

# Manual de instructiuni iCONSOLE+ aplicatie mobil



## Dispozitive compatibile:

### - Dispozitive IOS:

- iPod touch (generatia 5)
- iPod touch (generatia 4)
- iPod touch (generatia 3)
- iPhone 5
- iPhone 4S
- iPhone 4
- iPhone 3GS
- iPad Mini
- New iPad
- iPad 2
- iPad

### - Dispozitive Android compatibile

- Tableta Android OS 4.0 (minim)
- Rezolutie tableta Android tablet 1280X800 pixeli
- Telefon Android OS 2.2 (minim)
- Rezolutie telefon Android 800X480 pixeli

"Made for iPod," "Made for iPhone," si "Made for iPad" inseamna ca un accesoriu electronic a fost special conceput pentru a se conecta la iPod, iPhone, sau iPad, si a fost certificat de catre dezvoltator pentru a indeplini standardele de performanta Apple. Tineti de cont de faptul ca folosirea acestui accesoriu impreuna cu un iPod, iPhone, sau iPad poate afecta performanta wireless.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, si iPod touch sunt marci inregistrate ale Apple Inc.

## [Instalare]

1. Cautati [iConsole+] in magazinul Google Play sau APP store, si instalati-o pe mobil.
2. Sau folositi codul QR pentru a instala aplicatia pe mobil.

(\* C pentru tableta Android ; D pentru telefon Android)



3. Sau din sistemul iOS, cand utilizatorul conecteaza mobilul la consola fitness via Bluetooth, sistemul va cere permisiunea utilizatorului pentru a instala iConsole+ APP.

Dupa instalarea cu succes, veti vedea iconita de mai jos pe telefonul mobil.



## [Conectarea consolei fitness cu APP]

1. Sistem iOS:

In modul SETTING, porniti Bluetooth si scanati ID (i.e. iConsole XXX), apoi imperecheati dispozitivul. (Parola initiala este 0000)

2. Sistem Android:

Porniti iConsole+ si apasati pe iconita  pentru a scana dispozitivele, selectati ID (i.e. iConsole XXX) si imperecheati dispozitivele. (Parola initiala este 0000)

Nota: ID-ul dispozitivului se gaseste pe spatele carcasei.

## [Setari]

Înainte de a începe antrenamentul, setați informațiile personale în SETTING.

A. Presetați Metric sau English.

B. Presetați tipul dispozitivului.



Tableta



Telefon


C. Setați informațiile personale din My Profile

Click pe iconița  pentru a seta informațiile.

Apasați [Done] pentru a finaliza procedura de setare.

Puteti alege o poza din album pentru profil.

## [Informatii]

Apasați pe iconița  pentru a vizualiza recordul antrenamentului.




Tableta



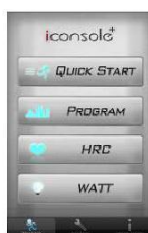
Telefon

## [Exercitiu]

Apasați pe iconița  pentru a accesa pagina Training, apoi selectați funcțiile: 【Quick start】、【Program】、【HRC】、【Watt】.




Tableta



Telefon

### 1. PROGRAM

1.1. Apasați pe iconița  pentru a accesa 【Program】. Puteti alege unul dintre cele 12 programe de antrenament.



Tableta



Telefon

1.2. Selectati programul preferat si apasati [START] pentru a incepe antrenamentul. Nivelul rezistentei poate fi ajustat prin derularea profilului in sus sau in jos.



Tableta



Telefon

1.3. Dupa inceperea exercitiului, se afiseaza o numaratoare crescatoare a timpului pornind de la 0:00. Cand RPM >15, va incepe o numaratoare crescatoare a parametrilor DISTANCE & CALORIES. Sistemul va ajusta nivelul rezistentei automat in functie de profilul programului.



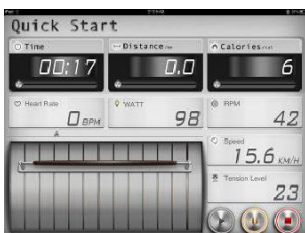
Tableta



Telefon

## 2. Quick Start

Daca selectati "quick start", programul porneste automat. Nivelul rezistentei poate fi schimbat prin derularea barei din profil in sus si in jos.



Tableta



Telefon

## 3. H.R.C

In modul H.R.C., puteti selecta 55%, 65%, 75% si seta Target HR pentru a incepe antrenamentul. Daca selectati modul Custom, sistemul va calcula bataile inimii maxime pe minut (BPM) Max. in mod automat in functie de varsta. De exemplu, pentru un utilizator cu varsta de 32 ani cu optiunea 55% selectata, valoarea H.R. se calculeaza:  

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



Cand RPM >15, va incepe o numaratoare crescatoare pentru parametri DISTANCE & CALORIES. Sistemul va ajusta automat nivelul rezistentei, in functie de valoarea curenta a HR pentru a obtine valoarea tinta Target HR.

Daca numaratoarea descrescatoare pentru parametrul TIME ajunge la 0, consola se opreste si avertizeaza sonor timp de 8 secunde. Intervalul de setare pentru TIME: 1~99 minute.



Tableta



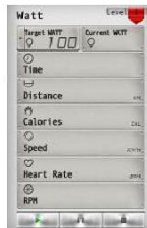
Telefon

#### 4. WATT


Apasati pe iconita  pentru a accesa modul 【Watt】.



Tableta



Telefon

In modul WATT, daca apasati  fara setare, incepeti exercitiul direct, valoarea presetata este 100.

Utilizatorul poate apasa **Target WATT** in timpul antrenamentului, iar sistemul va ajusta nivelul rezistentei automat in functie de RPM pentru a obtine valoarea tinta Target WATT. Interval: 10W~350W.



Tableta




Telefon

Daca numaratoarea descrescatoare pentru TIME ajunge la valoarea 0, consola se va opri si va emite o avertizare sonora timp de 8 secunde.

Cand valoarea afisata depaseste valoarea tinta cu 50%, consola emite avertizari sonore si se va opri automat in 30 secunde. In acelasi timp, WATT revine la valoarea presetata.

## 5. Finalizarea antrenamentului

Apasati  pentru a opri antrenamentul in oricare mod. iConsole+ va afisa sumarul antrenamentului. Utilizatorul poate distribui sumarul exercitiului pe Facebook, Twitter.

\*\*\* Wifi si logare in conturile de Facebook, Twitter sunt necesare.



Tableta



Telefon

## [Funcții butoane]



Incepere antrenament.



In fereastra de valori pentru antrenament, daca gasiti aceasta iconita, puteti seta valoarea tinta inainte de inceperea antrenamentului.



Rotita de setare, utilizatorul poate seta durata exercitiului.



Oprire antrenament.



Pauza antrenament.



In modul WATT, puteti folosi scrollul in fereastra WATT pentru a seta valoarea tinta.



Inapoi la pagina TRAINING.

## [Atentie]

Cand APP nu detecteaza semnalul de puls, va afisa urmatoarele pentru a informa utilizatorul sa tina ambele maini pe senzorii de puls (sau sa poarte centura de piept).



Tableta



Telefon



## [Gym Center – iRoute+]

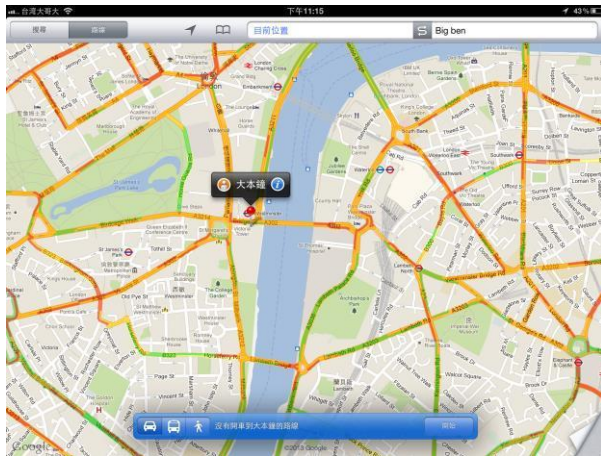
1. Este necesara conexiunea la internet pentru iRoute+

1-1 Cautati ruta dupa pozitia de Start.





1-2 Apropiati sau departati locatia cu degetele.

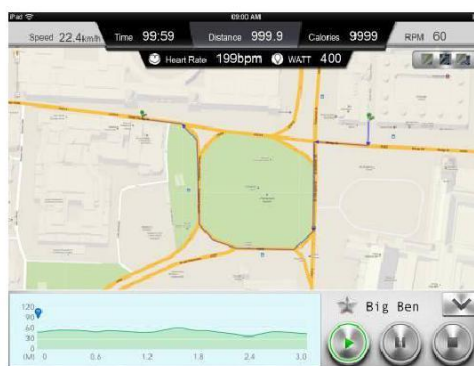
1-3 Selectati punctul de Start prin apasarea pe harta (marcajul verde).




1-4 Selectati punctul Stop prin apasare pe harta (marcajul rosu).

1-5 Odata ce este selectata ruta, iRoute+ va afisa rula planificata si profilul rezistentei.

Utilizatorul poate apasa  pentru a incepe antrenamentul sau  pentru a accesa pagina TRAINING.



Utilizatorul poate apasa  pentru a adauga ruta selectata la sectiunea 【My Favorite】.

1-6 Opriti exercitiul prin apasarea tastei . Apasati din nou  pentru a vedea rezultatele antrenamentului.




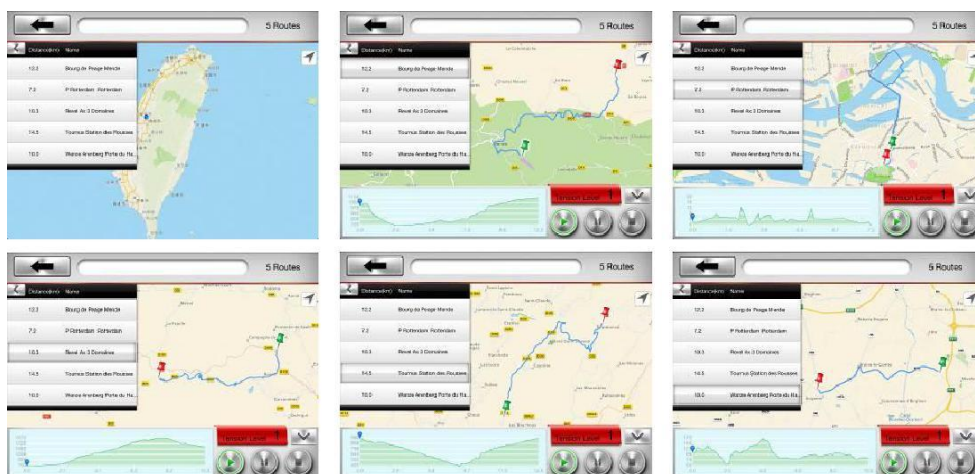
## 2. i-Route si “turning point” multiple

Metoda: Setati locatia de inceput si de sfarsit. Apoi obtineti primul “turning point” cu un click. Puteti seta in total 8 “turning point”. Sistemul va planifica din nou ruta dupa setarea dvs.



## 3. Favorite

Exista 5 rute presetate. Utilizatorul poate alege o ruta din lista din stanga iar ruta selectata va fi afisata in partea din dreapta. Dupa ce ati selectat ruta, apasati tasta  pentru a incepe.





## 4. Map My Fitness

### 4.1. Creati un cont MMF:

Daca nu aveti cont MapMyFitness (MMF), functia MMF nu este valabila.



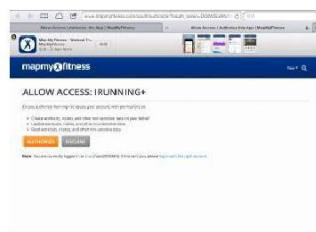
Mergeti la sectiunea My Profile, veti vedea imaginea de mai jos, apoi faceti click pe "MapMyFitness".



Sistemul va duce pe site-ul MMF. Utilizatorul isi poate crea un cont folosind Facebook sau contul MapMyFintness. Dupa setarea datelor, puteti folosi contul.



Intoarceti-va la aceasta pagina si faceti click pe "MapMyFitness". Va fi afisata pagina urmatoare, in continuare apasati [Authorize].



Intoarceti-va la pagina Personal setting, iconita "MapMyFitness" devine "RED". Contul dvs. MMF este setat.




### 4.2. Antrenati-va folosind ruta MMF.

Dupa ce va faceti un cont MMF, aplicatia "MapMyFitness" va fi valabila.



Introduceti locatia si sistemul va incepe sa caute sugestii pentru rutele MMF. De exemplu, daca scrieti "Taipei 101" sistemul va cauta in serverul MMF si va afisa rutele in lista din stanga.

Utilizatorul poate selecta ruta si apasa tasta  pentru a incepe.

