



**BiQing**  
Snabb Guide  
(tillägg till BasiQ)

# Instruktörs Skärm - Välj pass dialog

Logga in för att få tillgång till egna och delade pass

Offentliga iQniter pass

Egna pass

Session Name	Time	Category	Instructor
Tour de france PROLOG Liège-Li 6,4 km Tidskørsel -	19:00	Elite	iQniter Team
CALORIE BURNING	01:03:08	Intermediate	Jørgen Nielsen
Elite Session	01:26:53	Elite	Jørgen Nielsen
Hill Climbing	01:10:36	Advanced	Jørgen Nielsen
Session	57:57	Basic	Jørgen Nielsen

Visa offentliga iQniter pass

Visa egna pass

Visa delade pass

# Instruktörs Skärm (BiQing)

**Aktuellt block**

**Namn på aktuellt block**

**Aktuell mål i detta Intervall (procent av max HR)**

**Aktuellt mål detta Intervall (Ansträngnings Skala)**

**Tränings Position**

**Maximalt mål i detta Block (procent av max HR)**

**Återstående tid i detta Intervall**

**Återstående tid i detta Block**

**Expandera menyn**

**Spela/Pausa pass**

**Stoppa/nollställ pass**

**Nästa Block**

**Nästa Intervall**

**Information skärm**

**Replik kort**

**Öppna "checka in" deltagarna**

**Takt**

**Aktuellt Block – som visas i toppen av bildskärmen**

**Pass översikt**

**00:55** **84%** **8** **Double** **Blok 2** **Max 90%** **04:15**

Sally	Beth	Brian	Heather
183♥	185♥	167♥	167♥
87%	88%	93%	92%
John	Katie	Kelly	Lisa
163♥	155♥	167♥	142♥
81%	84%	93%	74%
Mona	TestUser	Thomas	
140♥	183♥	151♥	
74%	87%	82%	

**00:10**

# Replik kort – Endast Instruktors Skärm

The screenshot shows the iOniter Cardio Training Instructor Panel (DEMO) interface. The main display area shows a large central window with the following information: "8 84% 00:20 Seated Double". The interface includes several callouts and data points:

- Aktuellt ansträngningsmål i Intervall (slutvärdet)**: Points to the "84%" value in the top left.
- Aktuellt ansträngningsmål i Intervall (procent av max HR)**: Points to the "8" value in the top left.
- Intervall tid**: Points to the "00:20" value in the central window.
- Deltagar Position**: Points to the "8" value in the top left.
- Takt**: Points to the "Seated Double" text in the central window.
- Återstående tid Intervall**: Points to the "00:17" value in the bottom left of the central window.
- Återstående tid Block**: Points to the "03:37" value in the bottom left of the central window.
- Instruktors individuella Replik kort information (läggs in med DesiQner)**: Points to the central window area.

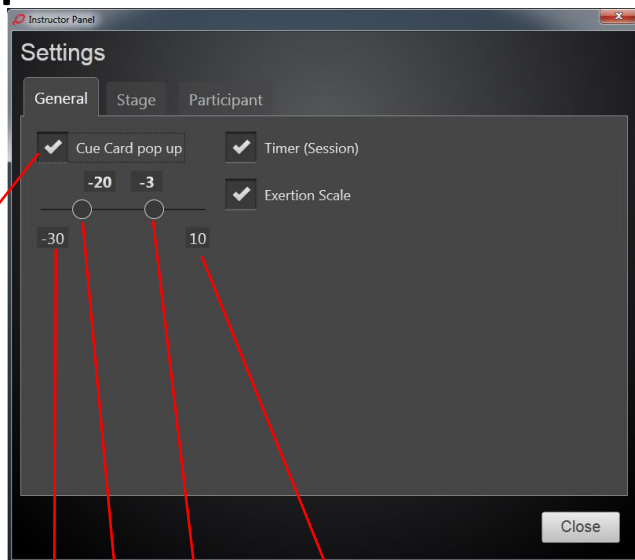
The interface also displays a timer "00:16", a heart rate icon, a "Double" label, a "Blok 2" label, "Max 90%", and "03:36". A vertical bar chart is visible in the background, and a list of participants (Sally, John, Monica) is on the left. A control panel on the right includes buttons for back, pause, play, forward, and info.

# Grupp Skärm - Visa Deltagare Omarkerad



Aktuellt Block - samma information som i toppen av skärmen när "Visa deltagare" är avmarkerad på fliken pass

# Inställning flikar



Replik kort dyker automatiskt upp på Instruktor skärmen vid varje förändring

Replik kort - Undre gränsvärde

Valt värde: Tid (sek) före/efter nästa steg när Replik kort visas (dyker upp)

Replik kort - Övre gränsvärde

Valt värde: Tid (sek) före/efter nästa steg när Replik kort försvinner (göms)

