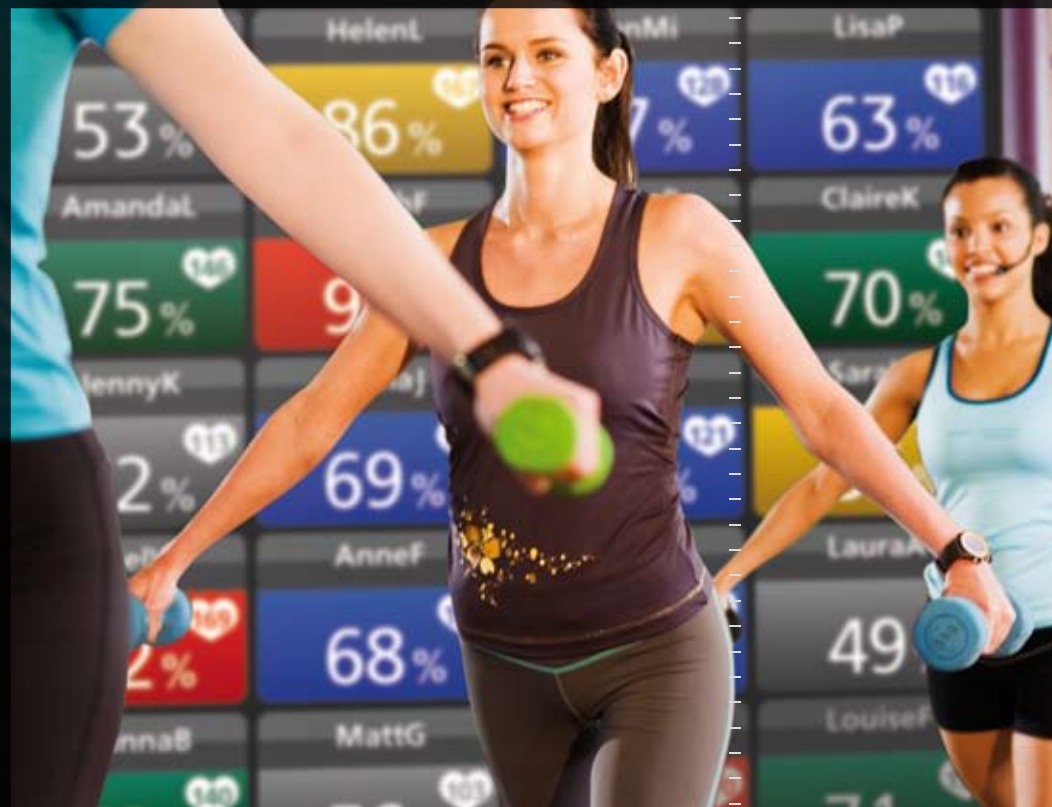




SMARTARE TRÄNING FÖR BÄTTRE RESULTAT

SUUNTO FITNESS SOLUTION

SUUNTO



Ger dig resultat!

Vad är Suunto Fitness Solution?

- _ ett perfekt sätt för medlemmar att övervaka och mäta sin träning under ett träningspass eller på gymmet
- _ består av pulsbälten, mottagare och programvara
- _ registrerar, visualiserar och rapporterar träningens intensitet

Varför Suunto Fitness Solution?

- _ för att öka effekten och göra kardiovaskulär träning roligare
- _ för bättre lönsamhet för gym och klubbar genom nya premiumtjänster för medlemmarna
- _ ett verktyg för instruktörer och personliga tränare som hjälper dem att följa upp sina kunder
- _ ett marknadsförings- och kommunikationsverktyg för att hålla kontakt med medlemmarna.

Smartare träning för bättre affärer

Suunto Fitness Solution har utformats som en hjälp till klubbar att förbättra och utöka sina erbjudanden. Gruppträning och kardiovaskulär träning är de viktigaste områdena där du genom att använda Suunto Fitness Solution kan locka nya medlemmar och öka antalet medlemmar som stannar kvar.

Lätt att komma igång

Klubbmedlemmar kan köpa ett Suunto pulsbälte från klubben. Deras personuppgifter registreras en gång i systemet tillsammans med bältets serienummer.

Efter registreringen tar medlemmen helt enkelt på sig bältet och börja träna, vilken dag som helst och vid vilken tidpunkt som helst.

Realtidsvisning av träningen

En ny och engagerande träningsmiljö skapas när man kan se ansträngningen i realtid.

På skärmen visas deltagarnas namn (eller alias) och pulsdata, vilket ger en extra kick till motivationen. Dessutom visar kundanpassningsbara, färgkodade puls zoner den aktuella ansträngningen.



Alternativ för övervakningen

1. Läget Ett pass är till för gruppträning
- instruktören startar och stoppar övervakningen för varje pass.
2. Läget Hela dagen är till för individuell träning
- deltagarna övervakas automatiskt i speciella träningsområden.

Registrering och feedback

Träningspassen registreras och används för att ge deltagarna feedback. Det finns två typer av rapporter: individuella sammanfattningar och instruktörsrapporter.



Kedjan sluts

Något av det allra bästa med Suunto Fitness Solution är den feedback som alla användare får, såväl instruktörer som klubbmedlemmar.

Feedback-rapporter sluter kedjan och ger både instruktörer och klubbmedlemmar ett nytt verktyg för att kunna finjustera träningen.

Individuella rapporter

Tydliga rapporter ger detaljerad feedback om träningen. Efter varje träningspass skapas automatiskt individuella rapporter. De kan skickas till deltagarna via e-post eller skrivas ut och delas ut på gymet.



Sammanfattning av det senaste träningspasset för att snabbt kunna bedöma ansträngningen.

Detaljerad information om passet för djupare analys.

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



Summary of your training

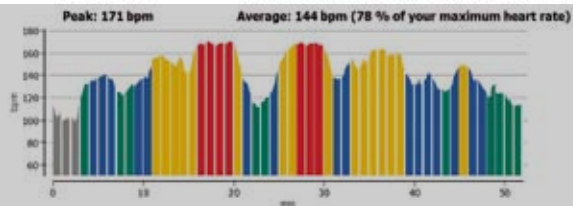
SUUNTO

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

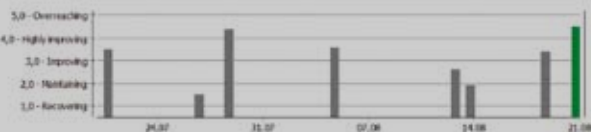


Time in training zones

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.

Stöd till instruktörer

Instruktörerna kan använda de individuella rapporterna för att ge deltagarna bättre vägledning, och instruktörsrapporterna för att ta fram bättre träningsprogram.

Instruktörsrapporter

Instruktörsrapporter skapas automatiskt när ett träningspass har avslutats. De ger viktig information som hjälper instruktörerna att finjustera träningsprogrammen.



Fördelar för alla

Lockar nya medlemmar och hjälper
alla dina medlemmar och instruktörer
att träna smartare!

Smartare träning

- _ Bättre kontroll över träningens intensitet
- _ En kick för motivationen
- _ Bättre förståelse av fysisk kondition

...genom bättre instruktioner

- _ Visar puls i realtid
- _ Detaljerade rapporter över passet
- _ Bättre verktyg för instruktioner

...betyder bättre affärer.

- _ Öka dina intäktskällor
- _ Öka antalet medlemmar som stannar kvar
- _ Stärk ditt varumärke och engagemang





Paketets innehåll

Suunto erbjuder ett enkelt grundpaket som kan byggas ut med fler pulsbälten och Team-POD:s (peripheral observation devices).

Ytterligare supportpaket finns som hjälper dig att komma igång, att marknadsföra den nya tjänsten och att använda Suunto Fitness Solution på ett effektivt sätt.

Grundpaketets innehåll

Suunto Fitness Solution kan skräddarsys så att det passar just din klubb. Grundpaketet innehåller:

- _ Suunto Fitness Solution-programmet
- _ 1 x Suunto Team-POD
- _ 30 x Suunto Dual Comfort-bälten
- _ 30 x handböcker för klubbmedlemmar
- _ Instruktors-/operatörsguide

Ytterligare support

Få ut det mesta av Suunto Fitness Solution med den ytterligare support du behöver:

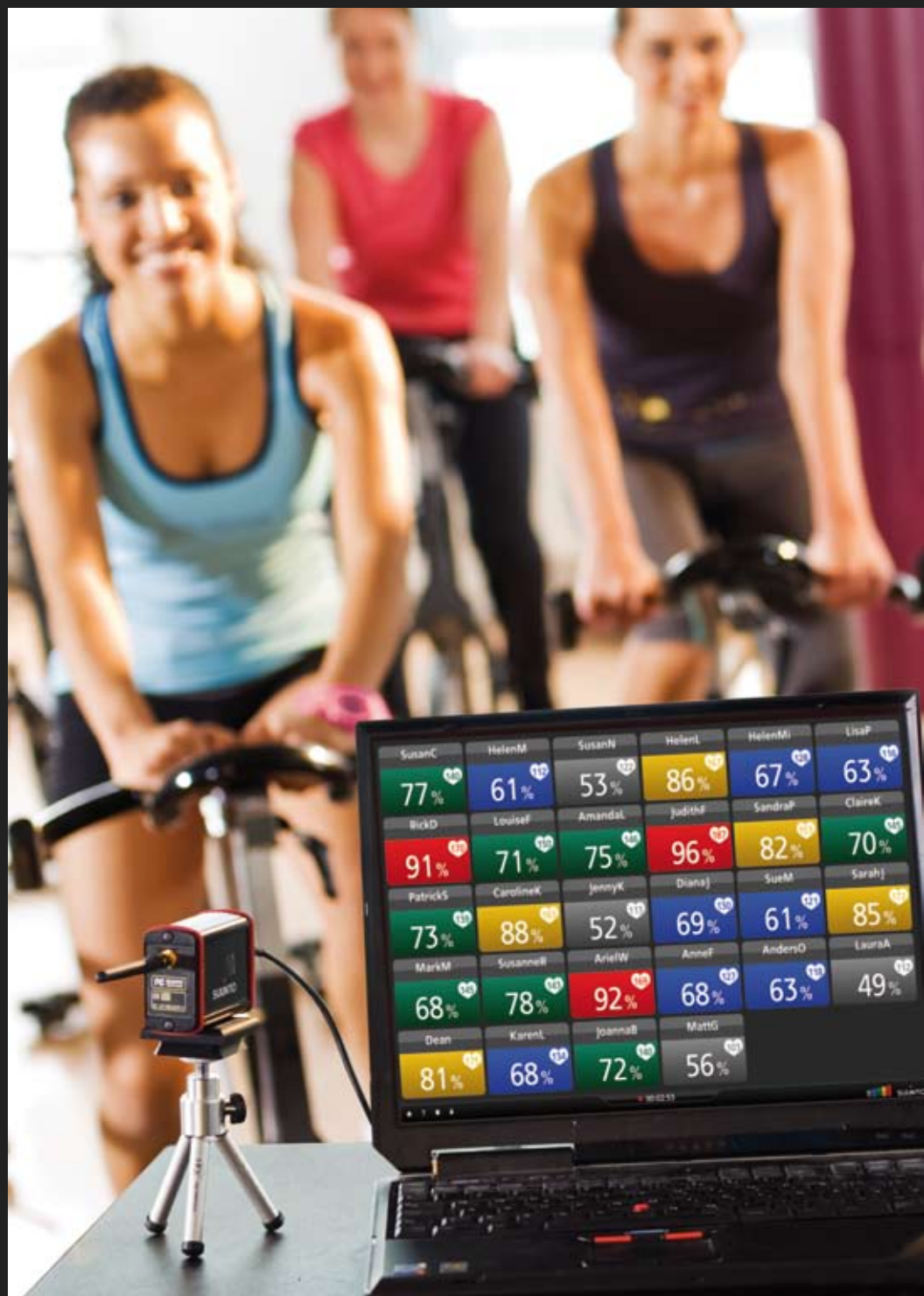
- _ Installationspaket
- _ Servicepaket
- _ Marknadsföringspaket
- _ Utbildning



Tekniska förutsättningar

Suunto Fitness Solution kan installeras på flera datorer i klubben.

- _ Installera på en PC som kör Windows 7, Vista eller XP
- _ Team POD-mottagare ansluts via USB-port
- _ Kräver internetuppkoppling för att skicka rapporter via e-post



Suuntos totallösning

Suunto erbjuder en komplett uppsättning sportinstrument som tillgodoser alla behov. Utnyttja din verksamhets fulla potential genom att erbjuda kunderna bälten och pulsmätare.

Följande produkter kan användas med Suunto Fitness Solution. Samtliga Suuntos tränings- och konditionsprodukter finner du på www.suunto.com. Kontakta din Suunto-återförsäljare om du vill ha ytterligare information.



Suunto Dual Belt

Suunto Dual Belt är ett bekvämt pulsbälte för träning både inomhus och utomhus. Det är kompatibelt med de flesta kardio-utrustningar såväl som med Suunto Fitness Solution och alla Suuntos pulsmätare.



Suunto t6c

Sportlaboratoriet på din handled – övervakar och analyserar träningen. Ett professionellt verktyg för prestationsinriktade och professionella användare.



Suunto t4c

Med träningssschemat på handleden har du alltid din träningsplan uppdaterad och får ett optimalt träningschema. Idealisk för aktiva och prestationsinriktade användare.



Suunto t3c

Träningsseffekt i realtid för aktiva användare. Med hjälp av POD:s för hastighet och distans ger Suunto t3c dig den hjälp du behöver för att nå dina mål. Idealisk för mer avancerad träning på gym, kardiovaskulär konditionsträning, joggning och skidåkning.



Suunto t1c

Bekväm och tillförlitlig pulsmätare för fritidsträning. Enkel att använda. Suunto t1c är en idealisk pulsmätare för lättare träning t.ex. på gym, joggning eller promenader.



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.