

Välkommen på

GRUNDUTBILDNING

iQniter Cardio Training

SUUNTO & IQNITER GRUNDUTBILDNING

Utbildningen fokuserar på hur du som instruktör använder iQniter för att planera, genomföra effektiva och motiverande pulsbaseade pass inom gruppträning.

YOU ARE INVITED TO GET IQNITED!



Kursinnehåll

- Introduktion Suunto, iQniter
- Grundläggande principer för pulsbaserad träning med pulsmonitor och viktiga pulsbegrepp
- Varför och hur man leder pulsbaserad träning
- Feedback rapport och Movescount
- Användning av iQniter programmen; AdmiQ, BasiQ+, DesiQner och BiQing
- Användning av pulsbälten och säljargumentation
- Ett kortare praktiskt pass ingår normalt i kursen, ta med träningskläder!

OBSERVERA

Ladda ned och läs på om pulsträning före kursen:
<http://www.vo2.se/rwdx/files/handout-pulstraning.pdf>

Läs även våra snabbguider för de olika programmen
<http://www.vo2.se/support/instruktorer/index.html>



iQniter Cardio Training

Den kompletta lösningen för Pulsträning

iQniter Cardio Training är byggt på Suuntos robusta hårdvaror. Kvalitet, pålitlighet, användarvänlighet och lönsamhet är fundamentet för världens mest sålda pulslösning för träningscenters. iQniter är otroligt lättskött och med sin innovativa Moln-teknologi uppdateras nya funktioner automatiskt. Med iQniter kan Du som instruktör planera, övervaka och rapportera puls och träningsdata enkelt och mer kraftfullt än med något annat pulssystem. iQniter förhöjer träningsupplevelsen, förbättrar träningsresultaten och ger träningscenter välbehövliga nettoförtjänster.

YOU ARE INVITED TO GET IQNITED!

VO₂.SE
sportskompaniet

