Erste Schritte mit Azum für Athlet:innen

Die Verwendung von Azum ist einfach und intuitiv. In diesem Manual werden dir die wichtigsten Schritte für einen reibungslosen Einstieg bei Azum gezeigt. Das Azum-Team wünscht dir viel Spass.

Erstellung des Benutzerkontos

Erstelle mit dem Link in der E-Mail "Einladung zur Registrierung", welche du von deinem Coach erhältst, dein Benutzerkonto. Befolge die Schritte eins bis fünf, wobei die mit Stern markierten * Felder Pflicht sind.





Azum-App: Im Google Playrespektive Apple Store kannst du unsere App herunterladen, damit kannst du einfach und schnell dein tägliches Training einsehen und Feedback hinzufügen.

Profil einrichten

Link FAQ

Profilbild: Unter Profil, "Bearbeiten" → "Persönliche Angaben" kannst du dein Profilbild hinzufügen, so hat dein Coach auch ein Gesicht vor Augen.

Reputzerprofil proteiter		Name / Devidence
		Home / Benutzerpron
Einstellungen Persönliche Angaben Kontakt		
Vorname	Nachname	Picture
Azum	Athlet	Datei auswählen Keine ausgewählt
Dein Geburtstag*		
01.10.1974		

Workout Synchronisierung: Unter "Profil" kannst du externe Dienste mit Azum verbinden. Dadurch werden deine absolvierten Trainings automatisch auf Azum hochgeladen und das Schreiben von Trainings-Tagebüchern ist Geschichte. Damit es keine doppelten Einträge in Azum gibt, verbinde nur deinen primären Account (Garmin, Polar, Suunto oder Wahoo) und nicht noch zusätzlich Strava.

Benu	tzerprofil Übersicht	
Exterr	ne Dienste:	^
C	Mit Garmin verbinden Importiere automatisch deine Aktivitäten von Garmin	
•	Mit Polar verbinden Importiere automatisch deine Aktivitäten von Polar	
Con	nnect with STRAVA	
-	Mit Suunto verbinden Importiere automatisch deine Aktivitäten von Suunto	
wahoo	Mit Wahoo verbinden Importiere automatisch deine Aktivitäten von Wahoo	

Athleten Dashboard

Link <u>FAQ</u>

Detailansicht des geplanten Trainings:

Sportler:innen können ihre Trainingspläne über das Dashboard einsehen. Standardmässig werden der aktuelle und die zwei folgenden Tage angezeigt. In der Detailansicht ist das Trainingsprogramm präzise beschrieben. Die Erklärungen zu den einzelnen Bestandteilen des Trainings (Intensitäten und Übungen) können durch Klicken auf "V" geöffnet werden. Erscheint der Button "Einzelheiten" so ist ein Video, ein Bild oder ein Link hinterlegt.

Plan	Einzelheiten				Home / Tagesplan
		K Vorheriger Tag		Nächster Tag 🗲	Ð
Alles	anzeigen	raining Ernährung			Alles ausklappen
Dier	nstag Ab	end, 15.02.2022			(2) Oh 44min
Stre	ngth endu	irance			
** 1	(raft/Athle	etik			
	3min	Seilspringen	•		
	3min	Sypoba	~		
3x	1min	Maximalkraft	~	Kniebeugen	
				Kniebeugen mit oder ohne Langhantel. Im Video erfährst du, auf was du bei der Ausführung achten sollst.	
				Einzelneiten 3	
				1-5 Wiederholungen	
	1min	Pause	~		
3x	1min	Maximalkraft	~	Beinbeuger exz. 🗸	
				1-5 Wiederholungen	

Export von geplanten Trainings zu Uhren und Fahrradcomputern:

Klicke in der Detailansicht deiner geplanten Aktivitäten auf "Nach Garmin exportieren", um den Export anzustossen. So kannst du bei jedem Training selbst entscheiden, ob du es auf deinem Gerät haben möchtest. Eine detaillierte Erklärung findest du <u>hier</u> und eine Erklärung zum Export von Radtrainings auf Zwift <u>hier</u>.

Montag Morg	jen, 14.02.2022	😤 Nach Garmin exportieren 🕹 Nach Zwift e	kportieren 🚯	⊘ 1h 00min \$ 400 kca	l 🗞 27 g 🌢 48 g
₀₱₺ Velo ™	Locker	~		140-155 Watt	95-114 bpm

Wettkämpfe eintragen: Mit "Event hinzufügen" kannst du deine Wettkämpfe, Ziele und Leistungsdiagnostiken eintragen. Dies kannst du auch in der Agenda direkt machen, durch das Klicken auf den gewünschten Tag → "Event erstellen"



Ausdrucken von Workouts:

Klicke im Dashboard auf "Plan drucken", um das nächste anstehende Training auszudrucken.

Um das Training mehrerer Tage auszudrucken, gib im Dashboard unter "Plan-Auswahl" den gewünschten Zeitraum ein und wähle "Drucken". Für jedes Training wird eine einzelne Seite erzeugt.

Feedback hinzufügen: Mit den Regelschiebern kannst du Angaben zu deinem allgemeinen persönlichen Befinden machen. Diese Information hilft deinem Coach den Trainingsplan optimal auf deine Gegebenheiten abzustimmen. Ob du dies täglich oder wöchentlich ausfüllst, kannst du mit deinem Coach besprechen.

Datum*	
10.02.2022	
Aktuelles Athletenempfinden*	
Aktuelles Erholungsgefühl*	
Schlaf vergangene Nacht*	
Motivation*	
Ernährung gestern*	
Ausführung gestriges Training*	
Schlaflänge letzte Nacht (Std.)	
8.0 h	
Gewicht heute morgen	

Agenda

Link FAQ

Trainingszusammenfassung in der Agenda:

In der Agenda siehst du die Zusammenfassung der geplanten und ausgeführten Einheiten (oberer vs. unterer Balken).

Klicke auf "Details", um zur nach Sportarten aufgeschlüsselten Ansicht zu gelangen. Wenn du auf den unteren, farbigen Balken klickst, werden dir die einzelnen ausgeführten Einheiten angezeigt und du kannst über den blau eingefärbten Link in die Detailansicht wechseln.



Trainingsverfügbarkeit angeben: Mit sogenannten Bruttostunden

kommunizierst du deinem Coach deine verfügbare Zeit für das Training sowie die Sportarten, die absolviert werden könnten. Klicke in der Agenda in das gewünschte Feld → "Bruttostunden erstellen" → ausfüllen.

Tipp 1: Über "Bruttostunden ausrollen" kannst du einen bereits vordefinierten Zeitraum beliebig vervielfachen.

Tipp 2: Wenn du die Ctrl. Taste (respektive Cmd-Taste bei Mac) drückst und den Bruttostunden-Baustein verschiebst, kopierst du damit den Eintrag und sparst Zeit



Diverse Ereignisse: Ereignisse, die für dein Training von Relevanz sind (z.B. Monatszyklus, Ruhetag, Trainingslager, Notizen...) kannst du in der Agenda eintragen \rightarrow klicke in das gewünschte Feld (oder streiche mehrere Tage an) \rightarrow "div. Ereignisse erstellen" \rightarrow ausfüllen.

anhand der Intensitäten anzeigen zu lassen.

Datum von*	Datum bis	Тур*	
11.02.2022	11.02.2022	Training reduziert	`
Beschreibung			
Viel Arbeit			
Commentar			
An diesem Tag muss	kann ich nur reduzier	t trainieren, weil ich länger arbeiten	

Aktivitäten manuell hinzufügen: Falls du eine Einheit nicht mit deiner Sportuhr aufgezeichnet hast, kann diese nachträglich manuell hinzugefügt werden.

Klicke in der Agenda auf das Feld des jeweiligen Tages → "Aktivität manuell hinzufügen" → ausfüllen. Die gleiche Funktionalität steht dir auch im Monitoring oberhalb der Aktivitätenliste zur Verfügung.

Monitoring

Link <u>FAQ</u>

Nach Plan trainiert? Im Monitoring siehst du im Säulendiagramm "Nach Sportarten" den Soll/Ist-Vergleich von geplanter und tatsächlich ausgeführter Trainingszeit je Sportart (linke vs. rechte Säule). Wähle oben rechts "Nach Intensitätszone", um dir den Soll/Ist-Vergleich

Monitoring Übersicht Nach Sportart Nach Intensitätszone Volumen Netto Trainingszeit 16 h/w Einstellungen 18 ✓ Geplante Trainings — RPE 16 Sportarten 14 Schwimmen Velo Rolle 12 Laufen Kraft/Athletik 10 Langlauf Skitour 2 14.02 21.02 28.02 07.03 14.03 21.03 Von 31.12.2021 Bis 25.03.2022 Intervall-Auswahl wöchentlik 🗸 Alle auswähler

4ZUM

Leistungsentwicklung: Eine detaillierte Erklärung zur Leistungsentwicklung findest du hier in unserem <u>FAQ</u>.



Trainings analysieren und kommentieren:

Sowohl Athlet:innen wie auch Coaches können im Monitoring Kommentare und Feedbacks zu Trainings hinterlassen. Klicke links neben der jeweiligen Einheit auf das blaue Balkendiagramm oder öffne das Training direkt in deiner Agenda (klicke auf das absolvierte Training).

Hier kannst du nicht nur das Training kommentieren und die persönliche Anstrengung (RPE) angeben, sondern auch den Titel des Trainings ändern. Werden Kommentare oder Feedbacks abgegeben, so erhält das Gegenüber eine Benachrichtigung via Mail.

Aktivitäten	Athletenempfinden	Fragebogen				1. Training hochladen	+ Aktivität erstellen	^
Datum	Sportart	Distanz	Zeit	RPE	Kommentar des Athleten	Feedback des Trainers		
10.02.20	22 Virtuelle Radfahrt	0.00 km	00:14:39	2	Ich hatte heute müde Beine		ê 🕹 (

Manueller Import von Trainings: Im Monitoring kannst du unter "Training hochladen" manuell Trainings bei Azum importieren (z.B. alte Trainings von TrainingPeaks). Dabei ist zu beachten, dass nur FIT und TCX Dateien von ausgeführten Trainings hochgeladen werden können.

Aktiv	vitäten Ath	nletenempfinden Fra	gebogen				1. Training hochladen	+ Aktivität erstellen	^
	Datum	Sportart	Distanz	Zeit	RPE	Kommentar des Athleten	Feedback des Trainers		
Latel	10.02.2022	Virtuelle Radfahrt	0.00 km	00:14:39	2	Ich hatte heute müde Beine		⊕ <u>L</u> [