



INSTRUKTØR VEJLEDNING

SUUNTO FITNESS SOLUTION

SUUNTO

Om denne vejledning

I denne vejledning finder du en række træningsprincipper og praktiske råd til brug af Suunto Fitness Solution. Indholdet er godkendt af og skrevet i samarbejde med Johnny G & The College of Knowledge™.

Johnny G er en verdensberømt fortæller for mind/body-fitness, der har bidraget globalt til sundheds- og motionsbranchen. The College of Knowledge™ er et undervisningsinstitut, der tilbyder træning til professionelle konditionstræningsfolk og entusiaster over hele verden.


SUUNTO

Johnny G
COLLEGE of knowledge

Indhold

Hvad er Suunto Fitness Solution?	4
Hvorfor måle og overvåge træningsintensiteten?	6
Træningsfysiologi	8
Instruktion med Suunto Fitness Solution	10
Holdplanlægning	12
Flere oplysninger	14

Hvad er Suunto Fitness Solution?

Suunto Fitness Solution er et nyt system til visualisering, registrering og rapportering af træningsintensiteten. Det giver mulighed for smartere og mere effektiv kredsløbstræning, både individuelt og på holdbasis, ved hjælp af pulsmåling i realtid.

Et effektivt værktøj for instruktører

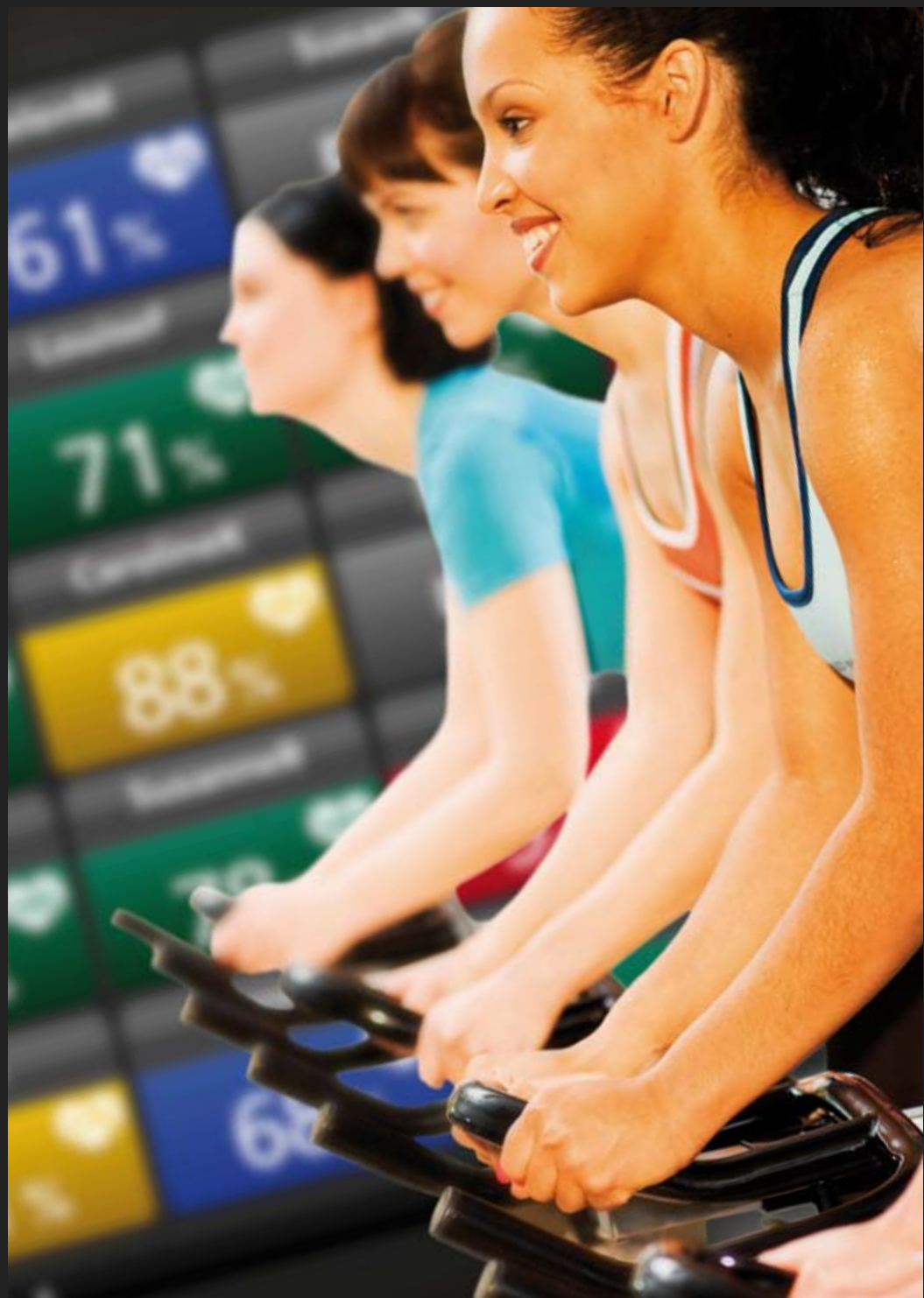
Med Suunto Fitness Solution får du som instruktør mulighed for at følge holddeltagernes fremskridt under og efter timerne. Med farvekodede pulsangivelser i realtid kan du planlægge og køre undervisningen nemmere og med bedre og mere præcise resultater.

Fordele

Hovedfordelene for både holddeltagere og instruktører:

- _ Realtidsvisualisering af puls
- _ Nøjagtige holdrapporter
- _ Bedre kontrol med træningsintensiteten
- _ Dybere forståelse af den fysiske kondition
- _ Ekstra, spændende motivationsfaktor





Hvorfor måle og overvåge træningsintensiteten?

Når man er opmærksom på ens træningsintensitet, bliver man mere sikker på ens resultater, fordi man forstår, hvordan og hvorfor man opnåede dem. Måling af træningsintensitet fører til sund træning og en god form på lang sigt.

To hovedindikatorer

Forståelse af træningsintensitet er vigtigt for instruktøren, da det har en stor effekt på holddeltagernes træningsoplevelse. Bruger man intensiteten rigtigt, fører det til bedre resultater, tilstrækkelig restitution og sjovere og mere behagelig træning.

Suunto Fitness Solution tilbyder to vigtige indikatorer til overvågning og kontrol af træningsintensitet:

- _ Pulszoner
- _ Træningseffekt



Pulszoner

Din puls er en god og pålidelig indikator for din træningsintensitet – ikke som en absolut værdi, men i forhold til dine egne særlige pulskaraktistika.

Hver pulszone frembringer en unik ændring i din krop. Suunto Fitness Solution benytter fem farvekodede zoner, der er baseret på procentdele af maksimalpuls for hver deltager.

90 – 100 %

Maks. – for maks. præstation og muligheden for at overskride grænser, f.eks. intervaller for topintensitet.

80 – 90 %

Meget hårdt – til hurtig og effektiv forbedring af konditionsniveau, f.eks. intervaltræning med høj intensitet.

70 – 80 %

Hårdt – til forbedring af konditionsniveau og udholdenhed, f.eks. udholdenhedstræning.

60 – 70 %

Moderat – til forbedring af den basale udholdenhed, f.eks. længerevarende træning, og til vægttab.

< 60 %

Let – til restitution, f.eks. opvarmning, nedkøling og restitutionstræning.

Træningseffekt

Træningseffekt (TE) er en unik funktion i Suunto Fitness Solution, der måler den reelle effekt af en træningssession på din form. Den kombinerer informationer fra din pulsaktivitet og dit åndedræt i en enkelt værdi.

Højintens træning giver en højere TE på kortere tid end lavintens træning. På trods af dette spiller lavintense træningssessioner en vigtig rolle og er nødvendig for opnåelse af en god allround kardiovaskulær form.

- 5 **Overdrevet** – forbedrer den aerobe præstation meget, men kun hvis fulgt af tilstrækkelig restitution.
- 4 **Kraftig forbedring** – forbedrer den aerobe præstation i høj grad, men kræver 2-3 restitutionstræningssessioner (TE 1–2) om ugen.
- 3 **Forbedring** – forbedrer den aerobe præstation og kræver endnu ikke specifikke restitutionsperioder.
- 2 **Vedligeholdelse** – fastholder niveauet for aerob præstation og hjælper med at forbedre konditionen og den kardiovaskulære form.
- 1 **Retablering** – forbedrer restitutionstiden og den basale udholdenhed, men forbedrer ikke væsentligt den aerobe præstation.

De individuelle rapporter, som deltagerne modtager, indeholder TE for den pågældende session samt råd og vejledning baseret på TE for tidligere sessioner.



TIP!

- For at opnå de mest effektive træning:
 - _ Brug zonefarver ved planlægning af træningshold
 - _ Brug zonefarver på holdet til at indikere intensitetsmål
 - _ Sørg for, at holdet flytter sig til målfarven sammen
 - _ Gennemgå rapporterne sammen med deltagerne, og kontroller TE osv.



TIP!

- For at hjælpe deltagerne med at planlægge deres træning:
 - _ Gennemgå de enkelte dele af rapporten individuelt med hver deltager
 - _ Hold øje med faldende TE i forhold til sessioner med tilsvarende intensitet (forbedret form)
 - _ Hold øje med hyppige, høje TE-værdier (overtræning)
 - _ Finjuster instruktionerne for næste session efter behov

Træningsfysiologi

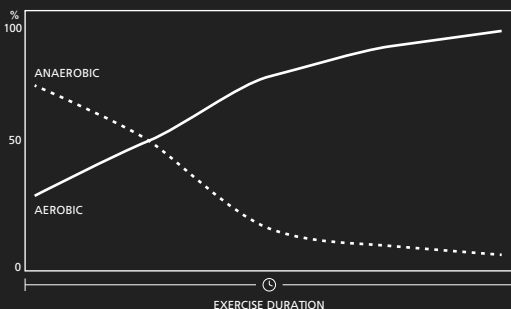
Vores kroppe benytter to slags processer til at producere energi til bevægelse (muskelsammentrækning). Den ene slags kræver ilt (aerob), den anden gør ikke (anaerob).

Aerob/anaerob

De anaerobe processer er korte og hurtige, men producerer ikke meget energi. Den aerobe proces er længere, men effektiv, og producerer meget mere energi pr. brændstofenhed.

Når vi begynder at træne, benytter vores kroppe mest anaerobe processer til at producere energi. Efterhånden som vores åndedræt og puls øges, stiger mængden af ilt i vores system, hvilket giver den aerobe proces mulighed for at overtage hovedenergiproduktionen.

AEROB OG ANAEROB ENERGIKILDE UNDER VEDVARENDE TRÆNING



Der er grænser for, hvor meget ilt vi kan føre til vores muskler. Hvis der er behov for mere energi, eller hvis energien skal bruges hurtigt (som ved intervaltræning), får vi den fra anaerobe processer. Hvis vi træner for hårdt for længe, ophobes der mælkesyre, et biprodukt af den anaerobe energiproduktion, i musklerne.

For meget mælkesyre kan give voldsom muskeltræthed og smerter. Det kan betyde, at deltagere på holdet sætter farten ned og ikke kan opnå den ønskede intensitetsgrad. Opbygning af intensitet på en kontrolleret måde giver mulighed for mere effektiv træning og forhindrer træthed.

Under træning sker der ændringer i vores kroppe, der forbedrer ydeevnen for både aerobe og anaerobe processer. Disse ændringer er bl.a. en styrkelse af hjertet, der giver bedre slagvolumen (lavere puls), øget blodvolumen samt cellemæssige ændringer, der medfører øget muskelstyrke og hurtigere restitution.

Instruktion med Suunto Fitness Solution

Med Suunto Fitness Solution får du som instruktør hjælp til at påvirke dine holddeltageres træningsoplevelse positivt. De vil gerne kunne forstå pulsvisualiseringen, hvilket giver dig mulighed for at forklare principperne bag pulstræning.

Brug af farver

Suunto Fitness Solution giver feedback, der er farvekodet og i realtid, hvilket gør det nemt at følge deltageres puls. Det gør det også nemmere for dig at viderekommunikere den ønskede intensitet. Farver hjælper folk med at lære hurtigere og skaber et mere dynamisk træningsmiljø.

Når vi forbinder træningsintensiteten med farver, øges vores kinæstetiske sans. Dette giver os mulighed for at justere kroppens bevægelser uden en bevidst indsats.

De farvekodede pulszone forbedrer deltageres evne til at kontrollere bevægelses effektiviteten i forhold til intensitet og åndedræt.

Kinæstetisk sans: vores evne til at vide, hvor vi befinder os i tid og sted.

Brug af feedback i realtid

At se, hvor hårdt man træner, visualiseret på en storskærm, vil være en helt ny oplevelse for de fleste deltagere på holdet. Det er vigtigt at støtte og vejlede deltagerne og vise dem, hvordan de bedst udnytter realtidsoplysningerne om deres puls.

Feedback i realtid og mulighed for at arbejde hårdt sammen giver mulighed for gruppedynamik og en mere engageret træning. De personlige rapporter giver konkrete data, der kan bruges både til at diskutere træningsresultater og til at studere tendenser og fremskridt.



TIP!

- På hvert hold skal instruktøren sikre sig følgende:
- _ Alle har fundet sig selv på skærmen, inden holdtræningen startes.
 - _ Kig jævnlige efter farveforskelle på displayet, variation betyder, at der er enkelte, der er kommet bagefter eller kører for hårdt på.
 - _ Mind deltagerne om at kigge i deres oversigtsrapport.



91%

71%

rickS

CarolineK

Je

139

163

8%

SusanneR

145

143

78%

KarenL

175

6

Holdplanlægning

Med Suunto Fitness Solution kan du planlægge dine hold mere nøjagtigt og sikkert.

Tilrettelæggelse af hold

Intensiteten for et hold bør altid justeres efter formål, deltagernes fysiske form og længden af timen. Formålet med holdet kan f.eks. være:

- _ stofskiftetræning (aerob/anaerob)
- _ neurologisk træning (styrke/hastighed)
- _ styrkende træning

Højintensitetsintervaller og konstant tempo skal anvendes med forsigtighed på begynderhold, da deltagerne har brug for længere restitutionstid.

Ordentlig opvarmning og nedkøling er altid en vigtig del af timen, da det forbereder kroppen på træningen, hjælper til at undgå skader og letter restitutionen. Brug af holdeksemplerne giver dig en skabelon, som du kan bruge til at udvide din undervisning.

Eksempel på træningssekvenser

Disse holdeksempler kan tilpasses alle former for kredsløbstræning. Intensitet udtrykkes ved:

- _ bevægelsens hastighed eller hyppighed
- _ graden af modstand
- _ puls eller zonefarve

Holdeksemplerne kan benyttes som udgangspunkt til at begynde at forstå og anvende pulstræning med Suunto Fitness Solution effektivt i holdundervisningen.

MANDAG	Niveau 1
TIRSDAG	Niveau 2
ONSDAG	15 min. opvarmning, derefter niveau 3
TORSDAG	Niveau 1
FREDAG	Hviledag
LØRDAG	Niveau 3
SØNDAG	Udholdenhed: Niveau 1 & 2 kombineret

NIVEAU 1 (30:00) – LET

OPVARMNING	3:00	■	lav puls, lav hastighed, ingen modstand
OPBYGNING AF MODSTAND	2:00	■	forøg puls, moderat hastighed, ingen modstand
	2:00	■	forøg puls, moderat hastighed, forøg modstand
	2:00	■	forøg puls, moderat hastighed, forøg modstand
	2:00	■	forøg puls, moderat hastighed, forøg modstand
	2:00	■	forøg puls, moderat hastighed, forøg modstand
BEGRÆNSET RESTITUTION	3:00	■	sænk puls, forøg hastighed, sænk modstand
OPBYGNING AF MODSTAND	2:00	■	forøg puls, høj hastighed, forøg modstand
	2:00	■	forøg puls, høj hastighed, forøg modstand
	6:00	■	forøg puls, høj hastighed, forøg modstand
BEGRÆNSET RESTITUTION	2:00	■	sænk puls, sænk hastighed, sænk modstand
FULD RESTITUTION	2:00	■	lav puls, lav hastighed, ingen modstand

NIVEAU 2 (30:00) – MODERAT

OPVARMNING	2:00	■	lav puls, lav hastighed, ingen modstand
OPBYGNING AF MODSTAND	2:00	■	forøg puls, moderat hastighed, forøg modstand
	2:00	■	forøg puls, moderat hastighed, forøg modstand
	2:00	■	forøg puls, moderat hastighed, forøg modstand
	2:00	■	forøg puls, moderat hastighed, forøg modstand
HØJ INTENSITET INTERVALLER	6:00	■	forøg puls, forøg hastighed, forøg modstand
	3:00	■	sænk puls, forøg hastighed, sænk modstand
	6:00	■	forøg puls, forøg hastighed, forøg modstand
	3:00	■	sænk puls, forøg hastighed, sænk modstand
FULD RESTITUTION	2:00	■	lav puls, lav hastighed, ingen modstand

NIVEAU 3 (30:00) – HÅRDT

OPVARMNING	2:00	■	lav puls, lav hastighed, ingen modstand
OPBYGNING AF PULS	2:00	■	forøg puls, forøg hastighed og/eller modstand
	3:00	■	forøg puls, forøg hastighed og/eller modstand
	3:00	■	forøg puls, forøg hastighed og/eller modstand
	2:00	■	forøg puls, forøg hastighed og/eller modstand
BEGRÆNSET RESTITUTION	2:00	■	sænk puls, forøg hastighed, reducer modstand
INTERVALLER	2:00	■	forøg puls, hastighed og/eller modstand
	2:00	■	sænk puls, hastighed og/eller modstand
	2:00	■	forøg puls, hastighed og/eller modstand
	2:00	■	sænk puls, hastighed og/eller modstand
	2:00	■	forøg puls, hastighed og/eller modstand
	2:00	■	sænk puls, hastighed og/eller modstand
	2:00	■	forøg puls, hastighed og/eller modstand
FULD RESTITUTION	2:00	■	lav puls, lav hastighed, ingen modstand



Flere oplysninger

Suunto Training World (www.suunto.com/training) tilbyder et væld af oplysninger, som du kan bruge til at forbedre træningsoplevelsen yderligere, bl.a.:

- _ Træningshåndbøger
- _ Terminologi
- _ Diskussioner



En årelang tradition af pålidelige sportsinstrumenter

I de sidste 70 år har Suunto været førende inden for design og fremstilling af sportsinstrumenter til træning, dykning, bjergbestigning, vandring, skiløb, sejlads og golf. Vores nøjagtige instrumenter hjælper sportsfolk på alle niveauer med at forbedre deres præstationer. Instrumenterne kombinerer æstetik og funktionalitet og er prisbelønnede for det intuitive design, præcision og pålidelighed.