

TRAININGSSTEUERUNG



OwnZone

Die Polar OwnZone ist deine „eigene Zone“. Diese wird anhand deiner Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität ermittelt. Dein Polar Trainingscomputer erkennt, wo dein Tagesform abhängiger trainingswirksamer Bereich für diese Trainingseinheit beginnt, gibt dir individuelle Trainingszonen vor und verhindert somit Über- und Unterforderung.



ZoneOptimizer

Der ZoneOptimizer passt deine persönlichen Herzfrequenz-Zonen basierend auf deinem aktuellen Trainingszustand für jede einzelne Trainingseinheit an. In welcher konditionellen Verfassung du dich auch befindest, mit dem ZoneOptimizer trainierst du immer in der richtigen Intensität.



EnergyPointer

Die Trainingsintensität bestimmt den Effekt des Trainings auf deinen Körper. Der EnergyPointer ermittelt zu Beginn jedes Trainings anhand deiner Herzfrequenz sowie deiner Herzfrequenz-Variabilität deine individuellen Werte und zeigt dir während deines gesamten Trainings ganz unkompliziert, wo dein Übergang zwischen Fettstoffwechsel- und Fitnesstraining liegt.

TESTS



Fitness Test mit OwnIndex®

Der Polar Fitness Test mit OwnIndex ist in der Lage, im entspannten Ruhezustand deine kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit zu ermitteln, das Maß für deinen Fitnesszustand. Der Wert beruht auf persönlichen Daten und zeigt, ob du deine Fitness verbesserst. Der OwnIndex ist wissenschaftlich anerkannt.

ANALYSETOOLS



OwnCal

OwnCal ermittelt die Anzahl der verbrauchten Kalorien während einer Trainingseinheit, basierend auf Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht, deiner individuellen Herzfrequenz-Variabilität und maximalen Herzfrequenz (HF_{max}) sowie deiner Trainingsintensität.



Trainingsnutzen

Wir alle profitieren von einem motivierenden und sofortigen Feedback nach dem Training. Wenn du nach deinen verschiedenen Trainingseinheiten den erzielten Trainingsnutzen wissen möchtest, gibt dir diese smarte Trainingsfunktion einen genauen und schnellen Überblick über die letzte Trainingseinheit und ein detailliertes Feedback – entweder in deinen gespeicherten Trainingsdaten oder über polarpersonaltrainer.com.



Running Index

Mit dieser Funktion kannst du sehen, wie sich deine Laufform entwickelt. Der Running Index ermittelt anhand deiner Herzfrequenz und deiner Laufgeschwindigkeit automatisch nach jedem Lauf deine Laufeffizienz. Eine Verbesserung der Laufeffizienz bedeutet eine Verbesserung der Laufleistung.



Training Load

Die Funktion „Training Load/ Trainingsbelastung“ zeigt dir auf polarpersonaltrainer.com deine gesamte Trainingsbelastung und informiert dich über deinen Erholungszustand.

TRAININGSPROGRAMME



Ausdauerprogramme

Für jede Lauf- oder Radtrainingseinheit leitet dich diese Funktion durch eine Warm-up-, Trainings- und Cool-down-Phase, um deine Leistung zu verbessern. Diese Trainingsprogramme kannst du auf polarpersonaltrainer.com erstellen und sie dann auf deinen Polar Trainingscomputer RCX5 laden.