

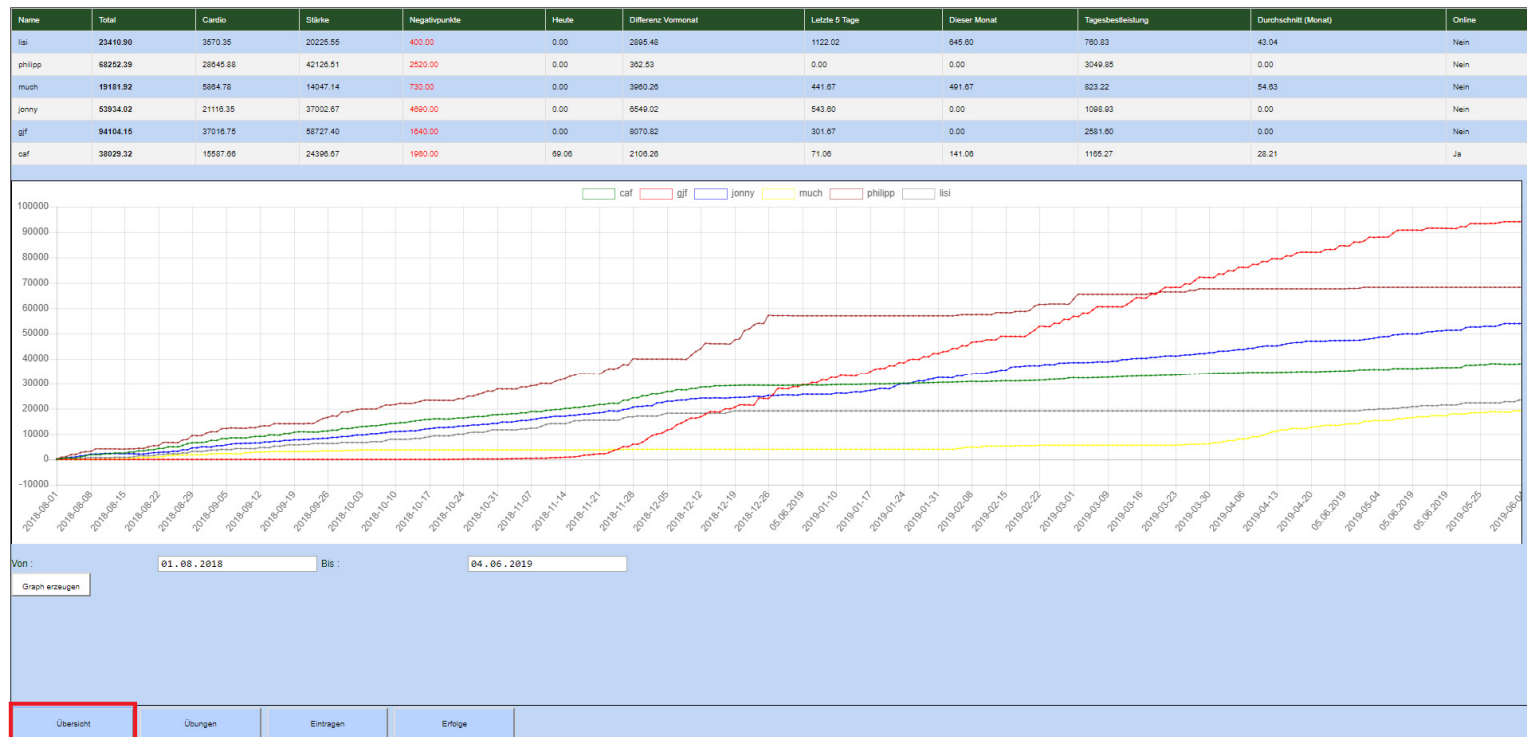
Userdokumentation Fitnessapp

Tab “Übersicht”

Dieser Tab dient der Übersicht über alle anderen Mitsportler. Man erreicht ihn Standardmäßig beim Einloggen oder durch klicken auf „Übersicht“ in der Navbar. Dort werden Namen und die Erreichten Punkte und sonstige Statistiken angezeigt. Zusätzlich befindet sich dort der Sportgraph!

Contents:

Schaltfläche „Graph erzeugen“: fordert vom Server Daten der Sport-History an. Aus dem Zeitraum welcher über die Datumsboxen eingegeben wird.



Tab “Übungen”

Dieser Tab dient nur dazu, neue Übungen hinzuzufügen, alte Übungen zu löschen oder bestehende Übungen zu bearbeiten.

Falls man eine neue Übung erstellen möchte, die Eingabemaske ausfüllen.

Falls man eine bestehende Übung löschen möchte, eine Übung in der Tabelle anklicken und auf „löschen“ drücken

Falls man eine bestehende Übung bearbeiten möchte, eine Übung in der Tabelle anklicken, bearbeiten mithilfe der Eingabemaske und auf „anlegen“ drücken.

Contents:

Eingabemaske für neue Übungen:

Name: Ein sinnvoller Name für eine Übung

Schwierigkeit (1,10,100): Wie schwierig ist es diese Übung 1x auszuführen, 10x oder 100x? Dafür sind die drei nebeneinanderliegenden Inputboxen gedacht. Der Faktor der zur Bewertung herangezogen wird ist der Mittelwert der 1,10,100 Eingabe.

Basisgewicht: An diesem Gewicht (kg) misst sich jede zukünftige Verwendung der Übung.

Typ: Cardio oder Kraft (Wird dann bei den Punkten entsprechen unterteilt!)

Beidseitig: Muss eine Übung beidseitig (z.B. mit jedem Arm einmal) ausgeführt werden um als eine Ausführung zu gelten

Einheit: m, km, Wdh etc.

Ausrüstung: Nicht relevant, aber vielleicht interessant für den Anwender

Kommentar: Sachdienlicher Hinweis wie die Übung durchzuführen ist.

Button Anlegen: Schickt die neue/bearbeitete Übung ab.

Button Löschen: Löscht eine Übung und alle Punkte, welche damit erwirtschaftet wurden

Name :
Schwierigkeit (1,10,100):
Basisgewicht:
Typ:
Beidseitig :
Einheit :
Ausrüstung :
Kommentar :

Übungsname

Faktor für 1x
Standardgewicht

Cardio

Ja

km

Sprungseil

Kommentarfeld

Faktor für 10x

Faktor für 100x

Anlegen

Löschen

Name	Faktor	Punkte	Schwierigkeit	Schwierigkeit für 10	Schwierigkeit für 100	Typ	Beidseitig	Einheit	Ausrüstung	Gewichtabhängig	Basisgewicht	Ersteller	Beste (Punkte)	Beste (Reps)
St-Ups	0.78	2189.42	0.78	0.78	0.78	Kraft	Nein	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	Isi: 1574.50	Isi: 2010.00
Crunches	0.55	9089.09	0.55	0.55	0.55	Kraft	Nein	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	Jonny: 3688.48	Jonny: 7295.00
Hampelbömer	0.27	2370.87	0.27	0.27	0.27	Cardio	Nein	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	philipp: 805.33	philipp: 3020.00
Legestütz	1.67	10523.33	1.67	1.67	1.67	Kraft	Nein	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	Jonny: 3918.33	Jonny: 2351.00
Klimmzüge	2.10	4151.70	2.10	2.10	2.10	Kraft	Nein	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	git: 1990.80	git: 948.00
Kniebeugen	0.65	8155.20	0.65	0.65	0.65	Kraft	Nein	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	Jonny: 2808.95	Jonny: 4321.00
Bergsteiger	0.60	5871.00	0.60	0.60	0.60	Kraft	Ja	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	philipp: 4008.00	philipp: 6880.00
Radi-Crunches	0.67	4862.66	0.67	0.67	0.67	Kraft	Nein	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	Jonny: 2313.51	Jonny: 3453.00
Planks	0.47	25998.00	0.47	0.47	0.47	Kraft	Nein	sec	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	git: 17893.87	git: 38344.00
Wipers	1.27	364.65	1.27	1.27	1.27	Kraft	Nein	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	caf: 149.03	caf: 115.00
Superman	0.41	703.97	0.41	0.41	0.41	Kraft	Nein	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	Jonny: 395.65	Jonny: 955.00
Wadenheber	0.18	1004.40	0.18	0.18	0.18	Kraft	Nein	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	Jonny: 595.80	Jonny: 3310.00
Burpees	2.37	5545.80	2.37	2.37	2.37	Kraft	Nein	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	Isi: 2270.46	Isi: 955.00
Turzhöhen	0.67	5053.72	0.67	0.67	0.67	Kraft	Nein	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	Jonny: 1953.67	Jonny: 2761.00
Russian Twist	0.39	1053.81	0.39	0.39	0.39	Kraft	Ja	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	caf: 431.29	caf: 1113.00
Seilspringen	0.30	66775.73	0.30	0.30	0.30	Cardio	Nein	Schwerk	Sprungseil	Nein	0.00	caf	git: 34993.17	git: 115900.00
Klettern	1.52	6720.21	1.52	1.52	1.52	Kraft	Nein	min	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	Jonny: 2250.81	Jonny: 1490.00
Laufen	2.92	3762.50	2.92	2.92	2.92	Cardio	Nein	min	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	Much: 1761.97	Much: 504.00
Radfahren	1.58	21978.67	1.58	1.58	1.58	Cardio	Nein	min	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	Jonny: 11063.33	Jonny: 7000.00
Fußball	1.90	1588.50	1.90	1.90	1.90	Cardio	Nein	min	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	philipp: 1588.50	philipp: 835.00
Dips mit einem Stuhl [Beine 90 Grad]	0.90	3950.00	0.90	0.90	0.90	Kraft	Nein	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	caf: 1197.00	caf: 1330.00
Beinhöher	0.70	6055.40	0.70	0.70	0.70	Kraft	Nein	Wdh	Körpergewicht	Nein	0.00	caf	philipp: 3488.00	philipp: 4980.00

Übersicht

Übungen

Eintragen

Erfolge

Tab „Anlegen“

Dieser Tab dient nur dazu, neue Übungen der Sport-History hinzuzufügen. Zudem bietet es einen zusätzliche Überblick über die eigenen Leistungen.

Contents:

Eingabemaske für eine geschaffte/gemachte/getane Übung als Teil eines Workouts.

Übung Datum: Wann wurde die Übung ausgeführt?

Übung: Dropdown um die Übung welche gemacht wurde auszuwählen

Übung Anzahl: Anzahl an Wiederholungen, km, m, sec etc.

Übung Gewicht: Falls Gewichtsübung, das verwendete Gewicht (kg)

Button Anlegen: Wenn alles korrekt eingegeben wurde, werden die Daten mit diesem Button zum Server geschickt und der History hinzugefügt

Protip: Falls bei einer Übung zuviel eingetragen wurde, z.B. 20 Liegestütze zuviel, einfach die gleiche Übung mit -20 nochmal anlegen

„Historybrowser“ mit dessen Hilfe man vergangene Übungen begutachten kann.

Name: Name der Person deren History angezeigt werden soll.

Von: Datum von wann die History angezeigt werden soll.

Bis: Datum bis wann die History angezeigt werden soll.

Summe Auswahl: Summe der derzeitigen Anzeige (ReadOnly)

Durchschnitt Auswahl: Mittelwert der derzeitigen Anzeige (ReadOnly)

Button Update: Zeigt entsprechend des Datums den Zeitraum der History an

Checkbox Löschmodus: Ist diese Checkbox aktiv, wird jeder Eintrag der History der angeklickt wird, gelöscht.

Name	Total	Cardio	Stärke	Negativpunkte	Heute	Differenz Vormonat	Letzte 5 Tage	Dieser Monat	Tagesleistung	Durchschnitt (Monat)	Online	Aktiv	Registrierungsdatum	Übungen angelegt	Übungen gelöscht	Übungen angepasst	Best @ Übungen	Id-Nummer
caf	38029.32	15537.95	24395.57	1950.00	69.05	2105.25	71.05	141.05	1195.27	28.21	Ja	Ja	04.05.2019	0.00	0.00	0.00	17.00	1522381904537953

Übung Datum :
Übung :
Übung Anzahl :
Übung Gewicht [kg]:

Anlegen

Name :
Von :

Update

caf

01.06.2019

Bis :

30.06.2019

Summe Auswahl :

141.05

Durchschnitt Auswahl :

35.27

Löschmodus (Tabelle anklicken) :

Datum	Übung	Anzahl	Punkte	Benutztes Gewicht
01.05.2019	Junkfood	1.00	-10.00	0.00
03.05.2019	Radfahren	30.00	47.50	0.00
03.05.2019	Wandern	40.00	34.50	0.00
04.05.2019	Radfahren	30.00	47.50	0.00
04.05.2019	Wandern	25.00	21.50	0.00

Übersicht

Übungen

Eintragen

Erfolge

3/4

Classic Knowledge:

Längere Untätigkeit beendet die Verbindung. Ob eine aktive Verbindung besteht weiß man derzeit noch nicht. Falls die Seite nicht reagiert auf einfachste Kommandos, bitte neu laden und erneut versuchen.