

27.04.2009

## OwnOptimizer

### [zum Originalbericht mit Bildern](#)

Der Polar OwnOptimizer®-Test dient als einfacher und verlässlicher Weg, um festzustellen, ob das entsprechende Trainingsprogramm für die weitere Entwicklung der Leistung optimal gewählt ist. Dieses einfache und reliable Testinstrument wurde für Sportler entwickelt, die mindestens dreimal pro Woche trainieren. Es hilft, ihr Trainings-Programm zu optimieren und besser abschätzen zu können, wann die nächste Trainingseinheit absolviert werden sollte, um den optimalen Trainingseffekt zu erzielen.

Der OwnOptimizer®-Test, als eine Abwandlung des traditionellen orthostatischen Übertrainingstest (das Aufstehen aus einem entspannten Zustand), unterstützt den Sportler dabei, eine bessere Balance zwischen Training und Erholung zu finden. Auf diese Weise kann eine Steigerung der Trainingseffizienz erfahren werden und es wird auf lange Sicht ein Übertraining oder aber auch ein zu niedriger Trainingsreiz vermieden.

Der Polar OwnOptimizer®-Test besteht aus 5 entscheidenden Herzfrequenz-Messwerten (in liegender und stehender Position), basierend auf der Herzfrequenz und der Herzfrequenzvariabilität. Bei jeder Durchführung des OwnOptimizer®-Tests speichern die Polar Trainingscomputer S625x/S725x, RS800/RS800cx, und CS600/CS600cx die Testwerte und vergleichen sie mit den Werten den vorangegangenen Tests.

*spoteo - Sporttechnologie online*

<http://www.spoteo.de/>

*Kontakt: kontakt@spoteo.de*