



## Programmgenerator-Anleitung

### Inhaltsverzeichnis

1. Was macht der Programmgenerator?
2. Auswahlmöglichkeiten
3. Schaltfläche „zurücksetzen“
4. Fitnessprogramm erstellen
5. Programm speichern und aufrufen
6. Programme löschen

### 1. Was macht der Programmgenerator?

Mit dem Programmgenerator kannst du dir nach bestimmten Eingabekriterien dein individuelles Fitnessprogramm erstellen. Dabei kannst du die Übungen, welche dir nicht gefallen austauschen und ein dir besonders gefallenes Programm bei Bedarf speichern. Wenn du ein Programm nicht mehr brauchst, kannst du es löschen.

### 2. Auswahlmöglichkeiten

Nach dem Start des Programmgenerators hast Du **3 mögliche Varianten das Programm zu erstellen:**

- Bei der ersten Möglichkeit **„ohne Beschränkungen“** brauchst du als einziges Suchkriterium die Anzahl der Übungen. Es werden für dich zufällig Übungen ausgesucht. Das Zufallsprinzip ist bei jedem Suchkriterium eingebaut, was für dich bedeutet, dass du immer wieder ein anderes Trainingsprogramm bei denselben Eingaben bekommst, welche jedoch immer deinen Suchkriterien entsprechen.



**Programm erstellen:**

Suche dir eine aus 3 unten aufgelisteten Möglichkeiten und setze deine Suchkriterien ein.

**Neues Programm ohne Beschränkungen erstellen**

Anzahl der Übungen (bitte Zahl von 1 bis 15 eingeben)



- Die zweite Möglichkeit ist „**neues Programm nach Position erstellen**“. Es gibt hier 3 Positionen: **liegend, sitzend und stehend**, die du einzeln oder zusammen markieren kannst. Zusätzlich kann man hier eine von drei Einschränkungen einfügen: **knieschonend, rückschonend, armschonend**. Ferner gibt man hier die Anzahl der Übungen an, die man machen möchte.

**Neues Programm nach Position erstellen**

Anzahl der Übungen (bitte Zahl von 1 bis 15 eingeben)



Liegend  Sitzend  Stehend



Knieschonend  Rückschonend  Armschonend



- Die dritte Möglichkeit ist „**neues Programm nach Übungsart erstellen**“. Hier besteht die Möglichkeit Übungen nach 1 bis 6 unterschiedlichen Kriterien auszusuchen und zwar :

**allgemeine Fitness, Pilates, Bauch/Beine/Po, Rücken, Arme/Schultern, im Büro.**  
 Zusätzlich kann man hier eine von drei Einschränkungen hinzufügen: **knieschonend, rüchenschonend, armschonend** und die Anzahl von gewünschten Übungen.

**Neues Programm nach Übungsart erstellen**

Anzahl der Übungen (bitte Zahl von 1 bis 15 eingeben)

Allgemeine Fitness
  Pilates
  Bauch/Beine/Po
  Rücken
  Arme/Schultern
  Im Büro

Knieschonend
  Rückenschonend
  Armschonend

### 3. Schaltfläche „Zurücksetzen“

Um alle Suchkriterien zurück zu setzen nutze bitte die Schaltfläche „Zurücksetzen“.

### 4. Fitnessprogramm erstellen

Wenn Du die gewünschten Kriterien ausgewählt hast, sollst du die **Schaltfläche „Programm erstellen“** betätigen. Der Programmgenerator generiert für Dich dein Programm.

Du bekommst :

- **3 Dehnungsübungen**, die zu Deinen Kriterien passen. Wir empfehlen sie vor oder nach den Übungen zu machen. Warum das wichtig ist kannst Du in unserem Fitnesskonzept lesen.
- entsprechend deiner Eingaben erscheint die **gewünschte Menge an Fitnessvideos**.
- **Beschreibung zu jeder Übung** mit der Eingabe der Anzahl an Varianten, Informationen über die Anfangsposition, Ausführung und optimale Wiederholungsmenge.
- **2 Bilder zu jeder Übung**, die Dir die Übung grob anzeigen.
- **„Übung austauschen“ Link**. Wenn Du angezeigte Übung heute nicht machen möchtest,



tausche sie einfach um. Dabei wird eine neue Übung angezeigt, die zu deinen Kriterien passt. Das kannst Du so lange machen bis Dir das Programm eine Meldung ausgibt, dass keine passenden Übungen mehr gibt.

### Übung 3

**Varianten : 2**

**Anfangsposition :** Im Stand. Beine weit öffnen, Knie und Ellenbogen beugen. Handflächen öffnen und zueinander richten.

**Ausführung Variante 1 :** Körper zur Seite drehen und ein Arm ausstrecken, die Seite wechseln.

**Ausführung Variante 2 :** Körper gerade halten und die Arme nach vorne strecken.

**Wiederholungen :** Jede Variante ca. 10-15 Mal wiederholen.

**Tip :** Du kannst die Übung mit Hanteln oder Wasserflaschen machen.



Übung austauschen



Durch klick auf dem Pfeil kannst Du Videos abspielen.

### Übung 3

**Varianten :** 2

**Anfangsposition :** Im Stand. Beine weit öffnen, Knie und Ellenbogen beugen. Handflächen öffnen und zueinander richten.

**Ausführung Variante 1 :** Körper zur Seite drehen und ein Arm ausstrecken, die Seite wechseln.

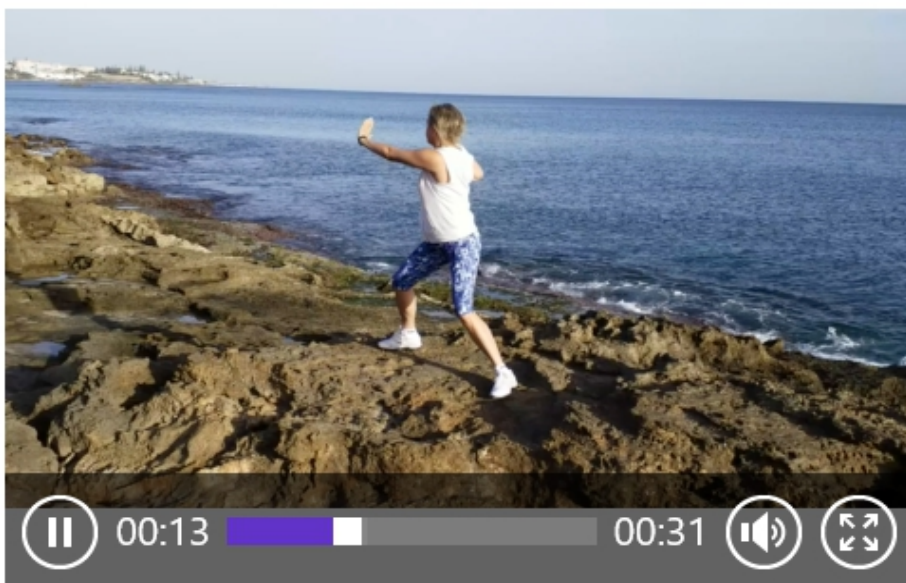
**Ausführung Variante 2 :** Körper gerade halten und die Arme nach vorne strecken.

**Wiederholungen :** Jede Variante ca. 10-15 Mal wiederholen.

**Tip :** Du kannst die Übung mit Hanteln oder Wasserflaschen machen.

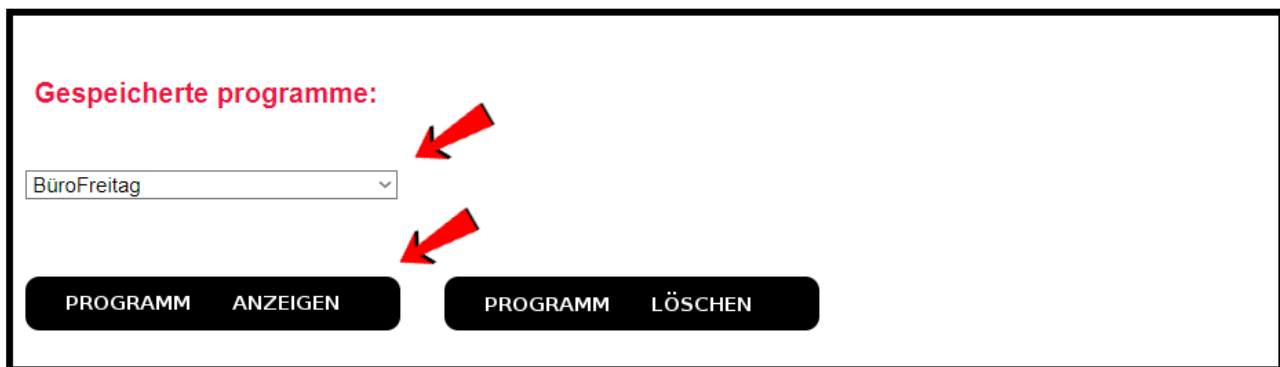


[Übung austauschen](#)



## 5. Programm speichern und anzeigen

Um Programm zu speichern betätige bitte die **Schaltfläche „Programm speichern“**. Du bekommst ein Fenster mit der Aufforderung den Namen des Programmes einzugeben. **WICHTIG! Das Programmname soll nur aus Buchstaben und Zahlen bestehen und nicht aus Zeichen wie z.B. „+“, „-“, „/“, „&“, „\$“**. Das neu gespeicherte Programm kannst du in dem **Dropdownfeld „Gespeicherte Programme“** sehen und zu jedem Zeitpunkt wieder aufrufen indem du die **Schaltfläche „Programm anzeigen“** auswählst.



## 6. Programme löschen

Um ein Programm zu löschen muss man zuerst das Programm aus dem Dropdownfeld auswählen und dann die **Schaltfläche „Programm löschen“** betätigen.

**WIR WÜNSCHEN DIR VIEL SPASS!**