



BasiQ

Snabb Guide

Starta iQniter Cardio Training

Detta fönster måste alltid vara igång tillsammans med Instruktörsskärm på "skrivbordet" när iQniter Cardio Training är i användning.



Startar Instruktörsskärm och/eller deltagarskärm.

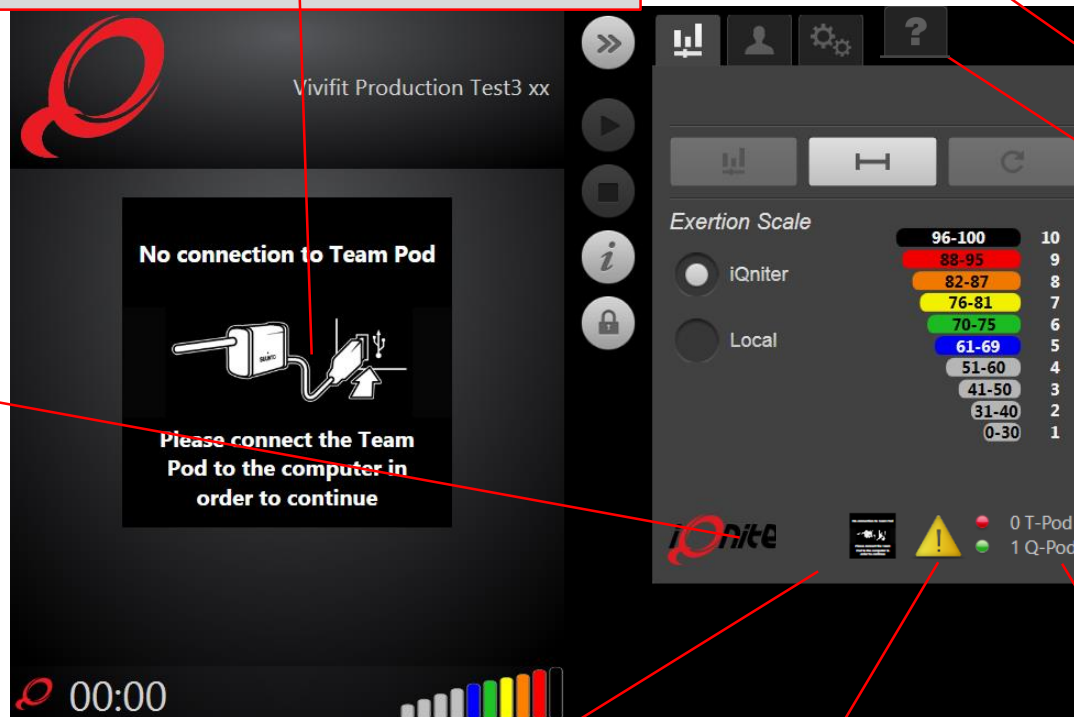
Endast en Instruktörsskärm kan startas.

Flera deltagarskärmar kan startas samtidigt

Upstart - Instruktörs Skärm

Indikerar att ingen iQniter Team Reciever eller TeamPod (antenn) är ansluten.
Genom att klicka på bilden så försvinner bilden och kommer inte att synas förrän Cardio Training startas igen

När du klickar i det övre högra hörnet försvinner fönsterramen, genom att klicka igen kommer den tillbaka. Du kan också ändra storlek på fönstret



Klicka här för att öppna "om" dialog, inklusive se aktuell programversion

Hjälp knapp

Indikerar att TeamPod (antenn) inte är ansluten.
Anslutna TeamPODs indikeras med grön bakgrund och antal anslutna TeamPods.
Detta visar alltid rätt anslutningsstatus .

Visas om Cardio Training startats Off-line

Visar antal iQniter Team Receivers och TeamPods (antenn) som är anslutna.

Deltagarskärm

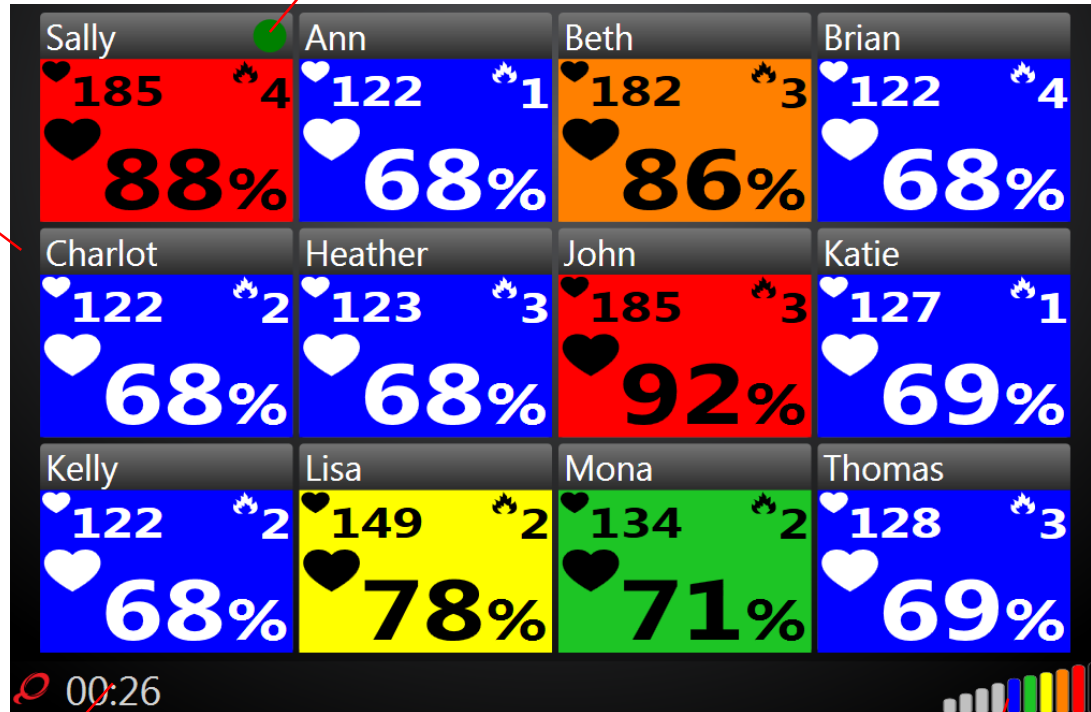
Indikerar att deltagaren är en instruktör. Detta kan ändras genom att klicka på en annan deltagare som då blir Grön. Användbart när en ej registrerad Instruktör ska leda pass..

Först visas iQniter startbild.

iQniter Startbild försvinner när du öppnar hänglås på Instruktörspanelen



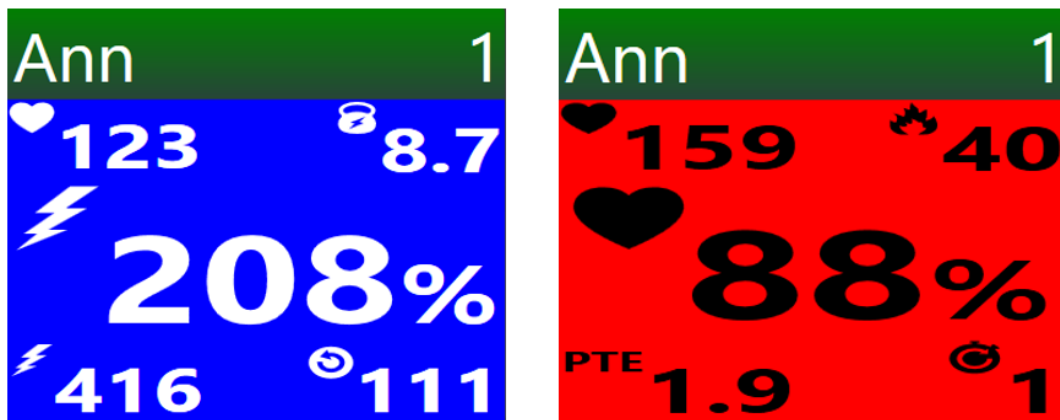
Fönster ramen kan växlas på/av genom att dubbelklicka i övre högra hörnet av fönster ramen på deltagarskärmen.



Tid som gått sen start av pass

Ansträngningskala

Deltagarskärm – Olika mätvärden att visa..



Puls
Procent av Maxpuls
Kalorier
Poäng
Ansträngningsskala

Procent av FTP (Endast BiQing)
Watt - Power/vikt (Endast BiQing)
Kadens (Endast BiQing)
Watt - Power (Endast BiQing)

PTE – Peak Training Effect
Återhämtningstid (Recovery Time)

Instruktörs Panel

Starta och omstart av pass:
 När passet är avslutat visas deltagardata ända tills passet nollställs.
 Individuell
 Träningsrapport sänds till deltagarna samtidigt som data laddas till Movescount

Starta pass

VIKTIGT!
 Välj rätt ansträngningsskala.
 Normalt används "lokal"

Flik Deltagare

Flik Inställningar

Hjälp knapp

BiQing mode

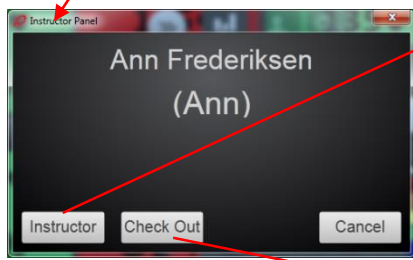
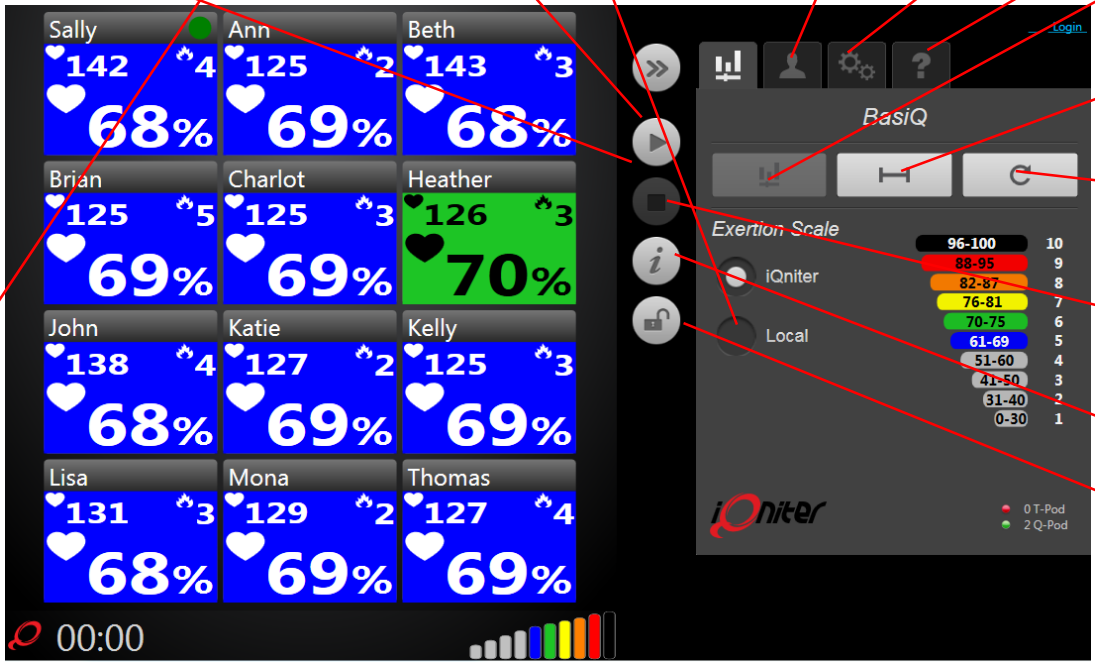
BasiQ mode

Qntinuous mode

Stoppa pass

Visa informationsbild

Öppna/Stäng för deltagare
 Obs!
 Den här knappen tar även bort "Startbild" deltagarskärm



Klicka här för att göra denna deltagare till "instruktör" (grön punkt)

Checkar ut denna deltagare.
 Notera:
 Checka in igen kräver klicka på "Reset TeamPOD" eller återställning av pass


Instruktörs Skärm – Leaderboard

Ranking kolumn
- alltid synlig

Kolumn för deltagarens smeknamn
- alltid synlig

Valbara kolumner från Inställningar - Leaderboard panel
en till 5 extra kolumner kan väljas.

Rank	Name	Energy	%HR	HR	Power	%FTP
1	Brian	34	75	135	427	214
2	Thomas	30	74	136	326	163
3	John	28	71	144	428	214
4	Sally	28	70	147	444	222
5	Tylor	25	75	135	383	192
6	Sandy	25	72	143	349	175
7	Susan	25	73	139	418	209
8	Kelly	21	75	135	419	210
9	Charlot	21	72	139	427	214
10	Beth	20	70	147	397	199

 01:57

Instruktörs Panel – Meny flikar

Välj pass och Ansträngningsskala

Välj Qntinuous

Hämta förplanerat pass - Kräver BiQing

Välj BasiQ läge

Instruktör eller Administratör login

Flik Deltagare

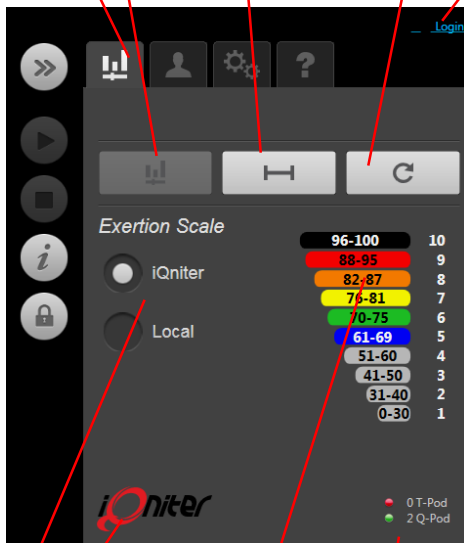
Välj antal mätvärden att visa på deltagarskärm

Välj mätvärden som ska visas

Flik Inställningar

Öppnar Inställningar detaljdialog

Sparar alla inställningar inkl. ansträngningsskala och deltagardata

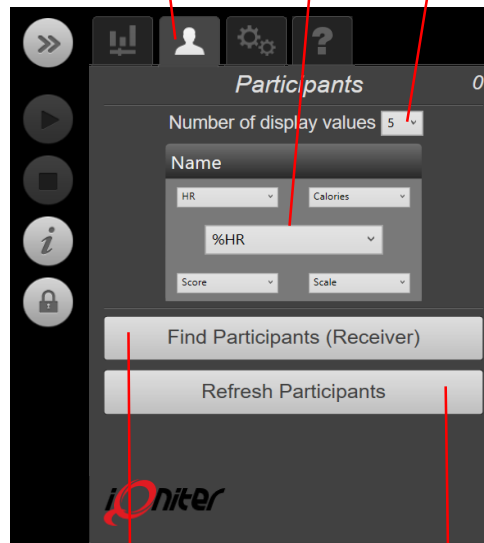


Vald ansträngningsskala

Om programmet

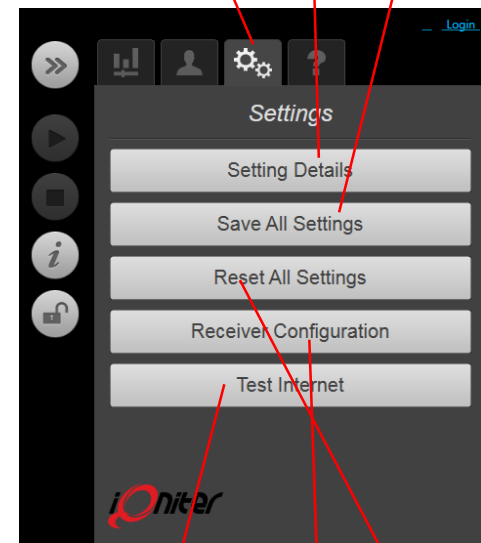
Ansträngningsskala - 2 val.

Antal receivers
Grön: Ansluten
Svart: Frånkopplad



Synkroniserar deltagardata från molnet

Nollställer TeamPOD och söker efter pulsbalten inom sin räckvidd. Hänglås måste vara öppet

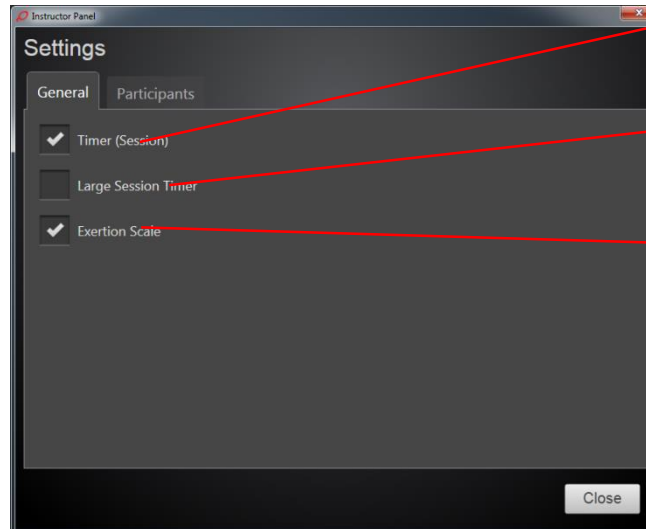
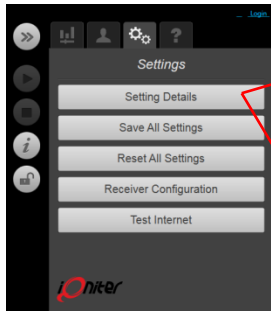


Tryck på knappen för att testa internet anslutning

Öppnar panel för receiver konfiguration

Återställ till senast sparade inställningar

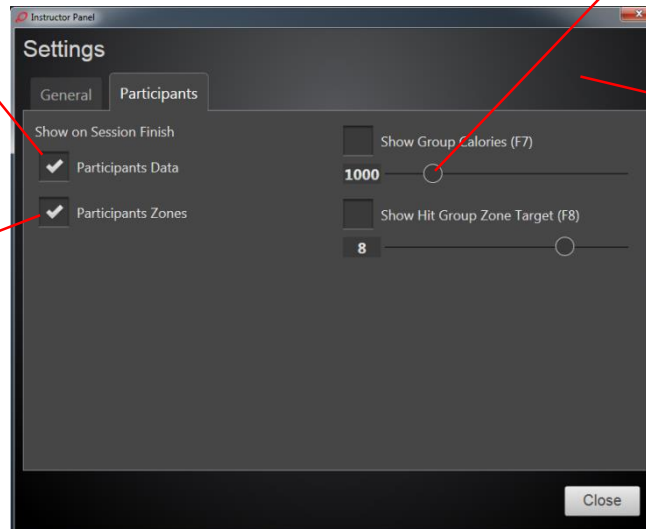
Instruktörs Panel – Inställningar meny



Visa förfluten passtid i nederkant av deltagarskärm

Visar stor passtid-timer i nederkant av deltagarskärm

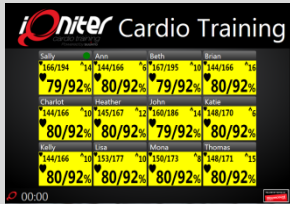
Visar ansträngningsskala i nederkant av deltagarskärm



Grupp Kalori
Välj delmål för gruppen.
En pop-up bild på deltagarskärmen visar kaloriförbrukning när satta delmål nås.
Aktiveras/inaktiveras med F7.

Visas med pop-up bild på deltagarskärmen varje gång samtliga deltagare är i samma pulszon.
Träffa pulszon i grupp aktiveras med snabbval F8.
Funktionen motiverar deltagare att träna i rätt intensitet istället för hårdast möjligt!

Visar genomsnitt och högsta totalvärde under passet



Visar diagram över pulszon och kaloriförbrukning



Instruktörspanel - fliken Inställningar - Leaderboard

Välj:

- Ingen leaderboard
- Endast Leaderboard
- Vertikal delning
- Horisontell delning

Kryssa i denna så visas Leaderboarden i 2 kolumner.

Välj antal rader som ska visas i Leaderboarden

Välj antal kolumner (förutom ranking och deltagarnas smeknamn) att visa i Leaderboarden. Den första kolumnen används för ranking.

Instructor Panel

Settings

General Stage Participants **Leaderboard**

Leaderboard view
No Leaderboard

Leaderboard Dual

Leaderboard - number of rows
8

Leaderboard - number of columns
3

Leaderboard Columns

1	%HR	Current
2	Calories	
3	Power	Average
4	Power	Peak
5	Score	

Close

Välj värde som ska visas i respektive kolumn på Leaderboarden.

Om tillgängligt kommer ruta för Aktuellt, genomsnitt och Topp/Högsta) bli synlig.

Välj värde att visa:
- Aktuellt värde
- Genomsnitt
- Topp / Högsta

Instruktörs Panel – Reciever Konfigurering

Antal Team Pods som är anslutna.

Team Receiver är tillgänglig och On-line.

Team Receiver har tidigare registrerats men är Off-line

Aktiverar/inaktiverar Team Reciever för denna Cardio Training dator

Namn/identitet på Team Receiver

The screenshot shows the 'Receiver Configuration' window. At the top, it says 'Team Pod' with a red dot and '0 Team Pod'. Below that is the 'iQniter Team Receiver' section. It contains a table with the following data:

Online	Enabled	Name	IP Address	Firmware	Status
	<input checked="" type="checkbox"/>	BiQing	192.168.1.41	Update	Updated
	<input checked="" type="checkbox"/>	Aerobic	192.168.1.100		
	<input checked="" type="checkbox"/>	00:50:C2:34:F5:71	192.168.1.57		
	<input checked="" type="checkbox"/>	00:50:C2:34:F7:15	192.168.1.53		

At the bottom of the window are three buttons: 'Reset', 'Save', and 'Close'.

Team Receiver IP-adress på det lokala nätverket.

Manuell uppdatering av Team Receiver firmware. Hovra över knappen så visas firmwares versionsnummer .

Visar status för Team Receiver firmware.