



GET STARTED

Cardio Training
BasiQ



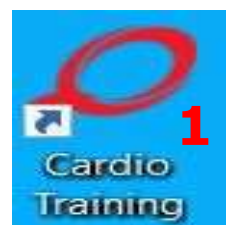
Innehåll

Innehållsförteckning	2
iQniter Cardio Training – Starta systemet!	3
Översikt - Instruktörskärm (Panelen)	3
Starta BasiQ	5
Ta emot deltagare och synkronisera data	6
Ändra visningsvärde gruppskärm	7
Slutföra träningspass	8
Starta Qntinuous läget	9

Cardio Training – Starta systemet!

BasiQ är det enklaste sättet att använda iQniter Cardio Training (CT). Du behöver inte vara expert eller logga in. Du behöver bara följa några steg och sedan kan deltagarna följa sin puls på Deltagarskärmen.

För att starta iQniter CT klickar Du på ikonen iQniter Cardio Training på skrivbordet **1**.



Ett "startfönster" visas (ska hela tiden vara igång), samtidigt visas två (2) olika bildvisningslägen:

"Deltagarskärm" och en "Instruktörsskärm".

Deltagarskärmen är för deltagarna medan Instruktör via instruktörsskärmen sköter nödvändiga inställningar.



Instruktörsskärm – Översikt

När du startar iQniter CT öppnas fönstret med Instruktörsskärmen (med manöverpanel).

Men innan du börjar köra ett pass kontrollerar du via inställningar att programmen körs korrekt.


Ifall en gul triangel visas **1** är iQniter CT "off-line" och saknar internetanslutning till iQniter Cloud (Molnet).

Saknas Internet anslutning kan Ni köra passet men träningsdata sänds INTE till deltagarna efter pass - men när internetanslutning etablerats sänds träningsdata.

Kolla så Team Pod och/eller iQniter Team mottagare är anslutna – Fönstret "no connection" öppnas alltid **2**, ifall fönstret inte försvinner efter några sekunder är Suunto Team Pod/iQniter Team Mottagare inte anslutna och då visas en gul triangel **1**

Grön lampa **3** visar antal anslutna Suunto Team Pods och/eller iQniter Team mottagare. Lyser en grön lampa **3** är systemet redo ta emot pulsddata från deltagarna.


Vill du se vilken programvaruversion du kör med, klickar du på iQniter logo **4**.

Om du behöver ytterligare hjälp klicka på  **5**.
Med hjälp av F-tangenter kommer det finnas länk till on-line guider (på engelska).




Starta upp BasiQ


Starta/välj BasiQ genom att klicka på ikonen  **1**.

Klicka på ikonen "hänglås"  för att ta emot/checka in deltagarnas pulsbälte, klicka på hänglås igen för att stänga ute så att inte fler deltagare tas emot.



Samtliga deltagare med iQniter pulsbälte som är registrerat i AdmiQ och som kommer inom räckhåll för mottagarna tas emot i systemet och pulsen visas på skärmen.

Starta pass genom att klicka på "starta" . Nu tas pulsinformation emot (men sänds inte till Molnet ännu)


När du trycker på ikonen "stoppa"  stoppas passet och data från pulsbälte stoppas. Tryck på återställ pass så sänds träningsdata automatiskt upp till Molnet.

Deltagarna får på e-post sin träningsrapport från passet, har deltagaren registrerat sig för Movescount sänds data även dit!




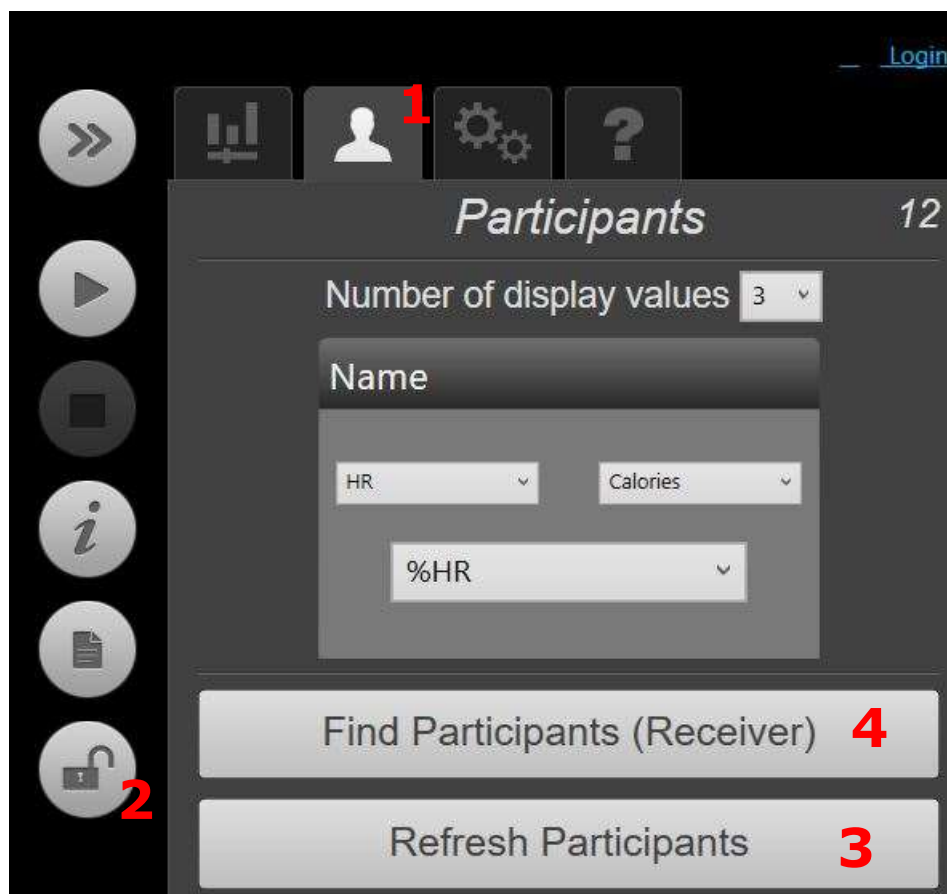
Ta emot deltagare och synkronisera data

När du ska köra ett pass, t.ex. cykling, funktionell träning, TRX, eller på löparband behöver Ni bara följa några steg så visas deltagarnas puls på "Deltagarskärmen".

Om Ni vill ändra värden som visas på Deltagarskärmen klicka på ikonen "deltagare"  **1**

I dialogen ändrar Ni vilka och hur värdena visas i "pulsrutan" - normalt visas 3 värden som i bilden på sida 5.

Glöm inte att öppna "hänglåset"  **2** för att ta emot data från deltagarnas pulsband, stäng därefter "hänglåset" om du inte vill att fler deltagare ska synas på deltagarskärmen. Ha som rutin att stänga "hänglåset" när ett pass börjar.



Om en deltagare fått sina uppgifter i AdmiQ ändrade medan pass pågår och vill delta på passet klicka på "Uppdatera" ikonen **3** så synkroniseras ny data från Molnet.
(Detta är ingen vanlig åtgärd och rekommenderas inte)

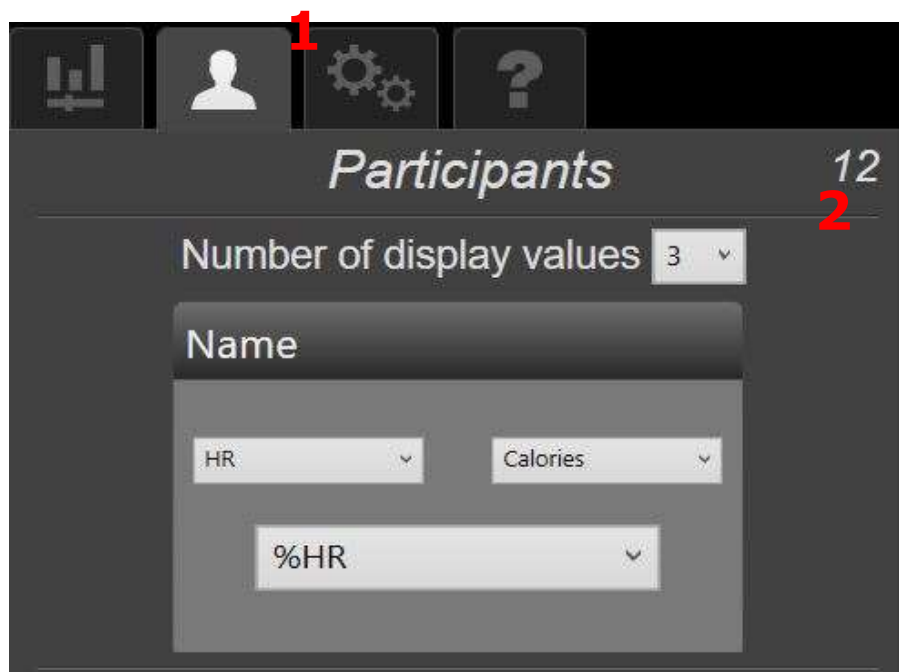
Om en person som inte är med på passet men visas på deltagarskärmen (t.ex. en som tränar i angränsande rum) kan Ni ta bort personen genom att klicka på personens pulsruta och välj "checka ut", då tas deltagaren bort.
Om en deltagare av misstag checkas ut kan deltagaren checkas in igen genom att öppna "Hänslåset" och trycka på "hitta" deltagare" **4**. Observera att mottagaren tar emot puls från alla deltagare inom sitt mottagningsområde – så det är bra att Ni lär er hur man "checkar ut/in" deltagare.

Ändra visningsvärde på deltagarskärmen

Samtliga visningsvärden kan ändras på deltagarskärmen beroende på vad Ni vill visa och vad som tränas.

Klicka på ikonen "deltagare"  **1**. Ändra till de "antal visningsvärden" du vill ha **2**.

I BasiQ och Qntinuous rekommenderas 3 värden; % av maxpuls, puls och kalori, med % av maxpuls stort i mitten.



Är deltagaren registrerad som "Instruktör" i AdmiQ och deltar på pass placeras normalt dennes pulsruta överst till vänster på deltagarskärmen, med sitt alias på grön botten. Vem som visas som "instruktör" kan ändras genom att klicka på pulsrutan och välja "instruktör"

Slutföra pass

När passet är över måste Ni komma ihåg att trycka på knappen avsluta/återställa. Då sparas träningsdata från passet på aktuell Cardio Training dator, som sedan laddas upp till iQniter Molnet (om datorn är ansluten till internet).

Vanligtvis tar överföring av träningsdata bara några sekunder, men beroende av Er internet hastighet kan det ta några minuter.


Därför rekommenderar vi att låta Cardio Training vara igång några minuter efter det att Ni ha tryckt på Slutför.


/

Starta upp Qntinuous

EN stor fördel med Qniter är att det kan användas överallt i er träningsanläggning! T.ex. i konditionsträningsområde, öppen yta i gym eller i en dedikerad PT yta.

Det som iQniter kallar "Qntinuous" (kontinuerligt) fungerar utmärkt för helt eller delvis obemannade anläggningar.

Starta Qntinuous genom att klicka på ikonen  **1** och därefter start knappen.

Klicka på hänglåset  **2** för att öppna och ta emot data från deltagarnas pulsband. Hänglåset ska vara öppet så att nya deltagare automatiskt "checkas in".

Qntinuous kan vara påslaget dygnet runt, alternativt på era öppettider. Systemet sköts automatiskt - När deltagare kommer in i mottagningsområdet visas dennes puls på gruppskärmen, när personen tar av sig bältet eller avstånd till mottagaren gör att kontakten bryts i mer än 10 minuter så genereras automatiskt träningsdata, som sänds till iQniter Moln och deltagaren får sin träningsrapport.

En gång per vecka rekommenderar vi att Ni startar om systemet.

