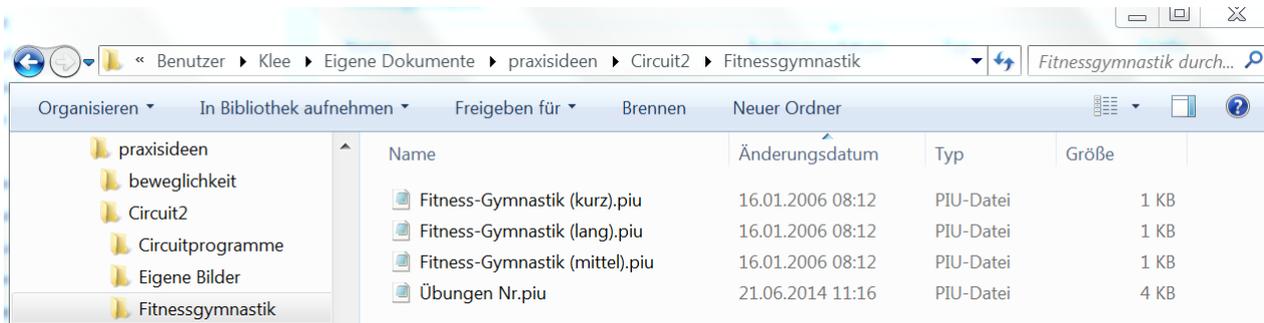


Das Editieren von Fitness-Gymnastik-Programmen mit dem Editor

Ein kleiner Nachteil der CD ist, dass man die Fitness-Gymnastik-Programme nicht durch Ziehen mit der Maus umorganisieren kann. Hier stehen nur drei Befehle zur Verfügung (vgl. S. 9 des Anleitungs-Textes auf der CD unter „Hilfe“): Man kann nur einzelne Übungen löschen oder um eine Position nach vorne oder hinten verschieben (mit der rechten Maustaste).

Wer sich ein wenig mit dem Computer auskennt, kann hier mit dem Editor schneller und eleganter arbeiten.

Die Dateien mit den Fitness-Gymnastik-Programmen werden in einem Ordner „Fitnessgymnastik“ gespeichert:

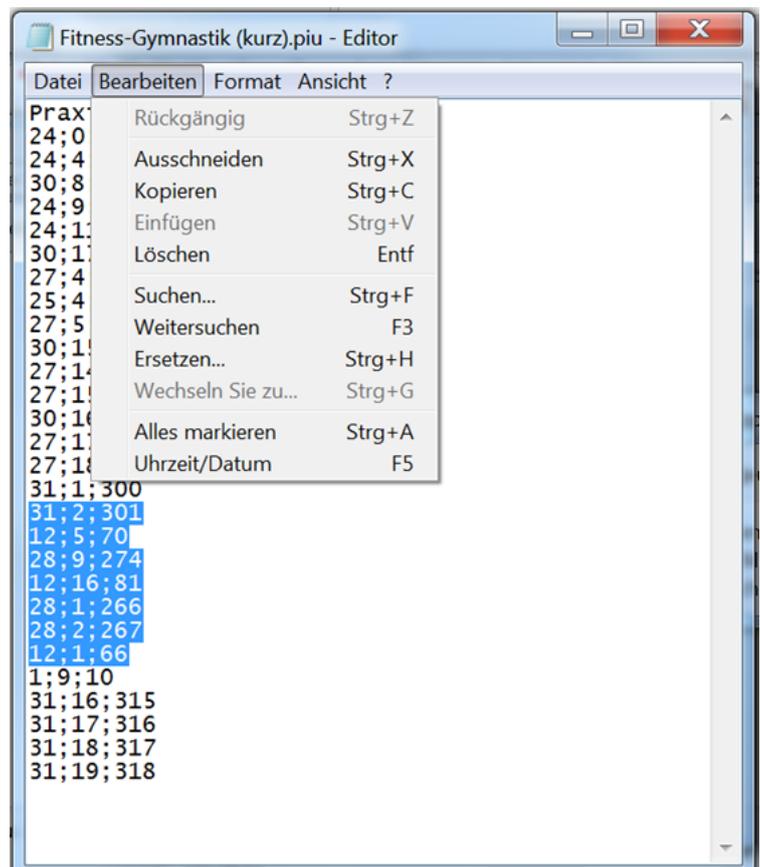


Wenn man z. B. die Datei „Fitness-Gymnastik (kurz).piu“ durch Doppelklick öffnet (vgl. Buch S. 95), erscheinen die Übungen so:

Die letzte Nr. ist die Übungsnummer und die wichtigste (vgl. Buch S. 68-83), die 1. Nr. ist die Nr. des Ordners (der Kategorie „Schultergürtel ...“) und die 2. Nr. die des Fotos in diesem Ordner.

Wenn man nun eine oder mehrere Übungen um mehrere Plätze verschieben will, so kann man diese mit der Maus markieren und dann mit dem Menü („Bearbeiten“, „Ausschneiden“, „Einfügen“) verschieben. Man kann auch Übungen durch Eingabe der Nummern ergänzen (s. u.).

Zwischendurch kann man diese neuen Programme unter einem neuen Namen speichern (Menü: Datei) und sich mit dem Circuit-Programm öffnen und anschauen.



Hier die Zeichenfolge, die man beim Editor für die 318 Übungen eingeben muss, die 3. Nr. ist die Übungsnummer (Buch S. 68-83).

		13;9;93	18;6;140			
		13;10;94	18;7;141	21;9;186	11 AufwäS	
1 Oberkör	9;0;47	13;11;95	18;8;142	21;10;187	25;0;231	13 Dehnen
1;0;1	9;1;48	13;12;96	18;9;143	8 Spiele/M	25;1;232	30;0;277
1;1;2	10;0;49	13;13;97	18;10;144	22;0;188	25;2;233	30;1;278
1;2;3	10;1;50	13;14;98	18;11;145	22;1;189	25;3;234	30;2;279
1;3;4	10;2;51	13;15;99	5 Ausdau	22;2;190	25;4;235	30;3;280
1;4;5	10;3;52	13;16;100	19;0;146	22;3;191	25;5;236	30;4;281
1;5;6	10;4;53	13;17;101	19;1;147	22;4;192	25;6;237	30;5;282
1;6;7	10;5;54	14;0;102	19;2;148	22;5;193	25;7;238	30;6;283
1;7;8	10;6;55	14;1;103	19;3;149	22;6;194	25;8;239	30;7;284
1;8;9	10;7;56	14;2;104	19;4;150	9 Sportsp	25;9;240	30;8;285
1;9;10	10;8;57	14;3;105	19;5;151	23;0;195	25;10;241	30;9;286
1;10;11	10;9;58	14;4;106	19;6;152	23;1;196	25;11;242	30;10;287
1;11;12	2 Bauch	14;5;107	19;7;153	23;2;197	25;12;243	30;11;288
1;12;13	11;0;59	14;6;108	19;8;154	23;3;198	25;13;244	30;12;289
2;0;14	11;1;60	14;7;109	19;9;155	23;4;199	25;14;245	30;13;290
2;1;15	11;2;61	3 unt Rück	19;10;156	23;5;200	12 Fit-Gym	30;14;291
2;2;16	11;3;62	15;0;110	19;11;157	23;6;201	27;0;246	30;15;292
2;3;17	11;4;63	15;1;111	19;12;158	23;7;202	27;1;247	30;16;293
2;4;18	11;5;64	15;2;112	19;13;159	23;8;203	27;2;248	30;17;294
2;5;19	12;0;65	15;3;113	19;14;160	23;9;204	27;3;249	30;18;295
2;6;20	12;1;66	15;4;114	19;15;161	23;10;205	27;4;250	30;19;296
2;7;21	12;2;67	15;5;115	19;16;162	23;11;206	27;5;251	30;20;297
2;8;22	12;3;68	15;6;116	19;17;163	23;12;207	27;6;252	30;21;298
2;9;23	12;4;69	15;7;117	19;18;164	23;13;208	27;7;253	31;0;299
3;0;24	12;5;70	4 Beine	6 Deh/Mob	23;14;209	27;8;254	31;1;300
3;1;25	12;6;71	17;0;118	20;0;165	23;15;210	27;9;255	31;2;301
3;2;26	12;7;72	17;1;119	20;1;166	10 Skigym	27;10;256	31;3;302
4;0;27	12;8;73	17;2;120	20;2;167	24;0;211	27;11;257	31;4;303
4;1;28	12;9;74	17;3;121	20;3;168	24;1;212	27;12;258	31;5;304
4;2;29	12;10;75	17;4;122	20;4;169	24;2;213	27;13;259	31;6;305
4;3;30	12;11;76	17;5;123	20;5;170	24;3;214	27;14;260	31;7;306
4;4;31	12;12;77	17;6;124	20;6;171	24;4;215	27;15;261	31;8;307
4;5;32	12;13;78	17;7;125	20;7;172	24;5;216	27;16;262	31;9;308
5;0;33	12;14;79	17;8;126	20;8;173	24;6;217	27;17;263	31;10;309
5;1;34	12;15;80	17;9;127	20;9;174	24;7;218	27;18;264	31;11;310
6;0;35	12;16;81	17;10;128	20;10;175	24;8;219	28;0;265	31;12;311
6;1;36	12;17;82	17;11;129	20;11;176	24;9;220	28;1;266	31;13;312
6;2;37	12;18;83	17;12;130	7 Gleichge	24;10;221	28;2;267	31;14;313
6;3;38	13;0;84	17;13;131	21;0;177	24;11;222	28;3;268	31;15;314
6;4;39	13;1;85	17;14;132	21;1;178	24;12;223	28;4;269	31;16;315
7;0;40	13;2;86	17;15;133	21;2;179	24;13;224	28;5;270	31;17;316
7;1;41	13;3;87	18;0;134	21;3;180	24;14;225	28;6;271	31;18;317
8;0;42	13;4;88	18;1;135	21;4;181	24;15;226	28;7;272	31;19;318
8;1;43	13;5;89	18;2;136	21;5;182	24;16;227	28;8;273	
8;2;44	13;6;90	18;3;137	21;6;183	24;17;228	28;9;274	
8;3;45	13;7;91	18;4;138	21;7;184	24;18;229	28;10;275	
8;4;46	13;8;92	18;5;139	21;8;185	24;19;230	28;11;276	

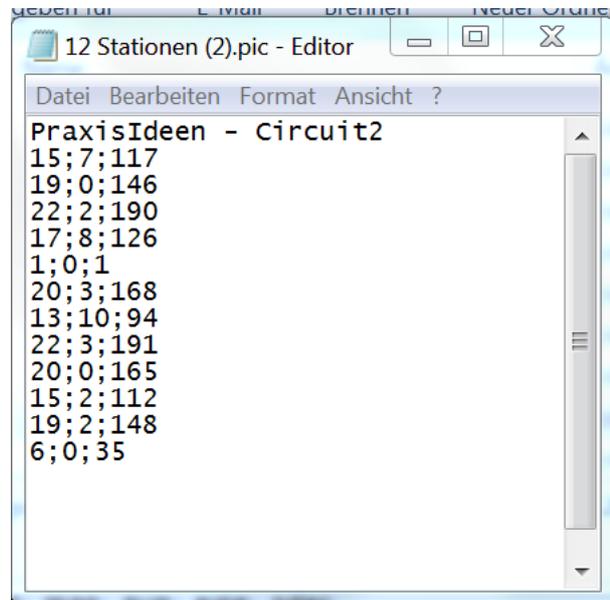
Auf ähnliche Art und Weise kann man auch Circuits zusammenstellen und oder ändern. Diese sind im Ordner „Circuitprogramme“ abgespeichert.

Name	Änderungsdatum	Typ
6 Stationen.pic	16.01.2006 08:12	PIC-Datei
7 Stationen.pic	16.01.2006 08:12	PIC-Datei
8 Stationen (1).pic	16.01.2006 08:12	PIC-Datei
8 Stationen (2).pic	16.01.2006 08:12	PIC-Datei
9 Stationen (1).pic	16.01.2006 08:12	PIC-Datei
9 Stationen (2).pic	16.01.2006 08:12	PIC-Datei
12 Stationen (1).pic	16.01.2006 08:12	PIC-Datei
12 Stationen (2).pic	16.01.2006 08:12	PIC-Datei
16 Stationen.pic	16.01.2006 08:12	PIC-Datei

Wenn man z. B. die Datei „12 Stationen (2).pic“ durch Doppelklick öffnet (vgl. Buch S. 92), erscheinen die Übungen so:

Die letzte Nr. ist die Übungsnummer und die wichtigste (vgl. Buch S. 68-83), die 1. Nr. ist die Nr. des Ordners (der Kategorie „Schultergürtel ...“) und die 2. Nr. die des Fotos in diesem Ordner.

Wenn man nun eine oder mehrere Übungen um mehrere Plätze verschieben will, so kann man diese mit der Maus markieren und dann mit dem Menü („Bearbeiten“, „Aus-schneiden“, „Einfügen“) verschieben. Man kann auch Übungen durch Eingabe der Nummern ergänzen (s. o.).



Zwischendurch kann man diese neuen Circuits unter einem neuen Namen speichern (Menü: Datei) und sich mit dem Circuit-Programm öffnen und anschauen. Wenn man eine Übung ergänzt wird aus dem alten Circuit mit zum Beispiel 12 Stationen ein Circuit mit 13 Stationen.