

Anwender- Guide

app.implays.de
www.implays.de

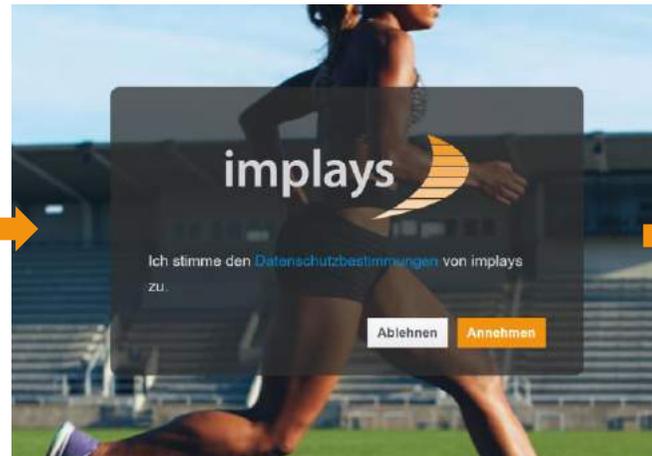
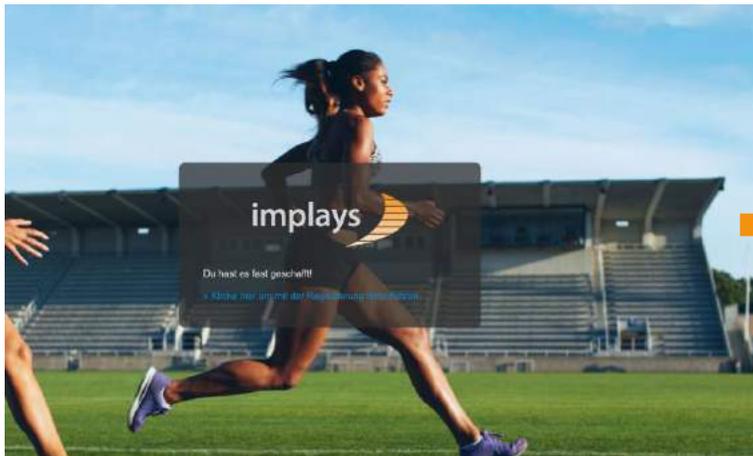
September 2021



1. ACCOUNT ERSTELLEN



- ▶ Du hast eine Mail mit dem Betreff „Willkommen bei implays.de“ von svc.mailer@implays.de bekommen.
- ▶ Jetzt hast du 7 Tage Zeit, über den Link in der Mail deinen Account zu aktivieren.
- ▶ Über den Link kommst du auf die Startseite. Folge anschließend den Anweisungen.



implays

⚠ Du musst ein Passwort vergeben, um deinen Account zu aktivieren.
Das Passwort muss mindestens 8 Zeichen lang sein und mindestens 1 Buchstaben, 1 Zahl und eines dieser Sonderzeichen # \$ ^ + = ! * () @ % & enthalten.

Neues Passwort

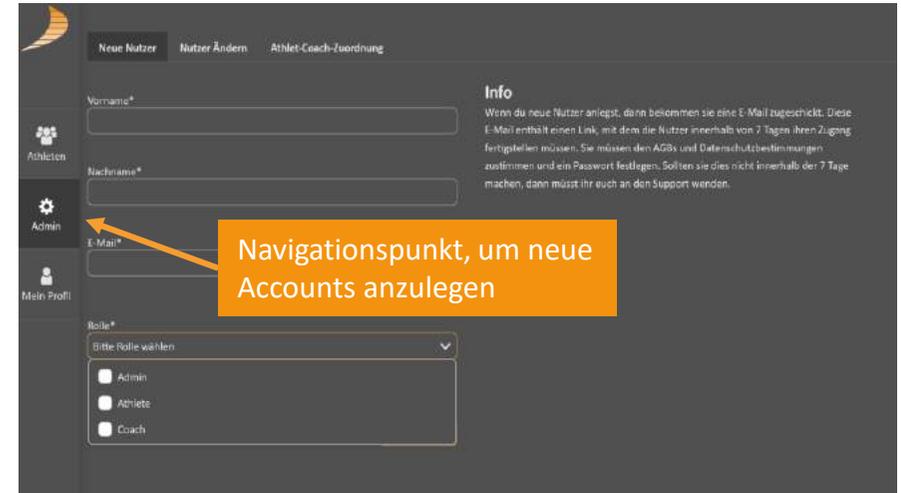
Passwort bestätigen

Absenden

1. ACCOUNT ERSTELLEN

1.1 Coach mit Adminrechten legt Coaches/Athleten an

- ▶ Über den Reiter „Neuer Nutzer“ können neuen Account für einen Athleten oder Coach erstellt werden.
- ▶ Über die Rolle wird entschieden, welche Zugriffsrechte und welche Ansicht von implays vorliegt.
- ▶ Nach erfolgreicher Anmeldung wird an die Mail-Adresse automatisch eine Mail (Absender: svc.mailer@implays.de) mit dem Betreff „Willkommen bei implays.de“ versendet. Dabei gilt wieder, dass innerhalb von 7 Tagen der Athlet/Coach seinen Account aktivieren (siehe 1. Account anlegen) kann.
- ▶ Du kannst sowohl Accounts für Athleten wie auch für Coaches erstellen. Einem Coach kannst du zusätzlich auch die Rolle „Admin“ zuweisen. Damit hat der Coach die Möglichkeit, selber Athleten anzulegen. Es können nur Coach und Admin kombiniert werden. Beide Kombinationen sind mit einem Athleten-Account nicht möglich.



Neue Nutzer | Nutzer Ändern | Athlet-Coach-Zuordnung

Info
Wenn du neue Nutzer anlegst, dann bekommen sie eine E-Mail zugeschickt. Diese E-Mail enthält einen Link, mit dem die Nutzer innerhalb von 7 Tagen ihren Zugang fertigstellen müssen. Sie müssen den AGBs und Datenschutzbestimmungen zustimmen und ein Passwort festlegen. Sollten sie dies nicht innerhalb der 7 Tage machen, dann müsst ihr euch an den Support wenden.

Vorname*
Nachname*
E-Mail*

Rolle*
Bitte Rolle wählen

- Admin
- Athlete
- Coach

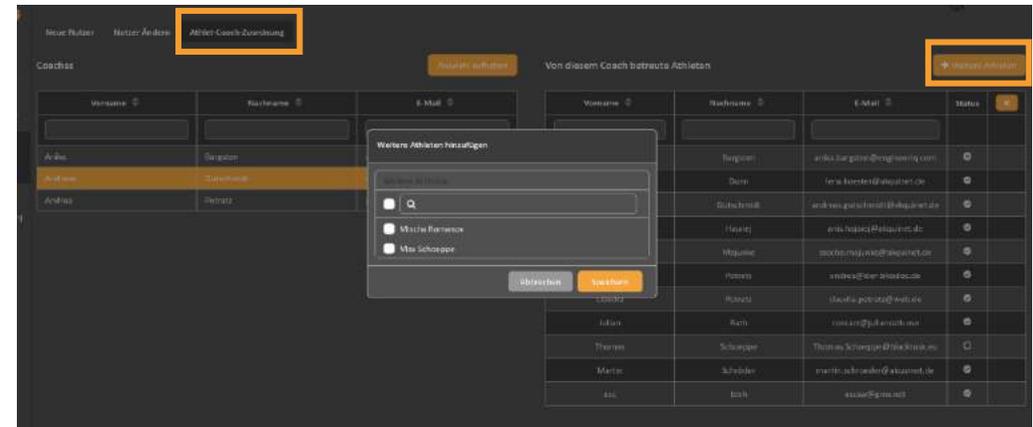
Navigationspunkt, um neue Accounts anzulegen

1. ACCOUNT ERSTELLEN

1.2 Coach mit Adminrechten weist Athlet einen Coach zu

Um den vollen Funktionsumfang im Setting „Trainer/Athlet“ zu erhalten, muss der Athlet einem Coach zugewiesen werden.

- ▶ Reiter „Athlet-Coach-Zuordnung“ auswählen.
- ▶ Zwei Tabellen werden angezeigt:
 - Coaches
 - Von diesem Coach betreute Athleten
- ▶ In der linken Tabelle wählt man den Coach.
- ▶ In der rechten Tabelle werden die dem Coach zugeordneten Athleten angezeigt.
- ▶ Über den Button „weitere Athleten“ können dem Coach weitere Athleten zugeordnet werden.



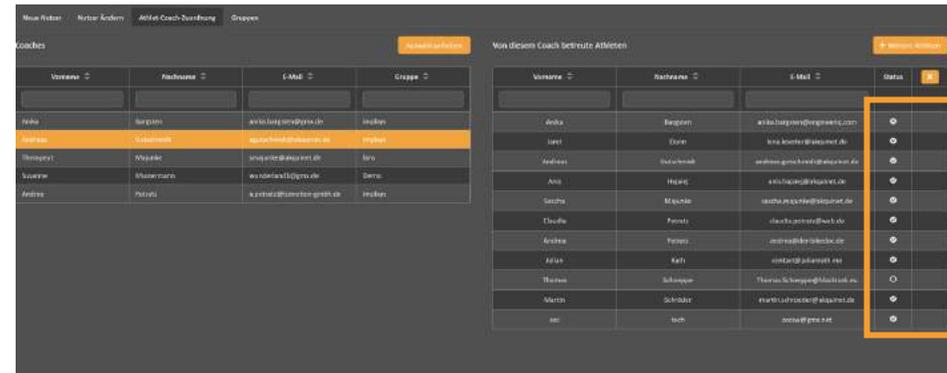
Es können für einen Athlet auch mehrere Coaches zugewiesen werden (Trainer, Athletiktrainer, Physio, Medizin-Staff).

1. ACCOUNT ERSTELLEN



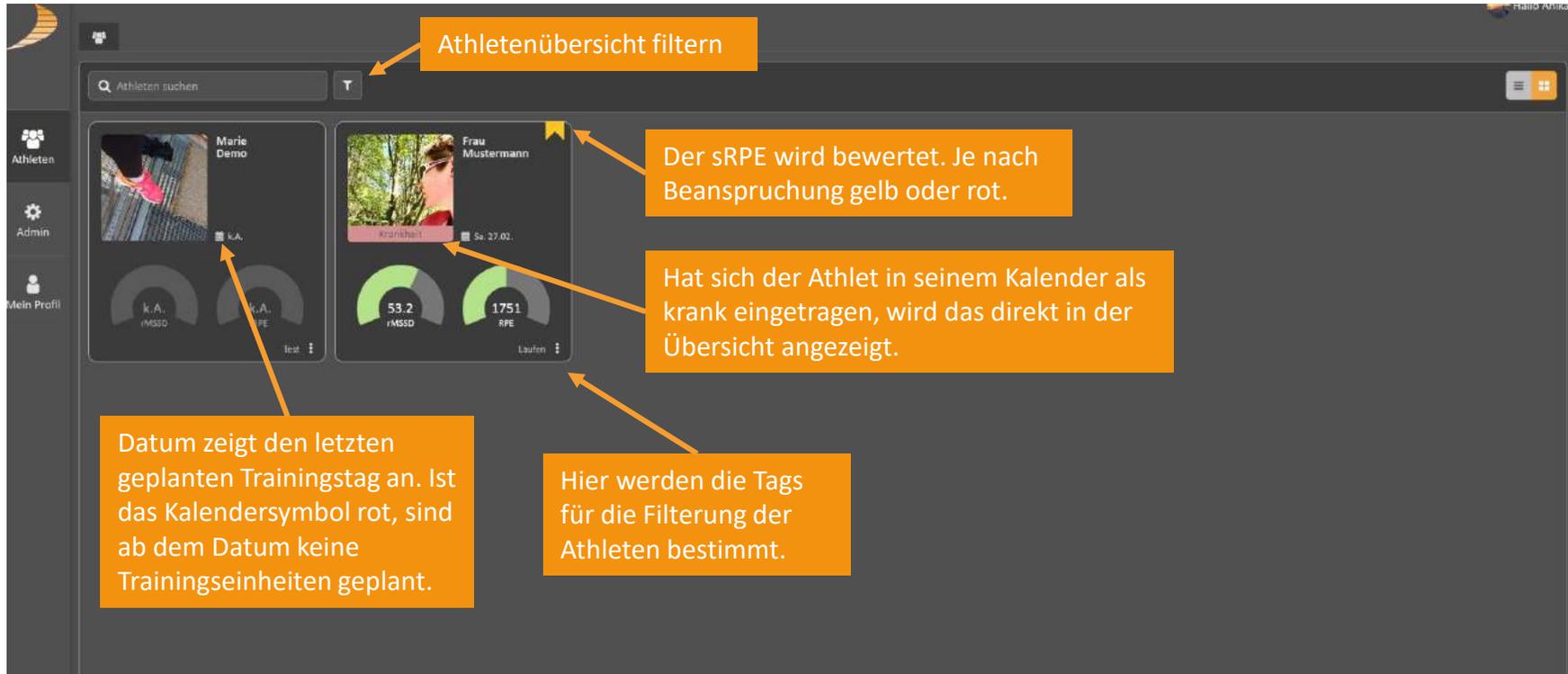
1.3 Bestätigen der Zuweisung durch Athleten – Athlet nimmt Coach an:

- ▶ Der Athlet wird nach dem Login durch einen blauen Banner benachrichtigt, dass ihm ein neuer Coach zugeordnet wurde. Daraufhin wird er aufgefordert, den Coach in seinem Profil zu bestätigen.
- ▶ In der Spalte „Status“ erkennst du durch das Icon, ob der Athlet den Coach Einblick in seinen Account gewährt (Haken) oder nicht (Kreuz). Bleibt das Icon frei, steht die Beantwortung noch aus.
- ▶ Die Athleten, die einem Coach zugewiesen sind und den Coach bestätigt haben, sind in der Athletenübersicht ersichtlich.



2. ANMELDUNG COACH: ERSTE SCHRITTE

Die Athletenübersicht gibt dem Coach einen schnellen Überblick über die Beanspruchung der Athleten:



The screenshot shows the 'Athletenübersicht' (Athletes Overview) interface. It features a search bar at the top with the text 'Athleten suchen' and a filter icon. Below the search bar, there are two athlete cards. The first card is for 'Marie Demo' and shows 'k.A.' for both 'vMSSD' and 'RPE'. The second card is for 'Frau Mustermann' and shows 'Krankheit' with a calendar icon and the date 'Sa. 27.01.'. Below the calendar icon, there are two gauges: one for 'vMSSD' with a value of 53.2 and one for 'RPE' with a value of 1751. The 'RPE' gauge is highlighted with a yellow background. On the left side of the interface, there are navigation icons for 'Athleten', 'Admin', and 'Mein Profil'. Several orange callout boxes with arrows point to specific elements: 'Athletenübersicht filtern' points to the filter icon; 'Der sRPE wird bewertet. Je nach Beanspruchung gelb oder rot.' points to the yellow background of the RPE gauge; 'Hat sich der Athlet in seinem Kalender als krank eingetragen, wird das direkt in der Übersicht angezeigt.' points to the 'Krankheit' label and the calendar icon; 'Datum zeigt den letzten geplanten Trainingstag an. Ist das Kalendersymbol rot, sind ab dem Datum keine Trainingseinheiten geplant.' points to the calendar icon; and 'Hier werden die Tags für die Filterung der Athleten bestimmt.' points to the 'Krankheit' label.

Athletenübersicht filtern

Athleten suchen

Marie Demo

k.A.

k.A.

vMSSD

RPE

Frau Mustermann

Krankheit

Sa. 27.01.

53.2

1751

vMSSD

RPE

Laufen

Datum zeigt den letzten geplanten Trainingstag an. Ist das Kalendersymbol rot, sind ab dem Datum keine Trainingseinheiten geplant.

Hier werden die Tags für die Filterung der Athleten bestimmt.

Der sRPE wird bewertet. Je nach Beanspruchung gelb oder rot.

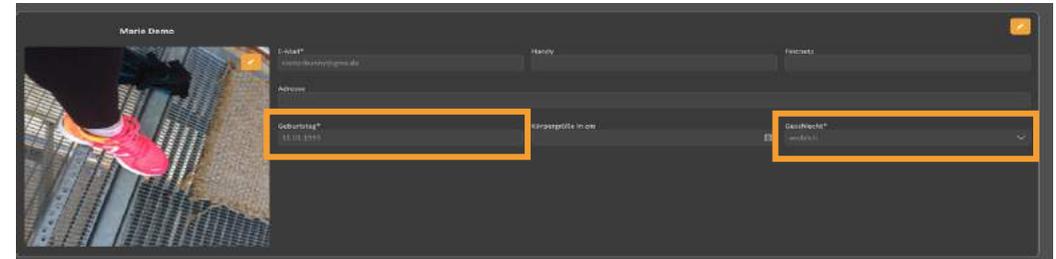
Hat sich der Athlet in seinem Kalender als krank eingetragen, wird das direkt in der Übersicht angezeigt.

3. ANMELDUNG ATHLET: ERSTE SCHRITTE



3.1. Anmeldung Athlet: Erste Schritte zur vollen Funktion von ImplaysHRV

Der Prozess zur erstmaligen Anmeldung für einen Athleten unterscheidet sich kaum vom Coach oder Admin. Der Athlet bekommt eine Mail von implays und kann sich dann sein Passwort erstellen. Im nächsten Schritt muss der Athlet sein sportlerspezifisches Profil vervollständigen:



- ▶ **Personenbezogene Daten in das Profil**

Es muss im Profil Geburtsdatum und Geschlecht angegeben sein. Erst dann ist eine korrekte Berechnungen der HRV-Werte möglich.

- ▶ **Verbindung der Garmin-Uhr**

Für eine komplette Abbildung aller durch Garmin verfügbaren Belastungsdaten muss implays mit dem Garmin Connect-Profil des Sportlers verknüpft werden. Nur dann werden Schlaf, HF, HRV, Power und GPS etc. in implays abgebildet.

3. ANMELDUNG ATHLET: ERSTE SCHRITTE

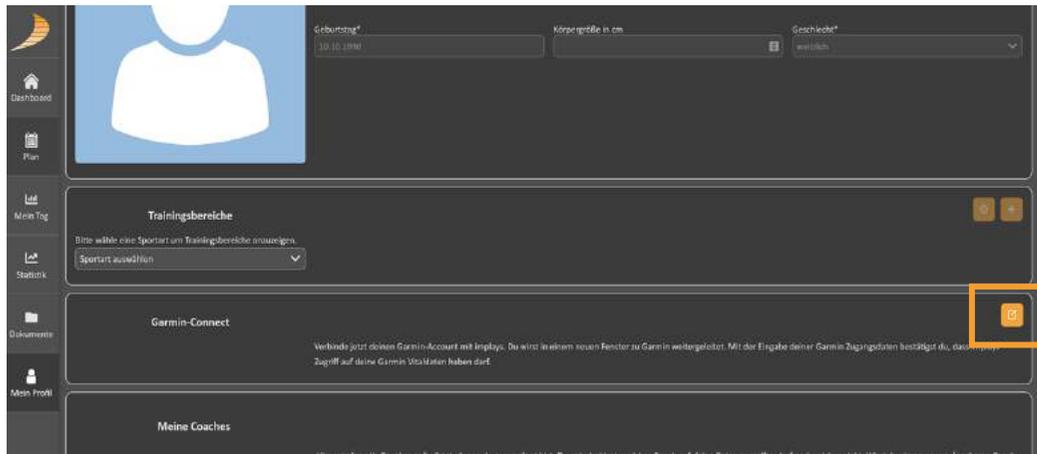


3.2 Implays mit Garmin Connect verbinden

Über den Button in der Garmin Connect Kachel, wird man auf die Verbindungsseite weitergeleitet. Mit der Mail und dem Passwort meldet man sich bei Garmin Connect an und bestätigt die Datenübertragung.

Im Vorfeld muss der Athlet einen Account bei Garmin Connect anlegen und seine Uhr mit diesem Account verbinden. Die Datenübertragung von der Uhr zu Garmin Connect sollte gewährleistet sein.

Bitte Mail und Kennwort bereit legen.



3. ANMELDUNG ATHLET: ERSTE SCHRITTE



3.3 Import von HRV Daten erlauben

- ▶ Nach der erfolgreichen Verknüpfung aktiviert man den Import von HRV Daten. Somit ist gewährleistet, dass mit der App auf der Uhr (implaysHRV, die App auf der Uhr) erfolgreich erhobene HRV-Daten zu implays gesendet werden.



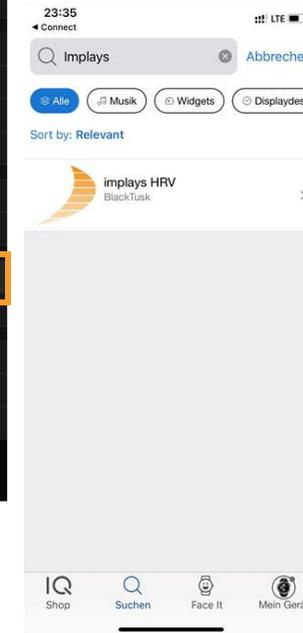
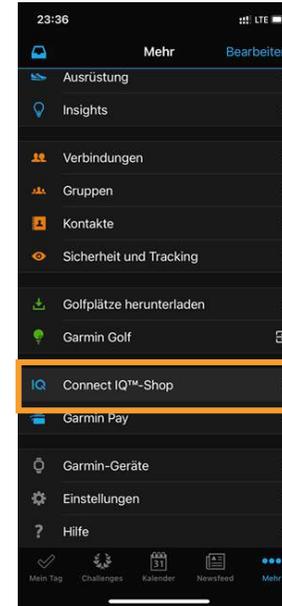
3. ANMELDUNG ATHLET: ERSTE SCHRITTE



3.4 implays App auf der Uhr installieren

Um die HRV-Messungen mit der Garmin-Uhr durchzuführen, muss die ConnectIQ App „implaysHRV“ auf der Garmin-Uhr installiert werden.

- Wähle auf deinem Smartphone die Garmin-Connect-App
- Rechts unten findest du den Button: ...Mehr
- Auf der nächsten Seite wählst du den Connect IQ-Store.
- Wähle, falls nötig als nächstes Dein gerät aus, auf dem installiert werden soll.
- Wähle Suchen
- Gebe „implays“ ein
- Wähle implaysHRV und klicke für die Installation
- Bei der nächsten Synchronisation von Uhr und Smartphone ist die App auf deiner Uhr.



3. ANMELDUNG ATHLET: ERSTE SCHRITTE



3.5 implays App nutzen

Über die Start-Taste an der Uhr wird implaysHRV vor dem Schlafen gehen gestartet.

- ▶ implaysHRV wird wie eine Aktivität gestartet.
- ▶ Nach dem Start wird die Weckzeit eingestellt und anschließend ein Zeitfenster für das Wecken angeben.
- ▶ Der Wecker weckt innerhalb dieses Zeitfensters, wenn eine REM- oder Wach-Phase bevor steht. Sie weckt nicht im Tiefschlaf; spätestens aber zum Weckzeitpunkt.
- ▶ Danach kann eine Snooze-Zeit eingestellt werden.
- ▶ Wacht man früher als zum Weckzeitpunkt auf, kann implaysHRV geschlossen werden und HRV Daten aufgezeichnet werden.
Erklärung rechts ->

Tipp: Am besten fügst du implays zu den Favoriten hinzu



Frühzeitiges Beenden von Implays-HRV vor der Weckzeit



3. ANMELDUNG ATHLET: ERSTE SCHRITTE



3.6 Darstellung der Implays HRV Daten im Dashboard von implays

Nach dem Synchronisieren am Morgen sollten deine Daten in implays sichtbar werden.

- ▶ Die Erholungsfähigkeit (rMSSD) und die Gesamtvariabilität (SDNN) werden im Dashboard angezeigt. Ebenso die Belastungsgrößen RPE und sRPE.
- ▶ Je nach Dichte deiner Messungen kannst du den Belastungs-Erholungs-Verlauf über die letzten 10 Tage oder die letzten 10 Werte anzeigen lassen.
 - Wählst du „letzte 10 Werte“ aus, werden dir die ohne Messung nicht angezeigt.



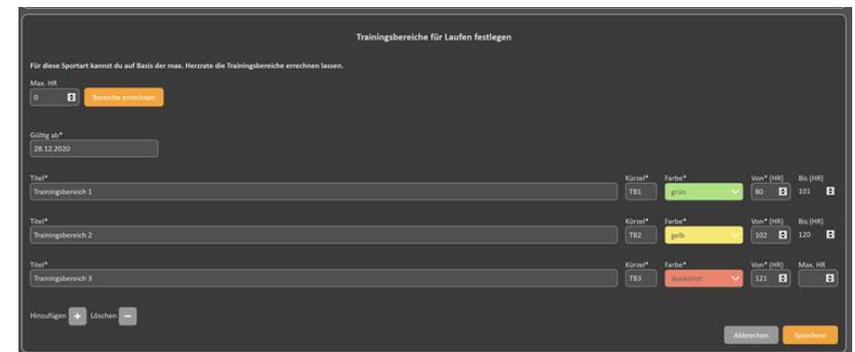
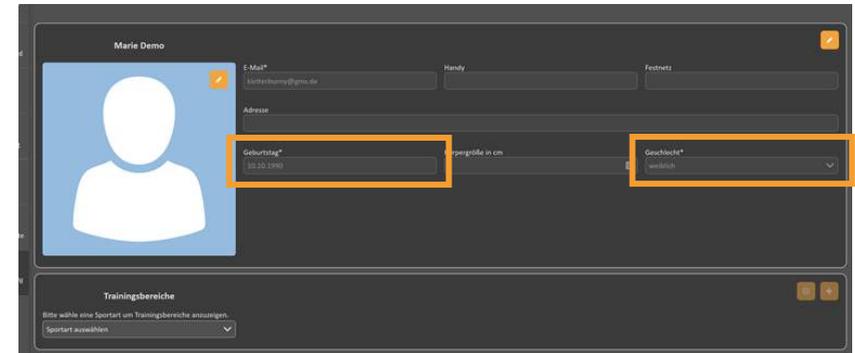
4. PERSONALISIERUNG DES ACCOUNTS (INKL. TRAININGSZONEN)

Im Profil personalisiert der Athlet seinen Account.

- ▶ Geburtsdatum und Geschlecht müssen für die Berechnung angegeben werden.

Die Ausdauer-Trainingsbereiche werden in der Regel vom Coach angelegt. Der Athlet kann diese aber anpassen, bzw. eigene vorgeben. Es gibt zwei Möglichkeiten:

- ▶ Entweder werden die Trainingsbereiche über die Herzfrequenz oder beim Radfahren auch über die Power bestimmt. Dies kann nach Vorgaben in Ableitung von der jeweiligen Hfmax oder FTP geschehen. Das ist die einfache Variante.
- ▶ Es gibt aber auch die Möglichkeit, die Trainingsbereiche komplett selber zu definieren. Über das + können weitere Trainingsbereiche hinzugefügt und die gewünschte Belastungsgröße angegeben werden.



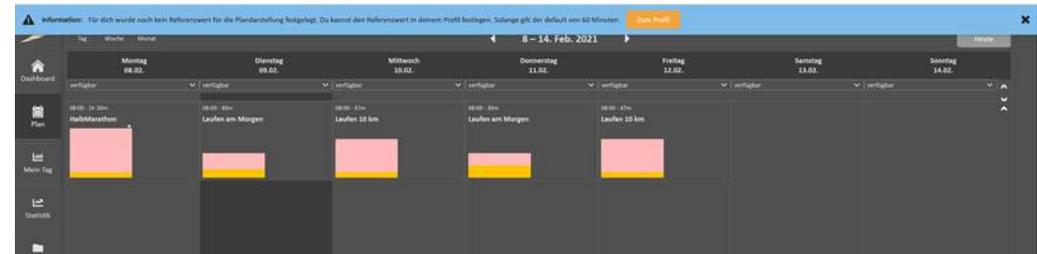
4. PERSONALISIERUNG DES ACCOUNTS (INKL. TRAININGSZONEN)



4.1 Einstellungen im Profil

Planeinstellungen Trainingsdauer:

- ▶ Ein weiteres Feature, um einen Gesamtüberblick über deine Trainingswoche zu haben ist die Default-Trainingsdauer. Lege einen Referenzwert für die Dauer deiner Aktivitäten fest. Die Default Einstellung ist bei implays 60 Minuten. Solange du noch keinen eigenen Wert festgelegt hast, wirst du durch einen Banner oberhalb vom Plan daran erinnert.



The screenshot shows the 'Planeinstellungen' (Plan Settings) dialog box. It has a title bar 'Planeinstellungen' and a close button. The main text reads: 'Du kannst hier den Wert einstellen, an dem sich die Darstellung der Dauer eines Trainings / einer Aktivität orientiert. Wähle dafür die maximale Dauer eines typischen Trainings aus. Sollte ein Training mal länger angesetzt sein oder eine Aktivität länger dauern, dann wird dies durch ein + gekennzeichnet.' Below the text is a numeric input field with a dropdown menu, currently showing '0' and 'in Minuten'. There are two buttons: 'Abbrechen' (Cancel) on the left and 'Speichern' (Save) on the right.

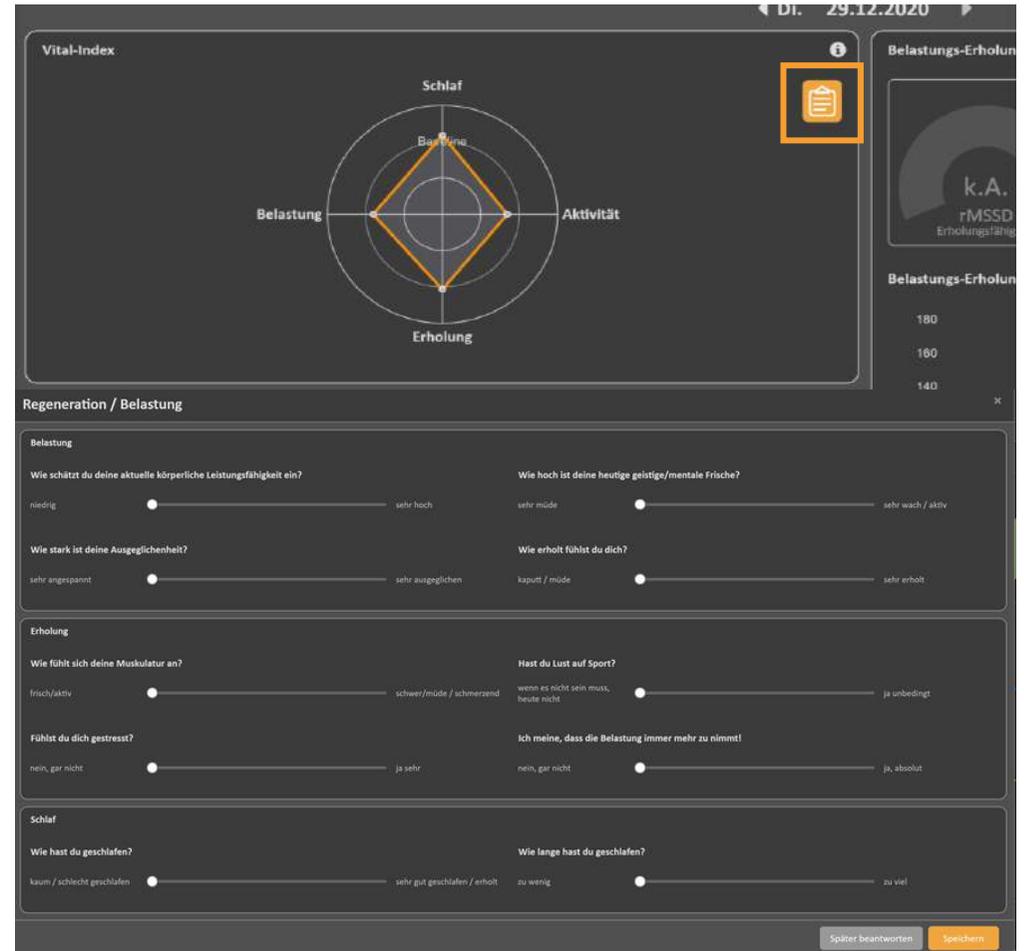
- Du siehst wie sich die Trainingszeiten über die Woche verteilen.
- Wann ist das längste Training, wann das kürzeste.

5. AUSFÜLLEN DES VITALBOGENS DURCH DEN ATHLET

Der Vital-Index wird aus den gemessenen Daten deiner Uhr und deinem subjektiven Empfinden berechnet. Das subjektive Empfinden wird über den Vital-Fragebogen erhoben.

- ▶ Nach dem Login wir täglich eine Aufforderung gegeben, den Vital-Fragebogen auszufüllen

- Wenn der Athlet nicht automatisch aufgefordert werden möchte, kann er dies in seinem Profil deaktivieren
- Der Vital-Fragebogen kann dann immer noch über den orangenen Button auf der Kachel des Vital-Index aufgerufen werden.



The screenshot displays the Vital-Index app interface. At the top, a radar chart shows four quadrants: Schlaf (Sleep), Aktivität (Activity), Erholung (Recovery), and Belastung (Load). An orange button with a clipboard icon is highlighted in the top right corner. Below the chart, a questionnaire titled 'Regeneration / Belastung' is shown, containing several questions with sliders for answers.

Regeneration / Belastung

Belastung

Wie schätzt du deine aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit ein?
niedrig sehr hoch

Wie hoch ist deine heutige geistige/mentale Frische?
sehr müde sehr wach / aktiv

Wie stark ist deine Ausgeglichenheit?
sehr angespannt sehr ausgeglichen

Wie erholt fühlst du dich?
kaputt / müde sehr erholt

Erholung

Wie fühlt sich deine Muskulatur an?
frisch/aktiv schwer/müde / schmerzhaft

Hast du Lust auf Sport?
wenn es nicht sein muss, heute nicht ja unbedingt

Fühlst du dich gestresst?
nein, gar nicht ja sehr

Ich meine, dass die Belastung immer mehr zu nimmst!
nein, gar nicht ja, absolut

Schlaf

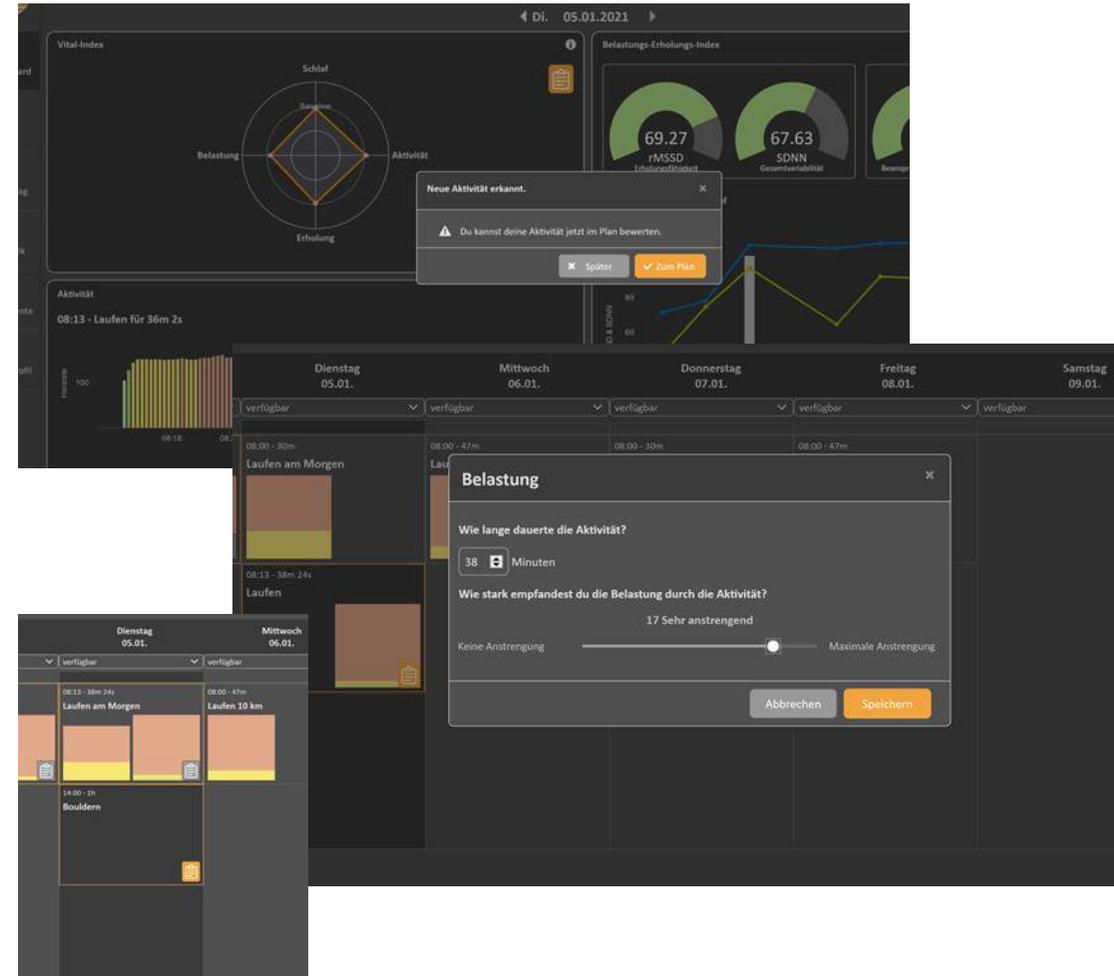
Wie hast du geschlafen?
kaum / schlecht geschlafen sehr gut geschlafen / erholt

Wie lange hast du geschlafen?
zu wenig zu viel

Buttons: Später beantworten, Speichern

6. BELASTUNGSWERT ÜBER DEN RPE/BEWERTUNG DES TRAININGS DURCH DEN ATHLET

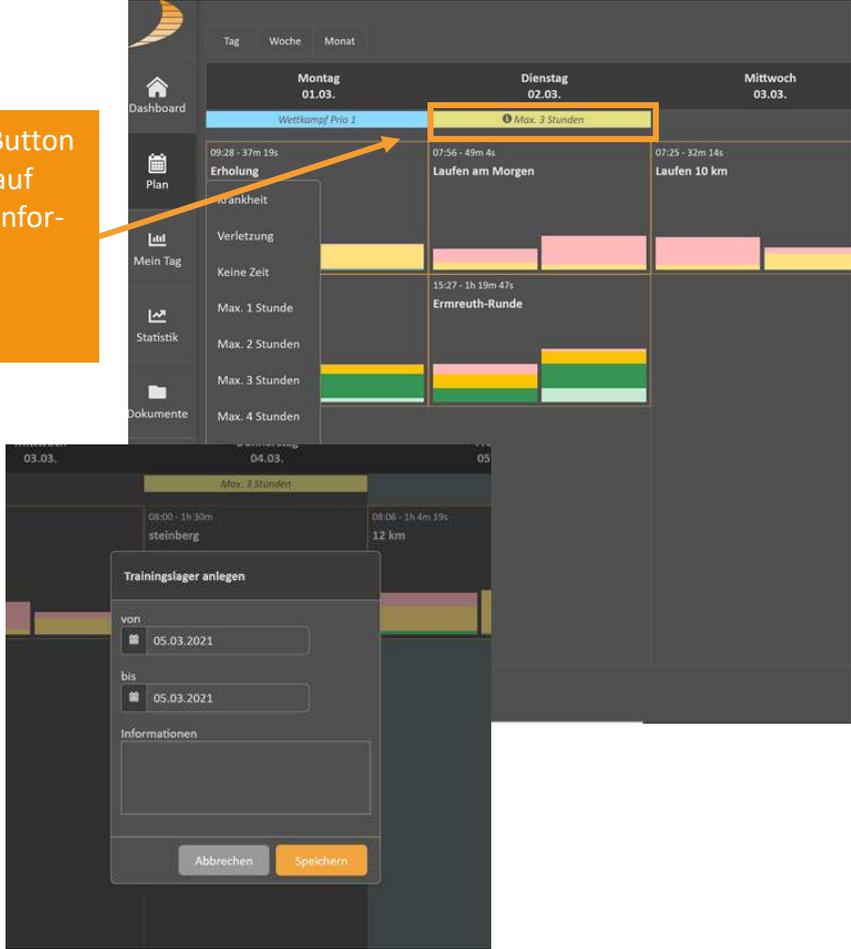
- Nach einer absolvierten Aktivität, die vom Trainer eingestellt wurde, kannst du als Athlet den RPE (Rate of Perceived Exertion; Maß für das subjektive Beanspruchungsempfinden) für die Aktivität angeben. An der Aktivität im Plan ist ein orangener Button. Solange der Button orange ist (nach dem Training und bis zum folgenden Tag) kann eine Bewertung abgegeben werden.
- Beim jeden Login und beim Navigieren zum Dashboard, wirst du als Athlet durch ein Popup an die ausstehende Bewertungen für deine Aktivitäten erinnert.
- Nach einer manuell erfassten Aktivität, also eine spontane nicht vom Trainer angesetzten Trainingseinheit, kannst du als Athlet ebenfalls den RPE angeben.



7. VERFÜGBARKEIT DES ATHLETEN IM PLAN HINTERLEGEN

- ▶ Der Athlet, kann über den Button „Verfügbarkeit“ im Plan hinterlegen, wieviel Zeit er an bestimmten Tagen für das Training hat. Er kann auch einen Wettkampf eintragen, so dass der fern betreuende Trainer dies berücksichtigt. Der Coach sieht so die Verfügbarkeit und kann dies bei der Trainingsplanung berücksichtigen.
- ▶ Zusätzlich hast du auch die Möglichkeit Informationen zu deinen Verfügbarkeiten wie Urlaub etc. zu hinterlegen.

Der Info-Button weist darauf hin, dass Informationen hinterlegt wurden



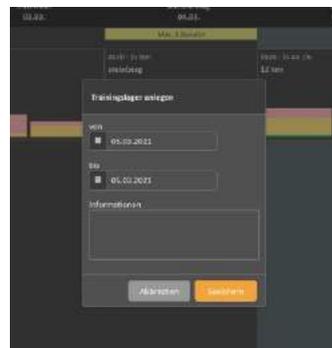
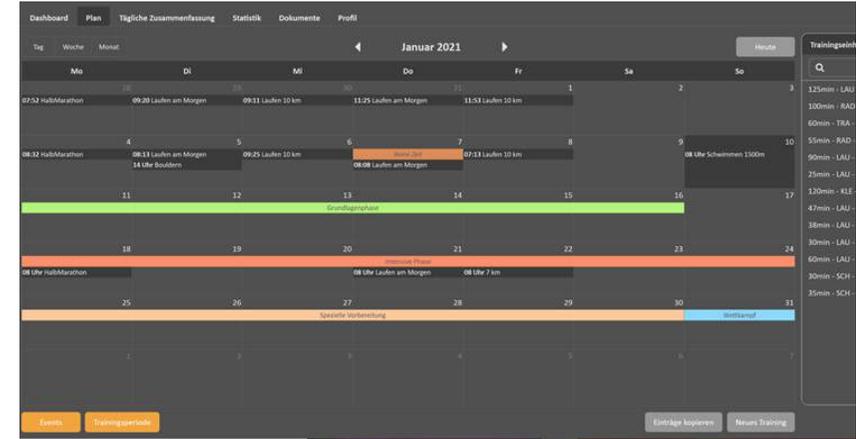
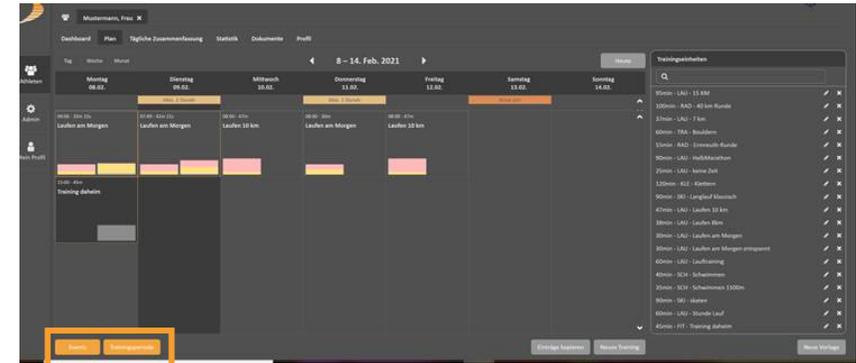
The screenshot displays the implays training plan interface. At the top, there are tabs for 'Tag', 'Woche', and 'Monat'. Below this, a calendar view shows the days 'Montag 01.03.', 'Dienstag 02.03.', and 'Mittwoch 03.03.'. A sidebar on the left contains navigation options: 'Dashboard', 'Plan', 'Krankheit', 'Verletzung', 'Mein Tag', 'Statistik', and 'Dokumente'. The main area shows a grid of training activities. On Monday, there is a 'Wettkampf Prio 1' (highlighted in blue) and 'Erholung' (09:28 - 37m 19s). On Tuesday, there is 'Laufen am Morgen' (07:56 - 49m 4s) and 'Ermreuth-Runde' (15:27 - 1h 19m 47s). On Wednesday, there is 'Laufen 10 km' (07:25 - 32m 14s). A yellow box highlights a 'Max. 3 Stunden' availability indicator on Tuesday, with an orange arrow pointing to it from the text box. A modal window titled 'Trainingslager anlegen' is open in the foreground, showing fields for 'von' (05.03.2021) and 'bis' (05.03.2021), and a text area for 'Informationen'. At the bottom of the modal are 'Abbrechen' and 'Speichern' buttons.

8. COACH ERSTELLT TRAININGSPLÄNE FÜR ATHLETEN/KUNDEN



- ▶ Über die Buttons „Event“ und „Trainingsperioden“ hast du als Coach die Möglichkeit, den Trainingsplan für deine Athleten zu strukturieren.
- ▶ Du kannst zusätzlich auch Informationen zu den Events und Trainingsperioden hinterlegen.

Alle Funktionalität zur Erstellung der Trainingspläne bleiben dem Coach vorbehalten!



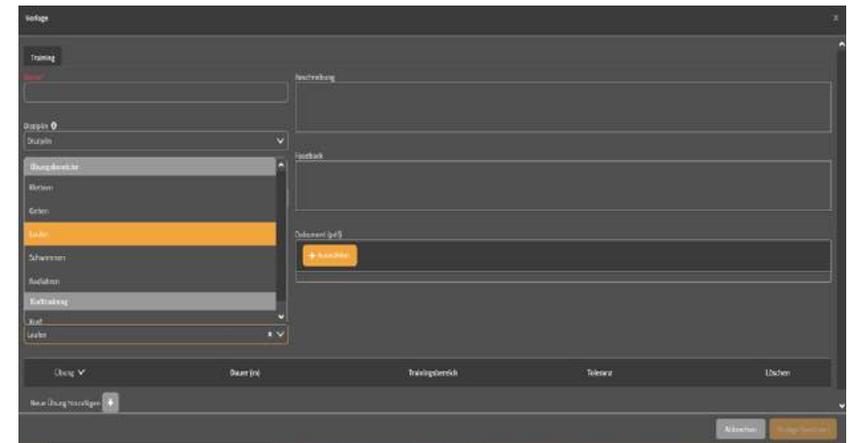
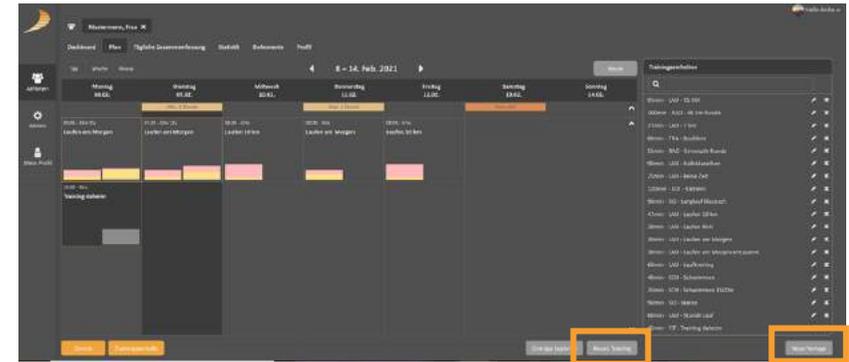
8. COACH ERSTELLT TRAININGSPLÄNE FÜR ATHLETEN/KUNDEN

8.1. Trainings und Trainingsvorlagen erstellen

Über den Button „Neues Training“ oder „Neue Vorlage“ können Trainings in den Plan eingestellt werden.

Ein strukturierter Trainingsplan lässt sich mit Vorlagen besser umsetzen. Auch bei Trainingsgruppen erleichtert das Erstellen von Vorlagen die Arbeit.

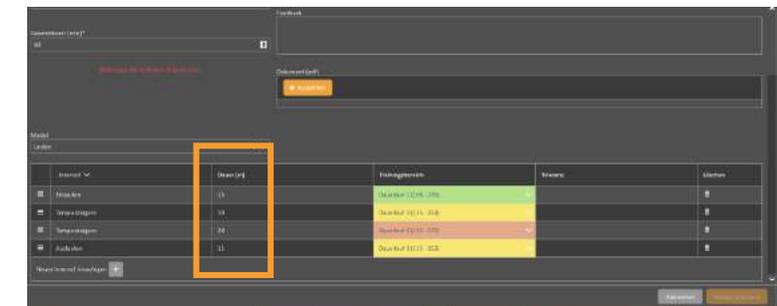
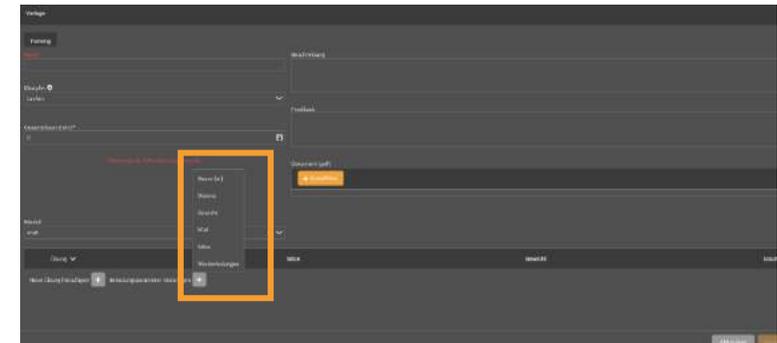
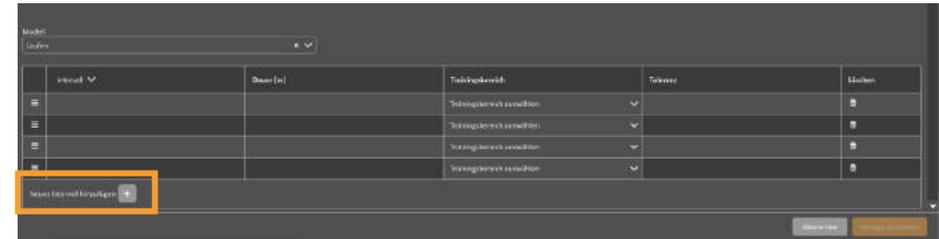
- In dem Fenster für ein neues Training/Vorlage kann man jetzt den (beliebigen) Namen für das Training vergeben.
- Disziplin und Belastungsmodell, welches im Profil erstellt wurde: Laufen HF-Werte etc., muss angegeben werden.
- Wird ein Training über Zeiteinheiten definiert, kann über die Einstellung Intervall (Zeiteinheit) gearbeitet werden. Jede andere Form wird allgemein über Übung als Element strukturiert.



8. COACH ERSTELLT TRAININGSPLÄNE FÜR ATHLETEN/KUNDEN

8.2. Trainings und Trainingsvorlagen erstellen

- Über den Plus-Button können beliebig viele Übungen/Intervalle über Zeilen erzeugt werden.
- Ist das Beanspruchungsform „Kraft“ ausgewählt (welche andere Beanspruchungsformen mit einschließt), können den Spalten zusätzlich Belastungsnormativa (Dauer, Distanz, Gewicht, Wiederholungen) hinzugefügt werden.
- Die einzelnen Zeilen stehen für Übungen und können individuell benannt werden.
- Wird die Dauer angegeben, so wird sie automatisch als Gesamtdauer summiert.
- Die Trainingsbereiche lassen sich einfach über das Dropdown-Menü auswählen.
- Eine Toleranz kann bei den Ausdauerbereichen angegeben werden, wenn Streckenprofil, Distanz oder Leistung nicht zueinander passen.

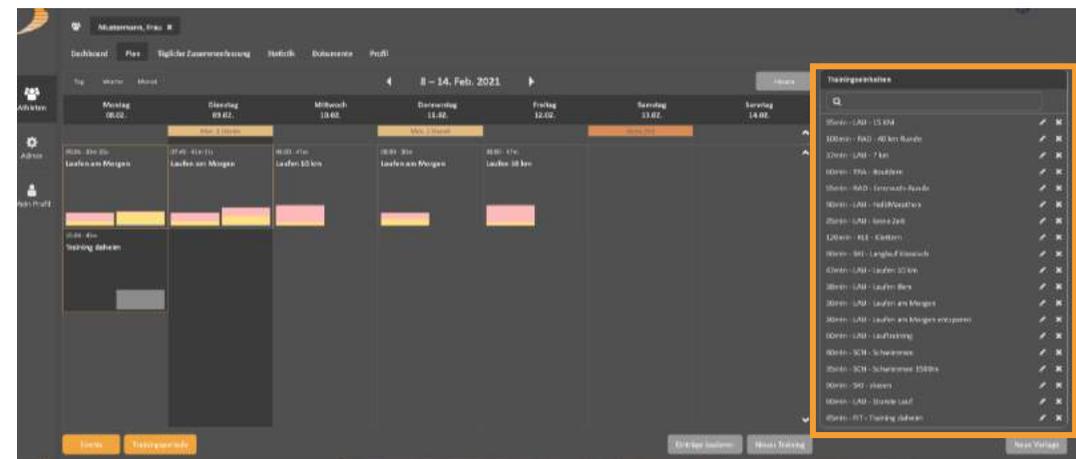
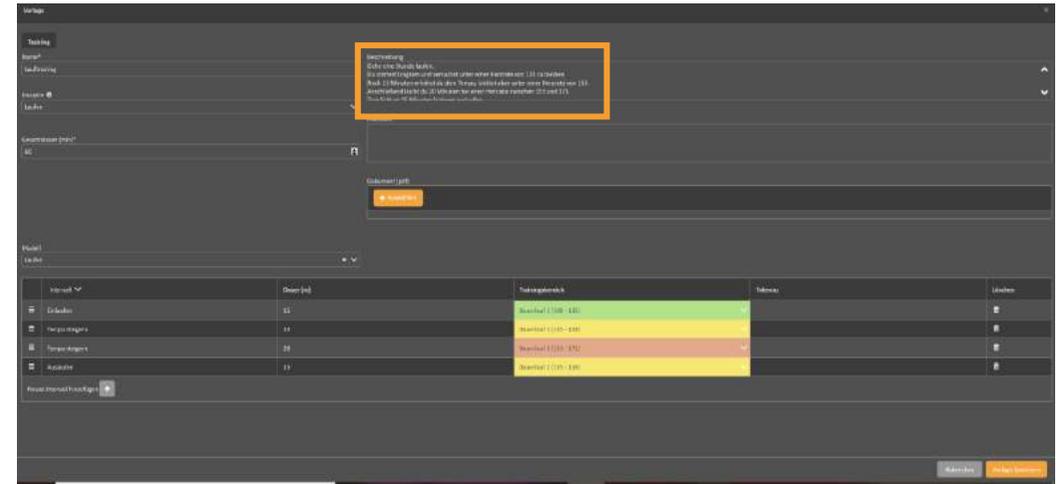


8. COACH ERSTELLT TRAININGSPLÄNE FÜR ATHLETEN/KUNDEN



8.3. Trainings und Trainingsvorlagen erstellen

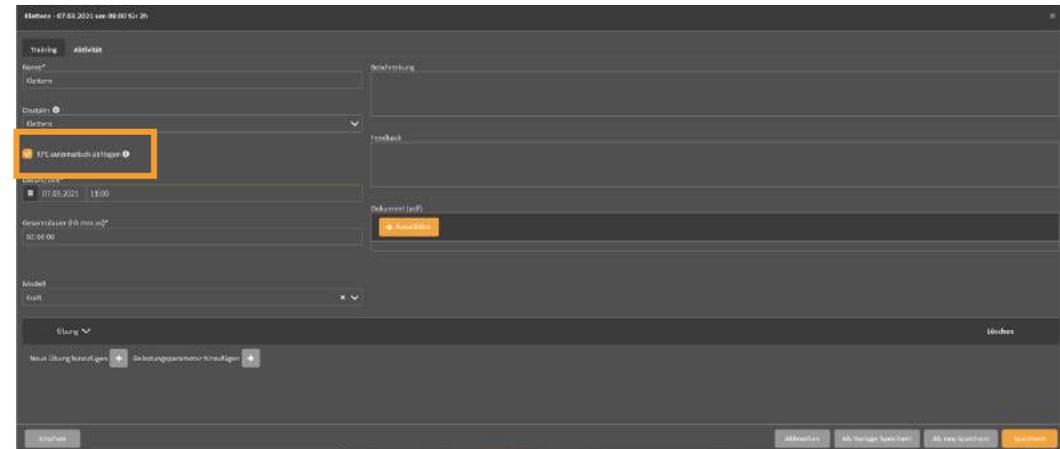
- ▶ Im Feld „Beschreibung“ kann das Training noch ergänzend beschrieben werden.
- ▶ Im Feld „Feedback“ hat der Athlet die Möglichkeit, seine Trainingseinheit für den Trainer zu kommentieren. Somit ist ein Feedback direkt möglich.
- ▶ Die Trainingsvorlagen können aus der Vorlagenliste, die rechts neben dem Plan angezeigt wird, per „drag and drop“ direkt in den Plan gezogen werden.



8. COACH ERSTELLT TRAININGSPLÄNE FÜR ATHLETEN/KUNDEN

8.4 Trainings und Trainingsvorlagen mit automatischen RPE

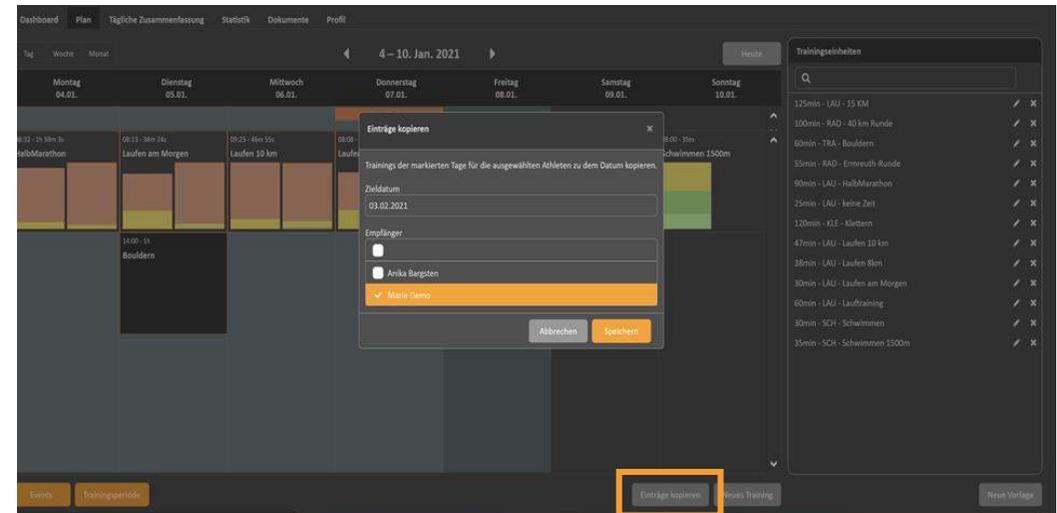
- Es kann der RPE auch als Beanspruchungsindex angegeben werden, wenn der Athlet entweder keine Uhr an hatte, bzw. die Regeln oder der Körperkontakt keine Uhr im Training und Wettkampf zulässt.
- Dafür musst du bei der Trainingserstellung einen Haken bei „RPE automatisch abfragen“ setzen.
- Der Athlet bekommt nach dem Ende des Trainings oder Wettkampfs (Anfangszeit + Dauer des Trainings) genauso die Aufforderung einen RPE für das Aktivität abzugeben.



8. COACH ERSTELLT TRAININGSPLÄNE FÜR ATHLETEN/KUNDEN

8.5 Trainings kopieren

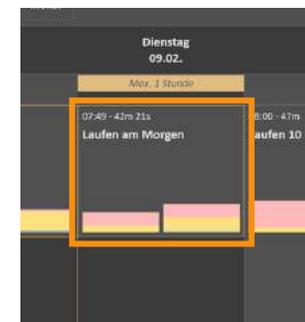
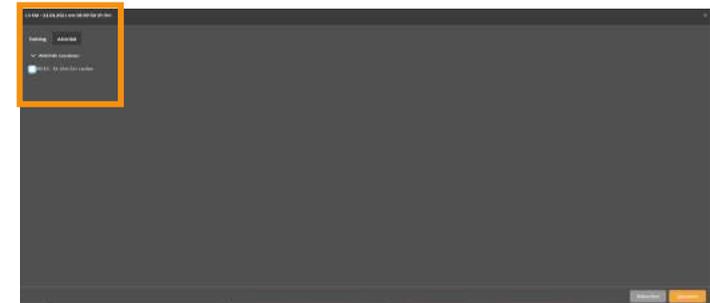
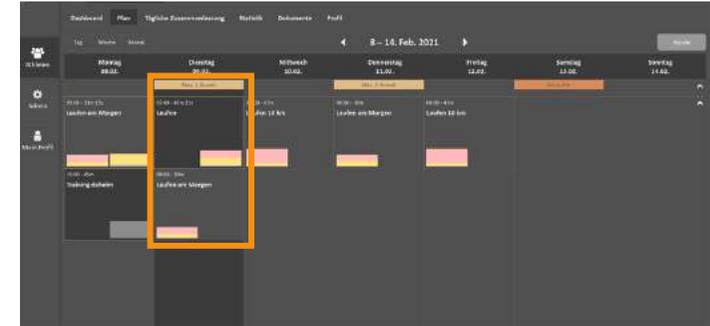
- ▶ Mit dem Button „Einträge kopieren“ können Trainings aus einem bestimmten Zeitraum (Woche, Monat...) in einen anderen Zeitraum und/oder auf einen anderen Athleten kopiert werden.
- ▶ Hierfür muss der Zeitraum, in den der vorher markierte Bereich übernommen werden soll, ausgewählt werden sowie die Athleten.
- ▶ Das dient der Vervielfältigung von Trainings- und Reha-Programmen.



9. ATHLET VERKNÜPFT TRAINING MIT AKTIVITÄT



- ▶ Wenn du als Athlet das geplante Training deines Coaches durchgeführt hast, erscheint die durchgeführte Aktivität, die mit dem Wearable aufgezeichnet wurde, im Plan.
- ▶ Die Trainings-Kachel zeigt auf der linken Seite, wie lange bei welcher Belastung trainiert werden soll. Die Aktivität zeigt auf der rechten Seite, wie lange bei welcher Belastung trainiert wurde.
- ▶ Um das geplante Training mit der durchgeführten Aktivität zu verknüpfen, kannst du als Athlet (kann auch vom Coach durchgeführt werden) das geplante Training öffnen und auf den Reiter „Aktivität“ wechseln.
 - Hier kann die durchgeführte Aktivität, mit der das Training verknüpft werden soll, ausgewählt werden. Anschließend muss die Auswahl gespeichert werden.
 - Jetzt erscheint nur eine Kachel im Plan, die sowohl das geplante Training und durchgeführte Aktivität enthält.



9. DARSTELLUNG TRAINING/AKTIVITÄT IN IMPLAYS



Aktivität umbenennen (nur für den Athleten möglich)

The screenshot displays the implays training analysis interface. At the top, a table lists training data for a run on 23.01.2021. Below the table is a GPS map showing the route. To the right, a heart rate graph is visible, and at the bottom, a pace graph is partially shown. An orange callout box points to the 'Anzeigen' button in the heart rate graph.

Runden	Dauer	Distanz km	Ø Pace min/km	↑ Pace min/km	Ø HR	↑ HR	Zeit in HR	↑ m	↓ m	RPE
>	47:58	9.39	5:07	4:17	149	163		57	52	784

GPS-Karte

Herzrate

Anzeigen

Bis zu drei Parameter kombinieren für eine bessere Auswertung

Startzeit: 11:45:26
Endzeit: 12:34:15
Zeitpunkt: 11:55:26
Pace: 5:13 min/km
Höhe: 249.6 m
Lat/Long: 49.596/11.205

Herzrate

Pace

Weitere Graphen mit den zur Verfügung stehenden Parametern

9. DARSTELLUNG TRAINING/AKTIVITÄT IN IMPLAYS



9.1 Darstellung der Aktivität in implays – Zoom

Wenn Du Dir Details des Trainings genauer anschauen möchtest, kannst du mit rechts-klick-ziehen der Maus im Grafen, eine Auswahl treffen, die dann in allen Abbildungen vergrößert abgebildet wird.

The screenshot displays the implays interface for a run on 23.01.2021 at 11:45 for 49m 2s. It includes a table of run statistics, a GPS map, and a data visualization for heart rate and altitude.

Runden	Dauer	Distanz km	Ø Pace min/km	↑ Pace min/km	Ø HR	↑ HR	Zeit in HR	↑ m	↓ m	RPE
>	47:58	9.39	5:07	4:17	149	163		57	52	784

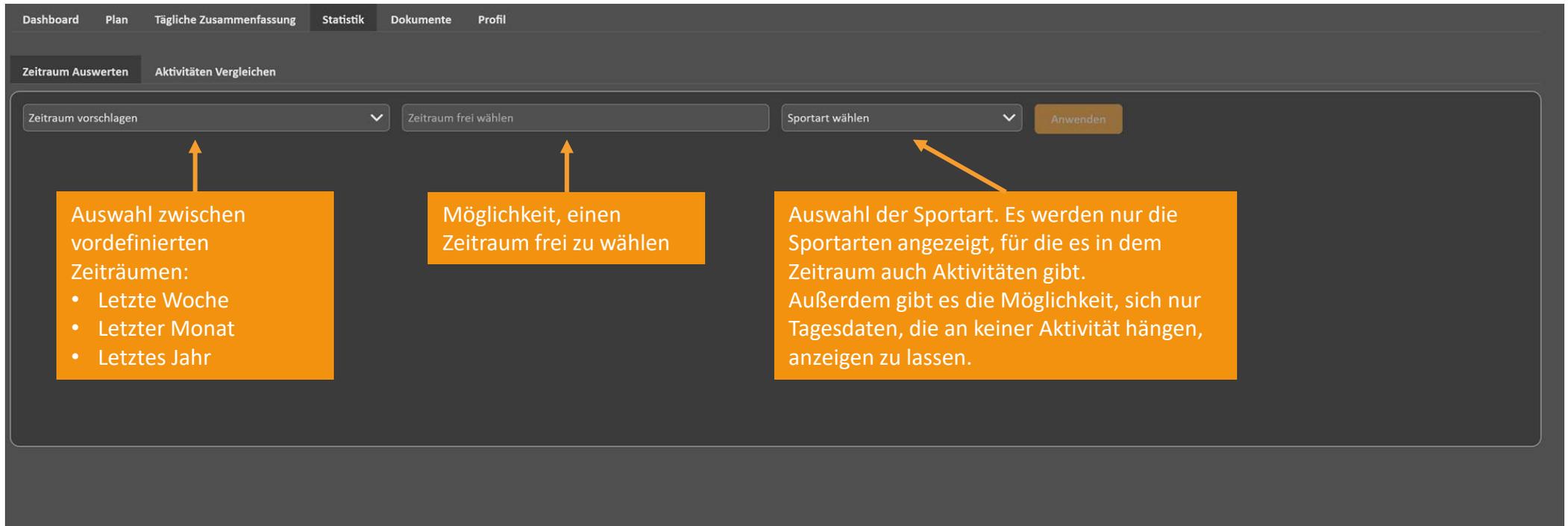
Annotations:

- Rot stellt den Zoom-bereich der Strecke dar:** Points to a red highlighted area on the map.
- Kombination der Parameter:** Points to the 'Anzeigen' button in the settings menu.
- Über Zurücksetzen wird der Zoom aufgehoben:** Points to the 'zurücksetzen' button.

Map Statistics:

Startzeit:	Endzeit:	Zeitpunkt:	Pace:	Höhe:	Lat/Long:
11:45:26	12:34:15	12:12:00	5:2 min/km	266.6 m	49.581/11.189

10. DESKRIPTIVE AUSWERTUNGEN FÜR AKTIVITÄTEN UND GESUNDHEITSDATEN AUF DEM STATISTIKREITER



Dashboard Plan Tägliche Zusammenfassung Statistik Dokumente Profil

Zeitraum Auswerten Aktivitäten Vergleichen

Zeitraum vorschlagen Zeitraum frei wählen Sportart wählen

Auswahl zwischen vordefinierten Zeiträumen:

- Letzte Woche
- Letzter Monat
- Letztes Jahr

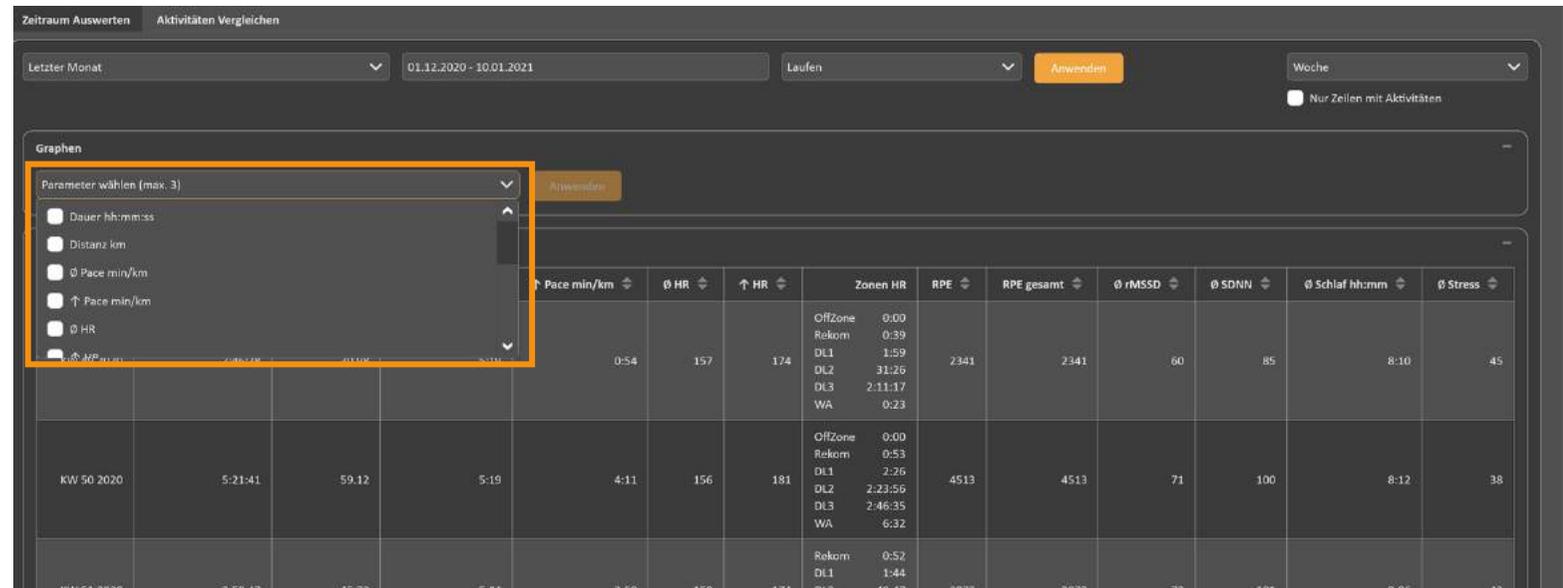
Möglichkeit, einen Zeitraum frei zu wählen

Auswahl der Sportart. Es werden nur die Sportarten angezeigt, für die es in dem Zeitraum auch Aktivitäten gibt. Außerdem gibt es die Möglichkeit, sich nur Tagesdaten, die an keiner Aktivität hängen, anzeigen zu lassen.

10. DESKRIPTIVE AUSWERTUNGEN FÜR AKTIVITÄTEN UND GESUNDHEITSDATEN AUF DEM STATISTIKREITER

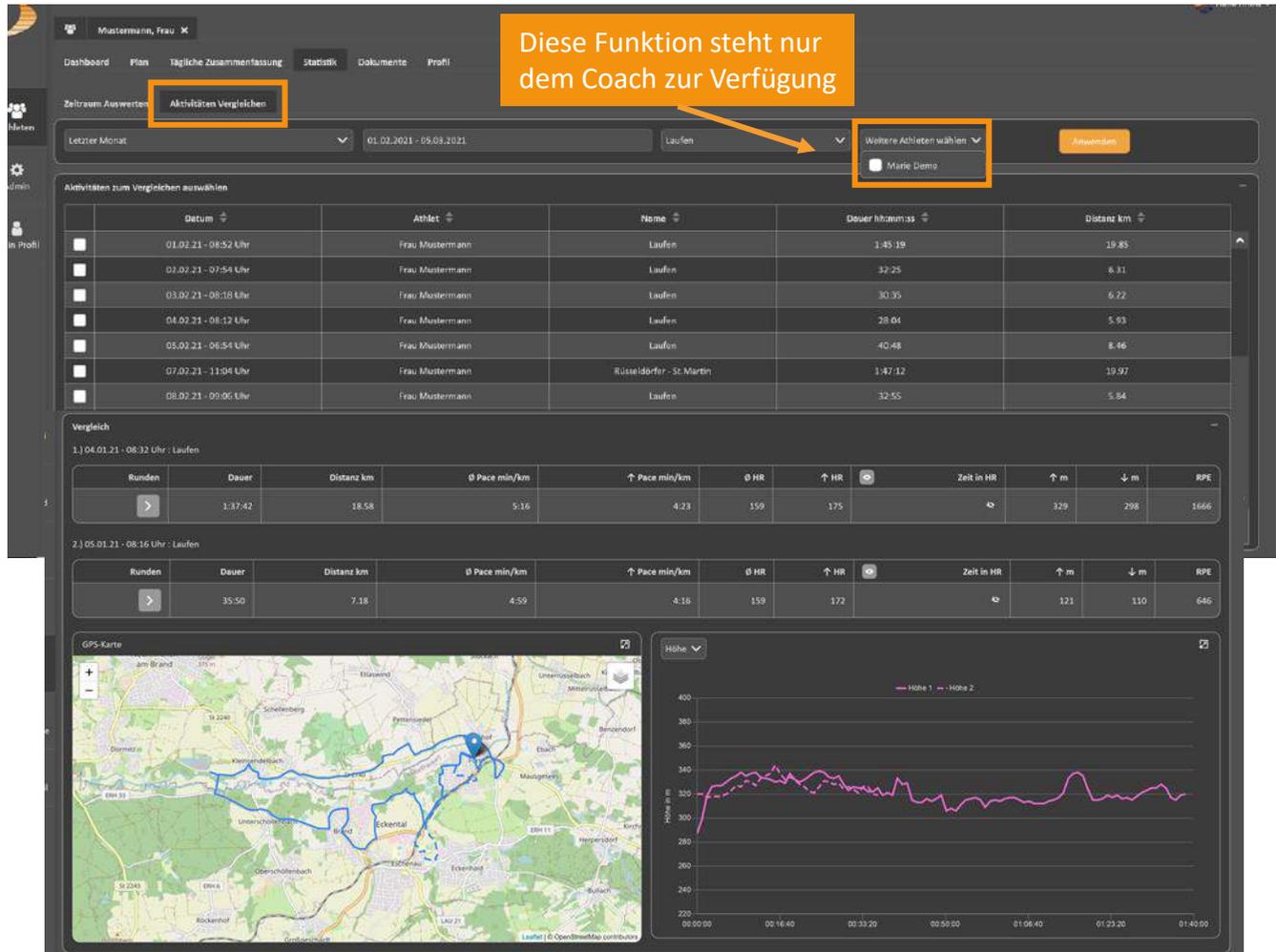
10.1 Statistische Auswertungen für Aktivitäten und Gesundheitsdaten

- ▶ Eine Tabelle mit den Daten aus dem gewählten Zeitraum wird angezeigt.
- ▶ Für eine graphische Darstellung können bis zu drei Parameter kombiniert werden.



11. UNTERSCHIEDLICHE TRAININGS GEGENÜBERSTELLEN

- ▶ Unter Statistik gibt es den Reiter Aktivitäten vergleichen. Hier kannst du bis zu drei Aktivitäten aussuchen, um diese miteinander zu vergleichen.
- ▶ Du als Coach kannst hier auch Aktivitäten unterschiedlicher Athleten miteinander vergleichen.
- ▶ Tipp: Es ist sehr hilfreich, wenn die Trainingseinheiten aussagekräftige Namen haben. Dann ist die Suche oder Zuordnung einfacher.



Diese Funktion steht nur dem Coach zur Verfügung

Aktivitäten zum Vergleichen auswählen

Datum	Athlet	Name	Dauer h:mm:ss	Distanz km
01.02.21 - 08:52 Uhr	Frau Mustermann	Laufen	1:45:19	19.85
01.02.21 - 07:54 Uhr	Frau Mustermann	Laufen	32:25	6.31
03.02.21 - 08:18 Uhr	Frau Mustermann	Laufen	30:35	6.22
04.02.21 - 08:12 Uhr	Frau Mustermann	Laufen	28:04	5.93
05.02.21 - 06:54 Uhr	Frau Mustermann	Laufen	40:48	8.46
07.02.21 - 11:09 Uhr	Frau Mustermann	Rüsseldorfer - St. Martin	1:47:12	19.97
08.02.21 - 09:06 Uhr	Frau Mustermann	Laufen	32:55	5.84

Vergleich

1.] 04.01.21 - 08:32 Uhr : Laufen

Runden	Dauer	Distanz km	Ø Pace min/km	↑ Pace min/km	Ø HR	↑ HR	Zeit in HR	↑ m	↓ m	RPE
>	1:37:42	18.58	5:16	4:23	159	175		329	298	1666

2.] 05.01.21 - 08:16 Uhr : Laufen

Runden	Dauer	Distanz km	Ø Pace min/km	↑ Pace min/km	Ø HR	↑ HR	Zeit in HR	↑ m	↓ m	RPE
>	35:50	7.18	4:59	4:16	159	172		121	110	646

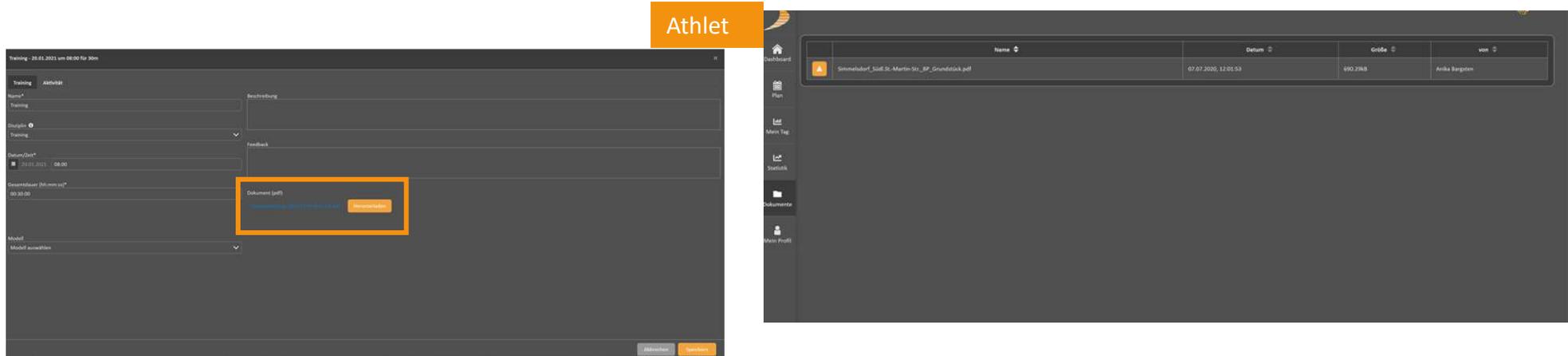
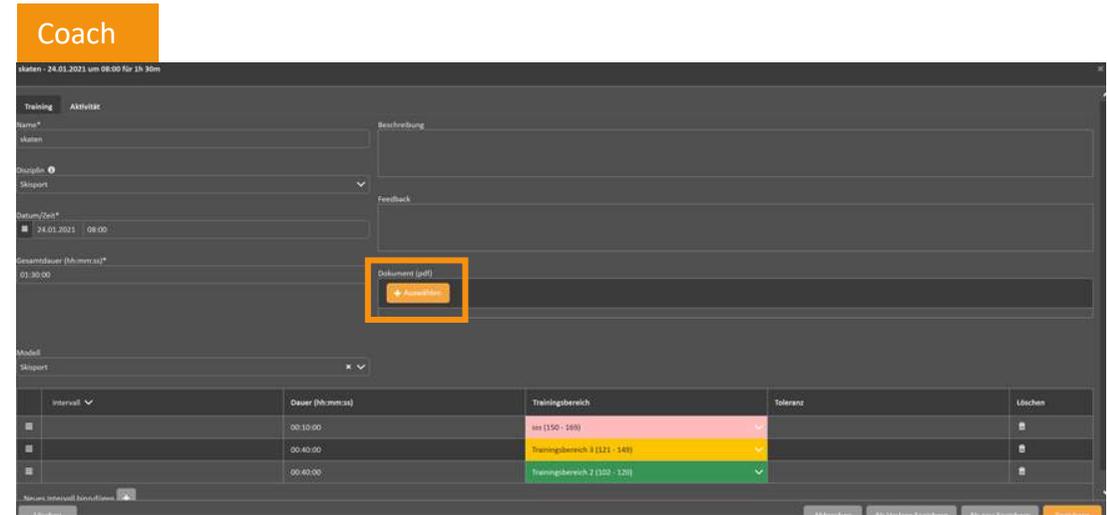
GPS-Karte

Höhe

Höhe 1 - Höhe 2

12. DOKUMENTE FÜR DEN AUSTAUSCH VON TRAINER UND ATHLET HOCHLADEN

- ▶ Der Coach kann dem Athleten über den Button „+Auswählen“ Dokumente jeder Art hochladen. Diesen Button gibt es unter den Trainings und den Trainingsvorlagen.
- ▶ Der Athlet kann die Dokumente entweder in dem dazugehörigen Training oder unter dem Navigationspunkt Dokumenten finden und sich runterladen.



13. ANZEIGE/DARSTELLUNG DASHBOARD



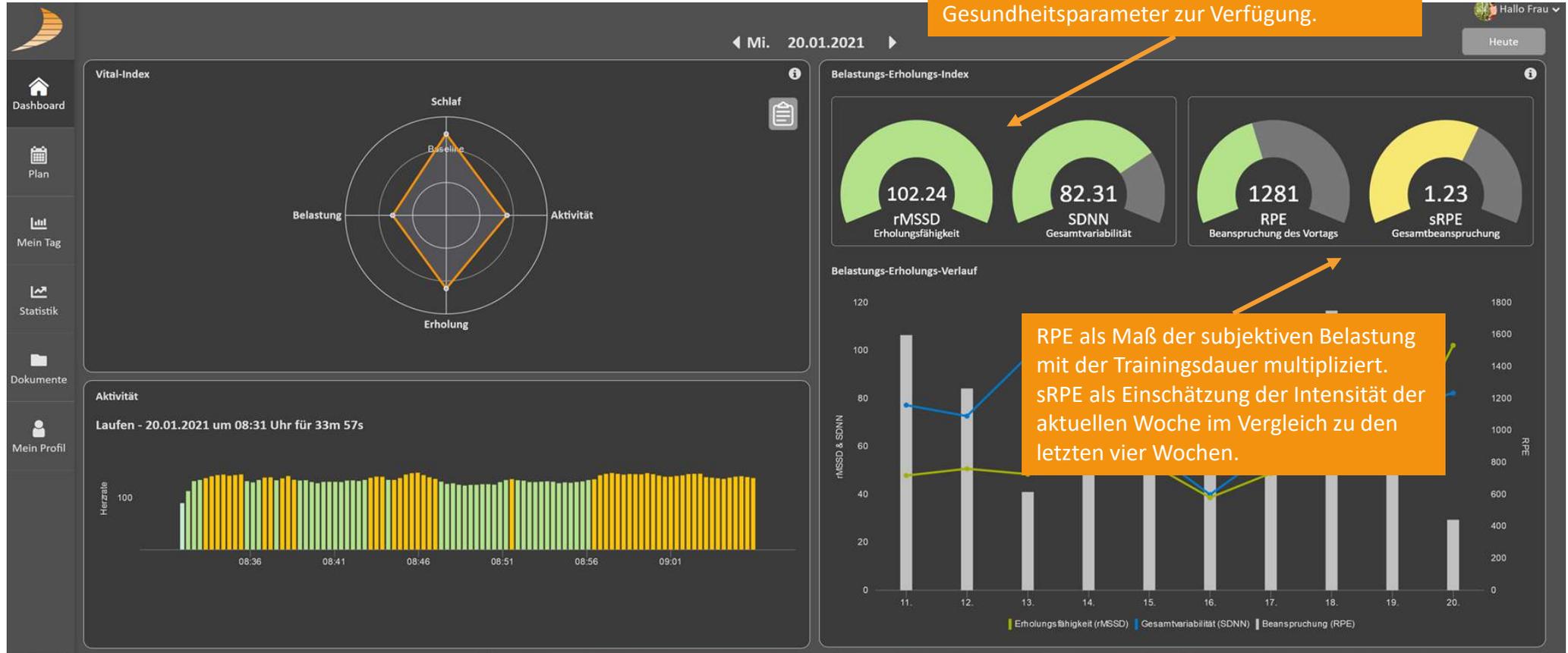
Kombinierte Darstellung aller subjektiven und objektiven Belastungs- und Regenerationswerte auf einen Blick!



Hier werden alle tagesaktuellen Parameter angezeigt und du kannst von hier in die detaillierte Ansicht springen.

13. ANZEIGE/DARSTELLUNG DASHBOARD

Aktueller Erholungswert rMSSD, ist relevant für die Planung des heutigen Tages.
Gesamtvariabilität SDNN, steht als allgemeiner Gesundheitsparameter zur Verfügung.



RPE als Maß der subjektiven Belastung mit der Trainingsdauer multipliziert.
sRPE als Einschätzung der Intensität der aktuellen Woche im Vergleich zu den letzten vier Wochen.

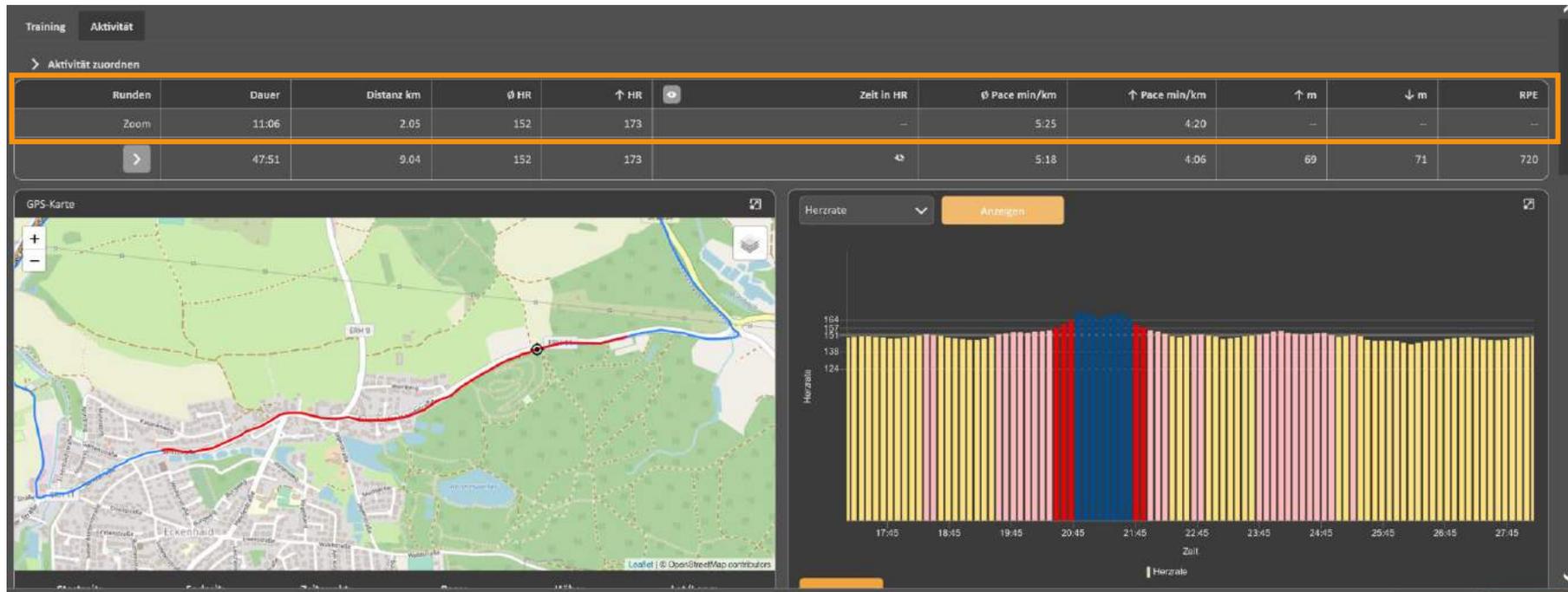
13. ANZEIGE/DARSTELLUNG DASHBOARD



14. DURCHSCHNITTSWERTE FÜR DEN ZOOM-BEREICH

Du kannst dir für die gezoomten Abschnitte alle Daten darstellen lassen:

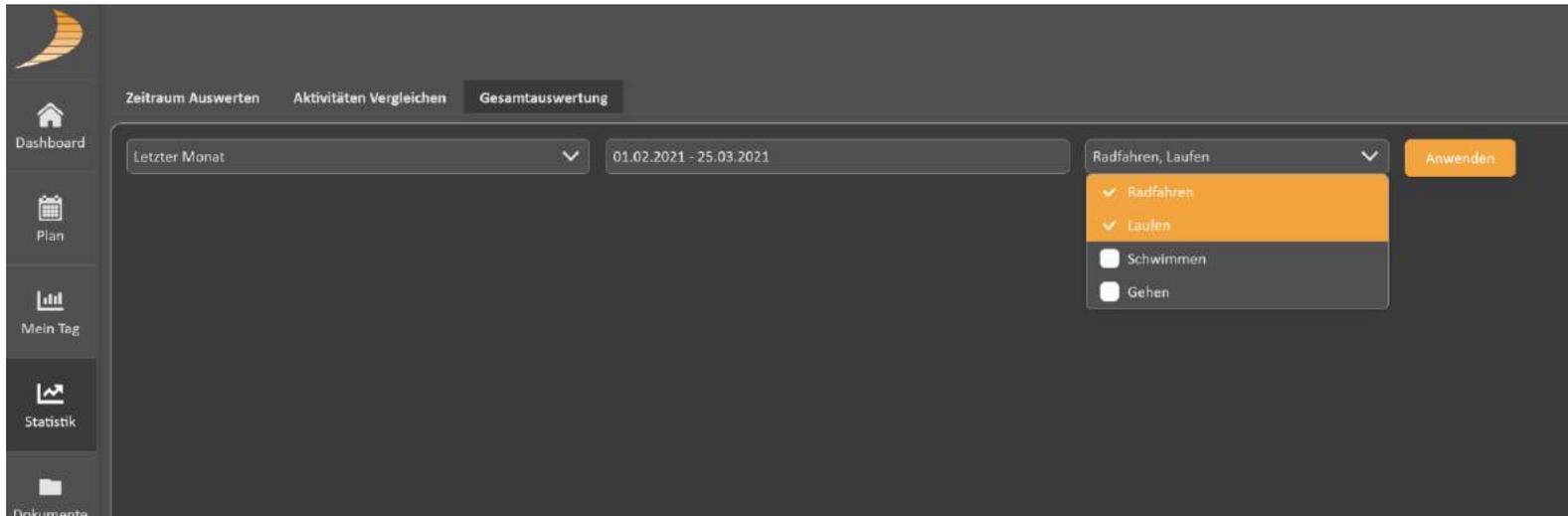
- ▶ Hierfür zoomst du in den Abschnitt, der dich interessiert.
- ▶ Die Daten für den Bereich werden dir unter den Runden in der Tabelle angezeigt.



14. GESAMTAUSWERTUNG

In der Gesamtauswertung, die du unter dem Navigationspunkt Statistik findest, kannst du mehrere Sportarten zusammen anzeigen lassen:

- ▶ Du möchtest wissen wie viel Zeit du in einem bestimmt Monat mit Sport verbracht hast?
- ▶ Du möchtest wissen wie viele km du insgesamt beim Sport unabhängig von der Disziplin zurückgelegt hast?



IMPLAYS: AKTUELL. ÜBERSICHTLICH. EFFEKTIV.



Erhalte weitere Informationen zu **implays**.

Sprich mich gerne an!



Dan Lingenberg

COO

dan.lingenberg@akquinet.de

implays.de

