

**Verwenden Sie das Halsband, um die Schlagzahluhr im Boot zu sichern. Die Schlagzahluhr schwimmt nicht! Der mitgelieferte Schwimmer sollte deshalb immer an der Schlagzahluhr befestigt sein.**

## INSTALLATION

**KLETTBEFESTIGUNG** – Verwenden Sie die mitgelieferte Kletthalterung, um Ihren SpeedCoach GPS z.B. am Ausleger, Stemmbrett oder Schuh zu befestigen. Die Halterung ist drehbar, so dass sie den Gurt horizontal oder vertikal im Boot anbringen können. **Beachten Sie den o.a. Hinweis zur Nutzung des Tragebandes und des Schwimmers.**

**HALTERUNG** – Wenn Sie bereits eine verkabelte SpeedCoach-Halterungen im Boot montiert haben, können Sie den SpeedCoach GPS wie gewohnt verwenden. Schieben Sie Ihren SpeedCoach GPS von oben in die Halterung, bis er spürbar einrastet. Ihr SpeedCoach GPS misst Geschwindigkeit und Schlagfrequenz unabhängig, ohne Verkabelung und Magnet. Wählen Sie die Auswahl **IMPELLER** um Geschwindigkeit und Distanz durch den Impeller zu ermitteln. **Beachten Sie den o.a. Hinweis zur Nutzung des Tragebandes und des Schwimmers.**

**NK-PULSGURT\*** – Der NK-Pulsgurt verbindet sich über „Bluetooth“ mit dem SpeedCoach. Stellen Sie die Brustgurtweite so ein, dass der Pulsgurt bequem, dennoch eng am Körper und direkt unter Ihrer Brust anliegt (siehe Abb.). Wie Sie den NK-Pulsgurt mit dem SpeedCoach verbinden, lesen Sie im **SETUP MENU**.



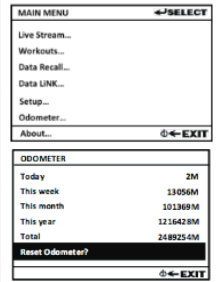
## MENÜ NAVIGATION

**Menü aufrufen** – Einmal drücken um **MAIN MENU** aufzurufen. Im Menü können Sie Workouts einrichten oder ausführen, gespeicherte Daten anzeigen, den Daten-LINK verwenden, das **SETUP MENU** aufrufen oder Informationen, z.B. zur Firmware-Versionsnr., anzeigen. Wählen Sie eine Ebene an, um das Untermenü oder die Einstellmöglichkeiten aufzurufen.

**Im Menü bewegen / Einstellungen vornehmen** – Navigieren Sie im Menü mit den „Auf“ und „Ab“ Tasten und wählen Sie so die gewünschten Einstellungen.

**Zurück / Verlassen** – Einmal drücken um im Menü eine Ebene höher zu gelangen oder um das Menü zu verlassen.

**ODOMETER** – Die geruderte Strecke seit dem letzten Zurücksetzen. Hinweis: Ein „Gesamtkilometerzähler“ ist im Menü unter **INFO** abrufbar & nicht zurücksetzbar.



## BEDIENUNG

**EINSCHALTEN** – Drücken & 2 Sek. halten.



**START** – Einmal drücken, **READY** erscheint im Display. Sobald Sie zu Rudern oder zu Paddeln beginnen, starten die Anzeigen zu Dauer, Distanz, Schlagfrequenz & Geschwindigkeit automatisch.

**STOPP** – Einmal drücken.



**ZURÜCKSETZEN** – 2 Sek. gedrückt halten, **RESET** erscheint im Display, dann loslassen. Erneut drücken um zu starten.

**AUSSCHALTEN** – Drücken & 3 Sek. halten, **<TURN OFF>** erscheint im Display (nachdem **READY** und **RESET** angezeigt wurde), dann loslassen. Der SpeedCoach schaltet sich nach 8 Min. im „Stand By Modus“ automatisch aus. Wir empfehlen den SpeedCoach nach der Nutzung auszuschalten, um die Akkulaufzeit zu verlängern.



**KLASSISCHE ANSICHT** – Wählen Sie Ihre gewünschte Anzeige mit den „Auf“ und „Ab“ Tasten. (Ab der Softwareversion 2.12 können Sie auch die Anzeige des oberen Displays auswählen. Weitere Informationen dazu entnehmen Sie dem **SETUP** Menü.)

**DISTANCE** – Zurückgelegte Distanz (seit dem letzten Reset)  
**AVERAGE** – Durchschnittl. Geschwindigkeit (seit dem letzten Reset)  
**COUNT** – Anzahl der Schläge (seit dem letzten Reset)  
**DIST/STROKE** – Vortrieb pro Schlag  
**HEART RATE\*** – Herzfrequenz  
**ELAPSED TIME** – Zeit/Dauer seit Trainingsbeginn

**SATELLITEN-/GPS-ANZEIGE** – Das ausgefüllte Satelliten-Symbol zeigt Ihnen an, dass sie eine ausreichende GPS-Satellitenabdeckung haben. Warten Sie im Freien ab, bis das Symbol ausgefüllt ist bevor Sie mit dem Training starten. Dies dauert etwa 1 bis 3 Minuten.

**LiveLINK™ Anzeige** – Die Schlagzahluhr ist verbunden, die Datenübertragung ist aktiv.

**LiveLINK™ Anzeige** – Die Schlagzahluhr ist verbunden, die Datenübertragung ist inaktiv.

**SKILL MODE / EMPOWER OARLOCK MODUS\*** – Wählen Sie ihre gewünschte Anzeige mit den „Auf“ und „Ab“ Knöpfen. (Ab Softwareversion 2.12 können Sie auch die Anzeige des oberen Displays auswählen. Weitere Informationen dazu im **SETUP MENU**.)

**LENGTH** – Zeigt die Schlaglänge im oberen Display an. Im unteren Display werden Einsatz- (li.) und Aussatzwinkel (re-) angezeigt.  
**WORK** – Zeigt die Arbeit im oberen Display an. Im unteren Display werden Kraft (li.) und Schlaglänge (re-) angezeigt.  
**POWER** – Zeigt den aktuellen Kraftwert im oberen und den durchschnittl. Kraftwert im unteren Display an.  
**CATCH** – Zeigt den Auslagewinkel im oberen und den Schlaglängenverlust im unteren Display an.  
**FINISH** – Zeigt den Endzugwinkel im oberen und den Schlaglängenverlust im unteren Display an.

## SPEICHER

Der SpeedCoach GPS speichert Trainingsdaten (jeden Schlag und 100m-Abschnitte) für etwa 25 Trainingsstunden.

**Speicherkapazität** – Ist der Speicher komplett belegt, werden die darauf folgenden Daten nicht mehr gespeichert. Um neue Daten aufzuzeichnen ist es erforderlich alte Daten zu löschen. Belegter Speicherplatz kann unter **DATA RECALL** abgefragt werden. **Es erscheint ein Hinweis sobald der Speicher fast voll ist.**

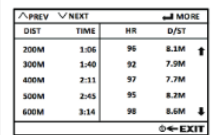
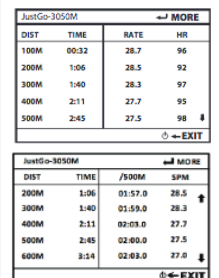
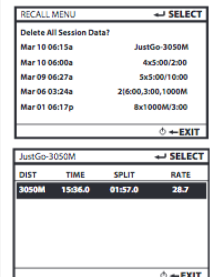
**Speicher Ansicht** – Wählen Sie **RECALL MENU** im Hauptmenü um gespeicherte Daten anzusehen. Der Recall-Speicher ist jeweils nach Datum sortiert und in Trainingseinheiten aufgeteilt. Rudertrainings ohne programmierte Belastung werden als JustGo und Trainingsprogramme jeweils mit ihren Inhalten (z.B. 4x500m/2:00) angezeigt. Bitte beachten Sie, eine Session ist nicht beendet bis:

- In Just Row der Zähler zurückgesetzt wird oder
- Das Workout beendet oder abgebrochen wurde.

**Speicher löschen** – Mit **ERASE ALL DATA** wird der gesamte Speicher gelöscht. Einzelne Sessions können nicht gelöscht werden.

**Session ansehen** – Wählen Sie eine Session aus & gelangen Sie zur Übersicht. Die Übersicht zeigt die gesamte Distanz, Zeit, Durchlaufzeiten & Schlagfrequenzen während der Session an. Erneutes Anklicken zeigt die Details. Diese Seite zeigt einen spezifischen Abschnitt (Zeit oder Distanz) der Session an. Wählen Sie **MORE** um zwischen verschiedenen Angaben zu wechseln.

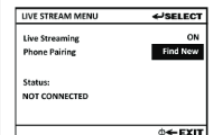
**Data LiNK™\*** (\*nur mit Trainingpack) – Wählen Sie diesen Menüpunkt aus um den SpeedCoach mit einem PC oder MAC zu verbinden. Dies ermöglicht das Update oder das Hochladen von Trainingsdaten. Hierzu wird ein 'Bluegiga Bluetooth Smart dongle' benötigt!



## LIVE STREAM

Wählen Sie **LIVE STREAM MENU**, um Ihre SpeedCoach GPS Daten an die Cloud zu übertragen und für Dritte abrufbar zu machen. Dazu muss der SpeedCoach GPS mit einem Mobiltelefon gekoppelt sein und das Mobiltelefon in Reichweite des SpeedCoaches GPS sein.

- Laden Sie die **NK Live App** auf Ihr mobiles Gerät herunter.
- Stellen Sie sicher, dass Bluetooth auf Ihrem Gerät eingeschaltet ist.
- Öffnen Sie die **NK Live LiNK App**.
- Geben Sie eine **Boots ID** in der **Live LiNK**-Anwendung ein.
- Schalten Sie das **Live-Streaming** im SpeedCoach GPS auf **ON**.
- Wählen Sie im SpeedCoach **Phone Pairing** -> **Find New**. Wählen Sie in der LiNK-Applikation **Pair**.
- Ihre Daten werden nun übertragen. Gehen Sie zur App oder [link.nksports.com](http://link.nksports.com), um Live-Ergebnisse anzuzeigen



## SETUP MENÜ

Wählen Sie im Hauptmenü **SETUP** um durch folgende Funktionen zu navigieren und einzustellen:

**Display Setup** – Wählen Sie zwischen **Classic** und **Skill**: Classic Setup ermöglicht es die Anzeige der oberen beiden Fenster anzupassen. Sie haben die Möglichkeit die EmPower Oarlock-Werte im Classic Modus anzuzeigen.

**Input** – Die Geschwindigkeits- und Distanzmessung kann mittels GPS oder Impeller erfasst werden. Für den Impeller Modus wird ein separat erhältlicher Impeller sowie eine Verkabelung vorausgesetzt.

**Accessory Setup** – Zur Verbindung eines Pulsgurts oder einer EmPower Oarlock.

– **HRM Setup / Pulsgurt** – Die Suche nach einem aktiven Herzfrequenz-Brustgurt startet automatisch. Wenn mehrere Gurte in der Nähe sind ist es während des Suchlaufs erforderlich ausreichenden Abstand zu halten, dass nur der zu verbindende Brustgurt in Empfangsnähe ist. Der Brustgurt startet automatisch, wenn er leicht befeuchtet auf der Brust anliegt. Ist ein Brustgurt einmal verbunden, muss dieser Schritt nur beim Wechsel des Brustgurtes wiederholt werden.

– **Oarlock Setup**: Wählen sie diesen Menüpunkt aus um eine EmPower Oarlock (Messdolle) zu verbinden.

– **Connection** – Verbindet Ihre EmPower Oarlock mit dem SpeedCoach.

– **Oar Length** – Eingabe der Gesamtlänge des Ruders.

– **Inboard** – Eingabe der Länge des Innenhebels (Griffende bis Klemmring).

– **Boat ID** – Name des Bootes (max. 5 Zeichen).

– **Seat Number** – Auswahl des Sitzplatzes im Boot.

– **Side** – Auswahl der Seite: Starboard = Steuerboard, Port = Backboard

– **Set Zero Force** – Startet den Kalibrierungsvorgang, ohne Krafteinwirkung.

– **Set Zero Angle** – Startet den Kalibrierungsvorgang, neutraler Winkel / Orthogonalstellung. Multiplizieren sie F, W & P mit dem Faktor 2 (NUR SKULL) um die Verwendung von Skulls zu berücksichtigen.

– **Battery Type** – Geben Sie den Batterietyp ein, den Sie in der Messdolle eingesetzt haben (Alkali-, Lithium- od. Nickelmetall).

**Firmware Version** – Zeigt die aktuell verwendete Software Version an.

**Speed/Distance Setup** – Optionen sind **SPEED MODE** oder **SPLIT MODE**. Der Speed Mode zeigt Ihre Geschwindigkeit im Fenster oben links an. Der Split Mode zeigt die Durchlaufzeit an (üblicher weise als „500m-Zeit“). Die angezeigten Einheiten können individuell ausgewählt werden. Möglich sind: m/s, /500m; km, km/h, /500m bzw. mi, m/h, /mi.

**Auto Pause** – Wenn aktiviert, stoppt die Zeitnahme, wenn länger als 6 Sek. keine Bewegung registriert wird. Wenn Auto Pause ausgeschaltet ist, stoppt die Schlagzahluhr bei einer Pause nicht. Wenn Sie die Schlagzahluhr manuell pausieren möchten, drücken Sie die Taste **xx**. Erneutes drücken dieser Taste beendet die Pause. Beachten Sie, dass die Auto Pause in einem Workout automatisch deaktiviert ist.

**Auto Shutdown** – Wenn der Auto Shutdown Modus aktiviert ist, wird die Schlagzahluhr automatisch nach 10 Minuten ohne Bewegung ausgeschaltet. Wenn der Auto Shutdown Modus deaktiviert ist, schaltet die Schlagzahluhr nur aus, wenn der Benutzer diese manuell ausschaltet oder die Batterie leer ist.

**Hinweis** – Die Durchschnittsgeschwindigkeit wird aus der Distanz berechnet, die in der angezeigten Zeit zurückgelegt wurde. Bei Auto Pause **OFF** läuft die Zeitmessung in Pausen weiter, was die Durchschnittsgeschwindigkeit beeinflusst. Wir empfehlen die Auto Pause auf **ON** zu lassen.

## ERWEITERTES MENÜ

**IMPELLER CALIBRATION** – Zur Kalibrierung und Einstellung des Impellers.

**GPS Spd Smoothing, Strokes** – Diese Einstellung steuert die Berechnungen der Schlagerkennung. Bei Einstellung „2“ (Standard) werden bei jedem Schlag der Schnitt und die Schlagzahl der letzten zwei Schläge berechnet.

**Stroke Rate Setup**

**TIMER Start Acceleration** – Bestimmt den Winkelwert der Bewegung welcher von der Uhr erkannt wird, um die Schlagzahluhr zu starten. Der Standardwert ist 4. Wenn dieser Wert erhöht wird, muss der erste Schlag stärker sein um die Schlagzahluhr zu starten.

**Noise Filtering** – Bestimmt den Winkelwert der Bewegung welcher von der Uhr erkannt wird, um einen Schlag zu erkennen. Der Standardwert ist 3. Wenn dieser Wert erhöht wird, sind höhere Beschleunigungen notwendig, um einen weiteren Schlag zu erkennen.

**Axis** – Ermöglicht die Auswahl zwischen 'Front-Back' (2) oder 'Any' (3). 'Front-Back' ist der voreingestellte Standardwert und für den Rudersport empfohlen. Wenn die Schlagzahluhr auf einer nicht senkrechten Achse montiert wird, dann sollte auf 'Any' (3) umgeschaltet werden.

**Time and Date** – Hier können Änderungen an der Datumeinstellung vorgenommen werden, wobei lediglich die Uhrzeit beim Rudern angezeigt wird. Das Datum wird im Speicher bei den Sessions angezeigt.

**Diagnostics** – Hier werden Informationen angezeigt, welche in der Regel nur für die Fehlerbehebung benötigt werden. Wenn Sie ein Problem mit Ihrer Schlagzahluhr haben, fotografieren Sie gerne alle Display-Ansichten und senden Sie uns die Bilder mit Ihrer Fehlerbeschreibung.

## SPEZIFIKATIONEN

Gewicht:	Etwa 150 Gramm, inkl. Bumper
Größe:	92 x 67 x 31mm mit Bumper
Schwimmfähigkeit:	Schwimmt nicht!
Schutzklasse:	Wasserdicht (IP-67)
Speicher:	25 Trainingsstunden Speicherplatz
Akkukapazität:	Eine Akkuladung reicht für bis zu 8h Training
Akku Lebenserwartung:	Nach 300 Ladevorgängen wird eine 80% Kapazität gegenüber dem Originalzustand erwartet.
Zertifizierung:	Der SpeedCoach GPS entspricht der Richtlinie 2004/108/EG des Rates (15. Dezember 2004) über die elektromagnetische Verträglichkeit und ist entsprechend CE-zertifiziert.
Umwelt:	Der SpeedCoach GPS ist RoHS-konform und gemäß der WEEE-Richtlinie (Waste Electrical and Electronic Equipment) gekennzeichnet. Bitte entsorgen Sie das Gerät oder den Akku nicht im Hausmüll. Senden Sie es zur ordnungsgemäßen Wiederverwertung und Entsorgung an OARSport oder an einen Recycling-/Wertstoffhof.
Messgenauigkeit:	Geschwindigkeit: +/- 0,1 m/s Entfernung: +/- 2,5 m über jede Entfernung

## WORKOUTS\* (\*nur mit Trainingpack)

**Run Last Workout** – Startet das letzte Workout. Dies ermöglicht rasch einzelne Distanz- oder Zeit-Workouts zu starten ohne ein Intervall einzustellen. Drücke xxx um das Workout startbereit zu schalten. Mit dem ersten Schlag startet die Messung. Drücke xxx um das Workout zu pausieren. Halte xxx gedrückt, um das Workout abzubrechen.

**Single Distance** – Wähle diese Option um ein einfaches Distanz-Workout zu starten. Drücke xxx anschl. xx & xx um die Distanz zu bestimmen. Drücke 2x xxx um das Workout zu starten.

**Single Time** – Wähle diese Option um ein einfaches Zeit-Workout zu starten. Drücke xxx anschl. xx & xx um die Distanz zu bestimmen. Drücke 2x xxx um das Workout zu starten.

**Intervals** – Wähle diese Option um ein Intervalle-Workout zu starten (z.B. mit Zeit, Strecken und Pausen). Du kannst aus vorhandenen Workouts auswählen oder neue Workouts anlegen. Es sind bis zu 6 eigene Workouts möglich. Der SpeedCoach hat 6 Standard Workouts, welche angepasst werden können. Bitte beachte: Die Namen der Workouts werden automatisch generiert.

**Ein eigenes Intervall Workout erstellen** – Wähle über xx & xx ein bereits vorhandenes Workout. Drücke xxx anschl. xx & xx um die mittlere Spalte einzustellen. Drücke erneut xxx anschl. xx & xx um die rechte Spalte einzustellen. Drücke xxx um zur Auswahl zurück zu kehren. Mit xxx speicherst und beendest Du das Workout automatisch.

**Countdown** – Bei **ON** startet der Countdown beim ersten Schlag automatisch. Sobald der Countdown bei null angelangt ist, startet das Workout. (Tipp: Dies ermöglicht es das Boot vor Beginn der Zeitnahme auf Renngeschwindigkeit zu beschleunigen.) Bei **OFF** startet das Workout direkt mit dem ersten Schlag.

**Intervals** – Legt die Anzahl der Intervalle fest. Bei **Equal** sind alle Intervalle gleich. Bei **Variable** ist jedes Intervall individuell programmierbar.

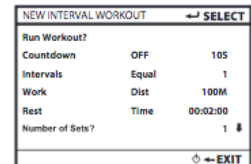
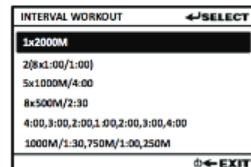
**Work** – Definiert die erste Belastung im ersten Intervall, wahlweise als Distanz oder Dauer. Wenn mehr als ein Intervall geplant ist, dann wird jedes Intervall mit je einem Work angegeben (Work1, Work2 usw.)

**Rest** – Definiert die Pausenlänge zwischen den Belastungen, wahlweise als Distanz oder Dauer.

**Rest Each Repeat** – Ist nur verfügbar, wenn Repeat auf **ON** eingestellt ist. Legt die Pausendauer zwischen Intervallen fest. Die kürzeste Pausendauer beträgt 30 Sek.

**Number of Sets** – Wähle die Anzahl der Sätze aus. Wird zum Beispiel ein Training mit einer anschließenden Pause eingestellt und die Einstellung ist „2“, dann wird anschließend das selbe Training inklusive der Pause wiederholt.

**Rest between Sets** – Pausen zwischen Sätzen, wird angezeigt, wenn mehr als ein Satz festgelegt wird.



## IMPELLER KALIBRIERUNG

Die Kalibrierung ist bei Verwendung eines SpeedCoach GPS mittels SpeedCoach-Verkabelung und Impellers erforderlich. Der Kalibrierungswert ist ein Korrekturfaktor, der die Differenz zwischen der von Impeller gemessenen Distanz (durchs Wasser) und der Distanz (über Grund) korrigiert. Der Kalibrierungsfaktor wird nur verwendet, wenn als Input **Impeller** gewählt wird.

**Impeller Kalibrierung aufrufen** – Wähle **Impeller Calibration** im **Advanced Set Up** Menü

**Manuelle Eingabe der Kalibrierung** – Kennst Du den Kalibrierungswert Deines Bootes, kannst Du ihn hier eingeben.

**Automatische Kalibrierungsroutine**

Der SpeedCoach GPS 2 benötigt keine Standard-Messstrecke zur Kalibrierung. Die Schlagzahluhr kann während der Kalibrierung des Impellers sowohl auf die Daten des Impellers sowie des GPS Empfängers zugreifen, der SpeedCoach kalibriert sich daher nahezu selbst. Die Kalibrierungsstrecke sollte zwischen 500 - 1000m lang sein. Eine längere Strecke führt zu einer genaueren Kalibrierung. **WICHTIG!** Es sollte möglichst gerade in beide Richtungen gerudert werden.

Wenn die Kalibrierungsdistanz geändert werden soll, drücke **[V]** um die Distanz Einstellung zu ändern, mit **[←]** auswählen, und mit **[A]** / **[V]** den gewünschten Wert auswählen, danach mit **[←]** bestätigen.

Um die Kalibrierungsroutine zu starten, wähle über **[A]** / **[V]** den "Run" Modus im "Calibration Menu" mit **[←]** aus. Aus der Kalibrierungsanzeige kann über **[←]** das entsprechende Programm gestartet werden. Es kann nun losgehen. Es ist nun ersichtl., wie viele Meter bereits gerudert wurden. Links unten wird die wirkliche Distanz, welche vom GPS Empfänger ermittelt wird, angezeigt. Zu Beginn gibt es eine Verzögerung von drei bis vier Ruderschlägen, dies ist systembedingt. Am Ende der Routine wird der neu errechnete Kalibrierungswert angezeigt. Dieser kann durch Drücken von **[←]** gewählt werden. Die Kalibrierungsroutine kann jederzeit durch Drücken von **[←]**, ohne den neuen Wert zu speichern, verlassen werden.

## VERWENDUNG DES AKKUS

Ein voll aufgeladener Akku hat - je nach Hintergrundbeleuchtung - eine Betriebszeit von etwa 6-8 Trainingsstunden. Jeder Balken der Batterieanzeige entspricht etwa 20% bzw. 1,2 - 1,6 Std. Um Dein Gerät zu aufladen, drück es in die Ladestation „click“. Im Display erscheint **Charging...** Die Batteriesymbol blinkt und die Ladebalken zeigen den erreichten Ladezustand an. Nach Erreichen von 90% Ladezustand hört das Blinken auf. Ist der Akku voll geladen, schaltet sich das Display ab. Der SpeedCoachGPS kann nur mit der mitgelieferten Ladestation aufgeladen werden. Er kann an jede USB-Quelle angeschlossen werden (z.B. Computer oder Autoladebuchse). Die Ladedauer kann je nach Stromquelle variieren. **Das Ladegerät des SpeedCoach XL ist nicht kompatibel mit dem SpeedCoach GPS.** Der SpeedCoach GPS ist mit einer Sicherheitsfunktion ausgerüstet, die den Ladevorgang stoppt, wenn der Akku zu heiß oder zu kalt wird. Laden Sie den Akku deswegen nicht unter 0°C und über 45°C auf. Wenn Sie während des Ladevorgangs eine Batteriewarnung auf dem Bildschirm erhalten obwohl sich der SpeedCoach in diesem Temperaturbereich befindet, trennen Sie das Gerät von der Ladestation und kontaktieren Sie uns. Weitere Ladeversuche können zu Bränden oder bleibenden Schäden führen.

## OARSport GmbH

**Garantie** – Bei uns erworbene NK-Produkte sind über Rechnung, Kaufdatum und Seriennummer dem Kunden zuzuordnen. Diese Informationen nutzen wir bei Garantiefällen oder Verlustmeldungen. Kontaktiere uns bei Problemen mit deinem NK-Produkt zeitnah. Wir begutachten den Fehler und prüfen die Möglichkeit einer Reparatur