

Fitnessmonitoring-Tool (MFT)

Dokumentation

Fitnessmonitoring-Tool (FMT)

Dokumentation zum Fitnessmonitoring-Tool (FMT)

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung	2
Farbgebung	3
Navigation	4
Werteingabe und Funktionserklärung	5
Informationsfelder	9
Wissenswertes	10

**Diese Dokumentation und das Fitnessmonitoring-Tool (FMT) sind Freeware! Es darf
frei kopiert und privat genutzt werden. Die kommerzielle Nutzung ist aber
ausdrücklich untersagt!**

Fitnessmonitoring-Tool (MFT)

Einleitung

Dieses simple aber durchaus hilfreiche Excel-Script wurde von Bodybuilder für Bodybuilder (aber auch an alle anderen Sportler & Co) entwickelt. Es soll eine zeitsparende Unterstützung neben dem Training darstellen. Denn wer ernsthaft und gezielt Kraft-, Ausdauer- und Leistungssport betreibt, plant das Trainings- und Ernährungsprogramm sehr gezielt. Das Tool habe ich ursprünglich für mein eigenes Fitnessmonitoring und dem Erstellen von Trainingsplänen entwickelt. Da sich viele dafür interessiert haben, habe ich es benutzerfreundlicher gestaltet, erweitert und wird nun online angeboten. Das Ergebnis ist ein Freeware-Tool, das jedem Trainierenden ermöglichen soll, ein ausgefeiltes Trainings- und Ernährungsprogramm zu unterstützen. Da es Freeware ist, kann es jeder kostenlos nutzen ohne teure Software erwerben zu müssen.

Das Fitnessmonitoring-Tool (kurz: FMT) kann und soll ständig erweitert und verbessert werden. Daher bin ich auf rege Kritik, Anregungen und Verbesserungsvorschläge angewiesen.

Ziel des Tools ist es Anfängern und Profis ein leicht bedienbares und praktisches Werkzeug zum erfolgreichen Training zu bieten. Daher freue ich mich über Feedbacks um dieses Ziel zu verwirklichen.

Bei Fragen, Kritik und Anregungen eine eMail an: **Tobias_Mueller@web.de**

Fitnessmonitoring-Tool (MFT)

Dokumentation

Fitnessmonitoring-Tool (FMT)

Farbgebung

Kohlenhydrate sind grundsätzlich mit der Farbe GRÜN hinterlegt:

Kohlhydr.

Eiweiße sind grundsätzlich mit der Farbe HELLBLAU hinterlegt:

Eiweiß

Fette sind grundsätzlich mit der Farbe GELB hinterlegt:

Körperfett (%)

Viszeralfett

Körperfett (kg)

Fett

Kalorien und Gewicht sind grundsätzlich mit der Farbe GRAU hinterlegt:

Kcal

Gewicht (kg)

Wasser ist mit der Farbe BLAU hinterlegt:

Wasseranteil (%)

Flüssigkeitsbedarf pro Tag:	4,55 Liter
------------------------------------	-------------------

Knochenmasse ist mit der Farbe LILA hinterlegt:

Knochenmasse

Fitnessmonitoring-Tool (MFT)

Navigation

Navigation erfolgt über Umschalten der verschiedenen Raster unterhalb des Excel-Sheets. Im Folgenden werden die Namen der Raster angesprochen:

- Körperanalyse
- Kalorienbedarf
- Nährwerttabelle
- Herzfrequenz Rechner
- Info

35	7. September 2004	90,3	14,2	59,8	2	73,7
36	8. September 2004	90,9	14,2	59,9	2	74,2
37	9. September 2004	90,9	15,2	58,6	3	73,3
38	10. September 2004	90,7	15,1	58,8	3	73,3
39	12. September 2004	90,5	14,3	59,7	2	73,8
40	13. September 2004	91,1	15,5	58,3	3	73,1
41	14. September 2004	91,0	15,4	58,4	3	73,2
42	15. September 2004	91,0	14,9	58,9	3	73,6
43	16. September 2004	90,9	14,7	59,2	3	73,7
44	20. September 2004	91,5	13,8	60,4	2	75,0
45	21. September 2004	91,2	13,9	60,2	2	74,6
46	22. September 2004	91,7	14,1	60,0	2	74,9
47	24. September 2004	91,4	14,5	59,5	2	74,3
48	29. September 2004	90,8	14,4	59,6	2	74

←

→

Körperanalyse





Kalorienbedarf

Nährwerttabelle

Herzfrequenz Rechner

Info

Bereit

Fitnessmonitoring-Tool (MFT)

Dokumentation

Fitnessmonitoring-Tool (FMT)

Werteingabe und Funktionserklärung

Die Eingabe von Werten ist nur in die dafür vorgesehenen Felder erlaubt. Im Folgenden erläutern Screenshots die vorgesehenen Eingabefelder. Die rot umrahmten Felder sind zulässige Eingabefelder.

Körperanalyse:

Hier werden gemessene Vitalwerte eingetragen. Sie werden entweder mit Hilfe einer Körperfettwaage mit erweiterten Funktionen ermittelt oder im Fitnessstudio.

Diese Werte dienen zum Monitoring des Verlaufs. Es ist nämlich sehr wichtig die Reaktion auf Kuren und Diäten zu erkennen und ggf. entgegen zu wirken. Unter der Spalte **Sonstiges** können Notizen gemacht werden, z.B. um den Beginn und das Ende einer Diät, Kur, besondere Ereignisse etc. festzuhalten. Am oberen Teil der Tabelle können die errechneten Durchschnittswerte aus allen eingetragenen Daten abgelesen werden.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	Körperanalyse - Fitnessmonitoring				Version: 1.4								
2													
3													
4	Datum:	Gewicht (kg)	Körperfett (%)	Wasseranteil (%)	Viszeralfett	Muskelmasse	K-Bauwert	Knochenmasse	BMR	Stoffwechselalter	Körperfett (kg)	Änderung zum Vortag	Sonstiges
5	Ø	90,0	14,6	59,3	2,4	73,1	5,1	3,8	2288,6	13,8	13,1		
27	26. August 2004	89,3	14,2	59,7	2	72,9	5	3,8	2279	13	12,68	-0,14	
28	27. August 2004	89,2	14,6	59,2	2	72,5	5	3,7	2265	14	13,02	0,34	Beginn Creatinkur
29	31. August 2004	89,9	14,7	59,2	2	72,9	5	3,8	2261	14	13,22	0,19	
30	1. September 2004	90,2	15,1	58,7	3	72,9	5	3,8	2260	15	13,62	0,40	
31	2. September 2004	89,9	14,7	59,2	2	72,9	5	3,8	2261	14	13,22	-0,40	
32	3. September 2004	89,7	14,3	59,5	2	73,1	5	3,8	2265	13	12,83	-0,39	
33	5. September 2004	89,5	14,6	59,2	2	72,7	5	3,8	2272	14	13,07	0,24	
34	6. September 2004	90,9	14,4	59,6	2	74,0	5	3,8	2315	13	13,09	0,02	
35	7. September 2004	90,3	14,2	59,8	2	73,7	5	3,8	2306	12	12,82	-0,27	
36	8. September 2004	90,9	14,2	59,9	2	74,2	5	3,8	2321	12	12,91	0,09	
37	9. September 2004	90,9	15,2	58,6	3	73,3	5	3,8	2294	15	13,82	0,91	
38	10. September 2004	90,7	15,1	58,8	3	73,3	5	3,8	2294	15	13,70	-0,12	
39	12. September 2004	90,5	14,3	59,7	2	73,8	5	3,8	2307	13	12,94	-0,75	
40	13. September 2004	91,1	15,5	58,3	3	73,1	5	3,8	2291	16	14,12	1,18	
41	14. September 2004	91,0	15,4	58,4	3	73,2	5	3,8	2293	15	14,01	-0,11	
42	15. September 2004	91,0	14,9	58,9	3	73,6	5	3,8	2305	14	13,56	-0,46	
43	16. September 2004	90,9	14,7	59,2	3	73,7	5	3,8	2307	14	13,36	-0,20	
44	20. September 2004	91,5	13,8	60,4	2	75,0	6	3,9	2346	12	12,63	-0,74	
45	21. September 2004	91,2	13,9	60,2	2	74,6	6	3,8	2335	12	12,68	0,05	
46	22. September 2004	91,7	14,1	60,0	2	74,9	6	3,9	2344	12	12,93	0,25	Ende Creatinkur
47	24. September 2004	91,4	14,5	59,5	2	74,3	5	3,8	2326	13	13,25	0,32	
48	29. September 2004	90,8	14,4	59,6	2	74	5	3,8	2314	13	13,08	-0,18	
49	30. September 2004	91,2	14,7	59,2	3	74	5	3,8	2316	14	13,41	0,33	
50	1. Oktober 2004	90,2	14,1	59,8	2	73,7	5	3,8	2304	12	12,72	-0,69	
51	6. Oktober 2004	89,7	14,1	59,9	2	73,3	5	3,8	2291	12	12,65	-0,07	
52	12. Oktober 2004	90,0	14,6	59,3	2	73,1	5	3,8	2267	14	13,14	0,49	
53	13. Oktober 2004	90,0	14,0	60,1	2	73,6	5	3,8	2302	12	12,60	-0,54	
54	14. Oktober 2004	89,5	13,2	61,0	2	73,8	5	3,8	2305	12	11,81	-0,79	
55	20. Oktober 2004	90,4	14,2	59,8	2	73,8	5	3,8	2308	13	12,84	1,02	
56	25. Oktober 2004	90,5	14,0	60,1	2	74	5	3,8	2314	12	12,67	-0,17	
57	26. Oktober 2004	91,7	13,9	60,4	2	75,1	6	3,9	2350	12	12,75	0,08	
58	6. November 2004	89,4	14,5	59,3	2	72,7	5	3,8	2272	14	12,96	0,22	
59	9. November 2004	89,3	14,7	59,1	2	72,4	5	3,7	2265	14	13,13	0,16	
60	16. November 2004	90,0	14,3	59,6	2	73,4	5	3,8	2294	13	12,87	-0,26	
61	17. November 2004	90,4	14,6	59,3	2	73,4	5	3,8	2297	13	13,20	0,33	
62	18. November 2004	90,0	14,4	59,4	2	73,2	5	3,8	2290	13	12,96	-0,24	
63	19. November 2004	89,8	14,5	59,4	2	73	5	3,8	2283	13	13,02	0,06	
64	22. November 2004	89,7	15,2	58,5	3	72,3	5	3,7	2263	15	13,63	0,61	
65	24. November 2004	90,7	14,5	59,5	2	73,7	5	3,8	2307	13	13,15	-0,48	
66	25. November 2004	90,1	14,9	58,9	3	72,9	5	3,8	2282	14	13,42	0,27	
67	30. November 2004	91,3	14,5	59,6	2	74,2	5	3,8	2324	13	13,24	-0,19	
68	1. Dezember 2004	91,4	15,0	59,0	3	73,9	5	3,8	2313	14	13,71	0,47	
69	2. Dezember 2004	90,4	16,4	57,3	3	71,9	5	3,7	2248	18	14,83	1,12	
70	4. Dezember 2004	90,1	15,7	57,9	3	72,2	5	3,7	2260	16	14,15	-0,68	
71	5. Dezember 2004	87,8	15,7	57,8	3	70,4	5	3,6	2201	17	13,78	-0,36	
72	6. Dezember 2004	89,0	16,4	57,2	3	70,7	5	3,7	2215	18	14,60	0,81	
K Körperanalyse / Kalorienbedarf / Nährwerttabelle / Herzfrequenz Rechner / Info													

Fitnessmonitoring-Tool (MFT)

Kalorienbedarf:

Hier werden persönliche Daten eingetragen, um die erforderliche Nahrungsart und -menge zu ermitteln. Die optimale Zufuhr der benötigten Nahrungsmittel ist sehr wichtig für ein gutes Training und dessen gewünschten Ergebnisse. Auch Trainingspläne können zeitsparend und erstellt werden.

Unter **Name** kann der eigene Name eingetragen werden. Dieses Feld hat jedoch keine nachfolgende Bedeutung.

Unter **Körpergewicht** wird das aktuelle Körpergewicht eingetragen. Dieses Feld muss separat von den in *Körperanalyse* eingegebenen Werten eingegeben werden.

Unter **Belastung** wird der prozentuale Wert des Grundumsatzes eingegeben. Welcher Wert angemessen ist, findet man im dazugehörigen Informationsfeld.


Unter **Aufbau** werden die beiden Wörter **Ja** oder **nein** akzeptiert. Nähere Informationen findet man im dazugehörigen Informationsfeld.

Unter **Trimmen** (Standardwert = 1) kann der Faktor der aufzunehmenden Kalorien erhöht oder vermindert werden. 1 entspricht dem tatsächlichen Kalorienbedarf. Kleinere Werte vermindern ihn – größere erhöhen ihn. Dies ist sinnvoll um Diäten optimal zu trimmen. Wenn unter *Körperanalyse* sich die Werte negativ verändern sollte genau hier getrimmt werden!

Die **Nährstoffverteilung** muss manuell eingegeben werden, da ich dies auf viele Anfragen hin so geändert habe. Die Tabelle „**Verteilung der Nährstoffe in der Aufbauphase**“ beschreiben die 3 Grundformen **Ektomorph**, **Mesomorph** und **Endomorph**. Nähere Informationen findet man im dazugehörigen Informationsfeld.

Unter **Anmerkung** können die Anmerkungen der jeweiligen Produkte an- und ausgeblendet werden.

Unter **Produkt** werden die konsumierten Lebensmittel eingetragen. Sie müssen exakt mit Denen übereinstimmen, die unter *Nährwerttabelle* definiert sind, sonst funktioniert es nicht.

Unter **Stk.** (Stück) kann eine Stückzahl für die davor stehenden Produkte angegeben werden. Beispiel: Produkt = Apfel, Stk. = 2  gibt die Nährwerte von 2 Äpfeln aus.

Tip: **Anmerkung** sollte **an** sein, damit man erkennt ob die Nährwerte des Produkts in Stück oder in 100g angegeben sind.

Fitnessmonitoring-Tool (MFT)

Unter **Gramm** kann eine Zahl in Gramm für die davor stehenden Produkte angegeben werden. Beispiel: Produkt = Apfel, Gramm = 200 ⇒ Nährwerte von 200g Äpfeln

Tip: Anmerkung sollte **an** sein, damit man erkennt ob die Nährwerte des Produkts in Stück oder in 100g angegeben sind.

Es darf nur entweder unter **Stk.** oder unter **Gramm** etwas eingetragen werden!

Errechnung des Kalorienbedarfs

ACHTUNG: Nur anwenden bei regelmäßigem Fitnesstraining, Bodybuilding und / oder Ausdauersport !!!

Name: Mustername
 Geschlecht [m/w]: m
 Körpergewicht: 95 kg → 2390 kcal
 Belastung [%]: 10% → 239 kcal
 Aufbau? [ja/nein]: ja → 400,00 kcal
 Trimmten (Std.: 1) → 3029 kcal
 Kohlenhydrate: 60% → 443,27 g
 Eiweiß: 25% → 184,70 g
 Fett: 15% → 48,85 g
 Insgesamt: 100% → 676,82 g

Flüssigkeitsbedarf pro Tag: 4,75 Liter

Vorteilung der Nährstoffe in der Aufbauphase:

	Ektomorph	Mesomorph	Endomorph
Kohlenhydrate	60%	65%	60%
Eiweiß	20%	20%	25%
Fett	20%	15%	15%

Ernährung vor und nach dem Training

	vor	nach
60min vor dem Training (Whey-) Eiweißshake mit 29g Eiweiß		
30min vor dem Training (Whey-) Eiweißshake mit 29g Eiweiß		
zusätzliche Zugabe von Dextrose nur bei Masseaufbau!!!		
direkt nach dem Training Shake m 29g Eiweiß und 95g Dextrose (Traubenzucker)		
60min darauf wieder 95g Dextrose (Traubenzucker)		

Anmerkung [an/aus]: an

Ernährungsplan pro Tag

Produkt:	Stk.	Gramm	Kcal	Eiweiß	Kohhydr.	Fett	Anmerkung
			0,00	0,00	0,00	0,00	
			zu wenig!	zu wenig!	zu wenig!	zu wenig!	
			0%	0%	0%	0%	

Tagesbedarf in %

Flüssigkeitsbedarf pro Tag gibt die zu trinkende Menge Wasser an.

Ernährung vor und nach dem Training gibt die Mengen an Eiweiß und ggf. Dextrose an, die, wie der Name schon sagt, vor und nach dem Training konsumiert werden sollen. Die hohe Aufnahme an Dextrose gilt nur bei Massetraining.

Unter Tagesbedarf kann man ablesen, ob die Konstellation der Produktwahl richtig eingehalten wurde oder nicht. Idealerweise sollten alle Werte +/- 100% betragen.

Fitnessmonitoring-Tool (MFT)

Nährwerttabelle:

Hier werden die alltäglich konsumierten Lebensmittel eingetragen und definiert. Es sind schon vordefinierte Werte eingetragen, doch diese können je nach Hersteller und / oder Sorte variieren.

Bitte unbedingt darauf achten, dass keine Begriffe mehrmals vorkommen!

Bitte darauf achten, dass eine einheitliche Schreibweise eingehalten wird, da von *Kalorienbedarf* auf die Begriffe zugegriffen wird.

Falls Fehler auftreten bitte die o.g. zwei Punkte auf Richtigkeit überprüfen.

Sinnvoll ist ein frequentes Sortieren der Tabelle. Dazu müssen alle Felder von **A4** bis **F4** und bis zum **letzten Wert** markiert werden und nach **Spalte A, (keine Überschrift), aufsteigend** sortiert (Daten à Sortieren...) werden.

	A	B	C	D	E	F	G
1	letzte Änderung: 20.09.2004						
2	Produkt:	Kcal.	Eiweiß	Kohlhydr.	Fett	Anmerkung	
4	#TEMP1						Die Tabelle unter "Ka Na
5	#TEMP2						
6	ACE Drink	46,00	0,20	10,80	0,05	100ml	
7	Ananas	95,00	0,40	23,00	0,20	in der Dose	
8	Apfel	60,00	0,40	13,50	0,20	pro Stück	
9	Aprikosen	71,00	0,60	17,00	0,10	in der Dose	
10	Banane	96,00	1,10	22,50	0,20	pro Stück	
11	Birnen	65,00	0,30	15,50	0,10	in der Dose	
12	Blumenkohl	27,00	2,40	3,46	0,20	100g	Hier http://www.uni
13	Bohnen	25,40	2,40	3,20	0,20	100g (frisch gegart)	
14	Bratkartoffeln	195,00	2,80	22,08	10,00	100g	
15	Bratkartoffeln	195,00	2,80	21,39	10,00	100g	
16	Cevapcici	531,00	24,00	49,80	26,10	Fertiggericht	
17	CreaVitalgo	284,00	0,00	70,00	0,00	BMS	
18	Döner (Hähnchen)	258,00	21,70	3,10	17,70	100g	
19	Döner (Kalbfleisch)	238,00	24,70	3,30	14,00	100g	
20	Eiweißshake	250,00	35,60	15,10	5,20	PowerMan	
21	Eiweißshake 0,1%	250,00	35,60	15,10	1,00	PowerMan	
22	Erbsen	83,70	6,70	12,60	0,50	100g (frisch gegart)	
23	Feldsalat	21,00	1,80	2,45	0,30	100g	
24	Gemüsemischung	33,70	2,70	4,80	0,30	100g (frisch gegart)	
25	Geramont 12%	200,00	21,00	2,00	12,00	100g	
26	Gurke	13,00	0,80	1,80	0,20	100g (roh, ungeschält)	
27	Gurken	25,00	0,80	5,30	0,20	in der Dose	
28	Haferlocken	366,00	12,50	63,30	7,00	100g	
29	Harzer Käse	114,00	27,00	0,50	0,40	100g (2 Scheiben)	
30	Heringsfilet	248,40	21,60	4,92	18,00	120g Dose	
31	Joghurt 1,8%	222,50	10,75	35,50	4,25	pro Stück	
32	Joghurt 2,6%	247,40	9,50	36,50	6,50	pro Stück	
33	Joghurt ALDI	148,50	5,55	27,45	1,80	pro Stück	
34	Karotten	25,80	1,00	4,80	0,20	100g (frisch)	
35	Kartoffeln	118,00	1,60	25,82	0,60	100g	
36	Kartoffelpüree	43,00	1,20	9,06	0,10	100g	
37	Kiwi	28,00	0,40	6,00	0,00	pro Stück	
38	Kloße	112,00	1,00	26,32	0,00	100g	
39	Kopfsalat	17,00	1,40	2,96	0,20	100g	
40	Kopfsalat	17,00	1,40	2,13	0,20	100g	
41	Lachs	160,00	20,00	2,00	8,00	100g	

Fitnessmonitoring-Tool (MFT)

Herzfrequenz Rechner:

Der Herzfrequenzrechner errechnet die optimale Herzfrequenz. Es gibt 4 Wertebereiche, unter denen man die jeweiligen Frequenzbereiche ablesen kann:

- optimale Fettverbrennung
- Ausdauertraining im aeroben Bereich
- Ausdauertraining im anaeroben Bereich
- Training im Maximalfrequenzbereich

	von	bis
Regeneration und Kompensation:	118,8 Hz	138,6 Hz
Grundlagenausdauer (GA 1):	138,6 Hz	158,4 Hz
Grundlagenausdauer (GA 2):	158,4 Hz	178,2 Hz
Wettkampfspezifische Ausdauer (WSA)	178,2 Hz	198 Hz

Die einzige benötigte Information ist das aktuelle Alter des Athleten. Anhand des Alters werden die Herzfrequenzbereiche errechnet. In welchem Bereich man trainieren sollte, kann man den jeweiligen Informationsfeldern entnehmen.

Informationsfelder

Es gibt verschiedene Felder, die Informationen enthalten. Diese kennzeichnen sich durch eine kleine rote Ecke oben rechts.

Diese Felder enthalten wichtige Informationen, die man auf jeden Fall lesen sollte.

Datum:	Gewicht
Ø	90,0
17. Mai 2004	91,5
24. Mai 2004	90,0

Wenn der Mauszeiger kurze Zeit über dem entsprechenden Feld mit der roten Ecke verharret, wird die Informationsbox mit den Informationen eingeblendet.

Fitnessmonitoring-Tool (MFT)

Wissenswertes

Man kann die Produktangaben in einem Excel-Sheet speichern um sie später wieder zu verändern können. Ideal beim Erstellen von Trainingsplänen.

Beispiel:

Produkt:	Stk.	Gramm	Kcal	Eiweiß	Kohlhydr.	Fett	Anmerkung
Hafeflocken			366	12,5	63,3	7	100g
Milch 0,3%	250		90	8,5	12	0,75	100ml
Apfel			60	0,4	13,5	0,2	pro Stück
Banane			96	1,1	22,5	0,2	pro Stück
Vollkornbrot	200		375,2	13	74,8	2	100g
Frischkäse	25		60,25	1,5	0,625	5,75	100g
Kartoffeln			118	1,6	25,82	0,6	100g
Lachs	50		80	10	1	4	100g
Eisbergsalat			13,2	1	1,6	0,2	100g (frisch)
Tomate	2		36	1,8	5	0,38	pro Stück
Magerquark	125		94,25	16,875	5	0,25	100g (Mager)
Ananas	100		95	0,4	23	0,2	100g (in der Dose)
Milch 0,3%	25		9	0,85	1,2	0,075	100ml
Milch 0,3%	200		72	6,8	9,6	0,6	100ml
Karotten			25,8	1	4,8	0,2	100g (frisch)

[illegible]

Haarlocken		
Milch 0,3%	250	
Apfel		
Banane		
Voilkombrot	200	
Frischkäse	25	
Kartoffeln		
Lachs	50	
Eisbengsalat		
Tomate	2	
Magerquark	125	
Ananas	100	
Milch 0,3%	25	
Milch 0,3%	200	
Kartoffeln		