



# GET STARTED

Cardio Training  
AdmiQ



# Innehållsförteckning

|  |       |
|--|-------|
| Innehåll                                 | 2     |
| AdmiQ program - Översikt                 | 3     |
| Skapa en ny deltagare                    | 4     |
| Redigera ett deltagarbälte               | 5     |
| Annonser – Topp Banner                   | 6     |
| Annonser - Video                         | 7     |
| Träningsrapporter                        | 8     |
| Information och Club inställningar       | 9     |
| <br>                                     |       |
| <b>Cardio Training Inställningar</b>     |       |
| Dator, Club eller kedjenivå              | 10-11 |
| Olika intensitets Zoner - klubb anpassad | 12    |
| Administratörer                          | 13    |

## AdmiQ Program - Översikt

AdmiQ är det administrativa programmet i iQniter Cardio Training (pulsmätningssystemet).

Här registreras bälten och hanteras inställningar inklusive alla inställningar för Cardio Training på olika nivåer: unik "Cardio Training dator" (ett pulsmätningssområde), klubb eller kedja.

Som receptionist kan du lägga till ett nytt pulsbälte eller redigera/ta bort pulsbälte i AdmiQ. Som administratör har du möjlighet lägga in reklam mm.

När du öppnar AdmiQ ser du "Pulsbälten" **1** på startskärmen. I toppen ser du även 3 andra alternativ; "Träningsdata", "Inställningar" och "Annons".

I "pulsbälten" **1** lägger du in nya bälten för era deltagare med tillhörande personliga data, du kan också redigera och ta bort deltagare.

Var noga med att stava e-post adress rätt så er deltagare får träningsrapporten via mail. Ifall deltagaren är instruktör och de ska visas på deltagarskrämen så markera i rutan för "instruktör".

I "träningsdata" **2** hittar du träningsrapporter. Härifrån är det möjligt att skicka en träningsrapport igen om den av någon anledning inte nått deltagaren. Ni kan även skicka vidare till en Personlig Tränare/Instruktör.

I "Inställningar" **3** väljer Ni språk (svenska), lägger in er adress + klubb logo. Här bestämmer Ni vad som tillåts ändras av instruktörer i era Cardio Training datorer (t.ex. i er cykelsal).

Här finns även inställningar och funktioner för gymkedjor.

I "Annons" **4** skapas annonser som Cardio Training "Topp banner" eller Video som sen visas på gruppskärmen.

AdmiQ kräver internet anslutning till iQniter Moln, det är inte möjligt att skapa eller ändra information off-line.



## Skapa en ny deltagare

Alla deltagare och bälten måste registreras i AdmiQ för att synas på Cardio Training gruppskärm.

För att registrera nytt bälte, klicka på "Nytt" **5** och ett fönster kommer att dyka upp **1**. Fyll i alla uppgifter!

Om ett redan registrerat bälte fylls i, växlar registrering till "Redigera pulsbelte" för att istället kunna redigera det aktuella bältet och deltagardata.

Endast giltiga Sensor ID kan registreras och redigeras.

### DUAL bälte

Suunto bälten utan iQniter logo behöver aktiveras mot kostnad. Maila Sensor ID (8 siffror) till thommy@vo2.se

### SMART SENSOR

Endast iQniter Smart Sensor kan användas i systemet.



## Redigera deltagarbälte

Registrerade uppgifter som kan behöva ändras är aktivitets Nivå (AN) personens vikt, maxpuls och FTP (Functional Threshold Power (vid träning med kompatibla Watt cyklar).

För att redigera medlemsdata, klicka (välj) ett bälte och klicka på knappen "Redigera" (eller dubbelklicka på bältes ID). Redigeringsfönstret dyker upp **1** så du kan redigera bälte och medlemsdata.

Första gången Ni registrerar personens uppgifter ska Ni informera medlemmen att persondata överförs till iQniter molnets server (PUL). När du fått kundens godkännande bockar du i rutan och sparar informationen.

Om en deltagare är instruktör, kom ihåg att bocka för **2** så deltagaren visas som "instruktör" på gruppskärmen i Cardio Training

## Annonser i Cardio Training – Topp Banner

iQniter erbjuder er att sälja reklamplatser till partners och andra företag och/eller annonsera ert utbud internt. Upp till 3 annonser i "topp banner" kan visas efter avslutat pass i BasiQ och BiQing. Inställningarna sköts i AdmiQ;

Gå till "Annons" och "Cardio Training Topp Banner" och välj "Nytt" **1**. Välj start- och slutdatum **2**. Start- och slutdatum definierar annonsperioden

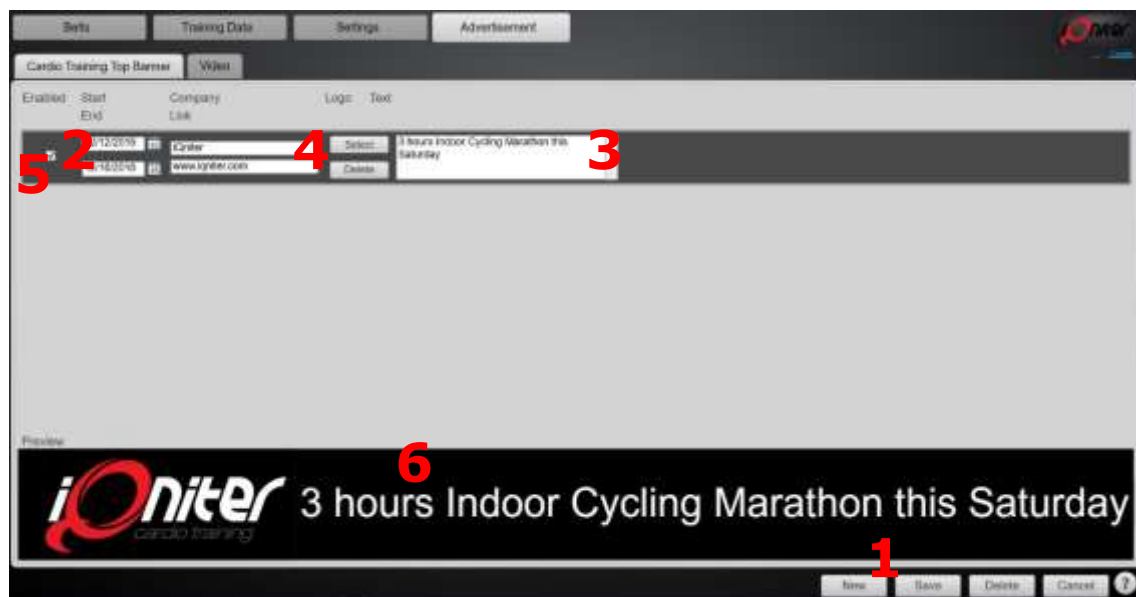
Inget startdatum → Annons löper från datum den skapas.  
Inget slutdatum → Annons löper "för evigt".

Fyll i text som du vill visa **3**. Som i nedan exempel: **6** "3 hours Indoor Cycling Marathon this Saturday" - Du ser en förhandsvisning i nedre delen av skärmen **6**.

Lägg till företagsnamn och webblänk (URL). Dessa syns tillsammans med logotype på Individuell träningsrapport (men visas inte på gruppskärmen) **4**.

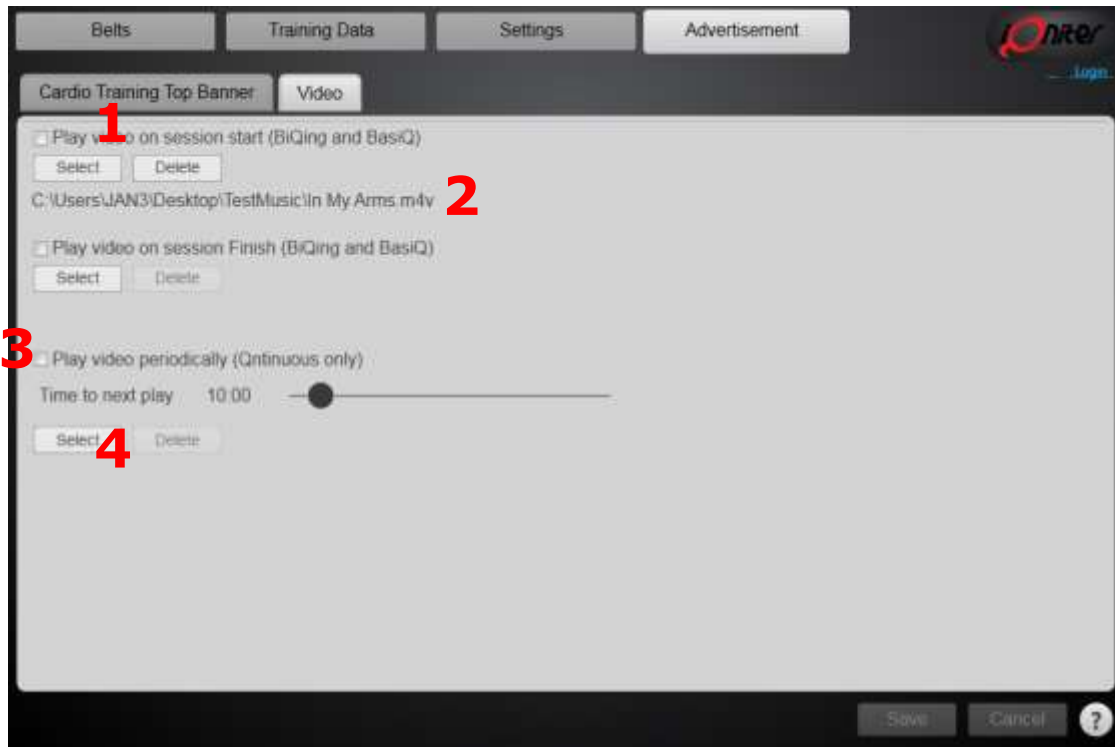
Bock i rutan aktiverar annons **5**.

3 annonser kan vara aktiva samtidigt och visas en i taget upprepade gånger på gruppskärmen efter avslutat pass.



## Annonser i Cardio Training – Video

Med annonsfunktionen har Ni möjlighet att med video visa intern eller extern reklam från partners/sponsorer. Videovisning ersätter då pulsvisningsrutorna.



Gå till "Annonser" och klicka "Video" och klicka på "Välj" **1**. I BasiQ och BiQing version väljer Ni ifall video ska visas vid start av grupp pass eller när passet slutat. **2**

Videon måste vara sparad i rätt filformat på er dator.

Följande filtyper (fil-tillägg) stöds: Ljud: MP3, WMA, m4a. Video: m4v, wav, mp4, mpg, vmv

Obs: Endast ljud/musik filer med läsbar löptid i ID3Tag är tillämpliga.

I Qntinuous version kan Ni välja att upprepande spela upp en video under en timma **3**.

Qntinuous version används för pulsmätningssområde i gym och konditionsavdelning.

Välj därefter med vilket tidsintervall videon ska visas **4**.

Ett råd är att bara köra 10-20 sekunders videos i Qntinuos.

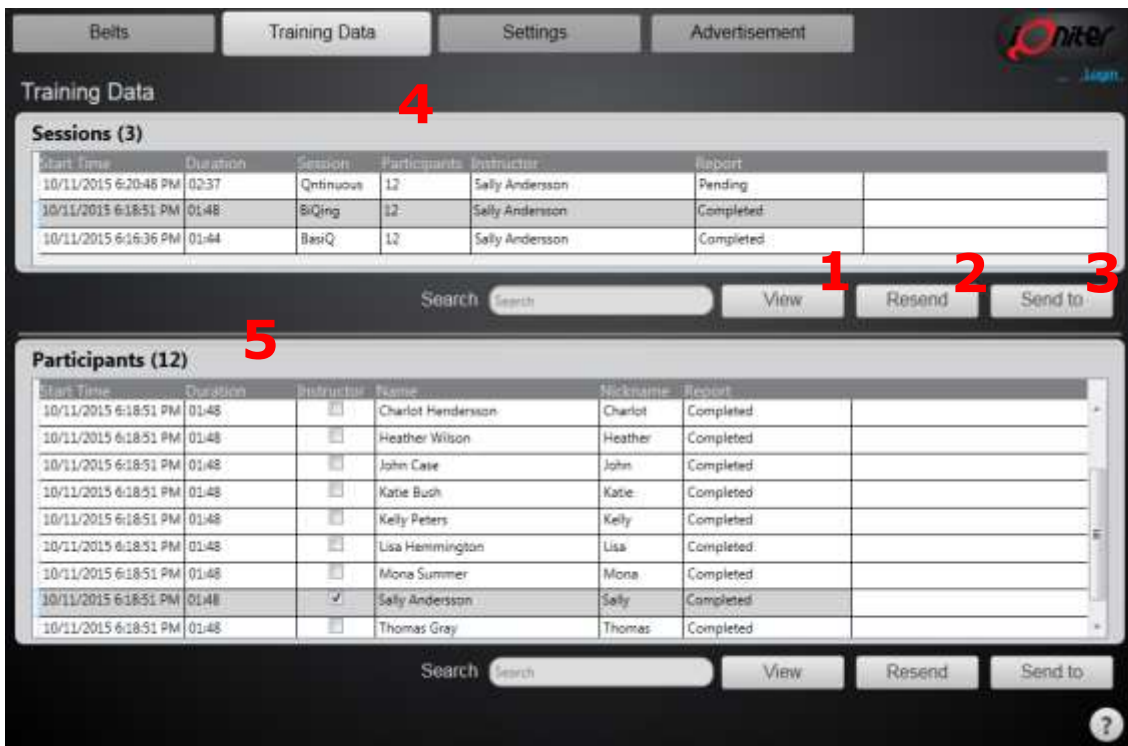
## Träningsrapporter

Här sparas samtliga träningsrapporter så Ni kan skriva ut, återsända eller sända rapport till specifik e-post. I inställningar bestäms hur länge Ni vill arkivera rapporterna, normalt 180 dagar.

För instruktör och ansvariga kan sammanställningsrapport "visas" **1**, skicka om **2** eller "skicka till" **3** en särskild e-post.

Ni kan också se hur många deltagare det var på passet **4** och vilket pass det var.

Även en deltagares personliga träningsrapport **5** kan "visas", "skickas om" och "skickas till" en specifik e-post



The screenshot shows the 'Training Data' section of the iOniter software. It features a navigation bar with 'Belts', 'Training Data', 'Settings', and 'Advertisement'. The 'Training Data' section is highlighted with a red '4'. Below it is a table titled 'Sessions (3)' with columns for Start Time, Duration, Session, Participants, Instructor, and Report. Below the table are buttons for 'View', 'Resend', and 'Send to', with red callouts '1', '2', and '3' respectively. Below this is a table titled 'Participants (12)' with columns for Start Time, Duration, Instructor, Name, Nickname, and Report. A red callout '5' points to the 'Participants (12)' table header. Below the table are buttons for 'View', 'Resend', and 'Send to'.

| Start Time            | Duration | Session    | Participants | Instructor      | Report    |
|-----------------------|----------|------------|--------------|-----------------|-----------|
| 10/11/2015 6:20:46 PM | 02:37    | Continuous | 12           | Sally Andersson | Pending   |
| 10/11/2015 6:18:51 PM | 01:48    | BiQing     | 12           | Sally Andersson | Completed |
| 10/11/2015 6:16:36 PM | 01:44    | BasIQ      | 12           | Sally Andersson | Completed |

| Start Time            | Duration | Instructor                          | Name              | Nickname | Report    |
|-----------------------|----------|-------------------------------------|-------------------|----------|-----------|
| 10/11/2015 6:18:51 PM | 01:48    | <input type="checkbox"/>            | Charlot Henderson | Charlot  | Completed |
| 10/11/2015 6:18:51 PM | 01:48    | <input type="checkbox"/>            | Heather Wilson    | Heather  | Completed |
| 10/11/2015 6:18:51 PM | 01:48    | <input type="checkbox"/>            | John Case         | John     | Completed |
| 10/11/2015 6:18:51 PM | 01:48    | <input type="checkbox"/>            | Katie Bush        | Katie    | Completed |
| 10/11/2015 6:18:51 PM | 01:48    | <input type="checkbox"/>            | Kelly Peters      | Kelly    | Completed |
| 10/11/2015 6:18:51 PM | 01:48    | <input type="checkbox"/>            | Lisa Hemmington   | Lisa     | Completed |
| 10/11/2015 6:18:51 PM | 01:48    | <input type="checkbox"/>            | Mona Summer       | Mona     | Completed |
| 10/11/2015 6:18:51 PM | 01:48    | <input checked="" type="checkbox"/> | Sally Andersson   | Sally    | Completed |
| 10/11/2015 6:18:51 PM | 01:48    | <input type="checkbox"/>            | Thomas Gray       | Thomas   | Completed |

/



## Information om Klubb Inställningar

Det är viktigt att Club Information i AdmiQ hålls aktuell.

Börja med att gå till "Inställningar" och "Information" för att uppdatera Club information och kontaktperson. Här kan Ni också se Er licensnyckel och utgångsdatum på er licens. Licensen förnyas automatiskt om Ni inte meddelar oss.

Gå till "Inställningar" och "Club" **1**.

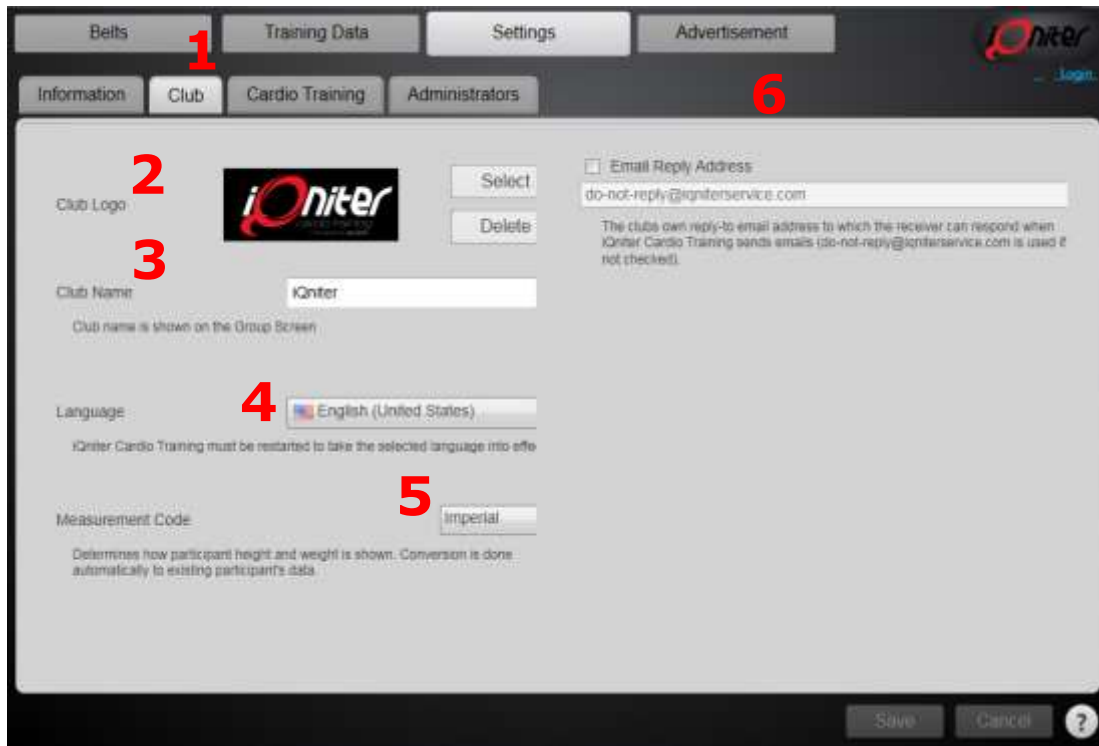
Lägg in er Club logo **2** så syns den i övre höger hörn på gruppskärmen samt på era deltagares träningsrapport. (PNG eller JPG-format, max. 50kB).

Lägg till klubbens namn **3**. Ifall Ni inte lagt in någon logotyp så visas klubbens namn i text enligt logotyp placering.

Vid byte av språk i AdmiQ måste AdmiQ startas om **4** för att sparas. Det valda språket används i alla datorer i er klubb med Cardio Training efter att även Cardio Training återstartats.

Ni kan välja på 2 mätvärden, normalt ska Ni välja metric **5**.

Ifall en svars e-postadress anges i fältet **6** används den som "från-e-post" till era deltagares träningsrapporter.



The screenshot shows the 'Club' settings page in the iQniter AdmiQ interface. The page has a top navigation bar with tabs: 'Belts', 'Training Data', 'Settings', and 'Advertisement'. Below this is a sub-navigation bar with 'Information', 'Club', 'Cardio Training', and 'Administrators'. The 'Club' tab is selected. The main content area contains several settings:

- 1**: Points to the 'Club' tab in the sub-navigation bar.
- 2**: Points to the 'Club Logo' field, which currently displays the iQniter logo. There are 'Select' and 'Delete' buttons next to it.
- 3**: Points to the 'Club Name' text input field, which contains the text 'iQniter'. Below it is a note: 'Club name is shown on the Group Screen'.
- 4**: Points to the 'Language' dropdown menu, which is set to 'English (United States)'. Below it is a note: 'iQniter Cardio Training must be restarted to take the selected language into effect'.
- 5**: Points to the 'Measurement Code' dropdown menu, which is set to 'imperial'. Below it is a note: 'Determines how participant height and weight is shown. Conversion is done automatically to existing participant's data'.
- 6**: Points to the 'Email Reply Address' text input field, which contains 'do-not-reply@iqnitterservice.com'. There is a checkbox next to it labeled 'Email Reply Address'. Below it is a note: 'The clubs own reply-to email address to which the receiver can respond when iQniter Cardio Training sends emails (do-not-reply@iqnitterservice.com is used if not checked)'.

At the bottom right of the form are 'Save' and 'Cancel' buttons, and a help icon (question mark).

# Cardio Training Inställningar

## Dator, Club eller Kedja

Inställningar i Cardio Träning (CT) kan hanteras specifikt för varje dator i ert system, det innebär att Ni kan ha olika inställningar för CT i "Cykling", "Aerobics" eller "gym" mfl.

Det är också möjligt att bestämma inställningar för alla CT datorer i klubben och alla CT datorer för en gymkedja.

I AdmiQ bestäms inställningar för CT i 3 nivåer: kedja, klubb eller unik CT dator (tex för cykelsal)

Gå till "Inställningar" och "Cardio Training" **1**.

Bestäm vilken nivå Ni vill ha inställningar för: kedja, Club eller unik CT dator **2**.

Inställningarna kan ställas för unik dator, för hela klubben (alla datorer med CT i klubben), eller för hela gymkedjan (alla datorer med CT i kedjan).

Värden som bestäms för unika dator (tex cykelsal) styr över värden som satts för klubben, såvida dessa värden inte är låsta på klubbnivå.

Det kan vara bra för klubben att använda "lås" funktionen för att spara inställningarna på olika nivåer.

Då kan inte instruktören göra egna inställningar om man på klubb eller kedja nivå bestämt gemensamma regler.

Samtliga inställningar för CT, som exempelvis resultattavla (leaderboard) och poäng, kan göras i AdmiQ och i Cardio Training.

Välj vilken nivå du vill ha inställningarna på "Välj nivå av kontroll": Kedja, klubb eller dator **3**. Värdet ligger på visad nivå **4**. Har Ni valt klubb nivå, redigerar Ni inställningar i CT för samtliga datorer i klubben. Om Ni valt unik CT dator, redigerar Ni samtliga inställningar i den unika Cardio training datorn.

För att ändra en inställning måste de först aktiveras **5**.

Gråtonad ruta är standard, vilket innebär att standardvärde

används eller det inställda värdet på en högre nivå.  
 Ni aktiverar en inställning genom att klicka på den så den blir grön och därefter ställer Ni in önskat värde för specifik inställning på denna nivå

Ni ser i kolumnrubriken **2** om inställningarna är ställd för kedja, klubb eller dator. Till exempel kan Ni aktivera inställningarna för poängräkning, replik kort osv i AdmiQ genom att aktivera det och då ser NI på höger sida om det är en inställning för Club, Kedja eller dator **4**.

Ni har möjlighet att ändra till er ansträngningsskala **6**.

Om ✓ är i "låst" kolumn – hänglås, kan inställningen inte ändras på lägre nivå **7** - och kan inte ändras i Cardio Training.



The screenshot shows the 'Cardio Training Settings' window. At the top, there are tabs for 'Belts', 'Training Data', 'Settings', and 'Advertisement'. Below these are sub-tabs for 'Information', 'Club', 'Cardio Training', and 'Administrators'. The 'Cardio Training' sub-tab is active. The main area is titled 'Cardio Training Settings' and includes a 'Select Level of Control' dropdown set to 'Club' and a 'Show all settings' checkbox. Below this is a table of settings with columns for 'Setting Group', 'Name', 'Value', and 'Value set for'. The table contains various settings such as 'Exertion Scale', 'General' settings for email reports and timers, and 'Participant' settings for calorie counting. Red numbers 1 through 8 are overlaid on the interface to highlight specific features: 1 points to the 'Settings' tab, 2 to the 'Club' dropdown, 3 to the 'Show all settings' checkbox, 4 to the 'Value set for' column, 5 to the 'Show Exertion Scale' setting, 6 to the 'Exertion Scale' dropdown, 7 to the 'Due Card disappears (hides)' setting, and 8 to the 'Login' link in the top right corner.

| Setting Group  | Name   | Value                                  | Value set for |
|----------------|--|--|---------------|
| Exertion Scale | Exertion Scale - Local                           | 1                                      | Club          |
| Exertion Scale | Set Exertion Scale                               | Local                                  | Club          |
| General        | Copy email address for Instructor Summary Report |  |               |
| General        | Due Card appears (shows)                         | 20                                     |               |
| General        | Due Card disappears (hides)                      | 3                                      |               |
| General        | Due Card pop up                                  |  |               |
| General        | Enable Saving Settings from Cardio Training      | <input checked="" type="checkbox"/>    | Club          |
| General        | Individual Training Email Message                | Enter Individual Training Report email |               |
| General        | Information screen                               | Welcome to Advanced BiQing             | Club          |
| General        | Instructor Summary Email Message                 | Enter Session Summary Report email     |               |
| General        | Large Timer (Session)                            | <input checked="" type="checkbox"/>    | Club          |
| General        | Participants Visible (F3)                        |  |               |
| General        | Show Exertion Scale                              | <input checked="" type="checkbox"/>    | Club          |
| General        | Timer (Session)                                  | <input checked="" type="checkbox"/>    |               |
| Participant    | Group Calories Counting - values per show        | 1000                                   |               |
| Participant    | Group Calories Counting (F7)                     |  |               |

# Tränings Zoner

## Lokalt anpassade Inställningar

I Sverige använder vi Suunto intensitetsskala med 5 zoner 61-70, 71-80 osv i marknadsföringsmaterialet.

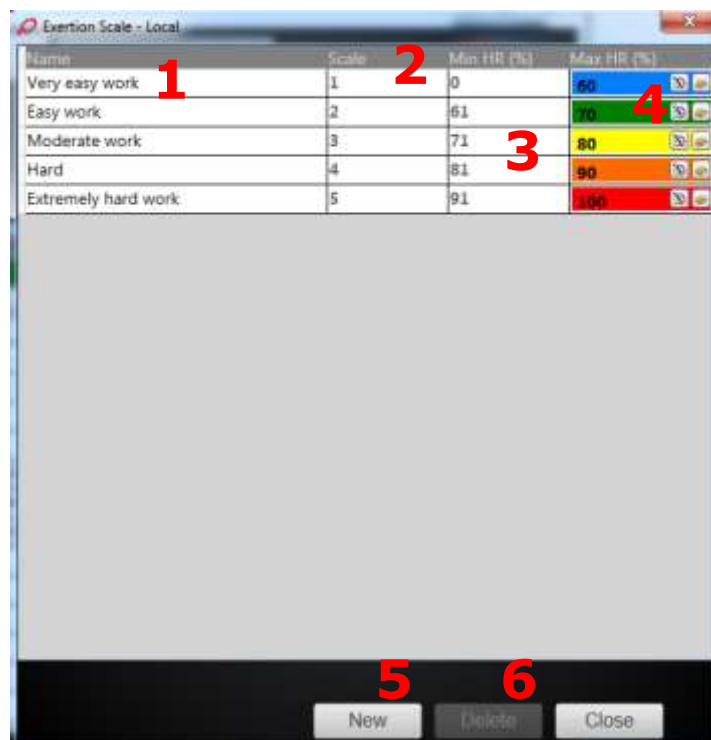
Olika skalor finns och det kan vara bra att veta. iQniter intensitetsskala härrör från Borg-skalan, komprimerad till 10 zoner (1-10). Ni kan välja en ansträngningsskala för cykel salen och en annan för funktionell träning i gym – allt för att passa er typ av träning.

Gå till "Inställningar" och "Cardio Training" "värden".

Det viktiga är att upplevd ansträngning följer "fysiologiska känslan" i kroppen för de olika zonerna - och bör passa motsvarande färg **1** och **4**. Till exempel bör röd zon alltid vara extremt hårt arbete.

Ni kan välja ansträngningsskala med 2 till 20 zoner.

Vid inställning av zoner beräknas nedre gräns för träningszonen automatiskt **2**. Ansträngningsnivån beräknas automatiskt **3**. Lägg "Ny" Träningszon **5** eller "Ta bort" vald träningszon **6**.



| Name                    | Scale      | Min HR (%)  | Max HR (%)  |
|-------------------------|------------|-------------|-------------|
| Very easy work <b>1</b> | 1 <b>2</b> | 0           | 60 <b>4</b> |
| Easy work               | 2          | 61          | 70          |
| Moderate work           | 3          | 71 <b>3</b> | 80          |
| Hard                    | 4          | 81          | 90          |
| Extremely hard work     | 5          | 91          | 100         |

**5** **6**

New Delete Close

## Administratörer

Administratörer (klubb eller kedja nivå) definieras i AdmiQ..  
Åtkomstkontroll i AdmiQ och Cardio Training:

### **AdmiQ:**

Administratör har inloggning på klubb eller kedje nivå.  
Klubb administratörer har tillgång till ändra inställningar som gäller för klubben, medan kedjeadministratörer har tillgång till ändra inställningar som gäller för hela kedjan. Kedjeadministratörer har tillgång till AdmiQ genom installationen i en av klubborna inom kedjan.

### **Cardio Training:**

Instruktörsinloggning har tillgång till egna och delade pass.  
Administratörinloggning kräver uppdatering med iQniter Team mottagare samt konfigurationsinställningar.