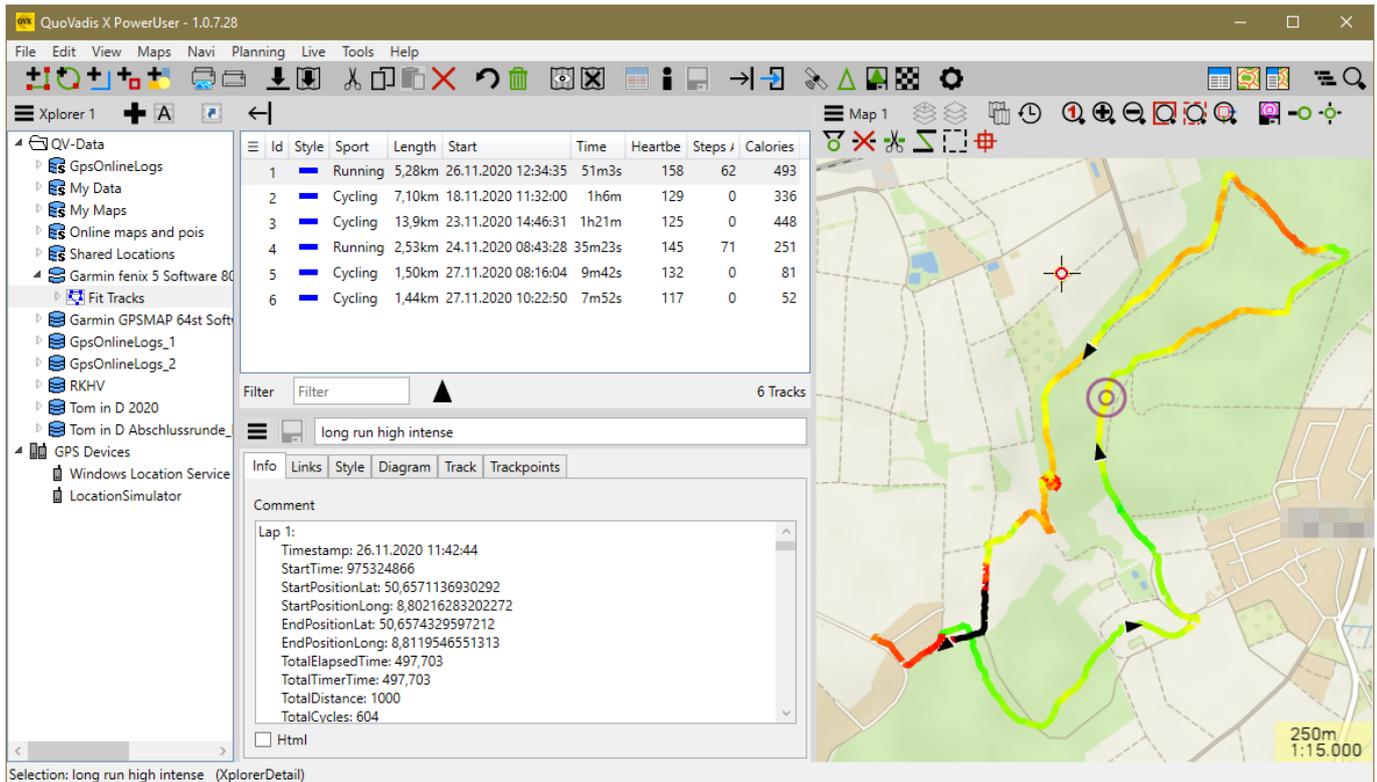


# Fitness

Sie können Ihre Fitnessaktivitäten verfolgen, indem Sie sie von jedem unterstützten Gerät herunterladen, z.B. Sportuhr, Fitnessstracker, GPS-Gerät usw. Sie können analysieren und alle Details wie Herzfrequenz, Schritte pro Minute, Kalorien, Track auf der Karte, verschiedene Farbschemata, Diagramme usw. sehen.

Beachten Sie, dass alle Ihre Aktivitätsdaten nur offline in Ihren Datenbanken gespeichert werden und nicht mit irgend einer Cloud im Internet geteilt werden.



The screenshot shows the QuoVadis X PowerUser interface. On the left is a file explorer showing various data sources. The main window displays a table of tracks with the following data:

Id	Style	Sport	Length	Start	Time	Heartbe	Steps	Calories
1	Running	Running	5,28km	26.11.2020 12:34:35	51m3s	158	62	493
2	Cycling	Cycling	7,10km	18.11.2020 11:32:00	1h6m	129	0	336
3	Cycling	Cycling	13,9km	23.11.2020 14:46:31	1h21m	125	0	448
4	Running	Running	2,53km	24.11.2020 08:43:28	35m23s	145	71	251
5	Cycling	Cycling	1,50km	27.11.2020 08:16:04	9m42s	132	0	81
6	Cycling	Cycling	1,44km	27.11.2020 10:22:50	7m52s	117	0	52

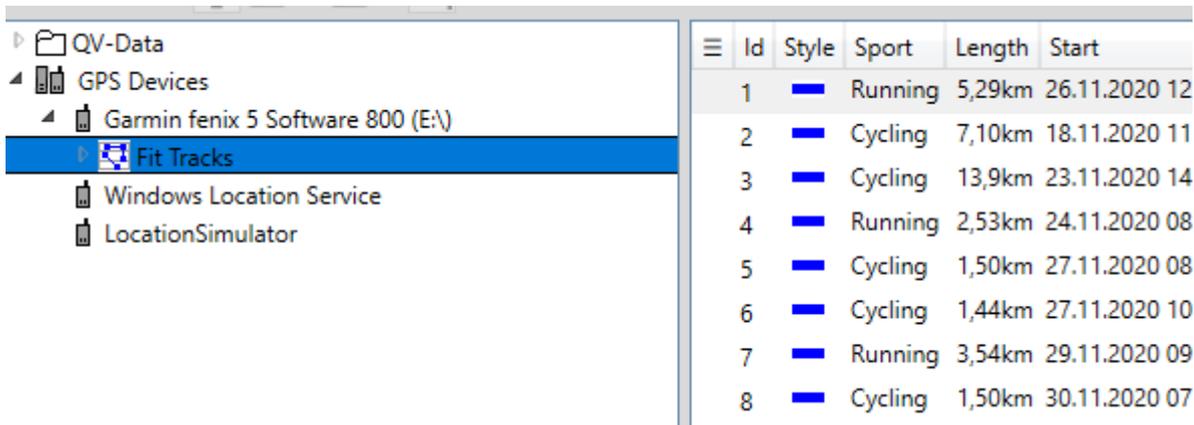
Below the table, a filter is set to 'long run high intense' and 6 tracks are displayed. The 'Info' tab is selected, showing details for the selected track:

```
Lap 1:
Timestamp: 26.11.2020 11:42:44
StartTime: 975324866
StartPositionLat: 50,6571136930292
StartPositionLong: 8,80216283202272
EndPositionLat: 50,6574329597212
EndPositionLong: 8,8119546551313
TotalElapsedTime: 497,703
TotalTimerTime: 497,703
TotalDistance: 1000
TotalCycles: 604
```

The right side of the interface shows a map with a colorful track overlay. A scale bar indicates 250m at 1:15.000.

## Geräte

Wenn Sie eine Sportuhr von Garmin Fenix verwenden, schließen Sie sie über USB an Ihren Mac oder Windows-Computer an. Warten Sie, bis Garmin Fenix im Fenster von QVX Xplorer erscheint, und kopieren Sie dann die ausgewählten Aktivitäten in eine Streckentabelle Ihrer Wahl. Für weitere Informationen zur Datenübertragung siehe [hier](#).



	Id	Style	Sport	Length	Start
	1	■	Running	5,29km	26.11.2020 12
	2	■	Cycling	7,10km	18.11.2020 11
	3	■	Cycling	13,9km	23.11.2020 14
	4	■	Running	2,53km	24.11.2020 08
	5	■	Cycling	1,50km	27.11.2020 08
	6	■	Cycling	1,44km	27.11.2020 10
	7	■	Running	3,54km	29.11.2020 09
	8	■	Cycling	1,50km	30.11.2020 07

Für jedes GPS-Gerät, das von QVX erkannt wird, wird das obige Verfahren angewendet.

Für ein GPS-Gerät, das von QVX nicht erkannt wird, verwenden Sie die mit Ihrem Gerät gelieferte Software, um Ihre Aktivitäten herunterzuladen. Exportieren Sie sie dann im fit- oder tcx-Format auf Ihre Festplatte und importieren Sie sie dann in QVX.

Wenn Sie die Apple-Uhr verwenden, installieren Sie auf Ihrem Iphone eine Anwendung, die Ihre Aktivitäten lesen kann (z.B. HealthFit) und geben Sie sie als Fit-Datei an Ihren Computer weiter. Importieren Sie dann diese Fit-Datei in QVX.

Weitere Informationen zum Importieren von Dateien finden Sie [hier](#).

## Analyse

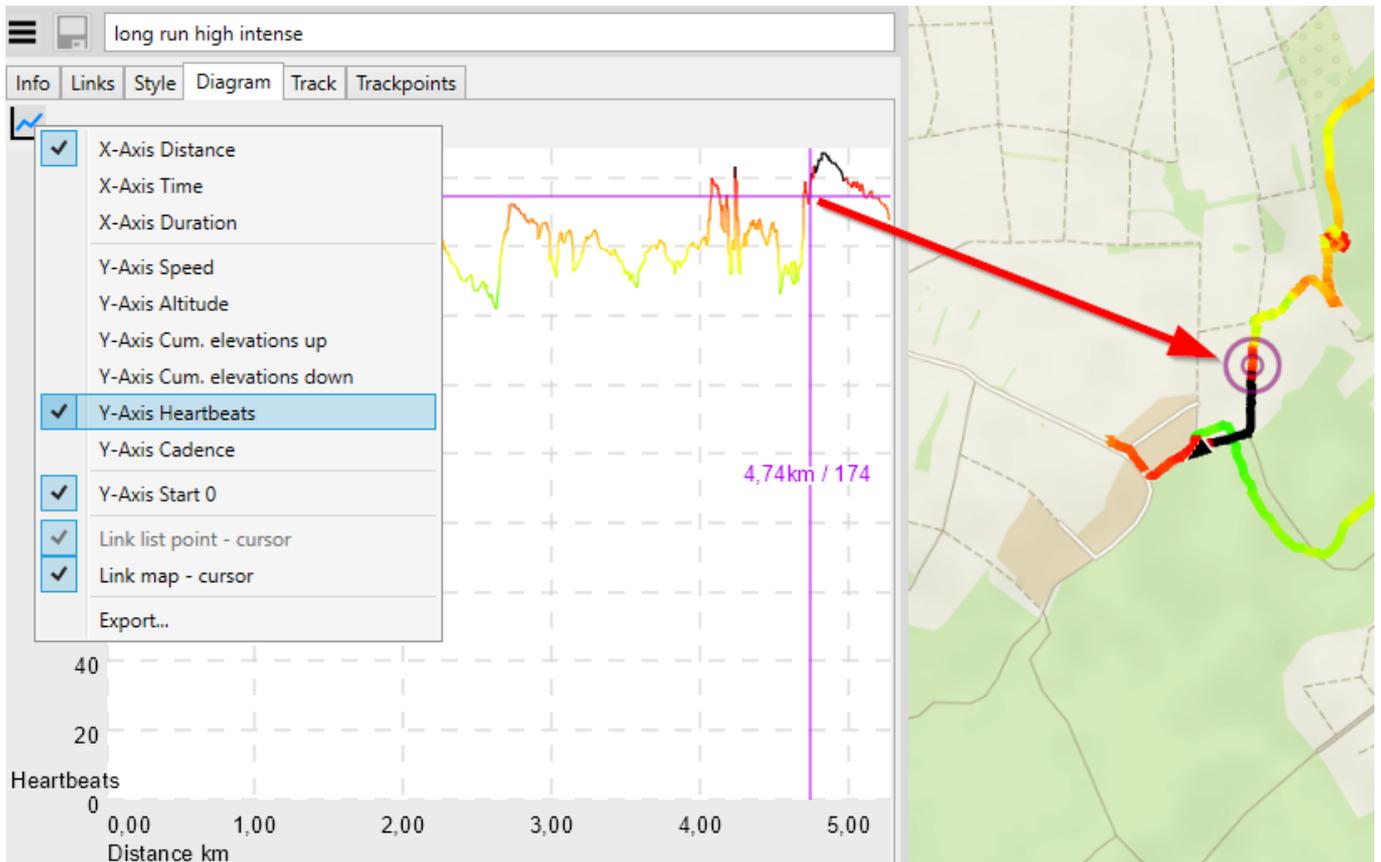
Klicken Sie auf die Optionsschaltfläche  in der oberen linken Ecke des Listenfensters und wählen Sie „Standardeignung“. Im Listenfenster sehen Sie Sport, Länge, Start, Dauer, Herzschläge Avg, Schritte Avg, Kaloriendaten für jede Aktivität.

Wenn Sie Daten hinzufügen oder ersetzen möchten, gehen Sie zurück zur Schaltfläche „Optionen“ und wählen Sie aus dem Dropdown-Menü.

Sie können Ihre Daten auf verschiedene Weise analysieren.

Klicken Sie auf die Spaltenüberschrift, um Ihre Daten progressiv zu sortieren. 

Gehen Sie zum Abschnitt „Diagramm“ im Fenster „Eigenschaften“, wählen Sie den Datentyp, den Sie im Diagramm sehen möchten, klicken Sie auf einen Abschnitt der Kurve, der Sie interessiert, und Sie werden ihn auch im Fenster „Karte“ sehen.



From: <https://quovadis-gps.com/anleitungen/quovadis-x/> - **QuoVadis X GPS Software Wiki**

Permanent link: [https://quovadis-gps.com/anleitungen/quovadis-x/doku.php?id=de:49c\\_fitness:start](https://quovadis-gps.com/anleitungen/quovadis-x/doku.php?id=de:49c_fitness:start)

Last update: **2020/12/05 18:33**

