

# IQNITER Studio quick guide

1. Start IQNITER Studio (Cardio Training)
2. Log ind med brugernavn (top højre hjørne)
3. Åben for deltager check-in (hængelås)
4. Vælg en træningssession fra bibliotek (heart rate profiler)
5. Valgfrit: indstil data der vises på skærmen (anbefales at anvende følgende 3)
  - a. Heart rate (HR)
  - b. Relativ heart rate (%HR)
  - c. Qpoints
6. Når deltagere er vist på gruppeskærmen, luk for deltager check-in (hængelås)
7. Start træning

The logo for IQNITER, featuring the word "IQNITER" in a bold, italicized, sans-serif font. The letter "Q" is stylized with a lightning bolt shape extending from its bottom left.