

© **Sport Coach** basic

Ihr mobiler Sporttrainer

Der *Sport Coach* ist Ihr mobiler Trainer für Laien- und Profisportler. Funktionell eignet sich der *Sport Coach* für alle Outdoor Sportarten, bei denen Wegstrecken mit Etappenzielen zurückgelegt werden, zum Beispiel:

- Joggen auf Kurz- und Mittelstrecken
- Marathon auf Langstrecken
- Fahrradfahren und Touren
- Nordic Walking
- Wandern in Ebenen und Bergen
- Rollerskaten mit Etappenzielen

Mit dem *Sport Coach* kann der sportlich Aktive seine Ziele definieren. Der *Sport Coach* übernimmt die Überwachung und Erinnerung der Trainingseinheiten. Bei sportlicher Vernachlässigung mahnt der *Sport Coach* zu mehr Aktivität.

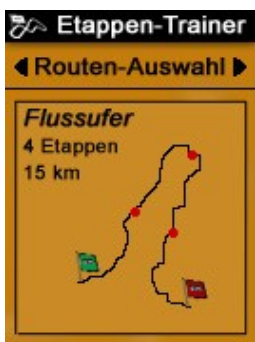
Der *Sport Coach* überwacht den Sportler bei all seinen Aktivitäten. Sportliche Leistung und gesundheitliche Beanspruchung werden fortlaufend dokumentiert und ausgewertet.

In der Basisvariante unterstützt der *Sport Coach* das Tracking per GPS. Geographische Informationen können somit automatisch in das System eingebunden werden. Vitaldaten, z.B. Herzfrequenz und Temperatur, können manuell in das System eingegeben werden. Der *Sport Coach (basic)* ist der optimale Einstieg in das mobile Sport Coaching.



■ © *Sport Coach* (basic)

Der *Sport Coach* - Ihr mobiler Sportbegleiter. Durch Zielvorgabe und effiziente Auswertung ihres Trainings hilft er Ihre persönlichen Leistungen zu verbessern.



Herausgegeben von

BERNOT Information Technology
Blarerstr. 56 - 78467 Konstanz
Germany

Tel.: +49 (0) 7531 970000
Fax: +49 (0) 7531 970001

SportCoach@Bernet.net

<http://www.bernot.net>

BERNOT Information Technology

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere für den Fall der Patenterteilung oder GM-Eintragung. Liefermöglichkeiten und technische Änderungen vorbehalten.

Alle verwendeten Hard- und Softwarenamen sind Handelsnamen und / oder Marken der jeweiligen Hersteller.

Printed in Germany, Mar 2006

Menü

1. Sofort-Trainer

Der Sofort-Trainer ist für alle spontanen sportlichen Aktivitäten gedacht. Es ist keinerlei Konfiguration nötig. Einfach starten und los geht's.

2. Etappen-Trainer

Im Etappen-Trainer kann sich der Sportler Trainings-Routen anlegen. Eine Trainingsroute wird vom Sportler in exakt gleicher Weise mehrmals durchlaufen. Somit ist es möglich alle Trainingsergebnisse einer Route zu vergleichen. Aus einem solchen Vergleich lassen sich dann komplexe Statistiken erstellen, mit denen die Leistungskurve des Sportlers visualisiert wird.

Routen können zusätzlich in einzelne Etappen aufgeteilt werden. Somit sind die Wegpunkte für Pausen definierbar.

3. Statistik

Unter diesem Punkt können detaillierte Statistiken zu den Routen eingesehen werden. Aus der übersichtlichen Darstellung sind Verbesserungen der Leistung sofort zu erkennen.

4. Synchronisation

Über diesen Punkt werden die Datenbestände mit unserem Internet-Service synchronisiert. Dieser Vorgang ist für die Sicherung der Daten erforderlich. Die synchronisierten Datenbestände sind bei Bedarf über das Internet einzusehen.

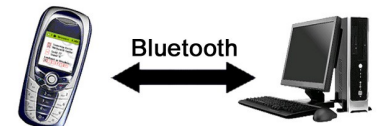
Die synchronisierten Daten können auch einem Sportarzt bei der Gestaltung von persönlichen Trainingsprogrammen dienen.

5. Trainingsmuster

Mit dem Trainingsmuster kann der Sportler Trainingsmuster und Grenzwerte einstellen. Der Sport Coach überwacht die Leistungen des Sportlers. Weicht der Sportler durch Vernachlässigung von seinen Trainingszielen ab, dann mahnt der Sport Coach durch visuelle und akustische Signale. Es existieren unterschiedliche Trainingsmuster, die der Sportler auswählen kann.

6. Optionen

In diesem Menü kann der Sport Coach konfiguriert werden. Mögliche Einstellungen sind Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht.



Integration

Der Sport Coach (basic) ist für aktuelle Mobiltelefone ab Baujahr 2004 konzipiert.

Über einen optionalen GPS-Empfänger können Positionsangaben eingebunden werden.

Der Sport Coach ist eine Erweiterung des Mobiltelefons.

Selbstverständlich bleiben alle Funktionen des Mobiltelefons erhalten.

Vorteile

- Erfassung, Verarbeitung und Erinnerung an sportliche Ziele
- Automatischer Abgleich vom IST und SOLL-Zustand
- Statistische Auswertung der geplanten und durchgeführten Aktivitäten
- Automatisches Update und Backup über Mobilfunknetz.

Designed by



www.bernot.net