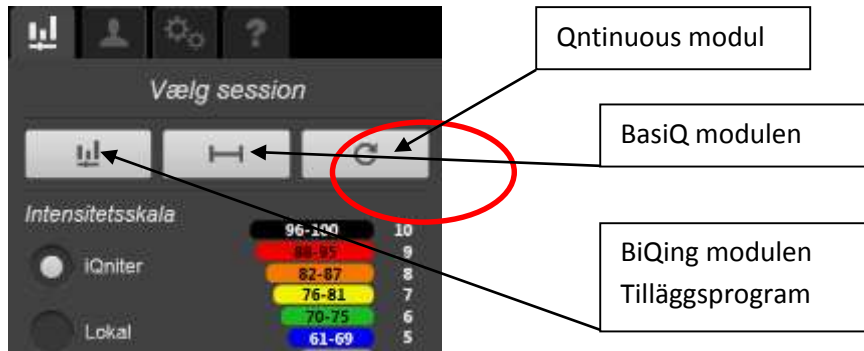


Release 1.7 - Förtydligande

Release 1.7 innehåller flera bra nyheter och spännande funktioner för alla involverade. De viktigaste av dem är beskrivna här nedan tillsammans med enkla tips och råd för ett bra användande. Se även snabbguiderna som du kan ladda ned via <http://www.iqniter.se/support/personal/index.html>

NYHET - PULSMÄTNING HELA DAGEN - QNTINUOUS MODUL



Qntinuous kommer från engelskans continuous, i **Qntinuous** modulen körs pulsövervakning hela dagen, funktionen är användbar för Er som vill utöka och erbjuda pulsövervakning i flera salar och träningsytor för era deltagare!

*Att bygga ut systemet för en ny träningszon eller gruppsal är enkelt, allt Ni behöver är en **Suunto TeamPod**, bildskärm och en internetansluten dator!*

Qntinuous modulen fungerar precis som **BasiQ** modulen men har i huvudsak 3 viktiga skillnader:

1. När deltagaren lämnar området för pulsmätning eller tar av sig bältet så känner **Qntinuous** av det och sänder efter 10 minuter på automatik en träningsrapport till deltagarens e-post.
2. Ingen sammanställningsrapport sänds från **Qntinuous**.
3. Med nya Videointegrationen (se nedan) kan Ni med **Qntinuous** visa videos som återkommande spelas upp i tidsintervall ni väljer via inställningar i **AdmiQ**.
Tänk på att filmens längd inte är så lång så den stör deltagarnas upplevelse av se sina värden.

NYHET - VIDEOINTEGRATION

Ny funktion som innebär att Ni kan importera t.ex. musikvideos, Tour de France etapper, egna filmer eller reklamvideos för att spela upp på pass för era deltagare.

Videointegrationen används i 3 olika funktioner som dessutom är helt oberoende av varandra:

1. För att öka underhållning och upplevelsen i grupp pass kan videos förplaneras och knyts till pass designade med **DesiQner**. Precis som Ni kan lägga till musikspår i era pass, kan Ni lägga till videospår i enskilda Block och spela upp som en del av ett pass (enbart med **BiQing** modul).
Visning av video/pulsrutor kan skiftas med växlingsknappen (toggle key)
2. För att visa reklam eller introduktionsfilm före och/eller efter grupp pass (Pre-/Post-session).
3. För att visa återkommande med bestämd tidsintervall i **Qntinuous** modul.

Video integrationen ger er möjlighet till förbättra upplevelsen och underhållningen på era pass.

För centers som önskar ger detta tillägg nya möjligheter att erbjuda samarbetspartner och externa annonsörer reklamutrymme och därmed nya potentiella intäkter

Release 1.7 - Förtydligande

VIDEO & MUSIKINTEGRATION UNDER GRUPP PASS



DESIGNER MODUL

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.

KOM IHÅG

Spara alltid video/musik till passets Block på en USB-enhet och ta med USB-enhet till träningscentret för att spela upp **BiQing**.

BIQING MODUL



När ett ljudspår har lagts till passet syns denna ikon på instruktörsskärmen - Snabbmeny. Genom att klicka på den kan du växla Ljudspår på/av.



När ett videospår har lagts till passet syns denna ikon i instruktörsskärmen - Snabbmeny. Genom att klicka på den kan du växla video på/av med (F4)

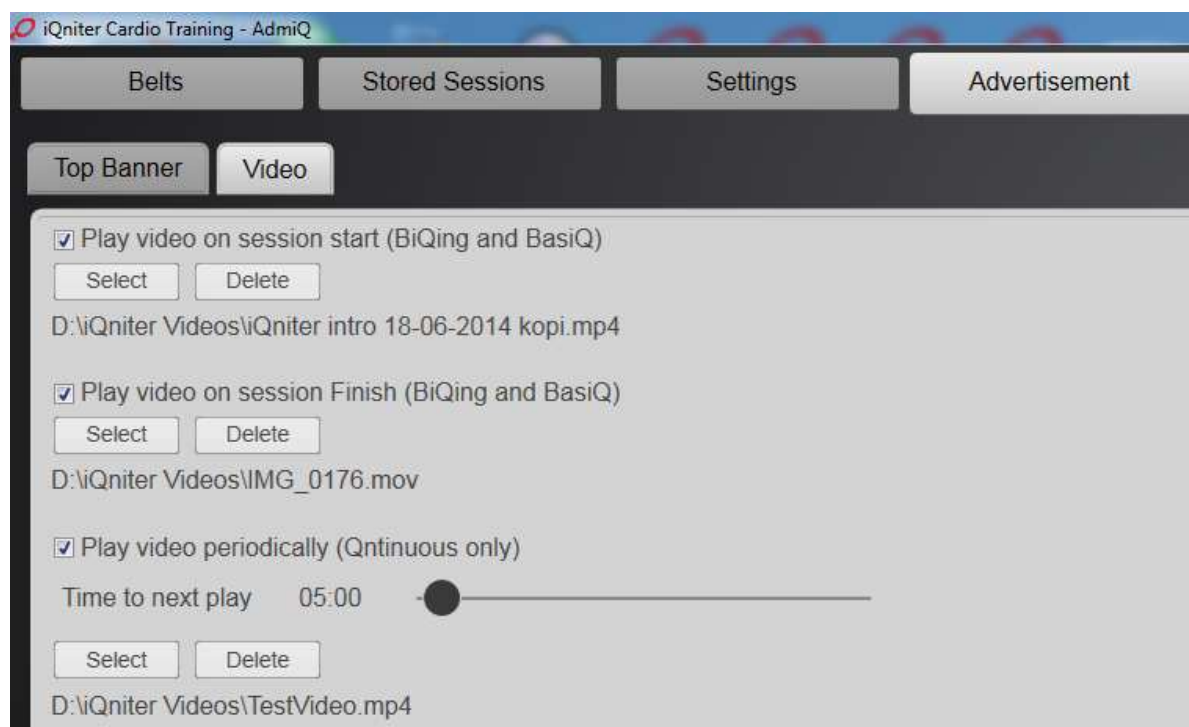
VIDEOINTEGRATION FÖR PRE/POST SESSION SAMT QNTINOUS

KOM IHÅG

- Videointegrationen är ENDAST tillgänglig tillsammans med **BiQing** modulen (tilläggsprogram).
- Före och efter pass video (pre/post session) kan köras i både **BasiQ** och **BiQing** modul.
- När **BiQing** modulen finns tillgänglig kan video köras i **BasiQ**, **BiQing** och i **Qntinuous**
- Det går inte för instruktören att välja bort visning av film i pre-session läge (detta styrs i **AdmiQ**)
- Stödda videofilformat begränsas av VLC Player.

Release 1.7 - Förtydligande

Videofilmerna läggs in och aktiveras i **AdmiQ** → Inställningar → Reklam → Video



Filmerna måste finnas på en enhet (t.ex. USB) som nås från både **Cardio Training** och **AdmiQ**. Den fullständiga sökvägen inklusive enheten måste vara identiska på både **Cardio Training** och **AdmiQ**, dvs. samma enhet måste användas.

Cardio Training - Pre-session (före pass) video

Om videon är aktiverad i **AdmiQ** och den är tillgänglig från **Cardio Training** så spelas den alltid upp vid start av pass. En "pre-session" video kan inte hoppas över; Den kan avbrytas genom att välja **BasiQ**, **BiQing** eller **Qntinuous** och sedan kommer den att spelas upp igen vid nästa start av pass.

Cardio Training - Post-session (efter pass) video

Om videon är aktiverad i **AdmiQ** och den är tillgängligt i **Cardio Training** så spelas den alltid upp vid passets slut. En "post-session" video kan inte avbrytas eller hoppas över. När "post-session" videon är klar visas träningsdata för deltagarna på passet som vanligt.

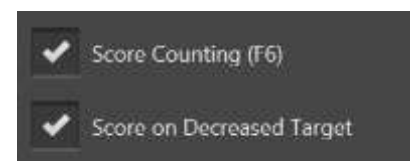
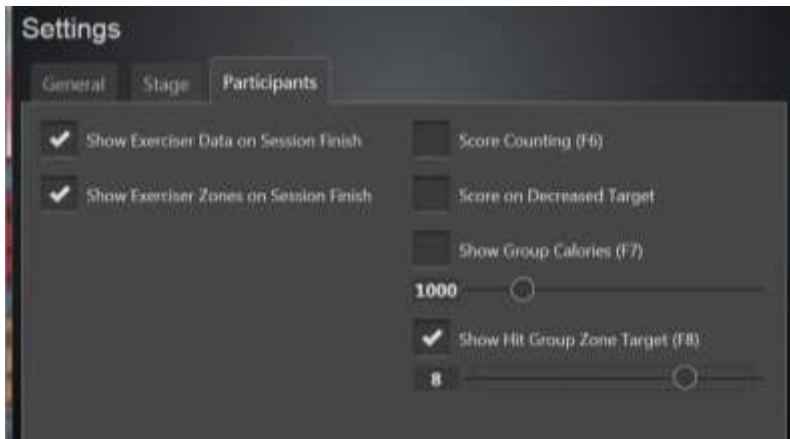
Cardio Training - Qntinuous video

Om videon är aktiverad i **AdmiQ** och den är tillgänglig i **Cardio Training** så spelas den alltid vid start i **Qntinuous** modul. Videon kan inte hoppas över; Den kan avbrytas genom att välja **BasiQ**, **BiQing** eller **Qntinuous** och sedan kommer den att spelas igen vid nästa **Qntinuous** start. Videon spelas upp återkommande enligt inställningar som görs i **AdmiQ**.

Release 1.7 - Förtydligande

MOTIVATION & RESULTAT

Detta är tre nya funktioner som instruktörer önskat och är unika för iQniter. Tanken är att de ska motivera och inspirera deltagarna individuellt och som grupp att kämpa mot olika mål, de är också ett mål att öka deras förståelse att träna med rätt intensitet inte hårdast möjligt. Funktioner kan också driva på samspelet mellan instruktör och deltagare och därmed förhöja träningsupplevelsen.



TRÄFF PÅ MÅLET - Hit On Target (F6) och POÄNG FÖR SÄNKT PULS - Score on Decreased Target

Detta är en Block relaterad tävling som motiverar deltagarna att följa instruktörens planlagda pulszoner, när deltagarna träffar målet (Hit On Target) samlar deltagaren poäng. Under ett Block visas tumme upp för varje deltagare som träffar - eller nästan träffar målet i det aktuella Intervallet med sin procent av maxpuls i slutet på Intervallet (vid övergång till nytt Intervall). Poängen ackumuleras för varje deltagare under Blocket och alla deltagares poäng visas i botten av deltagarskärmen.

De 3 deltagare som når högst samlad poäng visas på podium i slutet av Blocket!

Instruktören sätter på poängräkning i ett Block genom att använda snabbval F6, funktionen hålls aktiv till slutet av ett Block om den inte manuellt stängs av med F6. Funktionen kan inte sparas tillsammans med andra inställningar i Cardio Training.

Poäng räknas för:

5 poäng: Deltagare som håller sig exakt "på målet"

3 poäng: Deltagare avviker 1 procent av maxpuls +/- från "på målet"

1 Poäng: Deltagare avviker 2 procent av maxpuls +/- från "på målet"

POÄNG FÖR SÄNKT PULS - Score on Decreased Target

Ifall Poäng för sänkt puls - Score on Decreased Target - är aktiverad så räknas även poäng för sänkt puls i ett Intervall.

Denna funktion är införd för att göra poängfunktionen mer användbar på klasser där deltagarna har helt olika förutsättningar, en vältränad person har betydligt lättare att träffa målvärdet när pulsen ska sänkas, än vad en otränad person har.

Hur stor fördel de vältränade har beror också på hur passet är planlagt, ett intervall pass med kraftigt reducering i puls ger större fördel för den vältränade.



Release 1.7 - Förtydligande

GRUPP KALORI (F7)

Instruktörer sätter i förväg ett mål för hur mycket kalorier hela gruppen under ett pass ska förbruka, vid bestämda delmål, t.ex. var 400e kalori visas "tumme upp", funktionen skapar gruppkänsla och engagemang för att kämpa mot ett gemensamt mål.

Grupp Kalori aktiveras med snabbval F7. Funktionen förblir aktiverad tills den manuellt inaktiveras eller passet är slut, funktionen kan sparas ihop med andra inställningar i **Cardio Training**.



TRÄFFA PULSZON I GRUPP – Hit Group Zone Target (F8)

Målet i ett Block är att få SAMTLIGA deltagare i gruppen att träna i samma pulszon, när alla träffar samma pulszon visas en bild med All In Zone och en tumme upp visas.

Funktionen belönar deltagarna att hjälpas åt att träna med rätt intensitet istället för hårdast möjligt!

Träffa pulszon i grupp – Hit Group Zone Target aktiveras med snabbval F8.

Funktionen förblir aktiverad tills den manuellt inaktiveras eller passet är slut, statusen kan sparas ihop med andra inställningar i Cardio Training.



Förtydligande:

BASIQ MODUL - TRÄFFA PULSZON I GRUPP -

Användning av Träffa Pulszon i grupp anges på fliken inställningar – Deltagare. Meddelandet "All In Zone" poppar upp varje gång alla deltagare är inom den angivna pulszonen. För att utlösa en ny popp upp måste minst en deltagare lämna den valda pulszonen.

BIQING MODUL - TRÄFFA PULSZON I GRUPP

Värdet för Träffa pulszon i grupp specificeras av det aktuella målet i ett Intervall.

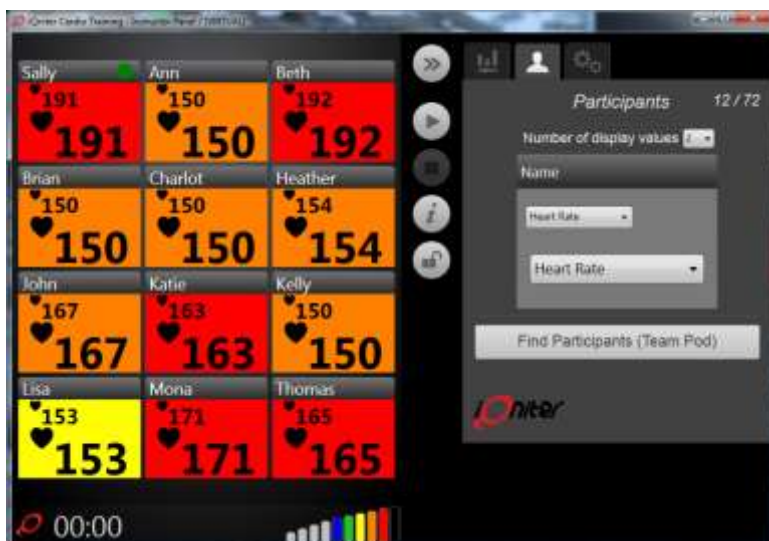
Meddelandet poppar upp när alla deltagare är inom pulszonen för de aktuella Intervall. Detta kan ske när som helst inom intervallet, alltså inte nödvändigtvis i slutet av ett Intervall. Men "All in Zone" kan endast poppa upp en gång i varje intervall!

Release 1.7 - Förtydligande

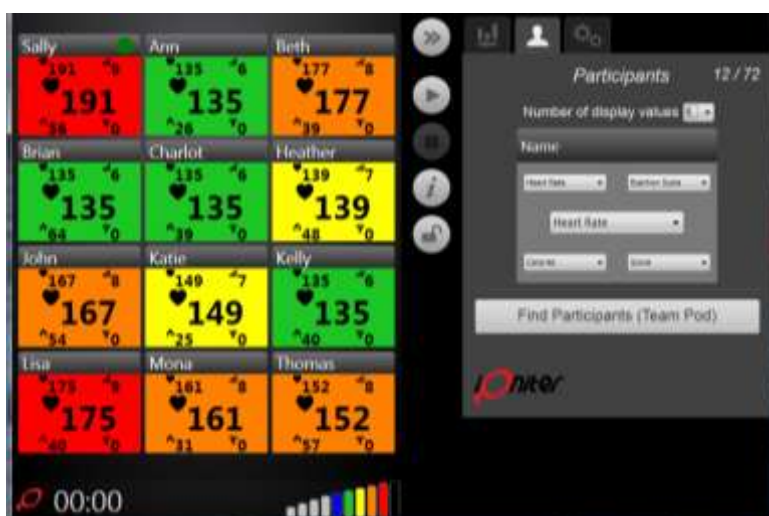
FLERA VÄRDEN PÅ DELTAGARSKÄRM

Upp till fem mätvärden kan visas på deltagarskärmen. Värdena kan visas stort eller litet.

Träningscentret kan fundera på vilken grundinställning man vill jobba med, normalt är puls och % av maxpuls. Vill instruktör ändra för sitt pass så bör man återgå till grundinställningen när man är klar.



I exemplet till vänster har man i inställningar valt visa ett mätvärde, puls, i litet och stort.



I denna bild visas 5 värden, puls ansträngningsskala, % maxpuls, poäng och kaloriförbrukning. Puls visas stort.