

Suunto Quest Podzim 2011







Suunto Quest – obsah balení



- Suunto Quest náramkový přístroj
- Suunto Movestick Mini
- Dokumentace pro uživatele (Quick Guide)

• Suunto Dual Comfort Belt

NEBO

- Suunto Foot POD Mini

NEBO

- Suunto Dual Comfort Belt a Suunto Foot POD Mini

„SUUNTO QUEST TĚ UDRŽÍ NA TRATI, I KDYŽ JSI MIMO NI.“

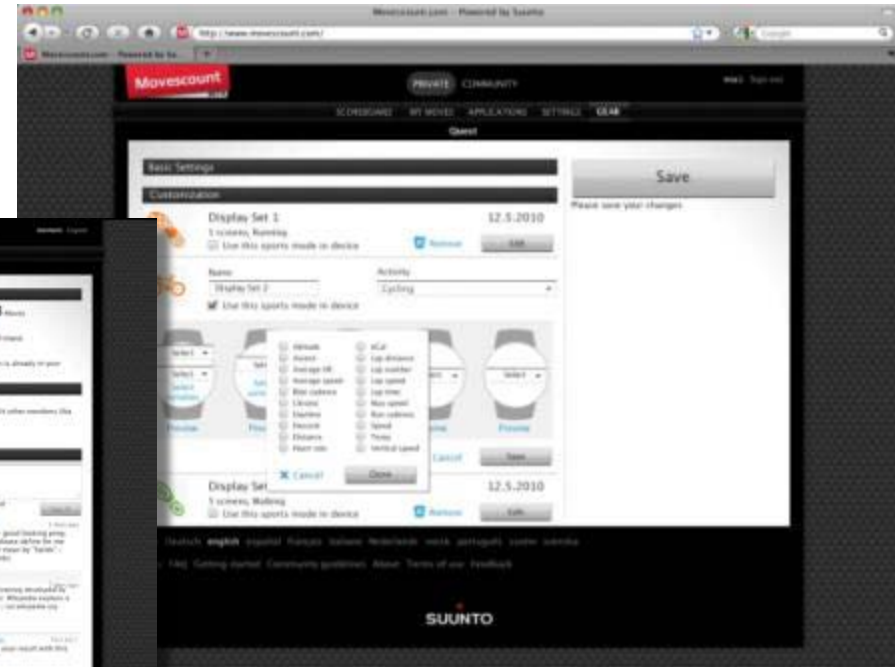
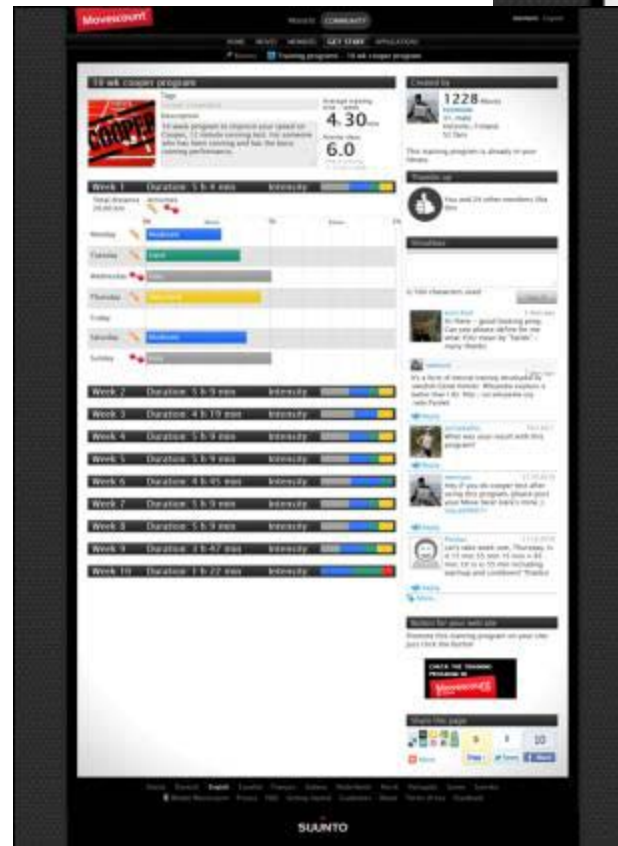
Klíčové prodejní argumenty a charakteristiky

POSTUP

_Vytvořte nebo změňte tréninkový plán na *Movescountu* a stáhněte si jej do svého přístroje .

_Upravte si svá nastavení v přístroji a displej na *Movescountu*.

_Příští trénink vás upozorní na délku trvání a intenzitu.



PŘIPOJENÍ

Bezdrátové
obousměrné spojení s
Movescountem:

- _ Stáhněte návrh
tréninku do vašeho
přístroje
- _ Přeneste vaše
tréninková data na
Movescount
- _ Jednoduchá
manipulace se 3
tlačítky ve
vícejazyčných
variantách



AKTIVNÍ TRÉNINK

_Intenzita tréninku v reálném čase nebo měření rychlosti v návaznosti na tréninkový plán

_Tepová frekvence v reálném čase, bpm/%

_Záznam intervalů

_Stopky s jednotlivými okruhy

_Přesně měřená aktuální rychlost, vzdálenost a běžecská kadence měřené se Suunto Foot PODem Mini.



VÝVOJ

_Návrh doby na zotavení po tréninku.

_Kompletní záznamy tepové frekvence a rychlosti v grafech na *Movescount.com*.

_Podrobná analýza výkonu na *Movescount.com*.

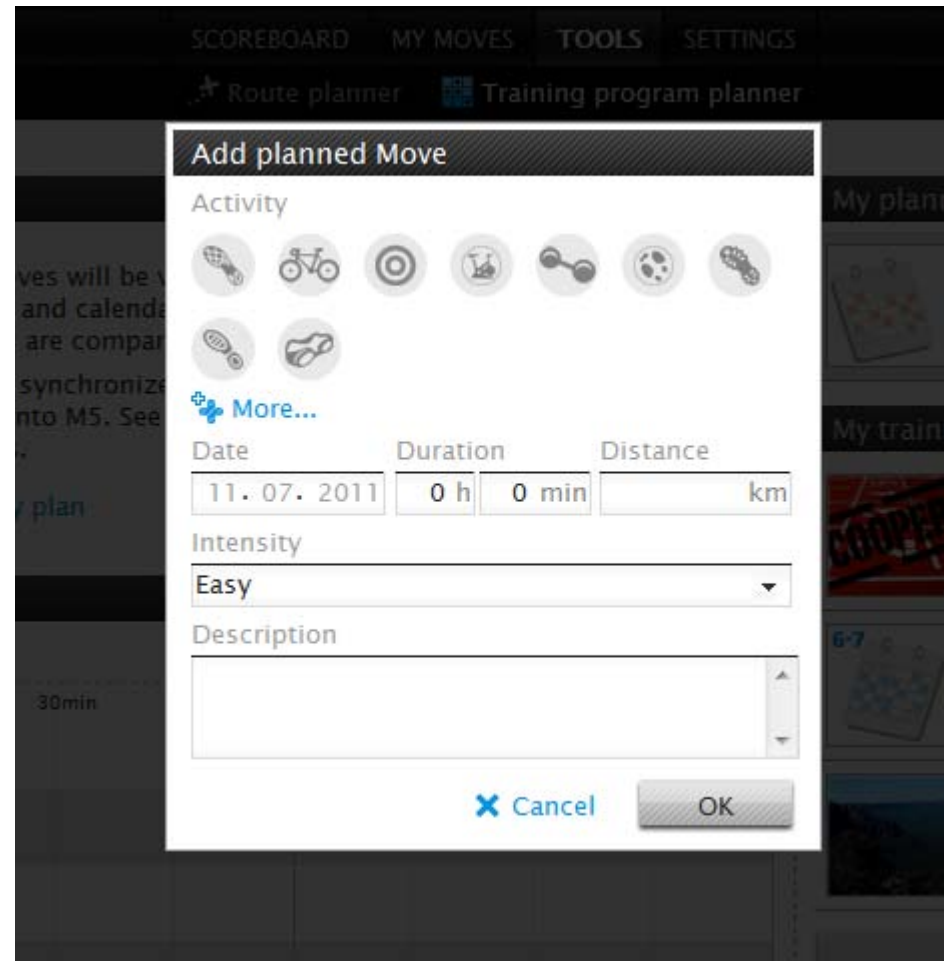


POSTUP

Suunto Quest – **POSTUP**

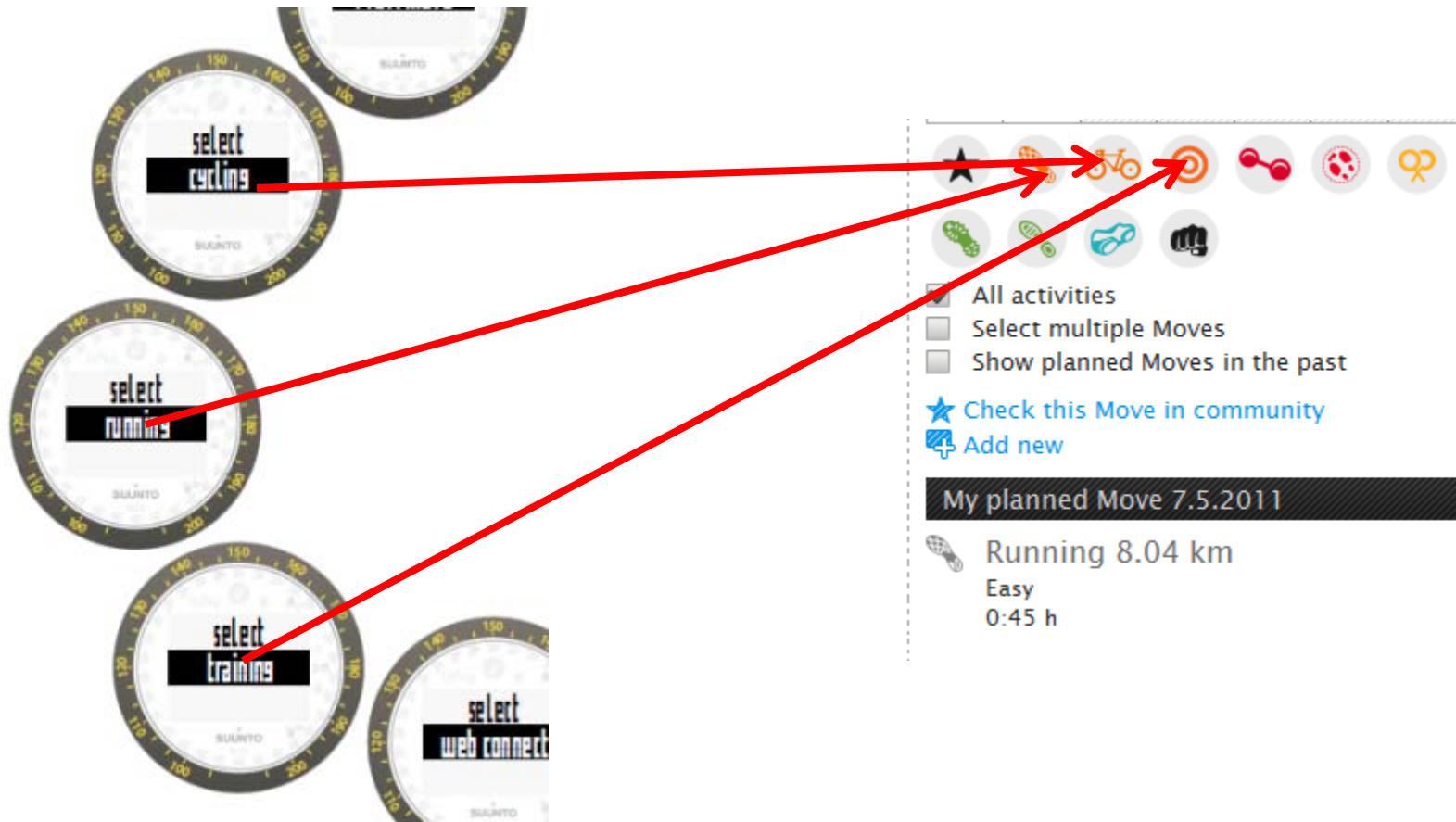
Vytvořte si svůj vlastní tréninkový plán

- Všechny přístroje Quest přichází s již připraveným tréninkovým plánem
- Tréninkový plán je stálý
- Quest nabízí během tréninkové lekce doporučení vycházející z informací na *Movescountu*:
 - jestliže je definována vzdálenost -> doporučení rychlosti
 - jestliže není definována vzdálenost-> doporučení intenzity
- Různé denní lekce jsou nabaleny do 1-denního cíle



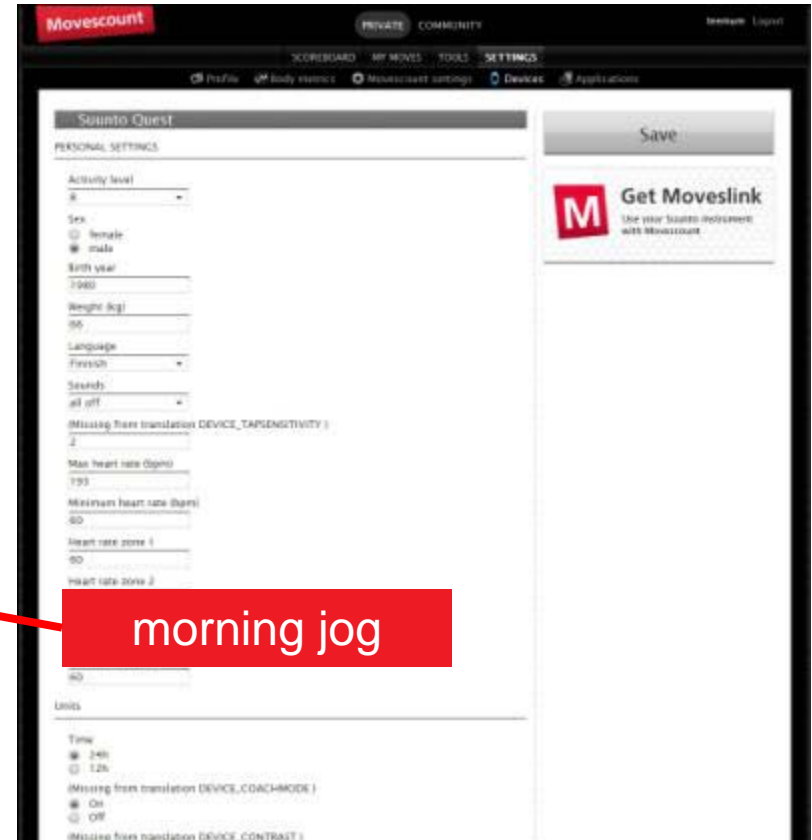
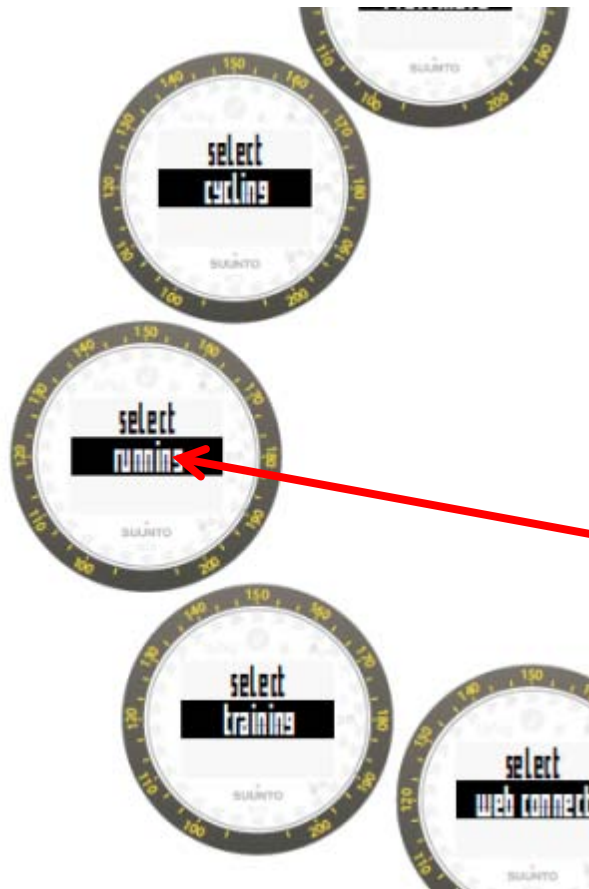
Suunto Quest – **POSTUP**

Přizpůsobení nastavení přístroje a displeje na Movescount



Suunto Quest – **POSTUP**

Přizpůsobení nastavení přístroje a displeje na Movescount



Suunto Quest – **POSTUP**

Prizpůsobení nastavení přístroje a displeje na Movescount

- Uživatelé přístroje Suunto Quest si mohou definovat **až 5 uživatelských módů**
- V každém uživatelském módu může uživatel vytvořit **až 5 tréninkových přehledů**

Suunto Quest – **POSTUP**

Přizpůsobení nastavení přístroje a displeje na Movescount

The image shows a circular cycling computer display with an orange and black bezel. The display shows a large digital time of 5:30 /km and a distance of 3.70 km. The bezel has markings for 0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, and 100. The Suunto logo is at the bottom of the display.

Labels on the left side of the image:

- _Stopky
- _HR zóna
- _Vzdálenost
- _Lap time
- _kcal

Labels on the right side of the image:

- _Tepová frekvence
- _Běžecská kadence
- _% vyjádření TF
- _Rychlost
- _Tempo
- _Čas

Red arrows indicate the following mappings:

- From **_Vzdálenost** to the 3.70 km display.
- From **_Běžecská kadence** to the 5:30 /km display.

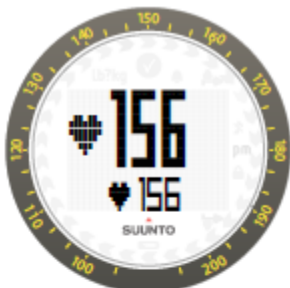
NONE



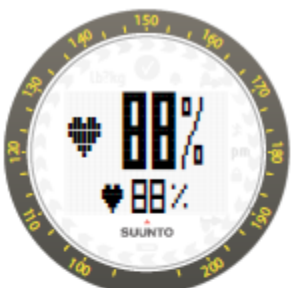
TIME_HH_MM



HR



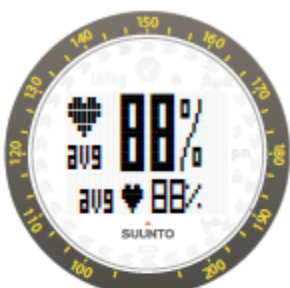
HR_PERCENT



AVG_HR



AVG_HR_PERCENT



KCAL



STOPWATCH



SPEED



SPEED_PACE



AVG_SPEED



AVG_SPEED_PACE



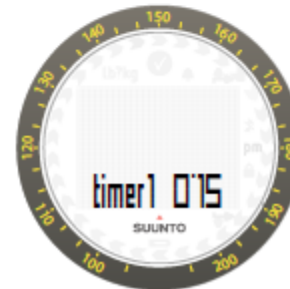
DISTANCE



LAP_TIME



INTERVAL_TIMER



HR_ZONE



Suunto Quest – **POSTUP**

Prizpůsobení nastavení přístroje a displeje na Movescount



_ Běžecská kadence

_ Kompletní údaje

_ Doba na zotavení



Suunto Quest – **POSTUP**

Prizpůsobení nastavení přístroje a displeje na Movescount

- Každý uživatelský mód může uživatel přizpůsobit různým nastavením, např. může zvolit název uživatelského módu: SWIMMING (nejsou vyhledávány žádné PODy pro měření rychlosti).

Suunto Quest – **POSTUP**

Prizpůsobení nastavení přístroje a displeje na Movescount

Kolik okruhů je možné nastavit v přístroji QUEST?

Suunto Quest – **POSTUP**

Přizpůsobení nastavení přístroje a displeje na Movescount

40000

PŘIPOJENÍ

Suunto Quest – PŘIPOJENÍ Přenos dat na Movescount

- Suunto Quest je kompatibilní se Suunto Movestick Mini



AKTIVITA



Suunto Quest – **AKTIVITA**

Doporučení intenzity cvičení v reálném čase: tepové frekvence a rychlosti



SUUNTO QUEST

Keeps you on track,
even when you're off it.

Click the buttons on the watch
or the menu items

Start

Time Mode

Training - heart rate guided

Training - speed/distance guided

Training - Settings

Customize display



Suunto Quest – **AKTIVITA**

Doporučení intenzity cvičení v reálném čase: tepové frekvence a rychlosti

- Jestliže **je** tréninkový program zapnutý -> využívá doporučujících hodnot z Movescountu
- Jestliže **není** tréninkový program zapnutý -> využívá doporučení **Speed limits** nebo **HR limits** nadefinovaných uživatelem (na Movescount)

VÝVOJ



Suunto Quest – VÝVOJ

Doba na zotavení

- Doba na zotavení je dána v hodinách a je vypočítávána na základě stejných ukazatelů jako M5
- Jedná se o souhrnnou hodnotu
- Zobrazuje se během tréninku, po tréninku, ale také i v módu času
- Je vypočítávána pouze tehdy, pokud je během tréninku používán hrudní pás



Suunto Quest – VÝVOJ

Podrobná analýza na Movescount.com

- TE na *Movescountu*
- Grafy tepové frekvence a rychlosti na *Movescountu* (v 10s intervalech)
- Detailní historie tréninku na *Movescountu*



Suunto Quest – přehled hlavních funkcí

Obecné

- Čas, datum, den v týdnu, alarm
- Podsvícení
- Vícejazyčná nabídka
- Tlačítko k uzamčení
- Ukazatel nízké hladiny baterie v přístroji, hrudním pásu a PODu
- Výběr měřících jednotek
- Uživatelem vyměnitelná baterie a pásek
- Tvrdý obal přístroje, odolné sklíčko proti poškrábání
- Voděodolnost do 30 m
- Originální outdoorový vzhled

Propojenost a přizpůsobitelnost

- Bezdrátový 2-směrný přenos dat, digitální technologie ANT
- Bezdrátové spojení s Movescount (přenos dat do i z Movescountu)
- Úprava nastavení na Movescountu
- Úprava displeje na Movescountu
- Tvorba/výběr a stažení tréninkového plánu z Movescountu

Trénink

- Stopky
- Záznam intervalů
- Manuální nastavení okruhů
- Tepová frekvence (v reálném čase, bpm, HR%)
- Nastavitelné HR zóny, čas v tepových zónách, změna alarmu v zóně
- Tréninkový plán v přístroji
- Připomenutí dalšího tréninku: doby trvání a intenzity
- Doporučení délky trvání a intenzity cvičení v reálném čase vyplývající z tréninkového programu
- Návrh doby na zotavení po tréninku
- Analýza Tréninkového efektu na Movescount.com
- Kompletní grafy TF a rychlosti na Movescount.com
- Reálný čas, přesně měřená rychlost a vzdálenost prostřednictvím Suunto PODů
- Kalibrace PODů

Suunto Quest – **JE DOBRÉ VĚDĚT**

- Suunto Quest je kompatibilní se Suunto Foot PODem, Foot PODem Mini, GPS PODem, Bike PODem a Suunto Dual Comfort Beltem
- Suunto Quest **NENÍ** kompatibilní s Cadence PODem
- Běžecká kadence je k dispozici **POUZE** s Foot PODem Mini
- 9 jazykových verzí
- Stejná logika ovládání jako u řady M-Série (!!!)
- Quest používá *activity class* nikoliv *fitness index*