

The most functional APP ever



User Guide

目錄

Android藍芽配对说明-----	1
APP首页介绍-----	4
登入-----	5
账号注册-----	6
注册信箱启用-----	9
启动-----	11
快速启动模式-----	12
启用多媒体-----	13
启用多媒体-内建影音-----	15
启用多媒体-网页影音-----	16
分享讯息-----	18
分享讯息-图片-----	20
分享讯息-连结-----	21
分享讯息-发布-----	22
分享讯息-连结讯息-----	23
选单操作-----	24
自订模式-----	25
自订模式-运动模块-----	26
自订模式设定-----	27
自订模式-自订模块-----	32

地图模式-----	34
iRoute国际版-路线规划-----	35
iRoute国际版-资料显示-----	38
iRoute国际版-地图模式-----	39
iRoute国际版-我的最爱-----	40
iRoute中国版-路线规划-----	44
iRoute中国版-资料显示-----	47
iRoute中国版-地图模式-----	48
iRoute中国版-我的最爱-----	49
竞赛模式-----	53
个人资料-----	60
个人资料-运动目标-----	62
个人资料-自订训练-----	64
自订训练-运动规划追踪-----	68
历史纪录-----	69
健身计划-----	70
相容APP-----	71
系统设定-----	72
划船器-最爱路线-----	73
间歇运动-----	84

规格说明



系统需求:

Android 4.3以上，支持蓝牙3.0和4.0。

iOS 9以上，支持蓝牙3.0和4.0。

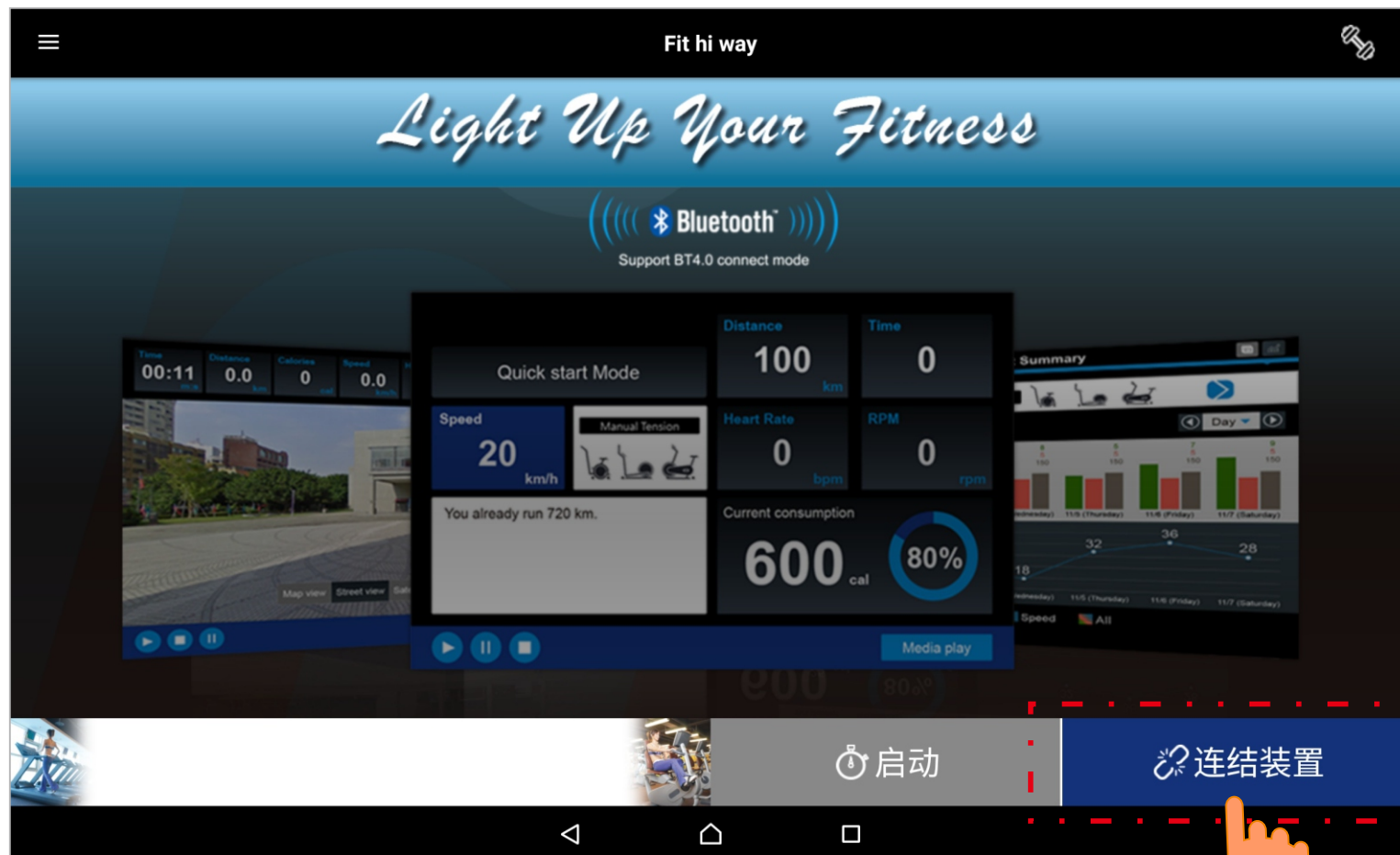
APP安装:

Android系统请在Google Play，打上关键词"Fit Hi Way"搜寻。

大陆地区请在百度助手，打上关键词"Fit Hi Way"搜寻。

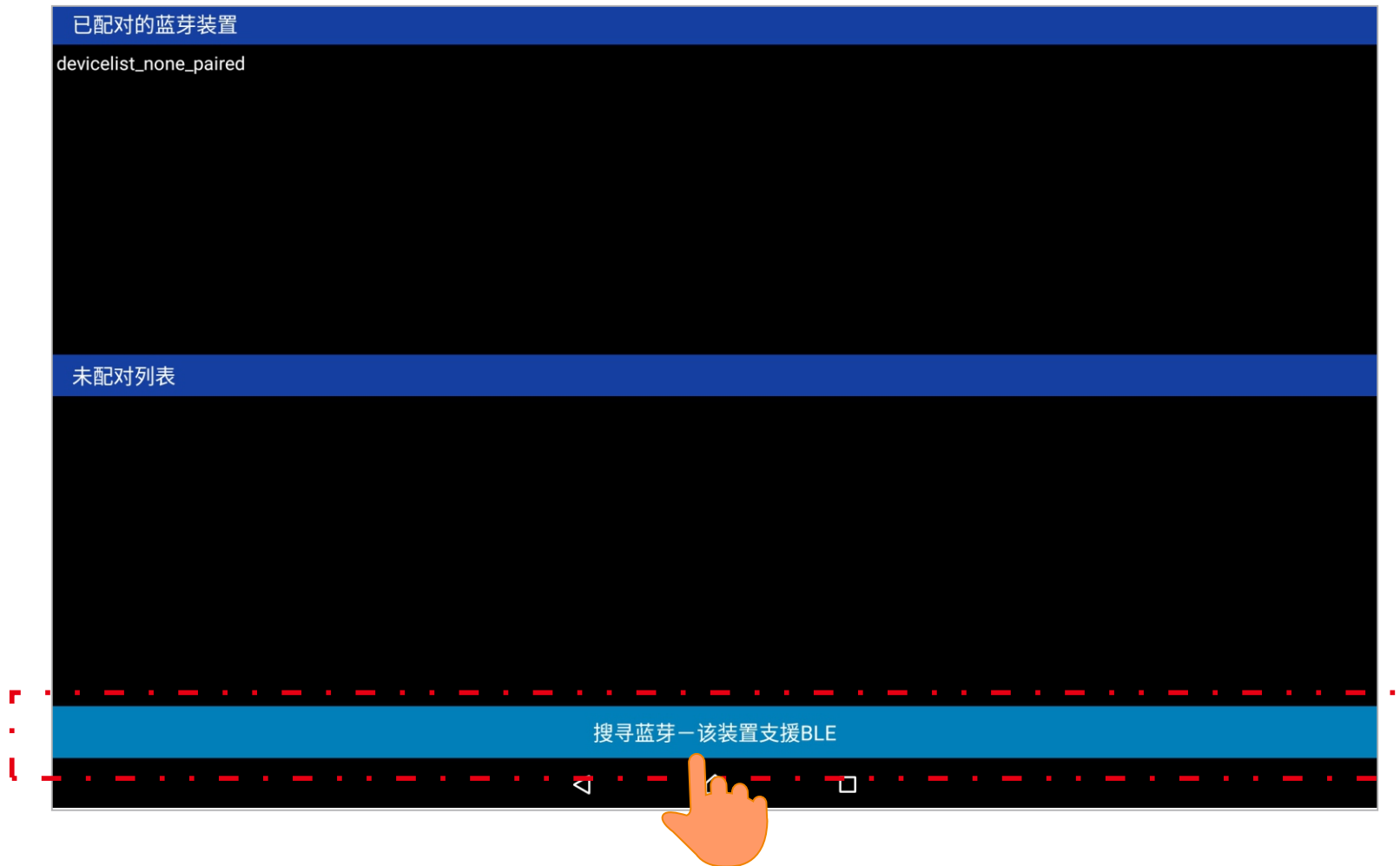
iOS系统，请在App Store打上关键词"Fit Hi Way"搜寻。

Android 蓝牙配对说明



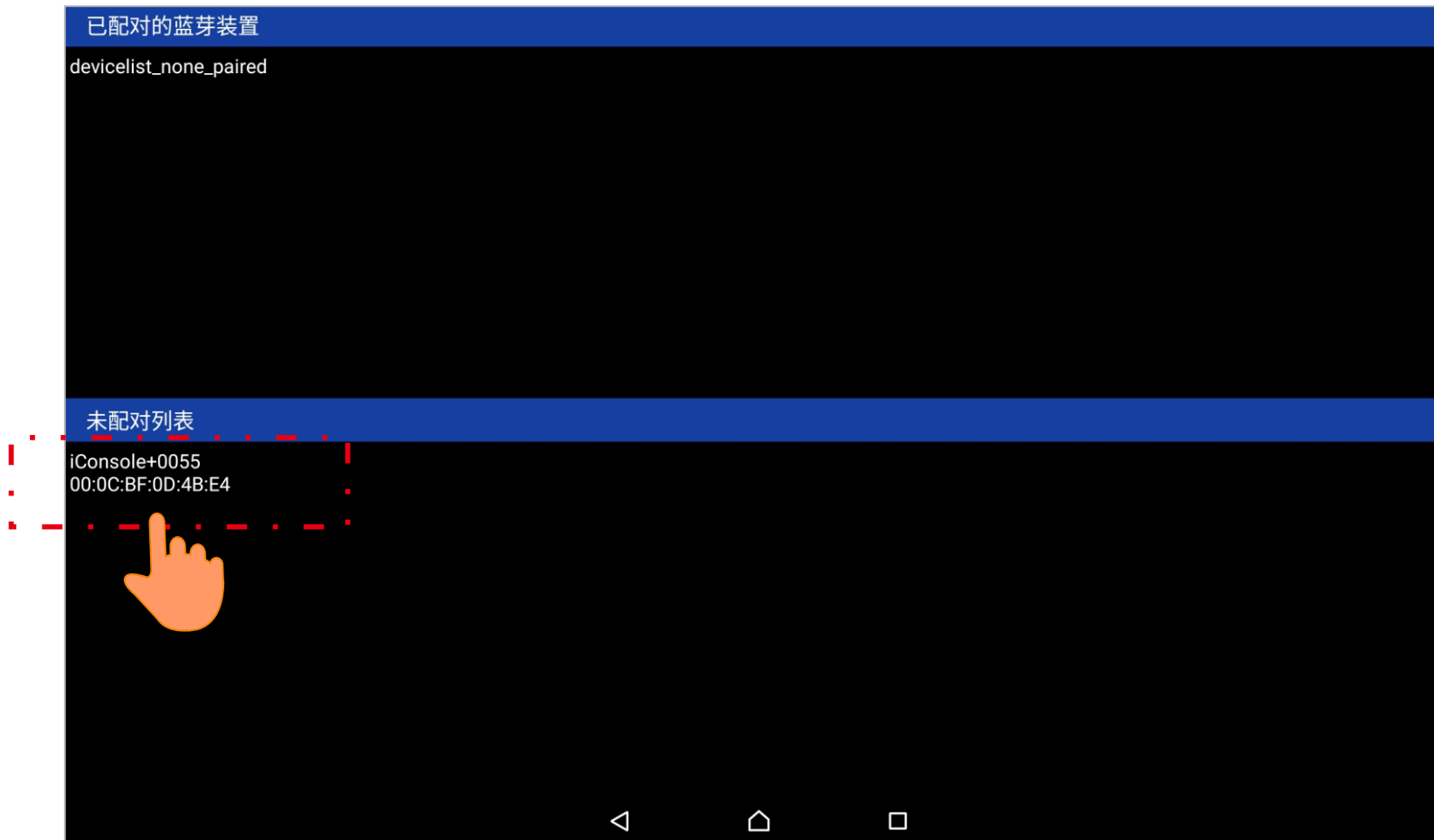
1.点选"连结装置"。

Android 蓝牙配对说明



1. 点选"搜寻蓝牙"。

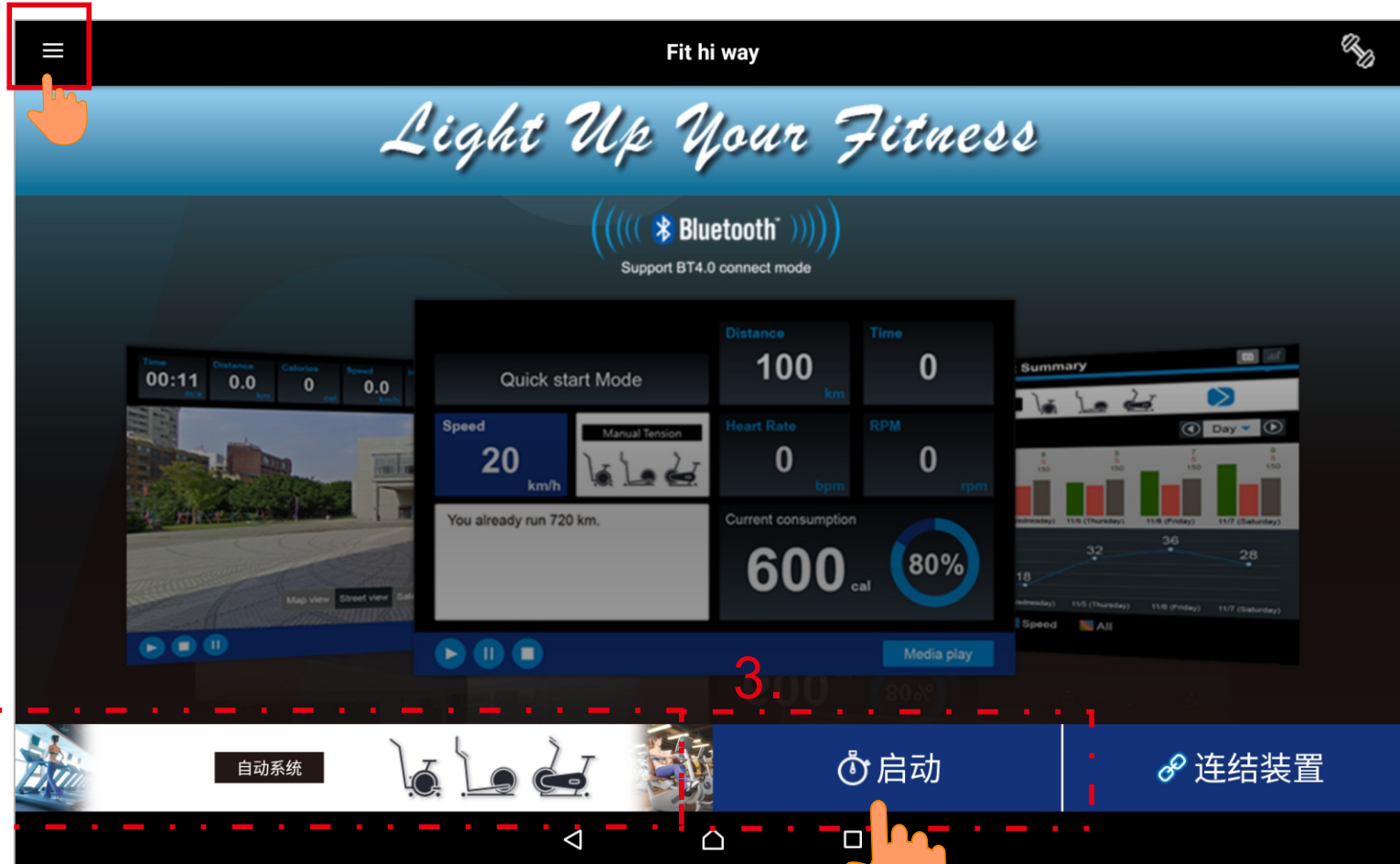
Android 蓝牙配对说明



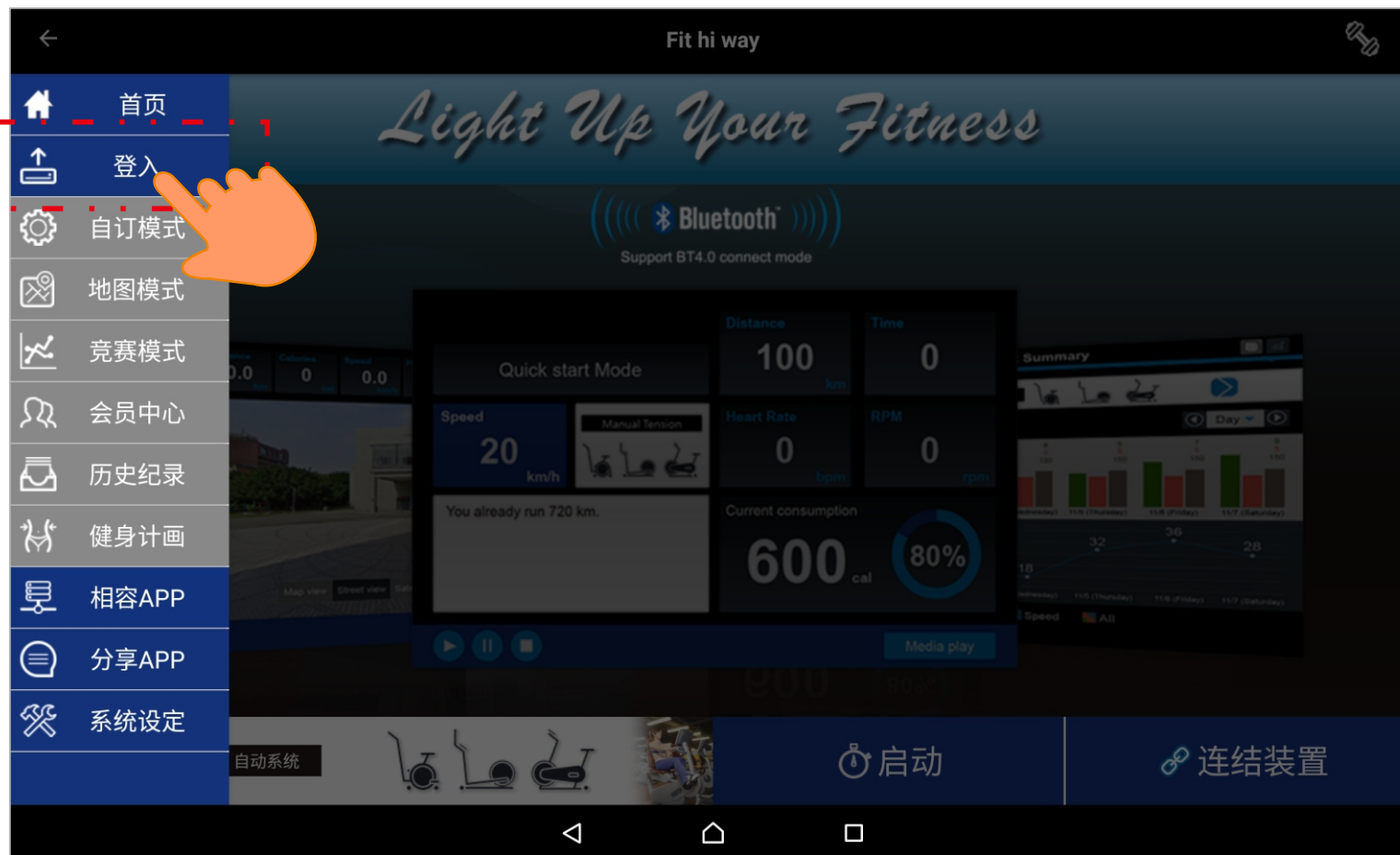
1. 选择蓝牙装置名称。

APP首页介绍

2.



- 1.判断系统为(A)手动系统(B)自动系统(C)电跑系统。
- 2.功能选单。
- 3.快速键操作。



1. 点选功能选单后，点选"登入"。

账号注册

The screenshot shows the login interface of the fit hi way APP. At the top, there is a home icon and the text '登入'. Below this, a message reads: '欢迎使用fit hi way APP。请先登入会员开启服务'. The login form consists of three input fields: '信箱' (Email), '@ 網域' (Domain), and '密码' (Password). A blue '登入' (Login) button is positioned below these fields. To the left of the button is a link for '忘记密码?' (Forgot password?). To the right is a blue '免费注册' (Free registration) button, which is highlighted with a red dashed box and a red '1.' indicating the first step. Below the login section, there is a section for social media login titled '您也可以使用社群來登入' (You can also use social media to log in), which is highlighted with a red dashed box and a red '2.' indicating the second step. This section includes icons for Google and Facebook. At the bottom of the screen are three navigation icons: a back arrow, a home icon, and a square icon.

登入

欢迎使用fit hi way APP。请先登入会员开启服务

信箱 @ 網域

密码

登入

忘记密码?

免费注册

您也可以使用社群來登入

Google Facebook

1. 点选"免费注册"。
2. 快速登入。

账号注册



The image shows a registration screen for a fitness application. At the top, there is a home icon and the title "注册" (Registration). Below the title, a message states: "快速注册并收取验证信后，即可登入。" (After quick registration and receiving a verification email, you can log in). The registration form consists of four input fields: "信箱" (Email), "@", "密码" (Password), and "确认密码" (Confirm Password). A blue "注册" (Register) button is located below the form. At the bottom of the screen, there is a row of four "自动系统" (Automatic System) buttons, each accompanied by a row of three exercise icons: a stationary bike, a treadmill, and a rowing machine. The bottom of the screen also features a standard Android navigation bar with back, home, and recent apps buttons.

注册

快速注册并收取验证信后，即可登入。

信箱 @

密码

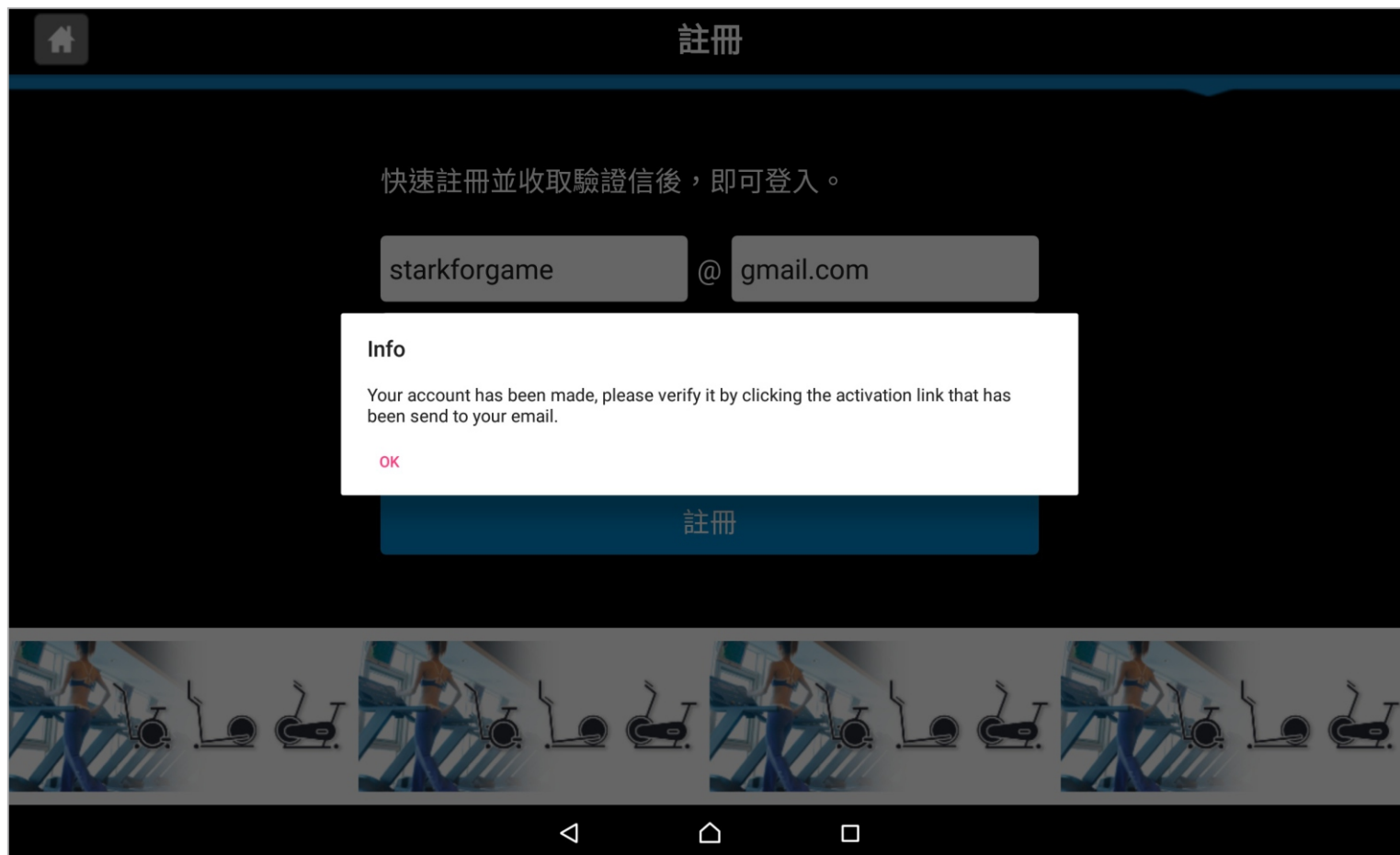
确认密码

注册

自动系统 自动系统 自动系统 自动系统

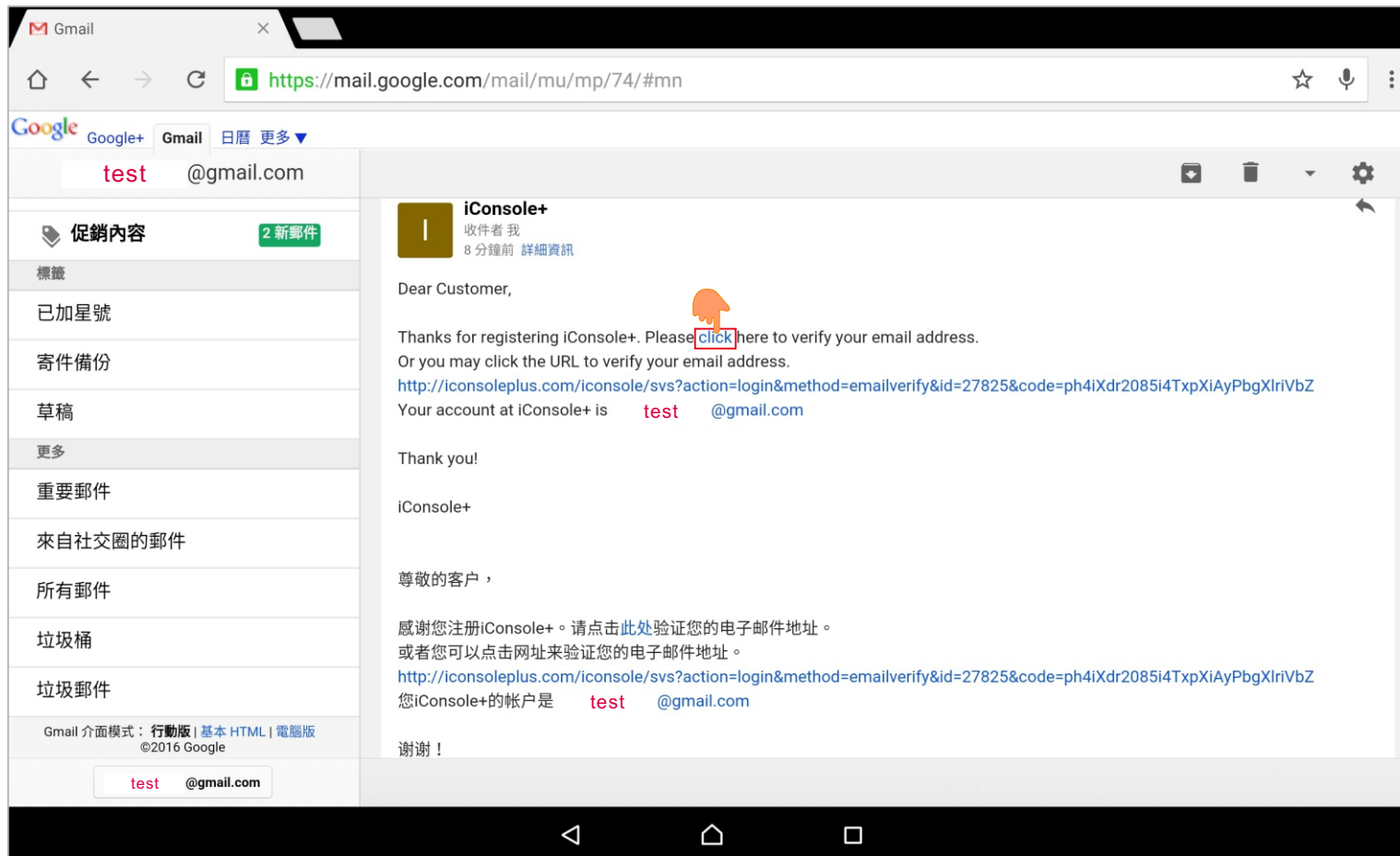
1. 使用者填入相关数据，并注册。

账号注册



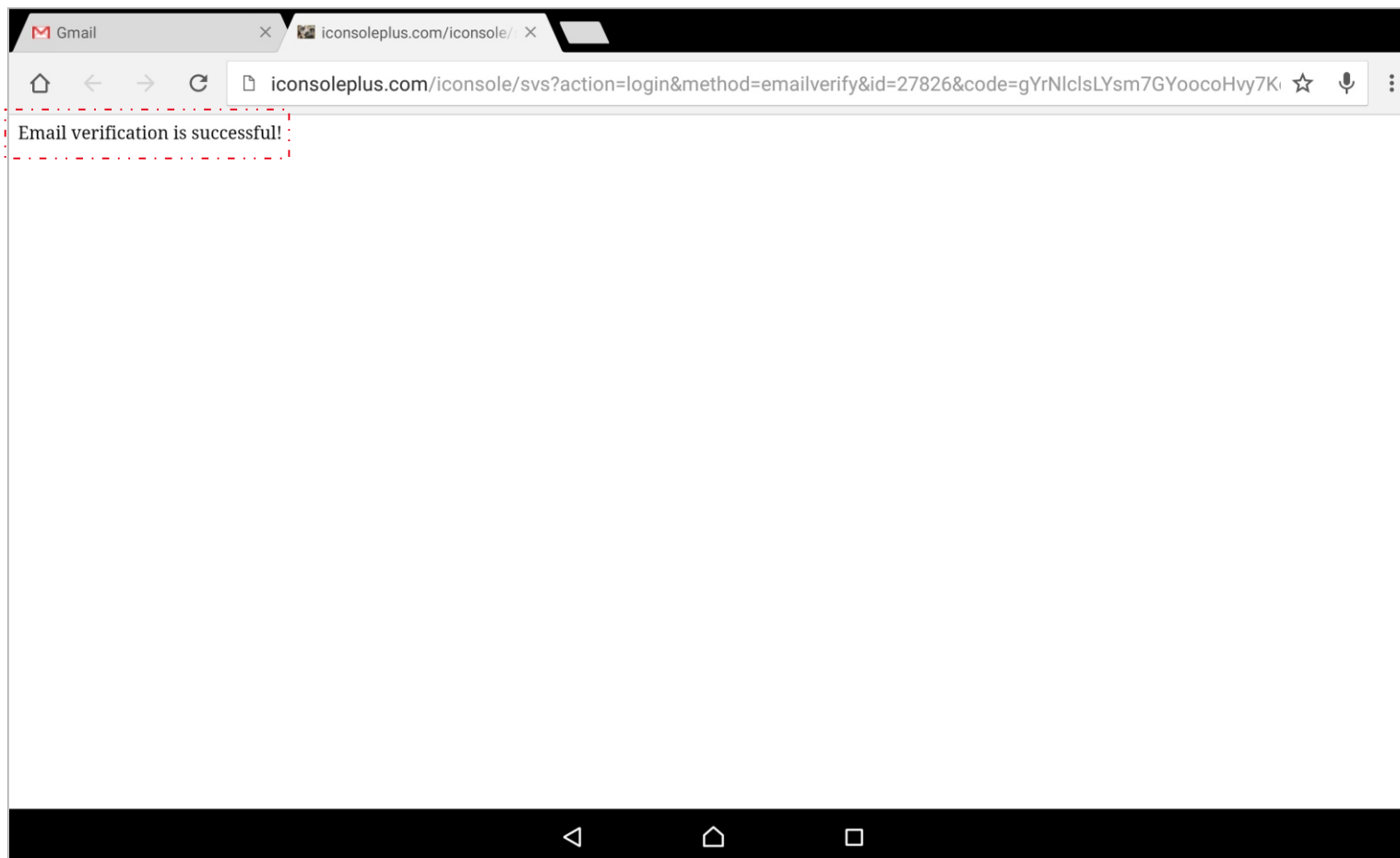
1. 使用者填入相关资料后，按下"注册"会显示画面中的讯息。

注册信箱启用



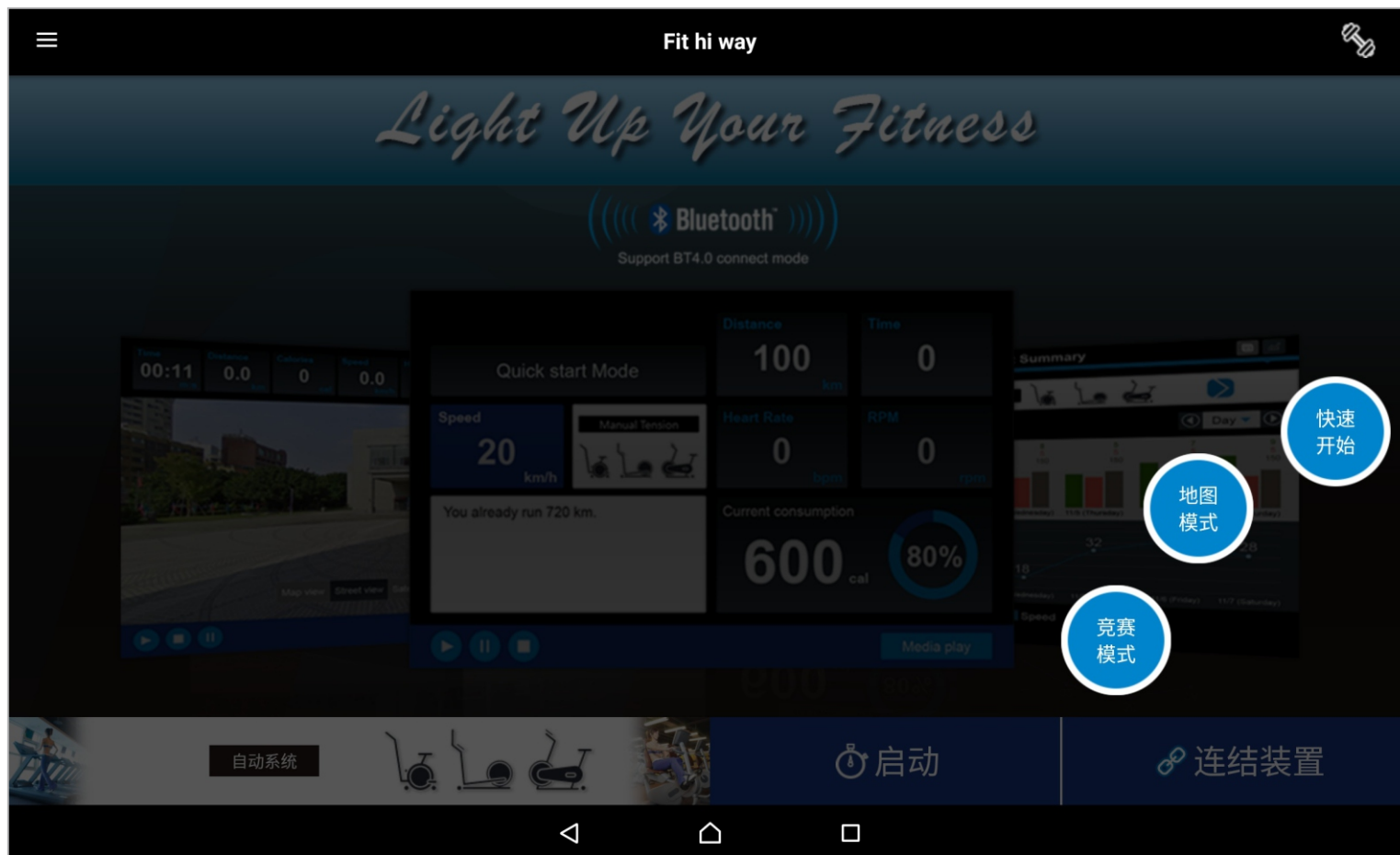
1. 在注册账号的邮件内，做启用的确认。

注册信箱启用



1. 在启用完成后，会有讯息通知注册成功。

启动



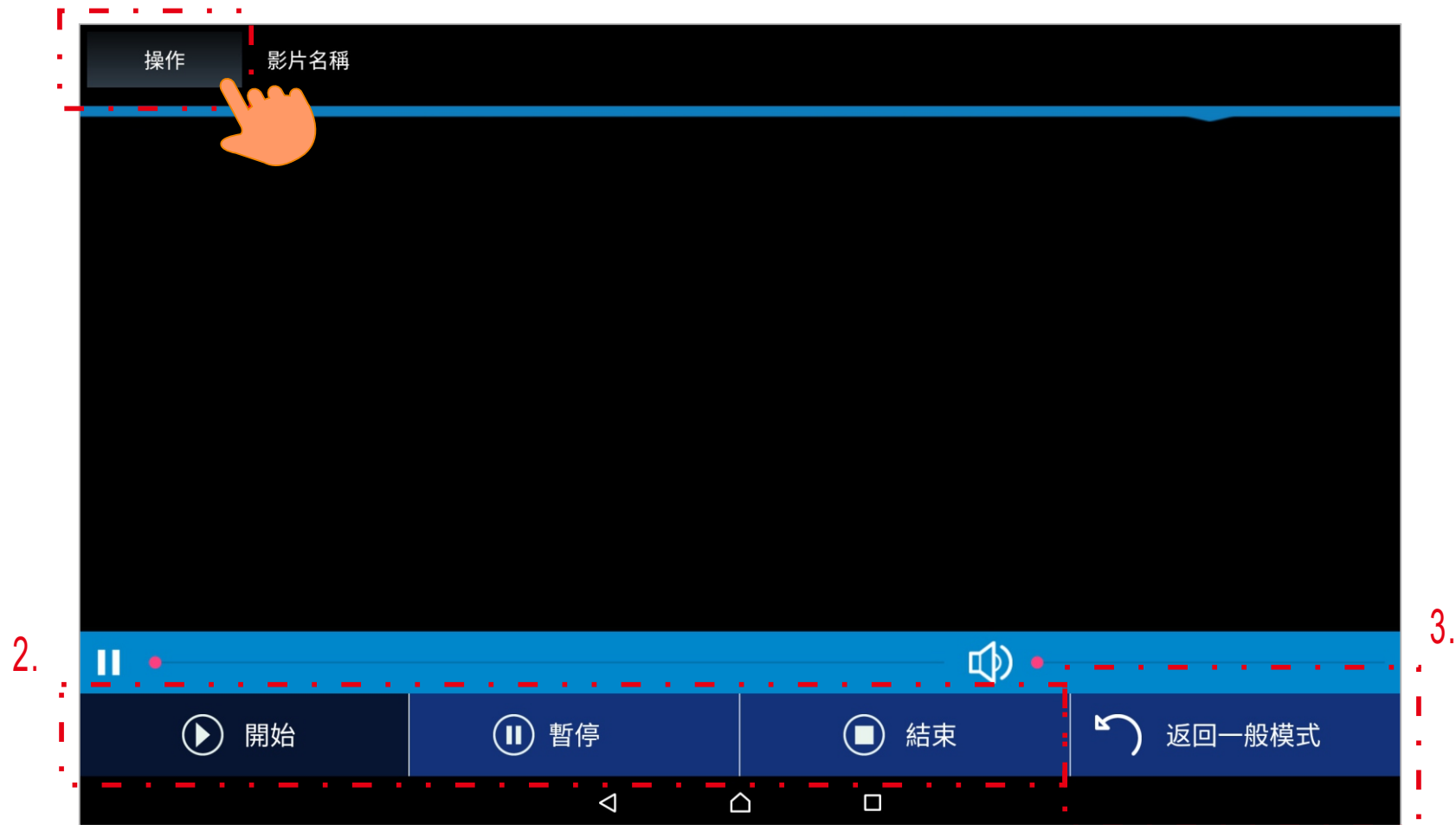
1. 装置连结后，按下"启动"，使用快捷键。
2. 在未登入账号时，按下"启动"，只有快速开始可以使用。

快速启动模式



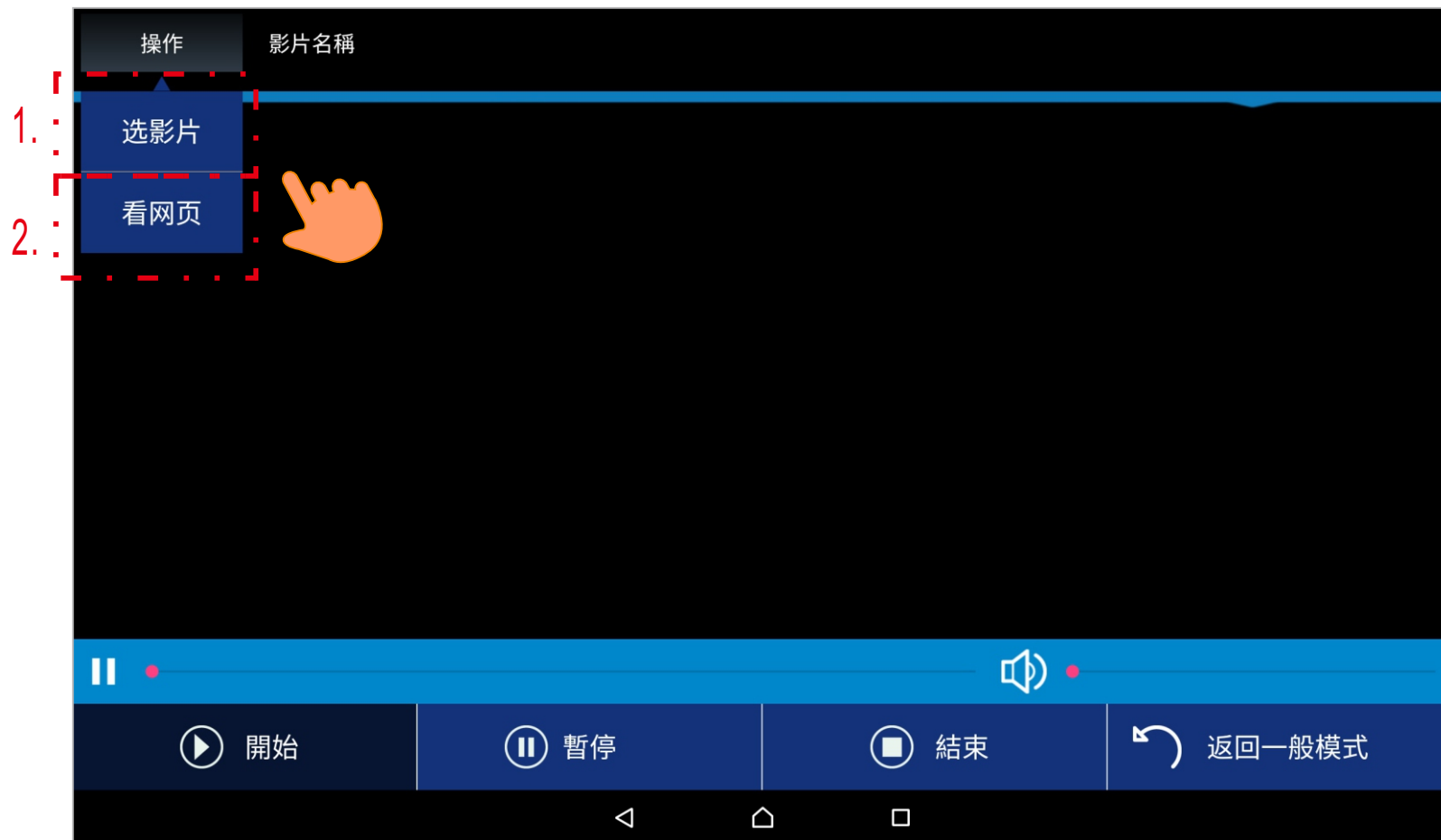
- 1.手动调整阻力值。
- 2.运动过程中，可以暂停或结束。
- 3.启用多媒体，可以边运动边听音乐。

启用多媒体



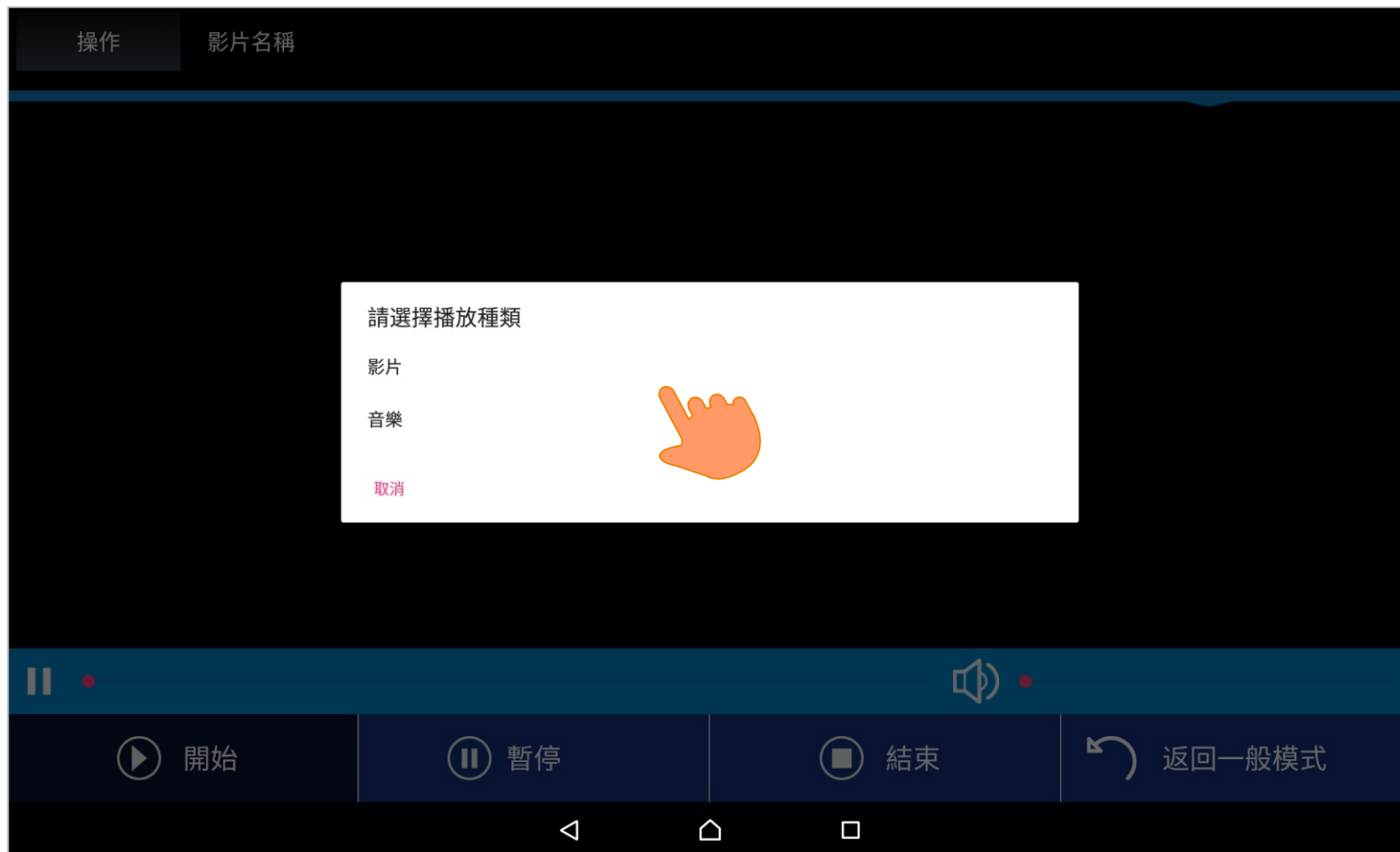
- 1.点选"操作"。
- 2.此处为一般模式的控制，可以暂停或结束。
- 3.返回运动中的画面。

启用多媒体



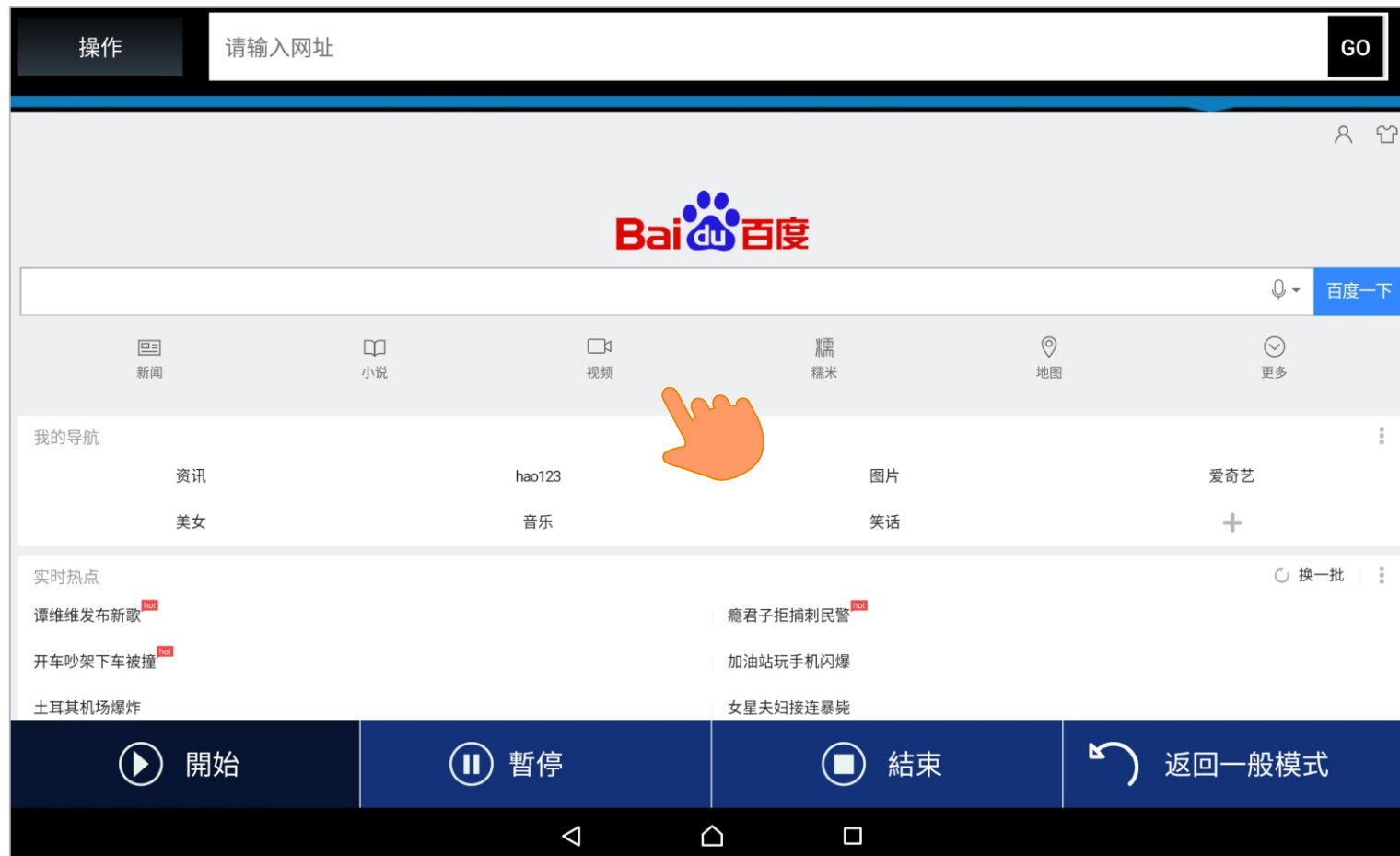
- 1.选影片-可以选择行动装置内的影音。
- 2.看网页-可以连结网页上的影音。

启用多媒体-内建影音



1.选影片-可以选择行动装置内的影音。

启用多媒体-网页影音



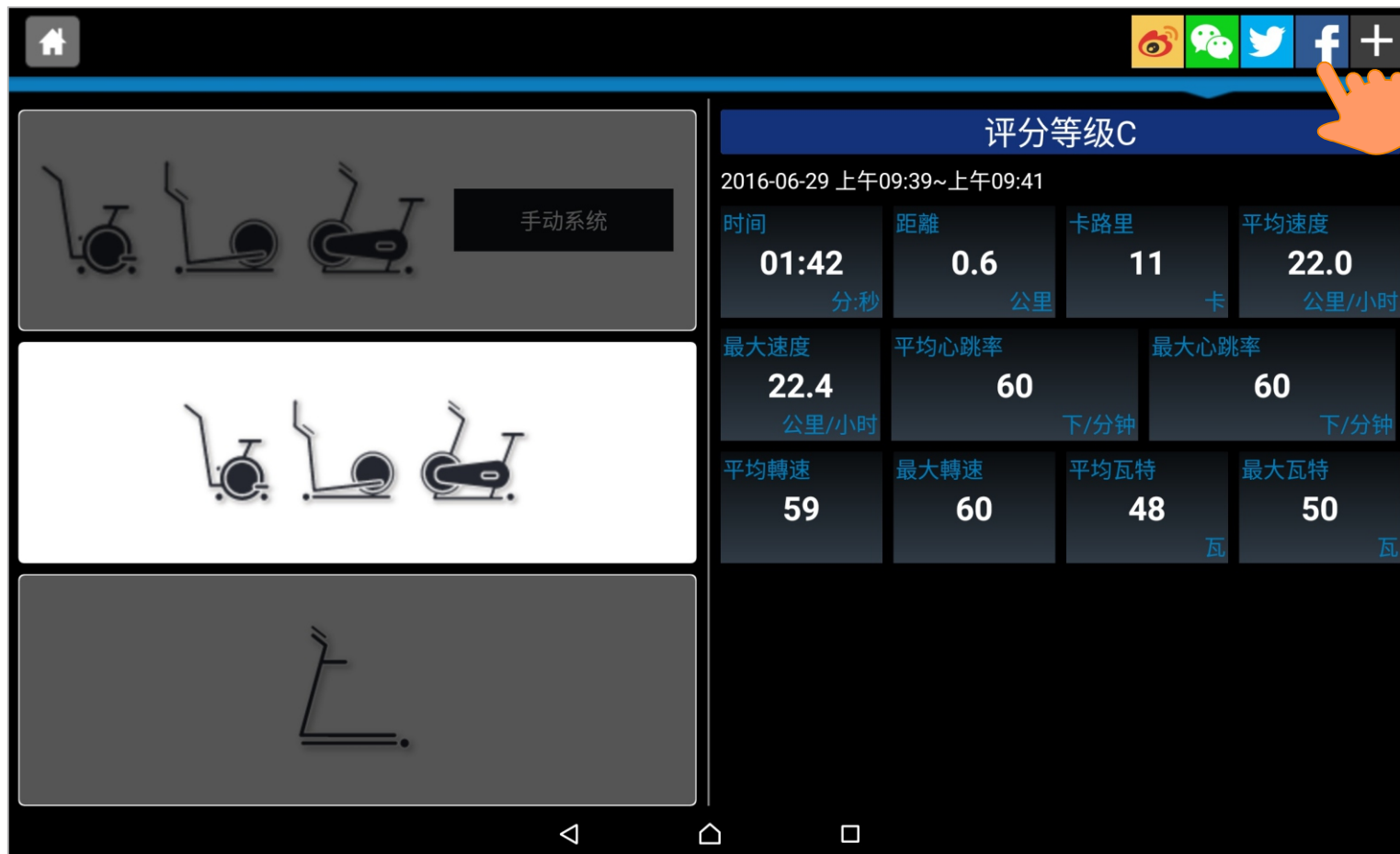
1.看网页-可以连结网页上的影音。

启用多媒体-网页影音



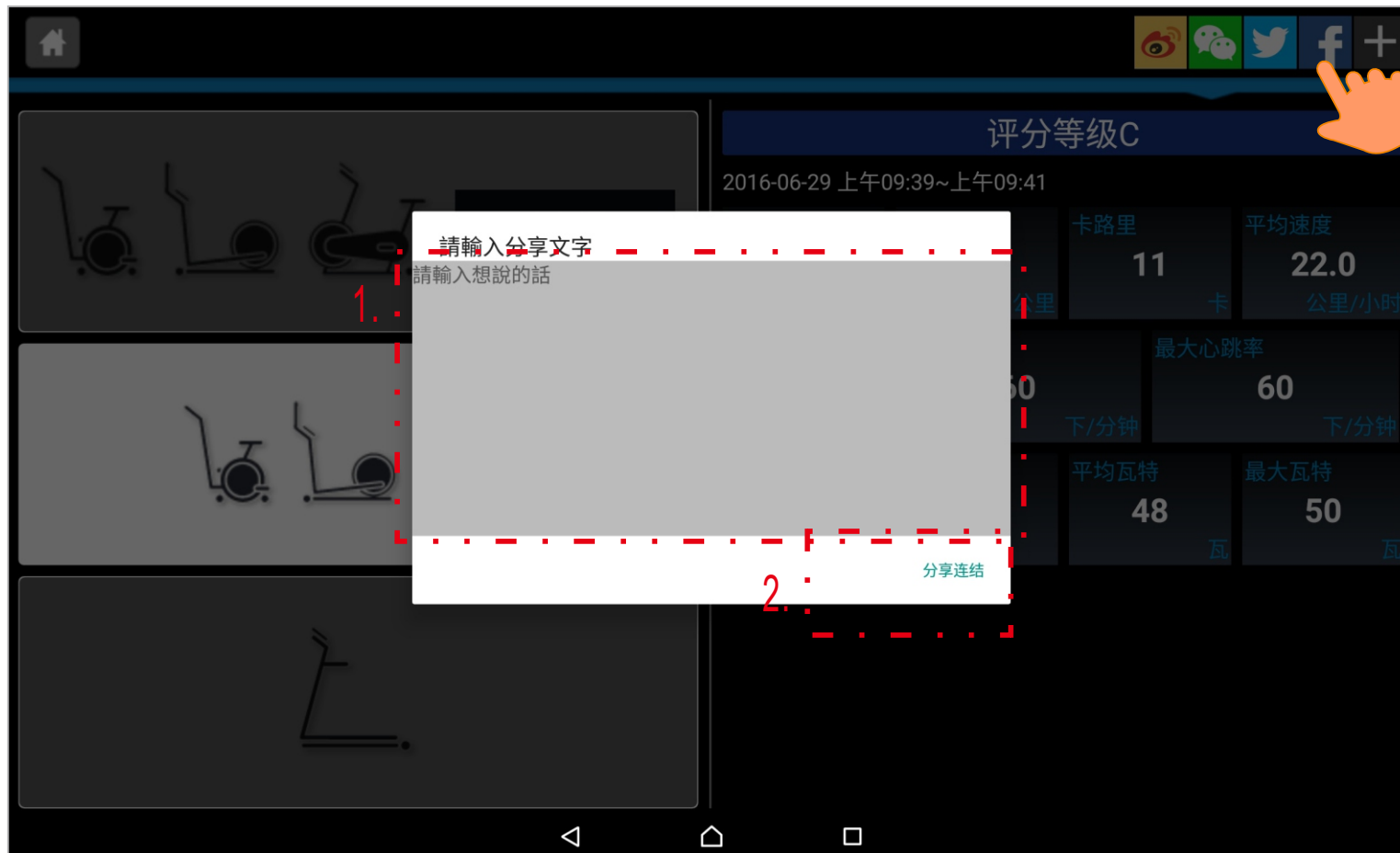
1.透过网页搜寻，喜欢的影音，可以点选"加到最爱"，下次运动时可以直接点选"我的最爱"做启用。

分享讯息



1.运动结束后，可以分享运动信息。

分享讯息



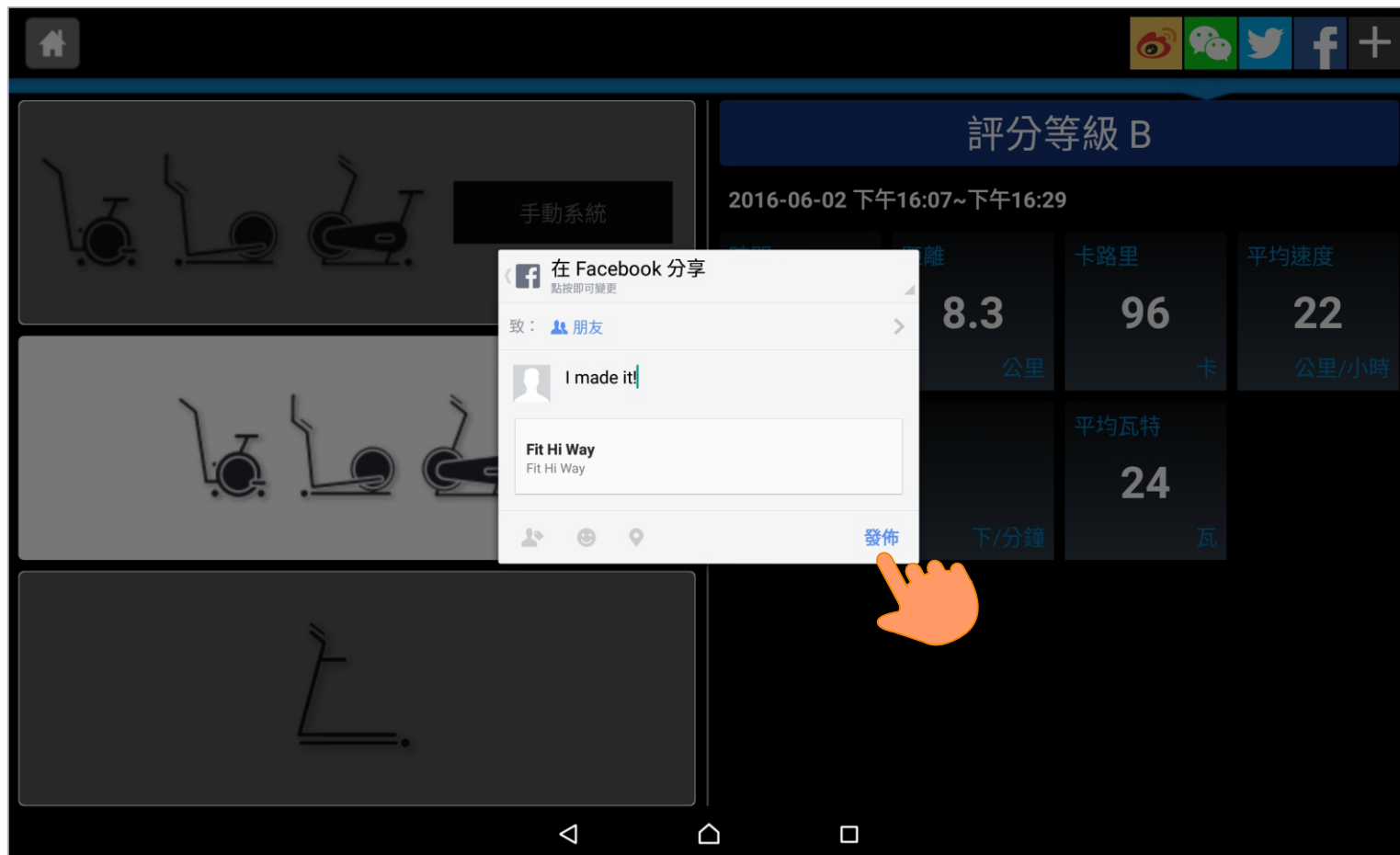
1. 输入想表达的文字。
2. 选择"分享图片"或"分享连结"。

分享讯息-图片



1.选择"分享图片"，图片可以使用预设或自行使用图库更换，完成后，按下右上角"发布"。

分享讯息-连结



1. 选择"分享连结"，输入完文字后，按下右下角"发布"。

分享讯息-发布



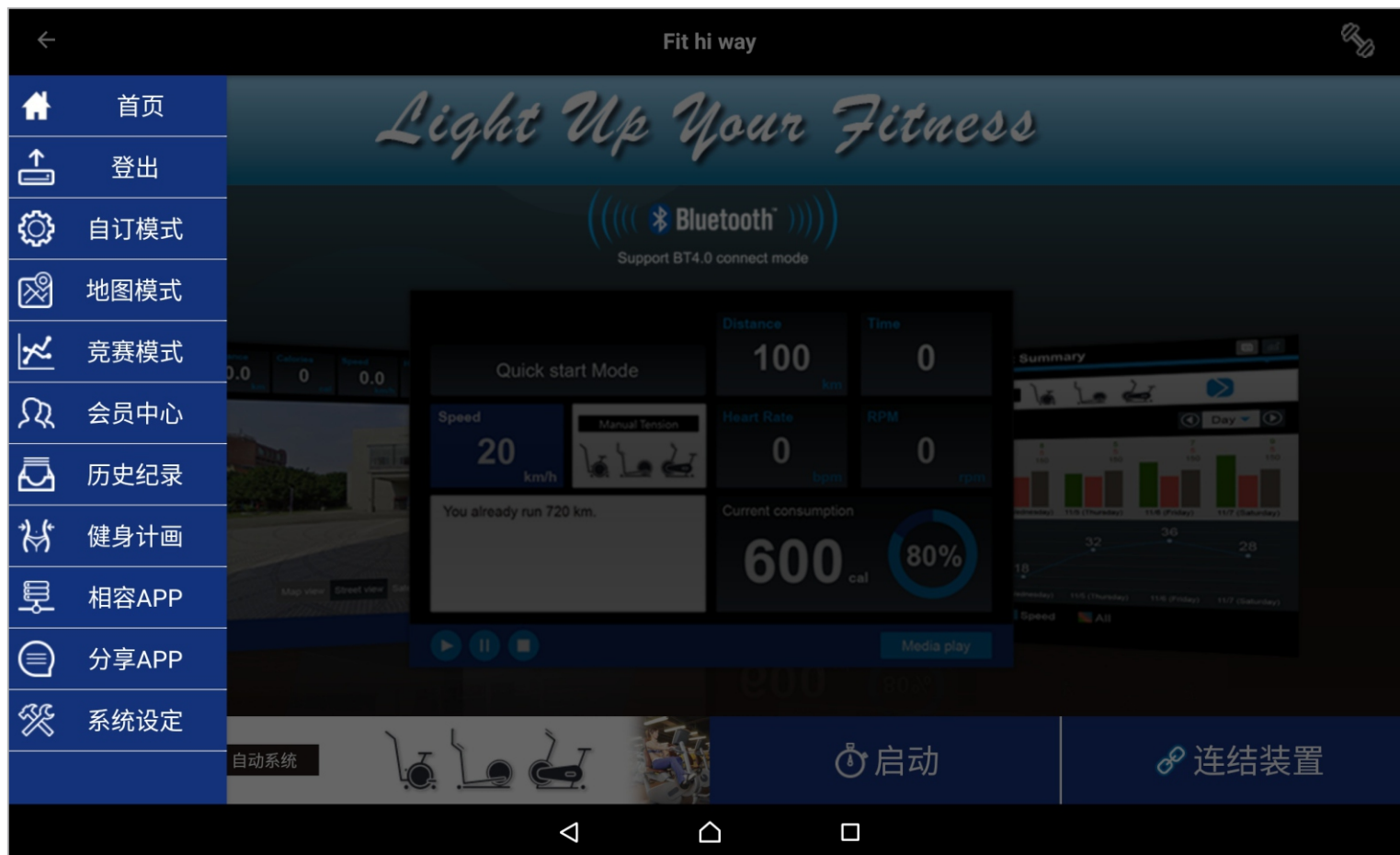
1. "分享图片"与"分享连结"发布后的显示。

分享讯息-连结讯息



1. 點選發布後的連結顯示。

选单操作



1. 登入会员后，呈现的画面。
2. 使用者可以在选单，选择训练项目。

自订模式



1. 手动调整时间。 2. 运动模块。 3. 各项训练设定。
4. 坡高模块。 5. 备注。 6. 自订模块。

自订模式-运动模块

<

运动模组

自订模组

超健身

超减肥

日常

地獄訓練

沙漠

登山

名称: 超健身

卡路里: 3000 卡

最大心跳: 150 下/分钟

目标距离: 5 公里

目标瓦特: 150 瓦

困难度: 1

确定

1.运动模块(共6组)，每组都有条件设定，使用者自行选定。

自订模式-设定



1.滑动的方式设定卡路里。

自订模式-设定



1.滑动的方式设定心跳的最大值。

自订模式-设定



1.滑动的方式设定距离。

自订模式-设定



1. 十二组的预设坡高选择。

自订模式-设定



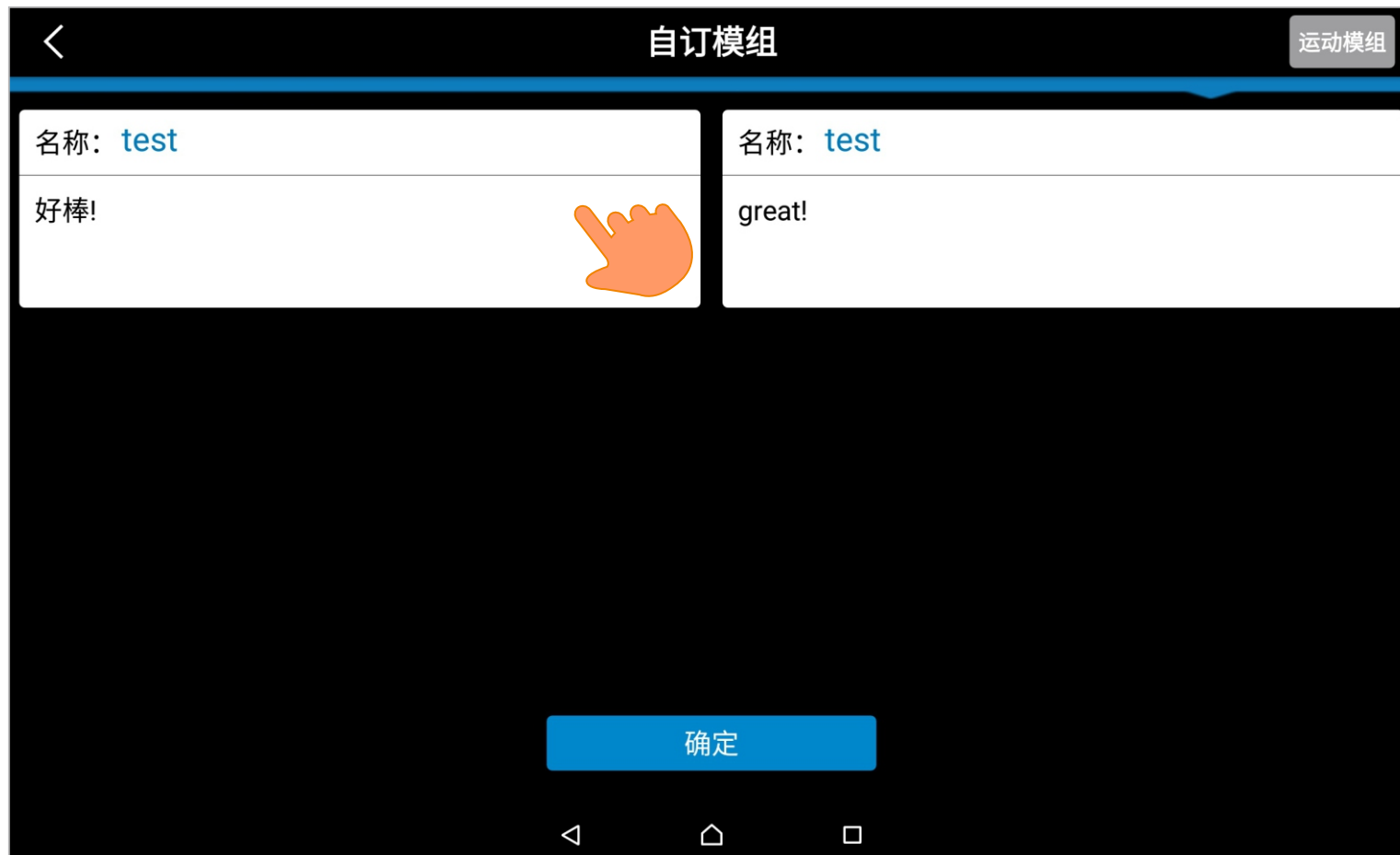
1.在备注可以打上文字。

自订模式-自订模块



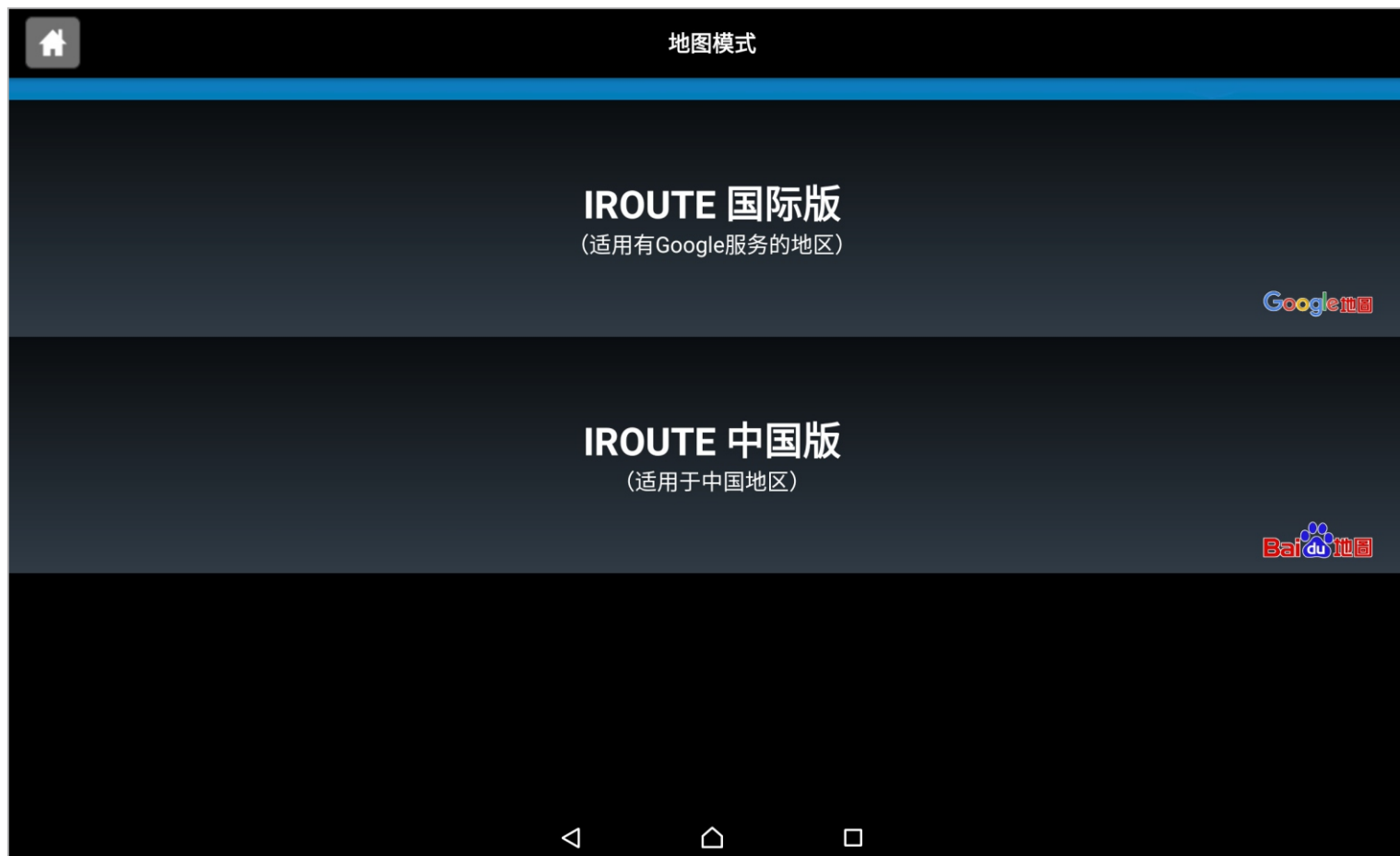
- 1.按下右下角的图示。
- 2.输入名称，按下确定可以储存项目。

自订模式-自订模块



1. 在自订模式里可以看到使用者所储存的项目。

地图模式



1.iRoute-使用Google地图。

2.iRoute-使用百度地图。

警告与注意:

- 1)在我的最爱模式下，这些路线是固定的，无法改变路径。
- 2)地图模式在美国和加拿大是不能被使用，或者是有专利问题的地区。





1.路线规划。

2.最爱路线。

iRoute国际版-路线规划



1. 在搜寻框内打上关键词，按下"搜寻"可以快速寻找地点。
2. 点选"都市/地点"，可以快速寻找地区。
3. 可以在地图的任何地方规划路线。

iRoute国际版-路线规划



1. 绿色为起点，红色为终点，黑色为转折点。
2. 长按"起点"或"终点"移动，可以改变位置。
3. 转折点一共可以设定8个，在任何一处按约1~2秒，可以设定转折点，在转折点上按约1~2秒可以取消。

iRoute国际版-资料显示

数据显示

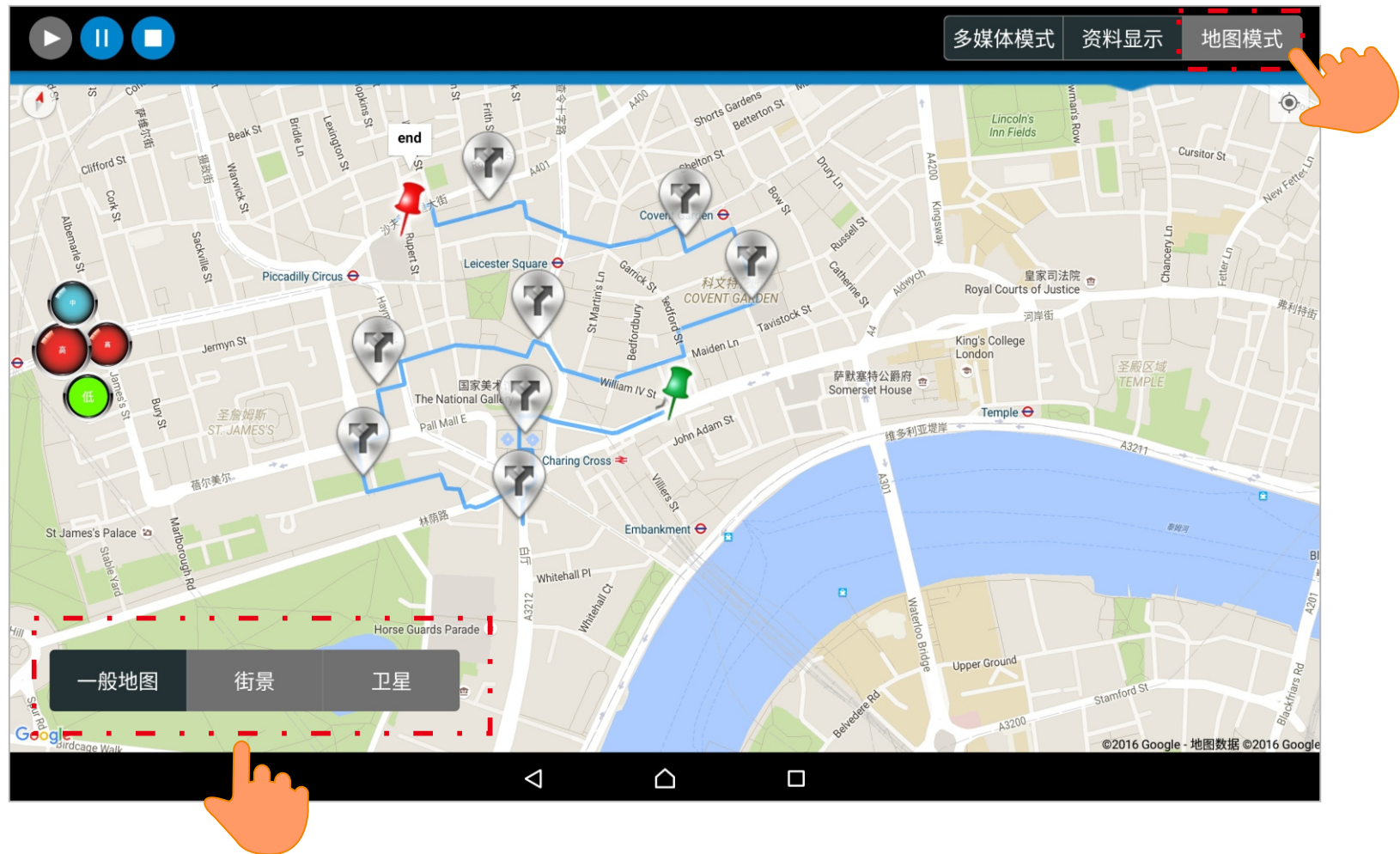


阻力值

坡高显示

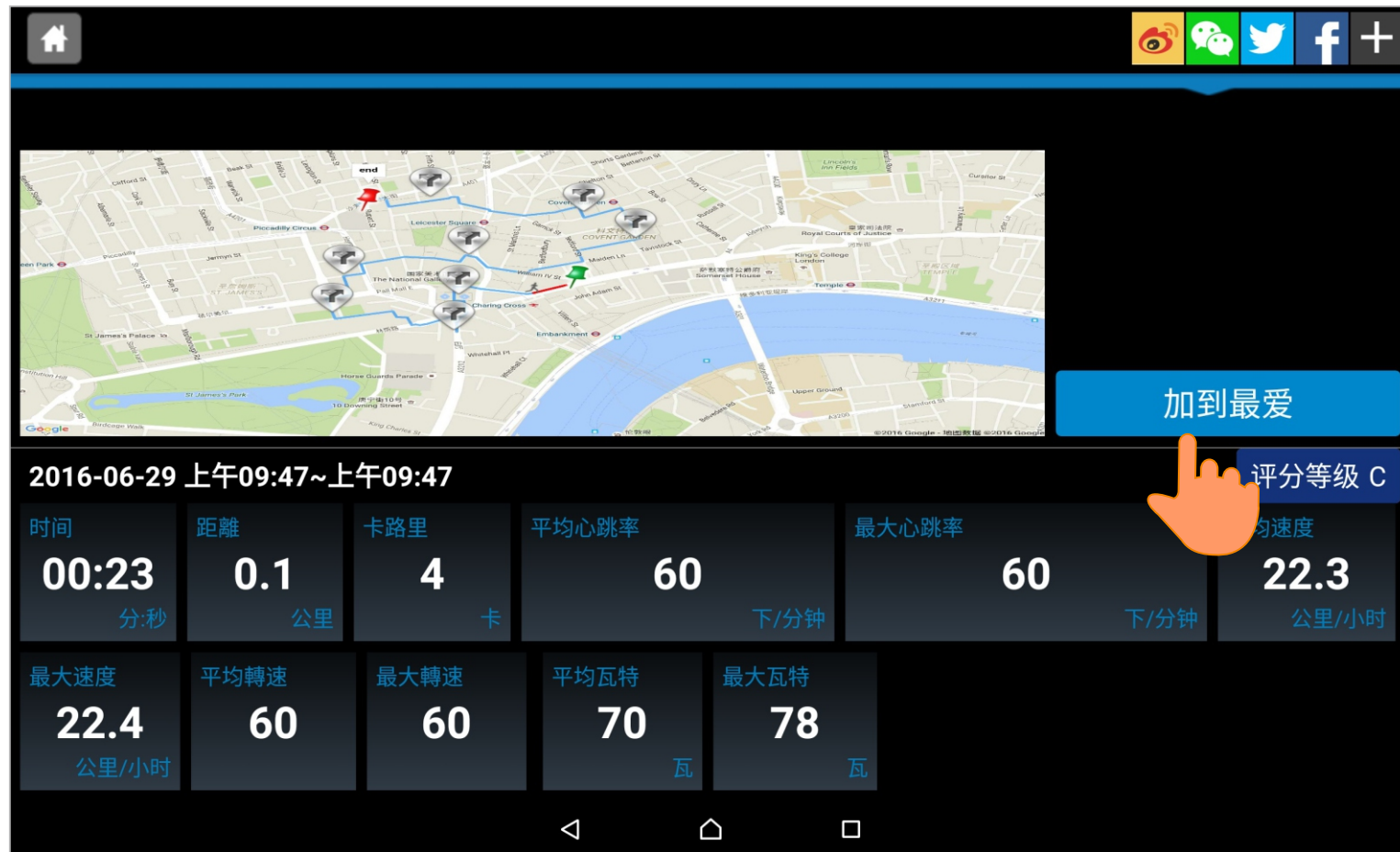
- 1.点选"资料显示", 可以展开或收那, 数据显示和坡高显示。
- 2.点选阻力值, 可以调整阻力为高、中、低。
- 3.点选"多媒体模式", 可以边听音乐边运动。

iRoute国际版-地图模式



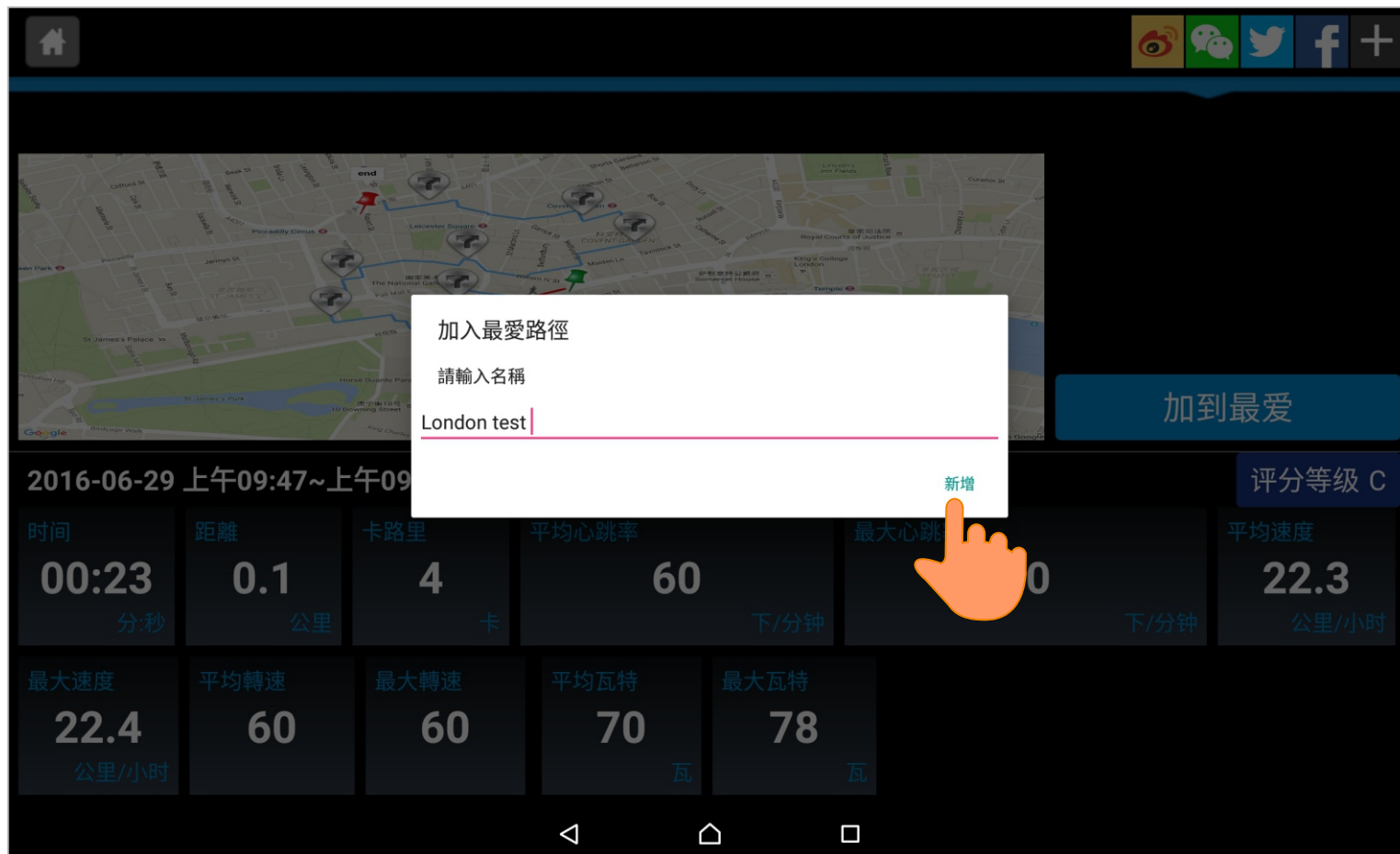
- 1.点选"地图模式", 可以切换"一般地图"、"街景"、"卫星".
- 2.点选"资料显示", 可以展开或收纳, 数据显示和坡高显示.
- 3.点选"多媒体模式", 可以边听音乐边运动.

iRoute国际版-我的最爱



- 1.运动结束后，可以使用分享。
- 2.点选"加到最爱"可以储存路径。

iRoute国际版-我的最爱



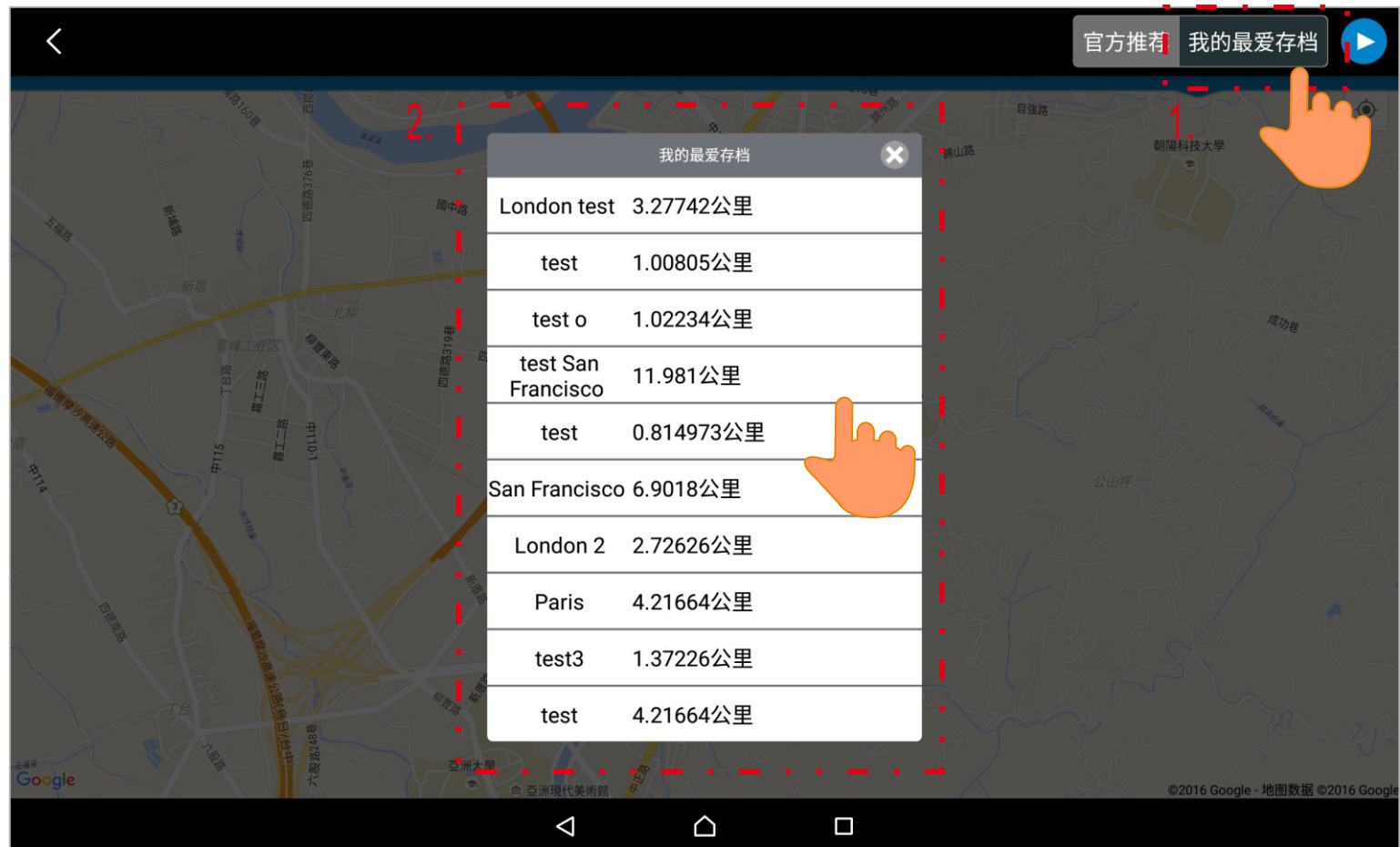
1. 打上路径名称，按下新增即可。

iRoute国际版-我的最爱



- 1.在我的最爱模式，点选"官方推荐"，可以看到预设的路线。
- 2.运动方式如同"规划路线"模式一样，差别不用规划路径。

iRoute国际版-我的最爱



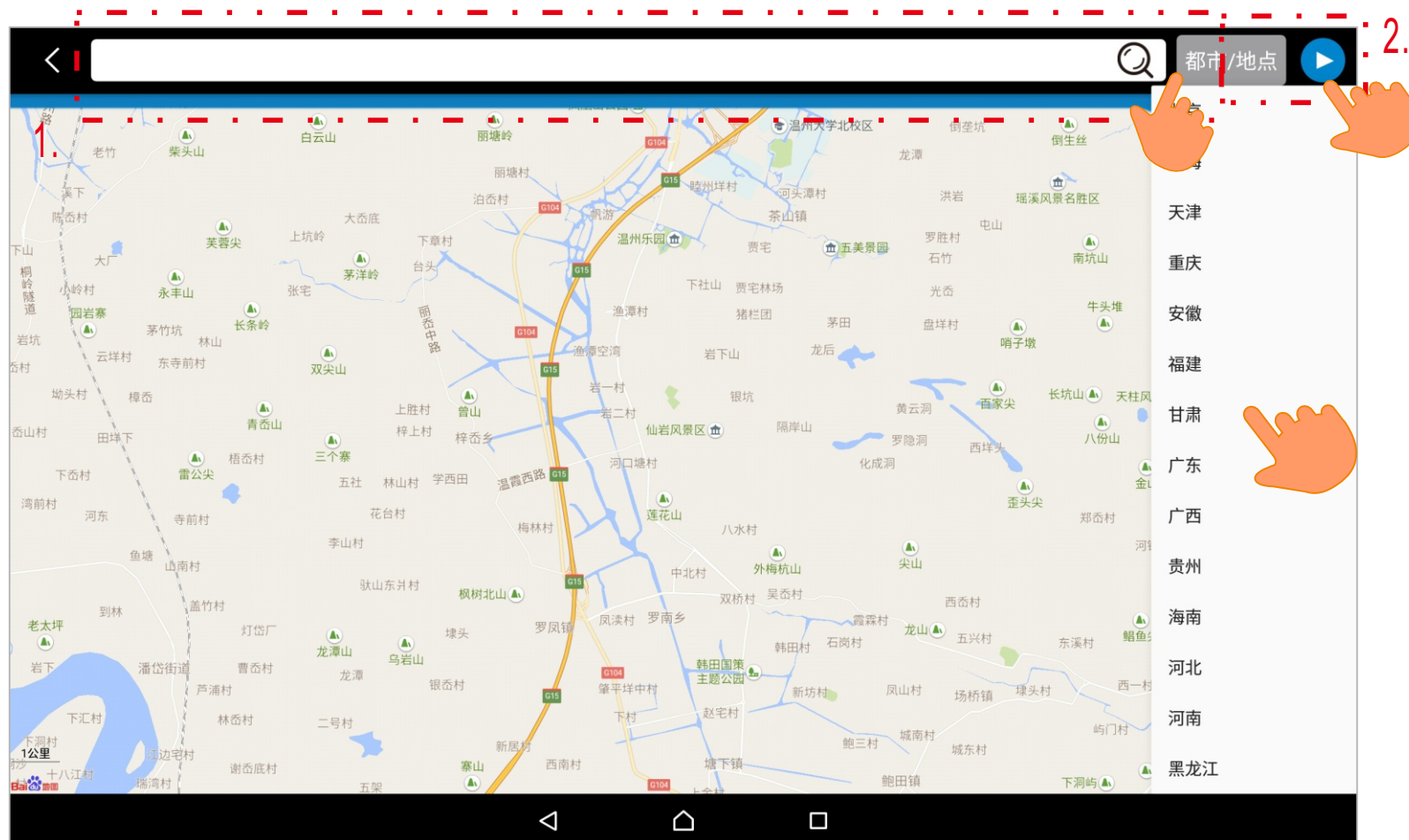
- 1.在我的最爱模式，点选"我的最爱存档"，可以看到使用者储存的路线。
- 2.长按1~2秒，可以删除路线。

PS.删除掉的路径是无法回復。



1. 路线规划。
2. 最爱路线。

iRoute中国版-路线规划



1. 在搜寻框内打上关键词，按下"搜寻"可以快速寻找地点。
2. 点选"都市/地点"，可以快速寻找地区。
3. 可以在地图的任何地方规划路线。

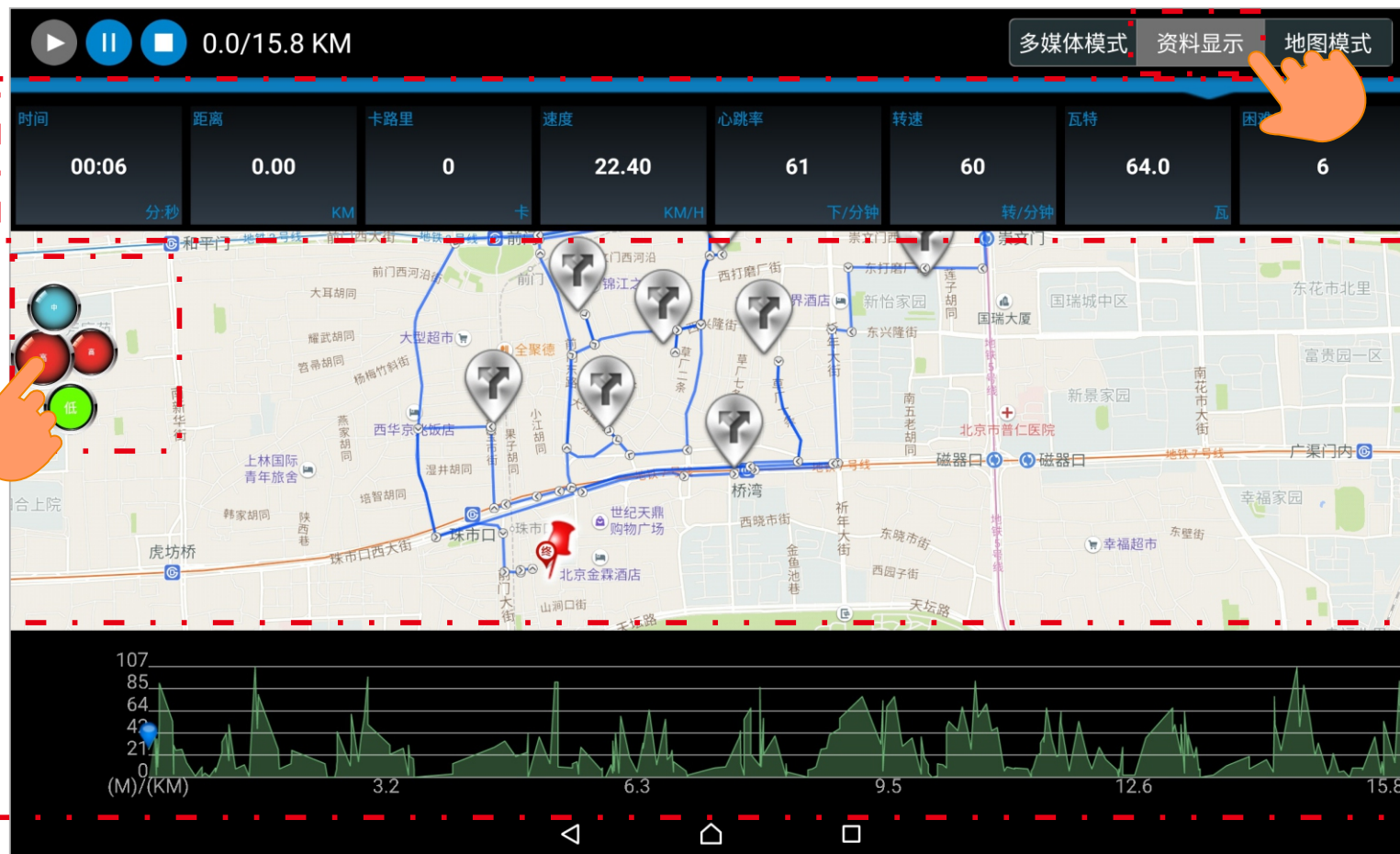
iRoute 中国版-路线规划



1. 绿色为起点，红色为终点，黑色为转折点。
2. 长按"起点"或"终点"移动，可以改变位置。
3. 转折点一共可以设定8个，在任何一处按约1~2秒，可以设定转折点，在转折点上按约1~2秒可以取消。

iRoute 中国版-资料显示

數據顯示

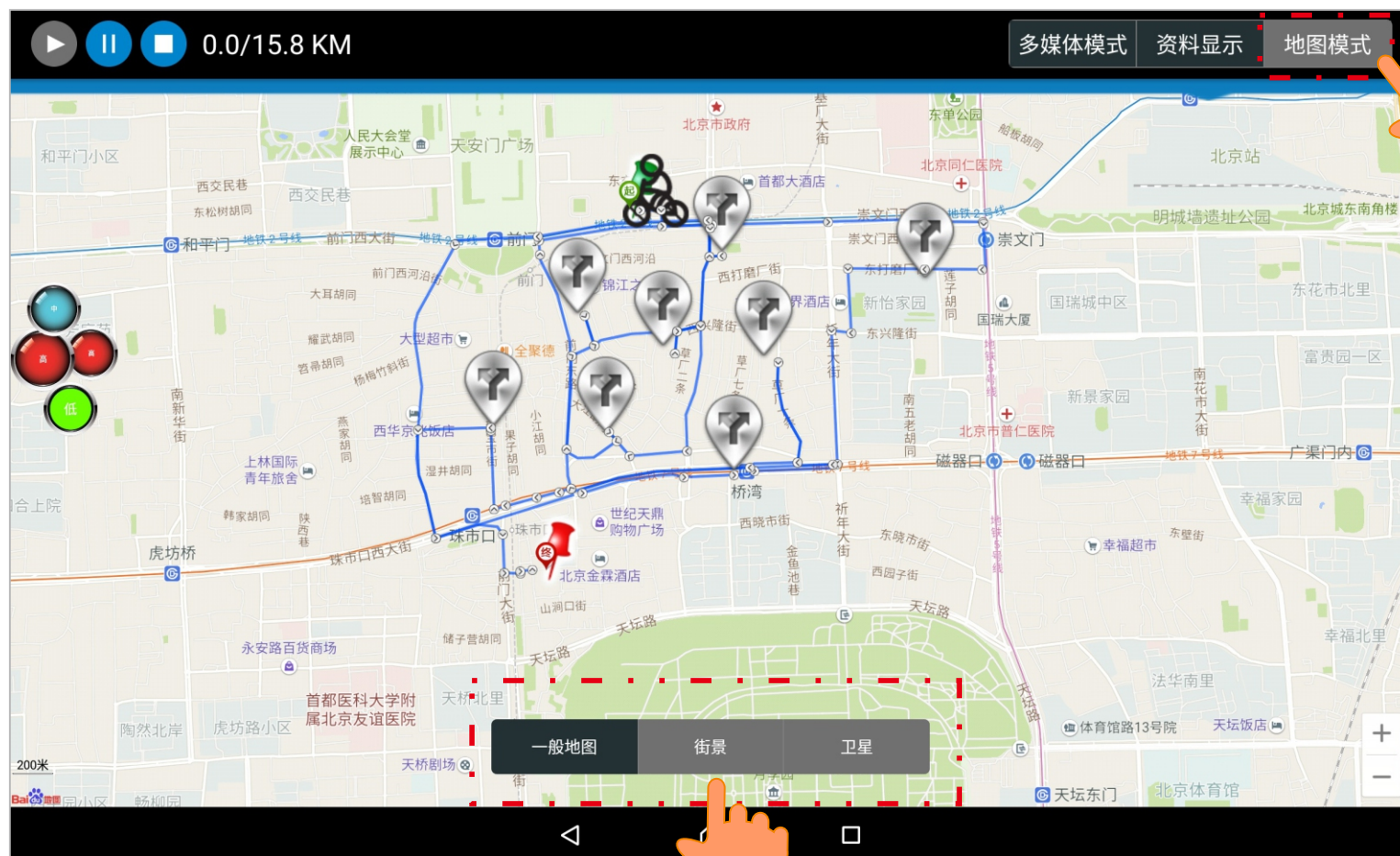


阻力值

坡高顯示

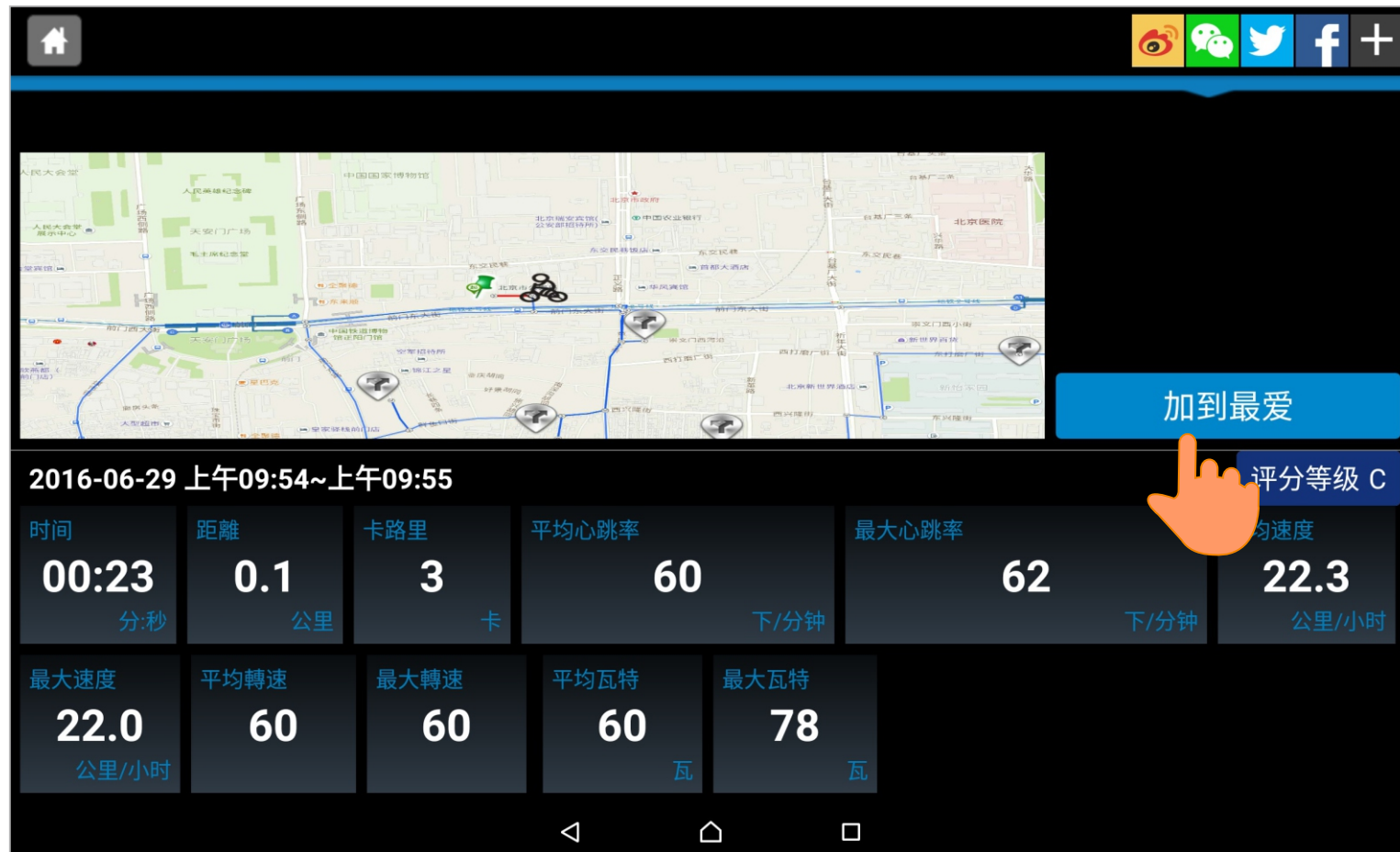
- 1.点选"资料显示", 可以展开或收那, 数据显示和坡高显示。
- 2.点选阻力值, 可以调整阻力为高、中、低。
- 3.点选"多媒体模式", 可以边听音乐边运动。

iRoute 中国版-地图模式



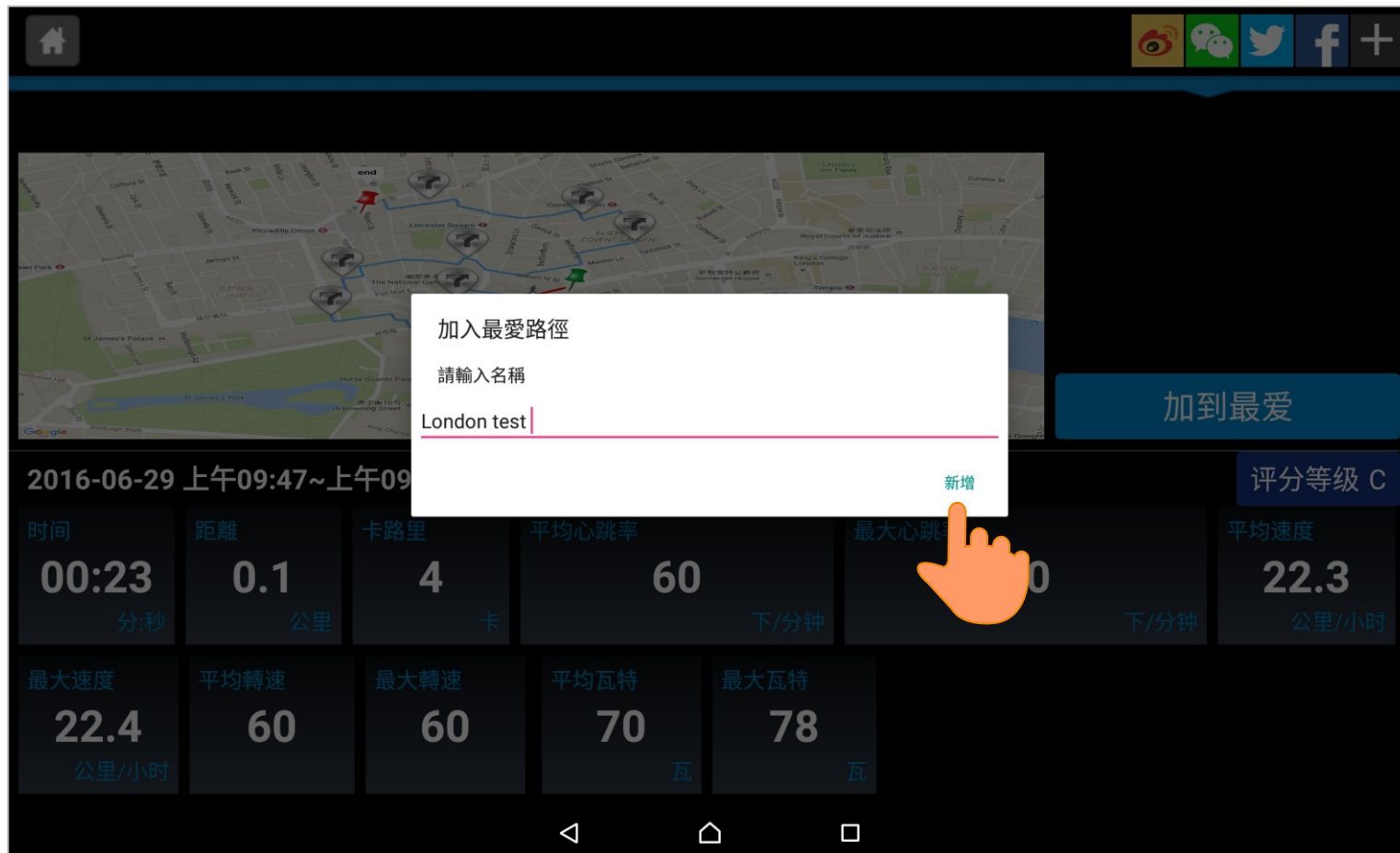
1. 点选"地图模式", 可以切换"一般地图"、"街景"、"卫星".
2. 点选"资料显示", 可以展开或收纳, 数据显示和坡高显示.
3. 点选"多媒体模式", 可以边听音乐边运动.

iRoute 中国版-我的最爱



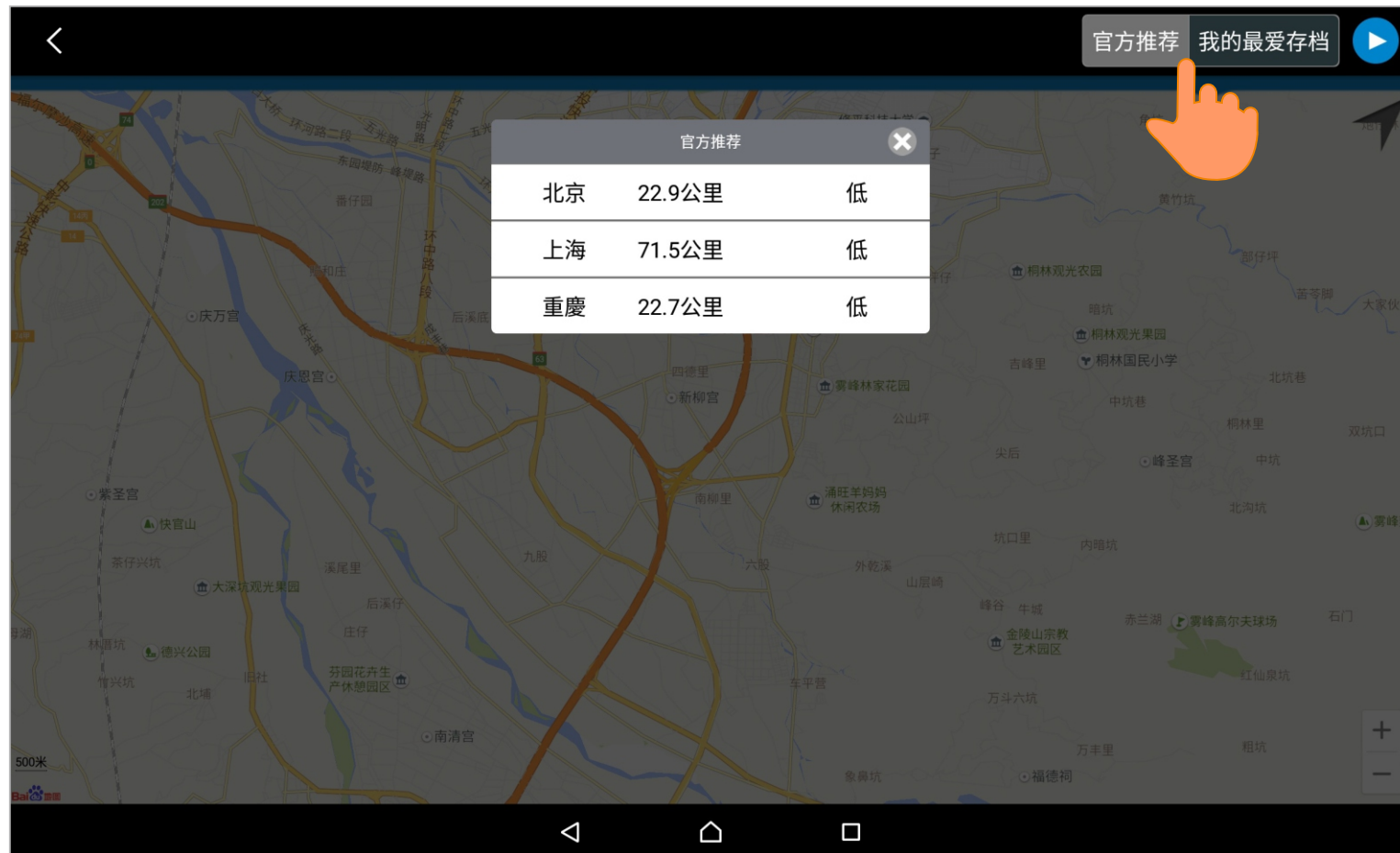
1. 运动结束后，可以使用分享。
2. 点选"加到最爱"可以储存路径。

iRoute 中国版-我的最爱



1. 打上路径名称，按下新增即可。

iRoute 中国版-我的最爱



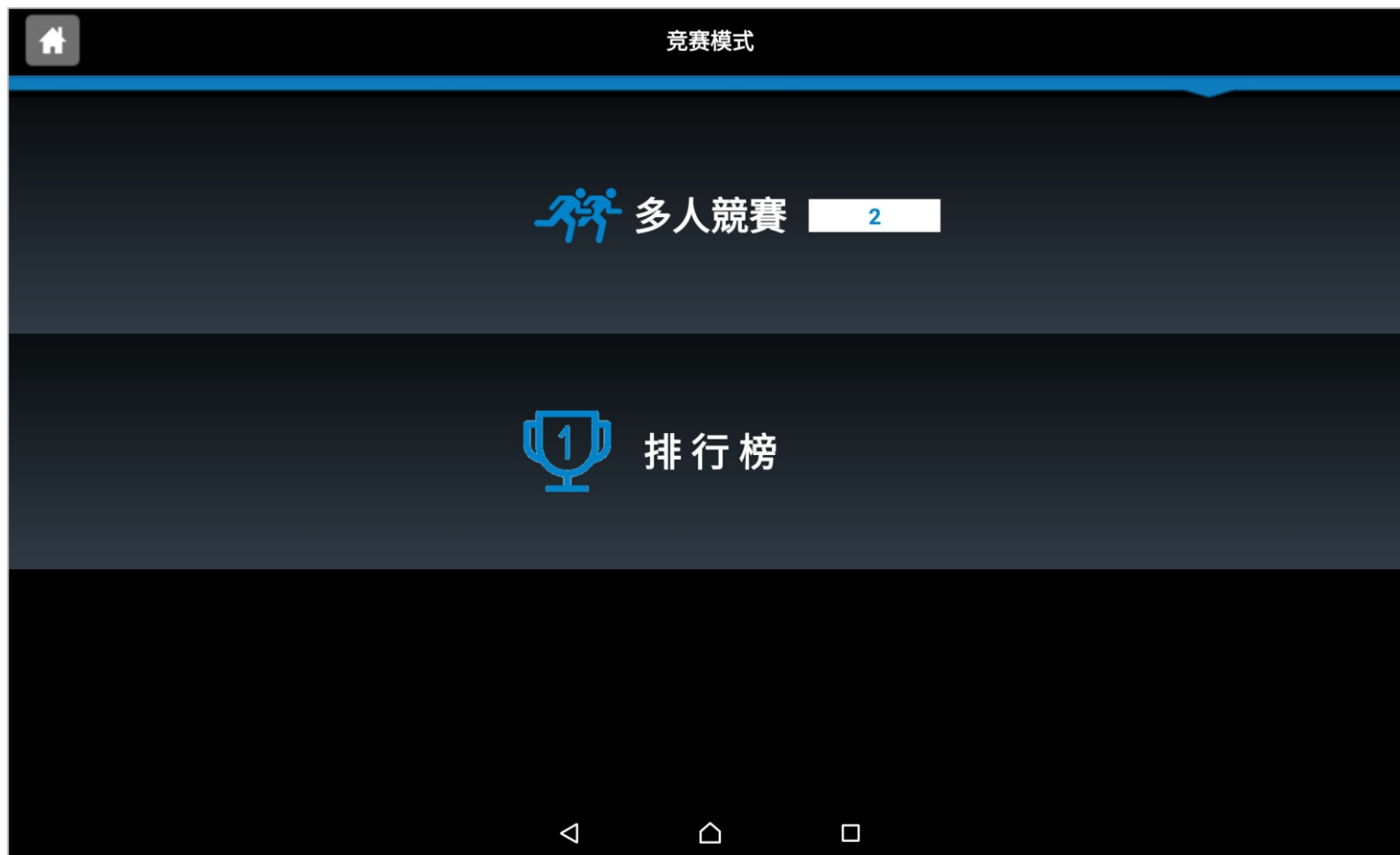
1. 在我的最爱模式，点选"官方推荐"，可以看到预设的路线。
2. 运动方式如同"规划路线"模式一样，差别不用规划路径。

iRoute 中国版-我的最爱



1. 在我的最爱模式，点选"我的最爱存档"，
可以看到使用者储存的路线。

竞赛模式

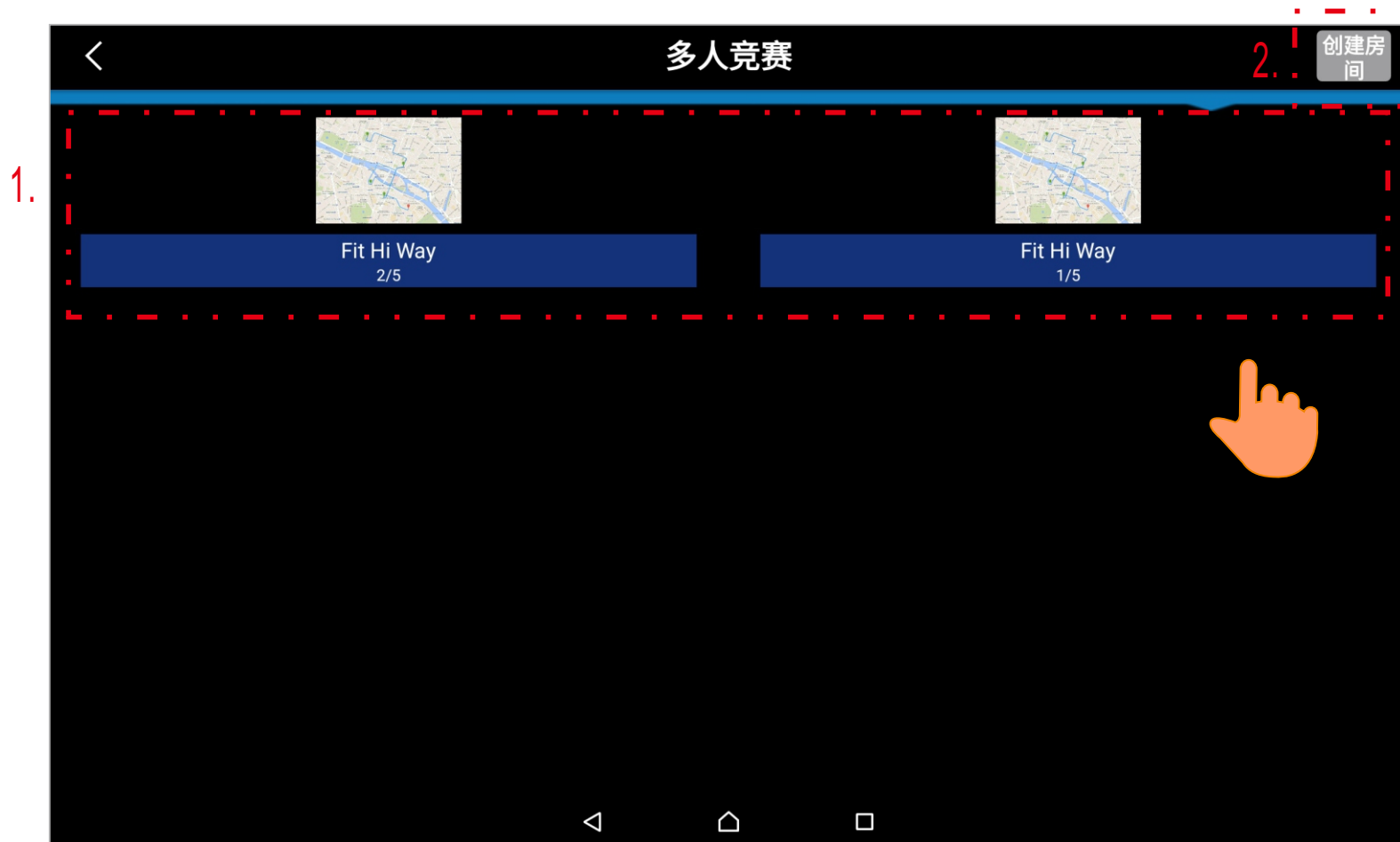


- 1.与好友一同竞赛。
- 2.观看比赛后结果。

备注:

1.与对手竞赛必须要相同系统才能互相联机，
手动系统对手动系统、自动系统对自动系统、电跑系统对电跑系统。

竞赛模式



1. 可以查看房间名称，选择加入或自行开房。

2. 建立房间。

PS.

多人竞赛最少要有2名玩家才可以进行(每房最多5名玩家)!



竞赛模式



1. 输入房名，查看所选择的路线距离。

2. 按左右来选择地形。

3. 完成选择后，建立房间。

备注:

1. 大陆地区内的使用者，建立竞赛时，只能使用大陆地区内的地图。

竞赛模式

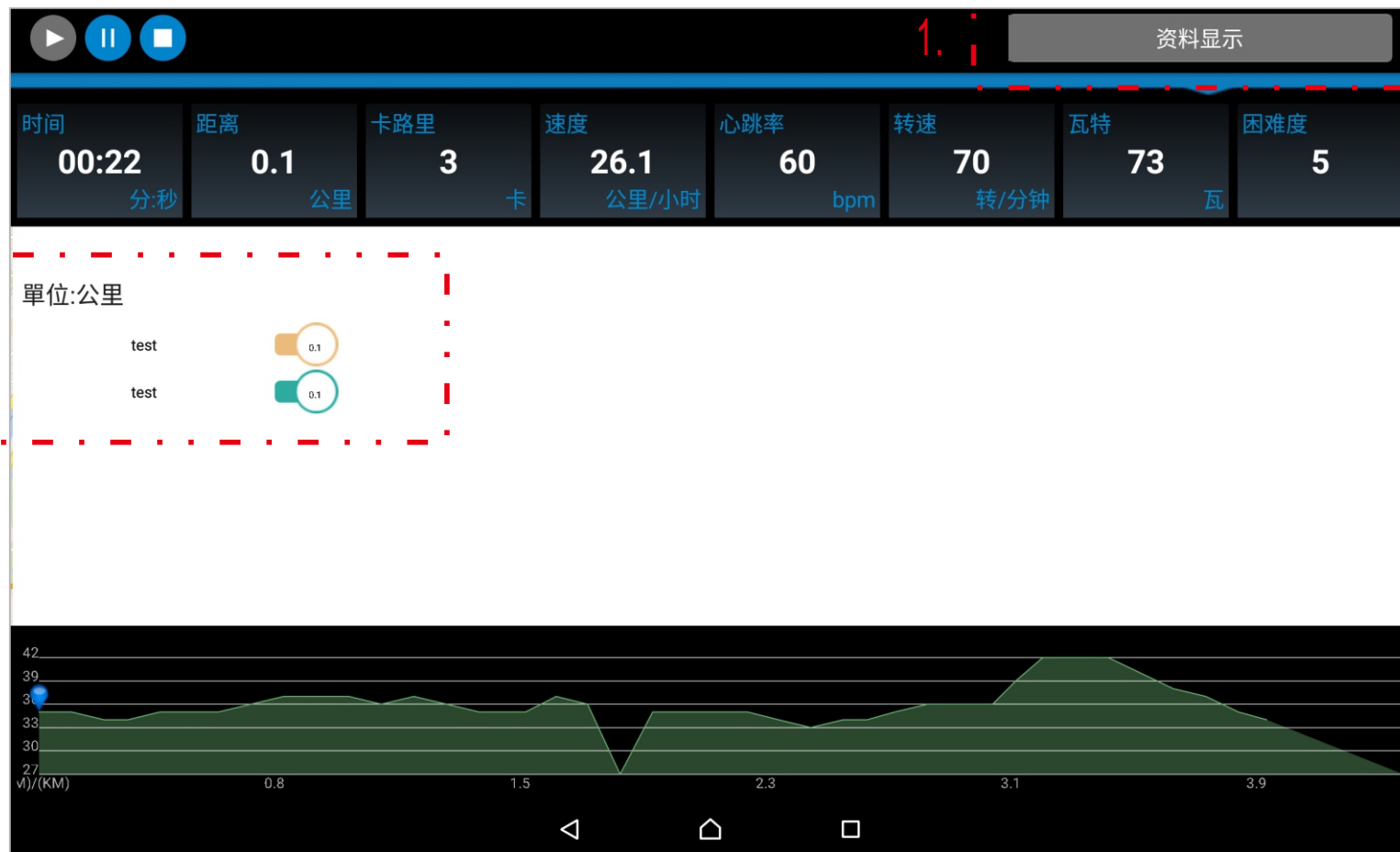


1. 观看哪些玩家加入，当对手玩家准备好时，名称颜色会由蓝变金。
2. 当所有玩家准备好之后，开始竞赛。

PS.

1. 当你是室长时，必须等其它玩家按下准备好，才能开始竞赛。
2. 开房后在5分钟之内，没有进行比赛，房间会自动删除。
3. 房间最多开满10间，超过额度，请玩家等候。

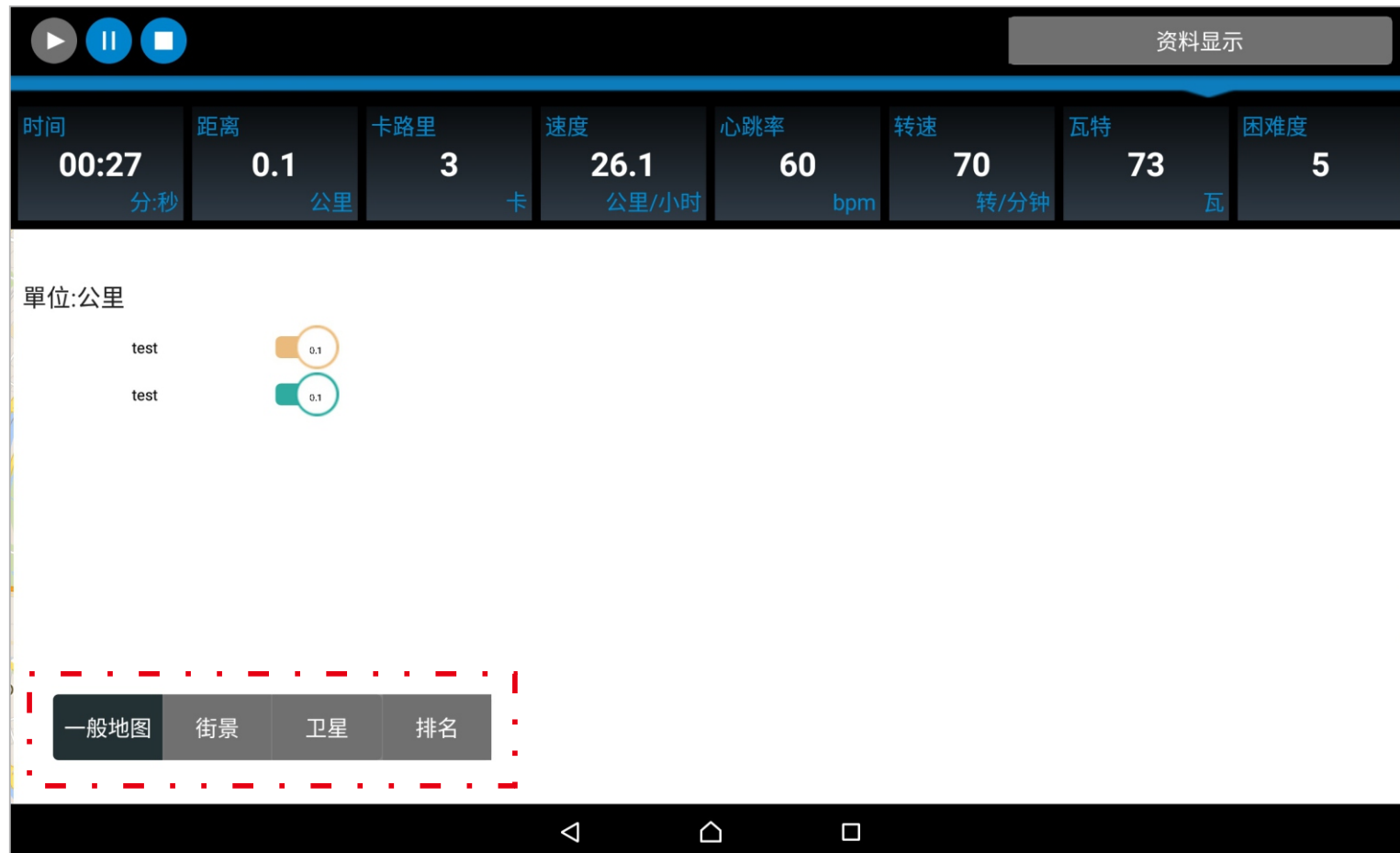
竞赛模式



1.点选"数据显示"可以切换显示画面。

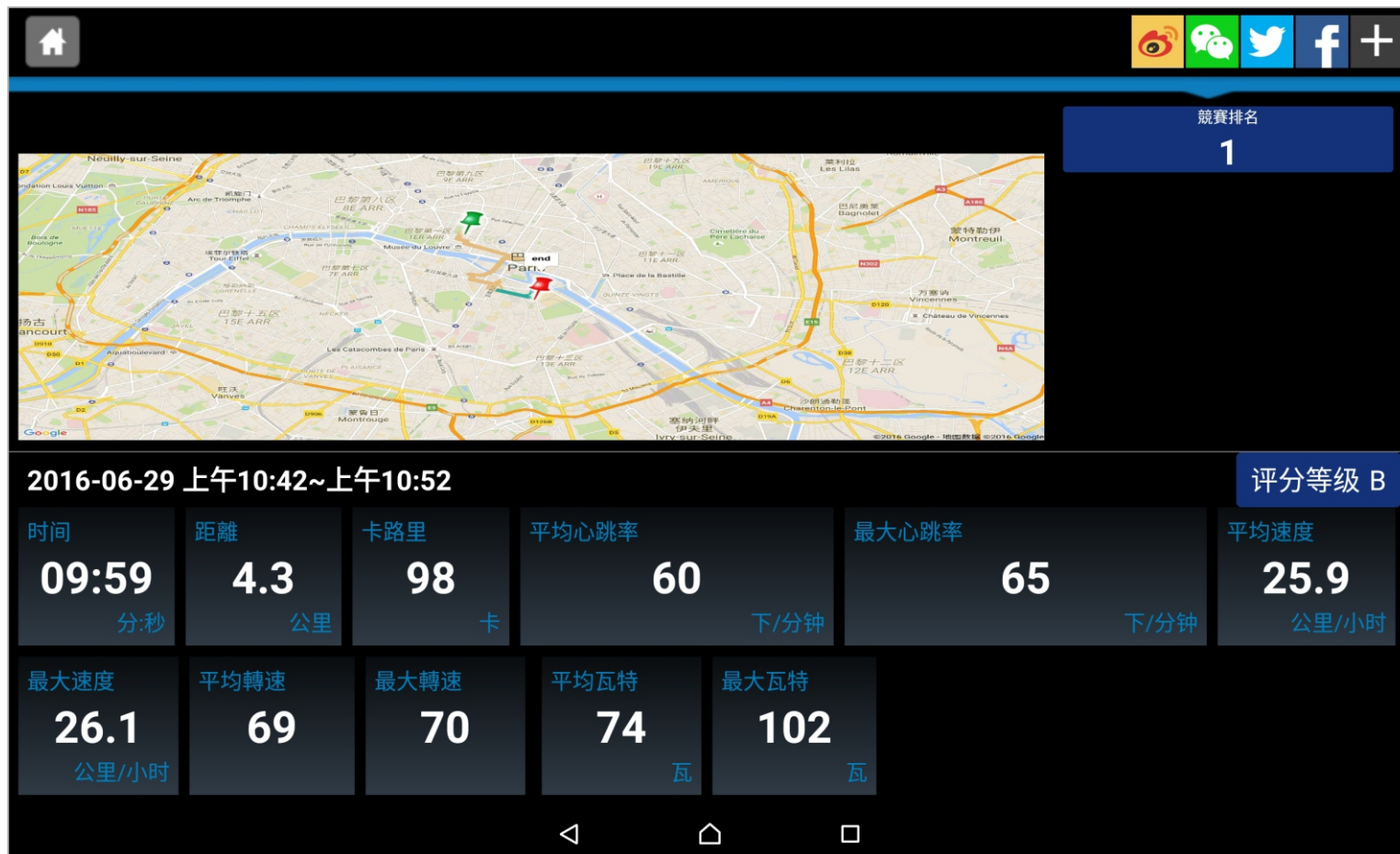
2.玩家与对手的排位。

竞赛模式



1. 可以选择"一般地图"、"街景"、"卫星"、"排名"显示。

竞赛模式



1.竞赛的成绩、名次。

个人资料

个人资料

姓名 test 性别 女 身高 171 公分 体重 48 公斤

生日 1998-06-29 年龄 18 BMI 16.4

编辑

个人资料 运动目标

1. 编辑个人数据。
2. 运动目标设定。

个人资料

个人资料

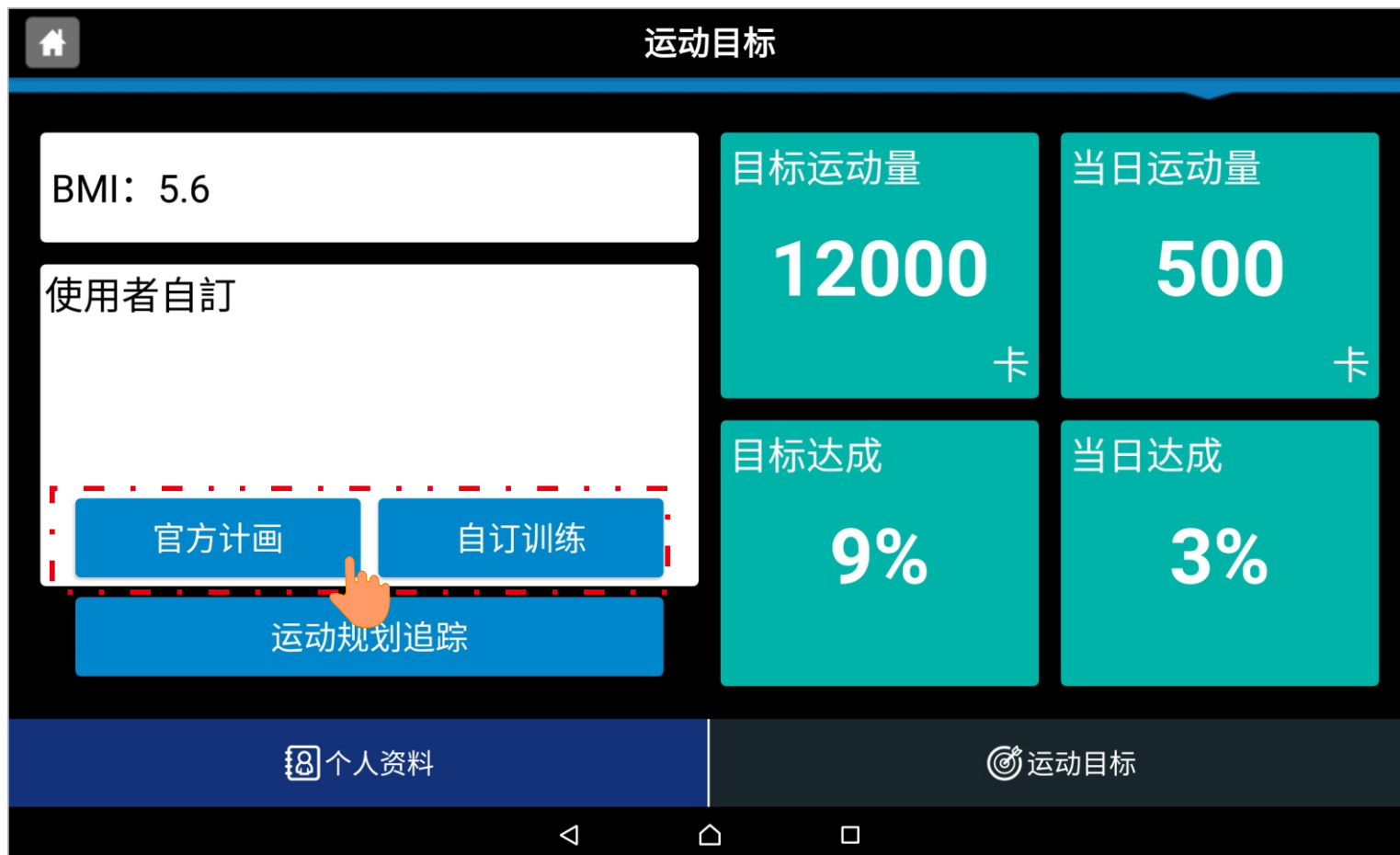
姓名 test 性别 女 身高 171 公分 体重 48 公斤

生日 1998-06-29 年龄 18 BMI 16.4

存档 取消

个人资料 运动目标

1.点选图像可以更换图片，完成相关数据后，按下存档即可。



1. 运动目标可以选择"官方计划"或"自订训练"。
2. 两者差别在于"官方计划"有默认值，
"自订训练"没有默认值，由使用者设定。

个人资料-运动目标



1.选择官方预设项目其中一个。

个人资料-自订训练

自订训练

目標 卡路里

運動時間設定：

每周

☐ 星期日

☒ 星期一

☒ 星期二

☒ 星期三

☒ 星期四

☒ 星期五

☐ 星期六

時間

下午6:00

下午8:00

下午8:00

下午8:00

下午8:00

下午8:00

下午8:00

產生規劃

1. 选定训练项目后，系统会自动加载相关设定，使用者也可以修改设定内容，完成后按下"产生规划"。

个人资料-自订训练

<

自订训练

目標

12000

卡路里

運動時間設定:

每周: 星期一、星期二、星期三、星期四、星期五

時間: 20:00、20:00、20:00、20:00、20:00

時間	目標	功能	
6/29(三)	500	修改	刪除
6/30(四)	500	修改	刪除
7/1(五)	500	修改	刪除
7/4(一)	500	修改	刪除
7/5(二)	500	修改	刪除
7/6(三)	500	修改	刪除
7/7(四)	500	修改	刪除
7/8(五)	500	修改	刪除

1. 使用者可以查看设定内容，有无需要修正。

个人资料-自订训练

<

自订训练

7/15(五)	500	修改	删除
7/18(一)	500	修改	删除
7/19(二)	500	修改	删除
7/20(三)	500	修改	删除
7/21(四)	500	修改	删除
7/22(五)	500	修改	删除
7/25(一)	500	修改	删除
7/26(二)	500	修改	删除
7/27(三)	500	修改	删除
7/28(四)	500	修改	删除
7/29(五)	500	修改	删除
8/1(一)	500	修改	删除

完成

取消

1. 确认无误，按下开始。

个人资料-自订训练

自订训练			
時間	目標	完成	剩餘
6/29(星期三)	12000/卡	0/卡	12000/卡
6/28(星期二)	12000/卡	1134/卡	10866/卡
6/27(星期一)	100/分	113/分	0/分
6/27(星期一)	500/卡	42/卡	458/卡
6/22(星期三)	200/公里	109/公里	91/公里
6/15(星期三)	12000/卡	2441/卡	9559/卡
6/14(星期二)	10000/卡	564/卡	9436/卡
6/13(星期一)	10000/卡	127/卡	9873/卡
6/7(星期二)	599/卡	248/卡	351/卡
5/5(星期四)	990/卡	106/卡	884/卡
12/16(星期三)	16530/卡	18149/卡	0/卡
12/14(星期一)	15000/卡	12069/卡	2931/卡

1.显示所产生出来的规划项目。

自订训练-运动规划追踪



运动规划追踪			
時間	目標	完成	剩餘
6/29(星期三)	12000/卡	0/卡	12000/卡
6/28(星期二)	12000/卡	1134/卡	10866/卡
6/27(星期一)	100/分	113/分	0/分
6/27(星期一)	500/卡	42/卡	458/卡
6/22(星期三)	200/公里	109/公里	91/公里
6/15(星期三)	12000/卡	2441/卡	9559/卡
6/14(星期二)	10000/卡	564/卡	9436/卡
6/13(星期一)	10000/卡	127/卡	9873/卡
6/7(星期二)	599/卡	248/卡	351/卡
5/5(星期四)	990/卡	106/卡	884/卡
12/16(星期三)	16530/卡	18149/卡	0/卡
12/14(星期一)	15000/卡	12069/卡	2931/卡



1.纪录目前运动的数据。

历史纪录

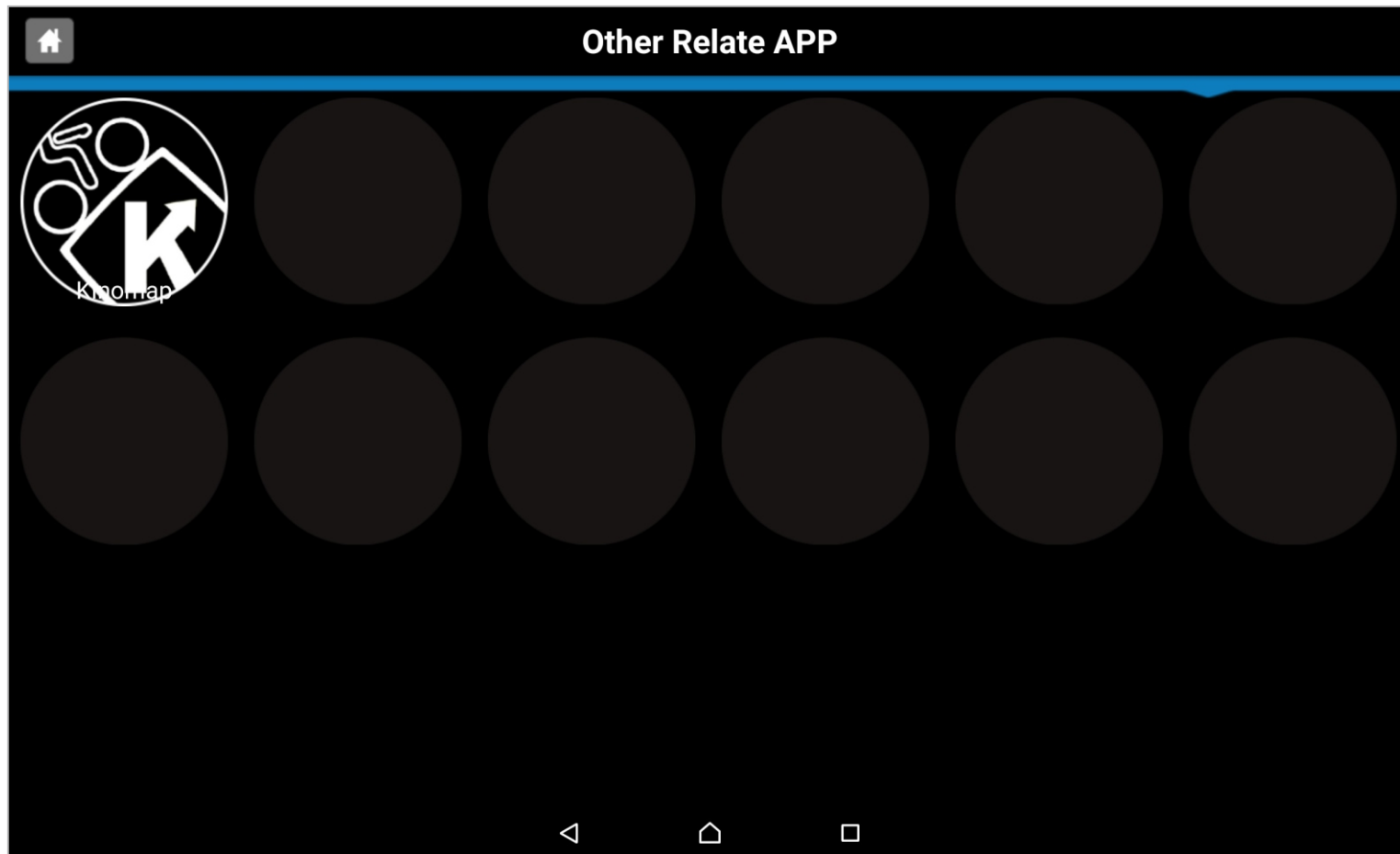


1. 查看运动纪录-点选图标可以展开或收纳。

健身计划



1.使用者自订好目标后，在这里可以看到使用者目前的进度。



1. 提供可以使用的相关APP。

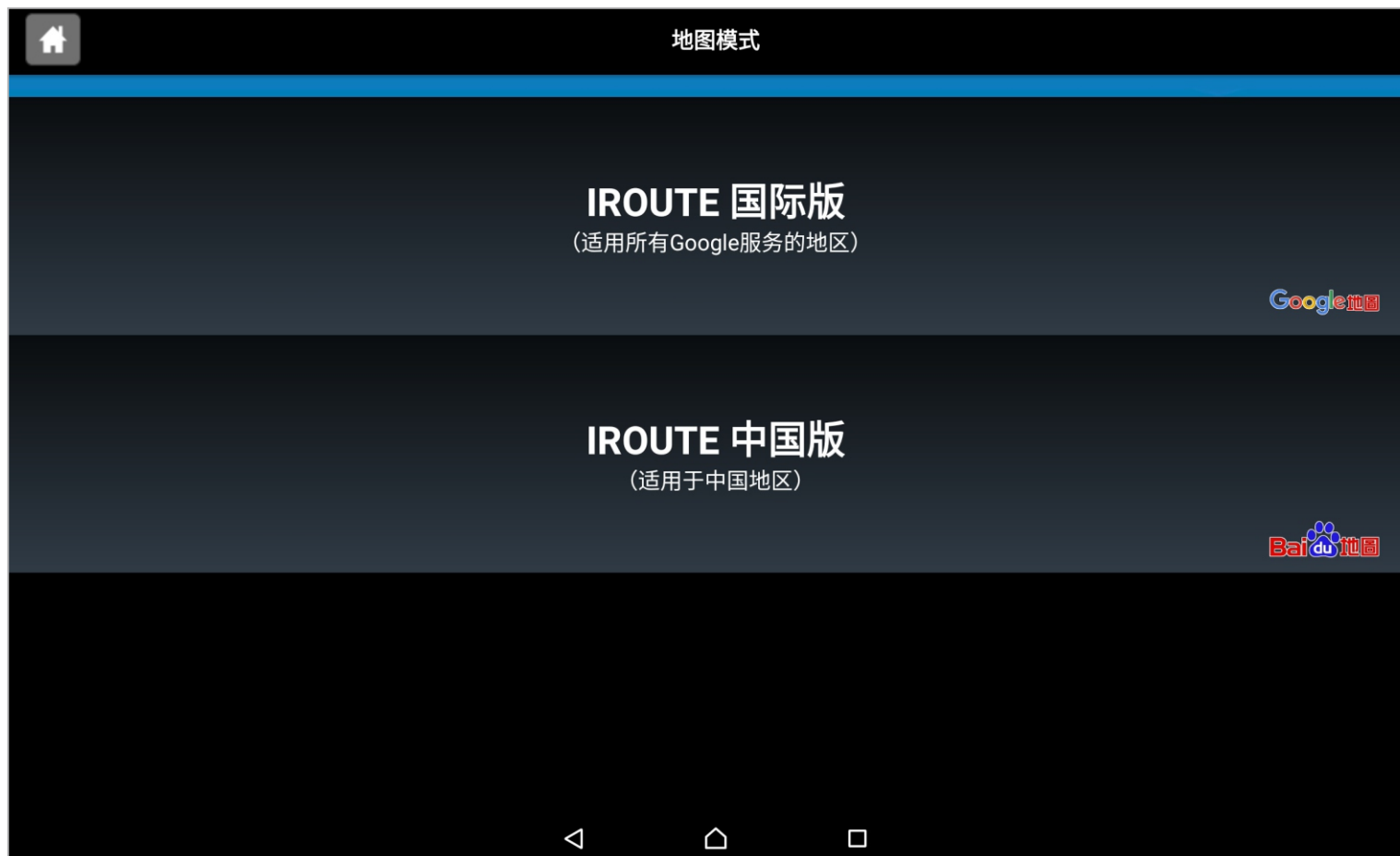
注-Kinomap支持各系统(BT3.0)

只有自动系统支持到(BT4.0)

系统设定



1. 相关数据单位设定，启动快捷键的设定。
2. "快速启动选项"是固定无法取消，其它4个可以选择2项，完成后，按下"设定"即可。
3. 此设定用于首页按下"启动"所显示的选项。



1.iRoute-使用Google地图。

2.iRoute-使用百度地图。

警告与注意:

- 1)在我的最爱模式下，这些路线是固定的，无法改变路径。
- 2)地图模式在美国和加拿大是不能被使用，或者是有专利问题的地区。

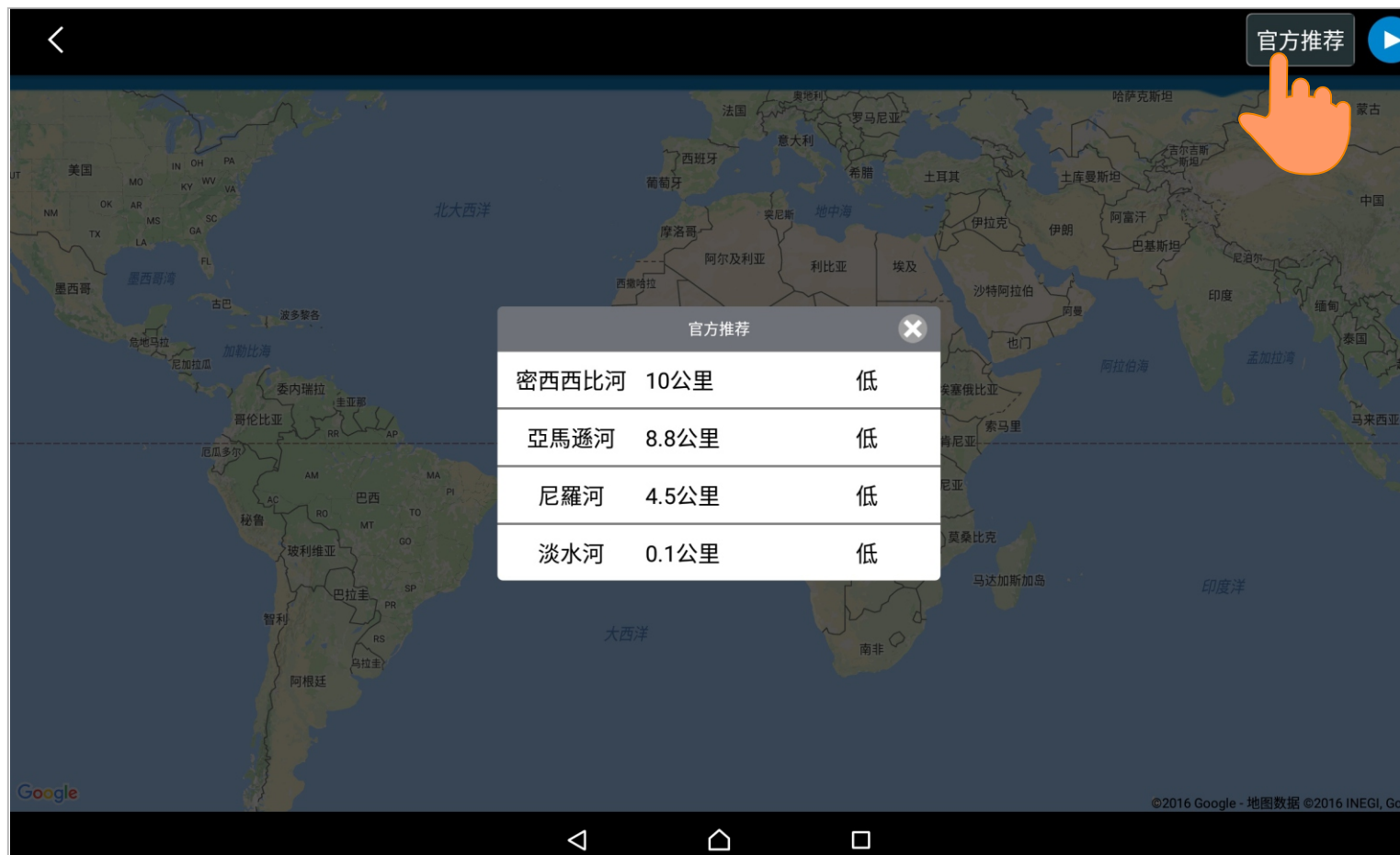


划船器-最爱路线



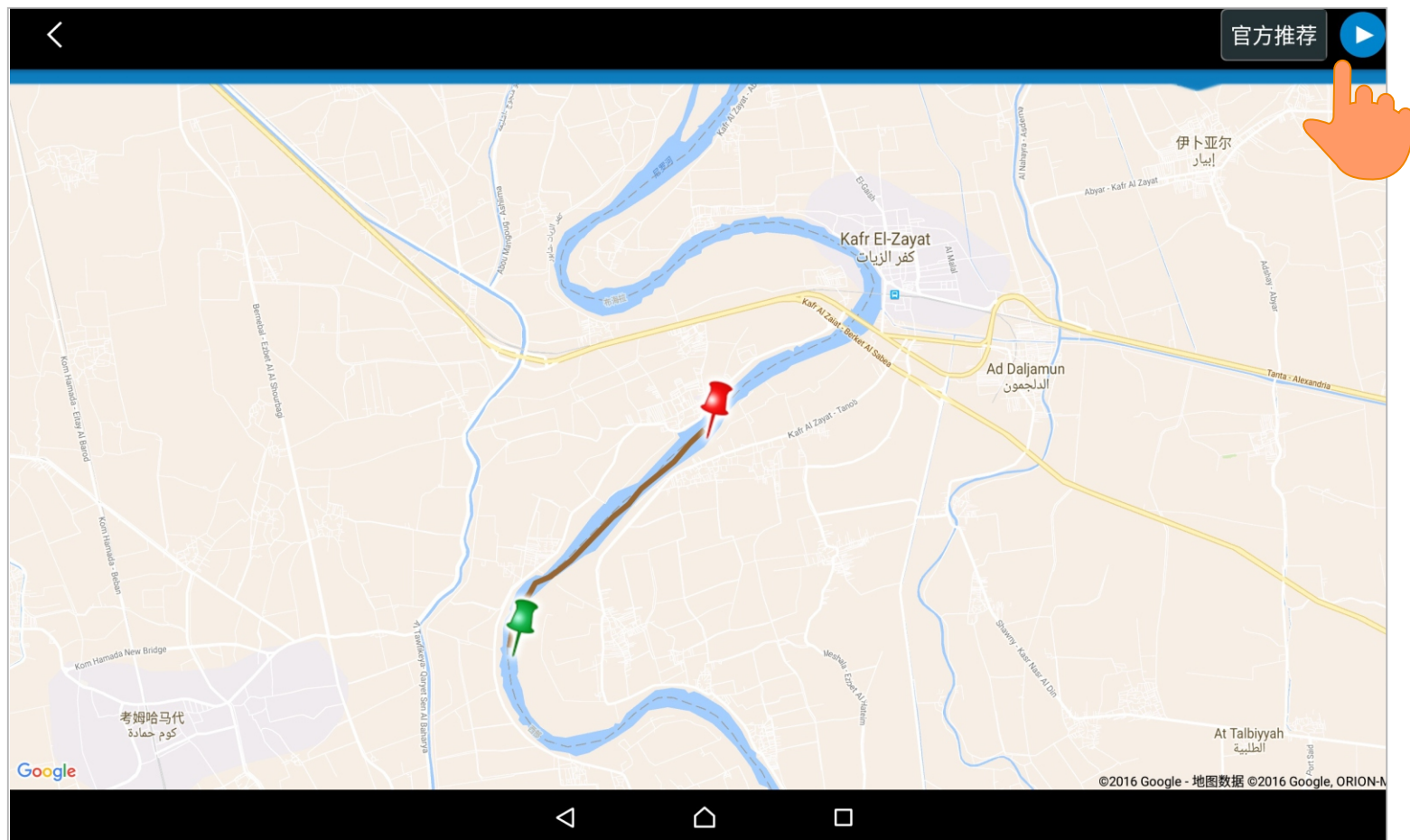
1.在划船器模式中，只有最爱路线可以使用。

划船器-最爱路线



- 1.在我的最爱模式，点选"官方推荐"，可以看到预设的路线。
- 2.运动方式如同"规划路线"模式一样，差别不用规划路径。

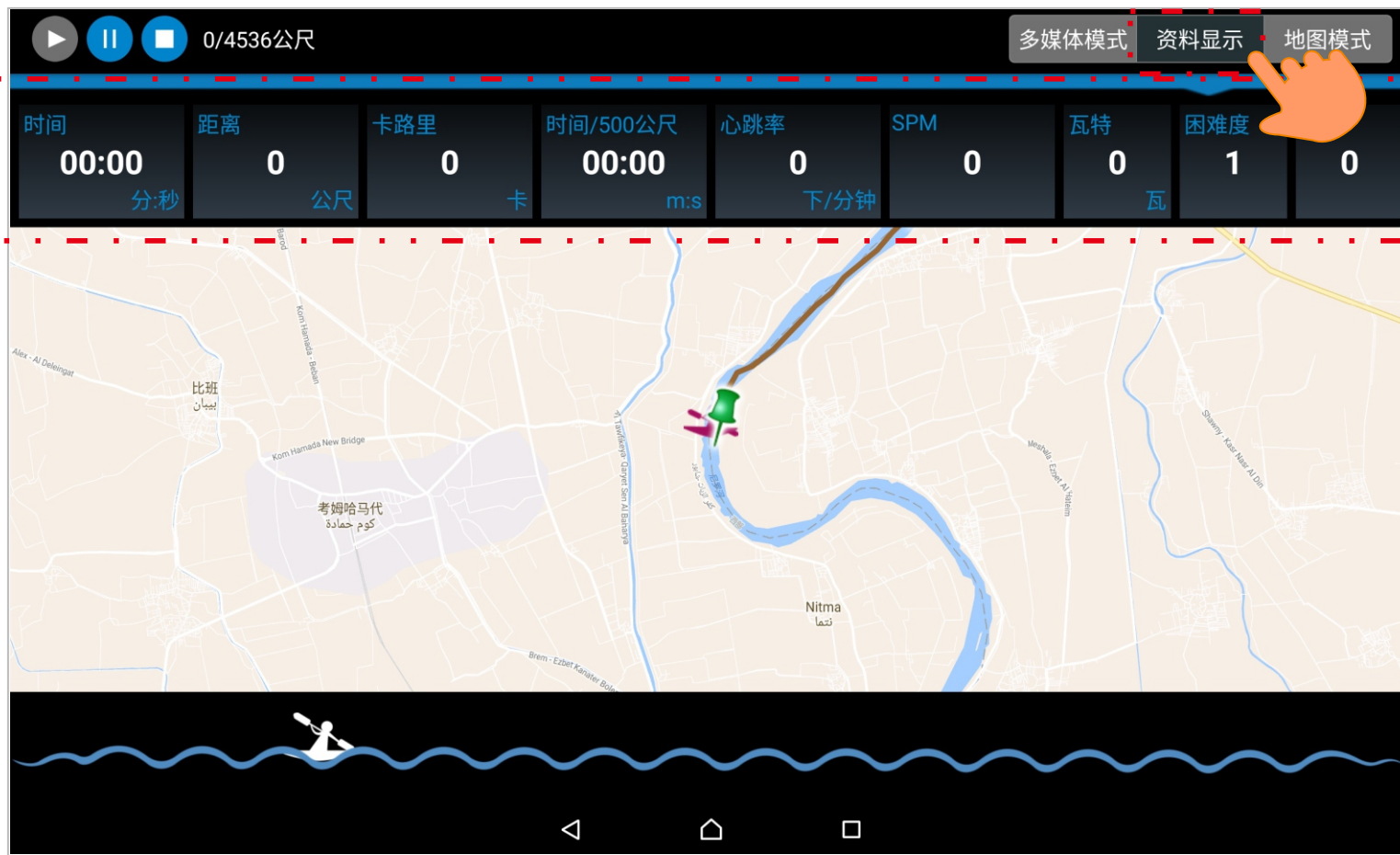
划船器-最爱路线



- 1.选择完路线后，按下开始即可运动。
- 2.若点选"官方推荐"，可以重选路线。

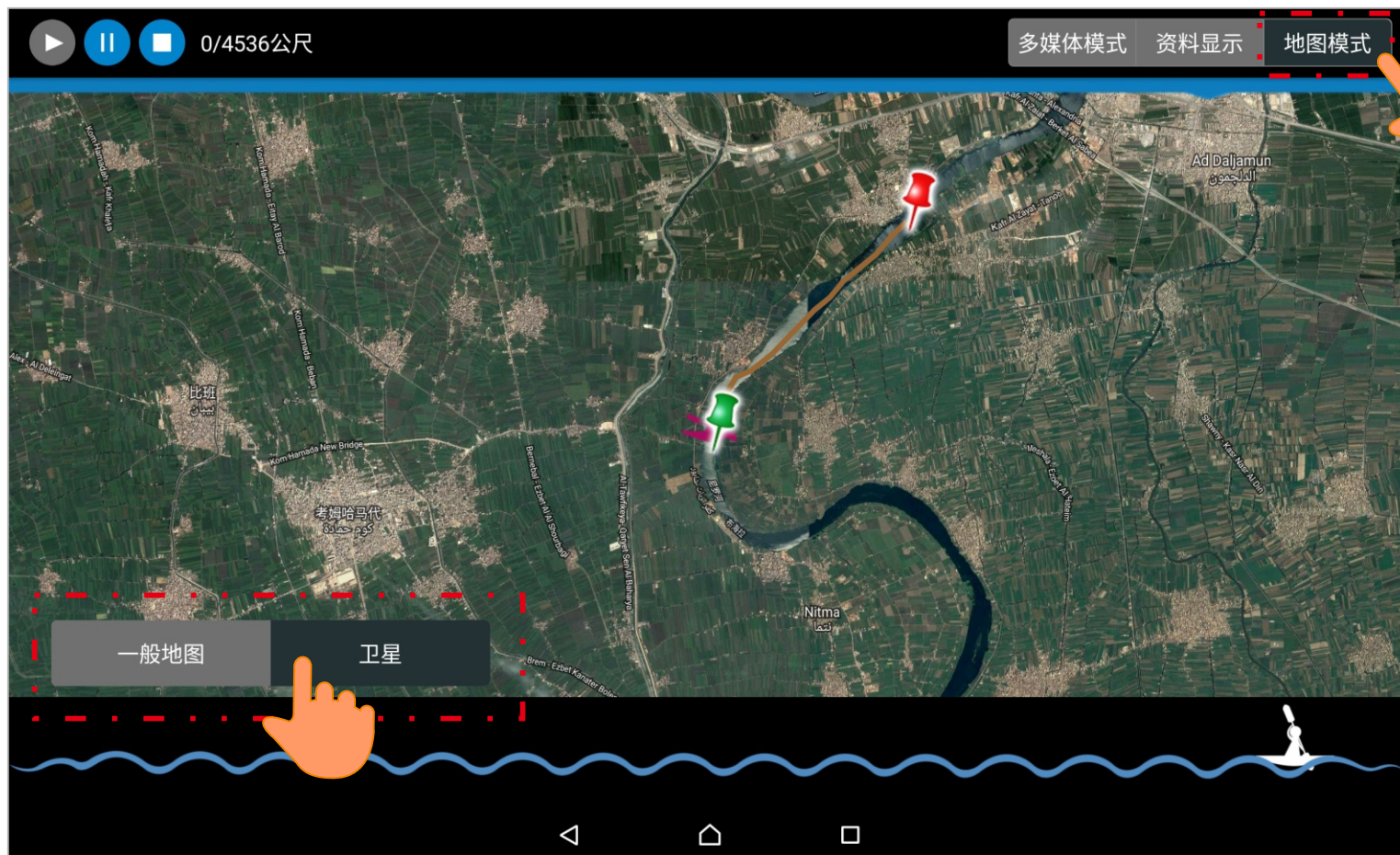
划船器-最爱路线

數據顯示



- 1.点选"地图模式", 可以切换"一般地图"、"卫星".
- 2.点选"资料显示", 可以展开或收纳, 数据显示.
- 3.点选"多媒体模式", 可以边听音乐边运动.

划船器-最爱路线



- 1.点选"地图模式", 可以切换"一般地图"、"卫星".
- 2.点选"资料显示", 可以展开或收纳, 数据显示.
- 3.点选"多媒体模式", 可以边听音乐边运动.



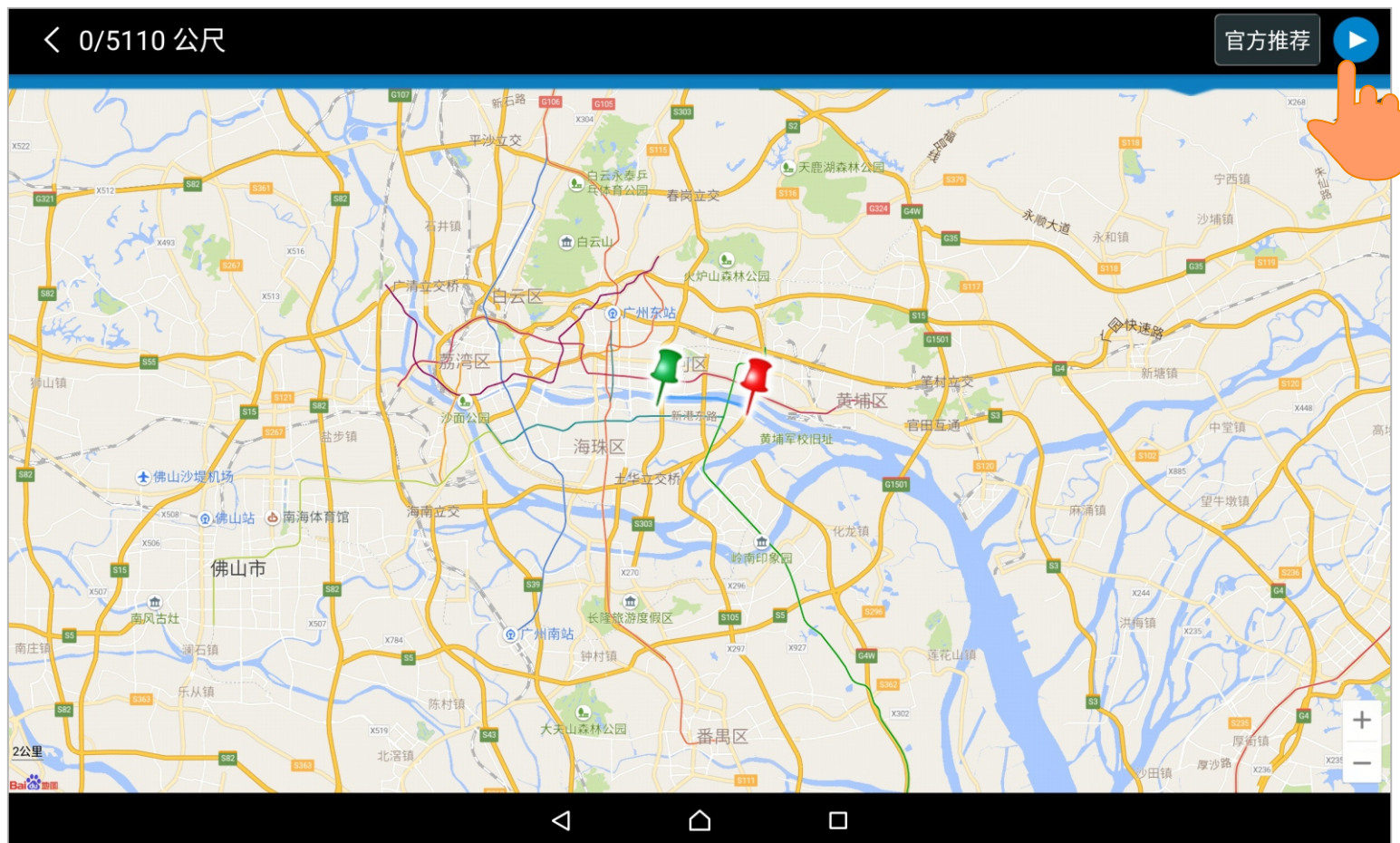
1.在划船器模式中，只有最爱路线可以使用。

划船器-最爱路线



- 1.在我的最爱模式，点选"官方推荐"，可以看到预设的路线。
- 2.运动方式如同"规划路线"模式一样，差别不用规划路径。

划船器-最爱路线



- 1.选择完路线后，按下开始即可运动。
- 2.若点选"官方推荐"，可以重选路线。

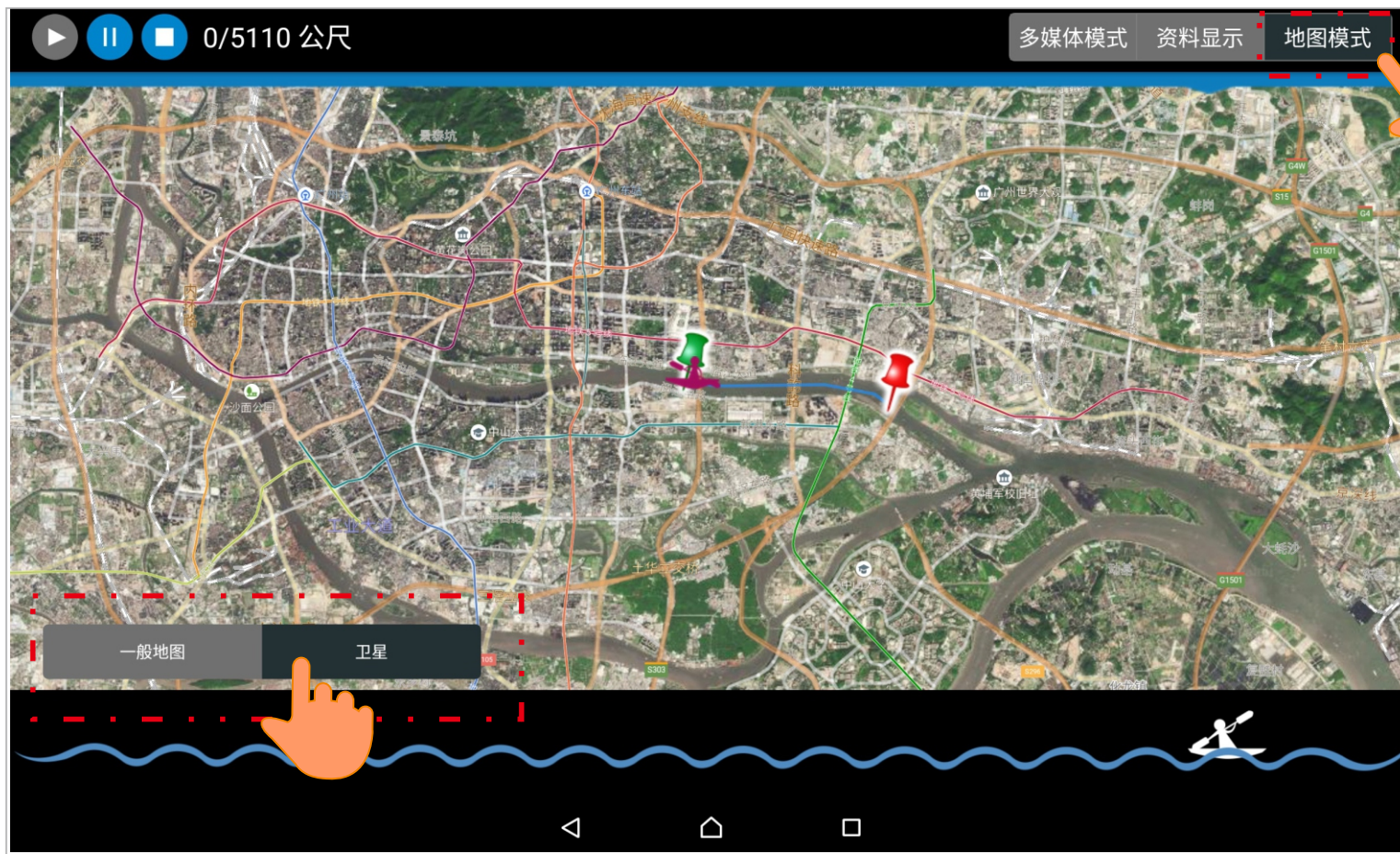
划船器-最爱路线

數據顯示



- 1.点选"地图模式", 可以切换"一般地图"、"卫星".
- 2.点选"资料显示", 可以展开或收纳, 数据显示.
- 3.点选"多媒体模式", 可以边听音乐边运动.

划船器-最爱路线



- 1.点选"地图模式", 可以切换"一般地图"、"卫星".
- 2.点选"资料显示", 可以展开或收纳, 数据显示.
- 3.点选"多媒体模式", 可以边听音乐边运动.

间歇运动

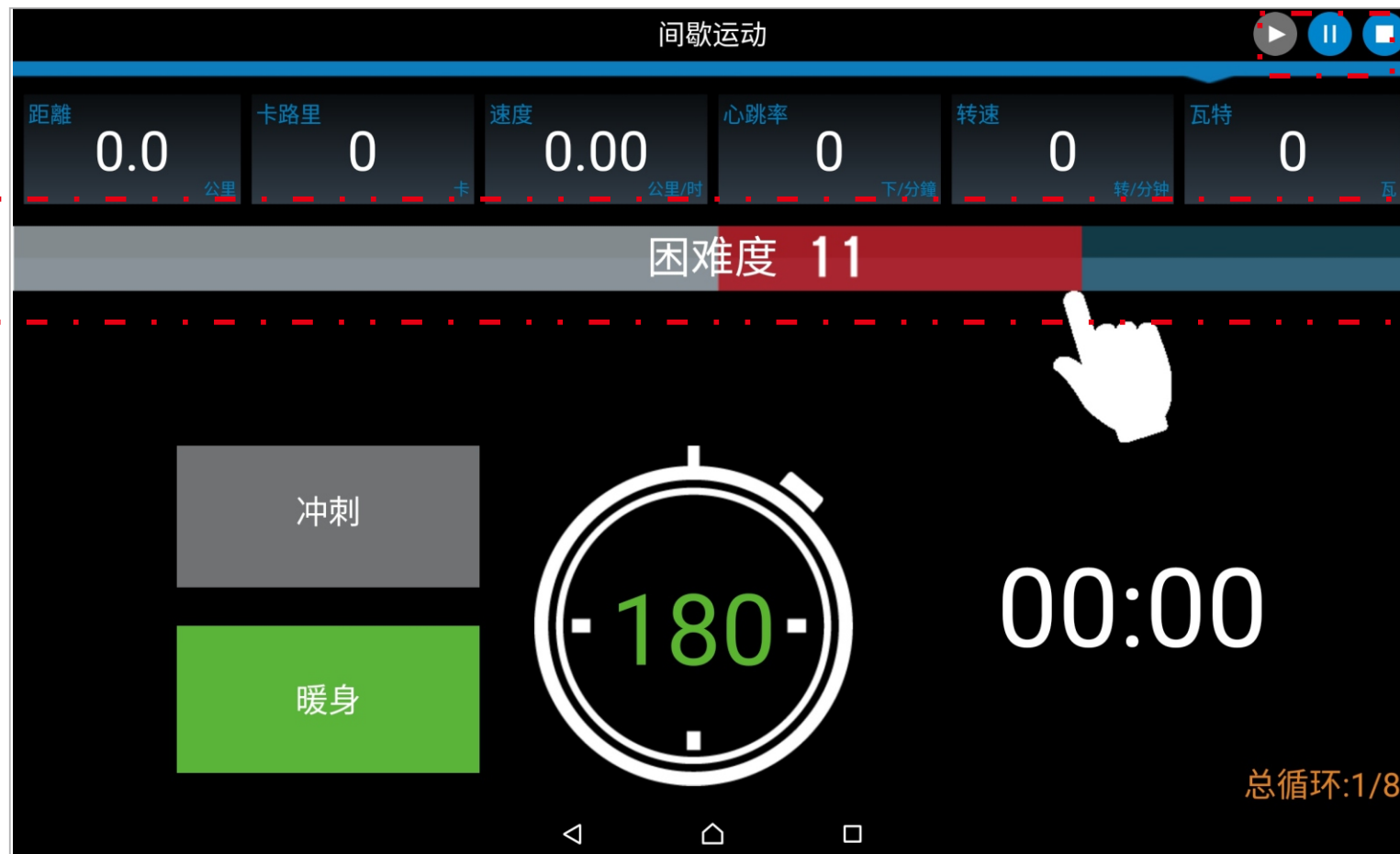


-运动秒数/休息秒数~循环次数

1. 2组不同预设的选择。

2. 使用者自行设定数值。

间歇运动



1. 180秒暖身，开始冲刺后，可以调整困难度，
休息状态时，困难度会变最低。

间歇运动

< 选项

冲刺	0	0	秒
缓冲	0	0	秒
自订循环	0	0	次

开始

1. 使用者可以自订参数，设定完成后按下开始。