

## QSports™ funktioner



QSports

### QSports™

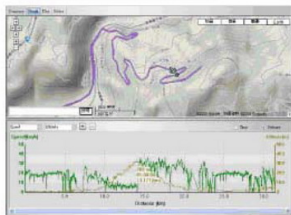
-Din privata personliga coach

#### Översikt

QSports är bästa mjukvaran för utomhusaktivitet och för träning och uppföljning av träningsdata. Här kan du ta del om hur din kropp mår, påverka och uppmuntra din träning och framför allt se hur framgångsrik din träning är. Du kan även få hjälp med och skapa din egen plan för viktminskning.

#### Track Analysis

Detailed and organized track info



#### Health Control

Monitor your weight by burned calories



#### Graph Statistics

Visualized statistics data



#### Fitness Plan

Project your fitness plan



#### Spela in dina olika motions och sportaktiviteter

- **Summera data** – Spela in dina aktiviteter och du kan lätt få en detaljerad analys av tid, distans, höjd och fart på dina aktiviteter.

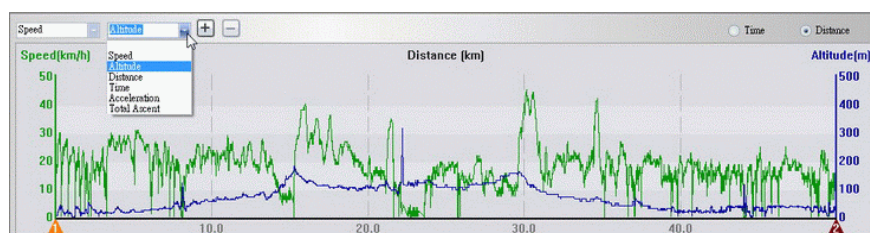
Summary Information		Distance Data		Total	% of Total
Track Name	Track2008/10/18_03:45	Distance	42.4 km	100.0	
Sport Type	Cycling	Ascent	2.3 km	5.4	
Start Time	2008/10/18 03:45:57	Descent	2.8 km	6.6	
End Time	2008/10/18 07:09:12	Flat	37.3 km	88.0	
Time Zone	台北標準時間	Time Data		Total	% of Total
Weather	Cloudy with shower	Total Time	03:23:15	100.0	
Attendees	Rainbow Bike Club	Moving Time	02:14:02	65.9	
Start Place	Rainbow Bridge	Ascent	00:06:30	3.2	
End Place	Rainbow Bridge	Descent	00:08:38	4.2	
Note	Circle: Rainbow Bridge to Gaundu	Flat	01:55:44	56.9	
Summary Data		Stopped Time	01:09:13	34.1	
Total Time (h:m:s)	03:23:15 04:47 pace	Speed Data			
Moving Time (h:m:s)	02:14:02 03:09 pace	Overall Speed		12 km/h	
Distance	42.4 km	Maximum Speed		32 km/h	
Moving Speed	18 km/h avg. 32 km/h max.	Moving Speed		18 km/h	
Elevation Gain	+285m / -290m	Ascent		21 km/h	
Calories	938.3 KCal	Descent		19 km/h	
		Flat		19 km/h	

- **Import/Export fönster** – Förenklar arbetet med att importera och exportera färdspår, och gör det enkelt och bekvämt.
- **Sportkategori** – Sportkategori kan väljas t.ex. Cykling, springa, vandra, motorcykel, rodd, skidåkning, Multi-Sport eller annat.

Activity Type

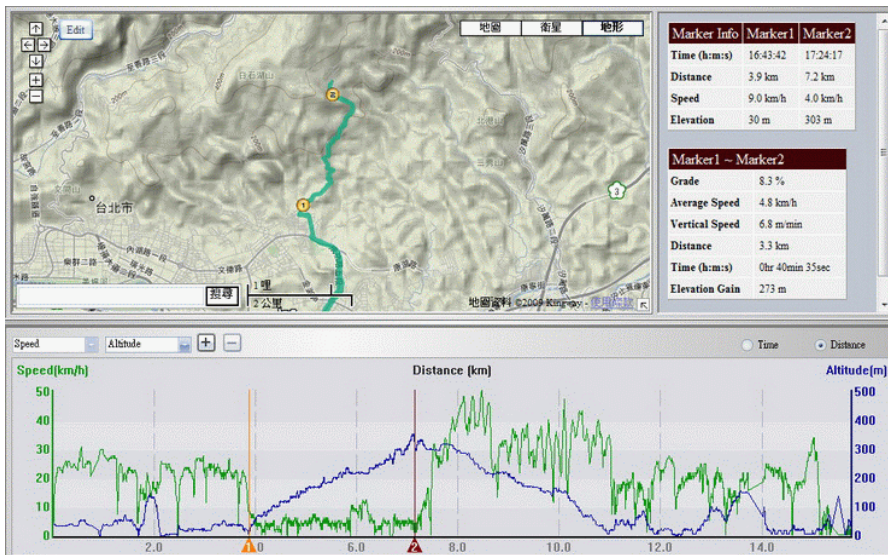
<input checked="" type="checkbox"/> Cycling	<input checked="" type="checkbox"/> Rowing
<input checked="" type="checkbox"/> Running	<input checked="" type="checkbox"/> Skiing
<input checked="" type="checkbox"/> Hiking	<input checked="" type="checkbox"/> MultiSport
<input type="checkbox"/> Motor Cycling	<input checked="" type="checkbox"/> Other

- **Färdspårhantering** – Automatiskt klassifieras färdspåren i sportkategori, månad och år. Så du kan lätt hitta det spår du söker och vill titta på.
- **Diagramanalys** – Two-dimensionell 2-data diagramanalys med parametrarna fart, höjd, distans, tid, acceleration och total analys för lätt jämförelse.



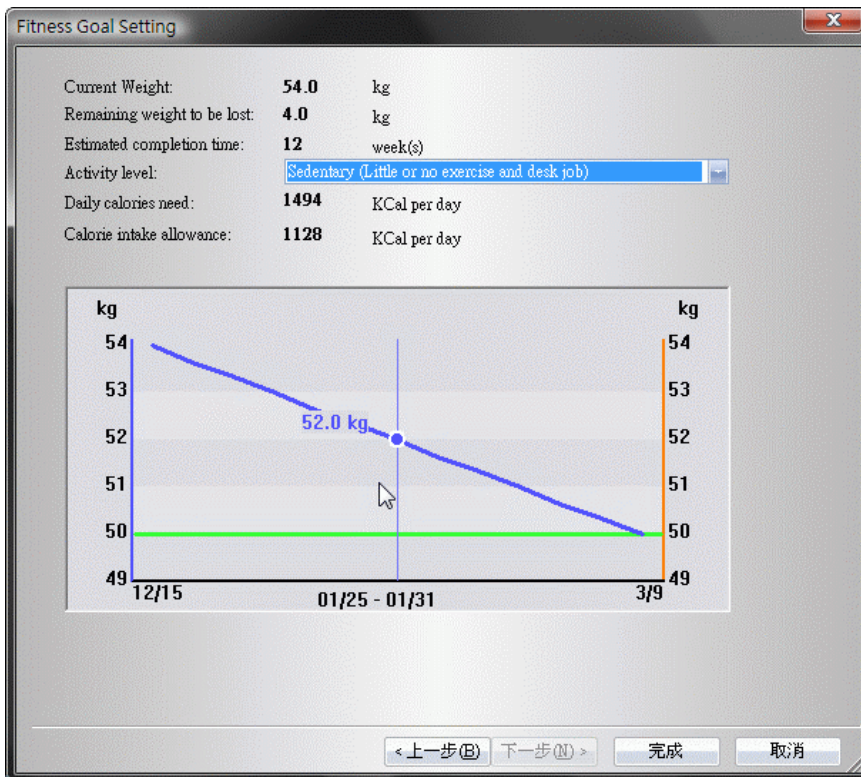
- **2-Markeringsanalys** – Vill du veta fart eller annan parameter mellan två punkter?





## Hälsa och Fitness hantering

- **Fitness mål** – Ställ in dina personliga data såsom födelsedaget, kön, längd, startvikt, stall sedan in din önskevikt och tidsschema. QSports™ tillverkar och gör en anpassad personlig Fitness Plan för dig.



- **Workout mål** – Ställ in din workout plan med vecka/månad/år för Workout tid mål, distansmål, förbrända kalorier och frekvens.

Set Your Workout Plan...

	Yearly	Monthly	Weekly	
<input checked="" type="checkbox"/> Total workout time:	384	32	8	hours
<input checked="" type="checkbox"/> Distance goal:	4800.0	400.0	100.0	km
<input checked="" type="checkbox"/> Calories burned:	30800	12000	2570	KCal
<input type="checkbox"/> Elevation Gain:				m
<input checked="" type="checkbox"/> Frequency:			3	times

\* 7700 Kcal of energy = 1 kilogram gain/loss in body weight

Activity Type

<input checked="" type="checkbox"/> Cycling	<input checked="" type="checkbox"/> Rowing
<input checked="" type="checkbox"/> Running	<input checked="" type="checkbox"/> Skiing
<input checked="" type="checkbox"/> Hiking	<input checked="" type="checkbox"/> MultiSport
<input type="checkbox"/> Motor Cycling	<input checked="" type="checkbox"/> Other

< 上一步(B) 下一步(N) > 完成 取消

- **Kalendarkontroll & Summering** – när du gör ett workout pass idag får du en leende smile. Ju mera distans eller kalorier du förbränner ju större leende får du.



- **Fitness status följning** – närhelst du ställer upp dina mål kan du alltid följa din Fitness status

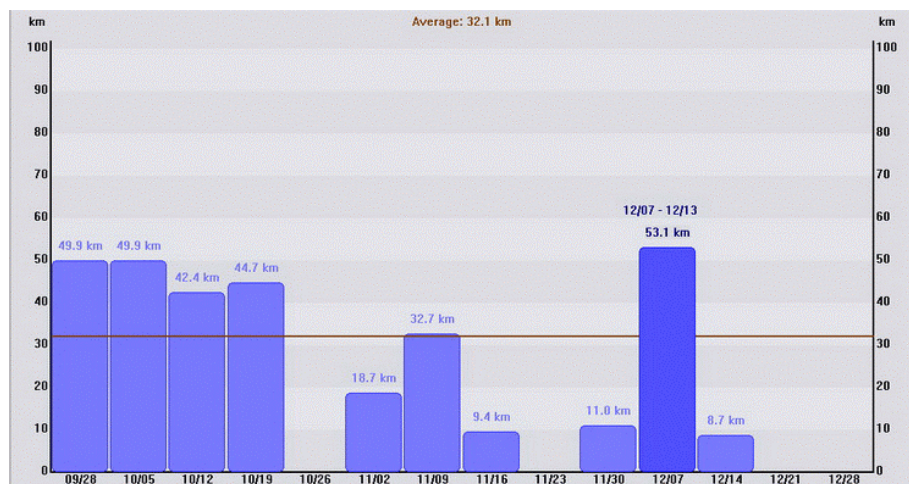




- **BMI och kroppsfettinfo** – QSports™ lämnar BMI (Body Mass Index) värdet och beräknar Body Fat procent för hälsosam referensdata.

### Motion blir statistiska grafer

- **Bar Chart View** – Enligt dina dagliga inspelningar lags ett medelvärde in för månad/vecka/dag/aktivitet och sporttyp.



- **Tabellöversikt** – referens till din dagliga sportaktivitet visas en grafisk tabell över daglig sportaktiviteter, tabellen visar vad som utförts med månad/vecka/dag och typ av aktivitet.