



**Elmer Systems**  
Strandstien 6  
2670 Greve Strand  
Tlf +45 4369 3169  
[www.elmersystems.dk](http://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 stjernevergning 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)**