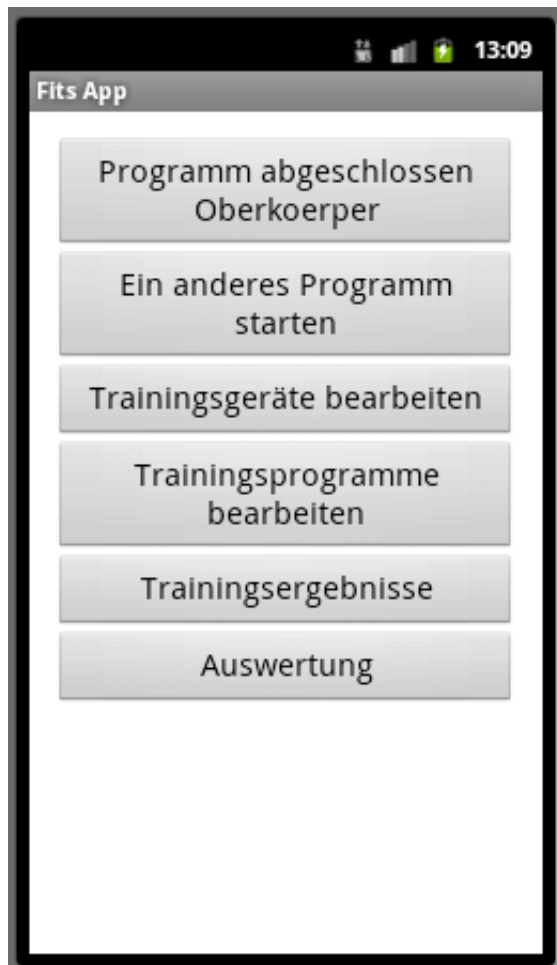


## Ergebnisse und Auswertung



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

Diese sind "Trainingsergebnisse" und "Auswertung"

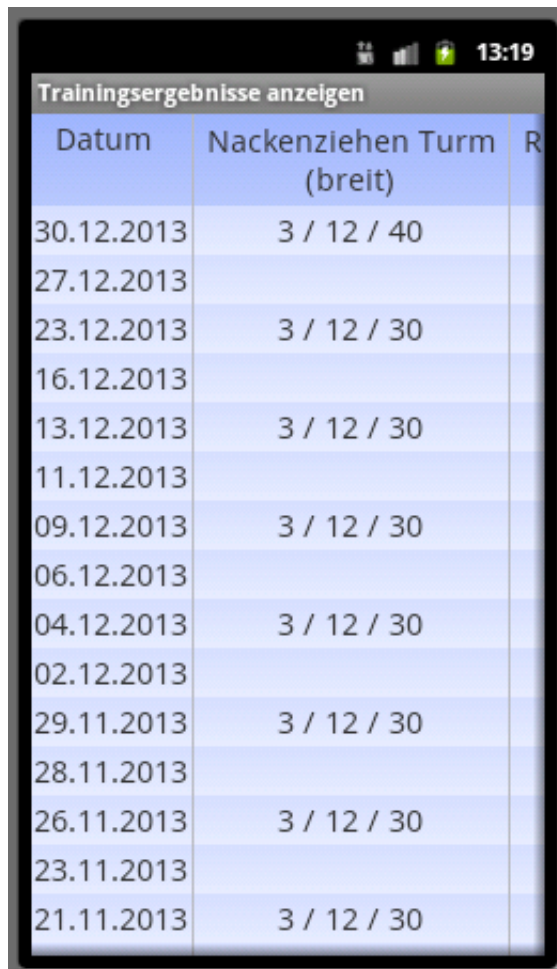
## Trainingsergebnisse

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

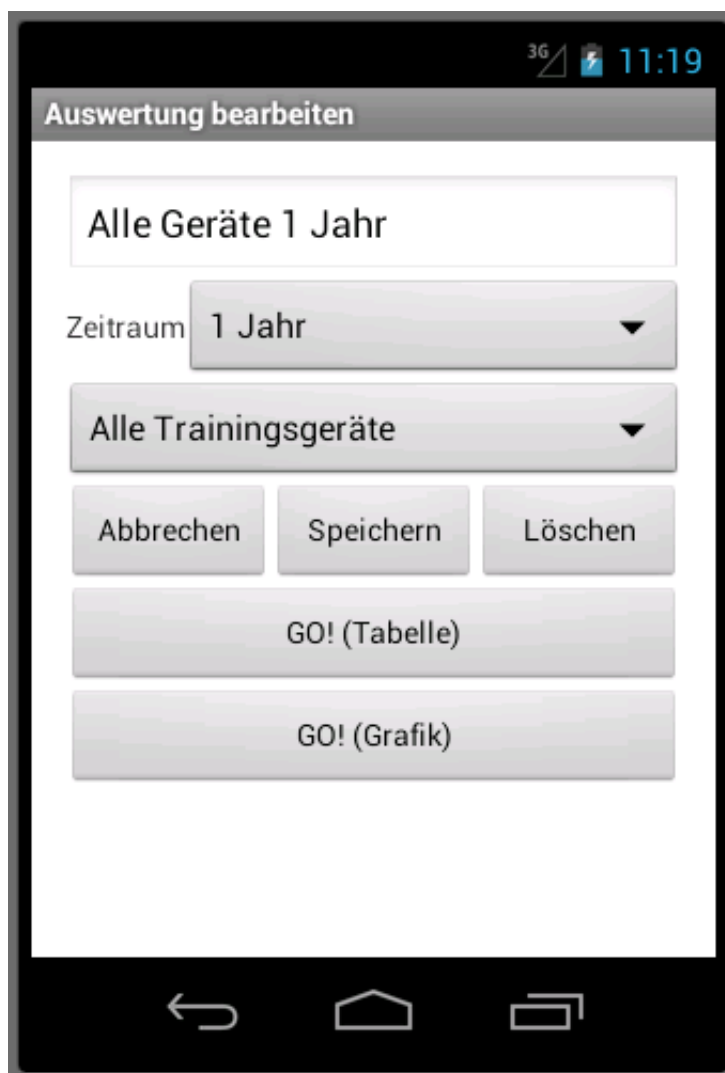
sehen.



The image is a screenshot of a mobile application interface. At the top, there is a status bar with icons for signal strength, battery, and the time 13:19. 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 15 rows of data, showing dates from 21.11.2013 to 30.12.2013. The 'Nackenziehen Turm (breit)' column contains values like '3 / 12 / 40' and '3 / 12 / 30'. The 'R' column is mostly empty.

| 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.<br>(breit)          |       |
| 22  | Rudern sitzend Turm<br>(eng)           |       |
| 26  | Rudern (Maschine)<br>isoliert einarmig |       |
| 12  | Hyperextention<br>(Maschine)           |       |
| 14  | Nackendruecken Maschine<br>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

