

Benutzerhandbuch

Private Coach 2 Benutzerhandbuch

Revision 1.4 (Deutsch)

20.11.2010

Copyright © 2010 Digital Environment

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument oder Auszüge hiervon dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Digital Environment, San Jose, CA, USA weder auf mechanische, elektronische oder sonstige Weise vervielfältigt werden.

www.digital-environment.com

Herzlich Willkommen

Vielen Dank dass Sie sich zum Kauf von *Private Coach* entschlossen haben oder sich die Zeit nehmen es auszuprobieren. Diese Anwendung wurde von Sportbegeisterten entwickelt und ist das Ergebnis mehrjähriger Entwicklungsarbeit. Wir sind davon überzeugt dass es Ihnen dabei helfen wird Ihre Fitnessziele schneller zu erreichen indem es Ihre Trainingseinheiten effizienter und angenehmer macht.

Ob Sie nun bereits völlig durchtrainiert sind oder erstmals mit dem Gedanken eines ernsthaften Trainingsprogrammes spielen, dieses Programm wurde für Sie entwickelt.

Private Coach bietet genau so viel Trainings- und Ernährungsberatung wie Sie benötigen. Sollten Sie am Anfang Ihrer Sportlerkarriere stehen, so kann dieses Programm Ihr Training von Grund auf planen und wird Sie dann bei jedem Schritt auf Ihrem Weg, der Athlet zu werden der Sie sein möchten, begleiten.

Andererseits kann die Beratungsfunktion auch ausgeschaltet werden falls Sie bereits über umfassende Trainingserfahrung verfügen und herausgefunden haben was für Sie am besten funktioniert. In diesem Fall dient *Private Coach* als Ihr Trainings- und Ernährungstagebuch sowie als Datenbank für Ihre Wander-, Lauf-, und Fahrradwege, Übungen, Rezepte, und mehr.

In jedem Falle wird es Sie langfristig motivieren und es Ihnen erleichtern sich mit Gleichgesinnten aller Trainingsstufen zu verknüpfen. Kein Computerprogramm kann so motivierend sein wie ein menschliches Gegenüber, sei es ein Trainingspartner oder eine Onlinebekanntschaft zum Austauschen und Vergleichen von Trainingsplänen und -erfolgen.

Bitte zögern Sie nicht uns mitzuteilen falls dieses Programm nicht Ihren hohen Erwartungen entspricht. Wir arbeiten ständig daran *Private Coach* weiter zu verbessern und sind dabei auf Ihr Feedback angewiesen.

Sie erreichen uns:

Über unsere Webseite: www.private-coach.com

Per email: support@private-coach.com

Inhaltsverzeichnis

1	Über dieses Handbuch	5
2	Installation	6
2.1	Systemanforderungen	6
2.2	Private Coach Installation auf einem Windows-System	7
3	Schnellstartanleitung	8
4	Benutzeroberfläche	15
5	Athletenprofil	18
5.1	Übersicht und Anmeldung	18
5.2	Anlegen eines Athletenprofils	18
5.3	Athletenprofil-Fenster	20
5.3.1	Übersicht und Dateneingabe	20
5.3.2	Datenaktualisierungen	22
5.3.3	Datenschutz	23
5.4	Athleten-Rollen	23
6	Ressourcen	24
6.1	Ressourcen Manager	24
6.1.1	Übersicht	24
6.1.2	Hinzufügen, Bearbeiten und Löschen von Ressourcen	25
6.1.3	Filter	26
6.2	Strecken	27
6.3	Übungen	30
6.4	Intervalltrainings-Muster	35
6.5	Ausrüstung	37
6.6	Mahlzeiten	40
6.7	Lebensmittel	41
6.8	Transferieren von Ressourcen zwischen Computern	43
6.8.1	Exportieren von Ressourcen	43
6.8.2	Importieren von Ressourcen	44
7	Trainingsziele	46
7.1	Übersicht	46
7.2	Ziele auswählen	48
7.3	Zieldetails	51
8	Trainingspläne	53
8.1	Übersicht	53
8.2	Assistierte Trainingspläne	54
8.3	Trainingspläne anlegen	55
8.3.1	Trainingspläne manuell anlegen	55
8.3.2	Automatisches Anlegen eines Trainingsplans	55
8.4	Trainingsplan-Zustände	55
8.5	Trainingsplänen Ressourcen zuweisen	56
9	Trainingseinheiten	58
9.1	Übersicht	58
9.2	Zukünftige Einheiten und Zielwerte	58
9.3	Vergangene Einheiten und Bestätigung von Einheiten	58
9.4	Liste der Trainingseinheiten	59
10	TrainerAssistance	60
10.1	Übersicht	60
10.2	Trainingsprogramm-Assistent	60
10.3	Trainings-Roadmaps	61
10.4	Trainingsmonitor	62
10.4.1	Das Trainingsmonitor-Fenster	63
10.4.2	Trainingseinheiten-Zielvorgaben	64

10.4.3	Bestimmen Ihrer Fitness-Last	66
10.4.4	Herausforderungsfeedback geben	66
11	Erstellen Ihres Trainingsprogramms	68
11.1	Erstellen Ihres Trainingsprogrammes mit TrainerAssistance	68
11.2	Training manuell anlegen	79
12	Workouts eingeben	80
12.1	Trainingseinheiten-Editor	81
12.2	Ausdauersport-Ergebnisse eingeben	84
12.3	Fitnessdaten eingeben	88
12.3.1	Übersicht	88
12.3.2	Eingabe von Hauptworkout-Ergebnissen	89
12.4	Trainingsergebnisse kopieren	92
12.5	Trainingseinheiten-Vorlagen	93
12.6	Trainingseinheiten-Datenblätter	94
12.6.1	Übersicht	94
12.6.2	Datenblatt der nächsten Einheit	94
12.6.3	Datenblatteinstellungen	94
13	Ernährung	96
13.1	Tageskonsum und Budget	96
13.1.1	Nährstoffbedarf	97
13.1.2	Eingabe / Anzeige von konsumierter Nahrung	97
13.1.3	Langzeitbudget	100
14	Statistiken	102
14.1	Athletenstatistiken	103
14.2	Trainingsstatistiken	103
15	Kalender	105
15.1	Kalenderansicht	105
15.2	Ereignisse	105
15.2.1	Übersicht	105
15.2.2	Wiederkehrende Ereigniszyklen	106
15.2.3	Ereignisse hinzufügen	107
15.2.4	Kalenderereignisse einsehen und bearbeiten	109
15.3	Erinnerungen	110
16	Programmeinstellungen und Präferenzen	111
16.1	Programmeinstellungen	111
16.2	Präferenzen	113
17	Message Center	117
17.1	Nachrichten	117
17.2	Nachrichten-Center	117
18	Teamfunktionen	119
18.1	Athletenrollen zuweisen	119
18.2	Schwarzes Brett	119
18.3	Nachrichten zwischen Athleten	121
18.4	Kontakte	121
19	Hilfe-Schaltflächen und Menü	122
19.1	Hilfe-Schaltflächen	122
19.2	Hilfemenü	122
20	Problembehebung und Support	124

1 Über dieses Handbuch

Dieses Dokument besteht aus zwei Teilen:

- 🌀 Die [„Schnellstartanleitung“](#) führt Sie durch die wichtigsten Private Coach Funktionen ohne dabei zu sehr ins Detail zu gehen. Falls Sie schnell loslegen möchten so ist dies ein guter Einstiegspunkt.
- 🌀 Der Hauptteil des Handbuches beginnt mit Kapitel [„Benutzeroberfläche“](#) und erklärt jede Funktion detailliert und anhand von Beispielen.

Einige Symbole und Schriftarten werden in diesem Handbuch durchgehend verwendet um bestimmte Sektionen zu markieren:

Beispiel: Beispiele sind kursiv gedruckt und veranschaulichen die Verwendung bestimmter Programmfunktionen anhand lebensnaher Situationen, zeigen ein bestimmtes Berechnungsbeispiel, oder Ähnliches.



Dieses Symbol markiert eine wichtige Bemerkung oder Warnung. Solche Abschnitte sollten aufmerksam gelesen werden.



Dieses Symbol deutet auf einen Abschnitt technischer Information hin, welches eventuell Grundwissen über eine bestimmte Technologie erfordert.



Dieses Icon beschreibt eine Fußnote oder Kommentar. Der Text könnte ein interessantes Feature hervorheben oder Zusatzinformation bieten.

2 Installation

2.1 Systemanforderungen

Technische Voraussetzungen

- ⊗ Betriebssystem: Windows 2000, Windows XP (32-Bit), Windows Vista (32-Bit), Windows 7 (32-Bit). Anmerkung: Private Coach läuft möglicherweise einwandfrei auf 64-Bit Windows Systemen. Dabei handelt es sich jedoch um ein Feature ohne Unterstützung.
- ⊗ Prozessor: 1 GHz
- ⊗ Arbeitsspeicher: 256 MB
- ⊗ Festplattenplatz: 500 MB, zusätzlicher Festplattenplatz kann je nach Nutzungsintensität und heruntergeladenen Zusatzinhalten erforderlich sein.

Anwendungen von Drittherstellern

- ⊗ Manche Programmfunktionen erfordern Adobe Reader®. Falls diese Anwendung nicht auf Ihrem System vorhanden ist so kann sie kostenlos unter www.adobe.com heruntergeladen werden. Digital Environment hat keinerlei Geschäftsbeziehung zu Adobe.
- ⊗ Importierte GPS-Strecken (welche beim Laufen, Wandern oder Radfahren aufgezeichnet wurden) können in GoogleEarth™ angezeigt werden. Falls diese Anwendung nicht auf Ihrem System vorhanden ist so kann sie kostenlos unter <http://earth.google.de/download-earth.html> heruntergeladen werden. Digital Environment hat keinerlei Geschäftsbeziehung zu Google.

Bei Problemen mit Anwendungen von Drittherstellern ziehen Sie bitte die entsprechende Anleitung zu Rate oder kontaktieren Sie den Kundendienst des Herstellers. Digital Environment kann keine Unterstützung für Probleme mit Anwendungen von Drittherstellern bieten.

2.2 Private Coach Installation auf einem Windows-System

- 1) Laden Sie die Installationsdatei von www.private-coach.com herunter.
- 2) Doppelklicken Sie die Installationsdatei („setup_privatecoach2.exe“). Dies öffnet den Installations-Assistenten. Klicken Sie „Weiter“ auf dem Willkommensbildschirm.
- 3) Wählen Sie wo Verknüpfungen zu Private Coach angelegt werden sollen. Klicken Sie danach „Weiter“.
- 4) Lesen Sie die Lizenzvereinbarung und, falls Sie zustimmen, wählen Sie „Ich akzeptiere die Lizenzbedingungen“ und dann „Weiter“.
- 5) Wählen Sie wo Einträge für Private Coach im Windows Startmenü erstellt werden sollen, falls in Schritt 3 ausgewählt.
- 6) Der Assistent hat nun die benötigten Informationen eingeholt um Private Coach auf Ihrem Computer zu installieren. Klicken Sie „Installieren“ um mit dem Installationsvorgang zu beginnen.
- 7) Klicken Sie „Fertig“ sobald die Installation abgeschlossen ist. Starten Sie Private Coach mittels einer der erstellten Verknüpfungen oder durch einen Doppelklick auf „Private Coach.exe“ im Installationsverzeichnis auf Ihrer Festplatte.

3 Schnellstartanleitung

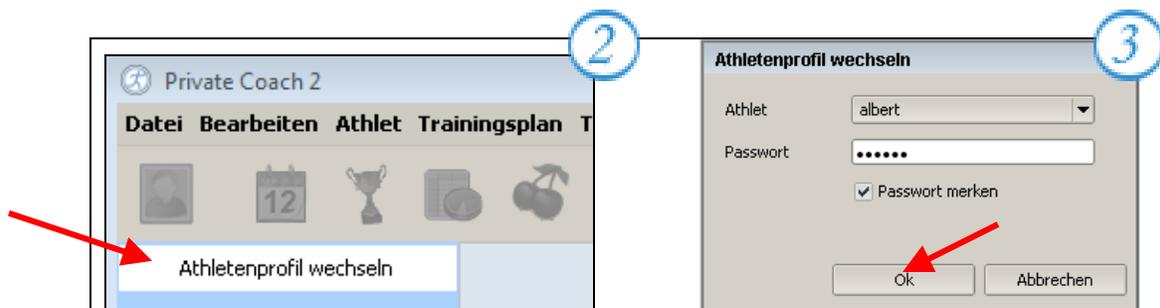
Folgen Sie diesen Schritten um sich schnell mit den Hauptfunktionen von Private Coach vertraut zu machen.

1. Anlegen eines Profils und Login

Wenn noch kein Athletenprofil angelegt ist, so wird beim Programmstart automatisch der Profil-Assistent geöffnet. Alternativ können Sie diesen auch im Menü „Athlet“ unter „Neu“ öffnen.



Im Abschnitt [Anlegen eines Athletenprofils](#) finden Sie genauere Informationen über den Profil-Assistenten. Wenn Sie mit dem Anlegen des Profils fertig sind, klicken Sie auf „Aktives Athletenprofil“ um ein neues Fenster zu öffnen in welchem Sie dann Ihre Anmeldedaten eingeben können. Wählen Sie dazu das zuvor angelegte Profil aus, geben Sie das Passwort ein und klicken Sie „Ok“ um sich anzumelden.



2. Erstellen Ihres Trainingsprogrammes

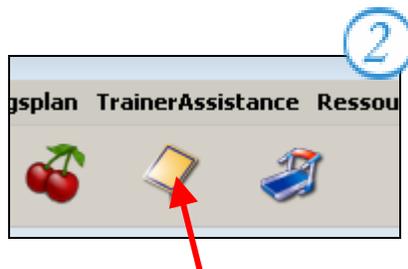
Option A:

Lassen Sie Ihr Training von *TrainerAssistance* planen

Nachdem Sie zum ersten Mal zu Ihrem Profil gewechselt haben, wählen Sie „Training jetzt assistiert planen“ im Auswahlfenster und folgen den Anweisungen.



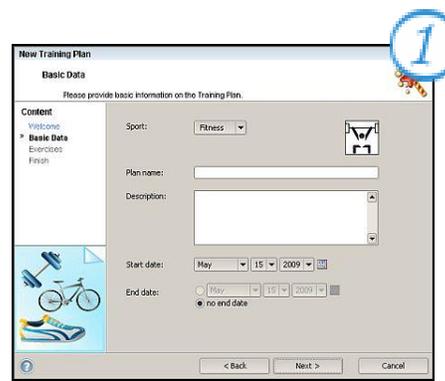
Wenn Sie damit fertig sind, klicken Sie auf das „Trainingsmonitor“ Symbol in der Werkzeugleiste um Ihren Trainingsstatus anzuzeigen.



Option B:

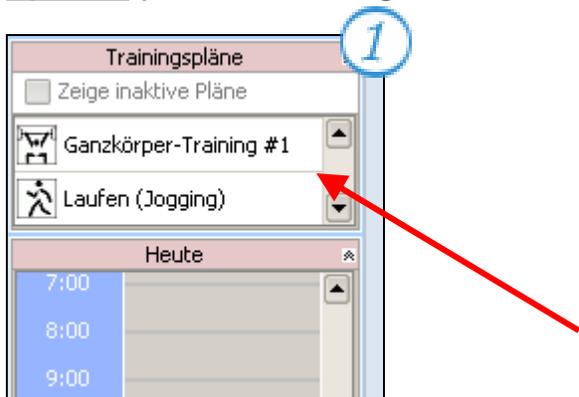
Planen Sie Ihr Training selbst

Nachdem Sie zum ersten Mal zu Ihrem Profil gewechselt haben, wählen Sie „Training jetzt manuell planen“ im Auswahlfenster und folgen den Anweisungen.



3. Eingabe einer Trainingseinheit

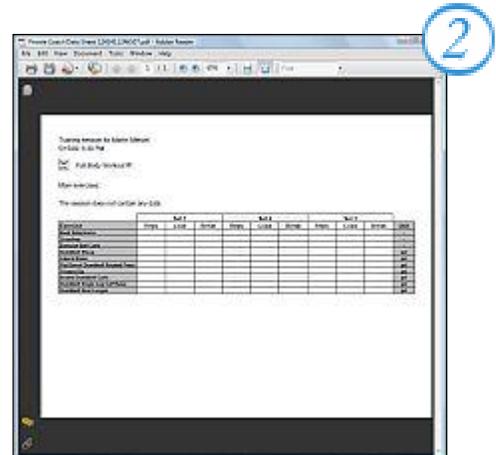
Option A (Wenn Ihr Training von *TrainerAssistance* angelegt wurde):



Wählen Sie einen Trainingsplan aus der Liste (Bezeichnungen können von denen im Bild abweichen).

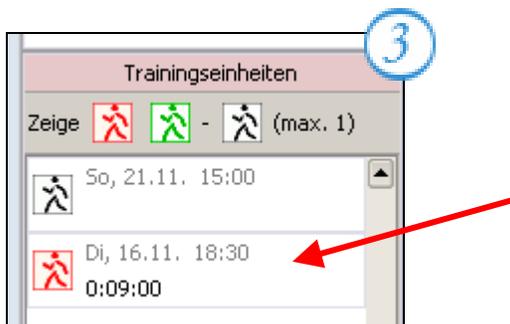
Wählen Sie „Datenblatt der nächsten Trainingseinheit“ aus dem Menü „Trainingsplan“ und klicken Sie „Ok“ im erscheinenden Konfigurationsfenster.

Hinweis: Dieser Schritt erfordert dass Adobe Reader® auf Ihrem Computer installiert ist. Sollte dies nicht der Fall sein kann die Trainingseinheit angesehen werden, indem Sie auf die oberste Trainingseinheit in der Trainingseinheiten-Liste klicken.



Sobald die vorgeschlagene Trainingszeit kommt, folgen Sie den Empfehlungen und versuchen Sie, die Zielwerte zu erreichen.

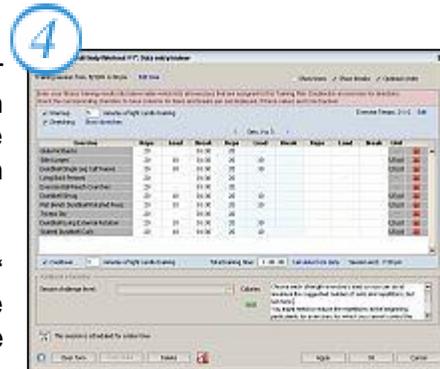
Wenn die Vorgaben zu anspruchsvoll sind, trainieren Sie nur so viel wie Sie es für richtig halten, und hören Sie danach auf oder verringern Sie die Intensität.



Wenn die Trainingseinheit beendet ist, wählen Sie sie aus der Liste der Trainingseinheiten aus.

Passen Sie die Werte so an, dass sie mit Ihrer tatsächlichen Leistung übereinstimmen. Vergessen Sie nicht, eine Rückmeldung darüber zu geben, wie herausfordernd Sie das Training empfunden haben („Herausforderung“).

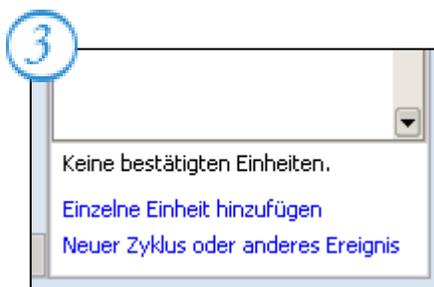
Bestätigen Sie die Trainingseinheit, indem Sie auf „Ok“ klicken. Sie wird jetzt in die Statistiken und die Zielkalkulation mit einbezogen. Nun sind auch Ihre nächsten Trainings-Zielwerte verfügbar.



Option B (wenn Sie Ihr Training manuell angelegt haben):

1 Absolvieren Sie Ihr Training wie gewohnt.

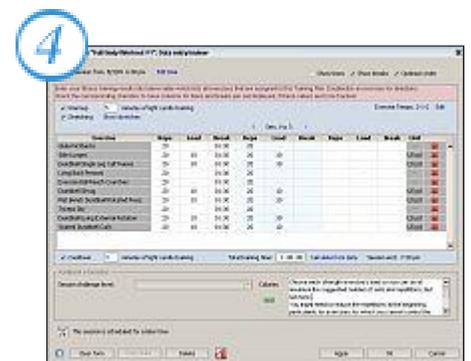
Wählen Sie einen Trainingsplan aus der Liste (Bezeichnungen können von denen im Bild abweichen).



Klicken Sie unter der Liste der Trainingseinheiten auf „Einzelne Einheit hinzufügen“.

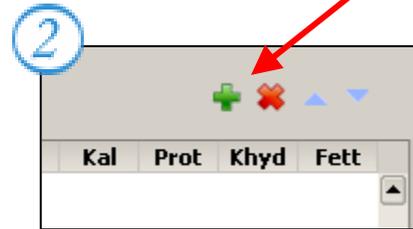
Geben Sie Ihre Trainingsergebnisse ein, z.B. die Distanz, die Sie gelaufen sind oder die Übungen, die Sie durchgeführt haben.

Wenn Sie damit fertig sind, bestätigen Sie die Trainingseinheit indem Sie auf „Ok“ klicken. Sie wird jetzt in die Statistiken und die Zielkalkulation mit einbezogen.

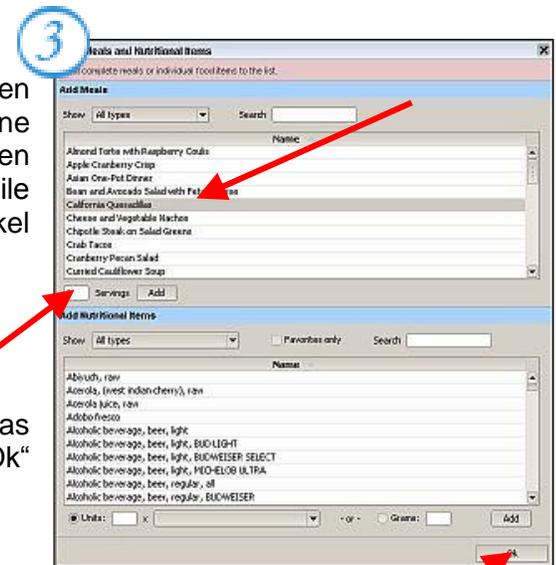


4. Aufzeichnen Ihrer Ernährung

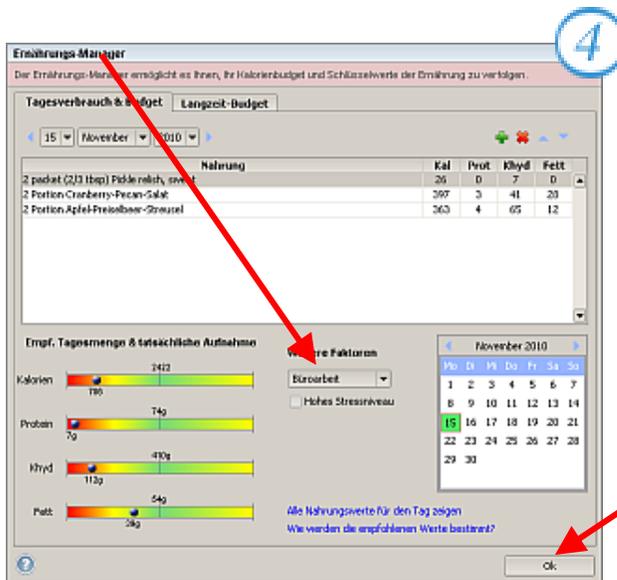
Klicken Sie auf das "Ernährungs-Manager" Symbol (die Kirschen) in der Werkzeugleiste und öffnen das Nahrungsauswahl-Fenster indem Sie auf die „Nahrung Hinzufügen“-Schaltfläche klicken (das grüne „Plus“-Zeichen).



Wählen Sie aus, was Sie heute zu sich genommen haben (vollständige Mahlzeiten oder einzelne Lebensmittel), geben die Menge ein und klicken „Hinzufügen“ für jeden Artikel. In der Statuszeile wird eine Nachricht angezeigt wenn der Artikel erfolgreich hinzugefügt wurde.



Wenn Sie damit fertig sind, schließen Sie das Nahrungsauswahl-Fenster indem Sie auf „Ok“ klicken.



Korrigieren Sie zusätzliche Faktoren wie z.B. den Grad der körperlichen Betätigung im Beruf oder Ihren aktuellen Stresslevel. Diese Parameter könnten Einfluss auf Ihre Ernährungsempfehlungen haben.

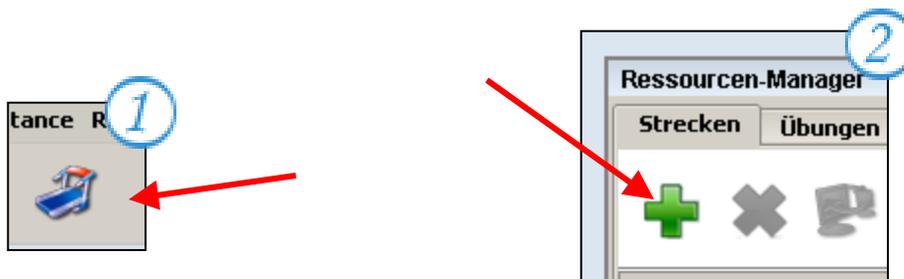
Wenn Sie fertig sind, klicken Sie „Ok“.

Optional: Wenn Sie möchten können Sie ein bestimmtes Datum auswählen und Ihre konsumierten Nahrungsmittel für diesen Tag eingeben indem Sie oben genannten Schritten folgen. Prüfen Sie den Status des ausgewählten Tages durch Begutachtung der Anzeigen.

Klicken Sie auf den „Langzeit-Budget“ Reiter und betrachten Sie Ihren Langzeit Ernährungsstatus (Daten müssen für einige Tage eingegeben sein um eine brauchbare Statistik zu erhalten).

5. Ressource hinzufügen (Strecke)

Klicken Sie auf das „Ressourcen-Manager“ Symbol (das Laufband) in der Symbolleiste. Dies öffnet das Fenster des Ressourcen-Managers. Vergewissern Sie sich, dass der Reiter „Strecken“ ausgewählt ist und klicken auf die „Strecke hinzufügen“ Schaltfläche (das grüne „Plus“-Zeichen).



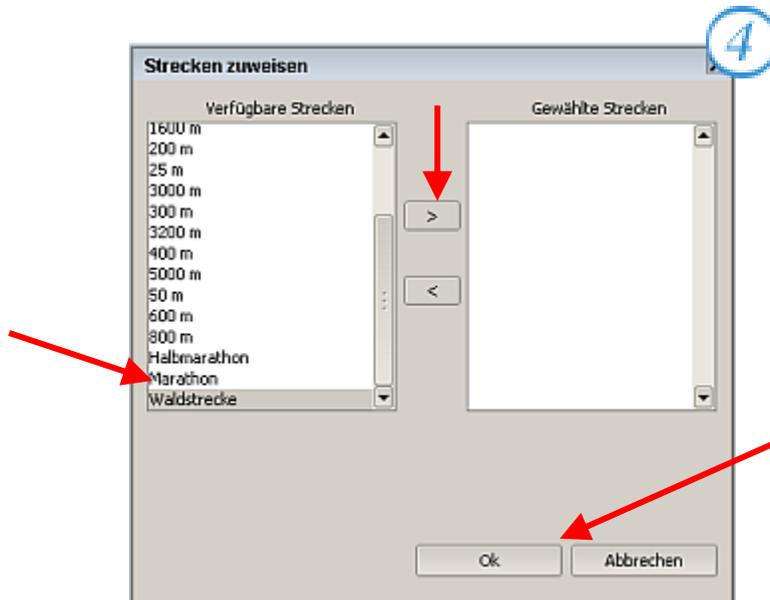
Vervollständigen Sie den Assistenten um eine Strecke Ihrer Wahl zu definieren, z.B. Ihre Lieblings-Laufstrecke oder Wanderroute. Wenn die Strecke flach verläuft und ihr leicht zu folgen ist, verwenden Sie am besten den einfachen Eingabemodus. Ist die Strecke komplexer und/oder enthält Höhenunterschiede, sollten Sie den detaillierten Eingabemodus verwenden. Im detaillierten Modus kann eine Strecke auch durch Eingabe von gespeicherten GPS Daten angelegt werden.



Optional: Sollten Sie einen Trainingsplan für einen Ausdauersport haben zu dem die neue Strecke passt, dann können Sie die Strecke dem Trainingsplan zuweisen um die Dateneingabe zu erleichtern. Wählen Sie dazu den Plan aus dem Trainingsplan-Bereich aus und klicken den „Strecken Zuweisen“-Link auf der linken Seite des Bildschirms.

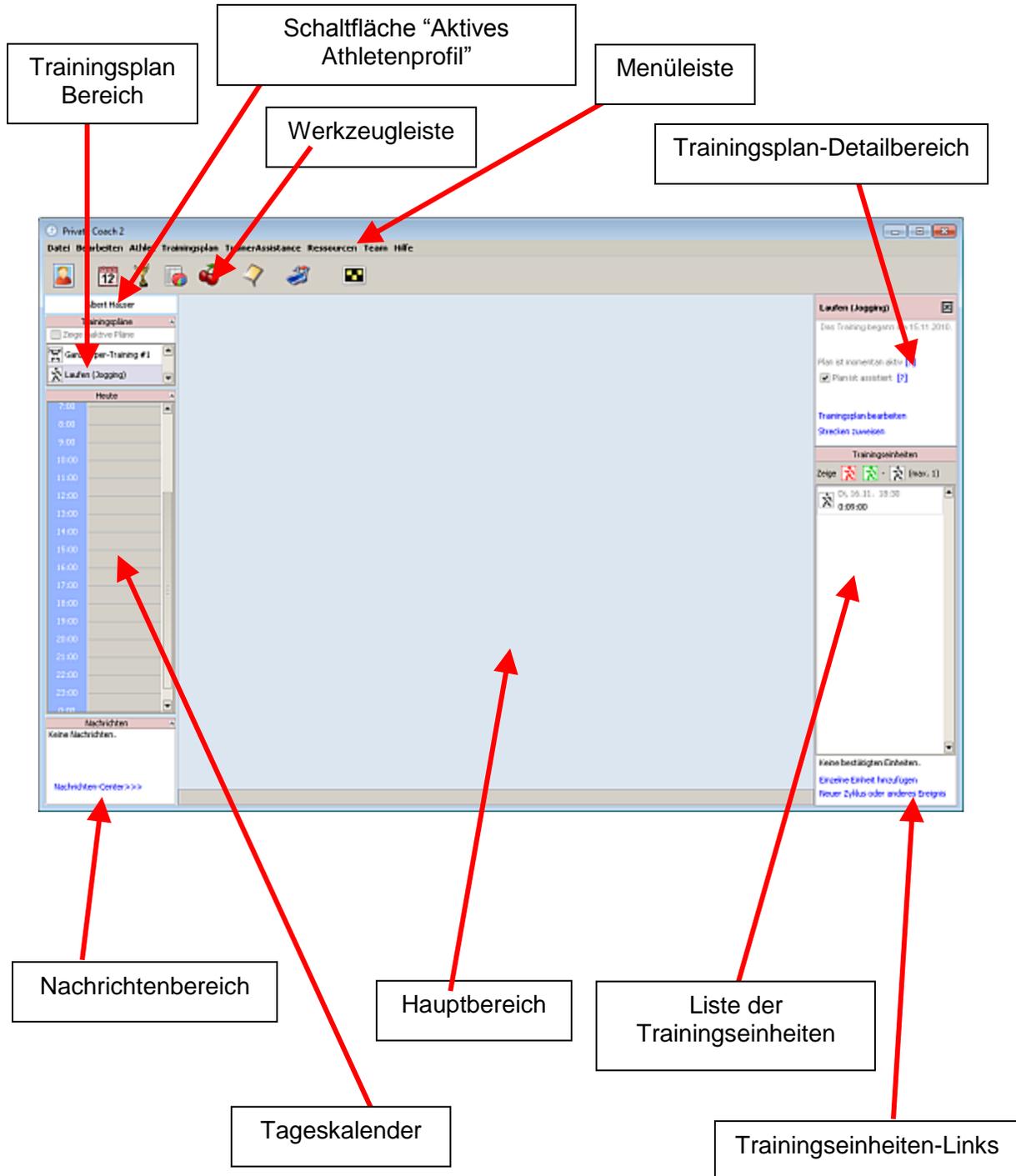
Wählen Sie die neue Strecke aus und fügen Sie sie zu den Strecken dieses Plans indem sie die Schaltfläche mit dem Pfeil nach rechts anklicken und dann auf „Ok“.

Die Strecke kann nun ausgewählt werden, wenn Sie Trainingsergebnisse für diesen Plan eingeben.



4 Benutzeroberfläche

Die Benutzeroberfläche des Hauptfensters der Anwendung ist in mehrere Bereiche unterteilt:



Menüleiste

Die Menüleiste gewährt Zugriff auf allgemeine Programmfunktionen. Manche Funktionen sind nur in bestimmten Software-Editionen verfügbar. Funktionen können deaktiviert sein wenn kein Athlet angemeldet ist, wenn die Rolle des Athletenprofils den Zugriff auf diese Funktionen nicht erlaubt oder wenn die Funktionen von Bedingungen abhängen, die noch nicht erfüllt wurden.

Werkzeuggeste

Die Werkzeuggeste erlaubt schnellen Zugriff auf die Auswahl von Schlüsselfunktionen. Manche Funktionen können deaktiviert oder nicht verfügbar sein (siehe Menüleiste).

Schaltfläche „Aktiver Athlet“

Diese Schaltfläche zeigt den Namen des Athleten der gerade angemeldet ist. Beim Anklicken öffnet sich das Anmeldefenster.

Trainingsplanbereich

In diesem Bereich wird eine Liste von Trainingsplänen des aktuellen Athleten angezeigt. Inaktive Pläne werden aus der Liste herausgefiltert wenn das Auswahlkästchen nicht angeklickt ist. Durch das Anklicken einer der Planschaltflächen werden die Daten im Trainingsplan-Detailbereich und in der Liste der Trainingseinheiten angezeigt. Verweilt der Mauszeiger auf einer Schaltfläche so wird die Planbeschreibung angezeigt.

Nachrichtenbereich

In diesem Bereich befinden sich die neuesten Nachrichten Ihres Posteinganges. Links zu ungelesenen Nachrichten haben eine andere Kolorierung. Klicken Sie „Message Center“ um alle Nachrichten anzuzeigen und (in manchen Editionen) Nachrichten an andere Athleten zu versenden.

Hauptbereich

Im Hauptbereich werden Fenster angezeigt die während der Programmnutzung geöffnet werden.

Trainingsplan-Detailbereich

Dieser Bereich zeigt weitere Informationen über den ausgewählten Plan und Links für planspezifische Funktionen an.

Liste der Trainingseinheiten

Diese Liste zeigt Trainingseinheiten an, die zum aktuell ausgewählten Trainingsplan gehören. Aufgelistet werden sowohl vergangene Trainingseinheiten sowie die nächste zukünftige. Ein Filter in der Ansicht kann bestätigte, unbestätigte oder zukünftige Einheiten ausblenden. Die maximale Anzahl der angezeigten Einheiten kann in den Athleten-Einstellungen konfiguriert werden.

Trainingseinheiten-Links

Zeigt die Anzahl der bestätigten Trainingseinheiten, sowie Links zum Hinzufügen neuer Trainingseinheiten, Trainingszyklen oder anderen Ereignissen an. Neue Trainingseinheiten und andere Ereignisse können auch im Kalenderfenster hinzugefügt werden.

5 Athletenprofil

5.1 Übersicht und Anmeldung

Ein Athlet wird durch ein Athletenprofil repräsentiert, welches persönliche Informationen beinhaltet und mit den Trainings- und Ernährungsdaten des Athleten verknüpft ist.

Um auf eine den Athleten betreffende Information zugreifen zu können (mit Ausnahme von Adressen und Rollen mancher Editionen des Programms) muss der Athlet angemeldet sein. Rufen Sie „Wechseln“ aus dem Menü „Athlet“ auf, wählen den entsprechenden Athlet und geben Sie das Passwort ein (wenn eines bestimmt wurde) und klicken dann auf „Ok“ um sich anzumelden.

Abhängig von der Programmation und der Rolle des aktuell angemeldeten Athleten (sofern einer angemeldet ist) könnten manche Hauptprogrammfunktionen nicht verfügbar sein:

- ⊗ Funktionen, die eine bestimmte Rolle benötigen könnten deaktiviert sein. Zum Beispiel können Programmeinstellungen nur von Administratoren in der Team Edition (oder höher) angepasst werden.
- ⊗ Manche athletenspezifische Daten im Ressourcen Manager (wie das absolute Maximum der Herzfrequenz beim Intervalltraining) ist nicht verfügbar, wenn kein Athlet angemeldet ist.

5.2 Anlegen eines Athletenprofils

Neue Athletenprofile können durch Auswahl von „Neu“ im Menü „Athlet“ angelegt werden. Dies öffnet den Athletenprofil-Assistenten. Wenn noch kein solches Profil existiert wird der Assistent automatisch geöffnet.

Hinweis: In der Team Edition oder höher hat das erste angelegte Profil die Rolle eines Administrators. Administratoren können Rollen an alle anderen Athleten vergeben. Mehr Informationen finden Sie unter [Athleten-Rollen](#) und [Athletenrollen zuweisen](#).

Die maximale Anzahl an verfügbaren Athletenprofilen hängt von der Programmation ab:

Edition	Maximalanzahl
Personal	2
Family	6
Team	50
Trainer	125
Studio	500
Enterprise	unbegrenzt

Maximalanzahl von Athletenprofilen der Programmationen

Sobald das Limit erreicht ist, kann ein neues Profil nur noch hinzugefügt werden, wenn zuerst ein Existierendes gelöscht wird. Sie können sehen, wie viele Profile noch verfügbar sind, indem Sie „Lizenzinformation“ im Menü „Hilfe“ auswählen.

Der Athletenprofil-Assistent besteht aus folgenden Ansichten:

Bildschirm „Benutzerkonto“

Ein Athletenprofil ist mit einem Benutzerkonto verknüpft. Dieses Konto ist kostenlos und wird online gespeichert; es muss daher einmalig sein. Sollte der gewünschte Benutzername nicht mehr verfügbar sein so wählen Sie bitte einen anderen.

Bitte wählen Sie ein Passwort. Dieses muss später nicht jedesmal eingegeben werden, wenn Sie im Anmeldefenster das Kontrollkästchen „Passwort merken“ ankreuzen.

Sobald das Profil angelegt wurde muss es erst aktiviert werden, bevor es verwendet werden kann. Eine Aktivierungs-email wird zu diesem Zweck an die angegebene Email-Adresse versandt.

Geben Sie bitte Ihre korrekte Email-Adresse ein, sonst kann das Konto nicht aktiviert und genutzt werden.

Klicken Sie „Verfügbarkeit prüfen“ um zu ermitteln ob der gewählte Benutzername noch verfügbar ist. Wenn dies der Fall ist, erscheint ein Kontrollbild mit einer Zahlen-Buchstabenkombination („Captcha“). Geben Sie diesen Code in das dafür vorgesehene Feld ein, bevor Sie weiter klicken.

Das Benutzerkonto ist auch für die Verwendung mobiler Apps erforderlich (in Kürze verfügbar).

Bildschirm „Persönliche Daten“

Hier werden die Basisinformationen und persönlichen Einstellungen des Athleten eingegeben. Ein Vor- und/oder Nachname wird benötigt. Die Eingabe des Geburtsdatums ist optional, könnte jedoch später beim Planen des Trainings benötigt sein. Das Geschlecht beeinflusst viele Aspekte des Programms wie z.B. die Berechnung des BMI, die Berücksichtigung einer Schwangerschaft und mehr.

Zuletzt kann noch das bevorzugte Einheitensystem ausgewählt werden. Sowohl das metrische als auch das amerikanische Standardsystem (Customary) können jederzeit für die Dateneingabe verwendet werden; die Auswahl des bevorzugten Einheitensystems bestimmt jedoch welche Einheit in den Einheitenfeldern vorausgewählt wird:

-  Amerikanischer Standard: Meilen/Feet für Distanzen, US-Pfund für Gewichte
-  Metrisch: Kilometer/Meter für Distanzen, Kilogramm für Gewichte.

Hinweis: Das „Customary“-Einheitensystem wie in den USA verwendet wird manchmal auch als „Imperial“ bezeichnet, obwohl das „Imperial“ System tatsächlich geringe Unterschiede aufweist. In diesem Programm werden die beiden Einheitensysteme gleich behandelt.

Bildschirm „Fitness-Attribute“

Die Daten in dieser Ansicht könnten sich von Zeit zu Zeit ändern und werden jeweils mit einem Datum gespeichert um die Veränderungen in der Statistik verfolgen zu können. Geben Sie beim Anlegen des Athletenprofils die aktuellen Werte ein.

Alle Felder in dieser Ansicht sind optional, aber Körpergröße und Gewicht könnten später benötigt werden, wenn Sie Ihr Training mit *TrainerAssistance* planen.

Bildschirm „Anmerkungen“

Zusätzliche Anmerkungen können in dieser Ansicht eingegeben werden. Diese Informationen dienen als persönliche Notizen und haben keinen Einfluss auf das Programmverhalten.

Standard-Athletenprofil

In der Personal und Family Edition erscheint ein Fenster, welches anzeigt, dass das Profil jetzt vollständig angelegt ist. Sie können nun auswählen, ob das angelegte Profil das Standardprofil sein soll, das heißt, es automatisch geladen wird, wenn das Programm gestartet wird.

Das Standardprofil kann jederzeit in den Programmoptionen geändert werden. Genauere Informationen finden Sie unter [Programmooptionen](#).

5.3 Athletenprofil-Fenster

5.3.1 Übersicht und Dateneingabe

Wenn ein Athlet angemeldet ist so kann das Athletenprofil mit der Auswahl von „Athletenprofil“ im Menü „Athlet“ geöffnet werden. Die Informationen in diesem Fenster sind in mehrere Bereiche unterteilt:

Persönliche Daten

Beinhaltet Geschlecht, Name und Geburtsdatum des Athleten und einen Link zum Ändern des Passwortes. Das Geburtsdatum wird nur benötigt, falls Sie *TrainerAssistance* Funktionen verwenden möchten.

Optional können „Vorher“- und „Nachher“-Bilder des Athleten hinzugefügt werden um die äußerlichen Veränderungen nach einiger Zeit des Trainierens und mit ausgewogener Ernährung sehen zu können.

Athletenprofil-Fenster, Bereich „Persönliche Daten“

Health & Fitness Attribute

In diesem Bereich können persönliche Gesundheitsparameter angesehen und aktualisiert werden. Diese Parameter beinhalten Körpergröße, Gewicht, BMI (Body Mass Index, dieser wird automatisch aus Größe und Gewicht berechnet), Ruhepuls, Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker und Körperfettanteil des Athleten.

Konsultieren Sie ggf. Ihren Arzt um zu erfahren wie Sie diese Werte am genauesten messen können. Spezielle Messgeräte sind evtl. erforderlich, und die Prozedur kann je nach persönlicher Situation variieren.

Wenn Sie *TrainerAssistance* verwenden, so sind Körpergröße und Gewicht benötigte Angaben. Die anderen Werte in diesem Bereich sind optional, könnten aber von *TrainerAssistance* zur genaueren Trainingsberechnung verwendet werden, wenn Sie sie angeben.

Beispiel: Carola legt ein Trainingsprogramm mithilfe von TrainerAssistance an. Da sie übergewichtig ist, möchte sie erst Körpergewicht reduzieren bevor sie sich anderen Zielen zuwendet. Um ihr Zielgewicht zu bestimmen verwendet TrainerAssistance die Information über den Körperfettanteil in Kombination mit Carola's Geschlecht und Gewicht. Wenn sie keinen Körperfettanteil angegeben hätte, wäre nur ihr Geschlecht

und ihr Gewicht dazu herangezogen worden. Das Ergebnis wäre im selben Bereich gewesen, allerdings wird es genauer, wenn mehr Informationen verfügbar sind.

Hinweis: Beim Erstellen Ihres Trainingsprogrammes verwendet *TrainerAssistance* keine medizinischen Daten wie Ruhepuls oder Blutdruck bei der Bestimmung welche Übungen oder Trainingspraktiken ausgeschlossen werden. Diese Werte können durch äußere Umstände wie Aktivitätslevel und Ernährung von Tag zu Tag stark schwanken. Stattdessen wird ein eher langzeitorientierter medizinischer Fragebogen verwendet.

Anmerkungen

Informationen in diesem Bereich sind nur als Notizen für Sie selbst gedacht. Sie können sich Notizen über Ihre medizinischen Befunde, Medikamente und jede andere Information machen.

Im Gegensatz zu den Health- und Fitnessattributen werden ältere Versionen dieses Textes nicht gespeichert, wenn er aktualisiert wird.

Körpermessungen

Dieser Bereich zeichnet den Umfang von repräsentativen und leicht messbaren Hauptmuskelgruppen auf. Diese Daten sind zu Ihrer Kontrolle und um den Status für das Ziel „Muskel-Hypertrophie“ zu berechnen, falls Sie dieses anstreben.

Dehnung

Es gibt viele verschiedene Übungen um die Dehnung eines Athleten zu messen. Dieser Bereich zeigt Ihnen eine Auswahl an Tests für Hauptkörperareale. Diese Daten werden sowohl zu Ihrer Kontrolle verwenden als auch um den Erfolg für das Ziel „Verbessern von Dehnung & Gleichgewicht“ zu messen.

Bei manchen Tests ist eine höhere Zahl ein „besseres“ Ergebnis, bei anderen ist eine niedrigere Zahl besser. Dies wird für die Statusberechnung für das Ziel „Verbessern von Dehnung & Gleichgewicht“ verwendet, daher ist es wichtig die Tests so durchzuführen, wie sie beschrieben sind. Wenn Sie sich bei einer Übung nicht wohl fühlen so kann diese ausgelassen werden, sollte aber nicht durch eine andere ersetzt werden.

Hinweis: Messungen von unterschiedlichen Personen können nicht verwendet werden, um deren Dehnung zu „vergleichen“.

Adresse

Die Adresse eines Athleten kann in der Team Edition oder höher eingegeben werden. Die Eingabe der Adresse ist optional. Beachten Sie, dass jegliche hier eingegebene Information von jedem Athleten in der Kontaktdatenbank eingesehen werden kann.

5.3.2 Datenaktualisierungen

Wir empfehlen, dass Sie ihre Daten regelmäßig aktualisieren – wie oft hängt von Ihrer persönlichen Situation ab. Einmal pro Woche ist eine gute allgemeine Richtlinie, aber es gibt keinen Grund zu aktualisieren, wenn sich nichts messbar verändert hat. Sie werden herausfinden was am besten für Sie funktioniert.

Für jeden Tag kann nur ein Satz Werte gespeichert werden. Wenn Sie Daten am selben Tag aktualisieren so werden die älteren Daten dieses Tages überschrieben.

Das Datum der letzten Datenaktualisierung wird im unteren Bereich des Athletenprofil-Fensters angezeigt. Klicken Sie auf den Link „Frühere Werte“ um eine Statistik zu den aktuell angezeigten Daten aufzurufen.

5.3.3 Datenschutz

Informationen die in *Private Coach* eingegeben werden, ganz besonders die Daten im Athletenprofil, sind von sehr persönlicher Natur.

Digital Environment nimmt Datenschutz sehr ernst. Alle persönlichen Informationen verbleiben auf Ihren Computer, falls nicht von Ihnen zur Fehleranalyse eingesandt oder ausdrücklich von Ihnen gewünscht. Keine an uns übersandte persönliche Information wird ohne eindeutige Einverständniserklärung an Dritte weitergegeben.

5.4 Athleten-Rollen

Hinweis: Athleten-Rollen gibt es nur in der Team Edition oder höher. In den Personal und Family Editionen haben alle Athleten Zugriff auf alle Programmfunktionen.

Jedem Athlet wird eine Rolle zugeteilt. Anhand der Rolle des gerade angemeldeten Athleten wird bestimmt, auf welche Programmfunktionen zugegriffen werden können:

Rolle	Mögliche Funktionen
User	Kann keine Ressourcen, Athletenprofile, Rollen oder Programmeinstellungen modifizieren
Resource Editor	Wie User, aber kann Ressourcen modifizieren
Administrator	Voller Zugriff auf alle Funktionen

Zuweisung von Rollen

Rollen können nur von einem Administrator verändert werden. Weitere Informationen finden Sie unter [Athletenrollen zuweisen](#).

6 Ressourcen

„Ressourcen“ sind Objekte die innerhalb von *Private Coach* auf unterschiedliche Weise verwendet werden können. Diese Objekte sind: Strecken, Übungen, Intervalltrainings-Muster, Ausrüstung, Mahlzeiten und Lebensmittel.

6.1 Ressourcen Manager

6.1.1 Übersicht

Der Ressourcen Manager enthält Informationen über alle Ressourcen, die in der *Private Coach* Datenbank gespeichert sind. Öffnen Sie den Ressourcen Manager indem Sie „Ressourcen Manager“ im Menü „Ressourcen“ wählen.

Das Fenster des Ressourcen Managers ist in verschiedene Bereiche unterteilt (die genaue Ansicht hängt vom ausgewählten Ressourcen-Typ ab).

The screenshot shows the 'Ressourcen-Manager' window with the following components and callouts:

- Schaltflächen "Hinzufügen", "Löschen" und "Exportieren"**: Points to the top toolbar containing a green plus icon, a red minus icon, and a document icon.
- Filterbereich**: Points to the search area with a search box and a search button.
- Ressourcenliste**: Points to the main table listing resources with columns for Name, Streckentyp, and Distanz.
- Grundinfos**: Points to the 'Strecken-Details' section, which includes fields for Name, Beschreibung, Streckentyp, Distanzmodus, Distanz, and Höhendifferenz.
- Weitere Details**: Points to the 'Sportarten' section, which includes a list of 'Verfügbare Sportarten' and a list of 'Sportarten für diese Strecke'.

Name	Streckentyp	Distanz
800 m	Mittelstrecke	800 m
1000 m	Mittelstrecke	1000 m
1200 m	Mittelstrecke	1200 m
1500 m	Mittelstrecke	1500 m
1600 m	Mittelstrecke	1600 m
Carlton Falls, Yosemite Nationalpark	Mittelstrecke	1,1 mi
3000 m	Langstrecke	3000 m
3200 m	Langstrecke	3200 m
5000 m	Langstrecke	5000 m
Waldstrecke	Mittelstrecke	5 km
10000 m	Langstrecke	10000 m
Halbmarathon	Langstrecke	21097,5 m
Marathon	Langstrecke	42195 m

Auswahl der Ressourcen-Kategorie

Klicken Sie auf die entsprechenden Reiter um zwischen den Ressourcen-Kategorien zu wechseln.

Ressourcenliste und Details

Die Ressourcenliste zeigt alle Ressourcen eines ausgewählten Typs in tabellarischer Form. Die Sortierreihenfolge kann mit einem Klick auf die Spaltenüberschrift geändert werden.

Ressourcendetails werden für die ausgewählte Zeile angezeigt. Diese Details sind je nach Ressourcentyp unterschiedlich und im Folgenden beschrieben.

6.1.2 Hinzufügen, Bearbeiten und Löschen von Ressourcen

Mit dem Ressourcen Manager können neue Ressourcen hinzugefügt, sowie bereits existierende Ressourcen bearbeitet oder gelöscht werden.

Um eine Ressource hinzuzufügen klicken Sie auf die „Ressource Hinzufügen“-Schaltfläche in der oberen linken Ecke des Ressourcen Managers. Ein Assistent wird Sie durch den Prozess der Eingabe ressourcenspezifischer Informationen begleiten.

Alle Ressourcen sind für alle Athleten verfügbar. Es wird daher dringend empfohlen, Ressourcen nur mit Vorsicht zu bearbeiten oder zu löschen, da diese Aktionen Auswirkungen auf andere Athleten haben können.



Bearbeiten oder Löschen von Ressourcen kann zu Seiteneffekten bei Zieldetails sowie bestehenden Trainings- und Ernährungsdaten aller Athleten führen.

Beispiel: Roland hat eine Strecke zur Datenbank hinzugefügt welche von allen Mitgliedern seiner Laufgruppe zur Eingabe von Trainingsdaten verwendet wird. Als er die Strecke hinzugefügt hat, nahm er an sie wäre 2.5 Kilometer lang, wie mit seinem Schrittzähler gemessen. Einige Monate später findet jemand aus seiner Gruppe heraus dass die Strecke in Wirklichkeit 2.7 Kilometer lang ist, wie nun mit einem präziseren GPS System gemessen wurde. Roland verändert die Streckendistanz und verursacht damit mehrere Seiteneffekte. Als erstes werden die Distanzen aller Trainingseinheiten aller Athleten, die diese Strecke beinhalten, neu berechnet. Aber nicht nur die Trainingsdaten sind betroffen. Die Berechnungen des Kalorieaufwandes für diese Trainingseinheiten werden ebenfalls aktualisiert, was wiederum Veränderungen bestehender Ernährungsdaten verursacht. Zusätzlich müssen alle Sportler, die diese Strecke für ihr Ziel benutzen, kontrollieren, ob ihr Trainingsablauf mit der veränderten Strecke immer noch korrekt ist.

Alle Athleten erhalten eine Nachricht in ihre Inbox, welche die Veränderungen und ihre Auswirkungen beschreibt.

Oben angeführtes Beispiel ist ein eher Einfaches. Es gibt komplexere Situationen in denen eingegebene Daten so drastisch beeinflusst würden, dass die Veränderung nicht möglich ist.

Um eine Ressource zu verändern markieren Sie die betreffende Zeile in der Liste und bearbeiten die zu verändernden Werte im Detailbereich. Wechseln Sie zwischen den Reitern des Detailbereichs um alle Details einzusehen.

Vergessen Sie nicht, auf die „Anwenden“-Schaltfläche zu klicken um die Änderungen zu speichern (einige Veränderungen, z.B. das Ändern von Bildern, benötigen kein Anklicken der „Anwenden“-Schaltfläche).

Um eine Ressource zu Löschen markieren Sie die betreffende Zeile in der Liste und klicken die „Löschen“-Schaltfläche in der oberen linken Ecke des Ressourcen Manager Fensters.

Es gibt einige Einschränkungen in der Bearbeitung von Ressourcen die mit dem Programm ausgeliefert werden. Manche besonderen Strecken, Übungen, Intervalltrainings-Muster und Ausrüstungsgegenstände werden von *TrainerAssistance* benötigt. Diese Ressourcen können bis zu einem gewissen Grad bearbeitet, aber nicht gelöscht oder erheblich verändert werden. Diese Beschränkungen gelten nicht für von Ihnen erstellte oder importierte Ressourcen.

Lebensmittel die mit dem Programm ausgeliefert werden können nicht bearbeitet, und Gewichtsangaben für diese Lebensmittel nicht gelöscht (jedoch verändert) werden.

6.1.3 Filter

Ressourcenlisten beinhalten viele Einträge (bis zu mehreren Tausend) und können zudem erweitert werden. Es ist daher sinnvoll, die Anzeige zu filtern so dass nur die Einträge angezeigt werden die gerade von Interesse sind.

Alle Ressourcentypen beinhalten ein Suchfeld. Wenn Sie einen Suchbegriff (oder mehrere) in dieses Feld eingeben so werden alle Ressourcen, die diesen Suchbegriff nicht enthalten, aus der Ansicht herausgefiltert.

Es gibt weitere, ressourcentyp-spezifische Filter. Sie können mit dem Suchfeld kombiniert werden, um die Liste der angezeigten Einträge weiter einzuschränken.

Der Rest dieses Kapitels beschreibt die verschiedenen Ressourcen-Kategorien und erklärt, wie Sie Ihre eigenen Ressourcen zur Datenbank hinzufügen können.

6.2 Strecken

Strecken sind Ressourcen welche die Dateneingabe für Ausdauersportarten vereinfachen. Strecken können abstrakt sein – z.B. „100 m“ - und müssen nicht mit einem realen Ort in Verbindung stehen. Sie können jedoch auch tatsächlich existieren wie z.B. der „Grand Canyon Bright Angel Wanderweg“. Eine Strecke kann auch eine Radtour oder eine bestimmte Anzahl geschwommener Bahnen sein.

Regelmäßig in Ihrem Training verwendete Strecken können der Datenbank mit Distanz und Höhenmetern hinzugefügt werden. Beim Eingeben Ihrer Trainingsergebnisse können diese dann ausgewählt werden um die Werte automatisch zur Trainingseinheit hinzuzufügen.

Die originale Datenbank von *Private Coach* enthält bereits einige Strecken. Dennoch können diese für Sie nur von eingeschränktem Wert sein, da sie ganz einfach nicht diejenigen Strecken sind, die Sie in Ihrem Training verwenden. Aus diesem Grund empfehlen wir dass Sie ihre eigenen Favoriten-Strecken hinzufügen.

Strecken haben die folgenden Eigenschaften:

Name, Beschreibung und Infos

Alle Strecken müssen einen eindeutigen Namen haben. Beschreibung und Infos bieten zusätzliche Informationen über die Strecke. Alle drei Felder können auch bei Strecken bearbeitet werden die ansonsten unveränderbar sind.

Distanzeingabemodus und Wegpunkte

Strecken haben eine fixe Distanz, welche entweder als Zahl angegeben werden kann (z.B. 2.5 km), oder aber als eine Summe von Abschnitten zwischen Wegpunkten. Der erste Fall ist der, wie wir es nennen, „einfache Distanzeingabemodus“, der letztere der „detaillierte Distanzeingabemodus“.

Für viele Strecken ist die Verwendung des einfachen Modus ausreichend. Im detaillierten Modus ist es dagegen auch möglich, Steigungsveränderung innerhalb der Strecke zu definieren.

Ist eine Strecke hauptsächlich flach, dann empfiehlt sich meist der einfache Modus. In manchen Fällen kann es dennoch sinnvoll sein sich selbst für flache Strecken für den detaillierten Modus zu entscheiden. Beispielsweise kann der Verlauf einer Strecke grob skizziert werden indem Wegpunkte verwendet werden, die nach Orientierungspunkten benannt sind.

Um die Distanz im detaillierten Modus zu bearbeiten, setzen Sie ein Häkchen im dazugehörigen Kontrollkästchen und klicken auf die Schaltfläche „Strecke Bearbeiten/Importieren“ welche ein Fenster zum Bearbeiten der Wegpunkte öffnet.

Für jede Strecke müssen mindestens zwei Wegpunkte angegeben werden (Start und Ziel). Dies kann auch derselbe Punkt sein bei Rundkursen.

Für jeden Abschnitt zwischen zwei Wegpunkten kann ein Name, die Distanz und die Höhenveränderung angegeben werden. Die Gesamtdistanz der Strecke und ihre Höhenunterschiede werden aus der Summe aller Abschnitte berechnet.

Höhenunterschiede

Es versteht sich von selbst, dass Strecken, die Höhenunterschiede aufweisen, eine größere Herausforderung im Training darstellen als flache. Höhenunterschiede werden von *Private Coach* bei der Berechnung des Kalorienverbrauchs und, wenn Strecken mittels GPS importiert werden, durch eine Erhöhung der Distanz berücksichtigt.

Steigungen und Gefälle werden in der Anzeige zu einem Gesamt-Höhenunterschied zusammengefasst. Zur Berechnung des Kalorienverbrauchs wird jedoch berücksichtigt ob ein Abschnitt bergauf oder bergab geht.

Hinweis: Wenn eine Strecke Abschnitte mit sowohl Steigungen und Gefällen beinhaltet, entspricht der Gesamt-Höhenunterschied nicht dem Höhenunterschied zwischen Start- und Zielpunkt.

Beispiel: Eine Strecke könnte drei Wegpunkte haben. Der erste Abschnitt startet an Wegpunkt Nr. 1, welcher auf 500 Meter Höhe über dem Meeresspiegel liegt. Von dort geht es um 50 Meter nach oben auf einen Hügel. Am obersten Punkt des Hügels liegt Wegpunkt Nr. 2. Von dort geht es wieder 50 Meter nach unten zum Wegpunkt Nr. 3, welcher wieder auf 500 Meter Höhe liegt. Beide Punkte, Start und Ziel, liegen auf 500 Meter Höhe aber der Gesamt-Höhenunterschied beträgt 100 Meter (50 Meter bergauf + 50 Meter bergab).

Streckentyp

Strecken können grob in kurze, mittlere und lange Strecken eingeteilt werden. Diese Einteilung ist nicht sehr genau, da es von der Sportart abhängig ist, wie lang eine Strecke wahrgenommen wird (z.B. wird eine Strecke die schwimmend zurückgelegt wird als länger empfunden, als wenn mit dem Fahrrad zurücklegt). Diese Kategorie ist nur zum besseren Filtern der Strecken in der Ressourcen-Manager Ansicht und hat ansonsten keine weiteren Auswirkungen.

Hinweis: *TrainerAssistance* verwendet die tatsächliche Distanz einer Strecke und nicht den Typ um den Trainingsablauf festzulegen.

Strecken-Sportarten

Die meisten Strecken sind in ihrer Verwendung auf bestimmte Sportarten beschränkt. Öffnen Sie den Ressourcen Manager um die Sportarten festzulegen, zu denen die Strecke passt. Stellen Sie sicher, dass der „Sportarten“ Reiter in der Anzeige „Strecken“ ausgewählt ist und wählen die Sportarten aus, für die diese Strecke verwendet werden kann. Um die Änderungen zu speichern klicken Sie auf „Anwenden“.

Diese Strecke ist nun für die ausgewählten Sportarten verwendbar, z.B. beim Zuweisen von Strecken zu einem Trainingsplan.

Streckenbilder

Bis zu 24 Bilder können zu einer Strecke hinzugefügt werden. Diese können z.B. Fotos der Strecke oder eine Landkarte sein. Um Bilder zuzuweisen, zu verändern oder zu entfernen, öffnen Sie den Ressourcen-Manager und stellen Sie sicher, dass die „Bilder“ Registerkarte der Ansicht „Strecken“ ausgewählt ist.

- ④ Um ein Bild hinzuzufügen, klicken Sie auf „Bild Hinzufügen“ und wählen das Bild in der Dateiauswahl aus (Standard-Bildformate wie .jpg, .gif und .png sind wählbar). Eine Bildvorschau wird angezeigt sobald die Datei ausgewählt wurde. Durch einen Doppelklick öffnet sich das Bild in einem größeren Fenster. Wenn das Bild größer ist als das Fenster, kann der angezeigte Bildbereich mittels gedrückter Maustaste verschoben werden.
- ④ Um ein Bild auszutauschen markieren Sie es mittels Linksklick und wählen „Bild Ändern“. Wählen Sie das neue Bild in der sich öffnenden Dateiauswahl.
- ④ Um ein Bild zu entfernen markieren Sie es mittels Linksklick und wählen „Bild Löschen“.

Hinweis: Beim Hinzufügen eines Bildes wird dieses in einen Ordner im *Private Coach* Verzeichnis kopiert. Die originalen Bilddateien werden durch keine der o.g. Aktionen beeinflusst.

Bilder können auch für Strecken verändert werden welche nur eingeschränkt bearbeitet werden können.

Karte

Wenn Sie eine Strecke mittels einer GPS Datei importieren (Details hierzu finden Sie im folgenden Abschnitt), wird die GPS Datei automatisch in das .kml Format konvertiert, welches in vielen Anwendungen angezeigt werden kann, einschließlich Google Earth™.

Hinweis: Um die Kartendatei in anderen Anwendungen zu verwenden, öffnen Sie sie mit Google Earth™ und speichern Sie sie unter einem neuen Dateinamen.

Bei Fragen und Problemen hierzu ziehen Sie bitte das Google Earth™ Handbuch heran.

Strecken mit Hilfe von GPS Daten erstellen

Im detaillierten Distanzeingabemodus können Strecken auch mittels vorher aufgezeichneter GPS Daten angelegt werden.

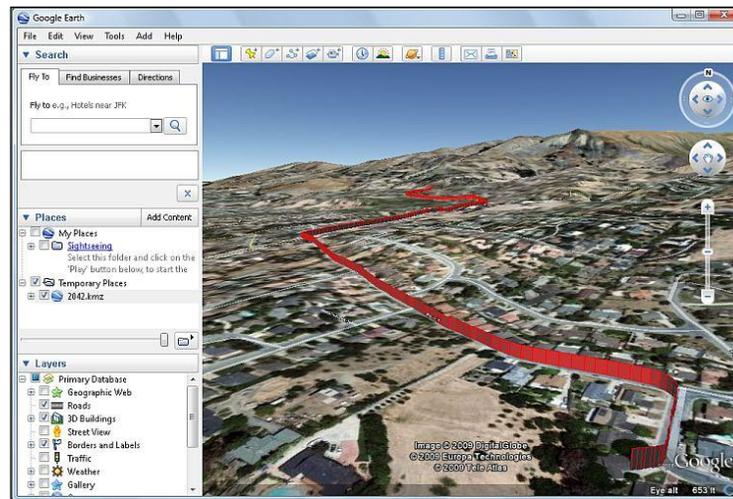


Die GPS Datei muss im NMEA Format sein und mindestens RMC und/oder GGA-Daten enthalten. Wenn Sie sich nicht sicher sind welche Daten in Ihrer GPS Datei aufgezeichnet wurden, stehen die Chancen sehr gut, dass diese Standard-Daten mit dabei sind. Zusätzlich werden, falls verfügbar, GSA-Daten verwendet um die Richtigkeit der Daten zu überprüfen.

Um GPS Daten zu importieren öffnen Sie den Wegpunkt-Editor und klicken die „GPS Daten Importieren“ Schaltfläche. Dies öffnet das Import-Fenster in welchem einige Einstellungen angepasst werden können. In den meisten Fällen sind die Grundeinstellungen passend. Für sehr lange Strecken könnte es erforderlich sein das Wegpunktlimit zu erhöhen und/oder die Auflösung zu verringern indem eine höhere Minimaldistanz zwischen den Wegpunkten gewählt wird.

Der Import von Höhenunterschieden kann deaktiviert werden. Dies wird empfohlen, wenn die Strecke hauptsächlich flach verläuft.

Zuletzt können noch einige Einstellungen vorgenommen werden um das Erscheinungsbild der Strecke in Google Earth™ zu verändern. Wenn Sie mit Google Earth™ nicht vertraut sind, so empfehlen wir dieselbe Strecke mehrfach zu importieren und einige der Einstellungen auszuprobieren bis Sie diejenigen finden, die Ihnen am meisten zusagen.



Google Earth™ zeigt eine importierte GPS Strecke an

Hinweis: Hinzufügen von Strecken mittels GPS-Import kann sehr schnell eine große Datenmenge zur Datenbank hinzufügen. Wenn dies oft vorgenommen wird so kann die Datenbank sehr groß werden, was auf Dauer eine Geschwindigkeitseinbuße für alle Benutzer zur Folge haben kann. Der Effekt verstärkt sich bei längeren Strecken und kurzer Distanz zwischen Wegpunkten.

Wir empfehlen, diese Funktion nur für Strecken zu verwenden, die Sie wirklich regelmäßig verwenden. Dies gilt nicht für importierte GPS Daten für Trainingseinheiten, da für diese keine Wegpunkte gespeichert werden.

6.3 Übungen

Übungen werden verwendet um Fitnessaktivitäten zu beschreiben. Sie haben die folgenden Eigenschaften:

Name, Beschreibung und Anleitung

Alle Übungen haben einen Namen; eine Beschreibung ist optional. Die Anleitung beschreibt wie die Übung Schritt für Schritt ausgeführt wird.

Alle drei Felder können auch für Übungen bearbeitet werden die ansonsten nicht änderbar sind.

Übungs-Gruppe

Übungen sind in verschiedene Gruppen aufgeteilt:

Stärke, Muskeldefinition

Diese Übungen zielen auf eine Erhöhung der Stärke, muskulärer Hypertrophie, Muskelgeschwindigkeit oder Muskelausdauer. Sie verwenden oft Gewichte um den Widerstand zu erhöhen.

Wenn Übungen keine zusätzlichen Gewichte verwenden („Calisthenics“) wird der Widerstand durch Körpergewicht und Erdanziehung hergestellt. In diesem Fall ist der Schwierigkeitsgrad der Übung oft schwerer kontrollierbar.

Übungen in dieser Gruppe werden auch oft von Athleten verwendet, die sich auf das Definieren (Toning) ihrer Muskeln konzentrieren, oft in Verbindung mit einer fettarmen Diät.

Flexibilität

Diese Übungen werden verwendet um die Flexibilität einer Person zu erhöhen. Viele Yoga- und Pilatesübungen fallen unter diese Kategorie. Flexibilitätsübungen sind Dehnungsübungen sehr ähnlich, werden jedoch im Gegensatz zu diesen im Haupttraining aufgelistet.

Gleichgewicht

Diese Übungen werden verwendet, um den Gleichgewichtssinn zu verbessern. Dies kann länger dauern als z.B. die Kraft zu steigern, außerdem ist der Fortschritt im Allgemeinen schwer messbar. Gleichgewichtsübungen werden oft zur Unterstützung des Trainings für bestimmte Sportarten verwendet.

Diese Kategorie enthält z.B. Übungen die aus Sprungbewegungen bestehen. Übungen, die spezielle gleichgewichtsfördernde Ausrüstung verwenden (beispielsweise ein Balance Board) und viele Yogaübungen finden sich ebenfalls in dieser Kategorie.

Plyometrie

Plyometrische Übungen Trainieren die Muskelbeschleunigung. Sie werden durchgeführt indem entspannte Muskeln mittels einer explosiven Bewegung angespannt werden.

Sie erfordern normalerweise keine spezielle Ausrüstung, und sind zur Unterstützung jeder Sportart wichtig welche schnelle Bewegungsabläufe benötigt. Besonders Kurzstreckenläufer profitieren von diesen Übungen.

Dehnung

Diese Übungen werden normalerweise vor und nach dem Haupttraining durchgeführt. Vor dem Training bereiten sie die Muskeln auf die bevorstehende Belastung vor und können dadurch Verletzungen vorbeugen. Nach dem Training können sie Muskelschmerz lindern.

Es ist wichtig sich vor Dehnungsübungen aufzuwärmen.

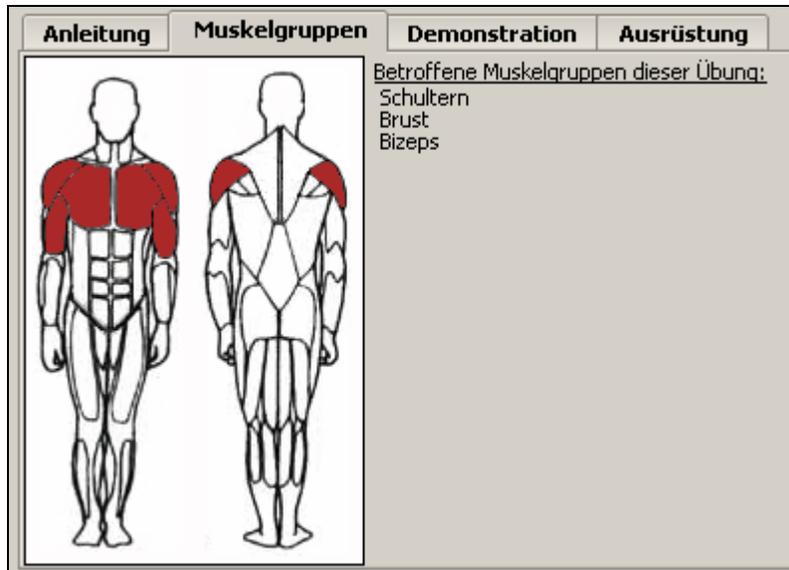
Dehnungsübungen werden meist durchgeführt indem ein Muskel für eine bestimmte Zeit in einer gedehnten Position gehalten wird („statisches Dehnen“). Es gibt verschiedene Richtlinien zur Dauer; eine besagt etwa dass die Dehnung pro Lebensjahr des Athleten für eine Sekunde aufrecht erhalten werden soll. Andere Richtlinien empfehlen eine fixe Zeitspanne zwischen 15 und 40 Sekunden.

„Dynamisches Dehnen“ ist eine Variante bei der während des Dehnens Wipp-Bewegungen durchgeführt werden; dies ist nur für erfahrene Athleten empfohlen.

In *Private Coach* sind Dehnungsübungen im Trainingseinheiten-Editor nicht in der Liste der Übungen für das Haupttraining enthalten. Sie können mit einem Klick auf den Link „Dehnungen anzeigen“ im Dateneingabe-Fenster aufgerufen werden.

Muskelgruppen

Der Muskelgruppen-Selektor zeigt die Muskeln an, die mit der Übung trainiert werden. Übungen sind oft auf einen bestimmten Muskel bzw. eine Muskelgruppe ausgerichtet („primäre“ Muskeln), während andere Muskeln die Bewegung unterstützen („sekundäre“ Muskeln). Der Muskelgruppen-Selektor markiert die Muskelgruppen, die signifikant an der Übung beteiligt sind – sowohl primäre als auch sekundäre.



Muskelgruppen-Selektor

Für selbst erstellte oder importierte Übungen kann die Auswahl der Muskelgruppen verändert werden. Halten Sie die Maus über einen Körperbereich auf dem Bild um zu sehen, welche Muskeln sie repräsentieren, und klicken Sie auf den Bereich um ihn auszuwählen. Klicken Sie auf die „Anwenden“-Schaltfläche um die Änderungen zu speichern.

Schwierigkeitsgrad

Der Schwierigkeitsgrad zeigt an ob eine Übung für Anfänger, Fortgeschrittene oder Experten geeignet ist. „Fortgeschritten“ und „Experte“ bedeutet, dass Bewegungsabläufe enthalten sind, die mehr Kraft und Trainingserfahrung benötigen als bei „Anfänger“.

TrainerAssistance beachtet bei der Auswahl der Übungen für Ihren Fitnessplan auch den Schwierigkeitsgrad, abhängig von Ihrer Trainingsvergangenheit.

Wann ein Athlet „Fortgeschritten“ oder „Experte“ wird hängt von verschiedenen individuellen Faktoren ab. Sie sollten selbst entscheiden ob Sie sich für eine Übung bereit fühlen. Wenn nötig konsultieren Sie einen erfahreneren Athleten oder einen Trainer.

Übungen durchzuführen, die über den Erfahrungsgrad eines Athleten hinausgehen, kann zu Verletzungen führen und wird nicht empfohlen. Übungen mit einem höheren Schwierigkeitsgrad führen nicht zu einem besseren oder schnelleren Ergebnis.

Sätze und Wiederholungen

Die meisten Übungen werden nicht nur einmal während einer Trainingseinheit durchgeführt sondern mehrere Male, und werden dazu in Sätze und Wiederholungen eingeteilt. Bei Kraft-Übungen kann eine Einheit zum Beispiel aus 10 verschiedenen Übungen im Verlauf des Haupttrainings bestehen, jede davon wird in drei Sätzen durchgeführt, wobei jeder Satz 10 Wiederholungen beinhaltet. Dies bedeutet dass das

Training insgesamt 300 Wiederholungen enthält. Normalerweise gibt es feste Pausenzeiten zwischen den Sätzen und Wiederholungen.

Nicht alle Übungen werden jedoch in dieser Mechanik durchgeführt. Gegenbeispiele sind statische Dehnungsübungen oder isometrische Übungen. Ob eine Übung Wiederholungen verwendet kann im Detailbereich des Ressourcen-Managers festgelegt werden. Wenn das dazugehörige Kontrollkästchen nicht ausgewählt ist, kann die Anzahl der Wiederholungen beim Eintragen der Trainingsergebnisse nicht eingegeben werden.

Übungsbelastung und Einheit

Jede Übung ist ein Arbeitsschritt um eine bestimmte Herausforderung zu meistern. Diese Herausforderung wird „Belastung“, „Last“ oder auch „Widerstand“ genannt und mit einer bestimmten Einheit gemessen.

Die Belastung der meisten Stärkeübungen wird in Gewichtseinheiten angegeben, z.B. das Gewicht einer Hantel in kg.

Die Belastung vieler Fitnessmaschinen wird in „Stufen“ ausgedrückt, welche oft einen Widerstand repräsentiert der in Watt gemessen wird. Wenn diese „Stufen“ linear sind (d.h. bei verdoppelter Stufenzahl auch der Widerstand verdoppelt ist) können sie zur Berechnung des Fortschritts verwendet werden. Wenn sie nicht linear sind, oder wenn Sie es vorziehen ganz genau zu messen, so können auch „Watt“ direkt als Einheit verwendet werden.

Es gibt auch Übungen, die ihre Belastung in Längeneinheiten beschreiben. Beispiele sind Sprungübungen oder „Bergsprints“ (eine Übung um Sprints zu trainieren).

Viele Übungen haben gar keine Einheiten. Übungen, bei denen die Belastung durch das Gewicht des Athleten repräsentiert wird (wie etwa Liegestütze) fallen in diese Kategorie. Wenn Sie solche Übungen anlegen, wählen Sie „Keine/Körpergewicht“ als Einheitenkategorie aus. Für Übungen die keine Einheit haben kann die Belastung bei Eingabe der Trainingsergebnisse nicht angegeben werden.

Private Coach bietet ein Hilfsmittel an um alle Gewichtseinheiten in der Datenbank in ein anderes Einheitssystem zu wechseln (Metrisch oder Customary). Verwenden Sie diese Funktion, wenn das Einheitssystem der bestehenden Übungen nicht Ihr bevorzugtes System ist. Die Funktion befindet sich in den Programmeinstellungen (benötigt die Administrator-Rolle in der Team Edition oder höher). Wenn das System der Gewichtseinheiten global verändert wird, werden Daten bereits eingegebener Trainingseinheiten nicht beeinflusst – Gewichte werden automatisch in die neue Einheit umgewandelt.

Demonstrationsvideo

Vielen Athleten fällt das Verständnis über die Durchführung einer Übung leichter wenn sie nicht nur in Form eines Textes beschrieben, sondern visuell dargestellt wird. Daher kann ein Video zu einer Übung hinzugefügt werden um zu demonstrieren wie sie durchgeführt wird. Alle Standardübungen in *Private Coach* haben Videoanleitungen.

Drücken Sie den „Pause/Play“ Schaltknopf um das Video an einer bestimmten Stelle zu stoppen oder weiterlaufen zu lassen.



Wenn Sie Probleme mit der Videoanzeige haben, vergewissern Sie sich, dass der MPEG-4 Codec auf Ihrem Computer verfügbar ist. Stellen Sie außerdem sicher, dass der neueste Treiber für Ihre Videokarte installiert ist.

Übungsausrüstung

Für jede Übung kann angegeben werden ob Ausrüstung zu ihrer Ausführung benötigt wird, z.B. Hanteln für „Hantel-Bizepscurls“.

TrainerAssistance verwendet diese Information und stellt sicher, dass nur Übungen vorgeschlagen werden, für die Sie auch die nötige Ausrüstung haben.

6.4 Intervalltrainings-Muster

Intervalltraining kann die Effektivität Ihres Kreislauftrainings weiter verbessern. Es ist eine fortgeschrittene Form des Trainings, kann aber auch von Anfängern verwendet werden.

Es funktioniert indem Sie Ihren Körper für eine bestimmte Zeit wiederholt während einer Trainingseinheit pushen, ihm dazwischen jedoch Zeit zur Regeneration geben. Intervalltraining ist besonders nützlich für leistungsorientierte Athleten und solche, die ein „Plateau“ überwinden wollen (eine Zeitspanne, während der kein Trainingsfortschritt erkennbar ist).

Intervalltraining besteht aus dem Durchlaufen von „Intervalltrainings-Mustern“, welche Ziel-Herzfrequenzen für aufeinanderfolgende Zeitspannen definieren. Einfache Intervalltrainings-Muster können durchgeführt werden indem während dem Training manuell der Puls mit einer Uhr gemessen wird. Anspruchsvollere Intervalltrainings-Muster benötigen einen Pulsmesser.

Es wird empfohlen, die Muster öfters zu Wechseln; dies stellt Ihrem Körper vor neue Herausforderungen und kann dadurch zu besseren Ergebnissen führen, während es das Training nebenher auch abwechslungsreicher gestaltet.

Private Coach enthält Intervalltrainings-Muster für verschiedene Athleten-Gruppen und Fitnessstufen. Zum Beispiel sollten Schwangere andere Muster verwenden als andere Personengruppen. Eigene Muster können im Ressourcen-Manager erstellt werden.

TrainerAssistance wird Intervalltraining für Ausdauertraining vorschlagen wenn ein Pulsmesser vorhanden ist und die Einstellungen anzeigen dass die Verwendung von Intervalltraining gewünscht ist. Selbst wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind wird dies jedoch nicht in jeder Trainingseinheit oder für alle Trainingspläne erfolgen.

Um zu sehen, wie ein bestimmtes Intervalltrainings-Muster verläuft, öffnen Sie den Ressourcen-Manager und wählen den „Intervalltrainings-Muster“ Reiter aus. Wählen Sie dann das Muster aus der Liste aus um Details anzuzeigen. Intervalltrainings-Muster haben folgende Eigenschaften:

Name und Beschreibung

Alle Intervalltrainings-Muster haben einen Namen. Eine Beschreibung ist optional und zeigt die Personengruppe oder den Fitnesslevel an, für den das Muster geeignet ist.

Rundendauer

Die Rundendauer ist die Summe der Dauer aller Intervalle, die in dem Muster enthalten sind. Wenn die Trainingszeit länger ist als die Rundendauer, können mehrere Runden oder Teile davon hintereinander durchgeführt werden.

Beispiel: Norma trainiert auf dem Cross-Trainer für 45 Min. Sie hat ein Intervalltrainings-Muster mit einer Rundendauer von 14 Minuten gewählt. Sie will außerdem eine Aufwärm- und eine Cooldown-Phase von jeweils 4 Minuten, was ihr 37 Minuten für das Haupttraining übrig lässt. Sie macht hierfür zwei ganze Durchgänge und die ersten 9 Minuten eines dritten Durchgangs.

Höchste Herzfrequenz

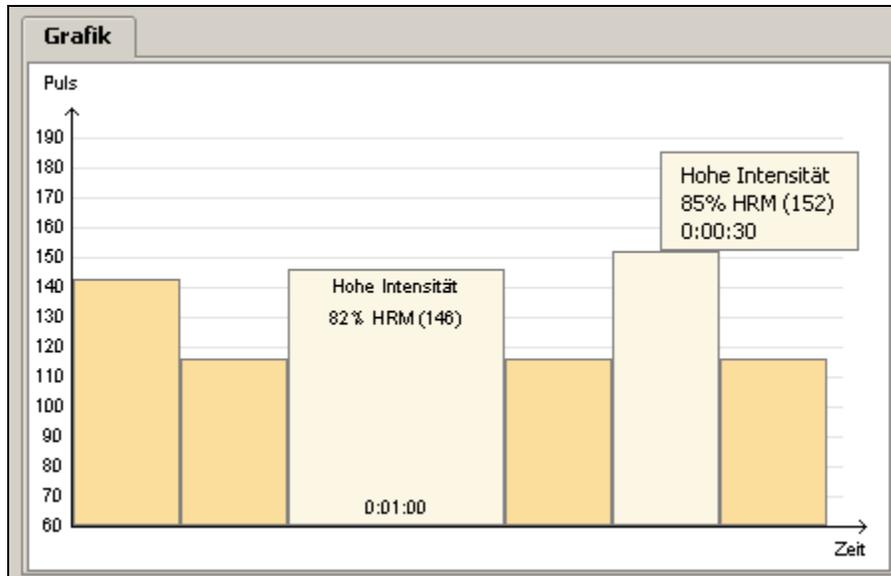
Diese Zahl zeigt die maximale Herzfrequenz aller enthaltenen Intervalle an und gibt einen groben Überblick über den Herausforderungsgrad des Musters. Für ein vollständiges Bild sollten Dauer und Herzfrequenzen aller Intervalle beachtet werden.

Intervalle

Um Intervalle eines ausgewählten Musters anzuzeigen oder zu bearbeiten, klicken Sie auf die Schaltfläche „Intervalle Definieren“, welche ein Fenster zum Bearbeiten der Intervalle öffnet. Dieses Fenster listet die Intervalle der Reihe nach mit Namen, Dauer und Prozent der maximalen Herzfrequenz des Athleten.

Grafik

Die Grafik repräsentiert visuell das Muster und die enthaltenen Intervalle. Bewegen Sie die Maus über das Diagramm um mehr Details über ein bestimmtes Intervall zu erfahren. Klicken Sie auf ein Intervall um es zu markieren (diese Funktion hilft während des Trainings im Auge zu behalten in welchem Intervall Sie sich gerade befinden).



Intervalltrainings-Muster

Die Grafik zeigt Intervaldauer und Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz des Athleten an. Wenn ein Athlet angemeldet ist zeigt das Diagramm auch dessen exakte Ziel-Herzfrequenz in Klammern (Das Geburtsdatum wird für diese Funktion zur Berechnung des Alters benötigt).

6.5 Ausrüstung

Der Ausrüstungsbereich des Ressourcen-Managers ermöglicht das Verwalten Ihrer Trainingsausrüstung. Ausrüstungsgegenstände haben folgende Eigenschaften:

Name, Beschreibung und Info

Alle Ausrüstungsgegenstände haben einen Namen. Beschreibungs- und Infofelder können zusätzliche Informationen bereithalten und sind optional.

Kategorie

Jeder Ausrüstungsgegenstand gehört zu einer bestimmten Kategorie. Abhängig von der Kategorie können zusätzliche Funktionen verfügbar sein. Ausrüstungsgegenstände aller Kategorien können zu Übungen als erforderliche Ausrüstung hinzugefügt werden. Die Ausrüstungskategorien sind:

Schuhe

Diese Kategorie ist für Lauf- und Wanderschuhe. Gegenstände in dieser Gruppe können im Feld „Verwendete Schuhe“ für Trainingseinheiten eines Lauf- oder Walking/Wander-Trainingsplans ausgewählt werden.

Der Kilometerstand kann für diese Gegenstände verfolgt werden.

⊗ Fahrrad

Diese Kategorie ist für Outdoor-Fahrräder (Straßenräder, Mountainbikes, Trekkingräder, etc.) Gegenstände in dieser Gruppe können im Feld „Verwendeter Ausrüstungsgegenstand“ für eine Trainingseinheit eines Fahrrad-Trainingsplans ausgewählt werden.

Der Kilometerstand kann für Gegenstände dieser Gruppe verfolgt werden.

⊗ Stationäres Fahrrad

Diese Kategorie beinhaltet stationäre Fahrräder („Ergometer“) welche für bestimmte Formen von Kreislauftraining (z.B. „Spinning“) oder zum Aufwärmen/Abkühlen verwendet werden. Gegenstände dieser Gruppe können im Feld „Verwendeter Ausrüstungsgegenstand“ für Trainingseinheiten eines Fahrrad-Trainingsplans ausgewählt werden.

⊗ Laufband

Gegenstände in dieser Kategorie sind für stationäre Walking- oder Lauftrainingseinheiten. Sie können im Feld „Verwendeter Ausrüstungsgegenstand“ für Trainingseinheiten eines Lauf- oder Walking/Wander-Trainingsplans ausgewählt werden.

⊗ Cross-Trainer

Diese Kategorie enthält elliptische Maschinen („Cross-Trainer“) welche für Kreislauftraining mit geringer Gelenkbelastung verwendet werden. Gegenstände aus dieser Kategorie können im Feld „Verwendeter Ausrüstungsgegenstand“ für Trainingseinheiten eines Lauf- oder Walking -Trainingsplans ausgewählt werden.

⊗ Andere Ausrüstung für Kreislauftraining

Diese Kategorie enthält Kreislauftrainings-Ausrüstung die nicht in eine der oben erwähnten Kategorien fällt, wie etwa eine Rudermaschine oder ein Stepper.

⊗ Fitnessausrüstung

Die „Fitnessausrüstung“-Kategorie enthält alle Gegenstände die für Fitnessstraining verwendet werden, so z.B. Kurz- oder Langhanteln, Gewichte, Matten, Sprungseile, Medizinbälle und vieles mehr. Fitnessmaschinen wie etwa ein Langhantelgestell werden dagegen von der Kategorie „Fitnessgeräte“ erfasst.

⊗ Fitnessgeräte

Fitnessgeräte sind große Ausrüstungsgegenstände die normalerweise stationär sind und oft nur für bestimmte Übungen verwendet werden. Diese Kategorie beinhaltet Gegenstände wie Bänke und schwere Fitnessstudioteräte.

⊗ Fitnessausrüstungs-Gruppe

Diese Kategorie enthält Zusammenstellungen anderer Ausrüstungsgegenstände. Sie werden dazu verwendet um eine Liste der Gegenstände zusammenzustellen, die für Sie verfügbar sind.

Drei Gruppen sind vordefiniert („Minimal-“, „Grund-“ und „Fitnessstudioausrüstung“). Diese Sets können Ihrer Situation angepasst werden. *TrainerAssistance* verwendet diese Information und schlägt Ihnen keine Übungen vor, welche Ausrüstung benötigen die Ihnen nicht zur Verfügung steht. Es wird daher empfohlen, eine dieser Gruppen an Ihre Situation (vorhandenes Gerät) anzupassen bevor Sie Ihr Trainingsprogramm erstellen.

Kilometerzähler

Manche Kategorien ermöglichen es Ihnen den Kilometerstand der enthaltenen Gegenstände zu verfolgen. Der Kilometerstand wird automatisch von bestätigten Trainingseinheiten berechnet und muss nicht manuell eingegeben werden. Jedes Mal wenn ein Ausrüstungsgegenstand in einer Trainingseinheit verwendet wird, werden die entsprechenden Distanzen zum Kilometerstand addiert. Er kann auf null zurückgesetzt werden, wenn nötig.

Beispiel: Rudolf hat seine neuen Laufschuhe zur Ausrüstungsdatenbank hinzugefügt. Jedes Mal wenn er sie verwendet, wählt er die Schuhe aus dem Auswahl-Menü im Bearbeitungsfenster der Trainingseinheiten. Sobald er diese bestätigt, wird der Kilometerstand aktualisiert und kann im Ressourcen Manager abgerufen werden. Nach einigen Monaten regelmäßigem Training haben seine Schuhe eine hohe Laufzeit erreicht und er ersetzt sie durch ein neues Paar. Er wählt „Kilometerstand zurücksetzen“ im Ressourcen-Manager, und der Kilometerstand beginnt für seine neuen Schuhe wieder bei null.

Enthaltene Gegenstände (nur Fitnessausrüstungs-Sets)

Klicken Sie auf die „Enthaltene Gegenstände“-Schaltfläche für Fitnessausrüstungs-Sets um eine Liste alle Gegenstände zu öffnen, die dieses Set enthält. Alle Gegenstände (außer Fitnessausrüstungs-Sets selbst) können ausgewählt werden. Gegenstände können gleichzeitig in mehr als einem Set enthalten sein.

Ausrüstungsbilder

Bis zu acht Bilder können zu einem Ausrüstungsgegenstand hinzugefügt werden. Dies können Fotos des Gegenstandes oder grafische Demonstrationen zur Handhabung sein. Um Bilder zuzuweisen, zu bearbeiten oder zu entfernen, öffnen Sie den Ressourcen Manager und versichern Sie sich, dass die Registerkarte „Bilder“ im „Ausrüstung“- Fenster ausgewählt ist.

- 🌐 Um ein neues Bild hinzuzufügen, klicken Sie auf „Bild Hinzufügen“ und wählen die Bilddatei im Dateiauswahl-Fenster (Standard Bildformate wie.jpg, .gif oder .png werden akzeptiert). Eine Vorschau wird angezeigt, sobald die Datei ausgewählt ist. Ein Doppelklick auf die Vorschau öffnet das Bild in einem größeren Fenster. Wenn das Bild größer als das Fenster ist, kann der angezeigte Bildinhalt verschoben werden, indem die Maus bei gedrückter Taste bewegt wird.

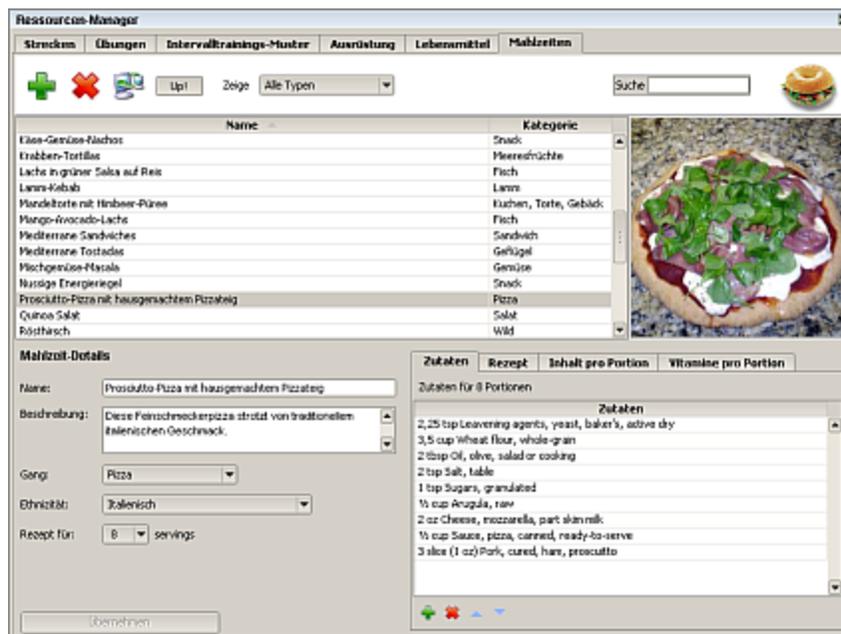
- ⊕ Um ein Bild auszuwechseln, markieren Sie es (Linksklick) und wählen „Bild Ändern“ aus. Wählen Sie nun die neue Datei im sich öffnenden Fenster aus.
- ⊕ Um ein Bild zu entfernen, markieren Sie es (Linksklick) und wählen „Bild Löschen“ aus.

Hinweis: Wenn Sie ein Bild zur Ausrüstung hinzufügen, wird die Bilddatei in einen Ordner im *Private Coach* Verzeichnis kopiert. Die originalen Bilddateien auf Ihrem Computer bleiben durch alle oben angeführten Aktionen unverändert.

6.6 Mahlzeiten

Diese Ressourcen werden verwendet um Ihre Ernährung aufzuzeichnen. Mahlzeiten bestehen aus verschiedenen Lebensmitteln (einer anderen Art von Ressource, siehe unten). Ihr Zweck besteht darin, zusätzliche Informationen wie etwa ein Rezept und die Gesamtanzahl der Nährstoffe pro Portion darzustellen.

In der Originaldatenbank von Private Coach sind nur einige wenige Mahlzeiten enthalten. Vordefinierte Mahlzeiten haben nur einen eingeschränkten Nutzen da sie wahrscheinlich nicht die Mahlzeiten sind, die Sie regelmäßig konsumieren. Wir empfehlen Ihnen dass Sie ihre Lieblingsspeisen zur Datenbank hinzufügen und diese verwenden, um Ihre Ernährung zu verfolgen. Um sich von Rezeptvorschlägen inspirieren zu lassen können Sie jedoch zusätzliche Mahlzeiten von unserer Webseite herunterladen.



Mahlzeiten im Ressourcen-Manager

Mahlzeiten haben folgende Eigenschaften:

Name und Beschreibung

Alle Mahlzeiten haben einen Namen, eine Beschreibung ist optional.

Gruppe

Die Gruppe beschreibt welche Art von Gericht diese Mahlzeit ist. Viele Mahlzeiten passen in zwei oder mehr Kategorien. Wenn Sie selbst eine Mahlzeit anlegen, wählen Sie die Gruppe, die die Mahlzeit am besten beschreibt. Die Liste der angezeigten Mahlzeiten kann nach der Gruppe gefiltert werden.

Nationalität

Dieses Feld fügt Informationen über die Nationalität der Speise hinzu, falls zutreffend.

Portionsanzahl

Diese Zahl gibt an für wie viele Portionen die Zutaten des Rezeptes berechnet sind. Stellen Sie beim Anlegen einer eigenen Mahlzeit sicher dass diese Zahl korrekt ist, da die Nährstoffe pro Portion daraus berechnet werden.

Zutaten

Diese Liste zeigt an, welche und wie viele Zutaten für ein Rezept verwendet werden um die Anzahl an Portionen, die im Feld „Rezept-Portionsanzahl“ angegeben sind, herzustellen.

Rezept

Das Rezept für die Mahlzeit wird hier eingetragen.

Inhaltsstoffe/Vitamine pro Portion

Diese Fenster zeigen den Nährwert pro Portion an. Die Zahlen werden aus der Liste der Zutaten und der Portionsanzahl berechnet.

6.7 Lebensmittel

Lebensmittel sind einzelne Nahrungsmittel mit individuellem Nährwert. Um Ihre Ernährung zu verfolgen, können sowohl Mahlzeiten als auch Lebensmittel verwendet werden.

Lebensmittel haben folgende Eigenschaften:

Name

Der Name des Lebensmittels. Sie können nach einem Lebensmittel suchen indem Sie Teile des Namens in das Suchfeld eingeben. Die *Private Coach* Datenbank enthält Tausende von Lebensmitteln; die Textsuche hilft, besonders in Kombination mit dem „Gruppen“-Filter, beim Auffinden der Artikel an denen Sie interessiert sind.

Lebensmittelgruppen

Die Artikel sind in verschiedene Lebensmittelgruppen kategorisiert, wie etwa „Gemüse“, „Kräuter & Gewürze“ oder „Fleischprodukte“. Die Liste der angezeigten Artikel kann mittels dieser Kategorie gefiltert werden.

Übersicht

Diese Registerkarte gibt einen Überblick über die Schlüsselnährstoffe die der Artikel enthält. Diese sind:

- ⊗ Proteine
- ⊗ Kohlenhydrate
- ⊗ Fett
- ⊗ Wasser
- ⊗ Alkohol (nur in der USDA-Datenbank)
- ⊗ Sonstiges: anorganische Rückstände („Asche“), die zurückbleiben, wenn alles Wasser und organische Material verbrannt wurden – dieser Teil enthält Mineralstoffe
- ⊗ Energie (kcal in 100 g des essbaren Anteils)

Für eine detailliertere Liste der Zutaten wählen Sie die „Inhaltsstoffe“ oder die „Vitamine & Spurenelemente“ Registerkarte.

Inhaltsstoffe

Diese Registerkarte zeigt eine Aufschlüsselung der Nährstoffe des Lebensmittels: Wählen Sie Mineralstoffe, Vitamine und andere Spurenelemente.

Gewichte

Die Liste der Gewichte zeigt in welcher „Einheit“ ein Lebensmittel für gewöhnlich verwendet wird (tatsächlich sind nicht alle dieser Einheiten „Gewichte“, aber diese Bezeichnung beschreibt es am Besten). Diese Gewichte können beim Eingeben konsumierten Lebensmittel verwendet werden.



Die Gewichte erscheinen in Auswahlfeldern in der Reihenfolge in der sie in der Tabelle gelistet sind. Daher sollten oft benutzte Gewichte an den Anfang verschoben werden – das macht es einfacher, sie auszuwählen, wenn Sie das konsumierte Essen eintragen.

Favoriten

Das „Favorit“-Merkmal ermöglicht es Ihnen ein bestimmtes Lebensmittel als ein solches zu markieren, das Sie oft verwenden. Die Ansicht kann dahingehend gefiltert werden dass nur Ihre Favoriten angezeigt werden, wenn Sie konsumiertes Essen eingeben.

Diese Eigenschaft kann für alle Lebensmittel gesetzt werden (inklusive ansonsten unveränderbarer) und wird für jeden Athlet separat gespeichert – jeder hat eine eigene Liste von „favorisierten“ Lebensmitteln.

6.8 Transferieren von Ressourcen zwischen Computern

Die „Ressource Exportieren“ und „Ressourcen Importieren“ Funktionen können verwendet werden um Ressourcen zwischen Computern auszutauschen. Exportierte Ressourcen können in die *Private Coach* online Ressourcenbibliothek hochgeladen werden, wo sie dann von anderen Benutzern heruntergeladen und in die eigene Datenbank importiert werden können. Die Exportdaten können auch direkt an andere Athleten weitergegeben werden; die Verwendung der Bibliothek ist optional.

6.8.1 Exportieren von Ressourcen

Um eine Ressource zu exportieren, öffnen Sie den Ressourcen-Manager, wählen Sie die Kategorie-Registerkarte und markieren Sie die Ressource in der Liste.

Klicken Sie die „Ressource Exportieren“-Schaltfläche und wählen Sie dann das Exportziel.



Ressourcen können in eine Datei exportiert werden für den direkten Austausch zwischen Computern, als Backup oder um sie woanders als auf den *Private Coach* Server hochzuladen.

Sie können auch direkt in die *Private Coach* Bibliothek hochgeladen werden um sie der Gemeinschaft zur Verfügung zu stellen. Nach einer Überprüfung wird die Ressource dort für andere Athleten zum Herunterladen verfügbar gemacht.

Exportierte Ressourcendateien können sehr groß werden wenn sie Bilder, Videos oder mittels GPS Daten importierte Wegpunkte enthalten. Es gibt kein Dateilimit für den

Export, aber nur Dateien bis zu 2 MB können in die Online-Ressourcenbibliothek hochgeladen werden. Größere Dateien können direkt zwischen Athleten ausgetauscht werden, ohne die Bibliothek zu verwenden.



Wenn Sie ein Demonstrationsvideo zu einer Übung hinzufügen, versichern Sie sich, dass es mit einem Codec kodiert ist, den eine normale Windowsinstallation anzeigen kann. Ansonsten können andere Athleten es vielleicht nicht abspielen.



Bilder sollten in einem komprimierten Standard-Bildformat wie etwa .png, .jpg oder .gif sein um sicherzustellen, dass alle Sportler sie anzeigen können und die Dateigrößen kleingehalten werden.

In eine Datei exportieren

Zum Exportieren einer Datei wählen Sie einen Dateinamen und einen Ort im Dateiauswahl-Fenster. Es ist sinnvoll, die exportierte Datei so zu benennen, dass man daraus erkennt, welche Ressource sie beschreibt, z.B. „Strecke – Grand Canyon Bright Angel Trail.pcr“.

Zum Server exportieren

Wenn Sie die Ressource der Allgemeinheit zur Verfügung stellen wollen, wählen Sie „Zum Server hochladen“ aus. Die aktuell ausgewählte Ressource wird automatisch hochgeladen wenn diese Option ausgewählt wurde. Wenn Sie Probleme mit dem Hochladen haben, versichern Sie sich, dass Ihre Internetverbindung aktiv ist und Ihre Firewall oder Ihr Proxy Server das Hochladen nicht blockieren.

Mit der Verwendung dieser Funktion stimmen Sie der Datenschutzrichtlinie und den Nutzungsbedingungen auf www.private-coach.com zu.

6.8.2 Importieren von Ressourcen

Ressourcen können von einer vorher exportierten Datei oder von der Online-Ressourcendatenbank importiert werden.

Importieren einer Datei

Um eine Ressource von einer Datei zu importieren und zu Ihrer Datenbank hinzuzufügen wählen Sie „Von Datei importieren...“ aus dem „Ressourcen“-Menü in *Private Coach*. Mehrere Dateien können gleichzeitig importiert werden. Wählen Sie die Ressourcendatei(en) im Dateiauswahl-Fenster und klicken Sie dann „Öffnen“.

Die importierte Ressource wird zur passenden Kategorie mit dem ursprünglichem Ressourcennamen hinzugefügt. Der Ressourcename kann sich vom Dateinamen unterscheiden.

Ressourcennamen müssen innerhalb einer Kategorie einzigartig sein. Der Import einer Ressource mit einem bereits existierenden Namen scheitert.

Importieren aus der Onlinebibliothek

Wählen Sie „Online Ressourcenbibliothek...“ aus dem „Ressourcen“-Menü um auf die Bibliothek auf dem *Private Coach* Server zuzugreifen. Das sich öffnende Fenster zeigt alle zum Herunterladen verfügbaren Ressourcen nach Kategorie geordnet an. Setzen Sie einen Haken in die Kontrollkästchen der Ressourcen, die Sie importieren möchten und klicken Sie auf „Ausgewählte Importieren“. Nur Ressourcen, die nicht schon in Ihrer Datenbank mit demselben Namen vorhanden sind, können importiert werden.

Der Import geschieht automatisch nachdem alle Ressourcen heruntergeladen sind. Dies kann einige Zeit dauern, abhängig von der Anzahl der ausgewählten Ressourcen, der Geschwindigkeit Ihrer Internetverbindung und Ihres Computers sowie dem Inhalt der ausgewählten Ressourcen.

Mit der Verwendung dieser Funktion stimmen Sie der Datenschutzrichtlinie und den Nutzungsbedingungen auf www.private-coach.com zu.

Hinweis: Ressourcen importieren in der Team Edition oder höher erfordert dass der Athlet die Rolle des „Administrators“ oder „Ressourcen-Editors“ hat.

7 Trainingsziele

Ihre persönlichen Trainingsziele beeinflussen viele Aspekte von *Private Coach*, besonders wenn Ihr Training assistiert ist (mehr Informationen zu assistiertem Training finden Sie im Kapitel [TrainerAssistance](#)).

Ziele sollten langzeitorientiert sein und nicht regelmäßig verändert werden. Während viele Details der Ziele normalerweise ohne Seiteneffekte angepasst werden können, erfordern größere Veränderungen oftmals eine neue Herangehensweise an das Trainingsprogramm. Ein Langstrecken-Ausdauerläufer verwendet beispielsweise völlig andere Techniken als ein Kurzstrecken-Sprinter, d.h. wenn die Zielstrecken-Distanz von einer Kurzstrecke zu einer Langstrecke verändert wird, so ist ein Neuaufsetzen des Trainingsprogrammes erforderlich.

7.1 Übersicht

Sie können den momentanen Status Ihrer Ziele einsehen indem Sie „Ziele“ im Menü „Athlet“ auswählen. Dies öffnet das Zielübersichts-Fenster:

The screenshot shows the 'Ziele' window with the following components and labels:

- Liste der Ziele / Teilziele:** Points to the list of goals under 'Allgemeines Wohlbefinden und Fitness (ausgewogenes Training)'. The list includes: Verbesserung der Muskelkraft, Verbesserung der Ausdauer, and Beweglichkeit & Gleichgewicht.
- Ziel-Statusanzeige:** Points to the progress bar for 'Verbesserung der Ausdauer', which shows a current status of 160% (80% longer training) and a goal set for 15.11.2010 (5 days ago).
- Fortschrittsdiagramm:** Points to the line graph showing 'Trainingszeit-Steigerung (%)' over time from 15.11.10 to 20.11.10.
- Status-Infobereich:** Points to the text area providing details about the goal, such as 'Aktueller Status: 160% (80% länger Training)' and 'Ziel gesetzt am: 15.11.2010 (vor 5 Tagen)'. It also includes a 'Zieldetails' button.
- Schaltfläche zum Ändern von Zielen & Zieldetails:** Points to the 'Momentane Ziele ändern' button at the bottom left.
- Trainingsplan-Selektor:** Points to the dropdown menu labeled 'Zeige Fortschritt für: Laufen (Jogging)'.

Liste der Ziele / Teilziele

Dieser Abschnitt listet alle momentanen aktiven Ziele. Ein Klick auf eines der Ziele zeigt dessen Status an. Bis zu vier Ziele können gleichzeitig verfolgt werden; allerdings können manche nur einzeln gewählt werden, andere wiederum schließen sich gegenseitig aus.

Ziel-Statusanzeige

Diese Anzeige zeigt den aktuellen Status des ausgewählten Ziels in Hinsicht auf den Zielwert an, welcher in den Details definiert ist (weitere Informationen finden Sie im Abschnitt [Zieldetails](#)). Abhängig vom Ziel kann dieser Wert eine absolute Zahl (z.B. das Wunschgewicht für das Ziel „Körpergewichts-Reduktion“), oder aber ein Prozentwert sein (z.B. die gewünschte Steigerung in Prozent beim Ausdauertraining). Bei Fortschritten in Richtung Ihres Zieles bewegt sich der blaue Marker weiter nach rechts. Sobald das Ziel vollständig erreicht wurde erhalten Sie eine Nachricht in Ihrem Postfach.

Wenn mehr als ein Trainingsplan mit berechenbarem Status vorhanden ist, werden die Werte für den im Trainingsplan-Selektor gewählten Plan angezeigt.

Der Zielstatus wird neu berechnet sobald sich relevante Daten ändern. Dies beinhaltet Veränderungen in den Zieldetails, Trainingsdaten, Ernährungsdaten, persönlichen Daten (z.B. Körpergewicht), etc.

Ein absoluter Zielwert kann auch selbst ein Prozentwert sein wie beispielsweise für das Ziel „Ausdauersteigerung“. In diesem Fall werden zwei Prozentwerte angezeigt, von denen einer den Zielwert repräsentiert, und der andere den von diesem Zielwert erreichten Prozentsatz.

Beispiel: Maggie strebt das Ziel „Verbesserung der Ausdauer“ an. Sie hat die Zieldetails so definiert, dass das Ziel erreicht ist, sobald sie in der Lage ist 50% länger unterbrechungsfrei zu Laufen als zu Beginn des Trainingsprogrammes. Anfangs konnte sie 40 Minuten ohne Unterbrechung durchhalten. Mit der Zeit stärkte sich ihre kardiale Ausdauer und sie konnte für 50 Minuten laufen. Das ist eine Steigerung von 25%. Nachdem ihr Ziel 50% Ausdauersteigerung ist, hat sie damit die Hälfte, oder 50% ihres Ziels erreicht. Daher zeigt ihr Zielstatus die Zahlen 25% und 50% an.

Der Status mancher Ziele kann auch in den negativen Bereich gehen. Dies ist der Fall wenn die aktuellsten Daten anzeigen dass die momentane Situation weiter vom Ziel entfernt ist, als sie es war, als das Ziel gewählt wurde.



Statuswerte werden bis zu 100% (bzw. -20% für einen negativen Wert) auf der Ziel-Statusanzeige angezeigt. Natürlich kann der aktuelle Status über diese Limits hinausgehen. Der Status-Infobereich zeigt den unlimitierten Wert.

Fortschrittsdiagramm

Das Fortschrittsdiagramm zeigt die zeitliche Entwicklung des aktuell ausgewählten Zielstatus an.

Wenn Sie mehr als einen Trainingsplan haben der qualifiziert ist einen Status anzuzeigen, so wird der Fortschritt für den aktuell im Trainingsplan-Selektor ausgewählten Plan angezeigt.

Die rote Linie repräsentiert 100% (Ziel erreicht). Halten Sie den Mauszeiger über einen Datenpunkt um den exakten Wert hierfür anzuzeigen.

Status-Infobereich

Der Status-Infobereich zeigt zusätzliche Informationen über das aktuell ausgewählte Ziel an, inklusive dem numerischen Statuswert und wann das Ziel festgelegt wurde (nur Daten ab diesem Datum werden für die Statusberechnung herangezogen).

Die ETA („Estimated Time of Achievement“) ist eine Schätzung wann das Ziel erreicht werden wird. Die Berechnung basiert auf dem bisherigen Fortschritt und wird regelmäßig aktualisiert; das angezeigte Datum ist nur zutreffend wenn der Fortschrittsverlauf sich in etwa so fortsetzt wie in der Vergangenheit.

Trainingsplan-Selektor

Dieses Menü beinhaltet alle Trainingspläne für die ein Status für das aktuell ausgewählte Ziel angezeigt werden kann. Wählen Sie aus den verschiedenen Plänen um den Fortschritt in Richtung Ihres Zieles zwischen ihnen zu vergleichen.

7.2 Ziele auswählen

Klicken Sie auf den Link „Momentane Ziele ändern“ im Zielfenster um das Ziel-Auswahlfenster anzuzeigen.

Das Setzen von Zielen besteht aus zwei Schritten: Zuerst wird das oder die Ziele gewählt (z.B. „Körpergewichts-Reduktion“). Danach werden die Details für jedes Ziel (für das genannte Beispiel wäre dies das Wunschgewicht) spezifiziert.

Mit Ausnahme der Ziele „Konkrete Cardio-Leistung“ und „Konkrete Fitness-Leistung“ können verschiedene Ziele gleichzeitig gewählt werden. Leistungsziele sind für Athleten die eine bestimmte konkrete Leistung erreichen möchten, wie etwa ein Marathonlauf. Wenn Sie so ein Ziel verfolgen ist es wichtig sich vollkommen darauf zu konzentrieren – manche Trainingstechniken sind einzigartig für dieses Ziel und würden mit denen anderer Ziele in Konflikt geraten.

Sie können aus den folgenden Zielen wählen:

- 🌀 Allgemeines Wohlbefinden & Fitness

Dies ist das Standardziel für alle Athleten die nicht stark übergewichtig sind. Mit den Teilzielen „Ausdauersteigerung“, „Dehnung & Gleichgewicht verbessern“ sowie „Muskelkraft erhöhen“ ist dies eine ausgeglichene Kombination von nicht-leistungsorientierten Ausdauer- und Fitnesszielen. Wenn Sie kein bestimmtes Ziel haben oder sich nicht sicher sind was Sie wählen sollen, so ist dies das Ziel mit dem Sie nichts falsch machen können.

Konkrete Kardio-Leistung

Die Zielkategorie „Konkrete Kardio-Leistung“ umfasst ein breites Spektrum verschiedener Ziele. „Leistung“ bedeutet hier nicht dass dies ein Ziel für Leistungssportler ist; vielmehr besteht das Ziel darin eine konkrete Leistung in einer Kardio-Sportart zu erreichen - wie anspruchsvoll diese Leistung ist, kann durch frei wählbare Kriterien definiert werden.

Diese Leistung könnte alles von Kurzstreckensprints bis zu einem Marathon oder mehr sein. In den Zieldetails können Sie spezifizieren, in welchem Sport Sie diese Leistung erbringen möchten, als auch eine Zielzeit und/oder -strecke (Distanz).

Je nach Ihrem Wunschziel kann es sinnvoll sein nur ein Zeitziel zu setzen (z.B. 60 Minuten Jogging, unabhängig von der überbrückten Distanz) oder auch nur eine bestimmte Zieldistanz (z.B. 10 km, unabhängig von der benötigten Zeit).

Das Setzen eines Kurzstreckenzieles ohne eine Zielzeit ist hingegen wenig sinnvoll - das Ziel würde als „erreicht“ gelten, sobald Sie die Strecke das erste Mal absolviert haben (sehr wahrscheinlich in der ersten Trainingseinheit). Um es anders auszudrücken: Beim Setzen eines Geschwindigkeitszieles wird auch eine Zeit benötigt; anderenfalls sind Geschwindigkeitsberechnungen nicht möglich.

Konkrete Fitness-Leistung

Das Fitness-Leistungsziel ist für Athleten, die das Ausüben einer bestimmten Fitnessübung hervorheben möchten. Dies könnte aus verschiedenen Gründen der Fall sein, z.B. ein Wettbewerb in dieser Übung, oder um Kraft eines bestimmten Muskels nach einer Verletzung zurückzugewinnen.

Das Ziel stellt sicher dass die Zielübung in jedem assistiertem Fitness-Trainingsplan (mit manchen Ausnahmen) enthalten ist. Demzufolge wird die Zielübung öfter ausgeführt als andere Übungen.

Körpergewichts-Reduktion

Dieses Ziel ist die Voreinstellung für Athleten, die zum Zeitpunkt der Erstellung des Athletenprofils stark übergewichtig sind. Es stellt sicher dass das Ausdauertraining für assistierte Trainingspläne mit einer für Fettverbrennung idealen Dauer und Herzfrequenz geplant wird. Beim Verwenden von Intervalltraining nutzt *TrainerAssistance* spezielle Intervall-Trainingsmuster für dieses Ziel.

Das Zielgewicht kann innerhalb eines „gesunden“ Bereichs angepasst werden; es jedoch wird empfohlen, das voreingestellte Ziel-Idealgewicht zu verwenden.

Beachten Sie, dass überschüssiges Körperfett automatisch durch eine ausgewogene, gesunde Ernährung in Kombination mit regelmäßigen Trainingsaktivitäten reduziert wird. Daher sollte dieses Ziel nur gewählt werden wenn Gewichtsmanagement Ihr primäres Ziel für eine länger anhaltende Zeitspanne ist. Dies ist wahrscheinlich nur dann der Fall, wenn Ihr BMI eine vorliegende Übergewichtigkeit anzeigt.

⊗ Beweglichkeit & Gleichgewicht

Fortschritt für dieses Ziel wird über die durchschnittliche Verbesserung der Dehnung mit der Zeit gemessen (Verbesserungen des Gleichgewichts sind schwer zu messen und daher nicht im Zielstatus enthalten).

Wenn dieses Ziel gewählt ist fügt *TrainerAssistance* spezielle Übungen zu assistierten Fitness-Trainingsplänen hinzu, welche sich auf die Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichtes konzentrieren.

⊗ Steigerung der Ausdauer

Setzen Sie dieses Ziel wenn Sie eine Verbesserung Ihrer Ausdauer anstreben. Dies wird sich in einer Steigerung der Dauer von Ausdauertrainingseinheiten widerspiegeln.

TrainerAssistance wird Athleten mit diesem dedizierten Ziel unter Umständen Trainingseinheiten mit längerer Maximaldauer empfehlen als Athleten mit anderen Zielen.

⊗ Steigerung der Muskelkraft

Der Fortschritt für dieses Ziel wird mittels der Steigerung des Last-Parameters von Kraftübungen gemessen, z.B. des gehobenen Gewichtes.

Wenn Sie für dieses Ziel trainieren, optimiert *TrainerAssistance* die Parameter (die Zahl der Sätze und Wiederholungen, Dauer der Pausen, Ausführungstempo und der verwendete Widerstand) zum Erhöhen von Muskelkraft. Dies bringt natürlicherweise mit der Zeit eine Steigerung der Muskelmasse mit sich; im Gegensatz zum Ziel „Muskuläre Hypertrophie“ ist das sichtbare Muskelwachstum jedoch sekundär.

⊗ Steigerung der Muskelausdauer

Athleten mit diesem Ziel trainieren für eine Steigerung der Wiederholungen bei gleicher Last. Es wird durch eine Auswahl der Parameter (Sätze, Wiederholungen, Pausen und Ausführungstempo) erreicht, die am schnellsten zu diesem Ziel führen.

Hinweis: Wenn Sie *TrainerAssistance* verwenden, wird die empfohlene Zahl von Wiederholungen auf einen Wert gesetzt, welcher sich abhängig vom aktuellen Level auf der Fitness-Roadmap verändert. Dies könnte dazu führen, dass der

Zielfortschritt nach einer Leveländerung zeitweise planmäßig nach unten geht. Auf lange Sicht sollte sich der Wert insgesamt jedoch steigern.

⊗ Steigerung der Muskelgeschwindigkeit

Dieses Ziel ist für Athleten, die eine Verbesserung ihrer Muskelgeschwindigkeit anstreben. Diese ist für viele Sportarten wichtig, inklusive der meisten Teamsportarten.

Der Fortschritt wird mittels der erreichten Ausführungsgeschwindigkeit in bestimmten Stufen des Trainings gemessen.

⊗ Muskuläre Hypertrophie

Ein sichtbares Wachstum von Muskelmasse ist es, worauf sich Athleten mit diesem Ziel konzentrieren. Muskelstärke aufzubauen ist sekundär aber kann auch auftreten, wenn Sie für Hypertrophie trainieren.

Der Fortschritt wird mittels Messungen jener Hauptmuskeln errechnet, welche am besten sicht- und messbar sind.

⊗ Steigerung des Kraftmoments

Dieses Ziel ist die Kombination von „Steigerung der Muskelstärke“ und „Steigerung der Muskelgeschwindigkeit“. Athleten mit hohem Kraftmoment sind dazu in der Lage, große Kraft in explosiver Form zu erbringen. Daher ist dieses Ziel eine beliebte Wahl für Athleten die sich für andere Sportarten konditionieren.

⊗ Vermehrung schlanker Körpermasse

Die Teilziele „Körpergewichts-Reduktion“ und „Hypertrophie“ sind in diesem Ziel vereint. Es ist das Ziel für Athleten welche nicht unbedingt eine Reduktion des Körpergewichtes wünschen, Körperfett jedoch durch Muskelmasse ersetzen möchten. Eine höhere Muskeldefinition ist das Resultat.

⊗ Stressabbau

Athleten, die nach einem stressvollen Tag im Büro einen Ausgleich suchen, werden mit diesem Ziel Entspannung finden. Es ist eine Kombination der nicht leistungsbezogenen Teilziele „Ausdauersteigerung“ und „Dehnung & Gleichgewicht verbessern“. Abschalten wird einfach beim entspannten Jogging durch den Wald, oder durch bestimmte Übungen wie etwa Yoga.

7.3 Zieldetails

Alle Zielfortschritte basieren auf Wunschwerten die in den Zieldetails definiert werden. Wenn Sie beispielsweise das Ziel „Körpergewichts-Reduktion“ auswählen, so wird dieses Ziel zu Ihrer Liste hinzugefügt und entsprechende Funktionen von

TrainerAssistance aktiviert. Der aktuelle Status kann jedoch als numerischer Wert nur berechnet werden wenn das exakte Zielgewicht eingegeben ist.

Beim Schließen des Ziel-Auswahlfensters erscheint das Zieldetail-Fenster automatisch und ermöglicht die Eingabe der Zielwerte. Die Felder sind vorbesetzt mit auf Ihre Situation angepassten, sinnvollen Werten; kontrollieren Sie diese und passen Sie sie gegebenenfalls Ihren Bedürfnissen an.

Diese Angaben können später mit einem Klick auf die „Zieldetails“ Schaltfläche bearbeitet werden. Änderungen der Zieldetails kann die allgemeine Herangehensweise an Ihr Training beeinflussen, abhängig von der Veränderung. Wenn Ihr Training assistiert ist und die existierenden Trainingspläne nicht mehr länger das optimale Training für die aktualisierten Ziele bereitstellen, wird ein Neuaufsetzen des Trainings empfohlen.

Beim Ändern von Zieldetails kann das Startdatum des Zieles auf das momentane Datum gesetzt werden. Dies löscht Diagramm und Statistiken, und setzt die Fortschrittsberechnung auf Null zurück.

8 Trainingspläne

8.1 Übersicht

Training in *Private Coach* ist in Trainingsplänen organisiert. Ein Trainingsplan repräsentiert üblicherweise eine bestimmte Sportart wie etwa Laufen, Schwimmen oder Krafttraining.

Abhängig von Trainingsziel und persönlichen Präferenzen kann es auch mehr als einen Trainingsplan für eine Sportart geben. Bei der Verwendung von Splitraining für Fitnessstraining kann es beispielsweise zwei oder mehr Fitness-Trainingspläne geben – je einen für Ober- und Unterkörper. Ein einzelner Fitnessplan könnte dagegen ausreichen wenn jede Trainingseinheit als Ganzkörpertraining absolviert wird. Nichtsdestotrotz könnte es auch für Ganzkörpertraining sinnvoll sein zwischen verschiedenen Trainingsplänen zu wechseln um Abwechslung in das Training zu bringen.

Für Ausdauertraining kann es ebenfalls praktikabel sein das Training in mehrere Trainingspläne aufzuteilen um verschiedene Teilaspekte des Trainings voneinander zu trennen. So könnte ein Kurzstreckenläufer zum Beispiel einen Plan für Sprints haben, und einen für Jogging. Es ist notwendig diese voneinander zu trennen, so dass Trainingszeiten und Distanzen in der Statistik getrennt voneinander verfolgt werden und der Zielstatus korrekt berechnet werden kann.

Alle Trainingspläne haben folgende Eigenschaften gemeinsam:

Sportart

Dieses Feld gibt die Sportart an, für die der Trainingsplan entworfen wurde. Die Sportart kann nicht verändert werden sobald der Trainingsplan einmal erstellt ist.

Die Sportart hat Einfluss auf alle Aktivitäten für den Plan und bestimmt die Daten die dafür eingegeben werden können, welche Ressourcen zugeteilt werden können, wie Zielfortschritt berechnet wird, wie *TrainerAssistance* den Plan verwendet und mehr.

Sportarten sind entweder als „Kardio“- oder als „Fitness“-Sportarten kategorisiert.

Kardiosportarten

Kardio-Sportarten sind Ausdauersportarten. *Private Coach* unterstützt die Kardio-Sportarten Laufen, Schwimmen, Radfahren und Walking/Wandern. Beim Eingeben von Trainingsergebnissen für diese Sportarten können eine Trainingszeit und/oder Distanz angegeben werden, sowie optional zusätzliche Informationen wie etwa Herzfrequenz und (für einige Sportarten) eine Veränderung der Streckensteigung (Höhenmeter) während des Trainings.

Fitnesssportarten

„Fitness“ repräsentiert alle sportlichen Aktivitäten die in Sequenzen von Übungen durchgeführt werden. Diese Gruppe beinhaltet Aktivitäten wie Krafttraining, Flexibilitätsübungen (wie Stretching, Yoga oder Pilates), Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts, Plyometrie, Aerobic und andere.

Das Ausführen dieser Übungen kann auch gleichzeitig die Ausdauer trainieren, doch die Trainingsweise ist sehr unterschiedlich verglichen mit der von Ausdauersportarten; daher werden sie getrennt gehandhabt.

Name und Beschreibung

Alle Trainingspläne haben einen Namen, eine Beschreibung ist optional.

Start- und Enddatum

Diese Daten zeigen an, wann das Training für einen bestimmten Plan begonnen hat und wann es enden wird (falls zutreffend). Ein Startdatum wird benötigt, ein Enddatum ist optional. Es können keine Trainingsergebnisse für Zeiten vor dem Start- oder nach dem Enddatum eingegeben werden.

Beide Daten können rückwirkend verändert werden, aber beachten Sie, dass alle Trainingsdaten, die aus dem Bereich des neuen Zeitraumes fallen, verloren gehen.

Zugewiesene Ressourcen

Trainingsplänen können Ressourcen zugewiesen werden: Strecken zu Ausdauer-Trainingsplänen, und Übungen zu Fitnessplänen.

Diese Ressourcen können zur Eingabe von Trainingsergebnissen verwendet werden. Details finden Sie im Abschnitt [Ressourcen Trainingsplänen zuweisen](#) und [Workouts eingeben](#).

8.2 *Assistierte Trainingspläne*

Trainingspläne können „assistiert“ sein. Dies bedeutet dass sie vom Trainingsmonitor als Teil von *TrainerAssistance* verwaltet werden. Assistierte Trainingspläne bieten zusätzliche Funktionen:

- ⊗ Automatisch berechnete Zielvorgaben für bevorstehende Trainingseinheiten
- ⊗ Berücksichtigung des Trainingsplans für Fortschritte auf der Trainings-Roadmap
- ⊗ Automatische Aktivierung/Deaktivierung des Plans durch den Trainingsmonitor

Jeder Trainingsplan, der mit dem „Trainingsprogramm erstellen“-Assistenten angelegt wird, ist zunächst assistiert. *TrainerAssistance* Funktionen sind nicht verfügbar für Trainingspläne die manuell angelegt werden („Neu“ im Menü „Trainingsplan“).

Es könnte sein dass Sie nach einiger Zeit feststellen, dass Sie einen assistierten Trainingsplan in Zukunft selbst verwalten möchten, während Sie andere Trainingspläne weiterhin durch den Trainingsmonitor verwalten lassen möchten. In diesem Fall kann ein Trainingsplan aus dem Trainingsmonitor ausgegliedert werden. Beachten Sie jedoch dass dieser Prozess nicht rückgängig gemacht werden kann. Ein „nicht assistierter“ Plan kann nicht „assistiert“ gesetzt werden und der Plan wird genauso behandelt wie ursprünglich manuell angelegte Trainingspläne.

Es ist generell nicht empfohlen, assistierte und manuell verwaltete Trainingspläne gleichzeitig nebeneinander zu führen. Der Trainingsmonitor wird die Menge an Training planen, die in Ihrer Situation in Anbetracht der verfügbaren Zeit empfehlenswert ist. Wenn zusätzliche Trainingseinheiten außerhalb des Trainingsmonitors durchgeführt werden, kann dies zu Übertraining führen. Übertraining kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen. Es ist jedoch durchaus in Ordnung wenn erfahrene Athleten, die ihre Grenzen kennen, zusätzliche Einheiten zu ihrem Training hinzuzufügen.

Weitere Details zu assistiertem Training finden Sie im Kapitel [TrainerAssistance](#).

8.3 Trainingspläne anlegen

Trainingspläne können manuell oder automatisch (assistiert) angelegt werden.

8.3.1 Trainingspläne manuell anlegen

Wählen Sie „Neu“ aus dem Menü „Trainingsplan“ um einen Trainingsplan manuell zu erstellen. Dies öffnet einen Assistenten welcher die für den Plan benötigten Informationen einholt. Abhängig von der auf dem ersten Bildschirm des Assistenten ausgewählten Sportart können die Informationen der Folgebildschirme variieren.

Folgen Sie den Anweisungen des Assistenten und wählen die abschließend „Fertig“. Ihr neuer Trainingsplan wird dem Trainingsplanbereich in der oberen linken Ecke des Hauptfensters hinzugefügt und kann nun zur Eingabe von Trainingsergebnissen verwendet werden.

8.3.2 Automatisches Anlegen eines Trainingsplans

Trainingspläne werden automatisch durch die Verwendung der Funktion „Trainingsprogramm erstellen“ im *TrainerAssistance*-Menü angelegt. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel [Erstellen Ihres Trainingsprogrammes mit TrainerAssistance](#).

8.4 Trainingsplan-Zustände

Trainingspläne sind stets in einem der folgenden Zustände:

⊗ Noch nicht gestartet

Ein Trainingsplan ist in diesem Stadium wenn er mit einem Startdatum in der Zukunft angelegt wurde, oder wenn das Startdatum rückwirkend in die Zukunft verschoben wurde. Trainingsergebnisse können in diesem Stadium nicht eingegeben werden.

⊗ Gestartet

Wenn das Startdatum des Plans in der Vergangenheit, und das Endedatum (falls vorhanden) in der Zukunft ist, wird der Plan als „Gestartet“ betrachtet. Trainingsergebnisse können in diesem Stadium eingegeben werden.

⊗ Beendet

Pläne sind „Beendet“ wenn sie ein Endedatum in der Vergangenheit haben. Trainingsergebnisse können für beendete Pläne nicht eingegeben werden. Ein Plan kann beendet werden, wenn er nicht mehr fürs Training verwendet werden wird, Sie die Ergebnisse und Statistiken jedoch erhalten möchten.

⊗ Aktiv / Inaktiv

Gestartete Pläne können entweder „aktiv“ oder „inaktiv“ sein (Pläne, die nicht gestartet sind, sind immer inaktiv). Ein Plan kann deaktiviert werden, wenn er vorübergehend nicht verwendet wird. Trainingsergebnisse können für inaktive Pläne manuell eingegeben werden; falls der Plan assistiert ist so wird der Trainingsmonitor jedoch keine Trainingseinheiten automatisch einplanen solange der Plan „inaktiv“ ist.

Ein Plan kann entweder durch Sie selbst, oder (falls assistiert) durch den Trainingsmonitor aktiviert/deaktiviert werden. Zum Beispiel könnten während der assistierten Erstellung des Trainingsprogramms zwei Fitnesspläne angelegt werden, welche auf dieselben Muskelgruppen abzielen. Der Trainingsmonitor aktiviert immer nur einen davon auf einmal – die Planaktivierung/-deaktivierung geschieht automatisch zur richtigen Zeit.

Pläne können manuell deaktiviert werden indem eine „Trainingsunterbrechung“ im Kalender angelegt wird. Dies kann aus verschiedenen Gründen wie etwa Krankheit, Urlaub, etc. sinnvoll sein.

Beispiel: Stefan fährt auf eine 2-wöchige Dienstreise nach Japan. Nachdem er dort wenig Zeit und auch keinen Zugang zu seinem Fitness-Studio hat, legt er eine Trainingsunterbrechung für die Dauer seiner Abwesenheit an. Diese wendet er jedoch nur auf sein Fitnessstraining an, da er morgens immer noch Joggen gehen wird. Nach einer Woche findet er eine Gelegenheit das Fitnessstudio des Hotels für eine Trainingseinheit zu benutzen, welche er manuell eingibt. Nach seiner Rückkehr endet die Unterbrechung automatisch (wie im Kalender eingetragen), und der Trainingsmonitor beginnt wieder damit, Einheiten für seinen Fitnessplan zu planen.

8.5 Trainingsplänen Ressourcen zuweisen

Trainingsplänen können Strecken und Übungen zugewiesen werden um eine einfachere Eingabe von Trainingsergebnissen zu ermöglichen. Klicken Sie den „Strecken zuweisen“ oder „Übungen zuweisen“ Link im Trainingsplan-Detailbereich, um Ressourcen zum ausgewählten Plan hinzuzufügen.

Wenn einem Ausdauertrainingsplan eine Strecke zugewiesen ist, so erscheint diese im Auswahlmenü für gespeicherte Strecken des Einheiten-Editors. Anstatt Trainingsdaten manuell einzugeben, kann die Strecke ausgewählt werden, und Distanz sowie Höhenunterschiede der Strecke werden hinzugefügt.

Trainingsergebnisse eines Fitness-Trainingsplans können für Übungen eingegeben werden, die dem Plan aktuell zugewiesen sind. Wenn eine Übung entfernt wird nachdem Daten dafür eingegeben wurden so bleiben diese Daten weiter bestehen, es können jedoch in zukünftigen Einheiten keine neuen Daten dafür eingegeben werden.

Beispiel: Sandra hat Trainingsergebnisse für zehn Übungen ihres Fitnessplans über einen Zeitraum von sechs Monaten eingegeben. Sie entscheidet sich nun dafür, eine der Übungen durch eine andere zu ersetzen weil sie neue Ausrüstung gekauft hat welche es ihr erlaubt den gleichen Muskel bequemer zu trainieren. Die alte Übung wird für neue Trainingseinheiten nicht mehr länger aufgelistet, doch wenn sie die Ergebnisse früherer Einheiten nochmals einsieht, so sind dort die Ergebnisse für diese Übung weiterhin aufgelistet.

9 Trainingseinheiten

9.1 Übersicht

In *Private Coach* werden Workouts für einen Trainingsplan als „Trainingseinheit“ eingegeben. Einheiten können jederzeit hinzugefügt werden – auch im Voraus.

Trainingseinheiten können den Trainingsablauf vollständig beschreiben und detaillierte Angaben zu allen Parametern enthalten wie etwa Trainingszeit, Distanz, Herzfrequenz, Sätze und Wiederholungen, gehobene Gewichte, Pausen und mehr.

Andererseits können Einheiten auch als einfache Platzhalter im Kalender geführt werden und nur die Zeit enthalten, wann die Einheit stattfinden wird bzw. stattfand.

9.2 Zukünftige Einheiten und Zielwerte

Einheiten, die für die Zukunft geplant sind, müssen keine Daten enthalten; es ist ausreichend, wenn eine Zeit für sie im Kalender eingeteilt ist. In diesem Fall sind die Einheiten simple Platzhalter und eine Erinnerung erscheint, wenn die Startzeit naht.

Optional können zukünftige Einheiten jedoch auch schon Daten enthalten – die Werte, die Sie zu erreichen versuchen. Diese werden „Zielwerte“ genannt.

Zielwerte werden genauso eingegeben wie Trainingsergebnisse für vergangene Einheiten (für Details siehe Abschnitt [Workouts eingeben](#)). Wenn eine Einheit abgeschlossen ist, werden die früheren Zielwerte, falls erforderlich, durch die tatsächlich erreichten Werte ersetzt. Idealerweise wurden genau die geplanten Zielwerte erreicht und die Einheit kann ohne Änderungen als „durchgeführt“ bestätigt werden.

Wenn Ihr Training assistiert ist, wird *TrainerAssistance* automatisch Zielwerte für die nächste bevorstehende Einheit eines assistierten Trainingsplans bestimmen. Sobald so eine Einheit als „durchgeführt“ bestätigt wird, setzt *TrainerAssistance* Zielwerte für die nächste Einheit fest.

9.3 Vergangene Einheiten und Bestätigung von Einheiten

Vergangene Trainingseinheiten können entweder „bestätigt“ oder „unbestätigt“ sein:

- ⊗ Einheiten, die nachträglich für ein Datum in der Vergangenheit angelegt werden, sind automatisch „bestätigt“.
- ⊗ Einheiten sind „unbestätigt“ wenn sie ursprünglich für einen Zeitpunkt in der Zukunft geplant wurden und dieser Zeitpunkt nun in der Vergangenheit liegt.

Um eine Einheit zu bestätigen, öffnen Sie sie, kontrollieren und vervollständigen Sie die Trainingsergebnisse, und klicken Sie dann „Ok“ oder „Übernehmen“. Nur bestätigte Einheiten werden in die Statistiken und Zielstatusberechnungen mit einbezogen.

Wie erwähnt werden Ergebnisse von bestätigten Einheiten für verschiedene Berechnungen verwendet. Deshalb können diese Einheiten nicht „leer“ sein – sie müssen ein Minimum an Trainingsergebnissen enthalten:

- ⊕ Für Ausdauertrainingseinheiten wird zumindest eine Trainingszeit oder Distanz benötigt
- ⊕ Für Fitnessseinheiten wird zumindest das Ergebnis von einem Satz einer Übung benötigt

9.4 *Liste der Trainingseinheiten*

Die Liste der Trainingseinheiten auf der rechten Seite des Hauptfensters zeigt Einheiten, die zum ausgewählten Trainingsplan gehören (Symbole variieren je nach Sportart):



Bestätigte vergangene Einheiten werden grün angezeigt.



Unbestätigte vergangene Einheiten werden rot angezeigt.



Zukünftige Einheiten werden schwarz angezeigt.

Standardmäßig werden alle vergangenen Einheiten des Plans angezeigt. Die Ansicht kann so gefiltert werden dass jeder der obigen Typen ausgeschlossen ist (klicken Sie auf das passende Symbol oberhalb der Liste um diesen Typ aus der Ansicht herauszufiltern). Ein Maximum an gelisteten vergangenen Einheiten kann in den Präferenzen gesetzt werden.

Hinweis: Nur die nächste bevorstehende zukünftige Einheit wird angezeigt da es potentiell unendlich viele davon geben kann.



Ein Linksklick auf eine Einheit in der Liste (bzw. Doppelklick im Kalender) öffnet diese zum Editieren. Wenn die Einheit Teil eines regelmäßigen Wiederholungszyklus ist, klicken Sie mit der rechten Maustaste zum Öffnen eines Kontextmenüs mit den Optionen entweder die einzelne Einheit zu bearbeiten, oder die Eigenschaften des Wiederholungszyklus.

10 TrainerAssistance

10.1 Übersicht

TrainerAssistance ist eine Kombination einzigartiger, exklusiver *Private Coach* Funktionen, welche professionelle Trainingsratschläge bieten. *TrainerAssistance* wird Sie vom Beginn Ihres Trainings durch alle Stufen Ihrer Roadmap zu Ihrem persönlichen Fitnessziel leiten.

Obwohl es möglich ist diese Funktion vollständig auszuschalten und Ihr Training gänzlich manuell zu verwalten, wird dies normalerweise nicht empfohlen. Besonders Anfänger werden sehr von den detaillierten und höchst individuellen *TrainerAssistance* Ratschlägen profitieren, doch auch erfahrene Athleten können wertvolle Hinweise zur Steigerung der Effizienz ihrer Workouts erhalten.

TrainerAssistance besteht aus den folgenden Funktionen:

Trainingsprogramm-Assistent

Dieser Assistent wird verwendet, um Ihr Trainingsprogramm erstmalig anzulegen. Dieser Vorgang erzeugt Ihre persönlichen Roadmaps und Trainingspläne.

Trainings-Roadmaps

Personalisierte Ausdauer- und Fitness Roadmaps zeigen an, auf welchem Level Ihres Trainings Sie sich gerade befinden, was als nächstes kommt, und welche Voraussetzungen zu erfüllen sind um dorthin zu gelangen.

Trainingsmonitor

Diese Komponente analysiert vergangene Trainingseinheiten, schlägt Zielwerte für bevorstehende Einheiten vor, und verwaltet den Wechsel zum nächsten Level Ihrer Roadmaps.

10.2 Trainingsprogramm-Assistent

Wenn Ihr Training das erste Mal unter Verwendung des Trainingsprogramm-Assistenten angelegt wird, werden Ihre persönlichen Ausdauer- und Fitness Roadmaps sowie Ihre Trainingspläne angelegt. Das gesamte Training basiert auf diesen Komponenten.

Das Trainingsprogramm muss in der Regel nur einmal erstellt werden; der Vorgang kann jedoch wiederholt werden falls Sie erhebliche Veränderungen in Ihrem Training durchführen möchten (z.B. Wechseln der Sportarten), oder wenn sich Ihre persönliche Situation (z.B. Trainingsziele, oder gesundheitliche Aspekte) grundlegend verändert hat.

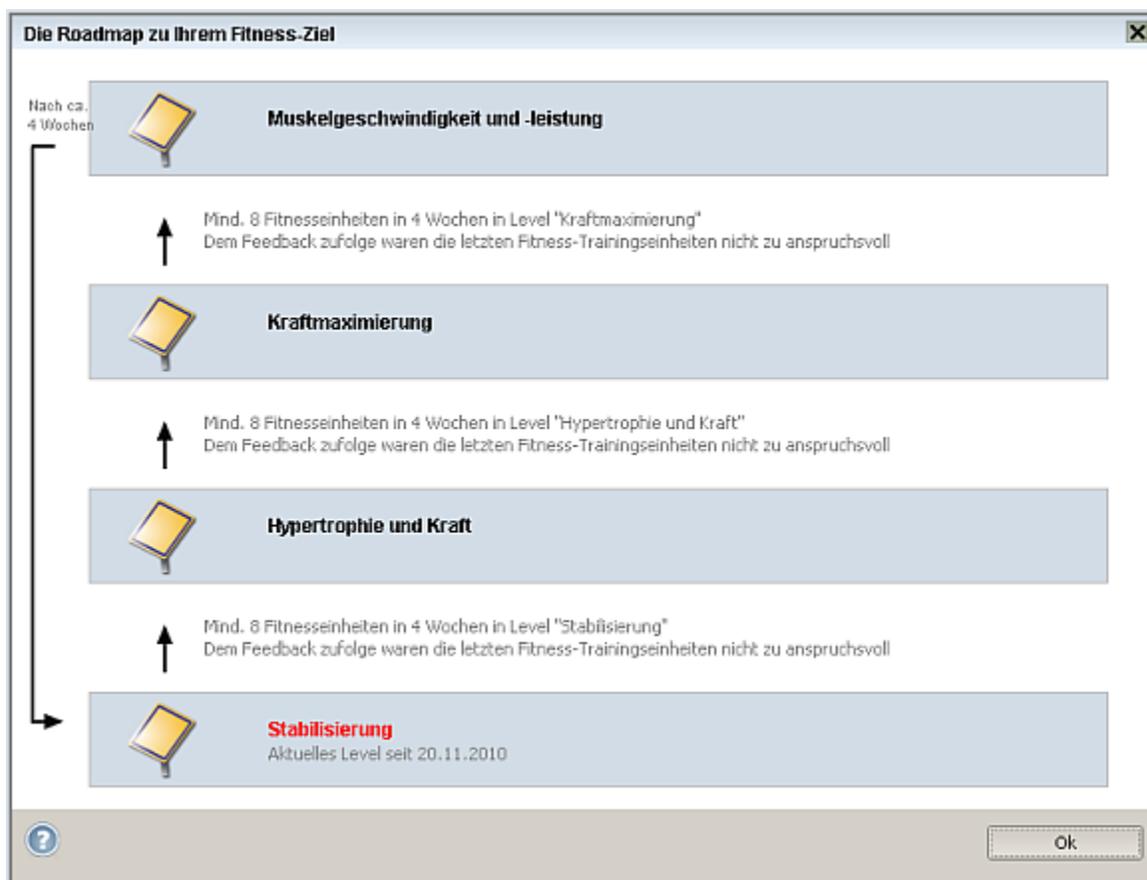
Mehr Informationen zum Trainingsprogramm-Assistenten finden Sie unter [Erstellen Ihres Trainingsprogrammes mit TrainerAssistance](#).

10.3 Trainings-Roadmaps

Abhängig von den während der Erstellung des Trainingsprogrammes ausgewählten Sportarten ist eine Ausdauer- und/oder Fitness Roadmap verfügbar. Diese Roadmaps und die enthaltenen Levels hängen von verschiedenen Faktoren ab, wie etwa Ihrer Fitnessvorgeschichte, dem medizinischen Hintergrund, Trainingszielen sowie persönlichen Vorlieben.

Das Trainingsmonitor-Fenster enthält Informationen über den aktuellen Level jeder Roadmap, das nächste Level (wenn vorhanden), sowie die Voraussetzungen um zum nächsten Level zu gelangen. Sie können an der Farbe der Markierung vor jeder Voraussetzung erkennen, ob diese bereits erfüllt ist (grün: erfüllt, rot: noch nicht erfüllt).

Klicken Sie auf die Links „Vollständige Kardio Roadmap“ und „Vollständige Fitness Roadmap“ im Trainingsmonitorfenster um die dazugehörige Roadmap zu öffnen.



Trainings-Roadmap

Halten Sie den Mauszeiger auf ein Level um weitere Details darüber anzuzeigen.

Wenn alle Voraussetzungen für ein Level erreicht sind, schreiten Sie auf Ihrer Roadmap voran. Dies bringt für gewöhnlich einige Veränderungen in Ihrem Training mit sich, wie etwa eine veränderte Anzahl an Sätzen und Wiederholungen für Fitnesspläne, andere Intervall-Trainingsmuster für Ausdauerpläne, etc.

„Aufsteigen“ bedeutet nicht immer den Übergang zu einem „höheren“ Level. Für Fitness-Roadmaps ist es zum Beispiel völlig normal, alle Levels nach oben zu durchlaufen und dann beim „niedrigsten“ wieder neu anzufangen. Dies ist kein Rückschritt, sondern stellt sicher, dass sich Ihre Muskeln nicht an einen bestimmten Bewegungsablauf gewöhnen und Ihr Training abwechslungsreich bleibt. Das aktuelle Level auf Ausdauer-Roadmaps kann sich ebenfalls vor und zurück bewegen um zwischen Phasen höherer und niedriger Intensität zu wechseln.

Die Roadmaps bleiben bestehen solange Ihre Ziele sich nicht grundlegend verändern. Wenn Ihre Ziele sich jedoch auf eine Weise ändern welche zur Folge hat dass die bestehenden Trainingspläne für nicht mehr optimal sind, so wird eine Empfehlung zur Neuerstellung Ihres Trainingsprogrammes gegeben. Kleinere Veränderungen in Ihren Zielen benötigen für gewöhnlich keine neuen Roadmaps oder Trainingspläne.

Beispiel: Paul wurde von seinen Freunden versichert dass er niemals einen Marathon schaffen würde. Er würde ihnen beweisen dass sie da falsch lagen. Beim ersten Erstellen seines Trainingsprogrammes wurden verschiedene Trainingspläne optimal darauf ausgelegt sein ambitioniertes Ziel zu erreichen. Zusammen mit den Trainingsplänen wurde eine passende Ausdauer-Roadmap erstellt.

Nachdem Paul seinen ersten Marathon beendet und seine Durchhaltekraft unter Beweis gestellt hatte, verschob sich seine Priorität auf ein ausgeglicheneres Training. Er entschied sich dafür das Ziel „Konkrete Kardio-Leistung“ durch „Allgemeines Wohlbefinden & Fitness“ auszutauschen, welches das Ausdauer-Teilziel „Steigerung der Ausdauer“ enthält. Er durchlief den Trainingserstellungs-Assistenten ein zweites Mal um das Training an die neuen Ziele anzupassen. Dabei wurden seine Ausdauer-Roadmap und seine Trainingspläne aktualisiert.

10.4 Trainingsmonitor

Zur Verwendung der Trainingsmonitor-Funktionen ist das Vorhandensein mindestens eines assistierten Trainingsplans erforderlich. Assistierte Trainingspläne werden durch den Trainingserstellungs-Assistenten angelegt. Details finden Sie im Abschnitt [Erstellen Ihres Trainingsprogrammes mit TrainerAssistance](#).

10.4.1 Das Trainingsmonitor-Fenster

Das Trainingsmonitor-Fenster bietet einen Überblick über den aktuellen Status Ihres gesamten Trainings (beinhaltet alle assistierten Trainingspläne). Hier können die Roadmaps eingesehen sowie Veränderungen darüber vorgenommen werden, wie zukünftige Einheiten eingeplant werden sollen.

Öffnen Sie das Trainingsmonitor-Fenster indem Sie „Trainingsmonitor“ im *TrainerAssistance* Menü auswählen.

The screenshot shows the 'Trainingsmonitor' window with the following callouts and their corresponding elements:

- "Training ist assistiert" Kontrollfeld:** Points to the checked checkbox 'Training ist assistiert' at the top left.
- Statusbereiche:** Points to the 'Kardio Status' and 'Fitness Status' sections.
- Roadmap-Level Aufstiegs-Voraussetzungen:** Points to the 'Voraussetzungen zum Erreichen des nächsten Levels:' sections for both Cardio and Fitness.
- Planungs-Einstellungen für Trainingseinheiten:** Points to the '>> Stundenplan-Einstellungen' link at the bottom left.
- Roadmaps:** Points to the 'Vollständige Kardio-Roadmap' and 'Vollständige Fitness-Roadmap' links on the right side.

The window content includes:

- Header:** Trainingsmonitor (with close button)
- Intro:** Der Trainingsmonitor analysiert und optimiert Ihr Training. Dieses Fenster zeigt den Status und kommende Änderungen.
- Assisted Training:** **Training ist assistiert**. Falls gewählt so werden Trainingsergebnisse analysiert, und neue Einheiten für alle aktiven assistierten Pläne eingeplant. Einzelne Trainingspläne können vom Trainingsmonitor permanent über die Pläneinstellungen ausgeschlossen werden.
- Kardio Status:** Sie haben 1 assistierten Kardio-Plan: 1 gestartet (1 aktiv, 0 inaktiv), 0 nicht gestartet, 0 beendet. **Aktuelles Trainingslevel: Stabilisierung**. Nächstes Level: Ausdauer. [Vollständige Kardio-Roadmap](#). Voraussetzungen zum Erreichen des nächsten Levels: 3 Kardio-Einheiten innerhalb der letzten 7 Tage, jede mind. 30 Minuten und mit Durchschnittspuls von mind. 115. Dem Feedback zufolge waren die letzten Kardio-Trainingseinheiten nicht zu anspruchsvoll.
- Fitness Status:** Sie haben 2 assistierte Fitness-Pläne: 2 gestartet (1 aktiv, 1 inaktiv), 0 nicht gestartet, 0 beendet. **Aktuelles Trainingslevel: Stabilisierung**. Nächstes Level: Hypertrophie und Kraft. [Vollständige Fitness-Roadmap](#). Voraussetzungen zum Erreichen des nächsten Levels: Mind. 8 Fitnessseinheiten in 4 Wochen in Level "Stabilisierung". Dem Feedback zufolge waren die letzten Fitness-Trainingseinheiten nicht zu anspruchsvoll.
- Einheitenplanung:** Zielwerte der nächsten Einheit (wie Distanzen, Zeiten, Sätze, Wiederholungen, usw.) werden für jeden Trainingsplan automatisch berechnet. Diese Werte werden unter Berücksichtigung der Ziele, Attribute wie z.B. Körpergewicht, den letzten Leistungen, Feedback und den Planungseinstellungen berechnet. [>> Stundenplan-Einstellungen](#)
- Footer:** ? icon and Ok button.

Kontrollfeld „Training ist assistiert“

Das Deaktivieren dieses Kontrollkästchens versetzt alle Trainingspläne in den Status „nicht assistiert“. Dies schaltet alle *TrainerAssistance* Funktionen für den momentan angemeldeten Athleten vollständig ab.

Diese Aktion ist unumkehrbar. *TrainerAssistance* kann durch Neuerstellung des Trainingsprogrammes zwar re-aktiviert werden, jedoch werden die vorhandenen Trainingspläne nicht davon profitieren (es werden neue angelegt). Es wird empfohlen, diese Funktion nur zu verwenden wenn Sie sich sicher sind dass Sie zukünftig Ihr gesamtes Training manuell verwalten bzw. Ihr Trainingsprogramm neu aufsetzen möchten.

Statusbereiche

Die Ausdauer- und Fitness-Statusbereiche zeigen den momentanen und nächsten Level der Roadmaps an (falls vorhanden). Sie beinhalten nur dann Informationen wenn es mindestens einen assistierten Trainingsplan dieses Sporttyps gibt.

Roadmap-Level Aufstiegs-Voraussetzungen

Dieser Bereich listet die Voraussetzungen auf, die erfüllt sein müssen, um ein Level auf Ihrer Ausdauer- oder Fitness-Roadmap aufzusteigen. Alle gelisteten Voraussetzungen müssen erfüllt sein. Wenn eine Voraussetzung erfüllt ist, so ist die Markierung davor grün. Details dazu finden Sie im Abschnitt [Trainings-Roadmaps](#).

Planungs-Einstellungen für Trainingseinheiten

Dieser Link öffnet die Einstellungen zur automatischen Planung von Trainingseinheiten. Diese Einstellungen sind mit den Werten vorbesetzt die im Trainingsprogramm-Assistenten eingegeben wurden. Manche Einstellungen des Assistenten, wie etwa verfügbare Zeitslots, können nicht in diesem Fenster verändert werden nachdem das Training angelegt wurde. Sie können jedoch anderweitig verändert werden, zum Beispiel durch das Verschieben oder Löschen von Ereignissen im Kalender. Eine Beschreibung der Einstellungen finden Sie unter [Zusammenfassung sowie Planungs-Einstellungen für Trainingseinheiten](#).

Roadmaps

Klicken Sie auf einen der Links um ein Fenster mit einer bildhaften Darstellung der dazugehörigen Roadmap zu öffnen. Details finden Sie unter [Trainings-Roadmaps](#).

10.4.2 Trainingseinheiten-Zielvorgaben

Der Trainingsmonitor analysiert vergangene Trainingseinheiten und gibt Zielwerte wie etwa Distanzen, Zeiten, Sätze und Wiederholungen für die nächste bevorstehende Einheit für jeden assistierten Trainingsplan vor.

Wie Zielwerte bestimmt werden

Der Trainingsmonitor bestimmt die Zielwerte, indem kürzlich erfolgte Leistungen als Basiswert herangezogen, und die Intensität für die nächste Einheit in Anbetracht des Herausforderungs-Feedbacks (siehe unten) und einer Anzahl anderer Faktoren angepasst werden.

Die zuletzt durchgeführte Einheit hat den größten Einfluss auf den Basiswert, doch frühere Einheiten werden ebenfalls beachtet um drastische Veränderungen von einer Einheit zur nächsten zu vermeiden.

Einheiten die zu lange zurückliegen werden nicht mehr für die Berechnung herangezogen – wenn die letzte Einheit beispielsweise Monate zurückliegt, so kann sie nicht mehr als Basiswert dienen.

Nur Einheiten des Trainingsplans, für den die Zielwerte berechnet werden, werden berücksichtigt. Leistung und Feedback werden nicht über verschiedene Trainingspläne hinweg beachtet. Dies trägt dem Umstand Rechnung dass Athleten oftmals nicht in allen Sportarten die gleiche Leistung erbringen können oder möchten.

So wie bei einem realen Personal Trainer sind die Zielwerte nur Empfehlungen. Auch wenn der Trainingsmonitor ausgiebige Informationen über Ihren Hintergrund und Ihre Ziele hat, so gibt es viele Faktoren die zu komplex sind, um sie mit vernünftigem Aufwand mit einzubringen. Dies sind etwa Ihre Tagesform, wann Sie Ihre letzte Mahlzeit hatten und woraus diese bestand, die Menge an Schlaf in der Nacht zuvor, Wetterumstände, kleine Verletzungen und so weiter.

Es kann deshalb sein dass die Empfehlungen nicht immer mit dem übereinstimmen, was Sie tatsächlich leisten können. Dies trifft insbesondere auf die allererste Einheit zu, bei der der Trainingsmonitor noch keine Leistungshistorie oder Feedback als Referenz hat.

Zielwerte die zu herausfordernd sind

Es ist sehr wichtig dass Sie die Intensität verringern oder die Trainingseinheit ganz beenden wenn Sie während des Trainings merken dass die empfohlenen Zielwerte zu hoch angesetzt sind. Ignorieren Sie die Vorgaben in diesem Fall und vertrauen Sie den Signalen Ihres Körpers.



Trainieren Sie nur solange Sie sich dabei wohl fühlen, und stoppen Sie unverzüglich beim Auftreten von Schmerzen oder Schwindel.

Es könnte Ihnen anfangs nicht möglich sein, die empfohlene Anzahl an Wiederholungen für eine Fitnessseinheit zu erledigen, nicht einmal mit der niedrigsten Belastung. Das trifft ganz besonders für Übungen zu, welche das Körpergewicht als Belastung verwenden, wie etwa Liegestütze oder Klimmzüge.



Vergessen Sie nicht, dass die Zielwerte das Ideal sind, auf das Sie hinarbeiten. Es wird nicht erwartet, dass Sie sie jedes Mal erreichen. Lassen Sie sich nicht demotivieren, wenn Sie statt der empfohlenen 20 Liegestütze nur eine oder zwei schaffen. Das ist am Anfang ganz normal und wird sich ändern – geben Sie nicht auf!

Zielwerte, die nicht herausfordernd genug sind

Wenn Sie andererseits feststellen dass Sie zu mehr in der Lage sind als die Zielwerte vorgeben, so sollten Sie zumindest anfangs dennoch nach der vorgeschlagenen Menge aufhören und mittels Herausforderungs-Feedback Ihrer Unterforderung Ausdruck geben. Dies veranlasst den Trainingsmonitor dazu die Intensität für die nächste Einheit zu erhöhen. Auf diesem Wege werden Sie schrittweise und sicher an die richtige Intensität herangeführt.

Während einer Regenerations-Phase können die Zielwerte weit niedriger sein als das, was Sie leisten können. Es ist wichtig, Ihrem Körper eine Chance zur Erholung von einer intensiveren Phase zu geben um Übertraining zu verhindern. Die Intensität wird später wieder steigen - Sie sollten dann ausgeruht sein.

Zielwerte für Fitnessseinheiten (Sätze, Wiederholungen und Pausen) sollten nicht überschritten werden. Diese Werte sind ideal, um das Ziel, für das Sie gerade trainieren, zu erreichen, und es könnte kontraproduktiv sein, mehr Sätze oder Wiederholungen zu machen, oder die Pausen zu verkürzen. Sollten Sie sich unterfordert fühlen, steigern Sie stattdessen die Intensität durch die Erhöhung der Belastung, z.B. mehr Gewicht für Kraftübungen. Dennoch sollten sie den Empfehlungen zur Belastung (im Trainingseinheiten-Editor einsehbar) folgen.

10.4.3 Bestimmen Ihrer Fitness-Last

Bei assistierten Fitnessplänen gibt der Trainingsmonitor Empfehlungen zur Anzahl der zu erreichenden Sätze und Wiederholungen für jede Übung an, nicht jedoch die hierbei zu verwendende Last. Finden Sie die Last heraus die es Ihnen gerade erlaubt, die vorgeschlagene Anzahl an Wiederholungen zu erreichen (jedoch nicht mehr), indem Sie mit einem sehr geringen Gewicht beginnen und die Last langsam erhöhen. Mehrere Trainingseinheiten könnten zum Herausfinden der richtigen Last jeder Übung erforderlich sein.

Die Belastung mancher Übungen kann nicht kontrolliert werden (z.B. für normale Liegestützen). Machen Sie so viele Wiederholungen dieser Übungen wie Sie können, bis maximal zur empfohlenen Anzahl.

10.4.4 Herausforderungsfeedback geben

Wenn eine Einheit einmal abgeschlossen ist, sollten die Zielwerte durch die tatsächlich erreichten Werte ersetzt werden, und entsprechendes Feedback darüber gegeben

werden, wie herausfordernd Sie diese tatsächlichen Werte empfanden (nicht die ursprünglichen Zielwerte).

Beispiel: Der Trainingsmonitor schlug Daniel vor, 40 Minuten lang zu laufen. Nachdem Daniel die 40 Minuten abgeschlossen hatte fühlte er, dass er noch weiterlaufen könnte, vielleicht noch etwa 10 Minuten. Er hörte dennoch auf und gab als Feedback „Unterfordert“ an. In der nächsten Einheit wird ihm aufgegeben 42 Minuten lang zu laufen. In der Nacht zuvor hatte er jedoch kaum Schlaf bekommen und nach einer halben Stunde fühlte er sich schlapp. Er nahm sich zusammen, lief noch eine Weile weiter und hörte schließlich nach 38 Minuten auf. An diesem Punkt gab er alles, was er konnte und war dennoch nicht dazu in der Lage, die vorgeschlagene Menge zu erreichen. Er gab das Feedback „Überfordert“ an, welches den Trainingsmonitor dazu veranlasste, die Intensität für die nächste Einheit zu verringern um ihm eine Chance zur Erholung zu geben.

Geben Sie Ihr Feedback ab indem Sie im Auge behalten wie der Trainingsplan gestaltet ist. Wenn der Plan beispielsweise „Aktive Regeneration“ heißt, so ist zu erwarten dass die Trainingsintensität nicht 100% Ihrer Kapazitäten entspricht. Das Feedback „Unterfordert“ ist dann nicht die richtige Wahl, außer Sie haben sich wirklich unterfordert gefühlt, selbst für eine Einheit, die regenerativ sein soll.

11 Erstellen Ihres Trainingsprogramms

11.1 Erstellen Ihres Trainingsprogrammes mit *TrainerAssistance*

Übersicht

Ihr Training mit Unterstützung von *TrainerAssistance* beginnt stets mit der Erstellung Ihres Trainingsprogrammes. Durch diesen Vorgang wird ein individuelles Trainingsprogramm mit möglicherweise mehreren Trainingsplänen gestaltet, für die später Trainingseinheiten geplant werden können.

Um die beste Auswahl an Trainingsplänen für Ihre individuelle Situation bestimmen zu können, müssen Informationen über Ihre Ziele, Hintergrund und Trainingsvorlieben erfasst und analysiert werden. Dies wird mittels eines Assistenten erledigt, welcher Sie Schritt für Schritt durch den Prozess leitet. Optional kann ein einfacher körperlicher Fitnessstest absolviert werden, welcher zur genaueren Ermittlung Ihres Fitnesslevels hilfreich sein kann. Der Test wird beim Vorliegen bestimmter gesundheitlicher Probleme möglicherweise vom Assistenten nicht empfohlen.



Vor Beginn des Assistenten ist es sinnvoll den Inhalt der „Ausrüstungsgruppen“ im Ressourcenmanager daraufhin zu überprüfen, ob sie Ihrer Situation entsprechen. Eines dieser Sets sollte alle Ihnen verfügbare Gegenstände enthalten. *TrainerAssistance* verwendet diese Gruppen um Ihre Übungen auszuwählen. Details finden Sie unter [Ausrüstung](#).

Der vollständige Durchlauf des Assistenten könnte beim ersten Mal bis zu einer Stunde dauern. Abhängig von Ihrer Situation kann es auch viel schneller gehen, jedoch sollten Sie den Vorgang nicht oberflächlich durchführen um Zeit zu sparen, da jede Entscheidung einen wesentlichen Einfluss auf das daraus resultierende Trainingsprogramm haben kann.

Starten Sie den Assistenten indem Sie „Trainingsprogramm erstellen“ im „*TrainerAssistance*“ Menü auswählen. Der Assistent durchläuft die folgenden Bildschirme:

Persönliche Daten

Einige Informationen auf diesem Bildschirm wurden eventuell bereits beim Anlegen des Athletenprofils eingegeben. Bitte kontrollieren Sie die Werte und ergänzen Sie fehlende Angaben (klicken Sie den dazugehörigen Link um das Athletenprofil-Fenster zu öffnen, und geben Sie die Daten dort ein. Klicken Sie „Fertig“ um zum Assistenten zurückzukehren).

Ziele

Ihre persönlichen Trainingsziele sind möglicherweise bereits eingegeben. Sie können an dieser Stelle überprüft und angepasst werden, falls erforderlich. Eine detaillierte Beschreibung der individuellen Ziele finden Sie im Kapitel [Trainingsziele](#).

Ihre Ziele haben einen tiefgreifenden Effekt auf alle Aspekte Ihres Trainingsprogramms inklusive Trainingspläne, Intensität, Intervall-Trainingsmuster, etc. Bitte wählen Sie Ziele aus, die Sie langfristig erreichen möchten. Wenn Sie beispielsweise planen Ihr Körpergewicht um nur 2 kg zu reduzieren, so sollte das Ziel „Körperfett-Reduktion“ nicht ausgewählt werden, da es sehr bald erreicht sein wird.

Wenn Sie überhaupt kein bestimmtes Ziel haben, wählen Sie am besten „Allgemeines Wohlbefinden & Fitness“, welches eine Kombination nicht-leistungsorientierter Teilziele darstellt.

Für das Ziel „Kardio-Leistung“ muss die Sportart Ihres Trainingsprogramms mit der Ziel-Sportart zusammenpassen. Trainingspläne können weiterhin für andere Sportarten manuell hinzugefügt werden (für Anfänger nicht empfohlen).

Sportarten

Auf dieser Seite können Sie Ihre bevorzugten Sportarten aus einer Liste wählen. Für ein ausgeglichenes Training sollten Sie eine Fitnesskategorie und zumindest einen Ausdauersport auswählen.

TrainerAssistance wird versuchen, alle ausgewählten Sportarten in Ihr Trainingsprogramm einzubinden. Es könnten jedoch Limitierungen durch die verfügbare Trainingszeit oder bestimmte gesundheitliche Bedingungen entstehen und erfordern, dass eine oder mehrere der ausgewählten Sportarten nicht enthalten sind. Sollte das der Fall sein so wird vor Fertigstellen des Trainingsprogrammes eine Warnung angezeigt, so dass Sie zurückgehen und Ihre Auswahl anpassen können.

Walking

Walking/Wandern hält Sie gesund und kann in jedem Trainingsprogramm enthalten sein. Es wird keine Ausrüstung dafür benötigt.

Wenn Sie nicht in Form, oder fortgeschrittenen Jahrgangs sind, oder Sie bestimmte gesundheitliche Einschränkungen haben, so könnte diese Sportart die richtige Wahl für Sie sein. Erfahrene Athleten können Walking als Aktivität für Regenerationstage in ihr Training einbinden. Walking kann draußen, oder, für reduzierte Krafteinwirkung auf die Gelenke sowie für ein Training in kontrollierter Umgebung, auf einem Crosstrainer oder Laufband durchgeführt werden.

Laufen

Diese Sportart beinhaltet Kurz-, Mittel- und Langstreckenlauf. Für ein Training zur Kurzstrecken-Geschwindigkeitssteigerung (Sprint) sollte das Ziel „Kardio-Leistung“ ausgewählt sein.

Laufen benötigt keine Ausrüstung außer bequemen Laufschuhen und kann fast überall zu jeder Zeit durchgeführt werden. Es ist ein passender Sport für Anfänger ohne gesundheitliche Probleme als auch für erfahrene Athleten. Laufen kann draußen, oder, für geringere Krafteinwirkung auf die Gelenke sowie für ein Training in kontrollierter Umgebung, auf einem Crosstrainer oder Laufband durchgeführt werden (mit Ausnahme von Sprint-Training).

Radfahren

Radfahren macht Spaß! Vielen Menschen ist es möglich Ihren täglichen Arbeitsweg in eine Trainingseinheit umzuwandeln – es ist gesünder, umweltbewusster und spart sogar Geld.

Wählen Sie diese Sportart für jede Form des Radfahrens, inklusive Training mit einem stationären Fahrrad.

Schwimmen

Diese Sportart beinhaltet sowohl Geschwindigkeitstraining auf kurze Distanz als auch Ausdauertraining. Sie ist für viele Athleten geeignet die aufgrund von Gelenkbeschwerden keinen Laufsport betreiben können, und kann sowohl drinnen als auch draußen betrieben werden.

Wenn Sie die Schwimgeschwindigkeit auf kurzen Strecken erhöhen möchten, versichern Sie sich, dass das Ziel „Kardio-Leistung“ gewählt wurde.

Wenn diese Sportart ausgewählt ist, so kann Ihr bevorzugter Schwimmstil später bestimmt werden.

Fitness

Fitnessübungen aller Art sind in der Sport-Kategorie „Fitness“ zusammengefasst. Die Übungen selbst werden in einem Folgeschritt bei der weiteren Definition Ihres Trainingsprogrammes zugeteilt.

Auf diesem Bildschirm kann die verfügbare Ausrüstung spezifiziert werden. *TrainerAssistance* wird Ihrem Trainingsplan keine Übungen zuweisen die Ausrüstung benötigen welche Ihnen nicht zur Verfügung steht.

Versichern sie sich dass die gewählte Ausrüstungskategorie Ihrer Situation entspricht. Der Inhalt jeder Kategorie kann (vor Aufrufen des Assistenten) im Ressourcen-Manager angepasst werden. Wenn Sie zum Beispiel alle Gegenstände aus der „Basisausrüstungs“-Kategorie haben, und zusätzlich noch eine Langhantel, dann fügen Sie diesen Gegenstand zum „Basisausrüstungs“-Set hinzu um es *TrainerAssistance* zu ermöglichen, Langhantel-Übungen Ihrem Training hinzuzufügen. Zur korrekten automatischen Zuweisung muss dies erfolgen bevor das Training erstellt wird; jedoch können Übungen auch später noch jederzeit manuell hinzugefügt oder entfernt werden.

Klicken Sie den Link „Was ist in den Ausrüstungskategorien enthalten?“ um weitere Informationen über deren Inhalte zu erhalten.

Health & Fitness

Auf dieser Seite werden Ihre Trainings-Vorgeschichte, Ihr aktueller Fitnesslevel, sowie Ihr Gesundheitsstatus bemessen. Diese Faktoren haben sowohl Einfluss auf die Auswahl der Sportarten und Übungen in Ihrem Trainingsprogramm, als auch auf die Intensität der Trainingseinheiten.

Durchtrainierte Athleten in gesundheitlich guter Verfassung können auf einem fortgeschrittenen Trainingsniveau beginnen und bekommen möglicherweise Zielwerte mit höherer Ausgangs- und Maximalintensität in ihren Trainingseinheiten zugewiesen.

Bei Vorliegen von Erkrankungen oder anderer gesundheitlicher Sondersituationen, welche Einschränkungen des Trainingsprogrammes zur Folge haben könnten (z.B. Herzprobleme, aktuelle Schwangerschaft, o.ä.), sollte vor Aufnahme des Trainingsprogrammes ein Arzt konsultiert werden. Es ist empfehlenswert dies bereits vor Erstellung des Trainingsprogrammes zu unternehmen, da es einige Ihrer Entscheidungen im Assistenten beeinflussen könnte. Drucken Sie dann nach Fertigstellen des Assistenten Ihre ersten Trainingseinheiten aus und zeigen diese Ihrem Arzt, damit er die Unbedenklichkeit bestätigen kann.

Vervollständigen Sie die drei unten beschriebenen Fragebögen indem Sie auf die entsprechenden Schaltflächen klicken und die passenden Antworten eintragen. Wenn das Training für jemand Anderen angelegt wird (etwa als Personal Trainer für einen Klienten), zeigen Sie die Fragebögen der Person, für die das Trainingsprogramm erstellt wird.

Gesundheits-Status

Dieser Fragebogen beinhaltet Fragen zu Ihrem gesundheitlichen Hintergrund. Das Beantworten bestimmter Fragen mit „Ja“ kann Antworten auf zusätzliche Fragen erfordern.

Kardio-Historie (Ausdauer)

Der Fragebogen zu vergangenem Ausdauertraining ermittelt Start- und eventuell Endlevel Ihrer Ausdauer-Roadmap. Sowohl momentane als auch frühere Trainingsperioden werden berücksichtigt. Wenn Sie zwar momentan nicht regelmäßig trainieren, dies jedoch in der Vergangenheit taten, könnten Ihre früheren Workouts immer noch bis zu einem bestimmten Grad Auswirkungen auf Ihre momentane Ausdauer haben, abhängig von dem Zeitpunkt des letzten Trainings (dieser Effekt wird oft als „Deconditioning“ oder „De-Training“ bezeichnet).

Fitness-Historie (Kraft & Beweglichkeit)

Der Fragebogen zur Fitnessvergangenheit ermittelt Ihren Erfahrungsgrad mit Kraft-, Dehnungs- und anderen Übungen. Deconditioning Effekte werden wie beim Ausdauertraining mit einbezogen (Details siehe oben).

Pulsfrequenz-Test

Abhängig von den Ergebnissen des Gesundheitsfragebogens könnte ein einfacher körperlicher Test empfohlen werden um Ihren aktuellen Fitnessgrad besser einschätzen zu können. Dieser Test ist optional und eine Ergänzung zum Fragebogen – das Ergebnis ist eine genauere Abschätzung Ihrer individuellen Situation. Das Ziel des Tests ist es, Ihre Herzfrequenz nach einer bestimmten Aktivität zu bestimmen und dann zu messen, wie schnell die Herzfrequenz nach Beenden der Aktivität wieder sinkt.

Bitte versichern Sie sich, dass folgende Voraussetzungen erfüllt sind, bevor Sie den Test beginnen:

- ⊗ Sie sollten an keiner aktuellen oder erst vor kurzem vergangenen Krankheit oder Verletzung leiden. Wenn nötig, warten Sie mit dem Erstellen Ihres Trainingsprogrammes bis zur vollständigen Genesung.
- ⊗ Sie sollten aufgewärmt und gedehnt sein, bevor Sie die eigentliche Fitnessaktivität beginnen.
- ⊗ Sie sollten in der Nacht zuvor genug geschlafen haben. Bedenken Sie dass das Ziel des Tests das Messen der Herzfrequenz ist. Ohne ausreichend Schlaf kann das Ergebnis verfälscht werden, auch wenn Sie sich nicht müde fühlen.
- ⊗ Es sollte genügend Zeit seit Ihrer letzten Mahlzeit vergangen sein (ungefähr zwei Stunden, abhängig von Menge und Art der Mahlzeit), und Sie sollten vor dem Beginn etwas Wasser trinken.
- ⊗ Die Temperatur sollte nicht extrem heiß oder kalt sein, da auch dies die Herzfrequenz beeinflussen kann.

Wenn diese Bedingungen nicht erfüllt sind oder Sie sich dazu entschließen den Test nicht durchzuführen, können Sie auch ohne diesen mit der Erstellung Ihres Trainingsprogrammes fortfahren.

Sollten Sie den Test durchführen so lesen Sie dessen Anleitung vorher vollständig durch. Es könnte mehr als nur ein Test verfügbar sein – wählen Sie den, der Ihnen am meisten zusagt, oder machen Sie beide für eine noch höhere Genauigkeit.

Pulsmesser verfügbar

Haken Sie das dazugehörige Kontrollkästchen auf der Seite an, wenn ein Pulsmesser für Sie verfügbar ist. Die Verwendung eines Pulsmessers ist stark empfohlen, und zudem eine notwendige Voraussetzung beim Vorliegen bestimmter medizinischer Diagnosen.

Mit einem Pulsmesser können Sie die Intensität Ihres Trainings auf einfache Weise kontrollieren. Dies ist für jede Ausdauereinheit nützlich, insbesondere für Intervalltraining.

Einige Trainingstechniken werden von *TrainerAssistance* nur vorgeschlagen wenn ein Pulsmesser verfügbar ist wird. Wenn Sie zum Zeitpunkt der Trainings-Erstellung keinen

Pulsmesser haben, kann diese Einstellung nachträglich angepasst werden sobald ein solcher verfügbar wird.

Schwangerschaft – Geburtstermin

Dieses Feld ist nur für weibliche Athleten sichtbar die in ihrem medizinischen Fragebogen eine aktuelle oder kürzlich beendete Schwangerschaft angegeben haben. Füllen Sie den voraussichtlichen/vergangenen Entbindungstermin in der Datumsauswahl aus, wenn dies auf Sie zutrifft.

TrainerAssistance wird eine niedrigere Ausgangs-Trainingsintensität empfehlen, und zudem schrittweise die Intensität verringern je näher der Geburtstermin rückt. Weitere Modifikationen, wie z.B. spezielle Intervall-Trainingsmuster kommen ebenfalls zur Verwendung. Sollte der Geburtstermin sehr nah liegen und Sie nicht bereits trainieren, wird *TrainerAssistance* vorschlagen bis einige Zeit nach dem Entbindungstermin mit der Aufnahme eines neuen Trainingsprogrammes zu warten.

Wenn der Entbindungstermin in der nahen Vergangenheit liegt wird das Training geringere Intensität haben und entsprechende Trainingstechniken verwendet werden. Diese Beschränkungen Ihres Trainings werden zu gegebener Zeit automatisch entfallen und Sie erhalten eine Nachricht über die Veränderung.

Auswertung sowie Stundenplan-Einstellungen

Diese Seite zeigt einen Umriss Ihres Trainingsprogramms: Ihre Ausdauer- und/oder Fitness-Roadmaps, einen vorläufigen Stundenplan sowie mögliche Trainingseinschränkungen. Ihre Trainingspläne sind zu diesem Zeitpunkt noch nicht erstellt.

Roadmaps

Roadmaps basieren auf Ihren Zielen, Ihrem Fitnessstand sowie einigen weiteren Faktoren. Öffnen Sie die Roadmaps indem Sie auf die dazugehörigen Schaltflächen klicken, und halten Sie den Mauszeiger über ein Level der Roadmap um Details zu erfahren. Weitere Informationen über Roadmaps finden Sie im Abschnitt [Trainings-Roadmaps](#).

Stundenplan

Klicken Sie auf die „Stundenplan anzeigen“-Schaltfläche um Ihren vorläufigen Trainings-Stundenplan anzuzeigen. Die Symbole auf dem Plan repräsentieren wöchentliche Trainingseinheiten.

Zeiten mit grünem Hintergrund markieren Zeitslots die zum Trainieren verfügbar sind. Standardzeiten werden beim ersten Öffnen der Zusammenfassung verwendet. Wenn diese Zeiten für Sie nicht passen, können Sie Trainingseinheiten mittels Drag&Drop verschieben. Einheiten sind nicht auf die grünen Bereiche beschränkt aber es gibt andere Einschränkungen – Details finden Sie im oberen Bereich des Stundenplans (einige der Einschränkungen können in den Planungs-Einstellungen angepasst werden).

Sie können andererseits auch die verfügbaren Zeitslots in den Planungseinstellungen Ihren Bedürfnissen anzupassen und dann automatisch einen neuen Stundenplan erzeugen lassen.

In manchen Fällen wird ein ausgewiesener Regenerations-Tag im Stundenplan eingefügt (mit einem Kaffeetassen-Symbol markiert). Die Regeneration kann auf einen anderen Tag ohne Trainingseinheiten verschoben werden.

Wenn mehrere Ausdauersportarten in Ihrem Trainingsprogramm enthalten sind, so können Sie die Sportart einer Ausdauer-Trainingseinheit ändern indem Sie diese rechtsklicken und die bevorzugte Sportart aus dem Kontextmenü auswählen.

Wenn Sie feststellen, dass zu viele oder zu wenige Trainingseinheiten in Ihrem Trainingsprogramm enthalten sind, schließen Sie den Stundenplan und öffnen Sie die Planeinstellungen um Zeitslots hinzuzufügen oder zu entfernen. Der automatische Stundenplaner wird den Stundenplan dementsprechend anpassen. Sollten nicht genug Zeitslots verfügbar sein um ein vernünftiges Trainingsprogramm zu erstellen, so sollten weitere Slots hinzugefügt werden.

Im Allgemeinen ist tägliches Training empfohlen. Ab einer bestimmten Trainingsintensität wird ein Erholungstag eingefügt um Übertraining zu vermeiden – dies kann entweder ein Tag Pause sein, oder ein „aktiver“ Erholungstag mit einer sehr leichten Trainingseinheit. Es kann bis zu zwei Trainingseinheiten pro Tag geben – entweder mit der gleichen Sportart oder verschiedener.

Tägliches Training passt jedoch nicht in jedermanns Tagesablauf. Ihr Arbeits- oder Privatleben erlaubt es möglicherweise nicht die dafür benötigte Zeit aufzuwenden, oder vielleicht wollen Sie einfach nicht jeden Tag trainieren. Entfernen Sie Tage aus den Zeitslots in den Planungseinstellungen um die Zahl der Einheiten zu verringern, aber bedenken Sie dass dies die Effektivität Ihrer Ergebnisse beeinflussen wird. Jeden Tag zu trainieren mag für einen Anfänger vielleicht überwältigend klingen, doch Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie sich daran gewöhnen und keinen Tag mehr auslassen möchten.



Zusätzlich zu vielen anderen Vorteilen bringt eine über mehr als eine halbe Stunde durchgeführte Trainingseinheit ihren Körper dazu Interleukin-6 und -10 genannte Hormone auszuschütten, welche als Regulatoren für Ihr Immunsystem wirken und Ihre Körperzellen jung halten. Sie wollen diesen Jungbrunnen so oft wie möglich genießen!

Klicken Sie „Ok“ wenn Sie mit Ihrem Stundenplan zufrieden sind. Zeiten individueller Einheiten oder deren Planungsmuster können stets nachträglich geändert werden.

⊗ Trainingseinschränkungen

Athleten mit bestimmten Vorerkrankungen sollten Trainingstechniken, die für sie potentiell schmerzhaft oder gefährlich sind, aus ihrem Trainingsprogramm ausklammern, sowie das Training eventuell mit niedriger Intensität absolvieren.

Klicken Sie auf die „Trainingseinschränkungen anzeigen“ Schaltfläche um zu sehen ob *TrainerAssistance* Einschränkungen in Ihrem Training festgestellt hat. Dies ist nur zu Ihrer Information – die Einschränkungen werden automatisch auf Ihre Trainingspläne und Zielvorgaben angewendet.

⊗ Planungs-Einstellungen

Mit diesen Einstellungen kann der Trainingsplaner angepasst werden. Dies beeinflusst den Stundenplan sowie auch die Art der Trainingseinheiten selbst und wie diese auf dem Kalender erscheinen, nachdem das Trainingsprogramm erstellt ist. Die meisten der Einstellungen können auch nachträglich verändert werden.

Allgemein:

1. Vorlaufzeit begrenzen, für die Einheiten im Kalender vorausgeplant werden: Hier kann die Anzahl der Wochen eingestellt werden, für die Trainingseinheiten vorausgeplant werden. Wenn das Kontrollkästchen nicht angehakt ist, gibt es kein Limit und Einheiten werden unbegrenzt in die Zukunft geplant (dies wird nur empfohlen, wenn sich Ihr Training niemals verändert, was jedoch bei den meisten Athleten nicht der Fall ist).
2. Planw Kario und Fitness Training am selben Tag, falls nötig: *TrainerAssistance* versucht im Allgemeinen zu verhindern, Ausdauer- und Fitnessstrainingseinheiten am selben Tag zu planen. Wenn jedoch nur sehr wenige Trainingszeitslots verfügbar sind, könnte es notwendig sein, gemischte Einheiten am selben Tag zu haben, um alle empfohlenen Einheiten im Kalender unterzubringen. Um dieses Verhalten zu verhindern, nehmen Sie den Haken aus diesem Kontrollkästchen. Dies könnte die Effektivität Ihres Trainings reduzieren, oder in manchen Fällen die Erstellung eines sinnvollen Trainingsprogrammes insgesamt verhindern.
3. Regenerationstag zuweisen, wenn mehr als 6 volle Einheiten pro Woche geplant sind: Wenn Ihr Trainingsprogramm aus mehr als sechs „vollen“ Trainingseinheiten pro Woche besteht (Einheiten werden als „voll“ betrachtet wenn sie mindestens 30 Minuten lang sind), wird ein Erholungstag (ein Tag ohne Training) eingeplant, wenn diese Funktion ausgewählt ist. Erholungstage sind wichtig um Übertraining zu verhindern. Ihr Training könnte außerdem auch mehr als eine Trainingseinheit pro Tag haben. Hinweis: Einheiten kürzer als 30 Minuten können geplant werden, aber die gesamte Trainingszeit an einem Tag erfordert eine Mindestsumme von 30 Minuten für jeden Sport-Typ (Ausdauer und Fitness). Wenn Sie weniger als 30 Minuten an einem Tag trainieren, bringt das nicht genug Nutzen für das Trainingsprogramm um effektiv zu sein. Anfangs können jedoch kürzere Zeiten geplant werden.

Ausdauer:

1. Falls möglich, bevorzuge Kardiotraining im Freien: Diese Einstellung sagt *TrainerAssistance* ob bestimmte Sportarten (Laufen, Walking, Radfahren) mit oder ohne Verwendung von Indoor-Ausrüstung geplant werden soll. Manche gesundheitlichen Beschwerden könnten die Verwendung solcher Ausrüstung erfordern, da sie die Krafteinwirkung auf den Körper verringert. Wenn dieses Kontrollkästchen nicht angehakt ist, wird Ausdauertraining, wenn möglich, immer mit Indoor-Ausrüstung geplant werden. Für Laufen oder Walking kann auch ausgewählt werden ob ein Laufband oder ein Cross-Trainer bevorzugt wird.
2. Aus gesundheitlichen Gründen besteht ein Puls-Limit (erfordert Pulsmessgerät): Spezifizieren sie ein absolutes Herzfrequenz-Limit in diesem Feld, falls dies aus medizinischen Gründen erforderlich ist. *TrainerAssistance* wird keine Einheiten mit höherer Herzfrequenz als die angegebene Zahl planen. Der Wert ist vorbesetzt mit der auf einer früheren Seite des Assistenten angegebenen Zahl, falls zutreffend. Wenn dieses Kontrollkästchen angehakt ist, ist ein Pulsmesser verbindlich.
3. Pulsmessgerät verfügbar: Wenn dieses Kontrollkästchen angehakt ist könnte Intervalltraining empfohlen werden (Intervalltraining benötigt zudem das Markieren von untenstehendem Kontrollkästchen „Verwenden von Intervalltraining, wenn geeignet“).
4. Standard-Schwimmstil: Der Standard-Schwimmstil wird bei neuen Trainingseinheiten als Schwimmstil verwendet. Er kann jedoch bei jeder Einheit individuell verändert werden.
5. Verwende Intervalltraining, wenn empfehlenswert: Wenn dieses Kontrollkästchen nicht angehakt ist, wird Intervalltraining nicht eingeplant. Ansonsten können manche Einheiten bestimmter Trainingspläne als Intervalltraining geplant werden. Details finden Sie unter [Intervalltrainings-Muster](#).
6. Planen eines Minimums/Maximums an wöchentlichen Trainingseinheiten: Diese beiden Werte limitieren die minimale und maximale Anzahl an Ausdauertrainingseinheiten pro Woche. *TrainerAssistance* wird versuchen, zuerst die maximale Anzahl einzuplanen. Wenn zu wenig freie Zeitslots vorhanden sind, wird die Zahl verringert. Wenn nicht genug Einheiten eingeplant werden können um das Minimum zu erreichen, wird kein Trainingsprogramm erstellt.
Hinweis: Diese Werte treffen nicht auf das Roadmap-Level „Stabilisierung“ zu, welches ein Minimum von drei Ausdauereinheiten pro Woche erfordert (weniger verhindern ein Voranschreiten auf der Roadmap). Die Werte treffen auch dann nicht zu, wenn das Ziel „Kardio-Leistung“ ausgewählt ist – dieses Ziel verwendet eine fixe Minimal- und Maximalanzahl an wöchentlichen Einheiten, abhängig von den Zieldetails.

Fitness:

1. Einplanen eines Minimums/Maximums an wöchentlichen Trainingseinheiten: Diese beiden Werte limitieren die minimale und maximale Anzahl an Fitness-Trainingseinheiten pro Woche. *TrainerAssistance* wird versuchen, zuerst die maximale Anzahl einzuplanen. Wenn zu wenig freie Zeitslots vorhanden sind, wird die Zahl

- verringert. Wenn nicht genug Einheiten eingeplant werden können um das Minimum zu erreichen, wird kein Trainingsprogramm erstellt.
2. Einheiten müssen mindestens eine Anzahl an Stunden Abstand haben, wenn vom selben Trainingsplan: Diese Zahl setzt die minimale Zeit zwischen Einheiten desselben Trainingsplans fest. In den meisten Fällen trainieren verschiedene Trainingspläne verschiedene Muskelgruppen. Es ist daher unproblematisch Einheiten aus verschiedenen Trainingsplänen an aufeinanderfolgenden Tagen einzuplanen. Einheiten desselben Trainingsplans trainieren dieselben Muskelgruppen. Es wird empfohlen, mindestens 36 Stunden Erholungszeit zwischen solchen Einheiten zu lassen; jedoch kann diese Zahl hier konfiguriert werden.
 3. Splitte Ganzkörpertraining in Unter- & und Oberkörpertraining, falls erforderlich: *TrainerAssistance* wird versuchen, Ganzkörpertraining anstelle eines Splittrainings zu planen. Wenn dies aufgrund zu kurzer Trainingszeitslots nicht möglich ist, kann das Training in zwei Trainingspläne mit kürzeren Einheiten aufgeteilt werden. Entfernen Sie den Haken in diesem Kontrollkästchen um Split-Training auf jeden Fall zu vermeiden.
 4. Zeige/Aktiviere Übungs-Ausschlusslisten: Aufgrund medizinischer Gründe bzw. Schwangerschaft kann es empfohlen sein manche Übungen vom Training auszuschließen. Zum Beispiel sollte eine schwangere Athletin Übungen vermeiden, bei denen man auf dem Bauch liegt. Die Übungen, die vermieden werden sollen sind Teil einer „Ausschlussliste“. Diese Liste wird automatisch angewendet wenn es angebracht ist. Auf dem „Trainingspläne“-Bildschirm können die ausgewählten Übungen eingesehen werden. Dort können Übungen auch manuell ersetzt oder entfernt werden, wenn Sie der Ansicht sind, dass sich noch welche in Ihrem Training befinden die dort nicht sein sollten.

Hinweis: Wenn das Ziel „Konkrete Fitness-Leistung“ ausgewählt ist, wird die Zielübung in mehr als einem Trainingsplan enthalten sein. Dies könnte die Regel der minimalen Erholungszeit brechen. Dies wird von *Private Coach* ausnahmsweise zugelassen da dieses Ziel gewöhnlich nur von erfahrenen Athleten gewählt wird, und es sich nur um eine einzelne Übung handelt.

Potentielle Trainingszeiten:

Diese Zeiten definieren die „Zeitslots“ in welche Trainingseinheiten vom Stundenplaner gesetzt werden können. Bis zu zwei Slots pro Tag können definiert werden. Die minimale Zeit für eine Einheit ist 15 Minuten (benötigt zwei Einheiten an diesem Tag). Die minimale Zeit für die einzige Einheit eines Tages ist 30 Minuten.

Trainingspläne

Diese Seite zeigt Ihre individuellen Trainingspläne. Wenn es für Ihre Situation anwendbar ist, könnten Strecken und Übungen bei manchen oder allen Plänen voreingetragen sein. Kontrollieren sie die Belegung indem Sie den dazugehörigen Link anklicken.

Anfängern wird empfohlen die Belegungen beizubehalten, außer wenn eine bestimmte Übung nicht (aus für *Private Coach* unbekanntem Gründen) durchgeführt werden kann. Erfahrene Athleten möchten eventuell eine Veränderung der Belegung vornehmen um ihre bevorzugten Übungen oder Strecken mitaufzunehmen. Diese Veränderung kann auch später noch jederzeit gemacht werden.

Fertig

Wenn Sie auf dieser Seite angelangt sind, ist das Trainingsprogramm komplett erstellt und bereit, verwendet zu werden. Gehen Sie zurück um Veränderungen vorzunehmen, oder lesen und bestätigen Sie die Nutzungsbedingungen und beenden dann den Assistenten.

Wenn die Tutorialfunktion eingeschaltet ist, wird diese Sie nach Schließen des Assistenten durch die nächsten Schritte leiten.

Ihre neuen Trainingspläne sind in der oberen linken Ecke des Hauptfensters (manche könnten nicht sichtbar sein, falls gerade inaktiv). Wählen Sie einen Plan aus um die Zielvorgaben für die nächste Einheit einzusehen.

11.2 Training manuell anlegen

Wenn Sie sich gegen die Verwendung von *TrainerAssistance* Funktionen entschließen so kann Ihr Training auch manuell angelegt werden indem Sie Trainingspläne für Sportarten anlegen, die Sie ausführen möchten. Details finden Sie unter [Trainingspläne manuell anlegen](#).

12 Workouts eingeben

Neue Trainingseinheiten können mit einem Klick auf „Einzelne Einheit hinzufügen“ oder „Neuer Zyklus oder anderes Ereignis“ im Einheiten-Linkbereich hinzugefügt werden. Während der erstgenannte Link direkt den Einheiten-Editor öffnet, öffnet Letzterer den Kalender-Ereigniseditor (von welchem aus Trainingseinheiten ebenfalls eingegeben werden können, Details siehe Abschnitt [Kalender](#)).

Um eine bereits eingegebene Trainingseinheit einzusehen oder zu bearbeiten, öffnen Sie sie mit einem Linksklick in der Einheitenliste oder einem Doppelklick im Kalender.

12.1 Trainingseinheiten-Editor

Der Inhalt des Trainingseinheiten-Editors (Bildschirmbereich mit blauem Hintergrund) variiert pro Sportart und ausgewählten Anzeigeeinstellungen. Die hier angezeigten, äußeren Kontrollbereiche sind in allen Ansichten gleich.

The screenshot shows the 'Trainingseinheiten-Editor' window for a 'Laufen (Jogging)' training plan. The interface is divided into several sections:

- Top Bar:** Includes date and time selection (19 November 2010, 15:00) and checkboxes for 'Detaillierter Eingabemodus' and 'Höhenangaben'.
- Main Content Area (Blue Background):**
 - Left Panel:** 'GPS Datenimport' and 'Pause' options. 'Individuelles Segment' is selected. Fields for 'Distanz' (km), 'Zeit', 'Puls' (/min), and 'Höhe am Ende der Teilstrecke' (m) are present.
 - Right Panel:** 'Streckenabschnitte' table with columns for 'Abschnitte', 'Zeit', 'Puls', and 'Endhöhe'. A table with one row (3 km, 0:14:00, 140) is shown.
- Bottom Section:** 'Weitere Informationen' including 'Herausforderung' (Moderat gefordert), 'Verwendetes Gerät' (Laufband), 'Verwendete Schuhe' (Laufschuhe), and 'Kalorien' (235).
- Footer:** A row of buttons: 'Leeren', 'Kopieren', 'Löschen', 'Übernehmen', 'Ok', and 'Abbrechen'.

Red callout boxes with arrows point to the following elements:

- Zeitauswahl:** Points to the date and time selection fields.
- Anzeigeeinstellungen:** Points to the 'Detaillierter Eingabemodus' and 'Höhenangaben' checkboxes.
- Herausforderungs-Feedback Auswahl:** Points to the 'Herausforderung' dropdown menu.
- Funktionsschaltflächen:** Points to the 'Leeren', 'Kopieren', and 'Löschen' buttons.
- Ausrüstungs-/Schwimmstil Auswahl:** Points to the 'Verwendetes Gerät' and 'Verwendete Schuhe' dropdown menus.
- Kalorienverbrauch:** Points to the 'Kalorien' field showing '235'.
- Notizen zur Trainingseinheit:** Points to the empty text area for notes.

Zeitauswahl

Setzen Sie mit diesem Bedienfeld den Startzeitpunkt der Trainingseinheit. Bei bestehenden Einheiten wird stattdessen ein Text mit der Zeit angezeigt; klicken Sie auf den Link „Zeit ändern“ um die Zeitauswahl zu öffnen.

Anzeigeeinstellungen

Die verfügbaren Anzeigeeinstellungen hängen von der Sportart ab:

Ausdauer

Sie können zwischen einfachem und detailliertem Eingabemodus umschalten, sowie die Anzeige von Steigungsfeldern ein-/ausschalten indem Sie das dazugehörige Kontrollkästchen verwenden. Der Standard für diese Einstellungen kann in den Athleteneinstellungen spezifiziert werden.

Fitness

Machen Sie Zeit- und Pausenspalten sichtbar/unsichtbar indem Sie das dazugehörige Kontrollkästchen verwenden. Der Standard für diese Einstellungen kann in den Athleteneinstellungen spezifiziert werden.

Wenn das Kontrollkästchen „Reihenfolge optimieren“ ausgewählt ist, so wird die Reihenfolge der Übungen um-organisiert. Übungen, die größere Muskelgruppen trainieren, werden nach oben verschoben; innerhalb dieser werden diejenigen welche Beinmuskeln trainieren zuerst aufgelistet. Wenn das Kontrollkästchen nicht ausgewählt ist, werden die Übungen alphabetisch aufgelistet.



Die Regel „große Muskelgruppen zuerst“ mag zwar oft als Standard genannt werden, sie ist jedoch reine Geschmackssache. Eine Studie, veröffentlicht in der Januar-Ausgabe von 2009 des „Journal of Strength & Conditioning Research“, hat festgestellt, dass viele Personen Ihre Workouts in umgekehrter Reihenfolge bevorzugen.

Herausforderungs-Feedback Auswahl

Benutzen Sie dieses Auswahlmenü nach Fertigstellen der Trainingseinheit um festzuhalten wie herausfordernd Sie das Training empfanden.

Dies ist entscheidendes Feedback wenn Ihr Training assistiert geführt wird – es zeigt *TrainerAssistance* an, ob die Intensität für die nächste Einheit erhöht oder verringert werden soll (andere Faktoren haben ebenfalls Einfluss auf die Intensität).

Ausrüstungs-/Schwimmstil Auswahl (nur Ausdauersportarten)

Abhängig vom Ausdauersport können diese Schalter verfügbar sein:

In dieser Einheit verwendete Schuhe

Wählen Sie die Schuhe aus der Liste aus, die in dieser Einheit verwendet wurden. Die Distanz der Einheit wird zum Kilometerstand der Schuhe addiert. Details finden Sie im Abschnitt Kilometerzähler im Kapitel [Ausrüstung](#).

In dieser Einheit verwendetes Gerät

Wenn der Workout auf einem Cross-Trainer, einem Laufband oder einem stationären Fahrrad absolviert wurde, so kann dies hier festgehalten werden.

TrainerAssistance besetzt dieses Feld möglicherweise mit einem empfohlenen Gerät vor für Athleten mit bestimmten Krankheitserscheinungen (wie etwa Gelenksbeschwerden).

Schwimmstil

Wählen Sie den Schwimmstil der in dieser Einheit verwendet wurde. Wenn mehr als ein Schwimmstil verwendet wurde, wählen Sie „Kraulen / Freestyle / Mehrere“. Diese Auswahl beeinflusst verschiedene Berechnungen wie etwa den Kalorienverbrauch dieser Trainingseinheit.

Ein Standardschwimmstil kann in den Athleteneinstellungen ausgewählt werden.

Funktionsschaltflächen

Verwenden Sie diese Schaltflächen um alle Felder zu leeren, die Daten aus der letzten Einheit zu kopieren (Details im Abschnitt [Trainingsergebnisse kopieren](#)), oder um die Trainingseinheit zu löschen.

Erzeugen Sie eine PDF-Datei der Einheit indem Sie die „Datenblatt“ Schaltfläche klicken (Details siehe Abschnitt [Trainingseinheiten-Datenblätter](#)).

Kalorienverbrauch

Dieser Wert gibt an wie viele Kalorien in dieser Trainingseinheit ungefähr verbrannt wurden.

Die Berechnung basiert auf einer Anzahl von Formeln, die je nach verfügbarer Information variieren, und Faktoren wie etwa persönliche sportliche Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Gewicht, etc.), Sportart, Geschwindigkeiten, Zeiten, Distanzen, Herzfrequenzen, Höhenunterschiede, Schwimmstil, Übungen und weiteres beinhalten.

Notizen zur Trainingseinheit

Dieses Feld ermöglicht die Eingabe zusätzlicher Notizen über die Einheit - etwa Wetterumstände, Windrichtung sowie alles Weitere das Sie festhalten möchten.

TrainerAssistance verwendet dieses Feld um zusätzliche Anweisungen darüber zu geben wie ein Workout auszuführen ist, welche Gewichte für Kraftübungen auszuwählen sind und mehr. Bitte lesen Sie diesen Abschnitt vor dem Training falls Ihr Training assistiert wird.

12.2 Ausdauersport-Ergebnisse eingeben

Eingabemodus

Ergebnisse für Ausdauersport-Trainingseinheiten können in zwei verschiedenen Modi eingegeben werden: „Einfach“ und „Detailliert“.

- ⊕ Der **einfache Modus** ist in den meisten Fällen ausreichend wenn die Parameter Trainingszeit, Distanz und Herzfrequenz aufgezeichnet werden sollen. Der Modus ermöglicht eine schnelle und einfache Eingabe der Daten.
- ⊕ Der **detaillierte Modus** ermöglicht die Eingabe von Daten als eine Serie von „Streckenabschnitten“. Jeder Abschnitt hat eigene Werte für Distanz, Zeit, Höhenunterschiede und Puls. Abschnitte können wie im einfachen Modus als numerische Werte und/oder als Rundenanzahl gespeicherter Strecken erfasst werden. Darüber hinaus können sie im detaillierten Modus auch in der Form von Intervall-Trainingsmustern oder als importierte GPS Daten hinzugefügt werden. Zusätzlich können Pausen eingefügt werden.

Abschnitte im detaillierten Modus hinzufügen

Um einen Abschnitt im detaillierten Eingabemodus einzugeben, wählen Sie die Registerkarte des Abschnittstyps (individueller Abschnitt, Intervalltraining, Pause oder GPS Daten) und füllen die Trainingsdetails in den passenden Feldern aus. Wenn Sie damit fertig sind klicken Sie auf die „Hinzufügen“ Schaltfläche um den neuen Abschnitt basierend auf den eingegebenen Informationen zur Liste hinzuzufügen.

The screenshot displays a software interface for entering training data. On the left, there are three main sections: 1. **Distanz**: A radio button is selected for '3 km'. Below it, there is a dropdown menu for '1' and a button labeled '-- Strecke wählen --'. 2. **Zeit**: A text input field contains ':14:'. 3. **Puls**: A text input field contains '134 / min (Aerober Bereich)'. On the right, there is a panel titled 'Streckenabschnitte' with a sub-header 'Abschnitt'. It shows a list with one entry '3 km'. Below the list, there are navigation icons (a red 'X', a blue left arrow, and a blue right arrow) and summary text: 'Gesamtdistanz: 3 km' and 'Gesamt-Trainingszeit: 0:14:00'. A red arrow points from the 'Hinzufügen' button (located between the two panels) to the segment list.

Einen Abschnitt im detaillierten Ausdauer-Eingabemodus hinzufügen

Abschnitte in der Liste können bearbeitet, verschoben und gelöscht werden. Doppelklicken Sie auf eine Tabellenzelle um den darin befindlichen Wert zu bearbeiten (nicht für alle Werte möglich). Verwenden Sie die „Löschen“ und „Abschnitt nach oben/unten“ Schaltflächen um einen Abschnitt permanent zu entfernen oder die Reihenfolge der Abschnitte zu verändern.

Distanz

Die in einer Trainingseinheit zurückgelegte Distanz kann als numerischer Wert eingegeben werden und/oder als Anzahl von Runden einer Strecke, die dem Trainingsplan zugewiesen ist.

Im einfachen Modus: Wenn sowohl ein Wert als eine Rundenzahl eingegeben werden, so wird die Gesamtdistanz aus der Summe von beiden errechnet.

Beispiel: Zweimal wöchentlich läuft Sabine drei Runden ihrer bevorzugten Waldstrecke (wobei eine Runde 1,2 Kilometer lang ist). Manchmal fährt sie mit ihrem Auto bis zum Anfang der Waldstrecke, an anderen Tagen läuft sie von zuhause aus los, welches einen Kilometer von der Strecke entfernt liegt. In beiden Fällen wählt sie drei Runden als Trainingsdaten. An Tagen an denen sie von zu Hause startet, fügt sie zusätzliche 2 Kilometer hinzu, um dem Weg von und zur Waldstrecke Rechnung zu tragen.

Im detaillierten Modus: Runden einer Strecke und numerische Distanzwerte können zur Abschnittsliste als separate Abschnitte hinzugefügt werden.

Höhenunterschiede

Dieses Feld ist im detaillierten Modus verfügbar, wenn das Kontrollkästchen „Höhenangaben“ markiert ist. Für viele Athleten sind Höhenunterschiede weniger wichtig, deshalb können die Felder für die Höhenunterschiede verborgen werden (in den Präferenzen kann die standardmäßige Anzeige eingestellt werden).

Höhenunterschiede werden durch Höhenmeter am Ende eines Abschnitts angegeben. Die Höhe zu Beginn des Abschnitts entspricht jeweils dem Endwert des vorhergehenden, oder, im Fall des ersten Abschnitts, dem im Feld „Gesamtstrecken-Anfangshöhe“ eingegebenen Wert.

Für die meisten Abschnitte entspricht der Unterschied zwischen Start- und Endhöhe dem „Höhenunterschied“. Für Abschnitte, die als Anzahl von Runden einer gespeicherten Strecke definiert sind, ist der Höhenunterschied gleichwertig mit dem Höhenunterschied der Strecke (multipliziert mit der Anzahl der Runden), wobei Beginn und Ende nicht zwingenderweise derselbe Wert sein müssen (siehe Abschnitt [Höhenunterschiede](#) im Kapitel Ressourcen - Strecken)

Zeit

Die Trainingszeit kann als Wert in Stunden, Minuten, Sekunden und Millisekunden eingegeben werden (Beispiel 1:02:12.545).

Im einfachen Modus: Die eingegebene Zeit repräsentiert die gesamte Dauer der Trainingseinheit.

Im detaillierten Modus: Die Zeit kann für jeden Abschnitt individuell eingegeben werden.

Die Endezeit der Einheit wird aus der Startzeit plus der gesamten Trainingszeit berechnet.

Puls und Herzfrequenz-Zonen

Trainingseinheiten können Daten zu Herzfrequenzen enthalten, die für eine bestimmte Zeit aufrechterhalten wurden. Herzfrequenzen werden in „Zonen“ eingeteilt. Jede Zonengrenze ist ein Prozentwert der individuellen, maximalen Herzfrequenz eines Athleten (HRM):

- ⊗ 50 - 59% HRM („Einfache Zone“): Diese Zone wird bei leichter sportlicher Betätigung erreicht, wie etwa zügigem Gehen. Training in dieser Zone ist sicher und angenehm und hat mehrere Auswirkungen: Herz und Muskelaufbau werden gestärkt, während Körperfett, Cholesterin, Blutdruck und das Risiko degenerativer Krankheiten reduziert wird. Training in dieser Zone kann möglicherweise die Gesundheit des Athleten verbessern – aber nicht wesentlich die Ausdauer oder Kraft. Es ist die ideale Zone für beginnende Athleten und solche, die auf Ihr Herz achten müssen, und ist auch als Aufwärm- oder Abkühlphase vor bzw. nach Zeiten in einer höheren Zone geeignet.
- ⊗ 60 - 69% HRM („Gemäßigte Zone“): Diese Zone wird durch einfache sportliche Aktivität, wie etwa langsamen Joggen, erreicht. Sie zu erreichen benötigt nur einen relativ geringen Grad an Anstrengung und sie ist zudem die Zone, welche das beste „Preis-Leistungsverhältnis“ zur Fettverbrennung hat. Athleten, die Ihr Körpergewicht reduzieren möchten, sollten den Großteil Ihres Trainings in dieser Zone verbringen.
- ⊗ 70 – 79% HRM („Aerobische Zone“): Die funktionelle Kapazität eines Athleten wird durch Zeiten in dieser Zone erhöht, welche durch Aktivitäten wie leichtem Lauftraining erreicht wird. Training in dieser Zone erhöht die Anzahl und Größe der Blutgefäße, Lungenkapazität und Atmungsrate, sowie Herzgröße und –stärke. Fette und Kohlenhydrate werden in dieser Zone mit einer Rate von etwa 50% umgewandelt; dies bedeutet dass beide in gleicher Menge verbrannt werden.
- ⊗ 80 – 89% HRM („Anaerobische Schwellenzone“): Größerer Aufwand wird benötigt um diese Zone zu erreichen – schnelles Laufen, Spinning oder ähnliche Aktivitäten. Es ist diese Zone, welche Athleten schneller und fitter macht und ihre Herzfrequenz erhöht indem sie von aerobem zu anaerobem Training wechseln. Zu diesem Zeitpunkt kann das Herz des Athleten nicht mehr ausreichend Blut und Sauerstoff transportieren um die arbeitenden Muskeln vollständig zu versorgen, daher beginnen diese, anaerob (ohne Sauerstoff) zu kontrahieren. Training in dieser Zone kann nur für einen eingeschränkten Zeitraum (ungefähr eine Stunde) aufrecht erhalten werden, da Muskeln nicht ohne Ermüdung anaerob arbeiten können.
- ⊗ 90% und mehr HRM („VO2 Max Zone oder ‚Rote Linien‘-Zone“): In dieser Zone zu sein bedeutet Leistung auf höchstem Level zu erbringen – Laufen mit maximaler Geschwindigkeit zum Beispiel. Selbst erfahrene Athleten können in

dieser Zone nur sehr kurze Zeit verbringen (höchstens ein paar Minuten). Training in dieser Zone birgt das Risiko von Verletzungen und ist nur für spezielle Trainingsprogramme von erfahrenen Athleten empfohlen (etwa im Rahmen von anspruchsvollem Intervalltraining).

Die Eingabe der Herzfrequenz ist optional, führt jedoch für gewöhnlich zu genaueren Ergebnissen bei der Kalorienverbrauchsberechnung.

Im einfachen Modus: Die Herzfrequenz kann als einzelner Wert eingegeben werden, welcher die durchschnittliche Herzfrequenz während der Trainingseinheit symbolisiert. Die individuelle maximale Herzfrequenz (HRM) kann aus dem Alter des Athleten berechnet werden. Falls das Geburtsdatum des Athleten eingegeben wurde, so wird die Herzfrequenzzone neben dem Eingabefeld angezeigt, sobald ein Wert von 50% HRM oder mehr eingegeben wird.

Im detaillierten Modus: Die Herzfrequenz kann für jeden Abschnitt einzeln eingetragen werden. Für Intervalltraining wird die maximale Herzfrequenz des ausgewählten Intervall-Trainingsmusters angezeigt (die Berechnung des Kalorienverbrauchs beachtet jedoch alle Herzfrequenzen während des Intervalltrainings).



Generell bietet die Herzfrequenz eine gute Möglichkeit um die Intensität eines Workouts zu bemessen. Bezugnehmend auf eine Studie des „Journal of Strength and Conditioning Research“ können Herzfrequenzen zwischen Workouts, und sogar innerhalb eines Workouts, jedoch auch ohne Veränderung der Intensität schwanken. Herzfrequenzen die in verschiedenen Sportarten erreicht werden können zudem nicht ohne Weiteres verglichen werden.

Vertrauen Sie den Signalen Ihres Körpers mehr als dieser Zahl, und reduzieren Sie die Intensität wenn Sie sich überfordert fühlen, ganz egal, was der Pulsmesser sagt.

Pausen

Im detaillierten Modus können Pausenzeiten als Abschnitte hinzugefügt werden. Diese werden nicht zur Trainingszeit hinzugezählt, jedoch bei der Bestimmung der Endzeit der Einheit berücksichtigt.

Intervalltraining

Im detaillierten Modus können eine Anzahl an Intervall-Trainingsmuster-Durchläufen als Abschnitte hinzugefügt werden. Wählen Sie aus der Liste welches Muster verwendet wurde und wie oft.

Wenn das Kontrollkästchen „Jedes Intervall als eigenen Abschnitt hinzufügen“ ausgewählt ist, werden Intervalle eines Musters separat aufgelistet, anstatt in einem zusammengefassten Abschnitt. Diese Funktion kann verwendet werden um einzelne Intervalle zu entfernen oder zu bearbeiten.

GPS-Datenimport einer Trainingseinheit

Eine GPS Datei, die während des Trainings aufgezeichnet wurde, kann importiert und als ein Abschnitt mit ihrer Zeit, Distanz und Höhenunterschieden hinzugefügt werden.

12.3 Fitnessdaten eingeben

12.3.1 Übersicht

Eine Fitnessseinheit sollte aus mehreren Abschnitten bestehen: einer Aufwärmphase, Stretching, dem Haupttraining, sowie einer Abkühlphase.

Aufwärmphase und Stretching

Um das Risiko von Verletzungen zu reduzieren und die Effektivität des Workouts zu erhöhen, ist es wichtig, den Körper auf das Haupttraining vorzubereiten indem Sie sich aufwärmen und Muskeln dehnen. Diese Phase sollte 5-10 Minuten leichten Ausdauertrainings beinhalten (etwa mit einem Crosstrainer oder stationärem Fahrrad auf niedriger Einstellung) um die Körpertemperatur zu erhöhen, und 1-2 Dehnungsübungen für jede größere Muskelgruppe zur Lockerung der Muskeln.

Im Bearbeitungsfenster für Fitnessseinheiten kann die Aufwärmphase eingegeben werden; diese Zeit wird zur Gesamttrainingszeit addiert. Zusätzliche Zeit wird hinzugefügt für jede Dehnungsübung die dem Trainingsplan zugeordnet ist, wenn das „Dehnung“-Kontrollkästchen ausgewählt ist.

Klicken Sie auf den „Dehnungen anzeigen“-Link um ein Fenster mit einer Liste der dem Trainingsplan zugeordneten Dehnungsübungen anzuzeigen. Doppelklicken Sie auf eine Dehnungsübung in diesem Fenster um das Demonstrationsvideo und Anweisungen anzuzeigen.

Haupttraining

Das Haupttraining ist die Phase in welcher der Körper trainiert wird. Diese Phase beinhaltet Aktivitäten wie etwa Kraft-, Gleichgewichts-, Beweglichkeits- oder plyometrische Übungen.

Trainingsergebnisse können für Übungen des Hauptworkouts eingegeben werden die momentan dem Trainingsplan zugeordnet sind. Eingegebene Daten für Übungen, die dem Trainingsplan nicht mehr länger zugeordnet sind, bleiben in der Datenbank erhalten, aber keine neuen Daten können für diese Übungen eingegeben werden. Weitere Details zur Eingabe der Übungsergebnisse siehe unten.

Abkühlphase

Die Abkühlphase sollte aus ein paar Minuten leichten Ausdauertraining bestehen und dient der schrittweise Reduktion der Körpertemperatur und dem Abtransport von Abfallprodukten aus den trainierten Muskeln, wie etwa Milchsäure. Statische und/oder dynamische Dehnungsübungen zur Neuausrichtung der Muskelfasern und der Wiedererlangung ihrer normalen Bewegungsreichweite schließt die Abkühlphase ab.

Im Bearbeitungsfenster für Fitnessseinheiten kann die Dauer der Abkühlphase eingegeben werden; diese Zeit wird zur Gesamt-Trainingszeit addiert.

12.3.2 Eingabe von Hauptworkout-Ergebnissen

Fitnessergebnisse werden in tabellarischer Form eingegeben. Für jede Übung können bis zu 10 Sätze mit Informationen zur Anzahl der Wiederholungen, der verwendeten Last, der Zeit (Dauer des Satzes) und der Pausen nach jedem Satz eingegeben werden.

The screenshot shows a software window titled "Trainingsplan 'Ganzkörper-Training #1': Dateneingabe/-ansicht". It features a table for entering exercise results. Red arrows point from callout boxes to specific parts of the interface:

- Aufwärm- und Dehnungsfelder:** Points to the "Aufwärmen" (5) and "Stretching" (Dehnungen anzeigen) fields.
- Satz-Auswahl:** Points to the "Sätze 1-3" dropdown menu.
- Ausführungstempo:** Points to the "Ausführungstempo: 2-1-2" field.
- Schalter "Zeile leeren":** Points to a red "X" icon in the table's right column.
- Abkühl-Felder:** Points to the "Abkühlen" (3) field.
- Übungs-Spalte:** Points to the "Übung" column header.
- Gesamtzeit-Felder:** Points to the "Gesamt-Trainingszeit: 0:29 :00" field.
- Wiederholungen-, Last-, Pausen-, und Zeitspalten:** Points to the columns for "Wiederh.", "Last", and "Pause" in the table.
- Einheit-Spalte:** Points to the "Ein..." column header in the table.

Übung	Wiederh.	Last	Pause	Wiederh.	Last	Pause	Wiederh.	Last	Pause	Ein...
Glute Kickbacks	20	-	1:30	20	-	-	-	-	-	-
Ausfallschritt seitlich	20	10	1:30	20	8	-	-	-	-	kg
Kurzhantel Wadenheben einbeinig	20	10	1:30	20	8	-	-	-	-	kg
Rückenpresse liegend	20	-	1:30	20	-	-	-	-	-	-
Übungsball Crunches mit gestreckte...	20	-	1:30	20	-	-	-	-	-	-
Kurzhantel Schulterheben	20	12	1:30	20	10	-	-	-	-	kg
Kurzhantel Rotationsdrücken auf Fl...	20	13	1:30	20	12	-	-	-	-	kg
Trizepsdp	20	-	1:30	20	-	-	-	-	-	-
Kurzhantel Außendrehung liegend	20	10	1:30	20	10	-	-	-	-	kg
Kurzhantel Curls sitzend	20	12	1:30	20	11	-	-	-	-	kg

Übungen

Die Spalte „Übungen“ zeigt alle Übungen die dem Trainingsplan momentan zugeordnet sind. Für vergangene Einheiten können auch Übungen, die zum Zeitpunkt des Trainings der Übung zugeordnet waren, in der Liste enthalten sein (wenn Daten dafür eingegeben wurden).

Doppelklicken Sie auf eine Übung um ein Fenster mit dem Demonstrationsvideo und Anleitungsschritten zu öffnen.

Satz-Auswahl

Der Einheiten-Editor zeigt jeweils drei Sätze gleichzeitig an. Verwenden Sie die „Satz-Auswahl“ Schaltflächen um zu anderen Sets zu blättern. Ein goldenes „+“ Symbol neben der Einheit zeigt an, dass es nach den momentan angezeigten Sätzen noch weitere Sätze mit Daten gibt.

Wiederholungen

Geben Sie die Anzahl der Wiederholungen von jedem Satz in der „Wiederholungen“ Spalte für Übungen ein, die Wiederholungen verwenden.

TrainerAssistance füllt diese Felder für jeden Satz mit einer empfohlenen Zahl an Wiederholungen aus. Diese Zahl beschreibt den idealen Wert – es kann sein dass es Ihnen insbesondere anfangs nicht möglich ist, diese Zahl zu erreichen. Dies ist völlig normal. Lesen Sie Sie dazu auch das Kapitel [Trainingseinheiten-Zielvorgaben](#).

Last

Geben Sie die Last, die in diesem Satz verwendet wurde in die dazugehörige „Last“ Spalte ein. Die Last muss ein numerischer Wert sein, der zu der Einheit in der Spalte „Einheit“ passt.

Beispiel: Eine Hantel, die mit 2 kg Gewicht beladen war, wurde in einer Übung verwendet. Die Hantelstange selbst wiegt zusätzlich noch 1 kg. In diesem Fall sollte die „Einheit“ Spalte „kg“ anzeigen (wenn dies nicht der Fall ist, kann die Einheit der Übung im Ressourcen-Manager entsprechend verändert werden). Geben Sie den Wert „3“ in der Spalte „Last“ für jeden durchgeführten Satz ein.

Die „Last“ Spalte kann nur für Übungen ausgefüllt werden, die auch eine Last verwenden.



Beachten Sie, dass das „Last“-Feld von *TrainerAssistance* nicht ausgefüllt wird. Genau wie bei „echten“ Personal Trainern, die für ihre Kunden die Last jeder Übung anfänglich vorsichtig ermitteln, muss sich auch in *Private Coach* schrittweise an die richtige Last herangetastet werden. Es ist nicht möglich passende Lasten für einen Athleten zu „berechnen“.

Um den richtigen Widerstand (Last) für Ihre Übungen zu ermitteln, beginnen Sie damit, die Anzahl der Sätze und Wiederholungen, die Sie durchführen möchten, festzulegen (oder folgen Sie den Empfehlungen von *TrainerAssistance*). Dann führen Sie die Übungen aus, indem Sie mit einem sehr niedrigen Gewicht beginnen, und dann langsam die Last erhöhen bis zu dem Punkt an dem Sie nur die Zielanzahl an Sätzen und Wiederholungen machen können, aber nicht mehr. Mehrere Trainingseinheiten könnten notwendig sein, um die für Sie passende Last für jede Übung zu ermitteln.

Zeiten

Die Zeit, die zur Durchführung eines Satzes benötigt wurde, kann in der Spalte „Zeit“ eingegeben werden. Haken Sie das Kontrollkästchen „Zeit anzeigen“ an, wenn diese Spalte nicht sichtbar ist.

Manche Athleten bevorzugen es, keine Zeiten einzugeben, da dies die Eingabe von weiteren Daten mit für sie relativ geringem Nutzen erfordert. Diese Athleten können die Spalte „Zeit“ ausblenden und diese Funktion ungenutzt lassen (spezifizieren Sie in den Athleteneinstellungen, ob die „Zeit“- und „Pause“-Spalten standardmäßig angezeigt werden sollen).

Falls jedoch Zeiten eingegeben werden, kann die „aus Zeiten berechnen“ Funktion verwendet werden, um automatisch die Dauer der Trainingseinheit und die Endezeit festzustellen. Der Wert ist die Summe der Zeiten und Pausen aller Sätze, plus Aufwärm- und Abkühlphasen. Zusätzlich werden 40 Sekunden für jede Dehnungsübung, die dem Trainingsplan zugeordnet ist, hinzugefügt, sofern das entsprechende Kontrollkästchen angehakt ist.

Pausen

Geben Sie die Dauer der Pause zwischen zwei Sätzen in der Spalte „Pause“ (Minuten und Sekunden) ein. Haken Sie das Kontrollkästchen „Pausen anzeigen“ an, wenn diese Spalte nicht sichtbar ist.

Wie bei den Zeiten ist auch diese Funktion nicht jedermanns Geschmack und kann ausgeblendet und ignoriert werden.

TrainerAssistance wird diese Felder mit einer Empfehlung füllen.

Tempo

Viele Übungen sollten in einem bestimmten „Tempo“ (Geschwindigkeit) ausgeführt werden welches vom Trainingsziel und Fitnesslevel abhängt. Das Tempo wird durch drei Werte definiert:

Konzentrische Phase

Dies ist die Anzahl der Sekunden, die es dauern sollte, den Muskel zu kontrahieren (beugen).

Isometrische Phase

Dies ist die Anzahl der Sekunden, die der Muskel in der angespannten Position gehalten werden soll.

Exzentrische Phase

Diese beschreibt die Anzahl der Sekunden, die es benötigen sollte, um den Muskel in die Ausgangsposition zurückzubringen (zu strecken).

Klicken Sie auf den „Ausführungstempo setzen“-Link um ein Fenster zu öffnen, in dem das Tempo definiert werden kann.

Dieses Tempo ist für alle Übungen gleich, für die ein Tempo zutrifft; jedoch werden manche Übungen anders durchgeführt. Lesen Sie bei Verwendung von *TrainerAssistance* stets die Übungsanweisen um sicherzustellen wie die Übung ausgeführt wird.



Tempowerte sind sinnvoll für Kraftübungen, aber passen eventuell nicht zu anderen Übungstypen, wie etwa Dehnungs- oder Gleichgewichtsübungen. Bitte Lesen Sie die Übungsanweisungen – sie setzen Tempowerte immer außer Kraft.

TrainerAssistance wird beim berechnen von Zielvorgaben ein Tempo passend zum Roadmap-Level verwenden.

Schalter „Zeile leeren“

Verwenden Sie diese Schaltflächen, um alle Einträge für eine Übung in dieser Trainingseinheit zu leeren.

12.4 Trainingsergebnisse kopieren

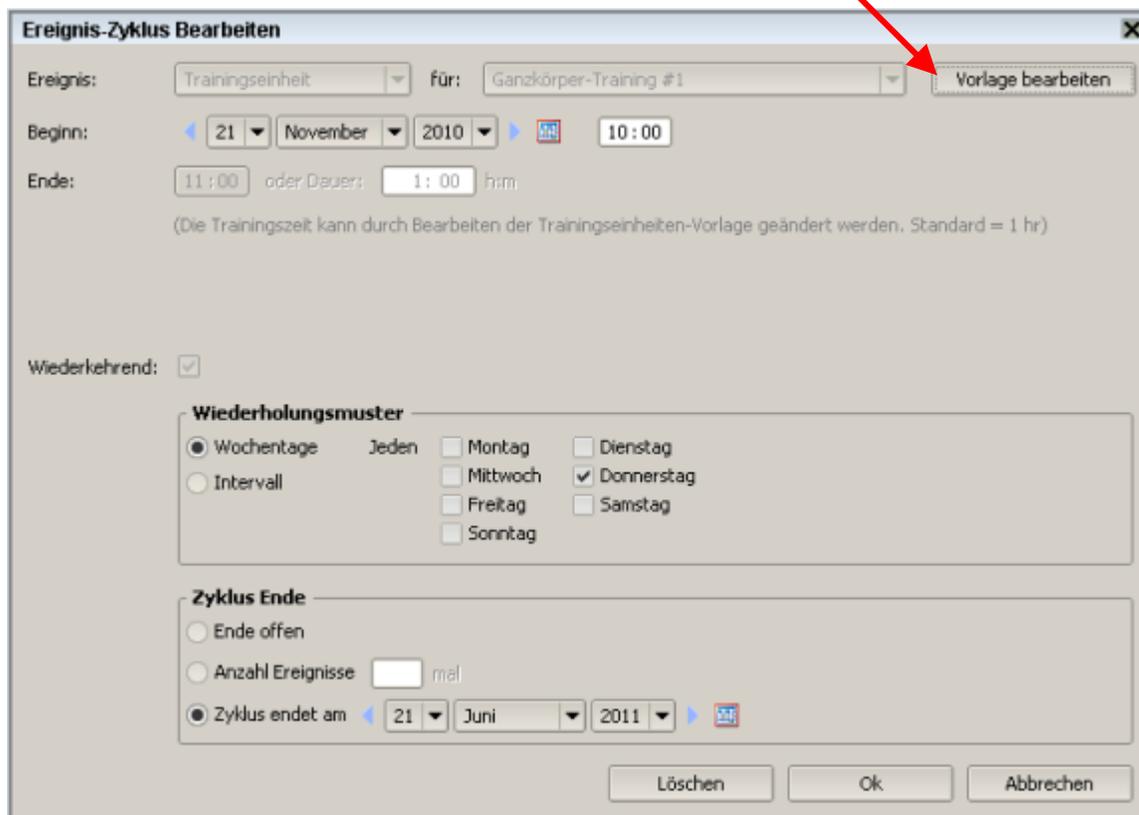
Viele Athleten wiederholen Ihre Workouts mit keiner oder nur sehr geringer Veränderung. Die „Daten kopieren“ Schaltfläche im Einheiten-Editor kann verwendet werden, um die Felder mit den Werten der letzten bestätigten Einheit desselben Trainingsplans zu füllen. Es erfordert nur sehr geringen Aufwand, diese Werte dann anzupassen, um kleine Veränderungen widerzuspiegeln.

Die Kopierfunktion kann in den Athleteneinstellungen so eingestellt werden, dass sie automatisch zum Einsatz kommt. In diesem Fall enthalten manuell neu hinzugefügte Einheiten automatisch die Werte der letzten bestätigten Einheit.

12.5 Trainingseinheiten-Vorlagen

Für Trainingseinheiten, die Teil eines wiederkehrenden Zyklus sind, kann eine Vorlage angelegt werden, welche Standardwerte für alle Trainingseinheiten des Zyklus enthält. Alle unbearbeiteten Einheiten dieses Zyklus werden diese Daten enthalten. Die Standardwerte können überschrieben werden, indem Sie die individuelle Einheit bearbeiten.

Die Vorlage kann bei der Erstellung eines wiederkehrenden Zyklus angelegt werden (siehe Abschnitt [Kalender](#) für Details). Sie kann durch Klick auf die „Trainingseinheiten-Vorlage bearbeiten“-Schaltfläche im Bearbeitungsfenster für Kalenderereignisse verändert werden.



The screenshot shows a dialog box titled "Ereignis-Zyklus Bearbeiten". At the top, there are dropdown menus for "Ereignis:" (set to "Trainingseinheit") and "für:" (set to "Ganzkörper-Training #1"). To the right of these is a button labeled "Vorlage bearbeiten", which is highlighted by a red arrow. Below this, there are date and time pickers for "Beginn:" (21 November 2010, 10:00) and "Ende:" (11:00) with a duration of "1:00" hours. A note states: "(Die Trainingszeit kann durch Bearbeiten der Trainingseinheiten-Vorlage geändert werden. Standard = 1 hr)". There is a checked checkbox for "Wiederkehrend:". Under "Wiederholungsmuster", "Wochentage" is selected, and "Donnerstag" is checked. Under "Zyklus Ende", "Zyklus endet am" is selected with a date of 21 Juni 2011. At the bottom are buttons for "Löschen", "Ok", and "Abbrechen".

Veränderungen an der Vorlage werden sofort für alle unbearbeiteten Trainingseinheiten im dazugehörigen wiederkehrenden Zyklus angewandt.

Die Vorlage muss keine Werte beinhalten – sie kann auch komplett leer sein, wenn Sie dies bevorzugen. *TrainerAssistance* lässt alle Vorlagen von automatisch erzeugten wiederkehrenden Zyklen leer und berechnet Zielwerte der Trainingseinheiten individuell.

Wenn die Vorlage keine Gesamtzeit enthält, so wird eine Standard-Dauer von einer Stunde zur Anzeige der Trainingseinheiten im Kalender verwendet.

12.6 Trainingseinheiten-Datenblätter

12.6.1 Übersicht

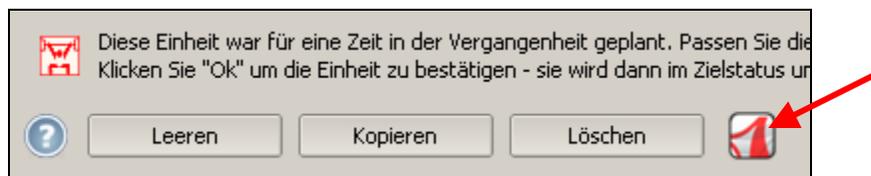
Einheiten können als PDF Datei exportiert werden, welche mit Adobe® Reader® oder anderen Programmen geöffnet, oder zu einem anderen System transferiert werden können. Es gibt viele Verwendungsmöglichkeiten für Trainingseinheiten im PDF Format. Einige Beispiele:

- ⊕ Drucken Sie die Einheit aus und nehmen Sie sie mit ins Fitnessstudio
- ⊕ Kopieren Sie das PDF auf einen Laptop, ein Handy oder ein anderes mobiles Gerät das PDF Dateien anzeigen kann. Kein Ausdrucken notwendig!
- ⊕ Laden Sie das PDF auf einen Webserver hoch und machen Sie Ihre Workout-Routine anderen Athleten im Internet zugänglich
- ⊕ Erzeugen Sie Handouts mit Zielwerten für Mitglieder eines Sportklubs oder einer Schulklasse

Die PDF Datei beinhaltet alle Einheitsdaten (wenn die Einheit keine Daten enthält wird ein Hinweis auf dem Datenblatt eingefügt).

Für Fitnessseinheiten werden Wiederholungen, Last, Zeit und Pausenwerte hell gedruckt, sodass sie auf dem Blatt einfach überschrieben werden können, wenn Sie im Fitnessstudio Ihre Werte darauf notieren möchten.

Um eine Einheit in eine PDF Datei umzuwandeln, klicken sie auf die „Datenblatt“-Schaltfläche im Einheiten-Editor.



12.6.2 Datenblatt der nächsten Einheit

Eine PDF Datei kann für jede Einheit erstellt werden, aber in den meisten Fällen ist die nächste bevorstehende Einheit Gegenstand des Interesses. *Private Coach* bietet eine Funktion, um diese Einheit auf einfache Weise als Datenblatt zu öffnen. Wählen Sie „Datenblatt der nächsten Trainingseinheit“ aus dem „Trainingsplan“ Menü um dieses zu erstellen.

12.6.3 Datenblatteinstellungen

Für Fitnessseinheiten können manche Einstellungen den Inhalt des Datenblattes betreffend angepasst werden:

⊗ Zeit-/Pausenspalte einfügen

Wenn diese Kontrollkästchen angehakt sind, wird das Datenblatt die dazugehörigen Felder enthalten, unabhängig davon ob diese Felder gerade im Einheiten-Editor angezeigt werden.

⊗ Zeiten in Sekunden anzeigen

Wenn ausgewählt, werden gesetzte Zeiten und Pausen zwischen Sätzen in Sekunden angezeigt und nicht im „hh:mm:ss“ Format. Dies könnte für kurze Zeiten besser lesbar sein.

⊗ Anzahl der enthaltenen Sätze

Dies bestimmt die Anzahl der Fitness-Sätze, die auf dem Blatt eingefügt werden.

Für Ausdauerseinheiten, die Intervalltraining beinhalten, ist außerdem eine Einstellung verfügbar zur Bestimmung ob Intervallmuster-Beschreibungen auf dem Datenblatt eingefügt werden sollen.

13 Ernährung

Athleten können den Verzehr von Nahrung aufzeichnen und ihren Nährstoffbedarf vom Ernährungs-Manager in *Private Coach* berechnen lassen. Öffnen Sie diesen indem Sie „Ernährungs-Manager im „Athlet“-Menü auswählen.

13.1 Tageskonsum und Budget

Wählen Sie diese Registerkarte um konsumiertes Essen für ein bestimmtes Datum einzugeben und die Kalorien-, Protein-, Kohlenhydrat- und Fettbalance dieses Tages einzusehen.

The screenshot shows the 'Ernährungs-Manager' window. At the top, there are date selection controls (21, November, 2010) and a table of consumed food items. Below the table are nutrient balance indicators (Kalorien, Protein, Khyd, Fett) and a 'Weitere Faktoren' section with a calendar. Red arrows point from callout boxes to these specific elements.

Datumsauswahl

Tabelle der verzehrten Nahrungsmittel

Schaltflächen zum Hinzufügen, Löschen, und Verschieben von Nahrungsmitteln

Nahrung	Kal	Prot	Khyd	Fett
1 Portion Asiatischer Eintopf	249	15	33	5
2 Portionen Krabben-Tortillas	582	28	61	25
1 Mittlere Portion Mandarine roh	20	0	4	0

Nährstoffbalance-Indikatoren des ausgewählten Tages

Weitere Faktoren zur Berechnung der benötigten Nährstoffe

Ernährungs-Kalender

13.1.1 Nährstoffbedarf

Die Berechnung Ihres Nährstoffbedarfs basiert auf der Resting Metabolic Rate (RMR). Die RMR ist die Menge an Energie und anderen Nährstoffen, die benötigt wird um Ihre vitalen Körperfunktionen (Herzschlag, Gehirnaktivität, Atmung, etc.) im vollständigen Ruhezustand aufrechtzuerhalten.

Alle physischen Aktivitäten verbrauchen zusätzlich Kalorien die durch Nahrungsmittelzufuhr kompensiert werden müssen. Diese Aktivitäten könnten auch einen Einfluss auf andere Nahrungsbedürfnisse haben, zum Beispiel erfordert Krafttraining eine erhöhte Proteinzufuhr. Ihre Nährstoffanforderungen könnten abhängig von Ihrer Lebensweise an verschiedenen Tagen stark schwanken. Training ist ein wichtiger Faktor bei der Berechnung Ihres Nährstoffbedarfs, allerdings sind andere Aktivitäten, wie etwa beruflicher Art, ebenfalls entscheidend.



Private Coach bietet eine so genaue Berechnung Ihres Nährstoffbedarfs wie es mit angemessenem Aufwand möglich ist – Sie werden nicht jede Ihrer Bewegungen aufzeichnen wollen!

Körperliche Aktivitäten sind jedoch nicht der einzige Faktor, der eine Auswirkung auf Ihre Nahrungsbedürfnisse hat. Schwangerschaft und Stress sind zwei weitere; diese beiden und Ihr beruflicher Aktivitätslevel kann für jeden Tag getrennt angegeben werden (das Schwangerschafts-Kontrollkästchen ist nur für weibliche Athleten in einem bestimmten Altersbereich sichtbar).

Wenn das Schwangerschafts-Kontrollkästchen ausgewählt ist, kann das momentane Trimester ausgewählt werden (der Kalorienbedarf verschiedener Trimester unterscheidet sich leicht). Wenn Ihr Training assistiert ist und das Entbindungsdatum beim Erstellen ihres Trainingsprogrammes angegeben wurde, wird das Trimester mit dem korrekten Wert automatisch angezeigt.

Klicken Sie den Link „Wie werden diese Werte ermittelt?“ um weitere Informationen über die Parameter zu erhalten, die zum Berechnen Ihrer Nahrungsbedürfnisse verwendet werden.

13.1.2 Eingabe / Anzeige von konsumierter Nahrung

Datumsauswahl

Wählen Sie mit der Datumsauswahl ein Datum, für das Sie konsumierte Nahrung anzeigen/bearbeiten möchten. Konsumierte Nahrung kann nicht für ein zukünftiges Datum eingegeben werden.

Tabelle der verzehrten Nahrungsmittel

Diese Tabelle listet alle am ausgewählten Datum konsumierten Nahrungsmittels sowie deren Schlüssel-Nährstoffwerte auf. Diese Nährstoffwerte werden zusammengezählt und durch die Position der blauen Markierungen in den Nährstoffbalance-Indikatoren dargestellt. Die Positionen in der Tabelle sind in der Reihenfolge aufgelistet, in der sie eingegeben wurden (die Reihenfolge ist nicht relevant für die Berechnung).

Hinzufügen von konsumierter Nahrung

Fügen Sie konsumierte Nahrung der Tabelle hinzu indem sie auf die „Nahrungsmittel hinzufügen“ Schaltfläche klicken. Dies öffnet ein Nahrungsmittel-Auswahlfenster welches die Mahlzeiten und Lebensmittel aus dem Ressourcen-Manager auflistet.

The diagram illustrates the steps to add food items to a table. It features six labels on the left, each with a red arrow pointing to a specific part of a screenshot of the 'Mahlzeiten und Lebensmittel hinzufügen' (Add Meals and Food) dialog box on the right.

- Mahlzeiten-Filter**: Points to the 'Mahlzeiten hinzufügen' section header.
- Mahlzeiten Liste**: Points to the list of meal items.
- „Mahlzeit hinzufügen“ Felder**: Points to the 'Portionen' and 'Dazu' input fields.
- Nahrungsmittel-Filter**: Points to the 'Lebensmittel hinzufügen' section header.
- Nahrungsmittel Liste**: Points to the list of food items.
- „Nahrungsmittel hinzufügen“ Felder**: Points to the 'Gewichte' (Weights) and 'Gramm' (Grams) selection options.

Um Portionen einer konsumierten Mahlzeit hinzuzufügen, wählen sie die Mahlzeit aus der Liste aus, geben die Anzahl der Portionen an und klicken auf die „Hinzufügen“ Schaltfläche neben dem Portionsfeld. Ein Hinweis in der Statusleiste des Hauptfensters bestätigt, dass die Mahlzeit hinzugefügt wurde.

Um ein Nahrungsmittel hinzuzufügen, wählen Sie dieses aus der Liste aus und wählen entweder den „Gewichte“ oder den „Gramm“ Auswahlknopf. Die „Gewichts“-Auswahlbox ermöglicht die Wahl der konsumierten Menge des Nahrungsmittels aus einer vordefinierten Liste häufig verwendeter Gewichte für dieses Nahrungsmittel (die Liste kann im Ressourcen-Manager bearbeitet werden). Das „Gramm“ Feld dagegen ermöglicht die Angabe der konsumierten Menge in Gramm. Klicken Sie auf die „Hinzufügen“ Schaltfläche neben dem „Gramm“-Feld um das Nahrungsmittel zur Tabelle

der konsumierten Nahrung hinzuzufügen. Ein Hinweis in der Statusleiste des Hauptfensters bestätigt die Aktion.

Die Anzeige der Mahlzeiten- und Lebensmittellisten können mittels der dazugehörigen Filterfelder eingeschränkt werden.

Modifizieren konsumierter Nahrung

Tabelleneinträge können mit einem Klick auf die „Nahrungsmittel Löschen“-Schaltfläche entfernt werden.

Die Sortierung der Zeilen kann durch Verwendung der „Nach oben“ bzw. „Nach unten“ Schaltflächen verändert werden.

Nährstoffbalance-Indikatoren

Diese Balken zeigen die Balance der Schlüsselnährstoffe des ausgewählten Tages an. Die Zahl in der Mitte des Balkens stellt den Wert in Gramm dar, der für diesen Tag empfohlen ist. Diese Zahl könnte sich von Tag zu Tag, abhängig vom Kalorienverbrauch und anderen Faktoren, verändern; Details finden Sie unter [Nährstoffbedarf](#).

Wenn der Tabelle konsumierte Nahrung hinzugefügt wird, so bewegt sich der blaue Marker nach rechts und zeigt an, wie viel Gramm dieses Nährstoffes insgesamt an dem ausgewählten Tag konsumiert wurde.



Es ist weder möglich noch notwendig den Mittelwert der Balken jeden Tag zu erreichen. Entscheidend ist dass das Nährstoffbudget auf Dauer ausgeglichen ist. Beachten Sie das Langzeitbudget um zu sehen wie Ihre Balance innerhalb einer Woche, einem Monat oder länger aussieht.



Die empfohlene Menge an Eiweiß (Protein) ist ein Minimalwert. Es ist nicht nachteilig mehr davon zu konsumieren und stattdessen etwas von den Kohlenhydraten wegzulassen. Vermeiden Sie jedoch den Austausch zu vieler Kohlenhydrate durch Fett, da dies auf Dauer ungesund sein kann.

Ernährungskalender

Der Ernährungskalender markiert die Tage, für die Ernährungsdaten eingegeben wurden (grüner Hintergrund). Um schnell zu einem bestimmten Tag zu springen und die eingegebenen Werte zu sehen, klicken Sie auf den entsprechenden Tag.

13.1.3 Langzeitbudget

Wählen Sie diese Registerkarte aus um Langzeitstatistiken Ihres Ernährungsbudgets anzuzeigen

Nährstoffaufnahme-Diagramm

Zeitraumen- und Anzeigeeinstellungen

Ernährungs-Manager
✕

Der Ernährungs-Manager ermöglicht es Ihnen, Ihr Kalorienbudget und Schlüsselwerte der Ernährung zu verfolgen.

Tageskonsum & Budget
Langzeit-Budget

● Kalorien ● Protein ● Khyd ● Fett

Zeitraumen: 7 Tage ▼

Angezeigte Nährstoffe:

- Alle (%)
- Kalorien
- Protein
- Kohlenhydrate
- Fett

Durchschnittliche Tagesaufnahme empfohlener Mengen letzte

	7 Tage	30 Tage	3 Monate
Kalorien	49%	49%	49%
Protein	112%	112%	112%
Khyd	15%	15%	15%
Fett	126%	126%	126%

Nach den eingegebenen Daten war Ihre durchschnittliche Kalorienaufnahme in den letzten 30 Tagen 49% Ihres Bedarfs. Wenn der Trend anhält, verringern Sie Ihr Gewicht um bis zu 11 Pfund (~ 5 kg) in einem Monat.

[Trainingsbedingter Kalorienverbrauch](#)

?
Ok

Nährstoffaufnahme-Durchschnittswerte

Körpergewichts-Prognose

Nährstoffaufnahme-Diagramm

Dieses Diagramm zeigt einen oder alle der Schlüssel-Nährstoffe Kalorien, Proteine, Kohlenhydrate und Fett. Wenn alle Werte angezeigt werden, sind die Zahlen Prozentwerte; ansonsten sind sie absolute Werte (kcal für Kalorien, sowie Gramm für Proteine, Kohlenhydrate und Fett).

Die rote Linie repräsentiert 100% Ihres Bedarfs. Halten Sie den Mauszeiger auf einen Datenpunkt um den genauen Wert dieses Tages einzublenden.

Wählen Sie den gewünschten Zeitrahmen für die angezeigten Daten – der Zeitrahmen endet stets am aktuellen Tag und geht die eingestellte Zeitdauer zurück (eine Woche, ein Monat, etc.).

Nährstoffaufnahme-Durchschnittswerte

Diese Zahlen zeigen die durchschnittliche Aufnahme der Schlüssel-nährstoffe an. Eine Zahl wird rot dargestellt wenn sie unter 75% oder über 150% des empfohlenen Wertes liegt.

Wie in jeder Statistik kann der Durchschnittswert trügerisch sein. Prüfen Sie anhand des Diagramms ob die Aufnahme über die gewählte Zeitspanne ausgewogen war. Es ist beispielsweise nicht gesund, die doppelte Kalorienaufnahme in der ersten Hälfte einer Periode zu haben und dann fast keine mehr in der zweiten Hälfte – auch wenn der Durchschnitt dann immer noch gut aussehen mag. Das Diagramm zeigt größere Fluktuationen in der Nahrungsmittelaufnahme.

Körpergewichts-Prognose

Dieser Text gibt einen Ausblick darauf wie sich Ihr Körpergewicht verändern könnte, wenn das aktuelle Kalorienaufnahme-/verbrauchsverhältnis beibehalten wird. Es ist eine Abschätzung und dient nur als grobe Richtlinie– es gibt Faktoren, welche die Software nicht beachten kann.

14 Statistiken

Das Statistikfenster bietet verschiedene Diagramme und Berichte betreffend Ihrer Trainings- und persönlichen Entwicklung. Wählen Sie „Statistiken“ im „Athlet“-Menü um die Statistiken zu öffnen.

The screenshot shows the 'Statistiken' window with the following components and callouts:

- Athletenstatistiken:** Includes 'Health & Fitness Attribute', 'Körpermessungen', and 'Dehnung'. A callout box labeled 'Athletenstatistiken' points to this section.
- Trainingsstatistiken:** Includes 'Anzahl bestätigter Einheiten', 'Kardiotraining', 'Fitnesstraining', and 'Durch Training verbrannte Kalorien'. A callout box labeled 'Trainingsstatistiken' points to this section.
- Graph / Bericht Selektor:** A callout box labeled 'Graph / Bericht Selektor' points to the 'Anzeige' section, which has radio buttons for 'Graph' (selected) and 'Bericht', and a 'Zeitraumen' dropdown set to 'Alle Daten'.
- Graph- / Berichtsbereich:** A callout box labeled 'Graph- / Berichtsbereich' points to the main chart area.
- Daten- und Anzeigeeinstellungen:** A callout box labeled 'Daten- und Anzeigeeinstellungen' points to the 'Anzeige' and 'Zeitraumen' controls.
- PDF-Export Schaltfläche:** A callout box labeled 'PDF-Export Schaltfläche' points to the 'PDF erzeugen' button.

The chart displays 'Kalorienaufwand durch Training (kcal) Chart' with a y-axis from 0 to 1,400 and an x-axis from 15.11.10 to 21.11.10. A data point is highlighted with a tooltip: 'Wert am 17.11.2010: 847'.

Wählen Sie den entsprechenden Auswahlknopf um eine der Athleten- oder Trainingsstatistiken anzuzeigen und klicken Sie auf die „Graph“ oder „Bericht“ Schaltfläche um zwischen den Ansichten umzuschalten.

Zeitraahmen

Wählen Sie den gewünschten Zeitrahmen für den die Daten im Diagramm oder Bericht angezeigt werden sollen. „Alle Daten“ setzt keinen Filter und zeigt alle verfügbaren Daten. Alle anderen Zeitrahmen enden am aktuellen Datum und gehen für die angegebene Zeitspanne zurück.

PDF-Export

Um eine PDF-Datei der aktuell angezeigten Daten zu erstellen, klicken Sie die „PDF-Erzeugen“ Schaltfläche. PDF Dateien können auf einfache Weise gedruckt oder auf andere Systeme verschoben bzw. online gepostet werden, um sie Anderen verfügbar zu machen.

14.1 Athletenstatistiken

Health- & Fitnessattribute

Diese Statistik zeigt die Veränderung persönlicher Attribute wie z.B. Körpergewicht, Ruhepuls, o.a. im Laufe der Zeit. Definieren Sie im Einstellungsbereich, welche Attribute angezeigt werden sollen. Für „Körpergewicht“ kann zusätzlich die Einheit ausgewählt werden.

Körpermessungen

Diese Statistik zeigt wie sich Abmessungen von Hauptmuskelgruppen im Laufe der Zeit verändert haben. Wählen Sie Ihre bevorzugte Einheit (Zentimeter oder Zoll) aus der Einheitenauswahl.

Dehnung

Diese Statistik zeigt die Entwicklung der aufgenommenen Dehnungsmessungen im Laufe der Zeit. Wählen Sie Ihre bevorzugte Einheit (Zentimeter oder Zoll) aus der Einheitenauswahl.

14.2 Trainingsstatistiken

Anzahl bestätigter Trainingseinheiten

Diese Statistik zeigt die Gesamtzahl bestätigter Trainingseinheiten pro Sportart. Die angezeigten Daten können auf bestimmte Sportarten oder Trainingspläne beschränkt werden. Wählen Sie die anzuzeigenden Daten aus dem Einstellungsbereich, oder klicken auf einen der Balken im Diagramm um die Daten nach dem gewählten Kriterium zu filtern.

Kardiotraining

Diese Statistik zeigt die Entwicklung der Trainingsergebnisse von Ausdauer-Sportarten im Laufe der Zeit pro Trainingsplan an. Distanz, Zeit oder Geschwindigkeit kann gewählt werden.

Fitnessstraining

Diese Statistik zeigt die Zahl der Übungen an, die pro Trainingsplan durchgeführt wurden. Wählen sie den Fitness-Trainingsplan für den Daten angezeigt werden sollen.

Durch Training verbrannte Kalorien

Dieses Diagramm zeigt die Menge an Kalorien (kcal) die während dem Training verbrannt wurden.

15 Kalender

Trainingseinheiten und andere Ereignisse werden im Kalender gespeichert. Von dort aus können Ereignisse eingesehen und bearbeitet werden.

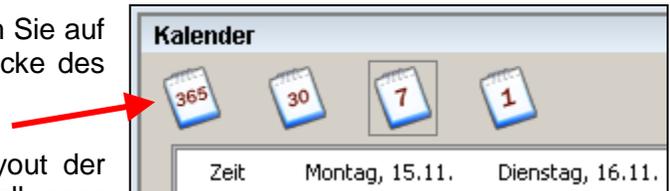
Öffnen Sie den Kalender indem Sie „Kalender“ im „Athlet“-Menü auswählen.

15.1 Kalenderansicht

Der Kalender kann entweder in der Datums-, Wochen-, Monats- oder Jahresansicht angezeigt werden.

Für die Jahresansicht sind zwei verschiedene Layouts verfügbar – eines, das wir das „Zeilen“-Layout nennen, sowie das klassische Layout, bei dem Monate in separaten Kästchen aufgelistet werden. In der Zeilenansicht werden Ereignisse mit angezeigt.

Wechseln Sie zwischen den Ansichten indem Sie auf eines der Symbole in der oberen rechten Ecke des Kalenderfensters klicken.



Die Standardansicht sowie das Standardlayout der Jahresansicht kann in den Athleteneinstellungen festgesetzt werden.

15.2 Ereignisse

15.2.1 Übersicht

Kalenderereignisse sind in folgende Kategorien unterteilt:

Trainingseinheiten

Jede Trainingseinheit im Kalender repräsentiert ein Workout. Details zu diesem Typ von Ereignissen finden Sie im Abschnitt [Trainingseinheiten](#).

Hinweis: Trainingseinheiten können sich nicht überschneiden. Sie können so zwar dem Kalender hinzugefügt, jedoch nur eine Einheit bestätigt werden.

Physische Beurteilung

Dieses Ereignis zeigt an dass es Zeit ist auf die Waage zu steigen. Werte persönlicher Gesundheits- und Fitnessattribute wie etwa Körpergewicht oder Ruhepuls sollten regelmäßig aktualisiert werden. Dieses Erinnerungereignis kann ignoriert werden wenn sich nichts verändert hat. Details darüber, wie Sie Ihre persönlichen Eigenschaften aktualisieren, finden Sie im Abschnitt [Athletenprofil-Fenster](#).

Trainingsunterbrechung

Tage, an denen das reguläre Training einfach nicht möglich ist, gibt es für die allermeisten Athleten. Wenn Ihr Training assistiert wird, und eine Krankheit, eine Reise, ein anspruchsvoller Job oder andere Gründe Sie davon abhalten Ihr regelmäßiges Training zu absolvieren, dann kann eine Trainingsunterbrechung zum Kalender hinzugefügt werden um *TrainerAssistance* mitzuteilen, dass keine Trainingseinheiten für einen bestimmten Zeitraum eingeplant werden sollen. Dies ist bequemer als alle Einheiten innerhalb einer längeren Zeitspanne einzeln zu löschen. Einheiten können während Trainingsunterbrechungen immer noch manuell hinzugefügt werden.

Trainingseinheiten, welche schon im Kalender sind wenn die Unterbrechung hinzugefügt wird, können optional automatisch entfernt werden.

Sonstige (benutzerdefiniert)

Diese Kategorie gibt Ihnen die Möglichkeit, jede andere Art von Ereignis Ihrem Kalender hinzuzufügen, wie z.B. ein Fitnessclub-Treffen, Fußballspiele oder den Geburtstag Ihres Partners, wenn Sie dies möchten.

15.2.2 Wiederkehrende Ereigniszyklen

Ereignisse können nicht nur als einzelnes Ereignis sondern alternativ auch in Form eines Wiederholungszyklus angelegt werden, welcher automatisch neue Ereignisse einem bestimmten Muster entsprechend im Kalender platziert (z.B. jeden Donnerstag um 9:00 Uhr).

Wiederkehrende Zyklen haben diese Parameter:

Wiederholungsmuster

Das Muster kann definiert werden um Ereignisse an einem bestimmten Wochentag (z.B. jeden Montag und Mittwoch) oder in Intervallen (z.B. jeden dritten Tag) wiederholen zu lassen.

Zyklus-Ende

Der wiederkehrende Zyklus kann optional so eingestellt werden dass er automatisch beendet wird wenn eine bestimmte Bedingung eintritt. Dies kann entweder nach einer bestimmten Anzahl von Ereignissen oder an einem bestimmten Datum sein.

Wiederkehrende Ereignisse werden automatisch im Kalender platziert. Individuelle Ereignisse dieses Zyklus oder das Muster selbst können nachträglich angepasst werden.

Hinweis: Ereignisse desselben wiederkehrenden Zyklus können nicht so verschoben werden dass sie sich überschneiden oder am selben Tag beginnen würden.

Wenn ein Ereignis einmal bearbeitet wurde (es z.B. verschoben, als Trainingseinheit bestätigt, die Beschreibung verändert wurde, etc.) ist es zwar immer noch Teil des Zyklus, wird aber nicht mehr beeinflusst, wenn das Muster selbst verändert wird. In anderen Worten: manuelle Änderungen eines einzelnen Ereignisses werden nicht von Musterveränderungen überschrieben.

Beispiel: Robert legt einen wiederkehrenden Zyklus für die Trainingseinheiten seines Schwimmplans an. Der Zyklus ist definiert als „Schwimmen, jeden Freitag um 19:00 Uhr, 1 Stunde, Zyklus mit offenem Ende“. Nach einigen Wochen muss Robert die Einheit der aktuellen Woche auf 21:00 Uhr verschieben. Er verschiebt nur das Ereignis dieser Woche; die anderen Ereignisse bleiben unangetastet. Einige Wochen später jedoch ändert er das Muster permanent, so dass das Ereignis nun jeden Samstag um 16:00 Uhr stattfindet. Alle zukünftigen, unbearbeiteten Ereignisse werden automatisch auf die neue Zeit geändert – aber seine vergangenen Einheiten sind alle bestätigt und werden deshalb nicht von der Musterveränderung beeinflusst.

Hinweis: Trainingsunterbrechungen können nicht als wiederkehrendes Ereignis angelegt werden.

15.2.3 Ereignisse hinzufügen

Fügen Sie ein neues Kalenderereignis hinzu indem Sie auf die „Ereignis hinzufügen“ Schaltfläche im Kalenderfenster klicken. Dies zeigt den Ereignis-Editor an. Dieser kann auch mit einem Klick auf „Trainingszyklus oder anderes Ereignis hinzufügen“ unterhalb der Liste der Trainingseinheiten geöffnet werden, wenn ein Trainingsplan ausgewählt ist.

Ereignis-Editorfenster

Abhängig von der Art des Ereignisses werden verschiedene Informationen benötigt um das Ereignis anzulegen. Die benötigten Informationen pro Ereignistyp sind folgende:

Trainingseinheiten

Wählen Sie einen Trainingsplan aus dem Auswahlmenü und geben Sie Start- und Endzeit der Einheit ein. Die Endzeit ist optional: wenn keine angegeben ist, wird die Ereignisdauer standardmäßig als eine Stunde im Kalender angezeigt.

Wenn die Trainingseinheit nicht Teil eines wiederkehrenden Zyklus ist, so öffnet ein Klick auf „Ok“ den Einheiten-Editor für eine neue Trainingseinheit des ausgewählten Plans mit der aktuellen Zeit als Startzeit.



Trainingseinheiten sind die Ereignisse, die Sie vermutlich am häufigsten hinzufügen. Wenn eine Einheit unter Verwendung des Ereignis-Editors hinzugefügt wird, öffnet dies wiederum den Trainingseinheiten-Editor. Klicken Sie auf „Einzelne Trainingseinheit hinzufügen“ wenn ein Trainingsplan ausgewählt ist um dieselbe Funktion schneller zu erreichen.

Wenn die neue Einheit als wiederkehrender Zyklus definiert ist, erzeugt ein Klick auf „Ok“ den neuen Zyklus und zeigt eine Nachricht an, dass eine Trainingseinheit-Vorlage definiert werden kann. Weitere Details zu Vorlagen finden Sie im Abschnitt [Trainingseinheit-Vorlagen](#).

Physikalische Beurteilung

Dieses Ereignis benötigt nur eine Startzeit. Endezeit und Beschreibung sind optional. Wenn keine Endezeit angegeben wurde, wird die Dauer zur Anzeige im Kalender standardmäßig auf eine Stunde gesetzt.

Trainingsunterbrechungen

Wählen Sie, ob die Unterbrechung auf einen bestimmten Trainingsplan oder auf alle Pläne angewendet werden soll. Start und Endezeit sind notwendige Felder. Trainingsunterbrechungen können nicht als wiederkehrendes Ereignis angelegt werden.

Sonstige Ereignisse

Alle anderen Ereignisse benötigen einen Betreff und eine Startzeit. Endezeit und Beschreibung sind optional. Wenn keine Endezeit angegeben wurde, wird die Dauer zur Anzeige im Kalender standardmäßig auf eine Stunde gesetzt.

15.2.4 Kalenderereignisse einsehen und bearbeiten

Ereignisse werden im Kalender mit folgenden Symbolen angezeigt:

	Trainingseinheit (Laufen)
	Trainingseinheit (Schwimmen)
	Trainingseinheit (Walking)
	Trainingseinheit (Radfahren)
	Trainingseinheit (Fitness)
	Physische Beurteilung
	Trainingsunterbrechung
	Sonstiges Ereignis

Hinweis: die Farbe oben angezeigter Symbole für Trainingseinheiten repräsentiert zukünftige Einheiten. Die Symbole sind rot für vergangene unbestätigte Einheiten bzw. grün für vergangene bestätigte Einheiten.

In der Jahresansicht (Zeilen-Layout), sind Symbole aus Platzgründen kleiner wenn mehrere Ereignisse an einem Tag stattfinden. Ab einem bestimmten Punkt werden sie als farbige Quadrate angezeigt.

Bewegen Sie die Maus über ein Symbol um die Beschreibung des Ereignisses anzuzeigen.

Doppelklicken Sie ein Ereignis um es einzusehen oder zu bearbeiten. Für Trainingseinheiten wird dies im Einheiten-Editor vorgenommen. Alle anderen Ereignisse werden im Ereignis-Editor bearbeitet.

Rechtsklick auf ein Ereignis öffnet das Kontextmenü. Wenn ein Ereignis Teil eines wiederkehrenden Zyklus ist, so kann gewählt werden, ob nur das ausgewählte Ereignis oder das Zyklusmuster bearbeitet werden soll.

Löschen Sie ein Ereignis indem Sie entweder im Einheiten- oder Ereignis-Editor auf die „Löschen“-Schaltfläche klicken.



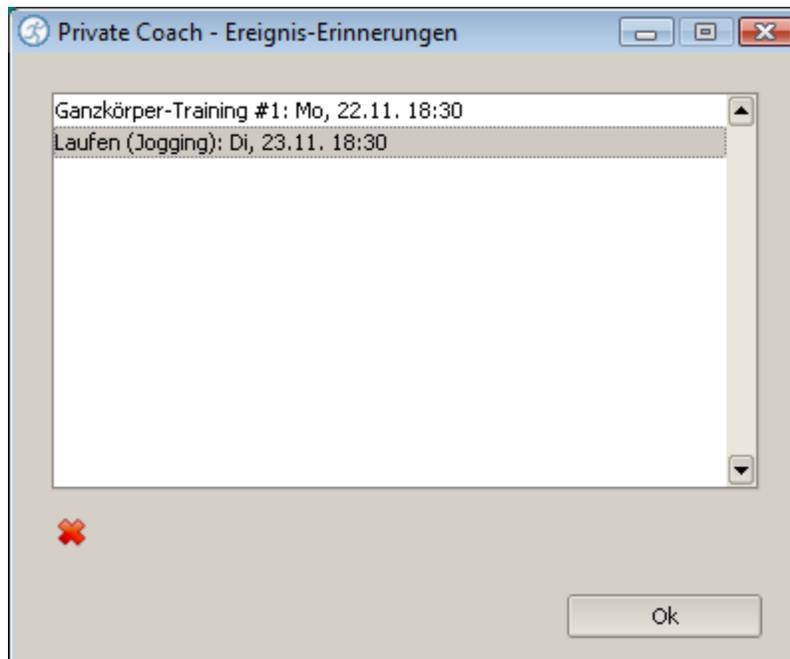
Wenn ein wiederkehrender Zyklus gelöscht wird, so werden alle Ereignisse die zu diesem Zyklus gehören, permanent entfernt (dies schließt bestätigte Trainingseinheiten aus).

15.3 Erinnerungen

Optional können Sie sich eine Stunde vor Beginn eines Ereignisses an dieses erinnern lassen. Diese Funktion ist standardmäßig aktiviert; sie kann in den Athleteneinstellungen deaktiviert werden.

Wenn Sie auch Erinnerungen erhalten möchten wenn *Private Coach* nicht aktiv läuft, so können Sie sich der Hintergrunddienst-Funktion bedienen (Weitere Details finden Sie im Abschnitt [Programmooptionen](#)). Diese Funktion ist standardmäßig deaktiviert.

Ereigniserinnerungen werden in einem separaten Fenster aufgelistet. Markieren Sie ein oder mehrere Ereignisse (Strg-Taste zur Mehrfachauswahl gedrückt halten) und klicken Sie die Schaltfläche „Ausgewählte Erinnerungen verwerfen“ um eine Erinnerung aus der Liste zu entfernen. Solchermaßen entfernte Erinnerungen werden nicht wieder angezeigt.



Erinnerungsfenster

16 Programmeinstellungen und Präferenzen

Programmeinstellungen betreffen alle Athleten. Zugriff auf diese Funktion benötigt – je nach Edition – eventuell die Administratorrolle.

Präferenzen können dagegen von jedem Athleten individuell eingestellt werden und beeinflussen nur das momentan aktive Athletenprofil.

16.1 Programmeinstellungen

Wählen Sie „Programmeinstellungen“ im „Bearbeiten“ Menü, um diese Einstellungen zu bearbeiten. In der Team Edition und höher wird hierfür die Administratorenrolle benötigt.

Programmstart

Standardathlet

Wählen Sie ein Athletenprofil als Standard, falls gewünscht. Dieses Profil wird beim Programmstart automatisch geöffnet. Wenn Sie keinen Standardathleten zuweisen möchten, wählen Sie „Kein Standardathlet“ aus dem Auswahlmenü.

Maximiert starten

Mit dieser Einstellung können Sie festlegen ob das Hauptfenster beim Programmstart maximiert ist.

Taskleistensymbol

Private Coach kann so konfiguriert werden, dass es im Hintergrund weiterläuft und Nachrichten und Ereignis-Erinnerungen anzeigt auch wenn das Hauptfenster nicht sichtbar ist.

Ein Symbol in der Taskleiste zeigt an, dass das Programm im Hintergrund läuft. Doppel-Linksklick auf das Symbol öffnet das Hauptfenster. Ein Rechtsklick auf das Symbol zeigt ein Kontextmenü mit folgenden Optionen an:

- Öffnen: Die Auswahl dieser Option öffnet das Hauptfenster.
- Taskleistensymbol-Einstellungen: Diese Option öffnet das Hauptfenster und zeigt die Taskleistensymbol-Einstellungen.
- Private Coach beenden: Diese Option schließt die Anwendung. Die Hintergrundanwendung wird damit ebenfalls beendet.

Beim Start nach Updates suchen

Wenn ausgewählt sucht *Private Coach* beim Start periodisch nach Programmupdates. Dies verwendet dieselbe Funktion die auch manuell mittels „Nach Updates suchen“ im „Hilfe“-Menü ausgewählt werden kann, aber geschieht im Hintergrund.

Ressourcen

Standardeinheit für Übungen die Gewichte verwenden

Die Einheit aller Übungen im Ressourcenmanager, welche Gewichte als Einheit verwenden, können global zu einer anderen Gewichts-Einheit umgestellt werden. Die Verwendung dieser Funktion hat keinen Einfluss auf die absoluten Werte bestehender Daten; die Einträge werden in die neue Einheit konvertiert, so dass das tatsächliche Gewicht erhalten bleibt (z.B. 1 Kilogramm wird zu 2 metrischen Pfund).

Diese Veränderung kann jederzeit rückgängig gemacht werden und beeinflusst alle Athleten.

Lebensmittel-Datenbank

Mit dieser Auswahlbox kann die aktive Lebensmitteldatenbank gewählt werden.

Stets enthalten ist die US-amerikanische Datenbank „USDA“, welche englischsprachige Lebensmittelangaben für den US-Markt enthält. Diese Datenbank ist allgemein kostenlos verfügbar.

Für andere Datenbanken, z.B. den deutschen „Bundeslebensmittelschlüssel“, ist von Seiten des Herstellers eine kostenpflichtige Nutzungslizenz erforderlich. Die entsprechende Gebühr ist normalerweise im Lizenzpreis von *Private Coach* enthalten; für einige Sonderausgaben, bei denen dies nicht der Fall ist, kann eine Lizenz für die Lebensmittel-Datenbank separat auf www.private-coach.com erworben werden.

Je nachdem welche Lebensmittel-Datenbank gerade aktiv ist, unterscheiden sich die für die Ernährungsdateneingabe und im Ressourcen-Manager verfügbaren Lebensmittel. Die Zutaten von Mahlzeiten werden ebenfalls aus der gerade aktiven Datenbank entnommen. Nur Mahlzeiten die unter Verwendung der gerade aktiven Lebensmittel-Datenbank erstellt wurden sind im Ressourcen-Manager aufgelistet.

Datensicherung

Private Coach enthält eine automatische Datensicherungsfunktion. Standardmäßig wird einmal im Monat eine Sicherung der gesamten Datenbank durchgeführt; das Intervall kann auf „wöchentlich“ oder „jedes Mal, wenn die Anwendung beendet wird“ geändert werden. Letzteres wird lediglich empfohlen wenn der Erhalt der jeweils aktuellsten Daten von hoher Bedeutung ist, z.B. im Profisportbereich oder bei der Verwendung durch sehr viele Athleten.

Wählen Sie das Verzeichnis in dem die Sicherung gespeichert werden soll im dafür vorgesehenen Feld. Zur Erhöhung der Datensicherheit sollte dieses Verzeichnis auf einer anderen Festplatte als das Programm installiert sein.

Um die automatische Sicherungsfunktion zu deaktivieren, entfernen Sie den Haken im Kontrollkästchen „Automatische Datensicherung“.

Sicherungen können auch manuell erstellt werden um den aktuellen Stand der Datenbank zu speichern. Klicken sie dazu auf die „Sicherung Erstellen“ Schaltfläche. Dies ist z.B. sinnvoll wenn Sie planen die Software neu zu installieren.

Beachten Sie, dass existierende Sicherungen im selben Verzeichnis sowohl im manuellen als auch im automatischen Modus überschrieben werden.

Um vorhergehende Sicherungen wiederherzustellen, klicken Sie auf die „Sicherung Wiederherstellen“ Schaltfläche, suchen nach der Sicherungsdatei und klicken auf „Ok“. Nach der Wiederherstellung der Datenbank muss die Anwendung neu gestartet werden.

Logdatei

Programmaktivitäten und Fehlerbedingungen können in einer Logdatei aufgezeichnet werden. Aktivierung dieser Funktion ist normalerweise nicht notwendig, kann aber bei einer Fehlersuche sehr hilfreich sein. Wenn Sie beim Verwenden von Private Coach Probleme feststellen so sollte diese Funktion aktiviert werden. Das nächste Mal, wenn eine Fehlermeldung erscheint, wird sie im Logfile aufgezeichnet und der Kundendienst von Digital Environment wird die Ursache für Ihr Problem viel einfacher finden können. Schicken Sie das Logfile als email-Anhang an support@digital-environment.com. Das Logfile befindet sich im Installationsverzeichnis im Ordner „log“. Wenn möglich sollte die Datei komprimiert (gezippt) werden – das Logfile besteht nur aus Text und die Größe des email-Anhangs wird durch Komprimierung stark reduziert.

Mehr Details darüber wie Sie am besten Fehler melden können finden Sie im Abschnitt [Problemebehebung und Support](#).

Das Logfile kann so eingestellt werden dass es mehr oder weniger Information enthält. Im Modus „Minimal“ werden Programmaktivitäten wie etwa „Statistikfenster geöffnet“ aufgezeichnet. Log Level „Detailliert“ wird zusätzliche Daten im Logfile aufzeichnen, welche helfen können, Fehler leichter aufzuspüren. In diesem Modus könnte das Logfile Informationen über Ihren Trainingsplan beinhalten. Persönliche Informationen wie etwa Namen und Adressen werden in keinem Modus aufgezeichnet.

16.2 Präferenzen

Wählen Sie „Präferenzen...“ aus dem „Athlet“-Menü um diese Optionen zu öffnen. Die folgenden Optionen können eingestellt werden:

Einheiten und Formate

Auf dieser Seite können Standardeinheiten und –formate Ihren Bedürfnissen angepasst werden.

Bevorzugtes Einheitensystem

Das Standard-Einheitensystem kann entweder auf „Customary“ (US-Standard) oder „Metrisch“ gestellt werden. Mehr Informationen dazu finden Sie im Abschnitt [Anlegen eines Athletenprofils](#).

Zahlenformat

Wählen Sie das Dezimalsymbol sowie das Symbol zur Trennung von Tausendern.

Datumsformat

Wählen Sie aus dem Standard US Datenformat (MM/TT/JJJJ) oder dem Format, das in vielen anderen Ländern verwendet wird (TT.MM.JJJJ).

Zeitformat

Wählen Sie, ob Sie die Uhrzeit im 12 oder 24 Stunden Format anzeigen lassen möchten.

Trainingspläne

Wählen Sie, ob Sie eine Warnung angezeigt bekommen möchten, wenn Sie eine Aktion durchführen wollen, die eine Mischung aus assistierten und nicht assistierten Trainingsplänen erzeugen würde. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn Sie einige Ihrer Trainingspläne von *TrainerAssistance* anlegen haben lassen, während andere manuell hinzugefügt wurden. Es gibt noch mehr Bedingungen, die so eine Mischung hervorrufen könnten, zum Beispiel wenn Sie einen assistierten Plan in einen nicht assistierten ändern.

Es wird nicht empfohlen, sowohl assistierte als auch nicht assistierte Trainingspläne gleichzeitig zu verwenden, da dies Übertraining verursachen könnte. Wenn Sie jedoch ein erfahrener Athlet sind könnten Sie so eine Mischung beabsichtigt erzeugen wollen. Wählen Sie das Kontrollkästchen in diesem Fall ab, um die Warnmeldungen zu verhindern.

Sie können auch auswählen ob das „Inaktive Pläne zeigen“-Kontrollkästchen nach dem Einloggen im Trainingsplanbereich standardmäßig ausgewählt ist.

Trainingseinheiten

Die folgenden Einstellungen können auf dieser Seite konfiguriert werden:

Trainingseinheiten-Liste: Maximale Anzeige früherer Trainingseinheiten

Stellen Sie ein, wie viele vergangene Trainingseinheiten des ausgewählten Trainingsplans in der Liste maximal enthalten sind. In jedem Fall wird immer nur eine zukünftige Einheit angezeigt (die unmittelbar Nächste).

Eingabefelder für neue Trainingseinheiten mit den letzten Daten vorbelegen

Wenn diese Funktion aktiviert ist, werden Trainingseinheiten, die mittels der Funktionen „Einzelne Trainingseinheit hinzufügen“ oder „Trainingszyklus oder andere Ereignisse hinzufügen“ eingegeben werden, mit den Ergebnissen der letzten bestätigten Einheit desselben Trainingsplans vorbesetzt. Dies ist nützlich wenn Ergebnisse regelmäßig nur gering oder gar nicht voneinander abweichen.

⊗ Standard-Eingabemodus für Kardioeinheiten

Diese Auswahl legt den Standardeingabemodus fest, der sichtbar ist, wenn Sie neue Einheiten zu einem Trainingsplan eines Ausdauersports hinzufügen. Weitere Details finden Sie im Abschnitt [Eingabemodus](#).

⊗ Kardioeinheiten, detaillierter Eingabemodus: Standardmäßige Anzeige von Höhenangaben

Wenn diese Funktion aktiviert ist, wird das Kontrollkästchen „Steigung verwenden“ im Einheiteneditor standardmäßig für alle Ausdauerseinheiten im detaillierten Dateneingabemodus angehakt.

⊗ Fitness-Trainingseinheiten: Standardmäßige anzeige von Zeit- und Pausenspalten

Dieses Kontrollkästchen ermöglicht es Ihnen festzulegen, ob die „Zeit“- und „Pause“-Spalten von Fitness-Trainingseinheiten standardmäßig angezeigt werden.

Kalender

Stellen Sie hiermit die Anzeige des Kalenders ein.

⊗ Erster Tag der Woche

Wählen Sie entweder Sonntag oder Montag als ersten Tag der Woche im Kalender.

⊗ Standard Kalenderansicht

Diese Auswahl ermöglicht es Ihnen festzulegen, welche Ansicht beim Öffnen des Kalenders angezeigt wird. Wählen Sie zwischen Tages-, Wochen-, Monats- oder Jahresansicht.

⊗ Jahresansicht – Standardlayout

Definieren Sie, welches Layout standardmäßig für die Jahresansicht verwendet werden soll. Das Zeilenlayout ermöglicht das Anzeigen und Verschieben von Kalenderereignissen, während die klassische Jahresansicht die Monate in einer vertrauteren Darstellung auflistet.

⊗ Heutiges Datum markieren

Legen Sie fest, ob das aktuelle Datum mit einem roten Rahmen angezeigt werden soll.

⊗ Jahresansicht Zeilenlayout: Wochen farblich abgrenzen

Im Zeilenlayout der Jahresansicht kann die Hintergrundfarbe für aufeinanderfolgende Wochen für eine leichtere Unterscheidung mit wechselnder Schattierung dargestellt werden.

⊗ Ereigniserinnerungen sind aktiv

Wenn dieses Kontrollkästchen ausgewählt ist, wird ein Erinnerungsfenster angezeigt sobald die Startzeit eines Ereignisses eine Stunde oder weniger entfernt ist bzw. das Ereignis in der Vergangenheit liegt. Im Abschnitt [Programmeinstellungen](#) finden Sie weitere Informationen darüber wie *Private Coach* konfiguriert werden kann damit diese Erinnerungen auch angezeigt werden wenn die Anwendung nicht geöffnet ist.

Ernährung

Auf dieser Seite können Sie die Standardwerte festlegen, die im Ernährungsmanager verwendet werden.

⊗ Standard Berufs-Aktivitätslevel

Wählen Sie Ihren Standard-Berufs-Aktivitätslevel aus den Optionen „Schreibtischarbeit“, „Aktiver Job“ und „Körperliche Arbeit“. Diese Einstellung kann für jeden Tag im Ernährungsmanager angepasst werden; der Wert, der hier gesetzt wird, wird als Standardauswahl verwendet. Der Berufsaktivitätslevel hat Einfluss auf Ihren Nahrungsmittelbedarf.

⊗ Standardmäßig hoher Stresslevel

Mit dieser Einstellung können Sie Ihren Stresslevel definieren (sowohl Beruf als auch Privatleben). Die Einstellung kann für jeden Tag im Ernährungsmanager angepasst werden; der Wert, der hier gesetzt wird, wird als Standardauswahl verwendet. Ein hoher Stresslevel hat Einfluss auf Ihren Nahrungsmittelbedarf.

Tutorial

Aktivieren oder deaktivieren sie die Tutorialfunktion auf dieser Seite. Sie kann auch im Tutorialfenster selbst deaktiviert werden.

Tutorialnachrichten erscheinen gewöhnlich nur einmal dann, wenn eine Funktion, die eine Tutorialnachricht enthält, das erste Mal verwendet wird. Klicken Sie auf „Alle Tutorialnachrichten zurücksetzen“ um alle Tutorialnachrichten auf „ungelesen“ zu setzen. Zuvor angezeigte Tutorialnachrichten werden dann wieder erscheinen, wenn solch eine Funktion das nächste Mal verwendet wird.

17 Message Center

17.1 Nachrichten

Nachrichten informieren Sie über Veränderungen bezüglich Ihrer Ressourcen, Ziele, Roadmaps und anderer wichtiger Aspekte Ihres Trainings.

Die meisten Nachrichten werden von *Private Coach* erzeugt, während manche Programmitionen (Team Edition oder höher) es auch erlauben, benutzerdefinierte Nachrichten zwischen den Athleten zu verschicken (Details finden Sie im Abschnitt [Nachrichten zwischen Athleten](#)).

Nachrichten werden in Ihr Postfach im Message Center zugestellt. Der Nachrichtenbereich im Hauptfenster zeigt einige der neuesten Nachrichten an.

Gerade eingehende Nachrichten werden als Mitteilung nahe der Taskleiste angezeigt. Klicken Sie auf den Link in dieser Mitteilung um die Nachricht zu öffnen.

Um alle Ihre Nachrichten anzuzeigen, öffnen Sie das Message Center indem Sie den Link „Message Center“ klicken oder „Message Center“ im Menü „Athlet“ auswählen.

17.2 Nachrichten-Center

Das Nachrichten-Center listet alle Ihre Nachrichten in der Reihenfolge, in der sie eingegangen sind (neueste oben). Markieren Sie eine Nachricht um den Nachrichtentext zu lesen und um weitere Informationen anzuzeigen.

Eingangsdatum

Dies ist das Datum an dem die Nachricht eingegangen ist.

Absender

Dieses Feld zeigt den Absender der Nachricht an. Wenn der Absender „*Private Coach*“ ist, so handelt es sich um eine automatisch generierte Nachricht die Sie über eine wichtig Veränderung, wie etwa ein erreichtes Ziel, informiert.

Priorität

Die Nachrichtenpriorität kann „Hoch“, „Mittel“ oder „Niedrig“ sein. In der Nachrichtenliste wird dies durch eine farbige Kugel davor angezeigt (hoch = rot, mittel = gelb, niedrig = grün).

Links zu Nachrichten, die bereits gelesen wurden, werden andersfarbig dargestellt.

Um einzelne oder mehrere Nachrichten zu löschen, haken Sie die dazugehörigen Kontrollkästchen in der Liste an und klicken die „Markierte Nachrichten löschen“-Schaltfläche. Verwenden Sie das „Alle“ Kontrollkästchen um alle Nachrichten gleichzeitig an- oder abzuhaken.

18 Teamfunktionen

Die folgenden Funktionen sind in der Teamedition und höher verfügbar.

18.1 Athletenrollen zuweisen

Um einem Athleten eine neue Rolle zuzuweisen, wählen Sie „Rollen Zuweisen“ im „Team“ Menü (diese Aktion benötigt die Administratorrolle). Dies öffnet das „Rollen Zuweisen“ Fenster.

Klicken Sie in der Rollenspalte auf den Athleten und wählen die neue Rolle aus dem Auswahlménü aus. Beachten Sie, dass zumindest ein Athlet die Administratorrolle haben muss.

Weitere Informationen über die verschiedenen Rollen finden Sie im Abschnitt [Athleten-Rollen](#).

18.2 Schwarzes Brett

Das Schwarze Brett bietet eine Kommunikationsplattform auf der Nachrichten verbreitet werden können die dann für alle Athleten sichtbar sind. Ein Athletenprofil wird nicht zum Einsehen des Schwarzen Brettes benötigt, jedoch zum Erstellen oder Aktualisieren von Nachrichten.

Wählen Sie „Schwarzes Brett“ aus dem „Team-Ménü um das Schwarze Brett zu öffnen.

Das Schwarze Brett zeigt bis zu vier eingetragene Postings gleichzeitig an (Neueste oben). Verwenden Sie die Bildlaufleiste um ältere Nachrichten anzuzeigen.

Jedes Posting beinhaltet Informationen darüber, wann er eingetragen oder aktualisiert wurde und von wem.

Posting-Typen

Posting können von folgenden Typen sein:

Text

Text-Postings beinhalten nur normalen Text (bis zu 2000 Zeichen). Eine Bildlaufleiste ist sichtbar, wenn die Nachricht größer ist, als der „Notizzettel“ darstellen kann.

Bild

Bilder können mittels Bild-Postings der Allgemeinheit zugänglich gemacht werden. Standard-Bildformate wie etwa .jpg, .gif und .png werden akzeptiert. Ein

kurzer Beschreibungstext (bis zu 50 Zeichen) kann unter dem Bild angezeigt werden.



Bildeintrag

Doppelklicken Sie auf das Bild im Posting um es in einem größeren Fenster zu öffnen. Wenn das Bild größer ist, als das Fenster, kann der Inhalt gescrollt werden, indem Sie die linke Maustaste gedrückt halten und ziehen.

Hyperlink

Webseitenempfehlungen können über Link-Postings verbreitet werden. Geben Sie den Weblink und einen Beschreibungstext der Webseite ein (maximal 50 Zeichen).

Links werden mit dem Standard-Webbrowser des Systems geöffnet.

Postings hinzufügen

Klicken Sie auf die Schaltfläche „Neues Posting“ (das grüne „Plus“-Zeichen) am unteren Ende des Schwarzen Brettes um ein neues Posting hinzuzufügen.

Postings aktualisieren und löschen

Posting skönnen vom ursprünglichen Ersteller sowie von jedem Athleten, der die Administratorrolle hat, aktualisiert und gelöscht werden.

Um ein Posting zu aktualisieren, klicken Sie die Schaltfläche „Dieses Posting bearbeiten“ in der oberen rechten Ecke der eingetragenen Notiz. Wenn ein Eintrag aktualisiert wurde, wird die Zeit des Postings zur aktuellen Zeit geändert und der Eintrag wird an den Anfang des Schwarzen Brettes verschoben.

Um ein Bild in einem Bildeintrag zu bearbeiten, doppelklicken Sie auf das Bild um es in einem größeren Fenster zu öffnen. Verwenden Sie die „Bild Wählen“-Schaltfläche in diesem Fenster um ein anderes Bild auszuwählen.

Um ein Posting permanent zu löschen, klicken Sie auf die Schaltfläche „Dieses Posting löschen“.

18.3 Nachrichten zwischen Athleten

Um einem anderen Athleten eine Nachricht zu schicken, öffnen Sie das Message Center im Menü „Athlet“ und klicken auf die Schaltfläche „Neue Nachricht“.

Um eine Nachricht in Ihrem Postfach, die von einem anderen Athleten geschickt wurde, zu beantworten, klicken Sie auf die „Antworten“ Schaltfläche wenn die Nachricht in der Nachrichtenzentrale markiert ist.

Im sich öffnenden Nachrichten-Bearbeitungsfenster wählen Sie den Empfänger (wenn Sie auf eine andere Nachricht antworten ist der Empfänger vorausgewählt) und die Nachrichtenpriorität und geben Betreff und Text ein.

Wenn Sie mit dem Verfassen der Nachricht fertig sind, klicken Sie auf die „Senden“ Schaltfläche um die Nachricht abzuschicken. Sie wird sofort zugestellt.

Im Empfängerpostfach wird die Nachrichtenpriorität mit einer farbigen Kugel vor der Nachricht angezeigt (rot=niedrig, gelb = mittel, rot = hoch).

Weitere Informationen über Nachrichtfelder finden Sie im Abschnitt [Message Center](#).

18.4 Kontakte

Das Kontaktfenster zeigt alle Kontaktinformationen eines Athleten wie etwa Adresse oder Telefonnummer an, falls diese angegeben wurden. Um das Kontaktfenster zu öffnen, wählen Sie „Kontakte“ aus dem „Team“-Menü. Wählen Sie einen Athleten aus der Liste um die Felder mit den Kontaktinformationen des Athleten zu füllen.

Eigene Kontaktinformationen können beim Anlegen des Athletenprofils sowie im Athletenprofilfenster bearbeitet werden.

Beachten Sie, dass die angegebenen Informationen für jedermann sichtbar sind, der das Programm auf diesem Computer verwendet. Alle Informationen verbleiben auf dem Computer und werden nicht anderweitig verbreitet, z.B. über das Internet.

19 Hilfe-Schaltflächen und Menü

19.1 Hilfe-Schaltflächen

Kontextzugehörige „Hilfe“ Schaltflächen sind in der linken unteren Ecke der meisten Fenster in *Private Coach* verfügbar. Klicken Sie auf die Schaltfläche um die Seite dieses Handbuchs zu öffnen, wo die aktuelle Funktion beschrieben wird (Onlineverbindung erforderlich).

19.2 Hilfemenü

Das Hilfemenü bietet die folgenden Optionen:

⊗ Benutzerhandbuch

Die Auswahl des Punktes „Dokumentation“ öffnet dieses Handbuch.

⊗ Private Coach Webseite

Dieser Menüeintrag öffnet die *Private Coach* Webseite www.private-coach.com in Ihrem Webbrowser.

⊗ Facebook-Seite besuchen

Besuchen Sie unsere Seite im beliebten sozialem Netzwerk Facebook.

⊗ Private Coach Vollversion Erwerben

Dieser Menüpunkt ist verfügbar solange *Private Coach* noch nicht registriert ist. Auswahl dieses Menüpunktes öffnet die *Private Coach* Webseite, auf welcher Sie eine Lizenz der Vollversion erwerben können.

⊗ Lizenzschlüssels Eingeben /Lizenzinformation

Abhängig vom Registrierungsstatus Ihrer *Private Coach* Kopie (registriert oder nicht registriert) ist einer dieser Menüpunkte verfügbar.

„Lizenzschlüssel Eingeben“ öffnet ein Fenster in dem die Lizenzinformation eingegeben werden können.

„Lizenzinformation“ zeigt die Produkt-Seriennummer, die Edition und die Anzahl der auf diesem System registrierten Athleten an.

⊗ Lizenzupgrade

Um ein Upgrade Ihrer *Private Coach* Lizenz zu einer höheren Edition vorzunehmen, wählen Sie diesen Menüpunkt und geben die Lizenzinformationen der neuen Lizenz ein. Die neuen Funktionen sind sofort aktiviert.

Auf der *Private Coach* Webseite erhalten Sie Informationen über spezielle Angebote für Lizenzupgrades. Kontaktieren Sie den Kundendienst für weitere Fragen.

 Über *Private Coach*

Dieser Menüpunkt öffnet ein Fenster welches die Programmversion, Digital Environment Kontaktdaten und zusätzliche Informationen anzeigt.

20 Problembehebung und Support

Der Digital Environment Kundendienst hilft Ihnen gerne per Email falls Probleme beim Verwenden von *Private Coach* auftreten.

Bitte schreiben Sie an support@private-coach.com und beschreiben Sie Ihr Problem. Fügen Sie alle Informationen bei die dem Eingrenzen der Ursache behilflich sein könnten, wie etwa:

- ④ Systeminformationen (Betriebssystem, Prozessor, Speicher, Benutzerberechtigungen)
- ④ Informationen über das Programm (Version, Edition, Registrierungsstatus)
- ④ Beschreibung des Problems
- ④ Letzte Aktivität bevor das Problem auftrat (z.B. welche Schaltfläche oder welcher Menüpunkt gewählt wurde)
- ④ Screenshot auf dem das Problem sichtbar ist (wenn möglich)
- ④ Logfile (falls vorhanden, Details finden Sie im Kapitel [Programmeinstellungen](#))

Bitte beachten Sie, dass wir keinen Support für Anwendungen von Drittanbietern anbieten wie etwa Adobe® Reader® oder Google Earth™.

Digital Environment Kundendienst bietet keine Personal Training- oder Ernährungsberatung. Fragen zu Ihrem Training oder Ihrer Ernährung können nur beantwortet werden, wenn Sie direkt mit *Private Coach* Funktionen in Zusammenhang stehen. Wenn Sie nach Trainings- oder Ernährungsratschlägen suchen, stellen Sie Ihre Frage bitte im Forum auf www.private-coach.com.