GLEICHTRITT · ZUSATZMODULE

Videoaufnahmen für die Zusatzmodule

Ergänzung zur Anleitung Videoaufnahmen. Hier steht, was Sie für die gebuchten Zusatzmodule zusätzlich aufnehmen und mitteilen. Filmen Sie nur die Module, die Sie gebucht haben.



Grundsätzlich

- Aufbau, Kleidung, Klebepunkte und Ausrichtung der Kamera wie in der **Anleitung Videoaufnahmen**. Die Module nutzen dieselben Kamerapositionen.
- Jede Aufnahme mindestens **45 Sekunden** gleichmäßig. Hände auf den Hoods, Blick nach vorn, nicht umgreifen.
- Bei Modulen mit mehreren Aufnahmen **die Kamera zwischen den Aufnahmen nicht bewegen**. Nur so sind die Werte vergleichbar.
- Dateinamen nach dem Muster **Nachname_Modul_Ansicht_Aufnahme.mp4**, zum Beispiel **Mueller_Ermuedung_hinten_nachher.mp4**.
- Die Angaben aus dem Kasten „Bitte mitteilen“ schicken Sie als Antwort auf die Bestellbestätigung oder tragen sie im Upload-Formular ein.
- Alle Videos und Dateien über denselben **persönlichen Upload-Link** hochladen wie die Videos der Sitzanalyse, nicht per Messenger.

Die Module

Modul Wiegetritt am Anstieg

Vier Videos im Stehen, wie bei der Sitzanalyse: von rechts, links, vorn und hinten.

1. Am Smartbike eine Steigung einstellen, etwa 6 bis 8 %. Auf dem Rollentrainer das Vorderrad mit einem Steigungsblock anheben.
2. Mit der Wasserwaagen-App die Neigung des Oberrohrs messen: einmal waagerecht in Grundstellung und einmal am Anstieg.
3. Mindestens **30 Sekunden durchgehend im Wiegetritt** fahren, ohne sich zwischendurch zu setzen. Hände auf den Hoods, Blick nach vorn.
4. Von der Seite die Kamera etwas weiter weg stellen, damit Kopf und Füße auch im Stehen im Bild bleiben.

Bitte mitteilen: Oberrohr-Neigung in Grundstellung und am Anstieg (in Grad), ob das Rad auf einem Boomboard oder einer Wippe steht, Leistung in Watt (optional).

Modul Ermüdung

Eine Ansicht, zweimal gefilmt: frisch und nach der Belastung. Am aussagekräftigsten ist die **Ansicht von hinten**, weil sich dort Beckenkippen und seitliches Ausweichen am deutlichsten zeigen.

1. Nach dem Einfahren die erste Aufnahme machen (**vorher**).
2. Ohne die Kamera zu bewegen 20 bis 30 Minuten zügig weiterfahren, so dass die Beine merklich müde werden.
3. Am Ende, noch unter Belastung, die zweite Aufnahme machen (**nachher**).

Bitte mitteilen: gefilmte Ansicht, Dauer der Belastung in Minuten, durchschnittliche Leistung in Watt (optional).

Modul Trittfrequenz

Eine Ansicht bei drei Trittfrequenzen, zum Beispiel **80, 100 und 120** Umdrehungen pro Minute. Gut geeignet sind die Ansicht von hinten oder von der Seite.

1. Eine gleichmäßige Leistung wählen und für alle drei Aufnahmen beibehalten. Am Smartbike hilft dafür der ERG-Modus.
2. Jede Frequenz erst einige Sekunden halten, dann filmen.
3. Die Kamera zwischen den drei Aufnahmen nicht bewegen.

Bitte mitteilen: gefilmte Ansicht, die drei Trittfrequenzen, Leistung in Watt.

Modul Aero-Position

Bis zu drei Haltungen **von vorn** verglichen: Stirnfläche und geschätzte Wattersparnis bei 35 km/h.

1. Kamera vor dem Rad auf **Lenkerhöhe**, genau auf der Mittellinie des Rads (Peiltest wie in der Hauptanleitung).
2. **Position 1 immer mit den Händen auf den Bremsgriffen.** Diese Haltung ist der Maßstab für alle anderen. Danach zum Beispiel Unterlenker und Aufsatz. Jede Haltung mindestens 45 Sekunden filmen, die Kamera dazwischen nicht bewegen.
3. Die **Lenkerbreite an den Bremsgriffen** messen, und zwar **Mitte Lenkerrohr zu Mitte Lenkerrohr**, nicht außen zu außen. Am einfachsten von der Mitte des linken Bremsgriffs zur Mitte des rechten, in Millimetern.

Aufdruck auf dem Lenker: Die meisten Hersteller geben die Breite Mitte zu Mitte an, manche außen zu außen. Im Zweifel nachmessen. Bei Angabe außen zu außen etwa 24 mm abziehen (ein Rohrdurchmesser). 1 cm Fehler bei der Lenkerbreite verschiebt die Fläche um rund 5 %.

Bitte mitteilen: Lenkerbreite in mm und die Bezeichnung jeder Haltung in der Reihenfolge der Videos.

Modul **Pedaldaten-Abgleich**

Für Pedale, die links und rechts getrennt messen, zum Beispiel Garmin Rally oder Favero Assioma Duo. Die Pedalwerte werden mit den Ergebnissen der Videoanalyse verknüpft.

1. Die Fahrt mit dem Radcomputer oder der Trainings-App aufzeichnen, während Sie die vier Videos der Sitzanalyse aufnehmen. Insgesamt mindestens 20 Minuten gleichmäßig fahren.
2. Die Aufzeichnung als **FIT-Datei** exportieren. In Garmin Connect im Browser: Aktivität öffnen, Zahnrad-Symbol, „Original exportieren“. Die heruntergeladene ZIP-Datei können Sie unverändert schicken.
3. Die FIT-Datei zusammen mit den Videos über den Upload-Link hochladen.

Keine FIT-Datei möglich? Dann reichen die Werte aus Garmin Connect: Leistungsbalance links/rechts, Plattformmittenversatz (PCO) links und rechts und Beginn der Kraftphase links und rechts.

Die Videos werden ausschließlich für Ihre Gleichtritt-Analyse verwendet und nach Abschluss des Auftrags gelöscht. In den Standbildern des Berichts wird Ihr Gesicht verpixelt.