

APLIKACE IRUNNING+

1. Stažení aplikace iRunning do tabletu

Aplikaci naleznete pod názvem [iRunning+] na stránkách Google Play/iTune Store.

2. Propojení ovládacího panelu s tabletem

2.1 Operační systém iOS:

Povolte funkci Bluetooth a vyhledejte dostupná zařízení [iRunningXXX] (Poznámka: XXX označuje identifikační číslo ovládacího panelu). Poté se pokuste zařízení spárovat (zvolte možnost [Bluetooth pairing device]) a zadejte přednastavené heslo: 0000 (4 nuly).



Po úspěšném spárování zařízení přejděte na plochu a otevřete aplikaci

2.2 Operační systém Android:



Otevřete aplikaci iRunning → vyhledejte dostupná zařízení pomocí ikony → zvolte zařízení (iRunningXXX). (Poznámka: XXX označuje identifikační číslo ovládacího panelu). Poté se pokuste zařízení spárovat (zvolte možnost [Bluetooth pairing device]) a zadejte přednastavené heslo: 0000 (4 nuly).

3. Charakteristika programů



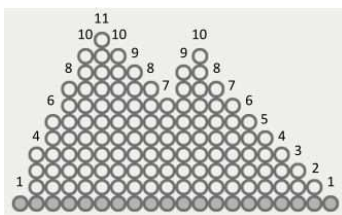
3.1 Quick Start (Rychlý start)

Start	Stop	Cvičební záznamy

Přístroj se spustí ihned po stisknutí tlačítka „Start“. Během cvičení lze regulovat rychlost a sklon pásu pomocí tlačítek SPEED a INCLINE na ovládacím panelu. Po skončení tréninku může uživatel sdílet informace o cvičení na sociálních sítích Facebook a Twitter anebo rovnou přejít zpět do hlavní nabídky.

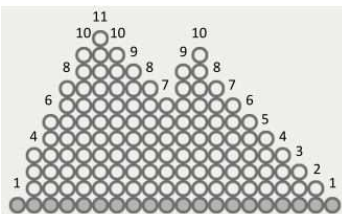
3.1.1 Regulace sklonu:

K regulaci sklonu slouží tlačítka INCLINE. Sklon lze nastavit v rozsahu 0-15.



3.1.2 Regulace rychlosti:

K regulaci rychlosti slouží tlačítka SPEED. Rychlost lze nastavit v rozsahu 1-18.



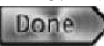
Varování: Pokud během cvičení vyjmete z ovládacího panelu bezpečnostní klíč, rozsvítí se bezpečnostní tlačítko, pás se okamžitě zastaví a na displeji se zobrazí Varování. Po stisknutí bezpečnostního tlačítka se aktuální cvičební program ukončí a zobrazí se naměřené údaje.

Displej:



3.2 Přednastavené programy (Program)


Nabídka programů	Nastavení času

Uživatel má na výběr z přednastavených programů P1-P20. Zvolte program, nastavte požadovanou dobu cvičení a pro zahájení tréninku stiskněte tlačítko . Po skončení tréninku můžete sdílet informace o cvičení na sociálních sítích Facebook a Twitter anebo rovnou přejít zpět do hlavní nabídky.


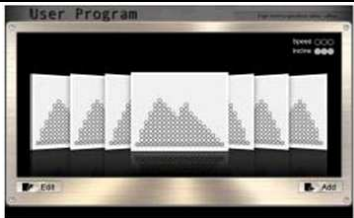

3.3 Manuální program (Manual)

Režim nastavení:






V tomto programu má uživatel možnost nastavit parametry Time (Čas) / Distance (Vzdálenost) / Calories (Kalorie). Pro spuštění programu slouží tlačítko . Po skončení tréninku může uživatel sdílet informace o cvičení na sociálních sítích Facebook a Twitter anebo rovnou přejít zpět do hlavní nabídky.


3.4 Uživatelské programy

Režim nastavení	Nabídka programů	Nastavení času
		

Uživatel může změnit výchozí nastavení rychlosti/sklonu a nastavit si tak vlastní zátěžový profil, který lze následně uložit pod vlastním názvem programu. Nabídka programů umožňuje přidání/odstranění programů. Před zahájením tréninku je třeba zvolit program a nastavit čas. Během cvičení může uživatel regulovat rychlost/sklon pásu pomocí tlačítek SPEED/INCLINE na ovládacím panelu. Po skončení tréninku může uživatel sdílet informace o cvičení na sociálních sítích Facebook a Twitter anebo rovnou přejít zpět do hlavní nabídky.

3.5 Program pro kontrolu tepu (HRC)

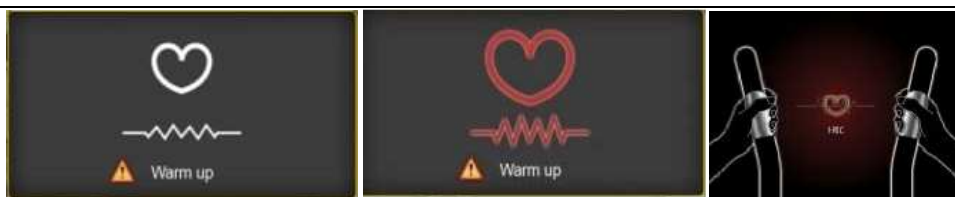
Výběr režimu HR	Nastavení vlastní hodnoty	Obrazovka během cvičení
		

Uživatel má na výběr z režimů 55%, 65%, 75% a Custom. Příklad: po zvolení režimu 55% vypočítá systém automaticky hodnotu cílového tepu podle vzorce $(220 - \text{Věk}) * 55\%$. Pro vstup do programu musí uživatel stisknout ikonu zvoleného režimu 2x. Po zadání času lze zahájit trénink stisknutím tlačítka .

Režim Custom umožňuje vlastní nastavení cílového tepu (max. hodnota: 230 BPM).

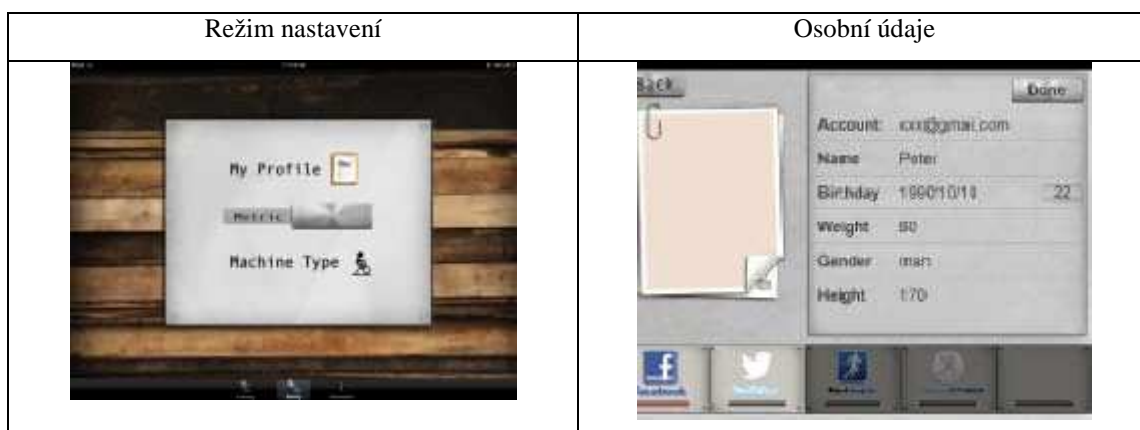
Po skončení nastaveného časového odpočtu se automaticky ukončí program a pás se zastaví.

Zahřívací fáze



Po zahájení tréninku následuje 2 minutová zahřívací fáze. Pokud nebude snímán tep, ozve se alarm a uživatel bude upozorněn, aby uchopil tepové snímače. Program se automaticky ukončí, pokud nebude tep snímán déle než 30 vteřin.

4. Osobní nastavení



Pro vstup do tohoto režimu zvolte možnost [Setting] – režim umožňuje nastavení jednotky měření (metrická/imperiální) a osobních údajů.

5. Informace o cvičení

Záznamy:

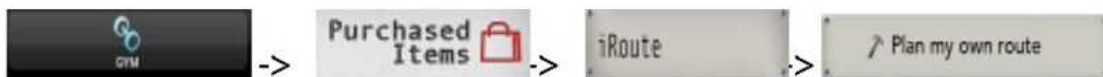



Prostřednictvím tzv. Informačního centra může uživatel sledovat záznamy o předchozích trénincích.

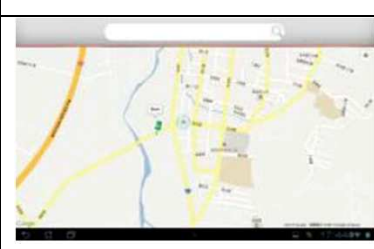
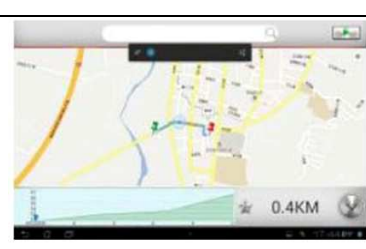

6. Nastavení běžecké trasy: „GYM Center – i-Route“





Pro naplánování běžecké trasy použijte tlačítka



Stiskněte dlouze výchozí bod (Start) a poté přidržíte prst na koncovém bodě (Cíl). Pro zahájení běhu po nastavené trase stiskněte tlačítko .

Start	Cíl	Běžecký režim
		

Během cvičení může uživatel pomocí tlačítek  přepínat mezi zobrazením na mapě / pohledem ze satelitu / pohledem z ulice.

Mapa	Pohled ze satelitu
	
Pohled z ulice	
	

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 naplňuje běžeckou trasu.

7. Zařízení podporující aplikaci iRunning+

7.1 Mobilní zařízení:

- Android: 1280*752 Android 4.0 tablet (s úhlopříčkou nad 10 palců)
- i-OS: 5.0 a novější verze, iPad4, iPad3, iPad2, iPad, iPad Mini

Kompatibilita: Běžecký pás s ovládacím panelem SD8710