

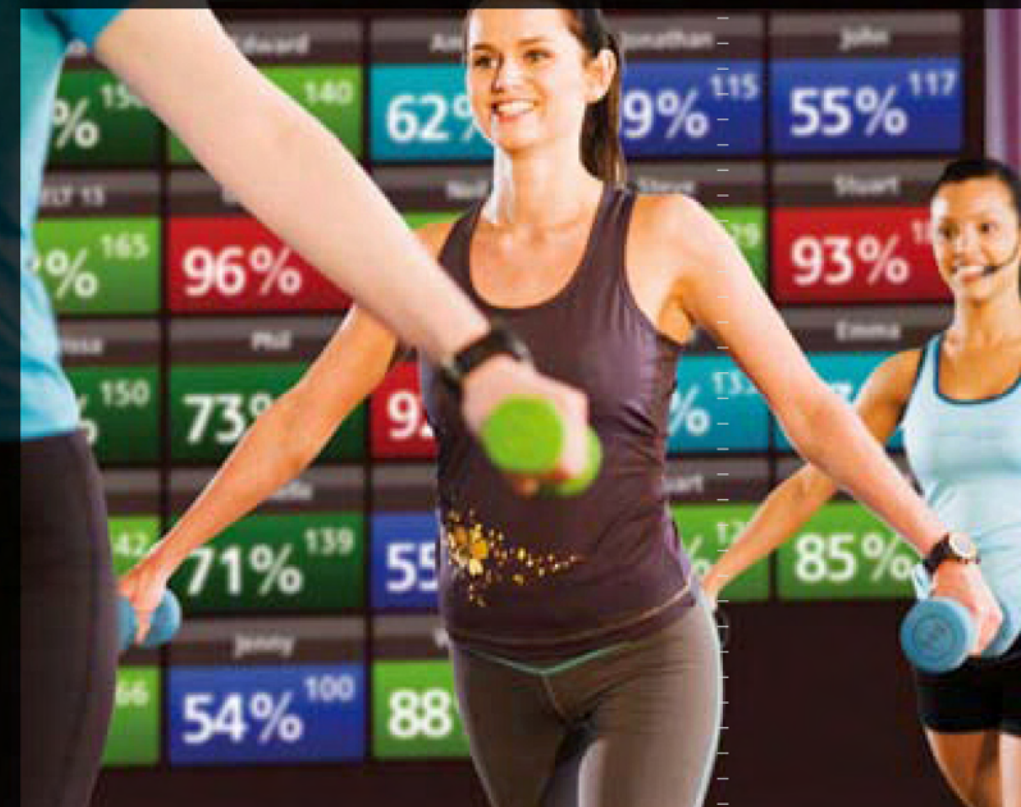
Una herencia de instrumentos fiables  
para los deportes

Durante los últimos 70 años, Suunto se ha convertido en uno de los principales diseñadores y fabricantes de instrumentos para entrenamiento, buceo, escalada, senderismo, esquí, navegación y golf. Nuestros instrumentos, galardonados por su diseño intuitivo, su precisión y fiabilidad, combinan estética con funcionalidad para ayudar a los atletas de todos los niveles a analizar y mejorar su rendimiento.

 SUUNTO

ARGYSAN S.L.

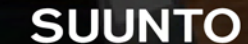
Tª Donostia, 36 - Polig.26  
20115 Astigarraga (Gipuzkoa)  
Tfno. 943 552762  
Fax 943 550661  
[argysan@argysan.com](mailto:argysan@argysan.com)



**ENTRENAMIENTO  
MÁS INTELIGENTE  
PARA OBTENER  
MEJORES RESULTADOS**

**argysan**

SOLUCIÓN SUUNTO FITNESS

 SUUNTO

## Conceptos de producto y servicio

La solución Suunto Fitness está diseñada para ayudar a los clubes deportivos a mejorar y ampliar su oferta de servicios. El entrenamiento en grupo y cardiovascular son las áreas fundamentales en las que se puede utilizar esta solución para atraer a nuevos socios, así como para aumentar la tasa de retención de socios global.



### Empezar es muy fácil

Los miembros del club pueden comprar un cinturón de frecuencia cardíaca en el club. Su información personal se registrará una vez en el sistema, junto con el número de serie del cinturón. Después del registro, el miembro del club sólo tendrá que ponerse el cinturón y comenzar la sesión de entrenamiento a cualquier hora del día.

### Visualización del rendimiento en directo

La visualización de la pantalla de supervisión crea una nueva atmósfera de entrenamiento más atractiva. La información visual en tiempo real de la frecuencia cardíaca es un incentivo real que genera motivación. Esta pantalla muestra el nombre o el apodo de cada participante, su frecuencia cardíaca actual y el porcentaje actual de su frecuencia cardíaca máxima. Las zonas de frecuencia cardíaca personalizables por colores ofrecen un indicador del esfuerzo de cada participante.

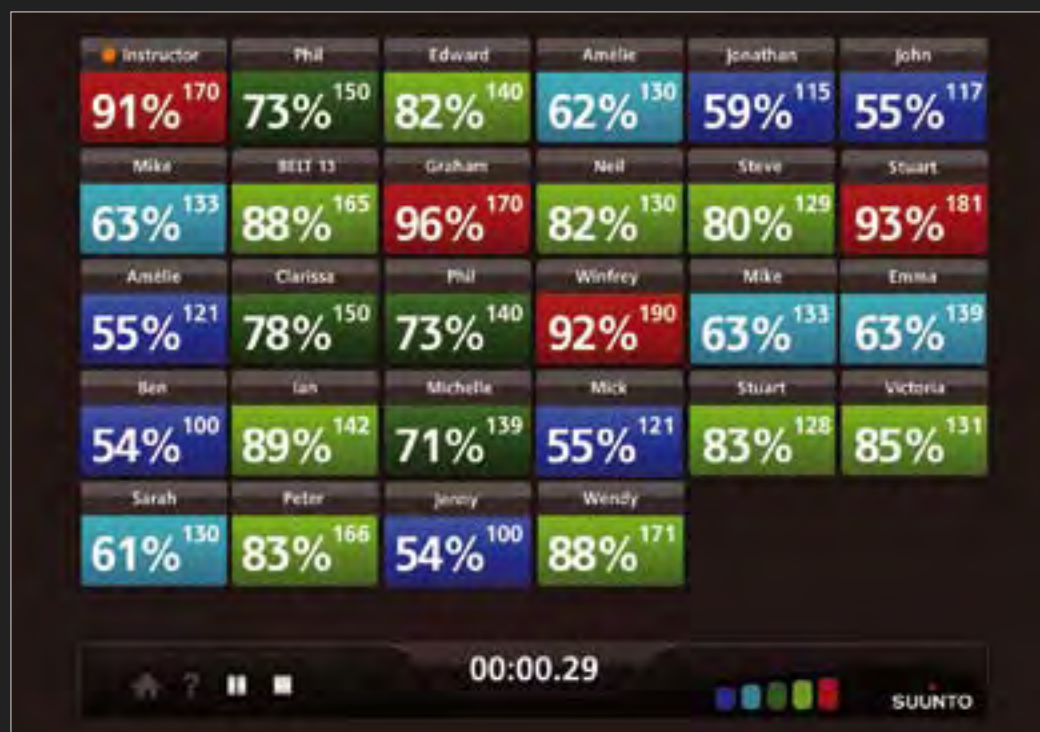
### Opciones de supervisión

En el modo de día completo, la supervisión se inicia por la mañana y se detiene al final del día. Los miembros registrados que dispongan de un cinturón verán los datos de su frecuencia cardíaca en directo en las áreas designadas del club deportivo.

El modo de clase única está destinado al entrenamiento en grupo. Los monitores inician y finalizan la supervisión en cada clase. Al visualizar la frecuencia cardíaca de todos los participantes, el monitor puede utilizar estos datos para dirigir mejor la clase.

### Información a través de informes detallados

A través de informes con un estructura clara, se proporciona información detallada del rendimiento. Se generan informes personales de forma automática y se envían a los participantes por correo electrónico o se pueden recoger en formato impreso en el club. También se generan informes automáticamente para el monitor con el fin de resumir el rendimiento del grupo completo.



## Supervisión del estado físico individual y de grupo con resultados

Una de las características principales de la solución Suunto Fitness es la información que genera para todos los usuarios, tanto para los monitores como para los miembros del club. Estos informes completan el ciclo de servicio al ofrecer una nueva herramienta, tanto a los monitores como a los miembros del club, para ajustar sus actividades de entrenamiento.

### Informes individuales

Todos los participantes reciben informes individuales por correo electrónico. El mensaje del correo electrónico se puede personalizar fácilmente y utilizarse como una herramienta de marketing para los miembros del club. El informe contiene tres secciones principales: Resumen de la sesión, Frecuencia cardíaca y Últimas sesiones.

La sección Resumen de la sesión identifica a los participantes y los elementos principales de la última sesión de entrenamiento como, por ejemplo, el consumo de energía.

La sección Frecuencia cardíaca presenta la actividad detallada de la frecuencia cardíaca del participante durante la última sesión. Con esta información, el participante puede acceder fácilmente a la intensidad de la sesión.

En la sección Últimas sesiones, los participantes pueden ver un resumen de las sesiones de entrenamiento de las últimas cuatro semanas. Esto les proporciona una visión integral de la eficacia de sus sesiones de entrenamiento a lo largo del tiempo.



### Resumen del entrenamiento

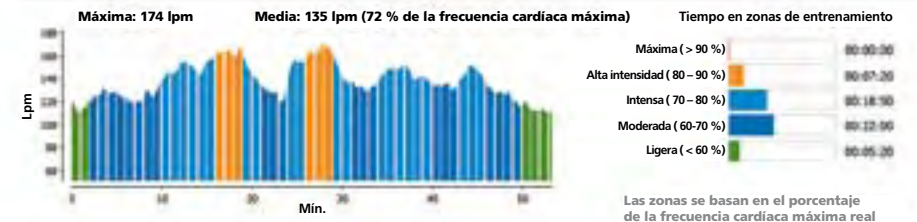
Logotipo del gimnasio

#### Resumen de la sesión:

Nombre: Rosa Alonso  
Apodo: Rosa  
Fecha: 1.12.2008  
Hora de inicio: 19:49:06  
Lugar: Club de fitness Suunto

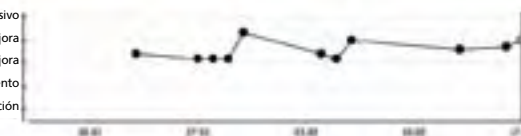
Consumo de energía: 604 kcal  
Efecto del entrenamiento: 4,0: alta mejora  
Duración: 01:00:11

#### Frecuencia cardíaca



#### Recent sessions

5,0: ejercicio excesivo  
4,0: alta mejora  
3,0: mejora  
2,0: mantenimiento  
1,0: recuperación



Esta sesión tiene un efecto de alta mejora en el rendimiento aeróbico pero se necesitan de 2 a 3 sesiones de recuperación (EE 1-2). Se puede realizar 1 o 2 veces a la semana.

### Informes para el monitor

Cuando la sesión finaliza, se generan informes para el monitor de cada clase de forma automática. Estos informes constituyen una fuente de información muy útil para que los monitores ajusten sus programas en función del rendimiento del grupo. Se presenta un resumen conciso de la clase en cuatro secciones muy claras.

El Resumen de la sesión contiene una visión general de la clase con los elementos principales. Un gráfico que muestra el tiempo medio que pasan los participantes en cada zona de actividad de frecuencia cardíaca ayuda a los instructores a evaluar la intensidad de la clase. Los cálculos de zona se basan en la frecuencia cardíaca máxima real de cada participante.

En el gráfico siguiente se muestra el efecto del entrenamiento que alcanza cada participante en la clase. Este gráfico simplifica a los monitores la identificación de las personas que pueden realizar un entrenamiento de alta intensidad, o que se quedan atrás y necesitan una atención especial.

Al final del informe se incluye un historial de las últimas clases del monitor que muestra el efecto del entrenamiento medio de cada clase. De este modo, los monitores obtienen información útil para planificar futuros programas de entrenamiento con el fin de garantizar el equilibrio entre sesiones intensas y sencillas.



### Resumen de la sesión:

Logotipo del gimnasio

#### Sesión

Fecha: 17.2.2009  
 Hora de inicio: 16:26:03  
 Duración: 00:53:29

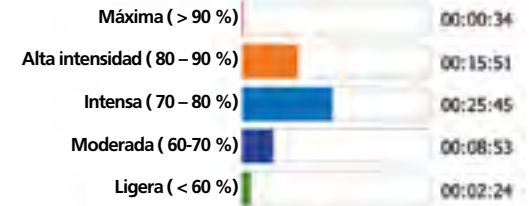
Lugar:  
 Participantes: 20  
 Monitor: Susana Blasco  
 Elena Díaz

Frecuencia cardíaca media: 75% de la frecuencia cardíaca máxima.

Efecto del entrenamiento medio: 4

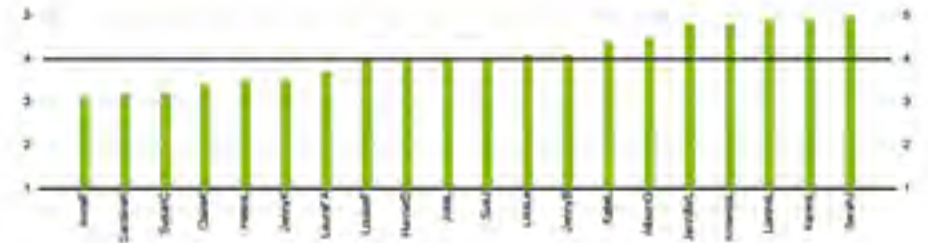
#### Tiempo en zonas de entrenamiento

Tiempo medio que pasan los participantes en las zonas de entrenamiento.

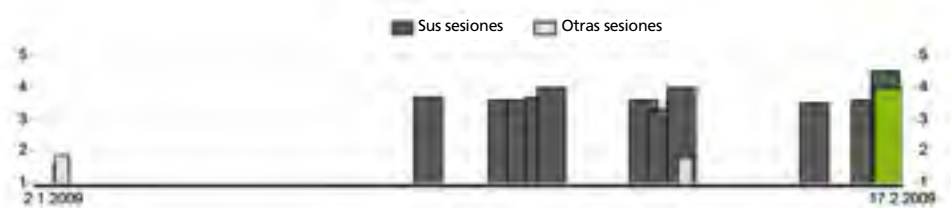


Las zonas se basan en el porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima real

#### Efecto del entrenamiento por participante



#### Efecto del entrenamiento de las últimas sesiones



El resumen se ha generado con la solución Suunto Fitness. Para obtener más información sobre la solución Suunto Fitness y otros productos de Suunto, visite [Suunto.com](http://Suunto.com).



## Oferta de la solución Suunto Fitness

Suunto ofrece diferentes paquetes para los clubes de fitness, todos ellos con el compromiso total de Suunto de ayudarle a implementar la solución Suunto Fitness y generar nuevo negocio rentable.

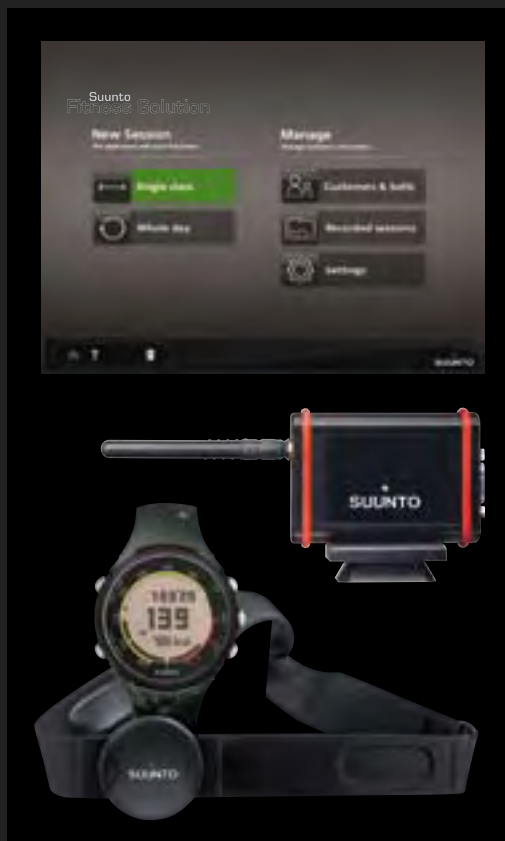
### Paquetes de la solución Suunto Fitness

La solución Suunto Fitness se puede personalizar de acuerdo con las necesidades del club. Los paquetes se componen de lo siguiente:

- Software de la solución Suunto Fitness
- Suunto Team POD
- Cinturones Suunto Comfort dobles
- Material promocional

Los clubes también pueden vender dispositivos de supervisión de frecuencia cardíaca con la solución Suunto Fitness. Los siguientes dispositivos de Suunto están disponibles con o sin el cinturón Suunto Comfort:

- Suunto t1c Naranja llama
- Suunto t1c Diseño en negro
- Suunto t3c Negro
- Suunto t3c Verde profundo
- Suunto t4c Escarcha negro
- Suunto t4c Negro volcán
- Suunto t6c Negro
- Suunto t6c Fusión



#### Requisitos técnicos

El software de la solución Suunto Fitness se puede instalar en varios equipos del club.

- Se puede instalar en cualquier PC con el sistema operativo Windows XP o Vista.
- El receptor de Suunto Team POD se conecta a través de un puerto USB.
- Se necesita una conexión a Internet para enviar los informes por correo electrónico.



## **argysan**

Tª Donostia, 36 - Polig.26  
20115 Astigarraga (Gipuzkoa)  
Tfno. 943 552762  
Fax 943 550661  
[argysan@argysan.com](mailto:argysan@argysan.com)