

PERSONAL TRAINER

Schnellstart



Inhalt

Inhalt	2
Einleitung	3
Erster Start	3
Einrichten des Trainers	3
Kategorien	4
Intensitäten	4
Sportarten	4
Sportgeräte	4
Strecken	4
Trainingseinheiten	5
Jahresplanung	5
Training planen	6
Benutzerdaten eingeben	6
Trainingseinheit bearbeiten	6
Trainingseinheit ausführen	7
Trainingseinheit löschen	8
Trainingseinheit kopieren	8
Navigieren	8
Analysen	9
Zusammenfassung	9
Trainingseinheit suchen	9
Grafische Auswertungen	11
Überblick	11
Einstellungen	11
Optionen	11
Navigation	12
Sonstiges	12
Jahresplanung	13
Bestellen	14

Einleitung

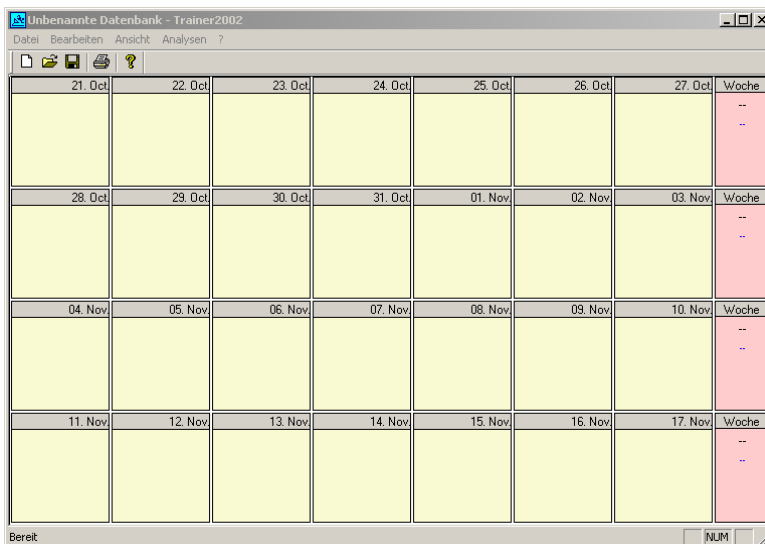
Herzlich willkommen zum Personal Trainer, dem Trainingsplanverwalter für über 30 Ausdauersportarten.

Hier findest du eine Schritt für Schritt Anleitung, damit bei der Benutzung des Trainers nichts mehr schiefgehen kann.

Nur trainieren musst du noch selbst!

Erster Start

Beim ersten Start präsentiert sich der Trainer noch ziemlich leer. Aber das soll sich schnell ändern.



In den gelben Flächen wirst du nachher deine Trainingseinheiten plazieren und bearbeiten können. In der rosaroten Spalte (ganz rechts) erhältst du eine Übersicht über die jeweilige Trainingswoche. Die Navigation erfolgt am besten mit einer Wheel-Maus, funktioniert aber auch über das Menu Ansicht (Nächste Woche, Vorherige Woche)

Als erstes muß der Trainer an deine eigenen Bedürfnisse angepasst werden.

Einrichten des Trainers

Die Konfiguration des Personal Trainer wird über das Menu Bearbeiten mit dem Punkt Konfiguration gestartet. Am einfachsten ist es, diesen Abschnitt gemeinsam mit der Software durchzuarbeiten.

Zum Bearbeiten wird ein Feld zuerst mit der Maus fokussiert, und dann durch einen zweiten Klick zum Bearbeiten geöffnet. Neue Datensätze werden durch Eingabe der Daten in die mit dem Stern gekennzeichnete Reihe erstellt. Gelöscht wird ein Datensatz, in dem er markiert wird und anschließend die Entfernen-Taste auf der Tastatur gedrückt wird.

Die Konfiguration wird in der Datei „library.dat“ gespeichert. Beim Laden wird diese Datei zuerst im Arbeitsverzeichnis und danach im Programmverzeichnis gesucht. Dadurch kann für verschiedene Benutzer eine unterschiedliche Konfiguration verwendet werden. Der Trainer muß dazu lediglich mit einem anderen Arbeitsverzeichnis gestartet werden!

Kategorien

- **Bezeichnung**
Die Bezeichnung dieser Kategorie. Jede Trainingseinheit wird später einer Kategorie zugeordnet.
- **Farbe**
Mit dieser Farbe werden Trainingseinheiten dieser Kategorie im Trainer dargestellt.

Intensitäten

- **Bezeichnung**
z.B. ganz einfach oder ziemlich hart. Jeder absolvierten Trainingseinheit kann eine Belastungsstufe zugewiesen werden (also wie man dieses Training empfunden hat).
- **Intensität**
Ein Zahlenwert von 1 bis 100. Diese Werte können für Suchfunktionen verwendet werden.

Sportarten

Da sicherlich nicht jeder Sportler in allen Sportarten aktiv ist, können hier die nicht benötigten Sportarten deaktiviert werden. Diese Sportarten werden dann im Trainer nicht angezeigt, und stehen auch sonst nicht mehr zur Auswahl.

Neue Sportarten können nicht hinzugefügt werden! Sollte doch die eine oder andere Sportart vermisst werden, bitte einfach ein kurzes Mail an den Autor. Eventuell kann die vermisste Sportart in einer nächsten Version eingebaut werden.

Sportgeräte

Hier können verschiedene Sportgeräte festgelegt werden. Somit kann zB bei einer Trainingseinheit festgelegt werden, mit welchem Rad trainiert wurde (Rennrad, Mountainbike oder Treckingbike) Für jedes Sportgerät muss eine Sportart ausgewählt werden!

- **Bezeichnung**
Wie der Name sagt, die Bezeichnung des Sportgeräte
- **Sportart**
Das Sportgerät „Mountainbike“ wird z.B. der Sportart „Rad“ zugewiesen.

Strecken

Hier können Strecken festgelegt werden, auf denen immer wieder trainiert wird. So lässt sich die Leistungsänderung auf ein und der selben Strecke relativ gut nachvollziehen. Interessant wird das vor allem, wenn der Trainer über eine längere Zeit verwendet wird.

- **Bezeichnung**
Streckenbezeichnung
- **Sportart**
Zu jeder Strecke kann eine Sportart festgelegt werden. Wird keine Sportart festgelegt, ist diese Strecke für alle Sportarten verfügbar. Zusätzlich kann noch die Distanz und der Höhenunterschied gespeichert werden

Trainingseinheiten

Hier werden nun endlich die einzelnen Trainingseinheiten festgelegt. Es kann erst einmal die Pulsober- und -untergrenze festgelegt werden.

Zusätzlich kann eine Kategorie und eine Sportart ausgewählt werden, wobei die Auswahl der Sportart nicht zwingend ist. Ist keine Sportart eingegeben, kann diese Einheit mit allen Sportarten ausgeführt werden.

- **Bezeichnung**
Bezeichnung der Einheit wie z.B. extensive Radfahrt.
- **Kategorie**
Jeder Einheit muss einer Kategorie zugeordnet sein. Die extensive Radfahrt gehört so z.B. zur Kategorie GA1. Entsprechend der dort definierten Farbe wird diese Einheit im Kalender dargestellt.
- **Relativer Puls**
Mit dieser Einstellung wird festgelegt, ob es sich um relative Pulswerte oder absolute Werte handelt.
- **Puls min / max**
Je nachdem wie Ihr trainieren wollt, kann diese absolut (140 Schläge) oder relativ (70%) angegeben werden. Eine Trainingsvorgabe über Lactat-werte ist nicht möglich! Wird kein Pulswert eingegeben (0), wird die jeweilige Grenze nicht berücksichtigt.
- **Kommentar**
Zusätzlich kann ein mehrzeiliger Kommentar eingetragen werden, der dann bei jeder Trainingseinheit auf der Setup-Seite angezeigt wird.

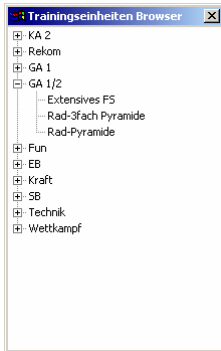
Jahresplanung

Neu in dieser Version ist die Möglichkeit der „Jahresplanung“. Damit kann z.B. ein Urlaub, eine Dienstreise oder eine Rekom-Woche im Kalender farblich dargestellt werden und bei der Planung berücksichtigt werden.

- **Bezeichnung**
Bezeichnung des Ereignisses (z.B. Dienstreise)
- **Farbe**
Mit dieser Farbe wird das Ereignis im Kalender dargestellt.

Training planen

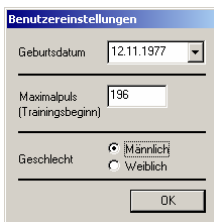
Nun können wir die erste Trainingseinheit eintragen. Dazu muss der „Trainingseinheiten Browser“ aus dem Menu „Änsicht“ geöffnet werden.



Im Trainingseinheiten Browser sind alle Trainingseinheiten sortiert nach Kategorie aufgelistet. Um eine Einheit in dem Kalender zu plazieren, wird diese einfach mit der Maus per Drag and Drop in den Kalender gezogen. Probier das doch einfach mal aus

Benutzerdaten eingeben

Nun wird dich der Trainer um einige Daten von Dir fragen, um für diese Trainingseinheit die passenden Herzfrequenzen berechnen zu können.

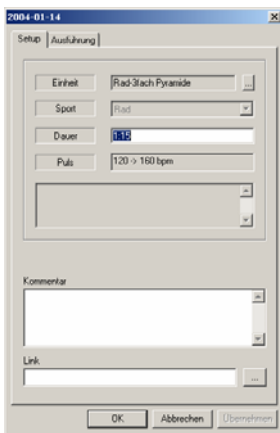


In diesen Dialog musst du nun dein Geburtsdatum und dein Geschlecht oder deine maximale Herzfrequenz eingeben. Bevor das nicht erledigt ist, kannst du diesen Dialog nicht mehr verlassen. Diese Daten werden im der Datei gespeichert.

Anschliessend wird diese Einheit im Kalender plaziert.

Trainingseinheit bearbeiten

Öffne nun deine erste Trainingseinheit mittels einem Doppelklick.



In diesem Dialog kannst du nun deine Trainingseinheit einrichten. Die einzelnen Felder erklären sich hoffe ich von selbst.

Die Dauer kann auf mehrere Arten festgelegt werden:

5:00 5 Stunden

300 300 Minuten = 5 Stunden

55km 55 km

55km, 2:30 55km sollen in 2:30 absolviert werden. Wichtig ist der Beistrich!

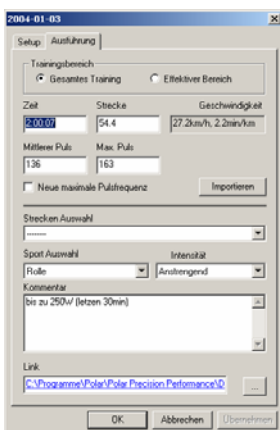
In dem obigen Beispiel fehlt noch die Möglichkeit, die Daten über das erledigte Training einzugeben. Die gibt es erst, wenn der Tag für dieses Training gekommen ist. Aber dazu gleich mehr.

So könnte nun diese Einheit im Kalender aussehen:



Trainingseinheit ausführen

Mit dem Planen einer Trainingseinheit ist es (leider) nicht getan. Trainieren musst du schon auch noch. Aber danach kannst du das dann in den Personal Trainer eintragen.



Die Zeitdauer kann auf zwei Arten eingegeben werden:

Hh:mm:ss 2:48:12

Minuten 168,10

Eine wichtige Stellung nimmt der Punkt "Neue maximale Herzfrequenz ein". Wird dieses Kästchen aktiviert, wird die erreichte maximale Herzfrequenz für die Berechnung der Pulsfrequenzen der folgenden Trainingseinheiten verwendet.

Die Werte für Zeit, Distanz und Puls können einmal für das gesamte Training und einmal für den effektiven Bereich eingetragen werden.



Benutzer eines HAC, eines Ciclomaster's mit Speicherfunktion oder einer Polar Pulsuhr mit Speicherfunktion werden die Import-Funktion zu schätzen wissen. Dann können die gespeicherten Trainingsdateien importiert werden. Über die zwei Lineale kann der der effektive Bereich eingegrenzt werden.

Trainingseinheit löschen

Eine Trainingseinheit wird gelöscht, in dem über das Kontextmenü (mit der rechten Maustaste auf die Trainingseinheit klicken) der Eintrag „Löschen“ gewählt wird.

Trainingseinheit verschieben

Eine Trainingseinheit wird verschoben, indem sie einfach mit der Maus an einen anderen Tag verschoben wird.

Trainingseinheit kopieren

Eine Trainingseinheit kann ganz einfach kopiert werden. Dazu ziehst du bestehende die Trainingseinheit einfach auf ein anderes Datum und hältst dabei die Strg. Taste gedrückt. Neben dem Mauszeiger sollte dabei ein kleines „Plus“ erscheinen.

Navigieren

Bald wird sich die Frage stellen, wie man im Kalender nach vor und zurück blättern kann. Dies geschieht entweder über eine Wheelmaus mit dem Mousrad, oder über das Menü „Ansicht“ und den Einträgen „Nächste Woche“ und „Vorherige Woche“

Analysen

Zusammenfassung

Nach mehreren Trainingswochen, Monaten oder Jahren möchtest du sicherlich wissen, welche Trainingsleistungen du so erreicht hast. Der Personal Trainer hilft dir natürlich auch dabei.

Wähle dazu den Punkt „Zusammenfassung“ aus dem Menü „Analysen“.

Spot	Strecke [km]	Zeit [h]	Geschw. [km...]	Puls [bpm]
Rad	253.5	13.1	20.1	137.0
Squash	...	2.0
Laufen	12.0	1.0	12.0	130.0
Gerätetraining	...	4.5

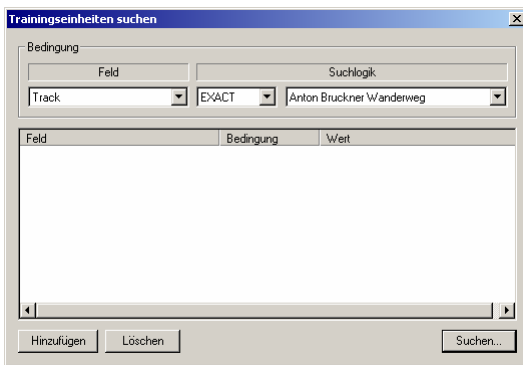
Weitere Details zu einer Sportart erhältst du durch einen Doppelklick auf die jeweilige Sportart.

Sportgerät	Strecke [km]	Zeit [h]	Geschw. [k...]	Puls [bpm]
Rennrad	78.3	2.8	27.6	139.3
Mountainbike	139.2	8.3	16.8	137.1
Ergometer	...	0.5
Rolle	36.0	1.5	24.0	132.0

In diesem Dialog kann nach der Kategorie, dem Trainingsgerät (z.B. Bike, Rennrad, ...) oder Trainingseinheit gruppiert werden.

Trainingseinheit suchen

Manchmal ist es interessant, wie du deine Hausrunde immer wieder gefahren bist. Such doch einfach nach allen Trainingseinheiten, die bestimmte Kriterien erfüllen.

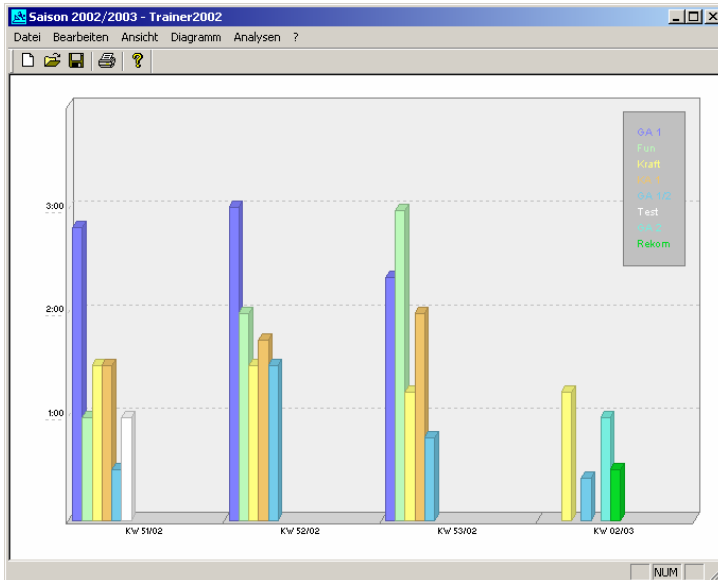


Dieser Dialog erscheint am Anfang vielleicht ein bisschen kompliziert, ist er aber nicht.

Willst du nur nach einem Kriterium suchen, ist nur die obere Zeile für dich interessant. Wähle ein Feld, das Suchkriterium und wonach du suchen möchtest. Danach drück den „Suchen“ Button, und die Ergebnisse erscheinen in einem neuen Dialog.

Willst du nach mehreren Kriterien suchen, (z.B. Strecke Anton Bruckner Wanderweg in weniger als 70 Minuten) erstellst du einfach mehrere Kriterien. Die einzelnen Kriterien erstellst du so wie gerade gelernt, und fügst sie mit dem Hinzufügen Button in die Liste ein. Mit dem Löschen Button kannst du wieder welche entfernen. Willst du ein bereits eingegebenes Kriterium bearbeiten, markiere es einfach in der List, und du kannst es in der oberen Zeile editieren.

Grafische Auswertungen



Überblick

Mit dem Personal Trainer hast du ausserdem die Möglichkeit, deine Trainingsdaten grafisch aufzubereiten. Der Aufruf dieser Diagramm-Ansicht erfolgt über den Menüpunkt Ansicht/Modus/Grafische Auswertungen. Standardmässig wird das Trainingseinheiten Diagramm für 4 Wochen angezeigt.

Der Trainer bietet dir die folgenden Diagramme an:

- Trainingseinheiten
- Sportarten
- Gesamttrainingsaufwand
- Trainingsgeräte nach Sportarten

Die Darstellung erfolgt wahlweise in Kilometern (Distanz) oder in Stunden und Minuten. Als Zeitachse reicht von 7 Tagen bis zu 5 Jahren!

Einstellungen

Wie das Diagramm aussehen soll, wird ausschliesslich über das Menü eingestellt. Probier einfach mal die Einstellungen im Menüpunkt Diagramm aus!

Optionen

Im Menu Diagram findest du einen Punkt Optionen, unter dem die verfügbaren Optionen aufgelistet werden. Diese Optionen werden im Diagramm mittels Farbschattierungen dargestellt. Damit kannst du dir z.B. in dein Trainingseinheitendiagramm die einzelnen Sportarten eintragen lassen.

Navigation

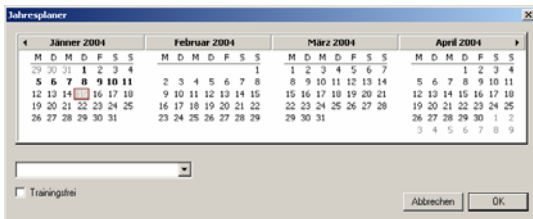
Die Navigation (Veränderung der Startzeit) geschieht entweder über das Menü Ansicht oder mittels dem Mausrad einer Wheelmaus.

Sonstiges

Willst du wissen, welchen Wert ein Balken genau hat? Oder welchen Wert eine Option innerhalb eines Balkens hat? Beweg einfach den Mauszeiger auf den gewünschten Bereich, das Ergebnis kannst du in der Statusleiste ablesen!

Wenn du aus dieser Ansicht wieder zur Trainingsplanansicht zurück möchtest, geschieht das wiederum über den Menüpunkt Ansicht/Modus/Trainingsplan.

Jahresplanung



Im Menu Bearbeiten findet sich ein Punkt Jahresplanung. Damit können einzelne Tage oder Wochen farblich gekennzeichnet oder trainingsfrei markiert werden. Einfach ein Datum (oder einen Bereich) mit der Maus auswählen und ein Ereignis auswählen.

Bestellen

Der Trainer läuft nach der Installation als eingeschränkte Demo-Version. In der Demoversion können maximal 15 Trainingseinheiten erstellt werden.

Den Preis der Vollversion sowie weitere Informationen zur Bestellung finden Sie im Internet unter www.PersonalTrainer.at.tf

Sofort nach der Bestellung wird automatisch ein Mail versendet, in dem sich die notwendige Lizenz-Information befindet.

Vorteile einer lizenzierten Version:

- keine Einschränkungen der Software
- kostenlose Updates
- bevorzugter e-mail Support