

Gebrauchsanweisung

SHIMANO CONNECT Lab Gebrauchsanweisung



Inhalt

Einführung	3
Über diese Serviceanleitung.....	3
Empfohlener Webbrowser	3
Über SHIMANO CONNECT Lab	4
Registrieren einer SHIMANO ID	4
Anmelden/Abmelden.....	7
Bildschirm-Layout	9
Einführung	9
Ansicht Kopfzeile	9
Ansicht Bildschirm Menü	10
Hochladen von Fahrtdaten	11
Fahrtdaten prüfen	13
Verwendung des Dashboards.....	13
Statistiken/Leistungskurve prüfen	14
Zeigt Aktivität im Kalenderformat an	17
Anzeige der Aktivitäten-Liste	19
Änderung der Einstellungen	22
Analyse von Fahrtdaten	31
Einführung	31
Einstellung Ansicht Fenster	32
Analyse-Daten prüfen.....	32
Glossar	42
FAQ	48
Über dieses Dokument	49
Eingetragene Handelsmarken und Handelsmarken	50

Einführung

Über diese Serviceanleitung

Diese Gebrauchsanweisung beschreibt, wie SHIMANO CONNECT Lab zu verwenden ist.

Lesen Sie vor der Benutzung die gesamte Gebrauchsanweisung durch, damit Sie die Funktionen bestmöglich nutzen können.

HINWEIS

- Diese Serviceanleitung nutzt Beispiele für Bildschirme, die im Webbrowser eines Computers angezeigt werden.
Die Bildschirme sind andere auf einem Smartphone oder Tablet.

Empfohlener Webbrowser

HINWEIS

- Dieser Dienst verwendet JavaScript. Falls JavaScript in den Webbrowser-Einstellungen deaktiviert ist, wird die Anwendung möglicherweise nicht angezeigt oder sie funktioniert nicht korrekt. Aktivieren Sie JavaScript in den Webbrowser-Einstellungen.

Windows®

- Neueste Version von Google Chrome
- Neueste Version von Mozilla Firefox

Mac OS

- Neueste Version von Google Chrome
- Neueste Version von Apple Safari

Android

- Neueste Version von Google Chrome

iPadOS/iOS

- Neueste Version von Apple Safari

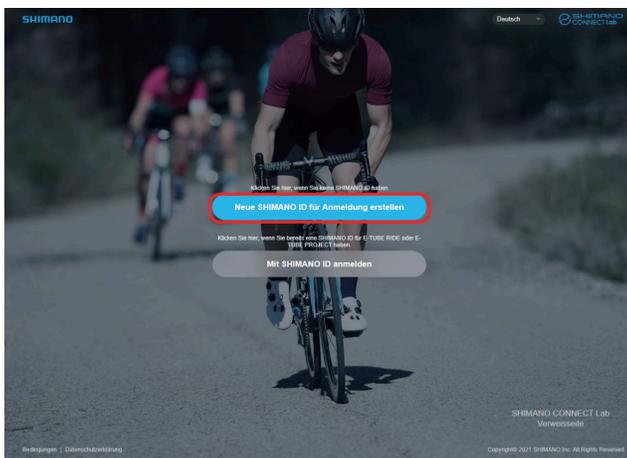
Über SHIMANO CONNECT Lab

Registrieren einer SHIMANO ID

Zur Nutzung des Dienstes muss eine SHIMANO ID registriert werden.

Nutzung eines Accounts eines sozialen Netzwerks

1. Wählen Sie [Neue SHIMANO ID für Anmeldung erstellen] auf der obersten Seite von SHIMANO CONNECT Lab aus.



2. Wählen Sie das zu verwendende soziale Netzwerk.

Die Funktion, die Ihnen die Anmeldung über Ihr Twitter-Konto erlaubt, wird nach dem 31. Juli 2023 nicht mehr zur Verfügung stehen. Hier klicken, um weitere Informationen zu erhalten.



3. Melden Sie sich im sozialen Netzwerk an.

4. Geben Sie die erforderlichen Elemente ein.

Mit einem Sternchen [*] versehene Elemente sind erforderlich.

Profil komplettieren

Wir benötigen noch einige Details:

4

5

6

Senden

5. Bestätigen Sie die Elemente, wie die Nutzungsbedingungen, auf dem Bildschirm und kreuzen Sie das Auswahlkästchen an, wenn Sie zustimmen.

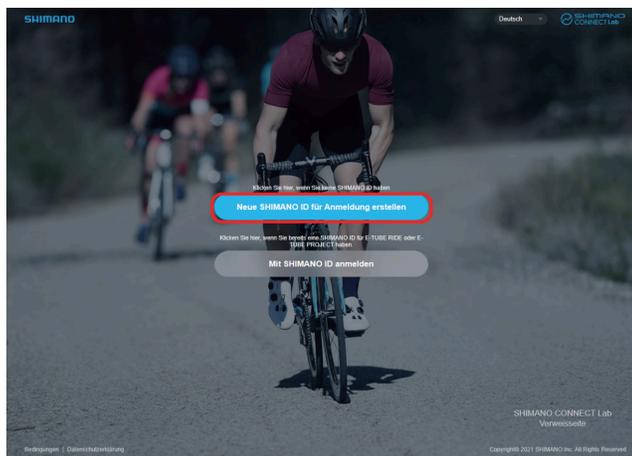
6. Wählen Sie [Senden].

7. Wählen Sie [OK].

SHIMANO CONNECT Lab verbindet Sie mit dem ausgewählten sozialen Netz, und Sie können sich mit einem Account eines sozialen Netzwerks anmelden.

Registrieren mit einer E-Mail-Adresse

1. Wählen Sie [Neue SHIMANO ID für Anmeldung erstellen] auf der obersten Seite von SHIMANO CONNECT Lab aus.



2. Geben Sie die erforderlichen Elemente ein.

Mit einem Sternchen [*] versehene Elemente sind erforderlich.

Registrierung

Schnell mit sozialem Netzwerk registrieren

Mit E-Mail und Kennwort registrieren

Sign in with Facebook

Sign in with Twitter

Sign in with Google

Sign in with Apple

E-Mail *

Nachname *

Geburtsdatum

Geburtsort

Residenz

Passwort *

Passwort bestätigen *

oder

Ich stimme allen Punkten zu

Ich habe die SHIMANO CONNECT Lab Nutzungsbedingungen gelesen und verstanden. *

Ich bin damit einverstanden, dass SHIMANO in den zukünftigen Jahren weiterhin in der SHIMANO CONNECT Lab App mit den Gesundheitsdaten wie die Herzfrequenz und das Gewicht arbeitet.

Ich bin damit einverstanden, dass SHIMANO meine Gesundheitsdaten (Herzfrequenz und Gewichtsdaten) analysiert, um die Anwendung und das Service zu verbessern.

Ich bin damit einverstanden, dass SHIMANO meine Nutzung der SHIMANO CONNECT Lab App analysiert, um die Anwendung und das Service zu verbessern.

Bitte lesen Sie, sofern nicht bereits geschahen, unsere Datenschutzerklärung und erteilen Sie Informationen zur Genehmigung im Hinblick auf Shimano ID

Senden

Sie haben bereits ein Konto?

3. Bestätigen Sie die Elemente, wie die Nutzungsbedingungen, auf dem Bildschirm und kreuzen Sie das Auswahlkästchen an, wenn Sie zustimmen.

4. Wählen Sie [Senden].

Eine E-Mail zur Bestätigung der E-Mail-Adresse wurde an die angegebene E-Mail-Adresse gesendet.

HINWEIS

- Führen Sie das Autorisierungsverfahren für die E-Mail-Adresse innerhalb von 24 Stunden durch. Führen Sie die Benutzerregistrierung nach 24 Stunden erneut durch.
- Falls die E-Mail nicht ankommt, prüfen Sie Ihre Einstellungen für den Posteingang, den Spam-Ordner etc.

5. Wählen Sie den Link oder die URL in der E-Mail aus.

- Der Bildschirm [Autorisierung E-Mail-Adresse] wird angezeigt, und Sie werden bei SHIMANO CONNECT Lab angemeldet.

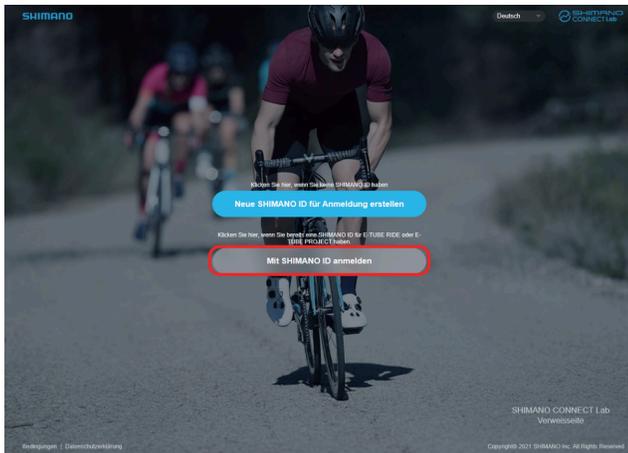
Anmelden/Abmelden

Anmelden

HINWEIS

- Zur Nutzung des Dienstes muss eine SHIMANO ID im voraus registriert werden.
- Stellen Sie sicher, sich abzumelden, wenn Sie sich auf einem öffentlichen Computer angemeldet haben, wie z. B. einem Computer in einem Internet-Café.

- Wählen Sie auf der Titelseite von SHIMANO CONNECT Lab [Mit SHIMANO ID anmelden] aus.

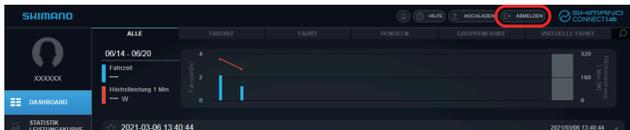


2. Wählen Sie zum Anmelden das gewünschte soziale Netzwerk aus oder geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein, wählen Sie dann [Absenden].

Die Funktion, die Ihnen die Anmeldung über Ihr Twitter-Konto erlaubt, wird nach dem 31. Juli 2023 nicht mehr zur Verfügung stehen. Hier klicken, um weitere Informationen zu erhalten.

Abmelden

1. Wählen Sie [ABMELDEN] oben rechts auf dem Bildschirm.



2. Wählen Sie [OK].

Bildschirm-Layout

Einführung



- (1) Kopfzeile
- (2) Menü
- (3) Inhaltsbereich

Zeigt den im Menü ausgewählten Inhalt.

Ansicht Kopfzeile



- (1) Benachrichtigungen

Zeigt die Zahl der erhaltenen Benachrichtigungen an.

Auswählen, um den Inhalt der Benachrichtigungen anzuzeigen.

- (2) [HOCHLADEN]

Lädt Fahrtdaten auf SHIMANO CONNECT Lab hoch.

Die Daten können auch gleichzeitig an einen verbundenen Web-Dienst weitergeleitet/gesendet werden.

HINWEIS

- Fahrtdaten können nicht auf einem Smartphone hochgeladen werden.

Ansicht Bildschirm Menü



- (1) Profilbild/Benutzername**
Zeigt das Profilbild und den Benutzernamen an, der auf dem Einstellbildschirm eingegeben wurde.
Auswählen, um den Einstellbildschirm anzuzeigen.
- (2) [DASHBOARD]**
Zeigt jüngste Statistiken und Aktivitätsinformationen an.
Details finden Sie im Abschnitt „ Verwendung des Dashboards “.
- (3) [STATISTIK/LEISTUNGSKURVE]**
Zeigt Statistiken und die Leistungskurve an.
Details finden Sie im Abschnitt „ Statistiken/Leistungskurve prüfen “.
- (4) [KALENDER]**
Ermöglicht es Ihnen, Aktivitäten im Kalenderformat zu prüfen.
Details finden Sie im Abschnitt „ Zeigt Aktivität im Kalenderformat an “.
- (5) [TRAININGSLISTE]**
Sucht Aktivität mit unterschiedlichen Bedingungen und zeigt die Ergebnisse in einer Liste an.
Details finden Sie im Abschnitt „ Anzeige der Aktivitäten-Liste “.
- (6) [EINSTELLUNGEN]**
Konfiguriert Benutzereinstellungen, Bildschirm-Display-Einstellungen und den Web-Link-Dienst.
Details finden Sie im Abschnitt „ Änderung der Einstellungen “.
- (7) Menü minimieren**
Minimieren Sie die Menü-Symbole und den Text, um mehr vom Inhaltsbereich anzuzeigen.

Hochladen von Fahrtdaten

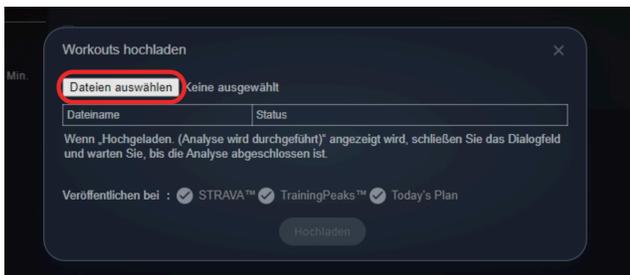
Ermöglicht es Ihnen, Fahrtdaten zur Anzeige in einem Webbrowser hochzuladen und eine detaillierte Analyse durchzuführen.

Bei der Nutzung von SHIMANO CONNECT Lab müssen die Fahrtdaten hochgeladen werden, ehe jegliche Funktionen zur Verfügung stehen.

1. Wählen Sie [HOCHLADEN], das in der Kopfzeile angezeigt wird.



2. Wählen Sie [Dateien auswählen] im angezeigten Dialog, wählen Sie dann die hochzuladenden Fahrtdaten.



HINWEIS

- Es können Fahrprotokolle im FIT-Format hochgeladen werden.
Sie können Dateien im FIT-Format hochladen. Dabei handelt es sich um ein verbreitetes Protokolldateienformat, das von Fahrradcomputern verwendet wird.
Protokolldateien im db-Format des Pioneer SGX-CA600 und des SGX-CA500 können ebenfalls hochgeladen werden.
- Die Daten können auch gleichzeitig an einen Web-Dienst weitergeleitet/gesendet werden.
Wählen Sie den Web-Dienst unter [Veröffentlichen bei] aus, nachdem Sie im voraus den Web-Dienst-Service-Link unter [Fahrtdaten exportieren.] auf dem Einstellbildschirm ausgewählt haben. Das Kontrollkästchen wird automatisch ausgewählt, wenn die automatische Weiterleitung eingestellt ist.
- Um Fahrtdaten weiterzuleiten/zusenden, wählen Sie das Kontrollkästchen des entsprechenden Web-Dienstes aus.

3. Wählen Sie [Hochladen].

Wenn [Hochgeladen. (Wird analysiert.)] im [Status] angezeigt wird, dann schließen Sie den Dialog.

4. Die Datenanalyse beginnt, wenn das Hochladen der Fahrtdaten abgeschlossen ist.

Die analysierten Aktivitäten werden in den Benachrichtigungen in der Kopfzeile angezeigt. Eine Benachrichtigung wird angezeigt, wenn die Analyse abgeschlossen ist.



Fahrtdaten prüfen

Verwendung des Dashboards

Zeigt die Statistiken und die Aktivitätsinformationen für einen bestimmten Zeitraum an.



(1) Tabs

Wechselt zwischen [ALLE], [FAVORIT] und den vom Benutzer ausgewählten Aktivitätsprofilen. Die anzuzeigenden Aktivitätsprofile können auf dem Einstellbildschirm unter [Dashboard Trainingskategorie] eingestellt werden.

(2) Einstellungen

Zeigt den Dashboard-Einstellbildschirm an.

(3) Statistiken

Zeigt die Statistiken für die unter [Dashboard Statistik] eingestellten Parameter auf dem Einstellbildschirm an.

Die Statistiken werden in einer Grafik angezeigt.

(4) [TRAININGSLISTE]

Zeigt die im ausgewählten Tab beinhalteten Aktivitäten an.

Wählen Sie den Namen oder die Information der Aktivität aus, um den Analyse-Bildschirm für diese Aktivität anzuzeigen.

(5) Grafik-Details

Wählen Sie eine der Grafiken im Abschnitt Statistiken aus, um die Details anzuzeigen.

Ansicht Bildschirm Aktivität



(1) Favoriten registrieren/löschen

Auswählen, um Favoriten zu registrieren/löschen.

Registrierte Favoriten können auf dem Tab [FAVORIT] geprüft werden.

(2) Startdatum/-zeit der Fahrt

Zeigt Startdatum/-zeit der Aktivität an.

(3) Bearbeiten

Zeigt den Aktivitätsbearbeitungsdialog für die ausgewählten Aktivitäten an.

Ermöglicht es Ihnen, den Namen und die Kategorie der Aktivität zu bearbeiten, die Aktivität zu löschen und Kommentare hinzuzufügen.

(4) Senden

Zeigt den Aktivitätssendedialog für die ausgewählten Aktivitäten.

Ermöglicht es Ihnen, Aktivität an die folgenden Web-Dienste weiterzuleiten/zu senden:

[STRAVA™](#)

[TrainingPeaks™](#)

[Today's Plan](#)

(5) Parameter-Block

Zeigt die in [Trainingsgruppen] eingestellten Parameter auf dem Einstellbildschirm in einem der folgenden drei Formate an:

[Numerischer Wert](#)

[Karte](#)

[Kraftvektor](#)

Statistiken/Leistungskurve prüfen

Zeigt die Statistiken und die Leistungskurve der Parameter an.

Fahrt Daten prüfen

Statistiken/Leistungskurve prüfen



(1) Fenster [Statistiken]

Zeigt die Statistiken für die eingestellten Parameter an.

(2) Fenster [Leistungskurve]

Zeigt die durchschnittliche maximale Leistungskurve pro Stunde an.

Maximal vier Aktivitäten können gleichzeitig angezeigt und verglichen werden.

Die Horizontachse zeigt das Zeitintervall und die vertikale Achse die Leistung an.

Fenster Statistiken



(1) Parametergruppe

Wählen Sie die auf der horizontalen Achse der Statistiken anzuzeigende Parametergruppe an.

Individuelle Kombinationen von Parametern können im Abschnitt [STATISTIK/LEISTUNGSKURVE] des Einstellbildschirms eingestellt werden.

Details finden Sie im Abschnitt „Einstellung der Ansicht des Bildschirms Statistiken/Leistungskurve“.

Fahrt Daten prüfen

Statistiken/Leistungskurve prüfen

(2) Display-Intervall

Wählen Sie das Intervall zum Display in den Statistiken aus.

(3) Anzeigeeinheit

Wählen Sie das Zeitintervall aus, das auf der horizontalen Achse angezeigt wird.

Beispiel: Wenn Sie den Display-Zeitraum auf [Letzte 3 Monate] stellen und die Anzeigeeinheit auf [Woche], dann werden die letzten drei Monate in Wochen angezeigt.

(4) Einstellungen

Zeigt [STATISTIK/LEISTUNGSKURVE] auf dem Einstellbildschirm an.

(5) Statistiken löschen

Löscht die entsprechenden Statistiken, wenn mehrere Statistiken-Fenster angezeigt werden.

(6) Statistiken

Zeigt die Statistiken für die eingestellten Parameter an.

Wählen Sie die Grafik, um die Parameter-Werte zu sehen.

(7) [Statistiken hinzufügen]

Ermöglicht, dass bis zu drei Statistiken angezeigt werden.

Grafik-Fenster Leistungskurve



(1) Ansicht Grafik

Wählen Sie das Intervall zur Anzeige aus. Sie können bis zu vier Intervalle zum Display auswählen.

Individuelle Intervalle können unter [STATISTIK/LEISTUNGSKURVE] auf dem Einstellbildschirm eingestellt werden.

Details finden Sie im Abschnitt „Einstellung der Ansicht des Bildschirms Statistiken/Leistungskurve“.

(2) [EINSTELLUNGEN]

Zeigt [STATISTIKEN/LEISTUNGSKURVE] auf dem Einstellbildschirm an.

Fahrtdaten prüfen

Zeigt Aktivität im Kalenderformat an

(3) Grafik Leistungskurve

Maximal vier Aktivitäten können gleichzeitig angezeigt werden.

(4) Tabelle Leistungsintervall

Zeigt den Leistungswert für jedes Intervall der Leistungskurvengrafiken im Tabellenformat an. Sie können das Intervall zum Display auswählen.

(5) Durchschnittliche maximale Leistungskurve pro Stunde

Gepunktete Linie

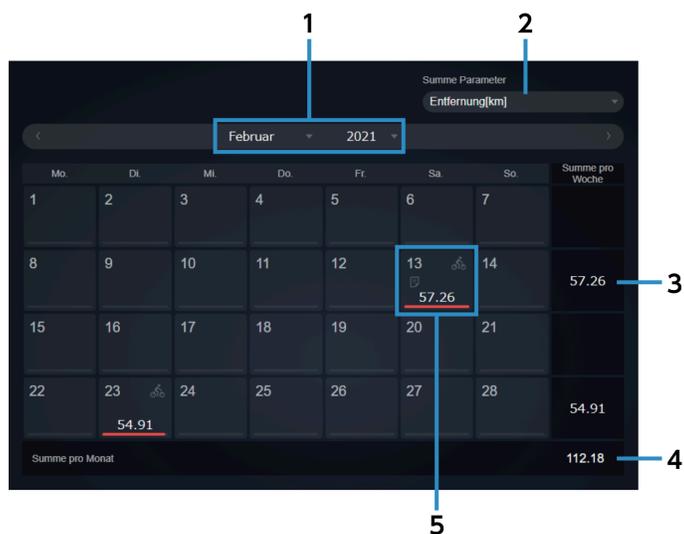
Wird angezeigt, wenn der Mauszeiger auf eine Grafik zeigt. Die Intervallzeit und der Leistungswert werden an der Schnittstelle der Leistungskurve und der gepunkteten Linie angezeigt.

Solide Linie

Wählen Sie in der Grafik die Anzeige der Intervallzeit und den Leistungswert und ändern Sie die gepunktete Linie in eine solide Linie.

Zeigt Aktivität im Kalenderformat an

Zeigt Aktivität im Kalenderformat an.



(1) Anzeige Monat

Wählen Sie Jahr und Monat aus, um das Display im Kalenderformat anzuzeigen.

(2) [Summe Parameter]

Wählen Sie zur Anzeige die Parameter gesamt.

(3) Wöchentlicher Gesamtwert

Zeigt den Gesamtwert pro Woche an.

(4) Monatlicher Gesamtwert

Zeigt den Gesamtwert für den Monat an.

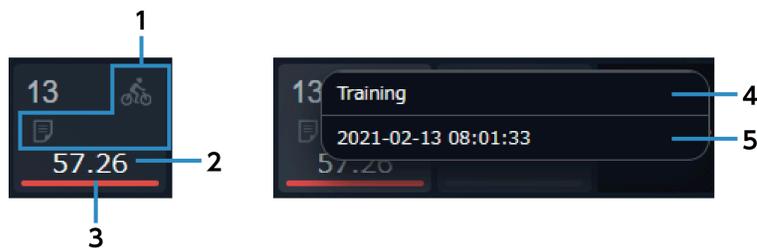
(5) Ansicht Aktivität

Zeigt die Aktivitätsinformationen etc. für diesen Tag an.

Platzieren Sie den Mauszeiger über einen Tag, an dem Aktivität vorhanden ist, um den Kommentar und die Bezeichnung der Aktivität anzuzeigen.

Sie können einen Kommentar durch Auswahl eines Datums eingeben. Kommentare können auch für Tage ohne Aktivitäten eingegeben werden.

Ansicht Aktivität



(1) Symbole



: Zeigt an, dass eine Aktivität vorhanden ist.



: Zeigt an, dass drei oder mehr Aktivitäten vorhanden sind.



: Zeigt an, dass ein Kommentar vorhanden ist.

(2) Parameter-Wert

Zeigt den täglichen Wert der unter [Summe Parameter] ausgewählten Parameter an.

(3) Ansicht Verhältnis

Wenn Sie einen Kalender von einem vorherigen Monat ansehen, zeigt der Balken den Wert des ausgewählten Parameters als Prozentwert des Gesamtwertes für den Monat, den Sie ansehen, an.

Wenn Sie einen Kalender des aktuellen Monats ansehen, zeigt der Balken den Wert des ausgewählten Parameters des aktuellen Monats und des vorherigen Monats an.

(4) [Kommentar bearbeiten]

Ermöglicht es Ihnen, den Kommentar zu bearbeiten.

(5) Bezeichnung Aktivität

Wählen Sie dies aus, um den Bildschirm Aktivitäten-Analyse anzuzeigen.

HINWEIS

- Wenn Sie ein Smartphone nutzen, wird der Bildschirm Aktivitäten-Analyse nicht angezeigt, wenn die Bezeichnung der Aktivität angetippt wird.

Anzeige der Aktivitäten-Liste

Sie können Aktivitäten mit unterschiedlichen Suchfeldern suchen. Eine Liste mit Ergebnissen wird angezeigt.

HINWEIS

- Wenn Sie ein Smartphone nutzen, wird die Aktivitäten-Liste nicht angezeigt.



(1) Suchbedingungen

Legen Sie die Suchbedingungen fest.

(2) [Andere Suchoptionen]/[Schließen]

Zeigt/verbirgt zusätzliche Suchoptionen.

(3) [Zurücksetzen]

Setzt die Suchfelder zurück.

(4) [Alle anzeigen]

Zeigt alle verfügbaren Aktivitäten. Die Suchfelder wurden nicht verändert.

(5) Bearbeiten

Zeigt den Aktivitätsbearbeitungsdialog für die ausgewählten Aktivitäten an.

Ermöglicht es Ihnen, den Namen und die Kategorie der Aktivität zu bearbeiten, die Aktivität zu löschen und Kommentare hinzuzufügen. Kommentare können nicht bearbeitet werden, wenn mehrere Aktivitäten ausgewählt wurden.

(6) Senden

Zeigt den Aktivitätssendedialog für die ausgewählten Aktivitäten.

Ermöglicht es Ihnen, Aktivität an die folgenden Web-Dienste weiterzuleiten/zu senden:

[STRAVA™](#)

[TrainingPeaks™](#)

[Today's Plan](#)

(7) Herunterladen

Ermöglicht es Ihnen, die ausgewählten Aktivitäten im FIT-Format herunterzuladen.

(8) Löschen

Löscht die ausgewählten Aktivitäten.

(9) [Suche]

Sucht Aktivitäten nach den eingestellten Suchbedingungen.

(10) Einstellungen

Zeigt den Einstellbildschirm für die [Aktivitätsliste] an.

Ermöglicht es Ihnen, die in den Suchergebnissen angezeigten Parameter und ihre Reihenfolge zu ändern.

(11) Suchergebnisse

Zeigt eine Liste der Suchergebnisse an.

In Suchergebnissen angezeigte Inhalte

Zeigt die Suchergebnisse an.

Aktivitätsname	Datum	anzahl	Differenz (h:m)	Höhengewinn (m)	Ø Last (W)	Max Leistung (W)	Ø Trittfreq. (rpm)	Ø Geschw. (km/h)
2021-03-06 13:40:44	2021/03/06 13:40:44	1:15:25	31.89	220.2	121.9	586.9	87.2	25.2
2021-02-23 07:50:55	2021/02/23 07:50:55	2:12:30	54.91	913.3	143.5	701.0	87.8	24.6
2021-02-13 08:01:33	2021/02/13 08:01:33	2:22:00	57.26	934.6	135.7	590.5	84.1	23.8
2020-12-12 10:06:32	2020/12/12 10:06:32	2:06:00	50.88	871.3	128.2	432.9	87.2	23.8

(1) Alle auswählen/abwählen

Wählt alle angezeigten Aktivitäten aus/ab.

(2) Sortieren

Sortiert die Elemente in der Aktivitäten-Liste in aufsteigender/absteigender Reihenfolge.

Parameter ohne angezeigte können nicht sortiert werden.

(3) Parameter

Die angezeigte Reihenfolge kann durch Auswahl eines Parameters im Pull-Down-Menü geändert werden.

Die Anzeigereihenfolge kann nicht für [Aktivitätsname] geändert werden.

Fahrtdaten prüfen

Anzeige der Aktivitäten-Liste

(4) Bezeichnung Aktivität

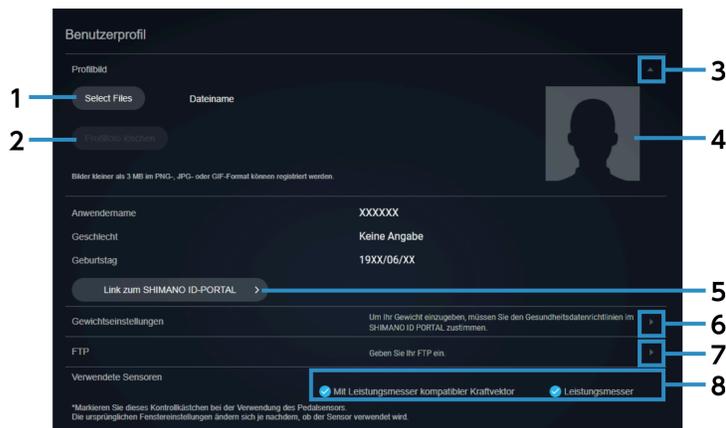
Wählen Sie dies aus, um den Bildschirm Aktivitäten-Analyse anzuzeigen.

Änderung der Einstellungen

Konfiguriert Benutzereinstellungen, Bildschirm-Display-Einstellungen und den Web-Link-Dienst.

Einstellung Benutzerinformation

Sie können Elemente in Bezug auf den Benutzer einstellen, wie den Benutzernamen, das Profilbild und FTP-Wert sowie welche Sensoren verwendet werden.



(1) [Select Files]

Wählen Sie die als Profilbild zu verwendende Bilddatei aus.

(2) [Profilfoto löschen]

Löscht das registrierte Profilbild.

(3) Akkordeon-Taste

Zeigt/verbirgt Profilbildinformationen.

(4) Profilbild

(5) [Link zum SHIMANO ID-PORTAL]

Zeigt die persönliche Seite des SHIMANO ID-PORTALS an.

(6) Taste Bearbeitung Gewicht

Zeigt den Bildschirm Bearbeitung Gewicht an.

Sie können das Datum, an dem Ihr Gewicht gespeichert wurde, zuweisen, um Ihre Gewichtsveränderung chronologisch nachzuverfolgen.

(7) Taste FTP-Bearbeitung

Zeigt den Bildschirm FTP-Bearbeitung an.

Sie können das Datum, an dem Ihr FTP gespeichert wurde, zuweisen, um Ihre FTP-Veränderung chronologisch nachzuverfolgen.

Änderung der Einstellungen

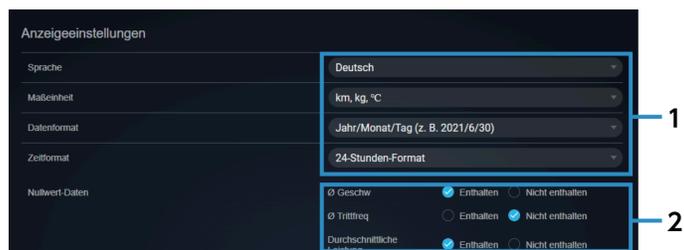
(8) [Verwendete Sensoren]

Wählt die verwendeten Sensoren aus.

Wählen Sie nach der Änderung der Sensoren [ZURÜCKSETZEN] oben auf dem Bildschirm Analyse aus, damit die Fenster Daten basierend auf den von Ihnen ausgewählten Sensoren anzeigen.

Einstellung der Display-Präferenzen

Ermöglicht es Ihnen, die Sprache und Einheiten einzustellen und ob 0-Wert-Daten von jedem Sensor in Durchschnittswerten berücksichtigt werden sollen.



(1) Einstellung Sprache und Einheiten etc.

Wählen Sie Display-Sprache und -Einheiten aus, und das Display-Format für Daten und Zeiten.

(2) [Nullwert-Daten]

Bestimmt, ob 0-Wert-Daten beim Erreichen der Durchschnittsgeschwindigkeit, mittleren Trittfrequenz und mittleren Leistung berücksichtigt werden.

Einstellen eines privaten Standorts

Ermöglicht es Ihnen, einen Bereich zu spezifizieren, den Sie nicht bekanntgeben möchten, wie in der Nähe Ihres Zuhauses.

Selbst wenn die Adresse einer Aktivität offengelegt wird, können Sie sie vor anderen verbergen.



Änderung der Einstellungen

- (1) [Hinzufügen]
Wählen Sie dies aus, wenn Sie einen privaten Standort hinzufügen.
- (2) [Löschen]
Lösche den ausgewählten privaten Standort.
- (3) Ausgewählter privater Standort
Ermöglicht es Ihnen, für die Registrierung einen privaten Standort auszuwählen.
- (4) Name privater Standort
Ermöglicht es Ihnen, den Namen eines privaten Standorts zu ändern.
- (5) Akkordeon-Taste
Zeigt/verbirgt Informationen zum privaten Standort.
- (6) Update
Aktualisiert den hinzugefügten privaten Standort oder geänderten Namen.
- (7) Ansicht Karte
Zeigt den eingestellten privaten Standort an. Der private Standort, der aktuell ausgewählt ist, wird in blau angezeigt.
Ziehen Sie die Mitte, um es zu bewegen, oder die vier Punkte um den Umfang herum, um den Radius zu ändern.
- (8) Radius privater Standort
Passt den Radius mittels des Schiebepalkens an.

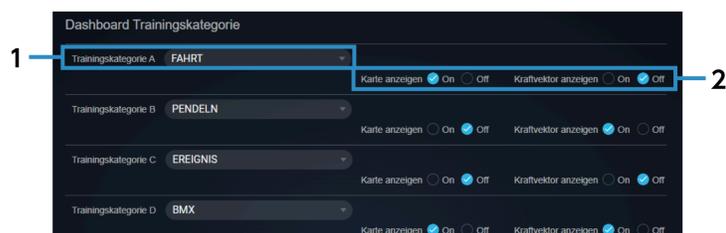
HINWEIS

- Wenn der Web-Link bereit ist, stellen Sie sicher, einen privaten Standort festzulegen, so dass der Bereich in der Nähe Ihres Zuhauses etc. nicht festgestellt werden kann.

Einstellung der Dashboard-Aktivitäten-Kategorie

Wählen Sie die Aktivitäten-Kategorie für die Anzeige auf dem Dashboard aus.

Sie können auch die Karte und die Kraftvektoren einstellen, die für jede Kategorie angezeigt werden.



Änderung der Einstellungen

(1) [Trainingskategorie]

Wählen Sie die Aktivitäten-Kategorie für die Anzeige auf dem Dashboard aus.

(2) [Karte anzeigen]/[Kraftvektor anzeigen]

Legt fest, ob Karte und Kraftvektor auf dem Dashboard angezeigt werden.

Einstellung der Dashboard-Statistiken

Ermöglicht es Ihnen, den Zeitraum und Datentyp zur Anzeige in den Dashboard-Statistiken einzustellen.



(1) [Bereich]

Einstellen, um die Statistiken pro Woche oder pro Monat anzuzeigen.

(2) [Element 1]

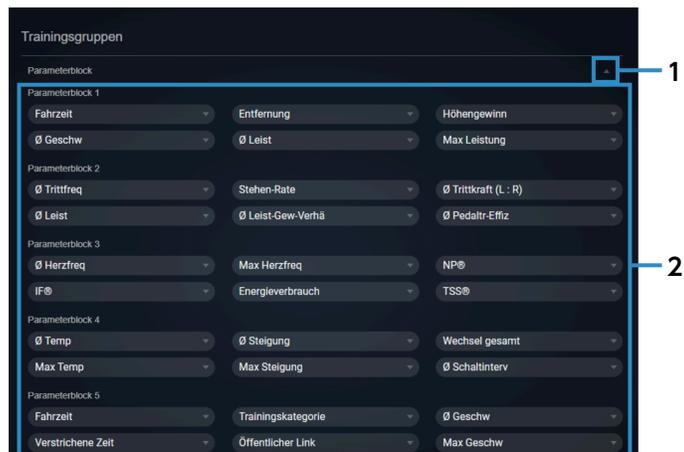
Stellen Sie die Art der Statistiken ein.

(3) [Element 2]

Stellen Sie die Art der Statistiken ein.

Einstellung der Ansicht Aktivität auf dem Dashboard

Ermöglicht es Ihnen, die auf dem Dashboard angezeigten Aktivitäten-Elemente einzustellen.



(1) Akkordeon-Taste

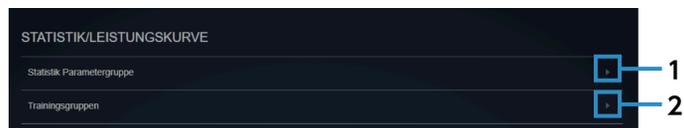
Zeigt/verbirgt die Parameter-Block-Informationen.

(2) Parameter-Block

Wählen Sie die anzuzeigende Art von Daten.

Einstellung der Ansicht des Bildschirms Statistiken/Leistungskurve

Ermöglicht es Ihnen, die Daten-Elemente und den Anzeigzeitraum auf dem Bildschirm Statistiken und Leistungskurve einzustellen.



(1) [Statistik Parametergruppe]

Ermöglicht es Ihnen, Gruppen von Datentypen zur Anzeige auf dem Bildschirm Statistiken festzulegen.



Wählen Sie die anzuzeigenden Daten, geben Sie den Gruppennamen ein, wählen Sie dann [Neu].

Um eine Statistik Parametergruppe zu löschen, wählen Sie die Gruppe und wählen Sie dann [Löschen].

(2) [Trainingsgruppen]

Ermöglicht es Ihnen, den zu verwendenden Zeitraum als horizontale Achse der Grafik Statistiken und Leistungskurve festzulegen.



Geben Sie den Gruppennamen, legen Sie den Zeitraum fest, wählen Sie dann [Neu]. Es gibt zwei Methoden zur Spezifizierung des Zeitraumes: Spezifizieren eines kürzlichen Zeitraumes und Spezifizieren eines Zeitraumes nach Datum.

Um eine Aktivitäten-Gruppe zu löschen, wählen Sie die Gruppe und wählen Sie dann [Löschen].

Einstellung der in der Aktivitäten-Liste anzuzeigenden Elemente

Legen Sie die Reihenfolge der in der Aktivitäten-Liste anzuzeigenden Parameter fest.

HINWEIS

- Wenn Sie ein Smartphone nutzen, wird die Aktivitäten-Liste nicht angezeigt.

Änderung der Einstellungen



(1) Akkordeon-Taste

Zeigt/verbirgt Informationen der Aktivitäten-Liste.

(2) Sortieren

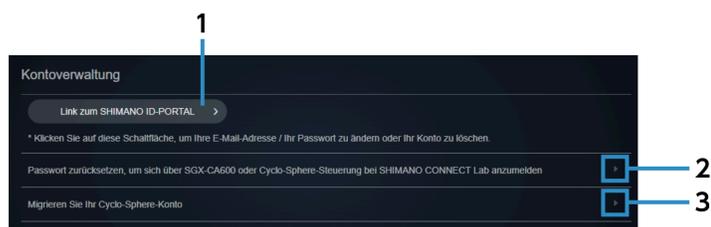
Ermöglicht es Ihnen, [Anordnen] auszuwählen, um die Reihenfolge der Elemente durch Ziehen zu ändern.

(3) Display-Elemente

Ermöglicht es Ihnen, die Display-Reihenfolge durch Auswahl eines anderen Display-Elements zu ändern.

Verwaltung von Accounts

Sie können sich im SHIMANO ID PORTAL anmelden, um die E-Mail-Adresse und das Passwort zu ändern oder einen Account zu löschen.



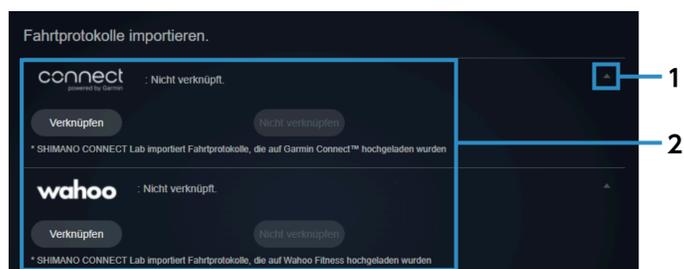
Änderung der Einstellungen

- (1) [Link zum SHIMANO ID-PORTAL]
Zeigt die persönliche Seite des SHIMANO ID-PORTALS an.
- (2) Setzen Sie das Passwort zurück, um sich von SGX-CA600 oder Cyclo-Sphere Control bei SHIMANO CONNECT Lab anzumelden
Zeigt den Bildschirm Passwort zurücksetzen an.
- (3) Migrieren Sie Ihr Cyclo-Sphere-Konto
Zeigt den Bildschirm Konto migrieren an.

Importieren von Fahrtdaten

Sie können einstellen, ob Sie Fahrtdaten von den folgenden Webdiensten importieren möchten:

- Garmin Connect™
- Wahoo Fitness



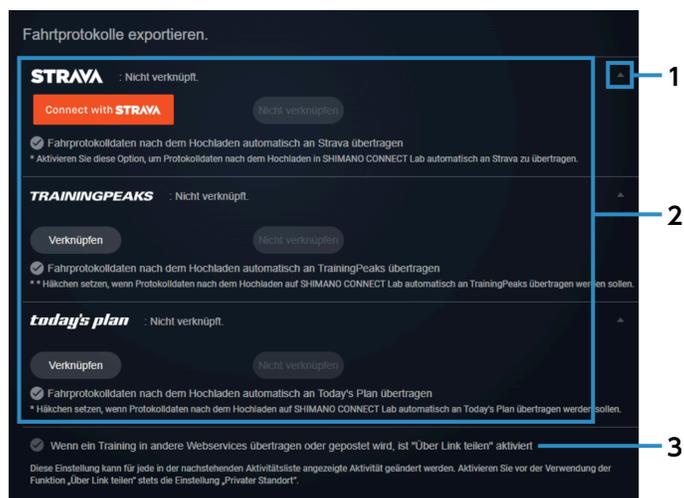
- (1) Akkordeon-Taste
Zeigt/verbirgt die Einstellungen für Webdienste.
- (2) Web-Dienste
Wählen Sie [Verknüpfen], um Fahrtdaten vom Webdienst zu importieren.
Ein Vertrag für jeden Web-Dienst muss im voraus registriert werden.
Wählen Sie [Nicht verknüpfen], um einen Link zu löschen.

Exportieren von Fahrtdaten

Sie können einstellen, ob Sie Fahrtdaten an die folgenden Webdienste übertragen möchten:

- STRAVA™
- TrainingPeaks™
- Today's Plan

Änderung der Einstellungen



(1) Akkordeon-Taste

Zeigt/verbirgt die Einstellungen für Webdienste.

(2) Web-Dienste

Wählen Sie [Verknüpfen], um Fahrtdaten zum Webdienst zu exportieren.

Ein Vertrag für jeden Web-Dienst muss im voraus registriert werden.

Wenn Fahrtdaten in SHIMANO CONNECT Lab hochgeladen werden, können die Daten ebenfalls gleichzeitig automatisch weitergeleitet/gesendet werden.

Wählen Sie [Nicht verknüpfen], um einen Link zu löschen.

(3) Geteilte Link-Einstellungen

Analyse-Daten können offengelegt werden, wenn ein geteilter Link zulässig ist.

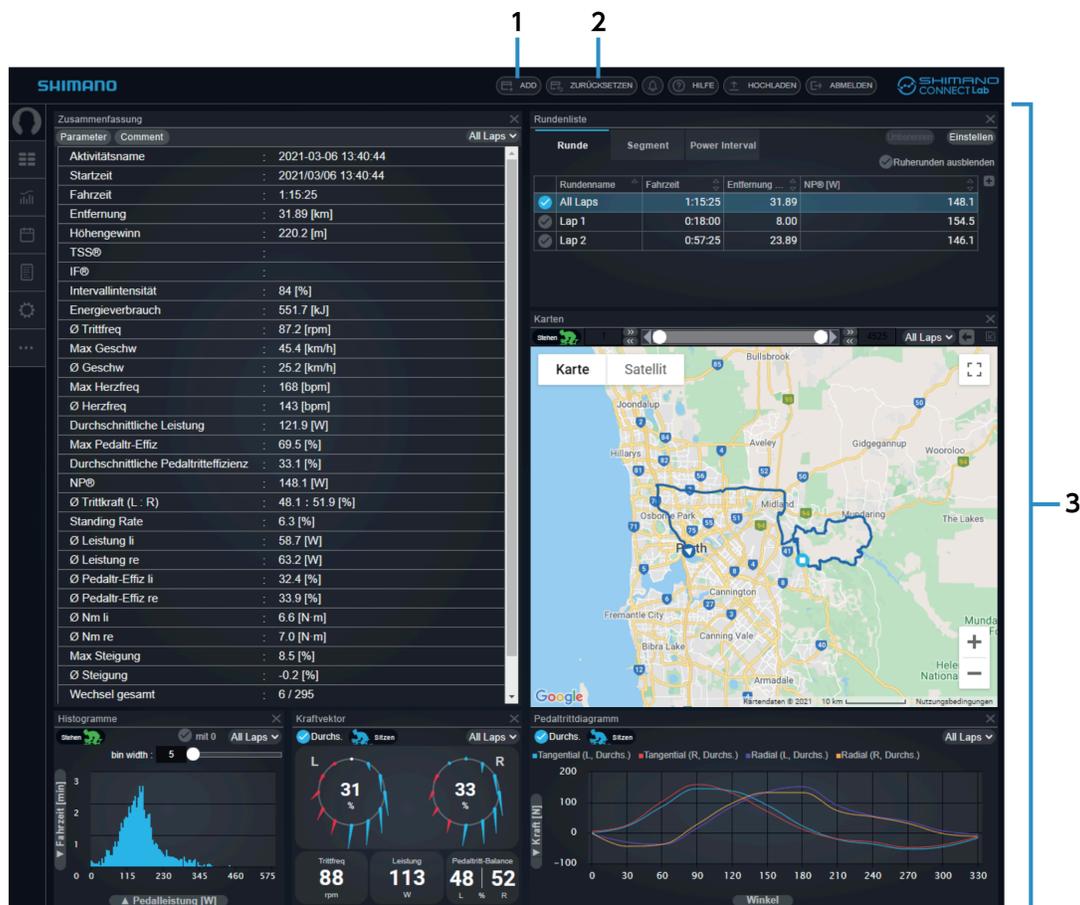
Analyse von Fahrtdaten

Einführung

Der Bildschirm Analyse der auf dem Dashboard ausgewählten Aktivitäten wird angezeigt.

HINWEIS

- Wenn Sie ein Smartphone nutzen, wird der Bildschirm Aktivitäten-Analyse nicht angezeigt.



(1) [ADD]

Ermöglicht es Ihnen, ein Fenster für Analyse-Daten hinzuzufügen.

(2) [ZURÜCKSETZEN]

Setzt das Layout des Fensterbereichs auf den Ausgangszustand zurück.

(3) Fensterbereich

Zeigt ein Fenster für Analysedaten an.

Einstellung Ansicht Fenster

Sie können die Fenster, die Analyse-Daten anzeigen hinzufügen, löschen, bewegen oder ihre Größe verändern.

Anpassung der Position und Größe von Fenstern

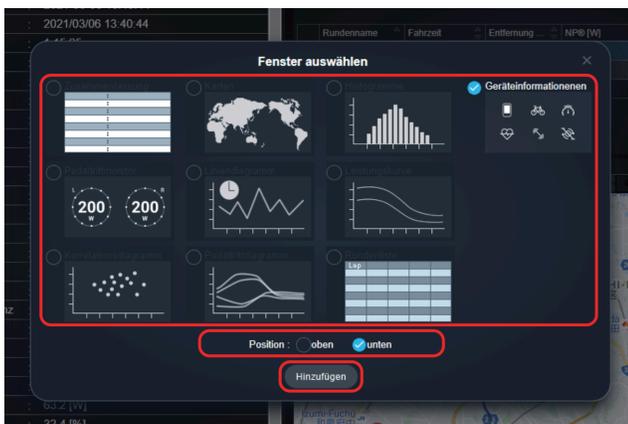
Sie können den Titelteil des Fensters ziehen, um die Display-Position zu ändern.

Sie können auch die Kante oder Ecke eines Fensters ziehen, um die Display-Größe zu ändern.

Einige Fenster können auch durch Auswahl von  in der rechten Ecke des Titels des Fensters maximiert werden.

Fenster hinzufügen

1. Wählen Sie in der Kopfzeile des Bildschirms Analyse [ADD] aus.
2. Wählen Sie das anzuzeigende Fenster und die entsprechende Position aus und wählen Sie [Hinzufügen].



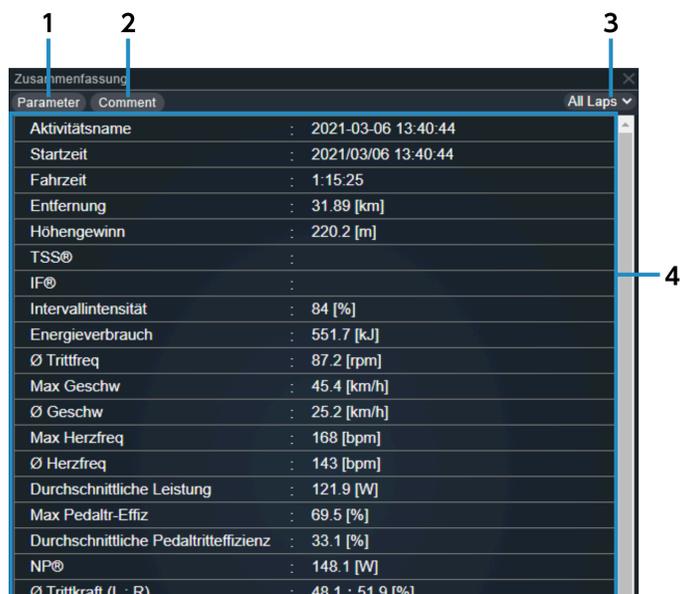
Um ein Fenster zu löschen, wählen Sie  an der rechten Seite des Titels des Fensters.

Analyse-Daten prüfen

Im Fensterbereich können Sie die Analysedaten der angezeigten Fenster prüfen.

Fenster Zusammenfassung

Zeigt einen Überblick der Aktivitäten.



(1) [Parameter]

Wählen Sie das anzuzeigende Element aus.

(2) [Comment]

Ermöglicht es Ihnen, den Kommentar für den Tag einer Aktivität zu bearbeiten.

(3) [All Laps]

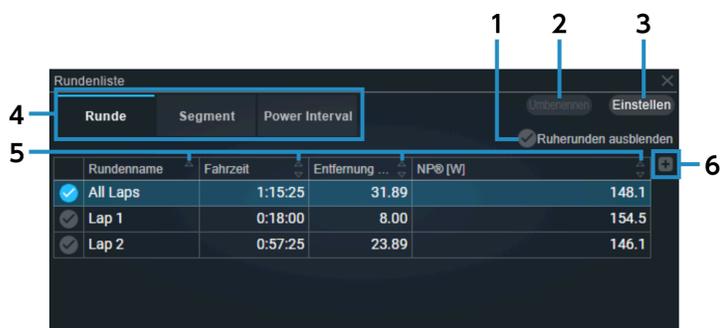
Wählen Sie die anzuzeigende Runde aus.

(4) Übersicht

Zeit die Information der Aktivität an.

Fenster Runden-Liste

Zeigt eine Liste der in der Aktivität enthaltenen Runden an.



(1) [Ruherunden ausblenden]

Legt das Anzeigen oder Verbergen der Pausen-Runden unter [EINSTELLUNGEN] fest.

(2) [Umbenennen]

Ermöglicht Ihnen die Änderung der Runden-Bezeichnung. [Alle Runden] können jedoch nicht geändert werden.

(3) [Einstellen]

Legt den Prozentsatz fest, unter dem das Intervall oder die Intensität einer Pausen-Runde entspricht. Geben Sie einen Wert zwischen 1 und 100 im Feld Grenzwert ein und wählen Sie [Aktualisieren].

(4) Ansicht List ändern

Ändert den in der Liste anzuzeigenden Typ.

[Runde]

Zeigt eine Zusammenfassung für jede Aktivitäten-Runde an.

[Segment]

Zeigt eine Zusammenfassung für jedes registrierte Segment an, das bei der Aktivität berücksichtigt wurde.

[Power Interval]

Ermöglicht es Ihnen, den Leistungswert für jedes Intervall zu prüfen.

(5) [Sortieren]

Sortiert die Elemente in der Liste in aufsteigender/absteigender Reihenfolge.

(6) [Hinzufügen einer Spalte]

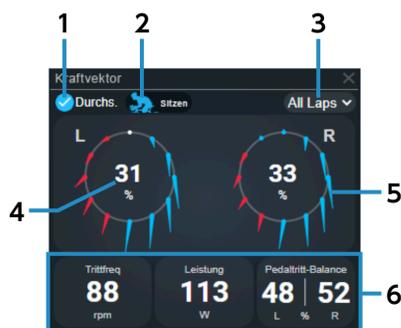
Fügt einen Parameter zur Spalte ganz rechts hinzu.

HINWEIS

- Ein Parameter kann gegebenenfalls nicht hinzugefügt werden, je nach Breite des Fensters.

Fenster Kraftvektor

Zeigt Informationen bezüglich des Tretens an.



(1) [Durchs.]

Auswählen, um den Durchschnittswert des in [Runde auswählen] ausgewählten Intervalls anzuzeigen.
Abwählen, um die Aufzeichnung anzuzeigen, auf die der Mauszeiger im Linien-Kurve-Fenster etc. zeigt.

(2) [Total]/[Sitzen]/[Stehen]

Wechselt zwischen dem Durchschnitt gesamt, dem Durchschnitt im Sitzen und dem Durchschnitt im Stehen.

(3) [Runde auswählen]

Wählen Sie die anzuzeigende Runde aus.

(4) Leistung/Effizienz

Wechselt zwischen der Anzeige für Leistung und Effizienz.

(5) Kraftvektor

Zeigt alle 30 Grad einen Kraftvektor an.

(6) Numerische Information

Zeigt die ausgewählten Parameter an. Auswählen, um die anzuzeigenden Parameter zu ändern.

Fenster Kurve Treten



(1) [Durchs.]

Auswählen, um den Durchschnittswert der ausgewählten Runde und den durchschnittlichen Kraftvektor/
das durchschnittliche Drehmoment anzuzeigen.
Abwählen, um die Aufzeichnung anzuzeigen, auf die der Mauszeiger im Linien-Kurve-Fenster etc. zeigt.

(2) [Total]/[Sitzen]/[Stehen]

Wechselt zwischen dem Durchschnitt gesamt, dem Durchschnitt im Sitzen und dem Durchschnitt im Stehen.

(3) [Runde auswählen]

Wählen Sie die anzuzeigende Runde aus.

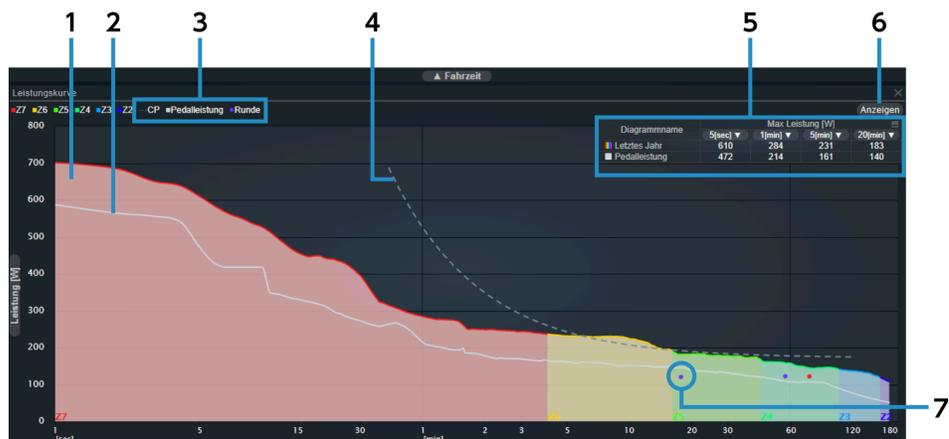
(4) Wechseln der Parameter für die vertikale Achse

Wählen Sie [Kraft [N]] oder [Nm [N·m]] als den festzulegenden Parameter für die vertikale Achse aus.

(5) Display-Bereich Kurve

Platzieren Sie den Mauszeiger über eine Kurve, um eine vertikale Linie anzuzeigen, die den Winkel und den Wert der ausgewählten Parameter kennzeichnet.

Fenster Leistungskurve



(1) Leistungskurve (Hintergrund)

Kategorisiert den Bereich basierend auf dem Leistungswert pro Stunde (FTP).

Z7	151 % FTP oder höher
Z6	121 - 150 % FTP
Z5	106 - 120 % FTP
Z4	91 - 105 % FTP
Z3	76 - 90 % FTP
Z2	56 - 75 % FTP
Z1	55 % FTP oder weniger

(2) Leistungskurve

Zeigt die aus den Leistungsdaten erzeugte Kurve an.

(3) [CP]/[Pedalleistung]/[Runde]

Zeigt/verbirgt die CP-Kurve, die Leistungskurve und die durchschnittliche Kraft jeder Runde.

(4) CP-Kurve

Zeigt die Approximationskurve entscheidender Leistung gemäß Intervall an.

(5) Maximale Leistungstabelle

Zeigt den maximalen Leistungswert für jedes Intervall der Leistungskurvengrafiken im Tabellenformat an. Wählen Sie [Pedalleistung] für den Kurvennamen aus, um die Leistungskurve anzuzeigen/zu verbergen. Das Intervall kann durch Auswahl von ▼ für den angezeigten maximalen Leistungswert ausgewählt werden. Wählen Sie zum Anzeigen/Verbergen die obere rechte Seite der Tabelle.

(6) [Anzeigen]

Wählen Sie das Intervall zur Anzeige aus.

(7) Durchschnittliche Leistung jeder Runde

Zeichnet die Rundenzeit und die durchschnittliche Leistung pro Runde auf.

Fenster Linien-Kurve

Zeigt die Zeit oder Distanz für die horizontale Achse und eine Linien-Kurve für jeden Parameter für die vertikale Achse an.



(1) [Stehen]

Zeigt/verbirgt die grünen Highlights der stehenden Intervalle.

(2) [Glätten]

Stellt die Bandbreite der Zeit für das Glätten der Kurve ein.

(3) [Runde auswählen]

Wählen Sie die anzuzeigende Runde aus.

(4) [Alle anzeigen]

Setzt die Auswahl des Aufzeichnungsumfanges zurück.

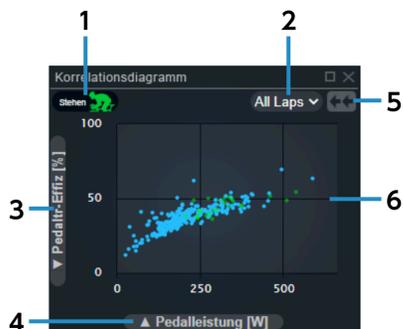
(5) Anleitung Aufzeichnungsumfang

Wählen Sie den anzuzeigenden Aufzeichnungsumfang aus. Verwenden Sie zur Bewegung oder exakten Anpassung des Aufzeichnungsumfanges die linken und rechten Tasten.

- (6) Wechseln der Parameter für die vertikale Achse
Wählt die Parameter zur Festlegung als vertikale Achse aus.
- (7) Wechseln der Parameter für die horizontale Achse
Wählt die Parameter zur Festlegung als horizontale Achse aus.
- (8) [Rückgängig]
Setzt die Auswahl des Aufzeichnungsumfangs auf den vorherigen Stand zurück.
- (9) Anleitung Runden
Zeigt den aktuellen Aufzeichnungsumfang an.
Die Runde wird nach Intensität gekennzeichnet, und durch diese Auswahl kann die ausgewählte Runde im Aufzeichnungsumfang spezifiziert werden.
- (10) Grafik
Platzieren Sie den Mauszeiger darüber, um eine vertikale Linie anzuzeigen, die den Wert eines jeden Parameters kennzeichnet.
Ziehen Sie ihn, um den Aufzeichnungsumfang auszuwählen.

Fenster Verteilungsgrafik

Zeigt eine Verteilungsgrafik der Parameter in der horizontalen und vertikalen Achse an.



- (1) [Stehen]
Zeigt/verbirgt die grünen Aktivitäten der stehenden Intervalle.
- (2) [Runde auswählen]
Wählen Sie die anzuzeigende Runde aus.
- (3) Wechseln der Parameter für die vertikale Achse
Wählt die Parameter zur Festlegung als vertikale Achse aus.
- (4) Wechseln der Parameter für die horizontale Achse
Wählt die Parameter zur Festlegung als horizontale Achse aus.

(5) [Verkleinern]

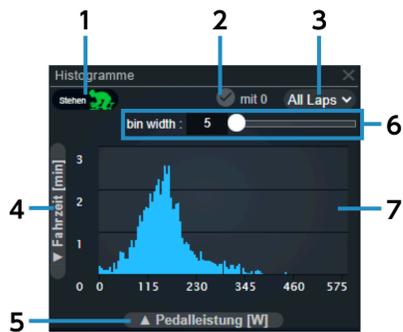
Beendet die Zoom-Ansicht, um alle Aktivitäten anzuzeigen.

(6) Grafik

Führen Sie den Mauszeiger darüber, um den Wert jedes Parameters anzuzeigen.
Ziehen sie, um den ausgewählten Umfang heran zu zoomen.

Fenster Balkendiagramm

Zeigt die Anzahl der Datensätze, die Fahrzeit oder das Distanz-Balkendiagramm an.



(1) [Stehen]

Zeigt/verbirgt das grüne Balkendiagramm der stehenden Intervalle.

(2) [mit 0]

Wechselt je nach Berücksichtigung von 0-Wert-Daten.

(3) [Runde auswählen]

Wählen Sie die anzuzeigende Runde aus.

(4) Wechseln der Parameter für die vertikale Achse

Wählt die Parameter zur Festlegung als vertikale Achse aus.

(5) Wechseln der Parameter für die horizontale Achse

Wählt die Parameter zur Festlegung als horizontale Achse aus.

(6) [bin width]

Legt die Behälterbreite fest.

(7) Grafik

Platzieren Sie den Mauszeiger darüber, um eine vertikale Linie anzuzeigen, die den Wert eines jeden Parameters kennzeichnet.

Fenster Geräteinformationen

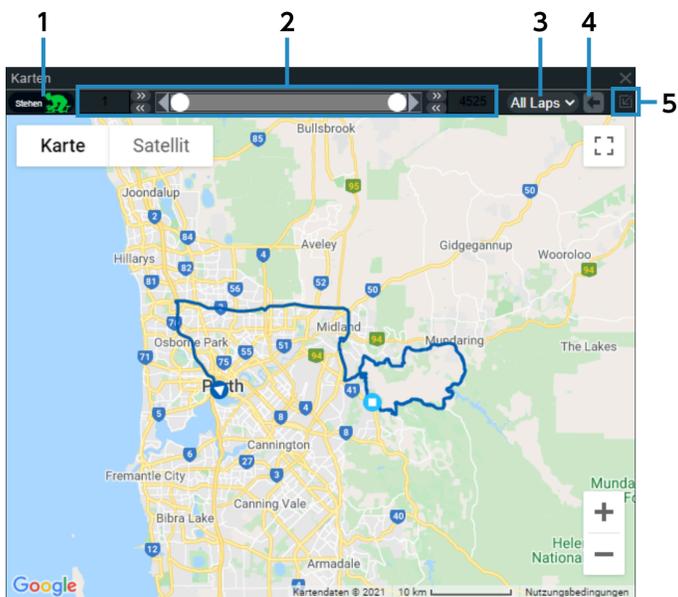
Zeigt die Informationen des Geräts an, das die Aktivität aufgezeichnet hat.



HINWEIS

- Die angezeigten Informationen unterscheiden sich je nach Gerät und Gerätekombination.

Fenster Karte



(1) [Stehen]

Zeigt/verbirgt die grünen Highlights der stehenden Intervalle.

(2) Anleitung Aufzeichnungsumfang

Zeigt den aktuellen Aufzeichnungsumfang an und ermöglicht es Ihnen, die linken und rechten Tasten zum Bewegen oder zur exakten Anpassung des Aufzeichnungsumfanges zu verwenden.

(3) [Runde auswählen]

Wählen Sie die anzuzeigende Runde aus.

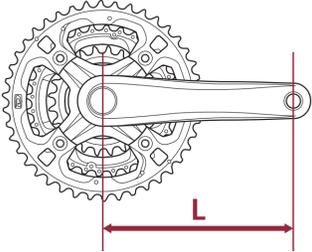
(4) [Rückgängig]

Setzt die Auswahl des Aufzeichnungsumfanges auf den vorherigen Stand zurück.

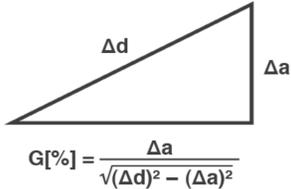
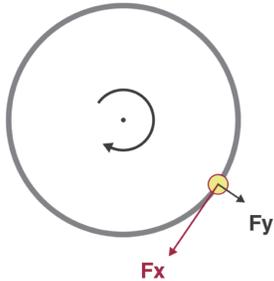
(5) [Ausgewählte Trainingseinheit anzeigen]

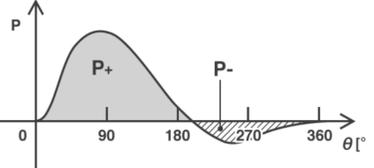
Zeigt die gesamte Fahrtstrecke an.

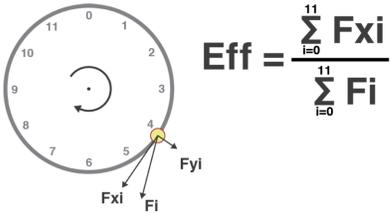
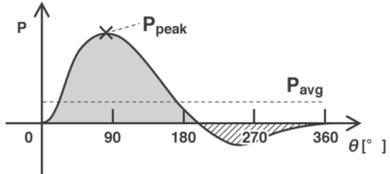
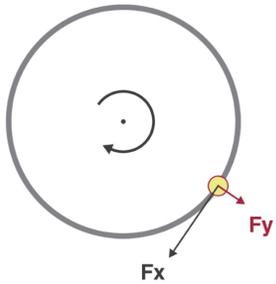
Glossar

Begriff	Erklärung
Aktivität	<p>Vom Start der Aufzeichnung bis zum Ende.</p> <p>Ein Fahrprotokoll, das als einzelne Datei von einem Fahrradcomputer oder einem anderen Aufzeichnungsgerät gespeichert ist, gilt als eine Aktivität.</p>
Intervall/Intensität	<p>Das Verhältnis des Ziel-Leistungswertes zum bisher erreichten maximalen Leistungswert pro Stunde.</p> <p>Zeigt die Intensität der Bewegung im Vergleich zu Ergebnissen der Vergangenheit an.</p> <p>Der bisher erreichte maximale Leistungswert pro Stunde, der als Standard verwendet wird, kann gemäß der Auswahl der Ansicht der Leistungskurve geändert werden.</p> <p>Wenn die Fahrzeit 30 Minuten beträgt, liegt der durchschnittliche Leistungswert dieses Intervalls bei 200 W, und der Leistungswert der Standard-Leistungskurve liegt bei 30 Minuten bei 250 W. Dieser Wert entspricht 80 %.</p>
IF [®] (Intensitätsfaktor)	<p>Das Verhältnis NP[®] zu FTP.</p> <p>Zeigt die Intensität der Bewegung im Verhältnis zur Fähigkeit des jeweiligen Radfahrers an.</p> <p>Wenn der NP[®] bei 200 und der FTP bei 250 liegt, ist dieser Wert 0,8.</p> <p>Wenn die Fahrzeit kurz ist, liegt dieser Wert bei 1,0 oder höher.</p> <p>Intensity Factor[®] ist eine eingetragene Handelsmarke von TrainingPeaks LLC und wird mit entsprechender Genehmigung verwendet.</p> <p>Details entnehmen Sie bitte https://www.trainingpeaks.com .</p>
FTP	<p>Zeigt die maximale Durchschnittsleistung an, die pro Stunde gehalten werden kann.</p> <p>Erforderlich für die Anzeige der Parameter wie Leistungsbereich und TSS[®] .</p>
Startzeit	<p>Die Startzeit der Aktivität, Runde oder des ausgewählten benutzerdefinierten Intervalls.</p>
Höhenmeter	<p>Der Gesamtwert der Höhensteigerung bei der Aktivität, Runde oder bei dem Auswahlumfang.</p> <p>Für die Höhe wird der Durchschnittswert verwendet, der aus den aufgezeichneten Werten der letzten 30 Sekunden für jeden aufgezeichneten Wert kalkuliert wird und nur dann hinzugefügt wird, wenn eine Steigung von 1 m oder mehr im Vergleich zum Durchschnittswert der beim letzten Mal verwendeten Höhe vorliegt.</p>
Übersetzungsverhältnis	<p>Kalkuliert aus der Zahl der Zähne des vorderen Ganges und der Zahl der Zähne des hinteren Ganges.</p> <p>Übersetzungsverhältnis = Zahl der Zähne des vorderen Ganges/Zahl der Zähne des hinteren Ganges</p>
Distanz	<p>Die Gesamtdistanz, die im Verlauf der Aktivität zurückgelegt wurde.</p> <p>Beinhaltet nicht die Zeiten, die nicht im Protokoll aufgezeichnet wurden, wie wenn die Aufzeichnung gestoppt oder pausiert wurde.</p>
Kurbellänge	<p>Die Distanz zwischen der Mitte der Kurbelachse und der Mitte der Pedalachse.</p> <p>Die Länge von L in der Abbildung unten.</p> 

Glossar

Entscheidende Leistung	Die durchschnittliche maximale Leistung pro Stunde, die kontinuierlich erreicht werden kann.
Vergangene Zeit	Die Zeit, die von der Startzeit bis zum Ende der Fahrt vergangen ist.
Trittfrequenz	Die Kurbeldrehzahl pro Minute. Die Einheit ist rpm (rpm: rotations per minute = Umdrehungen pro Minute).
Öffentlich/privat	Zeigt an, ob eine Aktivität auf öffentlich oder privat eingestellt ist.
Grad	<p>Der Grad einer Neigung. Kalkuliert aus der Differenz zwischen der Distanz und der Höhe. G: Grad ◇ d: Die Differenz an Entfernung ◇ a: Die Differenz an Höhe</p>  $G[\%] = \frac{\Delta a}{\sqrt{(\Delta d)^2 - (\Delta a)^2}}$
Endzeit	Die Endzeit der Aktivität, Runde oder des ausgewählten benutzerdefinierten Intervalls.
Pulsschlag	Die Anzahl an Schlägen, die ein Herz pro Minute schlägt. Die Einheit ist bpm (bpm: beats per minute, Schläge pro Minute).
Tangential gerichtete Kraft	<p>Die Kraft in der tangentialen Richtung zur Kurbelrotationsachse, welche die Kraft ist, welche die Kurbel dreht. Das durch F_x gekennzeichnete Teil in der Abbildung.</p> 
Z1/Z2/Z3/Z4/Z5/Z6/Z7	<p>Das Leistungsniveau. Kategorisiert durch das Verhältnis zum FTP-Wert.</p> <ul style="list-style-type: none"> Z1: Bis zu 55 % Z2: 56 % - 75 % Z3: 76 % - 90 % Z4: 91 % - 105 % Z5: 106 % - 120 % Z6: 121 % - 150 % Z7: Ab 151 %
0-Wert-Daten	Sie können einstellen, ob 0-Werte beim Kalkulieren des Intervalldurchschnitts der Leistung, Trittfrequenz und Geschwindigkeit beinhaltet werden sollen.

<p>Fahrzeit</p>	<p>Die für das Zeitprotokoll aufgezeichnete Zeit, die von der Startzeit bis zum Ende der Fahrt vergangen ist. Beinhaltet nicht die Zeiten, die nicht im Protokoll aufgezeichnet wurden, wie wenn die Aufzeichnung gestoppt oder pausiert wurde.</p>
<p>Schaltungen gesamt</p>	<p>Die Gesamtzahl an ausgeführten Gangschaltungen während der Aktivität oder dem spezifizierten Intervall.</p>
<p>Höhenverlust</p>	<p>Der Gesamtwert des Höhenverlusts bei der Aktivität, Runde oder bei dem Auswahlumfang. Für die Höhe wird der Durchschnittswert verwendet, der aus den aufgezeichneten Werten der letzten 30 Sekunden für jeden aufgezeichneten Wert kalkuliert wird und nur dann hinzugefügt wird, wenn ein Höhenverlust von 1 m oder mehr im Vergleich zum Durchschnittswert der beim letzten Mal verwendeten Höhe vorliegt.</p>
<p>Drehmoment</p>	<p>Die Kraft, die auf eine Rotationsachse ausgeübt wird. Die Einheit ist Nm (Nm: Newtonmeter).</p>
<p>Wirksamkeit des Drehmoments</p>	<p>Das Verhältnis effektiver Leistung zur Gesamtleistung bei mit den Pedalen antreibender Rotation.</p>  <p style="text-align: center;"> $\text{Torque Effectiveness [\%]} = \frac{P_+ + P_-}{P_+} \times 100$ </p>
<p>TSS[®] (Training Stress Score = Ergebnis Trainingsbelastung)</p>	<p>Ein Wert, der die Trainingsbelastung quantifiziert. Training Stress Score[®] ist eine eingetragene Handelsmarke von TrainingPeaks LLC und wird mit entsprechender Genehmigung verwendet. Weitere Details finden Sie unter https://www.trainingpeaks.com .</p>
<p>NP[®] (Normalized Power = normalisierte Leistung)</p>	<p>Ein Wert, der die Bewegungsbelastung beim Fahrtintervall anzeigt. Beim Fahren steigt und sinkt der Leistungswert je nach Zeit und Ort, beispielsweise bei Wellenbewegungen und Wind. Der NP[®] berücksichtigt diese Änderungen und bietet Fahrleistungswerte, welche die tatsächliche Belastung für den Körper anzeigen statt einfach einen Durchschnitt der Leistung. Normalized Power[®] ist eine eingetragene Handelsmarke von TrainingPeaks LLC und wird mit entsprechender Genehmigung verwendet. Details entnehmen Sie bitte https://www.trainingpeaks.com .</p>
<p>Leistungskurve</p>	<p>Eine Grafik, die den maximalen Wert der Durchschnittsleistung für jedes Intervall sammelt, wobei das Intervall von einer Fahrzeit von einer Sekunde, zu zwei Sekunden, dann drei Sekunden etc. zunimmt.</p>
<p>Kraftvektor</p>	<p>Teilt eine Drehung der Kurbel in 12 gleiche Segmente von 30 Grad und misst die tangentielle Kraft und die normale Kraft für jedes der 12 Segmente.</p>
<p>Privater Standort</p>	<p>Der Bereich, wo der Aktivitätspfad nicht auf der Karte angezeigt wird, wenn die Aktivität angegeben wird. Wenn ein Teil des Aktivitätspfads sich innerhalb eines „privaten Standorts“ befindet, dann wird dieser Teil nicht angezeigt.</p>

<p>Glätten</p>	<p>Erstellen einer glatt aneinandergefügten Reihe durch Einstellung der Daten für jeden Punkt auf die Durchschnittswerte der Daten im Rahmen des Intervalls (Zeit/Distanz), die mit jedem Punkt als Mittelpunkt spezifiziert sind.</p>
<p>Durchschnittliche Leistungsbalance</p>	<p>Die Balance zwischen der durchschnittlichen linken und rechten Leistung für ein Intervall.</p>
<p>Durchschnittliches Schaltintervall</p>	<p>Die durchschnittliche Zeit für ein Intervall des Gangwechsels. Die Einheit ist Sekunden. Kalkuliert aus den Gesamtschaltungen (Summe der vorderen und hinteren Schaltung) und der Fahrzeit. Durchschnittliches Schaltintervall = Fahrzeit/Gesamtschaltungen</p>
<p>Treffeffizienz</p>	<p>Das Verhältnis der Kraft in der tangentialen Richtung zur Gesamtkraft in der tangentialen Richtung und normalen Richtung. Die Effizienz gilt für eine Rotation, die diskret an 12 Orten gemessen wird und negative Kraft berücksichtigt. F_i: Der resultierende Vektor der Kraft in der tangentialen Richtung und normalen Richtung F_{xi}: Die Kraft in der tangentialen Richtung F_{yi}: Die Kraft in der normalen Richtung i: Die 0 bis 11 Uhr Richtung</p> 
<p>Laufruhe der Pedale</p>	<p>Das Verhältnis durchschnittlicher Leistung zur maximalen Leistung bei mit den Pedalen antreibender Rotation.</p>  $\text{Pedal Smoothness [\%]} = \frac{P_{\text{avg}}}{P_{\text{peak}}} \times 100$
<p>Kraft bei normaler Richtung</p>	<p>Die Kraft in der normalen Richtung zur Kurbelrotationsachse, die nicht zur Rotation beiträgt. Das durch F_y gekennzeichnete Teil in der Abbildung.</p> 

Glossar

Runde	Ein Punkt, die bei der Aktivität markiert wurde.
-------	--------------------------------------------------

FAQ

Prüfen Sie die neueste Version des Folgenden für häufig gestellte Fragen:

<https://si.shimano.com/iFAQ/SCL0A>

Über dieses Dokument

Die Inhalte dieses Dokuments können jederzeit ohne Ankündigung geändert werden.

Die Vervielfältigung oder Übermittlung dieses Dokuments im Ganzen oder zum Teil in jeglicher Form oder für jeglichen Zweck ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von SHIMANO INC. ist ausdrücklich untersagt. Dies ist jedoch nicht als Beschränkung der Rechte des Kunden gemäß geltenden Urheberrechtsgesetzen anzusehen.

SHIMANO INC. darf im Besitz der Rechte auf jegliche in diesem Dokument enthaltenen Patente, Patentanmeldungen, Handelsmarken, Urheberrechte und jegliche weiteren immateriellen Eigentumsrechte sein. Sofern nicht anders spezifiziert werden dem Kunden keine Rechte auf jegliche Patente, Handelsmarken, Urheberrechte oder jegliche weiteren immateriellen Eigentumsrechte eingeräumt, die in diesem Dokument enthalten sind.

Eingetragene Handelsmarken und Handelsmarken

- SHIMANO ist eine Handelsmarke oder eingetragene Handelsmarke von SHIMANO INC. in Japan und anderen Ländern.
 ist eine Handelsmarke von SHIMANO INC. in Japan und anderen Ländern.
- Windows[®] ist eine eingetragene Handelsmarke oder Handelsmarke der Microsoft Corporation in den USA und in anderen Ländern.
- Google Chrome und Android sind eingetragene Handelsmarken von Google Inc.
- iPad, iPhone, Safari und Mac OS sind Handelsmarken von Apple Inc. und eingetragen in den USA und in anderen Ländern.
- Firefox ist eine eingetragene Handelsmarke oder Handelsmarke der Mozilla Foundation in den USA und in anderen Ländern.
- Wahoo Fitness ist eine Handelsmarke von Wahoo Fitness L.L.C.
- Garmin Connect[™] ist eine Handelsmarke von Garmin Ltd. oder seinen Tochtergesellschaften.
- Strava[™] ist eine Handelsmarke von Strava, Inc. TrainingPeaks[™] ist eine Handelsmarke von Peaksware, Inc.
- Intensity Factor[®] ist eine eingetragene Handelsmarke von TrainingPeaks LLC und wird mit entsprechender Genehmigung verwendet.
Details entnehmen Sie bitte <https://www.trainingpeaks.com> .
- Training Stress Score[®] ist eine eingetragene Handelsmarke von TrainingPeaks LLC und wird mit entsprechender Genehmigung verwendet.
Weitere Details finden Sie unter <https://www.trainingpeaks.com> .
- Normalized Power[®] ist eine eingetragene Handelsmarke von TrainingPeaks LLC und wird mit entsprechender Genehmigung verwendet.
Details entnehmen Sie bitte <https://www.trainingpeaks.com> .

