

Benutzerhandbuch Peak-Log ND



© 2006-2010 Martin Kronabitter und Jürgen Reis

Inhalt

Vorwort und alle Neuerungen der aktuellen Version „ND“ auf einen Blick	4	
1. Kapitel	Einleitung	5
	Lizenzbestimmungen	
2. Kapitel	Erste Schritte	6
	Anmerkung zur Demo-Version	
	Systemvoraussetzungen	
	Installationshinweise	
	Peak-Log deinstallieren	
3. Kapitel	Grundlagen der Bedienung	7
	Ein Benutzerkonto anlegen	
	Kennwort anlegen	
	Kennwort ändern	
	Kennwort vergessen	
	Programm mit der letzten Einstellung starten	
	Begrüßungsbildschirm nicht anzeigen	
	Automatische Mittelwertberechnung	
	Farben anzeigen – NEU	
	Unterschrift einfügen	
	Unterschrift entfernen	
4. Kapitel	Das Menü „Modus“ – Erst richtig konfigurieren, dann trainieren!	10
	Die Bedienung des Konfigurationsmenüs	
	Einheiten hinzufügen	
	Einheiten löschen	
	Übungskatalog erweitern	
	Bestehende Trainingseinheit bearbeiten	
	Neue Trainingseinheit erstellen	
	Übungen oder Trainingseinheiten löschen	
	Neu ab Peak-Log 2.0: Filtern von Übungen und Trainingseinheiten	
	Supplemente hinzufügen	
	Supplemente löschen	

→	Einstieg für erfahrene Athleten, die keine Handbücher lesen	
5. Kapitel	Arbeiten mit dem Trainingsmodus	13
	Die Farblegende der Baumansicht	
	Entwickeln eines Trainingszyklus	
	Übung dokumentieren	
	Trainingszyklus löschen	
	Trainingstag einfügen	
	Trainingstag löschen	
	Neu ab Peak-Log 2.0: Trainingseinheit einfügen	
	Trainingseinheit löschen	
	Mental-Power	
	Tagebuch führen	
	Drucken – NEU: Überarbeitete und Erweiterte Auswertungen	
6. Kapitel	Tipps & Tricks	20
	Vorhandene Zyklen als Vorlage nutzen	
	Verschiebungen in der Planung	
	Bemerkungen	
	Das „Datei“-Menü	
	Suchfunktion	
	Shortkeys – Tastenkürzel	
	Schnellstart	
	Aktualisierung	
	Support	
7. Kapitel	Impressum	23

Vorwort

Die Idee für dieses Projekt entstand während der Arbeit an meinem zweiten Buch *Peak Power* im Winter 2006. Ziel war es eine Software zu entwickeln, die eine effiziente Trainingsplanung, -periodisierung und -dokumentation ermöglicht.

Mitte des Jahres hatten auf meinem PC die Excel-Tabellen nach und nach ausgedient. Seitdem benutze ich *Peak-Log*. Nach dreimonatiger Probezeit ist das auf den Säulen des *Peak-Prinzips* basierende Programm fertig für den Einsatz bei den Peak-Athleten und jenen, die es werden wollen.

Legen Sie Ihre Terminkalender, Tagebücher oder Excel-Tabellen getrost bei Seite und machen Sie einen neuen, professionellen Anfang mit *Peak-Log*! Die Software ist für jeden Athleten, dessen Sportart bzw. Disziplin Kraft- oder Kraftausdauerkomponenten beinhaltet ohne Einschränkungen einsatzbereit! Wir wünschen Ihnen zukünftig noch mehr Trainingsmotivation und natürlich auch Trainingserfolge durch eine perfekte Planung und Dokumentation mit *Peak-Log*!

Peak-Log ND – noch stärker – noch einfacher!

Mit der aktuellen, vollständig überarbeiteten Version ND wurde *Peak-Log* per Sommer 2010 noch leistungsfähiger! Zahlreiche neue, komfortable Funktionen ermöglichen eine noch raschere und professionellere Planung und Dokumentation Ihrer Peak-Athletenkarriere! Es dienten uns primär positiv, konstruktive Feedbacks erfahrener Anwender als Grundlage der Update-Entwicklung. VIELEN DANK an dieser Stelle an alle, die uns dabei unterstützten!

Peak-Log ND hat nun unter anderem folgende Features zu bieten (Neuerungen der Vorgängerversion *Peak-Log 2.0* sind in dieser Auflistung der Vollständigkeit halber mit enthalten):

- Volle Unterstützung der Betriebssysteme Windows VISTA® und Windows 7® (32- oder 64-Bit Versionen), sowie optimierte grafische Darstellung und Usability der Dialoge für optimale Integration in Ihre gewohnte Windows-VISTA- oder -7-Arbeitsumgebung. *Peak-Log ND* sieht somit „besser aus“ und lässt sich schneller, meist sogar intuitiv, erlernen, als jemals zuvor.
- Grafische Separation der Übungen (nach den Übungsarten Kraft / Ausdauer / Kraftausdauer / Sonstige). Somit ist eine wesentlich leichtere Übersicht über den Trainingstag auf einen Blick möglich.
- Durchschnittswerteberechnung bei der Ernährungsplanung von *Peak-Log*. Eiweiß, Kohlenhydrate und Fettkalorien sowie die Tageskalorien werden als Durchschnittswerte in Gramm automatisch errechnet. Außerdem macht eine automatische „Grenzwertberechnung“ der Nahrungsfettzufuhr in Gramm die Tagesplanung noch einfacher und schneller.
- Filtern von Übungen (wieder nach den Übungsarten). Dies erlaubt, besonders bei Athleten mit sehr umfangreichen Übungskatalogen, ein rasches (Wieder-)Finden von Übungen bei Änderungen.
- Einfaches, nachträgliches Umbenennen von Trainingseinheiten und Übungen via KontextMenü.

- Komfortables Einfügen von Trainingseinheiten und Übungen im kompletten Zyklus. Dabei kann direkt ausgewählt werden, ob die Änderung einmalig, ab dem aktuellen Tag oder für den gesamten Zyklus erfolgen soll.
- Feinschliffe bei den Reporten / Ausdrucken.
- Erweiterte Grundeinstellungseinträge (Vorbereitungsmodus)
- Generelle Usabilityoptimierungen und teilweise grafische Überarbeitungen.
- Automatische Speicherfunktion beim Schließen des Programms

1. Kapitel – Einleitung

Lizenzbestimmungen

Jegliche Veröffentlichung, Vervielfältigung, Speicherung oder Weiterverbreitung in den Medien als Ganzes oder in Teilen bedarf der schriftlichen Genehmigung von Martin Kronabitter (www.makrodev.at) und Jürgen Reis (www.juergenreis.com). © 2005-2010

**VOR ANWENDUNG DER SOFTWARE SOLLTEN SIE DEN LIZENZVERTRAG
SORGFÄLTIG LESEN!** Die vollständige Lizenz finden Sie auf Seite 23.

2. Kapitel – Erste Schritte

Anmerkung zur Demo-Version

Die kostenlose Demo-Version von *Peak-Log ND* ermöglicht Ihnen einen umfassenden Einblick in das Programm. Sie können jedoch keine Trainingseinheiten oder Übungen neu definieren. Außerdem ist die Funktion für das „Anlegen von Zyklen“ eingeschränkt. Ansonsten können Sie völlig frei alle Funktionen von *Peak-Log* testen und sich anhand der Vorlagezyklen ein Bild über den Leistungslevel der Software machen. Auch Ausdrücke sind möglich. Der Preis für das Programm liegt mit EUR 39,90 übrigens etwa in der Größenordnung eines Abendessens für zwei Personen!

Bestellungen der Vollversion sind jederzeit unter www.peak-prinzip.com möglich.

Systemvoraussetzungen

Peak-Log ND setzt Windows Vista® oder Windows 7® (32- oder 64-Bit Version) voraus. Wir empfehlen hierfür als minimale Systemvoraussetzungen folgendes: PC mit Pentium 4 Prozessor, 512 MB Arbeitsspeicher und 20 MB freien Speicherplatz auf der Festplatte. Zudem benötigen Sie vor der Installation von *Peak-Log ND* eine korrekte und vollständige Version von „Microsoft.NET Framework 2.0®“ oder höher auf Ihrem Rechner. Dieses Programm können Sie unter folgendem Internetlink direkt und kostenlos downloaden:

www.microsoft.com/downloads/details.aspx?displaylang=de&FamilyID=0856eacb-4362-4b0d-8edd-aab15c5e04f5.

Über die Systemvoraussetzungen für die jeweils aktuelle Framework-Version informieren Sie sich bitte direkt auf der Support- und Informationsseite von Microsoft.

Installationshinweise

Die Installation von *Peak-Log ND* (im Folgenden der Einfachheit halber einfach als *Peak-Log* in diesem Handbuch bezeichnet) erfolgt voll automatisch mittels eines komfortablen Assistenten, der Sie durch diesen Vorgang begleitet. Nach dem Download der Software entpacken Sie das Installationsprogramm am einfachsten in einen neuen Ordner auf den Desktop. Unter manchen Windowsinstallationen ist in seltenen Fällen eine entsprechende Software zum „Entpacken“ der komprimierten Programm-Dateien notwendig. Sie finden ein solches Programm kostenlos unter www.izarc.org. Anschließend starten Sie das Setup durch einen Doppelklick auf *setup.exe*.

Peak-Log deinstallieren

Bitte auf dem Desktop das Symbol Arbeitsplatz anklicken. In diesem Ordner öffnen Sie die Systemsteuerung. Hier finden Sie den Ordner „Software“. Diesen öffnen Sie und suchen in der Liste „Zur Zeit installierte Programme“ nach *Peak-Log*. Markieren Sie diesen Eintrag und klicken Sie auf „Ändern/Entfernen“.

3. Kapitel – Grundlagen der Bedienung

Benutzerkonto anlegen

Beim ersten Start von *Peak-Log* öffnet sich automatisch ein Dialogfenster mit den allgemeinen Programmeinstellungen. Hier geben Sie bitte Ihre Benutzerdaten ein (siehe Abb.1).

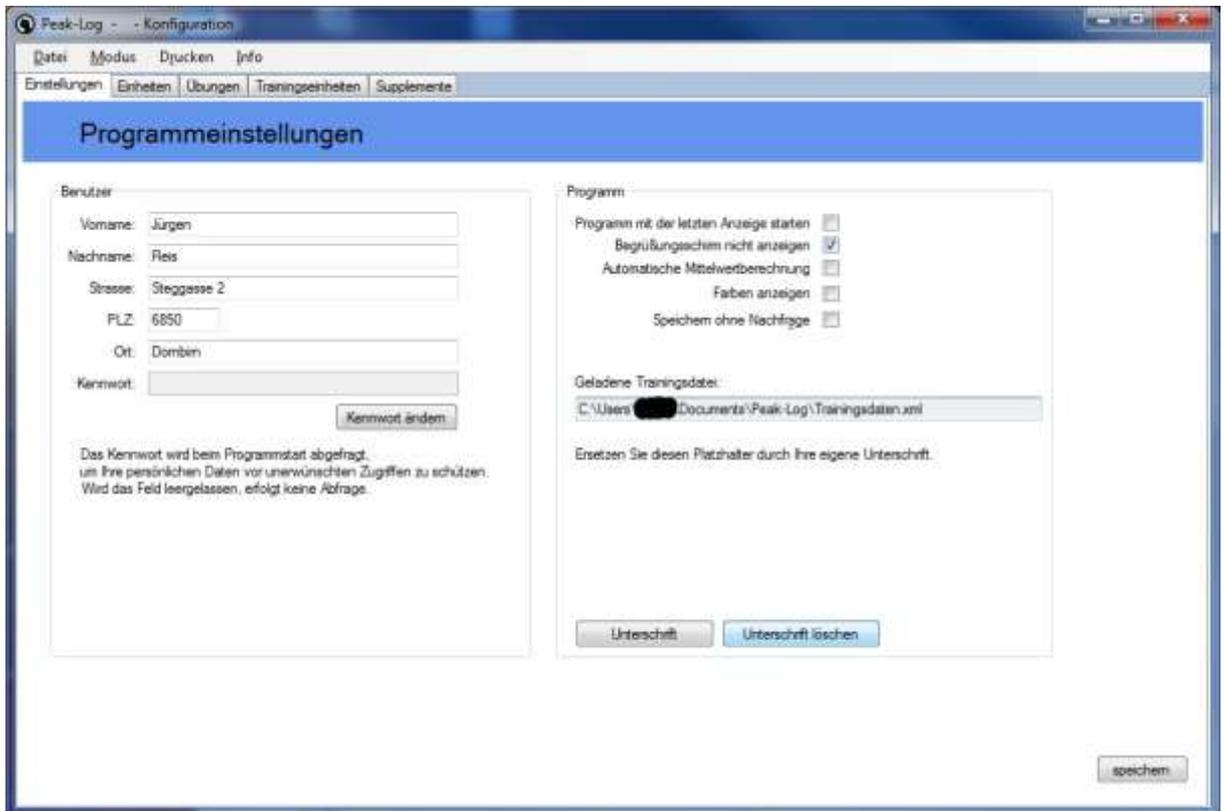


Abb. 1

Wenn Sie Ihre persönlichen Daten eingegeben haben, können Sie wählen, ob Sie ein persönliches Kennwort definieren möchten oder nicht. Das Kennwort wird bei jedem Neustart von *Peak-Log* abgefragt und schützt so Ihre Daten. Bitte lesen Sie hierzu den nun folgenden Abschnitt „Kennwort anlegen“. Falls Sie kein Interesse an einem Passwort haben, lassen Sie das Kennwortfeld bitte einfach frei.

Kennwort anlegen

Zuerst klicken Sie bitte auf „Kennwort ändern“. Anschließend geben Sie Ihr gewünschtes Passwort mit mindestens sechs Zeichen in die „Kennwort-“ und „Bestätigungszeile“ ein. Danach drücken Sie auf „speichern“.

Kennwort ändern

Sie möchten ein neues Kennwort? Dann klicken Sie auf „Kennwort ändern“. Hier lassen Sie zunächst „Kennwort-“ und „Bestätigungsfeld“ leer und drücken auf „Speichern“.

Wenn Sie diese Schritte erledigt haben, gehen Sie nochmals auf „Kennwort ändern“. Nun geben Sie Ihr neues Passwort im „Kennwort-“ sowie im „Bestätigungsfeld“ ein.

Kennwort vergessen

Sie haben Ihr Kennwort vergessen? Gehen Sie bitte im Menü auf „Info“ und klicken Sie auf „Support“. Hier können Sie den Support von *Peak-Log* kontaktieren. Dieser wird Ihnen beim Zurücksetzen Ihres Passwortes behilflich sein.

Programm mit der letzten Einstellung starten

Aktivieren Sie diese Funktion, um immer mit der letzten Maske, mit der Sie *Peak-Log* beendet haben, wieder zu starten. Das ist eine komfortable Sache, gerade für Athleten die, wie ich, manchmal sogar zwei- bis dreimal täglich trainieren bzw. auch regenerative Einheiten mit ins Trainingslog aufnehmen möchten. So kommen Sie rasch wieder an den „Ort des Geschehens“ – auch in *Peak-Log*.

Begrüßungsbildschirm nicht anzeigen

Aktivieren Sie diese Funktion mit einem Häkchen, um beim Start von *Peak-Log* das Logo der Software auszublenden.

Automatische Mittelwertberechnung

In meinem Buch *Peak Power* habe ich es beschrieben. Auch bei mir gibt es Tage, die eine vollständige Dokumentation aus Zeitgründen einfach nicht zulassen. Die komfortable Lösung: aktivieren Sie die Funktion „Automatische Mittelwertberechnung“ in *Peak-Log*. Sie errechnet selbstständig zwei Werte: Das aktuelle Körpergewicht, sowie den Körperfettanteil. Als Basis für die Mittelwertberechnung dient dabei lediglich der jeweils erste Wert *vor* und *nach* dem fehlenden Eintrag. Also z.B. 11. Okt. 53 kg / 6% KF – 15. Okt. 53,5 kg / 5,8% KF – die fehlenden Werte (12. bis 14. Oktober) werden nun mit 53,25 kg Körpergewicht, sowie 5,9% Körperfett automatisch berechnet und ausgefüllt.

Farben anzeigen

Eine komfortable Funktion der neuen Version. Aktivieren Sie dieses Kontrollfeld und im Konfigurationsmodus geschieht folgendes: Sämtliche Übungen werden in der Übersichtsanzeige der Register „Übungen“ und „Trainingseinheiten“ grafisch unterschiedlich angezeigt. Jede der einzelnen Übungsarten (Kraft / Ausdauer / Kraftausdauer / Sonstige) wird dabei mit einer anderen Hintergrundfarbe dargestellt:

Kraft: Rot

Kraftausdauer: Orange

Ausdauer: Blau

Sonstige: Grün

Somit ist eine wesentlich leichtere Übersicht bei der komfortablen Trainingsplanerstellung möglich.

NEU in *Peak-Log ND* aufgrund mehrfacher Anregungen: Speichern ohne Nachfrage
Änderungen werden ohne Nachfrage automatisch gespeichert.

Unterschrift einfügen

Ein mentales Ziel wird mit Datum und Unterschrift fixiert. Dies gilt in meinen Augen auch für den PC! Mit dieser Funktion können Sie dem Mental-Logbuch Ihre persönliche Note verleihen. Klicken Sie auf „Unterschrift“. Einen Augenblick später öffnet sich automatisch der Ordner „Eigene Bilder“ Ihres PCs. Nun wählen Sie eine *.jpg-Datei aus. Mit einem Doppelklick auf das ausgesuchte Bild, kommen Sie zurück ins Programm. Hier erscheint jetzt Ihre persönliche „Unterschrift“.

Unterschrift entfernen

Ganz einfach: Schaltfläche „Unterschrift löschen“ anklicken und erledigt.

4. Kapitel – Das Menü „Modus“ – Erst richtig konfigurieren, dann trainieren!

Peak-Log wird über den Menüpunkt „Modus“ in zwei grundlegende Funktionsmodi geschaltet. Zum einen können Sie im „Konfigurationsmodus“ einfach und bequem neue Übungen, Tages-, und Trainingspläne entwickeln und anlegen. Auch die Bezeichnung Ihrer Tages- und Ernährungskategorien, sowie die verwendeten Supplemente definieren Sie dort. Die bereits vorhandenen Musterdaten stammen aus dem *Peak-Prinzip* oder aus *Peak Power*. Ich denke, für alle Peak-Athleten mit Basiswissen sind Begriffe wie „A-Tag“ beim Training oder „Ladetag“ bei der Ernährung klare Beispiele. Eventuell können Sie meine dort definierten Einheiten und Werte bereits ohne große Veränderung für sich übernehmen! Dies wird im Folgenden noch näher erläutert. Der Trainingsmodus folgt in Kapitel 5. Hier erstellen Sie aus den vorher definierten Einheiten und Übungen Ihre Trainingszyklen und dokumentieren natürlich schließlich Ihre Trainingseinheiten und -tage. Doch alles der Reihe nach ...

Die Bedienung des Konfigurationsmenüs

In diesem Abschnitt finden Sie zahlreiche Funktionen, die Ihnen die richtige, individuelle Konfiguration von *Peak-Log* ermöglichen. Nehmen Sie sich am Anfang die Zeit, Ihre eigenen Einheiten, Übungen und Trainingstage zu definieren. So ist nachher im Trainingsalltag auch das Entwickeln von komplexen Zyklen ein Kinderspiel! Natürlich können Sie auch später jederzeit noch Änderungen an diesen Grundeinstellungen vornehmen. Bitte beachten Sie, dass die nun beschriebenen Funktionen in der Demo-Version von *Peak-Log* teilweise deaktiviert sind. Der Konfigurationsmodus unterteilt sich in fünf Bereiche. Den ersten („Einstellungen“ – siehe Kapitel 3) kennen Sie bereits. Zu den vier anderen Bereiche gelangen Sie mit einem Mausklick auf das jeweilige Register.

Einheiten hinzufügen

Das Register „Einheiten“ gestattet Ihnen individuelles Arbeiten. Sie können die vorgegebenen Einheiten beibehalten, umbenennen oder neue hinzufügen. Je nach Sportart bzw. Trainingsart werden Sie hier natürlich unterschiedliche „Messlatten“ festlegen. Beispielsweise Whs (Wiederholungen) für Kraftübungen, Meter für einen Ruderer oder Kletterer, der seine Kraftausdauereinheiten definiert, km für Ausdauereinheiten mit dem Rennrad, usw.

Neue Einheiten ergänzen Sie mit Hilfe des leeren Feldes unter den „Einheiten-Fenstern“. Geben Sie einen neuen Namen ein und klicken Sie mit der rechten Maustaste auf „Hinzufügen“.

Einheiten löschen

Sie löschen Einheiten, indem Sie diese mit der Maus markieren und auf „Löschen“ klicken.

Übungskatalog erweitern

Neue Übungen erstellen Sie im Register „Übungen“.

Befolgen Sie dazu bitte folgendes Schema:

1. Übungsname eingeben
2. Art – Wählen Sie eine der vier Möglichkeiten
3. Einheit bestimmen (nicht bei Übungsart „Sonstige“ *)

* Die Übungsart „Sonstige“ steht für regenerative Übungen wie Spaziergänge, Ausflüge oder auch einen Saunagang, der in Ihrem Trainings-Log erscheinen soll. Da diese natürlich „leistungsfrei“ sind, erübrigt sich hier die „Messlatte“ anhand einer „Einheit“.

Bestehende Trainingseinheit bearbeiten

Im Register „Trainingseinheiten“ gewünschte Übung aus dem „Übungskatalog“ auswählen und per *Drag and Drop* in die jeweilige Trainingseinheit einfügen. Dies bedeutet: Klicken Sie zuerst mit der linken Maustaste auf die gewünschte Übung in der Liste auf der rechten Bildschirmhälfte und halten Sie diese fest. Ziehen Sie diese dann mit gedrückter Maustaste in die jeweilige Trainingseinheit der Baumansicht auf der linken Bildschirmseite und lassen Sie dort die Maustaste los. Die einzelnen Übungen können Sie innerhalb einer Trainingseinheit z.B. im Krafttraining am A-Tag beliebig verschieben.

Neue Trainingseinheit erstellen

Klicken Sie auf „hinzufügen“ unter der Baumansicht. Darauf öffnet sich das Fenster „Neue Trainingseinheit“ (Abb. 2).

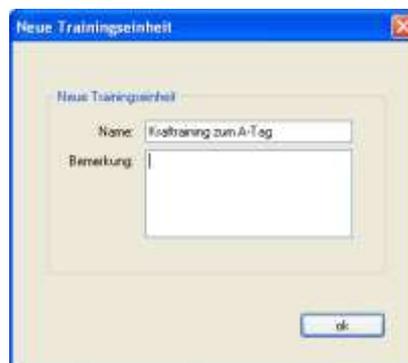


Abb.3

Formular ausfüllen und auf „ok“ drücken. Dann per *Drag and Drop* wie oben beschrieben, die Übungen aus dem „Übungskatalog“ rechts daneben einfügen und fertig ist Ihre erste, selbst erstellte Trainingseinheit. Die Reihenfolge der Übungen innerhalb der Trainingseinheiten kann ebenfalls nachträglich jederzeit per *Drag and Drop* angepasst und verändert werden (Abb. 3).

Übungen oder Trainingseinheiten löschen

Unerwünschte Übung oder Trainingseinheit in den entsprechenden Registern links mit der Maus markieren und auf „löschen“ klicken. Oder: Neu ab Version 2.0: Mausclick Rechts öffnet ein Kontext Menü, welches das komfortable löschen noch einfacher macht!



Abb. 3

Neu: Nachträgliches Umbenennen von Trainingseinheiten und Übungen

Trainingseinheiten und Übungen via Kontext Menü umbenennen: eine der neuen Funktionen seit Version 2.0. Markieren Sie die entsprechende Zeile in den Registern mit der rechten Maustaste. Der anschließende Dialog ermöglicht ein rasches Löschen oder Ändern.

Wichtig: Änderungen an Trainingseinheiten und Übungen haben **keine** Auswirkungen auf bestehende Trainingszyklen, bzw. die darin erstellten Trainingseinheiten und Übungen! Die Beschreibung des richtigen Umgangs mit dem „Trainingsmodus“ folgt im nächsten Kapitel.

Neu: Filtern von Übungen und Trainingseinheiten

Das Filtern von Übungen geschieht einfach über das Menü rechts oben in den Registern „Übungen“ und „Trainingseinheiten“ – komfortabel und schnell. Ist ein Filter aktiv, werden nur noch Übungen angezeigt, welche der jeweiligen Übungsart entsprechen. Dies erlaubt, besonders bei Athleten mit sehr umfangreichen Übungskatalogen, ein rasches (Wieder-)Finden von Übungen bei der Trainingsplanerstellung oder bei nachträglichen Änderungen.

Supplemente hinzufügen

Befolgen Sie bitte das unter „Einheiten hinzufügen“ beschriebene Schema.

Supplemente löschen

Funktioniert wie zuvor in „Einheiten löschen“ beschrieben. Markieren und „löschen“ klicken.

5. Kapitel – Arbeiten mit dem Trainingsmodus

Der Trainingsmodus ist der Haupt- und Arbeitsbereich von *Peak-Log*. Hier entwickeln und planen Sie Ihren Trainingsplan. Auch die Überwachung und Dokumentation Ihrer Workouts findet in diesem Bereich statt. Nutzen Sie die Vorteile des PCs! Setzen Sie das im Konfigurationsmodus bereits vorbereitete Training um und minimieren Sie den Dokumentationsaufwand.

Um in den Trainingsmodus zu gelangen, klicken Sie auf den Hauptmenüpunkt „Modus“. Hier wechseln Sie von „Konfiguration“ zu „Training“.

Links oben ist der Kalender angebracht (siehe Abb.4). Seine Aufgabe ist es, Sie bei Ihrer Trainingsplanung zu unterstützen. Alle geplanten Trainingstage sind hier fett gedruckt. Ein Blick zum Kalender und Sie wissen, wann Ihre Einheiten anstehen. Ein Mausklick auf den betreffenden Tag aktiviert diesen direkt.

In der Mitte links befindet sich die „Trainings-Menüleiste“. Hier können Sie Ihre Zyklen erstellen oder bearbeiten, Trainingseinheiten einfügen beziehungsweise löschen, Tage hinzufügen oder entfernen.

Die „Baumansicht“ darunter zeigt Ihnen den aktiven Trainingszyklus an. Ist dieses Feld leer, wählen Sie bitte einen Zyklus im *Dropdown-Menü* darüber aus. Anhand dieser bereits vorhandenen Beispielzyklen aus dem *Peak-Prinzip* und *Peak Power* können Sie sich ein Bild über die Funktionsweise machen. Beachten Sie, dass sobald ein Tag in der Baumansicht geöffnet ist, dieser nur durch Öffnen eines anderen Tages wieder geschlossen werden kann. Die „+/-“ Schaltfläche im Baum dient somit nicht zum Schließen des aktuellen Tages.

Ein heißer Tipp: Die Baumansicht verfügt über verschiedene Kontext Menüs, die Sie direkt mit der rechten Maustaste aufrufen können. Sie kennen diese bereits aus dem Vorbereitungsmodus. Sie erlauben eine einfache und schnelle Änderung der Tage und Einheiten!

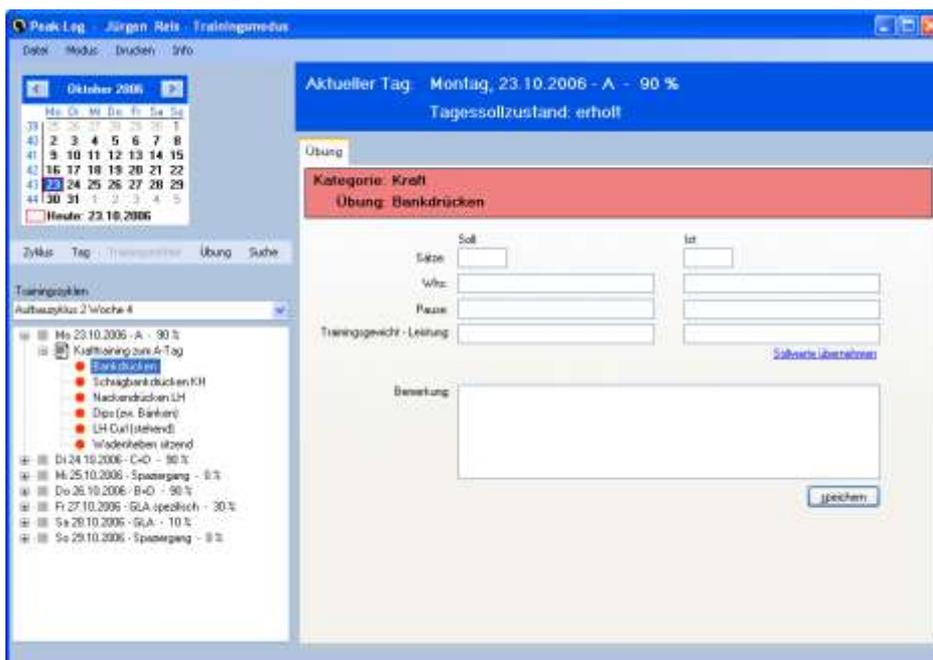


Abb. 4

Das große, rechte Fenster ist schließlich den Details gewidmet. Je nach aktiviertem Eintrag in der Baumansicht (Tag, Trainingseinheit oder Übung) können Sie hier alle trainingsrelevanten Daten planen und natürlich, nach vollbrachter Tat, ausführlich dokumentieren.

Die Farblegende der Baumansicht

Wir haben zur einfacheren Navigation die verschiedenen Kategorien der „Übungsarten“, welche Sie im Konfigurationsmodus Ihren Übungen zuordnen, farblich unterlegt. Im rechten Detailbereich wird folgende Farblegende zur optimalen Übersicht verwendet:

Rot = Kraft

Orange = Kraftausdauer

Blau = Ausdauer

Grün = Sonstige

Entwickeln eines Trainingszyklus

Für alle Quereinsteiger in die Peak-Welt: Was bitte ist ein Trainingszyklus? Okay, ein kurzer Crashkurs in Sachen Trainingsplanung. Ein Trainingszyklus setzt sich aus einem oder mehreren Trainingstagen mit entsprechend zugeordneten Trainingseinheiten und dem Ernährungsplan, sowie der Definition der Supplemente zusammen. Dieser Zyklus z.B. ein 7-Tage Aufbauzyklus 1 kann wiederum mehrfach wiederholt werden z.B. viermal für einen Monat. So ist eine umfassende Trainingsplanung möglich, ohne dass Sie jeden einzelnen Tag viermal definieren müssen.

Doch keine Angst: Sie brauchen kein abgeschlossenes Sportstudium, um diese mächtige Funktion von *Peak-Log* effizient einsetzen zu können. Am besten machen Sie sich erst einmal anhand meiner bereits vorhandenen Beispielzyklen ein Bild und starten dann mit dem Anlegen eines eigenen Zyklus wie folgt:

Drücken Sie auf „Zyklus“ und anschließend auf „Neuer Trainingszyklus“. Nun öffnet sich das Fenster „Neuer Trainingszyklus“ (siehe Abb.5).

Zuerst füllen Sie bitte die vorgegebenen Felder aus. Danach erfolgt das Auswählen von Kategorie und dem Tagessollzustand für Ihre Workouts. Dann wählen Sie die Schaltfläche „Weiter“ und gelangen so zu Schritt zwei: „Einheiten einfügen“.

Neuer Trainingszyklus

1. Zyklus anlegen 2. Einheiten einfügen 3. Ernährung definieren 4. Supplemente definieren

Zyklusname:

Körpergewicht zur Berechnung des Eiweißbedarfs:

Datum Start:

Anzahl Tage:

Anzahl Zyklen:

Bemerkung:

Datum	Kategorie	Tagessollzustand
07.08.2006	A - 90 %	müde
08.08.2006	B+D - 90 %	müde
09.08.2006	GLA spezifisch ...	erholt
10.08.2006	Spaziergang - 0 %	okay
11.08.2006	A - 100 %	müde
12.08.2006	A+D - 80 %	erholt
13.08.2006	B+D - 80 %	erholt
	GLA spezifisch - 3	voll erholt
	C+D - 80 %	
	A - 90 %	
	GLA - 10 %	

Abb.5

Hier erfolgt das Hinzufügen von „Trainingseinheiten“ per *Drag and Drop* zu den entsprechenden „Trainingstagen“. Zur Auswahl stehen nun alle Trainingseinheiten, die Sie vorher im Konfigurationsmodus definiert haben. Die Funktionsweise des *Drag and Drop* kennen Sie bereits aus der Beschreibung zum Konfigurationsmodus.

Neuer Trainingszyklus

1. Zyklus anlegen 2. Einheiten einfügen 3. Ernährung definieren 4. Supplemente definieren

Trainingstage

- Mo 07.08.2006 - A - 90 %
 - Krafttraining zum A-Tag
- Di 08.08.2006 - B+D - 90 %
 - Krafttraining zum B-Tag
 - D-Programm
- Mi 09.08.2006 - GLA spezifisch - 30 %
 - GLA-spezifisch
- Do 10.08.2006 - Spaziergang - 0 %
 - Spaziergang
- Fr 11.08.2006 - C+D - 90 %
 - Krafttraining zum C-Tag
 - D-Programm
- Sa 12.08.2006 - GLA - 10 %
 - GLA
- Sa 13.08.2006 - Spaziergang - 0 %
 - Spaziergang

Trainingseinheiten

- Krafttraining zum A-Tag
- Krafttraining zum B-Tag
- Krafttraining zum C-Tag
- D-Programm
- GLA-spezifisch
- GLA
- Spaziergang

Trainingseinheiten können per Drag and Drop eingefügt werden. Neue Trainingseinheiten können im Konfigurationsmodus (Menü "Modus") angelegt werden.

Abb.6

Drücken Sie auf „weiter“ und definieren Sie Ihre Ernährungstage. Abbildung 7 zeigt hier ein Beispiel. Peak-Athleten kennen diese einfache und effektive „Kalorien- und Makronährstoffplanung“ bereits. Definieren zuerst die Ernährungskategorie (z.B. KH-arm, Ladetag, etc.), dann die jeweiligen Tageskalorien, sowie die Eiweiß-Zufuhr in Gramm pro kg Körpergewicht. **Wichtig:** Erst **am Schluss** folgt die Kohlenhydratplanung über das Feld „Kohlenhydrate in Gramm“. *Peak-Log* errechnet anschließend die „Lücke“ automatisch und zeigt die fertige Berechnung mit den entsprechenden Nahrungsfettwerten im unteren Teil dieses Fensters an.

The screenshot shows a software window titled "Neuer Trainingszyklus" with four tabs: "1. Zyklus anlegen", "2. Einheiten einfügen", "3. Ernährung definieren", and "4. Supplemente definieren". The "3. Ernährung definieren" tab is active, displaying a table of "Sollwerte" (target values) for training days from 07.08.2006 to 13.08.2006. Below this table is a section for "Berechnete Werte" (calculated values) showing fat, protein, and carbohydrate intake in grams and kcal.

Trainingstag	Ernährungskategorie	Energiezufuhr in kcal	Kohlehydrate in g	Eiweiß in g pro kg
07.08.2006 - A - 90 %	KH-arm + S	2269	110	0
08.08.2006 - B+D - 90 %	Ladetag KH-arm	2310	110	0
09.08.2006 - GLA spezif...	KH-arm + S	2052	110	0
10.08.2006 - Spazierga...	Komplexe KHs KH-arm	1988	60	0
11.08.2006 - C+D - 90 %	Ladetag	2041	300	0
12.08.2006 - GLA - 10 %	KH-arm	2155	60	0
13.08.2006 - Spazierga...	KH-arm	2210	60	0

Fett in g	Fett in kcal	Eiweiß in g	Eiweiß in kcal	Kohlehydrate in kcal
195,48	1818	0	451	0
199,89	1859	0	451	0
172,15	1601	0	451	0
187,31	1742	0	246	0
87,2	811	0	1230	0
205,27	1909	0	246	0
211,18	1964	0	246	0

A "weiter" button is located at the bottom right of the window.

Abb.7

Peak-Log ND macht es Ihnen hier noch einfacher: *Durchschnittswerteberechnung* lautet das Zauberwort. Eiweiß, Kohlenhydrate und Fettkalorien sowie die Tageskalorien werden als Durchschnittswerte in Gramm automatisch errechnet. Außerdem macht eine automatische „Grenzwertberechnung“ der Nahrungsfettzufuhr in Gramm die Tagesplanung noch einfacher und schneller. Sie wollen die maximal mögliche Kohlenhydratzufuhr Ihrer geplanten Tageskalorien, beispielsweise an einem Ladetag mit fettarmer Kost voll ausschöpfen? Ganz einfach! Tragen Sie einfach nach der Eingabe der gewünschten Eiweißmenge pro kg Körpergewicht einen zu hohen Wert (z.B. 4000 Gramm Kohlenhydrate) ein. *Peak-Log* zeigt Ihnen im Informationsfeld unter der Tabelle sofort die maximal zulässige Grammanzahl an!

Sie gehören zu den Athleten, die keine Ernährungspläne mögen? Das ist sicherlich eine *der* Stärken von *Peak-Log* – es gibt kein „Muss“. Planen und dokumentieren Sie einfach genau das, was Ihnen wichtig ist und lassen Sie den Rest getrost bei Seite! Lassen Sie die Felder einfach leer und überspringen Sie Schritt drei mit dem Klick auf „weiter“.

Zum Schluss legen Sie fest, welche Supplemente Sie verwenden möchten. Falls Sie sich auch hier nicht festlegen möchten, überspringen Sie diesen Abschnitt ebenfalls mit dem Klick auf „Speichern und schließen“. Nun befinden Sie sich wieder auf der Hauptseite. Hier können Sie jetzt Ihren Trainingszyklus aus dem Drop-down-Menü direkt oberhalb der Baumansicht auswählen und abschließend sogar noch die Sollwerte zu jeder einzelnen Übung bis ins letzte Detail planen und definieren. Auch hier gilt natürlich wieder: Alles *Möglichkeiten* – kein „Muss“!

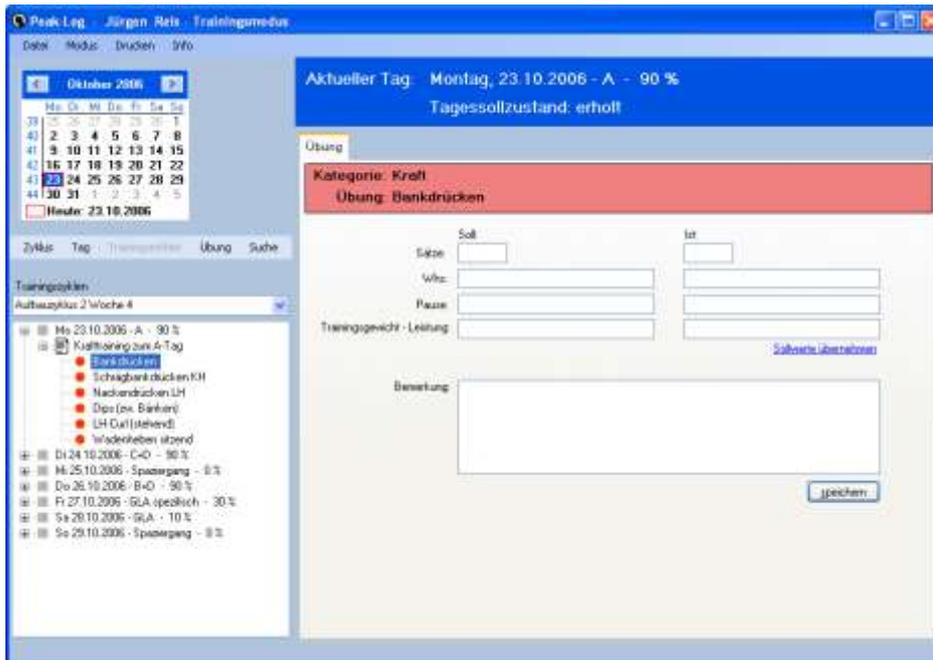


Abb. 8

Übung dokumentieren

Was Sie ebenfalls in Abb. 8 sehen, ist, wie ich eine meiner Übungen dokumentiere. Die Felder für die Einheit der Übung, die Pause und die erbrachte Leistung können beliebige Inhalte mit Zahlen, Kurztexten, etc. speichern. Wozu das Ganze? Gerade im Krafttraining sind die Systeme zur Dokumentation so vielfältig wie die Trainingsmethoden. Wie Sie in meinem Beispiel sehen, verwende ich auch hier ein einfaches, aber klares System. Dabei plane ich die Übungen anhand der Sollwerte. Nach dem Training übertrage ich diese über die Funktion „Sollwerte übernehmen“ und korrigiere etwaige Abweichungen. Für Intensivtechniken oder besondere Vermerke wie Rekorde, o.Ä. benutze ich das Bemerkungsfeld. *Peak-Log* verfügt über Tastenkombinationen, welche rasche Eintragungen, gerade bei umfangreichen Einheiten noch effizienter machen. Lesen Sie mehr dazu im Kapitel „Tipps & Tricks“ ab Seite 19!

Trainingszyklus löschen

„Zyklus“ im Menü oberhalb der Baumansicht öffnen und „Trainingszyklus löschen“ wählen.

Trainingstag einfügen

Im Trainingsmenü mit der Maus auf „Tag“ und anschließend auf „Trainingstag einfügen“ klicken. Beachten Sie, dass dieser neue Trainingstag immer *nach* dem aktuell im Baumdiagramm aktiven Tag angelegt wird. Dann im Dialogfenster die Art des neuen Trainingstages definieren. Alternativ steht Ihnen diese Funktion auch in der Baumansicht über das Dropdown-Menü (*rechte Maustaste*) zur Verfügung. Dies gilt auch für die weiteren, nun beschriebenen Funktionen des Trainingsmenüs.



Trainingstag löschen

Markieren Sie bitte in der Baumansicht oder im Kalender den zu löschenden Tag. Anschließend im Trainingsmenü „Trainingstag löschen“ auswählen. Nun haben Sie die Wahl zwischen „Tag komplett löschen“ oder „Inhalt Tag löschen“.

Trainingseinheit einfügen

Im Menü oberhalb der Baumansicht auf „Trainingseinheit“ klicken und den Menüpunkt „Trainingseinheit einfügen“ wählen. Diese Funktion ist auch über die rechte Maustaste innerhalb der Baumansicht verfügbar. Sie erlaubt ein komfortables Einfügen von Trainingseinheiten und Übungen im aktuellen Zyklus. Dabei kann über die Checkboxen im Dialogfenster festgelegt werden, ob die gewünschte Änderung einmalig (für den aktuellen Tag), fortlaufend ab dem aktuellen Tag oder fortlaufend für den gesamten Zyklus erfolgen soll. Die Trainingseinheiten werden immer den Trainingstagen im aktuellen Zyklus, die der selben **Tageskategorie** entsprechen, zugeordnet. Fügen Sie beispielsweise über die Checkbox „jedem Tag des Zyklus einfügen“ einem Tag der Kategorie „A-100%“ Ihres Zyklus eine Krafttrainingseinheit hinzu, geschieht folgendes: Im aktuellen Zyklus wird jedem Tag der Tageskategorie „A-100%“ seit dem Start des Zyklus genau diese Trainingseinheit angehängt. Wählen Sie „jedem Tag ab dem aktuellen des Zyklus einfügen“ geschieht das selbe, jedoch nicht rückwirkend. Der erste Tag der Änderung ist dann jener, den Sie in der Baumansicht von *Peak-Log* aktiviert haben.

Trainingseinheit löschen

Feld „Trainingseinheit“ in der Menüleiste öffnen und „Trainingseinheit löschen“.

Mental-Power

Mit dieser Funktion bietet sich Ihnen die Gelegenheit für jeden Tag, Ihre fünf größten Erfolge des Tages festzuhalten. „Bemerkungen zum Tag“, „Schlafqualität“, „Schlafdauer“, „Allgemeine Verfassung“ bzw. „Energielevel“, „Entspannung/Mentaltraining“ können Sie im großen Detailansicht-Fenster „Aktueller Tag“ im Register „Mental-Power“ notieren.

Tagebuch führen

In diesem Register von *Peak-Log* für den jeweils „aktuellen Tag“ können Sie eigene Trainingserfahrungen des Tages aufzeichnen. Nutzen Sie die Funktion „gehe zum aktiven Tag“, wenn Sie im Tagebuch alte Einträge zurückverfolgt haben und wieder zum aktuellen Tag möchten. Durch das Feature „mit externem Programm bearbeiten“ sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Das Tagebuch kann z.B. in Word mit Grafiken, Bildern oder Ihren „Symbolen zum Erfolg“ ergänzt werden!

Drucken – NEU: Überarbeitete und Erweiterte Auswertungen

Natürlich drucke auch ich meine Trainings-, Tages- und Wochenpläne regelmäßig aus. Ich nehme an, der Laptop wird auch selten Ihr Begleiter im Krafraum sein. *Peak-Log* bietet hierzu komfortable Druckfunktionen. Einfach im Menü „Drucken“ wählen und den vorgesehenen Ausdruck, Zeitraum sowie das gewünschte Layout wählen. Keine Sorge, es droht nicht sofort eine „Papierflut“ aufgrund einer falschen Einstellung. Klicken Sie auf „erstellen“ und versichern Sie sich zuerst in der nun startenden Druckvoransicht in aller Ruhe, ob der Ausdruck wirklich Ihren Vorstellungen entspricht.

Neu: Feinschliffe bei den Reporten und Ausdrucken machen diese nun noch übersichtlicher und somit *Peak-Log* für Ihre Trainingsplanung noch wertvoller. So können Sie über den Ausdruck „Tagesplan“ ein Trainingsjournal erstellen, das ein idealer „Begleiter“ beim nächsten Workout darstellt. Die Ausdrücke „Periodisierung“ und „Wochenplan“? Klarer Fall für Ihre Mentalwand oder als neues Deckblatt Ihres Terminkalenders! ;-) Der Ernährungsplan enthält nun auch Ihre Supplemente und im Übersichtsplan haben wir die Tabelle mit zahlreichen neuen Feinheiten versehen.

6. Kapitel – Tipps & Tricks

Vorhandene Zyklen als Vorlage nutzen

Im Laufe eines Jahres wiederholen sich verschiedene Zyklen und Trainingseinheiten. Erstellen Sie Trainingspläne mit zuvor erprobten Zyklen und sparen Sie wertvolle Zeit.

Die dafür notwendigen Schritte sind folgende: Zunächst wählen Sie im Trainingsmodus den Menüpunkt „Zyklus“. Der Untermenüpunkt „vorhandene Zyklen“ öffnet den in Abb. 9 dargestellten Dialog. Hier wählen Sie den gewünschten Zyklus aus und bestimmen im Kalender das neue Startdatum, sowie ein eventuell neues Körpergewicht als Basis der Eiweißberechnungen. Fertig!

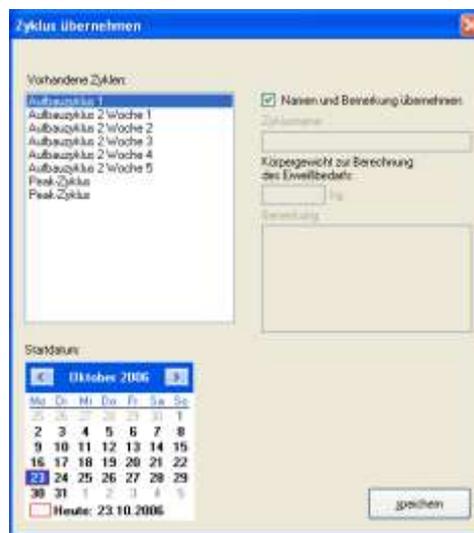


Abb. 9

Verschiebungen in der Planung

Das Leben ist oft unberechenbar – Gott sei Dank! Doch was tun, wenn der Ladetag aufgrund einer Geburtstagsparty um einen Tag verlegt wird? Oder der Peak-Tag, der leider wegen einer leichten Erkältung diese Woche zum moderaten D-Tag wird und dafür in der Folgewoche mit vollem Akku wieder mit 110% attackiert wird? Nichts leichter als das! Sie können jederzeit über das Trainingsmenü oberhalb der Baumansicht einen Tag einfügen. Beachten Sie, dass dieser immer *nach* dem gerade aktiven Tag angelegt wird. Auch das Ersetzen, bzw. das Ändern eines Tages ist ein Kinderspiel. Entweder löschen Sie die betreffenden Einheiten oder einfach den kompletten Tag. Bitte beachten Sie jedoch die Hinweise der Sicherheitsabfrage. Tagebucheinträge werden generell nicht gelöscht.

Bemerkungen

Bemerkungen sind Gedächtnisstützen. Diese helfen Ihnen, wenn Sie zum Beispiel vorhandene Zyklen übertragen möchten, Tipps zu Übungen bekommen haben, oder ein persönlicher Rekord natürlich nach einigen Extrazeilen verlangt. Wichtig ist für mich z.B. speziell das Supplemente-Bemerkungsfeld im Trainingsmodus. Hier vermerke ich exakt, *wann* ich *welche* Nahrungsergänzung zu mir nehme und beurteile auch deren Wirksamkeit!

Das „Datei“-Menü

Was diese Beschreibung nun unter „Tipps & Tricks“ verloren hat? Ganz einfach: Sie werden diese Funktion im Normalfall nicht benötigen. Die Menüpunkte „Trainingsdatei öffnen“ und „neue Trainingsdatei“ wirken sich auf die *komplette* Trainings-Datenbank von *Peak-Log* aus. Das heißt sämtliche Daten werden durch die neue Datei ersetzt. Davon ausgenommen sind nur die Grundeinstellungen des Modus „Konfiguration“. Diese Funktion kann erstens für „Experimente“ genutzt werden. Erstellen Sie beispielsweise eine „Spielwiese-Datei“ mit der Sie sich mit neuen Funktionen vertraut machen, ohne Ihre wertvollen Trainingsdaten zu gefährden. Aber auch der Austausch kompletter Trainingstagebücher ist so einfach und jederzeit möglich. Über den Menüpunkt „beenden“ können Sie *Peak-Log* verlassen. Als Alternative bietet sich die Tastenkombination <Alt>+<F4> an. Mehr Tastenkürzel finden Sie im übernächsten Punkt dieses Benutzerhandbuchs.

Suchfunktion

Diese Sonderfunktion befindet sich ganz rechts im Trainingsmenü direkt über der Bauman­sicht im Trainingsmodus. Das Tool durchsucht alle Bemerkungsfelder und das E-Journal Mental-Power. So gelangen Sie schnell durch Stichworte zum gewünschten Tag. Markieren Sie diesen in der Liste und gelangen Sie über die Schaltfläche „Gehe zu ...“ direkt in die Detailansicht.

Shortkeys – Tastenkürzel

Gerade bei der Dokumentation umfangreicher Trainingseinheiten im Trainingsmodus lässt sich *Peak-Log* über die Tastatur wesentlich schneller bedienen als mit der Maus. Probieren Sie es einfach aus! Aktivieren Sie mit der Maus die erste Trainingseinheit des aktuellen Tages und verwenden Sie die Pfeiltasten zur Navigation in der Baum- bzw. der Detailansicht. Auch Schnellspeichern ist in *Peak-Log*, wie Sie es vermutlich aus Office-Programmen bereits kennen genau so möglich: drücken Sie die Tasten <Strg> und <s> um das jeweilige Formular sofort beim Verlassen zu speichern.

Noch ein Tipp: Auch beim Erfassen der Daten zum „Trainingstag“ können Sie beim Feld „Uhrzeit“ abkürzen: Die Eingabe „06“ wird durch „06:00“ ersetzt. Dasselbe gilt natürlich auch für „06:5“ (ergibt 06:05 Uhr).

Schnellstart

Da wir gerade bei „Abkürzungen“ sind: Ein einfacher Weg *Peak-Log* schnell aufzurufen ist es, das Programmsymbol auf dem Desktop mit einer Tastenkombination zu versehen. Klicken Sie einfach mit der rechten Maustaste auf das Programmsymbol und anschließend auf „Einstellungen“. Wählen Sie dort unter „Tastenkombination“ den gewünschten Shortcut (bei mir z.B. <Strg> + <Alt> + <P>). Ab sofort können Sie, auch wenn das Symbol durch eine andere Anwendung verdeckt wird, *Peak-Log* auf diese Weise Schnellstarten.

Datensicherung

Wir empfehlen Ihnen, ihre wertvollen Aufzeichnungen regelmäßig zu sichern. Optimal ist ein externer Datenträger (CD-ROM, externe Festplatte, ...). Kopieren sie dazu einfach die drei Dateien „Trainingsdaten.xml“, „Vorlagen.xml“, sowie „Tagebuch.rtf“ aus dem Ordner „Eigene Dateien\Peak-Log“. Sollten Sie die Position dieses Ordners nicht kennen, hilft Ihnen die Windows-Interne Suchfunktion. Suchen Sie einfach nach dem Namen einer der Dateien.

Updates & Aktualisierungen

In Zukunft erscheinen im Internet unter www.peak-prinzip.com Updates zu *Peak-Log*. Deshalb gibt es die Schaltfläche „Das Peak-Prinzip im Internet“ im Menüpunkt „Info“. Klicken Sie darauf und Sie werden direkt zu unserer Homepage weitergeleitet. Hier können Sie kostenlos die neuesten Updates downloaden und nutzen.

Support

Im Menü „Info“ finden Sie den Eintrag „Support“ mit den entsprechenden Informationen zur technischen Unterstützung. Sie erhalten bei Bedarf direkte Hilfe vom *Peak-Log* Entwicklerteam unter support@makrodev.at

Impressum

Zentrale juergenreis.com
Jürgen Reis
Steggasse 2
A-6850 Dornbirn
Tel.: +43 557 22038 29
Fax: +43 664 16753 45
info@juergenreis.com
WWW.JUERGENREIS.COM

Herausgeber: Martin Kronabitter und Jürgen Reis

Programmierung: Martin Kronabitter, www.makrodev.at

Grafische Umsetzung: Mag. (FH) Sebastian Nagel, www.gestaltungssache.at

Redaktion: Jürgen Reis
Kornelius Kraus
Dipl. (FH) Sonja Walper
Mag. (FH) Sebastian Nagel

Lektorat: Maria Luise Graziadei

Version: Handbuch zu *Peak-Log ND* – 29. August 2010 © 2006-2010

Endanwender-Lizenzvertrag für Peak-Log

VOR ANWENDUNG DER SOFTWARE SOLLTEN SIE DEN NACHSTEHENDEN VERTRAG SORGFÄLTIG LESEN. DIE NUTZUNG DIESER SOFTWARE BEDEUTET DIE ANNAHME DES VERTRAGES IHRERSEITS. SOLLTEN SIE MIT DEM VERTRAG NICHT EINVERSTANDEN SEIN, MÜSSEN SIE DIE SOFTWARE SOFORT VON IHREM DESKTOP PC ENTFERNEN.

WICHTIG – SORGFÄLTIG LESEN: Dieser Endanwender-Lizenzvertrag ("EULA") ist ein rechtlich verbindlicher Vertrag zwischen Ihnen und makrodev Martin Kronabitter, dem Lizenzgeber Ihrer Peak-Log Software. Sie dürfen die Peak-Log Software nur auf einem einzelnen PC-System benutzen. Durch die Installation, das Kopieren oder die anderweitige Nutzung der Peak-Log Software geben Sie Ihr Einverständnis, an die Bedingungen dieses EULA gebunden zu sein. Sollten Sie mit den Bedingungen dieses EULA nicht einverstanden sein, ist makrodev – Martin Kronabitter nicht gewillt, Ihnen eine Lizenz für die Peak-Log Software zu erteilen. In diesem Falle dürfen Sie die Peak-Log Software weder anwenden noch kopieren.

Peak-Log Software LIZENZ

Die Peak-Log Software ist durch Urhebergesetze und internationale Urheberverträge geschützt, ebenso durch andere Gesetze und Verträge über geistiges Eigentum. Die Peak-Log Software wird in Lizenz vergeben, nicht verkauft.

LIZENZVERGABE:

Die Lizenz der Vollversion der Peak-Log Software gewährt Ihnen folgende Rechte: Sie dürfen eine Kopie der Peak-Log Software auf einem PC installieren und nutzen. Sie dürfen die Peak-Log Software nicht über ein internes Netz nutzen oder die Peak-Log Software an andere Rechner über ein internes Netz verteilen. Sie dürfen eine Sicherungskopie der Peak-Log Software ausschließlich für Archivierungszwecke anfertigen.

BESCHREIBUNG DER ANFORDERUNGEN, BESCHRÄNKUNGEN, RECHTE UND EINSCHRÄNKUNGEN

Sie dürfen die Peak-Log Software weder ganz noch teilweise ändern, technisch umkehren, dekompileieren oder zerlegen. Die Peak-Log Software wird als einheitliches Produkt in Lizenz vergeben. Ihre Einzelteile dürfen nicht für eine Verwendung auf mehr als einem Rechner getrennt werden. Die Peak-Log Software darf nur auf einem einzelnen Rechner genutzt werden. Sie dürfen die Peak-Log Software weder verkaufen, vermieten noch im Leasing vergeben. Unbeschadet anderer Rechte kann makrodev – Martin Kronabitter diesen EULA beenden, wenn Sie die Fristen und Bedingungen dieses EULA nicht befolgen; in einem solchen Fall müssen Sie alle Kopien der Peak-Log Software und Kopien der Einzelteile vernichten. Sie stimmen zu, Ihren in Verbindung mit der Peak-Log Software erteilten Produktcode vertraulich für sich zu behalten und den Produktcode anderen nicht ohne die vorherige schriftliche Zustimmung von makrodev – Martin Kronabitter preiszugeben. Sie stimmen zu, makrodev – Martin Kronabitter angemessen zu benachrichtigen und zu unterstützen für den Fall, dass Sie von der ungesetzlichen Anwendung Ihres Produktcodes oder einer anderen Verletzung der nachstehenden Urheberrechtsschutzklausel erfahren. Diese Benachrichtigung kann direkt an den Kundendienst von makrodev – Martin Kronabitter (support@makrodev.at) erfolgen.

URHEBERRECHT

Sämtliche Titel und Urheberrechte an der Peak-Log Software sind Eigentum von makrodev – Martin Kronabitter oder seinem Partnerunternehmen (Jürgen Reis – www.juergenreis.com). makrodev – Martin Kronabitter behält sich alle Rechte vor, die nicht ausdrücklich gemäß diesem EULA gewährt werden.

GARANTIEAUSSCHLUSS FÜR PEAK-LOG SOFTWARE

SIE ANERKENNEN UND STIMMEN AUSDRÜCKLICH ZU, DASS SIE DIE PEAK-LOG SOFTWARE AUF EIGENE GEFAHR ANWENDEN. MAKRODEV – MARTIN KRONABITTER LEHNT NACHDRÜCKLICH ALLE AUSDRÜCKLICHEN ODER GESETZLICHEN GARANTIEEN AB, EINSCHLIESSLICH ABER NICHT BESCHRÄNKT AUF DIE STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEEN DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. MAKRODEV – MARTIN KRONABITTER GARANTIERT NICHT, DASS DIE IN DER PEAK-LOG SOFTWARE ENTHALTENEN FUNKTIONEN IHRE ANFORDERUNGEN ERFÜLLEN, ODER DASS DER BETRIEB DER PEAK-LOG SOFTWARE KORRIGIERT WIRD. AUSSERDEM GARANTIERT MAKRODEV – MARTIN KRONABITTER NICHT ODER MACHT KEINE ZUSICHERUNGEN BEZÜGLICH DER ANWENDUNG ODER DER ERGEBNISSE DER ANWENDUNG DER PEAK-LOG SOFTWARE HINSICHTLICH IHRER KORREKTHEIT, GENAUIGKEIT UND VERLÄSSLICHKEIT. KEINE MÜNDLICHEN ODER SCHRIFTLICHEN INFORMATIONEN ODER RATSCHLÄGE VON MAKRODEV – MARTIN KRONABITTER ODER EINEM ERMÄCHTIGTEN VERTRETER VON MAKRODEV – MARTIN KRONABITTER BEGRÜNDET EINE GARANTIE ODER ERHÖHT IN IRGENDWEISER WEISE DEN UMFANG DIESER GARANTIE. SOLLTE SICH DIE PEAK-LOG SOFTWARE ALS DEFECT ERWEISEN, ÜBERNEHMEN SIE (UND NICHT MAKRODEV – MARTIN KRONABITTER ODER EIN ERMÄCHTIGTER VERTRETER VON MAKRODEV – MARTIN KRONABITTER) SÄMTLICHE KOSTEN FÜR JEDE ERFORDERLICHE WARTUNG, REPARATUR ODER KORREKTUR. DIESE BESTIMMUNGEN GELTEN UNABHÄNGIG VON ETWAIGEN GESETZLICHEN RECHTEN, DIE IHNEN ALS VERBRAUCHER ZUSTEHEN.

HAFTUNGSBESCHRÄNKUNG

MAKRODEV – MARTIN KRONABITTER HAFTET NICHT FÜR IRGENDWELCHE DIREKTEN ODER INDIREKTEN SCHÄDEN ODER FOLGESCHÄDEN WEGEN VERLETZUNG EINER AUSDRÜCKLICHEN ODER GESETZLICHEN GARANTIE, VERTRAGSBRUCH, NACHLÄSSIGKEIT, ERFOLGSHAFTUNG ODER IRGENDWEISER ANDERE GESETZLICHE THEORIE BEZÜGLICH DIESES PRODUKTES. DERARTIGE SCHÄDEN BEINHALTEN, SIND ABER NICHT DARAUF BESCHRÄNKT, GEWINNENTGANG, EINKOMMENVERLUST, DATENVERLUST, ANWENDUNGSVERLUST DES PRODUKTS ODER JEDER DAZUGEHÖRIGEN AUSRÜSTUNG, AUSFALLZEIT UND ANWENDERZEIT, SELBST WENN MAKRODEV – MARTIN KRONABITTER AUF DIE MÖGLICHKEIT SOLCHER SCHÄDEN AUFMERKSAM GEMACHT WURDE. SOWEIT DER AUSSCHLUSS ODER DIE EINSCHRÄNKUNG VON FOLGE- ODER NEBENSCHÄDEN GESETZLICH NICHT GESTATTET IST, GELTEN DIE ALLGEMEINEN RECHTLICHEN BESTIMMUNGEN.

KOPIENSCHUTZ

Sie sind einverstanden, alle Urheberschutzgesetze in Verbindung mit der Anwendung Ihres PC-Systems und der Peak-Log Software zu erfüllen. Zusätzlich zu den in diesem EULA genannten Bedingungen, wird makrodev – Martin Kronabitter die geeigneten Maßnahmen treffen, um das Urheberrecht der Inhalte der Peak-Log Software zu schützen. Diese Maßnahmen beinhalten den Widerruf des Produktcodes und die Beendigung dieses EULA im Falle einer ungesetzlichen Anwendung des Produktcodes, sind aber nicht darauf beschränkt. makrodev – Martin Kronabitter behält sich vor, diesen EULA nach eigenem Ermessen abzuändern durch Benachrichtigung an Sie unter der von Ihnen makrodev – Martin Kronabitter als Teil Ihrer Registrierung mitgeteilten e-mail Adresse.

Sollten Sie den zu ändernden Bedingungen nicht zustimmen, die makrodev – Martin Kronabitter Ihnen vor deren Wirksamkeit mitteilen wird, müssen sie die Peak-Log Software und alle anderen Materialien, die in dem Paket zusammengefasst waren, zusammen mit der gesamten Software, von Ihrem PC-System entfernen. Die Weiterbenutzung der Peak-Log Software nach der Benachrichtigung gilt als Zustimmung, sich an eine derartige Änderung des EULA zu halten.

TEILNICHTIGKEIT

Sollte sich irgendein Teil dieses EULA als ungültig oder nicht vollstreckbar herausstellen, bleiben die anderen Teile gültig.

ANWENDBARES RECHT

Dieses EULA unterliegt dem österreichischen, sowie dem EU-Recht.

Sollten Sie Fragen bezüglich dieses EULA oder dieser beschränkten Garantie haben, können Sie mit makrodev – Martin Kronabitter Kontakt aufnehmen unter der unten bekannt gegebenen Adresse:

Peak-Log ND
© 2006-2007

makrodev
Martin Kronabitter
Bahngasse 14f
A-6850 Dornbirn
Austria
www.makrodev.at
support@makrodev.at

Dornbirn, am 29 August 2010