

GUÍA PARA SOCIOS DEL CLUB



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%

¡Primeros pasos!

Suunto Fitness Solution es una nueva forma de sacar más partido a su entrenamiento. El sistema registra su actividad, proporciona visualización en tiempo real de su esfuerzo y suministra informes de indicaciones personales detalladas.

PASO 1: ¡REGÍSTRESE!

Regístrese una sola vez en la recepción y obtenga una banda de frecuencia cardíaca Suunto. Durante el registro tendrá que proporcionar información acerca de su estado de forma actual. Ésta se utiliza para calcular el efecto de su entrenamiento.

PASO 2: ¡PÓNGASE LA BANDA!

Póngase su banda de frecuencia cardíaca Suunto. Para obtener los mejores resultados, es importante ponerse correctamente la banda. Asegúrese de que:

- _ los electrodos están ligeramente húmedos
- _ el logotipo Suunto de la banda está vertical
- _ la banda está bien ajustada

PASO 3: ¡COMIENCE EL ENTRENAMIENTO Y OBTENGA SUS INDICACIONES!

Participe en una de las clases usando Suunto Fitness Solution o haga ejercicio por libre en las áreas designadas con cobertura de Suunto Fitness Solution.

Controle la intensidad de su entrenamiento a través de la visualización de su esfuerzo en el monitor de la pantalla de Suunto Fitness Solution. ¡Reciba después su informe personal y consulte los resultados!



Entrenamiento más inteligente

Suunto Fitness Solution ofrece dos indicadores principales para la monitorización y el control de la intensidad del entrenamiento: zonas de frecuencia cardíaca y Training Effect.

Zonas de frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca es un indicador fiable de la intensidad del entrenamiento –no como un valor absoluto sino dependiente de sus propias características de frecuencia cardíaca.

Todas las zonas de frecuencia cardíaca tienen su propio e importante papel en el desarrollo de su nivel de forma física y la consecución de los mejores resultados.



Si ve este icono, asegúrese de que los contactos estén húmedos y apriete la banda si es necesario.

Interpretación

90 – 100 %

Máximo: para un rendimiento máximo y la posibilidad de mejorar marcas, por ejemplo con intervalos de intensidad máxima.

80 – 90 %

Muy intenso: para mejorar rápidamente y de forma efectiva el nivel de forma física, por ejemplo con entrenamiento de intervalos de alta intensidad.

70 – 80 %

Intenso: para mejorar el nivel de forma física y la resistencia, por ejemplo con sesiones de resistencia.

60 – 70 %

Moderado: para mejorar la resistencia básica, por ejemplo ejercicios de larga duración y para pérdida de peso.

< 60 %

Fácil: para recuperación, por ejemplo calentamiento, relajación y entrenamientos de recuperación.



Training Effect (TE) es una característica exclusiva de las soluciones de monitorización de frecuencia cardíaca Suunto que mide el efecto real de una sesión de ejercicio sobre su forma física.

Training Effect

El Training Effect combina información acerca de su actividad de frecuencia cardíaca y su frecuencia respiratoria en un solo valor de fácil lectura.

Basándose en esta cifra puede leer fácilmente cuánta intensidad ha tenido el ejercicio y cómo ha mejorado su estado de forma aeróbico.

Interpretación

- 5 **Esfuerzo excesivo:** permite una elevada mejora del rendimiento aeróbico, pero sólo si va seguido de una recuperación suficiente.

- 4 **Elevada mejora:** permite una elevada mejora del rendimiento aeróbico, pero requiere 2 ó 3 sesiones de recuperación (TE 1-2) por semana.

- 3 **Mejora:** aumenta el rendimiento aeróbico y no requiere aún periodos de recuperación específicos.

- 2 **Mantenimiento:** mantiene el nivel de rendimiento aeróbico y ayuda a mejorar el estado físico tanto respiratorio como cardiovascular.

- 1 **Recuperación:** mejora el tiempo de recuperación y la resistencia básica, pero no aumenta significativamente el rendimiento aeróbico.



Activity Class

El parámetro Activity Class (AC) es una clasificación de su nivel de actividad actual. En función de la frecuencia y el tipo de ejercicio, esta clasificación se utiliza en cálculos clave como el consumo de calorías y el TE.

Cómo mantener su clase de actividad (AC) actualizada

Al registrar Suunto Fitness Solution, tiene que dar su propia clasificación de clase de actividad (AC). Cuanto más preciso pueda ser, mejor.

Una clasificación de AC exacta ayuda a garantizar unas indicaciones adecuadas desde Suunto Fitness Solution. Recuerde que su nivel de actividad física puede cambiar. Compruebe su clasificación de AC cada cierto tiempo para asegurarse de que está actualizada.

AC	Actividad semanal	Actividad
1	Ocasionalmente	No participa regularmente en deportes recreativos ni ejercicio físico intenso, sólo camina o realiza otro ejercicio ligero.
2	Inferior a 1 hora	Participa regularmente en deportes recreativos o actividad física, por ejemplo, jardinería, marcha nórdica o ciclismo de intensidad moderada.
3	Superior a 1 hora	
4	Menos de 30 min.	Participa regularmente en deportes o en otro ejercicio físico intenso, como correr, clases de aeróbic o ciclismo de alta intensidad.
5	De 30 a 60 min.	
6	De 1 a 3 horas	
7	Más de 3 horas	
7.5	De 5 a 7 horas	Si se entrena regularmente o participa en deportes de competición.
8	De 7 a 9 horas	
8.5	De 9 a 11 horas	
9	De 11 a 13 horas	
9.5	De 13 a 15 horas	
10	Más de 15 horas	





Historial de entrenamiento

Después de cada sesión de entrenamiento los informes personales proporcionan detalles de sus últimas sesiones de entrenamiento e indicaciones para futuras sesiones.

Puede revisar los informes con su entrenador o instructor personal para optimizar su programa de entrenamiento.

Equilibrado de la intensidad del entrenamiento

Para garantizar que su entrenamiento es eficiente y que el desarrollo de su nivel de rendimiento es óptimo, un buen programa de entrenamiento combina entrenamiento de alta intensidad (TE 3-5) con suficiente tiempo de recuperación y entrenamiento de resistencia básica (TE 1-2) que admite el máximo nivel de rendimiento.

Nota: También se envía por correo electrónico un archivo de registro que puede ser importado desde Suunto Training Manager Lite para su análisis posterior. Descargue gratuitamente el software desde <http://www.suunto.com/downloads>.

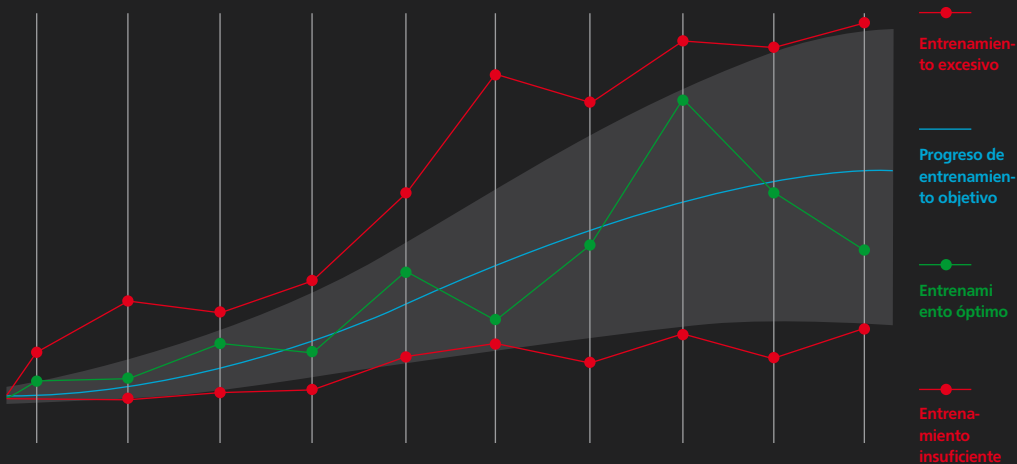


Resumen de la sesión de entrenamiento más reciente para una valoración rápida del esfuerzo.

Distribución detallada por sesiones, para un análisis en profundidad.

Historial de entrenamiento e indicaciones, para seguimiento de los progresos y recibir asesoramiento.

ALTO



BAJO

Zona de carga de entrenamiento óptima

Sesión de entrenamiento efectiva

Sesión de entrenamiento no efectiva

Summary of your training

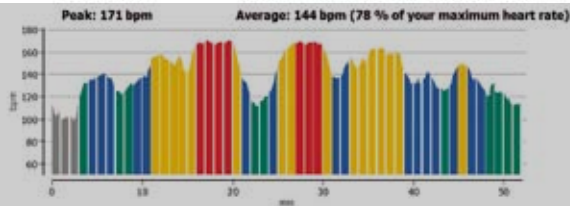


Session Summary

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

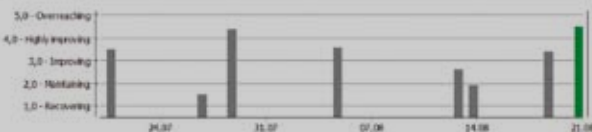


Time in training zones

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 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.



¡Para más información!

Suunto ofrece una enorme cantidad de información para ayudarle a mejorar su forma física. Visite Suunto Training World en www.suunto.com para aprender más acerca de cómo aprovechar al máximo su ejercicio. Por ejemplo, consulte:

- _ Productos Suunto
- _ Guía de entrenamiento
- _ Sugerencias para el usuario
- _ Terminología
- _ Sugerencias de entrenamiento
- _ Embajadores de Suunto



Una tradición de instrumentos deportivos fiables

En su trayectoria de 70 años, Suunto se ha convertido en líder en diseño y fabricación de instrumentos deportivos para entrenamiento, submarinismo, montañismo, senderismo, esquí, navegación a vela y golf. Valorados por su diseño intuitivo, su exactitud y fiabilidad, nuestros instrumentos de precisión combinan estética y funcionalidad para ayudar a deportistas de todos los niveles a mejorar su rendimiento.