

## Introduktion

Huvudsakligt innehåll i Release 2.5 är:

- **POWER PROFIL ( % FTP)**
  1. En Powerprofil i Watt (% FTP) är nu tillgänglig i DesiQner och Cardio Training.  
Power – Wattprofil och Pulsprofil kan definieras oberoende med separata värden och visning.
  2. Ny knapp i AdmiQ för automatisk beräkning av deltagarens FTP-värde.
- **TABATA**
  1. Pop up ikon vusas när Tabata TRÄNA eller VILA börjar.  
Tillgängligt via inställningar och "aktivera/inaktivera".
  2. Ljud när Tabata TRÄNA eller VILA startar.  
Tillgängligt via inställningar och "aktivera/inaktivera".  
Standard ljud finns tillgängliga eller så kan ljud skapas/anpassas  
(Definieras för varje klubb i AdmiQ).
  3. Tabata måltext är nu "TARGET" oberoende av språk.
- **SMARTA PASS** (Smart Session - förplanerade pass)
  1. iQniter har infört Smarta Pass - "Smart Sessions" (förplanerade pass) för enkel åtkomst till färdiga kvalitetspass med passprofiler för olika nivåer:  
Smart Basic, Smart Medium, Smart Avancerad och Smart Elite.  
Fler passprofiler kommer att läggas till kontinuerligt.
  2. Funktion för enkelt val av Smarta Pass (förplanerade sessioner)
  3. Förbättrad sökning och filtrering för enklare välja ut pass.
- **ÖVRIGA FUNKTIONER**
  1. I Cardio Training kan musik- och videofiler nu laddas från en användardefinierad sökväg förutom direkt från ett USB minne. Sökvägen måste ställas in i AdmiQ.
  2. När du flyttar/kopierar ett Block med "dra o släpp", placeras det efter Blocket där det släpps.
  3. När du kopierar ett pass i DesiQner kopieras även musikspårreferenser.
  4. Det är tillagt en funktion för att ändra användarkonto/inloggning e-post.
  5. Förenklad funktion för ändra/återställ lösenord (kortare teckenrad).

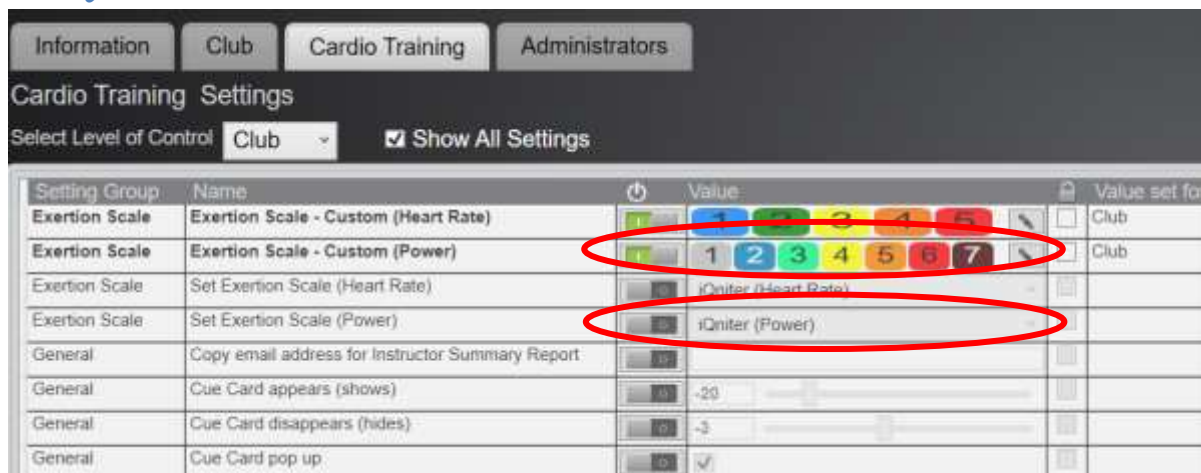
## Förberedelse av DesiQner för Mac (kommer snart).

- **BUGGFIXAR**
  1. Smart Sensorn – Low batteri symbol på deltagarskärm uppdateras direkt batteriet är bytt.
  2. Fixat så att deltagare som lämnar pass försvinner från deltagarskärm (förut låg de kvar).
  3. I DesiQner är nu val av språk tillgängligt igen.
  4. Uppdatering av Firmware för Team Receiver är tillgänglig.
- **Olika förbättringar och optimeringar.**

## Power profil (%FTP)

En Power profil i Watt (% FTP) är nu tillgänglig i DesiQner och Cardio Training. Wattprofil och Pulsprofil kan definieras oberoende med separata värden och visning. Ett pass kan i DesiQner komponeras som block med puls eller block med watt eller en blandning av dessa.

### AdmiQ



The screenshot shows the 'Cardio Training Settings' interface. At the top, there are tabs for 'Information', 'Club', 'Cardio Training', and 'Administrators'. Below the tabs, there are options for 'Select Level of Control' (set to 'Club') and a checked 'Show All Settings' option. The main part of the interface is a table with columns for 'Setting Group', 'Name', 'Value', and 'Value set for'. Two rows are circled in red: 'Exertion Scale - Custom (Heart Rate)' and 'Exertion Scale - Custom (Power)'. The 'Value' column for these rows shows a color-coded scale from 1 to 7. Below the table, there are settings for 'Set Exertion Scale (Heart Rate)' and 'Set Exertion Scale (Power)', both set to 'iOniter (Heart Rate)' and 'iOniter (Power)' respectively.

Setting Group	Name	Value	Value set for
Exertion Scale	Exertion Scale - Custom (Heart Rate)	1 2 3 4 5 6 7	Club
Exertion Scale	Exertion Scale - Custom (Power)	1 2 3 4 5 6 7	Club
Exertion Scale	Set Exertion Scale (Heart Rate)	iOniter (Heart Rate)	
Exertion Scale	Set Exertion Scale (Power)	iOniter (Power)	
General	Copy email address for Instructor Summary Report		
General	Cue Card appears (shows)	-20	
General	Cue Card disappears (hides)	-3	
General	Cue Card pop up	<input checked="" type="checkbox"/>	

### DesiQner



A standard scale is pre-defined for both Heart Rate and Power, respectively, and each of them can be customized. The Heart Rate scale is defined based on %HR, while the Power scale is defined based on %FTP.

En standardskala är fördefinierad för både puls och watt, och var och en av dem kan anpassas. Pulsskalan är definierad baserat på % HR, medan Watt skalan är definierad baserat på % FTP.

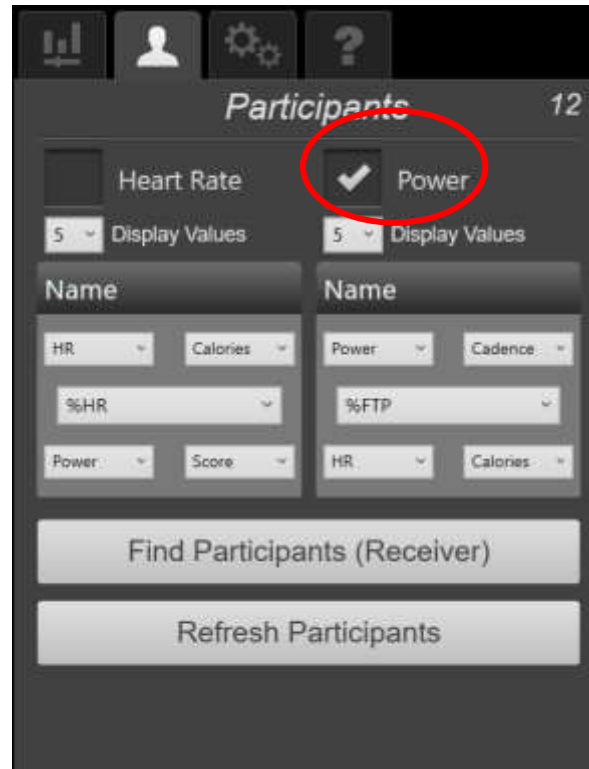
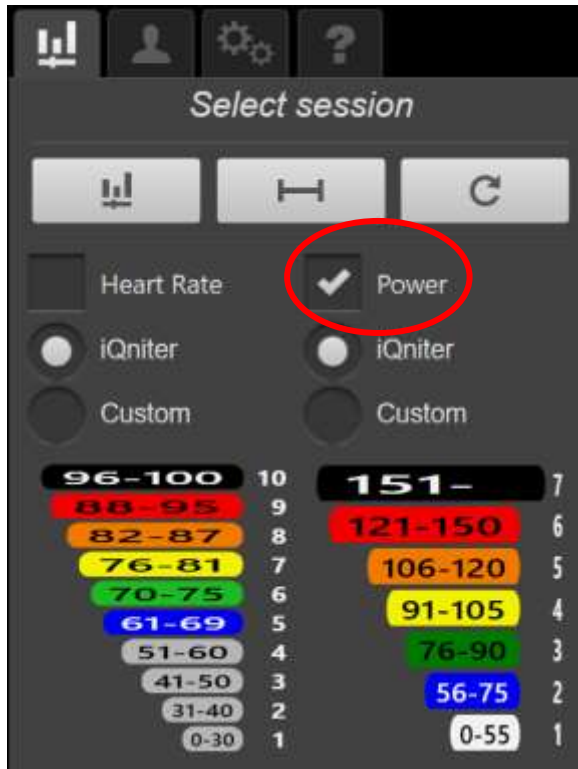
**FTP = Functional Treshold Power = Funktionellt Tröskelvärde**

Varje ansträngningsskala har sin egen uppsättning träningsdata som visas på deltagarnas "ruta". Det vill säga att en viss uppsättning av mätvärden (% av max, puls, kalorier) är önskvärt att se när man tränar med puls som mål, medan en annan uppsättning mätvärden (% FTP, Watt, Kadens) är önskvärt när man har Watt som mål. Den valda ansträngningsskalan styr bakgrundsfärg på deltagarnas "ruta".

Ansträngningsskalan kan väljas och ändras av instruktören, förutom när ett pass körs i BiQing-läge (pass med förplanerad profil), då är det aktuella Blocket som styr vilken skala som visas, och därmed vilken data som visas i "träningrutorna".



Cardio Training



Deltagar-ruta när Ansträngningskala för PULS används



Deltagar-ruta när Ansträngningskala för WATT används

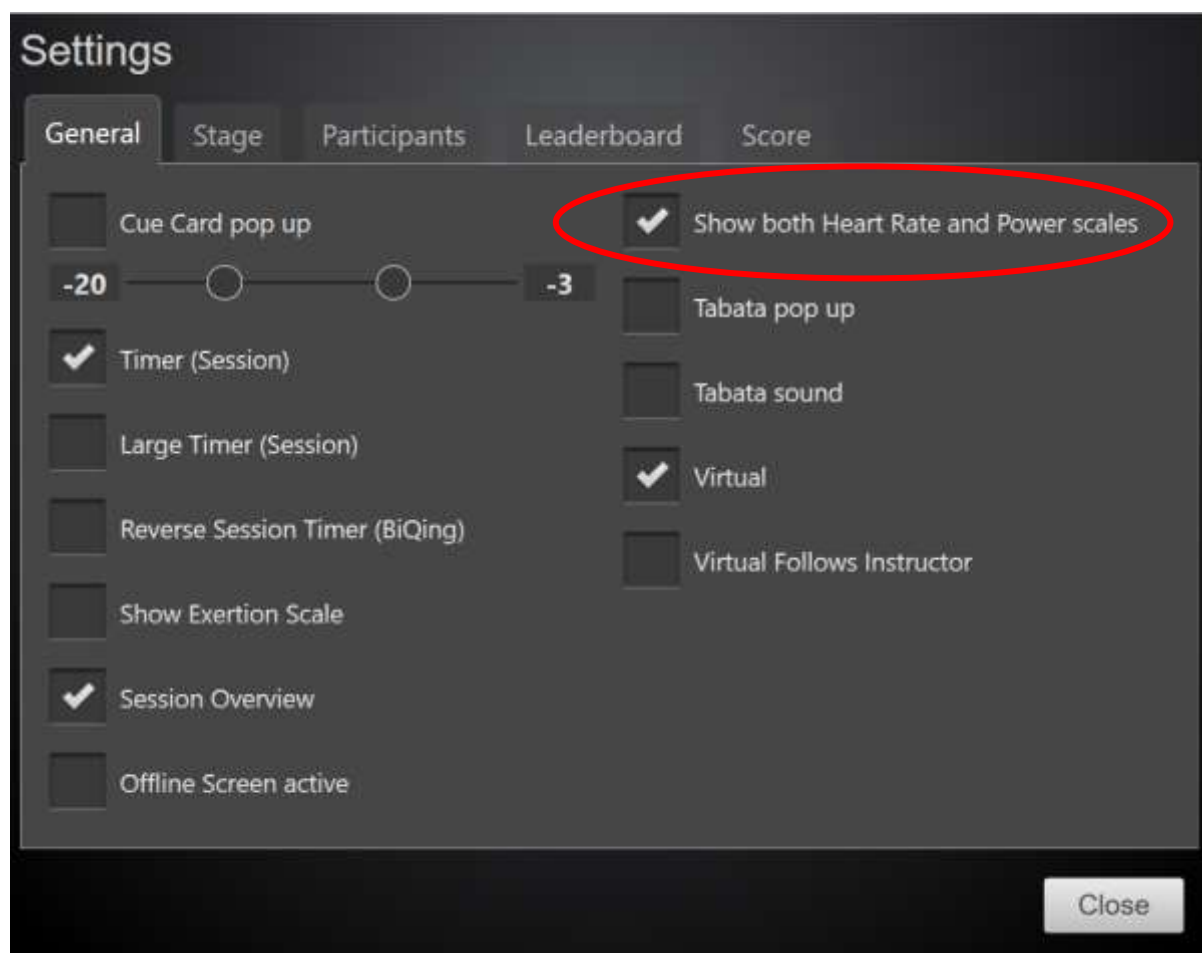




## Visa/Dölj alternativ för Wattprofiler

Alla använder inte Wattprofiler, då kan NI dölja samtliga Watt-relaterade inställningar genom att avmarkera "Visa både puls- och wattprofil".

Vill Ni senare använda Wattprofiler markerar Ni för dessa alternativ igen.



## Poäng räkning

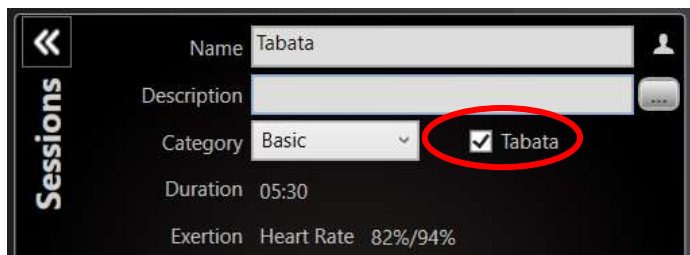
När ansträngningsskala för puls väljs, räknas poängräkning enligt puls skalan.

När ansträngningsskala för Watt väljs, räknas poäng i enlighet med Watt (kraftuttag).

Observera att Tabata pass alltid beräknar poäng baserat på ansträngningsskala för puls

	HR PULS	Watt / Power	Tabata
Poäng uppmät emot	Puls skalan	Watt skalan	Puls skalan
Poängberäkning mäts	I slutet av ett steg	Kontinuerligt	Kontinuerligt

## Tabata



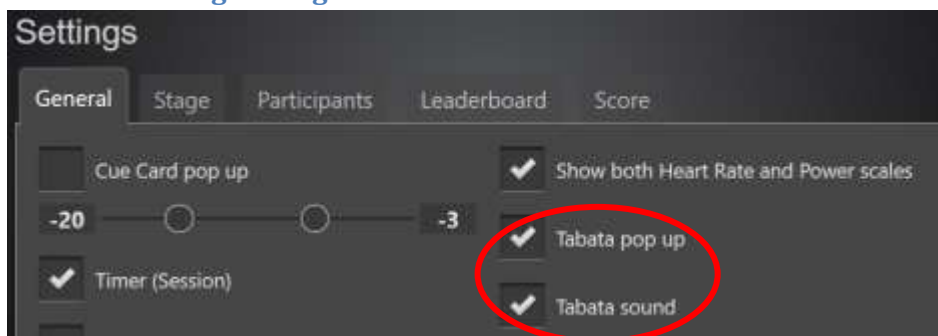
Tabata definieras i DesiQner som en separat profil för ett helt pass. Tabata profilen används av Cardio Training för att styra utförandet av Tabata pass.

## Tabata ljud and pop upp funktioner på deltagarskärmen

För Tabata pass har flera nya funktioner (inställningar) införts:

- Tabata popup                      Pop up på deltagarskärmen vid "Träna" eller "Vila" börjar
- Tabata Ljud                        Ett ljud hörs (standard är fördefinierade) när "Träna" eller "Vila" börjar
- Tabata Ljud (anpassat)        Egna, anpassade Tabata Ljud används istället för standard Ljud
- Tabata Ljud "Träna" filväg"    Filväg till anpassat ljudspår
- Tabata Ljud "Vila" fileväg     Filväg till anpassat ljudspår

## Cardio Training Settings



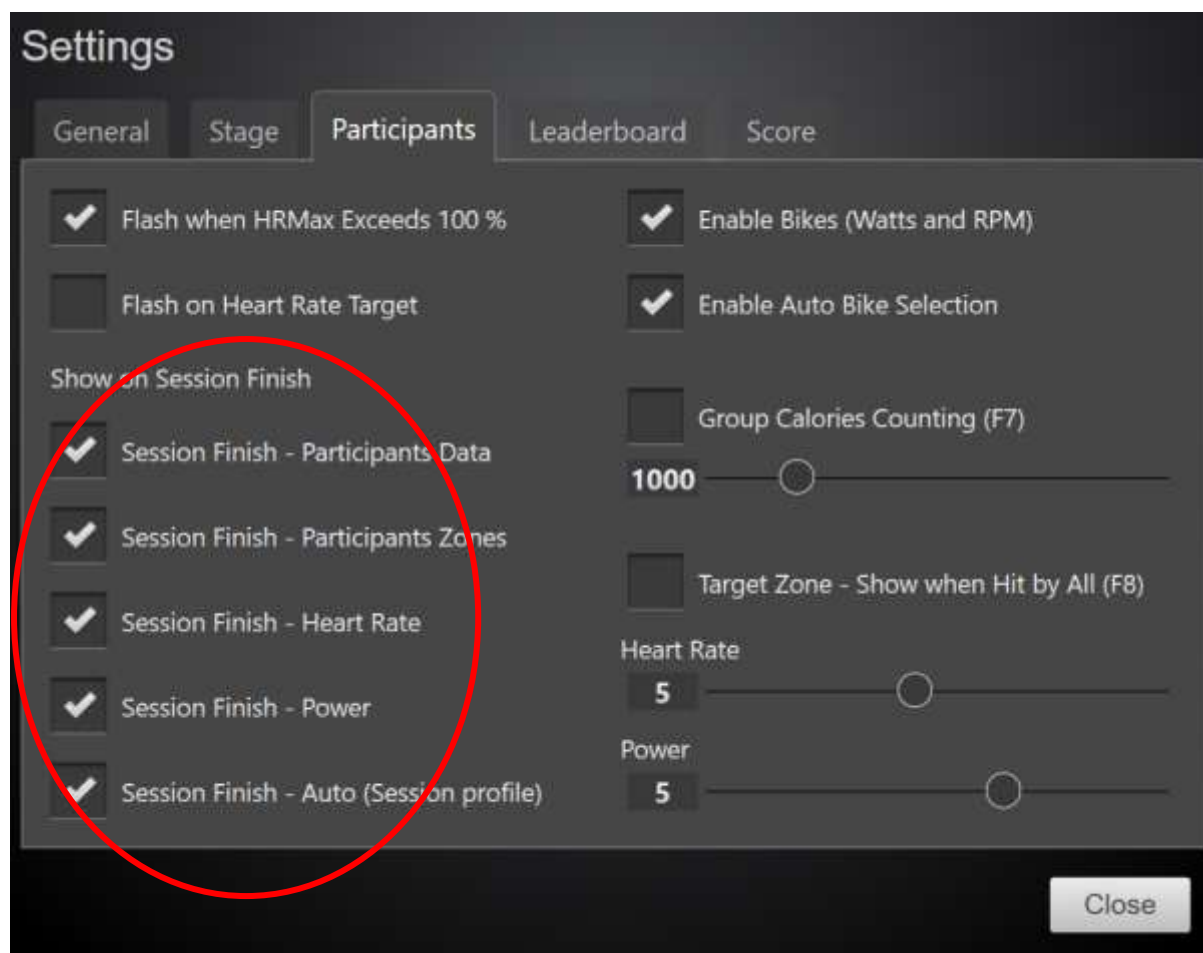
## AdmiQ - Cardio Training Settings

General	Tabata color Done	<input type="checkbox"/>	#C8C8C8		
General	Tabata color Rest	<input type="checkbox"/>	#FFF800		Club:
General	Tabata Color work	<input type="checkbox"/>	#3CB371		
General	Tabata pop up	<input type="checkbox"/>			
General	Tabata Session Header Text	<input type="checkbox"/>	Tabata		
General	Tabata sound	<input type="checkbox"/>			
General	Tabata sound Customized sounds	<input type="checkbox"/>			
General	Tabata sound Rest file path	<input type="checkbox"/>			
General	Tabata sound Work file path	<input type="checkbox"/>			
General	Tabata Target	<input type="checkbox"/>			

## Pass data och zon graf efter pass

När ett pass är avslutat visas deltagarens resultat växelvis på deltagarskärmen. I inställningar definierar Ni vad som ska visas. Data, zon graf eller båda. Puls, Watt eller båda.

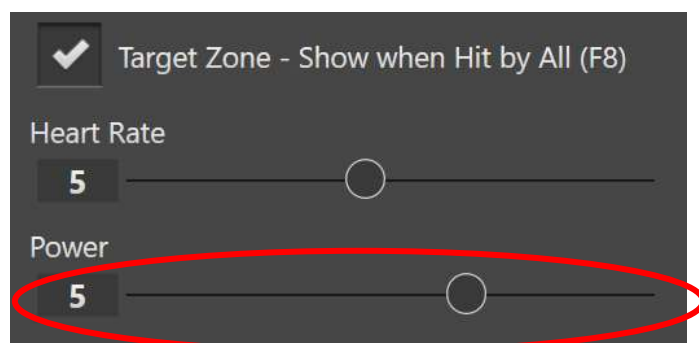
Ifall "Auto" är markerad, definierar det avslutade passet (passprofilen) vad som ska visas; D.v.s. Watt visas endast om passprofilen innehåller Block med Watt. (Den här inställningen gäller endast när ett pass körts med passprofil).



## Hit Target Zone (Träffa målet)

När en Wattprofil används, är träffa målet - "Hit Target Zone" (F8) baserad på Wattprofil.

I BasiQ-läge finns ingen målprofil och målet ställs in med motsvarande inställningar. Det finns en inställning för varje skala, den valda ansträngningsskala är alltid den som visas.



## Smarta pass (förplanerade pass)

De nya Smarta Passen gör det ännu enklare att använda iQniter Cardio Training.

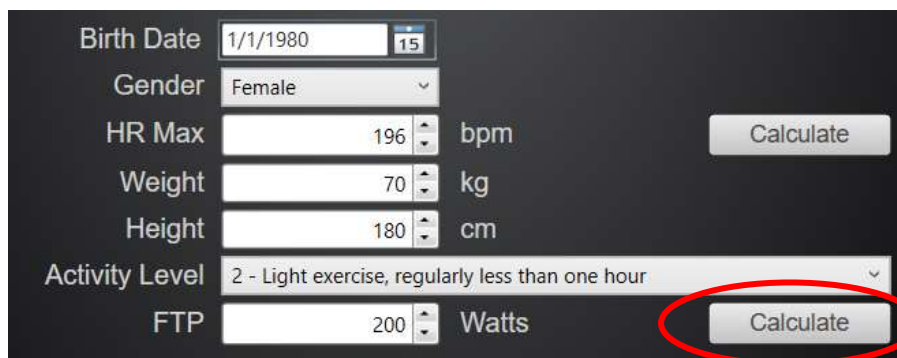


Smarta Pass (Smart Sessions) finns nu i 4 kategorier: Smart Basic, Smart Medium, Smart Advanced och Smart Elite. Dessa Smarta Pass är förplanerade, redo att använda - klicka på kategori och välj det pass som ska användas. Fler Smarta Pass kommer kontinuerligt att läggas till i samlingen.

Andra alternativ (Other Options) är; Mina pass, Vänners pass (delade pass), Alla pass och Nytt pass.

## AdmiQ - FTP standard beräkning

I AdmiQ "Editera bälten" dialogen finns en ny funktion för automatisk beräkning av deltagarnas FTP värde (Functional Threshold Power) nu tillgänglig.

The image shows a screenshot of the AdmiQ 'Editera bälten' dialog. It contains several input fields: Birth Date (1/1/1980), Gender (Female), HR Max (196 bpm), Weight (70 kg), Height (180 cm), Activity Level (2 - Light exercise, regularly less than one hour), and FTP (200 Watts). There are two 'Calculate' buttons. The bottom 'Calculate' button is circled in red.

Funktionellt tröskelvärde (på engelska FTP – Functional Treshold Power) representerar din förmåga att bibehålla högsta möjliga effekt över 60 minuter.