



PHYSIO TRAINING BUCHS

Polar Own Zone Partner Center



OwnZone – Ihre individuelle Trainingszone

Persönliche Ziele sicher und effizient erreichen.

Jeder Tag ist anders und jedes Herz schlägt anders. Denn neben grundlegenden Einflüssen wie Trainingszustand, Alter, Geschlecht und Genetik gibt es auch kurzfristige Einflüsse auf Ihre Herzfrequenz, wie z.B. Stress-, Gesundheits- und Erholungszustand. Eine Herzfrequenz von z.B. 120 Schlägen/Minute bedeutet für Sie nicht automatisch das Gleiche wie für Ihren Trainingspartner. Schon bei Ihrem nächsten Training kann diese Herzfrequenz auch aufgrund der kurzfristigen Einflüsse eine ganz andere Bedeutung haben. Dadurch ergeben sich täglich variierende Grenzen Ihrer persönlichen Trainingszone, die Sie mit der Polar OwnZone vor jedem Training schnell und einfach bestimmen können.

OwnZone® bedeutet übersetzt "eigene Zone". Die OwnZone definiert Ihre ganz individuelle Trainingszone, basierend auf einer neuen revolutionären Messtechnologie. Die Polar Pulsuhr der F-Serie ermittelt dabei automatisch Ihre ganz persönliche Trainingszone, Ihre OwnZone. Zur Bestimmung der OwnZone wird neben der Herzfrequenz zusätzlich die Herzfrequenz-Variabilität, also die (Un-) Gleichmässigkeit der Zeitabstände aufeinanderfolgende Herzschläge gemessen. Die Herzfrequenz-Variabilität ist ein sehr sensibler und individueller Parameter, der den Zustand des vegetativen Nervensystems widerspiegelt. Vor allem die kurzfristigen Einflussfaktoren Stress und Erholung, Gesundheits- und Belastungszustand wirken sich hier stark aus. Je erholter und entspannter Sie sind, umso ausgeprägter ist Ihre Herzfrequenz-Variabilität. Dieser Zusammenhang wird bei der OwnZone-Bestimmung genutzt. Diese Trainingszone entspricht ca. 65 - 85% Ihrer aktuellen, maximalen Herzfrequenz, die in Abhängigkeit der betriebenen Sportart variiert.

Um Ihnen die optimale Nutzung der OwnZone® -Technologie zu ermöglichen, haben wir sie in unserem neuen Nordic Walking/Walking Kurs, sowie im Geräteraum in unserem Fitness-Center eingebettet. In einem OwnZone® Center finden Sie speziell von Polar ausgebildete Trainer, OwnZone®-Guides genannt, die herzfrequenz-gesteuerte Kurse anbieten, sowie die gesamte Produktpalette von Polar. Gerne beraten wir sie in einem persönlichen Gespräch.

