Mit dem Training beginnen

Nachdem nun alle Trainingsgeräte und Trainingsprogramme erfasst wurden, können Sie jetzt mit dem Training beginnen.

Im Hauptmenü erscheinen zwei neue Buttons.

Das nächste Trainingsprogramm starten oder ein anderes Trainingsprogramm starten.

Die App merkt sich, welches Trainingsprogramm beim letzten mal absolviert wurde und schlägt automatisch das nächste Trainingsprogramm vor. Sie können den Vorschlag akzeptieren oder ein anderes Trainingsprogramm auswählen.

Nachdem das Programm gestartet wurde, erscheinen alle dem Programm zugeordneten Trainingsgeräte.

Haben Sie eine Übung absolviert, tippen Sie den Namen des entsprechenden Trainingsgerätes an. Darauf hin öffnet sich ein Eingabefenster, in dem Sie die Anzahl Sätze und die Anzahl der Wiederholungen pro Satz eingeben können. Wenn Sie an dem Trainingsgerät früher bereits trainiert haben, werden die Eingabewerte der letzten Übung an diesem Gerät vorgeschlagen.

Abhängig von der Art des Gewichtes zu diesem Trainingsgerät können Sie einen Wert eintragen oder aus einer Liste auswählen. Wenn für das Trainingsgerät kein Gewicht vorgesehen wurde, ist hier auch keine Eingabe möglich.

Trainingsergebnis erfassen

Aktuelles Programm

Nachdem Sie das Ergebnis der Übung für ein Trainingsgerät eingegeben haben, verschwindet dieses Trainingsgerät aus der Liste. Am Ende der Liste befindet sich ein Button mit der Beschriftung "Mehr". Wenn Sie diesen antippen, können Sie aus Trainingsgeräten wählen, welche nicht zum aktuellen Programm gehören.

Bei mir ist es manchmal so, wenn ich alle Übungen zu einem Programm abgearbeitet habe und noch etwas Zeit ist, gehe ich dann auch nochmal an ein Trainingsgerät, welches nicht zum aktuellen Programm gehört.

Haben Sie bereits Trainingsergebnisse erfasst, erscheint ein weiterer Button mit der Beschriftung "Noch mehr".

Darunter werden alle Trainingsgeräte aufgelistet an denen Sie heute bereits trainiert haben. Sie haben so

die Möglichkeit, am gleichen Trainingsgerät erneut zu trainieren und das Ergebnis dieser zusätzlichen Übung ebenfalls zu erfassen.