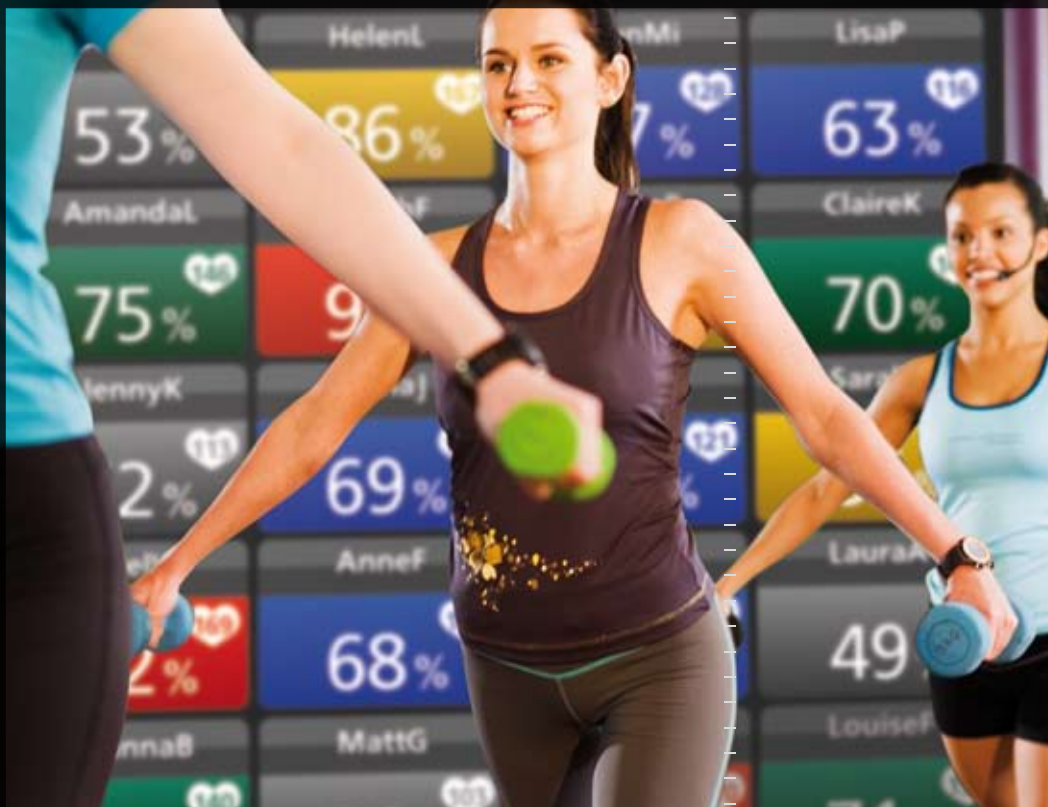




HANDBOK FÖR KLUBBMEDLEMMAR



Komma igång!

Suunto Fitness Solution är ett nytt sätt för dig att få ut mer av träningen. Systemet registrerar dina aktiviteter, ger en bild i realtid av ansträngningen och ger dig detaljerad personlig feedback i form av rapporter.

STEG 1: REGISTRERA DIG EN GÅNG!

Du registrerar dig en gång i receptionen och får ett Suunto pulsbalte. Vid registreringen lämnar du uppgifter om din aktuella fysiska kondition. Uppgifterna används för att beräkna effekten av din träning.

STEG 2: TA PÅ DIG BÄLTET!

Ta på dig Suunto-pulsbältet. För bästa resultat är det viktigt att bältet sitter rätt. Kontrollera att:

- _ elektroderna är lätt fuktade
- _ Suunto-loggan på bältet är vänd på rätt håll
- _ bältet sitter tätt mot kroppen.

STEG 3: BÖRJA TRÄNA OCH FÅ FEEDBACK!

Gå med i en av de grupper som använder Suunto Fitness Solution eller träna fritt inom särskilda områden som täcks av Suunto Fitness Solution.

Kontrollera träningsintensitet genom att se ansträngningen på Suunto Fitness Solution-skärmen. Titta på din personliga rapport efter träningen och se resultatet!



Smartare träning

Suunto Fitness Solution har två viktiga funktioner för att mäta och kontrollera träningens intensitet: pulszoner och träningseffekt.

Pulszoner

Pulsfrekvensen är en tillförlitlig indikator på träningens intensitet – inte som ett absolut värde men för att jämföra med din egen puls.

Alla pulszoner spelar en viktig roll när du vill öka din kondition och nå bättre resultat.



Om du ser den här symbolen ska du kontrollera att kontakterna är fuktiga och spänna bältet om det behövs.

Förklaring

90 – 100 %

Maximal – för maximalt resultat och för att kunna tänja på gränserna, t.ex. intervall med max-intensitet.

80 – 90 %

Mycket hård – för att snabbt och effektivt höja konditionsnivån, t.ex. intervallträning med hög intensitet.

70 – 80 %

Hård – för att förbättra kondition och uthållighet, t.ex. uthållighetsträning.

60 – 70 %

Medel – för att förbättra grunduthålligheten, t.ex. träning med lång varaktighet och träning för att gå ner i vikt.

< 60 %

Lätt – för återhämtning, t.ex. när du värmer upp, varvar ner eller vid återhämtningsträning.



Träningseffekten (TE) är en unik funktion i Suunto-pulsmätaren som mäter den verkliga effekten på din kondition under ett träningspass.

Träningseffekt

Träningseffekten anges som ett enda lätt avläsbart värde som bygger på en kombination av information om puls och andningsfrekvens. Med hjälp av denna siffra ser du lätt hur hård träningen var och hur den har förbättrat din aerobiska kondition.

Förklaring

- 5 **Överansträngning** – förbättrar i mycket hög grad din aerobiska kapacitet, men endast om träningen följs av tillräcklig återhämtning.
- 4 **Kraftig förbättring** – kraftig förbättring av din aerobiska kapacitet men kräver 2-3 återhämtningspass (TE 1–2) i veckan.
- 3 **Förbättring** – förbättring av din aerobiska kapacitet utan att kräva särskilda återhämtningsperioder.
- 2 **Upprätthåller** – upprätthåller din aerobiska kapacitet och bidrar till bättre lung- och hjärtkondition.
- 1 **Återhämtning** – förbättrar återhämtningstid och grunduthållighet men ger ingen tydlig effekt på din aerobiska kapacitet.



Aktivitetsklass

Aktivitetsklass (AC, Activity Class) är ett mått på din fysiska aktivitet. Baserat på frekvensen och typen av träning används detta mått i viktiga beräkningar som t.ex. kaloriförbrukning och TE (träningseffekt).

Håll din AC uppdaterad

När du anmäler dig till Suunto Fitness Solution måste du själv bedöma din aktivitetsklass. Ju noggrannare du är, desto bättre.

En korrekt aktivitetsklass hjälper dig få rätt feedback från Suunto Fitness Solution. Kom ihåg att nivån på din fysiska aktivitet kan förändras. Kontrollera din aktivitetsklass då och då så att den säkert är aktuell.

AC	Aktivitet per vecka	Aktivitet
1	Då och då	Inget regelbundet deltagande i fritidsaktiviteter eller hård fysisk aktivitet. Enbart promenader eller annan lätt motion.
2	Mindre än 1 timme	Deltar regelbundet i fritidsaktiviteter eller utför fysiskt arbete, till exempel trädgårdsarbete, stavgång eller cykling med medelhög intensitet.
3	Mer än 1 timme	
4	Under 30 min	Deltar regelbundet i sportaktivitet eller annan hård fysisk träning till exempel löpning, aerobics eller cykling med hög intensitet.
5	30 – 60 min	
6	1 – 3 timmar	
7	Över 3 timmar	
7,5	5 – 7 timmar	Tränar regelbundet eller deltar i idrottstävlingar.
8	7 – 9 timmar	
8,5	9 – 11 timmar	
9	11 – 13 timmar	
9,5	13 – 15 timmar	
10	Över 15 timmar	





Träningshistorik

Efter varje träningspass får du personliga rapporter med information om det senaste passet och vägledning inför följande träningspass.

Du kan titta igenom rapporterna tillsammans med din personliga tränare eller instruktör för att optimera ditt träningsprogram.

Balansera träningens intensitet

För att se till att din träning är effektiv och att din kapacitet förbättras så mycket som möjligt ska ett bra träningsprogram kombinera träning med hög intensitet (TE 3-5) och tillräcklig återhämtningstid med grundläggande uthållighetsträning (TE 1-2) som understödjer din maximala kapacitetsnivå.

Obs! En loggfil skickas också via e-post. Du kan importera den till Suunto Training Manager Lite för vidare analys. Ladda hem programmet gratis från <http://www.suunto.com/downloads>.

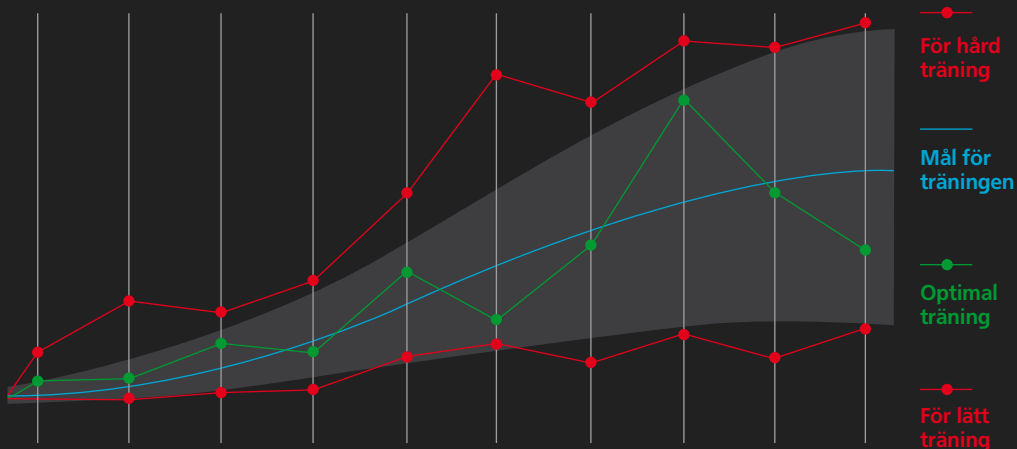


Sammanfattning av det senaste träningspasset för en snabb bedömningen av ansträngningen.

Detaljerad information om träningspasset för djupare analys.

Träningshistorik och vägledning för att följa dina framsteg och få goda råd.

HÖG



LÅG

■ Område med optimal träning

● Effektivt träningspass

● Ineffektivt träningspass

Summary of your training

SUUNTO

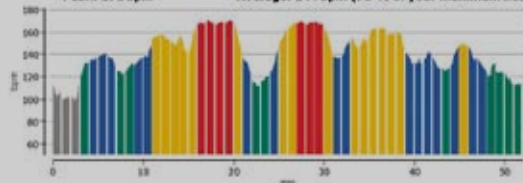
Session Summary

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

Peak: 171 bpm Average: 144 bpm (78 % of your maximum heart rate)

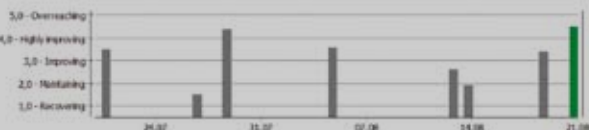


Time in training zones

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 an 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.

Vill du veta mer?

Suunto ger dig mängder av information som hjälper dig att förbättra din kondition. Gå in på www.suunto.com och besök Suunto Training World. Lär dig mer om hur du får ut det mesta av träning. Läs till exempel om:

- _ Suuntos produkter
- _ Träningshandbok
- _ Användartips
- _ Terminologi
- _ Träningstips
- _ Suunto-ambassadörer



Tillförlitliga sportinstrument i generationer

Under de senaste 70 åren har Suunto utvecklats till den ledande designern och tillverkaren av sportinstrument för träning, dykning, bergsbestigning, vandring, skidåkning, segling och golf. Våra instrument har prisbelönats för sin intuitiva design, precision och tillförlitlighet. De förenar estetik med funktion och hjälper idrottare på alla nivåer att förbättra sina resultat.