

Instrukcja obsługi dla iRunning +

1. Pobierz iRunning na swój tablet

1.1 Nazwa aplikacji: 「iRunning +」 w Google play /iTune store

2. Podłącz konsole do tabletu

2.1. System iOS:

Włącz funkcję Bluetooth i wyszukaj urządzenia [iRunningXXX]. Następnie połącz urządzenia, używając hasła 0000.



Po sparowaniu, wróć na pulpit i wciśnij , żeby wejść do aplikacji.

2.2. System Android:



Wejść do iRunning→Kliknij  aby przeskanować urządzenia→wybierz urządzenie 「

iRunningXXX」 sparuj używając hasła 0000.

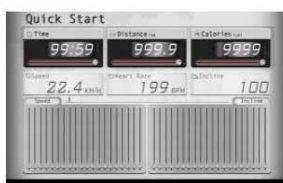
3. Wprowadzenie do programu



3.1. Szybki start



Start



Trening



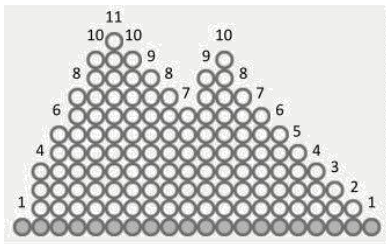
Stop



Informacje o treningu

Bezpośredni start. Podczas treningu, użytkownik może dostosowywać prędkość/nachylenie naciskając przyciski na konsoli. Po ćwiczeniach, użytkownik może udostępnić informacje o treningu na Facebooku lub Twitterze, lub wrócić do strony głównej.

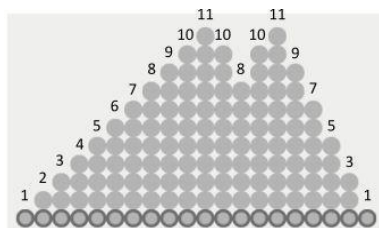
3.1.1. Rysunek regulacji nachylenia



Użytkownik może dostosować nachylenie bieżni naciskając przyciski UP(góra)/DOWN(dół).

Zakres regulacji: 0~15

3.1.2. Rysunek regulacji szybkości



Użytkownik może dostosować prędkość treningu naciskając przyciski UP(góra)/DOWN(dół).

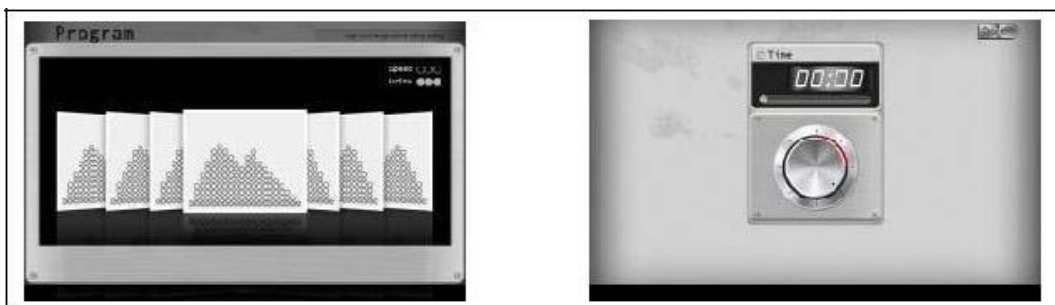
Zakres regulacji 1~18

Ostrzeżenie: Podczas jakiegokolwiek ćwiczenia, jeżeli włączy się przełącznik bezpieczeństwa, bieżnia zatrzyma się natychmiastowo i wyświetli stronę z ostrzeżeniem. Jeśli wyłączymy włącznik bezpieczeństwa, system zatrzyma aktualne ćwiczenie i wyświetli podsumowanie treningu.



Strona ostrzegawcza

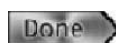
3.2. Program



Wybór programu

Ustawienia czasu

Użytkownik może wybrać od P1 do P20. Po wybraniu, ustaw czas treningu i naciśnij



aby rozpocząć. Podczas ćwiczeń, użytkownik może dostosowywać Prędkość\nachylenie naciskając przyciski konsoli. Po ćwiczeniach, użytkownik może udostępniać informacje o treningu na Facebooku, Twitterze lub wrócić na stronę główną.

3.3. Tryb ręczny



Strona ustawień

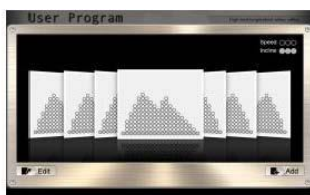
Użytkownik może ustawić cel treningu Czas/Dystans/Kalorie. Po ustawieniu, wciśnij 

Aby rozpocząć. Podczas ćwiczeń, użytkownik może dostosowywać Prędkość\nachylenie naciskając przyciski konsoli. Po ćwiczeniach, użytkownik może udostępniać informacje o treningu na Facebooku, Twitterze lub wrócić na stronę główną.

3.4. User Program



Setting page



Program cluster



Time setting

Użytkownik może stworzyć jego/jej własny szablon graficzny treningu dostosowując szybkość/nachylenie oraz nadając nazwę do przyszłego wykorzystania. Z menu aplikacji użytkownik może dodać lub usunąć dany program. Gdy wybierzesz program, ustaw czas i naciśnij DONE aby rozpocząć. Podczas ćwiczeń, użytkownik może dostosowywać Prędkość\nachylenie naciskając przyciski konsoli. Po ćwiczeniach, użytkownik może udostępniać informacje o treningu na Facebooku, Twitterze lub wrócić na stronę główną.

3.5. HRC



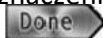
Wybór HR



Ręczne ustawienie HR



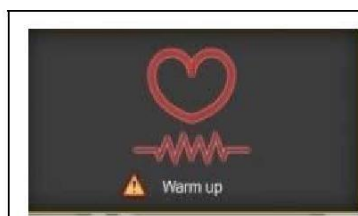
Strona treningu

W tym trybie, użytkownik może wybrać: 55%、65%、75% i ręczny dla własnej konfiguracji tętna. Dla przykładu użytkownik wybierze 55%, system automatycznie wyliczy odpowiedni rytm serca: $(220 - \text{Wiek}) * 55\% = 103.4 \text{ BPM}$. Po zaznaczeniu, kliknij dwukrotnie ikonkę, aby wejść do programu. Później ustaw czas i kliknij  aby rozpocząć. Naciskając Custom, użytkownik może wybrać celowe tętno. Maksymalne w systemie można ustawić 230. Gdy czas spadnie do 0 od ustawionego poziomu, urządzenie się zatrzyma i wyświetli

stronę treningu.



Rozgrzewka



Przypomnienie



Przypomnienie

Gdy ćwiczenia się rozpoczynają, masz 2 minuty na rozgrzewkę.

Jeśli nie zostanie wykryty puls, system zaalarmuje użytkownika, aby złapał za uchwyty. Gdy puls nie zostanie wykryty przez 30s, konsola się zatrzyma.

4. Ustawienia osobiste



Strona ustawień



Dane osobiste

Użytkownik może ustawić swój profil wchodząc w ustawienia **【Setting】** i wybrać jednostkę. Po wprowadzeniu informacji, mogą zostać zapisane do przyszłego wykorzystania.

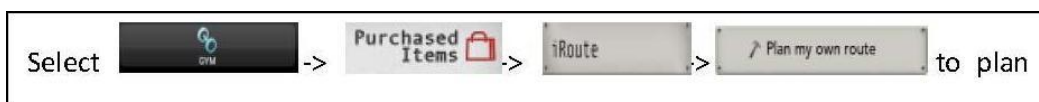
5. Trening informacje



Historia

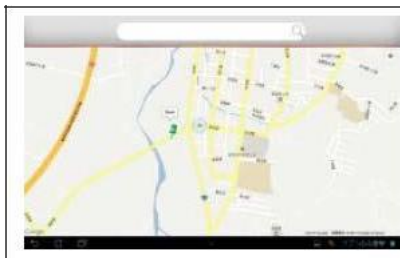
W centrum informacji możesz przeglądać wyniki swoich treningów.

6. GYM Centrum

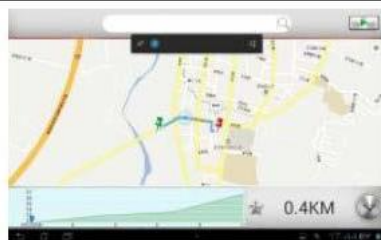


Klikając ikony jak na powyższym obrazku możemy zaprogramować trasę naszego treningu. Ustaw lokalizację początkową długo przytrzymując na mapie, ustaw cel drugi raz długo przytrzymując miejsce na mapie.

Po zaplanowaniu trasy kliknij  aby rozpocząć trening.



Startowa pozycja



Końcowa pozycja



Strona treningu

Podczas ćwiczeń użytkownik może klikać  aby wybierać sposób monitorowania trasy przez tryby: widok mapy/widok z satelity/ widok z ulicy.



Widok mapy



Widok Satelity



Widok ulicy

Wiele punktów trasy



Metoda: Najpierw ustaw pozycje startową oraz końcową. Potem oznaczaj punkty skrętu przez krótkie dotknięcia. Maksymalnie możesz ustawić 8 punktów. System ponownie zaplanuje trasę.

7. Obsługiwane urządzenia

4.1. Obsługiwane urządzenia

Android: 1280*752 android 4.0 tablet (Tylko dla ekranów 10 cali +)

i-OS: 5.0 or wyższy, iPad4、iPad3、iPad2、iPad、iPad Mini.

4.2. Działa z typem urządzenia: SD8710 konsola i bieżnia