



Elmer Systems
Strandstien 6
2670 Greve Strand
Tlf +45 4369 3169
www.elmersystems.dk

8. oktober 2009

EsySport funktioner:

Ubegrænset antal: klubber, udøvere, aktiviteter, tips, træningsplaner, bilag, billeder, ruter, sygdomme/skader

Aktivitet - Dashboard (afsnit)

Navn, type, type2, dato, tidspunkt, træningsform, humør, note, distance, total tid, gns. hastighed, max hastighed, gns. puls, max.puls, kondital, BMI, vægt, fedprocent, livvide, nøgletalsnote.

Oversigtsbillede af aktivitet til feks. rute/GPS, hurtig-ikoner af vigtigste områder.

Samlet stjernevering af aktivitet/løb/træning. 3 links, Ruter (mine eller fælles), knap til hurtig inddatering. Vejr: Hurtig vejr ikoner, temperatur, vindstyrke, vindretning, vejr, vejernote

Omgange/laps (fane): med hastighed, tid og puls-nøgletal, cadence gns og max, watt gns. og max, kalorier, note samt hastigheds kalkulator. Gennemsnits beregningsknap pr lap.

Udstyr - registrering af hvilket udstyr man har brugt: sko, sokker, tights (korte), tights (lange), shorts, undertøj, overtøj, t-shirt, singlet, langærmet trøje, hue, handsker, ur/stopur, musikafspiller. Kite, kitebræt, kiteliner, board støvler/sko boardshorts, trapez, våddragt, udstyrs note, udstyrs rating, føde/drikke dropliste

Tid fane: 22 felter til billeder/snapshots af hastigheds billeder, der kan vises i stort billedfelt.

Puls fane: 22 felter til billeder/snapshots af puls billeder, der kan vises i stort billedfelt.

Cadence fane: 22 felter til billeder/snapshots af cadence billeder, der kan vises i stort billedfelt.

Billeder fane: 40 felter til billeder/snapshots af generelle billeder, der kan vises i stort billedfelt.

Højdeforskel fane: 22 felter til billeder/snapshots af cadence billeder, der kan vises i stort billedfelt.

Sygdom/Skade (fane)

Sygdom/Skade (underfane): "Ny skade"-hurtig oprettelses knap. Registrering af udviklingen af 4 forskellige skader: Navn, Skade niveau i procent, udvikling før under og efter aktivitet, note. 20 stks feber/temperatur målinger til track af sygdomsforløb - inkl smart tidsstempling

Pollen (underfane): Historik tabel, birk, bynke, el, elm, græs, hassel, Alteraia, cladosporium, 4 øvrige valgfrie, note, link til ekstern pollen website

Blodtryk (underfane): Det høje (systolisk), Det lave (diastolisk), puls, 3 målinger pr. stk hhv inden morgenmad og aftensmad, gennemsnit, link til ekstern hjemmeside vedr blodtryk, info boks med oplysninger om blodtryk

Blodsukker (underfane): Diabetes, Blodsukkermålinger 40 stks mmol/l-målinger pr. aktivitet, notefelt, oplysningsboks om diabetes type 1 og type 2. Link til ekstern website om diabetes

Fedtprocent (underfane): Angivelse af fedtprocent, vandprocent, muskelprocent knogleandel, kaloriebehov, modus (normal/athlete), note, link til ekstern site om fedtprocent

Kondital (underfane): vejledning vedr. Coopertest, tabel vedr kondital baseret på alder og længde, konditalsangivelse

BMI (underfane): automatisk beregning af BMI (Body Mass Index), info om BMI, tabel om BMI

BodyAge (underfane): Angivelse af BodyAge samt info om BodyAge

Player (fane): angivelse af 4 stks player links til feks Garmin Player til hurtig flashanalyse af data

Bilag (fane): gemme dokumenter og billeder direkte til aktivitet

Udstyr (afsnit)

Navn, model navn, dato, type, sport, status, vis i liste, note, distance (beregnes automatisk), størrelser, vægt, købspris, specifik note, holdbarhed (forventet distance, forventet levetid, note), stort variabelt billede af udstyr med mini input billede, logo billedfelt, samlet vurdering/rating af udstyr, 3 stks links

Vægttab/sved-håndtering: Mål din vægt før/efter træning og angiv hvor meget du har indtaget. Herefter beregner systemet dit vægttab pr time og prdistance.

Billeder (fane): 22 stks input billedfelter samt stort udstyrsbillede, billede notefelt

Historik (fane): Dato, distance, samlet distance, note, stjerne rating af den enkelte aktivitet

Online noter (fane): Notefelt med dato, tidspunkt hurtig knapper

Test (fane): plus felt og minus felt, beskrivelse inkl scoring, funktionelle detaljer inkl scoring, pasform inkl scoring, generel oplevelse inkl scoring, samlet vurdering inkl scoring, kvalitet inkl scoring

Spørgsmål (fane): spørgsmål til leverandør, svar fra leverandør, mail send funktionalitet til leverandør, spørgsmål til træner, svar fra træner, mail send funktionalitet til træner.

Bilag (fane): ubegrænset antal bilag og dokumenter

Sygdom/Skade (afsnit)

Navn, dato (start), dato (slut), type (sted, højre, venstre, midt, foran, bagved, midt, oppe, ned, midt), status, vis i liste, note, stort billede af skade, 3 stk links

Billeder (fane): 22 billede input felter + 1 stort billedfelt

Historik (fane): dato, distance, samlet distance, aktivitetsnote, link til aktivitet, farveikon over skadesforløb

Online noter (fane): notefelt

Spørg (fane): Spørg doktor, svar fra doktor, mail send funktionalitet til doktor, spørg træner, svar fra træner, mail send funktionalitet til træner

Bilag (fane): ubegrænset antal bilag og dokumenter

Aktiviteter (forside)

Liste over aktiviteter/historik med ikoner og genveje, oprettelse af aktivitet

Profil (fane): fødselsdato, alder, køn, højde, sko størrelse, hvilepuls + note, max puls + note, kolesteroltal + note, blodtryk + note. Rekorder: 5000 m + note, sidste + note, 10000 m + note, sidste + note, 1/2 maraton + note, sidste + note, 1/1 maraton + note, sidste + note, Coopertest + note, sidste + note. Historik over livvidde, sveder, fedt procent, vægt, note, kendte allergier + note.

Løbestils analyse + historik over dato, fod landning, pronation, armsving, knæløft, skuldre, håndens position, andet, anbefalinger, løbsetils billeder og videoer (30 stks)

Tips (afsnit)

Liste med type, hurtig link, navn, note, aktiv hjælpetekster, dato

Navn, dato, type, sport, status, vis i liste, note, minibillede, stort billede, 3 stk links, rating

Tekst (fane): Tekst med stort tekst-felt

Billeder (fane): 22 billede input felter + 1 stort billedfelt

Online noter (fane): notefelt

Bilag (fane): ubegrænset antal bilag og dokumenter

Listefunktionalitet

Træningsplan (afsnit)

Plan hovedpunkter: Ny plan funktionalitet, plan type, navn, note, dato
Plan detaljeret: dato, ugedag, ugenr, kl, rute, planlagt distance, km/uge, km i alt, reelt, træningsintensitet, note, dato oprettelse, hurtig inddaterings funktionalitet
Planlagt vægt, faktisk vægt, vægt difference (ny pr. 04-09-2009)
Planlagt fedtprocent, faktisk fedtprocent, difference (ny pr. 04-09-2009)

Bilag (afsnit)

Generelle bilag for profilen/brugeren/udøveren

Billeder (afsnit)

Generelle bilag for profilen/brugeren/udøveren, 22 stks

Ruter (afsnit)

Rute liste, rute type, navn, note, dato, hurtig knap til oprettelse af ny rute

Rute (detaljeret): Navn, kendenavn, distance, dato, type, sport, vis i liste, del med andre (mine, fælles), rute note, generel stjerne rating, specifik scoring af rute for hhv vinter/forår/sommer/efterår på følgende dimensioner: Vurdering, skønhed, hårdhed, kuperet, vej type, skygge, vind betydning. Stort billede af rute, 3 hurtig links

Billeder (fane): 22 billede input felter + 1 stort billedfelt

Historik (fane): dato, distance, samlet distance, hastighed (gns. og max), puls (gns. og max), gns cadence, kalorieforbrug, aktivitetsnote, link til aktivitet, farveikon over skadesforløb

Online noter (fane): notefelt

Test (fane): beskrivelse, detaljer, egnethed, generel oplevelse, kvalitet

Bilag (fane): ubegrænset antal bilag og dokumenter

Diverse (afsnit)