

Own Zone: Was ist Own Zone?

= eigene Zone. Geprägt wurde dieser Begriff vom Pulsuhr-Hersteller Polar. Das beinhaltet ein Training im individuell optimalen Herzfrequenzbereich. Der optimale Herzfrequenzbereich wird mit Hilfe von am Handgelenk getragenen Uhren sowie einem am Oberkörper befindlichen Brustband gemessen. Beide zusammen ermitteln den Herzschlag-Häufigkeit pro Minute.

Grundlegend für die OWN ZONE ist die Ermittlung der Herzfrequenz-Variabilität. Das ist der variable zeitliche Abstand zwischen zwei aufeinanderfolgenden Herzschlägen in Millisekunden. Bei gesunden Menschen befindet sich die Herzfrequenz-Variabilität im Ruhezustand auf dem Höchststand. Unter Trainingseinfluss nimmt die Herzfrequenz-Variabilität ab. Die OWN ZONE kann nur unter körperlicher Belastung ermittelt werden.

Der momentane Leistungszustand wird mit dem OWN INDEX dargestellt. Er basiert auf der Messung der Herzfrequenz-Variabilität im Ruhezustand. Je höher diese ist, desto besser ist der momentane Ausdauerleistungszustand. Um den OWN INDEX zu ermitteln, bedarf es nur weniger Minuten mit Hilfe der eigens entwickelten Polar-Pulsuhren und einiger einschätzender bzw. Alters- und Gewichtsangaben.

Diese Uhren speichern die OWN ZONE und geben Alarm, wenn die Herzfrequenz diesen Bereich unter- oder überschreitet. Auf diese Weise ist ein optimales Training für Körper (und auch Geist) gewährleistet. Viele Studios bieten mittlerweile eigene OWN ZONE-Kurse an. Die Uhren werden anfangs ausgegeben und die OWN ZONE während des Warm-Ups bestimmt. So kann jeder die eigene optimale Intensität des Trainings auswählen.

60 – 65 % der maxHF	Regeneration	aktive Erholung
65 – 75 %	Fettverbrennungszone	Aktivierung des Fettstoffwechsels führt zur Verbrennung von Kalorien aus Fett, Training des Herz-Kreislauf-Systems, Verbesserung der Fitness
75 – 85 %	aerobes Training / Fitnesszone	Verbesserung der Atmung und des Kreislaufs, Steigerung der Ausdauerfähigkeit
85 – 90 %	anaerobes Training	Verbesserung der Laktattoleranz da Energiegewinnung ohne Sauerstoff, Training vor allem für Leistungssportler um maximalen Leistungszuwachs zu erzielen
> 90 %	maximales Training	kein Training für Freizeitsportler! Wettkampfvorbereitung Leistungssportler für

Die OwnZone-Funktion ermittelt Ihre persönliche Trainingszone auf Grundlage der Herzfrequenz-Variabilität. Die OwnZone ist abhängig von Ihrer psychophysischen Befindlichkeit und variiert täglich. Deshalb sollte die OwnZone im Warm-Up eines jeden Ausdauertrainings neu bestimmt werden.

Die OwnZone kann mit folgenden Polar Herzfrequenz-Messgeräten bestimmt werden: FT60, FT80, RS100, RS200, RS400, RS800, CS100, CS200, CS300, CS400, CS600.

Um eine optimale und gezielte Trainingssteuerung für ein abwechslungsreiches Training zu erreichen können Sie zwischen 4 OwnZone Bereichen wählen. Jeder Bereich bedeutet eine andere Trainingsintensität.

Wie bestimme ich meine OwnZone?

Zur Bestimmung der OwnZone benötigen Sie ein Polar Herzfrequenz- Messgerät mit der OwnZone-Funktion (FT60, FT80, RS100, RS200, RS400, RS800, CS100, CS200, CS300, CS400, CS500), das aus einem Armbandempfänger und einem Sendegurt besteht.

Zunächst werden die persönlichen Daten eingegeben und die OwnZone-Funktion aktiviert (siehe Gebrauchsanleitung).

Starten Sie dann die OwnZone Bestimmung (siehe Gebrauchsanleitung). In der ersten Phase der OwnZone Bestimmung sollte die Herzfrequenz nicht über 100 Schläge/Min. gesteigert werden. Während der folgenden einminütigen Phasen (durch weitere Pfeile im Display angezeigt) sollte die Herzfrequenz langsam nach den unten angegebenen Werten gesteigert werden. Ihre OwnZone ist ermittelt, sobald „Training/Exercise“ im Display erscheint. Die ermittelten Grenzen werden kurz im Display angezeigt und können dann während des Trainings im Menü abgerufen werden.

