



DesiQner

Snabb Guide

Översikt

Lista med Pass
Klicka för att expandera/stänga

Synliga Pass

Offentliga Pass

Egna Pass

Delade Pass

Inkludera offentliga Pass
i passlistan

Ta med egna Pass i
passlistan

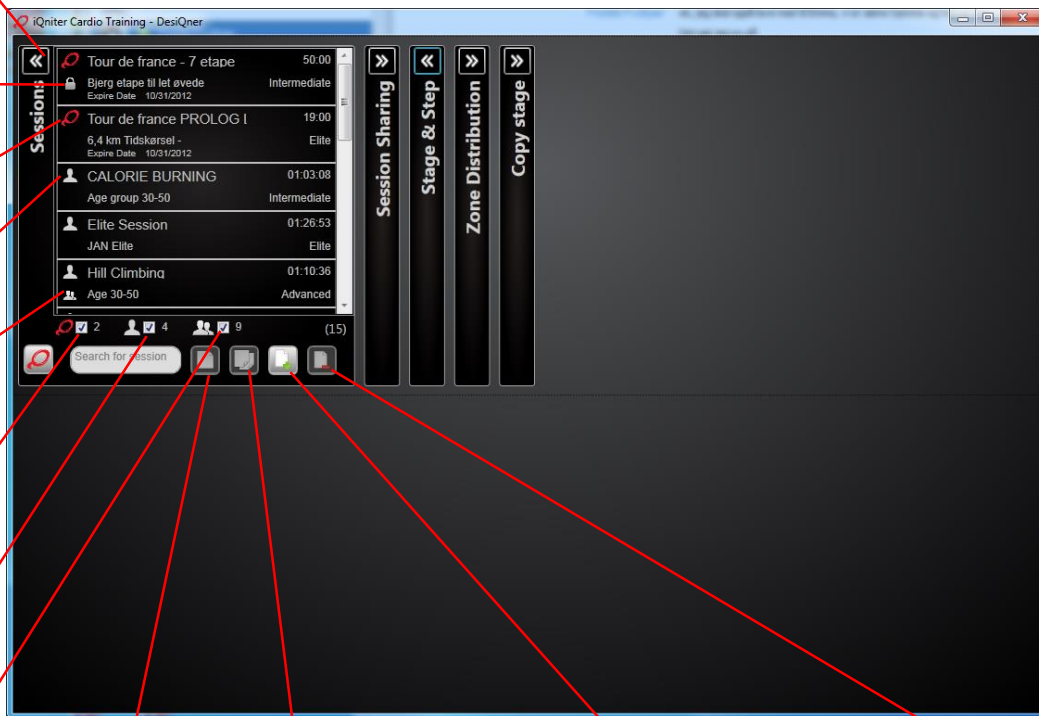
Inkludera andras delade
Pass i Passlistan

Kopiera Pass

Radera Pass

Öppna valt Pass
(dubbelklicka)

Nytt Pass



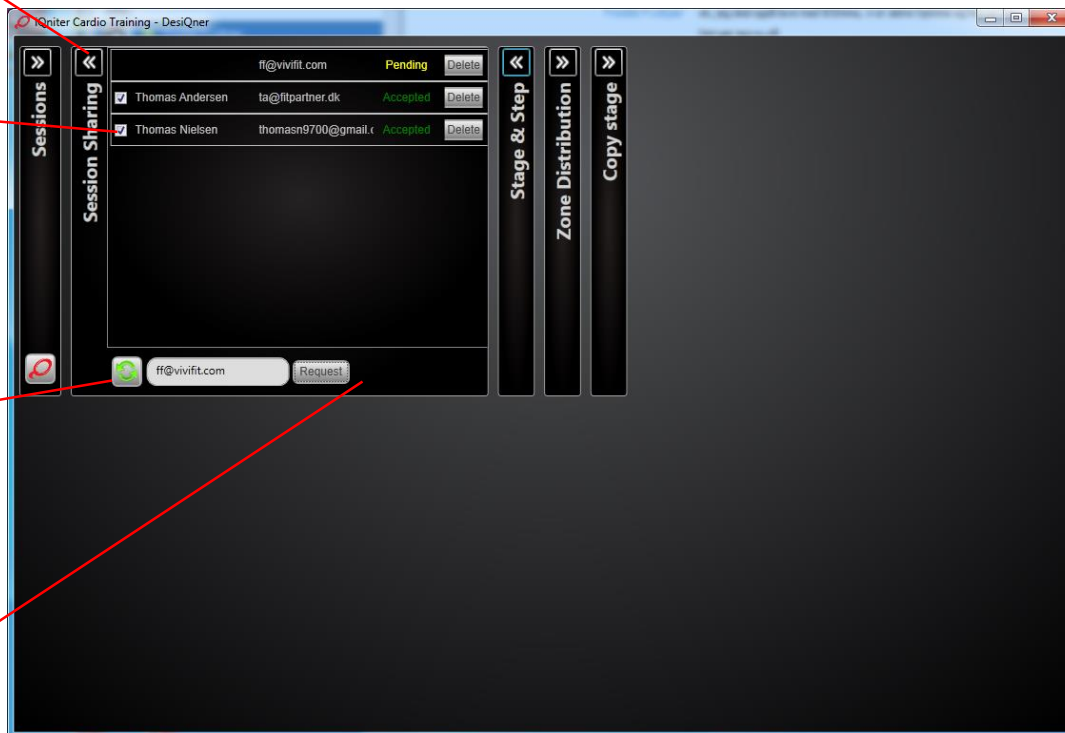
Delning av Pass

Lista över Instruktörer som du delar Pass med.
Pass märkta "delat" är synliga för alla du delar med

Vid ikryssad - titta på Pass från denna Instruktör i din Passlista

Klicka för att uppdatera delningsstatus

Begär delning av Pass med Instruktör med angiven e-post adress



Öppet Pass

Namn på Passet.
Synligt när du öppnar passet
på klubben

Pass kategori.
Synligt i passlistan på klubben

Översikt på öppnat
Pass

Detaljerad beskrivning av
Pass

Skriv ut öppnat Pass

Välj Ansträngningskala.
Värdena sparas som 1-
100%. Skalan kan väljas
fritt vid uppspelning av
Pass i klubben

Instruktörer som du
delar Pass med kan
kopiera dina Pass

Stäng öppet Pass

Spara öppet Pass

Zooma ut grafen
från öppnat Pass

Zooma in grafen på
öppet Pass

Zooma till standard
graf för öppnat Pass

Välj Block.
Klicka i grönt område
för att välja.
Dubbelklicka vänster/
höger musknapp för att
flytta valt block till
vänster eller höger

Välj Block
Klicka för att välja.
Dubbelklicka vänster/höger
musknapp för att flytta valt
Block åt vänster eller höger.
Använd "Mushjulet" för ändra
intensitet

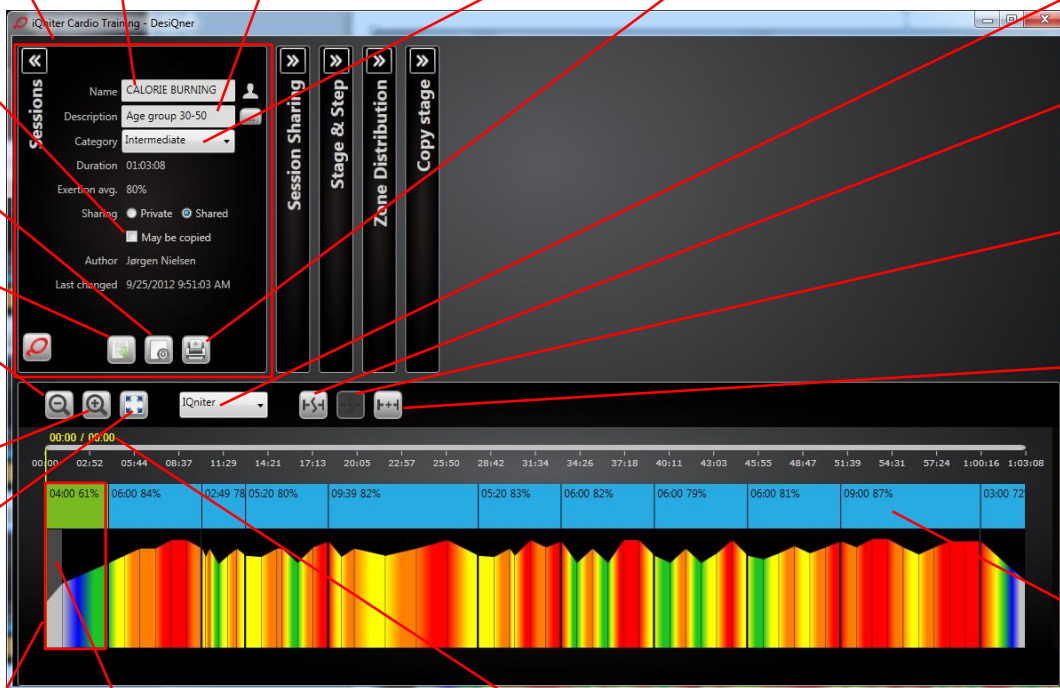
Markör tid:
Aktuell Block tid /
Pass Tid

Delar markerat Steg
i två lika stora

Delar Steg baserat
på markörens
position

Slår ihop valt Steg
med nästa Steg

Tidslängd för Block
och medelintensitet i
Block



Redigera Block & Steg

Information i Replik kort är relaterad till det valda Blocket. Replik kortet visas för instruktör - inte deltagarna.

Redigera intensitet. Värdet visas i vald intensitetsskala, men lagras i 1-100% skala. Kan även justeras med mushjulet.

Replik Kort med information för valt Block. Visas för instruktören.

Notera:
Varaktighet, intensitet, position och kadence läggs automatiskt till i replik kortet. Replik kort information är frivillig.

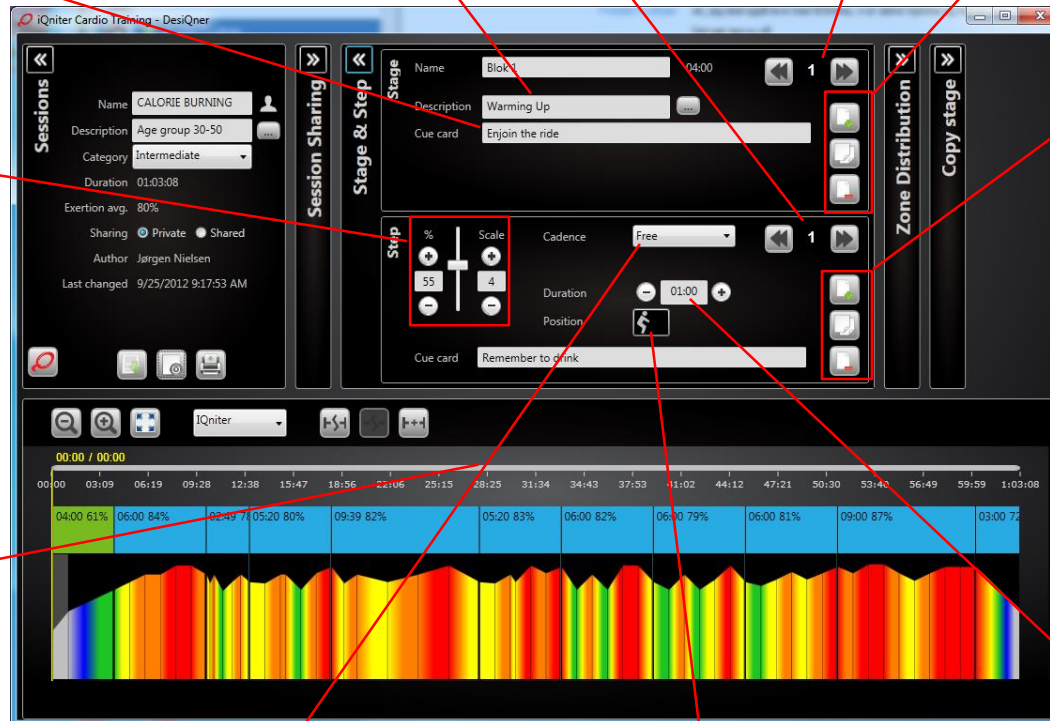
Beskrivning relaterad till valt Block. Syns på klubben

Välj föregående eller nästa Steg

Välj föregående eller nästa Block

Nytt, kopiera, radera Block
Nytt Block läggs till efter valt Block

Nytt, kopiera, radera Intervall.
Nytt Steg läggs till efter valt Steg



Välj kadence för valt Steg. När RPM väljs RPM kan anges nedan

Välj position för valt Steg

Välj varaktighet för valt Steg

Fördelning Pulszoner i Pass

Visar pulszonfördelningen på det designade Passet, hela Passet, valt Block eller valt Steg



Kopiera Block

Lista över tillgängliga Pass att kopiera Block från.
Dubbelklicka för att även visa grafik

Välj Block för att kopiera.

Klicka på ett Block och dra och släpp den i Passet i nederkant av bildskärmen.
Det kopierade Blocket kommer att läggas till efter det Block där den släpps

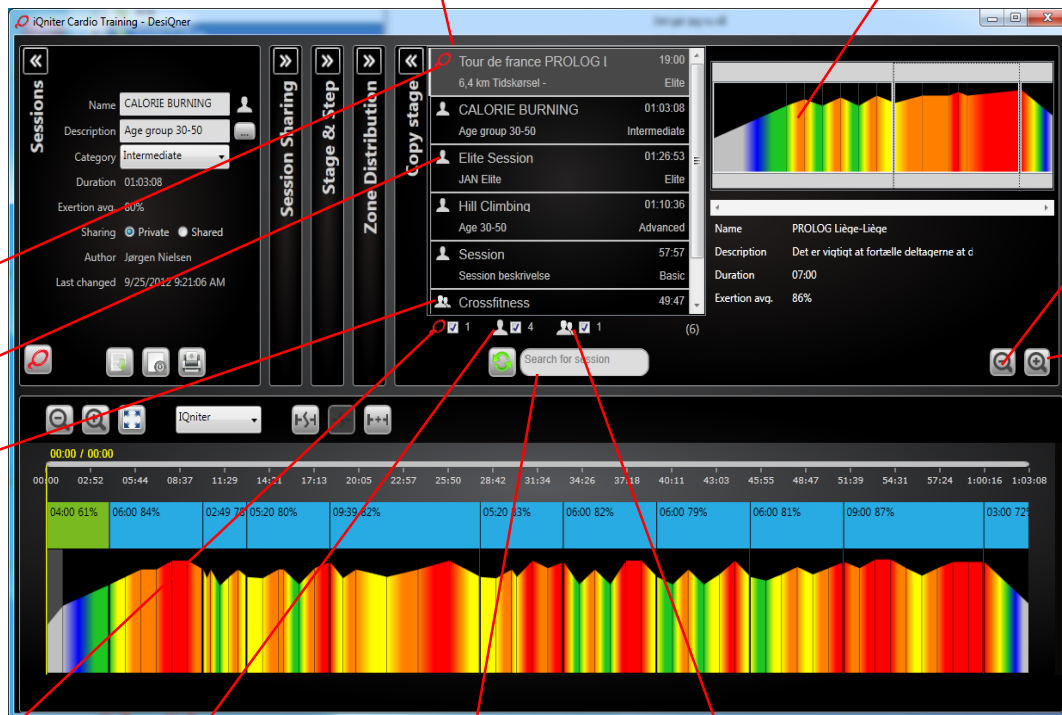
Offentligt Pass

Eget Pass

Delade Pass

Zooma ut från grafen på det öppna Passet

Zooma in grafen på det öppna Passet



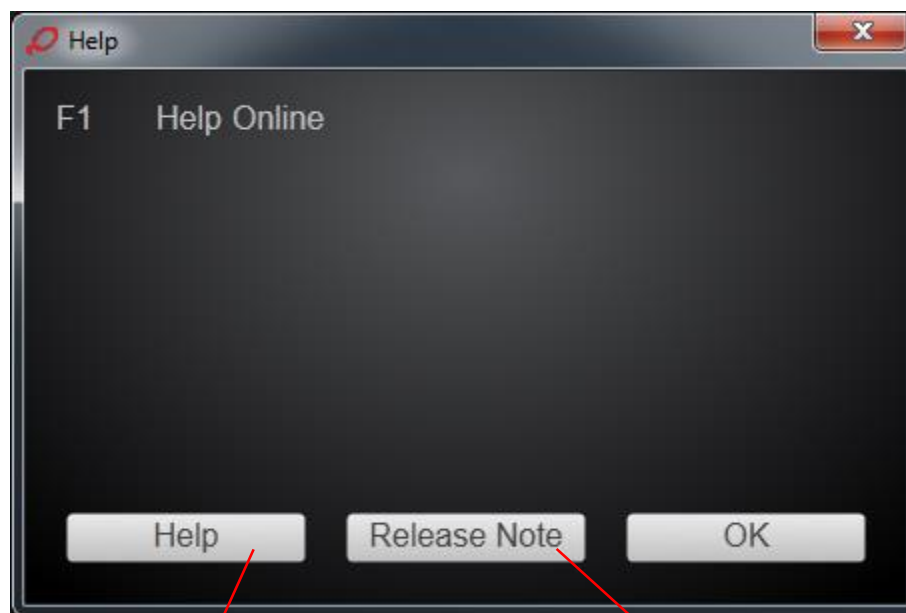
Inkludera offentliga Pass i Passlista

Ta med egna Pass i Passlistan

Uppdatera listan med Pass

Inkludera andra delade Pass i Passlistan

Onlinehjälp



Tryck på F1 eller Hjälp-knappen för att komma åt Snabbguider på nätet. (enbart engelska guider)

Tryck på **Release Note**-knappen för att komma åt översikt av **Release Note (enbart engelska original)**