

Kurzanleitung

SRM - Ergometer

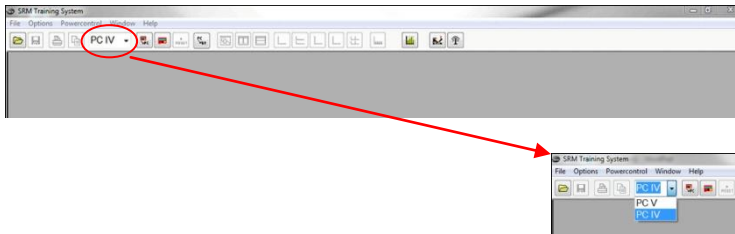


1 Allgemeine Vorbereitungen

- Anschalten Spiroergometrie (30min vor Testbeginn)
- Einschalten Netzteil des Ergometers
- Vorbereitung Laktatproben
- Messung Raumtemperatur (18 – 24°C)
- Messung relative Luftfeuchte (30 – 60 %)
- Kontrolle Standort Ventilator

2 Einstellung PC IV

- *SRM – Win - Software*: Menüleiste muss auf PC IV stehen (Drop - down)

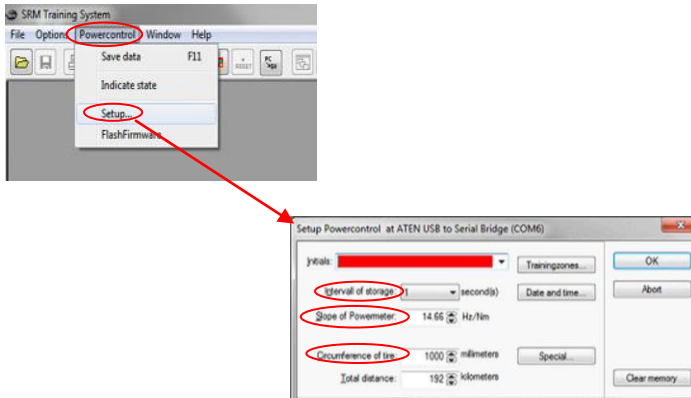


3 Einstellung PowerControl

- Kontrolle Steigung (Slope of PowerMeter)

 <p>S:10,3Hz/Nm</p> <p>Seriennummer Steigung</p>	<p>Kontrollieren Sie vor jedem Testtag, ob die Steigung im <i>PowerControl</i> und über die <i>SRM - Win - Software</i> der auf der Kurbel (PowerMeter) angegebenen Steigung entspricht. Die Steigung des PowerMeters steht auf einem kleinen Aufkleber auf der Rückseite und auf dem Lenker oder auf der Vorderseite des Ergometers.</p>
--	---

SRM – Win - Software: Powercontrol - Setup- Slope of Powermeter

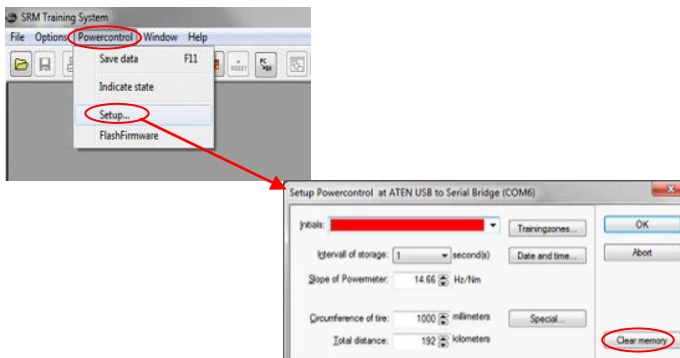


- Einstellung Umfang des Rades
SRM – Win - Software: Powercontrol –
Setup - Circumference of tire: 1000 mm
Intervall of storage: 1 second

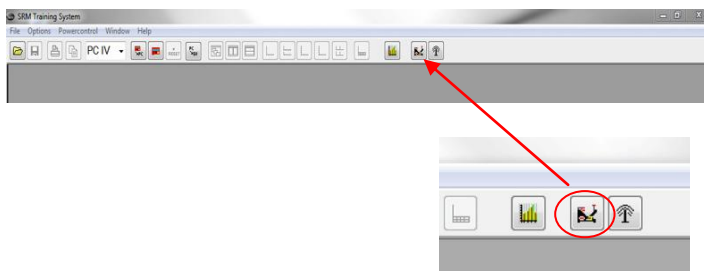
- Kontrolle Nullstelle (Zero Offset)

	<p>Mit gleichzeitigem Drücken von MODE und SET stellt die Anzeige des <i>PowerControls</i> in den Kalibriermodus.</p>
	<p>Für einen manuellen Abgleich drehen Sie die unbelastete Kurbel im Uhrzeigersinn um den PowerMeter anzuschalten. Warten Sie einige Sekunden bis sich der rechte Wert im Display stabilisiert hat.</p>
	<p>Drücken Sie SET um die neue Nullstelle zu übernehmen.</p>

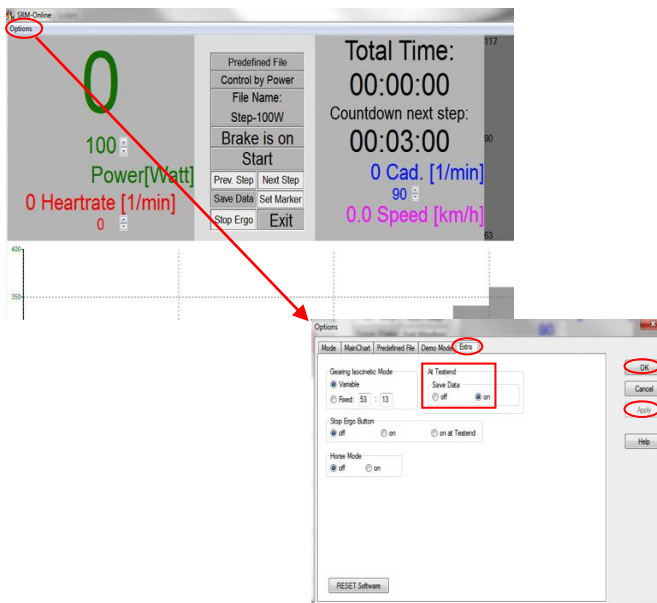
- Kontrolle der Speicherkapazität (Restspeicher) und Ladezustand des PowerControls
PowerControl: Gleichzeitiges Drücken von **MODE** und **PRO**
- Wenn der Speicher voll ist → *SRM-Win-Software* - Powercontrol – Setup – Options – Clear memory



- Drücken Sie auf den *Ergometer* – Button



- automatische Datenspeicherung der SRM - Testdaten
SRM - Ergometer - Software: Options – Extra – At Testend – Save Data – on
- mit *Apply* die neue Einstellung bestätigen und mit *OK* das Fenster schließen



4 Testperson

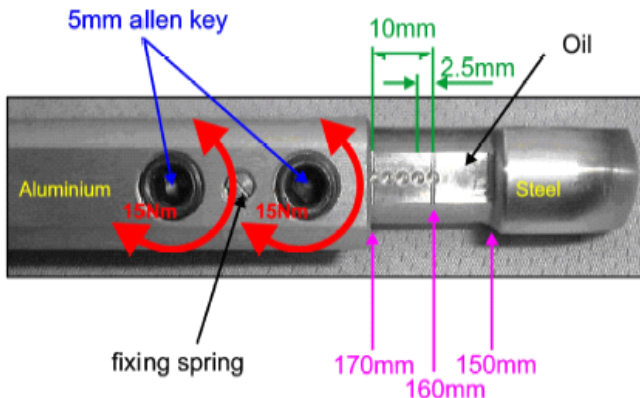
- Begrüßung und Umziehen der Testperson
- Anlegen des Hf-Gurtes
- Bestimmung von Größe und Gewicht des Probanden

- Ausfüllen Eingangsfragebogen / Haftungsausschluss
- Besprechung der Daten u. des Ablaufes

5 Einstellungen SRM - Ergometer

- Kontrolle Gang (Gang 9 roter Punkt übereinstimmend)
- Montage der Pedale
- Einstellen der Kurbellänge

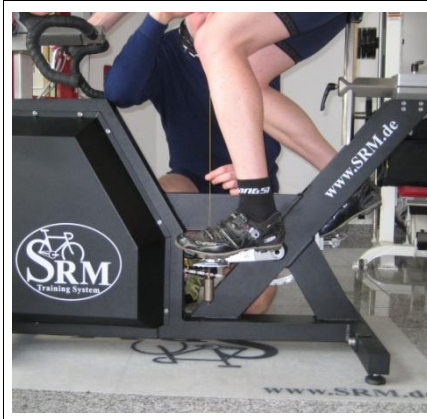
Empfehlung: Möglichst gleiche Kurbellänge wie auf dem Trainingsrad
 Standard: 175mm; bei Probanden mit einer Körpergröße < 170cm Kurbellänge 170mm



- Maße des eigenen Rades auf die Sitzposition übertragen
- Sitzhöhe



- Horizontale Einstellung des Sattels



In Horizontalstellung der Kurbel sollte das Knie (Patellaspitze) möglichst im Lot über der Pedalachse sein.

6 Einfahrphase (Warm-up-Protokoll)

- Empfehlung mindestens 3 - 4 min mit geringer Leistung
- Kontrolle der korrekten Anzeige für Herzfrequenzübertragung
Trittfrequenz
Leistung
Speed

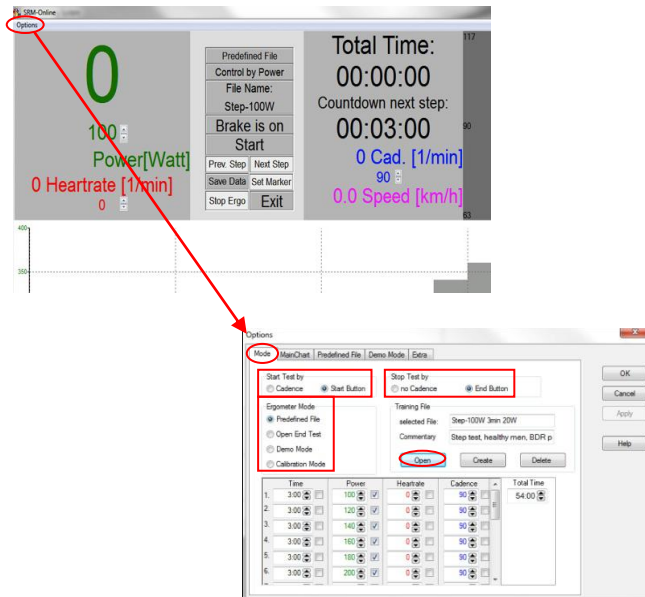
7 Einstellen des Testprotokolls

- Festlegen des Testprotokolls

SRM - Ergometer - Software: Options - Mode

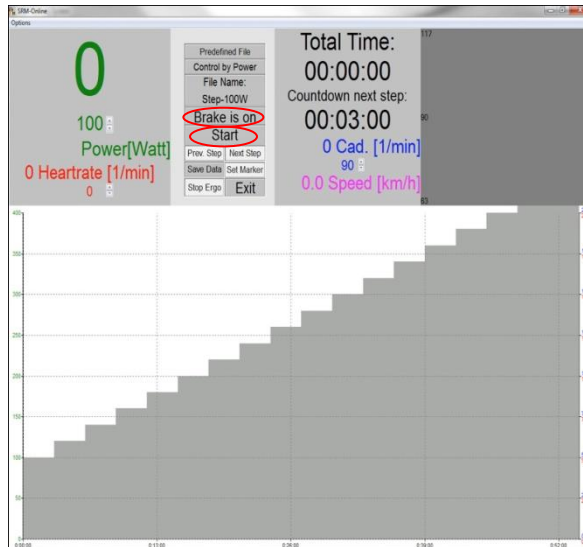
Start Test by: Start Button

Ergometer Mode: Predefined File
 Stop Test by: End Button
 Training File: Open - Auswahl des Tests – OK



8 Start Leistungsdiagnostik

- Start mit Beginn der Pedalbewegung (Pedaling) oder mit Start Button
- Kontrolle der angezeigten Werte auf dem Bildschirm des Computers



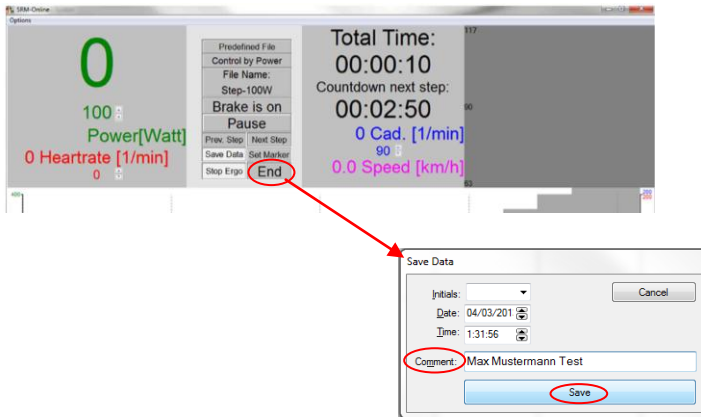
9 Testende

- Beenden des Testes

SRM - Ergometer - Software: Brake is off
(Weitere Aufzeichnung der Herzfrequenz
Proband kann ohne Widerstand weiter
treten u. ausfahren)

oder

SRM - Ergometer - Software: End Button
Comment: Eingabe Dateiname
anschließend auf *Save* drücken



- Evtl. Cool – down - Protokoll mit geringer Leistung einstellen

Ergometer säubern (!)

Ansprechpartner:

Michael Hover
Product Manager - SRM Ergometer
SRM GmbH

Rudolf-Schulten-Str. 6
52428 Jülich
Germany

eMail: ergo@srm.de

skype: michael.srm
www.srm.de