

Suunnon uudet training-sarjan sykemittarit naisille

Pehmeä sykevyö, maanläheiset värit ja uudet toiminnot lisäävät liikkumisen iloa ja auttavat harjoitustavoitteiden saavuttamisessa



Syksyllä 2006 esitellyt sykemittarimallit, Suunto t3 ja Suunto t4, uudistuvat. Ne ovat jatkossa saatavilla uudella Suunto Comfort -sykevyöllä varustettuna. Suunto Comfort -sykevyö on pehmeä, ja istuu napakasti sisäpinnan silikoniraitojen ansiosta. Perussykemittarimalli Suunto t1 on saatavissa sekä Comfort Belt -vyöllä että perinteisellä muovisella sykevyöllä.

Kuntoilun aloittaville sopivat Suunto t1- ja Suunto t1c -mittarit esimerkiksi sauvakävelyn, lenkkeilyn ja vesijuoksuun. Suunto t3c ja Suunto t4c tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia harjoittelun seuraamiseen ja ohjelmointiin tavoitteellisestikin liikkujille.



Suunto t3c ja Suunto t4c mittaavat sykettä sekä sykevälivaihtelua ja laskevat tietojen perusteella kunkin treenin harjoitusvaikutuksen, TE-arvon. Lukema ohjaa kuntoilijaa harjoittelemaan oikein ja tehokkaasti. Suunto t4c:ssä mukana oleva Suunto Coach -toiminto antaa myös henkilökohtaisia ohjeita tulevien päivien harjoituksiksi liikkujan kuntotason ja tehtyjen treenien perusteella – ja määrää myös lepoa. Harjoitustiedot voidaan siirtää pc:lle tarkasteltavaksi

Suunto Training Manager Lite -ohjelmalla langattoman **Suunto PC POD** -lisälaitteen avulla.

Naisille suunnitellun Suunto t1, Suunto t1c, Suunto t3c ja Suunto t4c – malliston mittareissa on tyylikkäät rannekkeet, jotka ovat kapeita ja istuvat naisen ranteeseen. Mittareiden uudet maanläheiset ja rauhalliset värit sopivat hyvin niin kovaan harjoituskäyttöön kuin arkeen toimistossa.



Suunto t1:n ja Suunto t1c:n koodatun sykellähetyksen ansiosta mittari minimoi esimerkiksi voimalinjoista tulevat häiriöt tai sekaannuksen treenikaverin sykkeeseen. Suunto t3c ja Suunto t4c toimivat digitaalisella ANT-lähetysteknologialla, joka takaa paitsi häiriöttömän lähetysten sykevyön ja rannelaitteen välillä, myös eri nopeus- ja matkalisälaitteiden (Suunto PODien) käytön

monessa eri urheilulajissa.

Suunto t6 saa uuden vyön ja lisää ominaisuuksia

Suunnon sykemittarimalliston lippulaiva Suunto t6 saa tällä kaudella peräänsä kirjaimen "c", joka kertoo, että laitteella on Suunto Comfort Belt -tekstiilivyö. Suunto t6c uusine ominaisuuksineen on erinomainen työkalu kilpaurheilijoille, valmentajille ja tavoitteellisille kuntoliikkuville.



Uusi Suunto t6c näyttää nyt reaaliaikaisesti ajan ja sykkeen lisäksi harjoituksen vaikutuksen TE-arvona, kuormituksen EPOC-arvona (suorituksen aiheuttaman lisähapen tarve) ja sen aikana kulutetun

energian kilokaloreina. Aiemmin nämä muuttujat ovat olleet nähtävissä vasta, kun tiedot on tallennettu pc:lle ja niitä on tarkasteltu Suunto Training Manager -ohjelmalla.

Harjoitusvaikutus eli TE suhteuttaa EPOC-lukemat liikkujan kuntoon ja kehon kokoon sekä ilmoittaa helposti ymmärrettävällä asteikolla 1–5, millainen vaikutus harjoituksella on. Esimerkiksi TE 2,3 kertoo, että harjoite on ollut kuntoa ylläpitävä. TE 4,5 taas ilmaisee, että harjoitus kehittää hyvin voimakkaasti kestävyyskuntoa, mutta myös kuormittaa elimistöä paljon. EPOC:in seuraaminen ja analysoiminen on perusteltua tavoitteellisemmin urheilijoille, kun taas harjoitusvaikutus riittää hyvin aktiivisille kuntoilijoille kuvaamaan treenin kuormittavuutta.

Suunto t6c:n näyttö on muokattavissa yksilöllisesti siten, että liikkuja näkee aina vain hänelle kyseisessä lajissa tarpeelliset tiedot. Useampia lajeja harrastavat voivat helposti siirtyä yhdestä näyttötilasta toiseen. Päivitetty käyttöliittymä tekee laitteesta aiempaa helpomman käyttää. Suunto t6c on myös yhteensopiva Suunnon kaikkien lisälaitteiden, PODien, kanssa.

Suunto on johtava kestävyysharjoitteluun, sukellukseen ja Outdoor-lajeihin tarkoitettujen urheiluinstrumenttien suunnittelija ja valmistaja. Muotoilustaan, tarkkuudestaan ja luotettavuudestaan kiitetyissä Suunnon tuotteissa kellojen ulkonäkö ja käytettävyys yhdistyvät lajikohtaisten tietokoneiden ominaisuuksiin. Suunnon pääkonttori sijaitsee Vantaalla. Yritys työllistää yli 500 ihmistä eri puolilla maailmaa ja toimittaa tuotteitaan yli 80 maahan. Yritys on helsinkiläisen Amer Sports Oyj:n tytäryhtiö. www.suunto.com/training

Lisätietoja:

Amer Sports Suomi: Vesa Toivonen; vesa.toivonen@amersports.com,
puh. 09-725 7800

Suunto: Tarja Kuusela, tarja.kuusela@suunto.com,
puh. 09-875 8700