

GEBRAUCHSANWEISUNG

Q CONFIGURATION MENU



Stand Februar 2020
Revision 1 Deutsch

Impressum

Hersteller, Vertrieb und Servicepartner

milon industries GmbH
An der Laugna 2
D-86494 Emersacker

Telefon +49 (0) 8293 96 55 0-0
Fax +49 (0) 8293 96 55 0-50
E-Mail info@milon.de

Service-Center

Telefon 0700 22 55 64 42 (aus Deutschland) *
Telefon +49 8293 96 55 0-55 (aus dem Ausland) *
E-Mail service@milon.com

*erreichbar werktags von 8.00 Uhr bis 17.00 Uhr (MEZ)

© milon industries GmbH, Emersacker, 2020

Die Anleitung ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte bleiben auch bei auszugsweiser Verwertung vorbehalten oder bedürfen andernfalls einer vertraglichen Vereinbarung.

Die milon industries GmbH behält sich das Recht vor, jederzeit und ohne Ankündigung das hier beschriebene Produkt gemäß dem technischen Fortschritt zu ändern, soweit dies vertraglich nicht anders geregelt ist.

Originaldokument

Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeines zum Q Configuration Menu.....	2
2	Einstellmöglichkeiten im Q Configuration MEnu.....	2
2.1	Menüseite „Update“	3
2.2	Menüseite „Anzeige“	4
2.2.1	Standby Farbthema.....	4
2.2.2	Screensaver.....	5
2.2.3	Auto-Helligkeit.....	5
2.3	Menüseite „Modus“	7
2.3.1	Q Planer einstellen.....	8
2.3.2	Manueller Standby.....	11
2.3.3	Aufwecken aus dem Standby-Modus.....	12
2.4	Menüseite „Training“.....	15
2.4.1	Countdown Krafttest	15
2.4.2	Bewertungsdialog.....	15
2.4.3	Intensitätsanpassung durch Bewertung	16
2.4.4	Trainingszusammenfassung	19
2.4.5	Übernahme der Änderungen auf alle Geräte.....	19
2.4.6	Button „Nächster Satz“	22
2.4.7	Kombination Trainingsdialog.....	23

1 ALLGEMEINES ZUM Q CONFIGURATION MENU

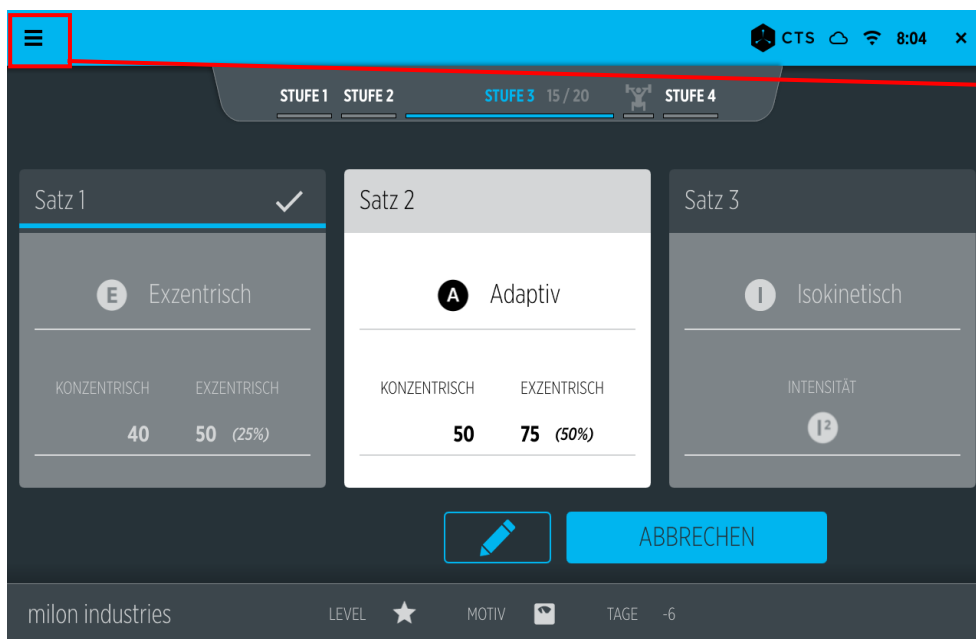
Mit dem Q Configuration Menu ist es möglich am Gerät selbst eine Vielzahl von Einstellungen zu manipulieren, welche im Folgenden genauer erläutert werden.

Voraussetzung: Um Einstellungen im Q Configuration Menu vorzunehmen ist die Rolle „Studio“ am RFID-Armband bzw. Chipkarte nötig. Anderen Rollen (User, Trainer) wird das Menü nicht angezeigt.

2 EINSTELLMÖGLICHKEITEN IM Q CONFIGURATION MENU

Zugang zum Q Configuration Menu:

1. Halten Sie Ihr RFID-Armband (Rolle „Studio“) an das Symbol des RFID-Lesegerätes  am Bildschirm. Der Login wird durchgeführt.
2. Halten Sie Ihr RFID-Armband (Rolle „Studio“) erneut an das Symbol des RFID-Lesegerätes  am Bildschirm, um den Zugang zum Trainer-Menü freizuschalten. Dies wird sichtbar durch das kleine „Burger“-Menüsymbol, links oben in der Ecke des Displays.



Öffnen des
Trainer-Menüs

Abbildung 1: Login mit der Rolle „Studio“

Durch ein Tippen auf das „“-Symbol öffnet sich das B2B Konfigurationsmenü bestehend aus vier Menüseiten, welche nachfolgend im Detail beschrieben werden.

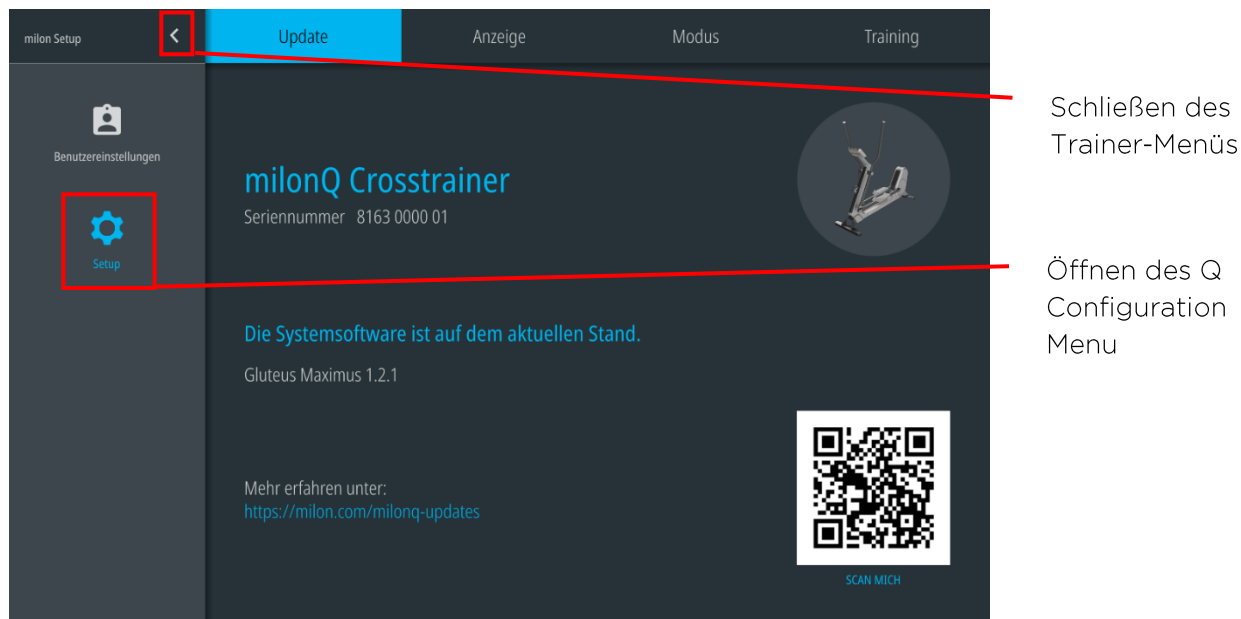


Abbildung 2: Setup im Geräte-Menü mit der Rolle Studio

2.1 MENÜSEITE „UPDATE“

Wenn ein aktuelles Update verfügbar ist, wird dies mit dem Text „Update verfügbar“ angezeigt. Das Update wird automatisch beim nächsten Systemneustart installiert.

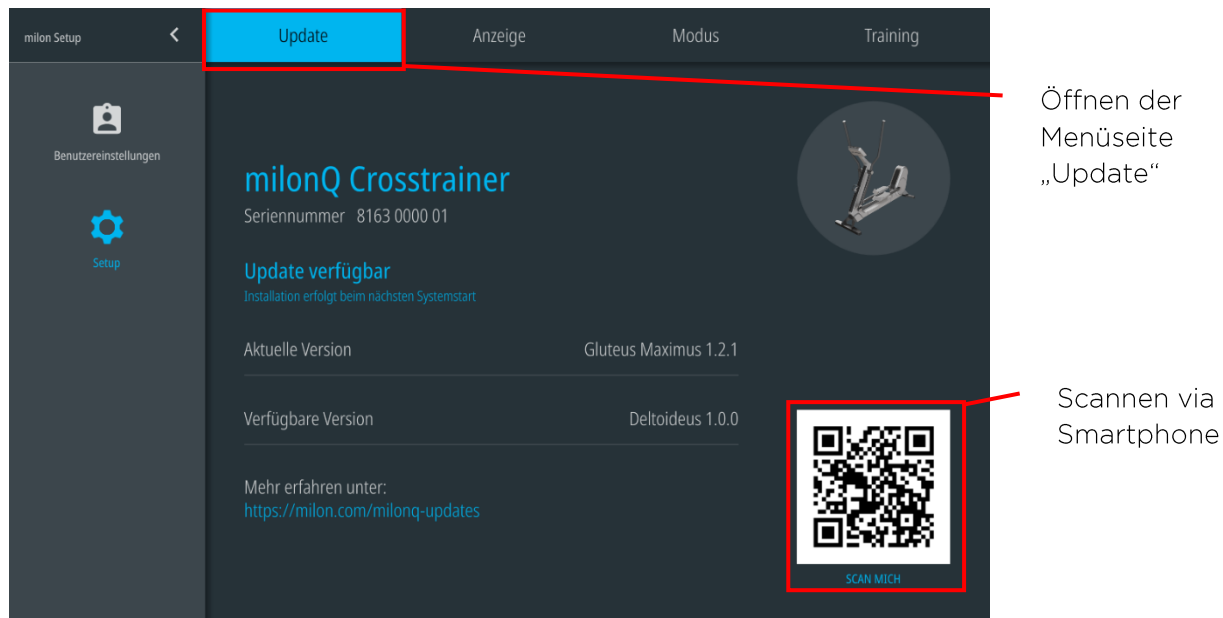


Abbildung 3: Anzeige eines verfügbaren Updates

Es besteht die Möglichkeit sich das Change-Log anzeigen zu lassen, welche Informationen über alle Änderungen durch das Update beinhaltet. Scannen Sie dazu den QR Code via Smartphone.

2.2 MENÜSEITE „ANZEIGE“

Die Menüseite „Anzeige“ beinhaltet Optionen verschiedene Parameter bezüglich der Display-anzeige zu verändern.

2.2.1 STANDBY FARBTHEMA

Durch Tippen kann eines von aktuell fünf Farbschemen für den Login-Screen ausgewählt werden. Die aktuelle Auswahl wird mit einem blauen Strich () unter dem jeweiligen Farbschema unterlegt.

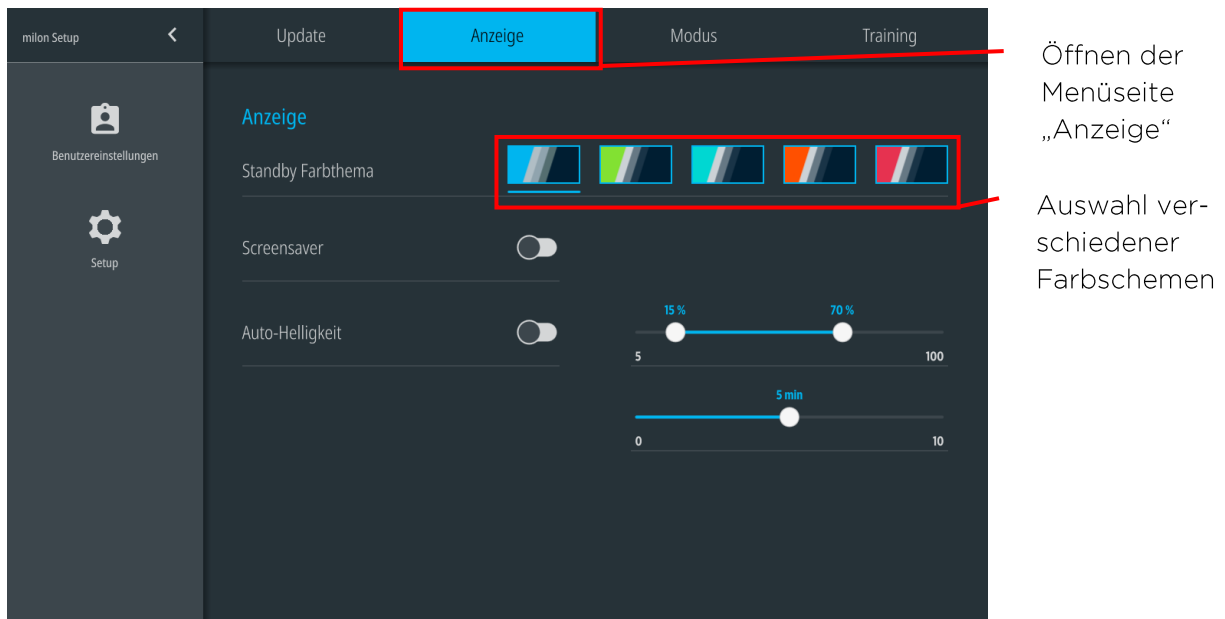


Abbildung 4: Bearbeitung Standby Farbthema im Anzeige Menü

2.2.2 SCREENSAVER

Durch einen Toggle ist der Screensaver aktivier- (☑) bzw. deaktivierbar (☐).

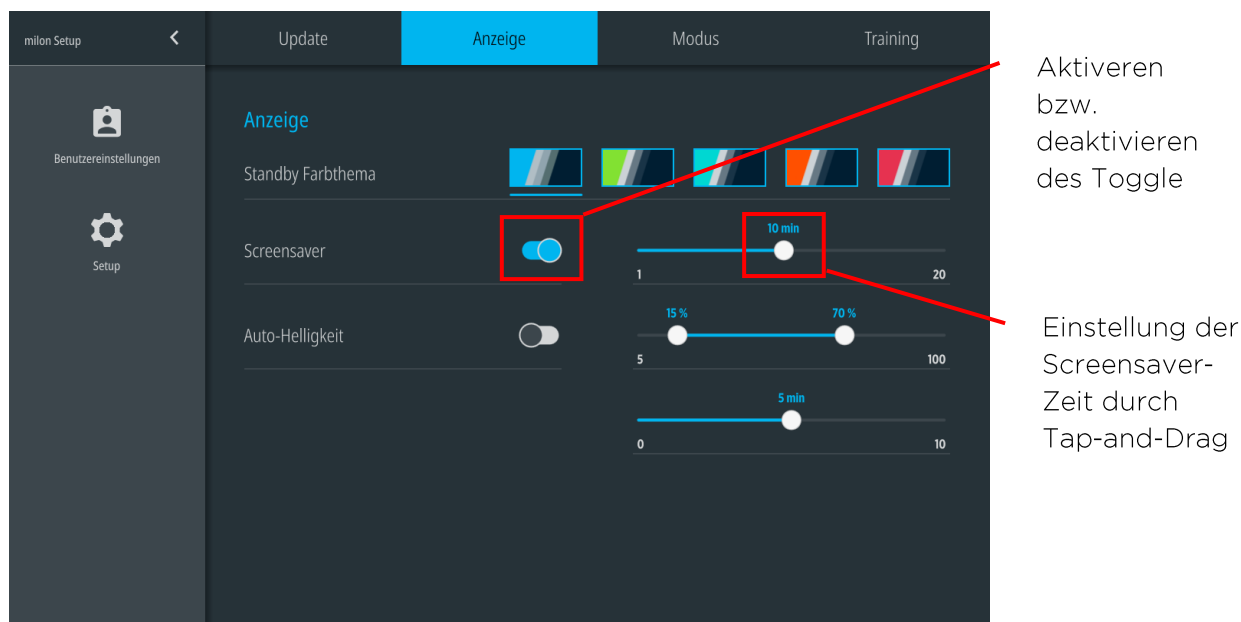


Abbildung 5: Aktivierter Screensaver-Toggle

Wird der Toggle aktiviert (☑), erscheint ein Schieberegler für die Zeitdauer Einstellung (☑). Dabei ist die angezeigte Zeit als Dauer definiert nach wie vielen Minuten der Screensaver aktiv wird bei Nichtbenutzung des Gerätes.

2.2.3 AUTO-HELLIGKEIT

Durch einen Toggle ist die Auto-Helligkeit aktivier- (☑) bzw. deaktivierbar (☐).

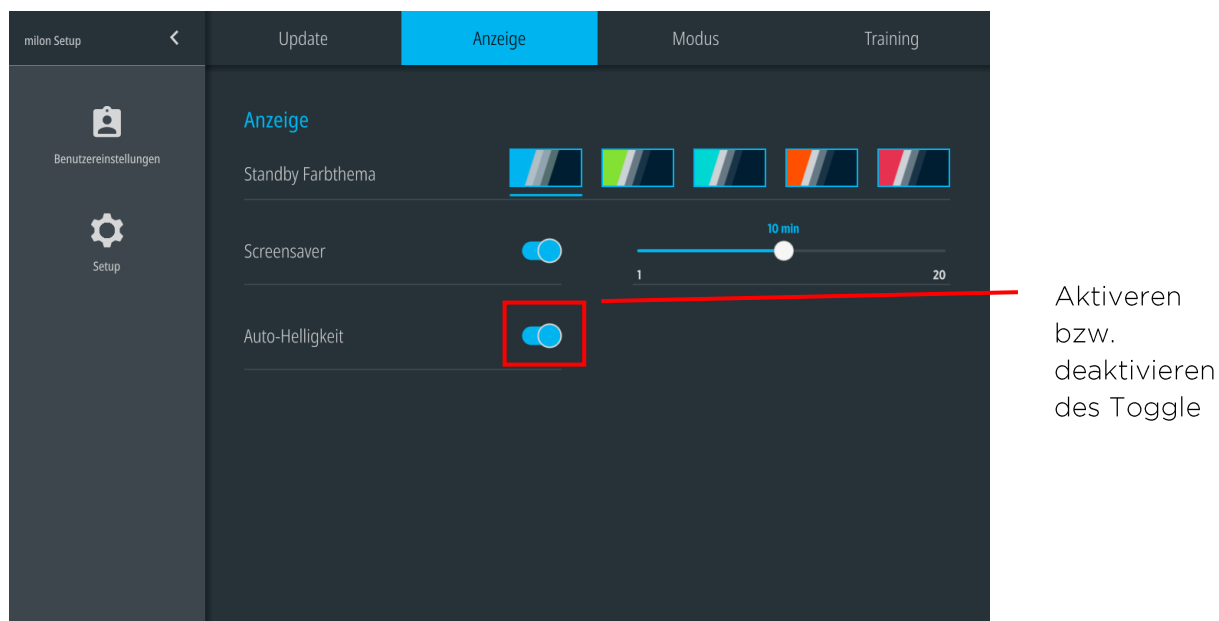


Abbildung 6: Auto-Helligkeit aktiviert

Bei aktiviertem Toggle () wird die Bildschirm-Helligkeit automatisch an das Umgebungslicht angepasst. Die Automatik ist unabhängig vom Login-Zustand aktiv.

Bei deaktiviertem Toggle () werden zwei Schieberegler eingeblendet.

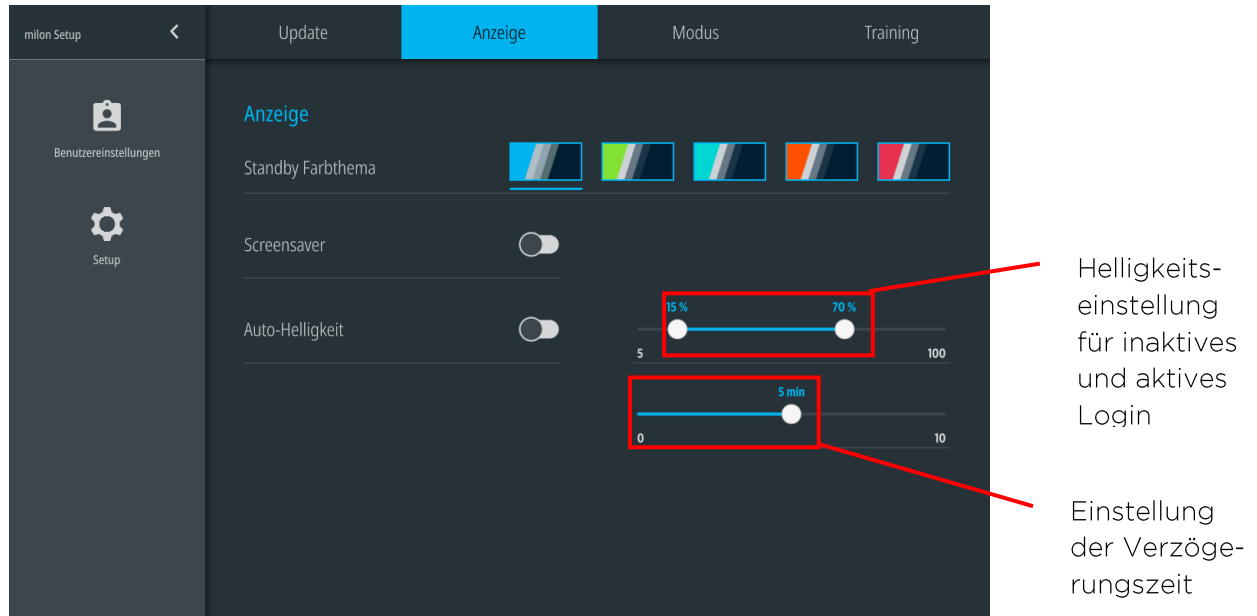


Abbildung 7: Auto-Helligkeit deaktiviert

Der erste Schieberegler () verändert die Helligkeitseinstellung bei inaktivem bzw. aktivem Login.

- Low-Einstellung: Der niedrigere (links) Regler-Punkt kann zwischen 5% und 50% eingestellt werden und bestimmt die Helligkeit für ein inaktives Login.
- High-Einstellung: Der höhere (rechts) Regler-Punkt kann zwischen 50% und 100% eingestellt werden und bestimmt die Helligkeit für ein aktives Login.

Der zweite Schieberegler () bestimmt die Verzögerungszeit nach einem Logout, d.h. die Umstellung der Bildschirm-Helligkeit von High- auf Low-Einstellung.

Das Verschieben der Regler-Punkte wird direkt als Helligkeits-Änderung am Bildschirm angezeigt.

2.3 MENÜSEITE „MODUS“

Die Menüseite „Modus“ beinhaltet die Option den Betriebsmodus für die Q Geräte festzulegen, Einstellungen für den Q Planer vorzunehmen, sowie manuell den Standby-Modus auszulösen.

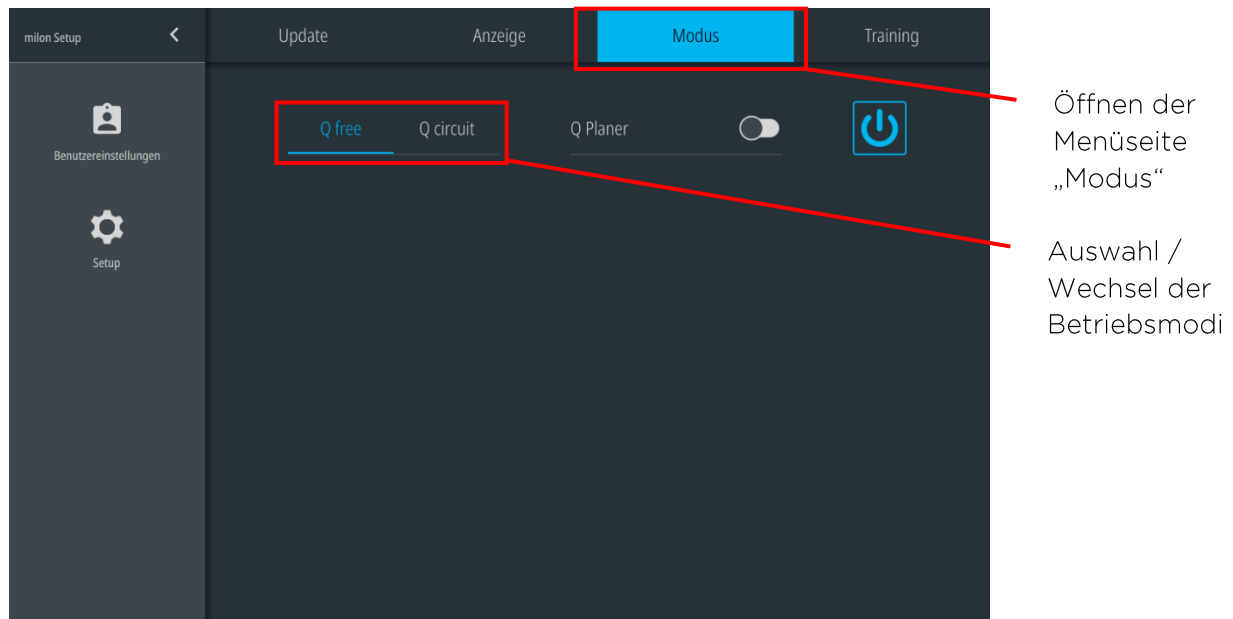


Abbildung 8: Q switch im Betriebsmodus Q free

Haben Sie beide Betriebsmodi (Q Switch), das heißt Q free und Q circuit ist in Ihrer Anlage vorhanden, ist es möglich zwischen den zwei Modi umzuschalten.

Wenn Sie nur einen Betriebsmodus (Q free oder Q circuit) freigeschaltet haben, ist eine Auswahl des anderen Betriebsmodus nicht möglich. Bei Auswahl des anderen Betriebsmodus erscheint folgender Hinweisdialog:

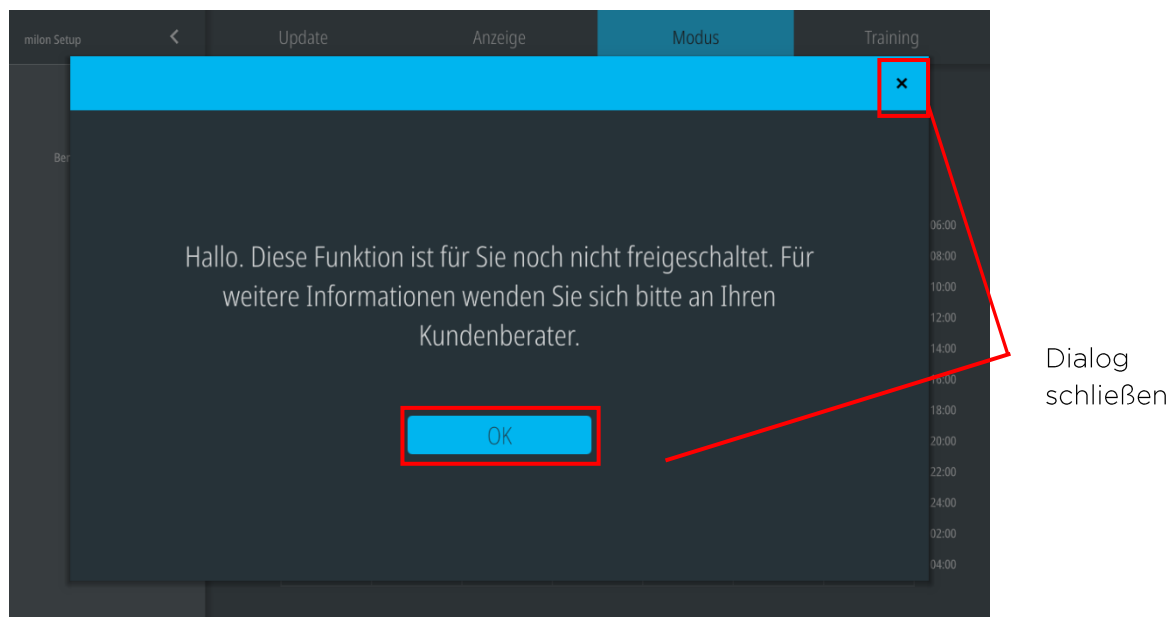


Abbildung 9: Hinweisdialog Freischaltung Q Switch

Unabhängig von Q Switch, ist es möglich den Q Planer zu aktivieren bzw. deaktivieren.

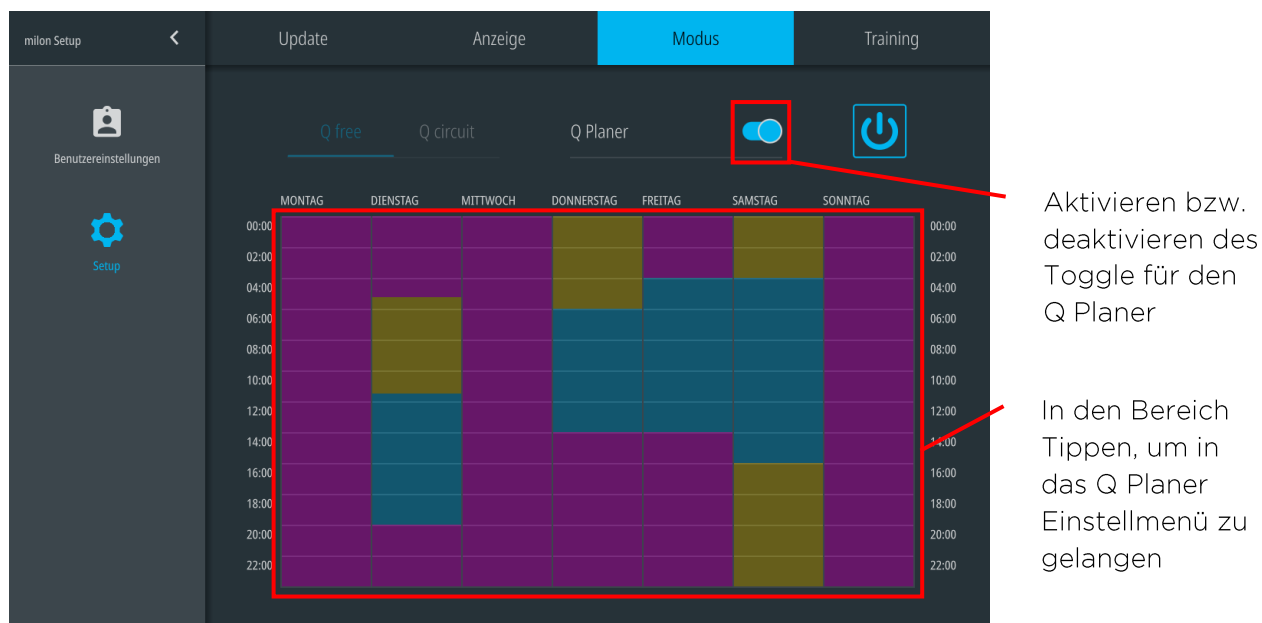


Abbildung 10: Aktivierte Funktion Q Planer

2.3.1 Q PLANER EINSTELLEN

Ist der Betriebsmodus Q Planer aktiviert, ist es möglich mittels Tap-and-Drag den Betriebsmodus für jeden Tag individuell zeitlich zu planen.

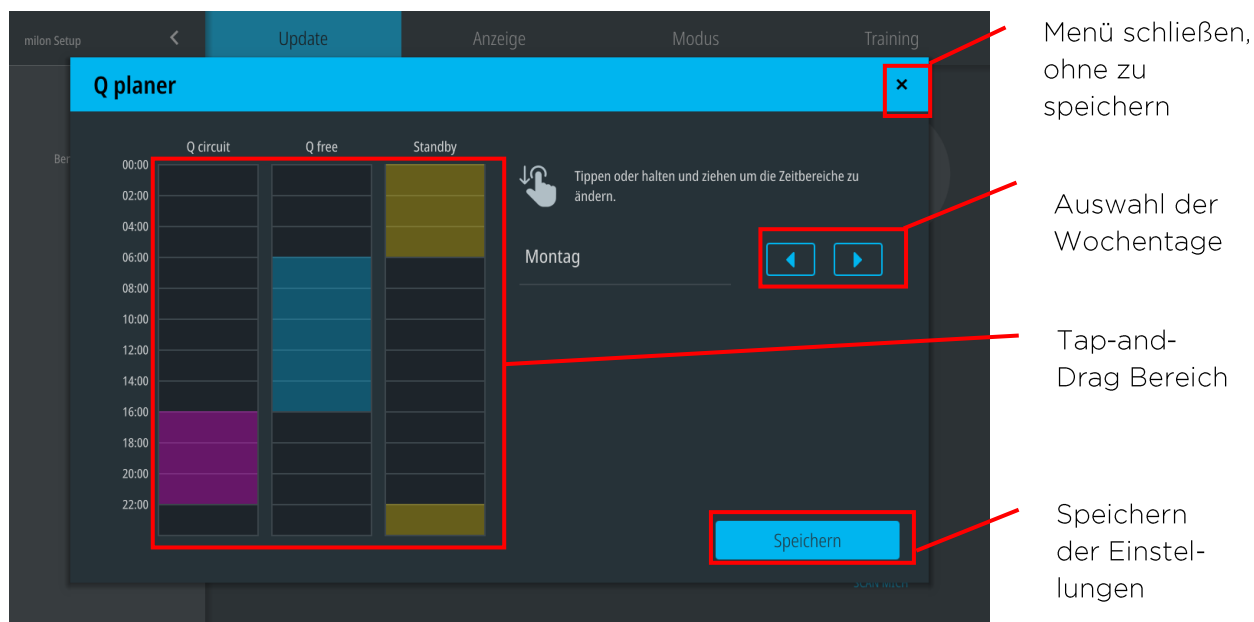


Abbildung 11: Einstellungen im Q Planer

Es sind drei Spalten verfügbar, welche Sie durch Antippen und Ziehen mit einer farbigen Box ausfüllen können. Dabei kann einem Zeitraum auch nur ein Betriebsmodus (Q Free, Q Circuit oder Standby) zugeordnet werden (siehe Abbildung 11).

Es ist zu beachten, dass ein Zeitraum nicht durch verschiedene Betriebsmodi gleichzeitig belegt werden kann. Ein bereits angewählter Zeitraum z.B. in der Spalte Q free wird durch Antippen des gleichen Zeitraums in der Spalte Standby, sofort auf Standby übernommen.

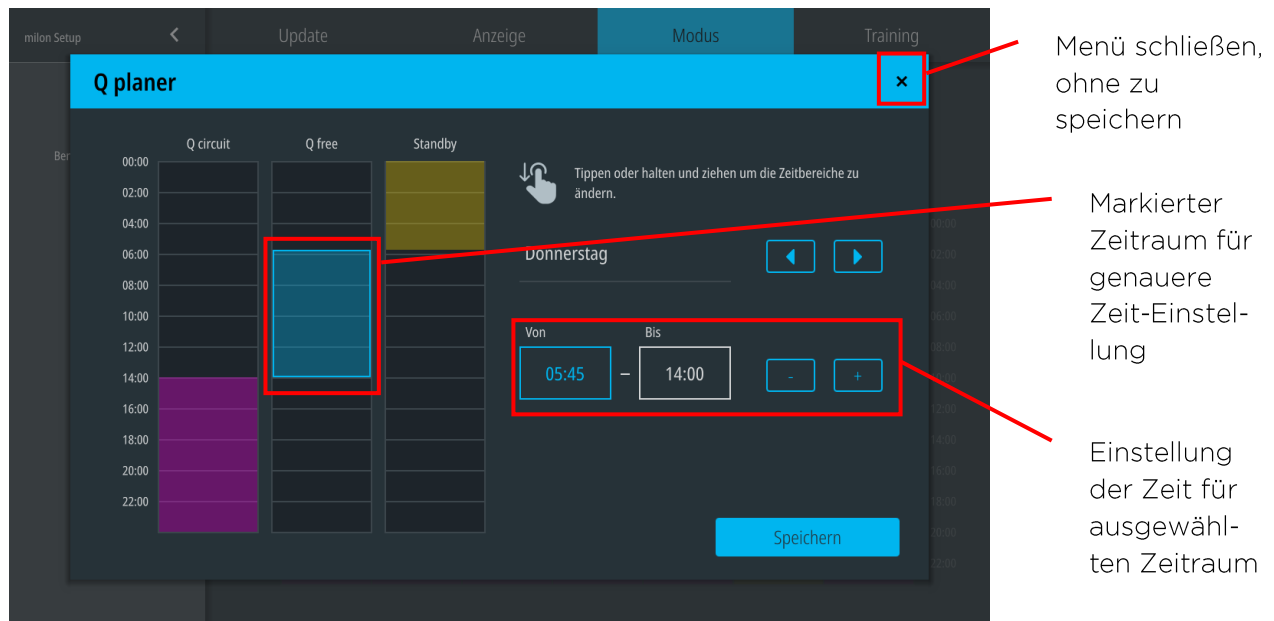


Abbildung 12: Zeit-Einstellung im Q Planer

Durch Antippen einer Farbbox, wird diese mit einem blauen Rahmen umrandet. Durch Auswählen eines der zwei Uhrzeiten im gewählten Zeitraum wird diese in blauer Farbe dargestellt. Es ist Ihnen nun möglich eine genauere Einstellung durch die Auswahlstasten ( ) vorzunehmen. Die Einstellung der Zeit ist hierbei in 15 Minuten Schritten möglich.

Die angrenzenden Farbboxen der anderen Spalten erweitern/verringern sich dabei automatisch, wenn die ausgewählte Farbbox verringert/erweitert wird.

Durch Betätigen des „“-Buttons werden alle gemachten Einstellungen gespeichert. Mit dem „“-Button können Sie alle gemachten Änderungen verwerfen und gelangen wieder in die Planer Ansicht.

Nach erfolgreicher Planung ist die Wochentabelle mit den Farben für den jeweiligen Betriebsmodus hinterlegt.

Hinweis: Wenn für Sie nur ein Betriebsmodus (Q free oder Q circuit) verfügbar ist, stehen Ihnen im Planer nur dieser Betriebsmodus und der Standby-Modus zum Planen zur Verfügung.

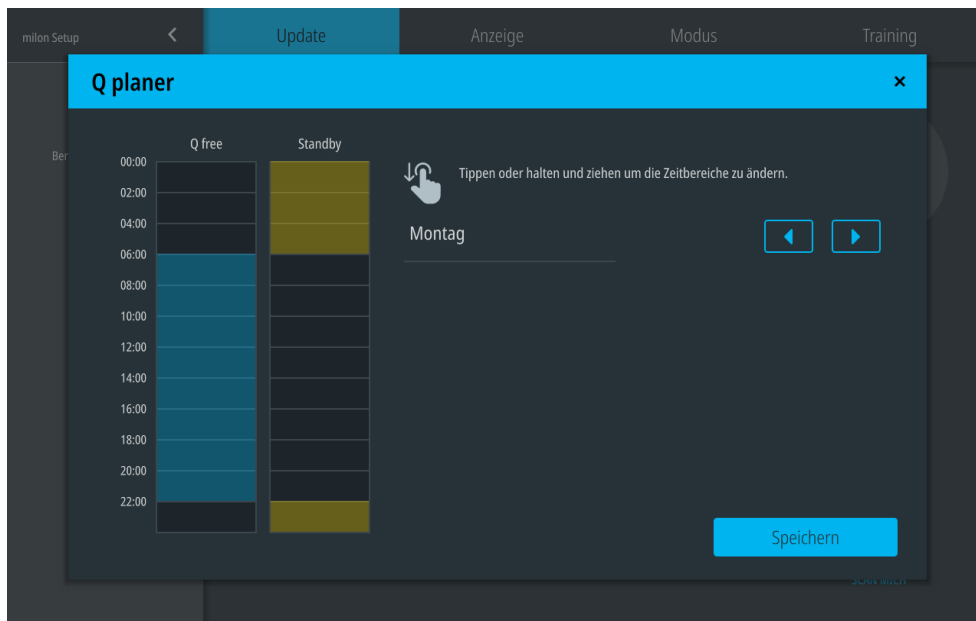


Abbildung 13: Einstellung Q Planer mit Q free als einzigem Betriebsmodus

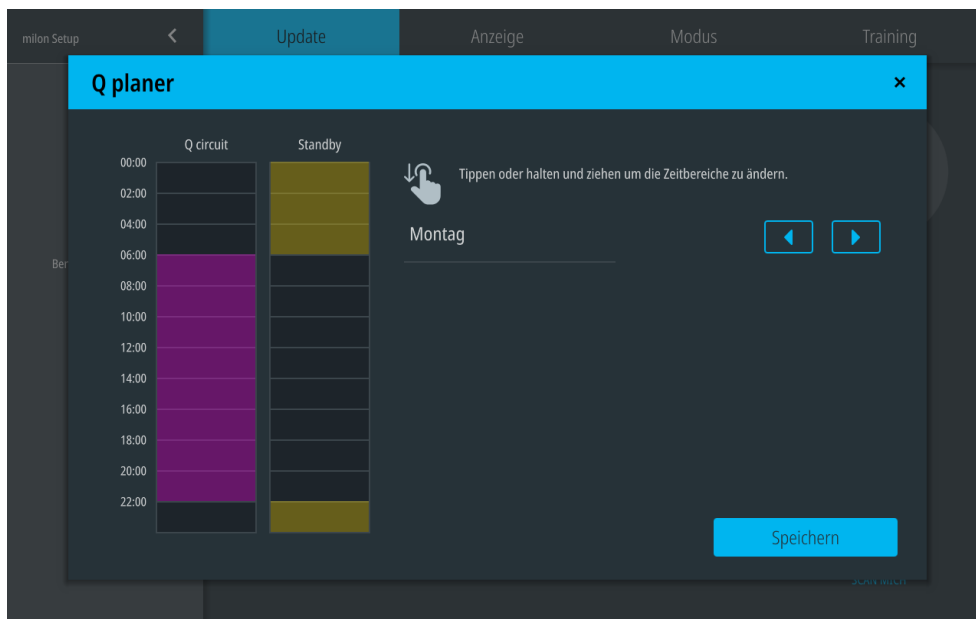


Abbildung 14: Einstellung Q Planer mit Q circuit als einzigem Betriebsmodus

Durch Deaktivieren des Q Planer Toggles () bleiben die zuvor getätigten Zeiteinstellungen gespeichert und sind nur inaktiv. Ein erneutes Aktivieren des Q Planer Toggles () stellt die gespeicherten Zeiteinstellungen wieder her.

2.3.2 MANUELLER STANDBY

Es ist möglich alle Geräte durch Tippen auf den „“-Button in den Standby-Modus zu überführen. In diesem Modus fahren alle Geräte die Lasthebel auf Standby-Position, der Frequenzumrichter wird abgeschaltet und das Display wird abgeschaltet.

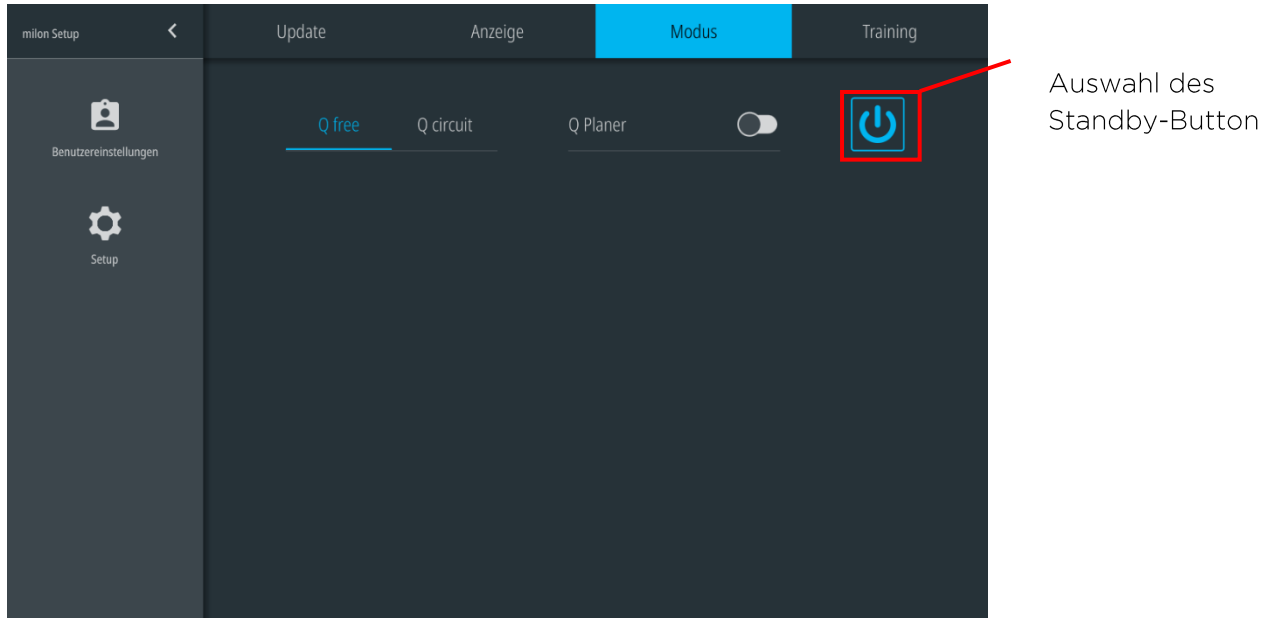


Abbildung 15: Deaktivierte Funktion Q Planer

Bei Betätigen des „“-Button erscheint folgender Hinweisdialog mit einem 120 Sekunden Countdown:

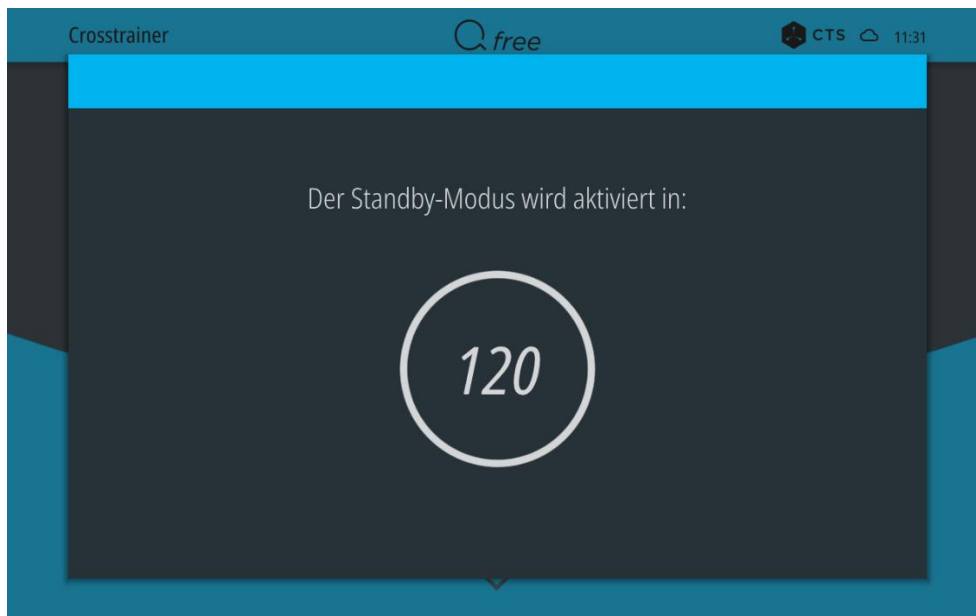


Abbildung 16: Countdown Hinweisdialog Standby

Das Runterzählen des Countdowns ist durch die Zahl innerhalb des Kreises ersichtlich. Zu beachten ist, dass der Countdown nach Betätigen des Standby-Buttons an Geräten mit nichteingeloggten Usern sofort startet. An Geräten mit eingeloggten Usern wird der Countdown angezeigt, sobald sich der User ausloggt.

Die Countdown-Sequenz und die Aktivierung des Standby-Modus können durch die Rolle „Trainer“ oder „Studio“ abgebrochen werden. Halten Sie während eines aktiven Countdowns Ihr RFID-Armband an das Symbol des RFID-Lesegerätes  am Bildschirm. Es erscheint ein „“-Button:

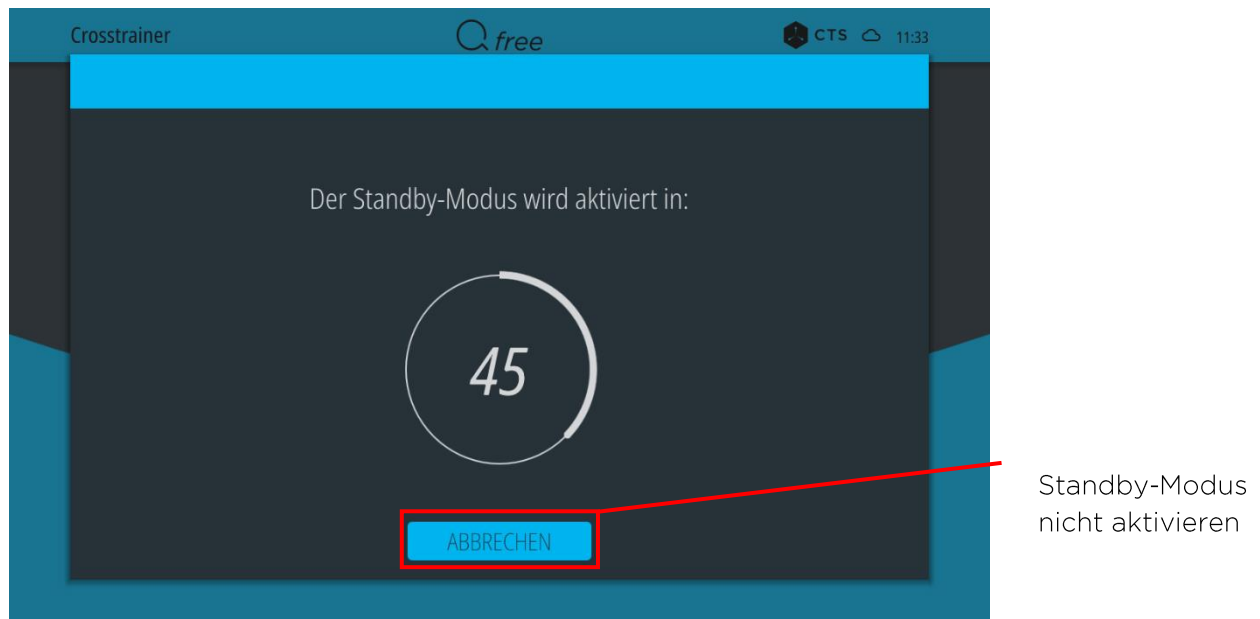


Abbildung 17: Abbruch des Countdown

Durch Antippen des Buttons wird der Standby-Modus nicht ausgeführt. Wird keine Aktion durchgeführt zählt der Countdown weiter runter und fährt die Geräte nach abgelaufener Zeit in den Standby-Modus.

2.3.3 AUFWECKEN AUS DEM STANDBY-MODUS

Das manuelle Aufwecken der Geräte aus dem Standby-Modus ist nur mit der Rolle „Trainer“ oder „Studio“ möglich. Halten Sie Ihr RFID-Armband an das Symbol des RFID-Lesegerätes  am Bildschirm. Es erscheint folgender Hinweisdialog:

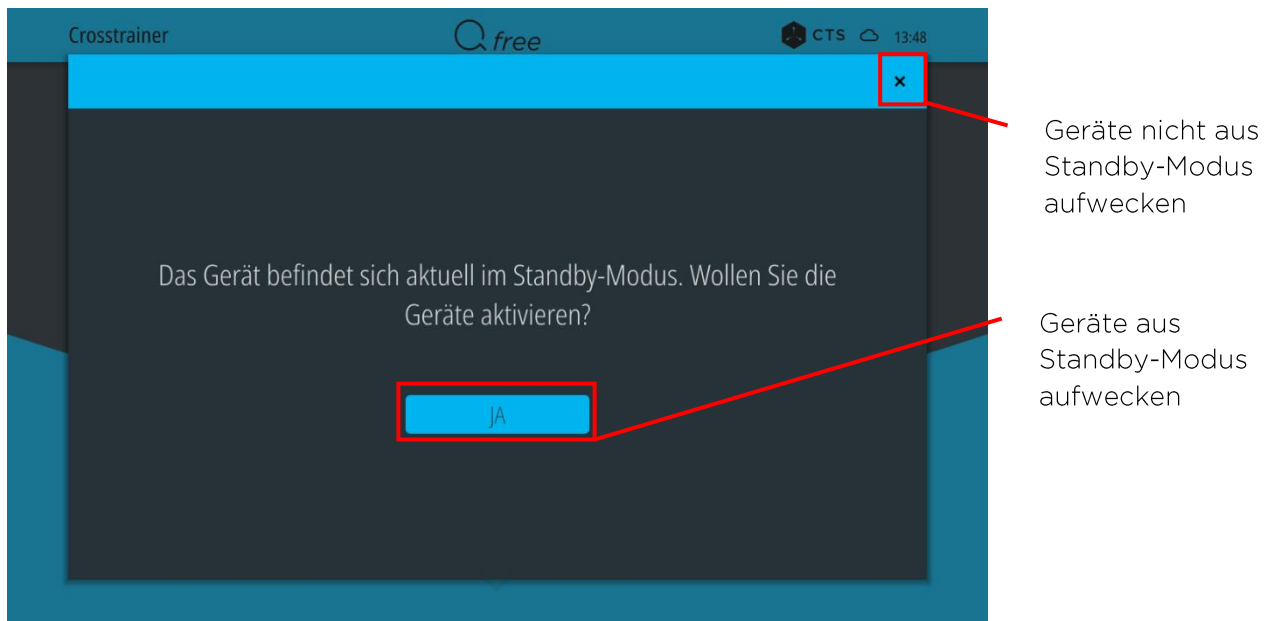


Abbildung 18: Geräte aus Standby aufwecken mit einem freigeschaltetem Betriebsmodus (Q free oder Q circuit)

Haben Sie beide Betriebsmodi (Q Switch) freigeschaltet, ist es möglich auszuwählen in welchem Betriebsmodus die Geräte aufgeweckt werden sollen (Q free oder Q circuit). Es erscheint folgender Hinweisdialog:



Abbildung 19: Geräte aus Standby aufwecken mit Q Switch

Loggt sich ein User während des Standby-Modus in ein Gerät ein erscheint folgender Hinweisdialog:

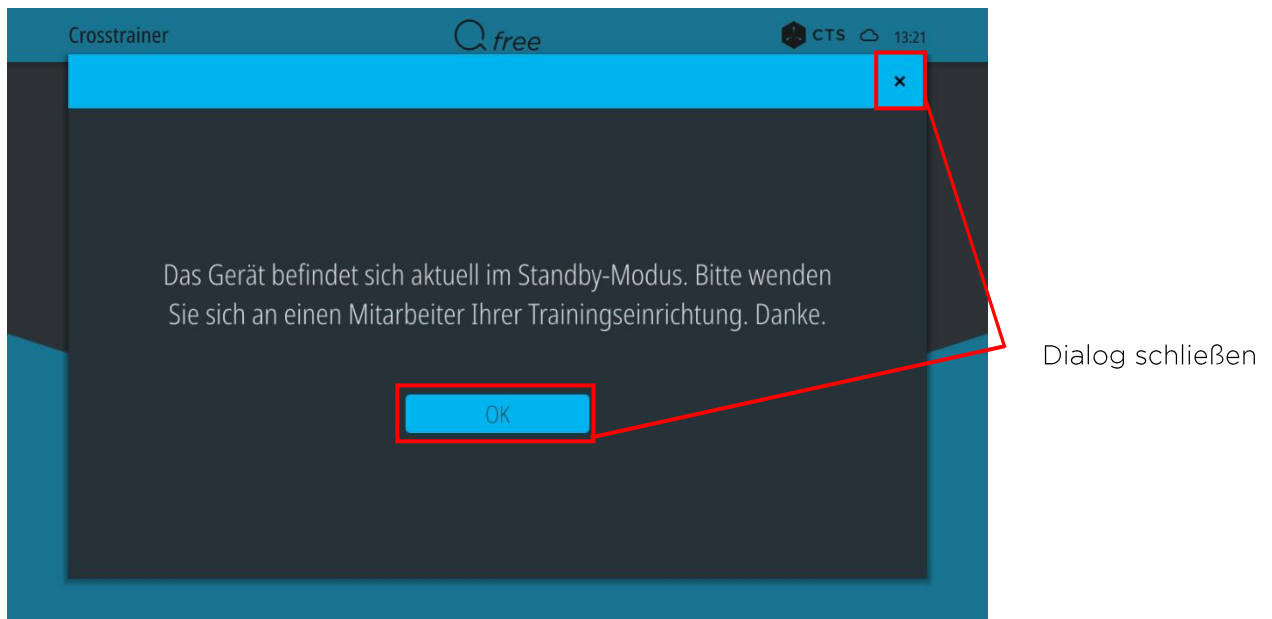


Abbildung 20: Hinweisdialog für Rolle User

Loggt sich ein nicht bekannter User bzw. nicht registriertes RFID-Armband während des Standby-Modus in ein Gerät ein erscheint folgender Hinweisdialog:

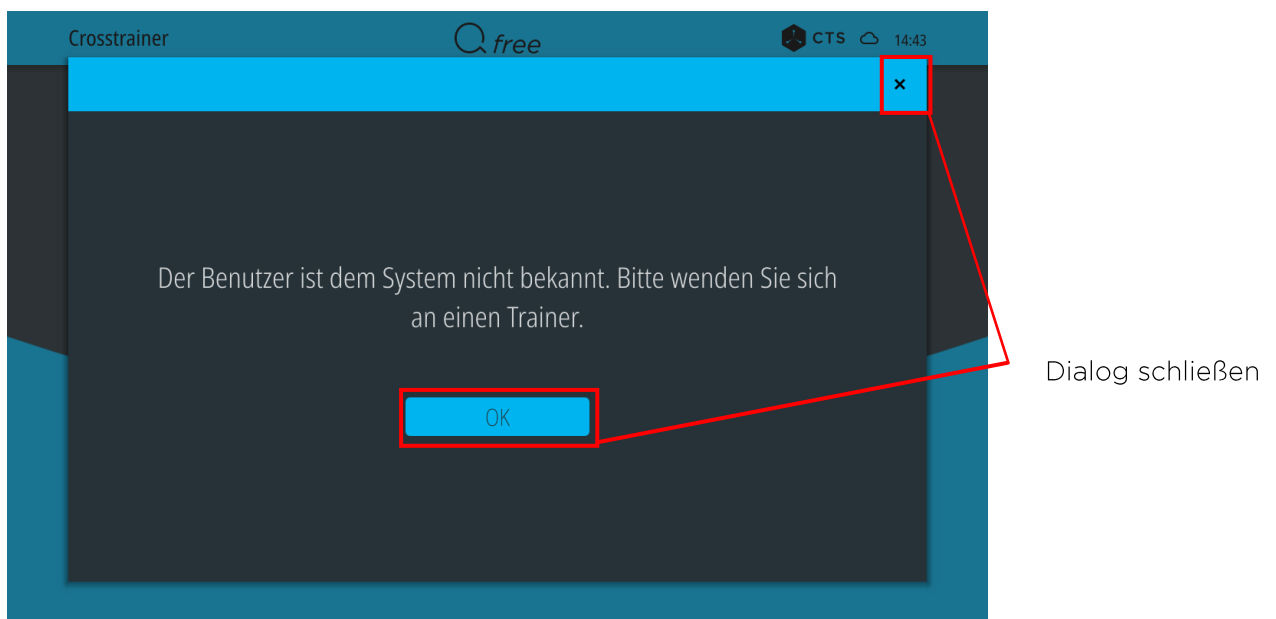


Abbildung 21: Hinweisdialog für unbekannte Rolle

2.4 MENÜSEITE „TRAINING“

Die Menüseite „Training“ beinhaltet Optionen verschiedene Parameter bezüglich des Trainings zu verändern.

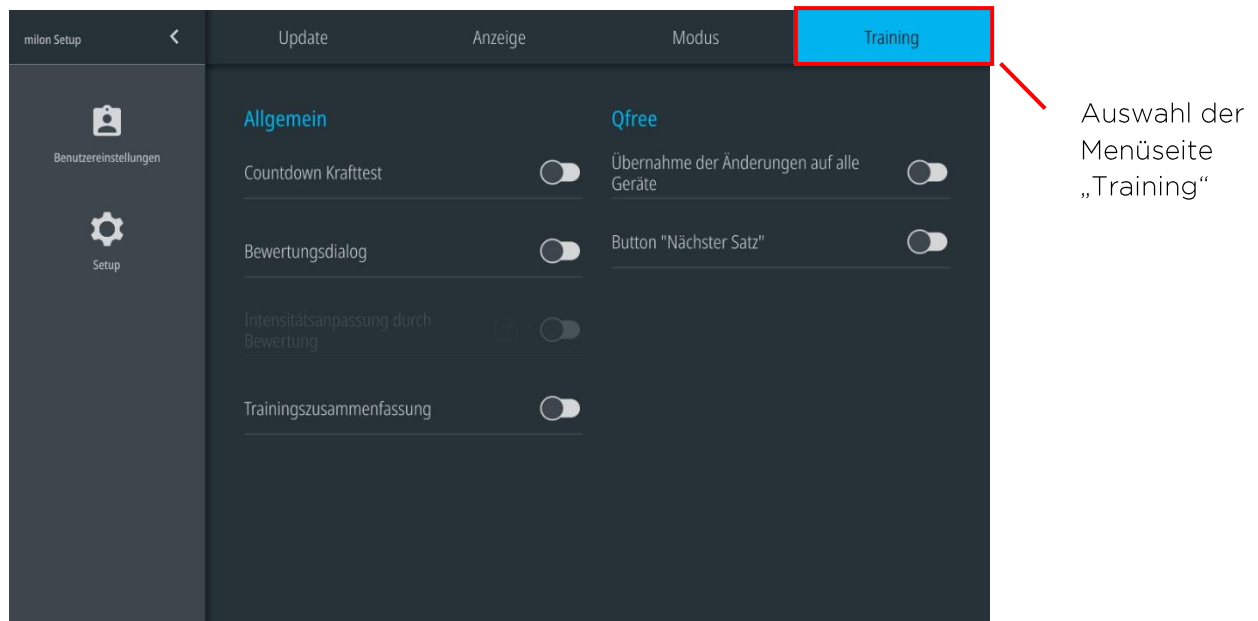


Abbildung 22: Menüseite Training

2.4.1 COUNTDOWN KRAFTTEST

Mit dem Toggle für „Countdown Krafttest“ ist es möglich den Countdown von 3 Sekunden vor einem Krafttest ein- (☑️) oder auszuschalten (☐️).

2.4.2 BEWERTUNGSDIALOG

Bei deaktiviertem Toggle (☐️) findet keine Bewertung nach dem Training statt.

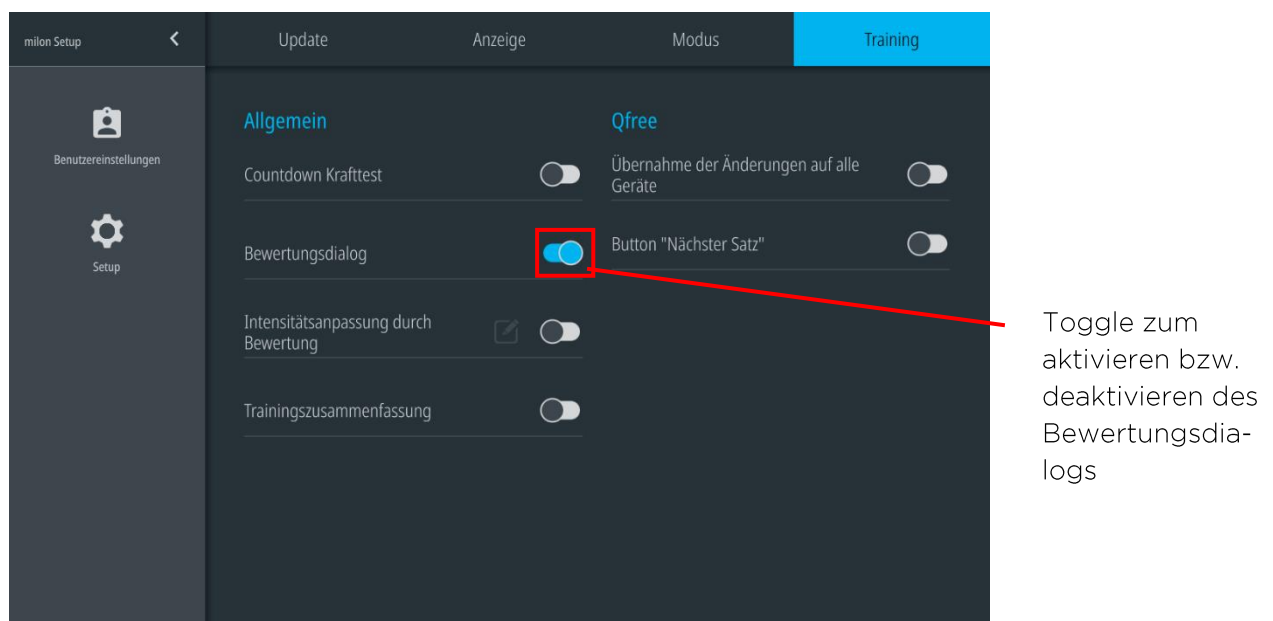


Abbildung 23: Bewertungsdialog aktiviert im Q Configuration Menu

Bei aktiviertem Toggle (☑️) wird dem User folgender Dialog nach dem Training angezeigt:

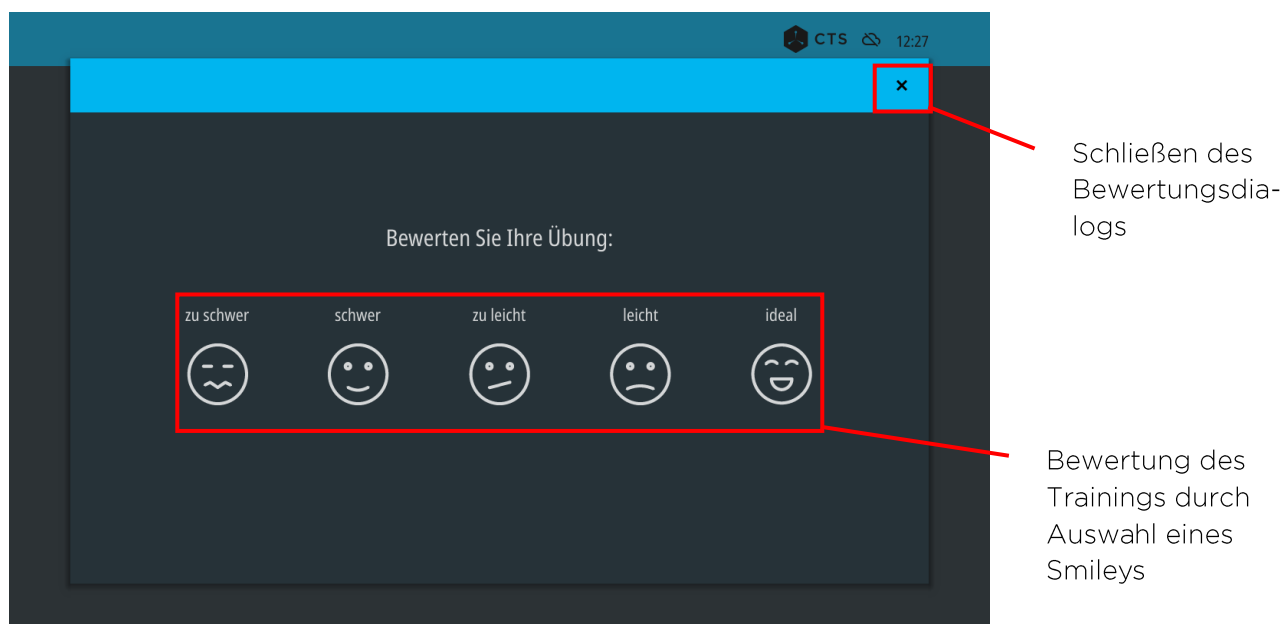


Abbildung 24: User-Ansicht Bewertungsdialog

Für den User besteht die Möglichkeit eines der fünf Smileys anzuwählen, um sein aktuelles Training zu bewerten oder über den „X“-Button den Bewertungsdialog zu schließen.

2.4.3 INTENSITÄTSANPASSUNG DURCH BEWERTUNG

Ist der Toggle für „Bewertungsdialog“ aktiviert (☑️), ist es möglich einen Bewertungsdialog nach dem Training einzublenden. Des Weiteren wird die „Intensitätsanpassung durch Bewertung“ zur Auswahl eingeblendet.

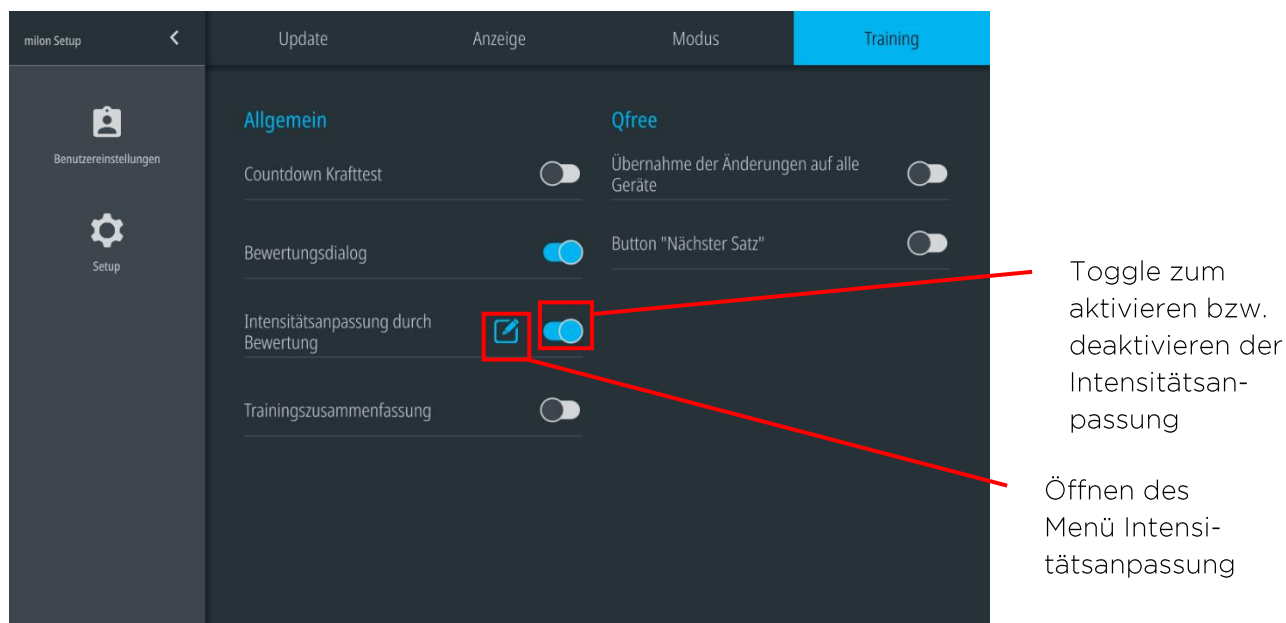


Abbildung 25: Bewertungsdialog und Intensitätsanpassung durch Bewertung aktiviert

Bei deaktiviertem Toggle (☐) „Intensitätsanpassung durch Bewertung“ werden die Trainingsgewichte nicht angepasst, und es erfolgt nur eine Bewertung durch die Smileys.

Bei aktiviertem Toggle (●) „Intensitätsanpassung durch Bewertung“ ist es möglich über das „🔧“-Symbol in das Intensitätsanpassungs-Menü zu gelangen:

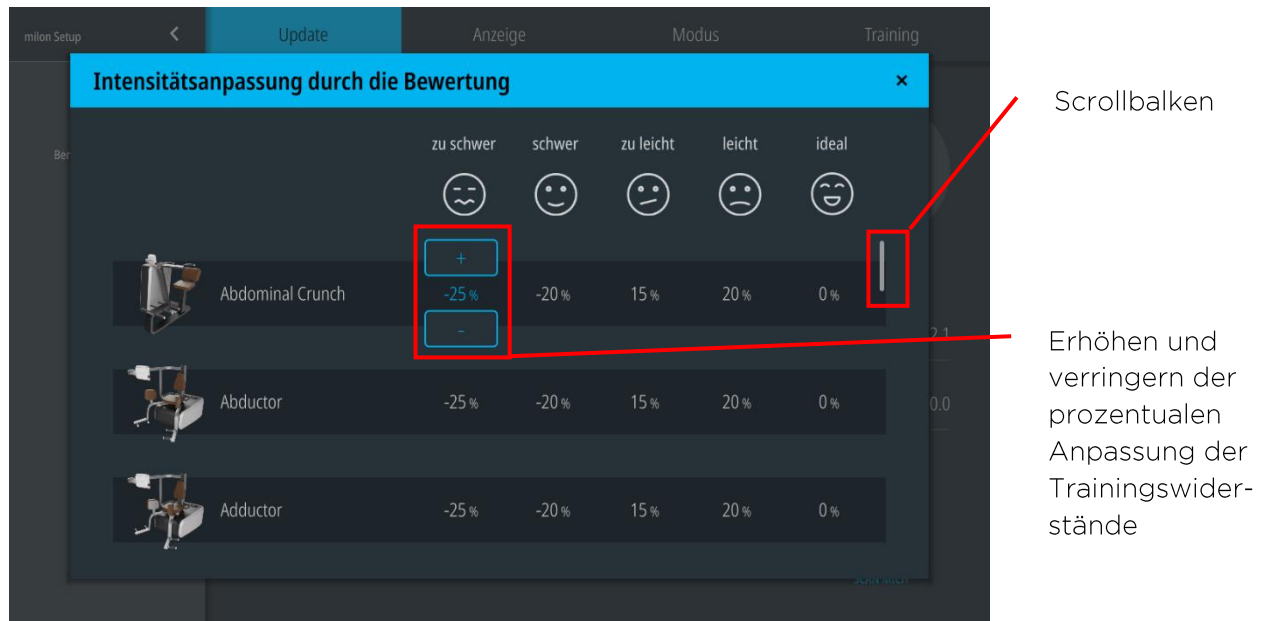


Abbildung 26: Einstellung „Intensitätsanpassung durch Bewertung“

In diesem Menü können Sie für jedes Gerät eine prozentuale Erhöhung bzw. Verringerung der Trainingswiderstände einstellen, je nachdem welchen Bewertungssmiley der User betätigt. Mit einem Tippen auf eine Prozentzahl in der entsprechenden Spalte erscheinen zwei Buttons, oberhalb und unterhalb der Prozent-Zahl. Der „+“-Button erhöht und der „-“-Button verringert die prozentuale Anpassung. Die Schrittweite zur Anpassung beträgt 1%. Das Limit für die Einstellung liegt bei maximal +25% und minimal -25%.

Bei den Cardio-Geräten ist eine Anpassung nur für leistungsgesteuertes Training möglich.

Bei aktiviertem Toggle (●) wird dem User folgender Dialog nach dem Training angezeigt:

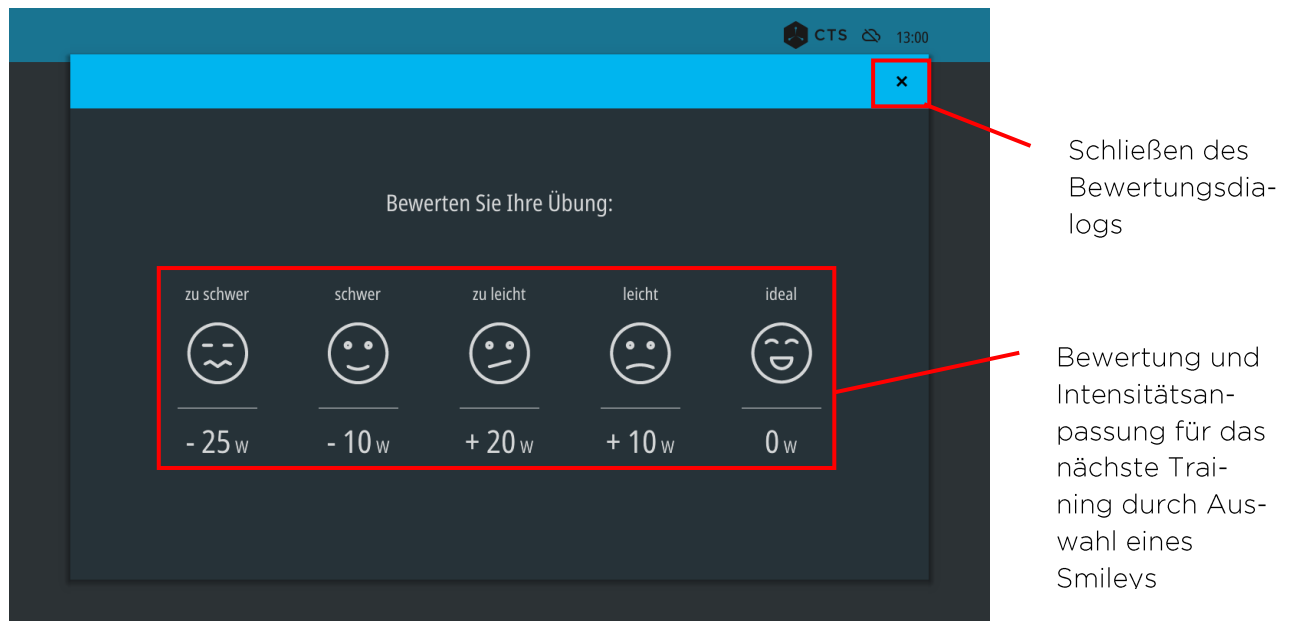


Abbildung 27: User-Ansicht Bewertungsdialog mit Intensitätsanpassung Cardio-Geräte

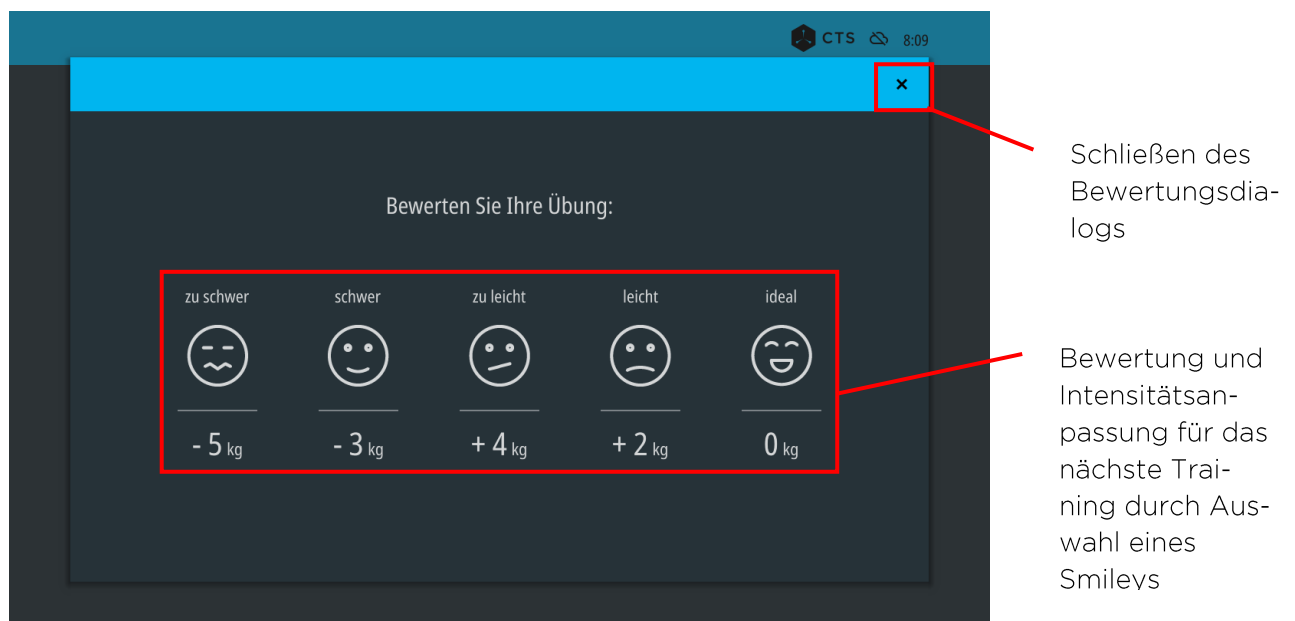


Abbildung 28: User-Ansicht Bewertungsdialog mit Intensitätsanpassung Kraftgeräte

Der User hat die Möglichkeit über die Auswahl eines Smileys, sowohl sein aktuelles Training zu bewerten als auch eine Intensitätsanpassung für sein nächstes Training auszulösen. Die Intensität bezieht sich auf die Watt-Zahl bei Cardio Geräten und die Trainingslast in kg bei Kraft Geräten.

WARNUNG



Um die Funktion „Intensitätsanpassung“ in Abhängigkeit individueller Befunde für den einzelnen Nutzer zu deaktivieren, aktivieren Sie für diese Nutzer die Therapiesperre über die milon CARE.

2.4.4 TRAININGSZUSAMMENFASSUNG

Der aktivierte Toggle () „Trainingszusammenfassung“ zeigt dem User nach dem Training am Gerät die verbrauchten Kilokalorien, die Trainingsqualität, und die bewegten Gewichte (Wiederholungsanzahl mal Trainingswiderstand in kg) bzw. die zurückgelegte Distanz an:

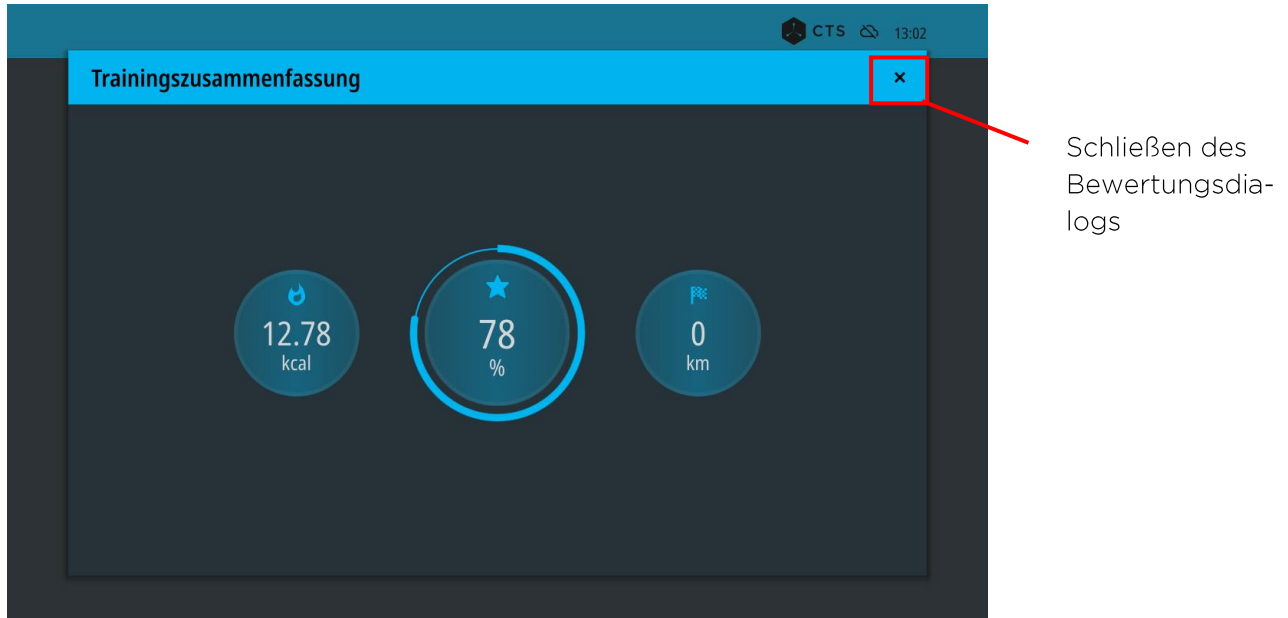


Abbildung 29: User-Ansicht Trainingszusammenfassung

Dieser Dialog schließt sich nach 10 Sekunden oder durch Betätigen des „X“-Buttons.

2.4.5 ÜBERNAHME DER ÄNDERUNGEN AUF ALLE GERÄTE

Die Funktion „Übernahme der Änderungen auf alle Geräte“ ist nur für den Betriebsmodus Q free zulässig. Bei aktiviertem Toggle () ist es dem Trainer möglich Trainingsplanänderungen, welche auf einem Gerät getätigt wurden, auf alle Geräte zu übertragen.

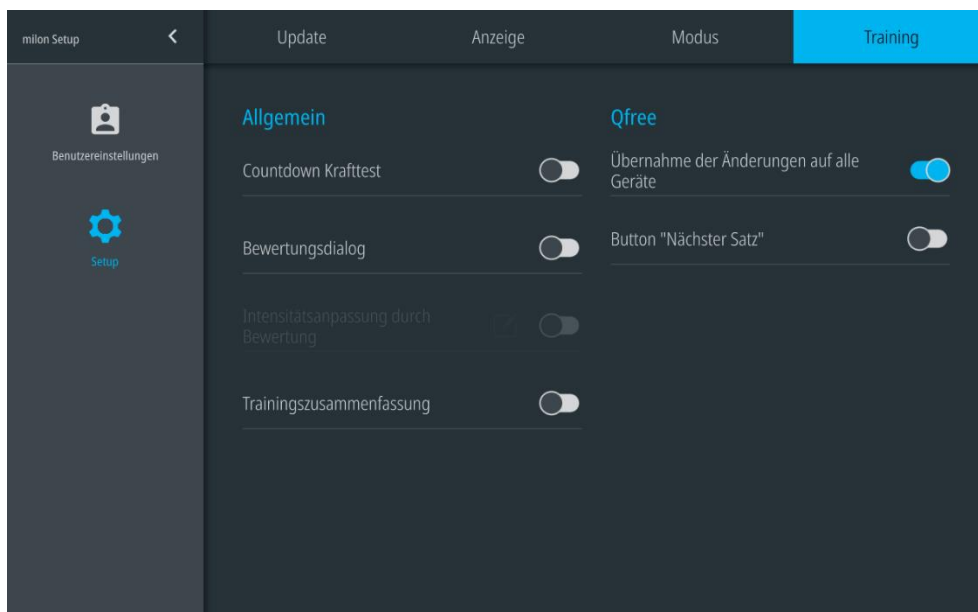


Abbildung 30: Menüseite „Training“ aktivierte Option „Übernahme der Änderungen auf alle Geräte“

Ändert der Trainer eine Einstellung für den User an einem Gerät, betreffend Trainingsart in einem bestimmten Satz und einer Stufe (z.B. Änderung der Trainingsart in Stufe 2, Satz 3 von exzentrisch auf adaptiv), erscheint beim Speichern folgender Dialog:

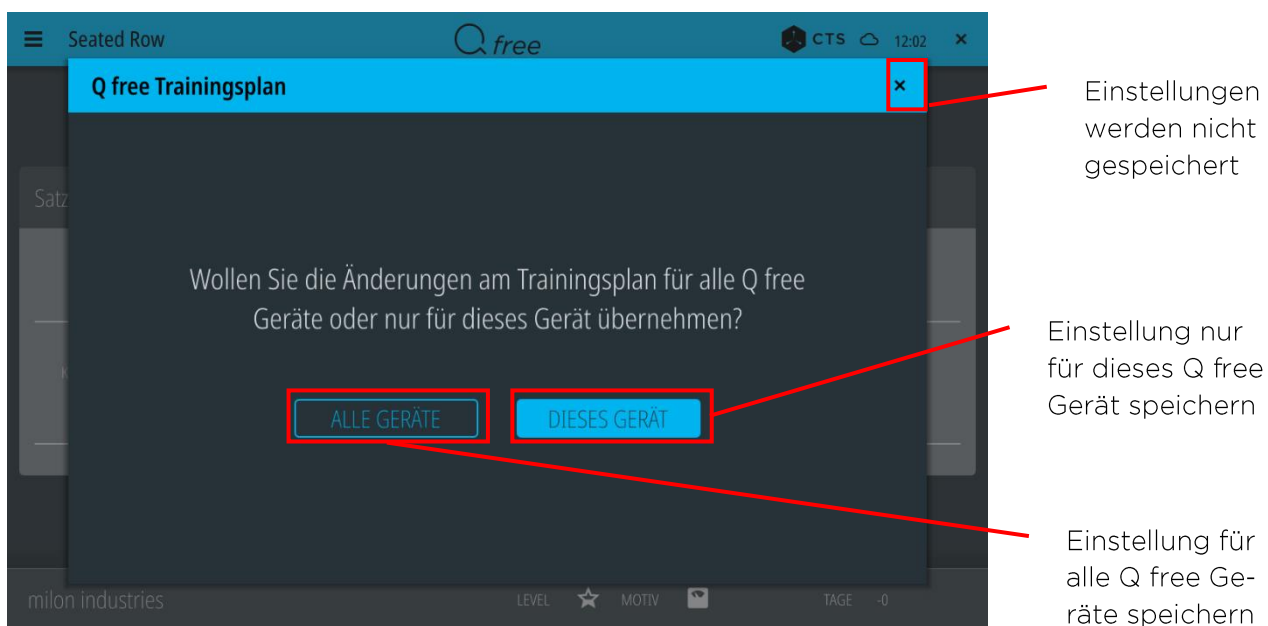


Abbildung 31: Hinweisdialog Übernahme auf alle Q free Geräte

Es besteht die Möglichkeit die getätigten Einstellungen nur für dieses Q free Gerät, für alle Q free Geräte zu übernehmen oder die Einstellungen zu widerrufen.

Sollten die vorgenommen Änderungen doch nicht gewünscht sein oder zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr auf die Bedürfnisse des jeweiligen Users zutreffen, können die Einstellungen ganz einfach zurückgesetzt werden:

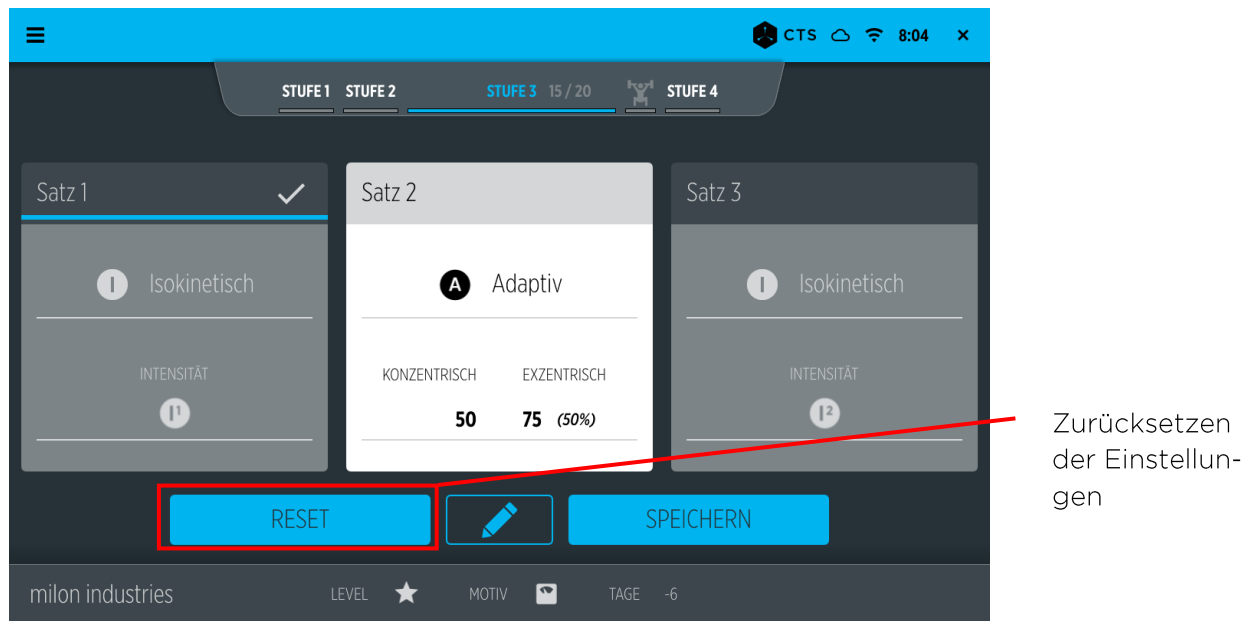


Abbildung 32: Q free Geräte Menü für Rolle „Studio“ oder „Trainer“

Durch Betätigen des „**RESET**“-Button, erscheint folgender Dialog mit verschiedenen Optionen:

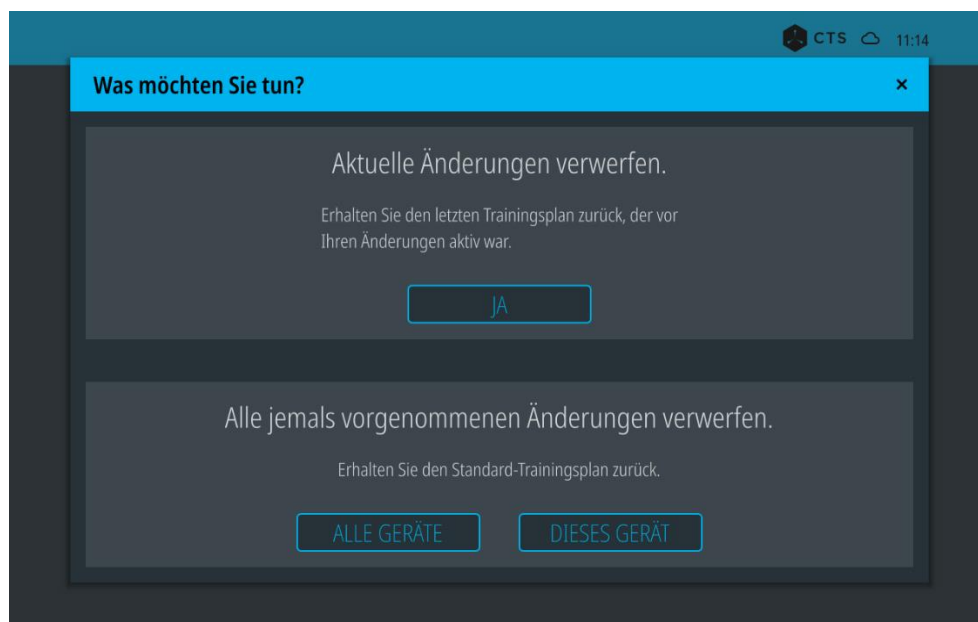


Abbildung 33: Reset Dialog Q free

- „Aktuelle Änderungen verwerfen“: Alle Änderungen, die seit dem aktuellen Login des Trainers durchgeführt wurden, werden zurückgesetzt mit Tippen auf „**JA**“.
- „Alle jemals vorgenommenen Änderungen verwerfen“:
 - „**ALLE GERÄTE**“: Der Trainingsplan wird für alle Geräte auf die Einstellungen der Q free Trainingsplanmatrix Ihrer Einrichtung zurückgesetzt.

- „**DIESES GERÄT**“: Der Trainingsplan wird nur für dieses Gerät auf die Einstellungen der Q free Trainingsplanmatrix Ihrer Einrichtung zurückgesetzt.
- „**X**“-Button: Schließt den Dialog ohne Einstellungen zurückzusetzen.

2.4.6 BUTTON „NÄCHSTER SATZ“

Die Funktion „Nächster Satz“ ist nur für den Betriebsmodus Q free zulässig.

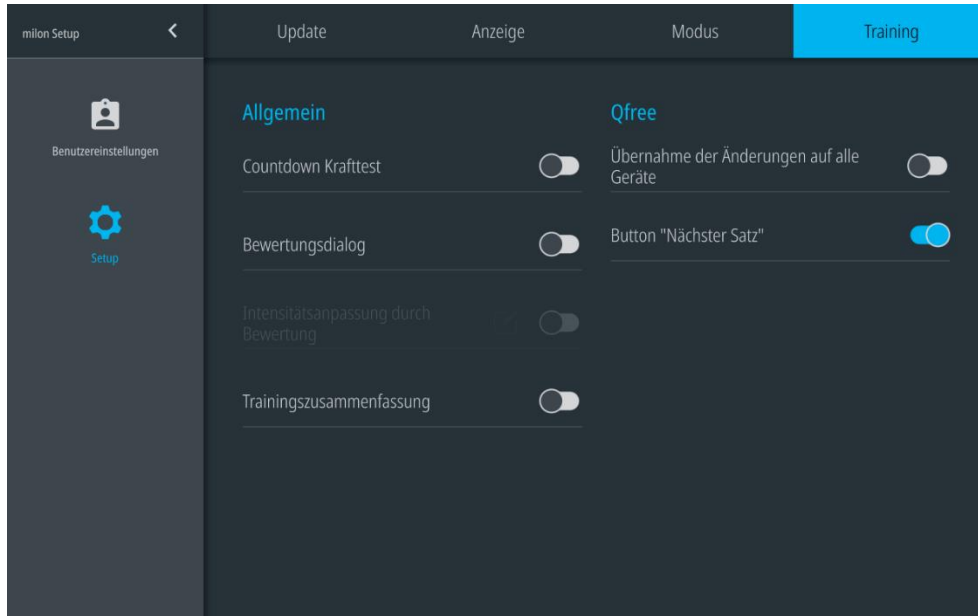


Abbildung 34: Menüseite „Training“ aktivierte Option „Nächster Satz“

Bei aktiviertem Toggle () wird dem User nach dem Training ein Button angezeigt, mit dem er den nächsten Trainingssatz starten kann:

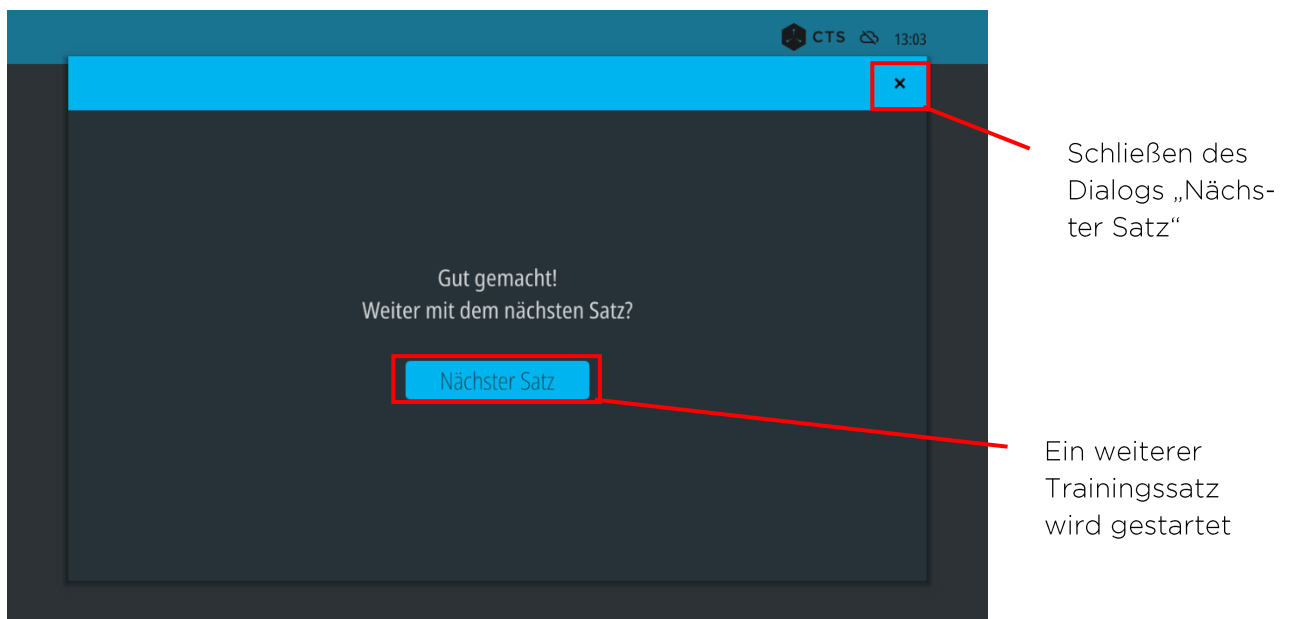


Abbildung 35: User-Ansicht „Nächster Satz“

Betätigt der User den „**Nächster Satz**“-Button, ist es möglich einen weiteren Satz an diesem Gerät zu trainieren. Alternativ kann über den „**X**“-Button der Dialog beendet werden und es erfolgt der Logout.

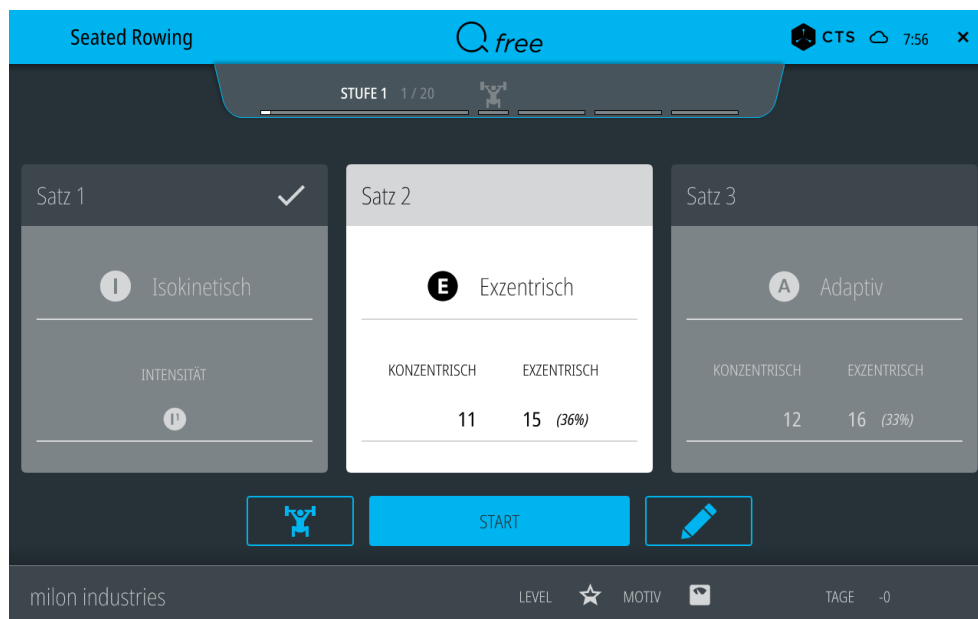


Abbildung 36: Satz 2 kann über „Start“ begonnen werden

2.4.7 KOMBINATION TRAININGSDIALOG

Sie können die Funktionen „Bewertungsdialog“, „Trainingszusammenfassung“, „Nächster Satz“ beliebig miteinander kombinieren. Je nachdem welche Toggles Sie aktiviert haben, ergeben sich verschiedene Dialoge für den User nach seinem Training.

- Bei aktivierten Toggles „Trainingszusammenfassung“ und „Bewertungsdialog“ erscheint folgender Dialog für den User nach dem Training:

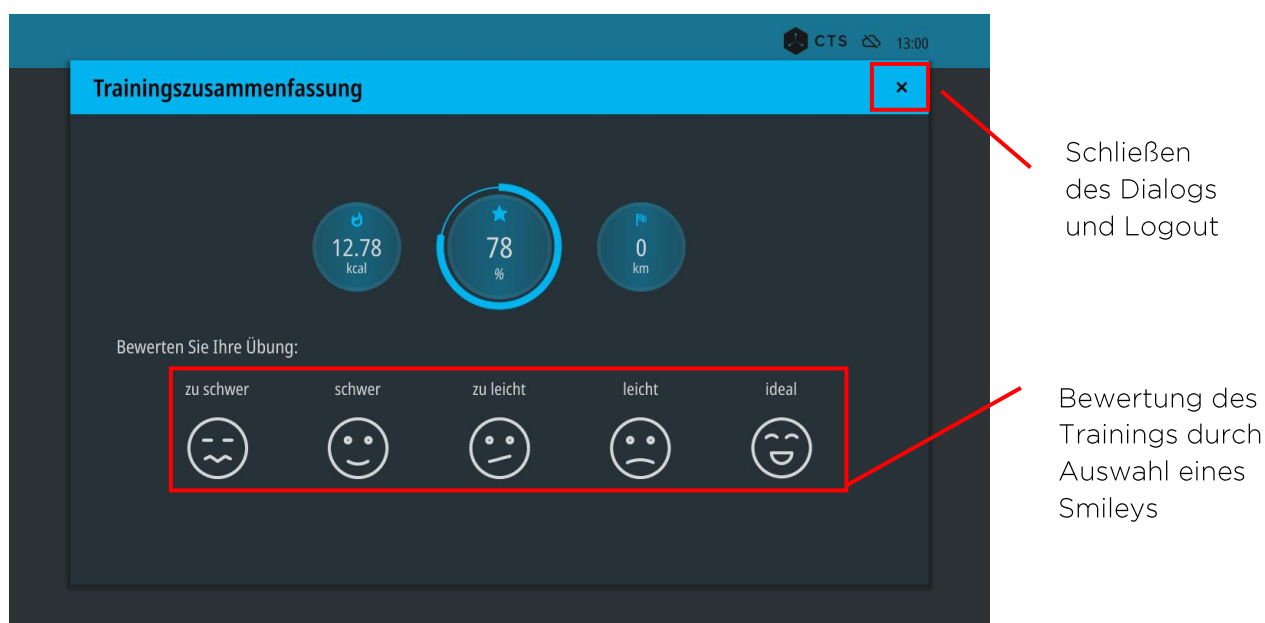


Abbildung 37: User-Ansicht Trainingszusammenfassung und Bewertungsdialog

- Bei aktivierten Toggles „Trainingszusammenfassung“ und „Intensitätsanpassung durch Bewertungsdialog“ erscheint folgender Dialog für den User nach dem Training:

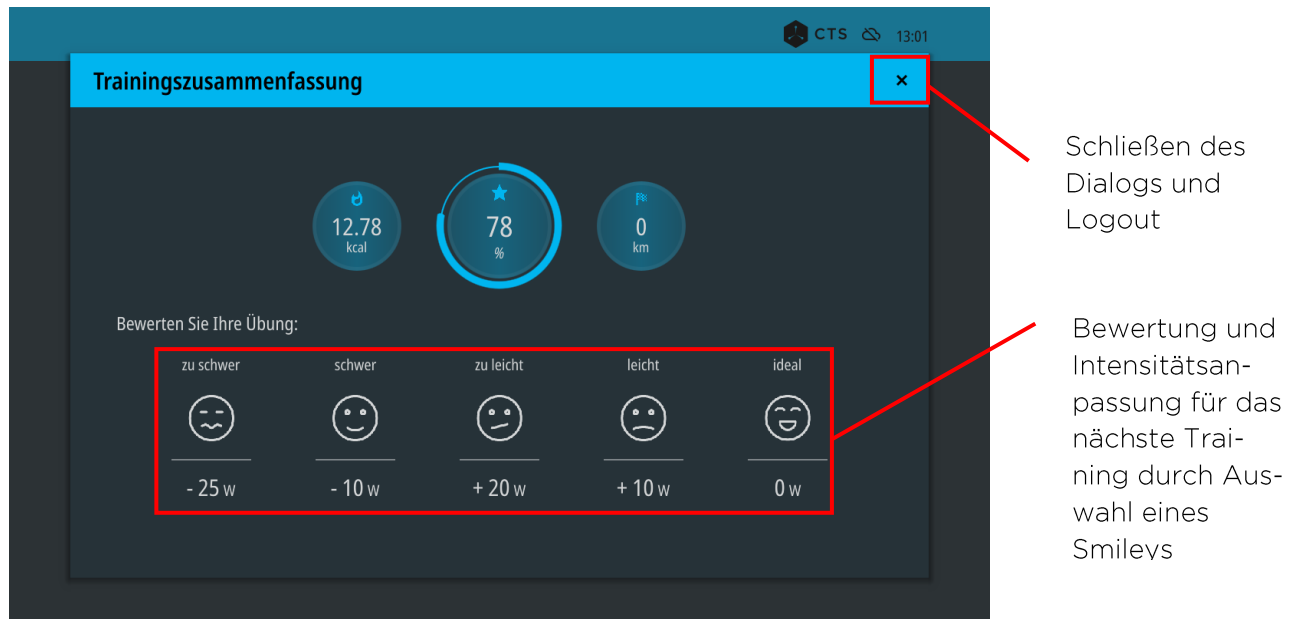


Abbildung 38: User-Ansicht Trainingszusammenfassung und Intensitätsanpassung durch Bewertungsdialog

- Bei aktivierten Toggles „Trainingszusammenfassung“ und „Button Nächster Satz“ erscheint folgender Dialog für den User nach dem Training:

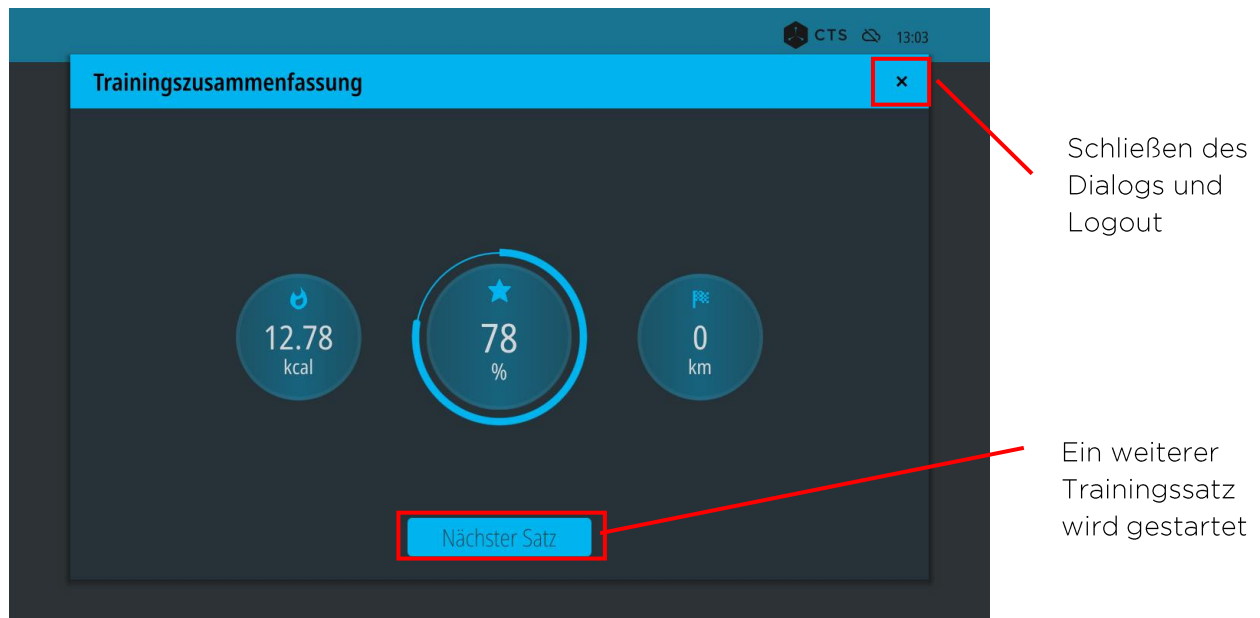


Abbildung 39: User-Ansicht Trainingszusammenfassung

- Bei aktivierten Toggles „Trainingszusammenfassung“, „Bewertungsdialog“ und „Button Nächster Satz“ erscheint folgender Dialog für den User nach dem Training:

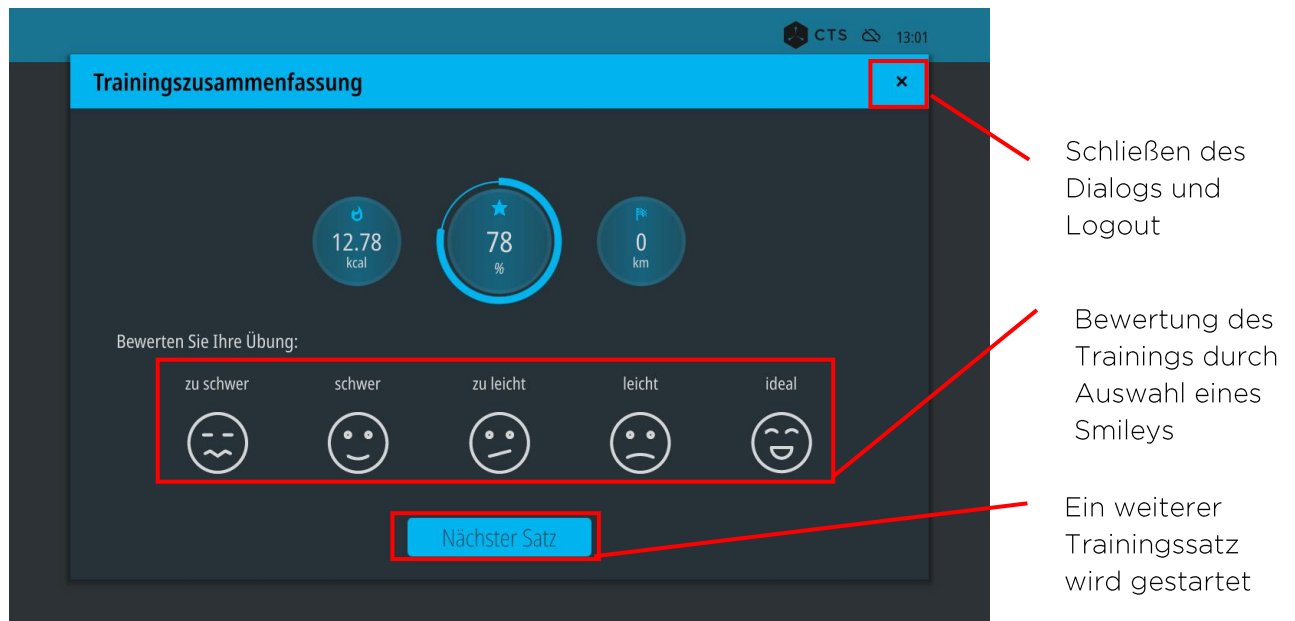


Abbildung 40: User-Ansicht Trainingszusammenfassung, Bewertungsdialog und Button „Nächster Satz“

- Bei aktivierten Toggles „Bewertungsdialog“ und „Button Nächster Satz“ erscheint folgender Dialog für den User nach dem Training:

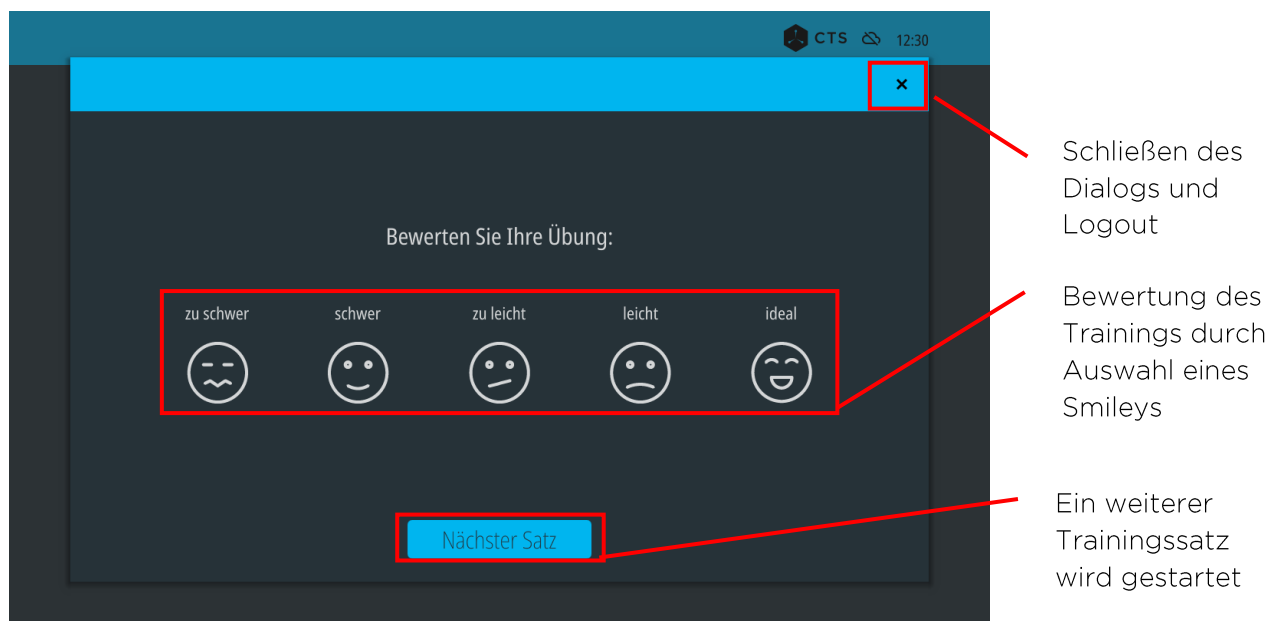


Abbildung 41: User-Ansicht Bewertungsdialog und Button „Nächster Satz“

- Bei aktivierten Toggles „Intensitätsanpassung durch Bewertungsdialog“ und „Button Nächster Satz“ erscheint folgender Dialog für den User nach dem Training:

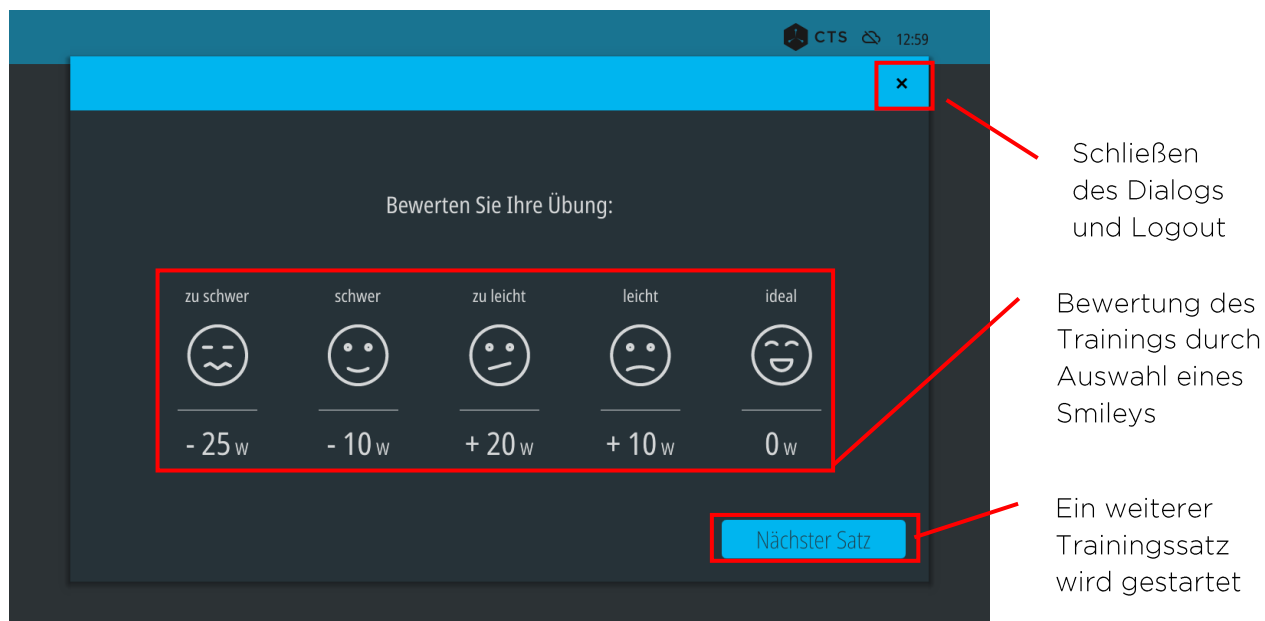


Abbildung 42: User-Ansicht Intensitätsanpassung durch Bewertung und Button „Nächster Satz“

- Bei Aktivierung aller Toggles in Zusammenhang mit dem Dialog nach einem User Training - „Trainingszusammenfassung“, „Intensitätsanpassung durch Bewertungsdialog“ und „Button Nächster Satz“ – erscheint folgender Dialog:

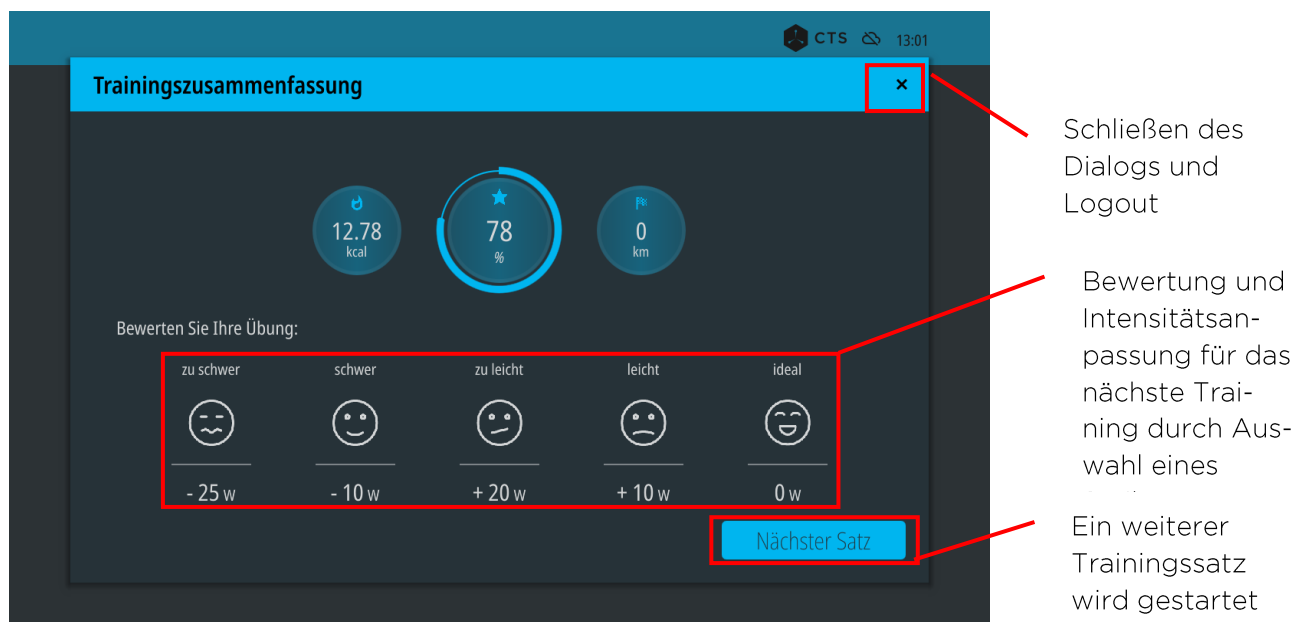


Abbildung 43: User-Ansicht Trainingszusammenfassung, Intensitätsanpassung durch Bewertung und Button „Nächster Satz“

Abbildung 1: Login mit der Rolle „Studio“.....	2
Abbildung 2: Setup im Geräte-Menü mit der Rolle Studio.....	3
Abbildung 3: Anzeige eines verfügbaren Updates.....	3
Abbildung 4: Bearbeitung Standby Farbthema im Anzeige Menü.....	4
Abbildung 5: Aktivierter Screensaver-Toggle.....	5
Abbildung 6: Auto-Helligkeit aktiviert.....	5
Abbildung 7: Auto-Helligkeit deaktiviert.....	6
Abbildung 8: Q switch im Betriebsmodus Q free.....	7
Abbildung 9: Hinweisdialog Freischaltung Q Switch.....	7
Abbildung 10: Aktivierte Funktion Q Planer.....	8
Abbildung 11: Einstellungen im Q Planer.....	8
Abbildung 12: Zeit-Einstellung im Q Planer.....	9
Abbildung 13: Einstellung Q Planer mit Q free als einzigem Betriebsmodus.....	10
Abbildung 14: Einstellung Q Planer mit Q circuit als einzigem Betriebsmodus.....	10
Abbildung 15: Deaktivierte Funktion Q Planer.....	11
Abbildung 16: Countdown Hinweisdialog Standby.....	11
Abbildung 17: Abbruch des Countdown.....	12
Abbildung 18: Geräte aus Standby aufwecken mit einem freigeschaltetem Betriebsmodus (Q free oder Q circuit).....	13
Abbildung 19: Geräte aus Standby aufwecken mit Q Switch.....	13
Abbildung 20: Hinweisdialog für Rolle User.....	14
Abbildung 21: Hinweisdialog für unbekannte Rolle.....	14
Abbildung 22: Menüseite Training.....	15
Abbildung 23: Bewertungsdialog aktiviert im Q Configuration Menu.....	15
Abbildung 24: User-Ansicht Bewertungsdialog.....	16
Abbildung 25: Bewertungsdialog und Intensitätsanpassung durch Bewertung aktiviert.....	16
Abbildung 26: Einstellung „Intensitätsanpassung durch Bewertung“.....	17
Abbildung 27: User-Ansicht Bewertungsdialog mit Intensitätsanpassung Cardio-Geräte.....	18
Abbildung 28: User-Ansicht Bewertungsdialog mit Intensitätsanpassung Kraftgeräte.....	18
Abbildung 29: User-Ansicht Trainingszusammenfassung.....	19
Abbildung 30: Menüseite „Training“ aktivierte Option „Übernahme der Änderungen auf alle Geräte“.....	20
Abbildung 31: Hinweisdialog Übernahme auf alle Q free Geräte.....	20
Abbildung 32: Q free Geräte Menü für Rolle „Studio“ oder „Trainer“.....	21
Abbildung 33: Reset Dialog Q free.....	21
Abbildung 34: Menüseite „Training“ aktivierte Option „Nächster Satz“.....	22
Abbildung 35: User-Ansicht „Nächster Satz“.....	22
Abbildung 36: Satz 2 kann über „Start“ begonnen werden.....	23
Abbildung 37: User-Ansicht Trainingszusammenfassung und Bewertungsdialog.....	23
Abbildung 38: User-Ansicht Trainingszusammenfassung und Intensitätsanpassung durch Bewertungsdialog.....	24
Abbildung 39: User-Ansicht Trainingszusammenfassung.....	24
Abbildung 40: User-Ansicht Trainingszusammenfassung, Bewertungsdialog und Button „Nächster Satz“.....	25
Abbildung 41: User-Ansicht Bewertungsdialog und Button „Nächster Satz“.....	25
Abbildung 42: User-Ansicht Intensitätsanpassung durch Bewertung und Button „Nächster Satz“.....	26
Abbildung 43: User-Ansicht Trainingszusammenfassung, Intensitätsanpassung durch Bewertung und Button „Nächster Satz“.....	26