



Il nuovo orologio Suunto 9 Peak Pro

Descrizione

Suunto

Oltre alla frequenza cardiaca e alla velocità di corsa, la potenza di corsa a un'altra metrica che ti aiuta a gestire l'intensità di allenamento durante l'esercizio con **Suunto 9 Peak Pro**.

Allenarsi alla giusta intensità è la chiave per un allenamento sistematico ed efficace.

Per ottenere i benefici, devi prima impostare le tue **zone di intensità**.

Con gli orologi Suunto puoi impostare le zone di intensità specifiche in base a tutte e tre; frequenza cardiaca, ritmo e potenza di corsa.

Regolare le zone di intensità in **Impostazioni > Allenamento > Zone di intensità > Zone avanzate**.

La potenza di corsa è molto utile durante gli alti e bassi in quanto tiene conto del guadagno di elevazione e in questo modo aiuta a mantenere uno sforzo costante nel cambiare terreno.

È anche utile per le sessioni di intervallo in quanto reagisce più velocemente della frequenza cardiaca ai cambiamenti di intensità.

Suunto 9 Peak Pro misura la potenza di corsa dal polso combinando GPS e dati barometrici.

Assicurati che il tuo peso sia corretto nelle impostazioni dell'orologio perché l'algoritmo funzioni correttamente.

Il tuo peso è impostato su **Impostazioni > Generale > Personale > Peso**.

Utilizzare una modalità sportiva con il potere – o creare il proprio

Per vedere la potenza durante la corsa, seleziona una modalità sportiva che mostra la potenza sullo schermo.

Puoi usare ad esempio modalità sportive come Trail running power o Running power.

Questo come il potere – 265W in questo caso – mostrato nella modalità predefinita Trail running potenza sport.

Puoi anche utilizzare la modalità Running power sport – o personalizzarla con l'app Suunto.

La potenza di corsa è uno dei campi dati che puoi aggiungere nelle **tue modalità sportive personalizzate**



È possibile selezionare dati come corrente (Potenza 3 sec, Potenza 10 sec, Potenza 30 sec), potenza media e potenza massima.

Puoi anche selezionare di vedere la potenza media del giro, la potenza massima del giro e la potenza media dell'intervallo sugli schermi personalizzati.

Dopo la corsa puoi analizzare la tua potenza nell'app Suunto.