

DELTAGERVEJLEDNING



RickD	LouiseF	AmandaL	JudithF
91%	71%	75%	96%
RickS	CarolineK	JennyK	DianaJ
85%	82%	72%	69%
SusanneR	KarenL	AnnaP	AnneF
78%	65%	70%	68%
MattG	75%	60%	56%

Kom godt i gang!

Suunto Fitness Solution er en ny metode til at få mere ud af træningen. Systemet registrerer dine aktiviteter, giver en visualisering i realtid af din træningsindsats og leverer detaljerede personlige feedbackrapporter.

TRIN 1: TILMELD DIG ÉN GANG!

Tilmeld dig én gang i receptionen, og få et Suunto-pulsbælte. Ved registreringen skal du angive oplysninger om din aktuelle fysiske form. Oplysningerne bruges til at beregne effekten af din træning.

TRIN 2: TAG BÆLTET PÅ!

Tag Suunto-pulsbæltet på. Det er vigtigt, at bæltet sidder korrekt, for at opnå de bedste resultater. Sørg for følgende:

- _ elektroderne er let fugtede
- _ Suunto-logoet på bæltet vender den rigtige vej
- _ bæltet sidder godt til

TRIN 3: START TRÆNINGEN, OG FÅ FEEDBACK!

Vær med på et af de hold, der bruger Suunto Fitness Solution, eller træn frit i de angivne områder, der er dækket af Suunto Fitness Solution.

Hold øje med din træningsintensitet ved hjælp af visualiseringen af din indsats på Suunto Fitness Solution-skærmen. Få en personlig rapport bagefter, og se resultaterne!



Smartere træning

Suunto Fitness Solution tilbyder to hovedindikatorer til overvågning og kontrol af træningsintensitet: puls zoner og træningseffekt.

Pulszoner

Puls er en god og pålidelig indikator for ens træningsintensitet – ikke som en absolut værdi, men i forhold til ens egne særlige pulskarakteristika.

Alle puls zoner spiller deres egen vigtige rolle for opnåelsen af en god form og bedre resultater.



Hvis dette ikon vises – skal du sikre dig, at kontaktområderne er fugtige og evt. stramme bæltet.

Fortolkning

90 - 100 % **Maks.** – for maks. præstation og muligheden for at overskride grænser, f.eks. intervaller for topintensitet.

80 - 90 % **Meget hårdt** – til hurtig og effektiv forbedring af konditionsniveau, f.eks. intervaltræning med høj intensitet.

70 - 80 % **Hårdt** – til forbedring af konditionsniveau og udholdenhed, f.eks. udholdenhedstræning.

60 - 70 % **Moderat** – til forbedring af den basale udholdenhed, f.eks. længerevarende træning, og til vægttab.

< 60 % **Let** – til restitution, f.eks. opvarmning, nedkøling og restitutionstræning.



Træningseffekt (TE) er en unik funktion i Suuntos pulsmålerløsninger, der måler den reelle effekt af en træningssession på din fysiske form.

Træningseffekt

Træningseffekt kombinerer informationer fra din pulsaktivitet og dit åndedræt i en enkelt værdi, der er nem at læse. På baggrund af dette kan du nemt se, hvor hård træningen har været, og hvordan den har forbedret din kondition og form.

Fortolkning

- 5 **Overdrevet** – forbedrer den aerobe præstation meget, men kun hvis fulgt af tilstrækkelig restitution.
- 4 **Kraftig forbedring** – forbedrer den aerobe præstation i høj grad, men kræver 2-3 restitutionstræningssessioner (TE 1-2) om ugen.
- 3 **Forbedring** – forbedrer den aerobe præstation og kræver endnu ikke specifikke restitutionsperioder.
- 2 **Vedligeholdelse** – fastholder niveauet for aerob præstation og hjælper med at forbedre konditionen og den kardiovaskulære form.
- 1 **Retablering** – forbedrer restitutionstiden og den basale udholdenhed, men forbedrer ikke væsentligt den aerobe præstation.



Aktivitetsklasse

Aktivitetsklasse (AK) er en bedømmelse af din fysiske aktivitet. Bedømmelsen sker på baggrund af hyppigheden og typen af træning og benyttes til at udregne f.eks. kalorieforbrug og træningseffekt (TE).

Opdatering af AK

Når du tilmelder dig Suunto Fitness Solution, skal du angive, hvilken aktivitetsklasse (AK) du tilhører. Jo mere præcis, du kan være, desto bedre.

En præcis AK-bedømmelse hjælper med at sikre, at du får den korrekte feedback fra Suunto Fitness Solution. Husk, at dit fysiske aktivitetsniveau kan ændre sig. Hold øje med din AK-bedømmelse, og opdater den, når den ændrer sig, så den altid er helt korrekt.

AK	Ugentlig aktivitet	Aktivitet
1	En gang imellem	Deltager ikke jævnligt i fritidssportsaktiviteter, -træning eller hård fysisk aktivitet, kun gåture eller anden let motion.
2	Mindre end 1 time	Deltager jævnligt i fritidssportsaktiviteter, -træning eller fysisk arbejde, f.eks. havearbejde, stavgang eller cykling med moderat intensitet.
3	Mere end 1 time	
4	Under 30 min	Deltager jævnligt i sportsaktiviteter eller anden hård fysisk træning, f.eks. løb, aerobic-timer eller cykling med høj intensitet.
5	30 – 60 min	
6	1 – 3 timer	
7	Over 3 timer	
7.5	5 – 7 timer	Regelmæssig træning eller deltagelse i konkurrencesport.
8	7 – 9 timer	
8.5	9 – 11 timer	
9	11 – 13 timer	
9.5	13 – 15 timer	
10	Over 15 timer	





Træningshistorik

Efter hver træningssession giver personlige rapporter dig detaljerne for din seneste træning samt vejledning og råd til fremtidig træning.

Du kan gennemgå rapporterne med din personlige træner eller instruktør, så du kan optimere dit træningsprogram.

Balance i træningsintensitet

For at sikre effektiv træning og optimal udvikling af dit præstationsniveau kombinerer et godt træningsprogram højintens træning (TE 3-5) med tilstrækkelig restitutionstid og grundlæggende udholdenhedstræning (TE 1-2), der understøtter det maksimale præstationsniveau.

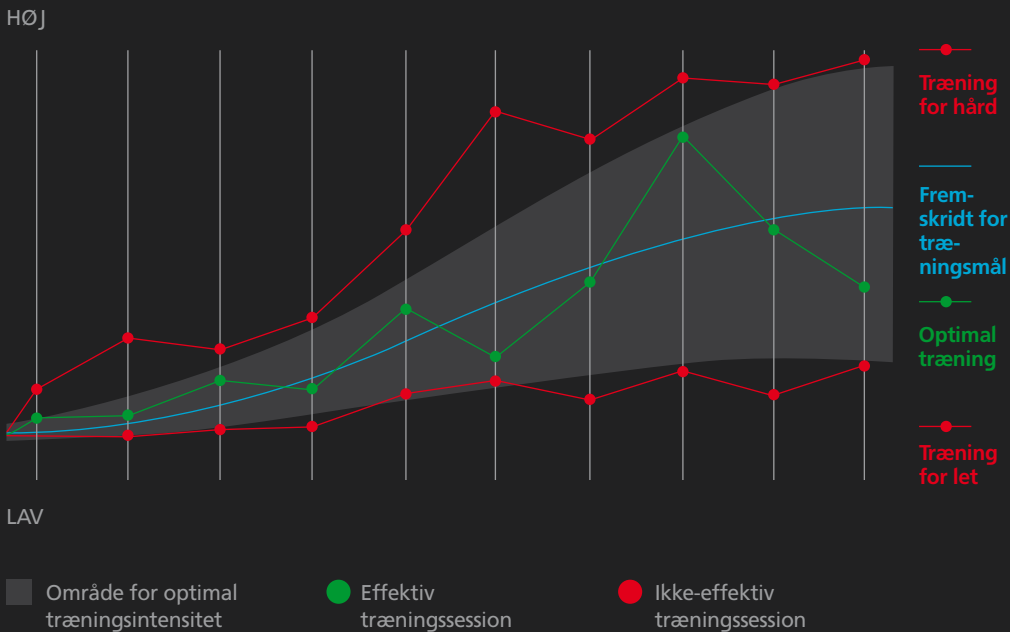
Bemærk: *Du får også tilsendt en logfil via e-mail, som du kan importere til Suunto Training Manager Lite, hvor der kan udarbejdes en nærmere analyse. Softwaren kan downloades gratis fra <http://www.suunto.com/downloads>.*



Oversigt over den seneste træningssession til hurtig vurdering af indsatsen.

Detaljeret analyse af sessionen til til bundsgående analyse.

Træningshistorik og -råd til opfølgning på fremskridt og rådgivning til den bedste træning.



Summary of your training

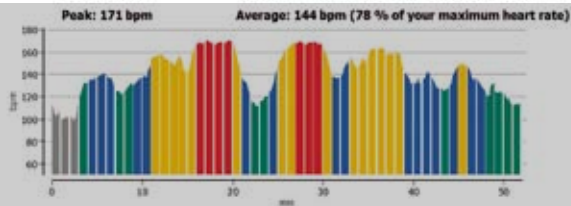


Session Summary

Name: Lisa Lynch
 Nickname: LisaL
 Date: 21.8.2009
 Start time: 12:39:42
 Place:

Energy consumption: 310 kcal
 Training Effect: 4,5 - Highly improving
 Duration: 00:52:22

Heart rate

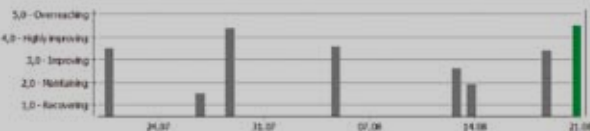


Time in training zones

Maximal (> 90%)	00:07:17
Very hard (80 - 90%)	00:14:45
Hard (70 - 80%)	00:16:16
Moderate (60 - 70%)	00:11:11
Easy (< 60%)	00:02:53

Zones are based on percentage of True Max Heart Rate

Recent sessions



This session has a highly improving effect on aerobic performance, but it requires 2 to 3 recovering sessions (TE 1 - 2). This session can be performed up to 1 to 2 times per week.



Få mere at vide!

Suunto tilbyder et væld af oplysninger, som du kan bruge til at forbedre din form med. Besøg Suunto Training World på www.suunto.com, og få mere at vide om, hvordan du kan få det optimale udbytte af din træning. Du finder blandt andet:

- _ Information om Suunto-produkterne
- _ Træningshåndbøger
- _ Brugertips
- _ Terminologi
- _ Træningstips
- _ Information om Suunto-ambassadører



En årelang tradition af pålidelige sportsinstrumenter

I de sidste 70 år har Suunto været førende inden for design og fremstilling af sportsinstrumenter til træning, dykning, bjergbestigning, vandring, skiløb, sejlads og golf. Vores nøjagtige instrumenter hjælper sportsfolk på alle niveauer med at forbedre deres præstationer. Instrumenterne kombinerer æstetik og funktionalitet og er prisbelønnede for det intuitive design, præcision og pålidelighed.