MANUÁL PRO MOBILNÍ APLIKACI iCONSOLE+



PODPOROVANÁ ZAŘÍZENÍ

Operační systém iOS:	Operační systém Android:
iPod touch (5. generace)	Android tablet OS 4.0 + vyšší řady
iPod touch (4. generace)	Android tablet s rozlišením 1280X800 px
iPod touch (3. generace)	Android phone OS 2.2 + vyšší řady
iPhone 5	Android phone s rozlišením: 800X480 px
iPhone 4S	
iPhone 4	
iPhone 3GS	
iPhone Mini	
iPad 2	
iPad	
Nové modely řady iPad	

Označení "Made for iPod", "Made for iPhone" a "Made for iPad" se vztahují na elektronická příslušenství, která byla vyrobena tak, aby byla zajištěna kompatibilita s odpovídajícími zařízeními iPod, iPhone či iPad – obdržení takového označení je podmíněno splněním požadavků a standardů společnosti Apple a získáním příslušného certifikátu. Společnost Apple nenese zodpovědnost za provoz přístroje ani za případné škody na zdraví či majetku. Propojení přístroje se zařízeními iPod, iPhone či iPad může ovlivňovat okolní bezdrátový signál.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle a iPod touch jsou obchodními značkami společnosti Apple Inc. registrovanými v USA a jiných zemích.

INSTALACE

- 1. Aplikaci naleznete pod názvem [iConsole+] na stránkách Google Play/App Store. Odtud si aplikaci stáhněte a nainstalujte do svého mobilního zařízení.
- 2. Aplikaci lze rovněž nainstalovat do mobilního zařízení pomocí QR kódu:

(*C/tablet s OS Android; D/mobil s OS Android)



3. Operační systém iOS: Systém vás vyzve k instalaci aplikace iConsole+ automaticky poté, co přes Bluetooth připojíte mobilní zařízení k ovládacímu panelu fitness přístroje.

Po úspěšné instalaci se na mobilním zařízení zobrazí tato ikona:



PŘIPOJENÍ OVLÁDACÍHO PANELU K APLIKACI

1. Operační systém iOS:

V režimu nastavení (SETTING) povolte funkci Bluetooth a vyhledejte dostupná zařízení [iConsole XXX] (pozn.: XXX označuje identifikační číslo ovládacího panelu). Poté se pokuste zařízení spárovat a zadejte přednastavené heslo: 0000 (4 nuly).

2. Operační systém Android:

Spusťte aplikaci iConsole+ a stisknutím ikony wyhledejte dostupná zařízení [iConsole XXX] (pozn.: XXX označuje identifikační číslo ovládacího panelu). Poté se pokuste zařízení spárovat a zadejte přednastavené heslo: 0000 (4 nuly).

Poznámka: Identifikační číslo lze nalézt na zadní straně ovládacího panelu.

NASTAVENÍ

Před zahájením tréninku vstupte do režimu nastavení (SETTING) a nastavte jednotku měření, typ přístroje a osobní údaje.

- A. Zadejte měrnou jednotku: metrický/anglický systém
- B. Zvolte typ přístroje

Hy Profile - Hy Profile - Machine Type &	Hy Profile Hy Profile Hachine Type (a)
Tablet	Mobilní telefon

C. Zvolte možnost Můj profil (My Profile) a zadejte své osobní údaje (stiskněte ikonu 🛄).

Pro dokončení nastavení stiskněte [Done].

Uživatel má možnost vybrat profilový obrázek z alba nebo nastavit jako profilový obrázek vlastní fotografii.

TRÉNINKOVÉ ZÁZNAMY

Informace o cvičení zobrazíte stisknutím tlačítka

Back	i	Console	e Activi	ties		Runkepper activities
Des 201312071	7.45-17.44				+	
00:10	Distance 0.0 km	Calories 0.0 cal	Avg.Speed 0.0 km/h	C1160	Avg.Pace	1997 - 2007 - 20
Pres porapapora	7-45-17:42				Ĩ.	The succession of the successi
00:02	Distance 0.0 ks	Calories 0.0 cal	Avg.Speed 0.0 km/h	Cities n	Avg.Pace min/ka	Man and A
F.a. Martin	1411741			1.	1	
00:19	Distance 0.0	Calories 1.0 cal	Avg.Speed 0.0 km2h	01199	Avg.Pace	And East Const August Aug
F			200.000			<u>\$</u> 6 1
Table	et					Mobilní telefon

TRÉNINKOVÉ PROGRAMY

Nabídku programů zobrazíte stisknutím tlačítka Traina. K dispozici jsou tyto programy:

- **PROGRAM** (PŘEDNASTAVENÉ)
- QUICK START (RYCHLÝ START)
- HRC (KONTROLA TEPU)
- WATT (KONTROLA VÝKONU)

iconsole ⁺	
	PROGRAM HRC
Tablet	WATT Mobilní telefon

1. PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

1.1. Pro vstup do Přednastavených programů (PROGRAM) stiskněte tlačítko přednastavených programů.



Program Training	
Tablet	Mobilní telefon

1.2. Po zvolení požadovaného programu zahájíte cvičení stisknutím tlačítka [START]. Zátěžový profil lze během cvičení regulovat.

Heart Rate Unit U	Prock Hell Prock Hell Image: A set of the set	•00.3M •00.3M © •00.3M Time 99:59 Distance 999.9% © Speed 22.4 km Speed 22.4 km Verr 60.0 Done 0	
Tablet		Mobilní telefon	

1.3. Po zahájení cvičení se začne měřit čas (TIME) od hodnoty 0:00. Vzdálenost (DISTANCE) a kalorie (CALORIES) se začnou měřit ihned poté, co bude počet otáček (RPM) > 15. Stupeň zátěže se bude měnit automaticky v závislosti na zvoleném přednastaveném profilu.

2. RYCHLÝ START

Po zvolení tohoto programu se automaticky spustí cvičební režim. Obtížnost cvičení lze kdykoliv zvýšit/snížit pomocí regulátoru zátěže na displeji.

Quick Start	Quick Start
© Time	Time Distance Calories Heart Rate Speed Q MATT RFM
Tablet	Mobilní telefon

3. KONTROLA TEPU

Programy H.R.C. obsahují režimy 55%, 65%, 75% a Custom. V režimu Custom systém automaticky vypočítá podle nastaveného věku (AGE) hladinu vaší maximální tepové frekvence. Příklad: Pokud má uživatel 32 let a zvolí režim 55%, vypočítá systém automaticky hodnotu cílového tepu podle vzorce: (220-32)*55%=103.4BPM (*BPM = počet tepů za minutu).



Vzdálenost (DISTANCE) a kalorie (CALORIES) se začnou měřit ihned poté, co bude počet otáček (RPM) > 15. Stupeň zátěže se bude měnit automaticky podle aktuální tepové frekvence tak, aby se tep udržoval na nastavené hodnotě.

Po odpočítání nastaveného časového intervalu se program ukončí a ozve se 8 vteřinová zvuková signalizace. Čas (TIME) lze nastavit v rozsahu 1-99 minut.

HRC MRC MRC Mass acc Current HRC Mass acc Current HRC Current	900 AM 900 AM Training with KR tesinder. HRC Vour max KR 1s BPA. 199 and 0 199 and 123 199 and 123 0 199 and 134 0 199 and 135 0 199 and 136 0 199 and 137 0 199 and 138 0 199 and 139 0 199 and 139 0 199 and 130 0 199 and 131 0 199 and 131 0 199 and 131 0 199 and 131 0 199 and 132 0 199 and 133 0 199 and 134 0 199 and 135 0 199 and 135 0 199 and 136 0 199 and 137 0 199 and 138 0 199 and 139 0 199 and 139 0 199 a
Tablet	Mobilní telefon

4. KONTROLA VÝKONU

Pro vstup do Výkonového programu (WATT) stiskněte tlačítko

WATT DECRET MATT WATT Store	Watt Level Target WAT Current WAT O Time Distance vie Calories cu. Speed curv. Heart Rate con. RPM
Tablet	Mobilní telefon

Tlačítko slouží pro spuštění cvičebního režimu. Program WATT je nastaven na výchozí hodnotu 100W. Pomocí tlačítka lze tuto hodnotu změnit v rozsahu 10W-350W. Během cvičení se zátěž mění automaticky v závislosti na aktuálním počtu otáček (RPM) tak, aby se výkon pohyboval v nastavené zóně.

	Target WATT
10 Time - 01 stance - 0 Catories - 0 99:59 999.9 999.9	1 2 3 4 5 6 7 8 9
1.99 mm 60 22.4 cm	Done Done
Tablet	Mobilní telefon

Po odpočítání nastaveného časového intervalu se program ukončí a ozve se 8 vteřinová zvuková signalizace.

Pokud aktuální výkon přesáhne přednastavenou hodnotu o více než 50%, ozve se zvukové upozornění a systém vás donutí do 30 vteřin zpomalit na přednastavenou hodnotu WATT.

5. UKONČENÍ TRÉNINKU

Každý tréninkový program lze zastavit stisknutím tlačítka 🕑. Po ukončení tréninku aplikace iConsole+ zobrazí informace o cvičení. Uživatel může tyto záznamy sdílet na sociálních sítích Facebook či Twitter.

*** Pro sdílení cvičebních výsledků musí být uživatel přihlášen do Wifi sítě a dále musí mít na sociálních sítích Facebook/Twitter registrovaný účet.

Your workout this time	Vour workout this time Vour workout this time 99:59 9 Stance 999.9 Calories 9999 Nrg.Speed 22.4 N Home Srr. 2
Tablet	Mobilní telefon

TLAČÍTKA

	Spustit cvičební program
No.	Kliknutím na toto tlačítko lze před zahájením cvičení nastavit hodnotu daného parametru
	Regulační kolečko, pomocí kterého lze nastavit čas
	Ukončit cvičební program
	Pozastavit cvičební program
AND ANT	V programu WATT slouží tlačítko pro nastavení parametru Cílový výkon (Target WATT).
Home	Přejít na hlavní obrazovku

VAROVÁNÍ

Pokud není detekována tepová frekvence, upozorní aplikace uživatele, aby uchopil tepové snímače oběma rukama (popř. aby si nasadil hrudní pás).

Tablet	Mobilní telefon

TRÉNINKOVÁ TRASA – iRoute+

- 1. Funkce iRoute+ vyžaduje internetové připojení.
- 1.1. Vyhledejte oblast startovního bodu.



- 1.2. Při plánování trasy můžete obraz na dotykovém displeji přibližovat/oddalovat.
- 1.3. Zvolte na mapě startovní bod trasy (Start je značen zeleně).
- 1.4. Zvolte na mapě cílový bod (Cíl je značen červeně).



1.5. Po zvolení startovního a cílového bodu se automaticky zobrazí naplánovaná trasa a zátěžový profil. Pro

zahájení tréninku stiskněte tlačítko 🔍

. Detaily tréninku zobrazíte stisknutím tlačítka



Pomocí tlačítka můžete aktuální trasu přidat do složky Oblíbené (My Favorite).

1.6. Trénink ukončíte stisknutím tlačítka

 Opětovným stisknutím tlačítka
 zobrazíte cvičební výsledky. Stisknutím tlačítka
 přejdete na hlavní obrazovku.



2. Plánování trasy přes více bodů

Nejdříve zadejte Start a Cíl. Poté klikněte na body, kterými si přejete vést trasu (maximálně lze nastavit 8 bodů). Dle aktuálního nastavení systém naplánuje tréninkovou trasu.



3. Oblíbené trasy

Aplikace nabízí celkem 5 přednastavených tras. Uživatel si může vybrat z těchto tras prostřednictvím nabídky na levé straně obrazovky. Po označení trasy v nabídce se v pravé části displeje zobrazí průběh

SRote

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

trasy. Pro zahájení cvičení podle zvolené trasy stiskněte tlačítko 🕌

4. Sledování tělesné kondice (MMF)

4.1. Pokud jste si nezřídili MapMyFitness (MMF) účet, nebude tato funkce dostupná.



Přejděte do nastavení osobních údajů (My Profile) a stiskněte ikonu [MapMyFitness].



Systém vás odkáže na internetové stránky MapMyFitness, kde se můžete zaregistrovat prostřednictvím účtu na Facebooku či emailového účtu. Po nastavení osobních údajů bude aktivován MMF účet.



Vraťte se na předchozí obrazovku a stiskněte ikonu [MapMyFitness] znovu. Nyní bude systém vyžadovat autorizaci (viz stránka níže). Na této stránce stiskněte tlačítko [Authorize].

	Account	changyow2013@gmail	South Price Want In. Annu Internet Market Internet Intern	
A Miner	Name:	chang yow	mapmy@fitness	
	Birthday	1999/08/09	ALLOW ACCESS: IRUNNING+	
	Weight	62 KGS	On pre-automas-Berninge in o operation per anticipati, with permissions of • Characterizations, result, and other more permission and con part Annual	
	Gender	Male	California de la construcción de la construcci	
	Height	175 CM	New York or the Second Second Second Statistical Second Second Second Second Second Second Second Second Second	
Logout			1	
	1	1. 1.		

Vraťte se zpět do nastavení osobních údajů a zkontrolujte, že se barva ikony [MapMyFitness] změnila na červenou (tzn. MMF účet je registrován).

-	Get a route from	
	🎢 Plan my own route	
[👷 My favorites]
[8 MapMyFitness.]

Zadejte název destinace a systém začne vyhledávat trasy dostupné na MMF. Pokud je jako destinace zadána např. "Taipei 101", prohledá systém MMF server a následně se v levé části obrazovky zobrazí nabídka s dostupnými trasami.

Pro zahájení cvičení podle zvolené trasy stiskněte tlačítko 🕑 .

