



BiQing

Snabb Guide

(Tillägg till BasiQ)

Instruktörs Skärm – Välja pass meny

Ikon visar

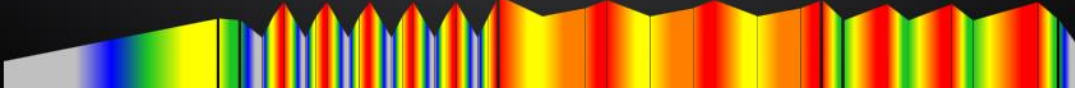
- Offentliga pass
- Egna pass
- Delade pass

Log in för att få tillgång till dina egna och delade pass

Session

[Login](#)

	AT training + intervals	50 min Lower lactate threshold training	
	50:00 Advanced		Thomas Andersen
	Beginner session	45 min. Beginner session	
	45:00 Basic		Thomas Andersen
	Interval training	50 min Interval training	
	50:00 Advanced		Thomas Andersen
	Very very effective session	Very good for your VO2 max	
	01:20:00 Elite		Thomas Andersen





☒ 5



☒ 0



☒ 0

Valt pass

Visar offentliga iQniter pass
(5st tillgängliga)

Visar dina egna pass
(Siffror visar hur många egna pass)

Visar delade pass
(Siffror visar hur många delade pass)

Instruktörs Skärm (BiQing)

The screenshot shows the iQniter Cardio Training - Instructor Panel interface. It features a top status bar with a timer (01:33), a heart rate percentage (85%), a step count (8), and a progress bar. Below this is a grid of participant data showing names, heart rates, and percentages. A bottom section shows a music visualization and a list of participants. Red lines connect various UI elements to descriptive labels in Swedish.

Labels and their corresponding UI elements:

- Aktuellt ansträngningsmål (% av maxpuls) i detta Steg. (Current effort goal (% of max pulse) in this step.)
- Aktuellt ansträngningsmål (skala) i detta Steg (Current effort goal (scale) in this step.)
- Tränings position (Training position)
- Aktuellt Block (Current block)
- Mål i % av maxpuls i detta Block (Goal in % of max pulse in this block)
- Namn på Aktuellt Block (Name of current block)
- Återstående tid i aktuellt Steg (Remaining time in current step)
- Kadens (takt) (Cadence (tempo))
- Återstående tid i Block (Remaining time in block)
- Öppna/stäng meny (Open/close menu)
- Starta/Pausa pass (Start/Pause session)
- Avsluta/återställ pass (End/reset session)
- Skifta till Informationsbilden (Switch to information screen)
- Skifta Replikkort (Switch to replica card)
- Skifta Musik (Switch music)
- Skifta Video (F4) (Switch video (F4))
- Öppna hänglåset - ta emot deltagare (Open the lock - accept participants)
- Musik kopplad till Blocket (Music linked to the block)
- Översikt av pass (Overview of session)
- Del av aktuellt Block – som visas i toppen av bildskärmen (Part of current block – as shown in the top of the screen)
- Det finns musik kopplad till Blocket men musiktiden är för kort (There is music linked to the block but the music time is too short)
- Det finns musik kopplad till Blocket, men den är inte tillgänglig på USB-enheten (There is music linked to the block, but it is not available on the USB device)

Sally	Ann	asd	Beth	Brian
167♥	147♥	167♥	167♥	147♥
80 %	82 %	80 %	79 %	82 %

Charlot	fff	Heather	John	Katie
147♥	125♥	149♥	148♥	158♥
82 %	63 %	82 %	73 %	86 %

Kelly	Lisa	Mona	Thomas
147♥	178♥	169♥	159♥
82 %	93 %	90 %	86 %

Replik Kort – Endast på Instruktörs Skärm



Deltagar Skärm – Växla pulsvisning för deltagarna



I aktuellt Block
Informationen om Blocket/Steget överst
på skärmen stannar kvar även när 'Växla
pulsvisning för deltagare' växlas av och på
med snabbvalet F3.

TIPS FÖR VÄXLA PULSVISNING AV/PÅ!

Instruktören väljer detta i inställningar för "Växla Pulsvisning" (F3)" i BiQing!

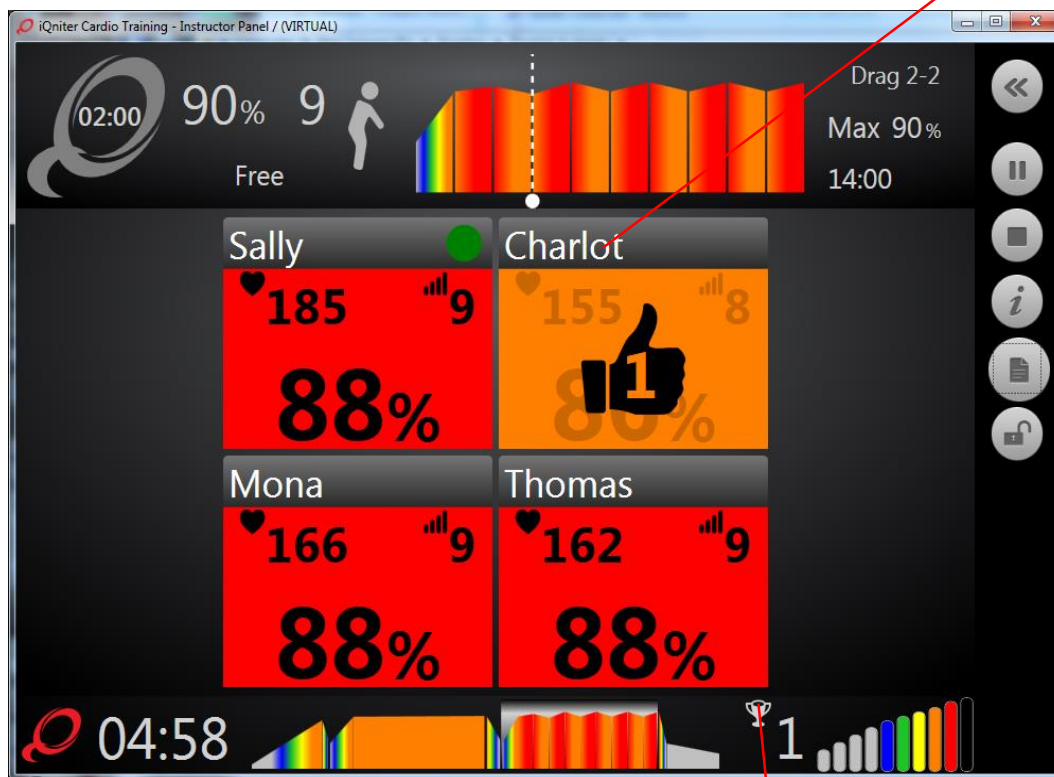
Med funktionen är tanken att lära deltagarna förstå vilken känsla de har i kroppen relaterat till ett ansträngningsmål, tex 80 procent av maxpuls

Genomatt instruktören använder "Växla pulsvisning" på snabbvalsknapp (F3) kan deltagarna inte se sin puls, på det viset kan de istället, med stöd av Instruktörens coaching fokusera på vilken känsla av ansträngning de känner i kroppen när de försöker hålla eller "träffa målet", tex 80 procent av maxpuls

Det här ger deltagaren ökad förståelse för hur deras kropp fungerar och vad som sker under träning, istället för att deltagarna slentrianmässigt bara fokuserar på bildskärmen för att se sin puls och procent av maxpuls – men helt utan att förstå och känna kroppens nivå av ansträngning

Deltagar Skärm – Träff på målet (F6) (Hit On Target)

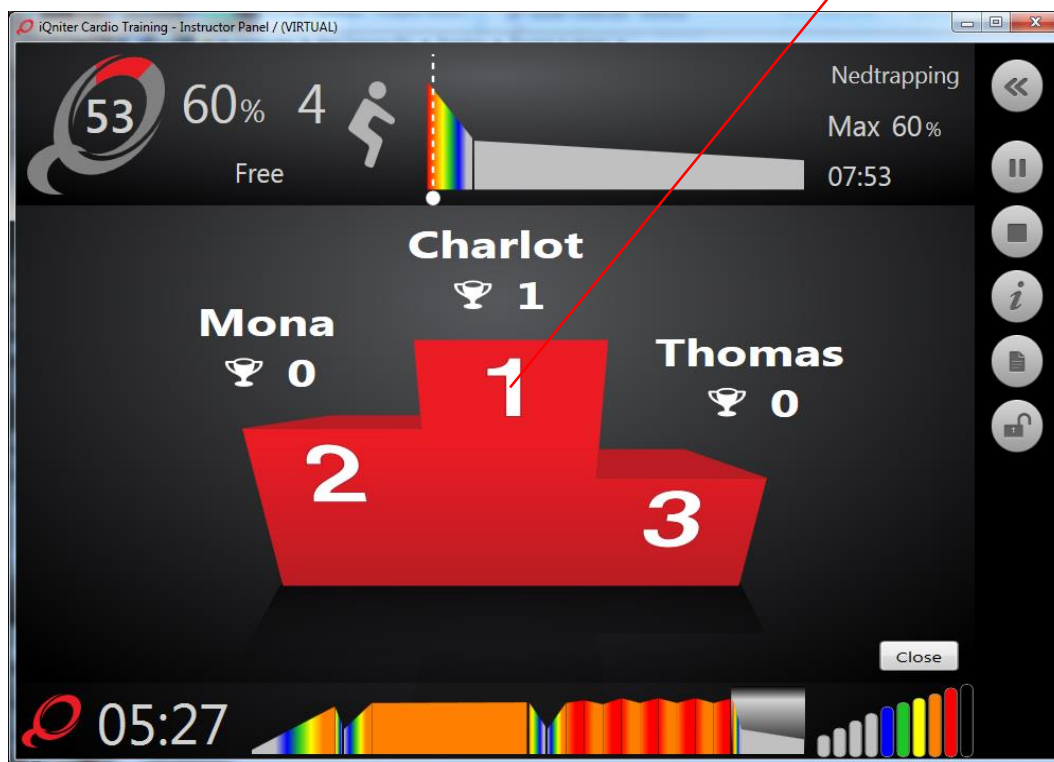
I denna bild har Charlot "träffat målet" med sin % av maxpuls i slutet på aktuellt Steg och tilldelas därför tummen upp och poäng!



Visar att "Träff på målet" är aktiverat.
Växla Aktivera/Inaktivera med snabbval F6).
Visar ackumulerad poäng inom aktuellt Block för alla deltagare

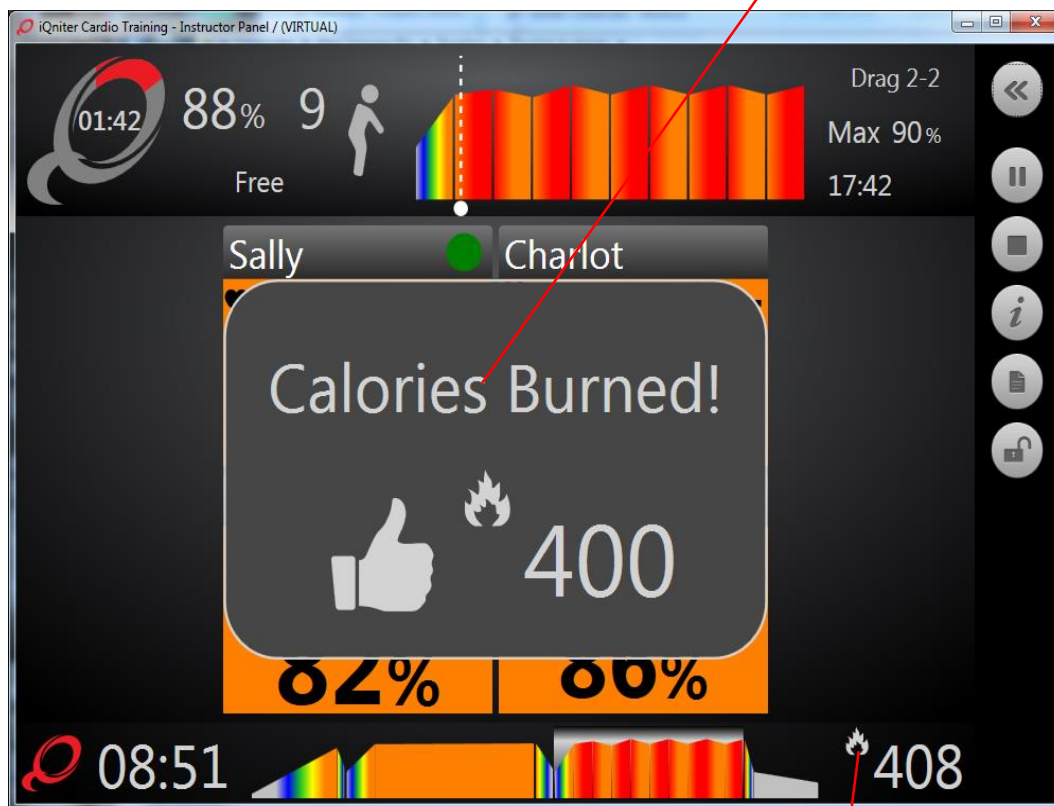
Deltagarskärm – Träff på målet – Avslutat Block

De tre deltagare som uppnår högst ackumulerade poäng visas i slutet av Blocket.



Deltagarskärm – Grupp Kalori (F7)

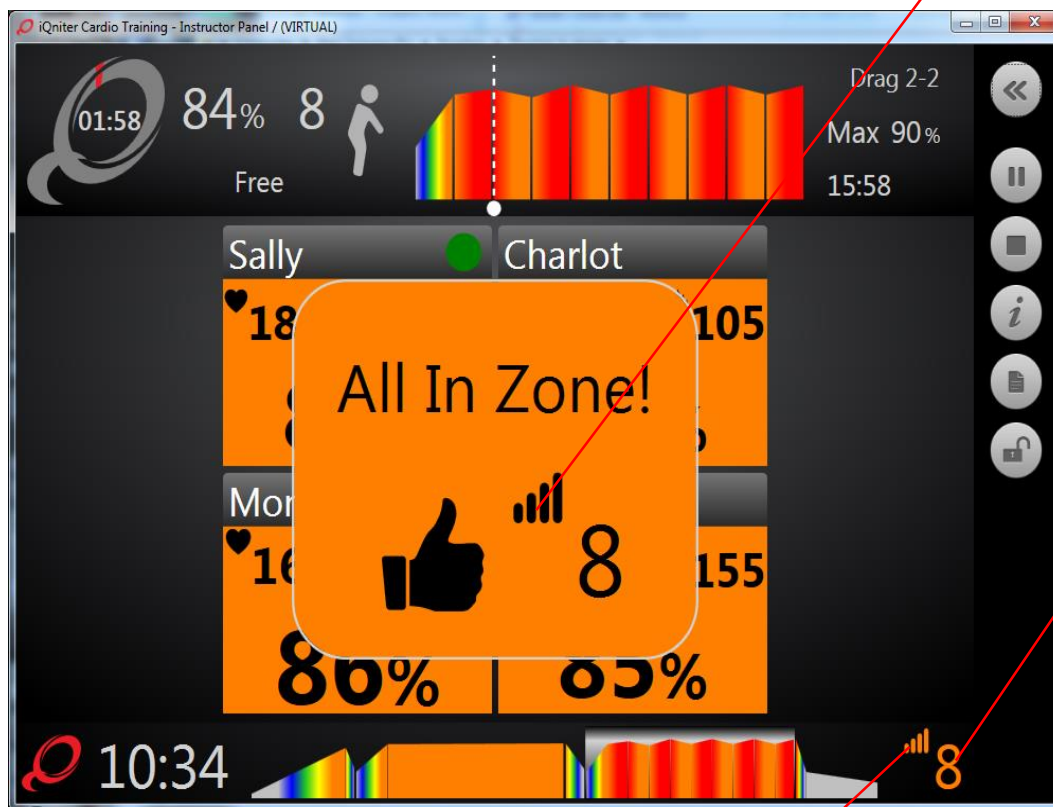
En pop-up bild visas varje gång gruppen når förutbestämt delmål i antal förbrukade kalorier för gruppen.
(delmål bestäms i inställningar)



Visar att "Grupp Kalori" är aktiverad.
Växla Aktivera/Inaktivera med snabbval F7
Visar totalt förbrukade kalorier för gruppen.

Deltagarskärm – Träffa Pulszon i grupp (F8) Hit Group Zone Target

En pop-up bild visas när alla deltagare träffar målet i puls-zonen.
Kan endast visas en gång per Steg!
OBS detta gäller enbart för i BiQing modulen.

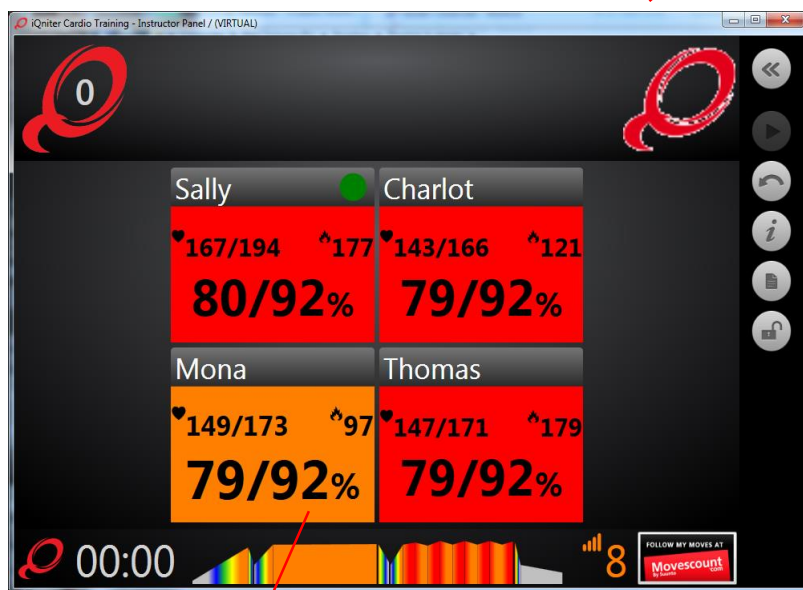


Ansträngningsnivå (skala) visar målet för "Träffa pulszone i grupp" att nå.
I BiQing definieras målet efter instruktörens plan för det aktuella Steget
För BasiQ & Qntinuous sätts målet i Inställningar.

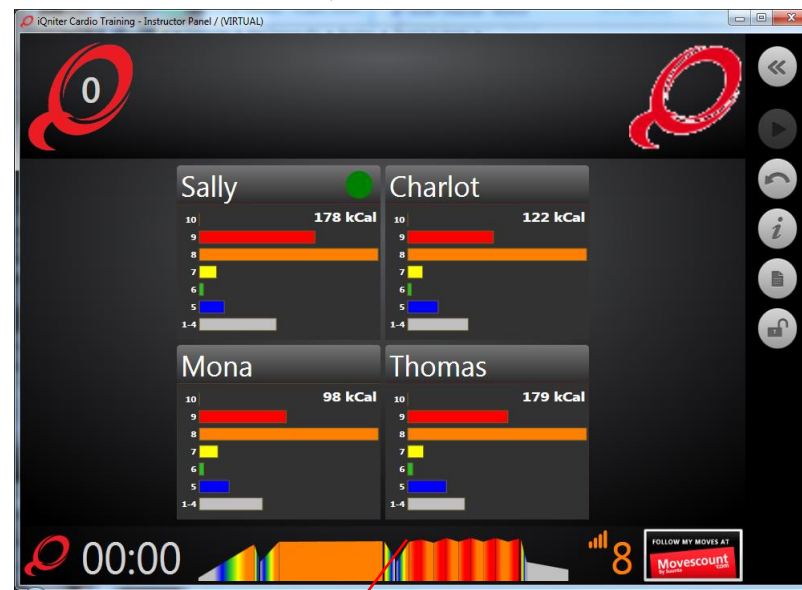
Visar att "Träffa Pulszon i Grupp" är aktiverad.
Växla Aktivera/Inaktivera med snabbval (F8)

Deltagarskärm – Avslutat pass

Här visas 2 alternativa bildskärmar över hur bildvisningen ser ut efter ett avslutat pass.
Ifall båda bildskärmsvisningarna är aktiverade i Inställningar, kommer de att visas alternerande.



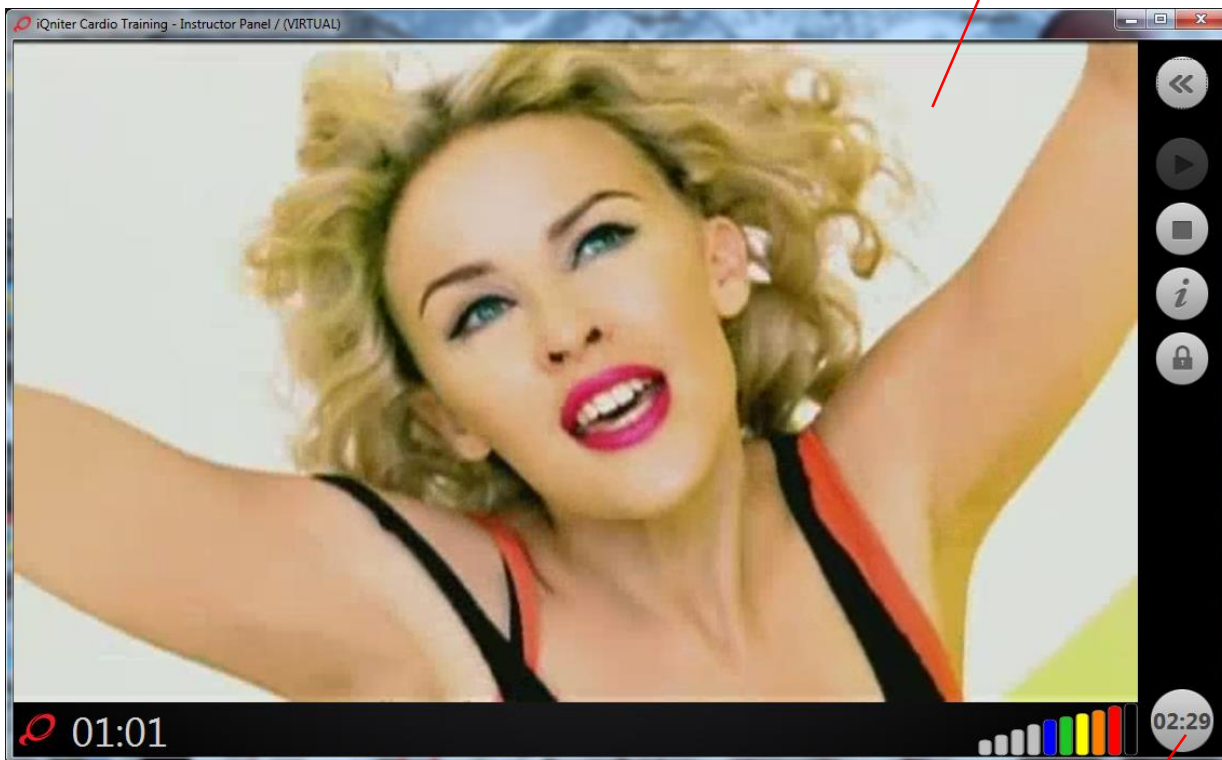
Visar Snitt/Topp eller totala värden för varje deltagare



Diagrammet visar total kaloriförbrukning och hur lång tid deltagarna legat i olika puls zoner under passet

Instruktörs Skärm – Annonsering Video (Qntinuuous)

Annonns video spelas upp vid Qntinuuous start och sedan regelbundet enligt valda inställningar i AdmiQ - Inställningar - Annonns - Video.



Visar återstående speltid på aktuell video eller tid till nästa uppspelning

Inställningar meny – Allmänna

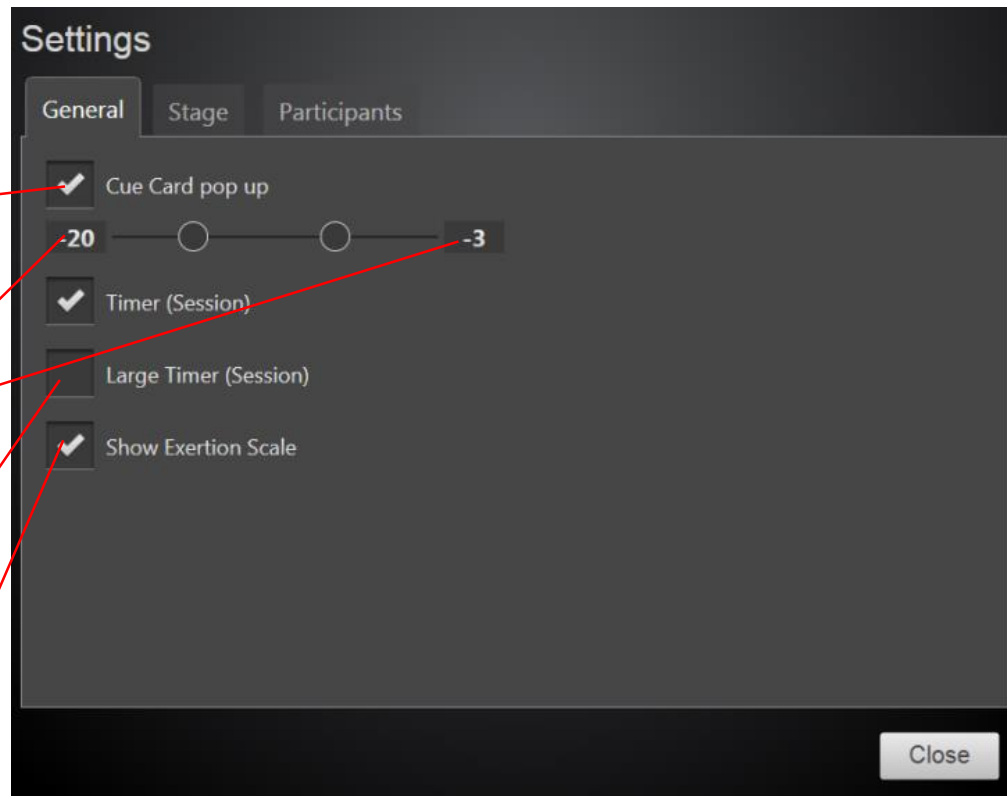
Om markerad visas "Replik kort" automatiskt på Instruktörs Skärmen vid varje nytt "steg" eller vald förändring.

Välj ett värde, i sekunder, som du vill att Replik kortet visas före en förändring.

Välj värde, i sekunder, som du vill att Replik kortet ska försvinna före/efter förändring.

Om markerad visas den stora "pass timern" i nedre vänstra hörnet av deltagarskärmen.

Om markerad visas ansträngningsskalan (intensitet) i nedre högra hörnet av deltagarskärmen



Inställnings Flikar – Steg (del av ett Block)

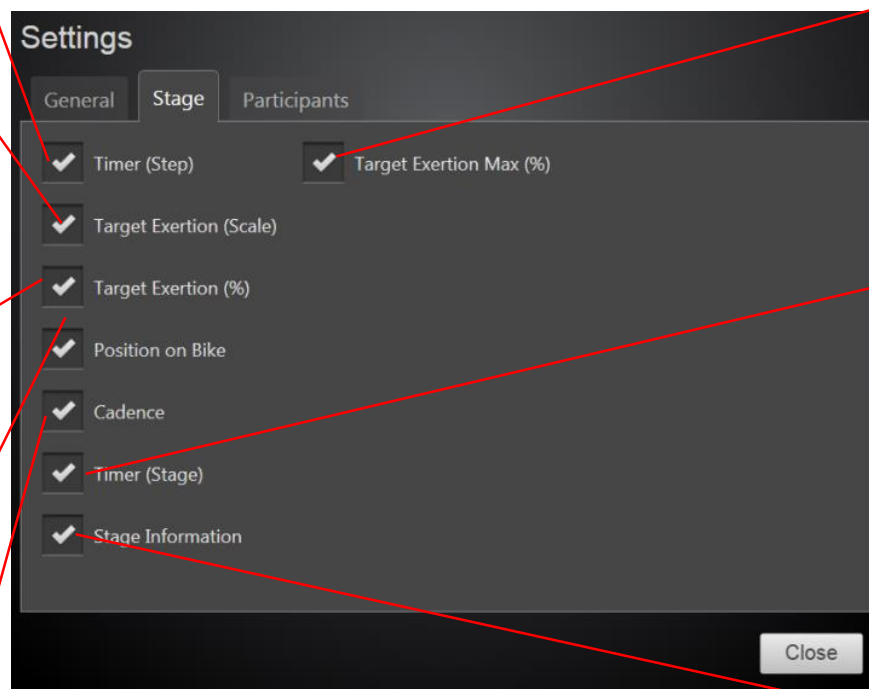
Om markerad visas tiden för "Steg" i de övre vänstra hörnet av Deltagarskärmen.

Om markerad visa ansträngningsmålet (skala) för det aktuella "Steg" i övre vänstra hörnet av Deltagarskärmen.

Om markerad visas intensitetsmålet (% av maxpuls) för det aktuella "Steg" i övre vänstra hörnet av Deltagarskärmen

Om markerad visas målet för "position på cykel" för det aktuella "Steg" i övre vänstra hörnet av Deltagarskärmen.

Om markerad visas målet för kadens (takt) för det aktuella "Steg" i övre vänstra hörnet av Deltagarskärmen.



Om markerad visas det maximala målet i ansträngning (% av maxpuls) i övre högra hörnet av Deltagarskärmen

Om markerad visas timern för Blocket i övre högra hörnet av Deltagarskärmen.

Om markerad visas information om aktuellt Block i övre högra hörnet av Deltagarskärmen

Inställning Flikar - Deltagare

Om markerad så visas deltagarnas träningsdata när passet är slut

Om markerad visas diagram över deltagarnas tid i olika pulszoner när passet är slut

Om markerad så visas cykel data (Watt och RPM)
OBS BiQing modul krävs

Om markerad kopplas deltagaren automatiskt till den cykel som deltagaren var parat med vid passet före.

Settings

General Stage Participants Leaderboard

Show on Session Finish

- ☒ Participants Data
- ☒ Participants Zones
- ☒ Enable Bikes (Watts and RPM)
- ☒ Enable Auto Bike Selection

Score Counting (F6)

Score on Decreased Target

Enable Score counting on Session

Group Calories Counting (F7)

1000

Target Zone - Show when Hit by All (F8)

1

Close

Aktivera/Inaktivera poängberäkning (poäng på målet)
Om markerad får deltagarna poäng ifall ansträngningsmålet (% av maxpuls) har nåtts i slutet av aktuellt "Steg"

Om markerad aktiveras "sänkt puls på målet" (Score on Decreased Target).
Poäng räknas när deltagaren inom det aktuella Steget kan sänka sin puls i relation till föregående Steg

Om markerad räknas poäng för hela passet (OCH återställer INTE efter varje "Steg")

Aktivera/inaktivera Grupp Kaloriräkning

Varje gång antalet förbrukade kalorier för hela gruppen når detta värde visas en pop-up bild på deltagarskärmen

Aktivera/Inaktivera Hit Target Zone (Träff på målet)

I BasiQ och Qntinuous :
Varje gång alla deltagare träffar pulszonen som fastställs av detta värde visas en pop up bild på Deltagarskärmen.
I BiQing läge definieras målet av instruktörens plan för det aktuella Steget

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

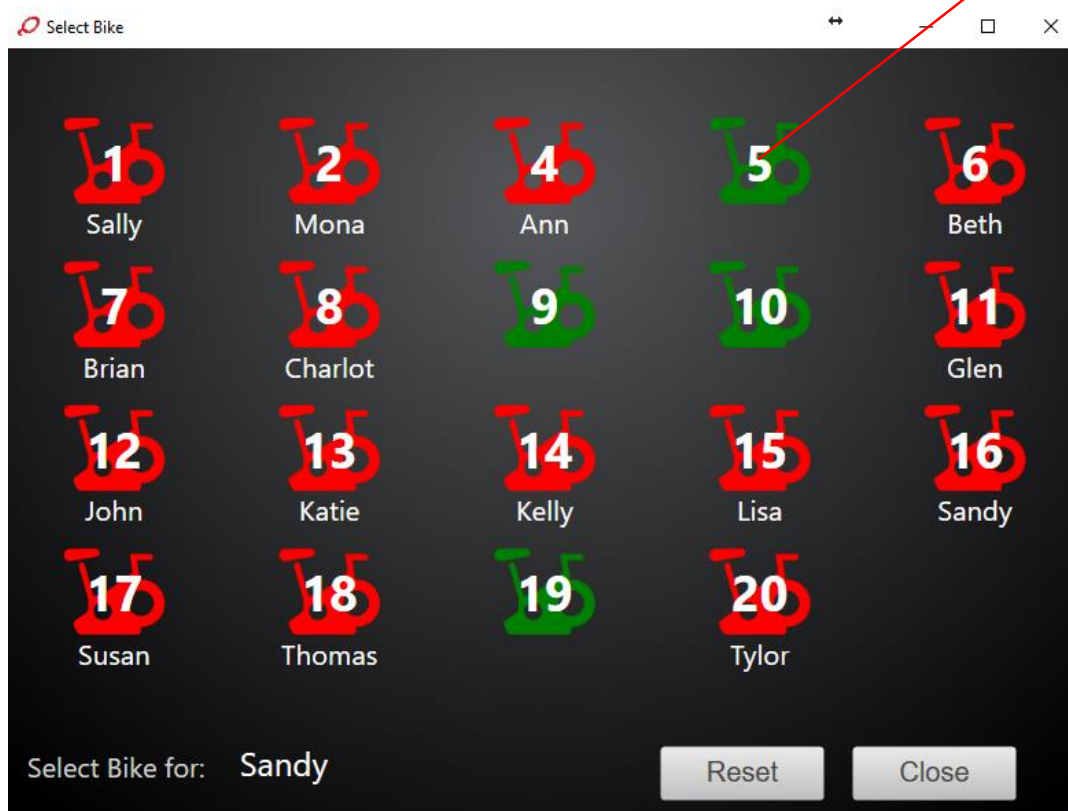
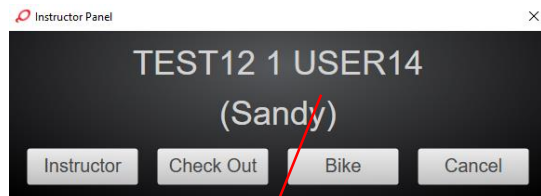
Instruktörspanel – Cykelval sektion

Cykelval sektionen visar upptagna och tillgängliga cyklar.

Genom att klicka på en vald cykel kan du para rätt cykel med vald deltagare.

OBS: Om en deltagare väljer samma cykel som valts på föregående pass och "Auto Bike Selection" är markerat i Inställningar kommer deltagaren automatiskt paras med samma cykel.

När BiQing är aktiverad, och du klickar du på deltagarens "pulsruta" kommer denna meny visas. Genom att därefter trycka på cykel knappen öppnas cykelval sektionen som du ser till höger.



Instruktörs skärm – Parning av cyklar - Konfiguration

Utför ett trampvarv på cyklen så kommer cykeln att dyka upp i Cykelval sektionen, om "Aktivera Bikes" är markerat i Inställningar - deltagare panelen.

Utrustning (cykel) Id identifiera utrustning (cykel).

Varumärke - Cykel

Bike Configuration				
Equipment Id	Brand	Bike No	Enabled	
1	Keiser	1	☒	✗
2	Keiser	2	☒	✗
7	Keiser	7	☒	✗
8	Keiser	8	☒	✗
9	Keiser	9	☒	✗
10	Keiser	10	☒	✗
8134	BodyBike	11	☒	✗
67	Keiser	67	☒	✗
Reset LogDelete AllSaveClose				

Aktivera/inaktivera cykel i cykelval sektionen

Radera cykel från listan

Cykel nummer kan anges här (med undantag för Keiser cyklar som bör ändras på Keiser cykelkontrollpanelen). Det rekommenderas att cykelnumret markeras tydligt på cyklarna för enkel identifiering av deltagarna.