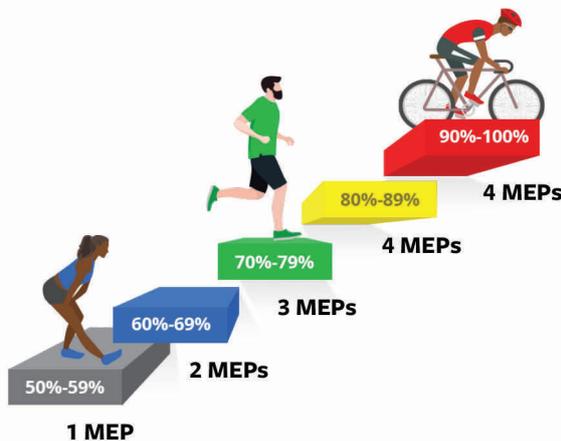


## WAS IST MYZONE?

Myzone ist ein innovatives, tragbares, herzfrequenzbasiertes System, das Wireless und Cloud Technologie nutzt, um körperliche Aktivität genau und praktisch zu überwachen. Das System hat eine EKG Genauigkeit von 99,4% und nutzt die MEPs (Myzone Effort Points), um die Leistungen der Nutzer zu belohnen. Myzone zeigt Herzfrequenz, Kalorien und Intensität mit fünf farbkodierten, personalisierten Zonen in Echtzeit an. Es steigert Engagement, Motivation und Gemeinschaftsgefühl deutlich.



### Was macht Myzone anders?

Myzone hilft Menschen sich beim Sport wohlfühlen. Im Gegensatz zu anderen Anbietern, ist Myzone die einzige Plattform zur Erfassung körperlicher Aktivität, die auf den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation basiert. Es nutzt eine gamifizierte Plattform und ein soziales Netzwerk, das Leistung und nicht Fitness belohnt. Es motiviert die Nutzer ihre persönlichen Bestleistungen zu erreichen.

## SO FUNKTIONIERT MYZONE



### SCHRITT 1 - GURT ANLEGEN

Das Tragen deines Myzone-Gurts ist einfach und bequem. Lege ihn so an, dass sich das Mittelstück direkt unter deiner Brust, über dem Brustbein, befindet.



### SCHRITT 2 - ÜBERALL TRAINIEREN

Egal, ob du im Fitnessstudio deinen Live-Feed verfolgst oder auf der Straße deine Kacheln über die Myzone App ansiehst, du kannst dir sicher sein, dass du überall MEPs verdienst und deine Leistung verfolgst.



### SCHRITT 3 - ANALYSIERE DEINE ERGEBNISSE

Du kannst deine Trainingsleistung im Minutentakt abrufen, entweder auf deinem Computer oder über die Myzone App. Analysiere deinen Fortschritt im Laufe der Zeit, um mehr über deine Trainingsgewohnheiten zu erfahren.



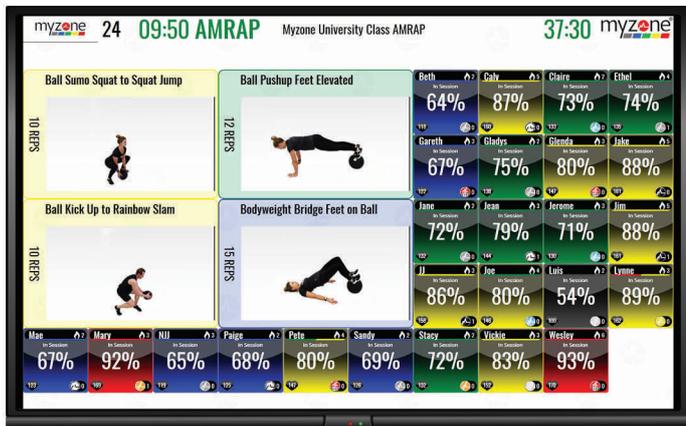
### SCHRITT 4 - HERAUSFORDERN, TEILEN, VERGLEICHEN

Mit den integrierten Best-Listen, Status-Ranglisten und der sozialen Integration ist es einfacher denn je, deine Fortschritte zu zeigen. Erfülle jeden Monat die Standards der Weltgesundheitsorganisation, um aufzusteigen und deine Freunde zu überholen.



### SCHRITT 5 - ERREICHE DEINE ZIELE

Mit Myzone hast du Zugang zu relevanten leistungsbezogenen Daten, die dir helfen, deine Grenzen zu erweitern und neue Höhen zu erreichen. Folge uns auf Facebook, um zu sehen, wie andere Menschen wie du ihre Ziele mit Myzone erreichen!

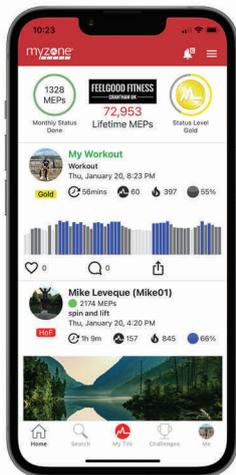


## Live-Anzeige im Fitnessstudio

Die Myzone-Kachel ist dein All-in-One-Trainingstool, mit dem du deinen Spitznamen, den Kalorienverbrauch, das aktuelle Anstrengungsniveau, die Herzfrequenz und die MEPs sehen kannst. Wenn du deine Live-Kachel ansiehst, kannst du leicht erkennen, ob du dich mehr anstrengen sollst oder eher runterfahren sollst.

# DIE MYZONE-APP

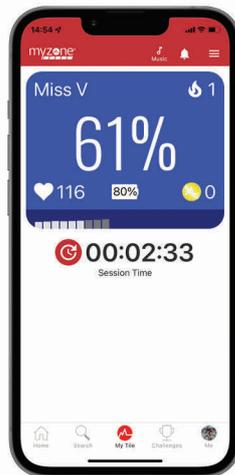
Die Myzone App gibt bei jedem Training Feedback in Echtzeit an, um deine aktuelle Leistung zu fördern. Die App ist benutzerfreundlich und intuitiv und ermöglicht es dir, deine Ergebnisse überall und jederzeit zu sehen. Du kannst dich mit Freunden messen und verbinden, den Trainingsverlauf einsehen, soziale Netzwerke und Best-Listen nutzen und eine Community aufbauen. Die Myzone-App funktioniert sowohl für Android als auch für iOS und speichert die Daten.



HOME-BILDSCHIRM



KÖRPERSPEZIFISCHE DATEN



LIVE WORKOUT-DATEN



ZUSAMMENFASSUNG DES TRAININGS

## ERSTE SCHRITTE

Weitere Anleitungen findest du unter [myzone.org/getting-started](https://myzone.org/getting-started)



Lade die Myzone App herunter



Erstelle ein Myzone-Konto mit deinen Gurtdaten



Verbinde dich mit der App über WLAN und Bluetooth und genieße den Live-Stream