

SUUNNON UUDET t-SARJAN SYKEMITTARIT ANTAVAT REAALIAIKAISTA TIETOA HARJOITTELUN VAIKUTUKSESTA

Suunto Training -tuotesarjan avulla huippu- ja kuntourheilijat saavat jokaisesta harjoituskerrasta tavoitellun hyödyn



Maailman johtava urheiluinstrumenttien valmistaja Suunto on kehittänyt uuden tuotesarjan kestävyysharjoitteluun. Sarjan tuotteiden avulla liikkujat saavuttavat harjoitteluun ja kuntoonsa liittyvät tavoitteet älykkään, reaaliaikaisen tiedon ja ohjeiden avulla. Suunto Training -tuotesarja on suunniteltu niin aloitteleville kuntoilijoille, himoliikkuille kuin ammattivalmentajille, ja siihen kuuluu neljä erilaista sykemittaria, harjoitusanalyysiin tarkoitettu tietokoneohjelma sekä lajikohtaisia lisävarusteita.

Tuotesarjan sykemittarit mittaavat sydämen sykkeen, sykkeen intervallit ja intervallien vaihtelun. Laitteesta riippuen saadaan lähes laboratorio-oloja vastaavalla tarkkuudella reaaliaikaista tietoa sykkeestä, kalorinkulutuksesta ja harjoitusvaikutuksesta. Tietetyt laitteet pystyvät mukautumaan urheilijan muuttuvaan fyysiseen tilaan, jolloin niitä voidaan käyttää myös ”valmentajina” harjoittelussa – neuvomaan harjoittelun ajoittamisessa, intensiteetissä ja kestossa.

“Suunnon t-sarjan sykemittarit ovat paljon enemmän kuin tavallisia sykemittareita ja kalorilaskureita: ne ymmärtävät käyttäjiään ja tarjoavat älykkäitä neuvoja siihen, kuinka saavuttaa henkilökohtaiset harjoittelu- ja kuntoliutavoitteet”, kertoo Suunnon tuotepäällikkö Terho Lahtinen. “Oletpa sitten kuntoliikkuja tai ammattipyöräilijä, sinulle löytyy sopiva Suunto-sykemittari, joka auttaa kehittymään mahdollisimman oikealla tavalla.”

Edistyksellinen mutta helppokäyttöinen **Suunto t1** on ihanteellinen harjoittelukumppani henkilöille, jotka harrastavat kävelyä, spinningiä, jumppaa, pyöräilyä tai juoksua. Laitte näyttää yhdellä silmäyksellä reaaliajassa sykkeen, poltetut kalorit ja harjoitusalueen. Henkilökohtaisen kuntoprofiilin perusteella toimiva Suunto t1 – harjoitusaluejako auttaa liikkujaa harjoittelemaan oikein erilaisten tavoitteiden saavuttamiseksi, esimerkiksi painonhallintaan, hyvinvointiin, aerobiseen harjoitteluun tai parempaan lihaskuntoon liittyen.

Juoksemista, pyöräilyä, spinningiä ja triathlonia harrastaville kestävyysurheilijoille suunniteltu **Suunto t3** tallentaa harjoitustiedot, seuraa kunnon kehitystä ja näyttää harjoittelun harjoitusvaikutuksen reaaliajassa yhdestä viiteen numeroidulla asteikolla. Suunto t3 tallentaa myös nopeuden ja matkan **Suunto Bike POD**:in, **Suunto Foot POD**:in ja **Suunto GPS POD** -lisälaitteiden avulla. Sykelähetys ei häiriinny muista sykevoista, kuntosali-laitteista tai sähkölinjoista.

Suunto PC POD:in ja **Suunto Training Manager PC** –ohjelmiston avulla käyttäjät voivat ladata harjoitusten tiedot tietokoneisiinsa tarkempaa analyysiä ja suunnittelua varten.

Kestävyysslajien kilpaurheilijoille suunnitellussa **Suunto t4**:ssä on mukautuva valmennustoiminto, joka tarkkailee kunnon edistymistä ja tekee ehdotuksia harjoittelun määrästä, kestosta ja intensiteetistä. Riippumatta siitä, toimiiko urheilija harjoitus suunnitelman mukaisesti, Suunto t4 mukautuu tilanteeseen ja pitää yllä ajan tasalla olevaa urheilijan harjoitteluohjelmaa.

Suunto t6 on muun muassa yhdysvaltalaisen valmennuskeskuksen Carmichael Training Systemsin virallinen sykemittari, ja se on suunniteltu tosissaan harjoitteleville kuntoilijoille, kilpa- ja ammattiuurheilijoille, valmentajille ja urheilufysiologeille. Suunto t6 auttaa maksimoimaan harjoitusvaikutuksen tarjoamalla yksityiskohtaisen analyysin seuraavista kehon toimintaan liittyvistä parametreista: syke, energiankulutus, ventilaatio, hapenkulutus, hengitystiheys, harjoitusvaikutus ja EPOC (kehon hapentarve harjoituksen jälkeen). Yhdessä Suunto Training Manager PC –ohjelmiston kanssa käytettynä Suunto t6 auttaa käyttäjiä luomaan ihanteellisen harjoitusohjelman ja pääsemään optimaalisiin harjoittelutuloksiin. Laitteen toimintoihin kuuluvat myös korkeusmittari, ilmapuntari ja lämpömittari.

Joukkueiden ja ryhmien harjoitteluun tarkoitettuna **Suunto Team POD**:in avulla valmentajat ja harjoitusten vetäjät voivat tarkkailla samanaikaisesti jopa 30 urheilijan sykettä ja fyysisiä ominaisuuksia. Suunto Team POD kerää langattomasti tietoa 100 metrin säteellä olevista urheilijoista, jotka käyttävät Suunnon ANT-sykevyötä, jolloin rannelaitetta ei tarvita. Tiedot näytetään reaaliajassa **Suunto Monitor** –ohjelmaa käyttävän PC-tietokoneen näytöllä.

GPS-järjestelmää hyödyntävä **Suunto GPS POD** tuo harjoitteluun uuden ulottuvuuden: sen avulla voidaan tarkkailla nopeutta ja matkaa ulkolajeissa kuten vaelluksessa, pyöräilyssä, murtomaahiihdossa, rullaluistelussa ja kajakkimelonassa.

Kaikkien Suunnon sykemittareiden toimintoihin kuuluvat lisäksi kello, kaksoisaika, päiväys, hälytys ja ajanottokello, joka näyttää väli- ja kierrosajat.

Uudet tuotteet ovat saatavilla Suomessa lokakuussa.

Vuonna 1936 perustettu, ja tänä vuonna 70-vuotias Suunto on kestävyysurjoittelussa, sukelluksessa, vuorikiipeilyssä, vaelluksessa, hiihdossa, purjehduksessa ja golfissa käytettyjen urheiluinstrumenttien johtava suunnittelija ja valmistaja. Perinteilleen uskollisena Suunto on yhä maailman suurin kompassien valmistaja. Muotoilustaan, tarkkuudestaan ja luotettavuudestaan tunnetuissa Suunnon urheiluinstrumenteissa kellomainen ulkonäkö ja toimivuus yhdistyvät tiettyä urheilulajia varten suunniteltuihin tietokoneisiin, jotka auttavat kaikenlaisia urheilijoita analysoimaan ja parantamaan suoritustaan. Vantaalla pääkonttoriaan pitävän Suunnon palveluksessa on yli 500 henkilöä eri puolilla maailmaa ja yrityksen tuotteita viedään yli 60 maahan. Suunto on Amer Sports Oyj:n tytäryhtiö.

Lisätietoja:

Suomen myynti ja markkinointi : Vesa Toivonen, tuotepäällikkö,
Amer Sports Suomi,
Vesa.toivonen@amersports.com
Puh. 09-725 7800

Suunto pääkonttori : Tarja Kuusela, viestintäpäällikkö,
tarja.kuusela@suunto.com
Puh. 09-875 870