Logcard

Vloženo od bigfoot - 01 Led 2012 18:33

Osobní magnetická karta LogCard (volitelné příslušenství trenažéru)

- uchovává veškeré údaje o Vašich trénincích

- zaznamená každý ujetý metr na trenažéru – při rozcvičování (Just Row) i při tréninku

- využíváte-li snímač srdeční činnosti (Garmin/Suunto), zajistí Vám Logcard jeho připojení bez přihlašovací procedury

- na každé kartě může být zadáno až 5 uživatelů

- kapacita karty stačí na uložení cca 300 tréninků každého z nich

- na Logcard je možné uložit své oblíbené tréninky – není pak nutné jejich manuální nastavování (při nastavování nového cvičení v nabízí monitor vždy možnost uložit jej na kartu)

- kdykoliv si lze „zazávodit“ se svými výkony z minulosti a zlepšovat tak třeba svá maxima na soutěžních tratích

- při bezdrátových závodech bude na všech monitorech u Vaší lodičky zobrazeno Vaše jméno

- při použití Logcard jsou veškeré údaje ukládány na magnetickou kartu, nikoliv do paměti monitoru

- s Logcard je mírně pozměněné menu monitoru; zejména pro skupinové lekce je výhodnější přesunout si na ní údaje z paměti monitoru zpětně až po ukončení cvičení (tzn. po skončení cvičení zasunout kartu do monitoru, zvolit "LogCard Utilities", dále "Move Workout", přesunutí údajů o cvičení (označeného šipkou) z paměti monitoru na LogCard, se potvrdí dalším zmáčknutím "Move Workout")

- tyto údaje pak lze dále zpracovat např. na PC v aplikaci Logcard Utility

- v tomto programu lze stáhnout data z Logcard ve formátu csv (Excel)

- ti, kteří mají založený svůj profil na www.concept2.com si mohou veškeré údaje o cvičení do něj nahrávat a vést si tak stále aktualizovaný tréninkový deník

- veškeré údaje lze využít pro zpětné porovnání výkonů a analýzu vývoje výkonnosti – například srovnáním stejného typu tréninků, zvláště při využití snímače srdeční frekvence

Logcard je možné v Concept Fitness pořídit za Kč 200,-, kartu si objednávejte a její předání domlouvejte na emailu

Tato emailová adresa je chráněna před spamboty, abyste ji viděli, povolte JavaScript

či tel. 739 626 701.

==========

Re: Logcard
Vloženo od rodrig - 17 Led 2012 10:09

Ahoj,

pořidil jsem si LogCard kartu a zkouším s tím trochu pracovat. Webovy LogBook mi příjde zatím docela nepoužitelný a dost nepřehledný. Na web jsem nahrál data z karty, ale nenašel jsem podobrobnější údaje než jen celkový čas i s odpočinkem a celkové ujeté km za trening. Vzhledem k tomu, že se do toho počítá i čas odpočinku, tak průměry jsou úplně někde jinde a tyto data jsou celkem k ničemu. Pokud s tím máte větší zkušenosti jak data na Webovém logbooku spravovat budu rád za radu. Dík.

==========

Re: Logcard
Vloženo od bigfoot - 18 Led 2012 13:23

Je mi líto, jestli jsem vzbudil přehnaná očekávání, která Logcard neumí splnit. Na kartě se v zásadě opravdu ukládají pouze celková data - a ty se pak přenášejí do Online Logbook . Záleží ještě na konkrétním typu cvičení - použije-li se typ Intervals Time či Distance (což znamená, že se zvolený úsek opakuje automaticky stále dokola), monitor ukládá pouze souhrnné informace za celý interval. Použije-li se Single Time či Distance, ukládají se také údaje o mezičasech, které jsou defaultně nastaveny na 1/5 délky intervalu, ale je možné je změnit. Nejmenší jednotka, za kterou pak monitor ukládá data je 20s, což ale u delších intervalů představuje hodně dat a karta se tak rychleji plní.

Výše uvedené se týká především lidí, kteří cvičí a kartu používají individuálně - ostatně v příloze u prvního příspěvku v tomto tématu píšu, že pro ně má více využití než na lekcích. Používáte-li kartu na skupinových lekcích, vždy doporučuji si na ní data ukládat až zpětně na konci lekce (vsunout kartu - Logcard Utilities - Move Workout), což zároveň umožní uložit si na ní jen ty úseky, o které stojíte (takže pokud třeba chtěl instruktor, abyste nějaký úsek jeli volně, a nechcete si jím kazit průměr, není nutné ho na kartu přenášet). Někteří instruktoři nepoužívají nastavených cvičení (časově ohraničených) a potom opravdu data mohou zahrnovat i čas odpočinku. Jinak se ale "Rest meters" na kartu neukládají.

Online Logbook slouží především k jednoduché evidenci ujetých metrů (za každý milion si lze stáhnou diplom) a k jednoduchému přenosu výkonů na některé z 11 oficiálních tratí do tabulek (více také zde .

K sofistikované analýze výkonů v podobě grafů apod. by bylo potřeba mít k trenažéru neustále připojený počítač se softwarem RowPro , který je ovšem placený.

Pavel Šmolka

==========

Re: Logcard
Vloženo od rodrig - 18 Led 2012 15:21

Díky. Logcard je v pořádku a funguje perfektně, jen mne zklamal Online LogBook. Čekal jsem, že se z karty na Online LogBook stáhnou veškeré údaje o jednom tréninku, pokud se jede Intervals Time, tak tam budu mít např. 5-krát 6 minut a časy za jednotlivé intervaly a nikoliv jen celkově jednou 35 minut (+ rest time mezi intervaly) s celkovými ujetými kilometry za všechny intervaly + rest meter. A k tomu ještě celkem nesmyslný čas na 500m, když se opět počítá s rest time mezi intervaly.

Takže dělat si statistiky jak se člověk zlepšuje moc online nejde, takže nezbývá než koukat přímo na kartu nebo export do Excelu.

==========

Re: Logcard
Vloženo od bigfoot - 07 Led 2013 18:41

Používáte-li Logcard, tak se pravděpodobně chcete ke svým výsledkům, které na ní ukládáte, také dostat a dále s nimi pracovat. K tomu se neobejdete bez počítače s nainstalovaným prográmkem Concept2 Utility, který je zdarma ke stažení na webu Concept2.com . Pokud jde o samotné stahování dat, jedna možnost je použít čtečku karet připojenou k počítači (doporučený typ Omnikey Cardman 3121 , možná by fungovaly i jiné), chcete-li se obejít bez čtečky, musíte si přinést notebook k trenažéru a propojit jej s monitorem pomocí kabelu (čtverhranný konektor - stejný bývá např. u tiskárem). Více info např. zde či v angličtině zde .

==========