

Инструкции за употреба за iRunning +

1. Свалете програмата iRunning на устройството, което ще ползвате

1.1 Име на апликацията: 「iRunning +」 в Google play /iTune store

2. Свържете конзолата на уреда към устройството (таблета/телефона)

2.1 iOS система:


Разрешете Bluetooth функцията и търсете устройство (search) 「iRunningXXX」 (номера на уреда е записан на устройството)). Изпълнете 「Bluetooth свързване」, въведете кода 0000 (4 нули).



След свързване натиснете  за да стартирате апликацията.

2.2 Android система:



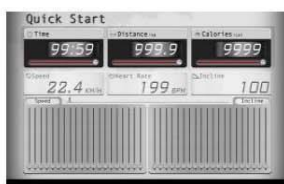
Въведете iRunning→Натиснете  за да търсите устройство → изберете устройството 「iRunningXXX」

(note: вижте номера на устройството от конзолата). Изпълнете 「Bluetooth pairing device (свързване)」, въведете кода 0000 (4 нули).

3. Представяне на програмата



3.1 Бърз старт



Старт

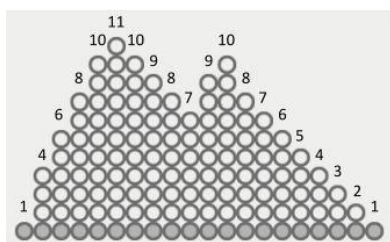
Тренировка

Стоп

Информация за тренировката

Започнете да тренирате. По време на тренировката потребителя може да настройва Скорост и наклон. След тренировката можете да споделите резултатите в социалните мрежи.

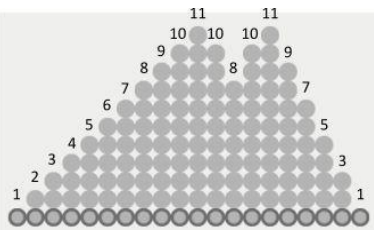
3.1.1.Настройка на наклона:



Може да настроите наклона на пътеката с UP/DOWN бутоните.

Интервал за настройка: 0~15

3.1.2. Настройка на скоростта:



Може да настроите скоростта с бутоните UP/DOWN.

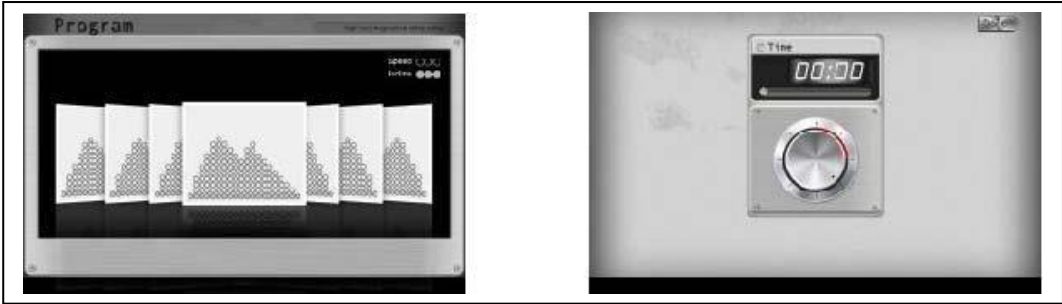
Настройка в диапазона: 1~18

Внимание: During Ако по време на тренировка включите ключа за безопасност пътеката ще паузира и ще изведе предупредителна страница. Ако изключите ключа за безопасност пътеката спира и показва тренировъчните резултати.



Предупредителна страница

3.2. Програма



Избор на програма

Настройка на времето за тренировка

Може да избирате между програми P1 до P20. След избора настройте тренировъчното време и натиснете




за да стартирате. По време на тренировка може да настройвате скорост и наклон Speed\Incline с натискане на бутоните на конзолата

.След тренировката можете да спделите резултатите си в социалните мрежи

3.3. Упътване



Setting page/ Настройки

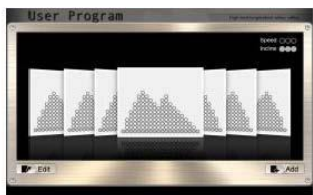
Може да настройвате Time/ време /Distance/разстояние/Calories /Калории. След като зададете параметрите натиснете 

за да стартирате. По време на тренировка може да настройвате наклон и скорост Speed\Incline . След тренировката може да споделите резултатите си.

3.4. Потребителски програми



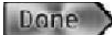
Настройки



Програми



Настройка на времето за тренировка

Можете да направите свой тренировъчен режим, настройвайки Скоростта и Наклона , след което можете да наименувате програмата за следваща употреба. Можете също да изтривате програми. Когато влизате в програма, настройте времето и натиснете  to

За да стартирате..

3.5. HRC / Контрол на сърдечния ритъм



HR избор




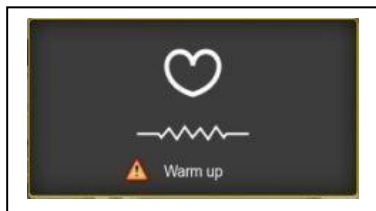
Собствена настройка HR



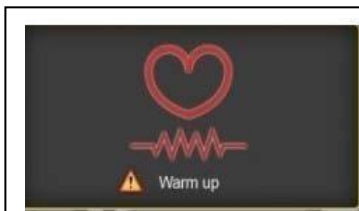
Тренировъчна страница



В този режим може да избирате: 55%、 65%、 75%、 може да настроите и собствен режим. Пример: Потребителя избира 55%, системата ще калкулира сърдечния пулс: $(220 - \text{Age}) * 55\% = 103.4$ удара в минута. След избора, натиснете два пъти иконата за да влезете в режима. Изберете тренировъчно време и натиснете  за да стартирате. Като натиснете Custom, можете да настроите целеви пулс. Максималния пулс за системата е 230. Когато времето изтече до 0 от зададеното време ,конзолата и бягащата пътека ще спрат.



Загрявка



Напомняне



Когато започвате тренировка има 2 минутна загрявка.

Ако конзолата не открива пулс, ще се появи съобщение, което ви приканва да поставите ръце на сензорите. Ако пулс не бъде засечен в рамките на 30 секунди, конзолата се изключва

4. Персонални настройки



Можете да създадете личен профил със бутона **【Setting】** , след това изберете Metric или Imperial. След като запаметите личните си данни можете да запазите информацията за следващи тренировки.

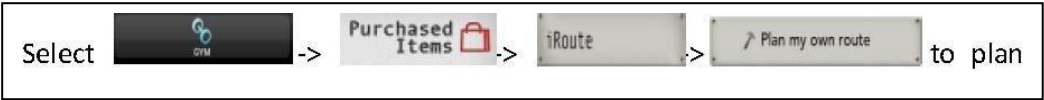
5. Тренировъчна информация



Запис на тренировъчната история

От Information center, можете да преглеждате предишните си записи.

6. GYM center—i-Route

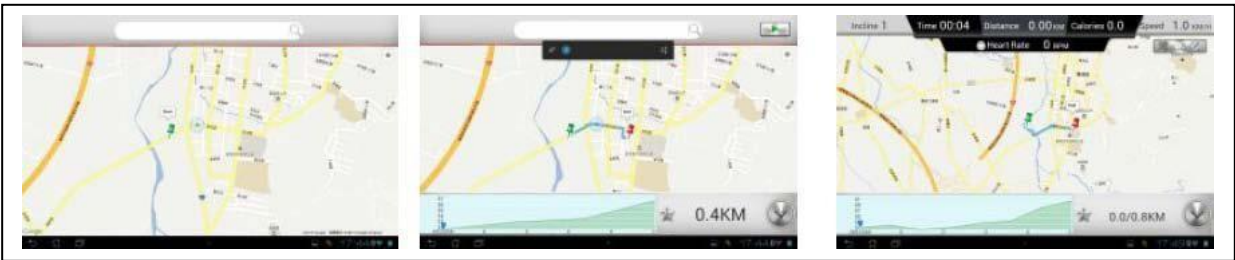


За да планувате тренировъчен маршрут: Задайте стартова позиция Start с едно дълго задържане на бутона и крайна позиция с второ задържане.

Натиснете



За да стартирате



Може да сменяте между
Сателитен изглед/Уличен изглед



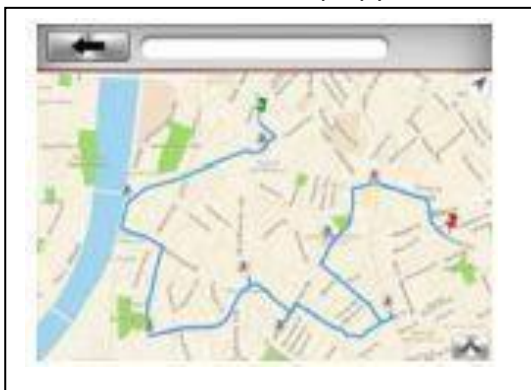
Карта



Satellite view/Сателитен изглед

Street view/ Уличен изглед

i-Route многочастов маршрут



МетодПърво задайте стартова и крайна локация. След това задайте първата промяна на маршрута с едно натискане. Може да зададете до 8 отправни точки. Системата ще препрограмира пътя след всяка корекция

7. Поддържани от апликацията устройства

4.1. Мобилни устройства:

Android: 1280*752 android 4.0 tablet (над 10 инча) i-OS: 5.0 или по-висока, iPad4

、 iPad3、 iPad2、 iPad、 iPad Mini.

4.2. Машинни модели: SD8710