

# MANUAL

## IVAR Testsystem

### Löpning/Hopp

**SHSPORT&FITNESS**

Stefan Henriksson  
Genvägen 9  
792 33 MORA  
Tel: 0250-181 26  
Mobil: 070-533 20 50  
e-mail: [info@gymma.nu](mailto:info@gymma.nu)

## IVAR TESTSYSTEM

### MANUAL till fysprofilen JUMP & SPEED ANALYZER Basic Clock

#### 1. Klockfunktioner

Vänster sida på klockan har följande funktioner uppifrån och ner

<b>JUMP INP.</b>	Här ansluts kabeln vid testning av hopp
<b>RUN INP.</b>	Här ansluts <b>Telemetrimottagaren</b> eller <b>Lång kabel</b> för tidtagning
<b>DISPLAY OUTP.</b>	Här ansluts kabel från display
<b>MEASURE ON</b>	blinkar när systemet är klart för test Anslutning till nätström med <b>speciell nätadapter</b>
<b>BATTERY LOW</b>	När lampan lyser är det dags att byta batterier i Klockan Höger sida på klockan har följande funktioner uppifrån och ner.
<b>POWER OFF ON:10ms</b>	Här slår du på av strömmen. OBS! En kabel måste alltid vara ansluten för att klockan skall fungera. Slå alltid av strömmen innan du ansluter nya kablar.
<b>MEMORY</b>	Tryck alltid på MEMORY efter test för att stanna klockan. Med MEMORY ändrar du också mode.
<b>START</b>	Automatisk start funktion och flyttning av cursen.
<b>READY/RESET</b>	Tryck alltid på READY/RESET innan du ger Klartecken till ny test.

#### 2. **Anslutning och inställning av klockan vid löpning**

- 2.1 Anslut lång kabel (kontakten med sju piggar) eller telemetrimottagaren till **RUN INP.**  
Starta klockan genom att trycka på **POWER ON:10MS**

Display visar

#### **GENERAL SETTINGS**

därefter

**Memory: OFF      PowerSave: OFF**

**Volume: OFF      PCDisplay: OFF**

- 2.2 Tryck på

**READY/RESET**

Display visar

**MODE: 1 \* FROM START**

**\*S:**

**\*SPLIT TIMES**

**\* FAST**

För att ändra **MODE** håll **MEMORY** inne och tryck på **READY**

### 3. LÖPTEST

3.1 Anslut klockan enligt punkt 2 ovan

3.2 Placera ut stativen och markera med tejp.

#### **KABEL ANSLUTNING**

3.2 Sätt fast **FOTOCELLERNA** på stativen (rikta vinkelrät mot reflektorn) och anslut **KABEL** Till fotocellerna. Kolla direkt att varje fotocell är rätt ansluten.

#### **TELEMETRI ANSLUTNING**

3.3 Anslut sändarna och aktivera dem en i taget genom att föra över spaken till **QUICK**. Vänstra lampan skall blinka om fotocell och sändare är rätt inkopplade. Blinkar båda lamporna är fotocellen felriktad eller på fel mode. Fortsätt sedan till nästa fotocell till alla fotoceller är rätt installerade. Rikta sändarna mot **TELEMETRI MOTTAGAREN**.

3.4 Kontroll av Telemetri sändarna. Placera klocka och telemetri mottagare så att lätt kan se dem. Gå igenom fotocellen och kontrollera att Telemetri mottagarens lampa blinkar när du passerar. Om lampan ej blinkar har sändare och mottagare ingen kontakt. Kontrollera att sändarna är riktade mot mottagaren.

3.5 När systemet är rätt installerat skall inget ljud höras och lampan **MEASURE ON** lyser.

3.6 Tyck på **READY/RESET** lampan **MEASURE ON** blinkar systemet är klart för test.

3.8 Efter test tryck på **MEMORY** och läs av värdena. Övre raden visar löpande tid och undre raden splittider. **OBS!** Klockan går tills testledaren trycker på **MEMORY**.

### 4. TESTNING AV HOPP

Anslut kabeln (7 piggar) till klockans **JUMP INP.** och till **IR-MATTANs** båda delar. Lägg ut delarna mitt emot varandra på jämt underlag och med ett miniavstånd på 2 m. Är avståndet 2-6 m skall hoppmattans omkopplare stå i mittläget. Kontrollera att justerskruvarna är på samma höjd vid installationens början. Justera därefter en sida i taget om golvet/underlaget är ojämnt. Vid test inomhus 2-6 m kan hoppmattan ligga plant mot underlaget (justerskruvarna är då fullt indragna). Slå på strömmen 10ms och tryck på **READY/RESET**. Lampan **MEASURE ON** blinkar om allt är rätt installerat.

Vanliga fel: **Kabel** kollas genom att bara ansluta kabeln (7 piggar) till klockan. Slå på strömmen och kortslut andra ändan av kabeln med ett gem. Går signalen in är det inget fel på kabeln. **Omkopplarna** står inte i samma läge.

4.1 **POWER ON**

Display visar

**GENERAL SETTINGS**

därefter

**Memory: OFF**

**PowerSave: OFF**

Volume: OFF

PCDisplay: OFF

4.2 Tryck på **READY**

Display visar

**MODE SETTINGS**

därefter

**RES:05\* JUMP TEST \***

**\*BFB:FLY =00cm**

4.3 **RES:05\*** står för antalet hopp som skall göras i testen. För att ändra antal hopp

4.4 Håll **READY** knappen intryckt

Tryck på **MEMORY** knappen tills önskat antal hopp visas på displayen

Om man vill mäta hur många hopp som görs på en förutbestämd tid exempelvis 1 minut

ställer man in **95** hopp och här det gått exakt en minut från det att testen startades trycker man

på **MEMORY**, då får man fram exakt antal hopp som testpersonen gjorde under 1 minut.

4.5 Uteslutning av första hoppet eller mätning av vartannat hopp.

Håll **MEMORY** intryckt och tryck på **READY**. Displayen visar nu

**RES:05\* JUMP TEST \* 1+**

**\*BFB:FLY =00cm**

Vilket betyder att första hoppet inte kommer att registreras

Vill man endast mäta vartannat hopp görs momentet om igen och displayen visar nu

**RES:05\* JUMP TEST \* 1+1+**

**\*BFB:FLY =00cm**

#### 4.6 Biofeedback

För ändring av biofeedback tryck på **READY**

Displayen på

**RES:05\* JUMP TEST \***

**\* BFB:FLY =00cm**

Biofeedback är inställd på hopp höjd för att ändra hopp höjd håll

**MEMORY** intryckt och tryck på **START**

Hopp höjden kan ställas in från 1-99 cm

Ändring av biofeedback mode. Håll **READY** intryckt och tryck på **START**

Biofeedback mode ändras nu från **FLY** till **CONT** (ms), **POW** (W/Kg), **FREQ** (Hz/s)

För att ändra kontakttid, power eller frekvens se ovan.

När ändring av biofeedback **MODE** görs, raderas tidigare inprogrammerade värden

Klockan ger en ljudsignal om inställt biofeedback värde inte uppnås.

- 4.7 Lägg ut IR-mattans båda delar på ett jämnt fast underlag. Avståndet mellan delarna min 2 m. Anslut långa kabeln till de bägge delarna. IR-mattans delar justeras så att de ligger mitt emot varandra och på samma höjd. Då hörs inget ljud och lampan vid **JUMP INP** lyser inte rött.
- 4.8 Tryck på **READY** lampan **MEASURE ON** blinkar och testen kan börja.
- 4.9 Efter test visar display

**RES: 005\* JUMP TEST \***

**MEM 000\* BFB:FLY =00cm**

	Jump no	Frequency	T-contact	T.fly	Height	Power
	Antal hopp	Hopp frekvens (Hz)	Kontakt tid (ms)	Flyg tid (ms)	Hopp höjd (cm)	Hopp kraft (W/kg)
Bästa resultat	MX	1,6	170	700	62,0	80,0
Medelvärde alla hopp	5	1,4	200	600	44,0	60,0