

SimpleFit – Kurzanleitung

Taktgeber, Übungsprotokoll und Wochenplan für einfache Workouts – läuft komplett offline, alle Daten bleiben lokal auf deinem Gerät.

1. Installation als App

1. `index.html` per HTTPS aufrufen (z. B. über deinen eigenen Server).
2. Browser-Menü öffnen → „Zum Startbildschirm hinzufügen“ (Android/Chrome) bzw. „Zum Home-Bildschirm“ (iOS/Safari).
3. SimpleFit erscheint danach als eigenes App-Icon und startet im Vollbild.
4. Einmal geöffnet, funktioniert die App auch **offline**.

2. Der Hauptbildschirm

Einstellung	Wirkung
Taktzähler (nur Zahl)	Zeigt die Taktzahl groß auf dem Kreis (aus = nur ein pulsierender Punkt)
Mit Beep	Akustischer Ton bei jedem Takt
Taktzähler (gesprochen)	Sagt die Taktzahl bei jedem Takt laut an
Dauer zwischen Takt	Schieberegler, 0,2–10 Sekunden pro Takt
Notizen	Freitext, wird beim Stopp mit ins Protokoll übernommen
Kategorie / Übung	Auswahl für das Protokoll

Klick auf den Kreis → Start

Doppelklick auf den Kreis (während des Laufs) → Stopp

Während des Laufs: Taktzahl im Kreis, Dauer in Minuten darüber (bei Kategorie „Ausdauer“ zusätzlich die Strecke in km per GPS). Nach dem Stopp zeigt die Statuszeile „Bereit (X Min)“ bzw. bei Ausdauer „Bereit (X Min · Y km)“.

3. Protokoll

Jede beendete Einheit (ab 1,5 Sekunden Dauer) wird automatisch gespeichert.

- **Filter:** Tag / Woche / Monat / Jahr / Gesamt, mit ◀ ▶ und „Heute“-Sprung
- ⓘ blendet eine kurze Statistik ein (Anzahl Einheiten, Gesamtdauer, Gesamt-Takte) für die aktuelle Ansicht
- ↓ CSV importieren (ergänzt bestehende Einträge, erkennt Duplikate)
- ↑ CSV exportieren (nur aktuelle Ansicht), Dateiname passt sich dem Zeitraum an
- 🗑️ löscht die Einträge des aktuell angezeigten Zeitraums (bei „Gesamt“ also alles), mit Sicherheitsabfrage

Gespeicherte Spalten: Datum, Uhrzeit, Kategorie, Übung, Dauer (Minuten), Takte, eingestellte Taktdauer, Entfernung (km, nur bei Ausdauer), Notizen.

4. Wochenplan

- Tage Mo–So als Reiter, startet auf dem heutigen Tag
- Pro Tag Einheiten hinzufügen (Kategorie, Übung, optional Ziel-Minuten) oder mit × löschen
- ↓ / ↑: kompletten Plan per CSV importieren (ersetzt den bisherigen Plan) oder exportieren
- **Heute-Banner** auf dem Hauptbildschirm zeigt die für heute geplanten Einheiten als antippbare Chips – Antippen füllt Kategorie + Übung automatisch aus. Erledigte Einheiten erscheinen grün mit ✓.

5. Kategorien & Übungen verwalten

- Neuen Eintrag eintippen und + (oder Enter) → sofort in der Liste
- × neben einem Eintrag löscht ihn
- ↓ / ↑: CSV-Import (ersetzt die komplette Liste) bzw. -Export als Backup

6. GPS-Entfernungsmessung

Sobald bei einer Einheit die Kategorie „**Ausdauer**“ ausgewählt ist, startet beim Start

automatisch die Standort-Erfassung. Die Distanz wird laufend berechnet und beim Stopp mit ins Protokoll übernommen. Voraussetzung: Standortzugriff erlauben und ein GPS-Signal (im Freien zuverlässiger als drinnen).

7. Datenhaltung

Alle Daten (Protokoll, Wochenplan, Übungs-/Kategorienlisten) liegen lokal in der IndexedDB deines Browsers – gerätegebunden, nicht automatisch zwischen Geräten synchronisiert. Für einen Geräte- oder Browserwechsel: über die jeweiligen ↑-Export-Buttons als CSV sichern und auf dem neuen Gerät wieder importieren.

[← Zurück zu SimpleFit](#)