



GET STARTED

Cardio Training

DesiQner



Innehållsförteckning

Innehåll	2
DesiQner Login	3
Planera ett nytt pass	4
Enkelt pass - Det första Blocket	5
Enkelt pass - Nästa Block	6
Block med steg	7
Kopiera Block	8
Integrera musik och video	9
Dela Block och Steg för att passa musiken	10
Kolla musik eller video	10
Zon fördelning	11
Dela pass med dina kollegor	12

DesiQner Login

DesiQner är PC baserat.

När du klickar på DesiQner ikonen öppnas ett fönster **1** för din inloggning.

I menyknappen i nedre vänster hörn byter du språk. Starta om programmet ifall du ändrat språk **2**.

Innan du börjar använda DesiQner behöver du registrera dig, tryck på "registrera" **3** och fylla i namn och e-postadress och klicka på registrera, på din mail får du ett lösenord.

Du kan byta lösenord när helst du vill **3**.

Logga in med ditt användarnamn och lösenord.


För att arbeta i DesiQner behöver du ha internetuppkoppling




Planera ett nytt pass

DesiQner är nu klart för dig att börja designa ditt första pass! Det finns färdiga iQniter pass i systemet som kan fungera som stöd och inspiration.

Du kan t.ex. välja köra de förplanerade pass från iQniter, egna eller pass som är delade av andra instruktörer **1**

Klicka på  för att skapa nytt pass. Ge passet ett namn och kort beskrivning. När du så småningom har utformat flera Block och pass, kan du använda dem som mallar för nya Block och pass genom att markera och dra Blocket från "Kopiera Block" i panelen.

När du har gett namn och beskrivning på ditt pass, så klickar du  igen för att spara och därefter börjar du designa ditt första pass!



Enkelt pass – Första Blocket

Cykelpass inomhus körs normalt synkad med musik, antingen enskilda låtar, kombination av låtar eller mixad. Ett enkelt pass kan bestå av endast ett Block där olika steg inom Blocket inte visas i passdesignen. Då ses ett Block som ett Steg med ett intensitetsmål, genomsnittlig puls och en zon färg.

I Passrutan **1** Välj typ av pass, sätt namn på det och välj om det är privat eller får kopieras.

I Blockrutan **2** T.ex. namnge första Blocket "Uppvärmning" plus ge det en kort beskrivning.

Du har möjlighet att lägga in Replik-kort **3** för Blocket. Du har 2 typer av Replik-kort – ett före ett Block och ett före ett Steg. Ett Block delas ofta in i flera Steg.


Replik-kort är en funktion som ger instruktören ett manus som underlättar att leda och styra passet samtidigt som instruktörens fokus läggs på att motivera deltagarna.

I Stegrutan **4** Välj i minuter och sekunder hur långt Steget ska vara och välj önskad intensitet för Steget. Du kan även välja koreografi: t.ex. position på cykel och kadens.

Nu har du satt upp grunderna i tid och intensitet för hur du vill köra Blocket



Enkelt pass - Nästa Block

Nu kan du utforma nästa Block genom att klicka på  i Block rutan. Sätt namn på Blocket och beskrivning och upprepa proceduren från det första Blocket. Bygg på fler Block tills du har ett helt pass med önskade längd **1**.

Använd Replik korten som manus till dig själv eller skriv in tips och coaching du vill ge deltagarna på passet **2**

Replik Korten visas bara på instruktörsskärmen – några sekunder före varje skifte av Steg eller Block under passet. Du ändrar inställningar för hur Replik Kort visas i Cardio Training.




/

Block med Steg

De flesta Block byggs av flera Steg (ibland kallat intervall). Stegen visar i detalj hur ett pass är planlagt.

Skapa ett nytt Block, namnge det t.ex. "Pulsträning 45", med en kort beskrivning. Som standard i DesiQner består ett Block av ett Steg med en minuts längd.

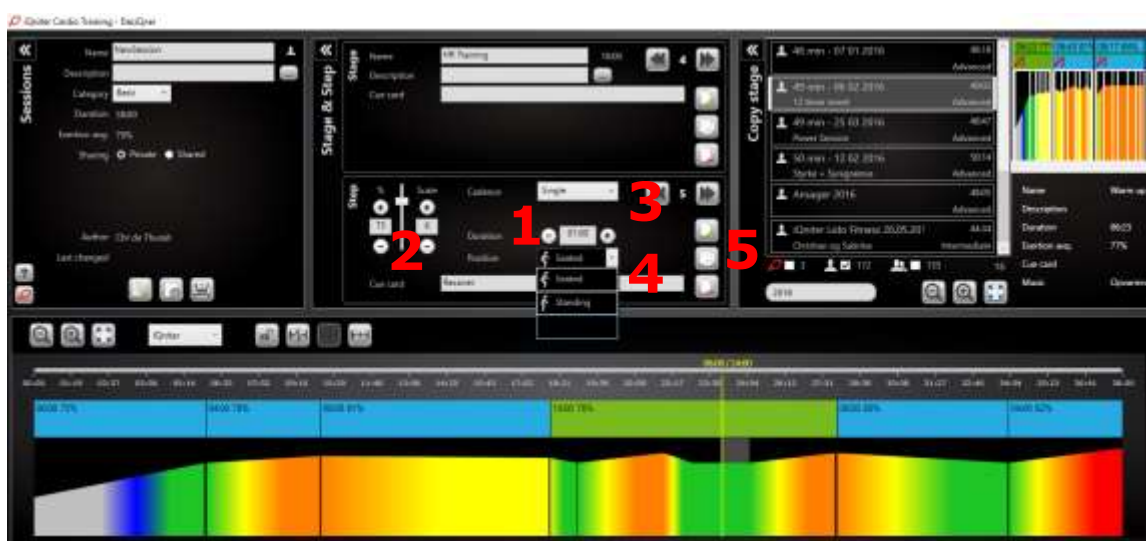


Klicka  i Steg rutan nedanför Block rutan. Du har nu skapat ett nytt Steg med 1 minuts varaktighet i nuvarande skede.

Du har nu två Steg i ditt Block. Justera längden på Steg **1** och intensitet **2**. Ställ in kadens **3** och position på cykeln **4**.

Se till att intensiteten och längden för de enskilda Stegen är realistiska, så Steget intensitetsmål i slutet av Steget är möjligt. Gör inte Stegen för korta, Steg kortare än 15 sek kan bli alltför hårt, framförallt om du vill att de ska ändra intensitetzon i Steget.

Om du vill upprepa ett Steg i Blocket, kan du kopiera Steget genom att klicka på ikonen kopiera **5**. Därefter kan du klicka på Steget i den nedre rutan och dra den till den plats i Blocket som önskas.



Kopiera Block

Om du tidigare har gjort ett Block som du vill använda igen i ett nytt pass, kan du kopiera det från det passet.

Klicka på dubbelpilarna Kopiera Steg **1**. Hitta passet du vill kopiera från och dubbelklicka för att få det att visas i den högra rutan. Nu ser du Blocket som en del av passet som du vill kopiera från.

Klicka i ovankant på Blocket du vill kopiera **2** och dra det till det nya passet du håller på att designa. Du kan dra Blocket till önskad position i passet



/

Integrera Musik och Video

I iQniter Cardio Training finns möjligheten att integrera musik till dina pass så att musiken synkar med Blocken!

Klicka på dubbelpilen Musik **1**. Välj mapp på din dator där du sparar din musik **2**. Låt programmet importera din musik, så att du kan göra en spellista **3**.

Välj låt som du vill använda, klicka på artist/låt och dra den till Blocket. Om Blockets längd inte passar med musiken, kommer du att bli tillfrågad vad du ska göra.

Välj en av lösningarna så Blocket passar till musiken.



Du måste spara musik du kopplat till passet på ett USB-minne, klicka i pass rutan till vänster. Programmet kommer nu att spara musik i en mapp som heter "Pass musik" på ditt USB-minne

Videofiler kan importeras, precis som musikfiler. Inte alla musik- och videoformat är kompatibla. Håll muspekaren över kolumnrubriken i musikrutan så visas vilka filtyper.




The screenshot shows the iQniter software interface with several windows and a dialog box. Red numbers 1, 2, 3, and 4 are overlaid on the image to indicate specific steps:

- 1**: Points to the 'Musik' button in the top right corner of the main interface.
- 2**: Points to a file selection window titled 'Välj tillämplig' (Select applicable), which is open over a file explorer showing a list of music files.
- 3**: Points to the 'Musik' window, which displays a list of imported music tracks with columns for time, artist, album, and genre.
- 4**: Points to the 'Välj tillämplig' dialog box, which asks 'Musikens varor längre än den block du sätter din tid på - vad vill du göra?' (Music items longer than the block you set your time on - what do you want to do?) and offers three options: 'Gör ingenting' (Do nothing), 'Förkort låten' (Shorten the song), and 'Förkort ett intervall' (Shorten an interval).

Dela Block i Steg för att passa musiken

När en låt är lagd till Blocket, kan du genom att lyssna på musiken dela Blocket i Steg med hjälp av musikknapparna **1**

Klicka på  (växlar till pausknapp) för att spela musiken du lagt till Blocket **2** och notera hur den gula musik "time maker" rör sig **3**. Lyssna på musiken och klicka på "dela Block knappen **4** där du vill ändra din koreografi.



Kontrollera musik eller video Radera musik eller video

Du kan kontrollera om alla spår är redo att spela genom att klicka på knappen "Kontrollera musiken" **1**.

Musiken eller videon kan tas bort från Blocket genom att klicka på "Ta bort Musik" -knappen i "Block" rutan **2**.

Musiken eller videon kan tas bort från hela passet genom att klicka på knappen "Ta bort Musik" i Ändra Musik rutan



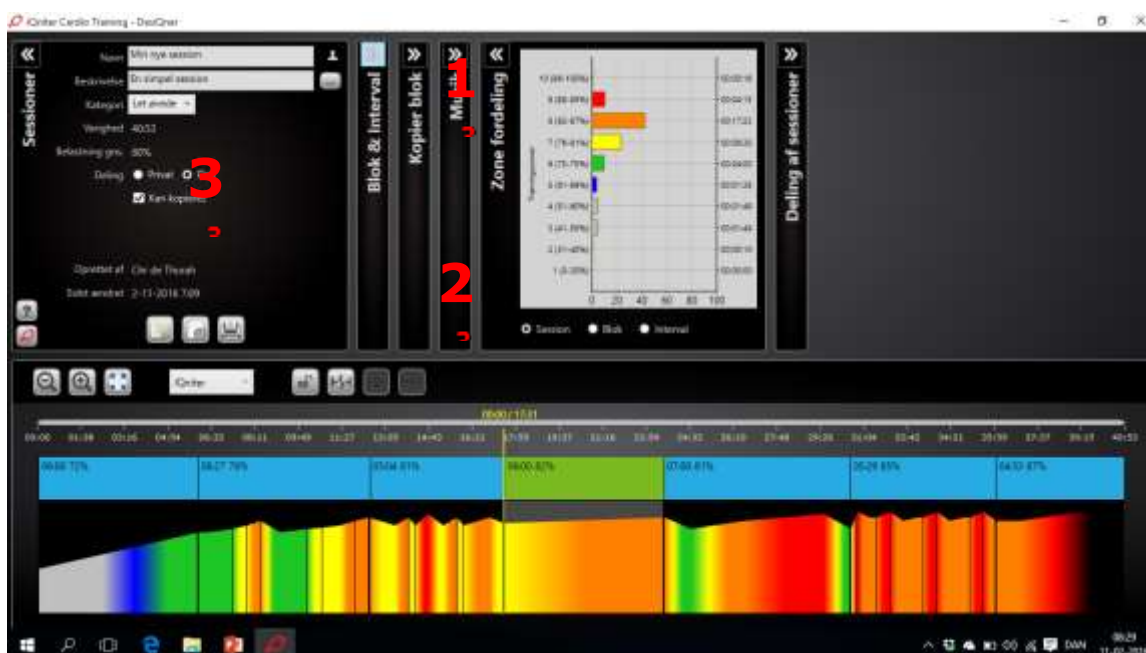
Zon fördelning

Du kan kontrollera intensitetsfördelningen av passet.

Klicka på dubbelpilarna Zone Distribution **1**.

Du kan välja om du vill se zon fördelningen för hela passet, ett Block eller ett Steg **2**.

I passfönstret kan du också se genomsnittlig intensitet (i procent av maxpuls) för hela passet **3**



Dela pass med kollegor

I pass fönstret **1** visas alla tillgängliga pass (iQniter pass, dina egna och pass som delats av dina vänner/kollegor **2**).

Välj de pass som du vill titta på och söka bland. Du kan söka efter ett specifikt pass genom beskrivning i sökpanelen **3**.

När du dubbelklickar på ett pass öppnas det så du kan se det.

Vill du kopiera ett pass för att sen ändra i det behåller systemet den ursprungliga versionen du kopierar ifrån **4**

Välj vem du vill dela dina pass med **5**

Du kan godkänna eller avvisa en vänförfrågan **6**. Genom att ange en e-postadress, kan du be en vän dela pass **7**.

Passen ömsesidigt delade vilket innebär att de av dina pass som du valt att dela är synliga för alla dina vänner som du har accepterat att dela pass med och vice versa.

