


Train.red Leistungsdiagnostik

Nur was messbar ist, kann verändert werden.

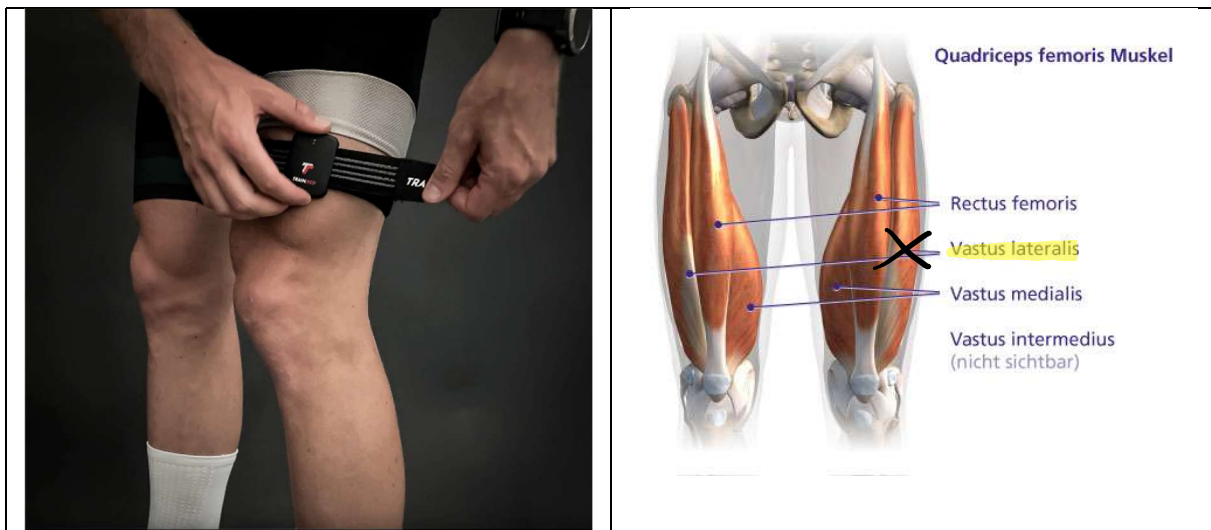
Was wird gemessen? Der Train.red Sensor misst per NIRS die Sauerstoffsättigung (SmO₂) im Oberschenkelmuskel. Daraus werden deine persönlichen Schwellen (BP1 & BP2) bestimmt— Basis für gezieltes, reproduzierbares Training.

Schritt 1 — Vorbereitung (ca. 10 min vor dem Test)

- Train.Red Sensor geladen
 - Smartphone: Train.Red App installiert & mit persönlichen TA-Zugangsdaten angemeldet
 - Herzfrequenzgurt & Leistungsmesser bereit (Batterie & Verbindung prüfen)
 - Ergometer: Sitz & Lenker korrekt eingestellt
 - Getränk bereitstellen
 - Hautstelle am äußeren Oberschenkel: sauber & trocken
-  [Video-Anleitung: youtube.com/shorts/HW13QO20i5s](https://www.youtube.com/shorts/HW13QO20i5s)

Schritt 2 — Sensor Platzierung

- Vastus lateralis — äußerer Oberschenkel, unteres Drittel.
- Sensor flach anlegen, kein Luftspalt. Rasieren nicht nötig.



Schritt 3 — Teststart

1. App öffnen → Max Test → Trainred Test auswählen
2. Sportart & Ausgangswerte anpassen (falls nötig)
3. Sensoren verbinden: Train.red / Herzfrequenzgurt / Leistungsmesser
4. App-Anweisungen folgen: Aufwärmen → Stufenprotokoll
5. Ergometer-Belastung laut App-Vorgabe anpassen (Watt / Geschwindigkeit)
6. Test beenden & speichern

Schritt 4 — Ergebnisse

- Screenshot erstellen: SmO₂ + HbDiff + HF + Leistung
- Screenshot per Mail oder WhatsApp an TA Höhenluft senden
- Termin für Ergebnisbesprechung buchen → ta-hoehenluft.de

Schritt 5 — Rücksendung

- Sensor trocken abwischen
- Zurück in die Tasche verstauen
- Paket rücksenden

Deine Ergebnisse

Die App erstellt nach dem Test automatisch deinen Bericht mit:

- SmO₂-Kurve
- Hämoglobin-Dynamik (HbDiff)
- Persönliche Schwellenwerte BP1 & BP2

In der Ergebnisbesprechung überprüfen wir gemeinsam die Schwellen, besprechen deine Stärken & Potenziale und richten deine Trainingssteuerung nach SmO₂ ein.

