



LeIKD Trainingsapp

PatInfo
03

Herzlich Willkommen bei der LeIKD-Studie. Das Ziel von LeIKD ist es, Ihre kardiovaskulären Risikofaktoren zu senken. Dies wollen wir erreichen, indem wir Ihre individuelle Gesundheitskompetenz nachhaltig stärken. Dafür möchten wir Sie personalisiert und bedarfsgerecht an eine Lebensstiländerung heranführen. Hierfür verwenden wir die App *LeIKD*. Über diese sehen Sie welche Trainingseinheiten wann geplant sind. Sie werden durch die einzelnen Workouts hindurchgeführt und erhalten auch während des Trainings Feedback zu Ihrer Herzfrequenz. Des Weiteren können die betreuenden Studienzentren Ihre Trainingseinheiten einsehen und basierend auf Ihren Trainingsbewertungen und -Kommentaren entsprechend darauf reagieren. In diesem Kurzleitfaden finden Sie die wichtigsten Informationen zur Nutzung der App.

1. vorbereitende Schritte:

Sie erhalten die Willkommensmail Aktivierung von LeIKD an Ihre Studienmailadresse (Abb. 1). Öffnen Sie diese über Ihr Handy und laden Sie sich zuerst unsere Trainings-App LeIKD herunter. Über App installieren gelangen Sie direkt zum Playstore (Android) oder Apple Store (iPhone) und können sich dort die App herunterladen (Abb. 1 und 2). Alternativ können Sie natürlich auch die App über den Playstore/Apple Store suchen und herunterladen.

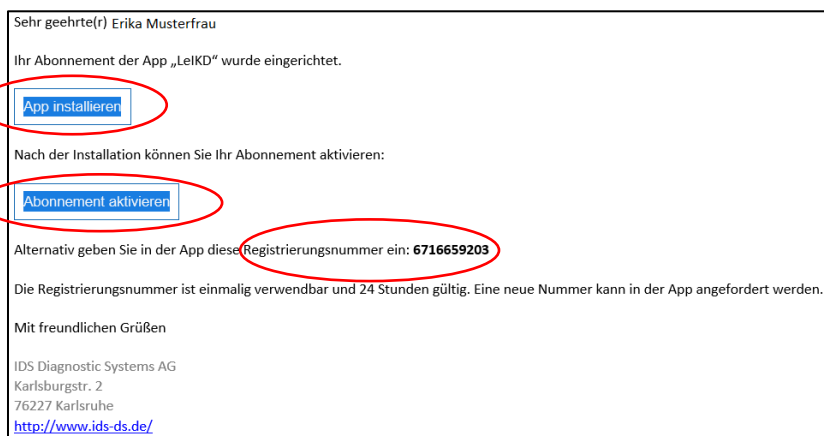


Abb.1: Willkommens-E-Mail zur Installation und Registrierung der App *LeIKD*

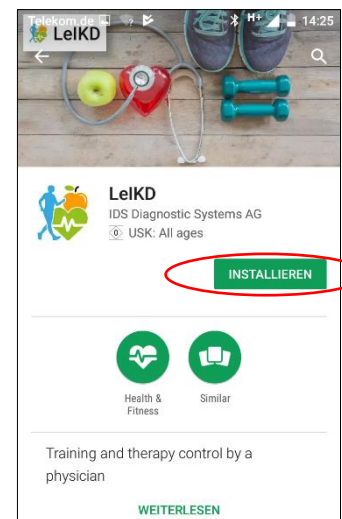


Abb. 2: Installation der App



LeIKD Trainingsapp

PatInfo
03

Gehen Sie anschließend entweder direkt in der E-Mail auf Abonnement aktivieren (Abb. 1) oder geben Sie in der App die in der E-Mail erhaltene zehnstellige Registrierungsnummer ein (Abb. 1 und 3).

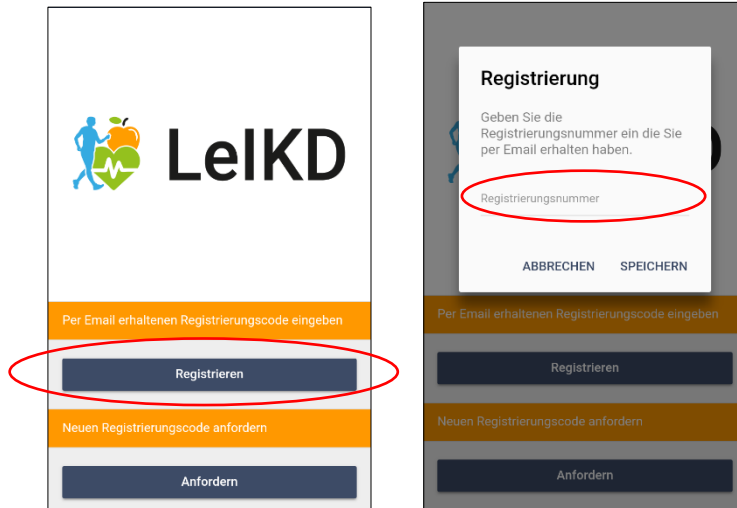
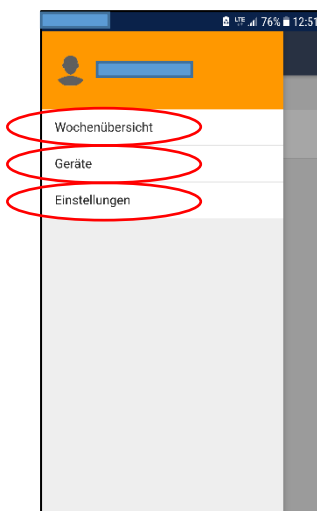


Abb. 3: Registrierung in der App

2. Nutzung der App

Starten Sie bei jeder geplanten Trainingseinheit das Training über die App. Tragen Sie dabei immer Ihren Brustgurt und beachten Ihre Herzfrequenz bei jedem Training. Hören Sie aber dennoch auf die Signale des Körpers.

2.1 Startbildschirm



Sobald Sie nun die App öffnen, erscheint immer der Startbildschirm Ihres persönlichen Kontos.

Unter *Wochenübersicht* finden Sie Ihre geplanten Trainingseinheiten.

Über *Geräte* können Sie Ihren Pulsgurt mit der App verbinden.

In *Einstellungen* können Sie Änderungen zum Beispiel zu Positionserfassung vornehmen.

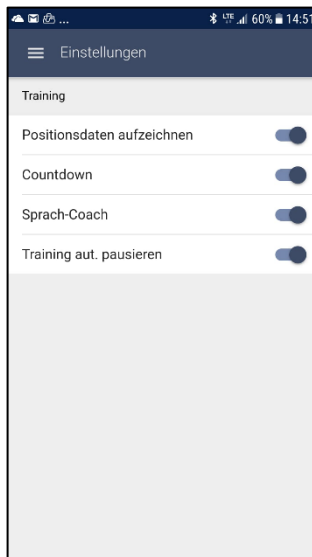
Abb. 4: Startbildschirm



LeIKD Trainingsapp

PatInfo
03

2.2 Einstellungen



Unter dem Menüpunkt „Einstellungen“ können Sie *Positionsdaten aufzeichnen*, *Countdown*, *Sprach-Coach* und *Training automatisch pausieren* aktivieren und deaktivieren. In den Standardeinstellungen sind alle vier aktiviert. Das heißt, der Regler ist auf der rechten Seite und blau hinterlegt (Abb. 5). Indem Sie den Regler nach links schieben (der Regler wird weiß), deaktivieren Sie die betreffende Einstellung. Schieben Sie den Regler wieder nach rechts, aktivieren Sie die Einstellung wieder.

Abb. 5: Einstellungen

Positionsdaten aufzeichnen:

Wenn Sie diese Einstellung aktivieren, dann zeichnet die App mithilfe GPS Ihre Positionsdaten auf. Diese Einstellung ist insbesondere sinnvoll, wenn Sie draußen trainieren. Sie können nach dem Speichern den Streckenverlauf einsehen. Dieser ist nur für Sie sichtbar, nicht aber für das Studienzentrum. An diese werden lediglich die Distanz und die Geschwindigkeit übermittelt.

Countdown:

Wenn dieser aktiviert ist, zählt nachdem Sie auf Start gedrückt haben noch ein 15-sekündiger Countdown herunter, bevor das Training startet.

Sprachcoach:

Über den Sprachcoach erhalten Sie auch während des Trainings auditives Feedback, zum Beispiel zur Herzfrequenz und Geschwindigkeit. Das heißt, dass Sie nicht auf den Bildschirm schauen müssen, um zu überprüfen, ob Sie in der richtigen Herzfrequenzzone trainieren. Wir empfehlen, dass Sie den Sprachcoach aktivieren.

Training aut. pausieren:

Wenn diese Einstellung aktiviert ist, registriert die App, wann Sie stehen bleiben und pausiert dann die Trainingseinheit.



LeKD Trainingsapp

PatInfo
03

2.3 Geräte

Sie sollten Ihre Herzfrequenz bei jedem Training beachten und deswegen den Brustgurt tragen.

Unter *Geräte* haben Sie die Möglichkeit Ihren Herzfrequenzsensor zu koppeln. Befeuchten Sie hierfür bitte zuerst gut den Brustgurt, legen Sie diesen um und klippen Sie den Sensor an. Die korrekte Position zum Umlegen des Gurtes entnehmen Sie bitte den Zeichnungen in der mitgelieferten Bedienungsanleitung.

Schalten Sie zunächst das Bluetooth an Ihrem Telefon ein. Dies können Sie über *Einstellungen* an ihrem Smartphone (nicht in der App) vornehmen. Falls Sie Bluetooth noch nicht über Ihr Handy aktiviert haben, wird in der App danach gefragt, ob Sie die Einstellungen der Positionserfassung ändern möchten. Klicken Sie auf *Ja* und gehen Sie anschließend wieder zurück zu *Einstellungen – Geräte* in der LeKD-App.

Nach einer kurzen Suche, wählen Sie den Sensor Polar H7 unter *Verfügbare Geräte* aus (Abb. 6). Hier können Sie neben dem *Verbinden*-Button, auch die Einstellung *Automatisch verbinden* aktivieren (Abb. 7), so erscheint Ihr Pulsgurt unter *Favorisierte Geräte* und wird beim Anlegen des Gurtes mit aktiviertem Bluetooth am Handy jedes Mal automatisch gekoppelt. Bei erfolgreichem Verbinden erscheint unten im Bildschirm ein grüner Button mit *Trennen*. Kehren Sie zurück, dann wird ihr Sensor mit dem Vermerk „Verbunden“ angezeigt.

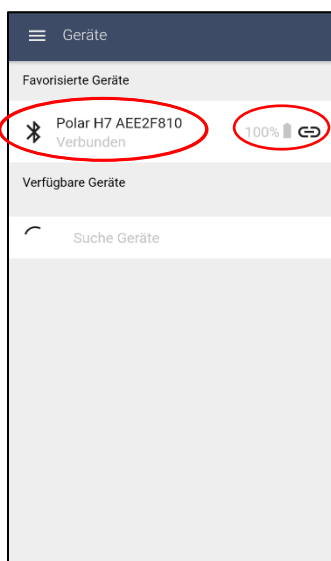


Abb. 6: Geräte-Übersicht

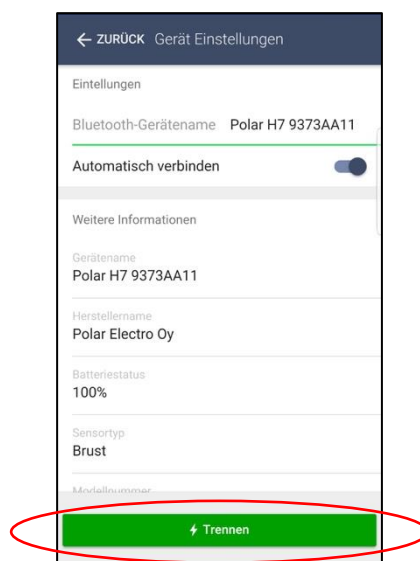


Abb. 7: Geräteverbindung

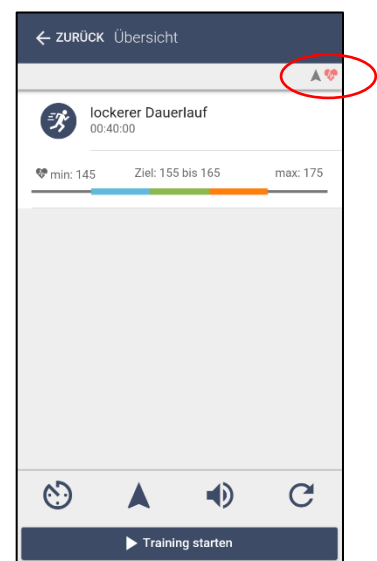


Abb.8: Vor Trainingsstart



LeKD Trainingsapp

PatInfo
03

Ob Ihr Pulsgurt verbunden ist, sehen Sie auch, wenn das Herz rechts oben vor Trainingsstart rot blinkt (Abb. 8). Ist dies nicht der Fall, wiederholen Sie bitte die angegebenen Schritte erneut. Falls es dennoch nicht funktionieren sollte, schließen Sie bitte die App und öffnen Sie die App erneut. Bestehen die technischen Probleme weiterhin, lesen Sie bitte im Handbuch nach oder kontaktieren Sie unseren technischen Support.

2.4 Wochenübersicht

Unter *Wochenübersicht* finden Sie Ihren persönlichen Trainingsplan. Wählen Sie hier das Training, das Sie gerne absolvieren möchten, aus. Nun gelangen Sie in die Detailsicht.

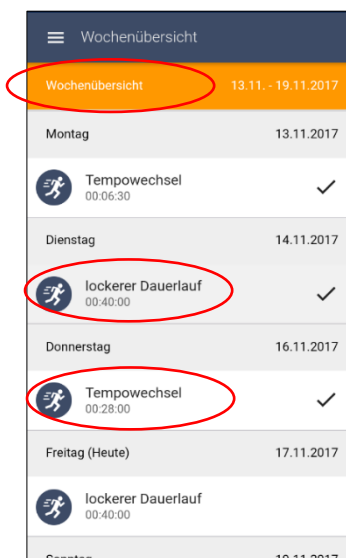


Abb. 9: Wochenübersicht

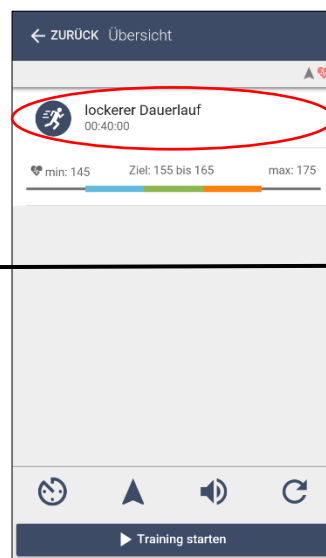


Abb. 10: Detailsicht
einphasiges Training

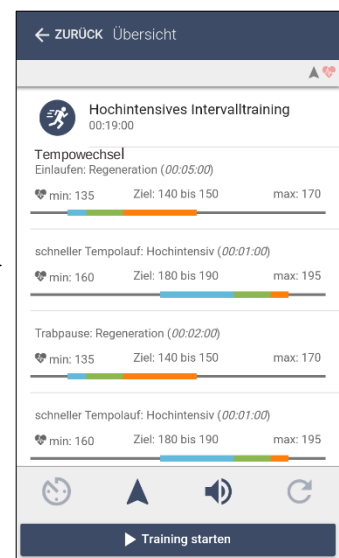


Abb. 11: Detailsicht
mehrphasiges Training

Hier sehen Sie die einzelnen Phasen des Trainings mit den vorgegebenen Herzfrequenzbereichen (Abb. 10 und 11):

Blau: unterer Toleranzbereich der Herzfrequenz mit *min:* als untere Grenze

Grün: Zielbereich der Herzfrequenz

Orange: oberer Toleranzbereich der Herzfrequenz mit *max:* als obere Grenze



LeKD Trainingsapp

**PatInfo
03**

Es ist wichtig, dass Sie sich während des Trainings im Bereich der vorgegebenen Herzfrequenz befinden. Andernfalls könnte Sie das Training über- oder unterfordern oder zu unerwünschten Nebeneffekten wie Atemnot oder Muskelkater führen.

In der unteren Leiste sehen Sie verschiedene Symbole.

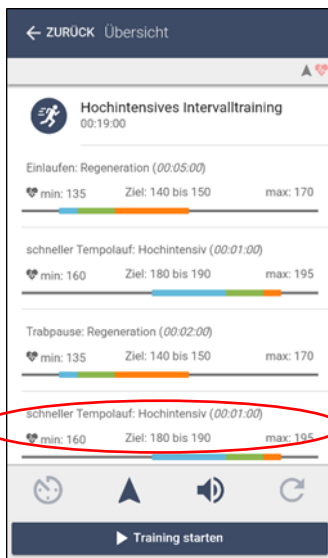


Abb. 12: Einstellungen vor Trainingsstart



Uhrsymbol: Countdown

Bevor die Trainingseinheit startet, läuft ein 15-sekündiger Countdown ab



Kompassymbol: Positionsaufzeichnung

Während Ihres Trainings wird Ihre Position (via GPS) aufgezeichnet



Lautsprecher: Sprachcoach

Während Ihres Trainings gibt Ihnen der Sprachcoach Feedback



Runder Pfeil: Automatische Pause

Wenn Sie während Ihres Trainings stehen bleiben, pausiert die Trainingszeit automatisch.

Werden die vier Symbole in der unteren Leiste in einer kräftigen Farbe angezeigt, so sind diese aktiviert – wenn sie jedoch blasser erscheinen (Beispiel: Uhr + runder Pfeil; Abb. 12), dann sind diese deaktiviert. Durch Anklicken der Symbole können Sie deren Status (deaktiviert/aktiviert) ändern. Alternativ können Sie die Optionen auch unter *Einstellungen* aktivieren/deaktivieren.

Mit dem Klick auf *Training starten* beginnt Ihr Training und Sie gelangen zur Trainingsansicht.

2.5 Ansicht während des Trainings

Nach Start einer Trainingseinheit wird nach kurzer Zeit der Bildschirm der App in einen *Sperr-Modus* gewechselt. Ziehen Sie den unteren Balken nach rechts (Abb. 13), um wieder zu den Funktionen *Pause*, *Phase um 3 Minuten verlängern* und *Beenden* sowie bei mehrphasigen



LeIKD Trainingsapp

PatInfo
03

Trainingseinheiten *Pause*, *3 Minuten verlängern*, *Phase überspringen* und *Beenden* zu gelangen (Abb. 14 und 15).

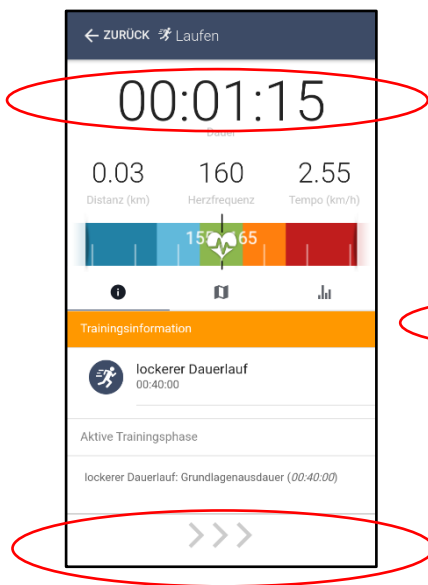


Abb. 13: Trainingsansicht

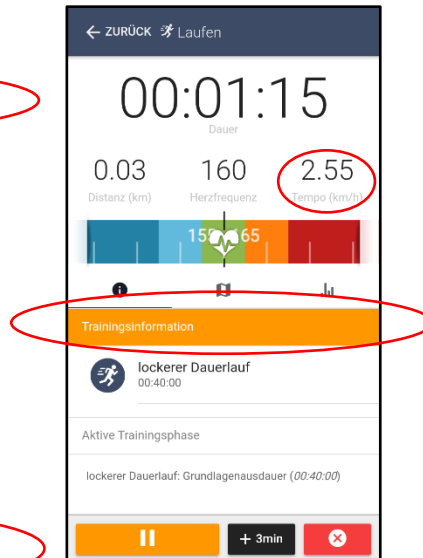


Abb. 14: Trainingsansicht
einphasiges Training

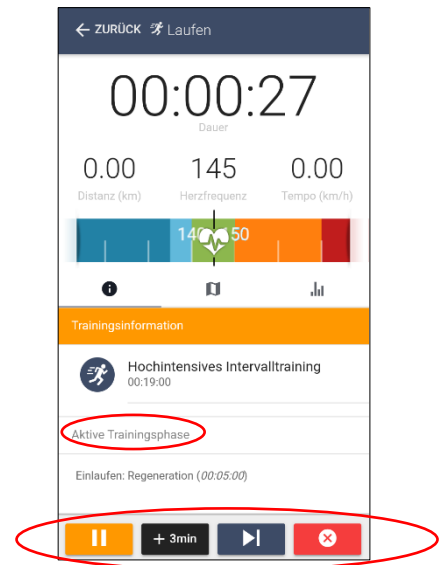


Abb. 15: Trainingsansicht
einphasiges Training

Die Trainingszeit wird bei einphasigen Trainings, wie zum Beispiel Dauerlauf, hochgezählt (Abb. 13 und 14). Bei mehrphasigen Trainings (z.B. Tempowechsel oder HIIT) wird die Zeit für die jeweiligen Phasen heruntergezählt (Abb. 15). Durch das Klicken auf die Zeit können Sie jedoch je nach Vorlieben unter den beiden Möglichkeiten (Hochzählen/Herunterzählen) wechseln (oben im Bild, Abb. 13).

Bei der Anzeige der Geschwindigkeit (rechts oben im Bildschirm; Abb. 14) können Sie durch Klicken auf die Zahl zwischen der Anzeige in *min/km* sowie *km/h* wechseln.

Unter *Aktive Trainingsphase* (Abb. 15) wird die Phase angezeigt, die Sie aktuell absolvieren. Sollte es sich um ein Training mit mehreren Phasen handeln, werden die noch ausstehenden darunter und die bereits absolvierten darüber aufgelistet.

Während des Trainings können Sie außerdem Details zur Trainingseinheit abrufen, indem Sie auf die Symbole unterhalb der Herzfrequenzanzeige klicken:



LeKD Trainingsapp

**PatInfo
03**

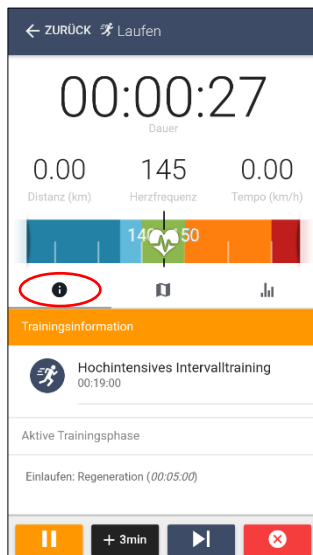


Abb. 16: Trainingsinformationen

Generelle Informationen
(Abb. 16):
Hier sehen Sie in welcher Trainingsart und -phase Sie sich gerade befinden.

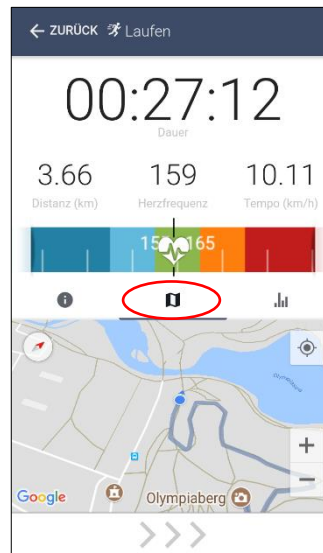


Abb. 17: Positionserfassungs-Karte

Karte (Abb. 17):
Hier können Sie ihre aktuelle Position, sowie den örtlichen Verlauf der Trainingseinheit einsehen. Dies ist nur für Sie in der App sichtbar und wird nicht an die Plattform übermittelt.

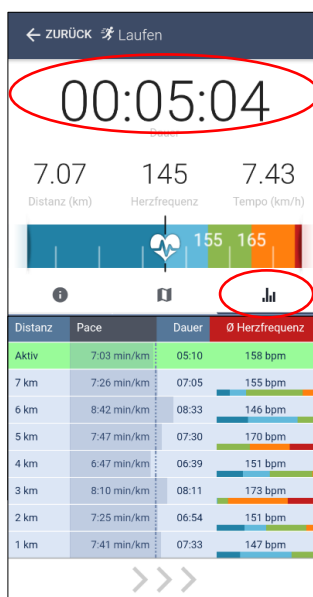


Abb. 18: Rundenstatistik

Statistik
(Abb. 18):
Hier sehen Sie erste Statistiken zu Ihrem Training, darunter die benötigte Zeit für die jeweiligen Phasen, Kilometer oder Runden, die durchschnittliche Geschwindigkeit in min/km sowie die durchschnittliche Herzfrequenz.

Trainieren Sie länger als die voreingestellte Trainingszeit, beginnt die *Dauer* der Abschlussphase erneut hochzuzählen. Wenn Sie zum Beispiel eine Trainingseinheit, die für 30 Minuten geplant war, ausgewählt haben, aber 35 Minuten trainiert haben, wird Ihnen während des Trainings 5 Minuten angezeigt. Auf dem oberen Bild wurde zum Beispiel bis fünf Minuten nach Ende der eigentlichen Trainingseinheit trainiert (Abb. 18).

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training!