sie mithilfe der Software „Training Gym Pro“. Übertragen Sie diese zunächst und wählen: [NAVIGATION > ROUTEN > ALLE ZEIGEN] und schalten Sie die Streckenfunktion ein.

TOTAL
1,164 km
500m
FOLGEN? LÖSCHEN?

2. Zu Ihrer Information erscheinen die Karteninformationen der Strecken auf dem Display. Wählen Sie „FOLGEN“ für Ihr Training. Dieses wird Sie automatisch anleiten. Betätigen Sie die „OK“ Taste oder „ESC“ für den nächsten oder letzten Wegpunkt.

TOTAL
1,164 km
500m
FOLGEN? LÖSCHEN?

3. Wählen Sie „Zurück“ oder „Vor“, um Ihre Strecke zu starten.

TOTAL
1,164 km
500m
FOLGEN? LÖSCHEN?

4. Zeichnen Sie die Laufdaten auf? Betätigen Sie „JA“

START
PT005
234
50m
START

5. Auf dem Bildschirm erscheint eine Karte. Mit der Auf- und Abtaste können Sie die Kartenansicht vergrößern oder verkleinern. Betätigen Sie die „OK“ Taste und die „ESC“ Taste, um zum nächsten oder letzten Wegpunkt zu schalten.

Verwendung der Smart Track Back Funktion

[HAUPTMENÜ] > [AKTIVITÄT] > [AKTIVITÄTSINFO]

TAGE	ETAPPE
15-SEP 03:44:56PM	1
15-SEP 03:44:38PM	2
15-SEP 03:43:41PM	1
00:11:57	68 m
0.34 km/h	10.88 km/h
232 Cal	200 bpm
190 bpm	190 bpm

1. Alle von Ihnen gespeicherten Daten erscheinen. Betätigen Sie die „OK“ Taste.

TOTAL
232 Cal
00:11:57
DURCHSCHNITT
0.34 km/h
10.88 km/h
190 bpm
200 bpm
ZEIGEN? VERFOLGEN?
RUNDEN? LÖSCHEN?

2. Klicken Sie auf „Nachverfolgen?“ und betätigen Sie dann die „Enter“ Taste.

TOTAL
232 Cal
00:11:57
DURCHSCHNITT
0.34 km/h
10.88 km/h
190 bpm
200 bpm
ZEIGEN? VERFOLGEN?
RUNDEN? LÖSCHEN?

3. Wählen Sie „Zurück“ oder „Vor“ und starten Sie so die Track Back Funktion.

START
PT002
13.30
50m
START

4. Auf dem Bildschirm erscheint eine Karte.

START
PT002
13.30
50m
START

5. Betätigen Sie die „PG“ zur Anzeige der Entfernung und der Zeit zum Ziel auf der rechten Seite des Bildschirms. Die Richtung zum Ziel-Wegpunkt wird von dem Pfeil auf dem Kompass angezeigt.

Fehlerbehebung und FAQ

1. Warum empfängt die SQ-100 keine Herzfrequenzsignale?

Lösung:

- (1). Kontrollieren Sie, ob Sie den Herzfrequenzmesser ordnungsgemäß angelegt haben.
- (2). Schalten Sie die Herzfrequenzalarmfunktion an die SQ-00 an.
- (3). Sollte das Gerät immer noch nicht korrekt funktionieren, kontrollieren Sie die Batterie des Herzfrequenzmessers.

2. Warum erscheint „PC Com Port Fehler“ beim Herunterladen der Daten?

Lösung:

- (1). Bitte kontrollieren Sie, ob der USB Driver installiert ist.
- (2). Schließen Sie die SQ-100 mit dem USB-Kabel an Ihren PC an.
- (3). Um die Anwendung zu starten, doppelklicken Sie auf das Symbol „SpOq Training GYM Pro“ auf dem Desktop.
- (4). Klicken Sie auf der Menüleiste auf „Konfiguration“ / „COM Port Einstellungen“ und dann auf die Taste „Suchen“. Der COM-Port wird automatisch gesucht.