**手机应用【PACER】的说明文档**

**1. 概述**

Pacer App为跑步爱好者（runner）和领跑员（pacer）而开发。有5个tab。

**1.1.干货**：这里收集的都是跑者阿飞写的跑步作文的链接。

**1.2.工具箱**：一些常用的小工具,比如马拉松配速表，马拉松成绩预测，跑步成绩等级等等。

**1.3.跑步**：针对跑道和马拉松比赛的跑步。

**1.4.数据：**跑步历史数据，检索，各种统计图形。

**1.5.情报**：Pacer App的设置，帮助等。

**2. 干货Tab**

这里收集的都是自己写的跑步文章链接，点击后用浏览器打开对应的网页。长按可以拷贝链接。



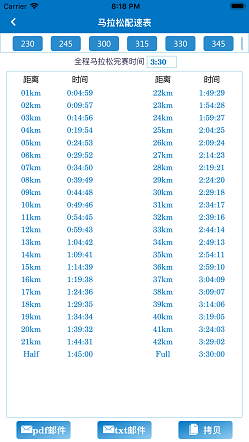
**3.工具箱Tab**

一些常用的小工具,比如马拉松配速表，马拉松成绩预测，跑步成绩等级等等。

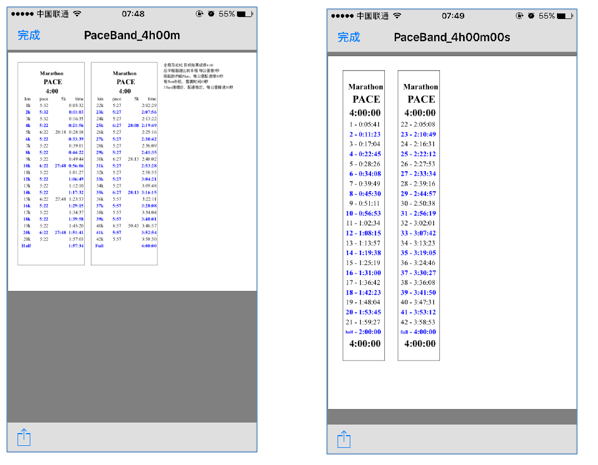
点击左边的五角星，可以标记/取消自己喜欢的工具。



马拉松配速表，可根据完赛时间/公里配速生成配速表。还可考虑到起跑/中途补给/后半程撞墙等因素时，定制属于每个跑者自己的马拉松配速策略，也可作为马拉松赛前的配速模拟计算。



邮件发送出去的PDF格式的配速表，打开后如下

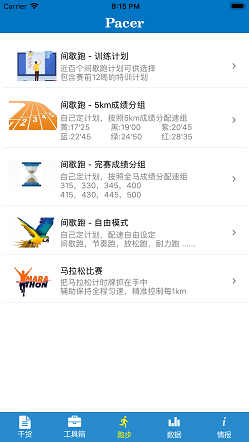
****

左边是定制过的，右边是传统的。

**4.跑步Tab**

专业的教练都是掐着秒表，不看GPS的。我们在比赛中也不会因为GPS的距离到了，而停下前进的脚步。Pacer App把跑步计划和秒表完美结合，在语音提示的辅助下，结合距离标识的位置，来掌控配速，就像有个电子教练在帮你掐秒表，掌握配速，玩转马拉松。

可以是在跑道上的间歇跑，也可以是马拉松比赛中。



**4.1 间歇跑-训练计划**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 近百个间歇跑计划可供选择，包含赛前12周的特训计划。  点击顶部左边的<，返回前画面  点击顶部右边的，显示配速表  点击顶部右边的+，跳转到【编辑训练计划】画面，新建计划  点击某个计划跳转到【编辑训练计划】画面，可以按照这个计划训练，也可以修改这个计划之后，再训练。 |

**4.2 间歇跑-5k成绩分组**

自己定计划，按照5km成绩分配速组，黄:17'25"，黑:19'00"，紫:20'45"，蓝:22'45"，绿:24'50"，红:28'35"。

选择距离，输入组数，输入休息时间。

可以是间歇跑，节奏跑，放松跑，耐力跑等各种形式。

节奏跑，把休息设置为0，比如

长时间耐力跑的组间休息，比如

|  |  |
| --- | --- |
|  | 点击顶部左边的<，返回前画面  点击顶部右边的，显示NRC配速明细  点击顶部右边的，恢复计划到初始状态  点击中间的颜色按钮，切换配速组别。  点击每个计划的距离数字,可在下拉框中选择距离。0-10000 。  点击每个计划的配速文字，可在下拉框中选择配速。Mile，5k，10k，tempo，marathon。  点击，画面上的数据不可再修改  点击，加一个计划到最后  点击，删除最后一个计划 |
|  | 点击【确定】之后的画面样子  顶部配色组按钮可以按。  距离，配速，休息时间都不能再编辑。  点击【编辑】，可以回到修改模式  点击【去跑步吧】，跳转到【疾速跑】画面 |

**4.3 【疾速跑】画面**

****

点击【开始训练】，到【跑步中】模式，开始计时，并在每100米时刻震动，并语音提示。领跑员可根据跑道上的距离，来确认自己所用的时间是否和计划一致，从而控制自己的速度。在每组训练结束的前10秒，连续震动，提醒配速员马上该停下了，免得跑多。

点击【休息】，进入休息模式，开始休息计时。在休息模式即将结束的前15秒，震动提醒。

点击【跑步】，进入跑步模式，开始跑步计时。

当有错误操作时，长按【撤销】，撤销最近一次的【休息】或者【跑步】操作，恢复到前一个模式。

长按【结束】，结束训练，跳转到【训练记录】画面。

点击，查看各配色的配速数据

点击，跳转到【训练记录】画面。

如果有心率设备的话，界面如下，会显示实时心率，心率区间。点击心率图标和心率数字，会弹出实时的心率图形。



**4.4间歇跑-完赛成绩分组**

除了配速分组按钮之外，其他操作和前面一样。

****

**4.5间歇跑-自由模式**

除了配速由自己输入之外，其他操作和前面一样。



**4.6马拉松比赛**

用于马拉松比赛中的，领跑员（pacer，俗称兔子）配速的精准控制。在发令枪响时，过起跑线时，按下对应的按钮，自动记录晚起跑时间，计算出新的配速。在通过每公里的路程牌时，按下对应的按钮，记录最近1公里的时间，并计算出当前误差，以及之后的新配速。

输入信息后，点击【确定】可以跳转到【比赛中】画面



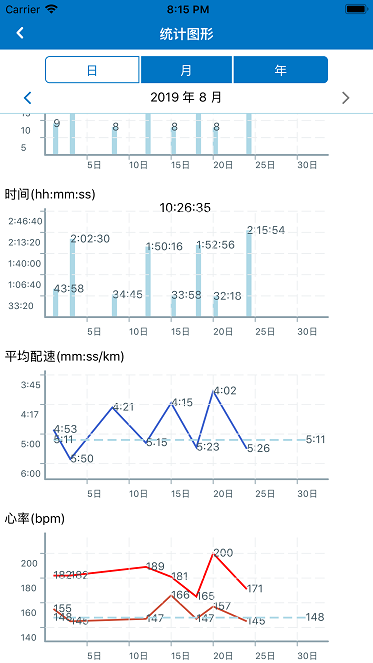
**4.7 【比赛中】画面**

为了辅助领跑员在比赛中，全程匀速并在指定的时间完赛，需要领跑员在【发令枪响】，【过起跑线】，【过n公里】时，按下对应的按钮，来记录具体时间。并计算出当前的误差，以及之后的配速。如果漏了某公里，可以长按+跳过。如果误按了某公里，可以长按-回退。



**5.数据Tab**

查看所有跑步历史数据，检索，并对检索结果绘制各种统计图形。

** **

**5.1统计图形**

针对检索结果来绘制年/月/日的统计图形，如果没有检索条件就是所有数据。有距离柱状图，时长柱状图，配速线图，心率线图。

如果在前画面，输入的关键字足够好，那么可以满足不同条件下的统计，比如：所有耐力跑的趋势图（时间，配速，心率）。直观地看出自己的状态变化。

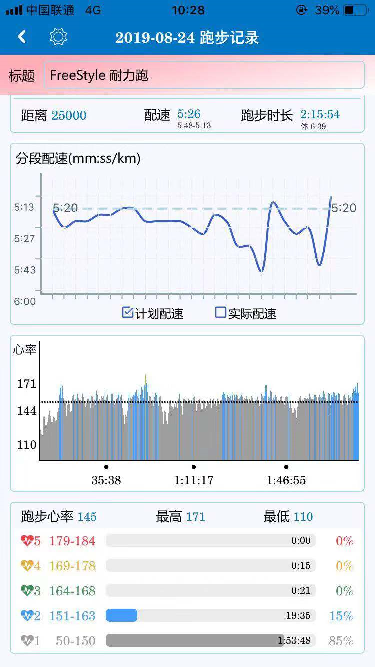
**5.2间歇跑结果画面**

显示训练计划，训练结果，分段配速图形，心率图形，心率区间等数据。

可以修改标题为有意义的文字，来记录跑步。

点击计划标题部分，可以让计划最大化。

点击结果标题部分，可以让结果数据最大化。

****

**5.3比赛结果画面**

显示比赛结果，分段配速图形，心率图形，心率区间等数据。



**6.情报**

Pacer App的设置，帮助等。

