## **APLIKÁCIA IRUNNING +**

#### 1. Stiahnutie aplikácie iRunning do tabletu

Aplikáciu nájdete pod názvom [iRunning +] na stránkach Google Play / iTune Store.

#### 2. Prepojenie ovládacieho panelu s tabletom

2.1 Operačný systém iOS:

Povoľte funkciu Bluetooth a vyhľadajte dostupné zariadenia [iRunningXXX] (Poznámka: XXX označuje identifikačné číslo ovládacieho panela). Potom sa pokúste zariadenie spárovať (vyberte možnosť [Blueetooth pairing device] a zadajte prednastavené heslo: 0000 (4 nuly).

Po úspešnom spárovaní zariadenie prejdite na plochu a otvorte

2.2 Operačný systém Android:

Otvorte aplikáciu iRunning  $\rightarrow$  vyhľadajte dostupné zariadenia pomocou ikonv  $\rightarrow$ zvoľte zariadenie (iRunningXXX). (Poznámka: XXX označuje identifikačné číslo ovládacieho panela). Potom sa pokúste zariadenie spárovať (vyberte možnosť [Blueetooth pairing device]) a zadajte prednastavené heslo: 0000 (4 nuly).

3. Charakteristika programov









#### 3.1 Quick Start (Rýchly štart)



Prístroj sa spustí ihneď po stlačení tlačidla "Štart". Počas cvičenia môžete regulovať rýchlosť a sklon pásu pomocou tlačidiel SPEED a INCLINE na ovládacom paneli. Po skončení tréningu môže používateľ zdieľať informácie o cvičení na sociálnych sieťach Facebook a Twitter alebo rovno prejsť späť do hlavnej ponuky.

3.1.1 Regulácia sklonu:

Na reguláciu sklonu slúži tlačidla INCLINE. Sklon je možné nastaviť v rozsahu 0-15



## 3.1.2 Regulácia rýchlosti

Na reguláciu rýchlosti slúži tlačidla SPEED. Rýchlosť je možné nastaviť v rozsahu 1-18.



Varovanie: Ak počas cvičenia vyberiete z ovládacieho panela bezpečnostný kľúč, rozsvieti sa bezpečnostné tlačidlo, pás sa okamžite zastaví a na displeji sa zobrazí Varovanie. po stlačení bezpečnostného tlačidla sa aktuálny cvičebný program ukončí a zobrazia sa namerané údaje.

Displej



3.2 Prednastavené programy (Program)



Užívateľ má na výber z prednastavených programov P1-P20. Zvoľte program, nastavte požadovanú dobu cvičenia a pre začatie tréningu stlačte tlačidlo Poševení. Po skončení tréningu môžete zdieľať informácie o cvičení na sociálnych sieťach Facebook a Twitter alebo rovno prejsť späť do hlavnej ponuky.

3.3 Manuálny program (Manual)

Režim nastavenia:



V tomto programe má užívateľ možnosť nastaviť parametre Time (Čas) / Distance

(Vzdialenosť) / Calories (Kalórie). Pre spustenie programu slúži tlačidlo . Po skončení tréningu môže užívateľ zdieľať informácie o cvičení na sociálnych sieťach Facebook a Twitter alebo rovno prejsť späť do hlavnej ponuky.

3.4 Užívateľské programy



Užívateľ môže zmeniť predvolené nastavenie rýchlosti / sklonu a nastaviť si tak vlastný záťažový profil, ktorý možné následne uložiť pod vlastným názvom programu. Ponuka programov umožňuje pridanie / odstránenie programov. Pred začatím tréningu je potrebné zvoliť program a nastaviť čas. Počas cvičenia môže užívateľ regulovať rýchlosť / sklon pásu pomocou tlačidiel SPEED / INCLINE na ovládacom paneli. Po skončení tréningu môže používateľ zdieľať informácie o cvičení na sociálnych sieťach Facebook a Twitter alebo rovno prejsť späť do hlavnej ponuky.

## 3.5 Program pre kontrolu tepu (HRC)



Užívateľ má na výber z režimov 55%, 65%, 75% a Custom. Príklad: po zvolení režimu 55% vypočíta systém automaticky hodnotu cieľového tepu podľa vzorca (220-Vek) \* 55%. Pre vstup do programu musí užívateľ stlačiť ikonu zvoleného režimu 2x. Po zadaní času možno

začať tréning stlačením tlačidla . Režim Custom umožňuje vlastné nastavenie cieľového tepu (max. Hodnota: 230 BPM). Po skončení nastaveného časového odpočtu sa automaticky ukončí program a pás sa zastaví.



## 4. Osobné nastavenia



Pre vstup do tohto režimu vyberte možnosť [Setting] - režim umožňuje nastavenie jednotky merania (metrická / imperiálne) a osobných údajov.

## 5. Informácie o cvičení

Záznamy:



Prostredníctvom tzv. informačného centra môže používateľ sledovať záznamy o predchádzajúcich tréningoch.

# 6. Nastavenie bežeckej trasy: "GYM Center - i-Route"



Pre naplánovanie bežeckej trasy použite tlačidlá



Stlačte dlho východzí bod (Štart) a potom pridržte prst na koncovom bode (Cieľ). Pre začatie behu po nastavenej trase stlačte tlačidlo



Počas cvičenia môže používateľ pomocou tlačidiel

prepínať medzi

zobrazením na mape / pohľadom zo satelitu / pohľadom z ulice.



Plánovanie trasy cez viac bodov:



Najprv zadajte Štart a Cieľ. Potom kliknite na body, ktorými si prajete viesť trasu (maximálne možno nastaviť 8 bodov). Podľa aktuálneho nastavenia systém naplánuje bežeckú trasu.

- 7. Zariadenie podporujúce aplikáciu iRunning +
- 7.1 Mobilné zariadenie:
- Android: 1280\*752 Android 4.0 tablet (s uhlopriečkou nad 10 palcov)
- i-OS: 5.0 a novšie verzie, iPad4, iPad3, iPad2, iPad, iPad Mini

Kompatibilita: Bežecký pás s ovládacím panelom SD8710