

Ergebnisse und Auswertung



Nachdem Sie das Ergebnis Ihrer Übungen eingegeben haben, erscheinen wieder zwei neue Buttons im Hauptmenü.

Diese sind "Trainingsergebnisse" und "Auswertung"

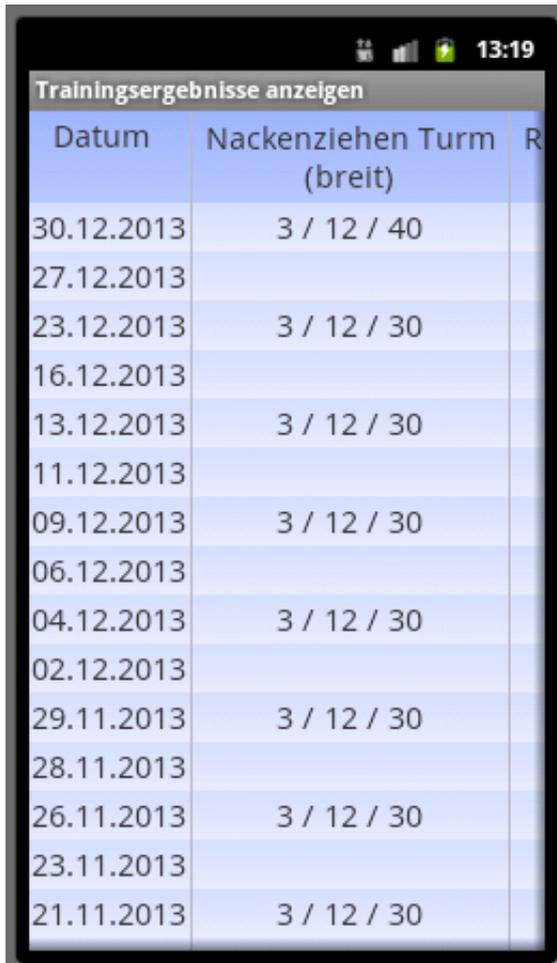
Trainingsergebnisse

Wenn Sie den Button "Trainingsergebnisse" anklicken, erscheint ein neues Fenster mit einer tabellarischen Übersicht aller Ihrer Trainingsergebnisse. Ganz links steht das Datum an dem die Übungen durchgeführt wurden und in Spalten nebeneinander die Übungsergebnisse zu den einzelnen Trainingsgeräten.

Wenn Sie einen Eintrag antippen, öffnet sich wieder das Fenster in dem die Trainingsergebnisse eingegeben wurden und Sie haben die Möglichkeit dieses Ergebnis nachträglich zu bearbeiten.

Sie können in der Liste sowohl waagrecht als auch senkrecht scrollen um nicht sichtbare Bereiche zu

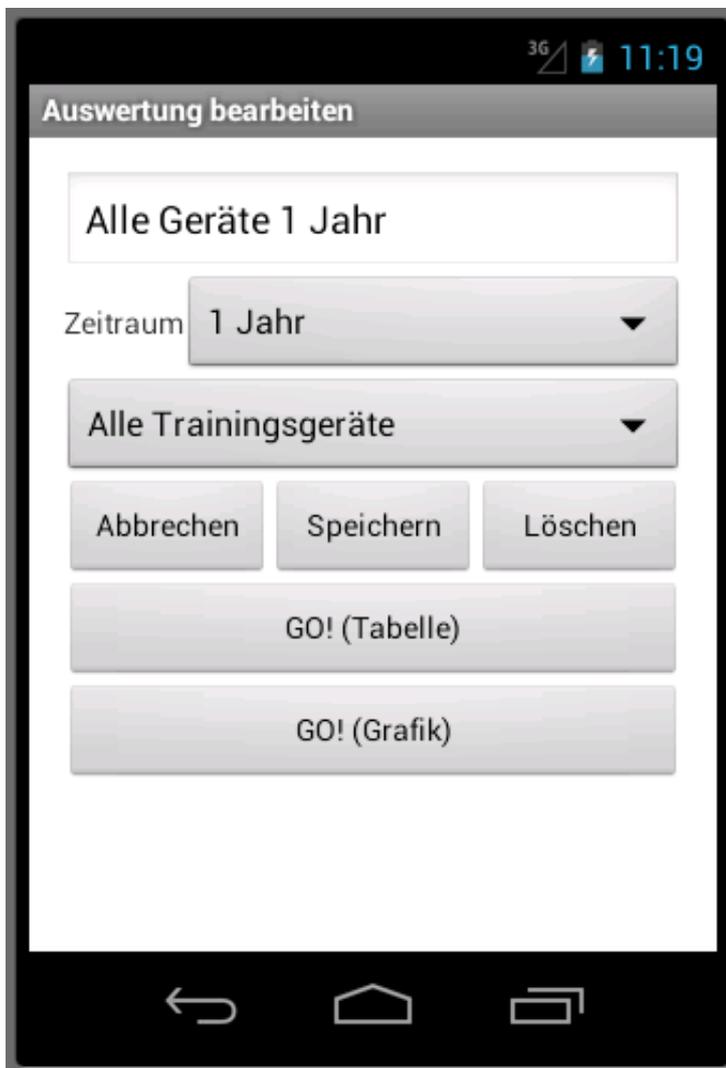
sehen.



The screenshot shows a mobile application interface with a status bar at the top displaying the time 13:19 and various icons. Below the status bar is a header bar with the text 'Trainingsergebnisse anzeigen'. The main content is a table with three columns: 'Datum', 'Nackenziehen Turm (breit)', and 'R'. The table contains 14 rows of data, with alternating rows having data in the 'Datum' and 'Nackenziehen Turm (breit)' columns, while the 'R' column is empty for all rows.

Datum	Nackenziehen Turm (breit)	R
30.12.2013	3 / 12 / 40	
27.12.2013		
23.12.2013	3 / 12 / 30	
16.12.2013		
13.12.2013	3 / 12 / 30	
11.12.2013		
09.12.2013	3 / 12 / 30	
06.12.2013		
04.12.2013	3 / 12 / 30	
02.12.2013		
29.11.2013	3 / 12 / 30	
28.11.2013		
26.11.2013	3 / 12 / 30	
23.11.2013		
21.11.2013	3 / 12 / 30	

Auswertung



Sie können sich beliebig viele Auswertungen anlegen. Zu jeder Auswertung können Sie wählen, ob diese über alle Trainingsgeräte, ganz bestimmte Trainingsgeräte oder nach Programm stattfinden soll.

Außerdem können Sie den auszuwertenden Zeitraum festlegen. Folgende stehen zur Auswahl:

1/4 Jahr, 1/2 Jahr, 1 Jahr, 2 Jahre, 3 Jahre, 5 Jahre, gesamter Trainingszeitraum oder freie Eingabe.

Wenn Sie den Button "GO! (Tabelle)" anklicken, erhalten Sie eine tabellarische Auflistung der gewählten Trainingsgeräte sowie die erreichte Leistungssteigerung in % in dem angegebenen Zeitraum.

Die Leistungssteigerung wird bestimmt durch das Mittel aller Übungen im gewählten Zeitraum im Vergleich mit der ersten Übung im Zeitraum.

Dazu werden die Anzahl der Sätze mit der Anzahl Wiederholungen pro Satz und dem verwendeten Gewicht multipliziert. Bei den Übungen ohne Gewicht wird 1 angenommen.

Darstellung der Auswertung

3G 11:20

Auswertung tabellarisch

Alle Geräte 1 Jahr
Zeitraum vom 19.01.2013 bis 19.01.2014

Nr.	Trainingsgerät	Steig
19	Nackenziehen Turm. (breit)	
22	Rudern sitzend Turm (eng)	
26	Rudern (Maschine) isoliert einarmig	
12	Hyperextention (Maschine)	
14	Nackendruckecken Maschine Power-Sport	
	Frontheben	

Grafische Auswertung

Wenn Sie den Button "GO! (Grafik)" anklicken, erstellt die App eine grafische Auswertung in Kurvenform. Hier ein Beispiel:

Grafische Auswertung

