



## **Der POLAR OwnOptimizer™**

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.

### **Was ist Überbelastung/Übertraining?**

Erfolgreiches Training setzt immer eine temporäre Überlastung (hohe Trainingsintensität und/oder lange Trainingsumfänge) voraus. Die Dauer der Überlastung variiert von einzelnen Trainingseinheiten bis hin zu mehreren Tagen mit intensivem Training. Überlastung muss dabei immer von Erholung gefolgt sein. Fehlt die entsprechende Erholung, wird der erhoffte Effekt der Leistungssteigerung, an Stelle einer Leistungsverbesserung, verfehlt und die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Man unterscheidet verschiedene Übertrainingszustände. Diese Zustände werden u.a. durch die unterschiedliche Länge des notwendigen Erholungszeitraumes differenziert.

### **Die Durchführung des Tests?**

Bei erstmaliger Durchführung des Tests empfiehlt es sich über einen Zeitraum von 2 Wochen mit normaler Trainingsbelastung 6 Referenztests durchzuführen. Die Messung des Vergleichswertes sollte

während zwei typischen Basistrainingswochen erfolgen – nicht jedoch während einer intensiven Trainingswoche. Diese Tests sind sehr wichtig, um die Herzfrequenz- und die Herzfrequenz-Variabilitäts-Werte des Sportlers bei normaler Trainingsbelastung und Erholungsphasen (Ruhetage) zu definieren. Sind die Referenztests durchgeführt, sollte der OwnOptimizer™-Test 2-3-mal pro Woche morgens durchgeführt werden, sowohl nach leichten als auch nach intensiven Trainingseinheiten am Vortag. Der Test sollte in entspanntem Ruhezustand durchgeführt werden. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, empfehlen wir, den Test standardisiert durchzuführen.

Der OwnOptimizer™-Test kann unter Umständen während einer ungewöhnlichen Trainingsphase (z.B. unregelmäßiges Training, abtrainieren, widrige Umstände, etc.) unzuverlässig sein. Sollten Sie Ihr Training für einen Zeitraum von 2 Wochen oder länger unterbrechen, so empfiehlt es sich die Referenzmessung eines Basiswertes erneut durchzuführen. Lediglich so erhalten Sie in sich schlüssige Werte.

Der OwnOptimizer™-Test ist in den Polar Trainingscomputern S625x/S725x, RS800/RS800cx, und CS600/CS600cx vorprogrammiert. Richten Sie sich nach den Anweisungen in der Textzeile im Display. Sie absolvieren den 1. Teil des Tests (die ersten 3 Minuten) liegend. Dann erfolgt ein Signal des Trainingscomputers und Sie sollen nun die weiteren 3 Minuten des Tests stehend verbringen.

Das Resultat des Tests wird dann anhand eines Begriffs und einer Bewertungsziffer auf dem Display dargestellt. Es gibt entsprechend der (Über-)Trainingszustände 9 unterschiedlichen Begriffen und die Ziffern 1 – 9. Außerdem sehen Sie die durchschnittliche Herzfrequenz während der ersten 3 Minuten (liegend) und der zweiten 3 Minuten (stehend) sowie die höchste Herzfrequenz (Peak), nachdem Sie aufgestanden sind.

#### **Die Interpretation der 9 Begriffe auf dem Display:**

- (1) RECOVERED / GUT ERHOLT. Ihre Test-Herzfrequenzen liegen unter Ihren Durchschnittswerten. Das ist ein Anzeichen für eine sehr gute Erholung. Sie können mit Ihrem Training einschließlich intensiver Trainingseinheiten fortfahren.
- (2) NORMAL / NORMALER TRAININGSZUSTAND. Ihre Test-Herzfrequenzen sind auf normalem Niveau. Fahren Sie mit Ihrem Training wie gewohnt fort; planen Sie leichte und intensive Einheiten, sowie Regenerationstage ein.

- (3) T.EFFECT / TRAININGSEFFEKT. Ihre Herzfrequenz-Werte liegen oberhalb Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenzen. Sie haben in den vergangenen Tagen möglicherweise hart und intensiv trainiert. Sie haben zwei Möglichkeiten, Ihr Training fortzuführen:
1. leichtes Training oder Erholung für 1-2 Tage oder
  2. weiter intensives Training für 1-2 Tage, gefolgt von ausgiebiger Erholung.
- Auch Stress oder gesundheitliche Gründe können zu diesem Ergebnis geführt haben. Haben sich die Werte ohne ersichtlichen Grund (z. B. intensives Training) stark verändert, kann das auf einen verdeckten oder sich anbahnenden Infekt hindeuten.
- (4) STEADY / REGELMÄSSIGES TRAINING. Ihre Test-Herzfrequenzen sind über einen längeren Zeitraum kontinuierlich auf normalem Niveau. Effektives Training verlangt sowohl intensive Trainingseinheiten als auch ausreichende Erholung. Dies sollte unterschiedliche Test-Herzfrequenzen verursachen. Ihr OwnOptimizer™-Test zeigt an, dass Sie seit einiger Zeit weder sehr intensive Trainingseinheiten noch ausreichende Regeneration hatten. Führen Sie den nächsten Test nach einer Trainingspause oder einem leichten Training erneut durch. War die Regeneration erfolgreich, erhalten Sie als neues Testergebnis „RECOVERED / GUT ERHOLT“.
- (5) STAGNANT / STAGNIERENDER TRAININGSZUSTAND. Ihre Test-Herzfrequenzen befinden sich schon sehr lange auf normalem Niveau. Ihr Training war demnach nicht intensiv genug, um eine optimale Leistungssteigerung zu bewirken. Um Ihre Leistungsfähigkeit effektiv zu verbessern, sollten Sie jetzt intensivere oder längere Einheiten in Ihren Trainingsplan integrieren.
- (6) HARD TR. / HARTES TRAINING. Ihre Test-Herzfrequenzen lagen einige Male über Ihren durchschnittlichen Herzfrequenzen. Sie haben möglicherweise absichtlich hart trainiert. Das Ergebnis deutet auf eine Überlastung hin und Sie sollten sich jetzt gut erholen. Führen Sie den Test zur Kontrolle Ihrer Regeneration nach einem oder zwei Erholungstagen oder leichten Trainingseinheiten erneut durch. Sollte das nächste Testergebnis „RECOVERED / GUT ERHOLT“ anzeigen, ist das ein Anzeichen für eine erfolgreiche Periodisierung Ihres Trainings und eine mögliche Superkompensation. Sie können auch nach dem Ergebnis „NORMAL / NORMALER TRAININGSZUSTAND“ mit Ihrem Training fortfahren.
- (7) OVERR. / ÜBERLASTUNG. Ihr OwnOptimizer™-Test deutet darauf hin, dass möglicherweise eine harte Trainingsperiode über mehrere Tage oder Wochen ohne ausreichende Regeneration hinter Ihnen liegt. Ihre Test-Herzfrequenzen befinden sich kontinuierlich auf einem hohen Level. Dies weist darauf hin, dass Sie eine komplette Regeneration benötigen. Je länger eine intensive Trainingsperiode, desto länger sind die Regenerationsphasen zur vollständigen Erholung. Führen

Sie den Test nach einer mindestens 2-tägigen Erholung durch. Bevor Sie mit intensiven Trainingseinheiten fortfahren, warten Sie, bis Ihr Testergebnis „NORMAL / NORMALER TRAININGSZUSTAND“ oder „RECOVERED / GUT ERHOLT“ anzeigt.

Wenn Sie mit Ihrem Training fortfahren, sollten Sie mithilfe des OwnOptimizer™-Tests und Ihrem subjektivem Empfinden Ihren Trainingszustand besonders aufmerksam beobachten.

(8) OVERT.S. / SYMPATHISCHES ÜBERTRAINING. Ihr OwnOptimizer™-Wert ist ein Anzeichen für eine sehr intensive Trainingsperiode über mehrere Tage und Wochen ohne ausreichende Erholung. Dies resultiert in einem Übertrainingszustand. Um zum normalen Trainingszustand zurückzukehren, müssen Sie sich besonders sorgsam erholen. Beobachten Sie Ihre Erholung, indem Sie den OwnOptimizer™-Test 2-3-mal pro Woche durchführen. Sie sollten nun erst einmal nicht trainieren und sich stattdessen während der gesamten Regenerationsphase komplett ausruhen. Sie können eventuell an einigen Tagen kurze Einheiten leichten aeroben Ausdauertrainings durchführen. Wählen Sie vielleicht eine andere Sportart, mit der Sie auch vertraut sind und in der Sie sich wohl fühlen. Überprüfen Sie ebenso weitere Anzeichen des sympathischen Übertrainings (erhöhte Ruheherzfrequenz, gesteigerter Energieumsatz, herabgesetzter Appetit, Gereiztheit, Schlafstörungen). Bevor Sie Ihr reguläres Training fortführen, warten Sie, bis Ihr Testergebnis, vorzugsweise mehrmals, „NORMAL / NORMALER TRAININGSZUSTAND“ oder „RECOVERED / ERHOLT“ anzeigt.

(9) OVERT.P. / PARASYMPATHISCHES ÜBERTRAINING. Ihre Herzfrequenzen sind auf einem sehr niedrigen Niveau. Dies ist meist ein Anzeichen für gute Erholung. Jedoch deuten andere Parameter auf ein parasympathisches Übertraining hin. Sie haben möglicherweise über einen langen Zeitraum und zu kurze Erholungsphasen hohe Trainingsumfänge durchgeführt. Sie sollten andere Anzeichen des parasympathischen Übertrainings beobachten (verminderte Belastbarkeit, deutlich erniedrigte Ruhe-Herzfrequenz, schlechte Koordination). Möglicherweise waren Sie auch anderen Stressfaktoren ausgesetzt. Im Allgemeinen bildet sich ein parasympathisches Übertraining über einen sehr langen Zeitraum hoher Trainingsvolumina und verlangt eine vollständige Regeneration Ihres Körpers. Die Regenerationsdauer kann möglicherweise mehrere Wochen betragen. Sie sollten in dieser Zeit nicht trainieren, sondern sich vollständig Ihrer Erholung und Ruhe widmen. Sie können eventuell an einigen Tagen kurze Trainingseinheiten leichten aeroben Ausdauertrainings durchführen. Wählen Sie vielleicht eine andere Sportart, mit der Sie auch vertraut sind und in der Sie sich wohl fühlen. Kontrollieren Sie Ihre Erholung, indem Sie den OwnOptimizer™-Test 2-3-mal pro Woche durchführen. Wenn Sie sich erholt fühlen und Ihr Testergebnis mehrmals „NORMAL /

NORMALER TRAININGSZUSTAND“ oder „RECOVERED / ERHOLT“ ist, können Sie einen erneuten Trainingsbeginn in Betracht ziehen. In der neuen Trainingsperiode sollten Sie die Ausgangsmessungen erneut durchführen. Sollten Sie gesundheitliche Probleme vermuten, oder sich Ihres Trainings nicht sicher sein kontaktieren Sie bitte einen Arzt oder erfahrenen Trainer.

Sie können die Testresultate auch in die Polar Precision Performance Software übertragen. Damit haben Sie weitere Möglichkeiten die Resultate zu analysieren.

**Einschränkungen:**

Bevor Sie Ihr Trainings-Programm grundlegend umstellen, vergleichen Sie Ihre OwnOptimizer™ Ergebnisse mit Ihrem subjektivem Empfinden und anderen auftretenden Symptomen. Sie sollten den OwnOptimizer™-Test wiederholen, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie die standardisierten Bedingungen eingehalten haben.

Ein individuelles Testergebnis kann durch zahlreiche externe Faktoren beeinflusst werden, wie zum Beispiel mentaler Stress, versteckte Krankheiten, Umgebungsbedingungen (Temperatur, Höhe) und anderen. Sie sollten die Ausgangsmessungen mindestens einmal im Jahr zu Beginn Ihrer neuen Trainingssaison durchführen.

Der Polar OwnOptimizer™-Test wurde für erwachsene, gesunde Menschen entwickelt und entsprechend validiert.

Menschen, die an chronischen Krankheiten leiden oder die Medikamente einnehmen, die die Herzfrequenz oder den Blutdruck beeinflussen, können den Polar OwnOptimizer™-Test nur bedingt zur Analyse heranziehen. In diesen Fällen ist eine Betrachtung der Herzfrequenz-Variabilität nur mit Einschränkungen möglich, da sie durch Erkrankung oder Medikation (stark) verändert sein kann. Hier sollte eine Trainingsempfehlung bzw. -beratung durch einen Arzt erfolgen.