

## **!! Achtung !!**

Zur Grundeinstellung muss dein Bike waagerecht stehen um 0 % Steigung zu speichern.

Das iPhone muss mit dem Bike fest verbunden sein ( Handy-Halterung ).

Der Winkel darf sich nicht stark verändern.

1% Steigung können 25 Watt bedeuten \* Siehe weitere Infos unten

Einstellungen sind vom Startschirm aus erreichbar.

Um die Steigung der Strecke korrekt zu messen ist wie folgt vorzugehen.

Stelle dein Bike auf einen ebenen waagerechten Untergrund. Dein Hausflur wäre sicher eine gute Wahl :-)

Nach Befestigung des iPhones am Bike ist die % Anzeige vermutlich  $> 0$

nun drückst du rechts Oben auf 0 %

Die Anzeige % sollte nun 0 eventuell -0 sein.

Die waagerechte Position deines Bikes ist jetzt eingestellt. Der Wert wird gespeichert. Beim nächsten montieren des iPhones sollte die Anzeige % wieder auf 0 sein.

Nun kannst du deine Daten eingeben gehe dazu in Einstellungen 

|  |   |
|--|---|
|  Fahrer in kg | 78  |
|  Fahrrad in kg | 12  |
| Fahrerhaltung  | MTB-aufrecht >  |
| Reifenart  | MTB-Stollen >   |
| Messschwelle % 3   | <input type="button" value="-"/> <input data-bbox="518 616 710 683" type="button" value="+"/> |
| <a href="#">Speichern</a>  |   |

Mit der Messschwelle kannst du einstellen ab welcher Steigung deine Leistung gemessen wird

Auch diese Daten bleiben gespeichert und müssen nicht jedesmal neu eingegeben werden.

Die korrekten Gewichte sind nötig um die Steigleistung zu Berechnen.

Mit der Fahrerhaltung wird der Luftwiderstand und mit der Reifenart der Rollwiderstand berechnet.

## "Warum Leistung Bergauf ?"

Gegenwind und Fahrbahnbeschaffenheit sind nicht bekannt und können die Leistungsmessung verfälschen.

Mit zunehmender Steigung reduziert sich deren Einfluss auf die Messung.

Zudem wird auf der Ebenen sehr viel ohne Treten "Gerollt" wir wollen ja Leistung messen und nicht die Pausen :-)

Mit der Messschwelle kannst du einstellen ab welcher Steigung die Messung beginnt.

Das macht die Messung genauer, **je steiler umso besser.**

Die Messung kann erst bei einem ausreichend guten GPS Empfang erfolgen.

Die Anzeige GPS ist dann grün.

\* Weitere Infos:

Da die App deine Leistung nur aus den Sensordaten berechnet wird sie nicht die Genauigkeit einer Messkurbel erreichen.

Bei richtiger Montage und Anwendung ist die Reproduzierbarkeit der Werte aber ausreichend um deine Leistung auf deiner Trainingsstrecke zu beurteilen und deinen Trainingserfolg zu zeigen.

Auch ist die App kein Tourentacho, sie wurde konzipiert um deine Leistung in Anstiegen zu messen.

Wenn du mit schneller Geschwindigkeit in Anstiege fährst wird trotz Verzögerung der % Steigung Erfassung die Leistungsanzeige zu hoch seine da du ja die Energie in den Hang mitnimmst.

Es ist also sinnvoll die App zu verwenden wenn du deine Bergtrainingsstrecke fährst an der du überwiegend knackige Anstiege vor dir hast.