

**sensoRiä**<sup>®</sup>  
R u n

# REVIEWER-LEITFADEN

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung

## Zusammenfassung

- Einführung •

Das Paket •

Sensoria Core aufladen •

Sensoria Core LED-Farbcodierung

- Sensoria Core mit den Socken verbinden
- Sensoria HRM mit dem T-Shirt oder Sport-BH verbinden
- Sensoria Run-Setup
  - Installation •
  - Erster Start •
  - Kopplung von Sensoria Core (und Sensoria HRM)
- App-Tour
- Web-Tour

# Einführung

- Diese Anleitung bietet einen Überblick über die Ersteinrichtung, die Verwendung der App und die Ladevorgänge im Zusammenhang mit Sensoria Run und Sensoria Intelligenter Laufschuh
- Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren unseres tragbaren Systems!
- Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an:  
[customerservice@sensoriafitness.com](mailto:customerservice@sensoriafitness.com)
- Sie können Feedback auch innerhalb der App abgeben oder  
<https://my.sensoriafitness.com>

# Das Paket

- Das folgende Zubehör ist in Ihrem Paket enthalten :
  - 1 x Sensoria Core (Schuhsensor) + 1 Ladegerät
  - 1 Paar Sensoria Smart Socks
  - 1 x USB-Ladekabel
- Optional:
  - Sensoria Smart T-Shirt oder Sport-BH
  - Sensoria Hear Ratenmonitor
- Zugriff auf die Sensoria Run-App und das Web-Dashboard



# Aufladen des Sensoria-Kerns

- Stecken Sie das USB-Ende des Ladekabels in einen USB-Stromanschluss (USB-Adapter für Computer oder Steckdose, nicht im Lieferumfang enthalten).
- Stecken Sie das Micro-USB-Ende des Ladekabels in die mitgelieferte Ladestation
- Setzen Sie den Sensoria Core in die Ladestation ein, beginnen Sie dabei an den Laschen und drücken Sie auf den Deckel, um das Einsetzen abzuschließen
- Die Sensoren blinken rot, bis der Ladevorgang abgeschlossen ist, und leuchten dann dauerhaft grün
- Wenn kein rotes Blinken zu sehen ist, versuchen Sie, den Sensor aus dem Ladegerät zu entfernen und erneut einzusetzen (Schuhsensor).
- Die Ladezeit beträgt ca. 45–60 Minuten



# Sensoria Core: LED-Farbcodierung

- 3 weißes Blinken, gefolgt von rotem Blinken: Gerät wird gestartet/neu gestartet. •

Wenn KEIN Anschluss an ein Ladegerät/USB-Kabel erfolgt: • 3

Sekunden grünes Blinken: Gerät ist bereit für die Verbindung.

- 3 Sekunden blaues Blinken: Gerät mit der App verbunden. •

3 -Sekunden rotes Blinken: Batterie

schwach. • Kein Blinken: Gerät ausgeschaltet

- Bei Anschluss an ein Ladegerät/USB-Kabel: • 3 Sekunden

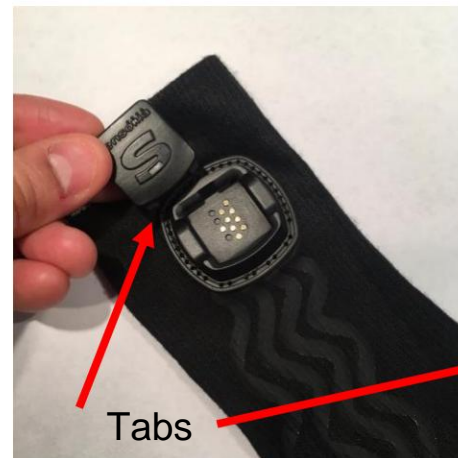
rotes Blinken: Akku wird geladen • Leuchtet

grün: Akkuladegerät 100 %



# Sensoria Core mit den Socken verbinden

- Setzen Sie den Sensoria Core in das Dock auf der Rückseite der rechten Socke ein. Beginnen Sie dabei an den Laschen und drücken Sie auf den Deckel, um das Einsetzen in das Dock abzuschließen
- Bei korrektem Einsetzen blinkt der Sensoria Core rot und dann grün (oder blau, wenn er mit der App verbunden ist).
- Entfernen Sie den Kern und  
Wiederholen Sie den Vorgang, wenn kein Blinken auftritt
- Wenn kein Blinken erscheint, legen Sie den Sensor auf das Ladegerät





# Verbinden Sie Sensoria HRM mit dem T-Shirt oder Sport-BH

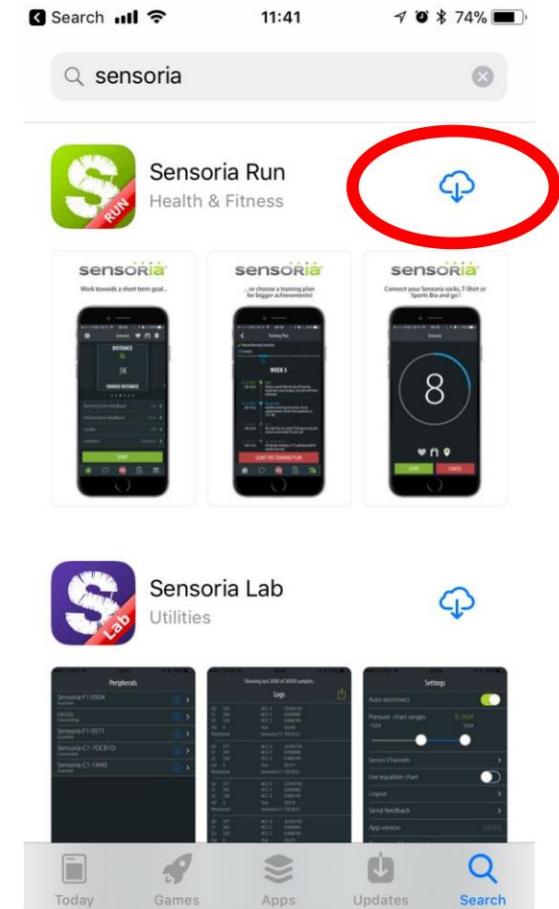
- Tragen Sie Ihr Sensoria Fitness T-Shirt oder Sport gut
- Befeuchten Sie beide schwarzen Polymerelektroden, die sich in Ihrem Kleidungsstück befinden, entsprechend der Abbildung auf dem Hängeetikett ordnungsgemäß
- Schnappen Sie sich Ihren Sensoria-Herzfrequenzmesser (HRM) zum T-Shirt oder Sport-BH





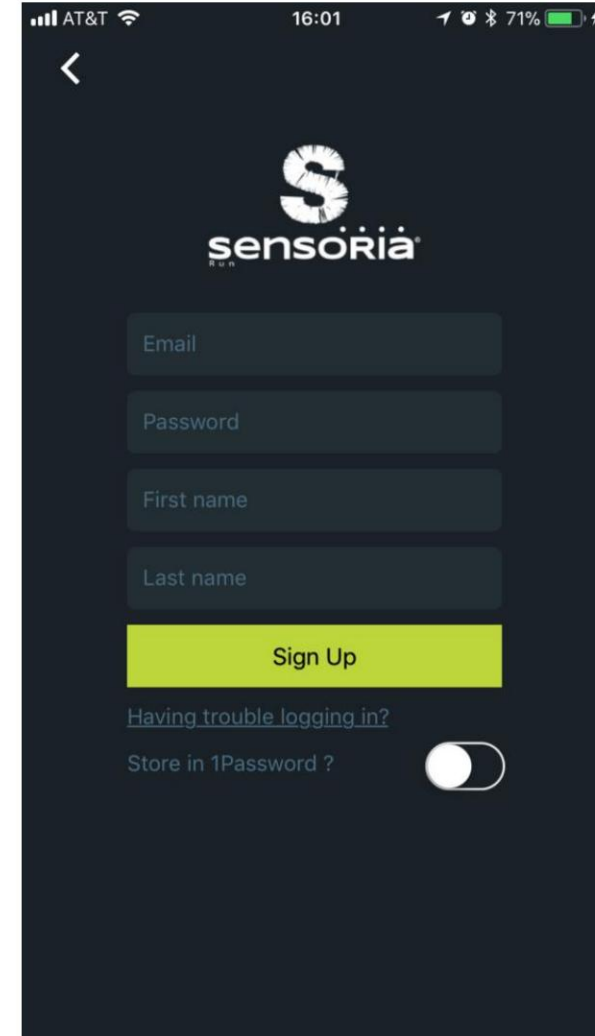
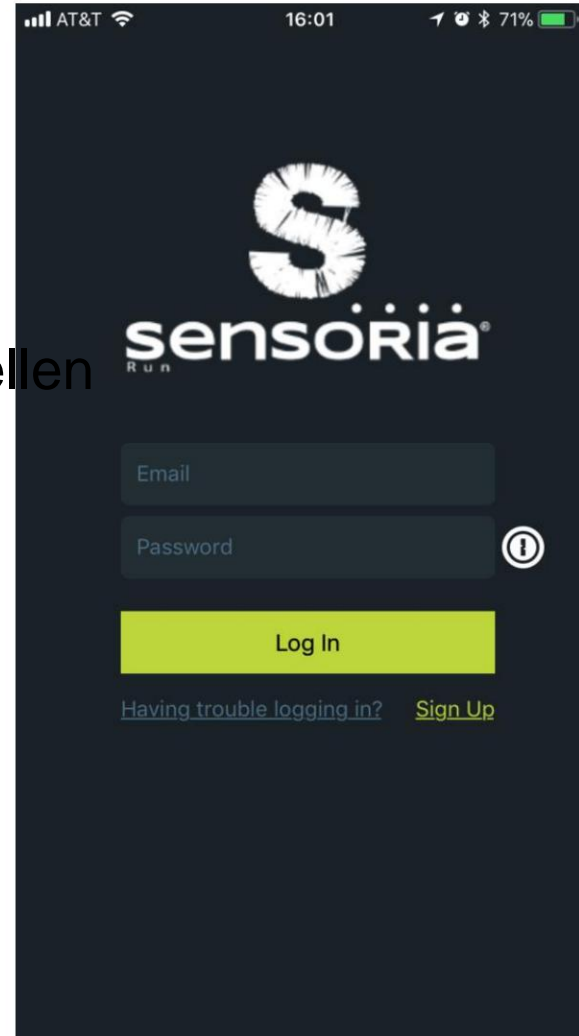
# Sensoria Run-Setup: Installation

- Tippen Sie im Hauptbildschirm des iPhone/iPad auf oder suchen Sie nach App Store-Symbol
- Suchen Sie im App Store **nach Sensoria** . • Suchen Sie nach **Sensoria Run** und installieren Sie es
- **Anforderungen:** •
  - iPhone 5S oder höher
  - iOS 9 oder höher



# Sensoria Run Setup: Erster Start

- Erstellen Sie ein Konto bei Sensoria
- Sie können ein Konto auch über das Internet unter <https://my.sensoriafitness.com> erstellen und melden Sie sich einfach bei der App an
- Nach der Kontoerstellung werden Ihnen einige Fragen gestellt, um Ihr „Benutzerprofil“ zu erstellen.



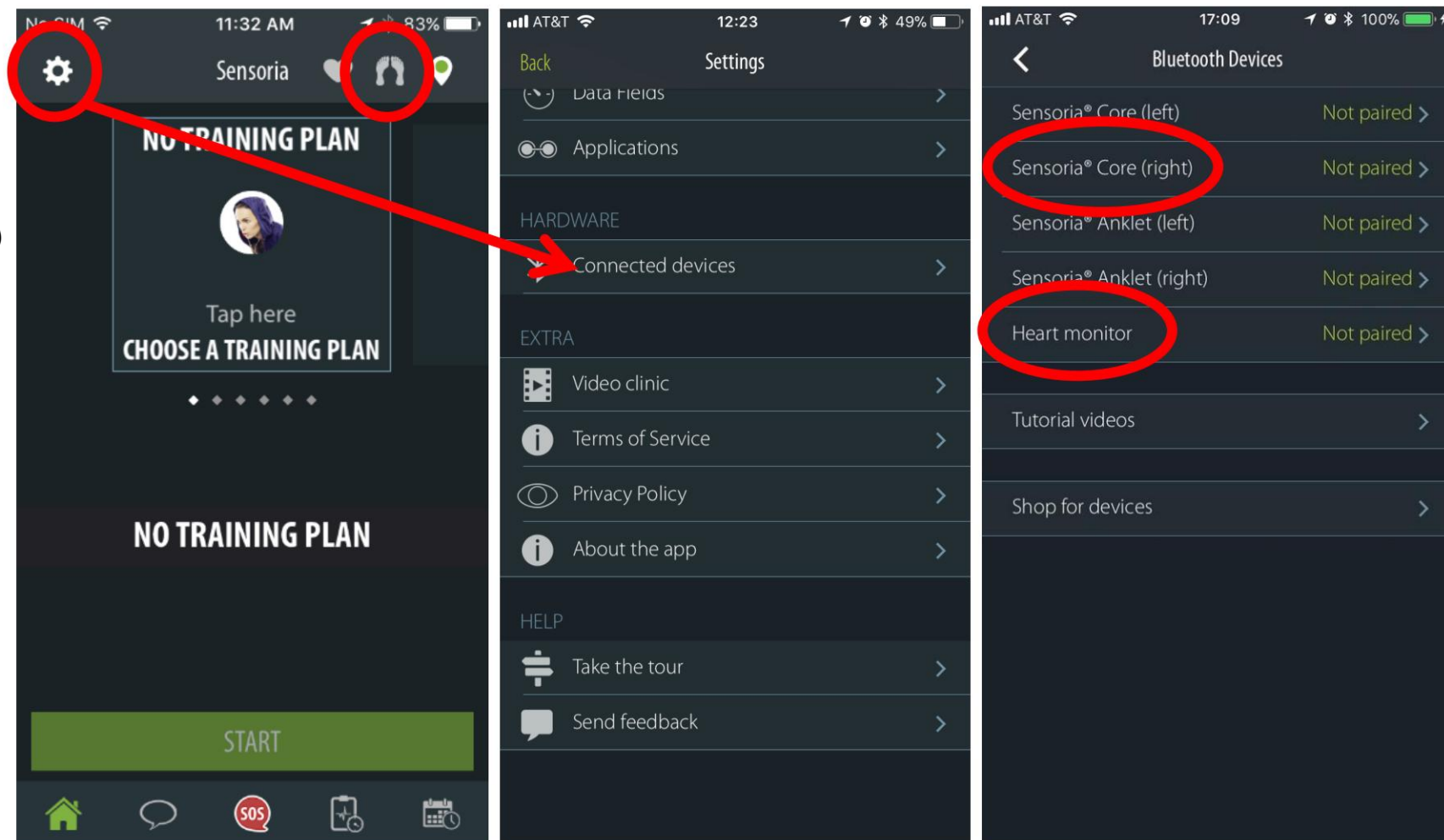
# Sensoria Run-Setup: Sensoria Core koppeln

- Geräte koppeln/entkoppeln  
Sensoria-Lauf:

- Über das Symbol „Einstellungen“.
- Über das Fuß-Symbol

- Tippen Sie auf **Sensoria Core (rechts)** um das Sensoria Core-Gerät zu koppeln

- Um einen Sensoria HRM zu koppeln, tippen Sie auf den **Herzmonitor**



# Sensoria Run-Setup: Sensoria Core koppeln (Forts.)

- So koppeln Sie einen Sensoria Core:

- Wenn das Gerät mit dem Schuh verbunden ist, sollte ein Geräte-Name angezeigt werden

**Sensoria-C1-XXXX** werden in der Liste angezeigt

- Tippen Sie zum Koppeln darauf
- Wählen Sie Schuh
- Dieser Vorgang ist nur einmal erforderlich

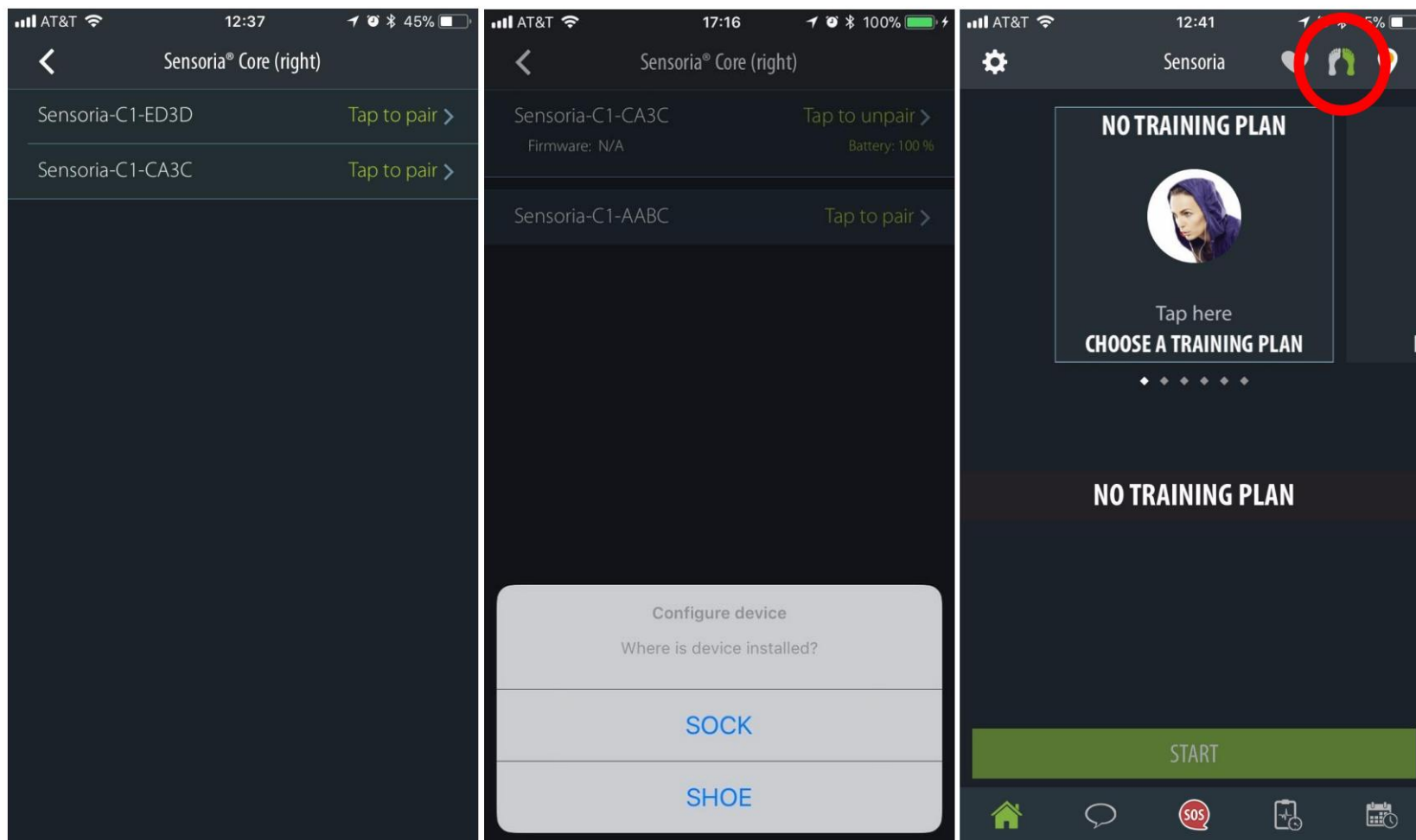
- So koppeln Sie einen Sensoria HRM:

- Wenn der HRM mit dem T- verbunden ist  
Ob Hemd oder Sport-BH, Sie sollten einen Geräte-Name sehen

**Sensoria-HRM** erscheinen in der Liste

- Tippen Sie zum Koppeln darauf
- Dieser Vorgang ist nur einmal erforderlich

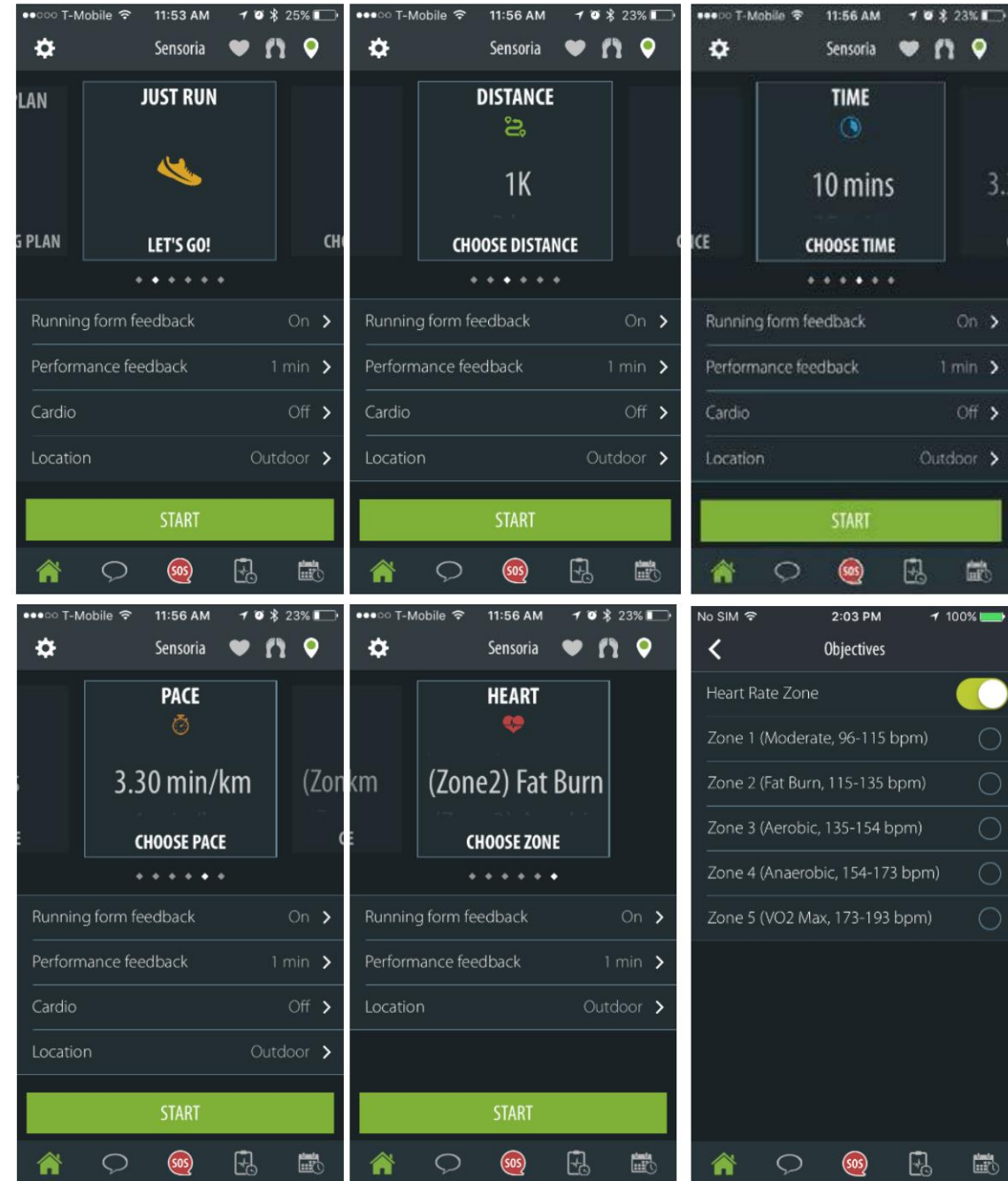
- Wenn die Geräte gekoppelt und aktiv verbunden sind, sind die Herz- und Fußsymbole farbig



# App-Tour

## Schnellstartoptionen

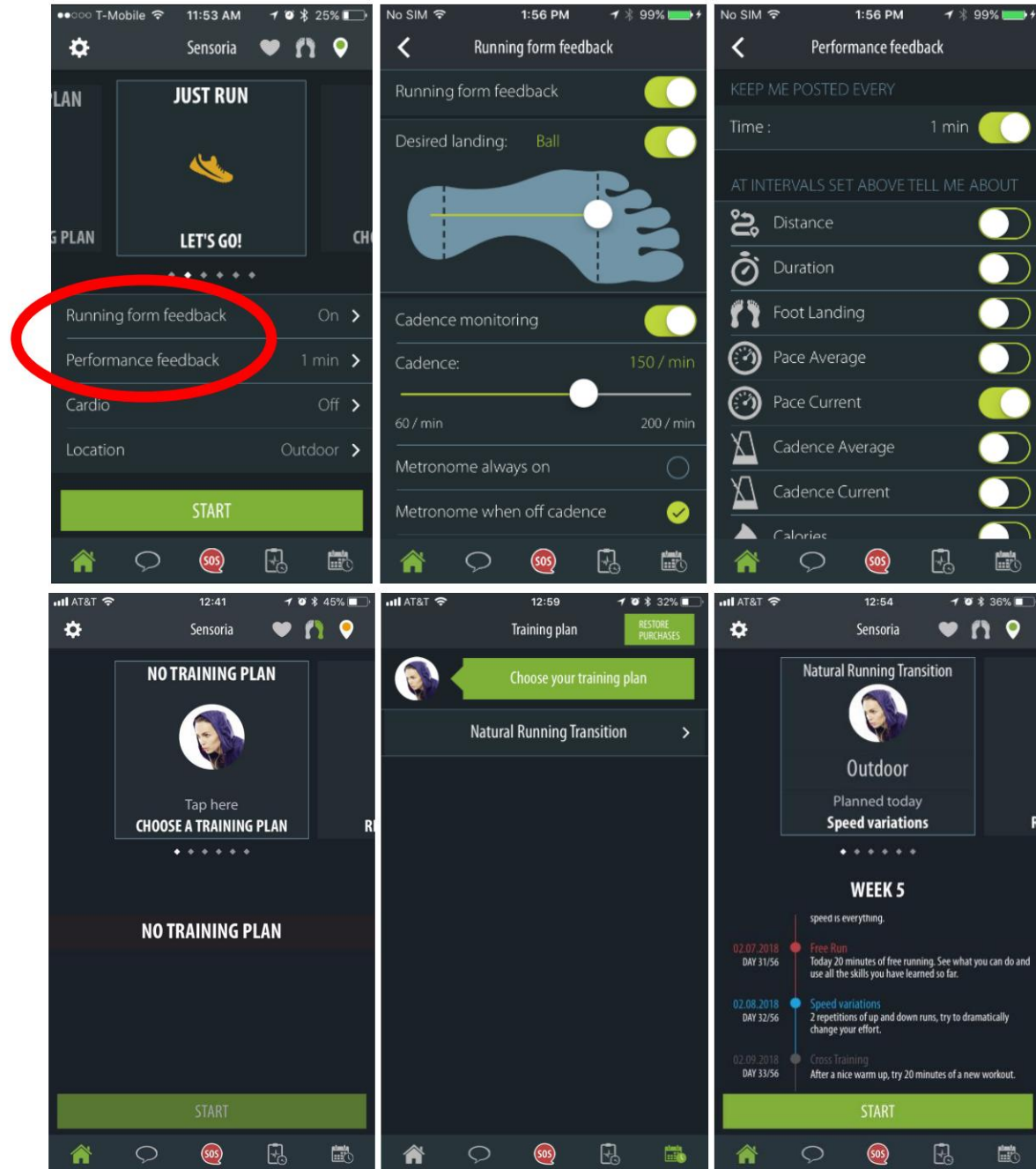
- Auf dem Hauptbildschirm können Sie einen Schnellstartmodus auswählen und dann Ihr spezifisches Ziel für den Lauf auswählen:
  - Einfach rennen (kein bestimmtes Ziel)
  - Distanzziel
  - Zeitziel
  - Tempoziel
  - Trainingszonenziel
- Sie können ein Trainingszonenziel mit einem der anderen Modi verknüpfen
- Sie können auch spezifisches Feedback von Mara, Ihrem virtuellen Coach, auswählen



# App-Tour

## Virtueller Coach

- Sie können konfigurieren, wie der Trainer Feedback zu bestimmten Aspekten Ihres Laufs gibt, einschließlich **Leistung** (z. B. gewünschte Intervallzeit, um Feedback zu den von Ihnen gewählten Messwerten zu erhalten) und **Landetechnik** (z. B. Ball gegen Ferse und gewünschte Trittfrequenz).
- Sie können auch einen Trainingsplan abonnieren, der Sie jeden Tag zu bestimmten Trainingszielen führt

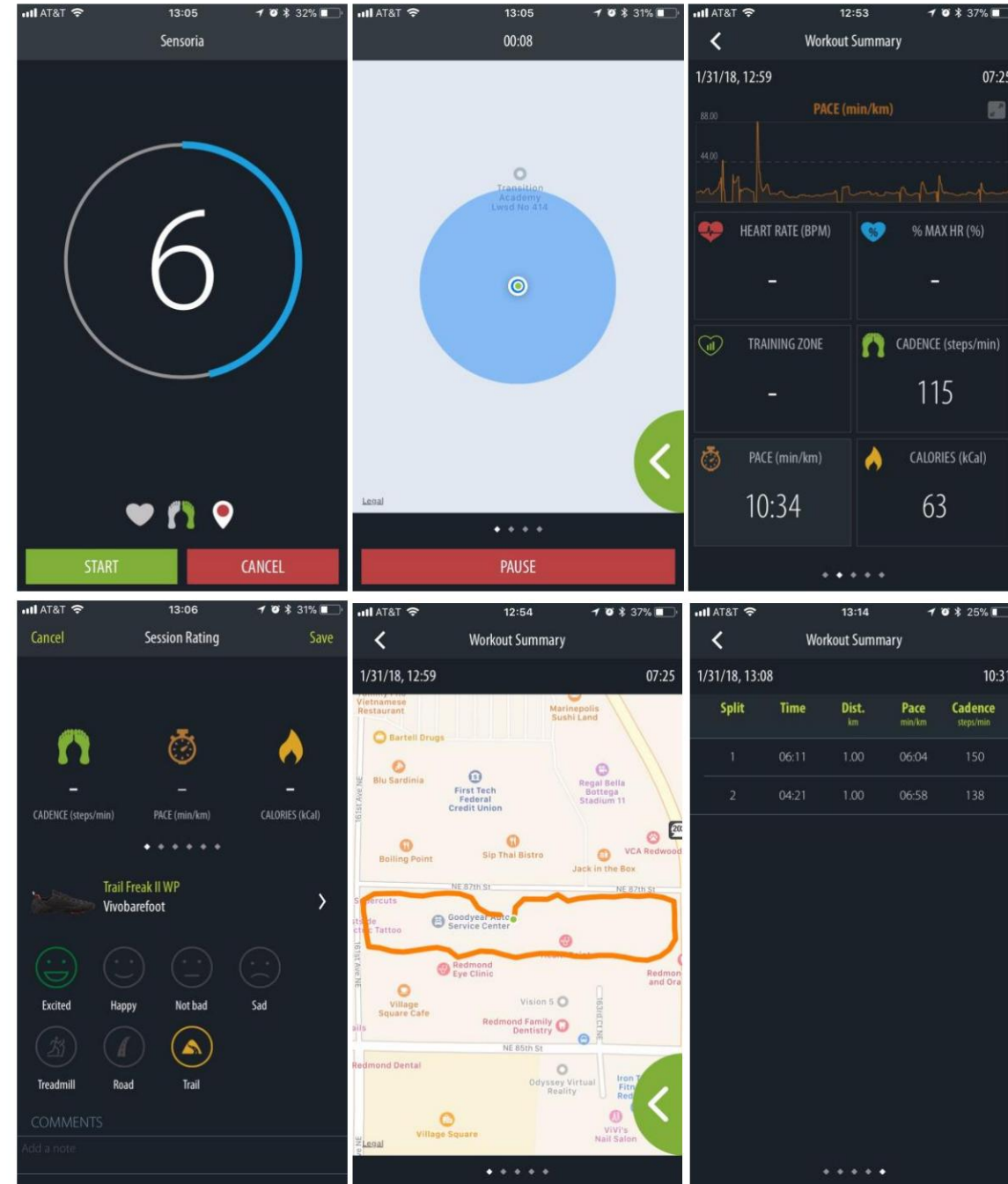




# App-Tour

## Während des Laufs

- Wenn Ihre Geräte verbunden sind, klicken Sie auf Start, um die Laufsitzung zu starten
- Während des Countdowns können Sie den Status der Geräte und des GPS überprüfen
- Einmal gestartet, können Sie in Echtzeit auf die Karte oder die Leistungsdaten zugreifen
- Hören Sie sich Ihre Musik an und hören Sie, wie Mara Ihnen Feedback gibt
- Markieren Sie nach dem Lauf Ihre Schuhe, um die zurückgelegten Kilometer zu zählen
- Überprüfen Sie nach dem Lauf die Daten im Aktivitätsverlauf sowie online unter <https://my.sensoriafitness.com>





# Webtour

## E-Mail zum Ende der Sitzung

- Für jede gespeicherte Sitzung, die länger als 15 Minuten dauert, erhalten Sie eine E-Mail mit einer kurzen Zusammenfassung Ihrer Aktivität
- Wenn Sie „Ehrenabzeichen“ erhalten oder persönliche Rekorde gebrochen haben, informieren wir Sie hier ebenfalls

**sensoria**

Hi Maurizio,

Congratulations on completing your session. The more you run, the more your **Sensoria** Virtual Coach improves the quality of the feedback.

You ran for 7m 25s at 10'39" min/km for 0.7 km

Next time, add a pair of shoes in your [shoe closet](#) to track mileage and get recommendations on the best shoes for you.

[ACCESS YOUR SENSORIA DASHBOARD](#)

**ACTIVITY DATA**

Jan 31, 2018, 12:59:32 PM Redmond, 7°C

LEFT FOOT	RIGHT FOOT		
No device used this time	2 IMPACT SCORE	70% ball FOOT LANDING	529 ms CONTACT TIME
	0.7 km DISTANCE	115 steps/min CADENCE	10'39" min/km PACE
	63 kCal CALORIES	778 steps STEP COUNT	- bpm HEART RATE

[Share on Facebook](#)

Make it count! Share this session with your friends or coach.

Keep up the good work!

Your running pals at **Sensoria**

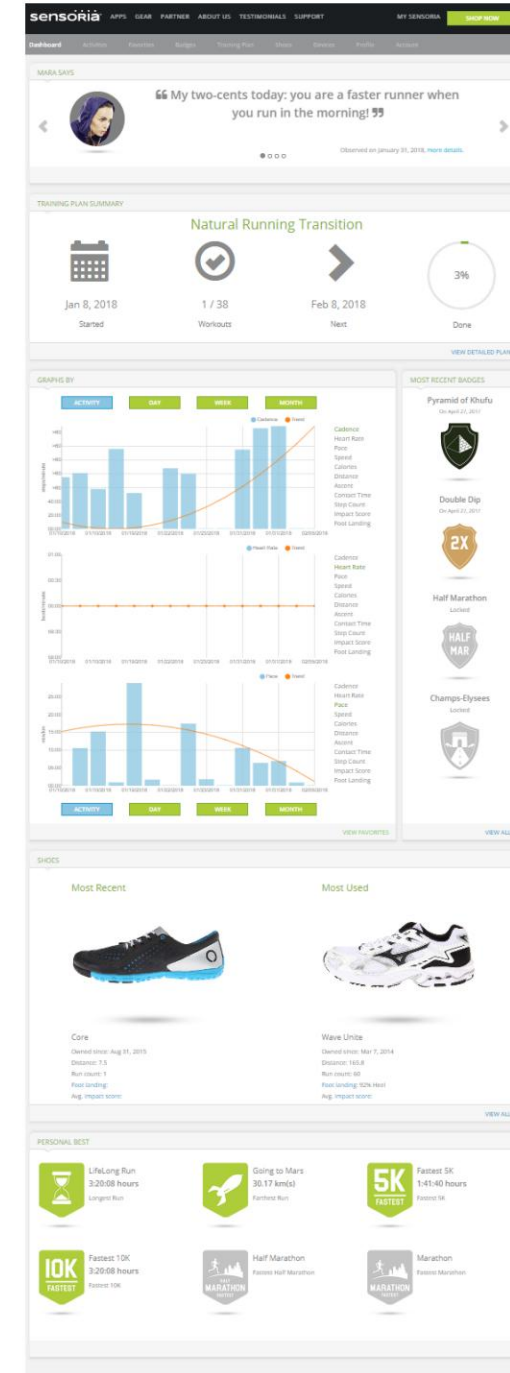
Sensoria respects your right to privacy. To learn more, please review our [Privacy Policy](#).  
This is an automatic email from an unmonitored account. If you need to contact us, send an email message to [Customer Service](#).  
You are receiving this email because you have registered an account with **Sensoria**. If you don't want to receive these notifications any longer, [click here](#) to unsubscribe.  
© 2018 **Sensoria** Inc., or its subsidiaries. All rights reserved.

**sensoria** [Store](#) [Contact](#) [Support](#)

# Webtour: my.sensoriafitness.com

## Armaturenbrett

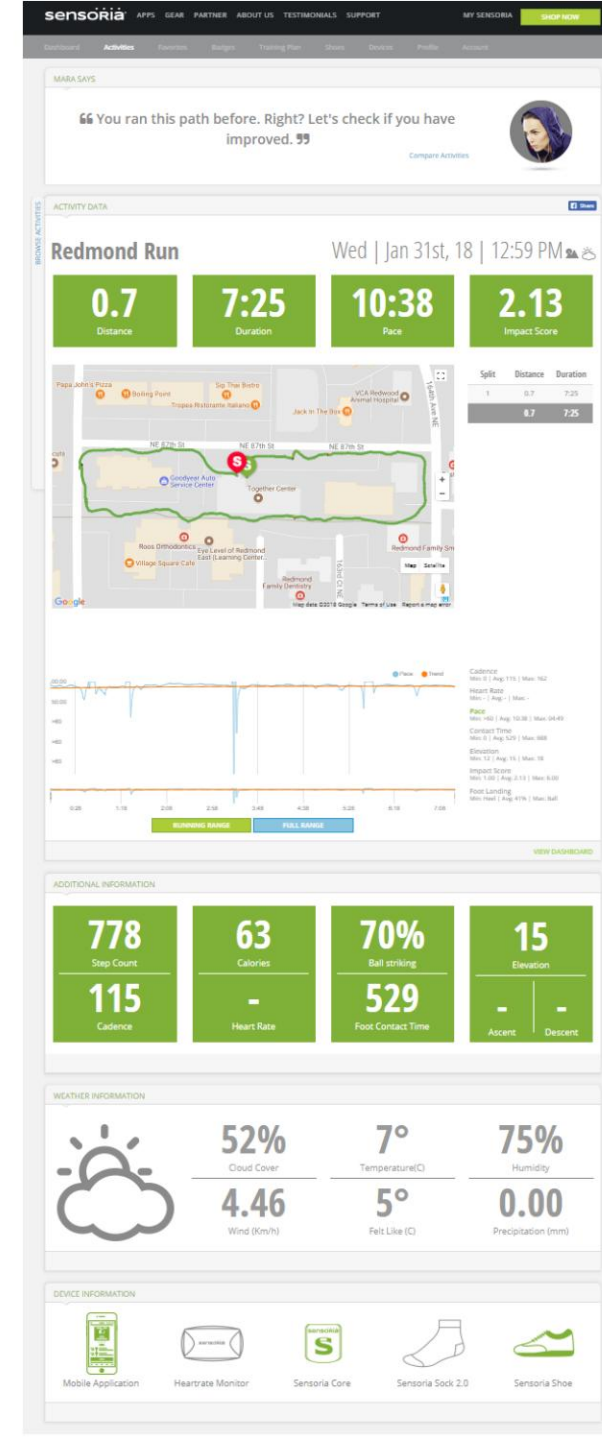
- Das Dashboard ist eine zusammenfassende Ansicht Ihrer Gesamtleistung , einschließlich:
  - Einblicke von Mara in Ihren allgemeinen Trend
  - Status Ihres Trainingsplans •
  - Trenddiagramme der Leistungsindikatoren •
  - Ihre neuesten Abzeichen •
  - Schuhvergleich aus Ihrem virtuellen Schuhschrank •
  - Ihre persönlichen Bestleistungen



# Webtour: my.sensoriafitness.com

## Aktivitäten

- Sie können auf die Liste Ihrer Aktivitäten zugreifen und zahlreiche Informationen erhalten, darunter:
  - Allgemeine Statistiken
  - Karte und Daten synchron: Wählen Sie den Leistungsindikator und bewegen Sie sich über das Diagramm, um zu sehen, wo Sie sich während der Leistung befanden
  - Zusätzliche aggregierte Informationen (nach Teilungen und insgesamt)
  - Wetterinformationen
  - Geräteinformation
- Mara kann erkennen, ob Sie ähnliche Routen wiederholt laufen, und Sie können sie vergleichen: Denken Sie an „Ich gegen mich selbst“.



# Webtour: my.sensoriafitness.com

## Favoriten und Aktivitätsvergleich

- Sie können zu Favoriten gehen, um alle zu finden „Gruppen“ von Läufen, die Mara basierend auf GPS-Ähnlichkeit und Höhenprofil für Sie identifiziert hat
- Sie können einen Vergleich der Leistungsindikatoren sehen und sehen, wie sich die Strecke/Route im Laufe der Zeit verändert hat

**MARA SAYS**

“ These are your favorite tracks and preferred distances for your most recent activities ”

**MOST FREQUENT TRACKS**

Track	Run Count	Pace	Cadence	Impact Score	Duration	Heart Rate
	2	01:29 ↓	-	-	10:17	-
	2	28:15 ↓	107 ↑	1.00	0:45	-
	1	12:43	107	2.13	7:12	-

**MOST FREQUENT DISTANCES**

Distance	Run Count	Pace	Cadence	Impact Score	Duration	Heart Rate
0.03	1	20:05	122	1.00	0:31	-

**Favorite Track - #10294**

6.72 Distance | 01:18 Pace | - Impact Score

9:25 Duration | - Heart Rate | 2 Frequency

**TRACK PERFORMANCE (LAST 10)**

Session Time	Distance	Pace	Cadence	Impact Score	Duration	Heart Rate
Feb 5th, 18 7:03 PM	5.61	01:18	-	-	9:25	-
Jan 31st, 18 7:16 PM	6.72	01:39	-	-	11:10	-

**Current vs Previous Comparison**

Session Time	Distance	Pace	Duration	Frequency
Feb 5th, 18 7:03 PM	5.6	01:18	9:25	2
Jan 31st, 18 7:16 PM	6.7	01:39	11:10	612

# Webtour: my.sensoriafitness.com

Andere Eigenschaften

- Konto- und Profilverwaltung • Abzeichen

- 

Trainingsplanstatus/-fortschritt

- Virtueller Schuhschrank



Für weitere Informationen:

(425) 533-2928

[info@sensoriainc.com](mailto:info@sensoriainc.com)

# Anhang



# Der Sensoria®-Vorteil

## Hauptmerkmale:

- **Drei textile Drucksensoren:** einer am ersten und fünften Mittelfußknochen und einer am Calcaneus (Ferse) für beispiellose Genauigkeit
- **Ihr persönlicher Lauftrainer:** Die Sensoria® Run-App sammelt drahtlos Daten von Ihren Sensoria® Fitness-Kleidungsstücken und synchronisiert sich automatisch mit der Sensoria® Cloud.
- **Überwachen Sie Ihre Laufform:** Dank unserer proprietären E-Textil-Sensoren können wir erkennen, wo Ihr Fuß auf dem Boden landet, und Ihnen in Echtzeit akustische Hinweise geben.
- **All-You-Can-Eat, umsetzbare Daten:** Intuitive Analysen und anpassbare Grafiken ermöglichen Ihnen einen ganzheitlichen Überblick über Ihren Trainingsverlauf, vergleichen Sie sich mit Ihrem besten Selbst und teilen Sie es mit Ihrem Laufpartner oder Trainer.