



Anleitung

Das Konzept

Die Software ist konsequent auf einfache Bedienung ausgelegt. Ein wichtiges Kriterium ist die Reduktion der einzugebenden Daten, daher arbeitet die Software konsequent mit Stammdaten und Auswahllisten. Damit ist es möglich viele immergleiche Eingaben wie:

- Personendaten
- Equipment (Schuhe/Kleidung)
- Streckendaten

via Voreinstellung oder per vordefinierter Auswahlliste einzugeben. Selbstverständlich können auch spontane Eingaben ohne Vorauswahl eingegeben werden, ohne Sie in die Stammdaten aufnehmen zu müssen. Wenn Sie z.B., eine Strecke nur einmal gelaufen sind...

Der Start

Nachdem Sie die Software entpackt haben (Stuffit auf dem Mac, WinZip auf dem PC ist auf der CD enthalten) finden Sie einen Ordner mit Namen „laufsoftware“, öffnen Sie diesen Ordner und starten Sie das Programm „laufsoftware“.

Es öffnet sich die Haupteingabemaske.

Haupteingabemaske

Eingaben aller Trainingsrelevanter Daten mit diversen Auswertungen. In dieser Maske kann eingegeben, gesucht oder sortiert werden. Sie dient auch als Schnittstelle für weitere Masken. Es wird immer ein kompletter Datensatz angezeigt. Weitere Datensätze lassen sich mit blättern < > aufrufen. Mit dem Knopf/Link „menü“ geht es zu einem Auswahlmenü. Dort können alle Masken und Listen aufgerufen werden.

Stammdaten

In der rechten unteren Ecke finden Sie den Block „stammdaten“. Wenn Sie auf „personendaten“, „strecke“ oder „equipment“ klicken, kommen Sie zu der jeweiligen Eingabemaske.

Hier können Sie über den „neu“ Link so viele Stammdatensätze eingeben wie Sie möchten. Viele Eingaben sind über Vorauswahllisten gelöst. Diese können Sie selbst verändern oder erweitern.

Die Navigation erfolgt über die Pfeiltasten links oben:

< zurück; O alle aufrufen; > vorwärts

Über den Link „Home“ kommen Sie jederzeit in das Hauptmenü zurück.

Stammdateneingabemasken

The screenshot shows a web browser window with the title 'person.fp5'. The main heading is 'persönliche stammdatener' in an orange bar. Navigation links include '< zurück', 'O alle aufrufen', and '> vorwärts'. The form fields are: Name, Geschlecht, BMI, Grösse in m, Alter, Hf max, Geburtsdatum, Anfangsgewicht, Ruhepuls, and Trainingsbereich (with 'bis' field). A status bar at the bottom shows 'nr: 0 gefunden: 0 gesamt: 0' and a 'Blättern' button.

persönliche stammdatener
Hier wird alles eingegeben was zur Person gehört. Es können unbegrenzt Personen angelegt werden. Bitte geben Sie hier alle Daten möglichst komplett ein, da diese für viele Auswertungen benutzt werden.

The screenshot shows a web browser window with the title 'strecke.fp5'. The main heading is 'strecken' in a blue bar. Navigation links include '< zurück', 'O alle aufrufen', and '> vorwärts'. The form fields are: Ort, wertung, Strecke, Länge km, H/m, Profil, km/h, Zeitb., Schw_Grad, Strecke Belag, Beleuchtet, BesuchFQ, Opt.Jahreszeit, and Notizen. A status bar at the bottom shows 'nr: 0 gefunden: 0 gesamt: 0' and a 'Blättern' button.

streckendaten
Hier wird alles eingegeben was zur Strecke gehört. Es können unbegrenzt Strecken angelegt werden. Bitte geben Sie alle Daten möglichst komplett ein, da diese für viele Auswertungen benutzt werden. Um die Distanz zu messen empfiehlt sich das abfahren mit dem Rad oder ein Schrittzähler/GPS.

The screenshot shows a web browser window with the title 'equipment.fp5'. The main heading is 'equipment' in an orange bar. Navigation links include '< zurück', 'O alle aufrufen', and '> vorwärts'. The form fields are: Equipment, Art, km max, Preis, Grösse EUR, Einsatzzweck, Beurteilung, Beschwerden, Kauf, Geschäft, and Wieder kaufen (with radio buttons for 'Ja' and 'Nein'). A status bar at the bottom shows 'nr: 0 gefunden: 0 gesamt: 0' and a 'Blättern' button.

equipment
Hier wird alles eingegeben was Equipment ist. Also Schuhe, Fahrrad, Skates usw. Hier können auch die maximalkilometer bei Schuhen eingetragen werden. Diese betragen max. 1000 bis 1500 km. Anhand der Laufleistung wird von diesem Wert runtergerechnet. Das funktioniert auch mit mehreren Schuhen und ist sehr praktisch, da die Dämpfung der Schuhe mit der Zeit stark nachlässt.

Die Navigation erfolgt über die Pfeiltasten links oben:

< zurück; O alle aufrufen; > vorwärts

Über den Link/Knopf „zurück“ kommen Sie jederzeit in das Hauptmenü zurück.

Wenn die erste Stammdateneingabe abgeschlossen ist, stehen diese Daten in den „Voreinstellung“ und den Auswahllisten bereit.

Sind diese Daten erst mal eingegeben kanns auch schon losgehen.

Haupteingabemaske

Hier werden die Trainingsdaten eingegeben. Die grauen Felder sind meistens Rechenfelder (keine Eingabe nötig) oder automatische Felder. Das heißt Sie füllen sich abhängig von der gewählten Auswahl mit Daten. Z.B. bei „Strecke“ die Streckenlänge, der Belag, das Profil usw.

Pro Trainingseinheit werden hauptsächlich folgende Daten eingegeben:

- Der Name *
- Das Datum und die Zeit
- Die Strecke (Vorauswahlliste) *
- Die Trainingszeit, das Wetter und die Temperatur
- Das Equipment (Vorauswahlliste) *
- Die Kleidung *
- Die minimale, durchschnittliche und maximale Herzfrequenz (Hfq min, Hfq ave, Hfq max)

und das aktuelle Gewicht

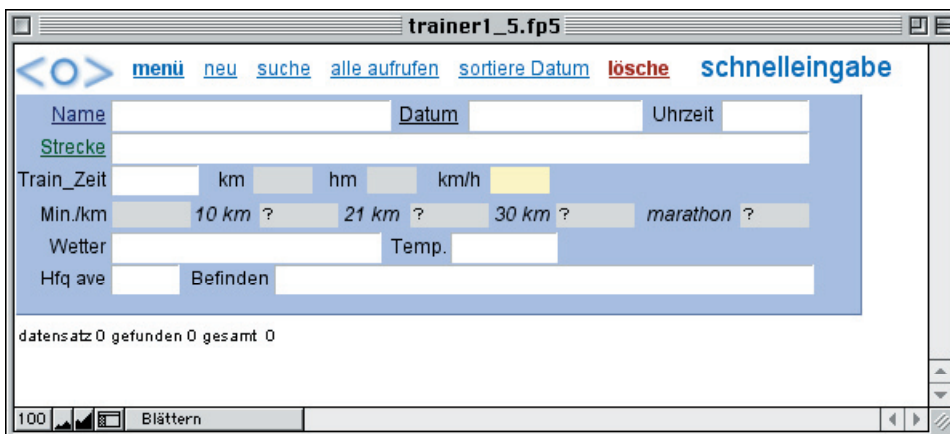
- Wer Lust hat kann auch das aktuelle Befinden und eine Notiz pro Trainingseinheit eingeben
- Wenn es gewünscht ist, dass gewisse Eingaben automatisch in jeden neuen Datensatz übernommen werden, können diese bei den Voreinstellungen hinterlegt werden und werden dann anschließend automatisch eingetragen.



voreinstellungen
Hier werden jederzeit änderbare Voreinstellungen vorgenommen. Aus dem Stammdatenbestand oder frei lassen sich Eingaben machen, die bei jedem neuen Datensatz automatisch eingetragen werden

Wem das alles zu lange dauert dem steht unter „Schnelleingabe“ auch eine „abgespeckte“ Eingabemaske zur Verfügung.

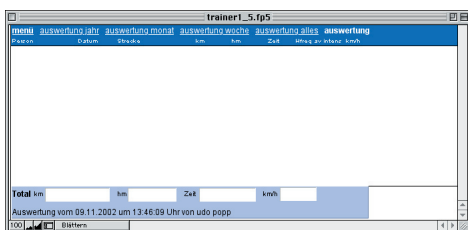
Schnelleingabe



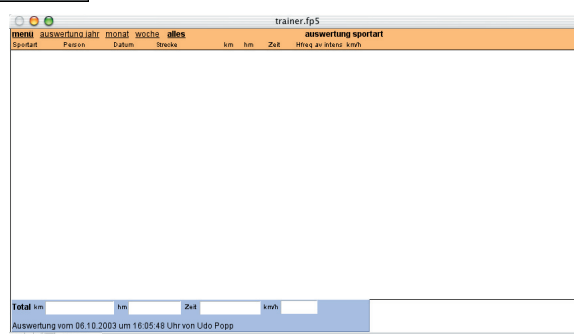
schnelleingabe
Hier werden nur die nötigsten Daten eingegeben, wenn mal wieder keine Zeit ist aber trotzdem das wichtigste erfasst werden muss...

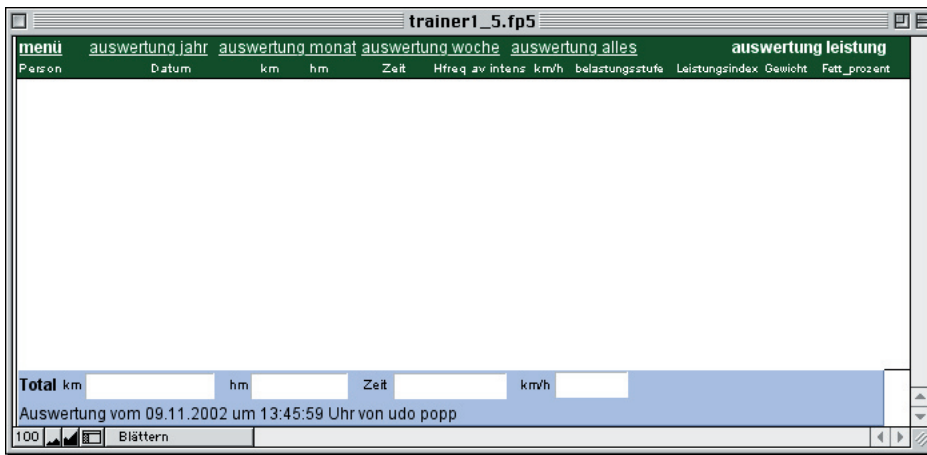
Über die Funktion „Auswertung“ können die eingegebenen Trainingsdaten nach Woche, Monat, Jahr und Gesamtleistung ausgewertet werden.

Auswertungen



auswertung
Hier wird je nach Wunsch nach Wochen, Monaten und Jahren oder auch kombiniert mit Sportarten sortiert und ausgewertet. Der Datenbestand kann entweder gesamt analysiert werden oder vorher durch eine Suche auf z.B. Personen eingeschränkt werden. Einfach den Datenbestand auswählen und dann auf den jeweiligen sortiermodus link klicken. Probieren Sie 's aus.





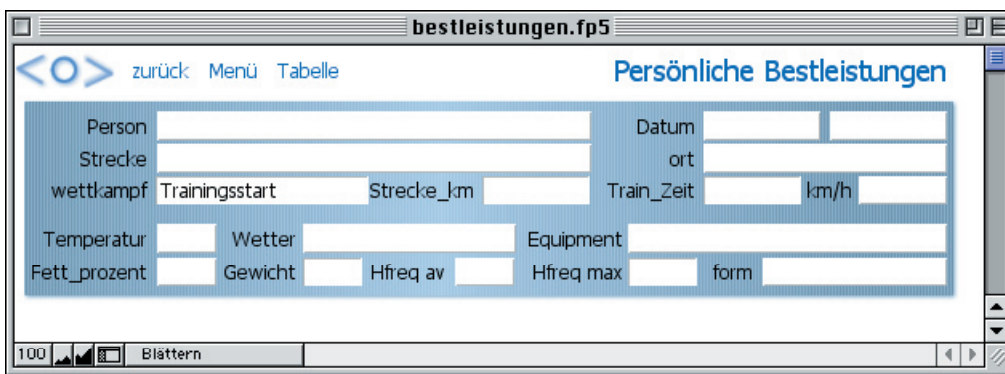
auswertung nach Leistung
 Hier wird je nach Wunsch nach Wochen, Monaten und Jahren sortiert und ausgewertet. Der Datenbestand kann entweder gesamt analysiert werden oder vorher durch eine Suche auf z.B. Personen eingeschränkt werden. Einfach den Datenbestand auswählen und dann auf den jeweiligen sortiermodus link klicken. Probieren Sie 's aus.

Suchen

Suche ist in allen Feldern auf jeder Maske möglich. Es ist auch möglich die Maske während der Suche zu wechseln. Über die Eingabetaste wird die Suche ausgeführt. Wenn mehrere Suchen kombiniert werden sollen ist es auch möglich die Suche durch den Link „neu“ zu erweitern. Die Eingabetaste schliesst auch hier die Suche ab.

Neu ist der persönliche Bestzeiteinspeicher, über den Link/Knopf „bestzeit“ wird der aktuelle Datensatz in einen Bestzeiteinspeicher übernommen. In der Maske „Bestzeiten“ können diese dann einzeln oder als Tabelle aufgerufen werden.

Bestzeiteinspeicher

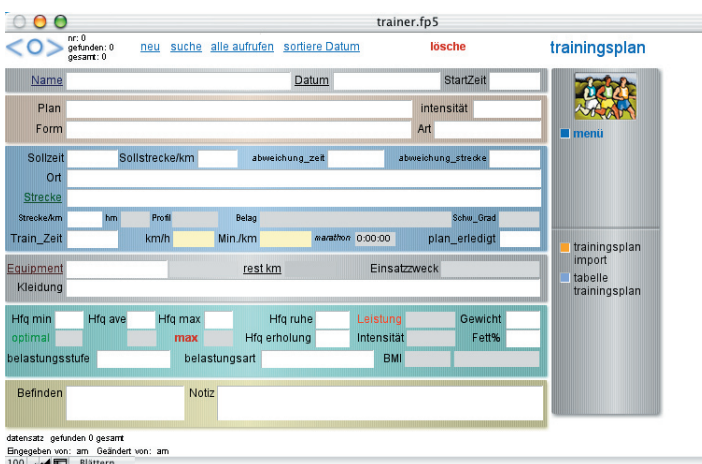


bestzeiten

Hier können mit Knopfdruck komplette Trainingsätze aus der Haupteingabemaske übernommen und gespeichert werden. Über den Link/Knopf „bestzeit“ werden diese übernommen

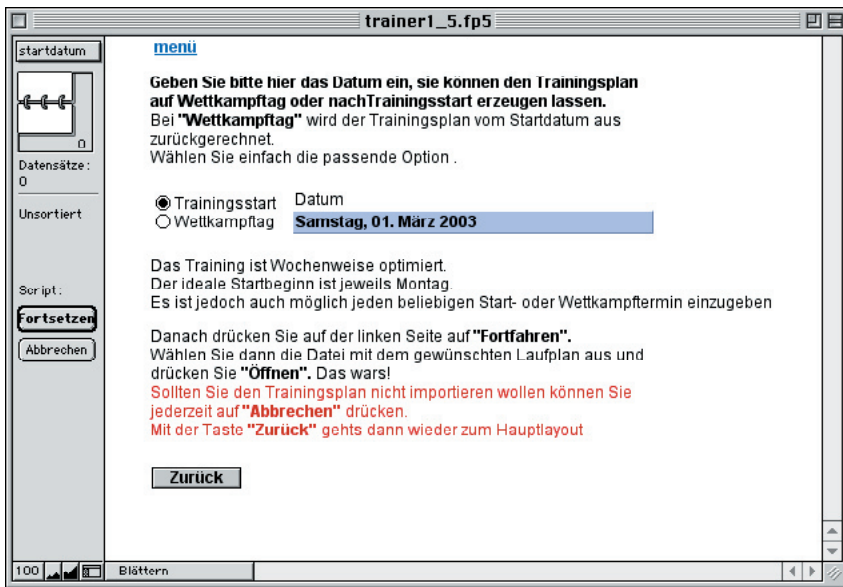
Eine weitere Erweiterung ist die Möglichkeit Trainingspläne zu importieren. Mit jeder Vollversion von der „laufsoftware“ werden 3 Pläne mit verschiedenen Wochenpensungen mitgeliefert (3h, 5h oder 7h pro Woche). Diese können in der Maske „Trainingsplan“ importiert werden. Der Plan kann ab einem frei bestimmbar Tag losgehen oder auf ein bestimmtes Datum hin berechnet werden. Dieses kann in der Importmaske eingestellt werden. Erreichbar ist diese über den Link/Knopf „trainingsplan importieren“.

Trainingspläne



trainingsplan

Hier werden Trainingspläne importiert und Trainingsdaten dazu eingeplegt. Hier wird zum Beispiel eingegeben ob ein Trainingsatz gemacht wurde oder nicht. Mit dem Link/Knopf „Trainingsplan importieren“ gehts zum Importdialog



importdialog

Hier werden Trainingspläne ab einem Startdatum oder auf einen Wettkampftag hin importiert. Anschließend sehen Sie die importierten Datensätze in einer farbigen Listenansicht. Hier können Sie die Datensätze auch gleich wieder löschen mit dem Menübefehl „gefundene Datensätze löschen“

ACHTUNG, das können Sie nur unmittelbar nach dem Import machen, da dann nur die importierten Datensätze angezeigt werden. Wenn Sie suchen oder sonst eine Aktion danach ausführen geht das nicht mehr. Bei der Änderung des Datums können Sie allerdings diese Datensätze jederzeit wieder aufrufen.

Datensicherheit

Es empfiehlt sich den „laufsoftware“ Ordner von Zeit zu Zeit zu backupen. Beenden Sie dafür die Laufsoftware und kopieren Sie den kompletten Ordner an einen anderen Ort. Wichtig, nicht den Ordner bewegen sondern kopieren.

Windows User > Ordner mit rechter Maustaste anwählen, im Kontextmenü auf kopieren gehen, anderen Speicherort aufsuchen, rechte Maustaste drücken und dort Einsetzen wählen.

Mac User > Ordner mit gedrückter alt Taste an einen anderen Speicherort bewegen.

Benennen Sie dann den Ordner um und geben Sie ihm das aktuelle Datum.

Noch besser ist es wenn Sie einen CD Brenner besitzen, brennen Sie den „laufsoftware“ Ordner von Zeit zu Zeit auf eine CD.

Frage oder Verbesserungsvorschläge bitte an die unten genannten Adressen. Am schnellsten per eMail.

So jetzt aber viel Spaß...

Udo Popp

www.laufsoftware.de

lauf@dieagenten.de

telefon: 089 48997875

telefax: 089 35756822