



PODPOROVANÁ ZAŘÍZENÍ

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

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 zařízením 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  vyhledejte 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

	
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 .

	
<p>Tablet</p>	<p>Mobilní telefon</p>

TRÉNINKOVÉ PROGRAMY

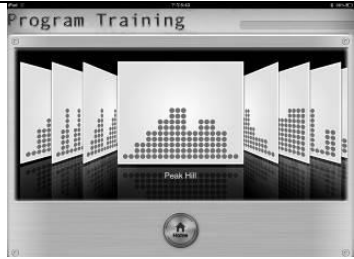

Nabídku programů zobrazíte stisknutím tlačítka . K dispozici jsou tyto programy:

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

	
<p>Tablet</p>	<p>Mobilní telefon</p>

1. PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

1.1. Pro vstup do Přednastavených programů (PROGRAM) stiskněte tlačítko . Nabídka obsahuje 12 přednastavených programů.

	
<p>Tablet</p>	<p>Mobilní telefon</p>

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

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.

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: $(220-32)*55\%=103.4\text{BPM}$ (*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.


	
Tablet	Mobilní telefon

4. KONTROLA VÝKONU

Pro vstup do Výkonového programu (WATT) stiskněte tlačítko .

	
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.

	
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.

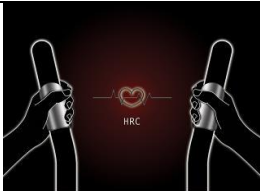

	
Tablet	Mobilní telefon

TLAČÍTKA

	Spustit cvičební program
	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
	V programu WATT slouží tlačítko pro nastavení parametru Cílový výkon (Target WATT).
	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.

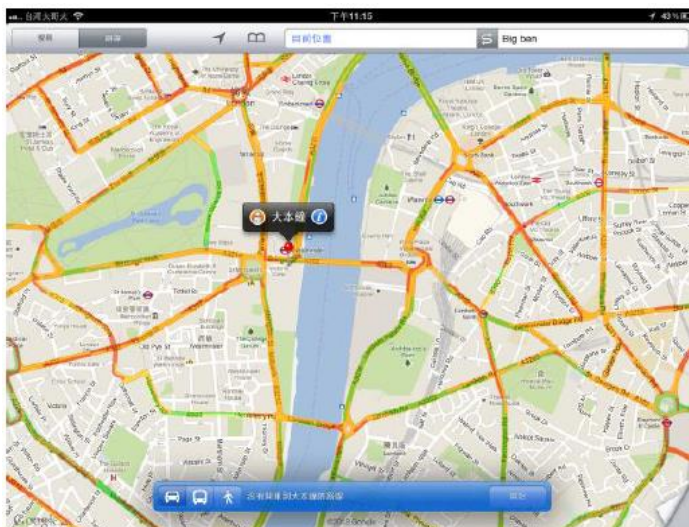
1.1. Vyhledejte oblast startovního bodu.





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.




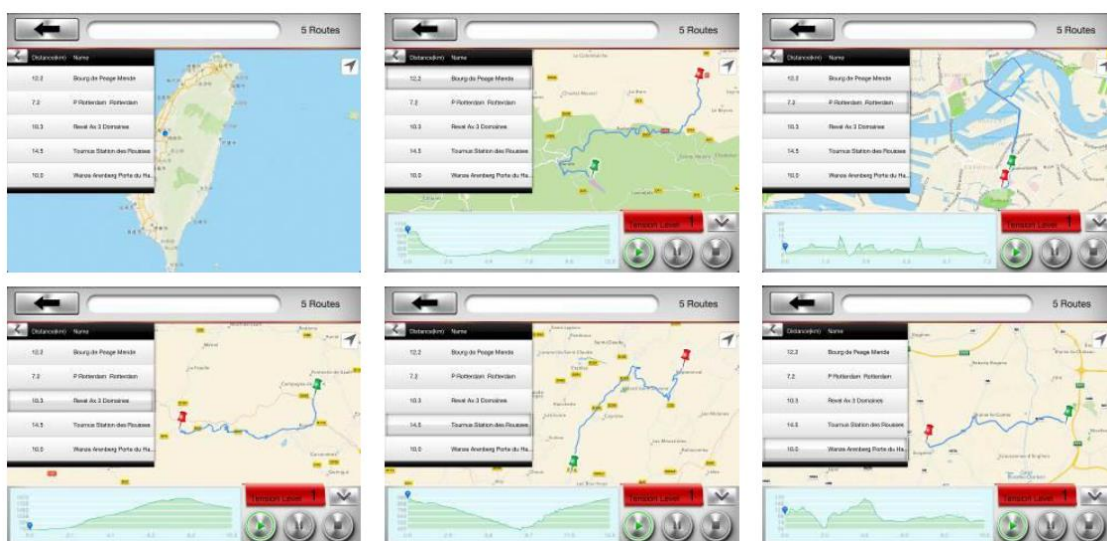
2. Plánování trasy přes více bodů

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 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].



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



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  .

