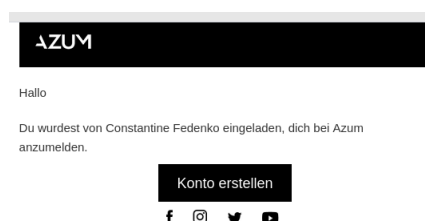


Die Verwendung von Azum ist einfach und intuitiv. In diesem Manual werden dir die wichtigsten Schritte für einen reibungslosen Einstieg bei Azum gezeigt. Das Azum-Team wünscht dir viel Spass.

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 Play-respektive 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.

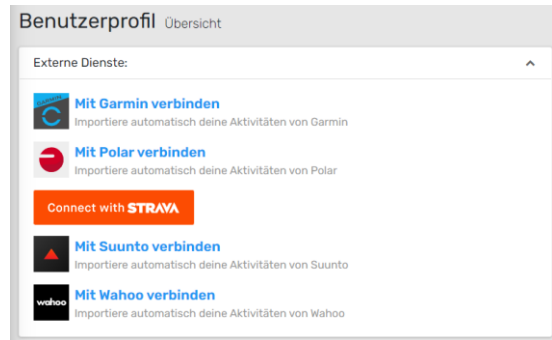
Benutzerprofil Bearbeiten Home / Benutzerprofil

Einstellungen **Persönliche Angaben** Kontakt

Vorname Nachname Picture keine ausgewählt

Dein Geburtstag*

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.

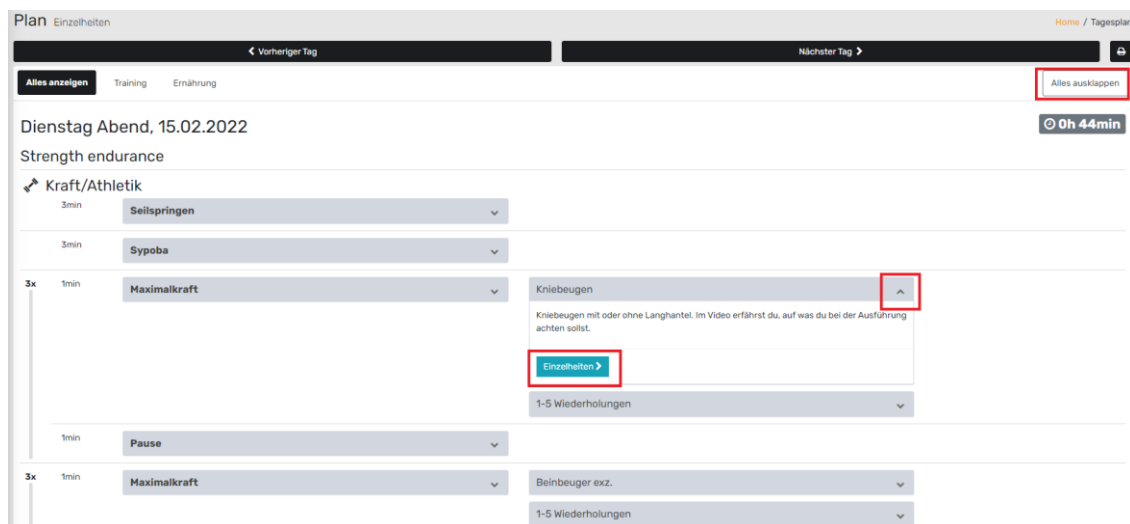


Athleten Dashboard

Link [FAQ](#)

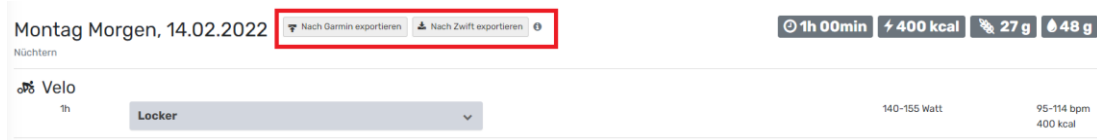
Detailansicht des geplanten Trainings:

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.



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 [hier](#) und eine Erklärung zum Export von Radtrainings auf Zwift [hier](#).



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.

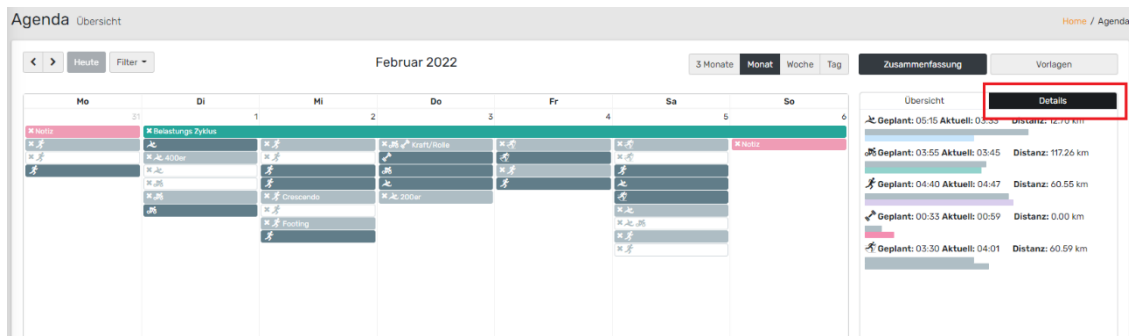
Um das Training mehrerer Tage auszudrucken, gib im Dashboard unter „Plan-Auswahl“ den gewünschten Zeitraum ein und wähle „Drucken“.

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.

Trainingszusammenfassung in der Agenda:

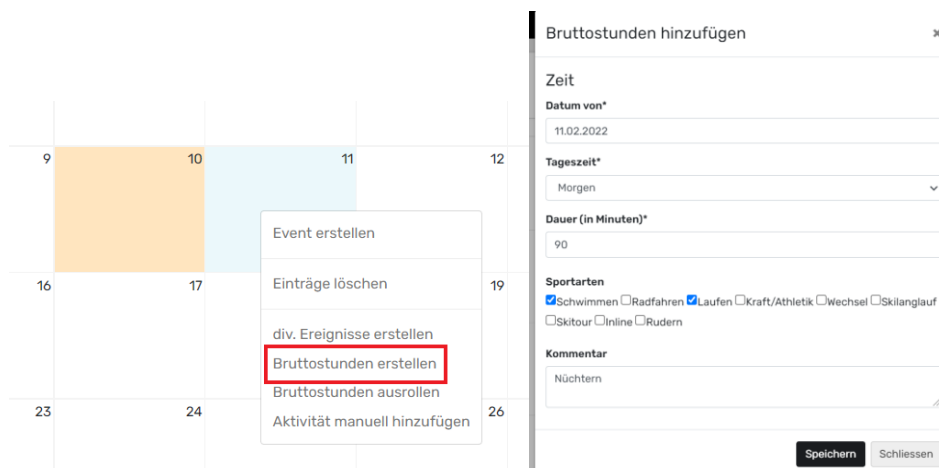
In der Agenda siehst du die Zusammenfassung der geplanten und ausgeführten Einheiten (oberer vs. unterer Balken).
 Klicke auf „Details“, um zur nach Sportarten aufgeschlüsselten Ansicht zu gelangen. Wenn du auf den unteren, farbigen Balken klickst, werden dir die einzelnen ausgeführten Einheiten angezeigt 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 → klicke in das gewünschte Feld (oder streiche mehrere Tage an) → „div. Ereignisse erstellen“ → ausfüllen.

Allgemeines Ereignis hinzufügen

Datum von* 11.02.2022 Datum bis 11.02.2022 Typ* Training reduziert

Beschreibung
Viel Arbeit

Kommentar
An diesem Tag kann ich nur reduziert trainieren, weil ich länger arbeiten muss

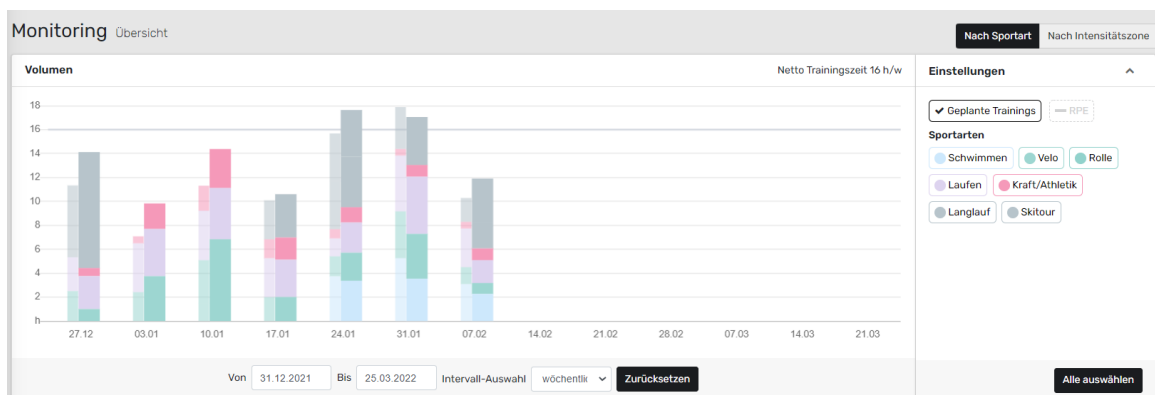
Speichern Schliessen

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.

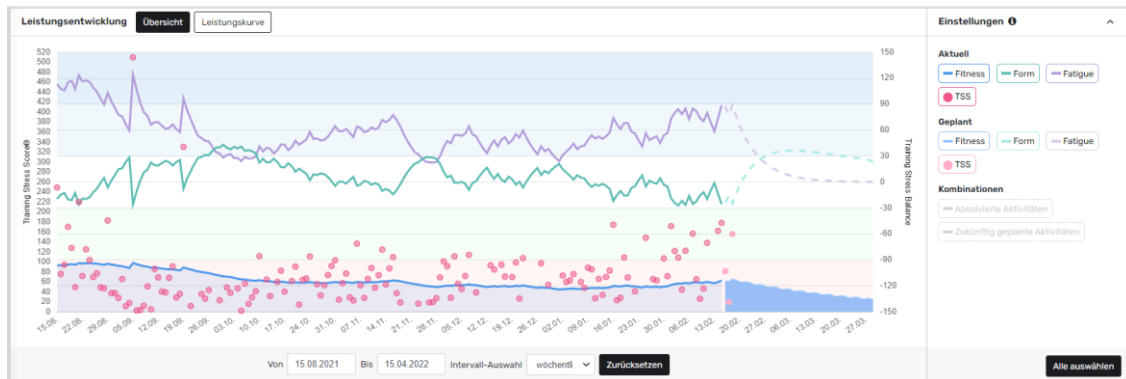
Monitoring

Link [FAQ](#)

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 anhand der Intensitäten anzeigen zu lassen.



Leistungsentwicklung: Eine detaillierte Erklärung zur Leistungsentwicklung findest du hier in unserem [FAQ](#).



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.

Datum	Sportart	Distanz	Zeit	RPE	Kommentar des Athleten	Feedback des Trainers
10.02.2022	Virtuelle Radfahrt	0.00 km	00:14:39	2	Ich hatte heute müde Beine	

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.

Datum	Sportart	Distanz	Zeit	RPE	Kommentar des Athleten	Feedback des Trainers
10.02.2022	Virtuelle Radfahrt	0.00 km	00:14:39	2	Ich hatte heute müde Beine	