

EINFÜHRUNG

Vielen Dank, dass du dich für ein Produkt von Polar entschieden hast! In dieser Gebrauchsanleitung erläutern wir dir die Grundlagen für die Verwendung und Pflege deiner Polar Team Pro Trainings- und Coachinglösung zur Überwachung und Analyse der Leistung von Profimannschaften.

Im Zuge einer kontinuierlichen Weiterentwicklung wird diese Gebrauchsanleitung aktualisiert, wenn neue Software-/Firmwareversionen verfügbar werden. Die neueste Gebrauchsanleitung ist unter support.polar.com/de/polar-team-pro verfügbar. Du findest Links dazu auch im Polar Team Pro Webservice und der Polar Team Pro App.

POLAR PRO TEAM DOCK



Das Dock wird verwendet, um Polar Pro Sensoren zu laden und Trainingsdaten von den Sensoren mit der Polar Team Pro App und dem Polar Team Pro Webservice zu synchronisieren. Es dient außerdem als Halterung und Ladegerät für dein iPad®.

POLAR PRO SENSOR



Der Polar Pro Sensor misst umfassende Leistungsdaten von Spielern, erfasst die Daten detailliert und sendet sie in Echtzeit über *Bluetooth®* Smart an dein iPad®, sodass du während des Trainings Echtzeitinformationen verfolgen kannst. Platziere den Sensor nach jeder Trainingseinheit im Polar Pro Team Dock, um ihn zu aufladen und die Daten zur ausführlicheren Analyse mit der Polar Team Pro iPad App und dem Webservice zu synchronisieren.

Der Polar Pro Sensor kann mit dem Polar Team Pro Shirt getragen werden, das eine vorgesehene Tasche für den Sensor hat. Das Shirt ist angenehm zu tragen und leitet Feuchtigkeit von der Haut ab.

POLAR TEAM PRO APP



Sieh dir Schlüssel-Leistungsdaten von bis zu 60 Spielern live an. Vergleiche Spieler und füge während des Trainings Notizen und Markierungen hinzu. Sofortige Zusammenfassungen von Trainingseinheiten nach dem Training und eine Heatmap-Ansicht zur Analyse von Spielerpositionen.

POLAR TEAM PRO WEBSERVICE



Leistungsstarke Analyse- und Berichttools für Trainingseinheiten. Analysiere Daten von Trainingseinheiten im Detail für das gesamte Team und vergleiche Spieler miteinander. Erstelle benutzerdefinierte Berichte für das gesamte Team oder für einzelne Spieler. Erhalte ganzheitliche Betrachtungen der Erholungs- und Schlafdaten der Spieler, wenn Polar Uhren außerhalb der Trainingseinheiten verwendet werden.

IPAD (SEPARAT ERHÄTLICH)

Zur Vervollständigung der Polar Team Pro Lösung benötigst du ein iPad®. Mit der Polar Team Pro App auf deinem iPad® kannst du während Einheiten Live-Trainingsdaten verfolgen.

Stelle sicher, dass auf deinem iPad die neueste iOS-Version installiert ist. Um Daten aus der App mit dem Webservice synchronisieren zu können, benötigst du eine Internetverbindung.

*Beachte, dass das große 12,9 Zoll iPad Pro Modell nicht in die Dock-Sendeeinheit passt, aber mit einem Lightning auf USB-Kabel über den USB-Anschluss mit dem Team Pro Dock verbunden werden kann

FAKTEN UND FEATURES

POLAR PRO SENSOR

- Kompatibel mit dem Bluetooth Smart Herzfrequenz-Sensor
- Übertragung von Live-Daten direkt an die Polar Team Pro iPad App
- Hohe Reichweite und Pufferung von Live-Daten
- Bis zu 200 Meter Reichweite
- Laufgeschwindigkeit, Distanz, Sprints, Beschleunigungen und Schrittfrequenz im Freien und in der Halle
- Herzfrequenz
- Herzfrequenz-Variabilität
- GPS
- MEMS-Bewegungssensor (Beschleunigungsmesser, Gyroskop, digitaler Kompass)
- 10 Stunden Betriebsdauer
- Sensorspeicher für bis zu 72 Stunden
- 3 Stunden Ladedauer (vollständig entladen bis voll geladen)
- Kompatibel mit dem roten Polar Pro Soft Strap
- Firmware-Aktualisierung möglich

POLAR PRO TEAM DOCK

- 20 Sensorsteckplätze
- Datensynchronisierung unterwegs und bequemes Aufladen von iPad und Polar Pro Sensoren
- Firmware-Aktualisierung möglich

POLAR TEAM PRO WEBSERVICE UND APP

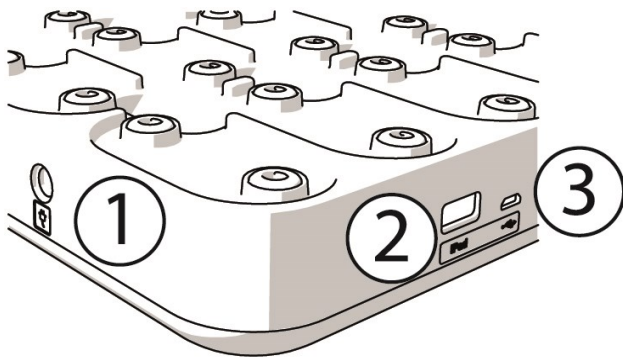
- Cloud-basierte Software- und Datenbanklösung
- Unterstützung für mehrere Teams
- Zugriff durch mehrere Trainer möglich
- Sichere individuelle Anmeldung
- Anpassbare Herzfrequenz-Zonen
- Anpassbare Geschwindigkeitszonen
- Herzfrequenz-Diagramm in Trainingsergebnissen
- Auswahl von Herzfrequenz-Analysen und Zoomfunktionen
- Analysefunktionen für Geschwindigkeit, Distanz und Sprints
- Konfigurierbare Sprint-Schwellenwert Einstellung
- Konfigurierbare Beschleunigungs-/Verlangsamungszonen
- Positionsanalyse mit Heatmap
- Phasen
- Markierungen
- Exportieren von Trainingseinheitsdaten nach Excel
- Langzeitberichte (Woche, Monat, Saison)

MACHE DICH MIT POLAR TEAM PRO VERTRAUT

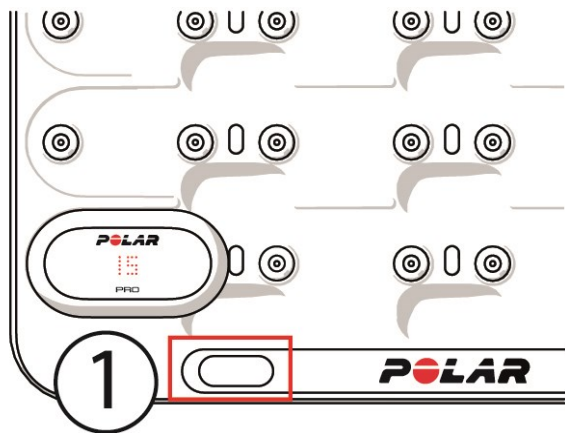
LIEFERUMFANG

- Polar Pro Team Dock (inkl. vier Netzadapter)
- 10 Polar Pro Sensoren und Gurte
- Waschbeutel
- Sensortasche
- Schultertasche

POLAR PRO TEAM DOCK



1. **Netzanschluss:** Lade das Dock über das mitgelieferte Netzkabel auf.
2. **USB-Anschluss:** Alternative Möglichkeit zum Anschließen des iPads über ein Apple Lightning™ auf USB-Kabel. Benutze den USB-Anschluss, wenn dein iPad nicht mit einem Lightning-Kabel kompatibel ist oder das iPad nicht in den Dockanschluss passt. **Bitte beachte Folgendes: Wenn das iPad über die primäre Verbindung mit dem Dock verbunden ist (im Dock eingesetzt und über den Lightning-Anschluss verbunden), kann der USB-Anschluss nicht gleichzeitig verwendet werden. Der USB-Anschluss kann nur verwendet werden, wenn das iPad nicht in das Dock eingesetzt ist.**
3. **Micro USB-Anschluss:** Für die Wartung durch Polar.



1. **Dock-Taste:** Drücke diese Taste, um die Spielnummern auf den Sensoren anzuzeigen, wenn das Dock nicht an eine Steckdose angeschlossen ist.

POLAR PRO SENSOR



1a. **Spielnummer:** Wenn sich ein Sensor im Dock befindet, wird die Spielnummer angezeigt. Wenn sich ein Sensor außerhalb des Docks befindet, drücke die Steckerkontakte an der Rückseite des Sensors mit den Fingern zusammen, um die Nummer anzuzeigen. Wenn du den Sensor trägst, tippe zweimal auf die Anzeige, um die Nummer anzuzeigen.

2a. **Herzfrequenz:** Ein Herz-Symbol wird angezeigt, wenn die Herzfrequenz erkannt wird.

2b. **GPS:** Das Satellitensymbol hört auf zu blinken, wenn das GPS-Signal gefunden wurde.

ERSTEINRICHTUNG

Nachdem du deine Polar Team Pro Trainings- und Coaching-Lösung ausgepackt hast, musst du zuerst das Polar Pro Team Dock und die Polar Pro Sensoren laden.

LADEN

1. Setze die Sensoren in das Dock ein und lasse sie ordnungsgemäß einrasten. Stelle sicher, dass die Sensoren auf beiden Seiten einrasten. **Wenn die Polar Logos auf den Sensoren und auf dem Polar Pro Team Dock in dieselbe Richtung weisen, sind die Sensoren richtig eingesetzt.**
2. Bringe das Netzkabel für deine Region zuerst am Dock an und stecke dann das andere Ende in eine Wandsteckdose.
3. Die Lade-Animation erscheint auf den Sensoren.

KONTO AKTIVIEREN

Nach dem Kauf erhältst du eine Bestätigungs-E-Mail mit einem Link. Klicke auf den Link, um einen Assistenten zu öffnen, der dich durch die Einrichtung deiner Organisation und deines Teams im Webservice führt. Folge den Anweisungen des Assistenten und gib die erforderlichen Daten ein. Gehe dann zu teampro.polar.com und melde dich mit deinen Anmeldedaten an.

ASSISTENT FÜR DIE TEAMEINRICHTUNG IN DREI SCHRITTEN

Der Assistent für die Teameinrichtung in drei Schritten führt dich durch den gesamten Einrichtungsprozess im Polar Team Pro Webservice. Mit dem Assistenten erstellst du dein Team, wählst die Sportart aus und fügst Spieler hinzu. Fülle während der Einrichtung alle erforderlichen Felder für jede Einstellung aus. Wenn du zu diesem Zeitpunkt nicht alle Spielerinformationen zur Hand hast, kannst du sie später in den **Teameinstellungen** aktualisieren.

Wenn du eine Einstellung vorgenommen hast, wähle **WEITER**, um mit dem nächsten Schritt fortzufahren. Wenn du während der Einrichtung zu einem vorherigen Schritt zurückgehen möchtest, wähle unten rechts **ZURÜCK**.

1/3 Allgemein

Gib die grundlegenden Details deines Teams ein.

- Name des Teams
- Teamlogo (optional)
- Standardsportart
- Teamrollen (du kannst die Standardrollen verwenden, eigene Rollen erstellen oder gar keine Rollen verwenden)
- Trainingsbelastung anzeigen als (Cardio Load und muskuläre Belastung, Erholungszeit oder als Wert).

Wähle **WEITER**, um mit dem nächsten Schritt fortzufahren.

2/3 Sportprofil

Wähle, ob du muskuläre Belastung und Leistungszonen verwenden möchtest. Definiere die Herzfrequenz-Zonen, Geschwindigkeitszonen, Beschleunigungs-/Verlangsamungszonen und Sprint-Schwellenwert, die dein Team verwenden wird.

- Muskuläre Belastung und Leistungszonen (wähle ein oder aus)
- Herzfrequenz-Zonen (wähle Standard oder Frei)
- Geschwindigkeitszonen (Standard oder Frei)
- Beschleunigungszonen (Standard oder Frei)

- Verlangsamungszonen (Standard oder Frei)
- Sprint-Schwellentyp (Standard oder Frei) und Geschwindigkeitswert (km/h) oder Beschleunigung (m/s²)
- Leistungszonen (Standard oder Frei)

Wähle **WEITER**, um mit dem nächsten Schritt fortzufahren.

3/3 Spieler

Füge deinem Team Spieler hinzu.

1. Wähle **Neue Spieler hinzufügen**.
2. Fülle die Felder für die Spielerinformationen aus. Verbinde das persönliche Flow Konto der Spieler, indem du die E-Mail-Adresse in das Feld Flow Konto verbinden hinzufügst.
3. Nach Erstellung jedes Spielprofils musst du **SPIELER ZUM TEAM HINZUFÜGEN** auswählen. Andernfalls wird der Spieler dem Team nicht hinzugefügt.
4. Wähle die Ansicht Nightly Recharge, Erholungsstatus oder Cardio Load Status von der Drop-Down-Liste.

Wähle **FERTIG**, wenn du dem Team alle Spieler hinzugefügt hast. Wähle dann **WEITER**. Wenn du den Assistenten für die Teameinrichtung abgeschlossen hast, wird auf dem Bildschirm **Willkommen im Team** angezeigt.

POLAR TEAM PRO APP AUF DEIN IPAD HERUNTERLADEN

Nachdem du die Teameinrichtung im Polar Team Pro Webservice abgeschlossen hast, beende die Ersteinrichtung, indem du die Polar Team Pro App herunterlädst und die Spielerinformationen über das Polar Pro Team Dock mit den Sensoren synchronisierst.

1. Lade die Polar Team Pro App aus dem App Store auf dein iPad herunter.
2. Melde dich mit denselben Kontodaten bei der App an, die du für den Polar Team Pro Webservice verwendet hast.
3. Setze dein iPad in das Dock ein. Stelle sicher, dass es richtig ausgerichtet ist und fest in der Basis sitzt.
4. Die Ansicht **SENSOREN UND DOCK** wird auf dem Bildschirm des iPads angezeigt.
5. Tippe oben links auf **Automatische Zuweisung**, um die Sensoren den Spielern zuzuweisen.
6. Wenn ein Sensor der Spielernummer zugewiesen ist und auf dem iPad-Bildschirm ein grünes Häkchen auf jedem Sensor erscheint, ist die Einrichtung abgeschlossen.

Deine Polar Team Pro Lösung ist jetzt eingerichtet und für die erste Trainingseinheit bereit.



Spieler ohne Sensor werden aufgeführt, wenn die Sensoren zugewiesen werden.

LADEN

POLAR PRO TEAM DOCK VERBINDEN

Schließe dein Dock über den Netzadapter und das Netzkabel für deine Region an eine Steckdose an. Verwende nur den Netzadapter und das Netzkabel, die mit deinem Dock geliefert wurden. Der Netzadapter

ist nur für die Verwendung im Innenbereich vorgesehen. Lade das Dock und Sensoren nur im Innenbereich.

LADEN VON POLAR PRO SENSOREN

Lade den Sensor in einem Polar Pro Team Dock auf. Löse die Sensoren von den Gurten und setze sie in das Dock ein. Lasse die Sensoren ordnungsgemäß einrasten. (Stelle sicher, dass die Sensoren auf beiden Seiten einrasten.) **Wenn die Polar Logos auf den Sensoren und auf dem Polar Pro Team Dock in dieselbe Richtung weisen, sind die Sensoren richtig eingesetzt.** Das Laden vollständig entladener Sensoren kann bis zu drei Stunden dauern.

FIRMWARE AKTUALISIEREN

Die Firmware des Polar Pro Team Docks und der Polar Pro Sensoren kann aktualisiert werden. Wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, informiert dich die Polar Team Pro App und bittet dich, sie herunterzuladen. Sowohl die Firmware des Sensors als auch die des Docks wird über die Polar Team Pro App auf deinem iPad aktualisiert. Bitte aktualisiere die Firmware, wenn Updates verfügbar sind.

So aktualisierst du die Firmware

1. Wenn du dein iPad in das Dock einsetzt, wechselt die Polar Team Pro App zur Ansicht **Sensoren und Dock**.
2. Wenn neue Firmware verfügbar ist, wird **UPDATE VERFÜGBAR** angezeigt.
3. Tippe auf **UPDATE VERFÜGBAR** und danach auf Dock aktualisieren oder Sensoren aktualisieren (je nachdem, welche Firmware verfügbar ist).

Hinweise zur Aktualisierung

- Nimm das iPad während der Aktualisierung nicht aus dem Dock heraus, da dies den Aktualisierungsvorgang unterbricht.
- Die Aktualisierung kann bei einem voll belegten Dock (20 Sensoren) bis zu 40 Minuten dauern.
- Alle Sensoren können gleichzeitig aktualisiert werden.

SPRACHEN

Die Polar Team Pro Lösung ist in folgenden Sprachen erhältlich: Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Spanisch, Portugiesisch, Dänisch, Finnisch, Norwegisch, Schwedisch, Polnisch, Tschechisch, Russisch, Türkisch, Japanisch, Vereinfachtes Chinesisch, Koreanisch, Indonesisch, Ungarisch, Slowenisch und Estnisch.

Die Sprache des Polar Team Pro Webservice und der App hängt von den Spracheinstellungen deines Webbrowsers oder iPads ab. Um die Sprache für den Webservice festzulegen, gehe zu den Spracheinstellungen deines Webbrowsers. Um die Sprache für die App festzulegen, gehe zu den Spracheinstellungen deines iPads.

NAVIGATION

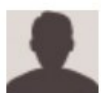
POLAR TEAM PRO WEBSERVICE


Der Polar Team Pro Webservice bietet zwei Hauptansichten: **Aktivitäten** und **Berichte**.

Aktivitäten

Jedes Mal, wenn du dich anmeldest, gelangst du zur Ansicht **Aktivitäten**, in der ein Kalender mit den Trainingseinheiten deines Teams für die jeweilige Woche angezeigt wird. Du kannst die Ansicht zu einer Tages- oder Monatsansicht ändern und die Trainingseinheiten für das gesamte Team oder einen einzelnen Spieler auswählen. Scrolle auf dem Bildschirm nach unten, um eine Zusammenfassung der Trainingseinheiten für den ausgewählten Zeitraum anzuzeigen, die die Anzahl und die Gesamtdauer der Einheiten enthält.

Die Ansicht „Aktivitäten“ dient als Basis, in der du wählen kannst, welche Daten aus Trainingseinheiten du ausführlicher analysieren möchtest. Weitere Informationen zur Auswertung von Daten aus Trainingseinheiten findest du unter "Daten im Team Pro Webservice analysieren" auf Seite 22




Einstellungen, Gebrauchsanleitung und Abmelden: Wähle oben rechts  (Name/Profilfoto), um deine Einstellungen (Konto und Allgemein) anzuzeigen und zu bearbeiten, die Gebrauchsanleitung zu öffnen oder dich abzumelden.



Teameinstellungen, Sportprofile, Spielerliste und Coaches. Wähle  oben rechts, um **Teameinstellungen** und **Organisationseinstellungen** einzusehen und zu bearbeiten

Mehrere Teams in der Organisation: Wenn du mehrere Teams in deiner Organisation hast, wähle in der Dropdown-Liste aus, welchen Teamkalender du anzeigen möchtest.

Benachrichtigungen: Klicke oben rechts auf , um das Benachrichtigungsfenster zu öffnen, in dem du z. B. informiert wirst, wenn deinem Team ein neuer Coach hinzugefügt wird.

Berichte

Im Bereich „Berichte“ kannst du verschiedene Arten von Berichten aus den Trainingseinheiten deines Teams erstellen. Du kannst den Zeitraum wählen, für den du den Bericht erstellen möchtest, und festlegen, wie die Daten angezeigt werden sollen. Du kannst einen Bericht für das gesamte Team auf einmal erzeugen oder nur bestimmte Spieler auswählen.

Weitere Informationen zum Erstellen von Berichten findest du unter "Berichte" auf Seite 27

POLAR TEAM PRO APP

Die Polar Team Pro App umfasst drei Hauptansichten: Team-Startseite, Spieler und Sensoren und Dock.



Team-Startseite

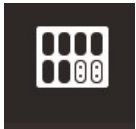
Unter Team-Startseite siehst du die Trainingseinheiten deines Teams in einer Wochenansicht. Standardmäßig wird die aktuelle Woche angezeigt. Wische nach links oder nach rechts, um zwischen Wochen zu wechseln. Es werden die Gesamtwerte deines Teams für die in dieser Ansicht ausgewählte Woche angezeigt.

Um die Gesamtwerte für einen einzelnen Spieler anzuzeigen, wähle den Spieler oben links aus.



Spieler

In der Ansicht Spieler werden alle Spieler in deinem Team und die ID des Sensors angezeigt, der ihnen zugewiesen ist.



Sensoren und Dock

Wenn du dein iPad in das Dock einsetzt, wird die Ansicht Sensoren und Dock geöffnet. In dieser Ansicht werden alle Sensoren und die Spieler angezeigt, denen sie jeweils zugeordnet sind. Wähle oben links Synchronisieren, um Daten zwischen den Polar Pro Sensoren, der Polar Team Pro App und dem Webservice zu synchronisieren.



Einheit starten

Wähle diese Option, um zur Vorschauansicht einer Trainingseinheit zu wechseln.



Gebrauchsanleitung

Wähle diese Option, um die Gebrauchsanleitung anzuzeigen. Bitte beachte, dass du eine Internetverbindung benötigst, um auf die Gebrauchsanleitung zuzugreifen.


ORGANISATIONSEINSTELLUNGEN

Verwalte und aktualisiere Informationen zu deiner Organisation.

Unter „Organisationseinstellungen“ findest du folgende Optionen:

- **ORGANISATIONS EINSTELLUNGEN:** Hier kannst du allgemeine Informationen zu deiner Organisation, zum Beispiel den Namen der Organisation, die Sportart oder Adresse, hinzufügen und bearbeiten. Deinen Abonnementstatus ansehen.
- **SPIELERLISTE:** Hier kannst du alle Spieler in deiner Organisation sowie das Team sehen, dem sie zugeordnet sind.
- **COACHES:** Hier kannst du Coaches zu deiner Organisation hinzufügen, bearbeiten und aus deiner Organisation entfernen.
- **PRODUKTE:** Sieh dir die Produkte deiner Organisation an.

ORGANISATIONSEINSTELLUNGEN BEARBEITEN

1. Wähle  oben rechts.
2. Wähle die Einstellung von der Liste unter dem Namen deiner Organisation, die du bearbeiten möchtest (**Organisationseinstellungen**, **Spielerliste**, **Coaches** oder **Produkte**).

COACH ZUR ORGANISATION HINZUFÜGEN

1. Wähle **COACHES**.
2. Klicke auf **NEUEN COACH HINZUFÜGEN**.
3. Füge die E-Mail-Adresse des Coachs und die Teams hinzu, denen du ihn zuweisen möchtest.
4. Klicke auf **SPEICHERN**.

Der Coach erhält eine E-Mail mit einem Link, über den er sein persönliches Konto im Polar Team Pro Webservice aktivieren kann. Bei der Registrierung für den Webservice muss dieselbe E-Mail-Adresse verwendet werden, an die die Einladung geschickt wurde. Bis der Coach die Einladung akzeptiert hat, wird **Ausstehend** im Bereich **COACHES** des Teams angezeigt, dem er zugewiesen ist.

VORHANDENEN COACH ZUM TEAM HINZUFÜGEN

1. Wähle **COACHES**.
2. Klicke in der Coach-Ansicht auf **TEAMS BEARBEITEN**.
3. Wähle, welchen Teams der Coach zugewiesen ist.
4. Klicke auf **SPEICHERN**.


TEAMEINSTELLUNGEN

Verwalte und aktualisiere Informationen zu deinem Team.

Unter „Teameinstellungen“ findest du folgende Optionen:

- **TEAM EINSTELLUNGEN:** Hier kannst du allgemeine Informationen zum Team wie den Teamnamen, das Logo und die Sportart hinzufügen und bearbeiten. Ein Team löschen. Wähle, wie die Trainingsbelastung angezeigt wird.
- **SPORT PROFILE:** Verwalte und bearbeite die Sportprofil-Daten deines Teams einschließlich Herzfrequenz-Zonen und Geschwindigkeitszonen-Grenzwerte.
- **SPIELERLISTE:** Hier kannst du Spieler zu deinem Team hinzufügen, bearbeiten und aus deinem Team entfernen. Sieh dir die Rolle, den Erholungsstatus, den Nightly Recharge™ Status, den Cardio Load Status, detaillierte Schlafdaten, den Flow Konnektivitätsindikator und Spieleroptionen des Spielers an.
- **COACHES:** Hier kannst du Coaches zu deinem Team hinzufügen, bearbeiten und aus deinem Team entfernen.

Teameinstellungen bearbeiten

1. Wähle  oben rechts.
2. Wähle die Einstellung von der Liste unter dem Namen deines Teams, die du bearbeiten möchtest

Coach zum Team hinzufügen

1. Wähle **COACHES**.
2. Klicke auf **NEUEN COACH HINZUFÜGEN**.
3. Füge die E-Mail-Adresse des Coaches hinzu.
4. Klicke auf **SPEICHERN**.

Der Coach erhält eine E-Mail mit einem Link, über den er sein persönliches Konto im Polar Team Pro Webservice aktivieren kann. Bis der Coach die Einladung akzeptiert hat, wird **Ausstehend** angezeigt.

SPIELERLISTENANSICHT

Die Ansicht Spielerliste ermöglicht dir, alle Spieler in einem Team und ihre Daten auf einen Blick anzusehen. Hier kannst du Spieler zu deinem Team hinzufügen, bearbeiten und aus deinem Team entfernen. Sieh dir die Rolle, den Erholungsstatus, Schlafdaten, den Flow Konnektivitätsindikator und Spieleroptionen des Spielers an.

Rolle: Wenn du eine Rolle für einen Spieler festlegst und Ansicht der Spielerliste basierend auf dieser Rolle anzeigst, wird die Spielerliste entsprechend kategorisiert

Erholungsstatus: Der Erholungsstatus eines Spielers wird jetzt auch unter der Spielerlistenansicht angegeben, wenn er verfügbar ist.

Schlafdaten: Schlafzeit und -daten werden ähnlich unter der Spielerlistenansicht angezeigt, wenn sie verfügbar sind.

- Schlafzeit verwendet die letzte verfügbare Schlafzeit der vergangenen 7 Tage.

Konnektivitätsindikator: Das rote Band oben rechts weist darauf hin, dass der Spieler mit einem Polar Flow Konto verbunden wurde.

Spieleroptionen

Wenn man die Maus über ein Spielerprofil hält, sieht man folgende Optionen:

- Spielerprofil bearbeiten (im Spielerprofil kannst du den Namen und die Nummer des Spielers, die Rolle im Team, die Größe, das Gewicht, das Trainingspensum, die maximale Herzfrequenz, die Herzfrequenz in Ruhe, die anaerobe Schwelle, VO2max, MAS, MAP bearbeiten und ein Foto hinzufügen.)
- Spieler entfernen
- Gehe zum Erholungsstatus des Spielers (wird angezeigt, wenn vorhanden)

 Beachte, dass die Daten in 10-Minuten-Intervallen aktualisiert werden.


Neuen Spieler zum Team hinzufügen

1. Wähle **SPIELERLISTE**.
2. Klicke auf **NEUER SPIELER**.
3. Gib die Spielerinformationen ein und klicke auf **SPEICHERN**.
4. Klicke auf **LISTE SPEICHERN**.

Vorhandenen Spieler zum Team hinzufügen

1. Wähle **SPIELERLISTE**.
2. Klicke auf **SPIELER HINZUFÜGEN**. Daraufhin werden alle Spieler in deiner Organisation angezeigt.
3. Klicke auf einen Spieler, und ein Häkchen wird angezeigt.
4. Klicke auf **LISTE SPEICHERN**, und alle ausgewählten Spieler (die mit einem Häkchen versehen sind) werden dem Team hinzugefügt.

Spielereinstellungen bearbeiten

1. Wähle **SPIELERLISTE**.
2. Klicke auf  auf einen Spieler.
3. Klicke nach dem Bearbeiten auf **SPEICHERN**.

In den Spielereinstellungen kannst du den Namen und die Nummer des Spielers, die Rolle im Team, die Größe, das Gewicht, das Trainingspensum, die maximale Herzfrequenz, die Herzfrequenz in Ruhe, die anaerobe Schwelle, die anaerobe Schwelle, VO2max, MAP, MAS, die E-Mail-Adresse des persönlichen Flow-Kontos bearbeiten und ein Foto hinzufügen.


PROFILEINSTELLUNGEN

Bearbeite Informationen zu deinem Konto und passe die allgemeinen Einstellungen an.

Unter „Profileinstellungen“ findest du folgende Optionen:

- **Konto:** In den Kontoeinstellungen kannst du deine E-Mail-Adresse und dein Kennwort bearbeiten sowie dem Profil deine Adresse hinzufügen.
- **Allgemein:** In den allgemeinen Einstellungen kannst du das Datum, die Uhrzeit und die Einstellungen für Maßeinheiten anpassen.

Profileinstellungen bearbeiten

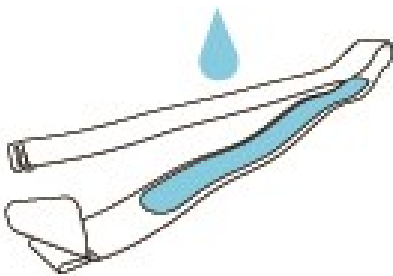
1. Wähle oben rechts  (Name/Profildfoto).
2. Wähle **Einstellungen**. Bearbeite die gewünschten Einstellungen.
3. Klicke nach dem Bearbeiten auf **SPEICHERN**.

POLAR PRO SENSOR ANLEGEN

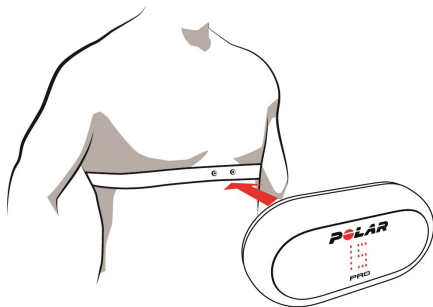
POLAR PRO SENSOR MIT EINEM BRUSTGURT ANLEGEN

Händige vor Beginn einer Trainingseinheit die Polar Pro Sensoren und Gurte den Spielern aus und hilf ihnen, sie richtig anzulegen. Wenn dein Polar Pro Team Dock nicht über das Kabel mit einer Wandsteckdose verbunden ist, kannst du die Spielernummern anzeigen, indem du die Taste am Dock drückst.

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes (Abbildung 1).
2. Lege den Gurt um die Brust und stelle ihn so ein, dass er fest sitzt.
3. Bringe den Sensor an (Abbildung 2).
4. Trenne den Sensor nach jeder Trainingseinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus, um ihn sauber zu halten.



1.



2.

POLAR PRO SENSOR MIT TEAM PRO SHIRT TRAGEN


Trage das Polar Team Pro Shirt so, dass sich die Sensortasche auf dem Rücken befindet.

1. Stecke den Sensor in die Tasche am oberen Rücken des Shirts, sodass das Polar Logo am Sensor aufrecht ist.
2. Ordnungsgemäß einrasten lassen. Stelle sicher, dass der Sensor auf beiden Seiten einrastet.




TRAININGSEINHEIT STARTEN

Stelle vor Beginn einer Trainingseinheit sicher, dass alle teilnehmenden Spieler die Polar Pro Sensoren ordnungsgemäß angelegt haben. Die grüne Leuchte am Sensor hört auf zu blinken, wenn das GPS-Signal gefunden wurde. Nachdem die Herzfrequenz erkannt wurde, wird ein Herz-Symbol angezeigt.

1. Melde dich auf deinem iPad bei der Polar Team Pro App an.
2. Drücke auf dem Bildschirm  (im mittleren oder rechten Bereich).
3. In der Vorschauansicht für die Trainingseinheit werden der Name und die Nummer jedes Spielers sowie der GPS-Status angezeigt.
4. Drücke oben rechts auf **START**, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu starten.

Eine Trainingseinheit kann auch dann gestartet werden, wenn noch nicht alle Spieler anwesend sind. Spieler, die später eintreffen, werden der Einheit automatisch hinzugefügt und ihre Daten werden in der Team Pro iPad App angezeigt, wenn sie der Einheit beigetreten sind. Es sind keine weiteren Maßnahmen erforderlich.

 Beachte, dass eine Trainingseinheit auch ohne iPad und die App durchgeführt werden kann. In diesem Fall zeichnen die Sensoren die Trainingsdaten auf und sie können nach der Synchronisierung der Daten von den Sensoren angesehen werden.

LIVE-DATEN ANZEIGEN


Über die Polar Team Pro App kannst du dir Live-Daten zu Trainingseinheiten auf deinem iPad ansehen. Die Trainingseinheitenansicht in der Polar Team Pro App besteht aus drei Hauptansichten: Liste, Gesamtes Team und Vergleich.

Du kannst dir Schlüssel-Leistungsdaten ansehen, wie z. B.:

- Herzfrequenz (S/min und Prozentanteil des Maximums)
- Distanz
- Anzahl der Sprints

- Zeit in Herzfrequenz-Zonen
- Distanz in Geschwindigkeitszonen
- Training Load
- Echtzeit-Geschwindigkeit

Detaillierte Spielerdaten anzeigen

1. Tippe in der Ansicht Liste, Gesamtes Team oder Vergleich auf einen Spieler.
2. Tippe in dem daraufhin angezeigten Popup-Feld auf .

Detaillierte Informationen zu diesem Spieler werden angezeigt. Wische nach links oder nach rechts, um zwischen Spielern zu wechseln.

Tipps

- Du kannst dein iPad waagrecht oder senkrecht halten, die Polar Team Pro App unterstützt beides.
- Schalte zwischen Ansichten um, indem du nach links oder nach rechts wischst.
- Es wird empfohlen, das iPad so zu halten, dass die Home-Taste sich rechts unten befindet, um eine bestmögliche Konnektivität mit den Sensoren sicherzustellen. Die Bluetooth-Sender des iPads befinden sich in der rechten unteren Ecke unterhalb der Home-Taste. Um die bestmögliche Konnektivität zu erzielen, solltest du die Ecke nicht mit der Hand abdecken.

 Wenn die GPS-Verbindung während einer Trainingseinheit unterbrochen wird, erhältst du einen Hinweis.





LIVE-PHASEN

Phasen während einer Live-Session erstellen. Nach den Trainingseinheiten werden die Phasen mit dem Webservice synchronisiert und können in den Daten der Trainingseinheiten angesehen werden. Du kannst mehrere Live-Phasen gleichzeitig aufzeichnen. Wenn du Phasen während einer Phase hinzufügst, kannst du bestimmte Übungen oder Zeiträume markieren und sie nach der Phase im Einzelnen ansehen und prüfen.

EINE LIVE-PHASE HINZUFÜGEN



1. Wähle während einer Trainingseinheit  , um eine Phase zu starten.
2. Benenne die Phase, indem du einen Namen in das Feld **Phasenname hinzufügen** am unteren Ende der Phasen-Auswahlansicht eingibst.
3. Wähle **Start**, um die Aufzeichnung der Phase zu starten.
4. Wenn du  neben der Phasenzeit wählst, stoppt die Aufzeichnung.




Beachte, dass du eine neue Phase starten kannst, selbst wenn eine frühere noch läuft. So kannst du mehrere Phasen gleichzeitig haben.

MARKIERUNGEN HINZUFÜGEN


Füge Markierungen mit Notizen hinzu, die du dir nach dem Training ansehen kannst. Du kannst z. B. den Anfang und das Ende von verschiedenen Phasen markieren. Die Markierungen kannst du dir nach der Datensynchronisierung im Polar Team Pro Webservice ansehen.

Team-Markierung hinzufügen



1. Tippe oben rechts im Bildschirm auf  .
2. Füge der Markierung eine Notiz hinzu (optional).
3. Tippe auf **FERTIG**, um das Popup-Feld für die Markierung zu schließen.


Spieler-Markierung hinzufügen

1. Tippe auf einen Spieler.
2. Tippe in dem daraufhin angezeigten Popup-Feld auf  .
3. Füge der Markierung eine Notiz hinzu (optional).
4. Tippe auf **FERTIG**, um das Popup-Feld für die Markierung zu schließen.

SPIELER VERGLEICHEN

Sieh dir während einer Trainingseinheit bestimmte Spieler näher an, indem du sie der Vergleichsansicht hinzufügst. Dies ermöglicht dir, Live-Daten von den ausgewählten Spielern einfach zu betrachten und zu vergleichen.

Spieler zur Vergleichsansicht hinzufügen

1. Tippe auf einen Spieler.
2. Tippe in dem daraufhin angezeigten Popup-Feld auf  .
3. Der Spieler wird der Vergleichsansicht hinzugefügt.

Spieler aus der Vergleichsansicht entfernen

1. Tippe auf einen Spieler.
2. Tippe in dem daraufhin angezeigten Popup-Feld auf .

Alle Spieler aus der Vergleichsansicht entfernen


Tippe auf Spieler freigeben, um alle Spieler aus der Vergleichsansicht zu entfernen.


TRAININGSEINHEIT BEENDEN

Trainingseinheit beenden und speichern

1. Tippe oben links auf  00:00:31.
2. Tippe auf Speichern, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu beenden und sie zu speichern.

Nach Beenden der Trainingseinheit und vor der Synchronisierung kannst du die Daten der Einheit in der App ansehen. Die Informationen umfassen Distanz, detaillierte Geschwindigkeits- und Herzfrequenz-Daten und Sprints.

 Wenn eine Trainingseinheit beendet wird, zeigt eine Animation, dass die Trainingseinheit gespeichert wird.

 Wenn die Zeit zwischen den Dateien einer Trainingseinheit kürzer als eine Minute ist, verbindet das iPad diese zu einer einzigen Trainingseinheit, wenn die Trainingsdateien synchronisiert werden.

Trainingseinheit beenden und löschen

1. Tippe oben links auf  00:00:31.
2. Tippe auf Löschen, um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu beenden und sie zu löschen.

DATEN VON SENSOREN ÜBER DAS DOCK MIT DEM WEBSERVICE SYNCHRONISIEREN





Nach dem Ende einer Trainingseinheit kannst du die Daten zur weiteren Auswertung von den Sensoren mit dem Polar Pro Team Dock und dann mit dem Polar Team Pro Webservice synchronisieren.

1. Sammle die Polar Pro Sensoren und Gurte der Spieler ein.
2. Setze die Polar Pro Sensoren in das Dock ein.
3. Setze dein iPad in das Dock ein.
4. Drücke **SYNCHRONISIEREN** in der Ansicht **SENSOREN UND DOCK** in der App.
5. Auf dem Bildschirm wird ein grünes Häkchen neben den Sensoren angezeigt, wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist.


SYNCHRONISIEREN VON INFORMATIONEN

- Es können maximal 20 Sensoren gleichzeitig synchronisiert werden. Wenn du über mehr als 20 Sensoren verfügst, kannst du sie nacheinander synchronisieren.
- Dein iPad muss mit dem Internet verbunden sein, damit die Daten an den Polar Team Pro Webservice übertragen werden können.
- Die synchronisierten Daten werden auf einem sicheren Cloud-Server gespeichert.

NICHT SYNCHRONISIERTE DATEN

- Wenn  neben einer Trainingseinheit angezeigt wird, sind die Daten nicht mit dem Dock synchronisiert. Tippe auf , um ein Popup-Feld zu öffnen, und tippe dann auf Jetzt synchronisieren.
- Wenn Daten von Sensoren nicht synchronisiert wurden (einer oder mehrere Sensoren sind nicht synchronisiert), wird in dem Popup-Feld Teilweise synchronisiert angezeigt. Setze in diesem Fall die nicht synchronisierten Sensoren in das Dock ein und synchronisiere sie.
- Wenn  neben einer Trainingseinheit angezeigt wird, sind die Daten nicht mit dem Webservice synchronisiert. Setze dein iPad in das Dock ein. Tippe auf , um ein Popup-Feld zu öffnen, und tippe dann auf Jetzt synchronisieren.

 Nicht synchronisierte Trainingsdateien werden im iPad gespeichert, bis sie erfolgreich mit dem Webservice synchronisiert wurden.

 Melde dich während der Synchronisierung nicht aus der App ab, um die Daten in der App zu behalten, bis die Synchronisierung abgeschlossen ist.

DATEN IN DER TEAM PRO APP ANALYSIEREN

Die Polar Team Pro App bietet direkt nach dem Training eine Sofortzusammenfassung der Trainingseinheit, eine erweiterte Analyseansicht für einen detaillierten Vergleich einzelner Werte und eine Heatmap-Ansicht zur Positionsanalyse. Die Trainingseinheitenansicht in der Polar Team Pro App umfasst drei Hauptansichten: **ZUSAMMENFASSUNG**, **ANALYSE** und **MAP**.

BEARBEITEN

Wähle oben rechts **Bearbeiten**, um mit der Bearbeitung der Start- oder Endzeit einer Einheit zu beginnen. Der in Rot hervorgehobene Bereich zeigt die Live-Session, die mit der App aufgezeichnet wurde und der Bereich außerhalb zeigt die gesamte Trainingseinheit, die mit den Sensoren aufgezeichnet wurde.

BERICHT

Befindet sich nach Beenden einer Einheit in der oberen rechten Ecke der Ansicht **Zusammenfassung**. **Bericht** auswählen, öffnet die Durchschnittsansicht der Teameinheit und Spieler-spezifische Ansichten. Der Bericht kann im Dateisystem des iPads gespeichert werden oder mit dem Teilen-Symbol in der oberen rechten Ecke der Ansicht über verschiedene Medienoptionen geteilt werden.

ZUSAMMENFASSUNG

Die Ansicht **ZUSAMMENFASSUNG** zeigt alle Spielerdaten aus der Sitzung.

Spieler sortieren

Spieler können nach Namen, Nummern oder Trainingsdaten (Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Sprints usw.) sortiert werden. Tippe auf die gewünschte Variable, um die Spieler danach zu sortieren.

Zusammenfassung der Trainingseinheit für einen Spieler ansehen

- Tippe auf ein Spielerprofil in der Ansicht **ZUSAMMENFASSUNG**, um eine detaillierte Zusammenfassung der Trainingseinheit zu öffnen.
- Blättere mithilfe der Bildlaufleiste unter dem Diagramm, um die Herzfrequenz-, Geschwindigkeit- oder Schrittfrequenzdaten ab einem bestimmten Punkt anzuzeigen.
- Wische nach links oder nach rechts, um zwischen Spielern zu wechseln.

ANALYSE

In der Analyseansicht kannst du Spielerdaten mit dem Team-Durchschnitt oder zwei Spieler miteinander vergleichen. Du kannst auch Markierungen anzeigen und bearbeiten.

Spielerdaten mit dem Team-Durchschnitt vergleichen

1. Wähle **Tippen, um zu vergleichen**.
2. Wähle den Spieler aus, für den du den Vergleich durchführen möchtest.

Zwei Spieler miteinander vergleichen


1. Wähle **Tippen, um zu vergleichen**.
2. Wähle den Spieler aus, für den du den Vergleich durchführen möchtest.

3. Tippe auf **Team-Durchschnitt** und wähle einen Spieler aus.

Markierungen anzeigen

Tippe auf , um die Markierungen für die Trainingseinheit anzuzeigen.

Markierungen bearbeiten

1. Tippe auf , um die Markierungen anzuzeigen.
2. Klicke auf die Markierung, die du bearbeiten möchtest.
3. Tippe nach der Bearbeitung auf **Fertig**.

KARTE

Die Karte ist eine visuelle Darstellung der Spielerpositionen auf dem Feld über den ausgewählten Zeitbereich hinweg. Je wärmer die Farbe, desto länger befand sich der Spieler in dem jeweiligen Bereich. Du kannst wählen, ob du die Heatmaps aller Spieler oder nur die Heatmaps bestimmter Spieler anzeigen möchtest. Du kannst dir ein Liniendiagramm oder eine Heatmap und eine Satelliten- oder Illustrationsansicht des Feldes ansehen. Beachte bitte Folgendes:

- Die Sensoren müssen mit dem Dock synchronisiert sein, damit du die Heatmap anzeigen kannst.
- Um eine Heatmap in der Trainingsfeld-Illustration anzuzeigen, musst du ein Feld in der App erstellen. Das musst du für jedes Feld nur einmal machen.

Trainingsfeld für Heatmap erstellen

1. Tippe auf eine Trainingseinheit in der Ansicht **Team-Startseite**.
2. Wähle die Ansicht **MAP** aus und tippe auf **Neues Feld erstellen**.
3. Ziehe, zoome und drehe das Feld mit zwei Fingern im Rahmen.
4. Ziehe die Griffe mit einem Finger in die Ecken des Feldes.
5. Platziere die Ecken so genau wie möglich und tippe auf **Ecken sperren**.
6. Gib einen Namen für dein Feld ein und tippe auf **Erstellen**.

DATEN IM TEAM PRO WEBSERVICE ANALYSIEREN

Der Polar Team Pro Webservice bietet Trainingszusammenfassungen, einen Überblick für das gesamte Team oder einen ausgewählten Spieler, leistungsstarke Analyse- und Vergleichsfunktionen für Trainingseinheiten, Darstellungen der Spielerpositionen in einer Heatmap oder einem Liniendiagramm, Aufschlüsselungsdiagramme für Herzfrequenz- und Geschwindigkeitszonen und die Anzahl von Sprints während einer Einheit sowie Langzeitberichte und Funktionen für den Datenexport.

Wenn die Daten für eine Trainingseinheit im Webservice nicht sichtbar sind, stelle sicher, dass du die Daten von den Sensoren über das Dock mit dem Webservice synchronisiert hast. Weitere Informationen findest du unter "Daten von Sensoren über das Dock mit dem Webservice synchronisieren" auf Seite 20

Einzelne Trainingseinheit ansehen und analysieren: Wähle eine Trainingseinheit aus dem Kalender in der Ansicht **Aktivitäten** aus. Für Trainingseinheiten gibt es zwei Hauptansichten: **ZUSAMMENFASSUNG** und **ANALYSE**.

ÜBERSICHT

Die Ansicht „Zusammenfassung“ zeigt dir eine Übersicht über die Einheit deines Teams und spieterspezifische Leistungsvariablen.

Team-Durchschnitt: In diesem Bereich werden die Team-Durchschnitte für die Variablen angezeigt.

Spieler: Hier werden alle Spieler aufgelistet, die an der Trainingseinheit teilgenommen haben.

Ansicht: Es gibt zwei Ansichten: „Vollständig“ und „Kompakt“.

Spieler sortieren: Es gibt zwei Möglichkeiten, um Spieler zu sortieren: Klicke auf der Registerkarte „Spieler“ auf die Variable, nach der du Spieler sortieren möchtest, oder wähle die Variable unter **SORTIEREN NACH** aus.

TRAININGSEINHEIT BEARBEITEN

Die Funktion Trainingseinheit bearbeiten erlaubt es Coaches, die Spielerliste der Trainingseinheit zu bearbeiten, indem sie Spieler entfernen oder zu einer anderen vorhandenen Trainingseinheit verschieben. Außerdem können Coaches neue Trainingseinheiten erstellen.

Spieler verschieben.

1. Zusammenfassung einer Trainingseinheit öffnen.
2. Wähle die Spieler, die verschoben werden sollen.
3. Wähle **Verschieben** am unteren Bildschirmrand.
4. Die Trainingseinheit auswählen, in die die Spieler verschoben werden.
5. Wähle **Speichern**. Die Spieler werden dann in die Trainingseinheit verschoben.



Beachte, dass du Spieler nur in Trainingseinheiten verschieben kannst, die am gleichen Tag stattfinden.

Spieler entfernen

1. Zusammenfassung einer Trainingseinheit öffnen.
2. Wähle die Spieler, die entfernt werden sollen.
3. Wähle **Entfernen** am unteren Bildschirmrand.

Neue Trainingseinheit erstellen

1. Zusammenfassung einer Trainingseinheit öffnen.
2. Die Spieler auswählen, die du zur neuen Trainingseinheit hinzufügen möchtest.
3. Wähle **Neu erstellen** am unteren Bildschirmrand.
4. Eine neue Seite wird geöffnet. Wähle eine Sportart und Typ aus, und füge einen Namen und Notizen hinzu. Wähle dann **Speichern**.

ANALYSE

In der Analyseansicht kannst du die Leistungsdaten von Spielern vergleichen.

MARKIERUNG HINZUFÜGEN

In der Analyseansicht können auch Markierungen zu der Trainingseinheit hinzugefügt werden. Klicke auf das Diagramm, um eine Markierung hinzuzufügen.

MARKIERUNG ANZEIGEN

Du kannst die Markierungen, die du zu einer Trainingseinheit hinzugefügt hast, über **MARKIERUNGEN ANZEIGEN** aufrufen.

VERGLEICHEN

Vergleiche mehrere Spieler auf einmal. Du kannst Herzfrequenz-, Geschwindigkeits- und Schrittfrequenzdiagramme vergleichen sowie dir Daten zur Herzfrequenz-Zone, Geschwindigkeitszone und zu Sprints ansehen.

SPIELER VERGLEICHEN

Bei der Auswahl eines Spielers kannst du mehrere Variablen gleichzeitig auf der Grafik sehen und wenn du mehrere Spieler auswählst, kannst du jeweils eine Variable auf der Grafik vergleichen.

1. Wähle eine Trainingseinheit aus.
2. Klicke auf **ANALYSE**.
3. Wähle die Spieler, die du vergleichen möchtest, aus der Dropdown-Liste aus.

oder

1. Wähle eine Trainingseinheit aus.
2. Klicke in der Liste auf die Spieler.
3. Klicke am unteren Bildschirmrand auf **ANALYSE**.

PHASENSPEZIFISCHE DATEN VERGLEICHEN

1. Markiere das Phasen-Kontrollkästchen der Phase, die du dir ansehen willst.
2. Es werden nur die Daten für diese Phase angezeigt.

VERGLEICHANSICHT ZOOMEN

1. Klicke im Diagramm mit der rechten Maustaste und halte sie an dem Punkt gedrückt, an dem du die Phase starten willst. Ziehe dann die Maus bis zu dem Punkt, an dem die Phase enden soll, und lasse die Maustaste los.


2. Um den Zoom zurückzusetzen und zur Standardansicht zurückzukehren, klicke auf




AUSSCHNITT WÄHLEN

Bearbeite die Start- und Endzeit einer Trainingseinheit. Du kannst für eine Trainingseinheit die Startzeit, die Endzeit oder beides ändern, um einen Ausschnitt zu wählen.

AUSSCHNITT WÄHLEN


1. Wähle eine Trainingseinheit aus.
2. Klicke auf der rechten Seite auf .
3. Wähle **AUSSCHNITT WÄHLEN** und verwende den Schieberegler, um die Startzeit oder die Endzeit zu ändern. Oder gib die Start- und Endzeit in die Felder ein.
4. Klicke auf **SPEICHERN**.

 Bitte beachte, dass Änderungen der Start- und Endzeit einer Trainingseinheit nicht rückgängig gemacht werden können.

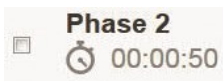
PHASEN

Füge deiner Trainingseinheit Phasen hinzu. Nachdem du eine Phase hinzugefügt hast, kannst du dir Leistungsdaten nur für diese Phase ansehen. Du kannst Phasen nur im Webservice und nach Abschluss einer Trainingseinheit hinzufügen. Phasen können nicht während einer Trainingseinheit hinzugefügt werden.

PHASE HINZUFÜGEN

1. Wähle eine Trainingseinheit in der Ansicht **Aktivitäten** aus.
2. Klicke auf der rechten Seite auf .
3. Klicke auf **PHASE HINZUFÜGEN**. Klicke dann mit der rechten Maustaste und halte sie an dem Punkt gedrückt, an dem du die Phase starten willst. Ziehe dann die Maus bis zu dem Punkt, an dem die Phase enden soll, und lasse die Maustaste los. Oder gib die Start- und Endzeit der Phase in die Felder ein.
4. Gib einen Namen für die Phase ein.
5. Klicke auf **PHASE SPEICHERN**.

PHASENDATEN ANZEIGEN

1. Wähle eine Trainingseinheit aus.
2. Markiere das Phasen-Kontrollkästchen  der Phase, die du dir ansehen willst.
3. Es werden nur die Daten für diese Phase angezeigt.

Jetzt kann ein Nutzer bereits während der Live-Session Phasen erstellen. Die Phasen werden mit dem Webservice synchronisiert und werden in den Daten der Trainingseinheiten angezeigt.

Es können mehrere Phasenaufzeichnungen gleichzeitig stattfinden.

Die Aufzeichnung von Live-Phasen hat unabhängige Start/Stop-Mechanismen von den entsprechenden der Live-Sessions, d. h. das Stoppen einer Live-Phase stoppt nicht eine Live-Session. Allerdings kann eine Live-Phase nicht gestartet werden, ohne vorher eine Live-Session zu starten.

RR-INTERVALL

Sieh die RR-Intervalle, d. h. die Zeit zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen, von Herzfrequenzdaten aus Trainingseinheiten oder Spielen auf einer Grafik an. Du kannst in der Grafik vergrößern und Datenbereiche zur weiteren Analyse eingrenzen. Die angezeigten Informationen umfassen min. RR-Intervall, max. RR-Intervall, Ø RR-Intervall und Herzfrequenz-Variabilität (RMSSD).

DATEN EXPORTIEREN

Exportiere Daten für Trainingseinheiten im XLS- oder CSV-Format. Du kannst die Daten des gesamten Teams oder nur die Daten von bestimmten Spielern exportieren und außerdem wählen, ob die Daten nur für bestimmte Phasen oder die gesamte Trainingseinheit exportiert werden sollen. Wähle die Informationen und die Variablen aus, die in den Spalten angezeigt werden.

Die Variablen, die du auswählen kannst, beinhalten: Spielernummer, Spielername, Name des Trainings, Typ, Phasenname, Dauer, Startzeit, Endzeit, min. Herzfrequenz (S/min), Ø Herzfrequenz (S/min), max. Herzfrequenz (S/min), min. Herzfrequenz (%), Ø Herzfrequenz (%), max. Herzfrequenz (%), Zeit in HF-Zone, Gesamtdistanz, Distanz/min, max. Geschwindigkeit, Ø Geschwindigkeit, Sprints, Distanz in Geschwindigkeitszone, Anzahl der Beschleunigungen, Kalorien, Trainingsbelastung, Cardio Load, Erholungszeit, Zeit in Leistungszonen, muskuläre Belastung in Leistungszonen und muskuläre Belastung

TRAININGSDATEN EXPORTIEREN

1. Wähle eine Trainingseinheit in der Ansicht **Aktivitäten** aus.
2. Klicke oben rechts auf **EXPORTIEREN**.
3. Wähle die Spieler aus.
4. Wähle die Phasen aus.
5. Wähle aus, welche Daten angezeigt werden sollen.
6. Klicke auf **ALS XLS EXPORTIEREN** oder **ALS CSV EXPORTIEREN**.

SPIELERROHDATEN EXPORTIEREN

1. Wähle eine Trainingseinheit in der Ansicht **Aktivitäten** aus.
2. Klicke oben rechts auf **EXPORTIEREN**.
3. Wähle die Spieler aus.
4. Klicke auf **ROHDATEN EXPORTIEREN**.

Die Funktion „Rohdaten exportieren“ exportiert die Daten aus einer Trainingseinheit Sekunde für Sekunde. Der Rohdatenexport liefert dir eine ZIP-Datei mit spieterspezifischen Ordnern, die eine CSV-Datei, eine TXT-Datei und eine GPX-Datei enthalten.

- Die CSV-Datei enthält in Sekundenabständen erfasste Informationen zur Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Distanz, Beschleunigung/Verzögerung und Schrittfrequenz.

- Die TXT-Datei enthält ungefilterte RR-Intervalldaten, die mit Herzfrequenz-Variabilitätstools von Drittanbietern analysiert werden können.
- Die GPX-Datei enthält Standortinformationen, die in Tools von Drittanbietern angezeigt werden können.

BERICHTE

Im Bereich „Berichte“ kannst du verschiedene Arten von Berichten aus den Trainingseinheiten deines Teams erstellen. Du kannst den Zeitraum wählen, für den du den Bericht erstellen möchtest, und festlegen, wie die Daten angezeigt werden sollen. Du kannst einen Bericht für das gesamte Team erzeugen oder nur bestimmte Spieler auswählen. Du kannst individuelle Wochenberichte oder Berichte für mehrere Spieler erstellen.

Die Berichte können direkt vom Service gedruckt und zusammenfassende Berichte können im .csv-Format exportiert werden. Name, Typ und ein Hinweis können zu jeder Exportzusammenfassung einer Team-Trainingseinheit hinzugefügt werden.

VORLAGEN

Erstelle benutzerdefinierte Vorlagen, um die Daten, die du brauchst, einfach zu erhalten.

Benutzerdefinierte Berichtsvorlage erstellen

1. Wähle in der Dropdown-Liste **Berichtsvorlage** den Eintrag **Benutzerdefinierte Vorlage** aus.
2. Wähle aus, welche Informationen in dem Balkendiagramm angezeigt werden sollen.
3. Wähle aus, welche Informationen in dem Liniendiagramm angezeigt werden sollen.
4. Wähle die Sportart aus.
5. Klicke auf **Bericht erstellen**.

Berichtsvorlage speichern

Nachdem du eine Berichtsvorlage erstellt hast, musst du sie speichern.

1. Wähle **VORLAGE SPEICHERN**.
2. Gib einen Namen für die Vorlage ein.
3. Klicke auf **SPEICHERN**.

Die Vorlage wird deiner Dropdown-Liste für Berichtsvorlagen hinzugefügt.

Vorlage entfernen

1. Wähle **VORLAGEN ENTFERNEN**.
2. Wähle die Vorlagen aus, die du entfernen möchtest.
3. Klicke auf **ENTFERNEN**.

ÜBERSICHT

Zusammenfassenden Bericht erstellen

Verwende eine Vorlage oder folge der nachfolgenden Anleitung:

1. Wähle den Zeitraum aus, für den der Bericht erstellt werden soll. Du kannst zwischen **Täglicher Bericht, Wöchentlicher Bericht, Jährlicher Bericht** und **Benutzerdefinierter Zeitraum** wählen.
2. Wähle den Zeitraum/das Datum für den Bericht.
3. Wähle die Spieler aus.
4. Wähle die Art der Trainingseinheit.
5. Wähle die dargestellten Werte.
6. Klicke auf **BERICHT ERSTELLEN**.

Mit **Exportieren** kannst du auch deine ausgewählten Spieler-Daten in individuelle .csv-Dateien exportieren.

DIAGRAMME

Erstelle Berichte, die ein Balkendiagramm und zwei Liniendiagramme für einzelne Spieler oder das gesamte Team beinhalten können. Wähle den Zeitraum, für den du den Bericht erstellen möchtest, und lege fest, welche Daten wie angezeigt werden sollen.

Diagramm-Bericht erstellen

Verwende eine Vorlage oder folge der nachfolgenden Anleitung:

1. Wähle den Zeitraum aus, für den der Bericht erstellt werden soll. Du kannst zwischen **Täglicher Bericht, Wöchentlicher Bericht, Jährlicher Bericht** und **Benutzerdefinierter Zeitraum** wählen.
2. Lege fest, wie die Daten für den ausgewählten Zeitraum im Bericht angezeigt werden sollen. Du kannst Daten nach **Tag, Woche** oder **Monat** sortiert betrachten.
3. Wähle den Zeitraum/das Datum für den Bericht.
4. Wähle die Spieler aus.
5. Wähle die Sportart aus.
6. Wähle aus, welche Informationen in dem Balkendiagramm angezeigt werden sollen.
7. Wähle aus, welche Informationen in dem Liniendiagramm angezeigt werden sollen.
8. Klicke auf **BERICHT ERSTELLEN**.

CARDIO LOAD

Der Cardio Load Bericht zeigt dir den Cardio Load Status und den Cardio Load Aufbau des gewählten Spielers. Wähle den Zeitraum aus, für den du den Bericht ansehen möchtest und wähle **Letzter Monat, Letzte 3 Monate** oder **Letzte 6 Monate**.


Der Cardio Load Status besagt, in welcher Relation die Beanspruchung zur Toleranz steht, und gibt an, wie sich das Training auf den Körper auswirkt. Wenn der Cardio Load Status im Auge behalten wird, kannst du dein Gesamttrainingsvolumen kurz- und langfristig besser steuern.


Weitere Informationen findest du unter "Training Load (Trainingsbelastung)" auf Seite 38.

POLAR HERZFREQUENZ-ZONEN


Wenn die maximale Herzfrequenz eines Spielers als Berechnungsmethode für Herzfrequenz-Zonen ausgewählt wurde, werden Herzfrequenz-Zonen, die der Benutzer bestimmen kann, als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz des Spielers angezeigt. Da die Zonen auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz eines bestimmten Spielers basieren, sind sie für jeden Spieler unterschiedlich. Für das gesamte Team werden jedoch die gleichen Prozentsätze verwendet. Das Training wird in fünf Herzfrequenz-Zonen unterteilt, die jeweils einen Prozentbereich deiner maximalen Herzfrequenz ausdrücken. Die Zonen können im Polar Team Pro Webservice bearbeitet und für jede Sportart einzeln angepasst werden.

HERZFREQUENZ-ZONEN BEARBEITEN

1. Wähle  oben rechts.
2. Wähle **Teameinstellungen**.
3. Wähle **SPORTPROFILE** und das Profil aus, das du bearbeiten möchtest (wenn du nur ein Sportprofil hast, wird es automatisch ausgewählt).
4. Wähle **Frei** unter **HERZFREQUENZ-ZONENTYP** aus und passe die Zonen an.
5. Klicke auf **SPEICHERN**.

Zielzone	Intensität als % der HFmax*, Schläge/min	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
MAXIMALTRAINING			Trainingseffekt: Maximale oder fast maximale Anstrengung für Atmung und Muskulatur.
	90–100 % 171–190 S/min	weniger als 5 Minuten	Fühlt sich an: Sehr anstrengend für die Atmung und Muskulatur. Empfohlen für: Sehr erfahrene und fitte Sportler. Nur kurze Intervalle, gewöhnlich als letzte Vorbereitung auf kurze Wettrennen.
HART / AEROB-ANAEROBES MISCHTRAINING	80–90 % 152–172 S/min	2–10 Minuten	Trainingseffekt: Ausdauersteigerung bei hohen Geschwindigkeiten. Fühlt sich an:

Zielzone	Intensität als % der HFmax*, Schläge/min	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
			<p>Muskelermüdung und schwere Atmung.</p> <p>Empfohlen für: Ganzjahrestraining erfahrener Sportler, Training unterschiedlicher Länge. Wird entscheidender während der Wettkampfvorsaison.</p>
MITTEL / HERZ-KREISLAUFTRAINING			<p>Trainingseffekt: Verbesserung des allgemeinen Trainingstempos, Erleichterung des Trainings mit mittlerer Intensität und Effizienzsteigerung.</p>
	70–80 % 133–152 S/min	10–40 Minuten	<p>Fühlt sich an: Gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung.</p> <p>Empfohlen für: Sportler, die für Wettkämpfe oder auf Leistungssteigerung trainieren.</p>
LEICHT / HERZ-KREISLAUFTRAINING			<p>Trainingseffekt: Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Erholung sowie Stoffwechselförderung.</p>
	60–70 % 114–133 S/min	40–80 Minuten	<p>Fühlt sich an: Angenehm und leicht, geringe Belastung für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.</p> <p>Empfohlen für: Lange Trainingseinheiten während des Basistrainings und für das Regenerationstraining während der</p>

Zielzone	Intensität als % der HF _{max} *, Schläge/min	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING			Wettkampfsaison eines jeden Sportlers. Trainingseffekt: Hilfe bei der Aufwärm- und Cool-down-Phase und Regenerationsunterstützung.
	50–60 % 104–114 S/min	20–40 Minuten	Fühlt sich an: Sehr leicht, wenig Belastung. Empfohlen für: Regenerationstraining und Cool-down während der Trainingssaison.

*HF_{max} = Maximale Herzfrequenz (220-Lebensalter). Beispiel: 30 Jahre alt, 220 – 30= 190 S/min.

Das Training in Herzfrequenz-Zone 1 erfolgt bei sehr niedriger Intensität. Das wichtigste Trainingsprinzip beruht hier darauf, dass du dein Leistungsniveau durch Erholung nach dem Training verbesserst und nicht nur durch das Training selbst. Du kannst deine Erholung beschleunigen, indem du mit sehr leichter Intensität trainierst.

Ausdauertraining erfolgt in Herzfrequenz-Zone 2 und ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trainingsprogramms. Das Training in dieser Zone ist leicht und stoffwechselfördernd. Das Ergebnis langer Trainingseinheiten in dieser leichten Zone ist ein effektiver Energieverbrauch. Fortschritte in dieser Trainingsart zu erzielen erfordert Geduld.

In Herzfrequenz-Zone 3 wird die aerobe Leistungsfähigkeit gesteigert. Die Trainingsintensität ist höher als in den Zonen 1 und 2, aber immer noch hauptsächlich aerob. Das Training in Zone 3 kann beispielsweise aus Intervallen mit anschließender Erholung bestehen. Das Training in dieser Zone ist besonders effektiv zur Verbesserung der Blutzirkulation im Herzen und den Skelettmuskeln.

Sollte es dein Ziel sein, für Wettkämpfe deine maximale Leistung zu erreichen, wirst du in den Herzfrequenz-Zonen 4 und 5 trainieren müssen. In diesen Zonen trainierst du im anaeroben Bereich, und dies in Intervallen von bis zu 10 Minuten. Je kürzer das Intervall, desto höher die Intensität. Ausreichende Erholung zwischen den Intervallen ist besonders wichtig. Das Trainingsmuster der Zonen 4 und 5 wurde entwickelt, um Spitzenleistungen zu bringen.

Du kannst die Polar Herzfrequenz-Zonen in den Sportprofil-Einstellungen im Webservice mithilfe eines in einem Labor getesteten HF_{max}-Wertes individualisieren, oder indem du den Wert selbst in einem Feldtest misst. Wenn du in einer bestimmten Herzfrequenz-Zielzone trainierst, versuche, den gesamten Herzfrequenz-Bereich der Zone zu nutzen. Der Mittelwert des Herzfrequenz-Bereiches ist erstrebenswert, allerdings ist es nicht nötig, dass du deine Herzfrequenz die gesamte Zeit über auf demselben Niveau hältst. Die Herzfrequenz passt sich nur allmählich an die Trainingsintensität an. Wenn du z. B. von der Herzfrequenz-

Zielzone 1 in die Zone 3 wechselst, kann es 3 bis 5 Minuten dauern, bevor sich dein Herz-Kreislauf-System und deine Herzfrequenz angepasst haben.

Die Reaktion der Herzfrequenz auf ein Training mit einer bestimmten Intensität variiert je nach Fitness-Zustand und Erholungsphasen sowie Umgebungsbedingungen und anderen Faktoren. Deshalb ist es wichtig, dass du auf deine eigenen Erschöpfungsgefühle achtest und dein Trainingsprogramm entsprechend anpasst.

KYLINDIVIDUELLES TRAINING

Die individuelle Trainingsfunktion kombiniert Daten von den einzelnen Trainingseinheiten der Spieler mit Daten von Team-Trainingseinheiten. Neben den Daten von den individuellen Trainingseinheiten kannst du Informationen zu Aktivität, Schlaf, Nightly Recharge™, Trainingsbelastung, Cardio Load Status und Erholungsstatus der Spieler ansehen. Finde das perfekte Gleichgewicht zwischen Training und Erholung und verschaffe dir ein klares Bild vom Erholungsstatus deiner Spieler, bevor du das Training fortsetzt. Die Trainingsbelastung zeigt dir, wie sich das Training auf deine Spieler auswirkt und hilft dir, ihre Grenzen zu erkennen, die Trainingsintensität anzupassen und Verletzungen zu verhindern. Die Daten der Spieler sind sofort verfügbar, nachdem sie ihr Polar Gerät mit dem Flow Webservice synchronisiert haben und können in der Kalenderansicht **Aktivitäten** und in den Spielerkarten angesehen werden.

PERSÖNLICHES FLOW KONTO UND POLAR GERÄT

Um das Meiste aus der individuellen Trainingsfunktion herauszuholen und umfassende Kenntnisse über den Gesamtzustand der Spieler und ihre Bereitschaft während der Saison zu erhalten, benötigt jeder Spieler ein **persönliches Polar Flow Webservice-Konto**, das unter flow.polar.com/start verfügbar ist und ein **Polar Gerät mit der Aktivitätsmessung-Funktion**. **Die individuelle Trainingsfunktion kann auch ohne Polar Gerät verwendet werden, aber sie kann ohne nicht voll ausgeschöpft werden.**

Wenn der Flow Webservice mit einem Polar Gerät verwendet wird:




- Die Spieler können ihre Team Pro Trainingseinheiten in ihren persönlichen Flow Konten sehen
- Die Spieler tragen ihre Polar Geräte während der persönlichen Trainingseinheiten und synchronisieren ihre Daten mit dem Flow Webservice
- Der Coach kann die persönlichen Trainingseinheiten der Spieler im Team Pro Webservice sehen
- Der Coach kann die Aktivitäts- und Schlafinformationen der Spieler sehen
- Coach und Spieler können Trainingsbelastung, Cardio Load Status und Nightly Recharge™ Erholungsinformationen sehen, um Training und Ruhe auszugleichen


Wenn der Flow Webservice ohne ein Polar Gerät verwendet wird:



- Die Spieler können ihre Team Pro Trainingseinheit in ihren persönlichen Flow Konten sehen
- Die Spieler können Trainingseinheiten manuell zu ihrem Flow Konto hinzufügen


KURZANLEITUNG FÜR COACH

Vorbereitungen: Die Spieler erstellen persönliche Polar Flow Webservice Konten unter flow.polar.com/start. Wenn sie Polar Geräte haben, werden sie angeleitet, wie sie diese während des Kontoerstellungsvorgangs in Betrieb nehmen. Sobald sie Konten erstellt haben, geben sie dir ihre Flow Konto Benutzernamen.


1. Stelle sicher, dass du alle nicht synchronisierten Trainingsdaten von den Polar Pro Sensoren synchronisiert hast, bevor du persönliche Spielerkonten mit dem Team Pro Webservice verknüpfst.
2. Melde dich im Team-Konto im Team Pro Webservice an.
3. Klicke auf  und wähle **Spielerliste**.
4. Klicke  auf einen Spieler, um sein Profil zu öffnen.
5. Gib den vorhandenen Flow Konto Benutzernamen des Spielers in das Feld **Polar Konto verbinden** ein.
6. Klicke auf **Speichern**.
7. Die Spieler melden sich dann in ihren persönlichen Flow Konten an und akzeptieren die Verknüpfungseinladungen im Register **Mitteilungen** .
8. Ihre persönlichen Flow Konten sind jetzt mit dem Polar Team Pro Konto deines Teams verbunden.
9. Synchronisiere immer die Polar Pro Sensoren, nachdem du ein persönliches Spielerkonto mit dem Team Pro Webservice verknüpft hast.


 Die Einladung muss jedem Spieler einzeln gesendet werden. Es wird empfohlen, dass die Spieler zuerst ein Konto erstellen, aber wenn ein Spieler kein Flow Konto auf die E-Mail-Adresse registriert hat, zu der die Einladung geschickt wurde, erhält der Spieler eine E-Mail-Mitteilung, die einen Link zur Erstellung eines Flow Kontos enthält.

 Die Spieler, deren Konten verknüpft wurden, werden mit einem Kettensymbol  an ihrem Profilbild in der Spielerlistenansicht im Team Pro Webservice angezeigt. Alle persönlichen Trainingseinheiten (einschließlich derer aus der Vergangenheit) werden im Team Pro Konto sichtbar, nachdem die Konten verknüpft wurden. Team-Trainingseinheiten, die vor der Verknüpfung stattgefunden hatten, werden nicht in den persönlichen Flow Konten der Spieler angezeigt.

 Es ist möglich, eine Spielereinladung zurückzuziehen, bevor ein Spieler sie angenommen hat. Sobald eine Einladung akzeptiert wurde, ändert sich die gleiche Option in **Verknüpfung aufheben**, was es dir ermöglicht, ein persönliches Flow Profil zu entkoppeln.

KURZANLEITUNG FÜR SPIELER

1. Erstelle ein persönliches Flow Webservice Konto unter flow.polar.com/start und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm. Wenn du Polar Geräte hast, wirst du angeleitet, wie du es während des Kontoerstellungsvorgangs in Betrieb nimmst.
2. Sobald du ein Konto erstellt hast, gibst du die E-Mail-Adresse deines Kontos deinem Coach. Dein Coach sendet dir dann eine Einladung zur Verknüpfung der Konten.
3. Melde dich mit deiner E-Mail-Adresse und deinem Passwort bei deinem persönlichen Flow Benutzerkonto an und akzeptiere die Verknüpfungseinladung im Register **Mitteilungen** .
4. Dein persönliches Flow Konto ist jetzt mit dem Polar Team Pro Konto deines Teams verknüpft.

 Alle deinen persönlichen Trainingseinheiten (auch die aus der Vergangenheit) werden den Coaches im Team Pro Konto angezeigt, nachdem die Konten verknüpft wurden. Neben den persönlichen Trainingseinheiten können die Coaches die Schlafstatistiken, den Nightly Recharge Status, den

Erholungsstatus und den Cardio Load Status der Spieler sehen. Team-Trainingseinheiten, die vor der Verknüpfung stattgefunden hatten, werden nicht in deinem persönlichen Flow Konto angezeigt.

1. Lies die Kurzanleitung deines Geräts

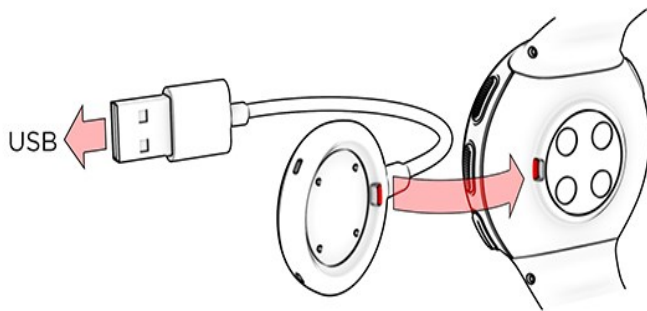
Mache dich mithilfe der mitgelieferten Kurzanleitung mit deinem Polar Gerät vertraut. Weitere Informationen und Hilfe findest du in der vollständigen Gebrauchsanleitung und den Lehrvideos unter support.polar.com.

2. Synchronisiere dein Polar Gerät täglich

Vergiss nicht, dein Polar Gerät täglich mit dem Flow Webservice zu synchronisieren. Dadurch wird sichergestellt, dass alle deine Trainings-, Aktivitäts- und Schafdaten sowie anderen Daten jederzeit auf dem aktuellen Stand sind.

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die Polar FlowSync Software. Gehe zu flow.polar.com/start, lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnen kannst.

1. Verbinde dein Polar Gerät über das mitgelieferte USB-Kabel mit deinem Computer.
2. Auf deinem Computer wird das FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
3. Wenn der Vorgang beendet ist, wird Abgeschlossen angezeigt.



Jedes Mal, wenn du dein Polar Gerät mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert darin alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren. Wenn du Einstellungen im Flow Webservice änderst, während dein Polar Gerät mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungsschaltfläche in FlowSync, um die Einstellungen an dein Polar Gerät zu übertragen.


i Du kannst dein Gerät auch drahtlos mit der mobilen Flow App für iOS und Android synchronisieren. Die Polar Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem Polar Gerät mit dem Polar Webservice zu synchronisieren. Um die Polar Flow App zu verwenden, lade sie aus dem App Store oder über Google Play auf dein Mobilgerät herunter. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der mobilen Polar Flow App zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/Flow_app. Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deinem Polar Gerät koppeln.

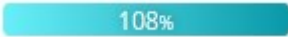
TEAM PRO INDIVIDUELLER SPIELERKALENDER MONATS ANSICHT



Die individuelle Trainingsfunktion bringt neue Elemente zur Ansicht der einzelnen Spieler im Team Pro Webservice. Diese beinhalten persönliche Trainingseinheiten, Aktivitätsinformationen und Polar Tests* (zum Beispiel Fitness-Test, orthostatischer Test, Sprungtest, RR Aufzeichnung, Lauf-Leistungstest, Radtest, Beinholungstest), die der Spieler gemacht hat.


* Bitte beachte, dass die verfügbaren Funktionen von deinem Polar Gerät abhängen.


Erholungsstatus: Die Funktion Erholungsstatus schätzt, welche Trainingsbelastung du tolerieren kannst. Sie überwacht deine kumulative Belastung, d. h. die Intensität, das Volumen und die Frequenz deines Trainings und deiner Aktivitäten unter Berücksichtigung deines Trainingspensums, und schätzt das gegenwärtige und künftige Niveau deiner körperlichen Belastung. Klicke darauf, um ein neues Fenster zu öffnen. Du siehst die gleiche Erholungsstatus-Ansicht, die im persönlichen Flow Konto des Spielers angezeigt wird. Dies ist nur zur Ansicht, es kann nicht auf die Informationen zugegriffen werden.


 Inaktivitätsmarkierung: Wenn du lange bewegungslos gewesen bist (1 Stunde), erhältst du eine Inaktivitätsmarkierung.

 108% Prozentsatz deines täglichen Aktivitätsziels, den du bisher erreicht hast. Zeigt, wie viel du von deinem täglichen Aktivitätsziel erreicht hast.

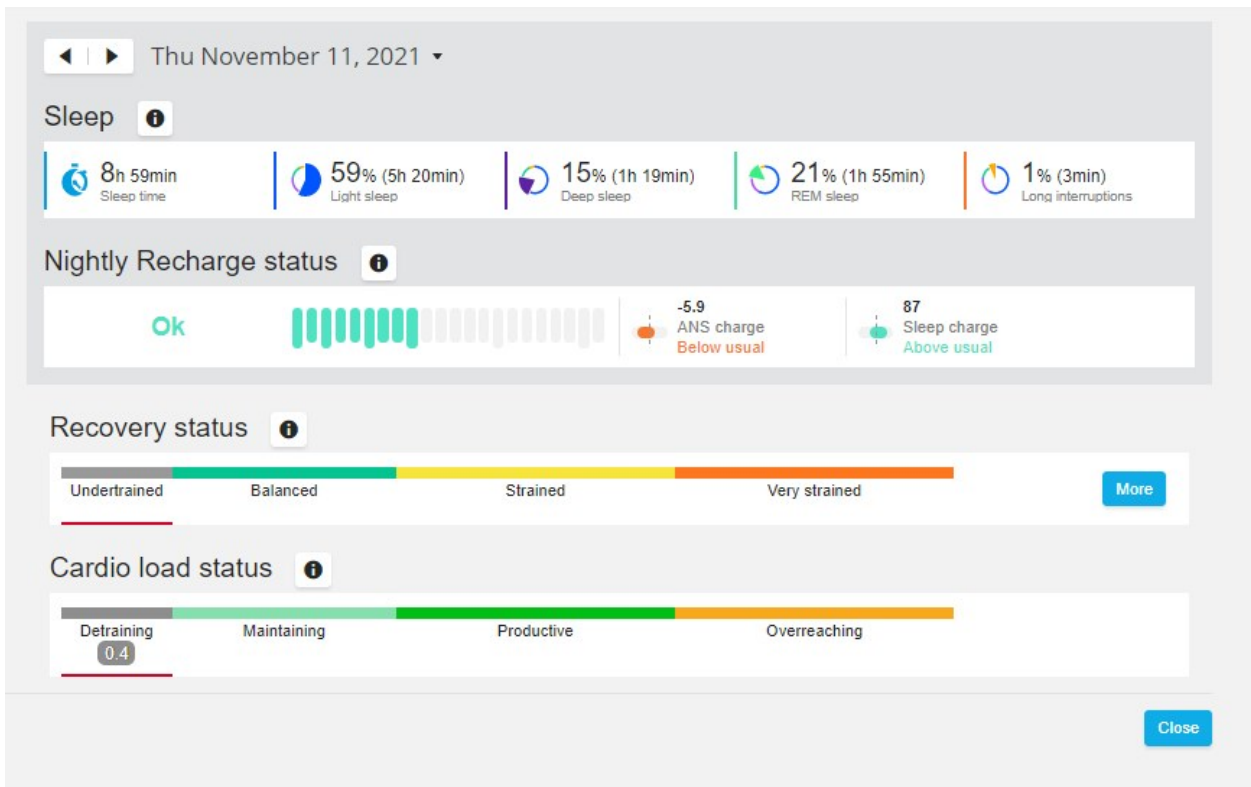
  Durchgeführte Tests: RR-Aufzeichnung, Orthostatischer Test, Fitness Test, Sprungtest, Lauf-Leistungstest, Rad-Leistungstest, Bein-Erholungstest.

 Team-Trainingseinheit: Team-Trainingseinheiten werden mit dem Team Logo angezeigt.

 Persönliche Trainingseinheiten: Persönliche Trainingseinheiten werden mit dem Sportsymbol angezeigt. Klicke darauf, um ein neues Fenster zu öffnen. Du siehst die gleiche Erholungsstatus-Ansicht, die im persönlichen Flow Konto des Spielers angezeigt wird. Dies ist nur zur Ansicht, es kann nicht auf die Informationen zugegriffen werden.

 Match/Spiel: Team-Trainingseinheiten vom Typ Match/Spiel werden mit einem schwarzen Sportsymbol dargestellt.

TEAM PRO INDIVIDUELLER SPIELERKALENDER TAGES ANSICHT





Gut zu wissen

- In der Kalenderansicht **Gesamtes Team**, werden nur Team-Trainingseinheiten angezeigt.
- In der Kalenderansicht der einzelnen Spieler werden Team-Trainingseinheiten sowie persönliche Trainingseinheiten angezeigt.
- Berichte umfassen nur Team-Trainingseinheiten und keine individuellen Trainingseinheiten.
- In den persönlichen Flow Konten der Spieler werden Team-Trainingseinheiten mit dem Sportprofilsymbol angezeigt (im Team Pro Konto werden diese Einheiten mit dem Team-Logo angezeigt).

Ein persönliches Flow Konto eines Spielers vom Team Pro Webservice trennen


Ein Spieler oder Coach kann den Kontozugriffslink jederzeit löschen. Wenn die Verknüpfung eines Spielers vom Team Pro Konto aufgehoben wird, werden die persönlichen Trainingsinformationen des Spielers vom Team Konto gelöscht. Der Link kann vom Coach im Team Pro Webservice oder vom Spieler in seinem persönlichen Flow Konto gelöscht werden.

Coach

1. Melde dich im Team-Konto im Team Pro Webservice an.
2. Klicke auf  und wähle **Spielerliste**.
3. Klicke  auf einen Spieler, um sein Profil zu öffnen.

4. Klicke auf **Verknüpfung aufheben** nach der E-Mail-Adresse des Spielers im Feld **Verknüpftes Polar Konto**.
5. Klicke auf **Speichern**.


Spieler

1. Melde dich an deinem persönlichen Polar Flow Konto unter flow.polar.com an
2. Klicke oben rechts auf  (Name/Profilfoto).
3. Wähle **Einstellungen**.
4. Klicke im Bereich Kontozugriff auf **Entfernen** bei der Organisation, die du entfernen möchtest.

POLAR GESCHWINDIGKEITZONEN

Geschwindigkeitszonen stellen eine einfache Möglichkeit dar, die Intensität deines Trainings abhängig von der Geschwindigkeit zu überwachen. Sie helfen dir außerdem, dein Training mit unterschiedlichen Intensitäten durchzuführen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Es gibt fünf Zonen, und du kannst die Standardzonen verwenden oder eigene Zonen definieren. Die Standardzonen sind ein Beispiel für Geschwindigkeitszonen einer Person mit relativ hoher Fitness. Die Zonen können im Polar Team Pro Webservice bearbeitet und für jede Sportart einzeln angepasst werden.

GESCHWINDIGKEITZONEN BEARBEITEN

1. Wähle  oben rechts.
2. Wähle **Teameinstellungen**.
3. Wähle **SPORTPROFILE** und das Profil aus, das du bearbeiten möchtest (wenn du nur ein Sportprofil hast, wird es automatisch ausgewählt).
4. Wähle **Frei** unter **GESCHWINDIGKEITZONENTYP** aus und passe die Zonen an.
5. Klicke auf **SPEICHERN**.

SPRINTS

Es wird die Anzahl von Sprints gezählt, die ein Spieler während einer Trainingseinheit absolviert. Alle Beschleunigungswerte über $2,8 \text{ m/s}^2$ gelten als Sprints. Die Länge der Beschleunigung kann variieren. Es kann ebenso eine explosive Bewegung mit nur drei Schritten wie ein langer Maximalsprint über 20 bis 30 Meter sein. Beide Aktionen werden als Sprint erfasst, wenn der Schwellenwert von $2,8 \text{ m/s}^2$ überschritten wird.



SPRINT-SCHWELLENWERT

Folge der Anzahl der Sprintaktionen basierend auf der Geschwindigkeit oder dem Sprint-Schwellenwert. Du kannst Standard oder Frei wählen. Bei Frei kannst du den Schwellenwert manuell einstellen. Der Wert kann als Geschwindigkeit (km/h) oder Beschleunigung (m/s²) eingestellt werden. Der Standard-Beschleunigungswert ist 2,8 m/s².

Im Team Pro Webservice unter **Einstellungen > Sportprofile** kannst du den Sprint-Schwellentyp bearbeiten.

TRAINING LOAD (TRAININGSBELASTUNG)

Die Funktion „Training Load“ (Trainingsbelastung) hilft dir zu verstehen, welche Belastung eine Trainingseinheit verursacht. Die Trainingsbelastung wird für jede Trainingseinheit basierend auf der Intensität und der Dauer berechnet. Die Funktion „Training Load“ (Trainingsbelastung) macht die Belastung einer kurzen Trainingseinheit mit hoher Intensität mit der einer langen Trainingseinheit mit geringer Intensität miteinander vergleichbar. Der Training Load wird dem Benutzer in Tagen und Stunden angezeigt, um einen detaillierteren Vergleich zwischen Trainingseinheiten zu ermöglichen.

Die Trainingsbelastung basiert auf der Intensität und der Dauer einer Trainingseinheit. Die Intensität einer Einheit wird anhand der Herzfrequenz gemessen, wobei in die Berechnung deine persönlichen Eingaben wie dein Alter, Geschlecht, VO₂max und deine Trainingshistorie einfließen. Bevor die Trainingshistorie zur Verfügung steht, wird bei der Berechnung deine Angabe für das Trainingspensum verwendet. Für die Berechnung verwenden wir auch deine aerobe und anaerobe Schwelle. Wenn du die Werte zuverlässig gemessen hast, aktualisiere sie bitte im Webservice. Die Sportart einer Einheit wird über einen sportartspezifischen Faktor berücksichtigt, der die Genauigkeit der Berechnung verbessert.

Leicht 0-6 Stunden

Angemessen 7-12 Stunden

Fordernd 13-24 Stunden

Sehr fordernd 25-48 Stunden

Extrem Mehr als 48 Stunden

Die Trainingsbelastung kann als Cardio Load und muskuläre Belastung, Erholungszeit oder als ein Wert angezeigt werden. Cardio Load misst die Reaktion deines Herz-Kreislauf-Systems auf eine Trainingseinheit, also wie stark eine Trainingseinheit dein Herz-Kreislauf-System belastet hat. Die Funktion Muskuläre Belastung misst die Beanspruchung, die eine Trainingseinheit für dein aus Gelenken, Muskeln und dem Skelett bestehendes Muskel-Skelett-System bedeutet. Erholungszeit ist eine Schätzung der Zeit, die du benötigst, um dich vollständig von deinem Training zu erholen. Der Trainingsbelastungswert ist ein numerischer Wert der ungefähren Messung von Kohlehydraten und Eiweiß, die während des Trainings als Energie verbraucht wurden. Der numerische Wert liegt normalerweise zwischen 50 und 250 in einer 30- bis 90-minütigen Trainingseinheit.

Unter **Teameinstellungen > Allgemein** kannst du bearbeiten, wie du die Trainingsbelastung im Team Pro Webservice ansiehst. Du kannst auswählen, die Trainingsbelastung als **Cardio Load und muskuläre Belastung**, **Erholungszeit** oder als **Wert** anzuzeigen.

CARDIO LOAD

Cardio Load misst die Reaktion deines Herz-Kreislauf-Systems auf eine Trainingseinheit, also wie stark eine Trainingseinheit dein Herz-Kreislauf-System belastet hat. Dein Cardio Load-Wert wird als Trainingsimpuls (TRIMP) angezeigt. Ihm liegt eine allgemein anerkannte Methode zur Quantifizierung der Trainingsbelastung zugrunde. Der TRIMP wird nach jedem Training anhand deiner Herzfrequenz und der Dauer der Trainingseinheit berechnet. Er wird durch deine Benutzereingaben, deine Herzfrequenz in Ruhe und deine maximale Herzfrequenz sowie dein Geschlecht beeinflusst.

Cardio Load wird während Live-Sessions nicht in der Applikation aktualisiert. Sie wird nach der Trainingseinheit beim Synchronisieren im Team Pro Webservice berechnet.

Verbale Beschreibung und Punkteskala

Die verbalen Beschreibungen und Punkteskalen für Cardio Load haben fünf Abstufungen: **Sehr niedrig, Niedrig, Mittel, Hoch, Sehr hoch**. Die Skalen sind adaptiv und wurden dem absoluten numerischen Wert hinzugefügt, damit die Auswertung der Belastung einer Trainingseinheit noch einfacher ist. Sie zeigen an, wie hart die Trainingseinheit im Vergleich zu deinem Trainingsdurchschnitt der letzten 90 Tage war. Da sie sich anpassen, sind sie nicht direkt mit den absoluten numerischen Werten verknüpft.

Sie werden gemäß deinem Fortschritt aktualisiert: Je mehr du trainierst, desto mehr Belastung kannst du vertragen. Daher könnte ein Belastungswert, der vor ein paar Monaten vielleicht noch mit 3 Punkten (Mittel) bewertet wurde, jetzt mit 2 Punkten (Niedrig) bewertet werden, weil sich deine Trainingstoleranz verbessert hat. Das liegt daran, dass eine bestimmte Trainingseinheit je nach deiner Trainingshistorie und deiner aktuellen körperlichen Verfassung unterschiedliche Auswirkungen auf dein Herz-Kreislauf-System haben kann.

Cardio Load Status

Dein Cardio Load Status besagt, in welcher Relation deine Beanspruchung zu deiner Toleranz steht, und gibt an, wie sich dein Training auf deinen Körper auswirkt. Indem du deinen Cardio Load Status im Auge behältst, kannst du dein Gesamttrainingsvolumen kurz- und langfristig besser steuern.

Wenn du anfängst, „Cardio Load Status“ zu nutzen, musst du eine Weile Daten sammeln, um deine persönlichen Ausgangswerte für die Analyse zu ermitteln, bevor wir genaues Feedback geben können. Die Trainingshistorie muss erst einen gewissen Umfang erreichen, bevor die Beanspruchung und die Toleranz

zuverlässig bestimmt werden können. Aus diesem Grund siehst du nicht sofort alle verfügbaren Angaben. Es dauert ein paar Wochen, bis die Ausgangswerte ermittelt sind. Bis wir genaues Feedback geben können, wird dir ein Schätzwert angezeigt (durch * gekennzeichnet).

Wenn du noch nicht über eine Trainingshistorie in Flow verfügst, sammelst du während deiner ersten vier Trainingswochen Daten, um deine Ausgangswerte zu ermitteln, denn für den Cardio Load Status wird deine durchschnittliche tägliche Belastung des letzten 28-tägigen Trainingszeitraums benötigt. Während dieses Zeitraums ist dein Cardio Load Status noch nicht genau. Besonders dann, wenn du in manchen Wochen weniger oder stärker trainierst, als es deinen normalen Trainingsgewohnheiten entspricht, kann dies deinen kurzfristigen Cardio Load Status verzerren. Nach einem Monat mit einem typischen Trainingspensum sollte dein Cardio Load Status verlässlich sein.


MUSKULÄRE BELASTUNG


Die Funktion Muskuläre Belastung misst die Beanspruchung, die eine Trainingseinheit für dein aus Gelenken, Muskeln und dem Skelett bestehendes Muskel-Skelett-System bedeutet. Der Wert hilft dir, deine Trainingsbelastung bei anaeroben Trainingseinheiten mit hoher Intensität zu quantifizieren, wie z. B. kurze Intervalle, Sprints und Bergeinheiten, wenn deine Herzfrequenz nicht schnell genug auf die Veränderungen der Intensität reagieren kann.

Muskuläre Belastung wird mit einem Zahlenwert dargestellt. Außerdem haben eine verbale Beschreibung und Punkteskala für die muskuläre Belastung fünf Abstufungen: Sehr niedrig, Niedrig, Mittel, Hoch, Sehr hoch. Die Skalen sind adaptiv und wurden dem absoluten numerischen Wert hinzugefügt, damit die Spieler die Belastung einer Trainingseinheit einfacher auswerten können. Die muskuläre Belastung wird automatisch mit deinen Leistungsdaten von Trainingseinheiten kalkuliert, sowohl mit Outdoor- als auch mit Indoor-Profilen, wenn GPS oder Beschleunigungsdaten von Laufsportprofilen (außer Eishockey und Volleyball) verfügbar sind.

Nachdem die muskuläre Belastung von Leistungsdaten kalkuliert wird, ist es wichtig, dass die Leistungszonen für jeden Spieler akkurat definiert sind. Leistungszonen werden in Relation zur MAP (maximale aerobe Leistung) definiert. Wenn die Spieler ihre MAP (maximale aerobe Leistung) Werte gemessen haben, aktualisiere die Profileinstellungen der Spieler in der Ansicht **Spielerliste** unter **Teameinstellungen**. Wenn das persönliche Flow-Konto eines Spielers nicht mit Team Pro verbunden ist, werden ihre MAP-Werte von ihren VO2max-Werten kalkuliert.

Muskuläre Belastung zu einem Sportprofil hinzufügen

1. Wähle  oben rechts.
2. Wähle Sportprofile.
3. Wähle Bearbeiten unter dem Sportprofil, zu dem du die muskuläre Belastung hinzufügen möchtest.
4. **Muskuläre Belastung** einstellen.
5. Wähle **Speichern**.

 Nach der Einstellung der muskulären Belastung in den Sportprofileinstellungen (ein oder aus) im Team Pro Webservice musst du dich von der Team Pro App abmelden und wieder anmelden, um die Änderungen zu aktivieren.

PFLEGE DEINER POLAR TEAM PRO LÖSUNG.

Um eine lange Lebensdauer der Polar Team Pro Trainings- und Coachinglösung sicherzustellen, ist es wichtig, die Pflege- und Wartungshinweise zu befolgen.

POLAR PRO SENSOR

- Trenne die Sensoren von den Gurten und bewahre sie getrennt davon auf.
- Wasche die Sensoren nach jedem Gebrauch unter fließendem, lauwarmem Wasser aus.
- Setze keine feuchten Sensoren in das Ladegerät ein.
- Lagere die Sensoren im Dock.
- Wenn die Sensoren nicht täglich verwendet werden oder wenn sie für einen längeren Zeitraum gelagert werden, lade sie regelmäßig auf, um ein vollständiges Entladen der Sensorbatterien zu verhindern.

GURTE

- Wasche die Gurte nach jedem Gebrauch unter fließendem, lauwarmem Wasser aus.
- Wasche die Gurte nach jedem fünften Gebrauch bei 40 °C in der Waschmaschine. Benutze hierfür immer den Waschbeutel (im Set enthalten). Entferne vor dem Waschen die Sensoren von den Gurten!
- Verwende keine Bleichmittel oder Weichspüler.
- Bewahre die Gurte in einer Tasche mit Luftlöchern in der Polar Team Pro Tasche auf.
- Verstaue sie nicht in feuchtem Zustand.

POLAR PRO TEAM DOCK VERBINDEN

- Wische das Dock regelmäßig mit einem feuchten Tuch ab.
- Verwende es nicht bei Regen oder in feuchten Umgebungen.
- Vermeide es, das Dock direktem Sonnenlicht auszusetzen.

TECHNISCHE DATEN

Polar Pro Sensor

Batterietyp: Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 390 mAh

Materialien des Sensors: ABS, ABS + 30 % GF, PC, Edelstahl

Material des Gurtes: 38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester

Umgebungstemperatur: -10 °C bis +45 °C

Polar Pro Team Dock

Batterietyp: Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 2800 mAh

Materialien des Docks: ABS + PC, PC, Messing (vergoldet), Stahl, Edelstahl, Aluminium, LDPE/TPR

Umgebungstemperatur: 0 °C bis +35 °C

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

GERÄTE MIT WECHSELSTROM

Diese Vorsichtsmaßnahmen gelten für alle Geräte, die über eine normale Steckdose betrieben werden.

Eine Missachtung der folgenden Vorsichtsmaßnahmen kann zu schweren Verletzungen bis hin zum Tod durch Stromschläge oder Feuer und zu Schäden am Gerät führen.

So wählst du die richtige Stromquelle für dein Gerät aus:

- Verwende ausschließlich Netzteile und Netzkabel, die mit dem Gerät geliefert wurden oder die du vom Polar Kundendienst erhalten hast.
- Netzadapter sind nur zur Verwendung in Gebäuden geeignet.
- Vergewissere dich, dass deine Steckdose den auf dem Netzteil angegebenen Strom liefert (bezüglich Spannung [V] und Frequenz [Hz]). Wenn du dir nicht sicher bist, welcher Strom bei dir angeboten wird, wende dich an einen Elektriker.
- Verwende keine nicht standardisierten Stromquellen wie Generatoren oder Stromwandler, auch wenn die Spannung und Frequenz annehmbar erscheinen. Verwende ausschließlich Wechselstrom aus einer Standard-Steckdose.
- Die Steckdose, Verlängerungskabel, Mehrfachsteckdose und andere elektrische Anschlüsse dürfen nicht überlastet werden. Vergewissere dich, dass diese dazu geeignet sind, den Gesamtstrom (in Ampere [A]) auszuhalten, der vom Gerät (auf dem Netzteil angegeben) und anderen Geräten im gleichen Stromkreis gezogen wird.

So vermeidest du Schäden an Stromkabeln und dem Netzteil:

- Verlege die Stromkabel so, dass niemand drauftreten kann.
- Verhindere, dass Kabel eingeklemmt oder geknickt werden, besonders am Anschluss zur Steckdose, am Netzteil und am Gerät.
- Stromkabel dürfen nicht ruckweise gezogen, verknotet, geknickt oder auf andere Weise missbraucht werden.
- Setze die Stromkabel keinen Wärmequellen aus.
- Halte Kinder und Haustiere von Stromkabeln fern. Verhindere, dass sie in Stromkabel beißen oder auf ihnen kauen.
- Ziehe beim Abtrennen des Kabels von der Steckdose am Stecker – niemals am Kabel.

Wenn ein Stromkabel oder ein Netzteil auf irgendeine Weise beschädigt ist, nimm es unverzüglich außer Betrieb. Trenne das Gerät bei Gewittern oder bei längerem Nichtgebrauch vom Stromnetz.

Schließe bei Geräten, die über ein Netzkabel mit der Stromversorgung verbunden werden, das Stromkabel immer nach den folgenden Anweisungen an:

1. Stecke das Netzkabel bis zum Anschlag in das Netzteil.
2. Stecke das andere Ende des Netzkabels in die Steckdose.

BATTERIEBETRIEBENE GERÄTE

Diese Vorsichtsmaßnahmen gelten für alle Geräte, die über Einweg- oder aufladbare Batterien betrieben werden.

Eine unsachgemäße Handhabung der Batterien kann zu Auslaufen von Batterieflüssigkeit, Überhitzung und Explosionen führen. Ausgelaufene Batterieflüssigkeit ist ätzend und kann giftig sein. Sie kann zu Haut- und Augenreizungen führen und ist bei Verschlucken gefährlich.

Nur für aufladbare Batterien:

- Lade die Batterien ausschließlich mit dem Ladegerät auf, das mit dem Produkt geliefert wurde.

DRAHTLOSE GERÄTE

Entferne die Batterien aus dem drahtlosen Gerät oder schalte das Gerät aus (sofern es über einen Ein-/Aus-Schalter verfügt), bevor du ein Flugzeug besteigst oder das Gerät in Gepäck packst, das elektronisch kontrolliert wird. Drahtlose Geräte können wie ein Mobiltelefon Hochfrequenzenergie (HF) abstrahlen, wenn Batterien eingelegt sind und das Gerät eingeschaltet ist (sofern es über einen Ein-/Aus-Schalter verfügt).

ALLE GERÄTE

Versuche nicht, Reparaturen selbst auszuführen.

Versuche nicht, die Hardware des Gerätes oder die Stromversorgung auseinanderzunehmen, zu öffnen, zu warten oder zu verändern. Dies birgt das Risiko von Stromschlägen und andere Gefahren. Jedes Anzeichen eines Versuchs, das Gerät zu öffnen und/oder zu ändern, einschließlich Abkratzen, Durchstechen und Entfernen von Etiketten, führt zum Erlöschen der Garantie.

ERSTICKUNGSGEFAHR

Dieses Gerät kann Kleinteile enthalten, die für Kinder unter 3 Jahren eine Erstickungsgefahr darstellen. Halte Kleinteile von Kindern fern. Bewahre Kleinteile außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

RECHTLICHE INFORMATIONEN

POLAR PRO TEAM DOCK

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.



Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2004/108/EG und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und andere rechtliche Informationen für jedes Produkt sind erhältlich unter www.polar.com/de/regulatory_information.



Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2006/66/EG und 2012/19/EU. Die Batterie und die elektronischen Bauteile sind getrennt zu entsorgen.

Konformitätserklärung

Kanada

Polar Electro Oy hat keine Genehmigung für Änderungen oder Modifizierungen des Geräts durch den Benutzer erteilt. Die Berechtigung des Benutzers für den Betrieb des Geräts kann durch vorgenommene Änderungen oder Modifizierungen erlöschen.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

USA

Polar Electro Oy hat keine Genehmigung für Änderungen oder Modifizierungen des Geräts durch den Benutzer erteilt. Die Berechtigung des Benutzers für den Betrieb des Geräts kann durch vorgenommene Änderungen oder Modifizierungen erlöschen.

Informationen zu den FCC-Richtlinien

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Vorschriften. Der Betrieb darf erfolgen, wenn die folgenden beiden Bedingungen erfüllt sind: (1) Dieses Gerät darf keine Funkstörungen verursachen und (2) dieses Gerät muss Funkstörungen tolerieren, einschließlich Störungen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

POLAR PRO SENSOR

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.



Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2014/53/EU und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und andere rechtliche Informationen für jedes Produkt sind erhältlich unter www.polar.com/de/regulatory_information.



Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2006/66/EG und 2012/19/EU. Die Batterie und die elektronischen Bauteile sind getrennt zu entsorgen.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Kanada

Polar Electro Oy hat keine Genehmigung für Änderungen oder Modifizierungen des Geräts durch den Benutzer erteilt. Die Berechtigung des Benutzers für den Betrieb des Geräts kann durch vorgenommene Änderungen oder Modifizierungen erlöschen.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Informationen zu den Richtlinien der Industry Canada (IC)

Dieses Gerät entspricht den lizenzfreien RSS-Standards der Industry Canada. Der Betrieb darf erfolgen, wenn die folgenden beiden Bedingungen erfüllt sind: (1) dieses Gerät darf keine Funkstörungen verursachen und (2) dieses Gerät muss Funkstörungen tolerieren, einschließlich Störungen, die einen unerwünschten Betrieb des Geräts verursachen können.

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

USA

Polar Electro Oy hat keine Genehmigung für Änderungen oder Modifizierungen des Geräts durch den Benutzer erteilt. Die Berechtigung des Benutzers für den Betrieb des Geräts kann durch vorgenommene Änderungen oder Modifizierungen erlöschen.

Informationen zu den FCC-Richtlinien

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Vorschriften. Der Betrieb darf erfolgen, wenn die folgenden beiden Bedingungen erfüllt sind: (1) Dieses Gerät darf keine Funkstörungen verursachen und (2) dieses Gerät muss Funkstörungen tolerieren, einschließlich Störungen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

Hinweis: Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Richtlinien. Diese Grenzwerte dienen dem Schutz vor Störungen in Wohngebieten.

Dieses Gerät erzeugt und nutzt Hochfrequenzenergie und strahlt diese möglicherweise ab und kann bei unsachgemäßer Installation und Verwendung Störungen des Funkverkehrs verursachen. Es gibt jedoch keine Garantie, dass nicht bei einer bestimmten Installation Störungen auftreten können.

Wenn dieses Gerät Störungen des Radio- oder Fernsehempfangs verursacht, was sich durch Ein- und Ausschalten des Geräts ermitteln lässt, sollte der Benutzer versuchen, mit einer oder mehreren der folgenden Maßnahmen die Störung zu beheben:

1. Ändere die Ausrichtung oder Position der Empfangsantenne.
2. Vergrößere den Abstand zwischen dem Gerät und dem Empfänger.
3. Schließe das Gerät an eine Steckdose an, die zu einem anderen Stromkreis als die Steckdose gehört, an die der Empfänger angeschlossen ist.
4. Bitte den Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker um Hilfe.

Dieses Produkt strahlt Hochfrequenzenergie aus, die ausgestrahlte Energie liegt jedoch weit unter den FCC-Grenzwerten für Hochfrequenzstrahlung. Dieses Gerät entspricht den FCC-Grenzwerten für Hochfrequenzstrahlung in einer nicht kontrollierten Umgebung. Dennoch sollte das Gerät so verwendet werden, dass die Möglichkeit einer Berührung der Antenne durch Menschen im Normalbetrieb minimiert wird.

WICHTIGE HINWEISE

Die Polar Team Pro Lösung erzeugt Leistungsdaten. Die Lösung ist darauf ausgelegt, den Grad der physiologischen Belastung und Erholung während und nach einer Trainingseinheit anzugeben. Sie misst die Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Distanz. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Die Lösung ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

STÖRUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingsgerät Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehe folgendermaßen vor:

1. Nimm den Sensorgurt von der Brust ab und verwende das Trainingsequipment, als ob du normal trainieren würdest.
2. Bewege das Trainingsgerät, bis du einen Bereich findest, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Trainingsequipments am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Lege den Sensorgurt wieder an, und halte dein Trainingsgerät möglichst in diesem störungsfreien Raum.

Wenn das Trainingsgerät mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung. Weitere Informationen findest du unter www.polar.com/support.

GEHE BEIM TRAINING AUF NUMMER SICHER

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.

- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie bestimmte Energy-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

Hinweis: Auch wenn du einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sollten keine Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte auftreten. Es liegen keinerlei Berichte über das Auftreten solcher Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstige implantierte Geräte wie Defibrillatoren geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder wende dich an den Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Wenn du allergisch auf Substanzen reagierst, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn du eine allergische Reaktion vermutest, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Produktmaterialien im Kapitel „Technische Daten“. Um Hautreaktionen auf den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, trage diesen über einem Shirt. Befeuchte das Shirt unter den Elektroden sorgfältig, um eine einwandfreie Funktion des Sensors zu gewährleisten.

Die Kombination aus Feuchtigkeit und starker Reibung kann dazu führen, dass sich die schwarze Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors löst und möglicherweise helle Kleidung verfärbt. Wenn du Parfüm oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass dieses nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommt.

WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Geräts eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- Die Quittung, die du beim Kauf des Produktes erhalten hast, ist dein Kaufbeleg!
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse/Displays sowie das Armband, der elastische Gurt und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von der Polar Serviceabteilung kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

Die Garantie für alle Produkte beschränkt sich auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.

Hersteller: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

iPad ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. in den USA und anderen Ländern. Lightning ist eine Marke von Apple Inc.

„Made for iPad“ bedeutet, dass ein elektronisches Zusatzgerät speziell für den Anschluss an das iPad konstruiert ist und vom Entwickler dahingehend zertifiziert wurde, dass es den Apple Leistungsnormen

entspricht. Apple ist nicht für den Betrieb dieses Gerätes oder die Einhaltung von Sicherheitsvorschriften und gesetzlichen Normen verantwortlich. Bitte beachte, dass sich der Gebrauch dieses Zubehörs in Verbindung mit einem iPad auf die Wireless-Leistung auswirken könnte.

Lightning-Stecker und USB Typ A:

Der Lightning-Stecker ist mit dem iPad Air 2, iPad mini 3, iPad mit Retina-Display, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4. Generation) und iPad mini kompatibel.

USB ist mit dem iPad Air 2, iPad mini 3, iPad mit Retina-Display, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4. Generation) und iPad mini kompatibel.

iPad und Retina sind eingetragene Marken von Apple Inc. in den USA und anderen Ländern. iPad Air, iPad mini und Lightning sind Marken von Apple Inc.

POLAR DATENSCHUTZ

POLAR TEAM PRO – TEAM ANLEITUNG

Mit dem Kauf eines Polar Team Pro Produkts schließt das Team einen Vertrag mit Polar. In diesem Vertrag handelt Polar als verantwortlicher Datenverarbeiter für die Speicherung und Verwaltung der Informationen, die in den Polar Team Pro Service hochgeladen werden. Das Team handelt als Datenverantwortlicher und ist verantwortlich für die Daten, die in den Service hochgeladen und wie die Daten verarbeitet werden. Das Team ist verantwortlich für die Sicherstellung, dass die Informationen der Spieler korrekt sind und für die Verarbeitung der Anfragen zur Datenverarbeitung von einzelnen Spielern, wie Löschen von Informationen vom Service. Polar verarbeitet die Informationen gemäß den mit dem Datenverantwortlichen vereinbarten Anweisungen und Nutzungsbedingungen.

Wenn der Hauptnutzer des Teams den Polar Team Pro Service anmeldet, wird eine Bestätigungsmitteilung an die angegebene E-Mail-Adresse verschickt. Die E-Mail-Adresse muss innerhalb von 30 Tagen bestätigt werden, ansonsten wird das erstellte Konto gesperrt und eine Anmeldung für den Polar Team Pro Service ist nicht möglich. Eine Bestätigung ist auch nach 30 Tagen noch möglich.

Die persönlichen Daten der Spieler werden im Polar Team Pro Service gespeichert. Die Informationen müssen gemäß den Datenschutzrechten des Landes verwaltet werden, in dem Polar Team Pro verwendet wird. Das Team ist verantwortlich für die Einholung der Zustimmung der Spieler, wenn die Rechtsvorschriften des betreffenden Landes dies erfordern. Bei Minderjährigen muss die schriftliche Einwilligung des gesetzlichen Vertreters des Spielers eingeholt werden, wenn die Rechtsvorschriften des betreffenden Landes dies erfordert.

Gemäß den Rechtsvorschriften in den meisten Ländern hat eine Person das Recht, auf persönliche Daten zuzugreifen. In der Praxis kann dies zum Beispiel bedeuten, dass Spieler Einsicht in ihre Daten oder die Löschung der Daten verlangen können. In solchen Fällen muss der Spieler die Person kontaktieren, die für die Informationen des Teams verantwortlich ist.

Die Datenschutzrichtlinien von Polar müssen für Spieler und Erziehungsberechtigte von Minderjährigen zur Verfügung stehen, so dass sie einsehen können, wie die Informationen im Polar System verarbeitet werden.

POLAR TEAM PRO – SPIELERANWEISUNGEN

Die Daten der Spieler (z. B. Nummer, Name, Geburtsdatum) werden im Polar Team Pro Service gespeichert. Alle Informationen werden auf dem Server des Polar Service-Anbieters gespeichert. Informationen zu Trainingseinheiten werden maximal zwei Monate auf dem iPad des Teams gespeichert und von dort zum Polar Team Pro Webservice gesendet. Die individuellen persönlichen Polar Flow Konten einzelner Spieler können mit dem Polar Team Pro Service verbunden werden, wo sie auch der Trainer einsehen kann. Jeder Spieler erteilt dem Team die Genehmigung, die Trainingsinformationen im persönlichen Konto einzusehen. Der Spieler kann diese Genehmigung widerrufen. Die persönlichen Polar Flow Konten jedes Spielers befinden sich im Polar Flow Service, von wo aus die Informationen auf den Servern des Polar Service Anbieters gespeichert werden. Die Server befinden sich entweder in der EU oder außerhalb der EU.

Jeder Spieler ist berechtigt, auf seine Informationen zuzugreifen, wie es in den Datenschutzrechten des betreffenden Landes niedergelegt ist. Normalerweise bedeutet das zum Beispiel, dass der Spieler das Recht hat, einzusehen, welche Informationen über ihn gespeichert sind und bei Bedarf verlangen kann, dass diese Informationen gelöscht werden. Wenn der Spieler auf seine Informationen zugreifen möchte, muss er die Person kontaktieren, die für die Informationen des Teams verantwortlich ist.

Weitere Informationen zum Datenschutz von Polar finden sich unter <https://www.polar.com/de/legal/privacy-notice>

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Das Material in diesen Handbüchern dient nur Informationszwecken. Änderungen an den beschriebenen Produkten sind vorbehalten, bedingt durch das Programm des Herstellers zur stetigen Weiterentwicklung der Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keine Haftung für dieses Handbuch oder in Bezug auf die darin beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

1.6 DE 11/2021