

Leitfaden zum Einstellen von Übungen für Rundumfit:

bevor man eine Übung einstellen kann, muss man sicher stellen, das die gewünschten beanspruchten Muskeln in den jeweiligen Muskelgruppen vorhanden sind und das gewünschte Gerät sich in einer Gerätegruppe befindet.

Daraus folgt, das man zuerst die Muskeln, danach die Muskelgruppen eintragen muss. Genau so ist zu verfahren mit den Geräten und den Gerätegruppen.

Bevor man im Manager Eintragungen oder Änderungen vornehmen kann, muss man angemeldet sein!

Quicklinks:

Registrieren

Anmelden

Muskeln anlegen

Muskelgruppen anlegen

Geräte anlegen

Gerätegruppen anlegen

Übungen anlegen

Registrieren:

um sich im Rundumfit Manager zu registrieren ruft man zuerst folgenden URL auf:

[Übungsmanager Rundumfit](#)

auf der dieser Seite befindet sich oben rechts ein Button „Login“,



oder wenn bereits eine Person eingeloggt ist, deren Willkommenstext. Ist dass der Fall, klickt man vorher auf Logout!

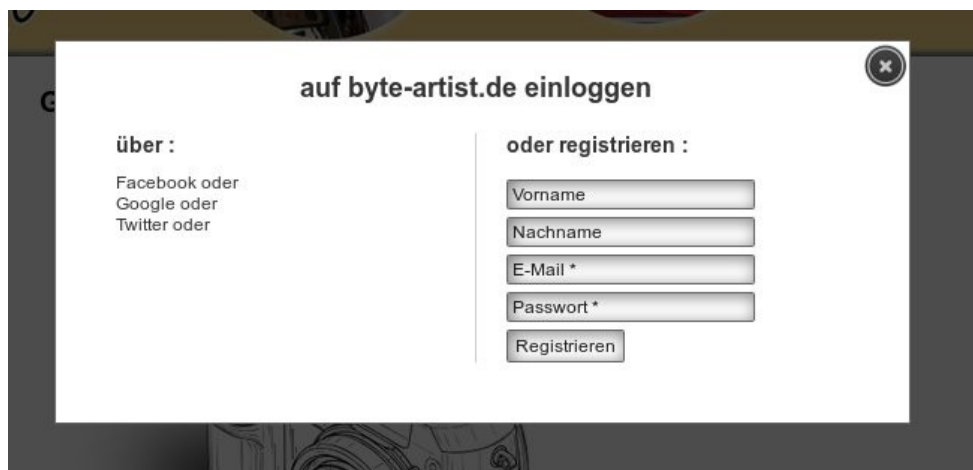


Nun klickt man auf den Button „Login“ und es erscheint folgender Dialog :



A screenshot of a web browser showing a login dialog box titled "Login auf byte-artist.de". The dialog has a close button (X) in the top right corner. It contains two input fields: "Ihre Login" and a password field with masked characters. Below the password field is a button labeled "einloggen". At the bottom of the dialog, there is a link that says "noch nicht Registriert?". The background of the browser window shows a dark image with the text "TRX Brand" and "Kei".

In diesem Dialog klickt man auf „noch nicht Registriert?“ und es erscheint dieses Fenster:



A screenshot of a web browser showing a registration dialog box titled "auf byte-artist.de einloggen". The dialog has a close button (X) in the top right corner. It is divided into two sections. The left section, titled "über :", lists "Facebook oder", "Google oder", and "Twitter oder". The right section, titled "oder registrieren :", contains four input fields: "Vorname", "Nachname", "E-Mail *", and "Passwort *", followed by a button labeled "Registrieren".

dort trägt man alle Notwendigen (mit einem „*“ versehenen Felder) ein und klickt anschließend auf „Registrieren“, war die Registrierung erfolgreich, erscheint der eine Meldung:



A screenshot of a web browser showing a success message dialog box. The dialog is titled "auf byte-artist.de einloggen" and has a close button (X) in the top right corner. It contains a green checkmark icon and the text "Ihr Login wurde erfolgreich angelegt!". Below the text is an "Ok" button. The background of the browser window shows the same registration dialog box as in the previous image.

die Anmeldedaten werden automatisch aus dem Dialog für das Registrieren übernommen.

Anmelden:

zum Anmelden klickt man auf den Button „Login“, der sich auf der Seite oben rechts befindet. Es erscheint folgendes Fenster:



A screenshot of a login dialog box titled "Login auf byte-artist.de" with a close button (X) in the top right corner. The dialog contains two input fields: the first is labeled "Ihre Login" and the second is a password field with masked characters. Below the fields is a button labeled "einloggen". At the bottom, there is a link that says "noch nicht Registriert?". The background of the page shows a dark image with the text "TRX Band" and "Kei" visible.

dort trägt man seinen hinterlegten Login Namen ein, im Normalfall die registrierte E-Mail und das angegebene Passwort:



A screenshot of the same login dialog box, now filled with data. The "Ihre Login" field contains the email address "ndreas.kempe@byte-artist.de". The password field contains masked characters. The "einloggen" button is still present, and the "noch nicht Registriert?" link is at the bottom. The background image is the same as the previous screenshot.

danach ändert sich der Text des „Login“ Buttons in :



Muskeln anlegen:

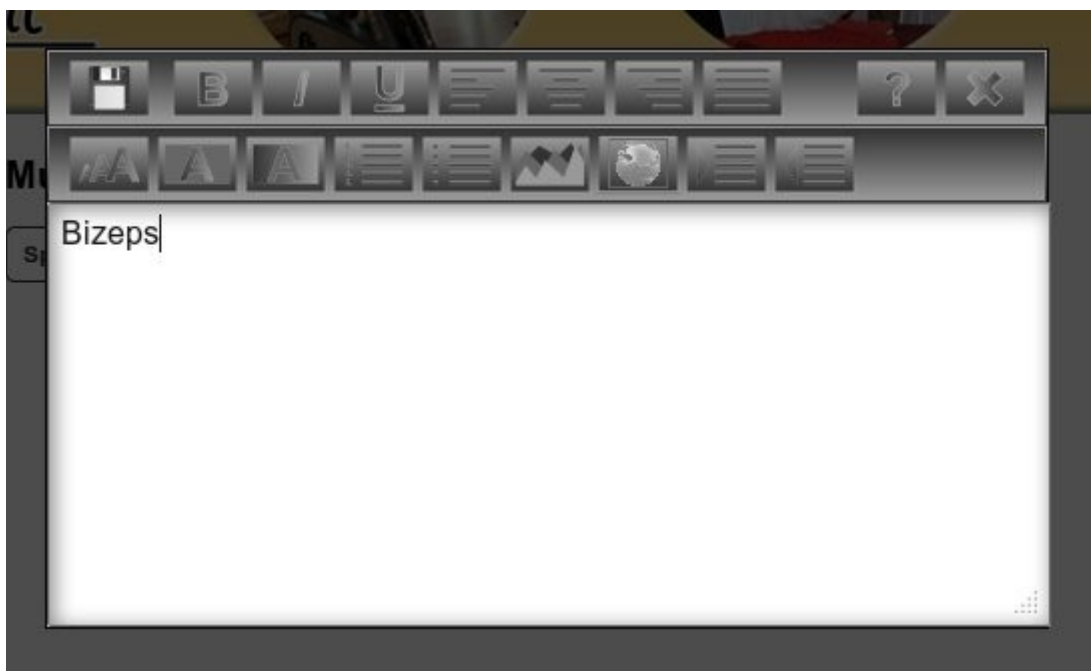
um einen neuen Muskel anzulegen, klickt man im Menü auf der linken Seite unter „Muskel“ auf „Neu anlegen“



In der sich öffnenden Seite klickt man hinter „Muskel Name“ auf das editierbare Feld:



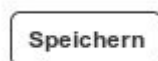
damit öffnet sich ein Editor Feld:



nachdem man den Namen eingeben/geändert hat, klickt man auf das Disketten-Symbol im Editor oben links und schließt das Fenster mit einem klick auf das Kreuz oben rechts.

Wahlweise kann man auch per „Strg+S“ speichern und das Fenster mit „ESC“ schließen.

Ist der Muskel Name erfolgreich gesetzt, klickt man auf „Speichern“,



war das Speichern erfolgreich, wird dies bestätigt, sonst kommt eine Fehlermeldung mit dem entsprechenden Fehler.

Muskelgruppen anlegen:

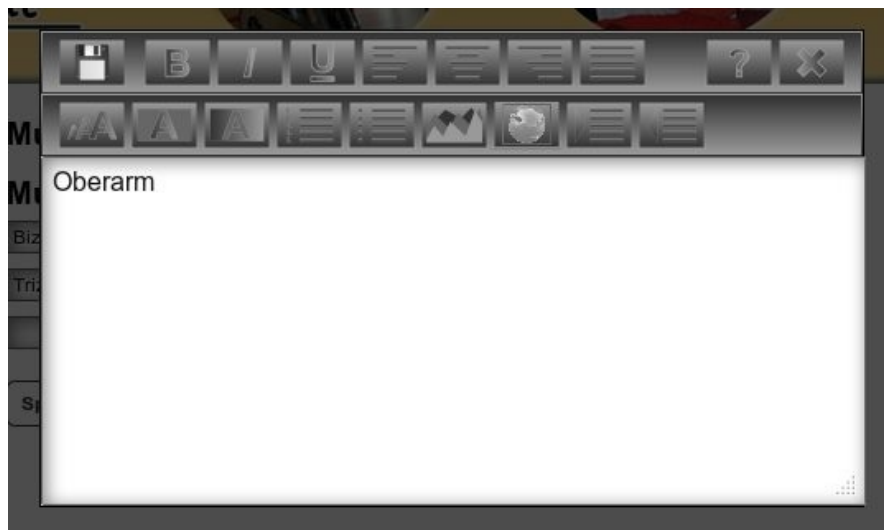
zum Anlegen einer Muskelgruppe klickt man im Menü auf der linken Seite auf „Neu anlegen“ unter dem Eintrag „Muskelgruppen“



in der sich öffnenden Seite klickt man hinter „Muskelgruppe Name“ auf das Feld zum editieren.



Darauf öffnet sich der gewohnte Editor, in dem man den gewünschten Muskelgruppennamen eintragen kann.



Gespeichert wird der Name mit einem Klick auf das Disketten-Symbol und geschlossen wird der Editor mit einem Klick auf das „Kreuz“ in der oberen Menüleiste des Editors auf der rechten Seite.

Optional kann der Name auch wieder mit der Tastenkombination „Strg+S“ gespeichert werden und das Editorfenster mit der Taste „ESC“ geschlossen werden.

Unter dem Namen der Muskelgruppe befinden sich Felder für die Muskeln der Muskelgruppe. Klickt man auf das „Plus“ hinter „Muskeln:“ fügt man eine neue Zeile ein und ermöglicht damit die Eingabe eines weiteren Muskels für die aktuelle Muskelgruppe.



In der jeweiligen Zeile unter der Überschrift Muskeln kann man jeweils einen Muskel eingeben. Gibt man einen Buchstaben ein wird in der Datenbank nach verfügbaren Muskeln gesucht, die mit diesem Buchstaben anfangen. So lange man den Muskel nicht aktiviert hat, ist der Hintergrund des jeweiligen Muskels rot eingefärbt.

Wird ein oder mehrere Muskel gefunden, die Übereinstimmen, so werden sie als Vorschläge angezeigt. Mit einem Klick auf den gewünschten Muskel wird dieser Muskel gesetzt und aktiviert. Damit wird auch der Hintergrund des Eingabefeldes grün.

Die Sternchen hinter den jeweiligen Muskeln



sind nur Optional und müssen nicht angegeben werden.

Die roten Kreuze hinter dem Muskel



sind zum entfernen des jeweiligen Muskels aus der Muskelgruppe vorgesehen.

Sind alle gewünschten Muskeln der aktuellen Muskelgruppe hinzugefügt kann man die Muskelgruppe mit einem klick auf



angelegt bzw. geändert werden. Man kann jeder Zeit einer Muskelgruppe weitere Muskeln hinzufügen oder Muskeln wieder entfernen.

Geräte anlegen:

Im Menü auf der linken Seite klickt man unter dem Menüpunkt „Geräte“ auf „Neu anlegen“ um ein neues Gerät anzulegen.



Beim klick auf das editierbare Feld hinter „Gerät Name“ kann man den Namen des aktuellen Gerätes bearbeiten/anlegen



darauf hin öffnet sich der gewohnte Editor in dem man den Namen des Gerätes eintragen kann und mit der Tastenkombination „Strg+S“ oder per klick auf das „Speichern-Symbol“



kann man den Namen speichern und mit einem druck auf die Taste „ESC“ oder per klick auf das „Schließen-Symbol“



kann man das Editor Fenster wieder schließen.

Unter dem Namen des Gerätes kann man per klick auf das Bild ein neues Bild hochladen, hier besteht die möglichkeit ein einzelnes Bild hoch zu laden oder per festhalten der „Strg“ Taste bei der Bildauswahl auch mehrere gleichzeitig auszuwählen. Mit einem klick auf „Öffnen“ im Dateiauswahldialog werden die Bilder automatisch ins System überspielt. Dieses kann je nach Internetverbindung etwas dauern.

Sind die Bilder hoch geladen, so erscheinen die Bilder auch am unteren Rand unter „Gerätebilder:“

Mit einem klick auf ein Vorschaubild in diesem Bereich setzt man ein neues Hauptbild für dieses Gerät. Die anderen Bilder stehen weiterhin zur Verfügung, werden aber noch nirgends angezeigt.

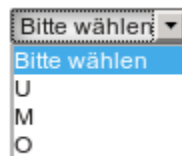
Unter „Mögliche Einstellungen“ kann man eventuelle spezielle Einstellungen des Gerätes festlegen oder zur Auswahl zur Verfügung stellen. Darunter zählen z.b. verschiedene Befestigungspositionen von Zugseilen, Bändern, etc.

trägt man die einzelnen Einstellungen mit einem „|“ getrennt ein, so werden sie später im Editor für Übungen als Auswahl angezeigt :

Mögliche Einstellungen:

A rectangular text input field with a light gray border and a subtle gradient. It contains the text 'U|M|O' in a black, sans-serif font.

wird in den Übungsoptionen später zu :

A small dropdown menu with a light gray border. The top button is labeled 'Bitte wählen' with a downward arrow. The menu is open, showing a list of options: 'Bitte wählen' (highlighted in blue), 'U', 'M', and 'O'.

Man kann in diesem Feld auch nur einen Wert eintragen, dann wird nur dieser zur Auswahl zur Verfügung gestellt.

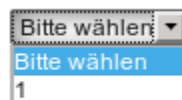
Lässt man dieses Feld ganz leer, so wird nichts übergeben.

Unter „Mögliche Sitzpositionen“ kann man verschiedene Sitzhöhen, oder Sitzpositionen voreinstellen, um dann beim späteren erstellen der einzelnen Übungen nicht lang herum suchen zu müssen:

Mögliche Sitzpositionen:

A rectangular text input field with a light gray border and a subtle gradient. It contains the text '1' in a black, sans-serif font.

auch hier gilt wieder, werden die werte durch eine „|“ getrennt, werden die werde später als „Drop-Down“ Menü auf gesplittet und zur Auswahl zur Verfügung gestellt, wird nur ein Wert angegeben, wird nur dieser wert bereit gestellt

A small dropdown menu with a light gray border. The top button is labeled 'Bitte wählen' with a downward arrow. The menu is open, showing a list of options: 'Bitte wählen' (highlighted in blue) and '1'.

und wird das Feld frei gelassen, wird nichts angeboten.

Unter „Mögliche Gewichte“ kann man die einzelnen möglichen Gewichte des jeweiligen Gerätes angeben, auch hier werden verschiedene gewichte wieder mit einer „|“ getrennt angegeben und später vom System in einzelne Optionen gesplittet, oder man gibt nur ein Gewicht an, dann wird nur dieses bereits gestellt, oder man lässt das Feld einfach leer für eine individuelle Gewichtsangabe.

Mögliche Gewichte:

A rectangular text input field with a light gray border and a subtle gradient. It is currently empty.

Das einstellen von weiteren Bildern für das Gerät geschieht unter „Gerätebilder“. Bereits vorhandene Bilder werden hier als kleines Thumbnail angezeigt, mit einem klick auf eines dieser kleinen Vorschaubilder, setzt man das angeklickte Bild als neues Primärbild des Gerätes, mit einem klick auf das „Plus“

Gerätebilder:



unter „Gerätebilder“ öffnet sich ein Dateiauswahldialog, in dem man neue Bilder auswählen kann und den bestehenden hinzufügen kann.

Mit einem Klick auf „Speichern“

Speichern

speichert man die Änderungen am aktuelle Gerät!

Gerätegruppen anlegen:

Im Menü auf der linken Seite klickt man unter dem Menüpunkt „Gerätegruppen“ auf „Neu anlegen“



Damit gelangt man zur Seite zum bearbeiten der Gerätegruppen. Mit einem Klick auf das Editierfeld hinter „Gerätegruppe Name“

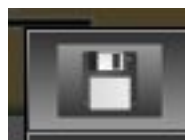
Gerätegruppe Name: 

Geräte: 

öffnet man den Editor zum bearbeiten des Gerätenamens



hat man den gewünschten Namen für die Gerätegruppe eingegeben, speichert man den Namen im Eingabefeld durch die Tastenkombination „Strg+S“ oder durch Klick auf das „Disketten-Symbol“ oben links:



danach kann man den Editor mit per druck auf die „ESC“-Taste oder durch einen Klick auf das „Schließen-Symbol“ oben rechts:



wieder schließen.

Unter dem Gerätegruppennamen kann man bei dem Menüpunkt „Geräte“ neue Geräte hinzufügen.



Man trägt dafür einfach den Namen des Gerätes, oder den oder die Anfangsbuchstaben in das Feld ein und bekommt eine Auswahl mit den verfügbaren Geräten mit diesem Namen. So lange wie das Gerät vom System noch nicht identifiziert ist, ist der Hintergrund des Gerätenamens rot, wählt man aus den Vorschlägen ein Gerät aus, wird der Hintergrund des Gerätenamens grün.

Mit einem Klick auf das „Plus“



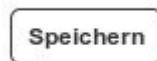
hinter „Geräte:“ kann man beliebig viele Geräte hinzufügen, wobei die Ablauf des Eintragens immer der selbe ist.

Will man ein Gerät löschen, klickt man auf das entfernen-Zeichen



hinter dem jeweiligen Gerät.

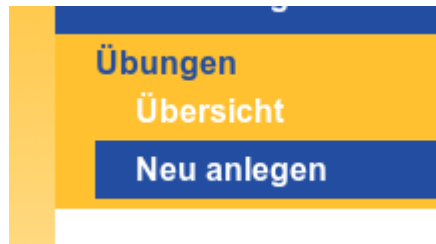
Mit einem Klick auf „Speichern“



kann man die aktuelle Muskelgruppe aktualisieren/anlegen.

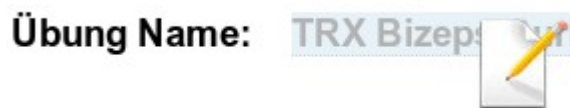
Übungen anlegen:

Um eine neue Übung für den Trainingsplaner anzulegen klickt man in der Menüleiste auf der linken Seite auf „Neu anlegen“



Damit gelangt man auf die Seite zum Anlegen/Editieren von Übungsaufgaben.

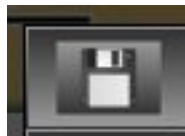
Um die Aufgabe einer Übung einzugeben oder zu bearbeiten klickt man auf das Editierfeld neben Übung Name:



Darauf hin öffnet sich das Fenster des Editors, in dem man den Namen eingeben oder abändern kann.



Mit der Tastenkombination „Strg+S“ oder einem Klick auf das Symbol „Speichern“

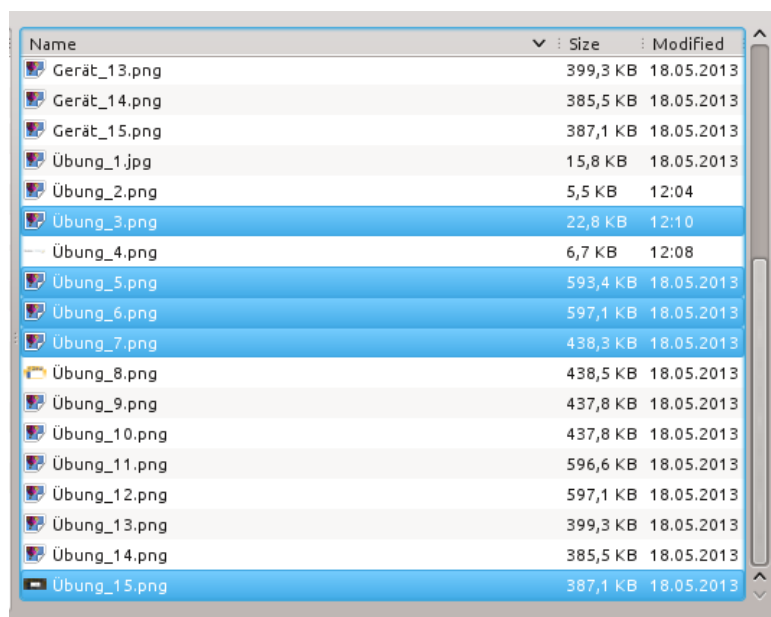


oben links im Editorfenster kann man die Änderungen speichern und mit der Taste „ESC“ oder einem Klick auf das Symbol „Schließen“



oben rechts im Editormenü kann man den Editor schließen.

Darunter kann man per Klick auf die Grafik das primäre Bild der Übung auswählen, darauf hin öffnet sich ein Dateiauswahldialog,



in dem man per einfachem Klick eine Grafik auswählen kann oder per gedrückt halten der „Strg“ Taste auch mehrere Bilder auf einmal auswählen kann. Mit einem Klick auf „Öffnen“ werden die ausgewählten Bilder automatisch hochgeladen und in die Plattform importiert.

Will man für die aktuelle Übung ein anderes Bild als primäre Grafik festlegen, kann man das am Ende der Seite unter dem Punkt „Übungsbilder“ tun, mit einem einfachen klick auf eines der Vorschaubilder setzt man ein neues Bild für die aktuelle Übung, was auch sofort und automatisch übernommen wird.

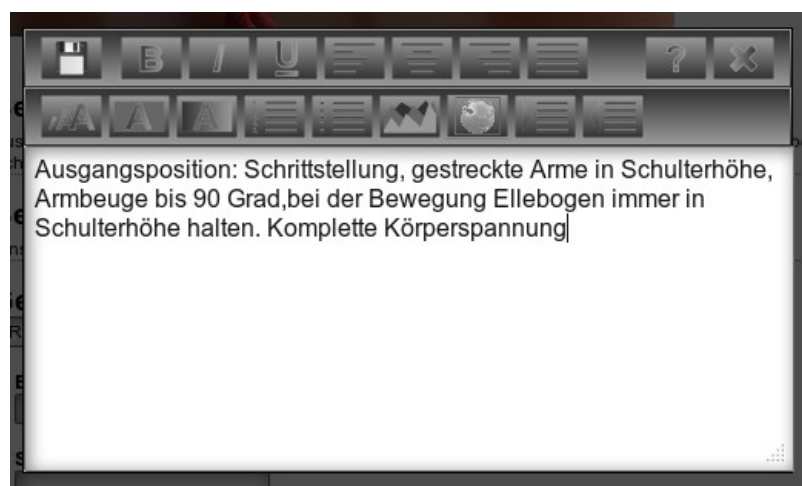
Unter dem Punkt „Beschreibung:“, fährt man mit der Maus über das Editierfeld, verändert sich die Hintergrundfarbe und zeigt somit an, dass dieses Feld editiert werden kann, zudem wird am rechten Rand des Feldes eine kleine „Editiergrafik“ angezeigt.

Beschreibung:

Ausgangsposition: Schrittstellung, gestreckte Arme in Schulterhöhe, Armbeuge bis 90 Grad, bei der Bewegung Ellebogen in Schulterhöhe halten. Komplette Körperspannung



Klickt man jetzt auf dieses Feld, öffnet sich der bereits bekannte Editor



und man kann den Text für die Übungsbeschreibung eingeben oder bearbeiten. Mit der Tastenkombination „Strg+S“ oder einem Klick auf „Speichern“ oben links



übernimmt man die Änderungen ins Editierfeld und mit der Taste „ESC“ oder einem Klick auf die „Schließen“ Grafik oben rechts schließt man den Editor wieder.



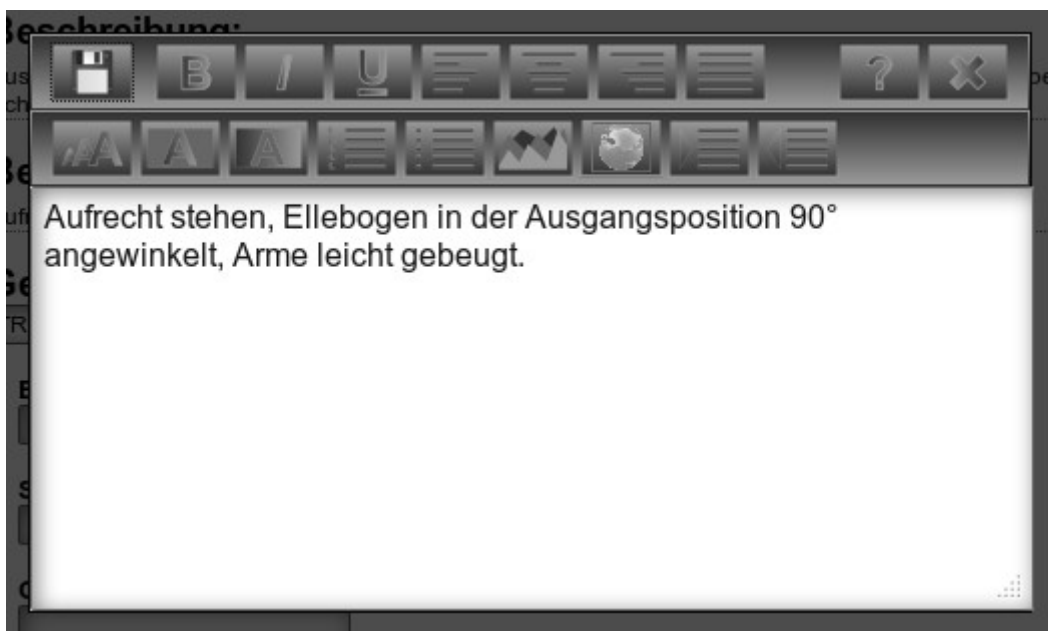
Es folgt der Punkt „Besonderheiten“ der Übung,

Besonderheiten:

Aufrecht stehen, Ellbogen in der Ausgangsposition 90° angewinkelt, Arme leicht gebeugt.



in dem man Eintragungen zu bestimmten Sachen machen kann, die man bei dieser Übung hervorheben möchte oder auf die man Aufmerksam machen möchte und/oder muss. Auch hier öffnet sich wieder per Klick auf das Editierfeld der Editor



In dem man den Text für die Besonderheiten der Übung anlegen oder bearbeiten kann. Mit der Tastenkombination „Strg+S“ oder einem Klick auf das „Schließen“ Symbol oben links



übernimmt man die Änderungen in das Editierfeld und mit der Taste „ESC“ oder einem Klick auf das „Schließen“ Symbol oben rechts



schließt man den Editor.

Es folgt der Menüpunkt „Gerät“ in dem man das diese Übung betreffende Gerät eintragen kann. Man gibt einfach in dem Editierfeld einen Buchstaben und/oder den Namen des Gerätes ein und es werden alle verfügbaren Geräte aus der Datenbank geladen und sortiert nach Ihrem Namen absteigend vorgeschlagen.

Gerät:

Einstellung:

Mit einem Klick auf das gewünschte Gerät wird dieses im Feld gesetzt und dem System bekannt gemacht.

Es folgen Optionale Parameter für das eben ausgewählte Gerät für die aktuelle Übung, man hat die Möglichkeit bei jedem Gerät verschiedene Einstellungen, Sitzpositionen und Gewichte zu hinterlegen, die dann hier aus Vorschlag angezeigt werden. So z.b. für das TRX-Band verschiedene Einstellungen der Höhe, die bereits vorher gesetzt wurden.

Bitte wählen

Bitte wählen

Oben

Mitte

Unten

Klickt man auf eine dieser Einstellungen, wird diese im betreffenden Feld gesetzt. Das selbe gilt für Sitzpositionen und Gewichte. Wählt man ein anderes Gerät aus, werden natürlich auch die Einstellungs-, Sitzpositions und Gewichtsauswahlmöglichkeiten entsprechend angepasst. Hier ist es nur nötig eine Auswahl der Einstellung, Sitzposition oder des Gewichtes zu treffen, wenn diese Einstellung für jede Person, die diese Übung ausführt, gilt.

Unter dem Punkt „Muskelgruppen“ kann man die betreffenden Muskelgruppen für die aktuelle Übung auswählen. Man klickt hierfür in ein leeres Editierfeld um eine neue Muskelgruppe auszuwählen

☆☆☆☆☆

oder auf eine bestehende, um diese Muskelgruppe zu editieren

Oberarm

☆☆☆☆☆

✖

Oberarm

☆☆☆☆☆

Auch hier gibt man wieder die bekannten Anfangsbuchstaben zur Muskelgruppe an und bekommt darauf hin alle aus der Datenbank zutreffenden Übereinstimmungen vorgeschlagen. Solange das Feld nicht korrekt gesetzt ist, wird das Hintergrund rot markiert. Klickt man auf einen Muskelgruppenvorschlag, wird dieser Name in das Feld übernommen, die Hintergrundfarbe auf grün geändert und das Vorschlagsfeld ausgeblendet.

Hinter dem Editierfeld der Muskelgruppe befinden sich 5 Sterne,



die die Gewichtung der Belastung der jeweiligen Muskelgruppe für die aktuelle Übung von 1 bis 5 angeben, fährt man mit der Maus über die Sterne, werden diese bis zum Mauszeiger farblich hervorgehoben. So steht 1 Stern

für kaum, 3 Sterne



für mittelmäßig und 5 Sterne



für sehr stark Beansprucht. Mit einem Klick auf den Stern setzt man die Beanspruchung. Man Kann diese Beanspruchung auf dem selben Weg jederzeit wieder ändern.

Zum erfolgreichen Speichern der Übung ist mindestens eine Korrekt ausgefüllte Muskelgruppe inklusive ihrer Beanspruchung erforderlich.

Mit einem Klick auf das „Plus“-Symbol hinter dem Punkt „Muskelgruppen“



kann man eine neue Muskelgruppe hinzufügen und sie wie eben beschrieben auch wieder bearbeiten.

Mit einem Klick auf das „Löschen“ Symbol hinter der jeweiligen Muskelgruppe



kann man eine nicht benötigte Muskelgruppe auch wieder entfernen.

Nun folgt der Punkt „Übungsbilder“. Hier sieht man Vorschaubilder, die bereits der Übung als Bilder zugeordnet worden sind, neue Bilder lädt man hoch, indem man auf das „Plus“-Symbol klickt



Durch einen Klick auf eines der Vorschaubilder wird dieses als neues Primärbild der Übung gesetzt.

Mit einem Klick auf „Speichern“

Speichern

kann man alle Änderungen an der aktuellen Übung übernehmen oder eine neue Übung anlegen, falls diese Übung dem System bisher nicht bekannt war.