

## Trainings-App für die Freudenberg-Runde

**Wichtig:** Die App funktioniert nur, wenn der GPS-Empfänger bzw. die Standortermittlung des Smartphones aktiviert ist.

### Anfangsscreen der App

Im Screen, der beim Öffnen der App erscheint (Abb. 1), hat die bzw. der Trainierende die Möglichkeit, sich die *Anfahrt* zum Fitnesspfad anzeigen und sich zum Start des Pfads navigieren zu lassen. Außerdem kann eine Übersicht angezeigt werden, in der sich Videos und Erklärungen zu den einzelnen Trainingsstationen für unterschiedliche Trainingslevel aufrufen lassen. Über die Taste Start gelangt man zum Screen, in dem grundlegende Voreinstellungen für das Training vorgenommen werden können (Abb. 3).

Ein Druck auf das Homesymbol (🏠) führt immer wieder zum Start-Screen zurück.



Abb. 1: Start

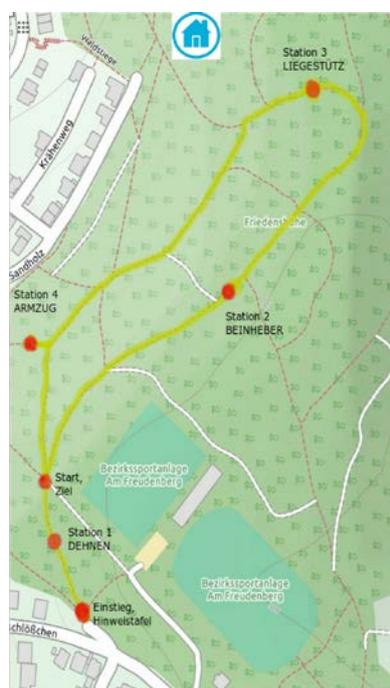


Abb. 2.: Übersicht

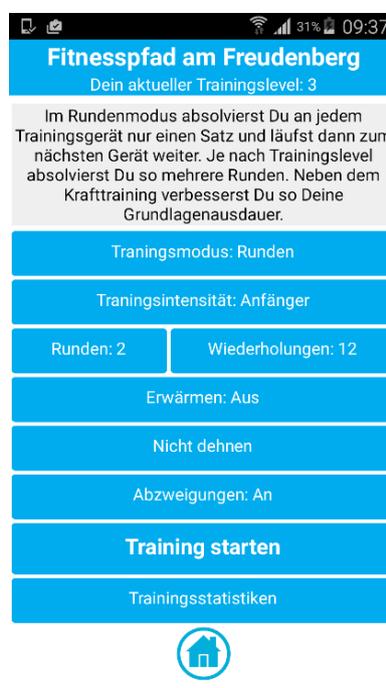


Abb. 3: Einstellungen

### Einstellungen

Im in Abb. 3 gezeigten Screen können über die blauen Tasten grundlegende Einstellungen für das Training vorgenommen werden. Jeder Tastendruck führt außerdem dazu, dass im darüber gelegenen Textfeld Erklärungen zu den jeweiligen Einstellungen angezeigt werden. Der Screen wird über die Home-Taste oder die Tasten zum Starten des Trainings bzw. zur Anzeige von Trainingsstatistiken verlassen.

Besonders wichtig ist die Einstellung des Trainingsmodus. Wählt man den Modus „Runden“, absolviert der Nutzer je Runde an jedem Gerät nur einen Satz und läuft so viele Runden wie es Sätze zu bewältigen gilt. Im Satzmodus wird nur eine Runde gelaufen und alle Sätze werden an jedem Gerät unmittelbar hintereinander ausgeführt. Die Zahl der Sätze/Runden variiert nach dem eingestellten Trainingslevel, der von der App in Abhängigkeit von der Anzahl der ausgeführten Trainings automatisch gesteigert wird.

## Training

Mit Hilfe der Kartenansicht (Abb. 4) leitet die App von Übung zu Übung. Der Pfeil zeigt immer in Richtung der nächsten Station und zeigt die Position an, an der sich das Smartphone gerade befindet. Der zurückgelegte Weg wird mit einer gepunkteten Linie in die Kartenansicht eingetragen. Zusätzlich werden der aktuelle Trainingslevel und -modus, sowie die zurückgelegte Distanz und die Laufgeschwindigkeit angezeigt.

**Wichtig:** Es ist vorgesehen, dass die Stationen in der Reihenfolge ihrer Nummerierung genutzt werden. Der Pfad sollte deshalb wie in Abb. 4 gezeigt gegen den Uhrzeigersinn durchlaufen werden.

Die App erkennt, wenn sich die/der Trainierende einer Station nähert, und öffnet dann automatisch einen Screen (siehe Abb. 4) mit Erklärungen zur Übung und der Möglichkeit sich Erklärungsvideos (siehe Abb. 7) anzusehen (hierfür muss eine Datenverbindung vorhanden sein). Wird die Taste Start gedrückt gibt die App fünf Sekunden Zeit in die Ausgangsstellung der Übung zu gehen und zählt dann automatisch die ausgeführten Wiederholungen. Die Wiederholungszahl kann aber auch von Hand eingegeben werden.

**Wichtig:** Das Zählen der Wiederholungen **funktioniert nur**, wenn die Ausgangsposition innerhalb der vorgegebenen Zeit eingenommen wurde und sich danach die/der Trainierende erst dann bewegt, wenn die App die Anweisung zum Start gegeben hat. Das Smartphone muss sich hierfür in einer Hosentasche befinden oder sollte bestenfalls mit einer **Tasche am Bein befestigt sein** (Abb. 8).

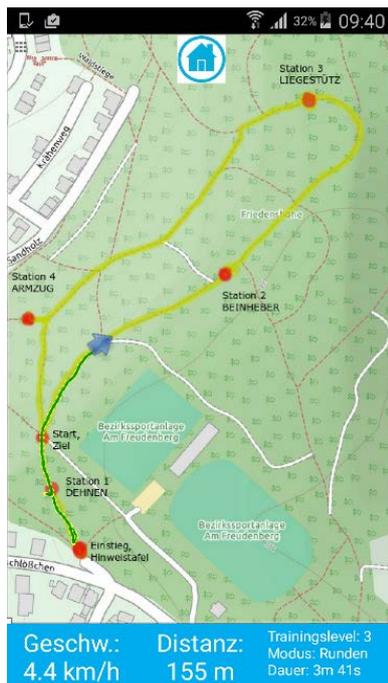


Abb. 4: Kartenansicht



Abb. 5: Stationsanzeige



Abb. 6: Statistiken

Nach dem Training wird die Zahl der bisher absolvierten Trainingseinheiten und das aktuelle Trainingslevel angezeigt und gespeichert. Die Laufstatistik, die Trainingsdauer und die Anzahl der an den Stationen ausgeführten Wiederholungen bieten Aufschluss über den aktuellen Trainingsstand.



Abb. 7: Erklärungsvideo



Abb. 8: Befestigung des Smartphones am Körper