



ANVÄNDARGUIDE

DEN KOMPLETTA LÖSNINGEN FÖR PULSTRÄNING



IQNITER CARDIO TRAINING - Powered By Suunto

GRATTIS!

Ditt träningscenter har valt att investera i ett innovativt pulsmätningssystem helt i linje med vad era medlemmar önskar sig!

OM PULSMÄTNINGSSYSTEMET

iQniter Cardio Training – Powered by Suunto gör det möjligt att förplanera pass, visualisera, rapportera och följa upp vad som händer under ett träningspass i t.ex. spinning, konditionspark, Cross Fit, gym eller PT yta.

Systemet har utformats för att förstärka upplevelsen och effektiviteten vid konditionsträning i grupp och individuellt. Systemet består av olika mjukvaror för registrering, visning och rapportering av träningens intensitet.

För att systemet ska fungera sitter en Suunto TeamPod / iQniter Team Receiver (mottagare) i lokalen där träningen sker, man kan behöva ha flera mottagare. Dessa tar emot pulldata från deltagarnas pulsbälte som era medlemmar köper hos er på träningscentret.

Systemet använder personliga uppgifter för en så noggrann feedback i realtid och efter passen i form av strukturerade rapporter. All information om deltagare, bälten samt träningspass sparas i iQniter Cloud.

TEKNIK & METODIK

Användargränssnittet bygger på enkelhet så Ni som arbetar med systemet ska finna programvaran enkel att förstå och använda.

Systemets Cloud (Moln) teknologi) gör det dynamiskt och byggt för ständig vidareutveckling. Nya funktioner lanseras fortlöpande och uppdateras automatiskt så Ni på träningscentret slipper tänka på det.

I licensavgiften ingår IT och användarsupport och inga nya kostnader för mjukvaroprogrammen tillkommer. iQniter Molnet har även backup så skulle en dator rasa eller bli stulen finns kunder mm kvar i iQniter Molnet.

KOM IGÅNG FRÅN START

iQniter Cardio Training innehåller flera användarvänliga och motiverande funktioner för alla involverade. I denna användarguide beskrivs det viktigaste ihop med tips och råd så Ni på träningscentret får ut ett så maximalt och framgångsrikt användande som möjligt av er investering i iQniter CT!

För detaljerade guider för mjukvarorna, AdmiQ, BasiQ+, BiQing och DesiQner hänvisar vi till respektive programs "snabbguide". Dessa snabbguider i pdf finns att ladda hem via www.vo2.se under meny Support.

INTERN MARKNADSFÖRING

Komplett marknadsföringsmaterial finns att tillgå för en optimal integration på klubben! Se till att använda detta på lämpligt vis i er anläggning. Materialet finns att ladda hem via klubbens Åf inloggning på www.vo2.se

UTBILDNING

När träningscentret startar med iQniter håller vi utbildning på plats om pulsträning samt hur man arbetar i de olika mjukvarorna. Utbildningsmaterial för pulsträning samt movescount finns att laddas hem på www.vo2.se.

HISTORIK

iQniter Cardio Training – powered by Suunto är en vidareutveckling av det som först var Suunto Team Solution och som 2008 blev Suunto Fitness Solution (SFS).

När Suunto Team Solution kom var de helt revolutionerande då det i realtid visa de tränandes puls, procent av maxpuls, till systemet hörde ett analys och rapport verktyg.

Suunto Team Solution används än idag av tränare för 100 tals av världens bästa idrottslag för att kontrollera och utveckla spelarnas fysiska förmåga.

2008 presenterades Suunto Fitness Solution för träningsindustrin. I starten fokuserade systemet framförallt på inomhus cykling - spinning.

2010 presenteras "Open Club" Solution version för samtidig pulsmätning i flera träningslokaler/områden, i gym och för övrig gruppträning.

2011 valde Suunto att ingå samarbete och partnerskap med iQniter ApS i Danmark som innebär att iQniter tar över utvecklingen och support av SFS mjukvara samt ansvar för distribution och försäljning av SFS world wide.

2012 lanseras den helt nya mjukvaran iQniter Cardio Training - Powered by Suunto.

Den helt nya mjukvaran innehåller från start ett modernare utseende och fler användarvänliga funktioner, molnbaserad back up mm.

2015 lanseras den nya blåtandstekniken med nya möjligheter och användarfunktionalitet

Cirka 2000 träningsanläggningar world wide använder Suunto Fitness Solution & iQniter Cardio Training .

IQNITER & SUUNTO

iQniter och Suunto samarbetar globalt med ett verksamhetsmål som syftar till att göra en verklig skillnad inom fitness industrin.

OM SUUNTO

Suunto grundades 1936 av Tuomas Vohlonen, en finsk orienterare som uppfann den vätskefyllda kompassen. Sedan dess har Suunto legat i framkant som innovativ tillverkare av sportklockor, dykdatorer och instrument som används av äventyrare över hela världen. Från havsbotten upp till bergstopparna. Suunto utrustar äventyrare som vill uppleva det okända, både fysiskt och mentalt.

Suuntos huvudkontor och fabrik ligger i Vanda, Finland. Suunto har mer än 400 anställda i hela världen och produkterna säljs i mer än 100 länder. Företaget är ett dotterföretag till Amer Sports Corporation tillsammans med systemmärkena Salomon, Arc'teryx, Atomic, Wilson, Precor och Mavic

OM IQNITER

Huvudkontoret finns i Vejle på Jylland. iQniter ägs av till 50 % Fitpartner och 50 % av Vivifit. Fitpartner säljer flera välkända varumärken inom träningsindustrin, Keiser, Gym80 medan Vivifit är ett software företag.

OM VO2 SPORTSKOMANIET

Sedan 2013 har VO2 Sportskompaniet agenturen i Sverige för **iQniter Cardio Training – Powered by Suunto** och från mars 2014 även agenturen på Suunto i Gym & Fitness industrin.

VO2 Sportskompaniets mål är erbjuda kvalitetsprodukter till träningsbranschen, företaget ägs och drivs av Thommy Henningsson, bolagets säte är i Båstad.

ÖVERGRIPANDE OM SYSTEMET

Med iQniter Cardio Training – Powered by Suunto och tillhörande pulsbälten, Suunto Movescount och Suunto klockor har ert träningscenter en helhetslösning med verkliga resultat och mervärden för alla medlemmar, instruktörer och Personliga Tränare.

Genom att sälja pulsbälten och pulsklockor har träningscentret goda förtjänster med minimal administration!

SUUNTO/IQNITER PULSBÄLTE

Det personliga pulsbältet är det huvudsakliga verktyget som kommer hjälpa Er att hålla Era medlemmar engagerade och motiverade på lång sikt. Det personliga pulsbältet gör det möjligt för deltagarna att få realtidsvisning av puls på alla träningspass med iQniter Cardio Training system.

TRÄNINGSRAPPORT

Efter varje träningspass med iQniter Cardio Training, får alla deltagare automatiskt e-post med träningsrapport med informativt innehåll och som kommer att hålla dem motiverade som aldrig förr.

Träningsrapporten innehåller information som datum för pass, varaktighet, kaloriförbrukning, använd tid i olika pulszoner, genomsnittlig puls, återhämtningstid samt toppträningsseffekt (PTE), som är en Suunto standard baserad på varje deltagares personliga konditionsnivå.

MOVESCOUNT.COM

Movescount är Suunto online träningsportal där varje "move" (träningsaktivitet) lagras i en personlig träningsdagbok. I Movescount kan kunden planera sin träning, dela sina "Moves" med vänner på Facebook, följare på Twitter osv.

Vid all träning med iQniter pulsbälte kommer träningsdata automatiskt överföras till kundens mail som en pdf fil men ifall kunden också registrerat sig för ett gratis konto i Movescount, kommer rapporten även dit.

Hjälp gärna Er medlem att registrera sig för ett gratis konto på movescount och tänka på att de ska vara med samma e-mail adress som Ni lagt på kunder i ert iQniter pulsmätning.

MOVESCOUNT APP

Med Suunto Movescount App kan kunden använda iQniter Smart Sensor direkt till Smartphones och/eller para ihop med kompatibel Suunto klocka. Med Appen kan kunden enkelt följa sin sin lprund, cykeltur eller träning i områden som inte täcks av iQniter pulssystem.

SUUNTO KLOCKOR

Suunto är en ledande designer och tillverkare av sportinstrument för träning, dykning, bergsklättring, vandring är, skidåkning, segling och gym & fitness.

Suunto sportklockor har fått utmärkelser för deras utformning, noggrannhet och pålitlighet. Suunto hjälper idrottare på alla nivåer att analysera och förbättra sina resultat.

Alla iQniter Dual pulsbälte kan paras med de äldre Suunto puls och gps klockorna medan nya Smart Sensor bälte fungerar till Suunto Ambit3 serie klockorna med Blåstandsteknik.

AFFÄRS & ANVÄNDARMODELL

iQniter affärsmodell bygger på försäljning av pulsbälten, batterikit och om Ni vill Suunto klockor. För att underlätta försäljning av pulsbälte och information om pulsträning finns gediget marknadsföringsmaterial. Se till att ha iQniter medlemsbroschyr tillgänglig i reception. I den kan medlemmen läsa hur systemet fungerar. Använd också vårt formulär där kunden fyller i sina uppgifter vid köp av bälte.

FÖRDELAR MED ATT PERSONLIGT BÄLTE.

Med personligt bälte får de ALLTID rätt visning av puls och maxpuls på träningen, efteråt får de feedback som bygger på deras historik och hur det tränat för dagen, i rapporten får de total kaloriförbrukning, tid i olika pulszoner, återhämtningstid och avslutningsvis ger systemet kunden enkla träningsråd.

Med eget bälte sköter de om sin utrustning, bältet justeras så de passar och de ser till att de uppdaterar sina personliga inställningar som aktivitetsnivå och maxpuls. När batteriet tar slut köper de Suunto Original Batterikit av er och ifall de önskar investerar de även i en Suunto klocka. iQniter pulsbälte och klocka "paras ihop" och med klockan kan de följa sina träningar utomhus och på ytor i er klubb som iQniter inte bevakar.

LÅNE BÄLTE

Rekommendationen är i begränsad omfattning erbjuda "prova på bälte". Att prova ett lånebälte 2-3 gånger är ok, sen ska de köpa eget. Har ni tillfälliga gäster för kurs eller kort period kan Ni hyra ut bälten mot betalning. Beroende på storlek av klubb är 3-6 lånebälten lagom att ha inlagt i AdmiQ, tips är att registrera bälten med fast maxpuls t.ex. 170-180-190-200. På så vis kan Ni ge ut ett lånebälten anpassade till deltagaren. Sätt en klisterlapp med aktuell maxpuls på sensorn så har ni koll på vilket band som är vilket.

Med lånebälte får deltagaren en god uppfattning hur det är att träna och se sin puls och procent av maxpuls, deltagaren kommer garanterat tycka att träningen blir mycket intressantare!
Säljtips är att erbjuda deltagaren utskrift av sin träningsrapport efter pass, det tar dock lite tid men att visa och förklara innehållet i rapporten slutar nästan alltid med att kunden köper ett bälte!
Genom att sälja pulsbälte slipper Ni administrera, tvätta bälte, byta batteri, ändra inställningar i systemet och inte minst slipper Ni köpa nya band pga. att medlemmar är ovarsamma eller får med sig dem hem.

RÅD GÄLLANDE FÖRSÄLJNING AV PULSBÄLTE

Tänk på att Ni inte bara tar betalt för pulsbältet - utan även för den service Ni ger era medlemmar inkluderat registrering i systemet, visar puls i realtid på bildskärmar och sänder dem träningsrapporter.
Vi rekommenderar att endast pulsbälte köpta i ert träningscenter används, detta för att ge er vinstmarginal samt underlätta hantering av garantier. Suunto Dual bälte köpt hos 3e part kan Ni välja att aktivera in i systemet mot en avgift av kunden. Suunto Smart Sensor kan f.n inte aktiveras in i iQnitters pulssystem.
Att ta ut våra rekommendera priser på pulsbälten är inget svårt med ovanstående argument, flera centers har valt att erbjuda sina kunder att betala pulsbältet via autogiro och det gör beslutet enklare för er kund.

SMART SENSOR FÖR MULTISPORT

Vårt nya bälte, iQniter Smart Sensor (Blåstandsteknik) passar för vilken sport deltagaren än utövar, sensorn mäter pulsen med stor noggrannhet. Förutom att bältet fungerar i iQniter och med en kompatibel Suunto klocka är bältet kompatibelt med flera sportappar för iPhone, Android och Bluetooth Smart-enheter. Sensorn registrerar även pulsen under simning och andra sporter där smartphones eller klocka inte är lämplig. Sensorn är vattentät till 30 m, har uppgraderingsbar programvara. Justerbar längd på rem 64-94 cm.

IQNITER DUAL BÄLTE

Suunto/iQniter Dual bältet är kompatibelt med äldre Suunto klockor och de flesta konditionsredskapen på gym

IQNITER - LÄTT ATT ANVÄNDA FÖR ALLA!

Registrering av deltagare i systemet tar någon minut sen är det klart för medlemmen att träna och se sin puls!

När medlemmar kommer till träningen knäpper de bara på sig bältet i den lokal eller yta som systemet täcker. och börjar träna, sensorn på bältet sänder en signal till mottagaren i lokalen och via iQniter mjukvara i datorn visas deltagarens puls, procent av max puls och namn på en deltagarskärm. När träningen är slut skickas automatiskt en feedback rapport till kundens e-post! Enklare kan det inte vara!

REGISTRERING – VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

iQniter Cardio Training – Powered By Suunto använder två viktiga funktioner för att övervaka och styra träningens intensitet: Pulszoner och Toppträningseffekt (PTE).

För att ge deltagarna rätt feedback är det viktigt att vara noggrann mer att ta rätt information av deltagaren vid registreringen. Här nedan följer en sammanfattning av vad som ska registreras in på deltagaren:

FYSISKA EGENSKAPER

Ålder, kön, längd och rätt vikt behövs för deltagaren. Vikten är en parameter som kan komma att ändras under deltagarens tid hos er, uppmana era deltagare att lämna information om vikten ändras.

AKTIVITETSNIVÅ (AN)

Ett viktigt nyckelbegrepp är aktivitetsnivå (AN). AN är ett mått på deltagarens fysiska aktivitet. Baserat på frekvens och typ av träning deltagaren ägnat sig åt de tre senaste månaderna används detta mått i beräkningar för kaloriförbrukning och PTE (Toppträningseffekt). En korrekt aktivitetsnivå ger kunden rätt feedback. Uppmana regelbundet era deltagare att lämna information om aktivitetsnivån behöver förändras.

MAXPULS & MAXPULSTEST

Maxpuls är det högsta antal slag en persons hjärta kan slå på en minut, maxpuls är inte träningsbar, utan främst genetisk bestämd. För 50 % av befolkningen stämmer iQniter formel för maxpuls väl (Kvinnor 215 minus halva ålder och Män 210 minus halva åldern). För att komma närmare sanningen och för att få ut mer av träningen rekommenderar vi att Ni på anläggningen regelbundet erbjuder era medlemmar maxpulstest.

För instruktion för ett maxpulstest se längre fram i denna guide.

NAMN PÅ SKÄRM

För- och efternamn, samt ett alias namn som visas på skärmen. För namn på skärm använder några sitt vanliga namn, andra smeknamn, ett nummer eller sitt företagsnamn. Godkänn inte alias som kan uppfattas som stötande för andra deltagare.

FEEDBACK RAPPORTER

Rapporten skickas automatiskt med e-post till deltagarna när instruktören avslutar träningspasset. I Qntinous modulen (hela dagen) så sänds rapporten 10 minuter efter att deltagaren lämnat läsområdet.

Någon gång kan det hända att du måste skicka om en rapport. Därför lagras varje övervakat träningspass under en viss period i iQniter Cardio Training. I AdmiQ delen ställer Ni in hur länge Ni vill arkivera/spara rapporterna, tex 180 dagar. Inom den tiden går det alltid sända alla lagrade träningspass.

RÅD FÖR OPTIMAL FUNKTION AV PULSBÄLTET

Bältet ska sitta på rätt plats och stramt mot kroppen och kontaktytorna ska vara våta. En svag eller ostabil pulssignal kan bero på att bältets kontaktytor (elektroder) mot kroppen inte fuktats tillräckligt, att bältet inte sitter stramt mot eller på rätt plats. Vid kraftig behåring kan kontaktmedel som ultraljudsgel behövas.

Bälte och sensor ska vara bortkopplade från varandra när bältet inte används, ifall sensorn är ansluten till bältet är batteriet aktiverat och drar kraft ur batteriet.

Om pulsbältet fungerat normalt, men plötsligt inte gör det är det ett tecken på att batteriet är slut. Batteritiden är ca 200 timmar.

SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL AV PULSBÄLTE

iQniter Smart Sensor; Lossa sensor försiktigt en sida i taget. Dra inte ut sensorn från fästet! Bältet går att maskintvätta men glöm inte att ta bort sensorn innan tvätt.

iQniter Dual bälte; koppla försiktigt loss sensor från bältet, sträck inte i bältet vid området mellan elektrod och sensor. Bältet kan tvättas för hand med tvål för att hållas fräscht och elastiskt. Pulssensorn ska INTE tvättas.

BATTERIBYTE & GARANTI

iQniter CT varnar på bildskärmen när batteriet har 20 % kraft kvar eller mindre. Vid batteribyte är det viktigt att även ersätta o-ring och plastlock som förhindrar fukt in i sensorn. Se till att lagerföra Suunto Original batteri-kit. Garanti på sensor är 2 å, bältena är förslitningsvara och omfattas inte av garantin. Används andra batterier än Suunto Original batteri-kit gäller inte garantin.

IQNITER SMART SENSOR MED MINNESFUNKTION

När användningen av Suunto klocka, Movescount App eller iQniter pulssystem inte är möjligt kan registrering av pulldata göras med hjälp av minnesfunktionen i iQniter Smart Sensor. För minnesfunktion gör så här:

1. Ta på bältet
2. Starta registreringen av din aktivitet i din klocka eller App i smartphone
3. Se till att din puls registreras och lägg ifrån dig klocka eller smartphone
4. Utför din träningsaktivitet som vanligt medan du bär iQniter Smart Sensor
5. Ta fram klocka eller App i smartphone och stoppa aktiviteten före du tar av Smart Sensorn.

OBS: Minnesfunktionen förbrukar mer batteri ur sensorn jämfört med normal användning.

FELSÖKNING AV PULSBÄLTE (DUAL)

Om Ni upplever problem med pulsbälten är det viktigt att felsökning görs i rätt ordning. Läs igenom steg för steg i nedan och försöka identifiera vad som kan vara problemet.

Potentiellt finns fyra huvudsakliga skäl till varför pulsen inte visas på skärmen:

1. Användaren inte är korrekt registrerad i iQniter systemet

Kontrollera först att Ni har den senaste uppdaterade mjukvaran.

Kontrollera att användaren är registrerad i systemet och att all information är korrekt.

Kontrollera sensor ID på sändarens baksida och kontrollera att användaren är registrerad med rätt sensor ID från bandet.

2. Felplacerad Team Pod (äldre modell)

Placeringen av Suunto Team Pod ska vara 2.5m upp från golvet och placerad så att Suunto logo är riktad mot pulsbältena på deltagarna, då kommer antennen peka horisontellt (åt sidan). Antennen ska INTE peka upp, ner eller emot deltagarna.

3. Bältet sitter inte rätt mot kroppen

Pulsbältet ger inte tillräckligt stark signal. Se till att bältets båda kontaktytor mot kroppen är fuktiga innan användaren sätter det på sig, och se till att bältet är relativt stramt mot kroppen!

Vid väldigt kraftig behåring kan kontaktmedel som "ultraljudsgel" behövas.

Kontrollera så att bältet sitter på rätt plats på kroppen. (Se på bilderna noga i nedan)



Korrekt placerad



Felaktigt placerad

Ett väldigt fåtal människor har en hudvävnad som kan göra det svårt för en sändare att fånga upp hjärtrytmen. I dessa fall rekommenderar vi att prova alternativ placering så att sändaren sitter på ryggen i stället för bröstkorgen. Kraftigt överviktiga och/eller mycket yppiga kvinnor kan ha problem med bältet misslyckas att sända signaler. Prova den alternativa platsen som beskrivs ovan.

4. Bältets batteri är tomt eller bältet är defekt

Tomt batteri eller defekt bälte. Om ett band har fungerat normalt, men plötsligt inte fungerar längre, kan det vara så att batteriet är dött. Batteritiden är ca 200 timmar ifall de sköts på rätt sätt (se skötsel)

Om ett batteribyte inte hjälper och andra steg i felsökningen är utförda, bör användaren testas med ett lånat bälte för att se om det fungerar då. Om det fungerar så är det antagligen något fel på bältet.

Vid kontaktproblem mellan sensor och iQniter systemet eller sensor och klocka:

1. Ta ur och vänd på batteriet och sätt ner i det i sensorn igen
2. Håll det där i 10-15 sekunder så nollställs sensorn.
3. Vänd på batteriet och försök igen.

FELSÖKNING AV PULSBÄLTE (SMART SENSOR)

VIKTIGT

Smart sensor och Movescount App.

- 1.Smart Sensor måste ha senaste uppdateringen, uppdatera gör man genom sin smartphone.
- 2.Movescount appen ska också uppdateras till senaste version.
- 3.Användarens Smartphone måste också ha den senaste uppdateringen, oavsett Apple eller Android.
- 4.Movescount App har en del buggar och hinner inte alltid med när Apple och ännu värre när Android ändrar i sina mjukvaror.

MOVESCOUNT.COM – DEN ULTIMATA TRÄNINGSDAGBOKEN

Movescount är Suuntos kostnadsfria träningsportal online där varje ”move” lagras i en egen träningsdagbok. I Movescount kan du planera din träning, följa dina framsteg, delta i grupper med likasinnade och, ifall du vill dela dina moves med vänner på Facebook, följare på Twitter o.s.v.

Börja med att registrera dig på Movescount med samma mailadress som i iQniter, så får du statistik på all träning. Väljer du dessutom en kompatibel Suunto klocka så kan du via klockan få kontroll på all träning inom- och utomhus!

MOVESCOUNT APP - BERIKA OCH DELA DINA ÄVENTYR

Episka stunder lever kvar i dig längre när de sparas. Kostnadsfria Suunto Movescount App kan du använda fristående med iQniter Smart Sensor eller para ihop den med en kompatibel Suunto klocka.

Appen ger dig ett enkelt sätt att följa din senaste löprunda, cykeltur, vandring eller andra sportaktiviteter i farten, samt möjligheten att berika, återuppleva och dela dina äventyr för att få ut så mycket som möjligt av varje move.

LADDA NER SUUNTO MOVESCOUNT APP

iQniter och Suunto plattform är öppen och kompatibel med flera andra populära applikationer, vilka tillsammans gör iQniter pulssystem starkare och användarvänligare än något annat system på marknaden.

TIPS!

När Ni säljer ett pulsbälte och/eller klocka är det vår rekommendation att fråga er medlem om de även vill registrera ett gratiskonto på Movescount. Det är en enkel service och tar bara en minut för er att göra.

KOM IGÅNG GUIDER FÖR ANVÄNDNING AV MOVESCOUNT

Vi har satt samman två Movescount guider och en handout för att Ni på träningscenters enkelt ska förstå hur Ni kan jobba med Movescount!

Fördelarna med att få era medlemmar att registrera sig för ett gratis konto på movescount är många! Det ger era medlemmar en maximal upplevelse och nytta av investeringen av pulsbälte ihop med träningen på just er klubb och med iQniter systemet!

Ni kommer få ännu mera positiva och intresserade medlemmar och Ni kommer få dem att stanna kvar i er klubb längre!

Medlemmarna kommer att älska att få statistik på sin träning, inom som utomhus, de kan planera och utveckla sin träning och för dem som vill, kan de dela ”moves” med vänner på sociala medier

MOVESCOUNT - Den ultimata prisvinnande träningsdagboken!

Movescount guide – för Träningscenter

Movescount guide – för medlemmar

Movescount guide – handout instruktion

Dessa guider finner ni i vår mediabank via er ÅF inloggning på www.vo2.se.

VETA MER?

På www.suunto.com och www.movescount.com finner Ni flera instruktionsfilmer för movescount.

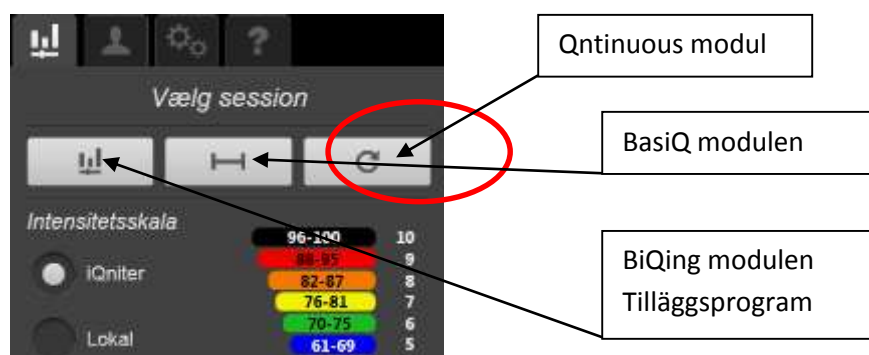
PULSMÄTNING HELA DAGEN - QNTINUOUS MODUL

Om Ni inte redan har gjort det så är det enkelt att bygga ut iQniter pulsövervakning för en ny träningsyta eller grupp, allt Ni behöver är en eller flera iQniter Team Recievers, en bildskärm och en internetansluten dator.

I **Qntinuous** körs pulsövervakning hela dagen för era deltagare! **Qntinuous** fungerar precis som **BasiQ/BiQing** men med 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 Videointegrationen (se nedan) kan Ni med **Qntinuous** visa videos som återkommande spelas upp i tidsintervall ni väljer via inställningar i **AdmiQ**.

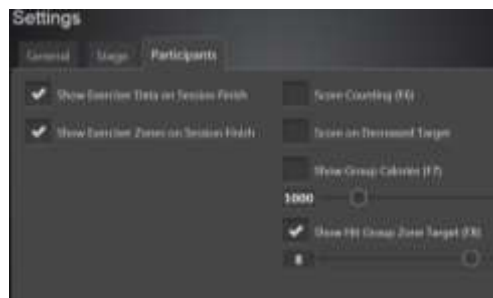
Tänk på att filmens längd inte är så lång så den stör deltagarnas upplevelse av se sina värden.



GRUPPTRÄNING MED TÄVLINGAR - MOTIVATION & RESULTAT

Det finns 3 motiverande tävlingar som är användbara på Spinning och/eller Indoor Walking pass!

Tanken är att dessa ska motivera deltagarna individuellt och som grupp att kämpa mot sina mål, de är också en ambition att öka deltagarnas förståelse att träna med rätt intensitet, inte hårdast möjligt. Funktionerna driver på samspelet mellan instruktör och deltagare och kan därmed öka höja träningsupplevelsen.



TRÄFF PÅ MÅLET - Hit The Target (F6)

Detta är en individuell tävling över ett Block (ett Block innehåller ett eller flera Steg) som motiverar deltagaren att följa instruktörens planlagda pulszoner i det aktuella Blocket. När deltagarens puls är lika den planlagda samlar deltagaren poäng. Under ett Block visas tumme upp för varje deltagare som träffar - eller nästan träffar med sin procent av maxpuls. Systemet känner av och ger poäng i slutet på varje Steg (övergång till nytt Steg). Poängen ackumuleras för varje deltagare och alla deltagares samlade poäng visas nere i deltagarskärmen.



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

Instruktören sätter på poängräkning i ett Block genom att trycka på snabbval F6, funktionen hålls aktiv till slutet av ett Block om den inte stängs av med F6. Vill man köra tävlingar i flera Block måste man välja F6 igen.

Funktionen kan inte sparas tillsammans med andra inställningar i Cardio Training utan görs för varje pass en instruktör vill använda denna funktion



Poäng räknas för:

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

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

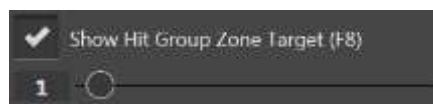
1 Poäng: Deltagare avviker 2 procent av maxpuls +/- från "på målet"

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 Steg. Denna funktion är införd för att göra poängberäkningen mera 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 steg med kraftig reduktion i puls ger större fördel för den vältränade.

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

Målet i ett Block är att få SAMTLIGA deltagare i gruppen att med sin procent av maxpuls hamna i samma pulszon, när alla träffar samma pulszon visas en bild med All In Zone "tumme upp". Funktionen belönar deltagarna 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.



GRUPP KALORI (F7)

Instruktör kan i förväg sätta upp ett mål för hur mycket kalorier hela gruppen på ett pass ska förbruka och med hjälp av förbestämda delmål, t.ex. var 400e kalori visa "tumme upp", funktionen skapar gruppkänsla och engagemang för att kämpa mot det gemensamma målet. 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**.



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 lämnat den valda pulszonen.

BIQING MODUL - TRÄFFA PULSZON I GRUPP

Värdet för Träffa pulszon i grupp specificeras av det aktuella målet i ett Steg. Meddelandet poppar upp när alla deltagare är inom pulszonen för de aktuella Steget. Detta kan ske när som helst inom Steget, alltså inte nödvändigtvis i slutet av ett Steg. Men "All in Zone" kan endast poppa upp en gång i varje Steg.

VÄXLA PULSVISNING

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

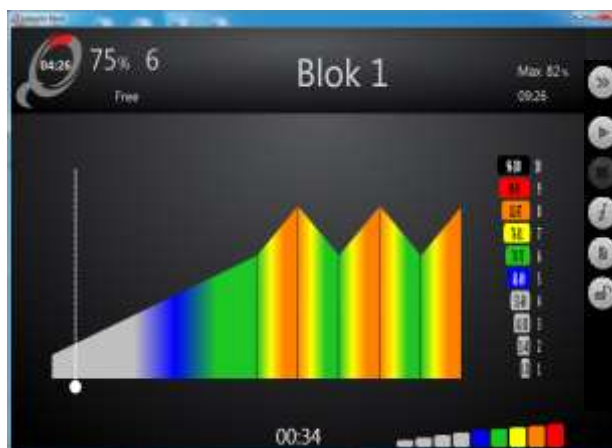
Är inställningen gjord i inställningar kan funktionen när som helst aktiveras.

Informationen om Blocket syns överst på skärmen även när "Växla pulsvisning" växlas av och på med snabbvalsknappen F3.

Genom att använda Växla pulsvisningen på snabbvalsknappen (F3) kan deltagarna inte se sin puls och % av maxpuls.

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 "träff på målet", t.ex. 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 är fokuserar på bildskärmen för att se sin puls och procent av maxpuls - utan att förstå och känna efter.

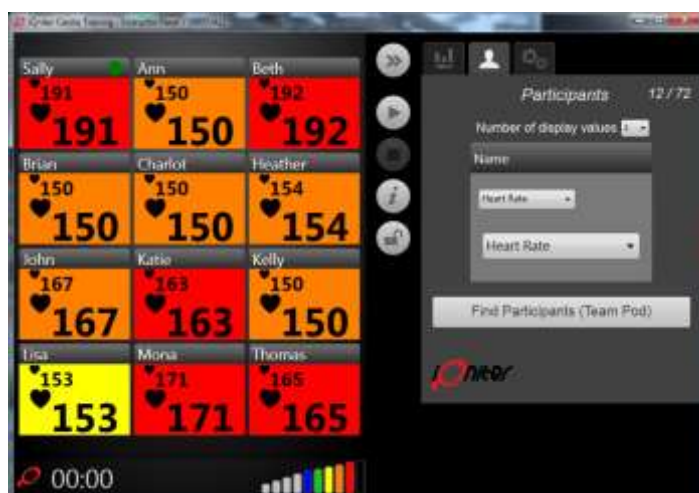
FLERA VÄRDEN PÅ DELTAGARSKÄRM

Upp till fem (5) mätvärden kan visas på deltagarskärmen. Värdena kan visas stort eller litet.

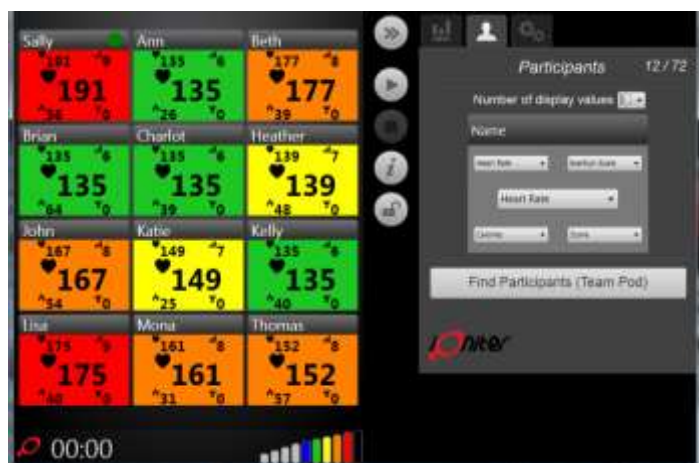
Träningscentret bör bestämma vilken grundinställning man vill jobba med, normalt är puls och % av maxpuls. Övriga är Kaloriförbrukning, Ansträngningsskala (1-5) och poäng.

Kaloriräkningen i realtid är för många deltagare attraktivt att få se, men kanske främst ute i en konditionspark eller ihop med "PT small group" där fokus är på komma åt fettförbränning.

Vill instruktör ändra inställningar för sitt egna pass så bör man återgå till grundinställningen när man är klar. I AdmiQ går det att låsa inställningar beroende på vilja kontrollnivå man sätter.



I exempel 1 har man i inställningar valt visa bara ett mätvärde, puls, i liten och stor text.



I exempel 2 visas 5 värden, puls, % maxpuls, poäng, ansträngningsskala och kalorier. Puls visas stort.

REKLAM I TOPP BANNERS - BIQING

INTERN & EXTERN ANNONSERING!



Bannern - annonsen visas i rullande och rotation i toppen på deltagarskärmen efter varje avslutat pass med BiQing!

Systemet gör det möjligt att tidsbestämma när bannern ska vara aktiverad via start och slutdatum. Det är maximalt 3 annonser kan vara aktiva/synas i toppbanner samtidigt men Ni kan lägga upp hur många annonser ni vill i AdmiQ.

EXTERN

Dra nytta av reklampfunktionen i BiQing till att tjäna pengar och/eller byta tjänster med era partners!

Det är fullt möjligt för även mindre träningscenters på 500 medlemmar och med 50 pass per månad debitera 1000kr ex moms/månad för en annonsör. Tänk på att de aktiva annonsörerna (med webbadress ifall Ni lagt in) även syns på deltagarnas individuella träningsrapport (på pdf).

INTERN

Använd reklampfunktionen för att kommunicera interna budskap med Era medlemmar, gör reklam för nya pass, för Personlig Träning, för att de ska anmäla sig till medlemsfest eller vad Ni nu behöver nå ut med

VIDEO TILLÄGG

Integrationen, eller tillägget av Video funktion i iQniter ger er främst 3 intressant möjligheter och dessa är;

1. Videofunktion är användbar för instruktörer som vill förstärka träningsupplevelsen på sina pass, genom att importera t.ex. musikvideos, Tour de France etapper och spela upp dem under ett pass. Videovisningen ersätter pulsvisningen i aktuellt block, instruktören kan med F4 skifta puls och videovisning i blocket.
2. Video funktionen är användbar för träningscenters som internt vill informera, marknadsföra sina tjänster genom egna filmer och/eller reklamvideo för och efter sina pass.
3. Video funktionen ger även träningscenter med pulsövervakning i gym/konditionspark möjligheter att erbjuda annonsörer visa videofilmer på bildskärmen och därmed ge träningscentret potentiella intäkter

TRE FUNKTIONER OBEROENDE AV VARANDRA

1. För att öka underhållningen på era grupp-pass kan videos knytas 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).
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 & MUSIK TILLÄGG PÅ GRUPP-PASS



DESIQNER 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.

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

BIQING MODUL



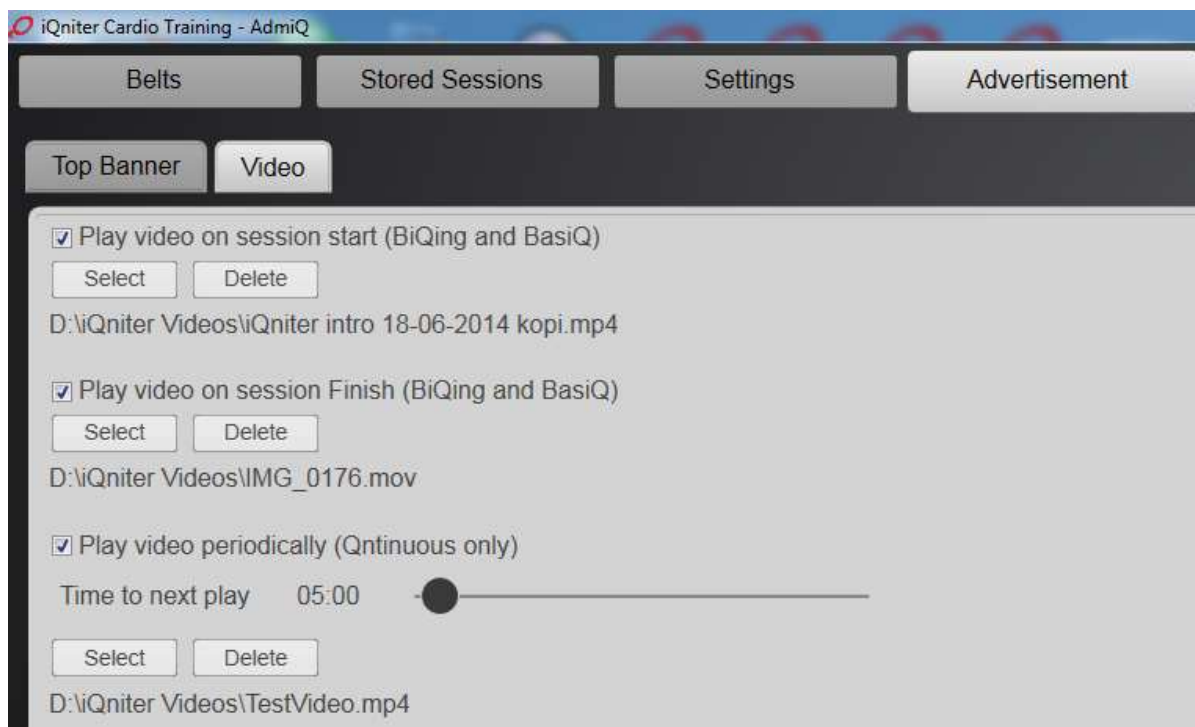
När ett videospår har lagts till passet syns denna ikon i instruktörsskärmen - Snabbmeny. Genom att klicka på den kan du växla video på/av med (F4)



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

VIDEO TILLÄGG FÖRE/EFTER PASS SAMT QNTINOUS

- Video tillägget är tillgänglig tillsammans med licens på **BiQing & nya BasiQ+**
- 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.



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

Filmerna måste finnas på datorn eller 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 tillgänglig 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.

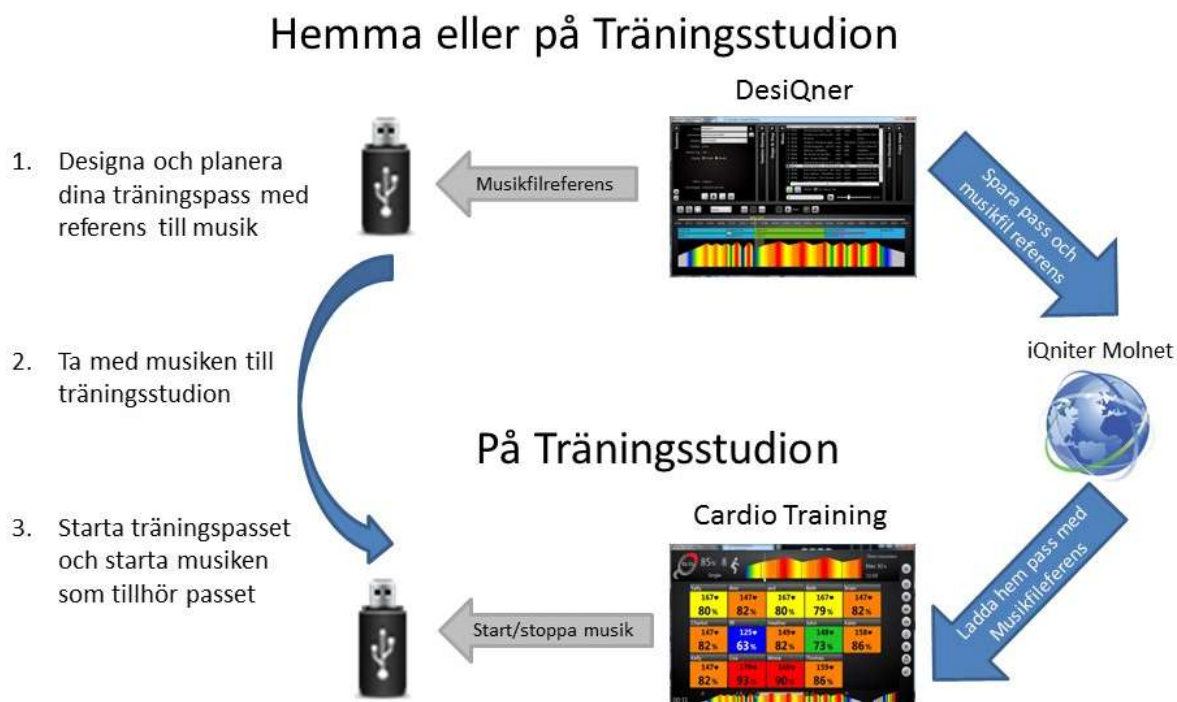
Cardio Training - Qntinuous video

Om videon är aktiverad i **AdmiQ** och den är tillgänglig i **Cardio Training** så spelas den alltid upp 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**.

MUSIK TILLÄGG

I DesiQner programmet kan instruktören med Musik Tillägg koppla till musik (spel lista) till sina fördesignade träningspass. Med Musik Tillägg är det möjligt att synkronisera musiken med pass som körs i Cardio Training – (BiQing) på träningsanläggningen.



Rev 1MAR2014 (Draft)

DESIGNER

Ett träningspass består av en förplanerad "route" med olika pulszoner som deltagarna ska följa under ett pass. Ett pass delas upp i flera Block, var och ett Block är sammansatt av ett eller flera Steg, dvs olika pulszoner delas i flera tidssegment under ett träningspass. För varje Block kan instruktörer lägga till ett musikspår som sen spelas upp tillsammans med passet på träningscentret.

MUSIK TILLÄGG

En *musikfil-referens* skapas och sparas tillsammans med det förplanerade passet i DesiQner och båda laddas upp till iQniter molnet. Men kom ihåg! Ingen musik/spellista sparas i Designer eller iQniter molnet; endast en *musikfilreferens* med albumnamn osv tillsammans med övrig information av passet.

CARDIO TRAINING

När du kommr till anläggningen och laddar upp det förplanerade passet i Cardio Training (BiQing) laddas även den sparade *musikfilreferensen* upp. Den sparade *musikfilreferensen* används för att hitta musiekn på din USB och för att starta musiken som tillhör träningspasset.

USB - MUSIK MEDIA

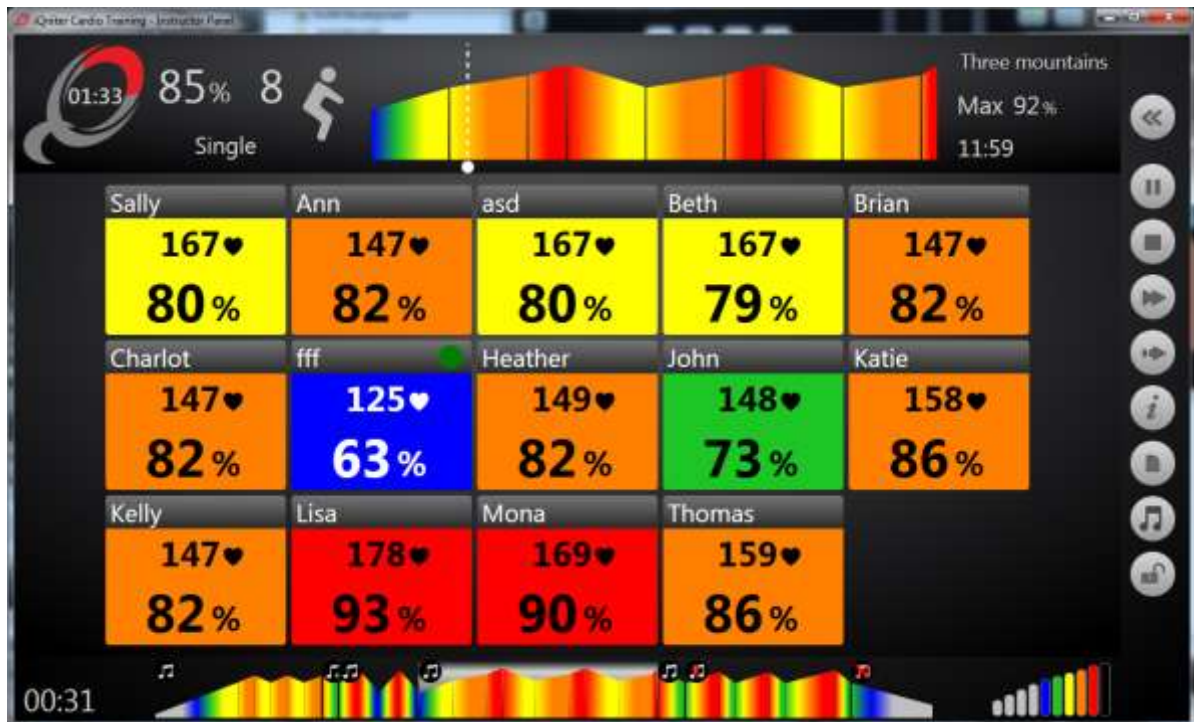
Instruktören tar med musiken till träningen på musik-media (USB minne) – som de ofta ser ut idag - för att spela upp musiken från Cardio Training. Cardio Training används för att spela instruktörens spellista - på samma sätt som när instruktören spelar upp musik från CD-spelare eller från datorns cd-rom.



- Välj en mapp för att söka musik och ladda upp spellistan som finns lagrad i Passmusik och/eller undermappar.
- Uppdatera spellistan från aktuell mapp
- Filtrera, sortera eller ordna spellistan.
- Spela upp ett valt musikspår från spellistan
- Dra musik från spellistan och släppa den på ett Block

Förklaringar till musik indikeringar:

- I "meny listen" visas tre färg indikeringar:
 - Grön - längden på musiken passar
 - Röd - musiken är för kort
 - Gul - musiken är för lång
- "Not tecken" ("not" som i musikstycke)
 - Enbart "not tecken" (musiken är ok)
 - "not tecken" + rött snedstreck (musik är inte tillgänglig på aktuell musik-enhet)
- Spela upp musiken i samband med det öppnade passet.
Använd ikon "split at Music Cursor" (Dela med musik markör) för att dela upp det aktuella steget när du spelar.
- Exportera musik som tillhör det öppnade passet till USB-minne för uppspelning i Cardio Training. Musik exporteras alltid till en (USB) undermapp med namnet "SessionMusic" (pass musik).



- Musik information är endast synlig på Instruktörsskärmen - inte på deltagarskärmen.
- Musik som ska spelas upp från Cardio Training måste finnas tillgänglig på USB-minne i en undermapp "SessionMusic". (Passmusik).
- När ett pass med tillhörande musik har valts i Cardio Training visas ikonen med "not tecknet".
- Ikon med "Not tecknet" används för starta/stanna musiken.
- I passöversikten längst ner på instruktörsskärmen visas "not tecken" för de olika Blocken med tillhörande musik:
 - o Endast "not tecken" - musiken är ok
 - o "not tecken + rött utropstecken - musiken är kortare än Blockets längd
 - o "not tecken + rött snedstreck - musiken är inte tillgänglig på (USB) undermapp SessionMusic (passmusik)
 - o "not tecken" + rött kryss - musiken tillhör inte Blocket.
- När passet startar, kommer medie-spelaren spela musiken synkroniserat med Blocket.

MAXPULSTEST PÅ CYKEL

Av Mikael Durenus, Master Trainer iQniter, Licensierad personlig tränare & kostrådgivare

INSTRUKTION TILL INSTRUKTÖRER

Maxpulstest ger den som tränar möjlighet att komma nära sanningen om hur hårt hjärtat kan slå. Med rätt maxpuls inlagd i systemet får deltagarna mer ut av sin träning. Oavsett om deltagaren sitter på cykel eller springer, är målet att få upp pulsen på så hög nivå det bara går. En maxprestation är inte enkelt, man bör ha cyklat ett tag innan man ger sig på ett test. Det är tufft fysiskt och mentalt att genomföra testet, som instruktör måste du informera deltagarna om detta. Vi blir bra på det vi tränar och det gäller även för maxtest. Ibland krävs det ett flertal försök för att verkligen få till den optimala vägen till att maxa hjärtat.

TESTET

Nedan test är en mall som justeras utifrån vem som kör maxpulstestet. Målet är att stegvis förbereda kroppen på att maxa i sista arbetsintervallet. Det kan innebära att någon ska köra längre/kortare på ett arbetsintervall jämfört med någon annan. Vi rekommenderar att instruktören lär sig använda testet med en deltagare först, när instruktören har mer erfarenhet går det utmärkt att köra i mindre grupp på 6-8 personer.

1. Se till att deltagaren **värmer upp ordentligt i 10-20 minuter före testet**. Börja i ett mycket lågt tempo och öka intensiteten kontinuerligt så att kroppens syreupptag hinner komma igång. Om man ökar intensiteten för snabbt kommer deltagaren att ha mjölksyra i musklerna när testet inleds. I slutet av uppvärmningen ska man vara uppe i ca **70-75 procent av deltagarens beräknade maxpuls**.
2. Efter en kort andningspaus påbörjas det **första arbetsintervallet**. Inled i samma tempo som uppvärmningen avslutades. Under intervallet, som pågår i cirka 3 minuter, ökas tempot gradvis. Den sista delen ska deltagaren ligga stadigt på **runt 80-84 procent av beräknade maxpuls**.
3. Låt deltagaren **vila aktivt** tills pulsen åter sjunkit till 70-75 procent av beräknade maxpuls. Syftet med aktiv vila är att få bort den mjölksyra som samlats i benmusklerna utan att aktivitetsgraden i kroppen sjunker alltför mycket.
4. Det **andra arbetsintervallet** innebär också 3 minuter gradvis ökning. Den här gången inleder deltagaren i ett något högre tempo än under första intervallet. Tempot stegras därefter gradvis och sista delen ska deltagaren ligga stadigt på **runt 88-90 procent av beräknade maxpuls**.
5. Efter det andra arbetsintervallet är det dags att **vila aktivt** igen, men den här gången tills pulsen har sjunkit till **75 procent av beräknade maxpuls**.
6. Under det **sista arbetsintervallet** ska farten stegras gradvis under 3-4 minuter. Var noga med att inte farten ökas alltför snabbt. Då krokmar man lätt innan maxpuls. **De sista 30-60 sekunderna ska man maxa så snabbt man bara orkar**. Rekommendationen är att deltagaren står upp och cyklar i slutet för att nå maxpuls. I testets slutskede är det nödvändigt att du som instruktör peppar deltagaren intensivt. Utan denna motivationshöjning blir det klart svårt att verkligen nå upp till maxpuls.
7. Efter testet rekommenderas **en lätt nedvarvning på 10-20 minuter** för att skölja rent benmusklerna från mjölksyra och stimulera återhämtningen.

OBSERVERA

Gör aldrig ett maxpulstest med någon som:

Nyligen varit sjuk.

Känner sig lite "off" (sovit dåligt, ätit dåligt)

Tränat mindre än 12 timmar innan testet.

Har hjärtproblem.

Äter hjärtmedicin.

Är du, eller deltagaren, det minsta osäker så ska testet INTE genomföras.

KALORIFÖRBRUKNING I IQNITER OCH SUUNTO

Idag har de flesta pulsmätare och pulssystem en funktion för att beräkna kcal förbrukning. Observera att det är en beräkning, en pulsmätare kan inte mäta energi och kcal förbrukning exakt.

Det som avgör hur många kalorier som förbrukas under träning är hur mycket arbete som har utförts. I viktbärande aktiviteter (promenader, löpning, etc.) kommer därför kroppsvikten ha stor betydelse för det arbete som utförs.

Under uthållighetsträning beror kcal förbrukningen av

1. Hur bra form du är i
2. Hur hårt du tränar (intensitet) och
3. Varaktighet på träningspasset (tiden)

Punkt 3 - varaktigheten av träningspasset - är mycket lätt att avgöra med säkerhet. Osäkerheten är relaterad till punkterna 1 och 2.

Ett pulssystem eller en pulsklockas primära syfte är att tala om för oss hur hårt vi arbetar, och det gör dessa mycket exakt och bra. Men vi måste veta din verkliga maxpuls för att använda verktygen på ett effektivt sätt.

Maxpuls är lätt att bestämma med rimlig noggrannhet genom ett maxpulstest. Men är fel maxpuls inlagd är det en felkälla för ett riktigare kcal beräkning, eftersom beräkningen styrs efter antingen för låg eller för hög arbetsintensitet.

Även om det finns ett linjärt samband mellan hjärtfrekvens och hur mycket syre som du använder under långvarig uthållighetsträning, kan pulsen påverkas av andra faktorer. Stress, hög temperatur, koffein, sjukdom etc. är samtliga möjliga felkällor i pulsmätningen och därmed kcal beräkningar.

Den riktigt stora felkällan är dock knutet till maximal syreupptagning. Det finns inte många som känner till sin maximala syreupptagning, vilket gör detta en stor felkälla i kcal beräkningar.

Vad vi vet med säkerhet är att en liter syre frigör ca 5 kcal. Hur hög syreupptagning du har kommer därför vara av stor betydelse för mycket kcal du förbränner under ett träningspass.

En bra uthållighetstränad person kommer därför att kunna förbränna mer kcal än en som är sämre tränad ifall de tränar med samma intensitet, mätt i procent av maxpuls.

Den vältränade personen har både större syreupptagningsförmåga och bättre förmåga upprätthålla en hög arbetsintensitet över tid än en som är dåligt tränad, och kommer därmed förbränna mer kcal.

I iQniter pulsmätningssystem registreras din aktivitetsnivå (antal träningstimmar per vecka) och den spelar in i hur hög syreupptagningsförmåga som systemet beräknar att du har. Ju högre registrerad aktivitetsnivå, desto högre förväntad syreupptagningsförmåga och därmed högre Kcal förbrukning.

Om du upplever en obalans mellan beräkningarna från iQniter och t.ex. från en Suunto klocka eller via Movescount är tipset att kontrollera om du är registrerad med samma AN värde på samtliga platser.

Är det fortfarande markanta skillnader kan de enkelt rättas till genom att ändra AN i iQniter eller vice versa.

OBS!

Vår övergripande rekommendation är att INTE fokusera allt för mycket på Kcal beräkningarna då dessa inte är exakta, se istället till att fokusera på att träna med rätt intensitet, regelbundet och sök efter härliga träningsupplevelser!