

## EsySport info

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

20. januar 2010

### Hvad er EsySport?

EsySport er et software træningsprogram til brug inden for mange sportsgrene. For den ambitiøse udøver vil det være et uundværligt værktøj til at forbedre sin træning og tider.



### Hvorfor EsySport?

EsySport giver en hel ny indsigt i ens træning og man vil derfor kunne opnå en endnu hurtigere fremgang i træningen og med bedre konkurrenceresultater.

EsySport giver større oversigt over ens aktiviteter. EsySport knytter sports og aktivitets-data sammen med mange andre vigtige faktorer som f.eks vejr, kost, udstyr, sygdom/skader, pollenallergier, løbestil, pronationsforhold, vandprocent, BMI, fedtprocent, kondital, blodsukker, kolesteroltal samt en masse andre forhold.



Med EsySport får man et redskab til bedre at forudsige og forebygge skader samt hurtigere at komme over skader, når uheldet er ude.

Ved at sammenligne data kan man bedre justere sine forberedelser op til det "perfekte" løb, udarbejde træningsplaner, gemme gode tips, få råd af eksperterne, teste udstyr samt en masse

andre lækre funktioner.

### Enkelt eller kompliceret?

Programmet indeholder en masse muligheder for at inddatere forskellige oplysninger - alt fra løbestil, vægt, hastigheder, udstyr, aktuelle pollen niveauer, skadesniveau, blodtryk + en lang række andre såkaldte "parametre".

Alle disse mange oplysninger skal IKKE inddateres hver gang, men kan man feks ikke forstå hvorfor man altid løber dårligt i april/maj kan det være, at man kan finde en sammenhæng til en skjult birke-pollen allergi. Det samme gør sig gældende, hvis man feks har diabetes eller for lavt/højt blodtryk, kolesteroltal osv, så kan man udfylde oplysningerne under disse afsnit og dermed følge udviklingen.

Det gælder derfor om kun at bruge relevante områder, så man ikke bruger for megen tid på det.



**BMI, BodyAge, fedtprocent, CooperTest, pronationsforhold, løbestilsanalyse, hvilepuls, maxpuls, max og gennemsnits puls, hastighed, cadence, watt osv osv osv osv.**

Når man læser fagblade og sportslitteratur så dukker der et hav af fagudtryk og målemuligheder frem. EsySport understøtter de fleste og er der en enkelt, som vi har oversat, så kan vi nok også få dette ind i systemet.



## En større sammenhæng

EsySport er tænkt i en lidt større sammenhæng end mange andre træningsprogrammer. Som noget relativt unikt understøtter EsySport ubegrænset antal: klubber, udøvere, aktiviteter, tips, træningsplaner, bilag, billeder, ruter, sygdomme/skader. Det understøtter også kommunikation med specialister, trænere, læger, kostvejledere, behandlere samt et modul til aftestning - både personlige tests samt tests for feks. fagblade/magasiner. Desuden understøtter det en lang række forskellige sportsgrene fra løb, triatlon, svømning, boksning, cykling, fodbold, kitesurfing, powerwalking, roning, surfing, svømning, triatlon, windsurfing, blandet sport, amerikansk fodbold, badminton, baseball, dykning, fitness, skøjteløb, golf, gymnastik, hiking, ridning, ishockey, løbebånd, inline skating, karate, motorsport, sejlsport, skiløb, snowboarding, styrketræning, bordtennis og tennis.



## Træningsdagbog med billeder og videoer

EsySport er en stor udvidet form for træningsdagbog, hvor man kan samle alle relevante oplysninger. EsySport håndterer også dine billeder og videoclip fra træning eller feks fra dit Berlin Marathon.

## Online tracking af ruter og puls

Med EsySport kan du sammenligne flere aktiviteter samtidig - med moderne Garmin ure kan du desuden sammenligne flere Garmin aktiviteter samtidigt i "player mode". Du kan "afspille" flere løb samtidigt og følge udviklingen i hastighed og puls. Denne sammenligning kan laves på et uvilkaarligt antal træningsaktiviteter. Med denne indsigt kan du måske bedre finde årsagen til, hvorfor du møder "muren" et bestemt punkt på ruten, hvorfor pulsen pludselig stiger osv.



### Hvem har lavet EsySport?

EsySport er en del af et større program, der anvendes af mange virksomheder. Systemet hedder Elmer Systems CRM og produceres af firmaet Elmer Systems, som har adresse i Greve, Danmark.

EsySport er altså en del af en større pakke men i de fleste tilfælde vil man kun få adgang til netop dette modul, EsySport. I større løsninger vil mange brugere kunne inddatere i den samme løsning - de kan dog kun se deres egne personlige aktiviteter, træningsplaner, helbredsoplysninger osv.

### Nyhedsbreve

Du kan tilmelde dig en mailingliste med nyhedsbreve om EsySport. Send da en mail med dine kontaktoplysninger til [hanselmer@elmersystems.dk](mailto:hanselmer@elmersystems.dk) eller til [kontakt@esysport.dk](mailto:kontakt@esysport.dk).

Se mere på [www.esysport.dk](http://www.esysport.dk)

Med venlig hilsen

Elmer Systems / EsySport

Hans Elmer  
Salgsdirektør

---

Mobile/Video +45 3120 1581  
[hanselmer@elmersystems.dk](mailto:hanselmer@elmersystems.dk)