

# FitLight Trainer™ brugsvejledning

## Tablet controller

### version 2.0

**OBS! Læs side 2 om opladning af systemet grundigt, og øv dig et par gange. Det vil give den bedste oplevelse med FitLight Trainer**

#### **Indhold**

Opbevaring og opladning . . . . .	2
Opret brugere . . . . .	3
Forbind lamper . . . . .	4
Kørsel af tilfældig sekvens - bestemt tidsrum . . . . .	5
Kørsel af tilfældig sekvens - bestemt antal hits . . . . .	6
Programmering af sekvens . . . . .	7
Afvikling af programmeret sekvens . . . . .	9
Opdater softwaren . . . . .	10

*Find inspiration til øvelser med FitLight Trainer på [www.arcubal.dk](http://www.arcubal.dk)*

# Opbevaring og opladning

1. **Sluk controlleren**, vær sikker på at der **ikke** er valgt Quick Boot Mode
2. Sæt laderen i stikkontakten og forbind den med ledningen i kufferten. Tænd for stikkontakten.
3. Sæt **velcrobagsiderne på lamperne**, hvis det er taget af.
4. Placer lamperne i kufferten, **så polerne på lampens bagside er i kontakt med fligene** i bunden af holderen. Det er lettest, hvis du kan se ned i holderen, mens du placerer lamperne. Lampen lyser grønt et øjeblik, hvorefter den lyser gult. Når den er fuldt opladet, lyser den grønt igen.

Lamperne bruger strøm, også når de ikke er i brug. Sørg derfor for altid at oplade systemet umiddelbart inden brug.



Tablet oplader

# Opret brugere

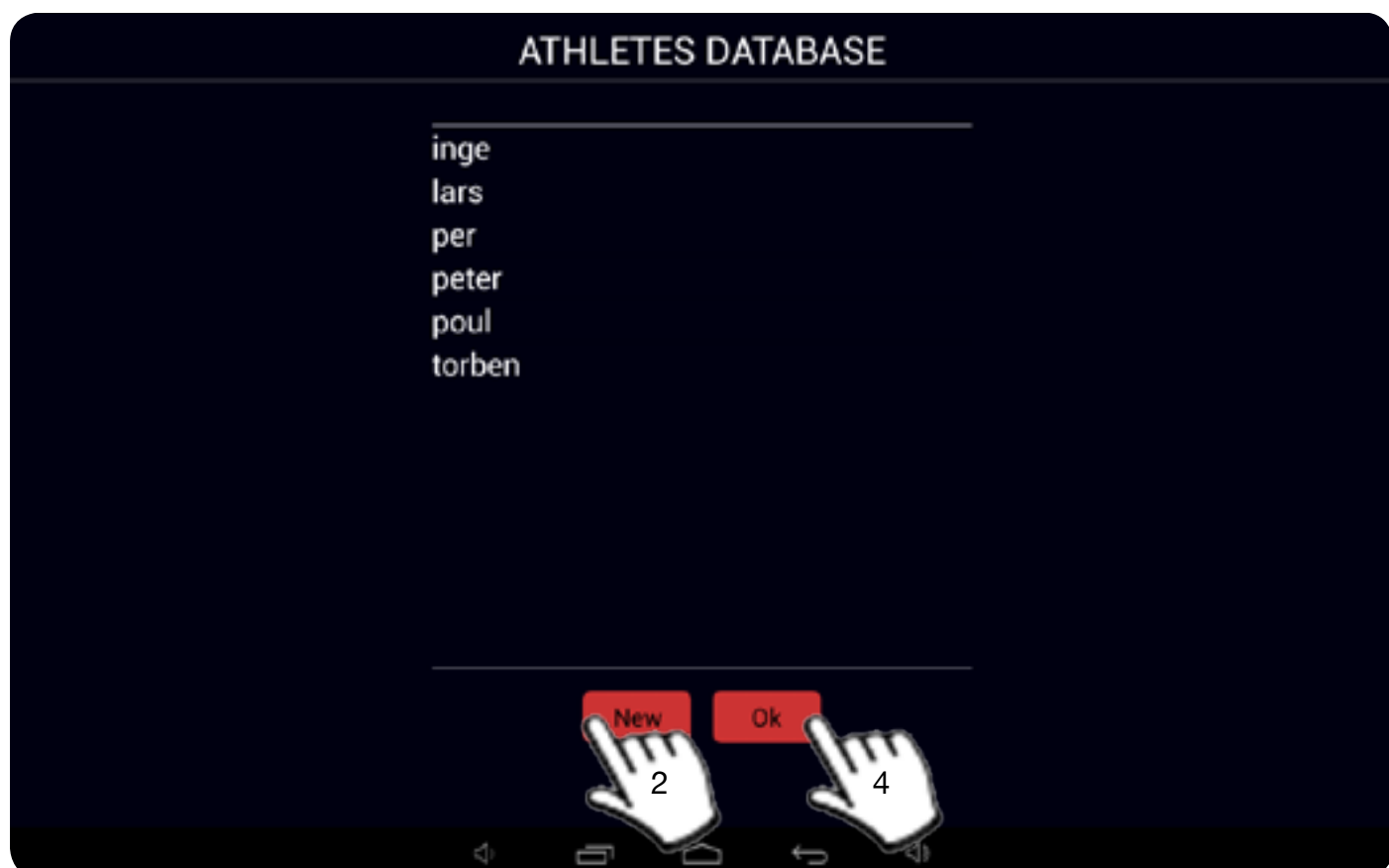
1. Fra hovedmenuen vælges "Athletes Database"



2. Vælg derefter "new"

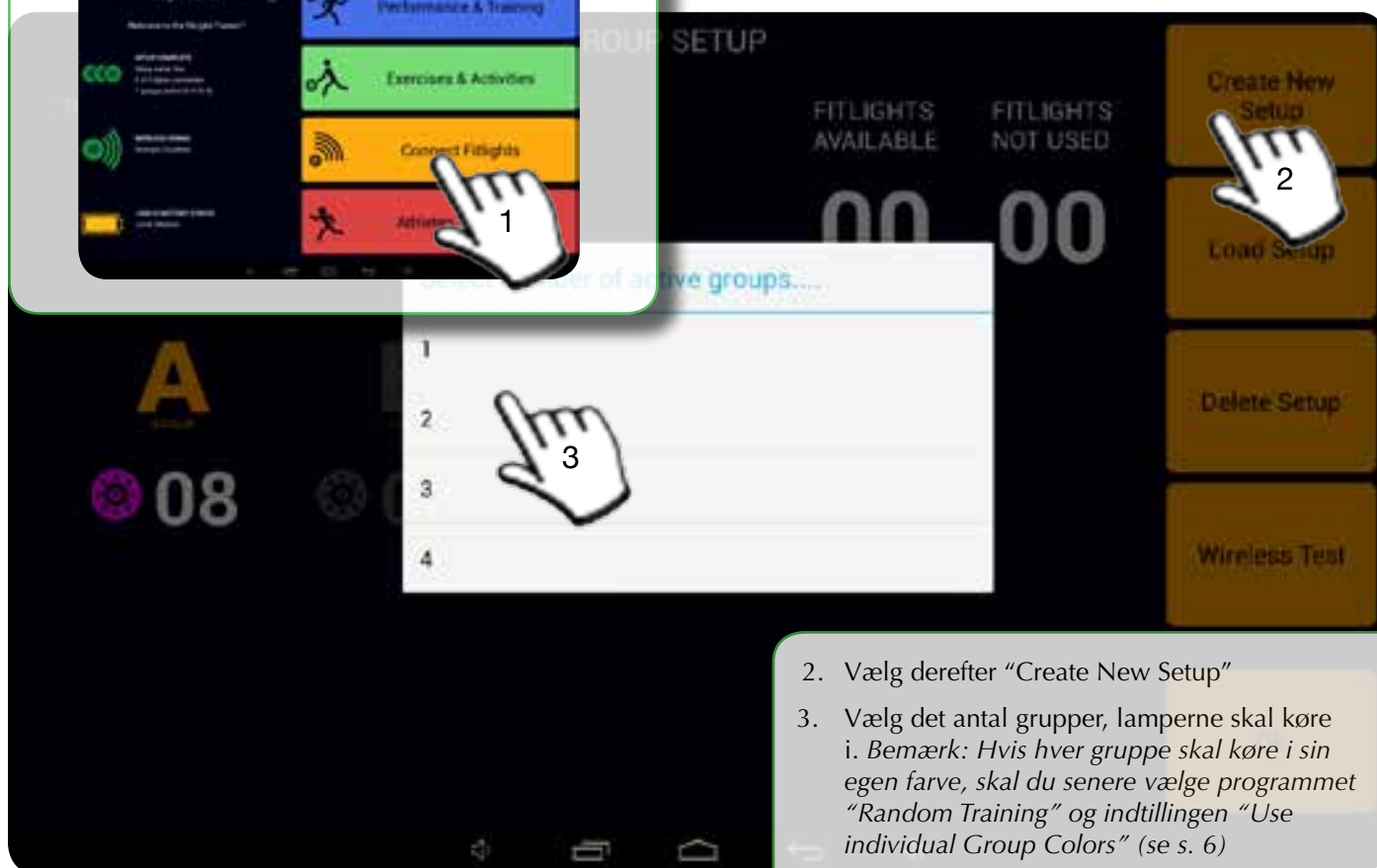
3. Indtast brugerens navn og tryk "save"

4. Når alle brugere er tastet ind, trykkes "ok"

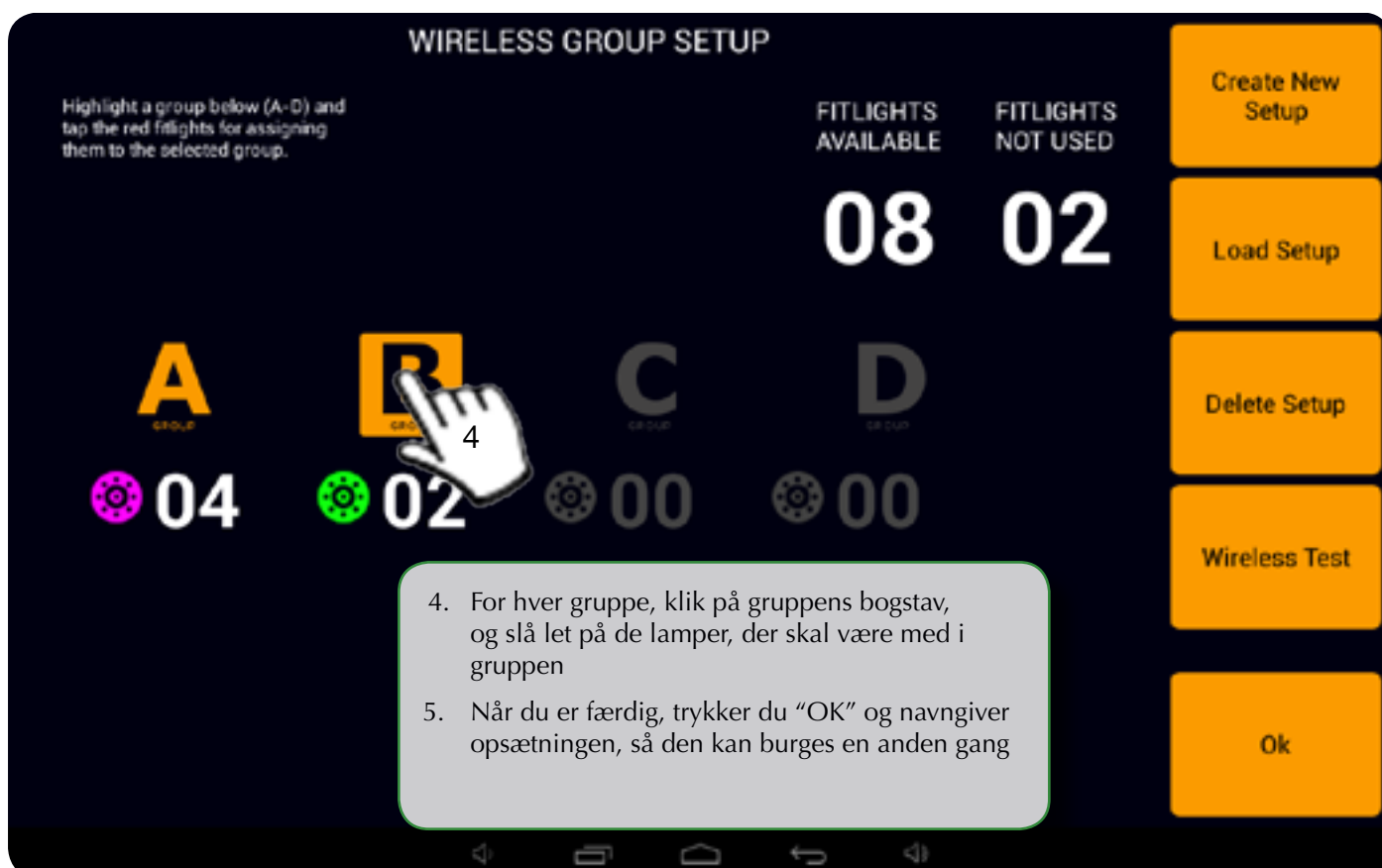


# Forbind lamper

1. Fra hovedmenuen vælges "Connect FitLights"

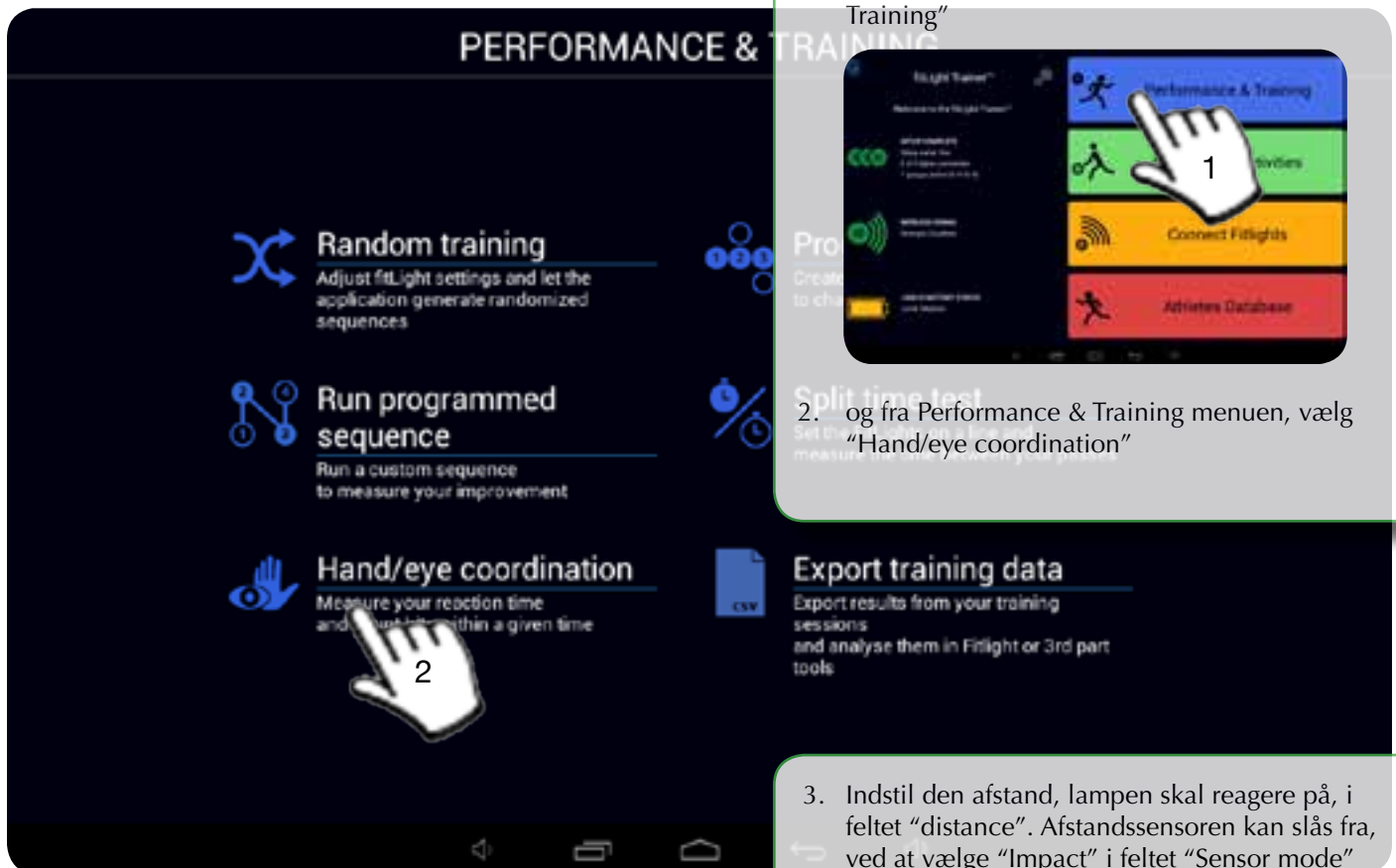


2. Vælg derefter "Create New Setup"
3. Vælg det antal grupper, lamperne skal køre i. Bemærk: Hvis hver gruppe skal køre i sin egen farve, skal du senere vælge programmet "Random Training" og indstillingen "Use individual Group Colors" (se s. 6)



4. For hver gruppe, klik på gruppens bogstav, og slå let på de lamper, der skal være med i gruppen
5. Når du er færdig, trykker du "OK" og navngiver opsætningen, så den kan bruges en anden gang

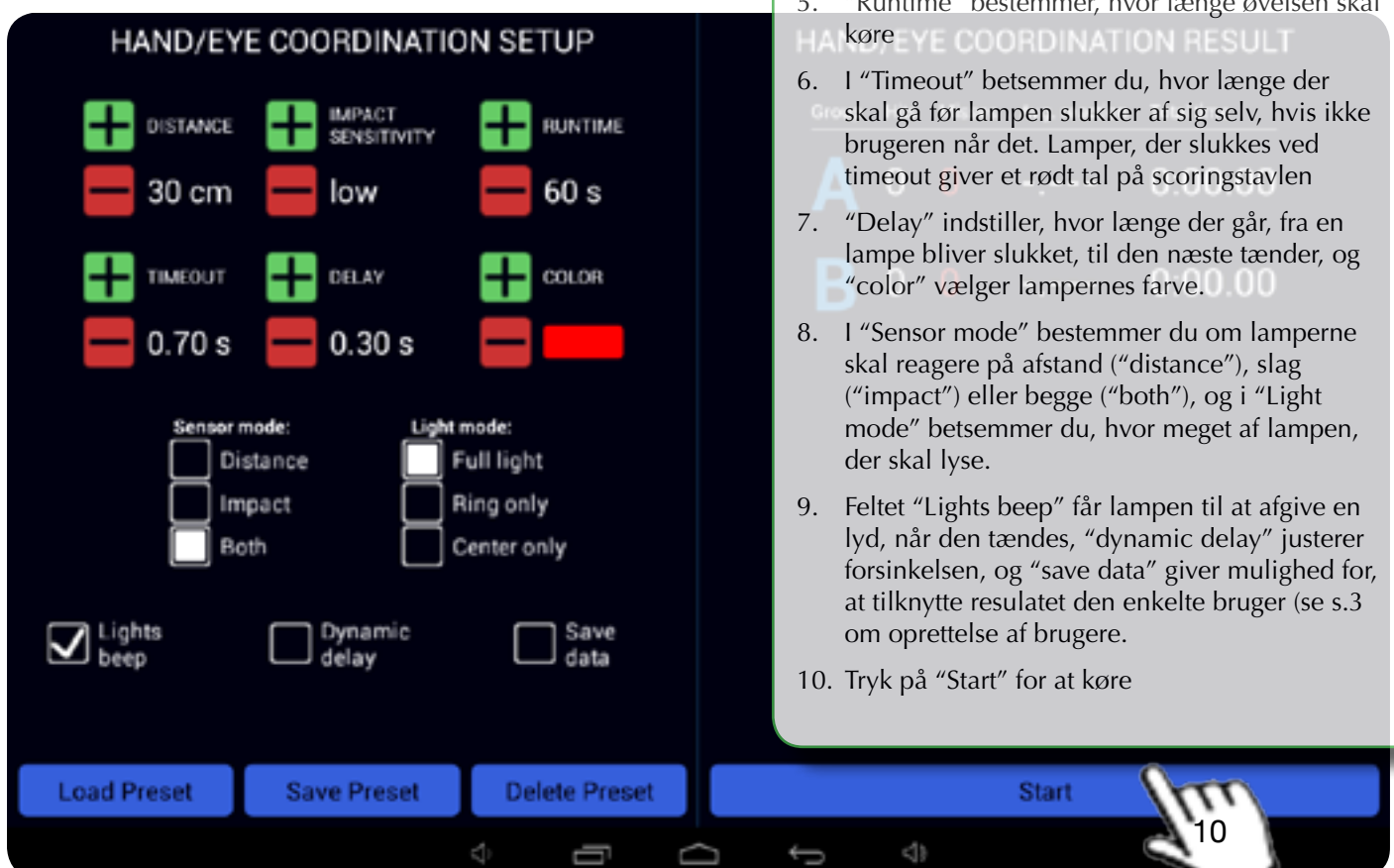
# Kørsel af tilfældig sekvens - bestemt tidsrum - en farve



1. Fra hovedmenuen vælges "Performance & Training"



2. og fra Performance & Training menuen, vælg "Hand/eye coordination"



3. Indstil den afstand, lampen skal reagere på, i feltet "distance". Afstandssensoren kan slås fra, ved at vælge "Impact" i feltet "Sensor mode"

4. Indstil sensorens følsomhed overfor slag i feltet "Impact sensitivity"

5. "Runtime" bestemmer, hvor længe øvelsen skal køre

6. I "Timeout" bestemmer du, hvor længe der skal gå før lampen slukker af sig selv, hvis ikke brugeren når det. Lamper, der slukkes ved timeout giver et rødt tal på scoringstavl

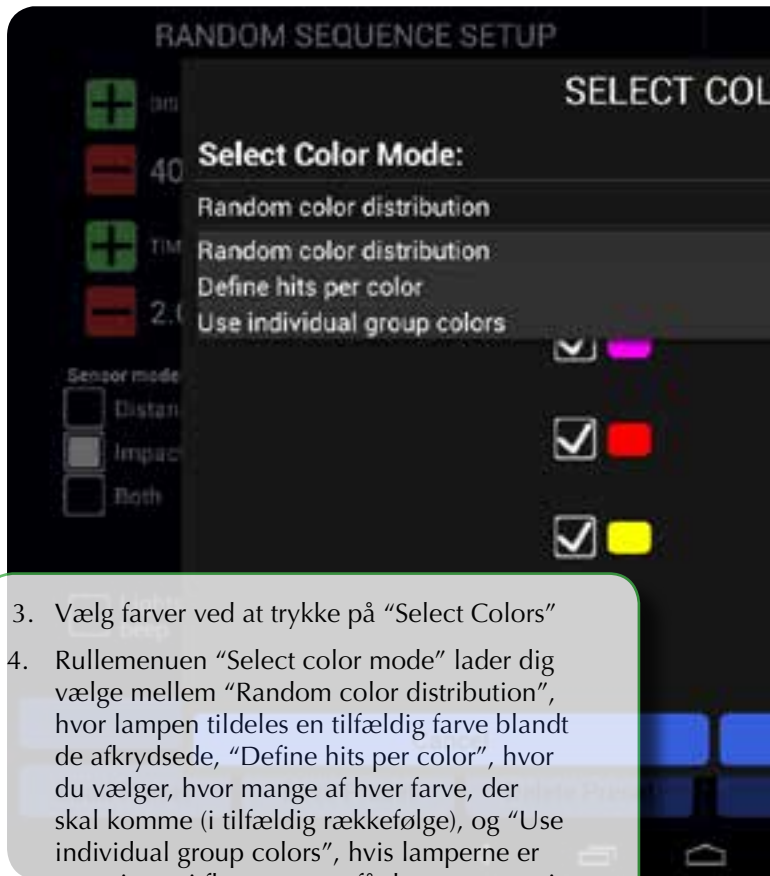
7. "Delay" indstiller, hvor længe der går, fra en lampe bliver slukket, til den næste tænder, og "color" vælger lampernes farve.

8. I "Sensor mode" bestemmer du om lamperne skal reagere på afstand ("distance"), slag ("impact") eller begge ("both"), og i "Light mode" bestemmer du, hvor meget af lampen, der skal lyse.

9. Feltet "Lights beep" får lampen til at afgive en lyd, når den tændes, "dynamic delay" justerer forsinkelsen, og "save data" giver mulighed for, at tilknytte resultatet den enkelte bruger (se s.3 om oprettelse af bruger).

10. Tryk på "Start" for at køre

# Kørsel af tilfældig sekvens - bestemt antal hits - forskellige farver



3. Vælg farver ved at trykke på "Select Colors"
4. Rullemenuen "Select color mode" lader dig vælge mellem "Random color distribution", hvor lampen tildeles en tilfældig farve blandt de afkrydsede, "Define hits per color", hvor du vælger, hvor mange af hver farve, der skal komme (i tilfældig rækkefølge), og "Use individual group colors", hvis lamperne er organiseret i flere grupper, får hver gruppe sin egen farve (se s. 4 for oprettelse af grupper)



1. Fra hovedmenuen vælges "Performance & Training"



2. og fra Performance & Training menuen, vælg "Random training"



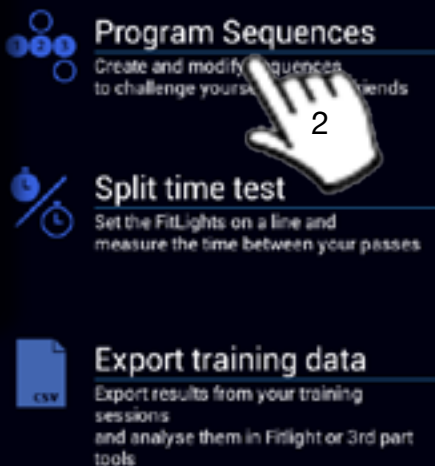
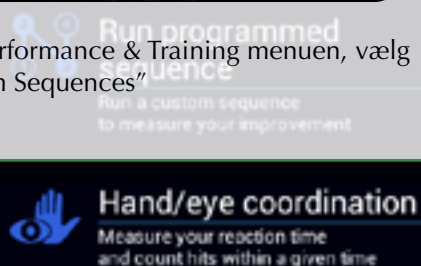
5. Indstil den afstand, lampen skal reagere på, i feltet "distance". Afstandssensoren kan slås fra, ved at vælge "Impact" i feltet "Sensor mode"
6. Indstil sensorens følsomhed overfor slag i feltet "Impact sensitivity"
7. "Hits" bestemmer, hvor længe øvelsen skal køre
8. I "Timeout" bestemmer du, hvor længe der skal gå før lampen slukker af sig selv, hvis ikke brugeren når det. Lamper, der slukkes ved timeout giver et rødt tal på scoringstavlen
9. "Delay" indstiller, hvor længe der går, fra en lampe bliver slukket, til den næste tænder.
10. I "Sensor mode" bestemmer du om lamperne skal reagere på afstand ("distance"), slag ("impact") eller begge ("both"), og i "Light mode" bestemmer du, hvor meget af lampen, der skal lyse.
11. Feltet "Lights beep" får lampen til at afgive en lyd, når den tændes, ved "Start by light" startes stopuret først, når den blinkende lampe aktiveres, og "save data" giver mulighed for, at tilknytte resultatet den enkelte bruger (se s.3 om oprettelse af brugere).
12. Tryk på "Start" for at køre

# Programmering af sekvens

1. Fra hovedmenuen vælges "Performance & Training"



2. og fra Performance & Training menuen, vælg "Program Sequences"



## PROGRAM SEQUENCE

1-8

Created: 05.28.2014 - 02:04:22  
Modified: 05.28.2014 - 03:37:46  
Sequence steps: 8  
Lights required: 8

Fitlight\_sequence\_04\_08\_2014\_063404

Created: 04.08.2014 - 06:34:12  
Modified: 06.21.2014 - 12:52:12  
Sequence steps: 3  
Lights required: 2

Fitlight\_sequence\_07\_02\_2014\_080610

Created: 07.02.2014 - 08:06:12  
Modified: 07.02.2014 - 08:06:57  
Sequence steps: 5  
Lights required: 4

attack

Created: 07.02.2014 - 05:00:18  
Modified: 07.02.2014 - 05:25:20  
Sequence steps: 29  
Lights required: 5

3. Vælg en eksisterende sekvens at redigere, eller tryk på "New" for at lave en ny sekvens



- Klik på et tomt felt i det højre panel. Steps, der står ved siden af hinanden afvikles samtidigt, og steps, der står under hinanden, i rækkefølge.
- Vælg, fra rullemenuen, hvilken lampe, der skal lyse i det pågældende step

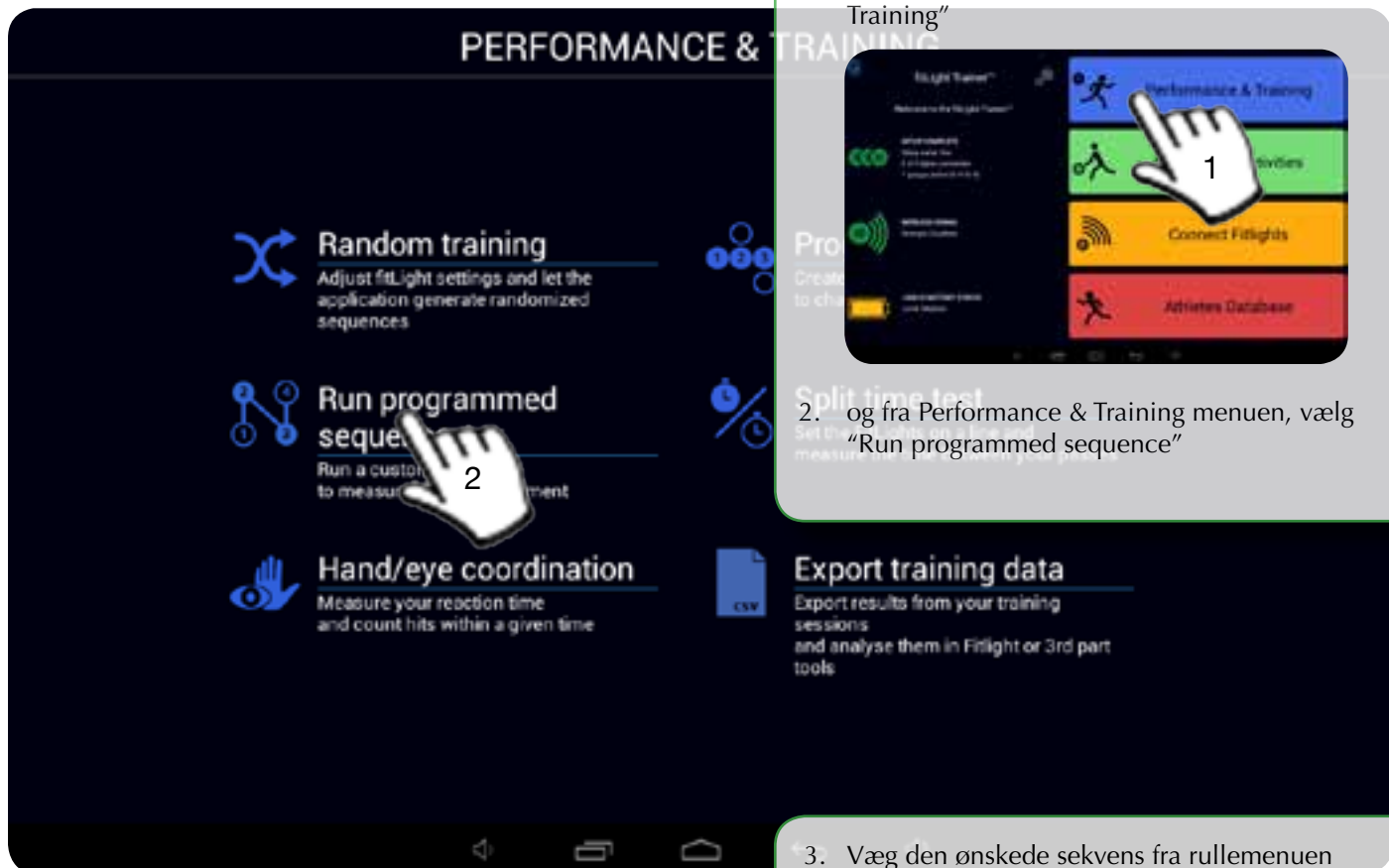


- Vælg de relevante indstillinger for det pågældende step i det venstre panel.
  - Distance: Afstanden, lampen reagerer på
  - Impact sensitivity: Hvor følsom sensoren er for slag
  - Timeout: Hvornår den pågældende lampe skal slukke af sig selv, hvis brugeren ikke når det
  - Delay (kan kun sættes på det første step i en række): Hvor lang tid der går, fra én række er færdig, til den næste starter
  - Farve
  - Sensor mode: Om lampen reagerer på afstand, slag eller begge
  - Light Mode: Hvor meget af lampen, der skal lyse
  - LED mode: Om lampen skal lyse fast eller blinke. Blinks er velegnet udendørs
  - Beep mode: Ingen bip, Bip når lampen tænder (normalt), Bip, når brugeren slukker lampen, eller bip ved timeout (denne indstilling er god som "stressfaktor")
- Knappen "Apply to all" overfører alle indstillinger undtagen farve og delay til alle tidligere oprettede steps
- Når sekvensen er færdig, tryk "Save" og giv den et passende navn



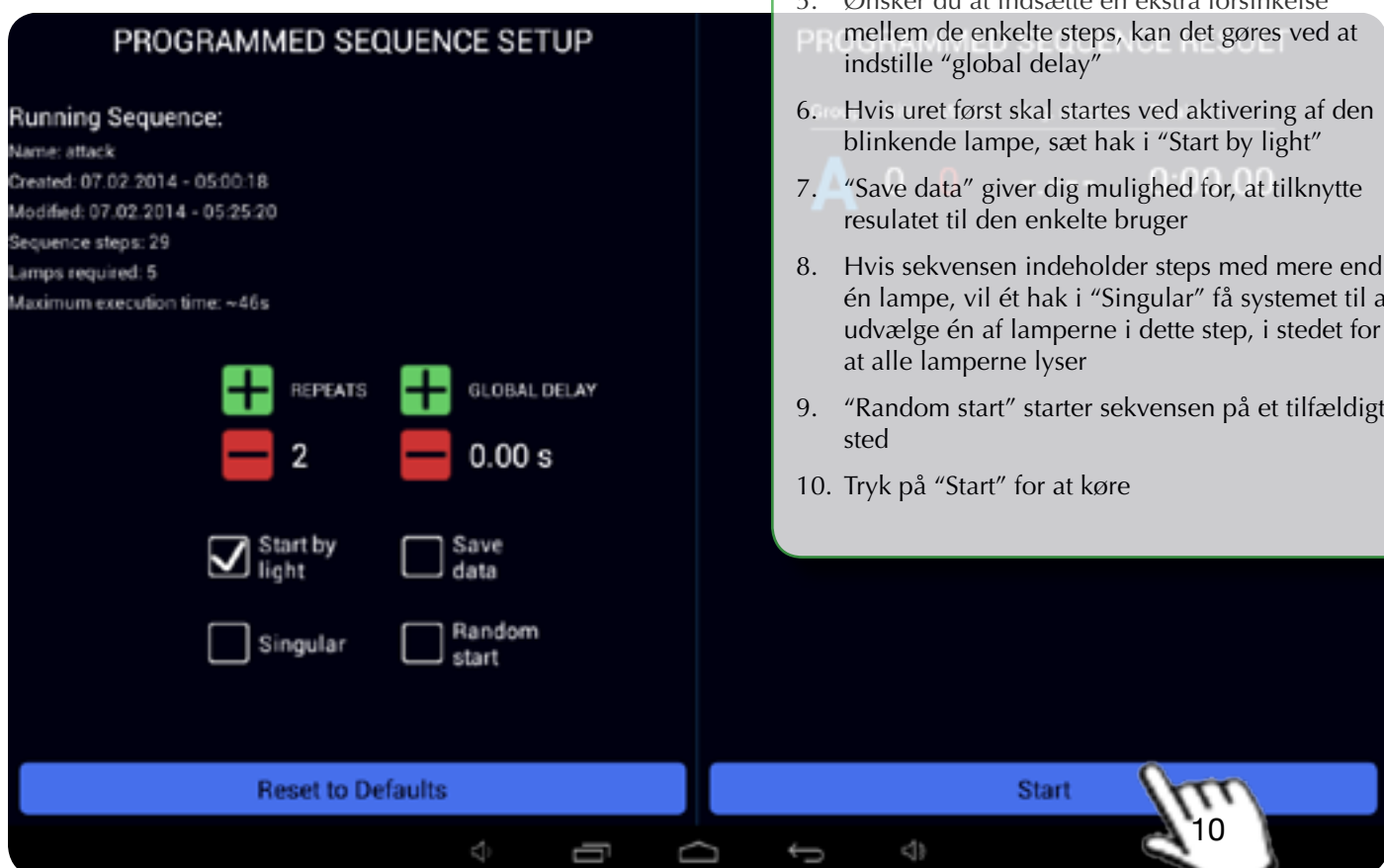


# Afvikling af programmeret sekvens



1. Fra hovedmenuen vælges "Performance & Training"

2. og fra Performance & Training menuen, vælg "Run programmed sequence"



3. Væg den ønskede sekvens fra rullemenuen

4. Indstil antal gentagelser ved at trykke på + eller - ved punktet "repeats"

5. Ønsker du at indsætte en ekstra forsinkelse mellem de enkelte steps, kan det gøres ved at indstille "global delay"

6. Hvis uret først skal startes ved aktivering af den blinkende lampe, sæt hak i "Start by light"

7. "Save data" giver dig mulighed for, at tilknytte resultatet til den enkelte bruger

8. Hvis sekvensen indeholder steps med mere end én lampe, vil ét hak i "Singular" få systemet til at udvælge én af lamperne i dette step, i stedet for at alle lamperne lyser

9. "Random start" starter sekvensen på et tilfældigt sted

10. Tryk på "Start" for at køre

# Opdatering af software

1. Tilslut lamper og tablet til stikkontakten
2. Vælg en indstilling i "Connect FitLights", der bruger alle dine lamper
3. Tryk på tandhjulsikonet og vælg "Check for updates"
4. Hvis der er updates, kommer der efter nogle sekunder en dialog, hvis instruktioner følges.

