schmerz & seele

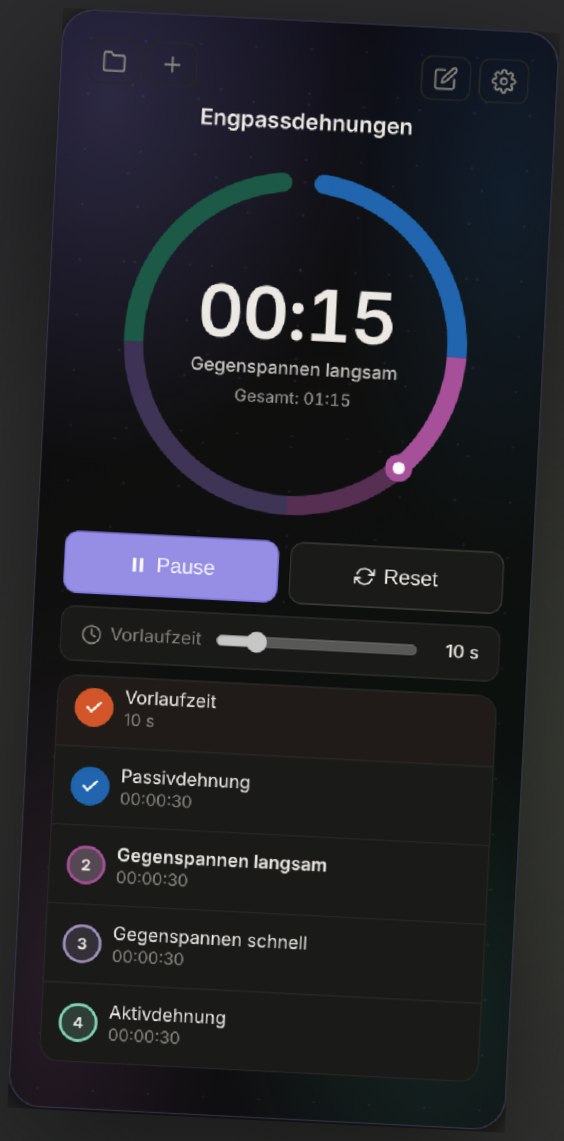
TRAINING FÜR SCHMERZPRÄVENTION & BEWEGLICHKEIT

LIEBSCHER & BRACHT TRAINER | ANDREAS TEUBNER

Phasentimer

Bedienungsanleitung

So nutzt du den kostenlosen Intervall-Timer für deine Übungen



Kostenlos · Ohne Konto · Kein Tracking

Offline nutzbar · Deutsch & Englisch

Phasentimer – Bedienungsanleitung

Der Phasentimer führt dich Phase für Phase durch deine Übungen. Du legst einmal fest, wie lange jede Phase und jede Pause dauert, tippst auf Start – und kannst dich ganz auf deinen Körper konzentrieren. Ein farbiger Ring, ein Gong und eine Ansage sagen dir, wann es weitergeht.

Diese Anleitung zeigt dir Schritt für Schritt alle Funktionen. Die Nummern in den Bildern findest du in der Legende daneben wieder.

Inhalt

1. Phasentimer öffnen und installieren
2. Der Bildschirm im Überblick
3. Deine erste Runde
4. Einen eigenen Timer anlegen
5. Pausen im Ring
6. Timer laden, suchen, duplizieren und löschen
7. An einer bestimmten Phase einsteigen
8. Einstellungen
9. Timer sichern und auf ein anderes Gerät übertragen
10. Fertige Vorlagen herunterladen und importieren
11. Tablet, Computer und Querformat
12. Tipps und Problemlösung

1 Orange Nummern in den Bildern findest du in der Legende rechts daneben wieder.

1 Phasentimer öffnen und installieren

Du brauchst ein Smartphone, Tablet oder einen Computer mit einem aktuellen Browser. Ein Konto oder eine Anmeldung gibt es nicht.

1. Öffne **phasentimer.de/app** im Browser – der Timer startet sofort.
2. **iPhone/iPad:** In Safari auf *Teilen* tippen → *Zum Home-Bildschirm* → *Hinzufügen*.
3. **Android:** In Chrome auf *Installieren* im Hinweis unten tippen oder Menü ⋮ → *App installieren*.
4. **Computer:** In Chrome oder Edge auf das Installieren-Symbol in der Adressleiste klicken.

GUT ZU WISSEN

Einmal geöffnet, funktioniert der Phasentimer auch ohne Internet. Updates kommen automatisch, sobald du wieder online bist.

2 Der Bildschirm im Überblick

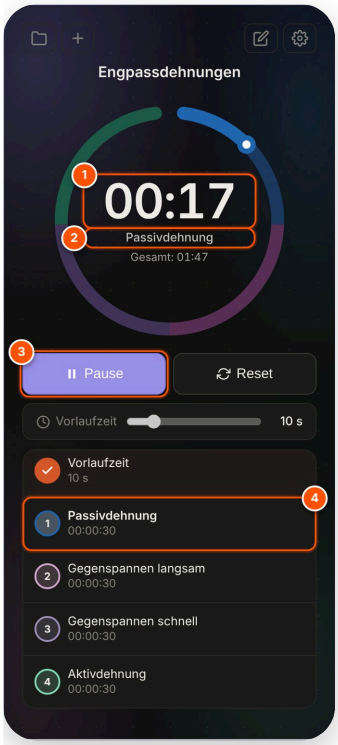


Startbildschirm mit der Vorlage „Engpassdehnungen“

1. **Timer laden** – deine gespeicherten Timer öffnen, suchen, duplizieren, löschen
2. **Neuer Timer** – einen eigenen Ablauf anlegen
3. **Bearbeiten** – Phasen und Pausen ändern (wird zum Speichern-Symbol)
4. **Einstellungen** – Sprache, Ansagen, Design, Export und Import
5. **Name** des geladenen Timers
6. **Restzeit** der aktuellen Phase, darunter Phasenname und Gesamtzeit
7. **Start / Pause**
8. **Reset** – zurück auf Anfang
9. **Vorlaufzeit** – 0 bis 60 Sekunden, um in Position zu kommen
10. **Phasenliste** – alle Phasen und Pausen in ihrer Reihenfolge

3 Deine erste Runde

Zum Kennenlernen eignet sich die fertige Vorlage **„Engpassdehnungen“**: Passivdehnung, Gegenspannen langsam, Gegenspannen schnell und Aktivdehnung – je 30 Sekunden.



1. Stelle mit dem Regler die **Vorlaufzeit** ein, zum Beispiel 10 Sekunden.
2. Tippe auf **Start** und geh in Position.
3. Bei jedem Phasenwechsel hörst du einen **Gong** und den Namen der neuen Phase. Die letzten fünf Sekunden zählt ein kurzer Ton mit.
4. Mit **Pause** hältst du an, mit **Start** geht es weiter. **Reset** setzt alles zurück.

Der Timer läuft

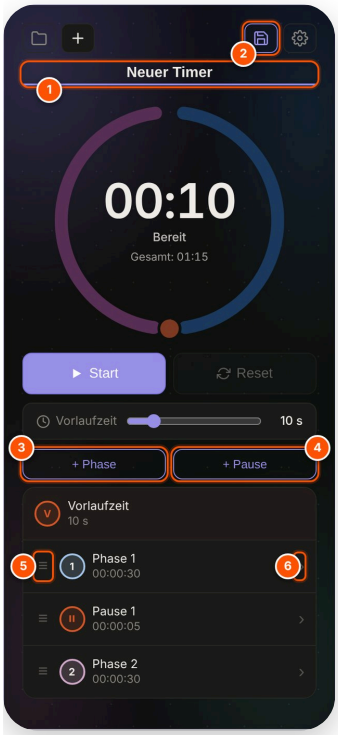
1. **Restzeit** der aktuellen Phase
2. **Aktuelle Phase**
3. **Pause** – hält den Timer an
4. Die **aktive Phase** steht in der Liste immer oben und ist hervorgehoben

TIPP

Während der Timer läuft, bleibt das Display an. Du musst nicht hinschauen – Gong und Ansage führen dich.

4 Einen eigenen Timer anlegen

Tippe oben auf **+**. Ein neuer Timer mit zwei Phasen und einer Pause öffnet sich direkt im Bearbeitungsmodus.

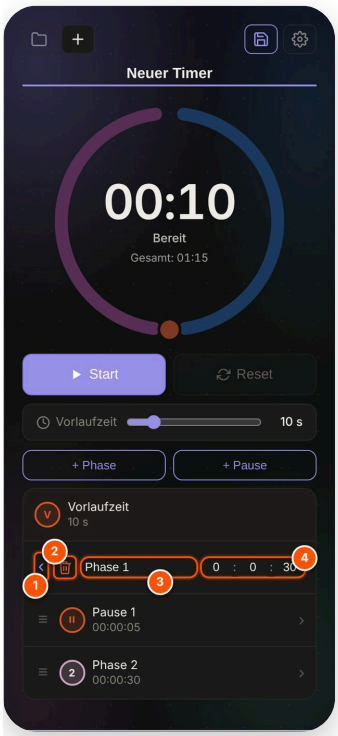


Neuer Timer im Bearbeitungsmodus

1. **Name** des Timers – einfach antippen und überschreiben
2. **Speichern** – beendet den Bearbeitungsmodus
3. **+ Phase** – fügt am Ende eine Phase hinzu
4. **+ Pause** – fügt am Ende eine Pause hinzu
5. **Anfasser** – gedrückt halten und ziehen, um die Reihenfolge zu ändern
6. **Eintrag bearbeiten** – auf › tippen oder die Zeile nach links wischen

---

1. Gib deinem Timer oben einen **Namen**.
2. Lege mit **+ Phase** und **+ Pause** so viele Einträge an, wie du brauchst (bis zu 99).
3. Öffne jeden Eintrag mit ›, vergib einen Namen und stelle die Dauer ein.
4. Ändere die Reihenfolge über den **Anfasser** ≡.
5. Tippe auf das **Speichern-Symbol**. Fertig – dein Timer ist dauerhaft gespeichert.



Eine Phase bearbeiten

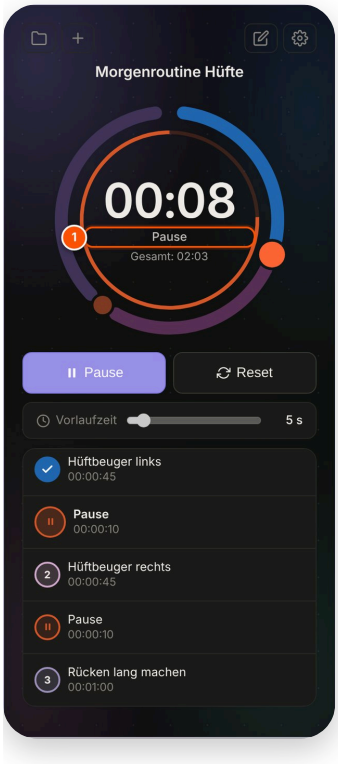
1. **Zurück** zur Liste (oder nach rechts wischen)
2. **Löschen** – entfernt diesen Eintrag
3. **Name** der Phase – zum Beispiel „Hüftbeuger links“
4. **Dauer** in Stunden : Minuten : Sekunden

GUT ZU WISSEN

Zum Bearbeiten muss der Timer angehalten sein. Die Vorlage „Engpassdehnungen“ ist geschützt, damit sie immer gleich bleibt. Für eine eigene Variante duplizierst du sie (siehe „Timer laden“).

5 Pausen im Ring

Pausen erscheinen im Ring als **Punkte** zwischen den farbigen Phasen und in der Liste mit einem Pausen-Symbol. Läuft eine Pause, steht „Pause“ in der Mitte des Rings.

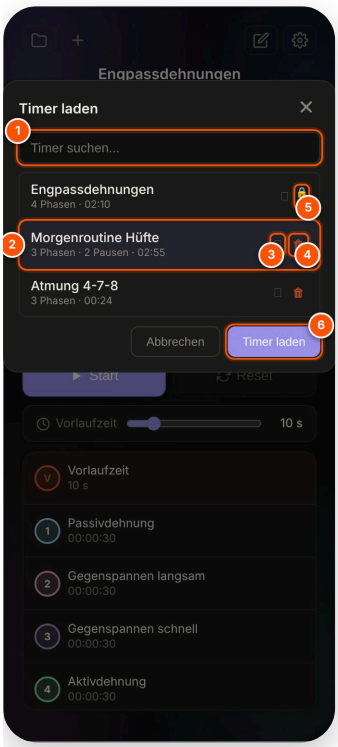


Eigener Timer während einer Pause

1. Während einer **Pause** zeigt der Ring den Pausennamen und die Restzeit

6 Timer laden, suchen, duplizieren und löschen

Über das **Ordner-Symbol** oben links öffnest du die Liste deiner Timer.

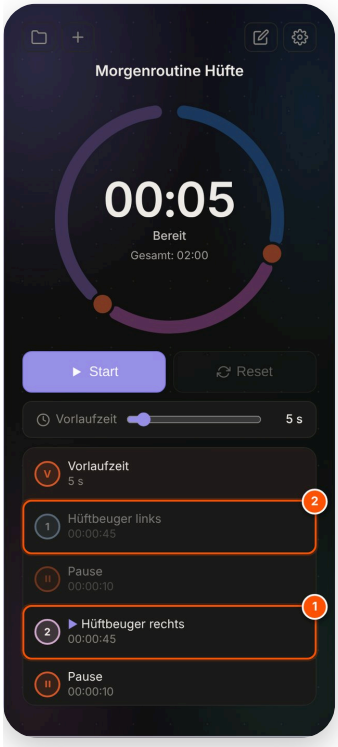


Die Liste deiner Timer

1. **Suche** – filtert die Liste nach dem Namen
2. **Timer auswählen** – antippen, er wird hervorgehoben
3. **Duplizieren** – legt eine Kopie an, die du frei ändern kannst
4. **Löschen** – mit Sicherheitsabfrage
5. **Schloss** – geschützte Vorlage, kann nicht gelöscht werden
6. **Timer laden** – öffnet den ausgewählten Timer

7 An einer bestimmten Phase einsteigen

Du wurdest unterbrochen oder möchtest nur einen Teil des Ablaufs machen? Dann bestimmst du selbst, wo es losgeht.



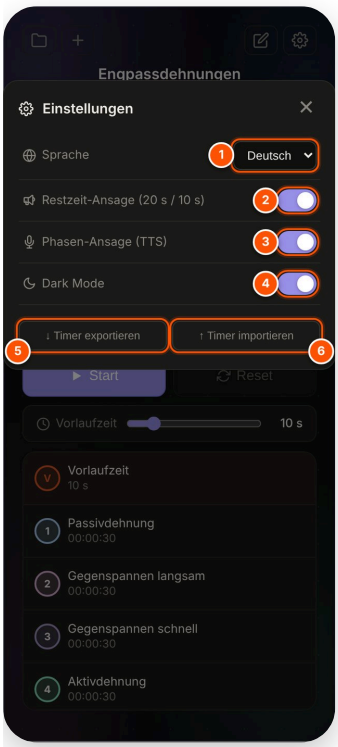
1. Halte den Finger (oder die Maustaste) etwa **3 Sekunden** auf der gewünschten Phase. Ein Kreis um die Nummer füllt sich.
2. Ein ▶ markiert den neuen Startpunkt. Alle Einträge davor werden ausgegraut und übersprungen.
3. Tippe auf **Start**. Die Vorlaufzeit läuft trotzdem vorher ab.
4. Zum Aufheben hältst du dieselbe Phase noch einmal 3 Sekunden gedrückt.

Start ab der zweiten Phase

1. **Startpunkt** – hier beginnt der Ablauf
2. **Übersprungene** Einträge sind ausgegraut

8 Einstellungen

Das **Zahnrad** oben rechts öffnet die Einstellungen. Alles wird automatisch gespeichert.



Einstellungen

1. **Sprache** – Deutsch oder Englisch
2. **Restzeit-Ansage** – „noch 20 Sekunden“ und „noch 10 Sekunden“
3. **Phasen-Ansage** – der Name jeder neuen Phase wird gesprochen
4. **Dark Mode** – dunkles oder helles Design
5. **Timer exportieren** – sichert alle eigenen Timer als Datei
6. **Timer importieren** – liest eine solche Datei wieder ein

> **GUT ZU WISSEN**
>
> Die Gongs und der Countdown-Ton bleiben immer an. Mit den beiden Schaltern steuerst du nur die gesprochenen Ansagen.

9 Timer sichern und auf ein anderes Gerät übertragen

Deine Timer liegen nur auf deinem Gerät – in keiner Cloud. Damit sie nicht verloren gehen, wenn du die Browserdaten löschst, und damit du sie auf ein anderes Gerät bringen kannst, gibt es den Export.

1. Einstellungen öffnen → **Timer exportieren**. Eine kleine Datei wird gespeichert.
2. Schick dir die Datei zum Beispiel per E-Mail oder lege sie in deinen Cloud-Speicher.
3. Auf dem neuen Gerät: Einstellungen → **Timer importieren** → Datei auswählen.

> **TIPP**
>
> Trainerinnen und Trainer können auf diesem Weg einen fertigen Übungsablauf an ihre Kundinnen und Kunden weitergeben.

10 Fertige Vorlagen herunterladen und importieren

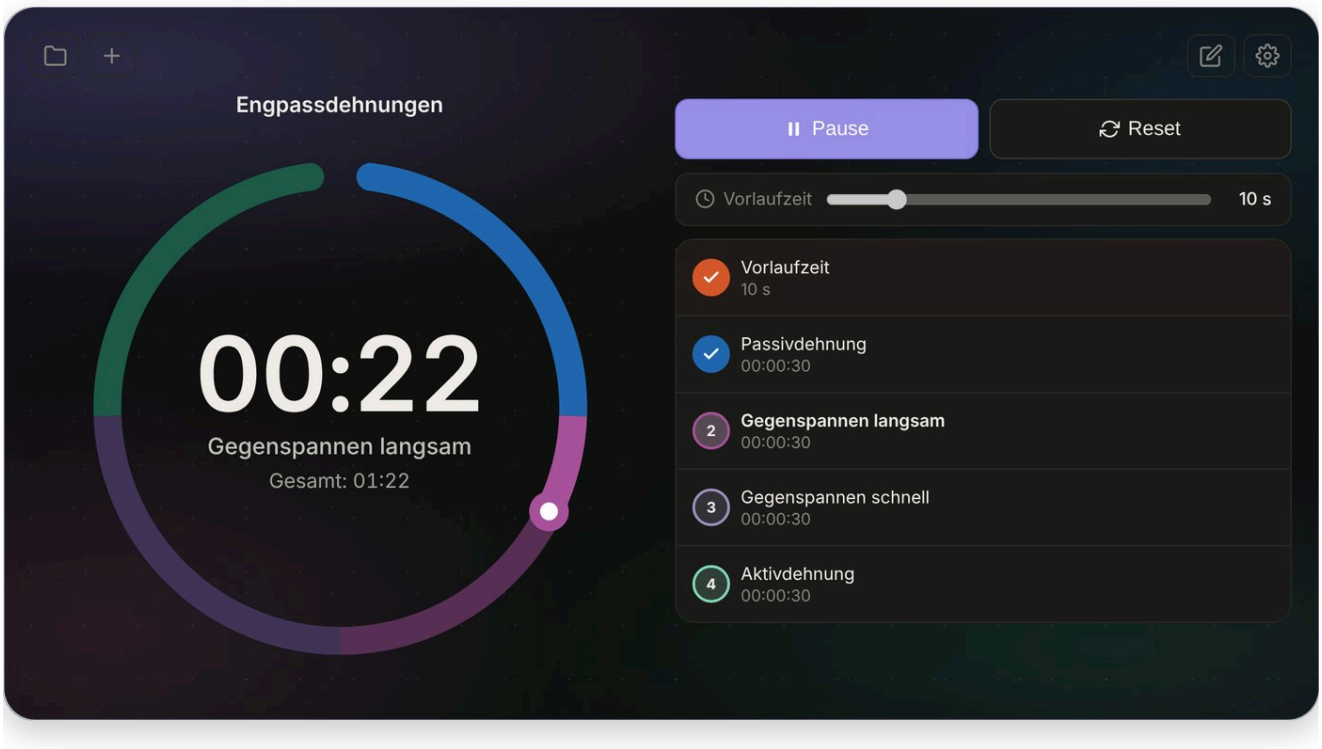
Auf **phasentimer.de/vorlagen.html** findest du fertige Abläufe zum Herunterladen: Tabata, Zirkeltraining, Boxrunden, Lauf-Geh-Intervall, Box-Atmung, 4-7-8-Atmung, Pomodoro und Engpassdehnungen. Jede Vorlage ist eine kleine Datei im selben Format wie dein Export.

1. Lade eine einzelne Vorlage oder **alle Vorlagen in einer Datei** herunter. Auf dem iPhone landet sie in der App *Dateien* unter *Downloads*, auf Android im Ordner *Downloads*.
2. Öffne im Phasentimer die Einstellungen → **Timer importieren** und wähle die Datei.
3. Die Vorlage erscheint unter **Timer laden**. Du kannst sie sofort starten oder nach Belieben anpassen.

> **TIPP**
>
> Eine Runden-Funktion gibt es noch nicht: In Vorlagen wie Tabata ist jede Runde ein eigener Eintrag. Für mehr oder weniger Runden fügst du Einträge hinzu oder löschst welche.

11 Tablet, Computer und Querformat

Auf größeren Bildschirmen und im Querformat zeigt der Phasentimer Ring und Phasenliste nebeneinander. Am Laptop mit Beamer oder Fernseher ist der Ring so für den ganzen Raum gut sichtbar – ideal für Kurse und Gruppen.



Querformat

12 Tipps und Problemlösung

Ich höre keine Sprachansage.

Auf deinem Gerät ist vermutlich keine passende Stimme installiert. Windows: Einstellungen → Zeit und Sprache → Sprache und Region. Android: Einstellungen → Text-in-Sprache-Ausgabe. iPhone/iPad: Einstellungen → Bedienungshilfen → Gesprochene Inhalte → Stimmen. Prüfe auch die Schalter in den Einstellungen des Phasentimers. Die Gongs funktionieren immer.

Auf dem iPhone setzen die Töne aus.

Apple erlaubt Web-Apps nur eingeschränkt, im Hintergrund Töne abzuspielen. Lass den Phasentimer während der Übung geöffnet und das Display an. Ist der Stumm-Modus aktiv, können die Töne stumm bleiben. Die Zeit läuft in jedem Fall korrekt weiter.

Der Ton ist zu leise.

Der Phasentimer nutzt die Medienlautstärke deines Geräts. Stelle sie vor dem Start mit den Lautstärketasten höher.

Meine eigenen Timer sind verschwunden.

Das passiert, wenn die Browserdaten gelöscht wurden. Mit einer Export-Datei kannst du sie sofort wiederherstellen. Exportiere deine Timer deshalb ab und zu.

Die Vorlage lässt sich nicht bearbeiten.

Sie ist geschützt. Dupliziere sie über „Timer laden“ und ändere die Kopie.

Werden Daten übertragen?

Nein. Der Phasentimer speichert alles nur auf deinem Gerät, nutzt keine Cookies und kein Tracking. Für Sprachansagen nimmt er bevorzugt die Stimmen auf deinem Gerät. Nur wenn keine installiert ist, kann der Browser eine Online-Stimme seines Herstellers verwenden. Wenn du das nicht möchtest, schalte die Ansagen aus. Impressum und Datenschutz findest du in der App ganz unten.

schmerz & seele

TRAINING FÜR SCHMERZPRÄVENTION & BEWEGLICHKEIT
LIEBSCHER & BRACHT TRAINER | ANDREAS TEUBNER

Kostenlos dank Schmerz & Seele

Der Phasentimer ist kostenlos – ohne Abo, ohne Werbung, ohne Konto. Möglich macht das **Schmerz & Seele** – Training für Schmerzprävention & Beweglichkeit in Hilpoltstein. Andreas Teubner nutzt den Phasentimer selbst als ausgebildeter Liebscher & Bracht - Trainer für die Engpassdehnungen.

schmerz-seele.de

Phasentimer · phasentimer.de
Kostenlos · Ohne Konto · Kein Tracking · Entwickelt in Deutschland

Hinweis: Der Phasentimer ist ein Zeitgeber für Übungsabläufe und kein Medizinprodukt. Er ersetzt nicht die Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Es werden keine Heilversprechen abgegeben.

Herausgeber: Schmerz & Seele – Andreas Teubner · Weinsfeld K 28 · 91161 Hilpoltstein · kontakt@phasentimer.de · phasentimer.de
© 2026 Schmerz & Seele – Andreas Teubner