



DIGITSOLE®

FOOTWEAR. REINVENTED.

Bedienungsanleitung APPLIKATION

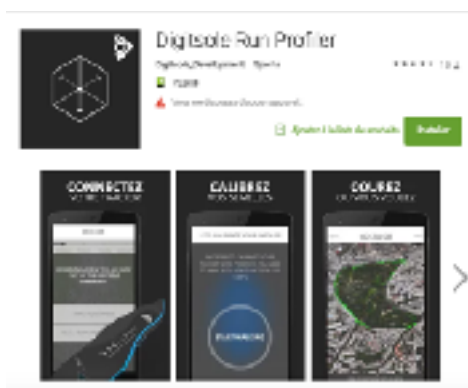
Diese Bedienungsanleitung beschreibt
die RUN PROFILER Applikation
von DIGITSOLE im Detail.

Bedienungsanleitung

Table of contents

1. HERUNTERLADEN DER RUN PROFILER APPLIKATION	3
2. ACCOUNT ANLEGEN	3
3. VERBINDEN DER SOHLEN MIT DEM SMARTPHONE.....	4
4. TRAINING STARTEN	4
a. ERSTES TRAINING	4
b. NEUE AKTIVITÄT	4
5. MIT ODER OHNE SMARTPHONE LAUFEN	4
6. AUSWERTUNG	5
a) NACH DER AKTIVITÄT	5
b) ZUSAMMENFASSUNG.....	5
7. VERLAUF DER AKTIVITÄTEN	6
8. 3D - KARTE.....	6
9. AUSDAUER - LEISTUNG - SICHERHEIT - EFFIZIENZ.....	7
10. DETAILS DEINER AKTIVITÄT	8
A. SCHRITT	8
a) <i>Schrittarten</i>	8
b) <i>Antriebskraft</i>	8
c) <i>Verhältnis Flugzeit und Bodenkontaktzeit</i>	8
d) <i>Auftrittsmuster</i>	8
B. SICHERHEIT	9
a) <i>Schritt Stabilität</i>	9
b) <i>Auftrittskraft</i>	9
c) <i>Verletzungsrisiko</i>	9
11. ALLGEMEINE STATISTIKEN.....	9
12. VERWALTEN VON AKTIVITÄTEN.....	10
13. EINSTELLUNGEN	10

1. Herunterladen der RUN PROFILER Applikation



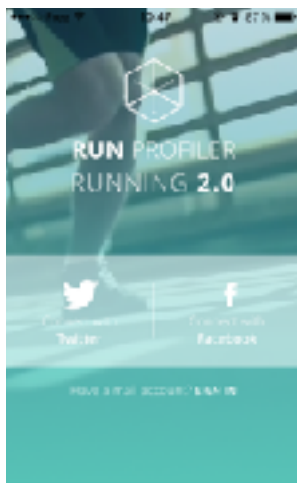
RUN PROFILER Einlegesohlen sind verbunden mit einer eigenen Applikation. Diese Applikation ist verfügbar für IOS (iphone4S and höher) und ANDROID (version 5.0 und höher). Um herauszufinden ob dein Smartphone kompatibel ist, sieh in deine Einstellungen am Smartphone nach und prüfe die Systemversion.

Öffne jetzt den App Store auf deinem Smartphone und suche nach „RUN PROFILER“.

Die Applikation wird angezeigt wie auf dem Bild links zu erkennen.

Lade jetzt die Applikation auf dein Smartphone und installiere diese.

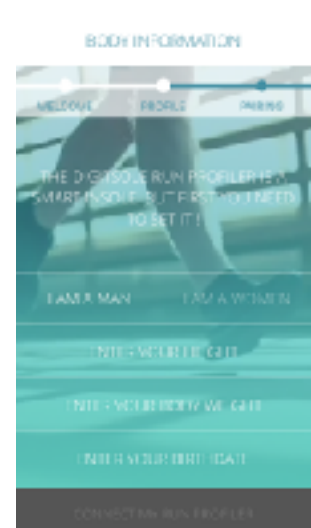
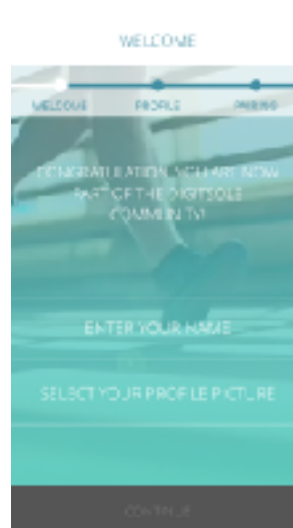
2. Account anlegen



Don't have an account yet?



Already have an account? Sign in!



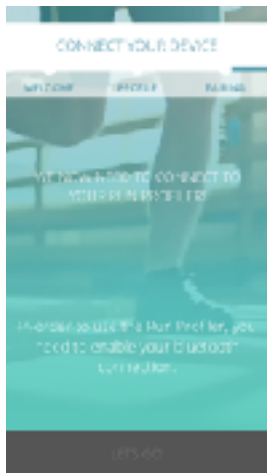
Nach dem die Applikation installiert ist, kannst Sie zum ersten mal geöffnet werden. Bei der ersten Anwendung muss ein Account bzw. Profil angelegt werden. Es kann durch die Nutzung der eMail-Adresse oder durch den Facebook oder Twitter Account erfolgen.

If Wenn Sie sich für die eMail-Adresse entscheiden, dann müssen Sie diese nur eingeben und eine Passwort auswählen und bestätigen.

Danach müssen Sie noch weitere Angaben, zu Größe, Gewicht, Geschlecht und Geburtsdatum auswählen.

Jetzt müssen die Einlegesohlen noch mit dem Smartphone verbunden werden.

3. Verbinden der Sohlen mit dem Smartphone



Damit die Sohlen verbunden werden können, muss sichergestellt sein das der Akku vollständig geladen ist. Das ist erkennbar sobald die rote LED Lampe an der Sohle ausgeht. Die erste Ladung dauert ca. 2 1/2 Stunden.

Schalten Sie danach die Bluetooth Funktion auf Ihrem Smartphone an und starten Sie die RUN PROFILER Applikation. Folgen Sie den Anweisungen auf in der Applikation. You must then activate the Bluetooth on your phone and start the RUN PROFILER app. Stellen Sie sicher das die Sohle vom Strom getrennt wurde sobald Sie erkannt wurde. (Die LED an der Sohle wird 4 Mal grün blinken). Sobald die Applikation die Sohlen erkannt hat, sind Sie verbunden.

4. Training starten

a. erstes Training

Für Ihr erstes Training ist es wichtig die Sohle zu kalibrieren. Die Applikation wird Ihnen dazu den Hinweis auf dem Bildschirm geben.

Dafür müssen Sie zu Beginn 200 Schritte zügig gehen. NICHT rennen.

b. neue Aktivität

Um eine neue Aktivität zu starten, stelle sicher das deine Sohlen mit dem Smartphone verbunden sind und Bluetooth eingeschaltet ist. Es ist dann auf der unter Seite der Button „neue Aktivität starten“ erkennbar. Die Sohle zeichnet dann deinen gesamten Lauf auf. Wenn dein Lauf beendet ist, drücke den Button „Aktivität beenden“, danach sind auch die Details deines Laufes sichtbar.

Es kann auch noch vor dem Start eine Karenzzeit hinzugefügt werden, um beispielsweise das Smartphone zu verstauen. Die Aktivität startet dann automatisch nach dem Ablauf dieser Zeit.

5. Mit oder ohne Smartphone laufen

Die Sohlen können mit oder ohne Smartphone genutzt werden, da die Sohlen über einen internen Speicher verfügen, der den Lauf aufzeichnen und speichern kann.

Wenn ohne Smartphone gelaufen wird, muss nur vor dem Lauf in der Applikation „Aktivität starten“ gedrückt werden, danach kann das Smartphone zu Hause gelassen werden. Nach der Aktivität auf beenden drücken und die Applikation synchronisiert sich automatisch mit der Sohle. Dadurch entstehen Differenzen welche aber in der Applikation direkt angepasst werden können und die Aktivität entsprechend korrekt dargestellt wird.

Anmerkung: Wenn ohne das Smartphone gelaufen wird kann keine 3D-Map angezeigt werden. Alle anderen Auswertungen sind aber vorhanden.

6. Auswertung



a) nach der Aktivität

Wenn die Aktivität beende ist klicke auf „Aktivität beende“. Bevor diese gespeichert wird musst du noch angeben wie sich die Aktivität angefühlt hat und ob währenddessen eine Verletzung aufgetreten ist. „Schmerz gespürt“ oder „müde“ oder „super“.

b) Zusammenfassung

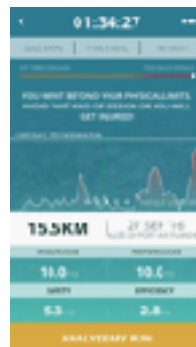
Danach erscheint die Laufzusammenfassung, welche die wichtigsten Punkte enthält:

- Zeit gesamt;
 - körperliche Verfassung;
 - Entfernung gesamt;
 - Punkte für Ausdauer, Leistung, Gesundheit und Effizienz
- und:

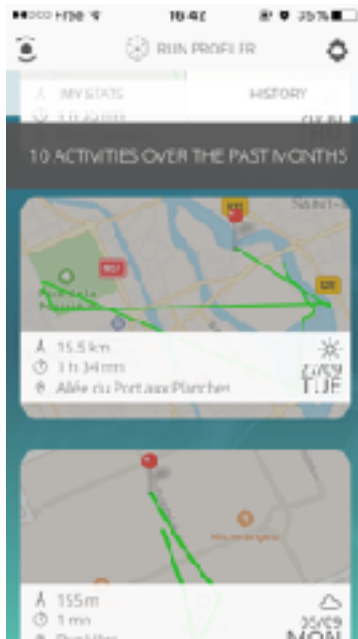
- Anzahl Schritte
- Verbrauch Kalorien gesamt;
- durchschnittliche Geschwindigkeit;

Wischt man mit dem Finger in der oberen Hälfte nach rechts erscheinen weitere Grafiken zu der Aktivität:

- Karte mit der eingezeichneten Strecke (wenn mit Smartphone gelaufen)
- Müdigkeitslevel während der Aktivität
- Durchschnittliche Schrittzahl
- Kilometerzwischenzeiten.



7. Verlauf der Aktivitäten



Es können sich alle aufgezeichneten Aktivitäten im Nachgang erneut angeschaut werden. Diese sind unter dem Punkt „Verlauf“ im Startbildschirm der Applikation zu finden.

Dieser Punkt enthält alle aufgezeichneten Aktivitäten aus denen dann eine ausgewählt werden kann und sich die Auswertung erneut angeschaut werden kann.

8. 3D - Karte



Wenn eine gespeicherte Aktivität geöffnet wird, kann die Karte durch einen Doppelklick auf den Bildschirm aufgerufen werden. Dort werden dann die Details zur Strecke angezeigt.

Um zurück zu kehren reicht ein erneuter Doppelklick auf dem Bildschirm.

Es kann auch in den Einstellungen diese Karte an und ausgeschaltet werden.

9. Ausdauer - Leistung - Sicherheit - Effizienz



Im Bildschirm mit der Zusammenfassung hat man den Zugang zu den einzelnen Aktivitäten und den dazugehörigen Auswertungen und du bekommst deine zusammengefasste Punktzahl in den 4 folgenden Bereichen angezeigt:

-Ausdauer

-Leistung

-Sicherheit

-Effizienz

Unter dem Punkt „Lauf analysieren“ kommt man in die Details der einzelnen Aktivität. Dort kann man nachvollziehen wo die Potentiale zur Verbesserung liegen und ob man auf einem guten Weg mit seinem Laufstil ist.

Für die 4 Kernpunkte, wird die Skala wie folgt bewertet:

Ausdauer basiert auf Ihrer Fähigkeit, eine gleichmäßige Intensität während des Laufes zu halten. Von 0 bis 3: sehr niedrige Ausdauer, von 3 bis 5: schwache bis durchschnittliche Ausdauer, von 5 bis 8: durchschnittlich bis gute Ausdauer und von 8 bis 10: sehr gute Ausdauer.

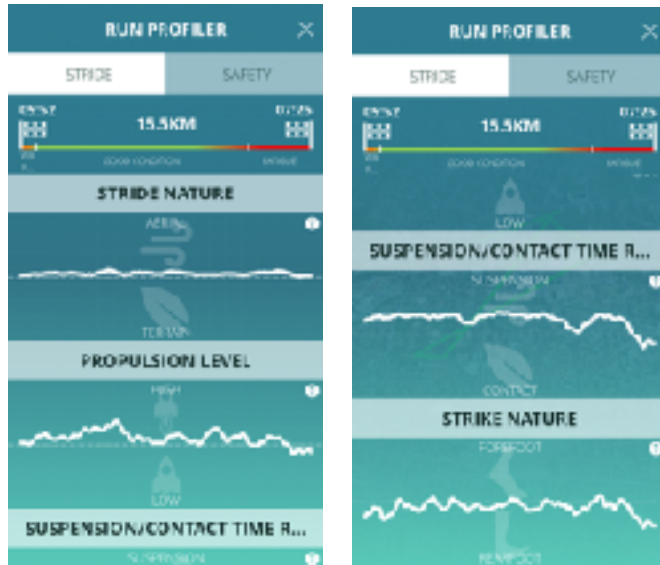
Die Leistung basiert auf Ihren letzten Läufen im Vergleich zu Ihrem aktuellen Lauf. Von 0 bis 3: schwache Leistung, von 3 bis 7: gute Leistung, von 7 bis 10: ist eine sehr gute Leistung.

Die Sicherheit beruht auf Ihrer Verletzungsgefahr. Von 0 bis 3: Ihr Lauf ist potenziell unsicher, von 3 bis 7: durchschnittliche Laufsicherheit, von 7 bis 10 ist ein sicherer Lauf.

Die Effizienz beruht auf einer Reihe von Faktoren, einschließlich deinem Schrittmuster, der Kontaktzeit und dem Niveau der Instabilität deines Schrittes. Von 0 bis 3 ist schlechte Effizienz, von 3 bis 7 ist mittel, von 7 bis 10 ist ein guter Wirkungsgrad.

10. Details deiner Aktivität

A. Schritt



a) Schritarten

Diese beiden Schritarten bestimmen die Zeit auf der Ferse:

- Der Aerielle Schritt ist gleichbedeutend mit einer kurzen Zeit, die mit Druck auf der Ferse verbracht wird, und damit einer längere Flugzeit (in der Luft). Ein Aerialer Schritt ist ein Schritt, wo der Läufer in die Luft springt.
- Terrestrischer Schritt ist das genaue Gegenteil von einem Aerialen Schritt: d.h. Sie verbringen mehr Zeit mit Druck auf Ihrer Ferse und weniger Flugzeit (in der Luft). Mehr terrestrische Schritte bedeuten, dass der Läufer dazu neigt, über den Boden „zu schleifen“.

b) Antriebskraft

Das Antriebsniveau repräsentiert die Kraft, die beim Drücken des Fußes auf den Boden ausgeübt wird. Mit anderen Worten, diese Grafik stellt die Kraft dar mit der du dich vom Boden abdrückst, während du vorwärts gehst.

c) Verhältnis Flugzeit und Bodenkontaktzeit

Die Kontaktzeit ist gleich der Zeitspanne mit dem Druck auf der Ferse. Je niedriger die Kontaktzeit, desto besser ist der Schritt. Flugzeit ist die Zeit ohne Kontakt mit dem Boden.

Das Verhältnis ist die Flugzeit im Vergleich zu der Kontaktzeit, die Sie während Ihres Laufes erreicht haben.

d) Auftrittsmuster

Das Auftrittsmuster repräsentiert den Ort des Drucks, der ausgeübt wird und an welcher Stelle der Fuß zuerst auf den Boden trifft. Es gibt drei verschiedene Arten:

- FFS: Vorfuß: Hier wird der erste Kontakt auf dem Boden mit dem Vorfuß gemacht - das ist das empfohlene Auftrittsmuster um sich zu verbessern.
- MFS: Mittelfuß: Hier liegt das Gewicht zu erst auf der Mitte des Fußes, d.h. man tritt sehr flach auf dem Boden aus.
- RFS: Rückfuß: Das bedeutet das das Gewicht zu erst auf der Ferse auftritt und damit eine sehr große Kraft auf die Knochen ausgeübt wird. Dadurch sollte es wegen der Verletzungsgefahr vermieden werden.

B. Sicherheit



a) Schritt Stabilität

Diese Grafik zeigt die Bewegung Ihres Fußes während der Flugphase (in der Luft), d.h. die Distanz, die Ihr Fuß macht, wenn er in der Luft ist.

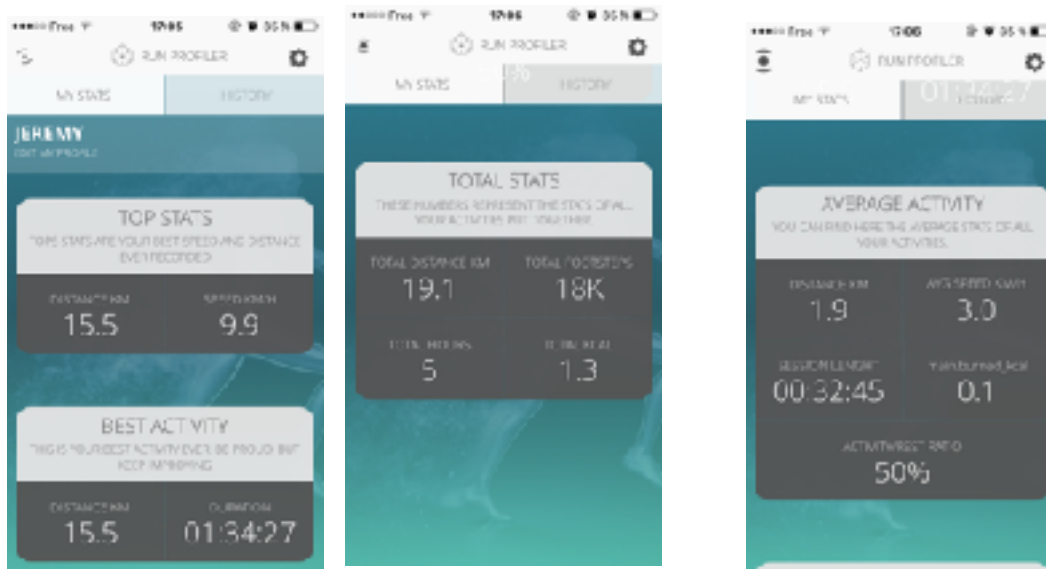
b) Auftrittskraft

Dies ist die Kraft, die während des Aufpralls / Auftritts auf den Fuß einwirkt.

c) Verletzungsrisiko

Art der Verletzung (Gelenk oder Muskel) die wahrscheinlichste ist während deines Laufes

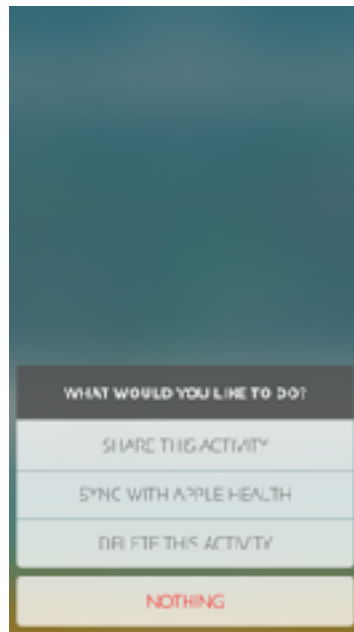
11. Allgemeine Statistiken



Sie finden Ihre Gesamtstatistik im Abschnitt "Meine Statistik" der App, einschließlich:

- Ihre persönlichen Bestleistung
- dem Durchschnitt über alle Ihre Aktivitäten;
- allgemeine Statistiken, die alle Läufe kombinieren

12. Verwalten von Aktivitäten



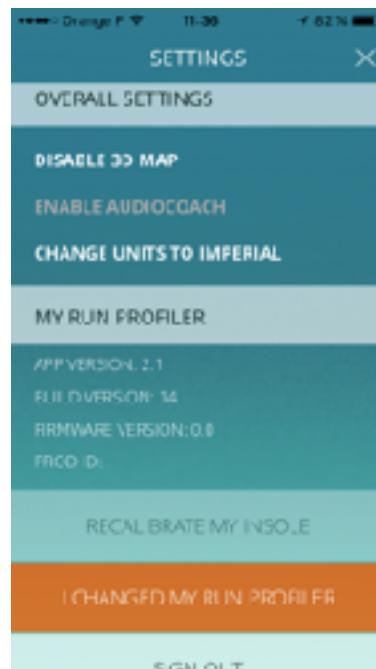
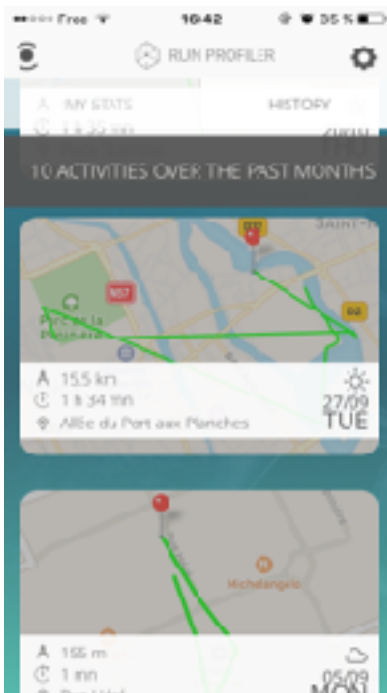
Sie können:

- details der Aktivitäten teilen;
- Aktivitäten löschen;
- mit Apple Health synchronisieren.

Einfach auf den Button "...“ oben rechts in der Aktivität klicken

Danach können Sie entscheiden was Sie machen wollen.

13. Einstellungen

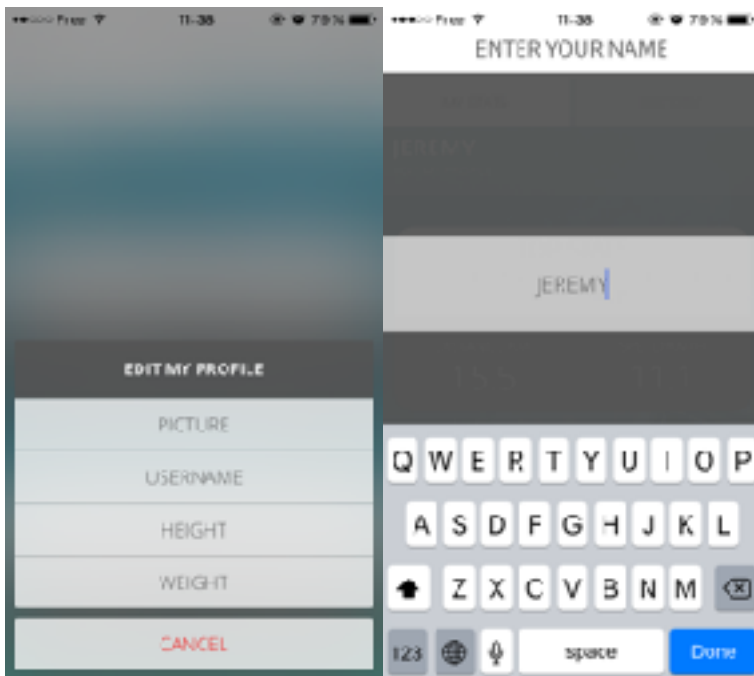


Um in die allgemeinen Einstellungen zu gelangen klicken sie den Settingsbutton oben rechts

Danach haben Sie den Zugriff zu den Einstellungen für die App und die Sohle.

Zum Beispiel:

- 3D Map an und ausschalten;
- Sohlen neu kalibrieren
- Sohlen wechseln
- Abmelden.



Um deine Persönlichen Daten zu ändern klicke im Startbildschirm auf deinen Namen. Danach können die einzelnen Einstellungen geändert werden.