

The most functional APP ever



User Guide

目錄

| | | | |
|--------------------|----|---------------------|----|
| Android藍芽配对說明----- | 1 | 地圖模式----- | 34 |
| APP首頁介紹----- | 4 | iRoute國際版-路線規劃----- | 35 |
| 登入----- | 5 | iRoute國際版-資料顯示----- | 38 |
| 帳號註冊----- | 6 | iRoute國際版-地圖模式----- | 39 |
| 註冊信箱啟用----- | 9 | iRoute國際版-我的最愛----- | 40 |
| 啟動----- | 11 | iRoute中國版-路線規劃----- | 44 |
| 快速啟動模式----- | 12 | iRoute中國版-資料顯示----- | 47 |
| 啟用多媒体----- | 13 | iRoute中國版-地圖模式----- | 48 |
| 啟用多媒体-內建影音----- | 15 | iRoute中國版-我的最愛----- | 49 |
| 啟用多媒体-網頁影音----- | 16 | 競賽模式----- | 53 |
| 分享訊息----- | 18 | 個人資料----- | 60 |
| 分享訊息-圖片----- | 20 | 個人資料-運動目標----- | 62 |
| 分享訊息-連結----- | 21 | 個人資料-自訂訓練----- | 64 |
| 分享訊息-發布----- | 22 | 自訂訓練-運動規劃追蹤----- | 68 |
| 分享訊息-連結訊息----- | 23 | 歷史紀錄----- | 69 |
| 選單操作----- | 24 | 健身計劃----- | 70 |
| 自訂模式----- | 25 | 相容APP----- | 71 |
| 自訂模式-運動模块----- | 26 | 系統設定----- | 72 |
| 自訂模式設定----- | 27 | 划船器-最愛路線----- | 73 |
| 自訂模式-自訂模块----- | 32 | 間歇運動----- | 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。

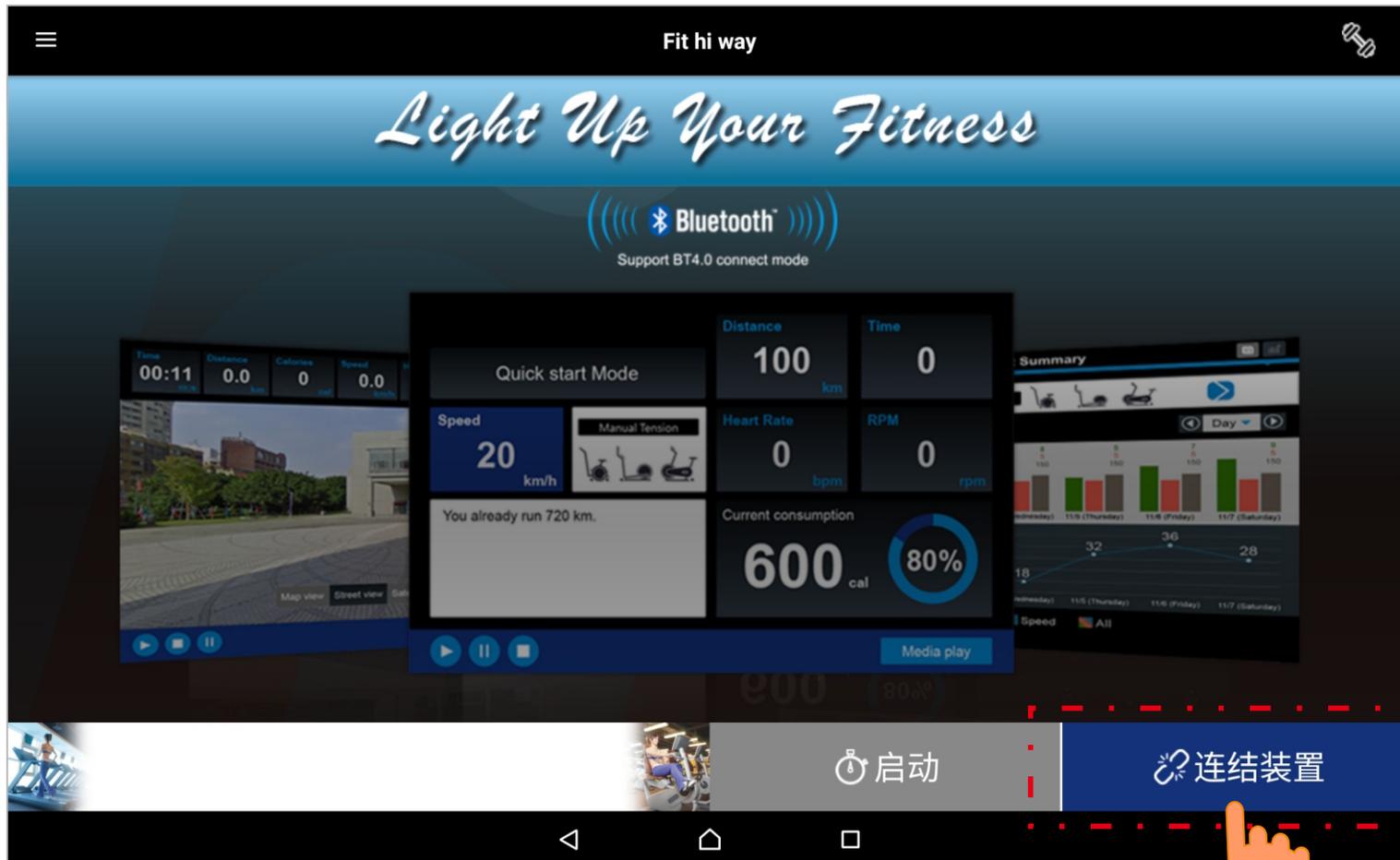
APP安装:

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



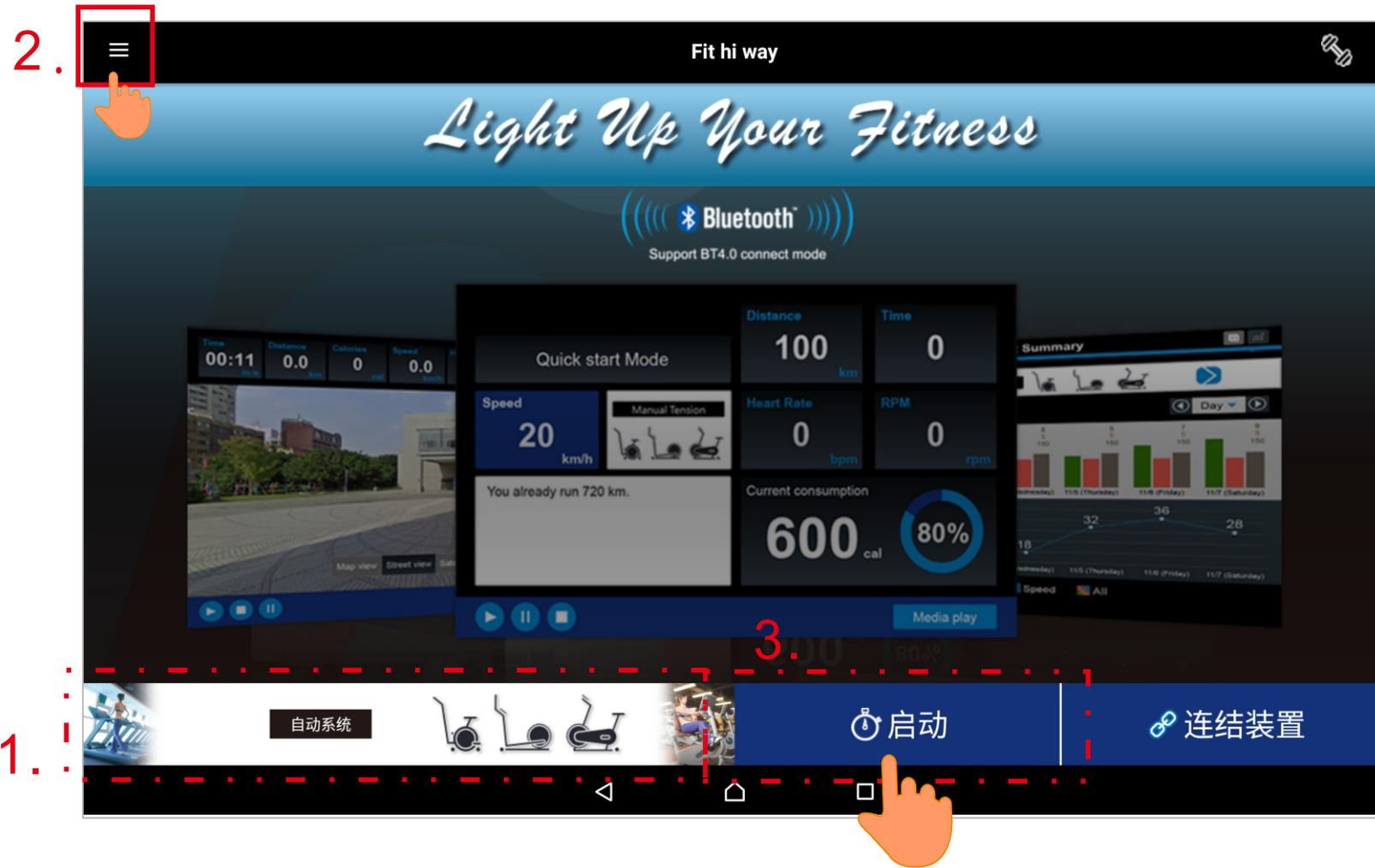
1. 点选"搜寻蓝牙"。

Android 蓝牙配对说明

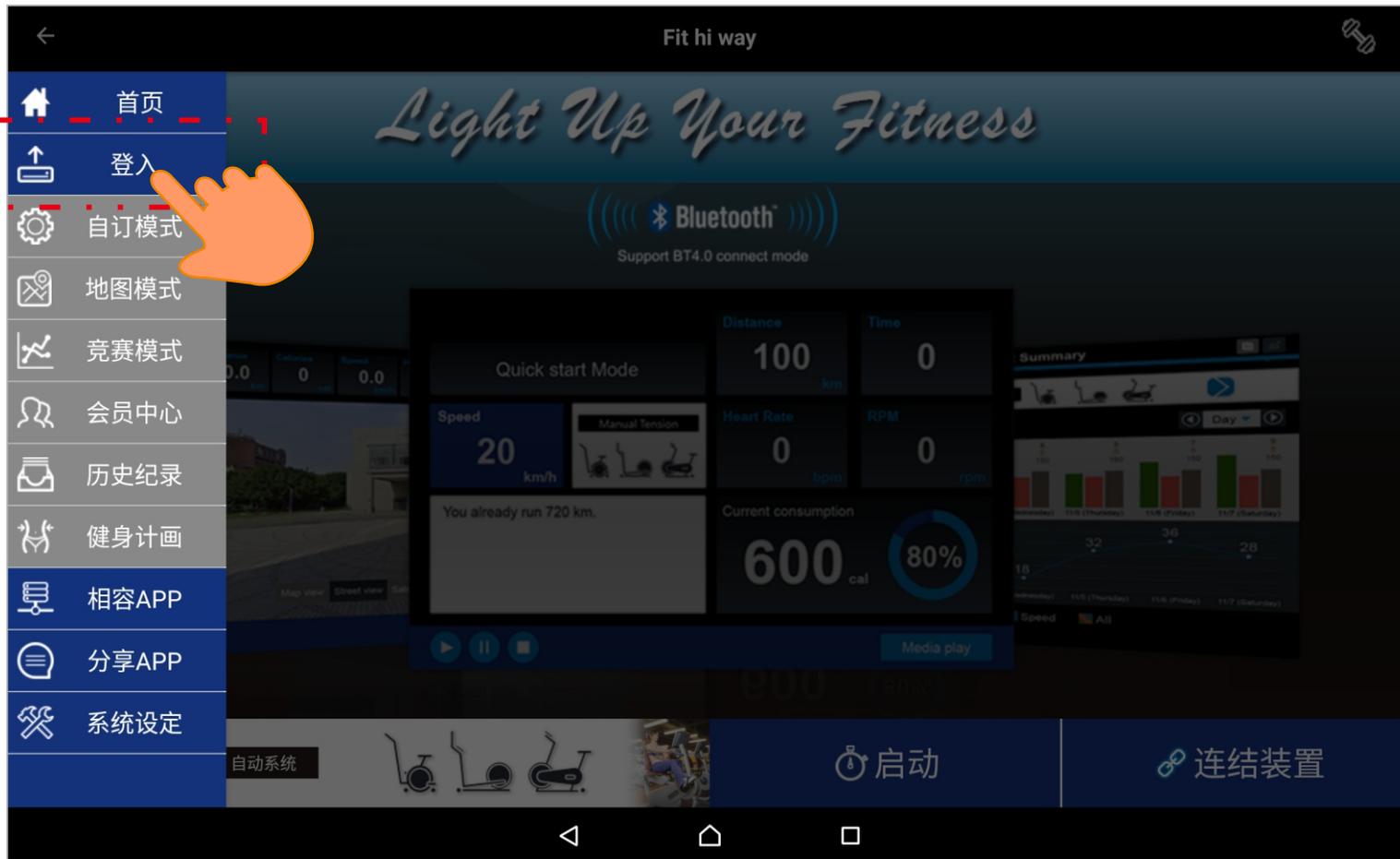


1. 选择蓝牙装置名称。

APP首页介绍

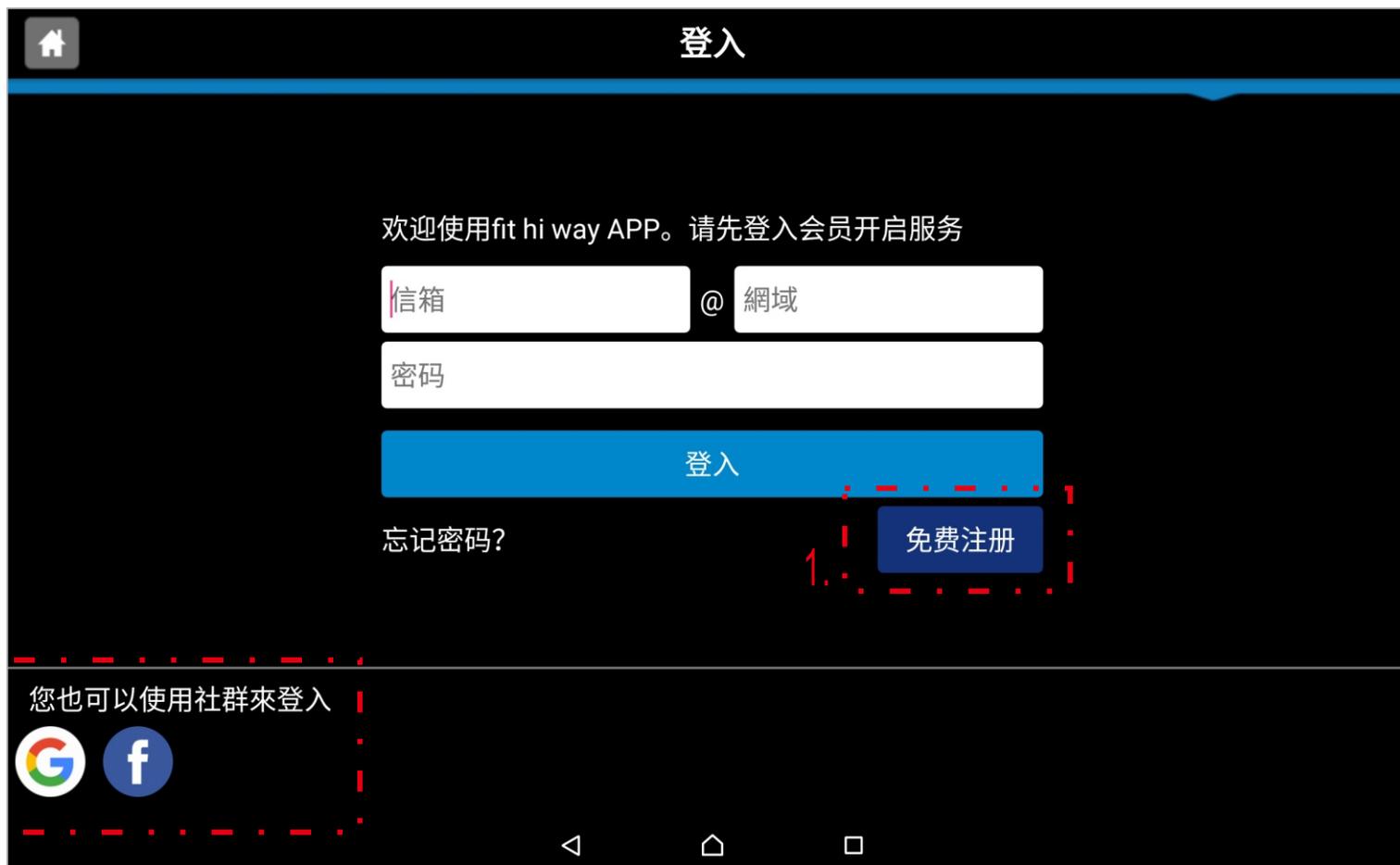


- 1.判断系统为(A)手动系统(B)自动系统(C)电跑系统。
- 2.功能选单。
- 3.快速键操作。



1. 点选功能选单后，点选"登入"。

账号注册



1. 点选"免费注册"。
2. 快速登入。

账号注册

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

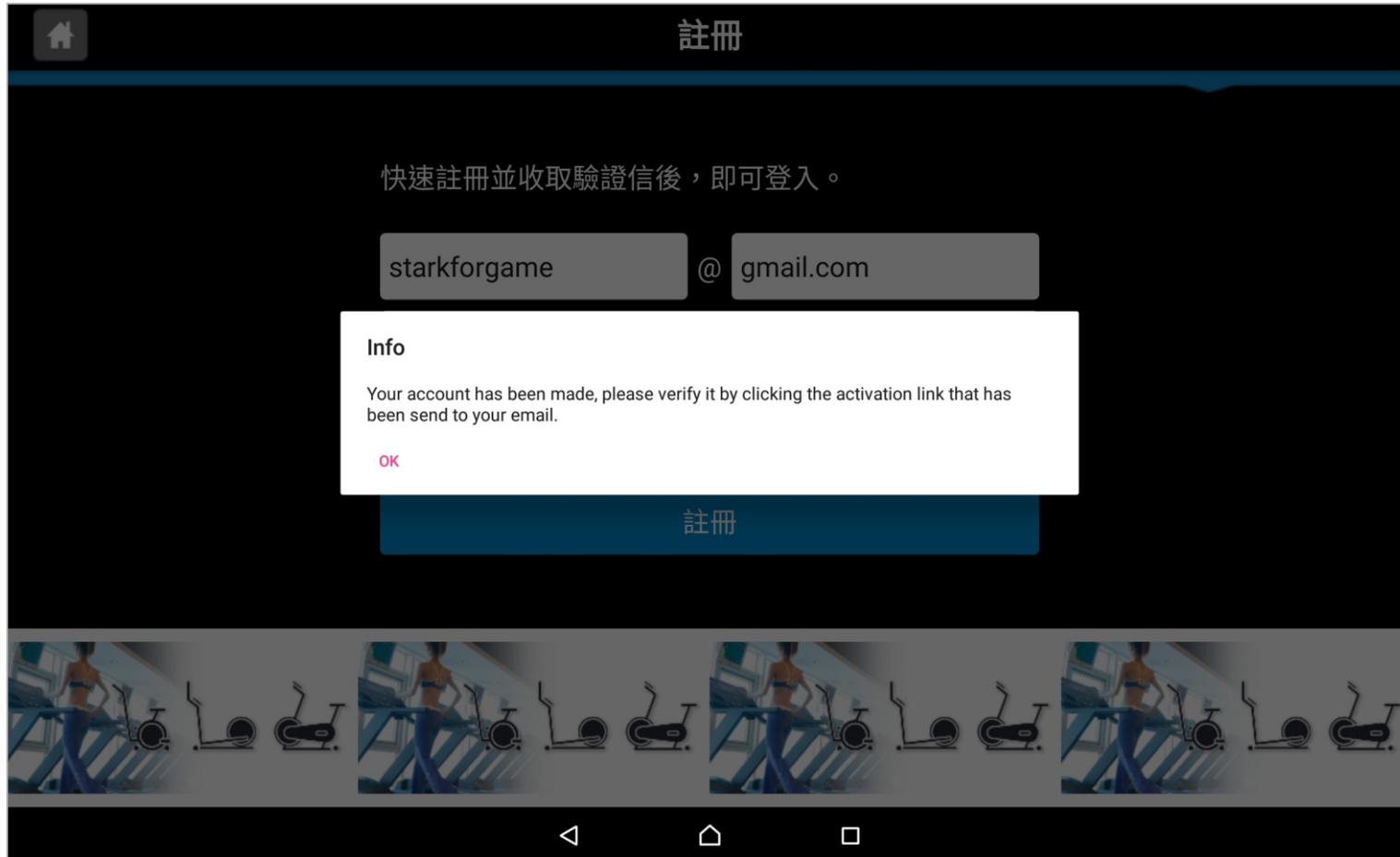
自动系统

自动系统

自动系统

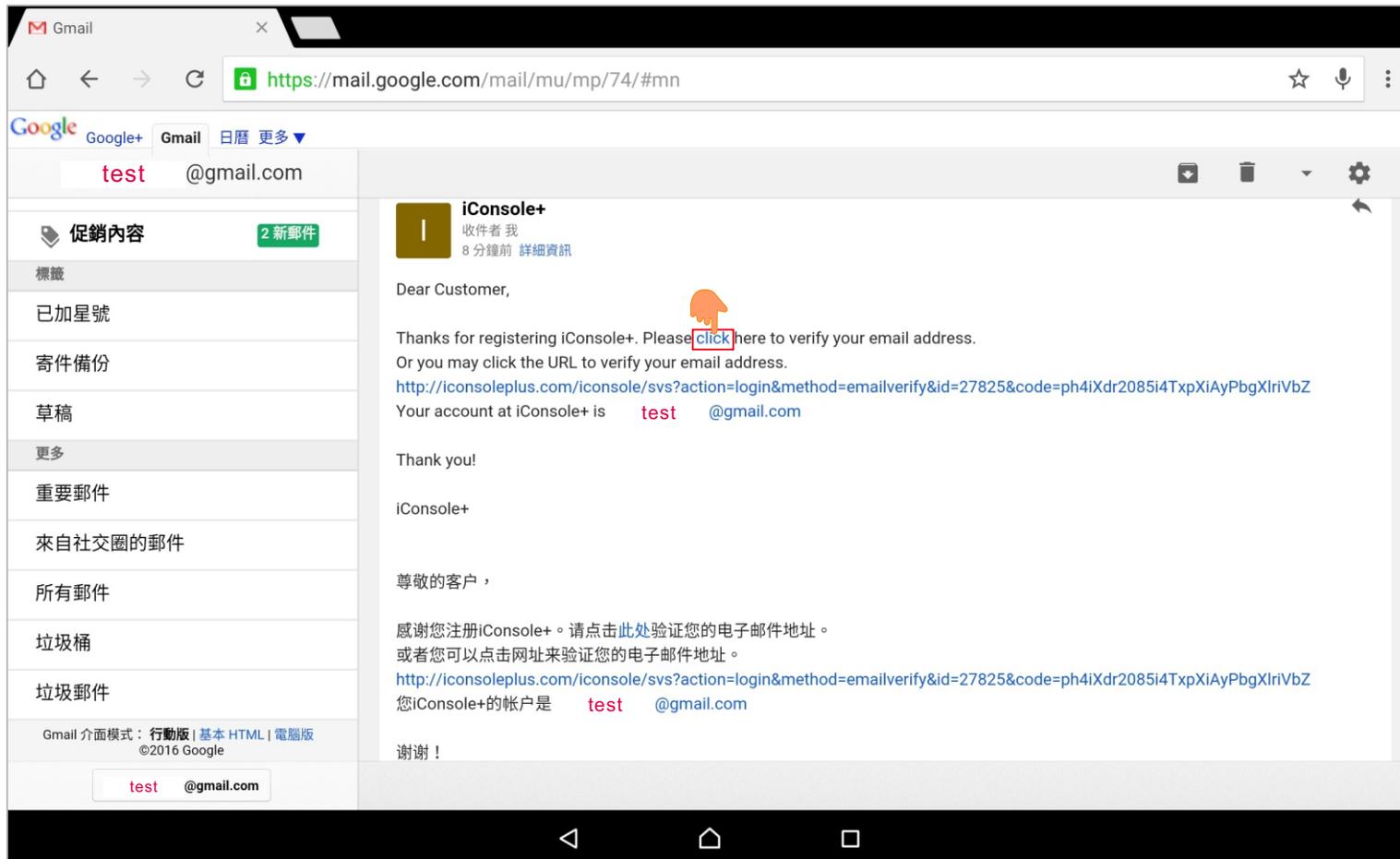
1. 使用者填入相关数据，并注册。

账号注册



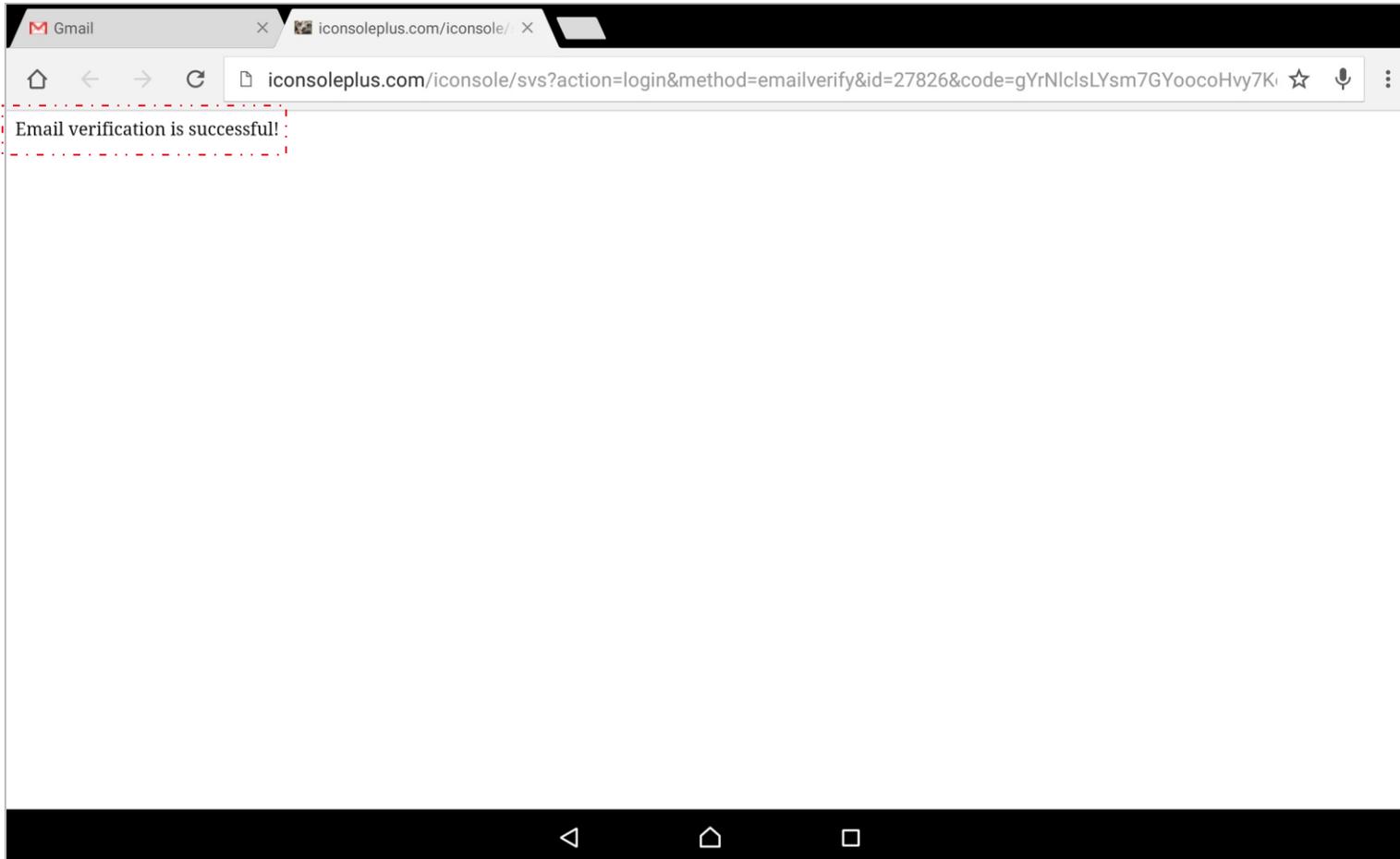
1. 使用者填入相关资料后，按下"注册"会显示画面中的讯息。

注册信箱启用



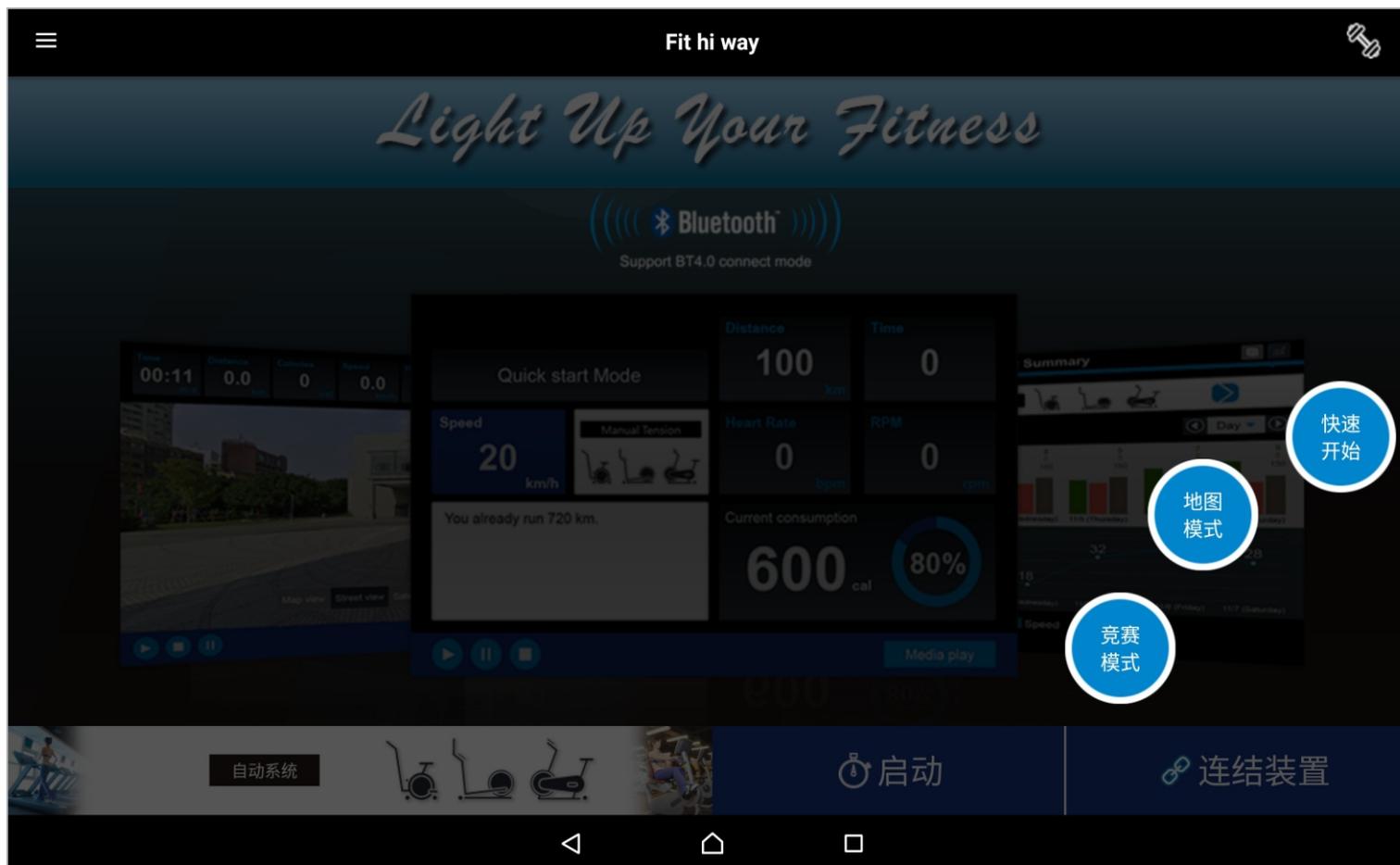
1. 在注册账号的邮件内，做启用的确认。

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



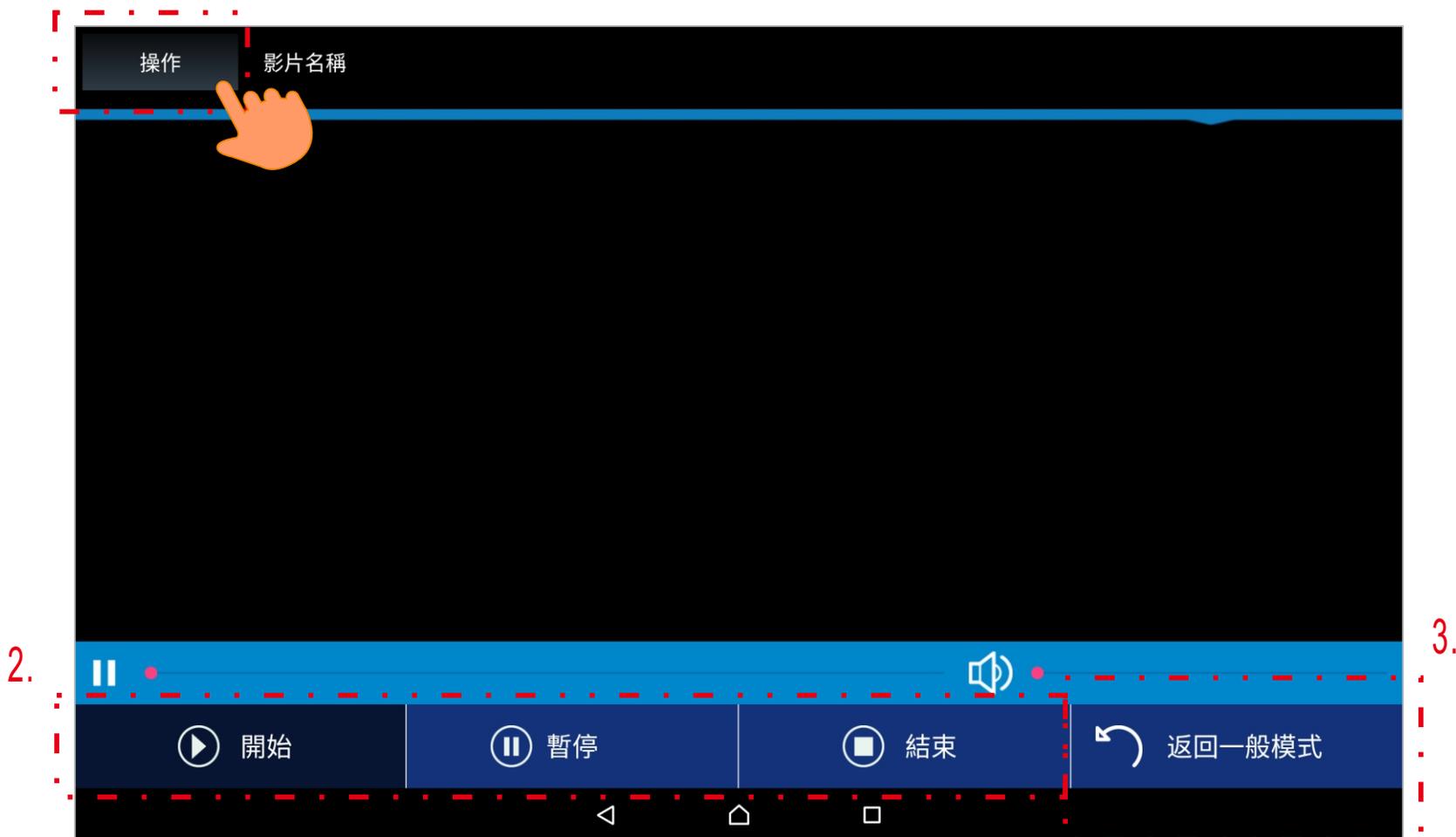
1. 装置连结后，按下"启动"，使用快捷键。
2. 在未登入账号时，按下"启动"，只有快速开始可以使用。

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



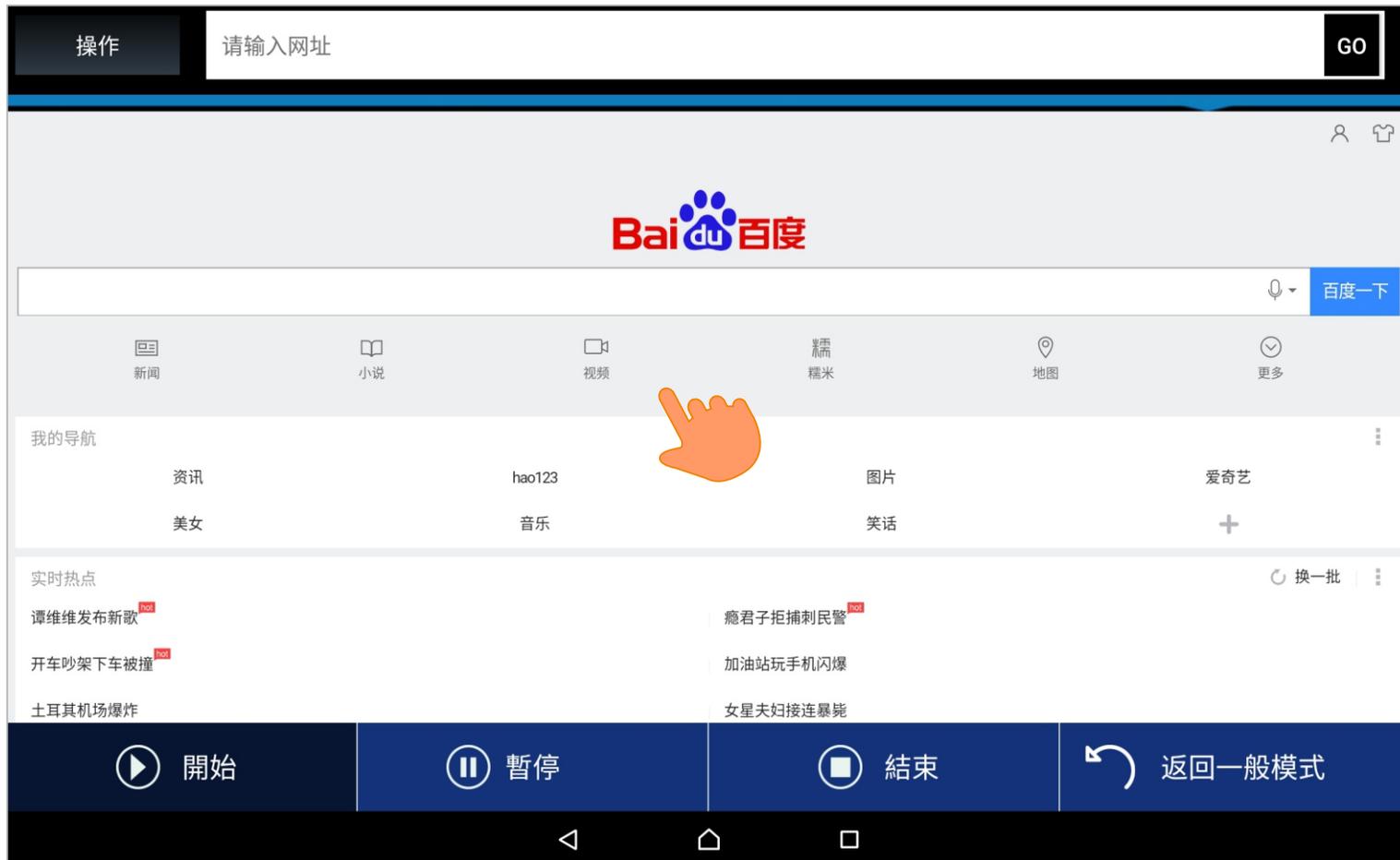
- 1.选影片-可以选择行动装置内的影音。
- 2.看网页-可以连结网页上的影音。

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



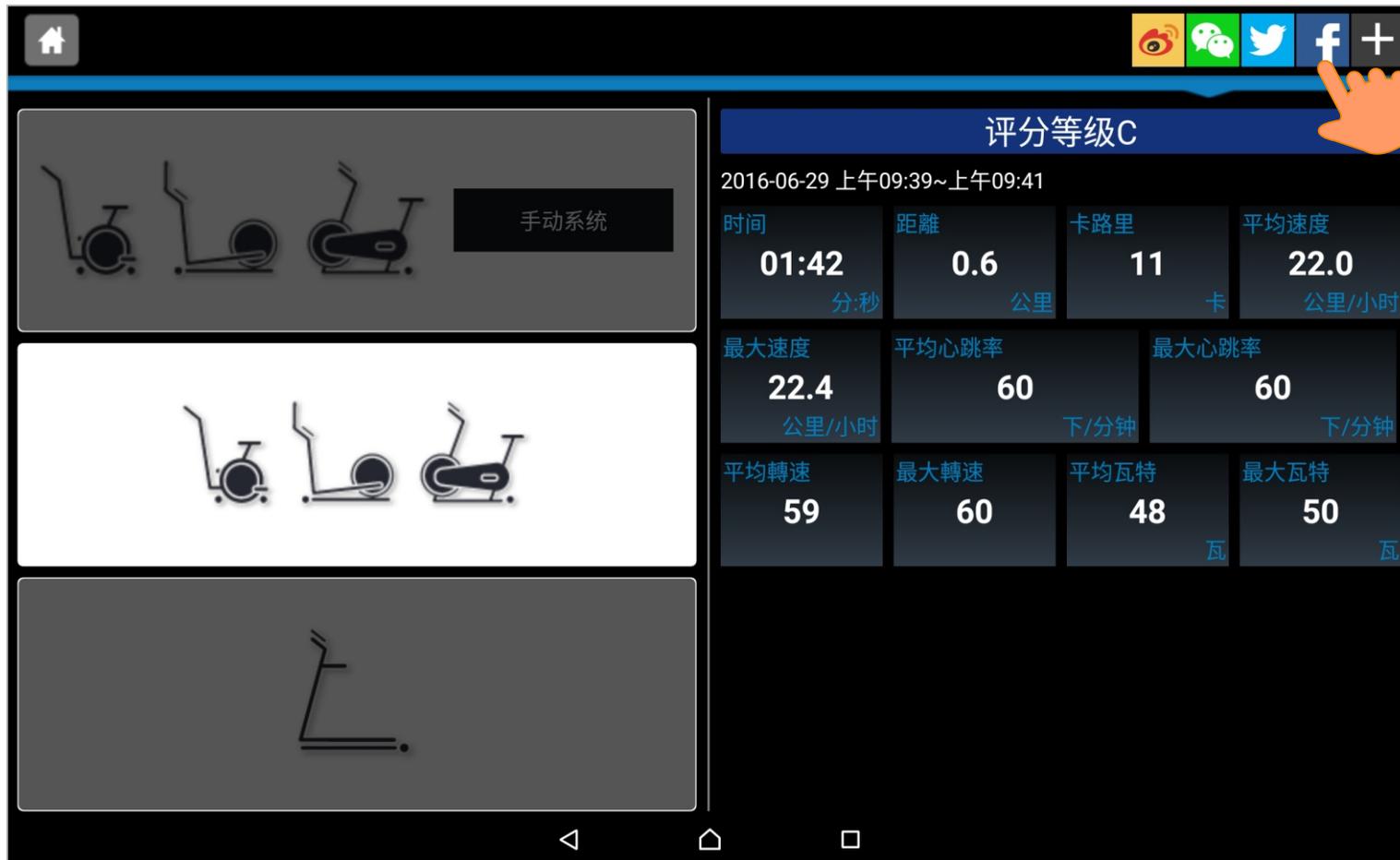
1.看网页-可以连结网页上的影音。

启用多媒体-网页影音



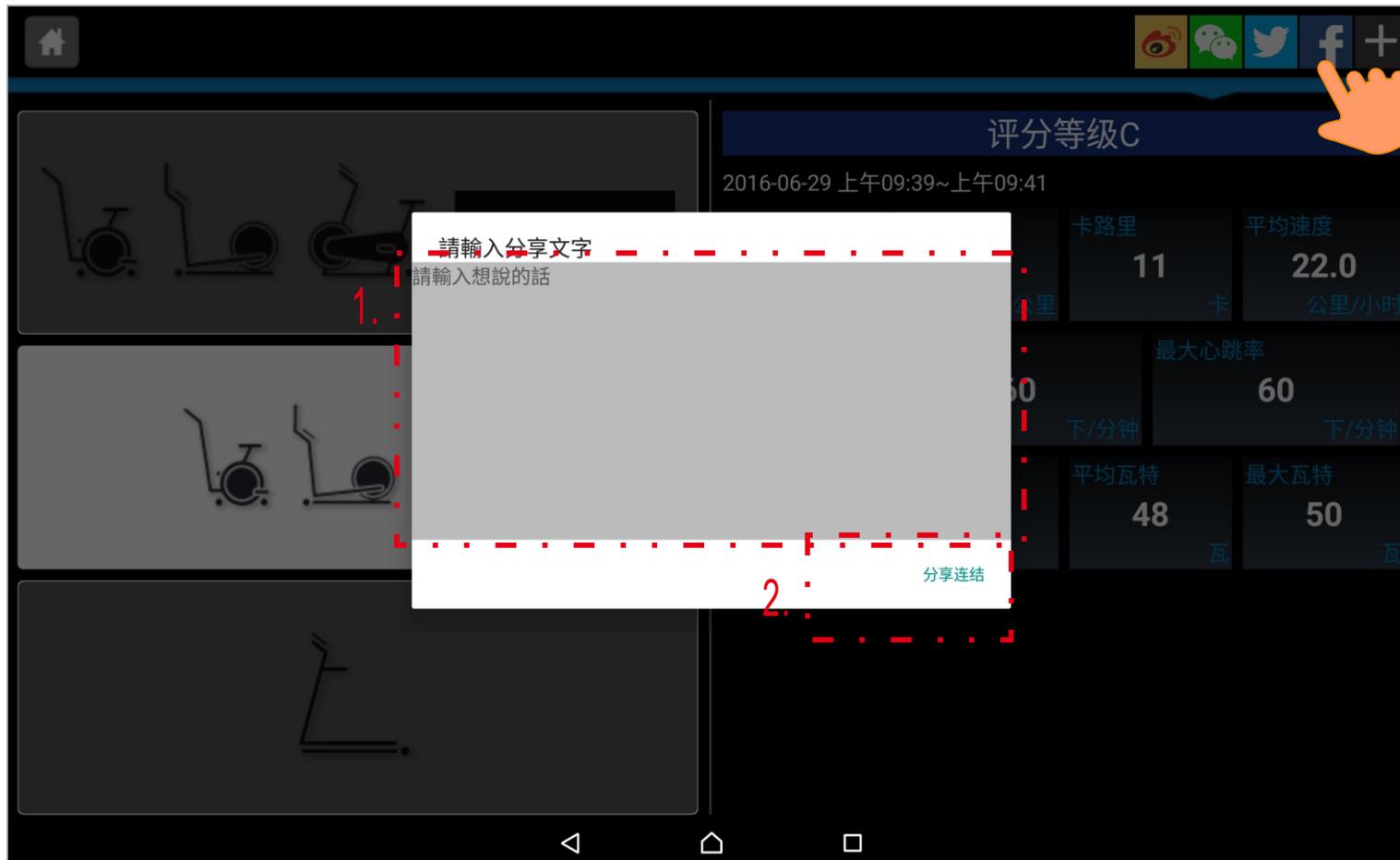
1.透过网页搜寻，喜欢的影音，可以点选"加到最爱"，下次运动时可以直接点选"我的最爱"做启用。

分享讯息



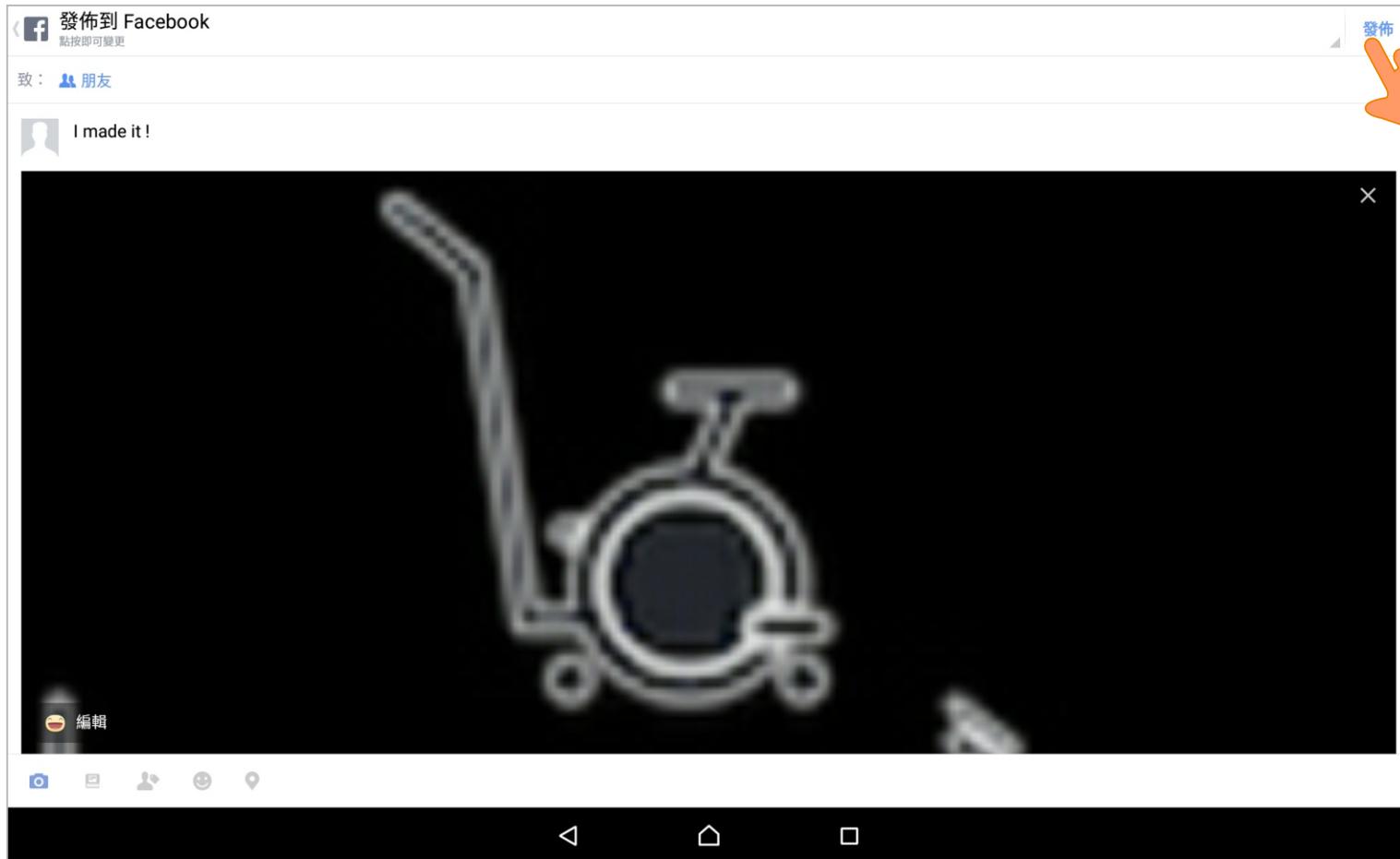
1. 运动结束后，可以分享运动信息。

分享讯息



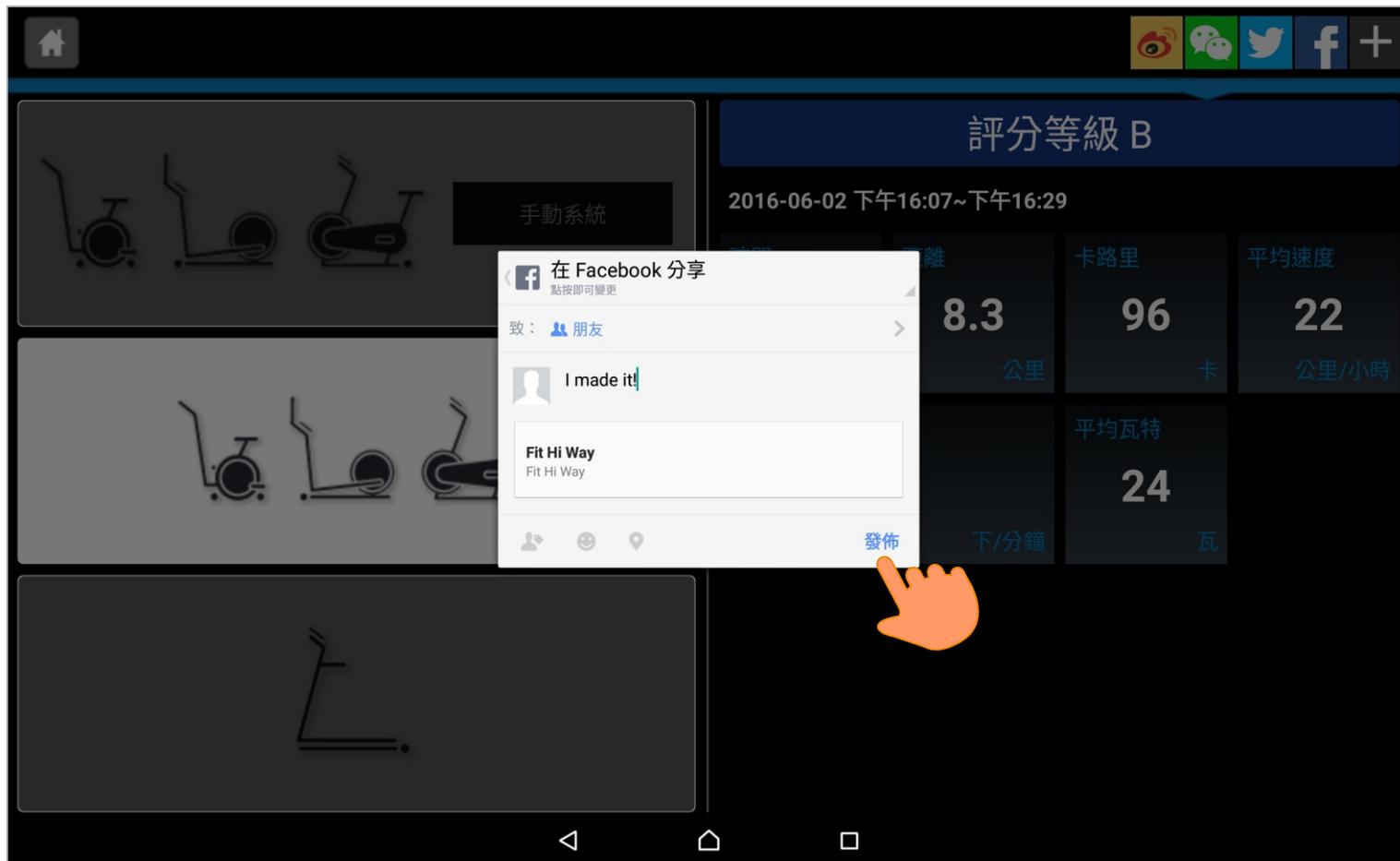
1. 输入想表达的文字。
2. 选择"分享图片"或"分享连结"。

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



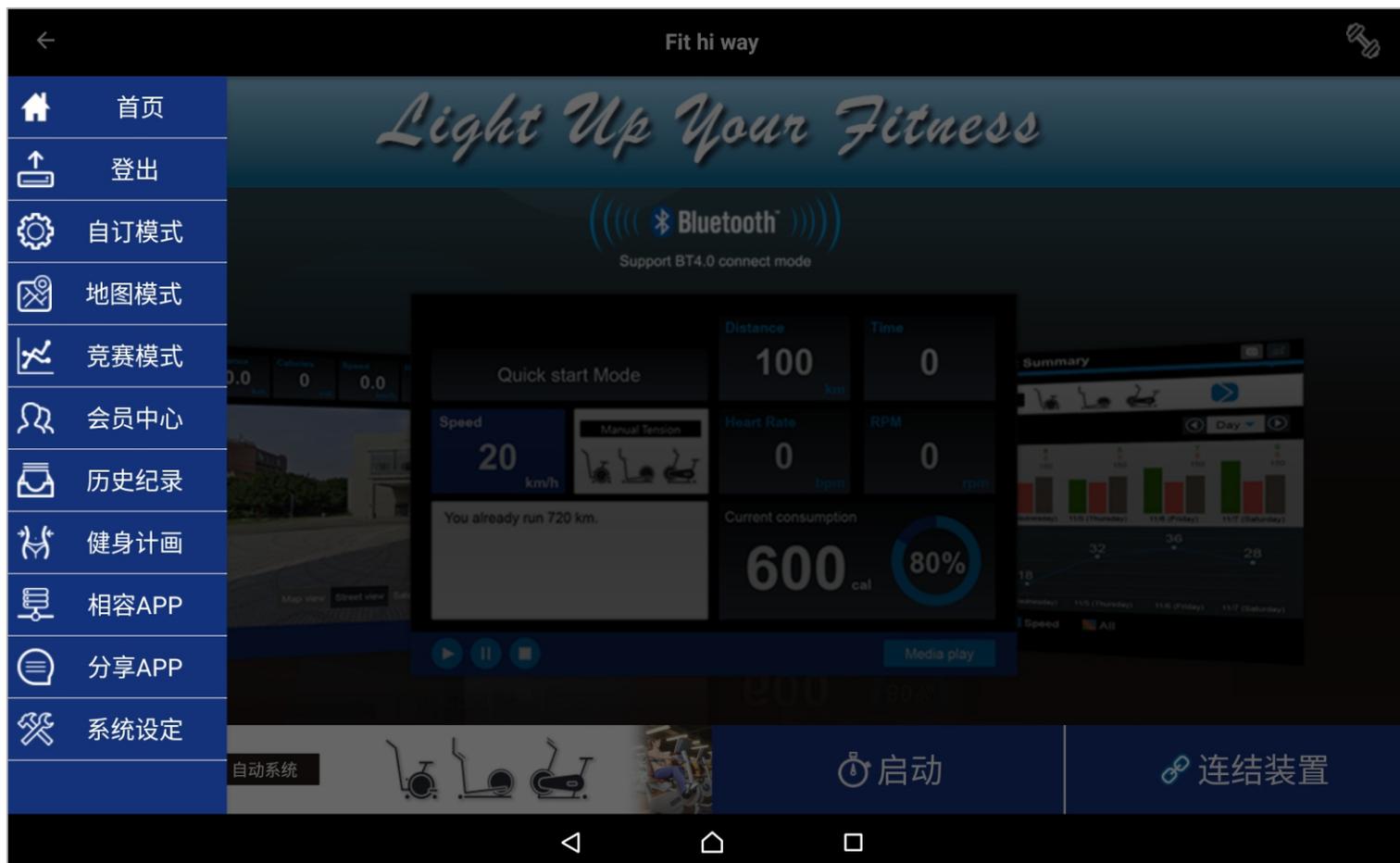
1. "分享图片"与"分享连结"发布后的显示。

分享讯息-连结讯息



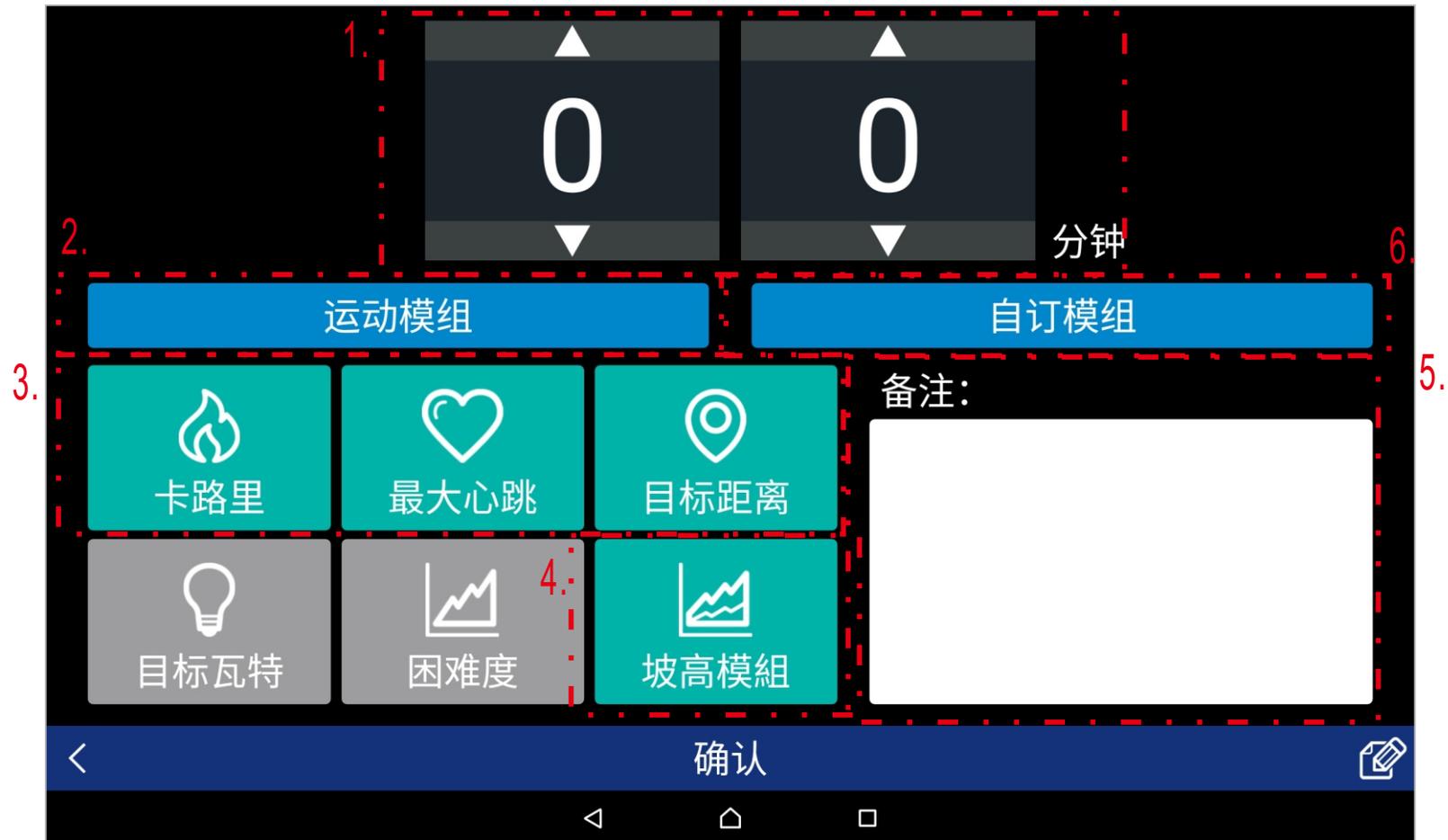
1. 點選發布後的連結顯示。

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



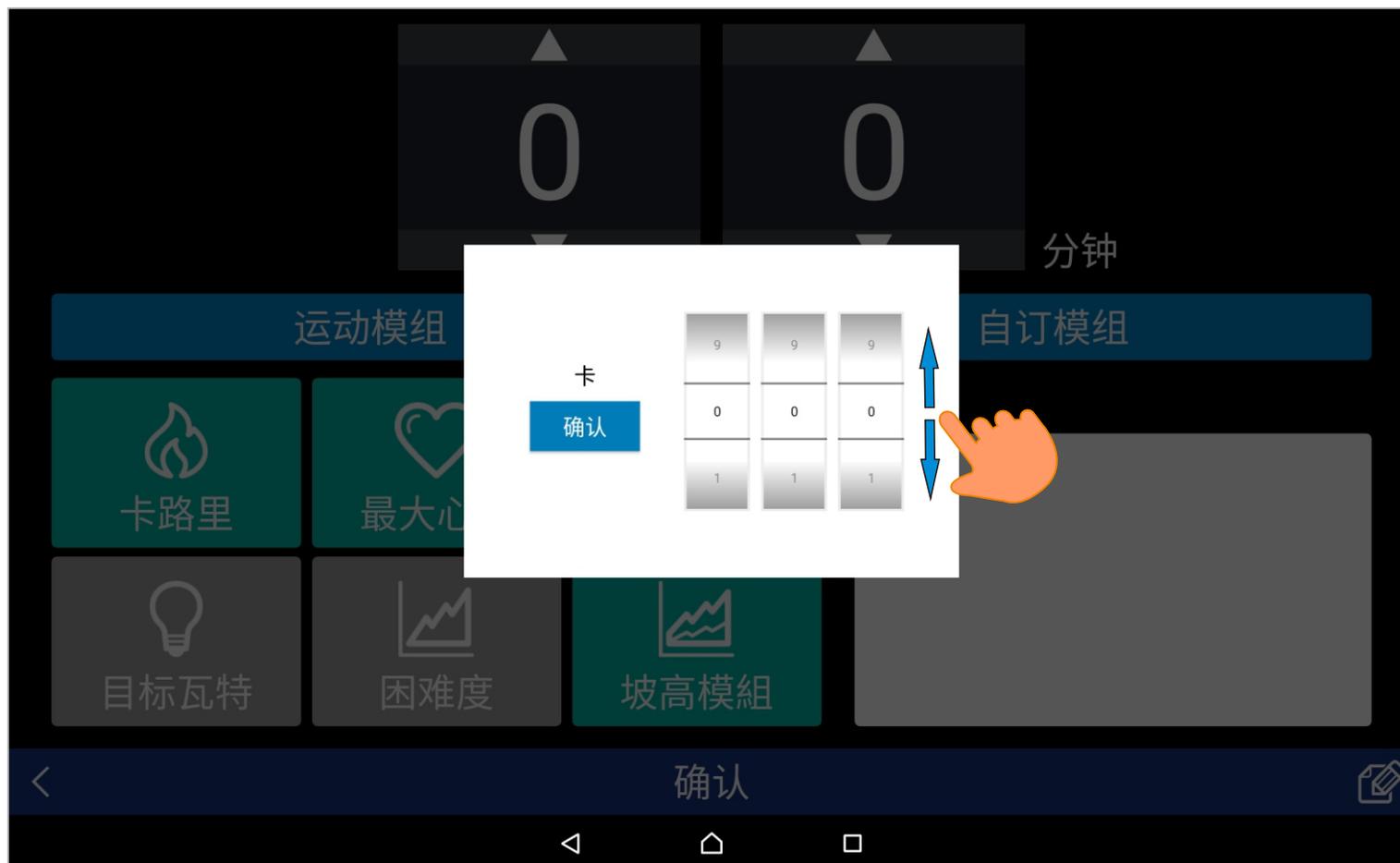
1. 手动调整时间。
2. 运动模块。
3. 各项训练设定。
4. 坡高模块。
5. 备注。
6. 自订模块。

自订模式-运动模块



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



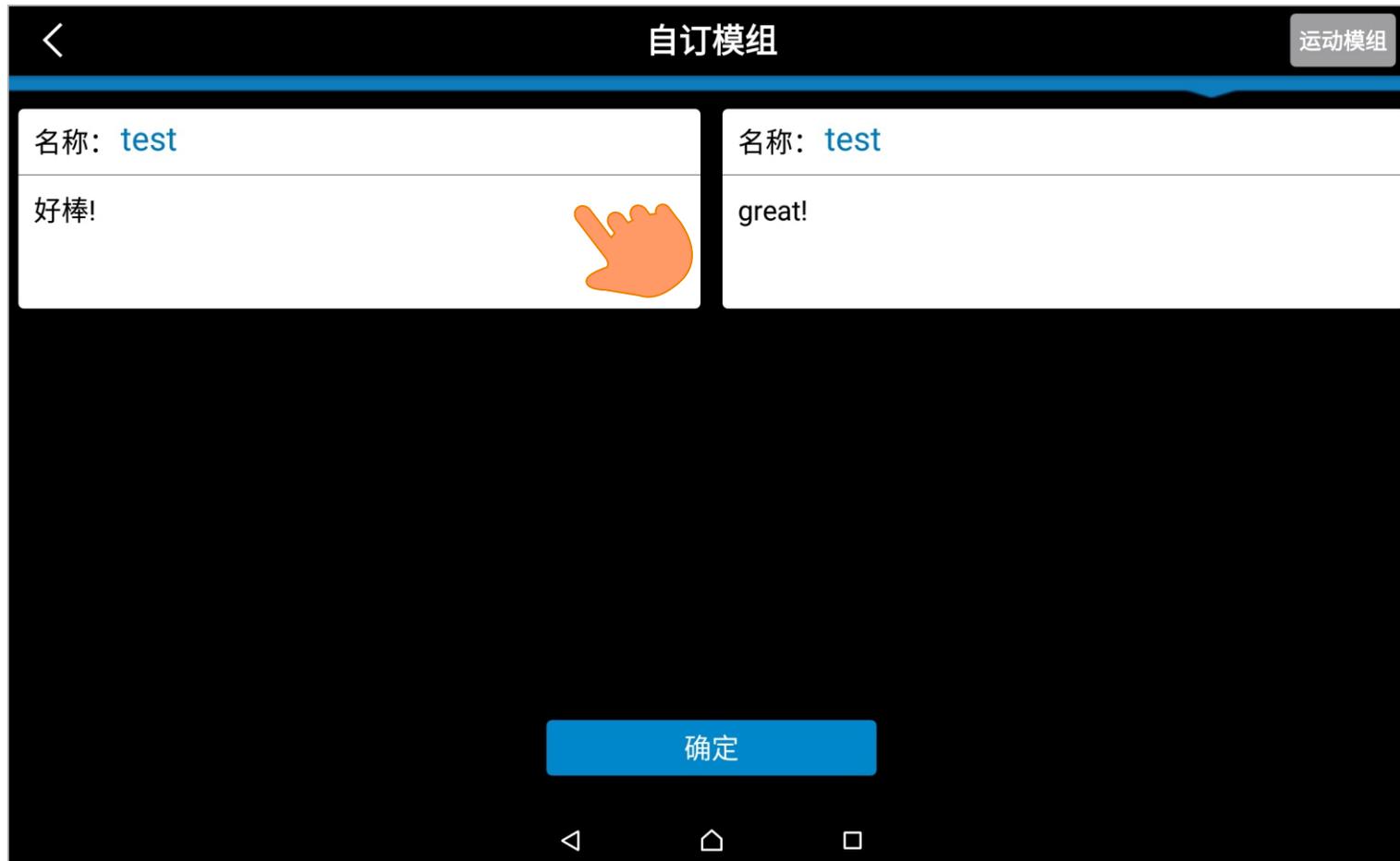
1.在备注可以打上文字。

自订模式-自订模块



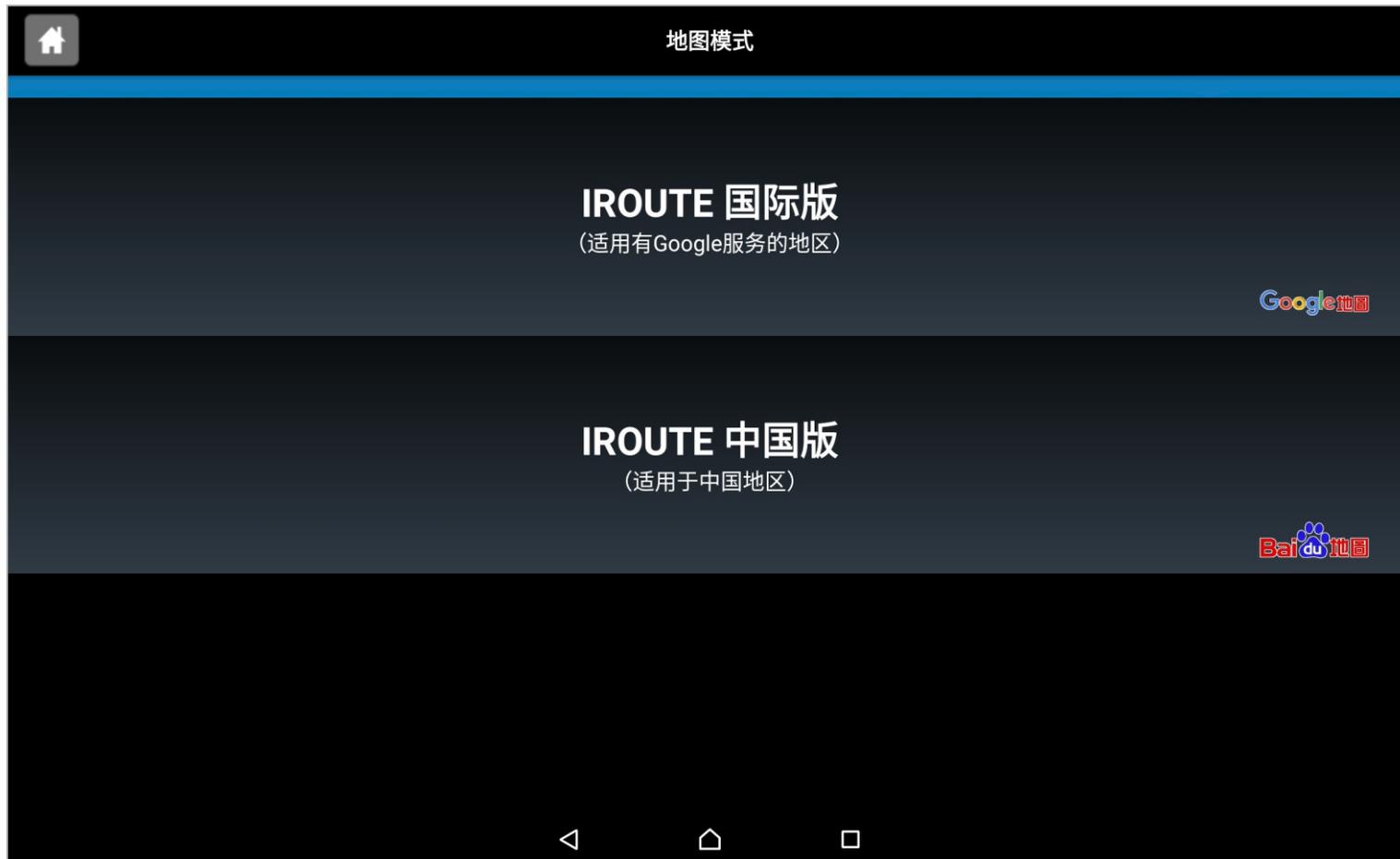
- 1.按下右下角的图示。
- 2.输入名称，按下确定可以储存项目。

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:

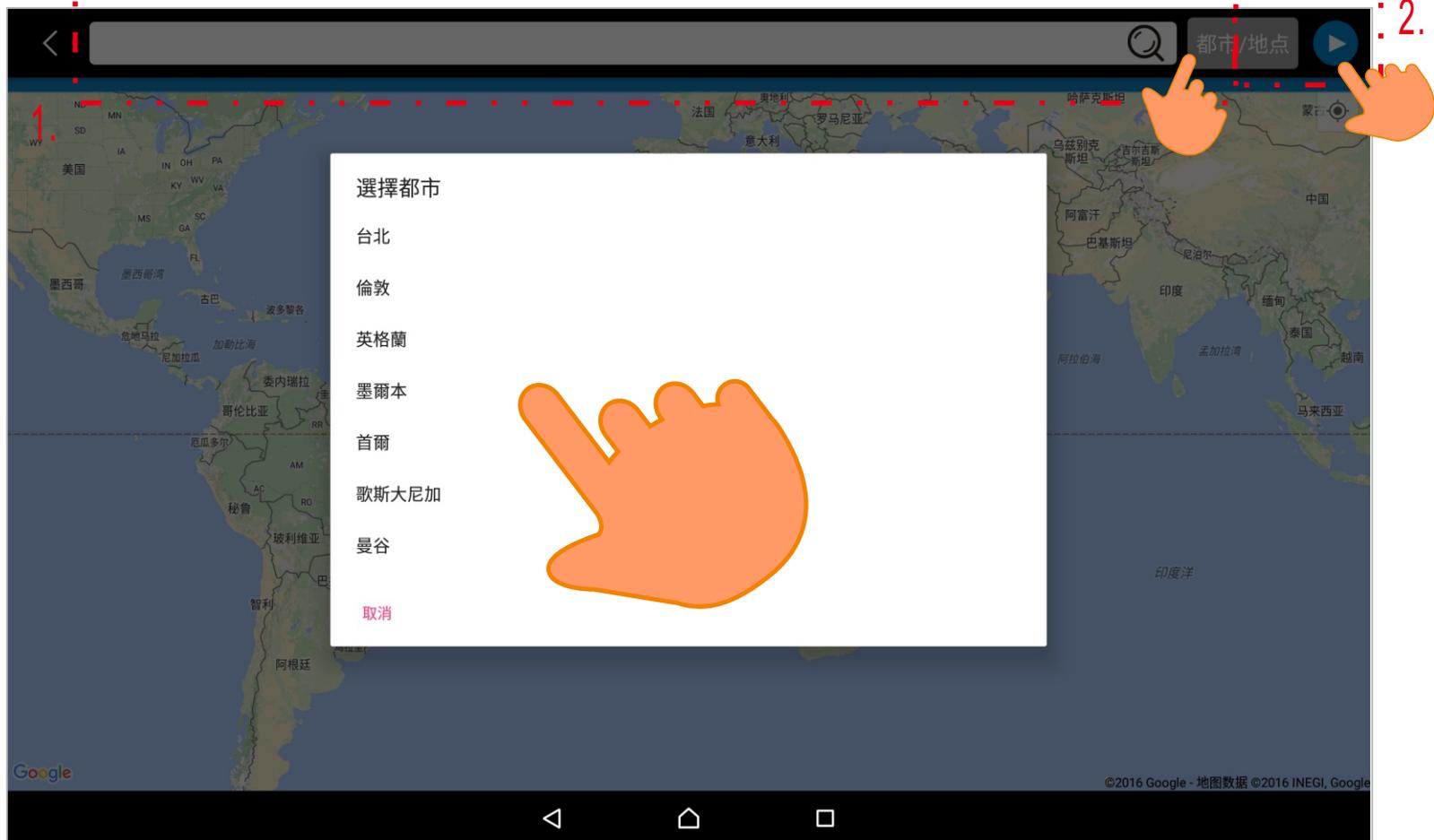
- 1)在我的最爱模式下，这些路线是固定的，无法改变路径。
- 2)地图模式在美国和加拿大是不能被使用，或者是有专利问题的地区。





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



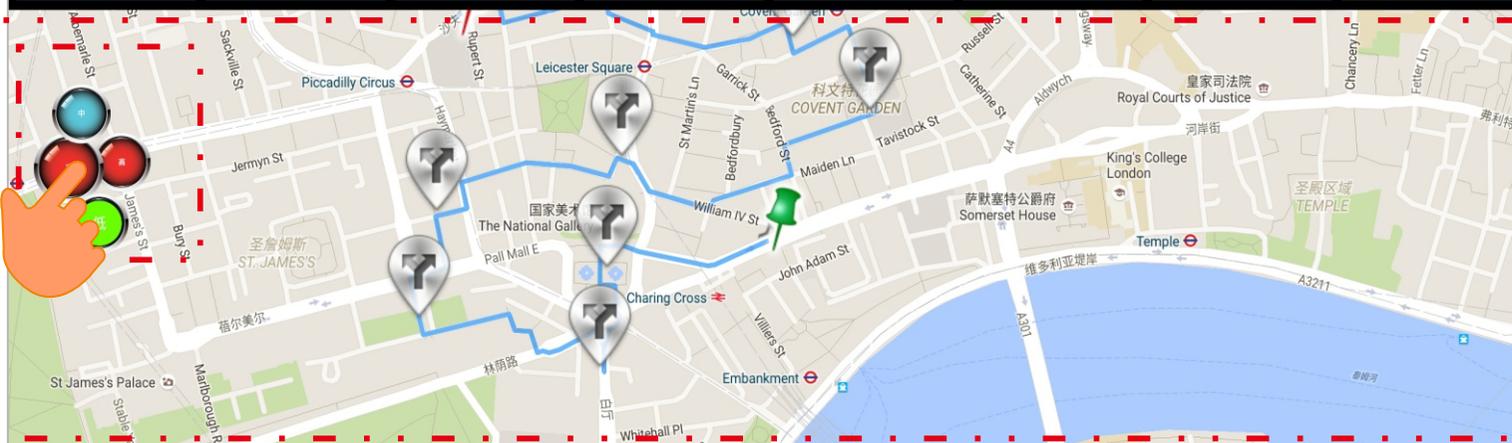
1. 绿色为起点，红色为终点，黑色为转折点。
2. 长按"起点"或"终点"移动，可以改变位置。
3. 转折点一共可以设定8个，在任何一处按约1~2秒，可以设定转折点，在转折点上按约1~2秒可以取消。

iRoute国际版-资料显示

数据显示



阻力值

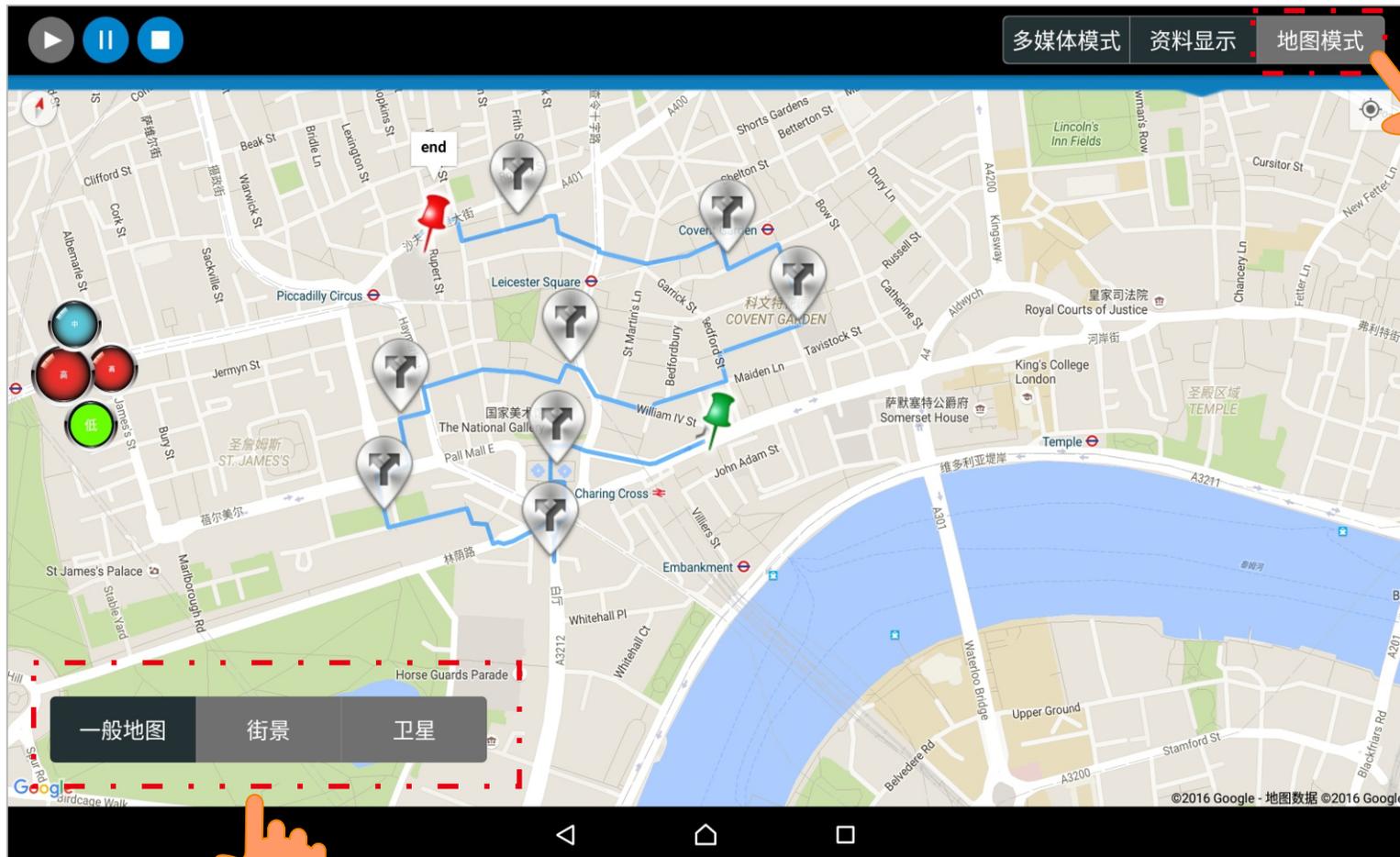


坡高显示



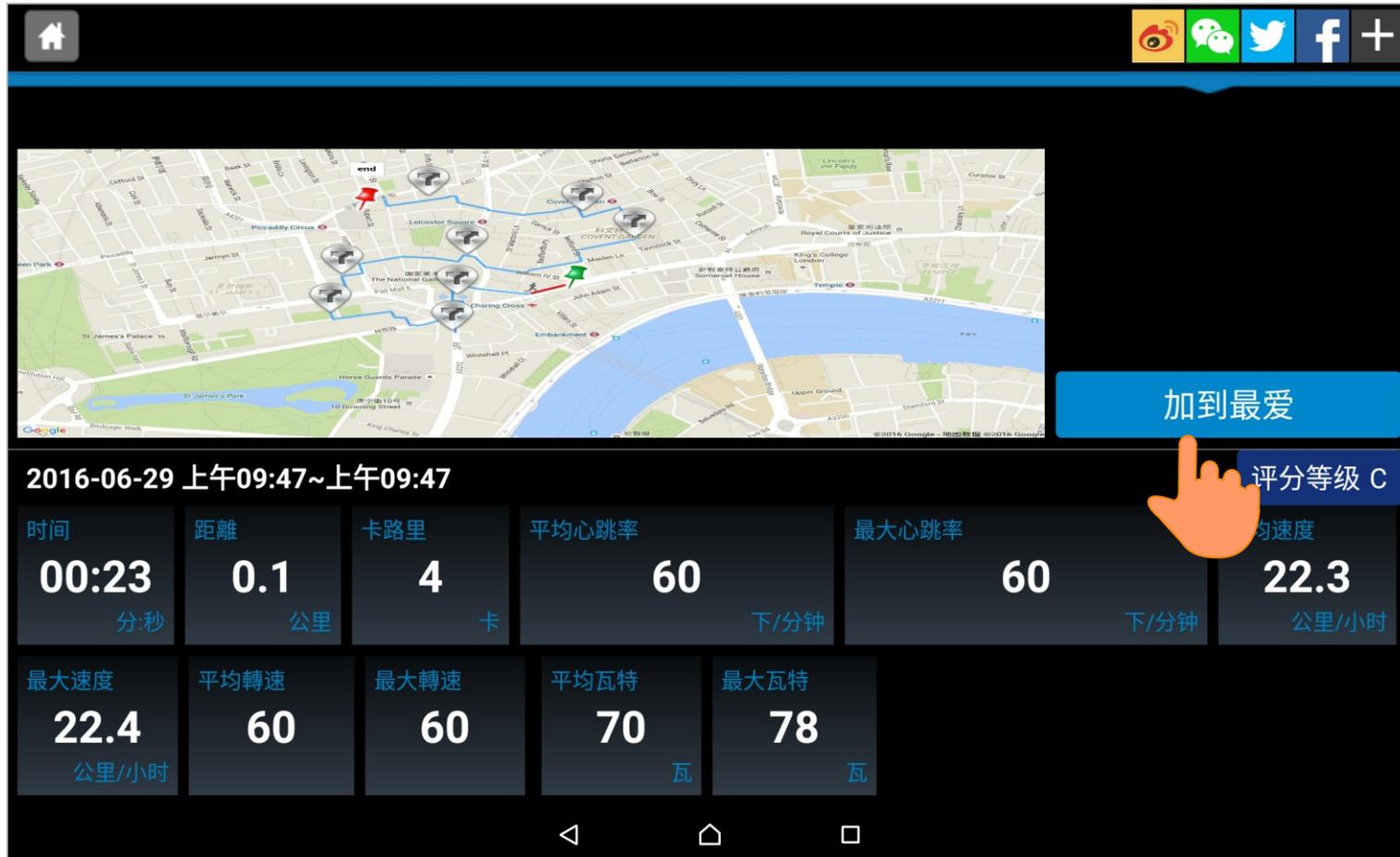
- 1.点选"资料显示", 可以展开或收那, 数据显示和坡高显示。
- 2.点选阻力值, 可以调整阻力为高、中、低。
- 3.点选"多媒体模式", 可以边听音乐边运动。

iRoute国际版-地图模式



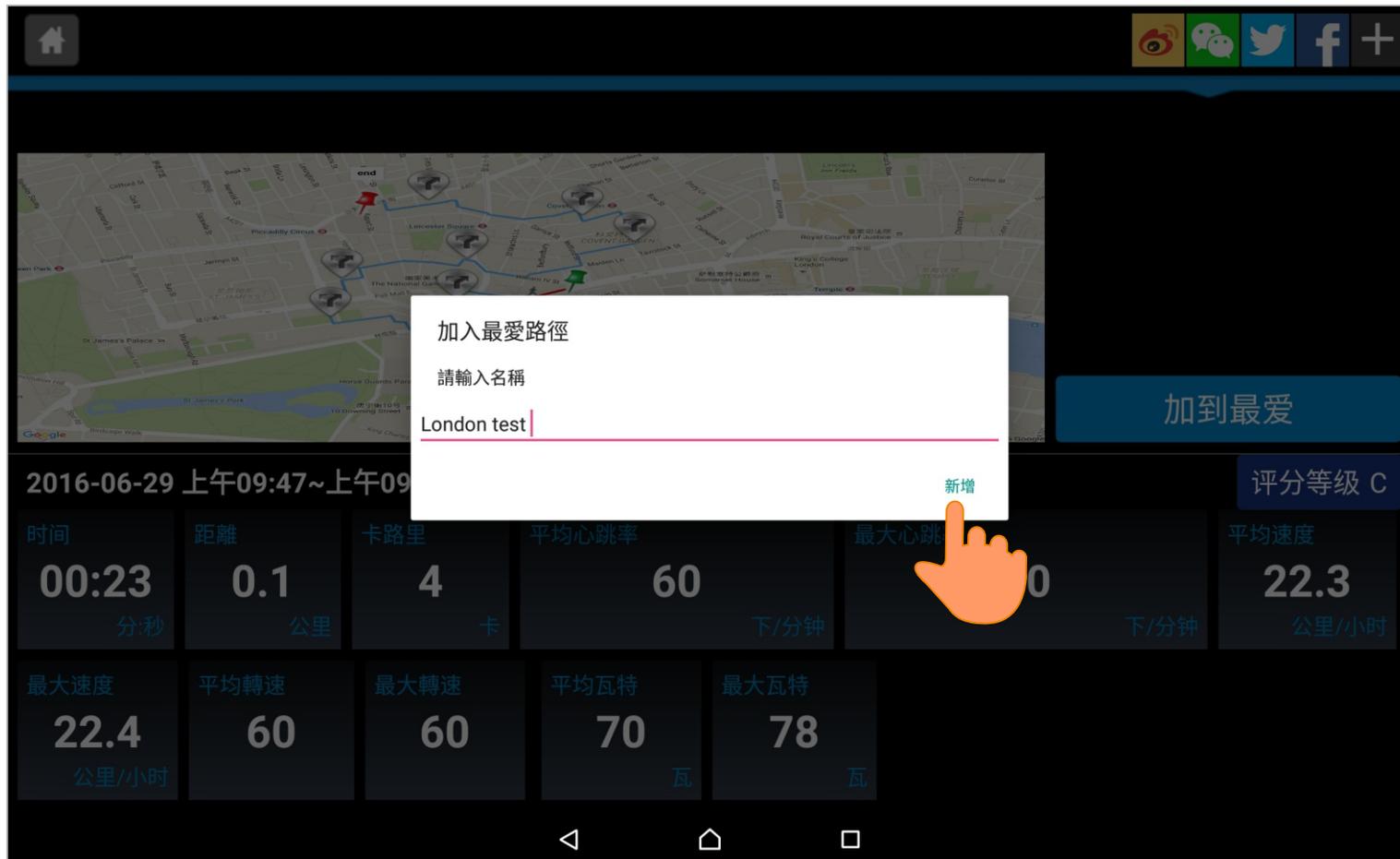
- 1.点选"地图模式", 可以切换"一般地图"、"街景"、"卫星"。
- 2.点选"资料显示", 可以展开或收纳, 数据显示和坡高显示。
- 3.点选"多媒体模式", 可以边听音乐边运动。

iRoute国际版-我的最爱



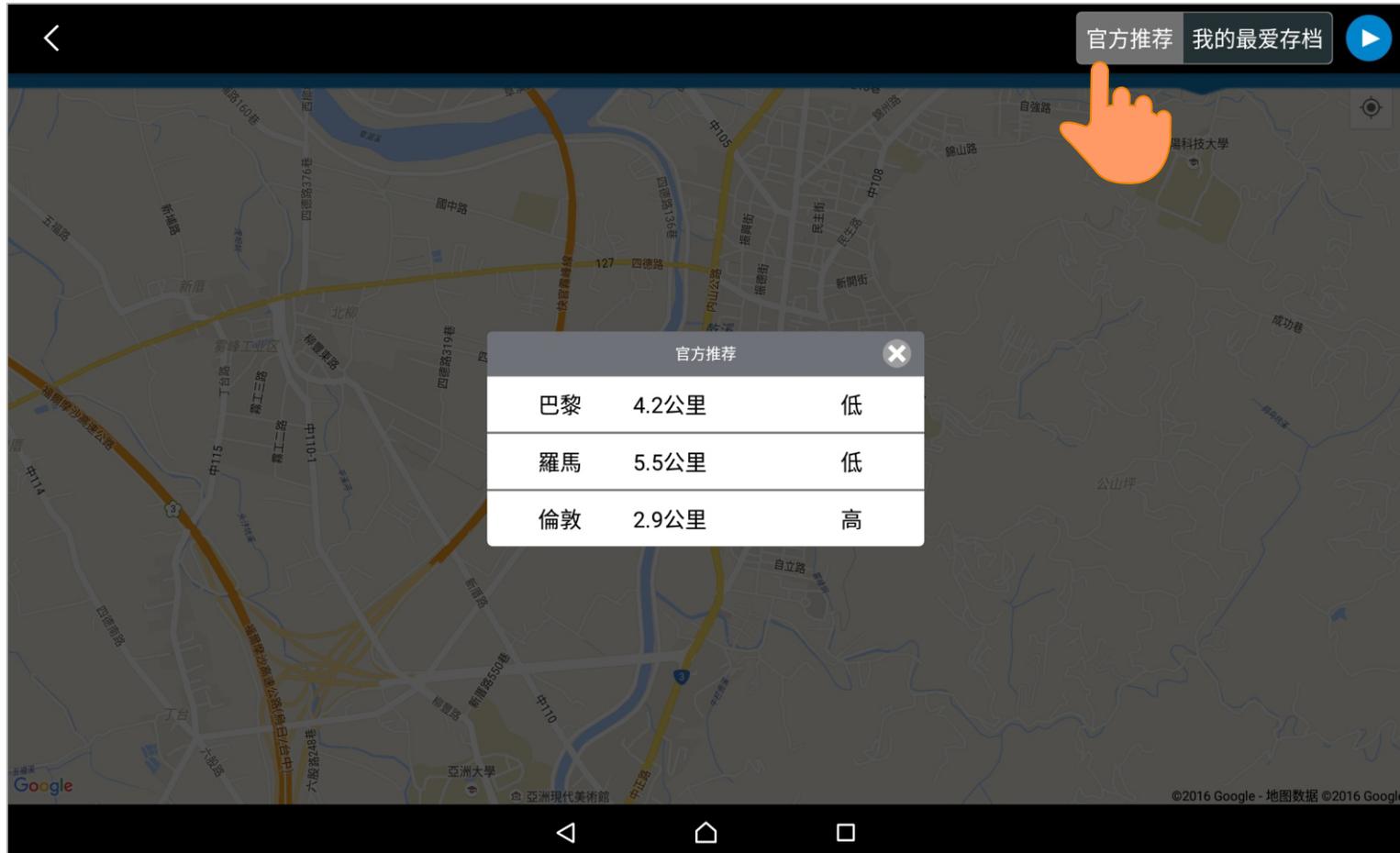
- 1.运动结束后，可以使用分享。
- 2.点选"加到最爱"可以储存路径。

iRoute国际版-我的最爱



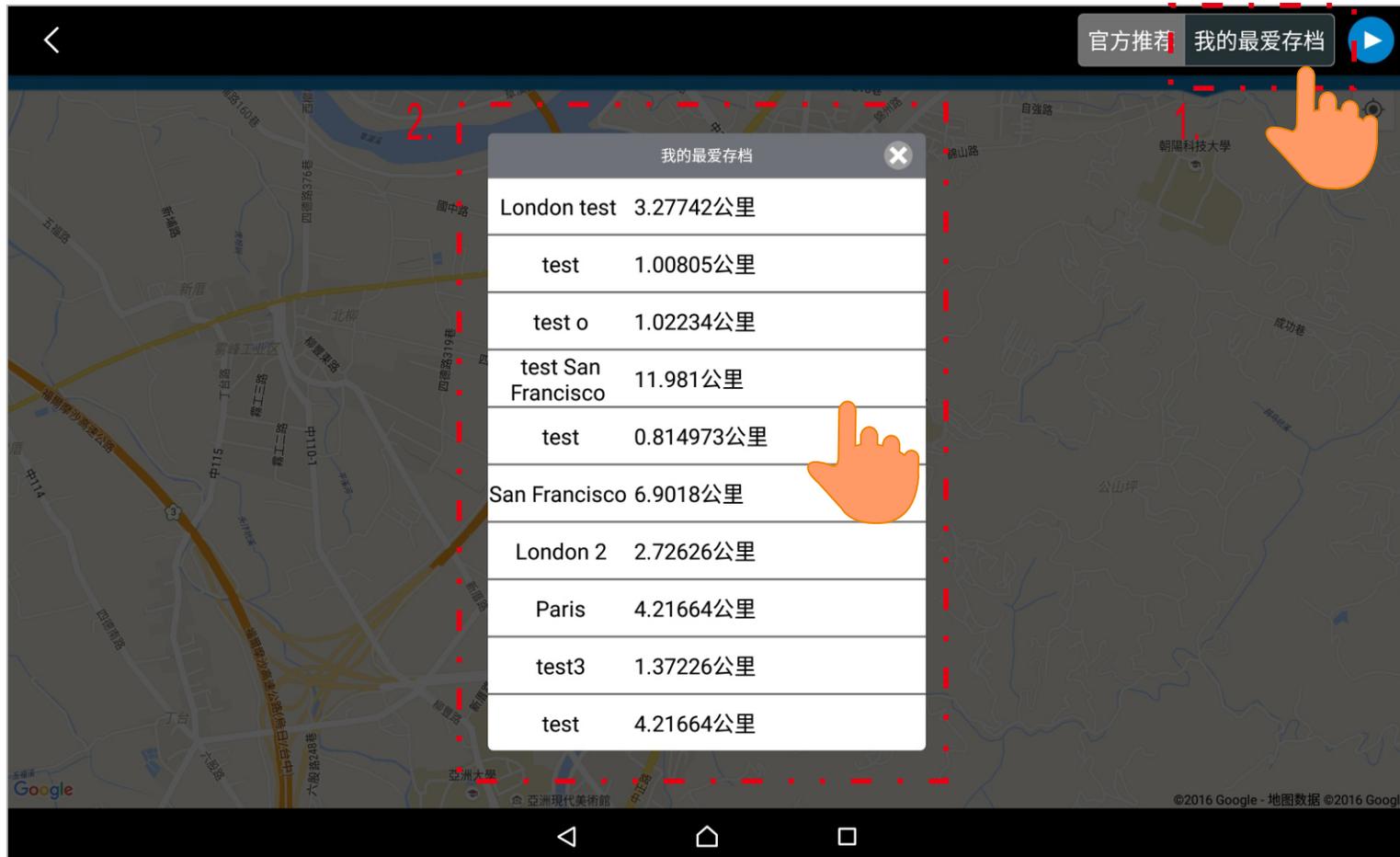
1. 打上路径名称，按下新增即可。

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



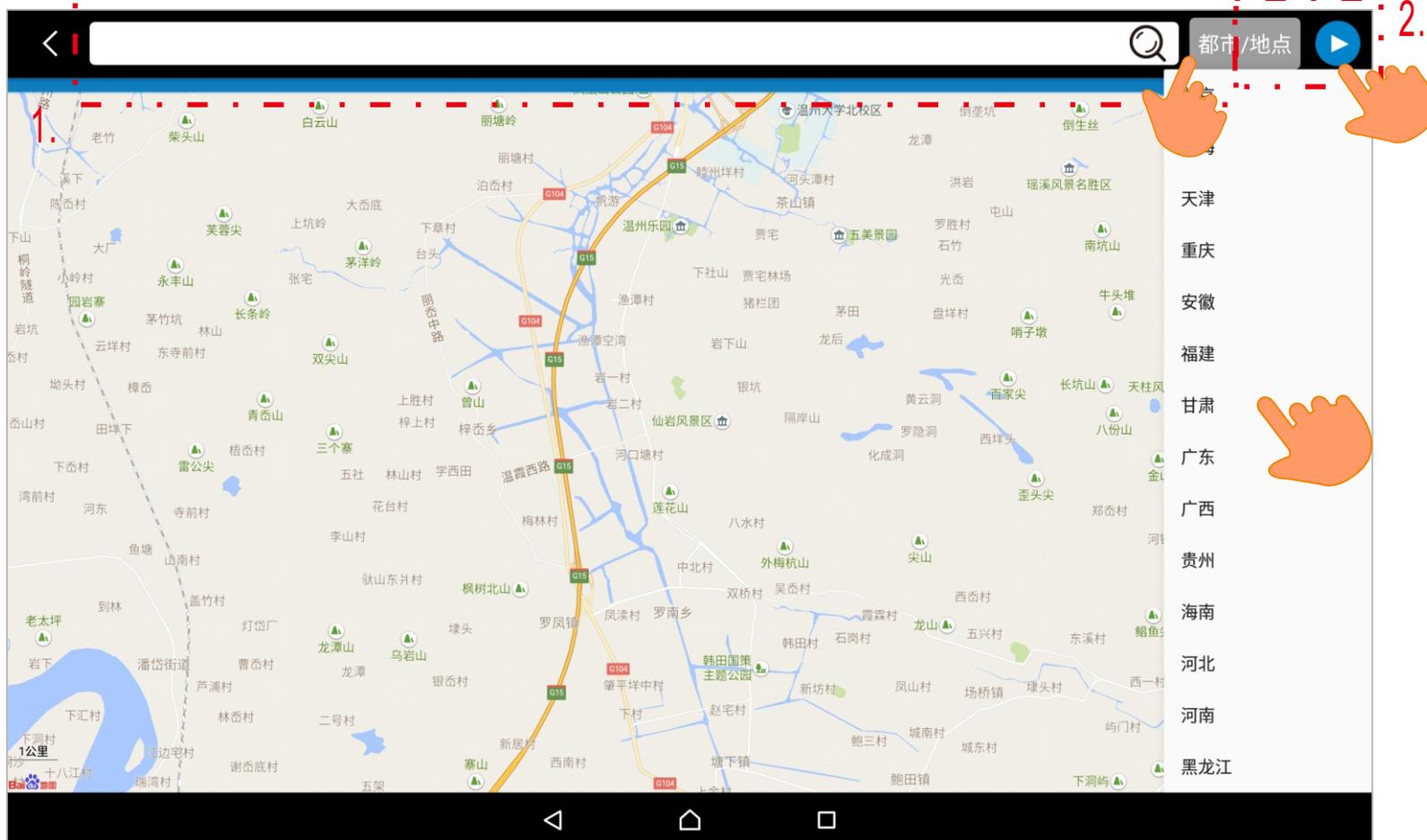
- 1.在我的最爱模式，点选"我的最爱存档"，可以看到使用者储存的路线。
- 2.长按1~2秒，可以删除路线。

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。

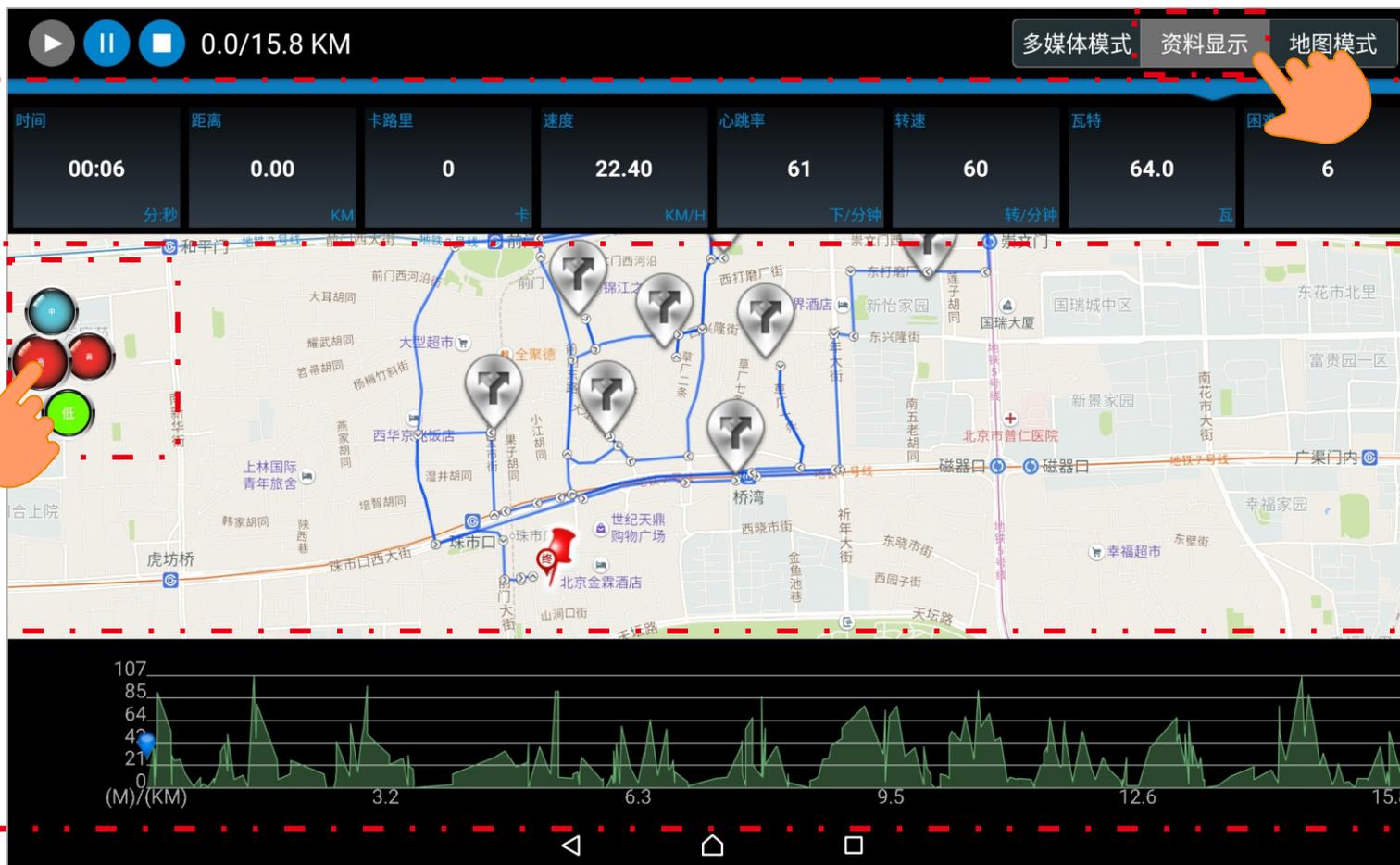
iRoute 中国版-路线规划



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

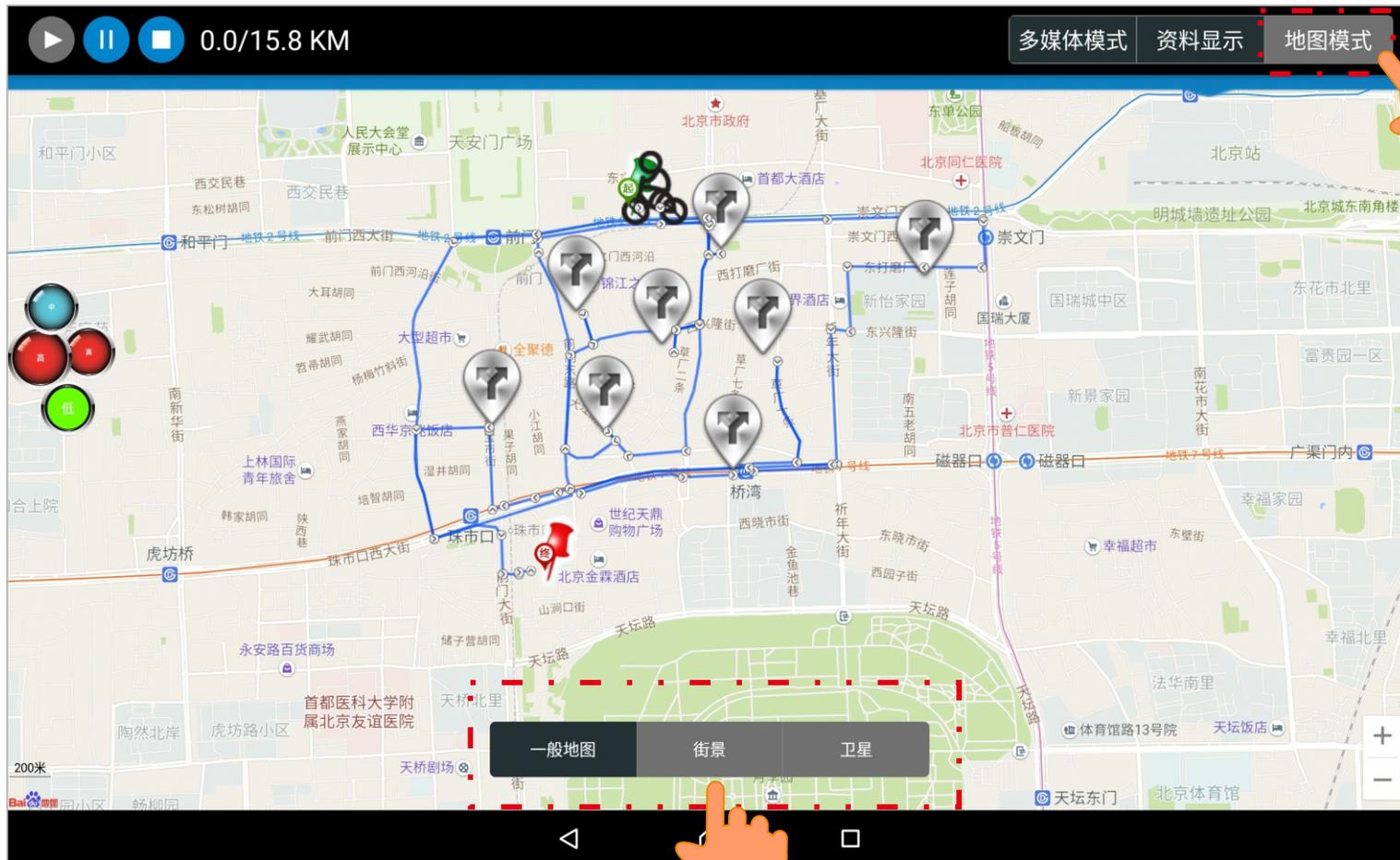


阻力值

坡高顯示

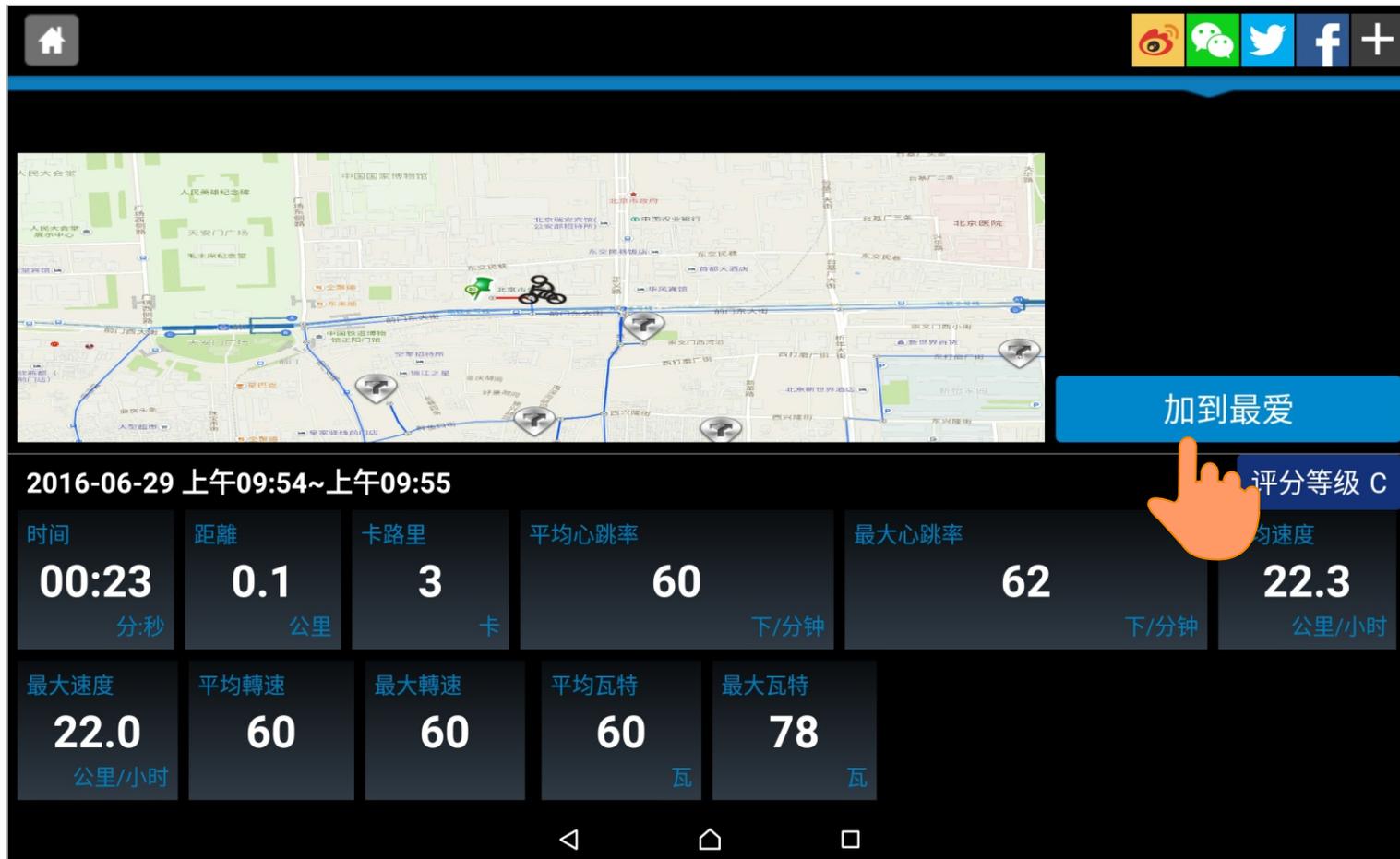
- 1.点选"资料显示", 可以展开或收那, 数据显示和坡高显示。
- 2.点选阻力值, 可以调整阻力为高、中、低。
- 3.点选"多媒体模式", 可以边听音乐边运动。

iRoute 中国版-地图模式



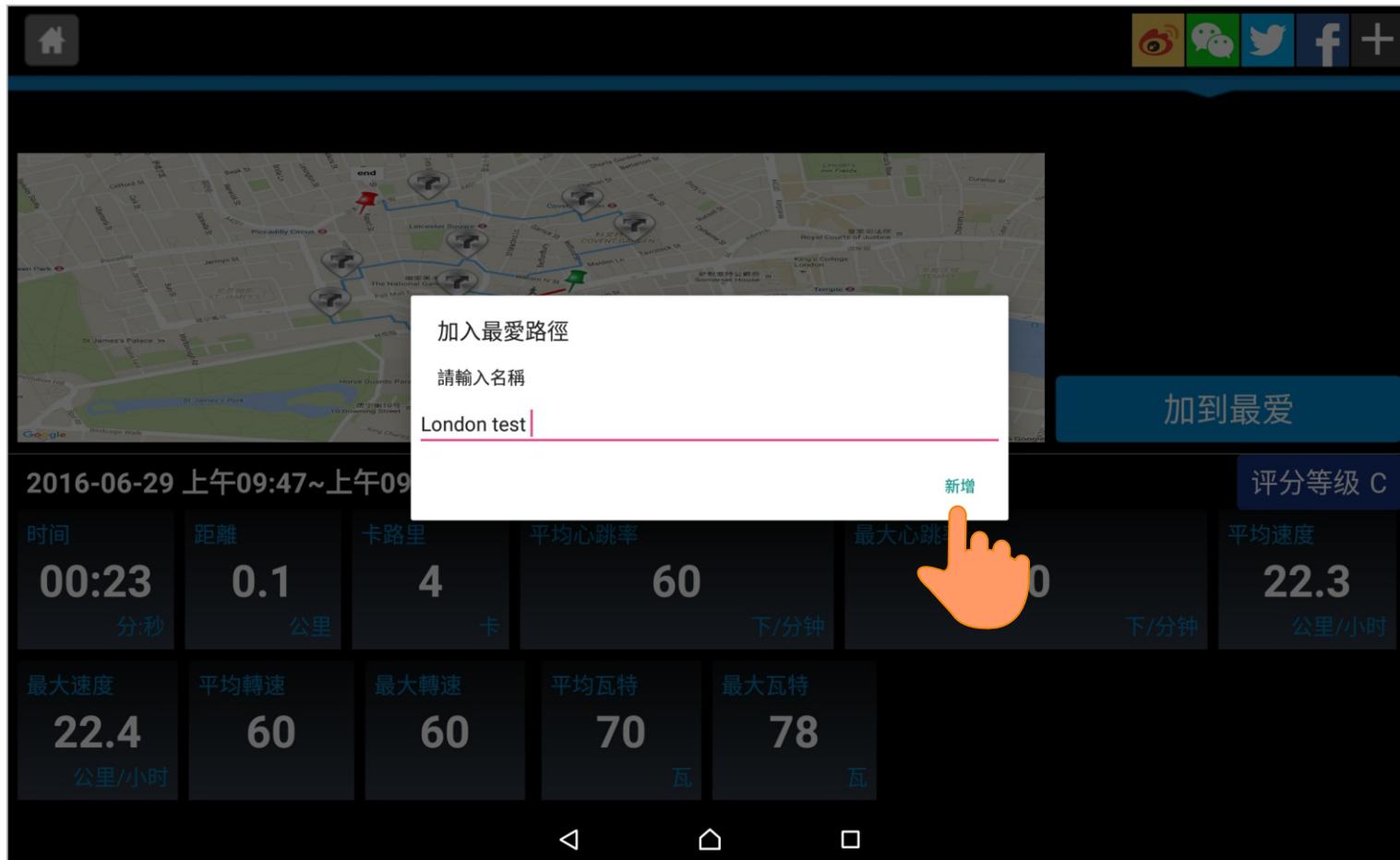
1. 点选"地图模式", 可以切换"一般地图"、"街景"、"卫星"。
2. 点选"资料显示", 可以展开或收纳, 数据显示和坡高显示。
3. 点选"多媒体模式", 可以边听音乐边运动。

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



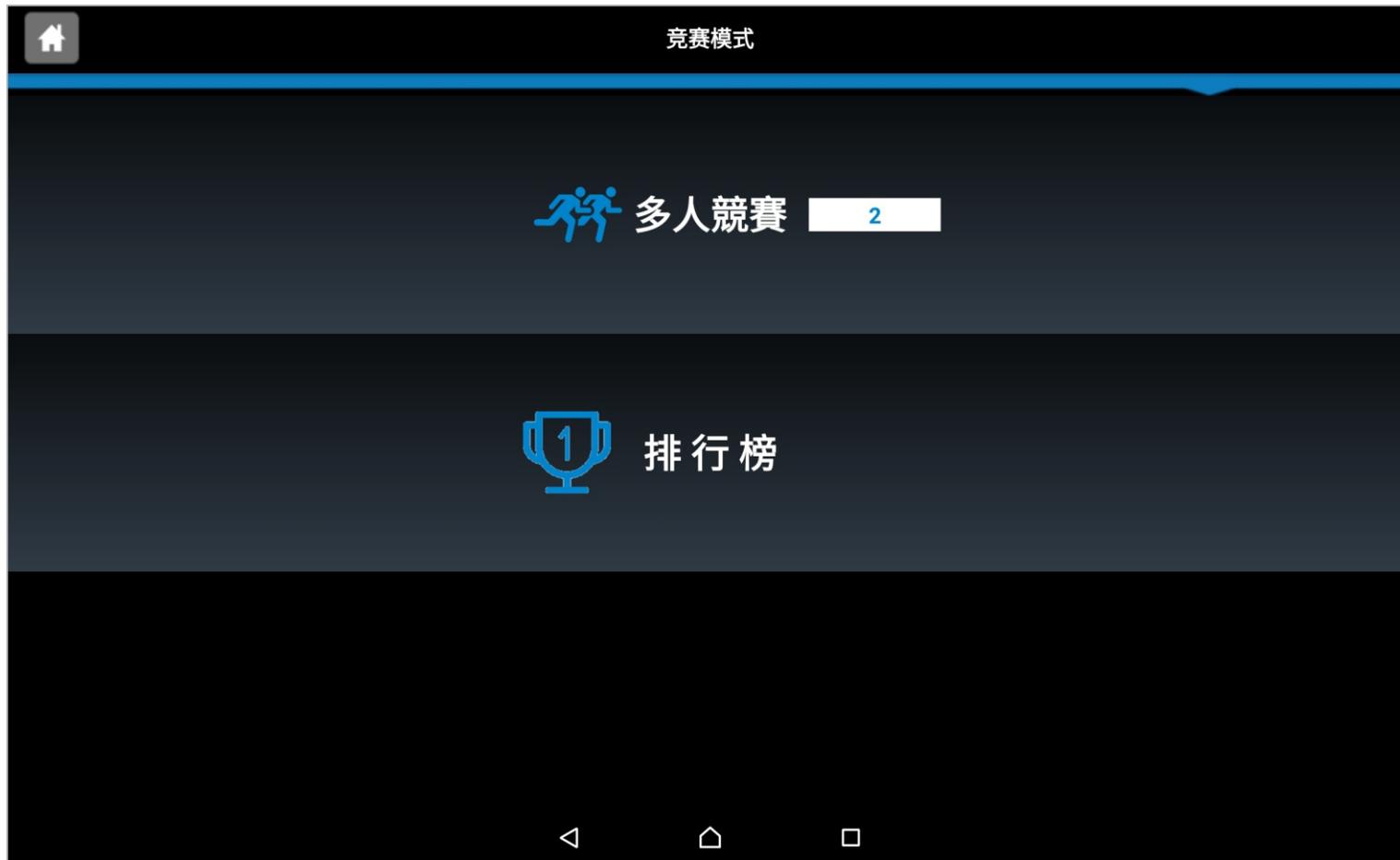
- 1.在我的最爱模式，点选"官方推荐"，可以看到预设的路线。
- 2.运动方式如同"规划路线"模式一样，差别不用规划路径。

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

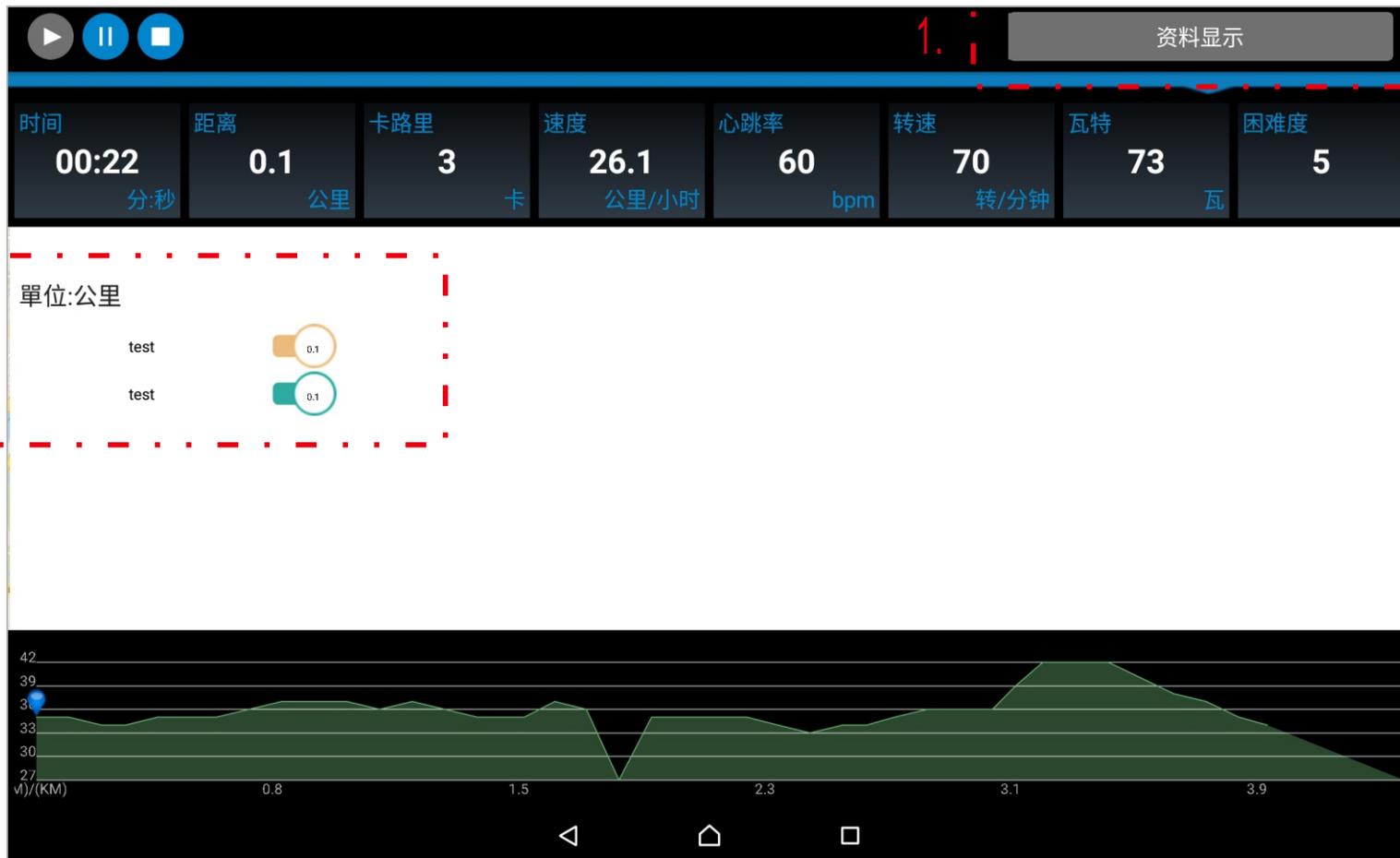


1. 观看哪些玩家加入，当对手玩家准备好时，名称颜色会由蓝变金。
2. 当所有玩家准备好之后，开始竞赛。

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。

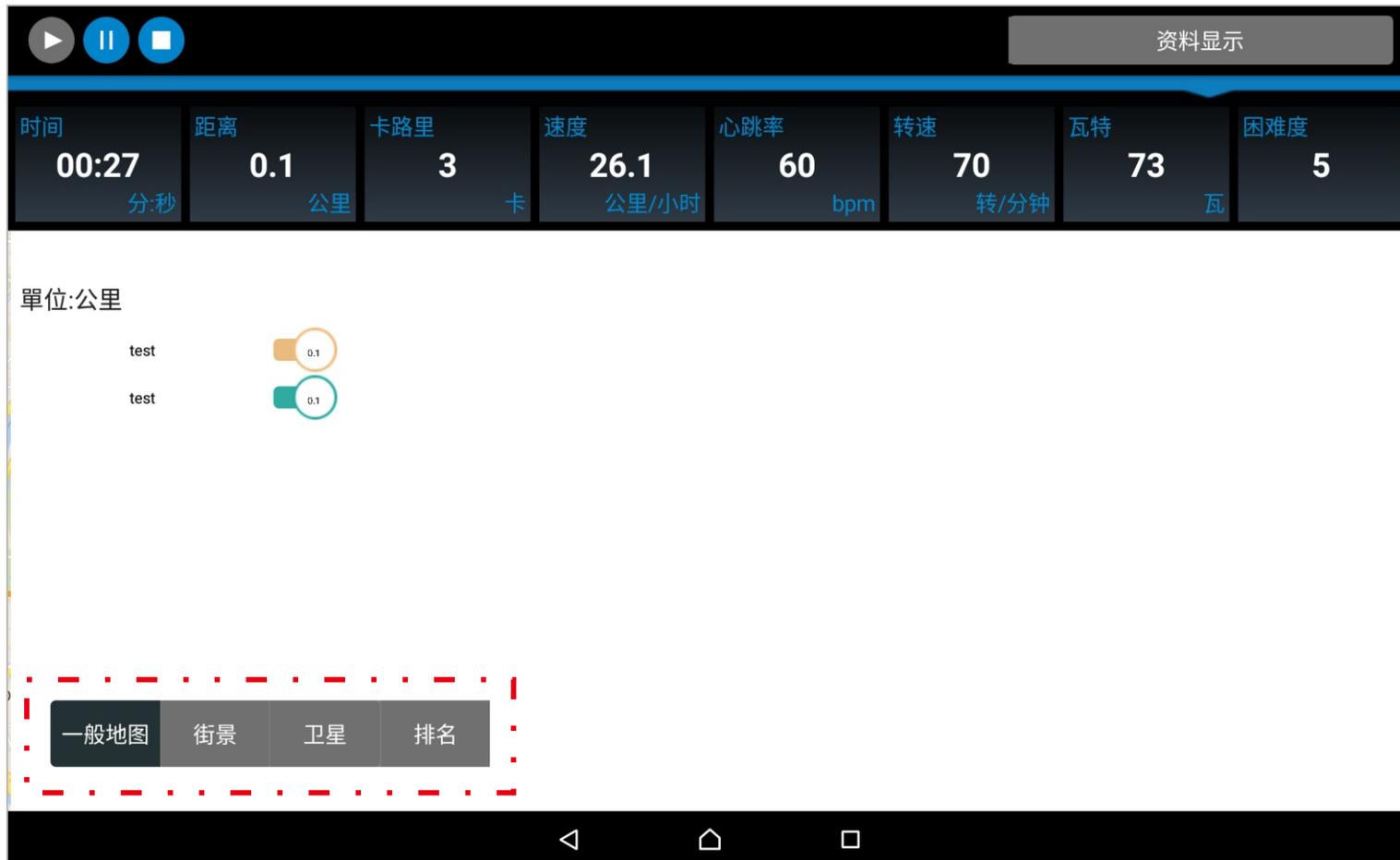
竞赛模式



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



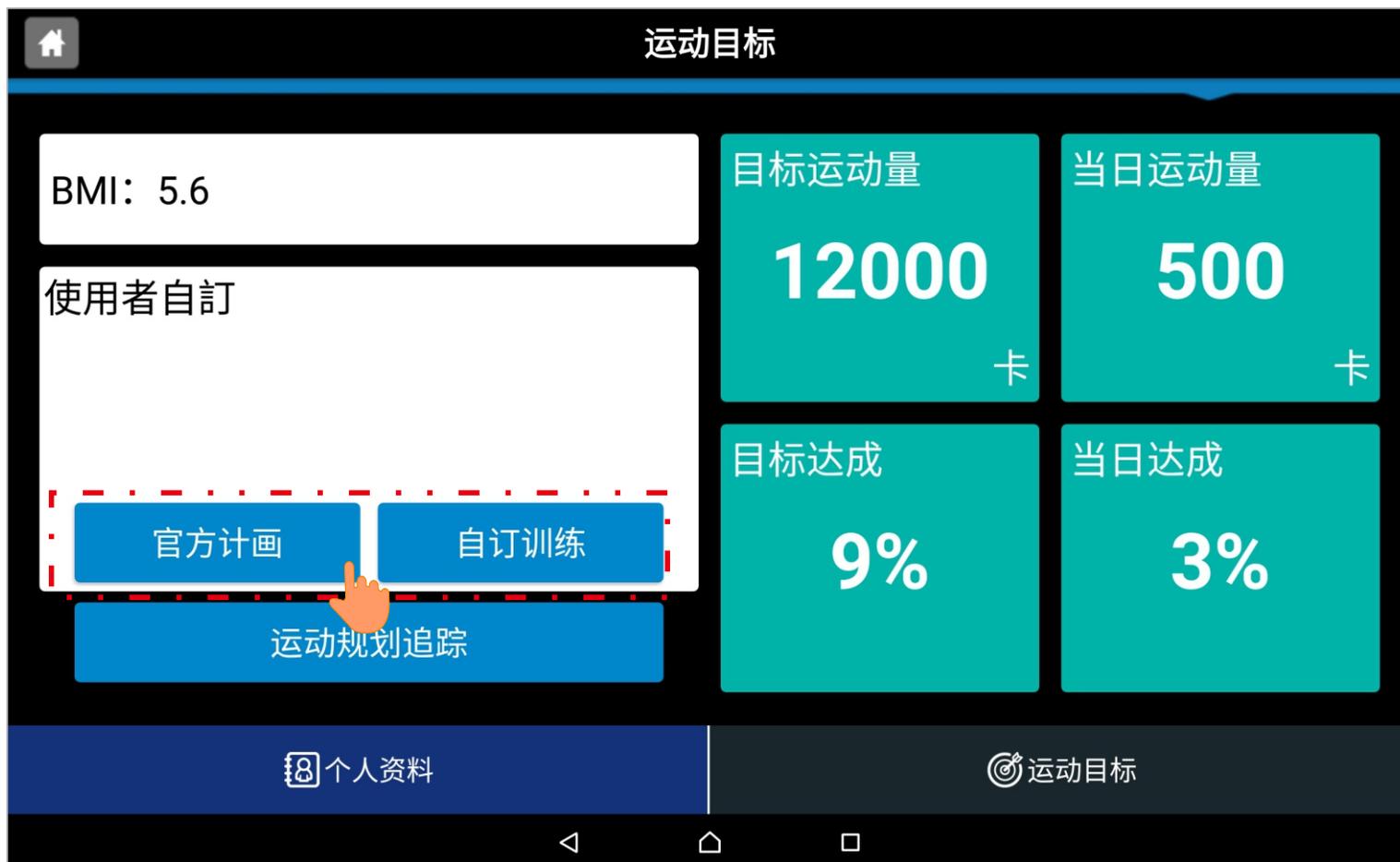
个人资料

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 12000 卡路里

運動時間設定:

每周

時間

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

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

目标 12000 卡路里

运动时间设定:

每周: 星期一、星期二、星期三、星期四、星期五

时间: 20:00、20:00、20:00、20:00、20:00

| 时间 | 目标 | 功能 | |
|---------|-----|----|----|
| 6/29(三) | 500 | 修改 | 删除 |
| 6/30(四) | 500 | 修改 | 删除 |
| 7/1(五) | 500 | 修改 | 删除 |
| 7/4(一) | 500 | 修改 | 删除 |
| 7/5(二) | 500 | 修改 | 删除 |
| 7/6(三) | 500 | 修改 | 删除 |
| 7/7(四) | 500 | 修改 | 删除 |
| 7/8(五) | 500 | 修改 | 删除 |

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

| 日期 | 数值 | 操作 |
|---------|-----|-------|
| 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

| 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



| 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

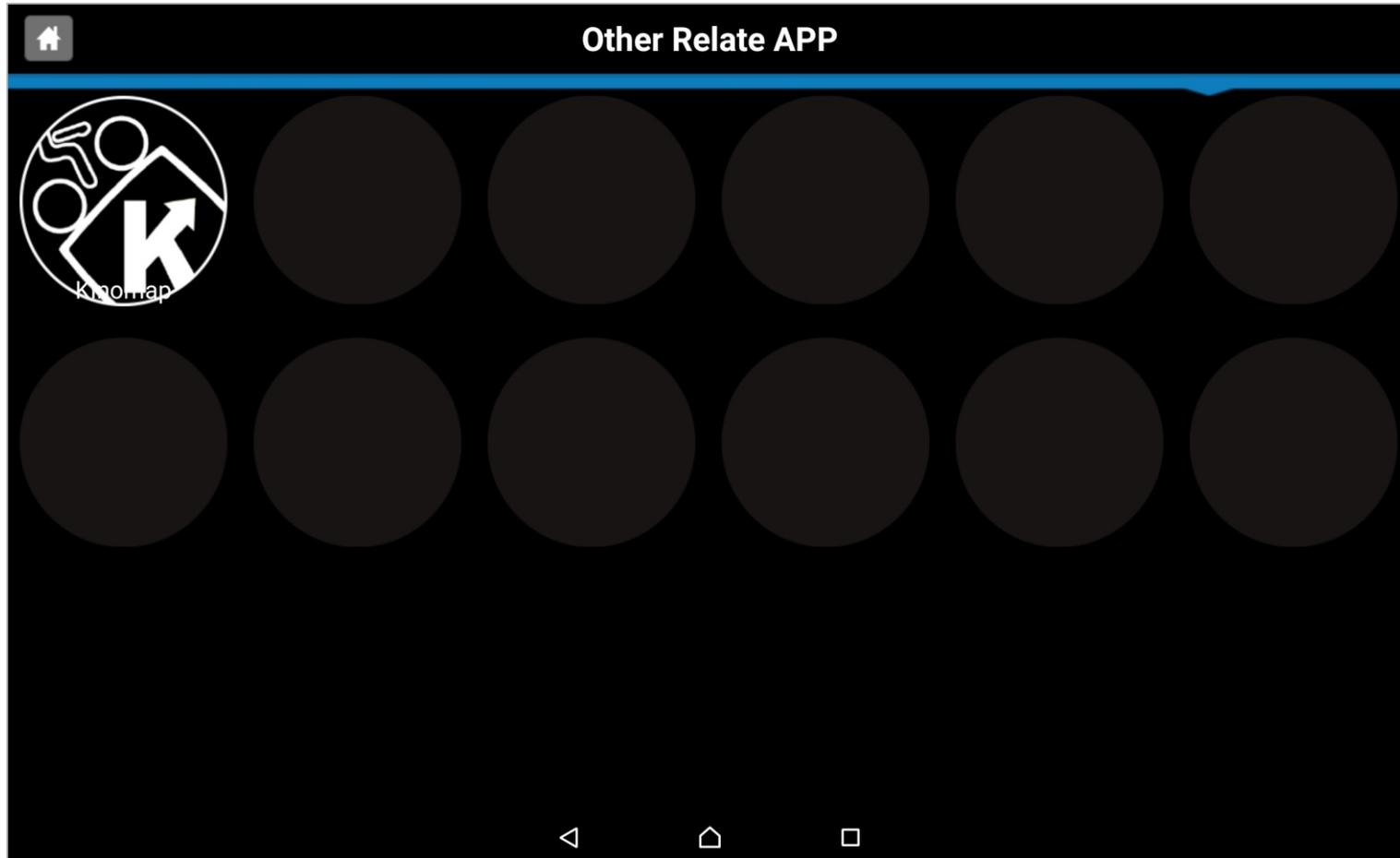


1. 查看运动纪录-点选图标可以展开或收纳。

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。

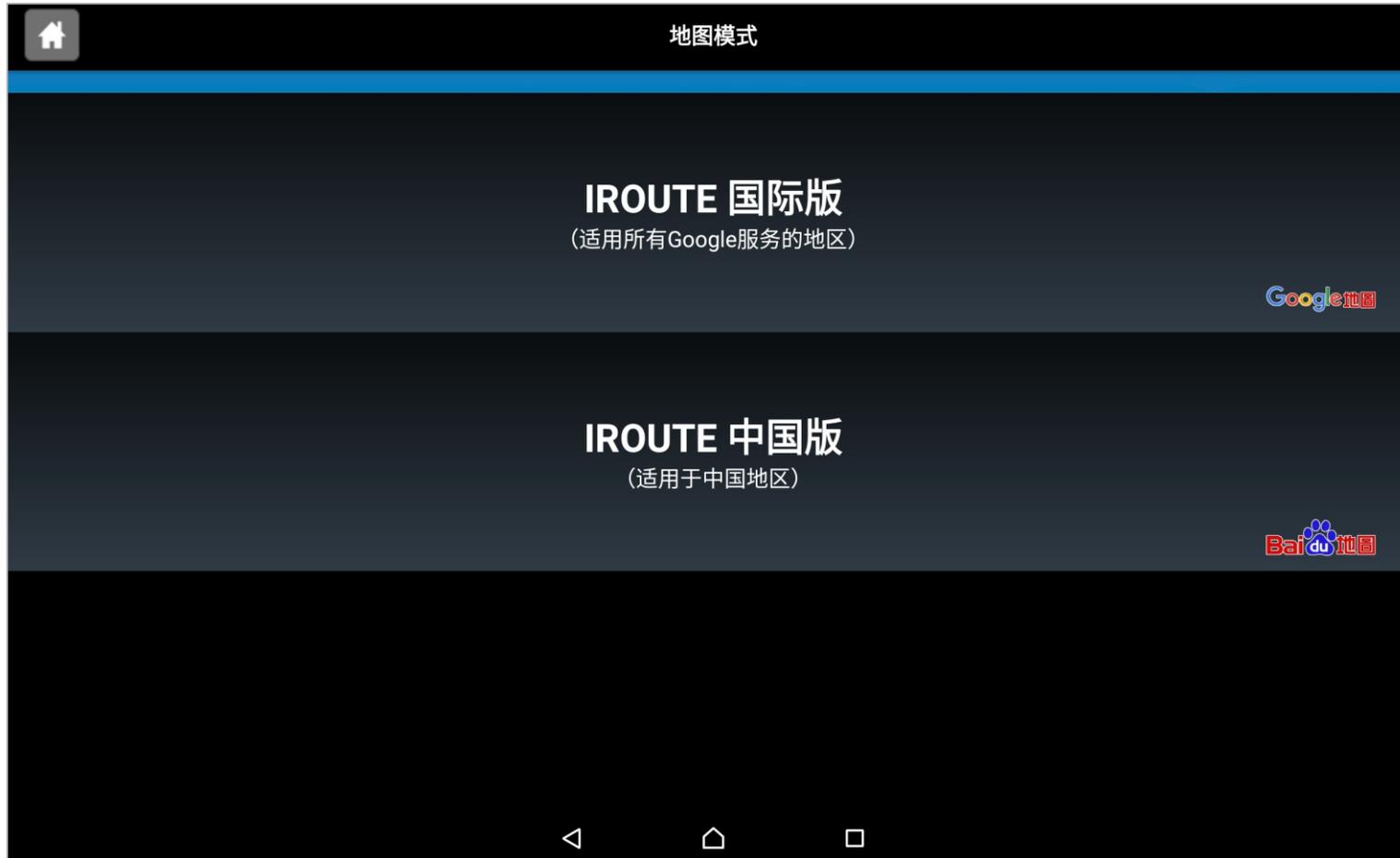
注-Kinomap支持各系统(BT3.0)

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



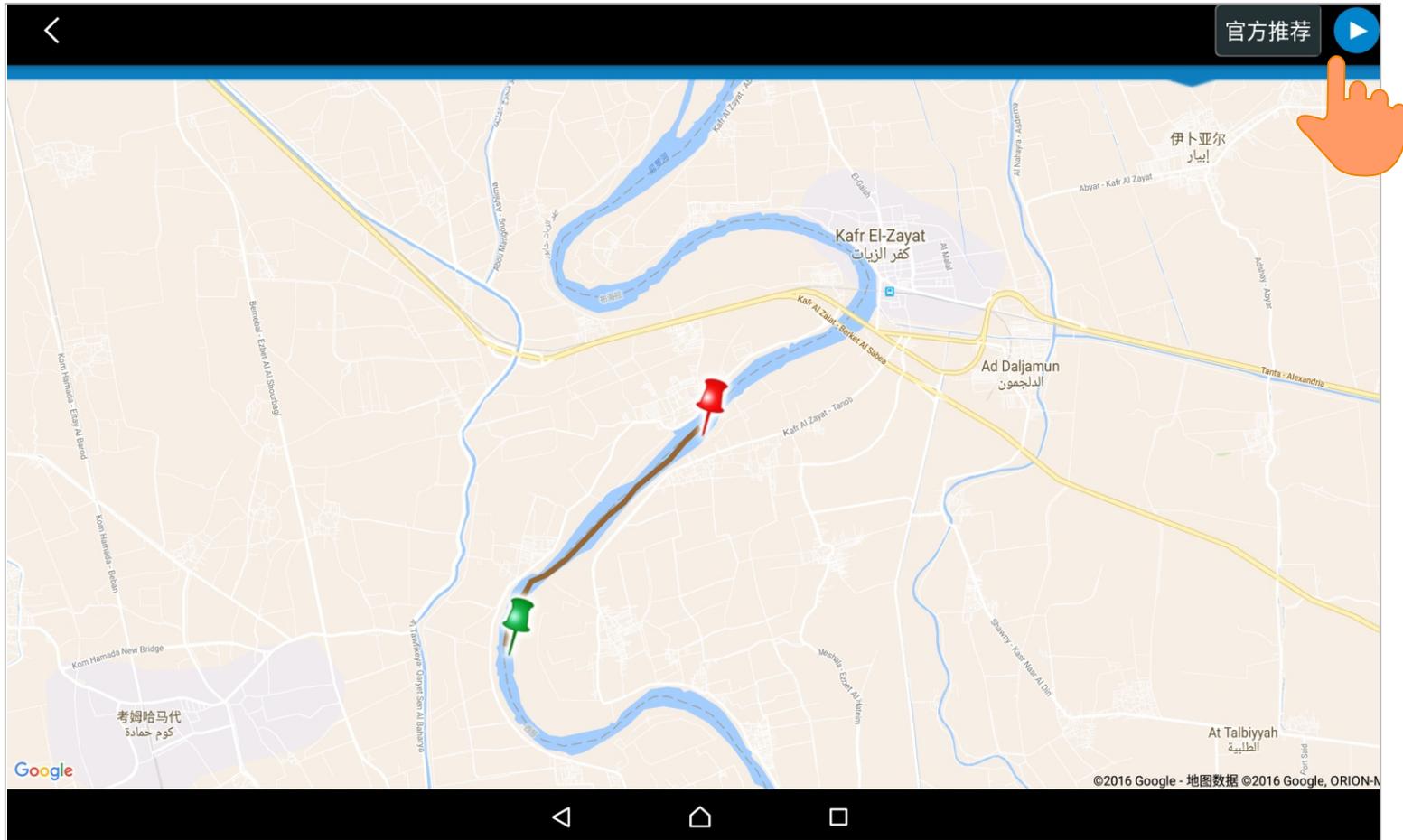
1. 在划船器模式中，只有最爱路线可以使用。

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。

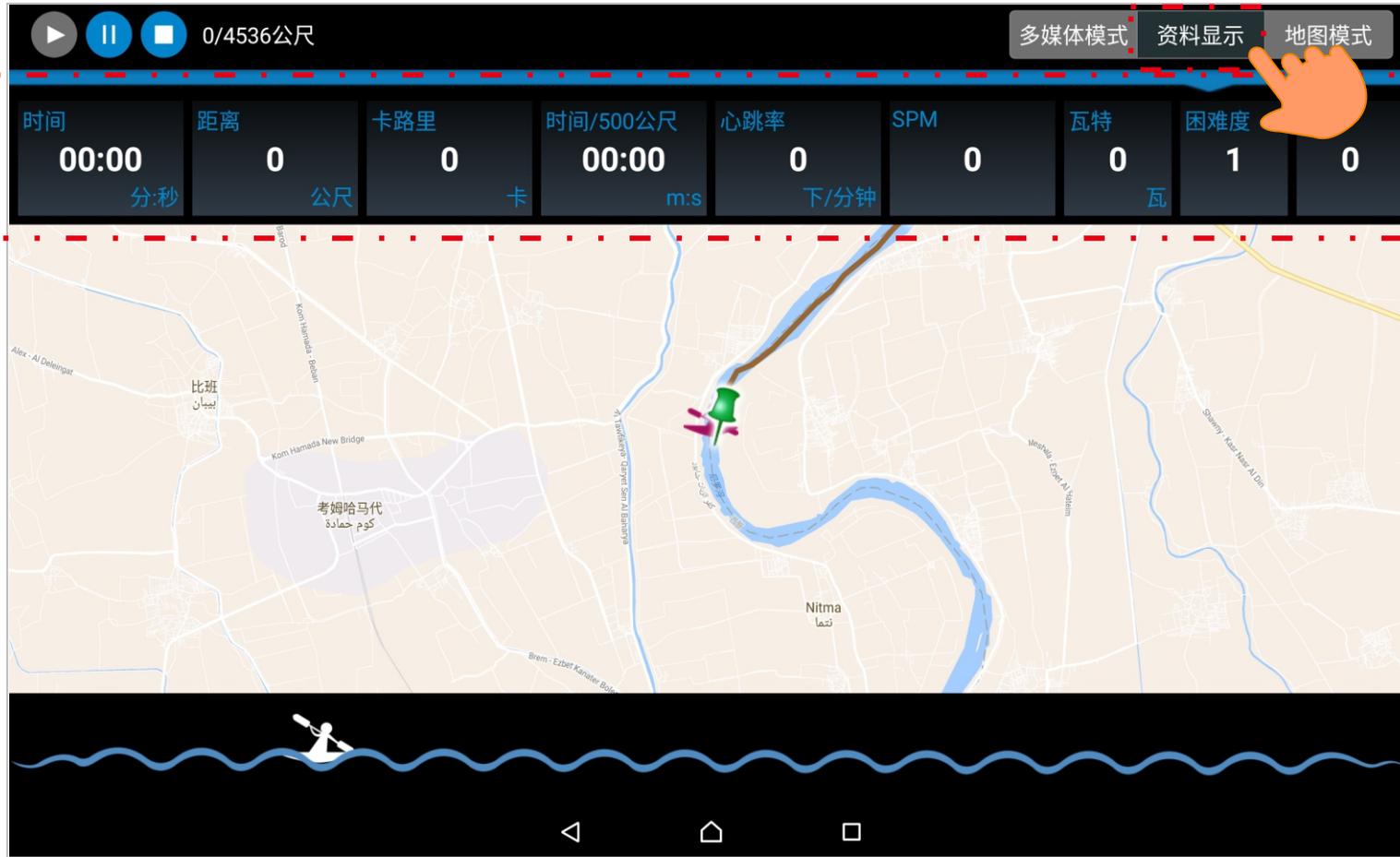
划船器-最爱路线



- 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。

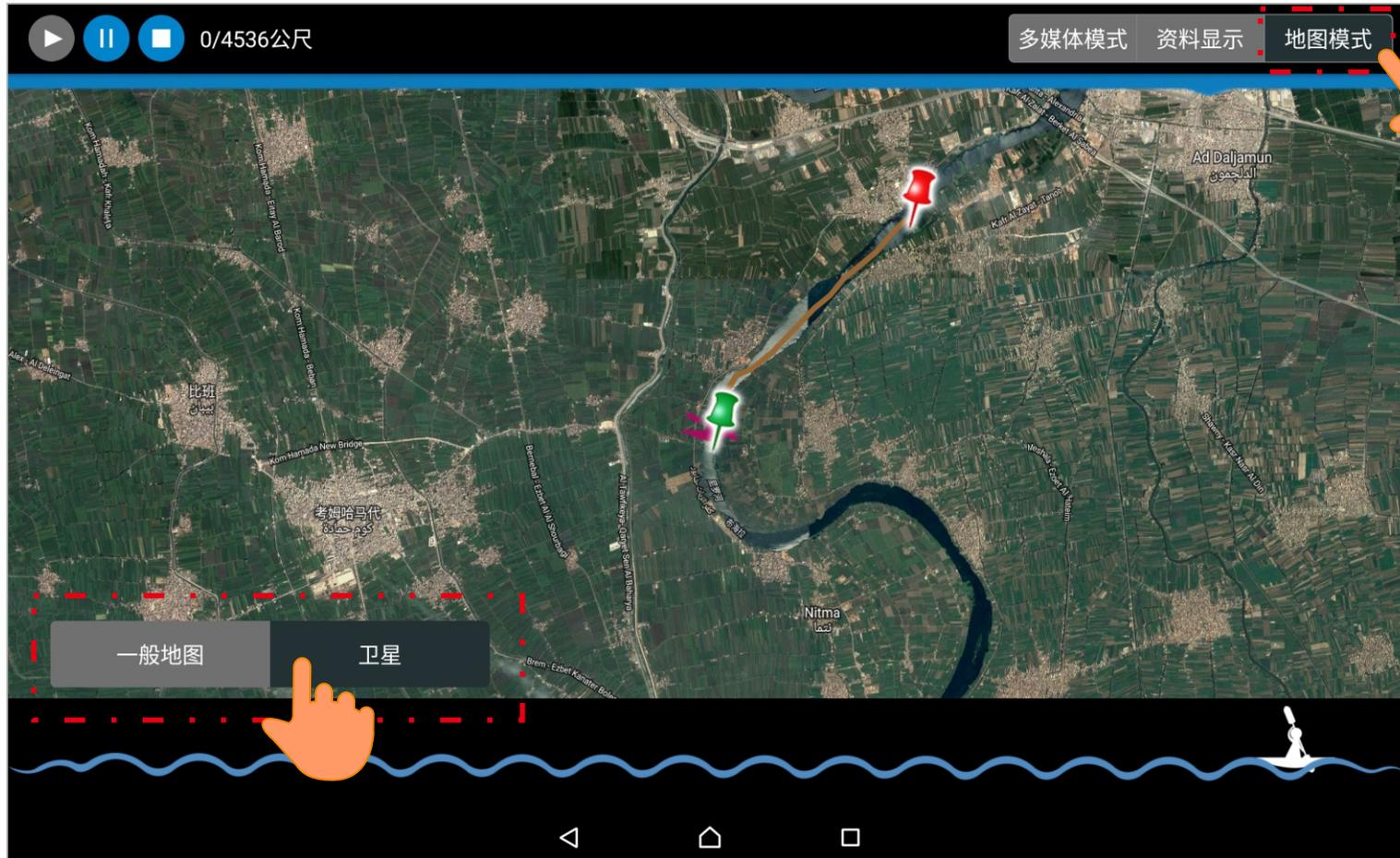
划船器-最爱路线

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.



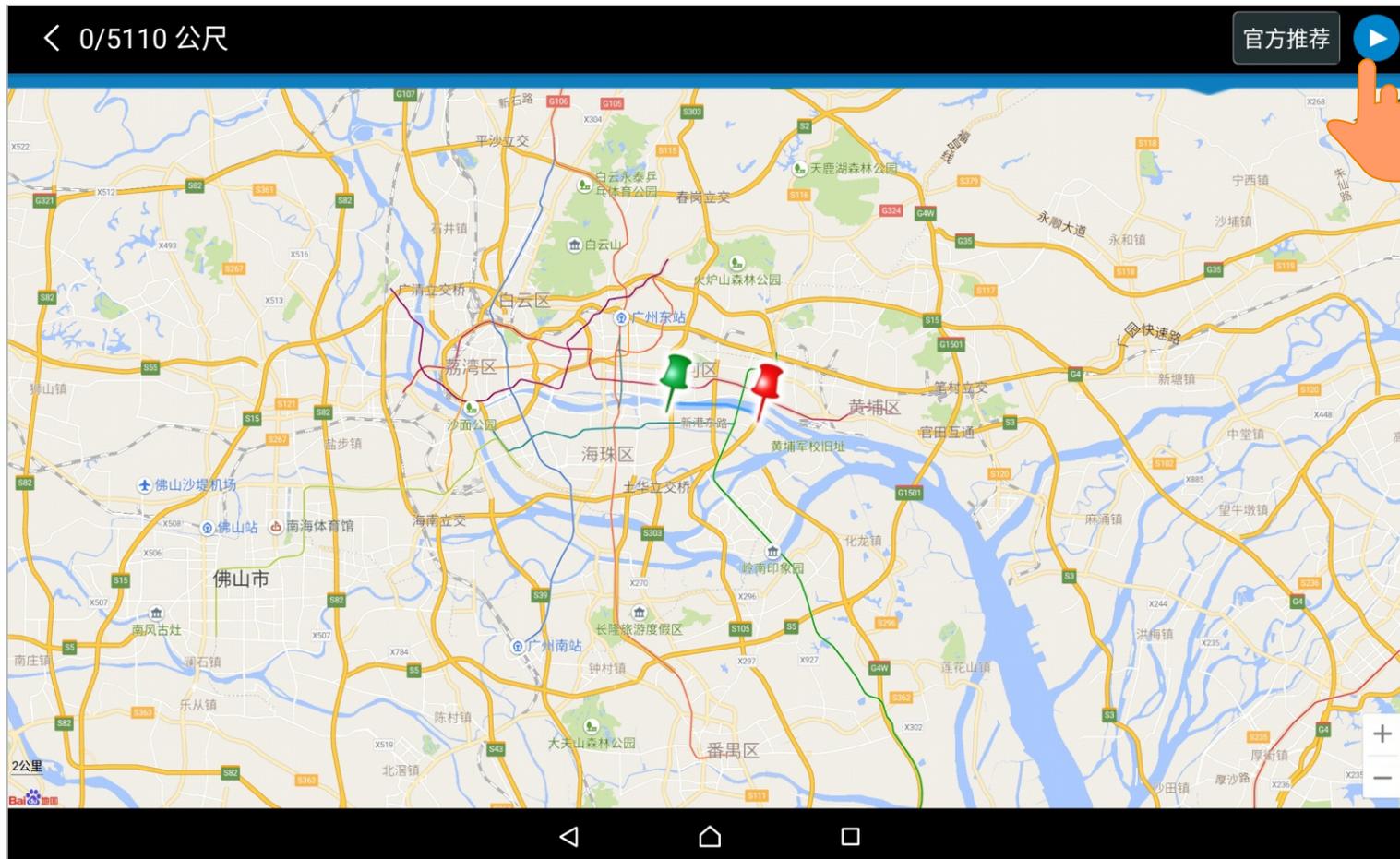
1.在划船器模式中，只有最爱路线可以使用。

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。

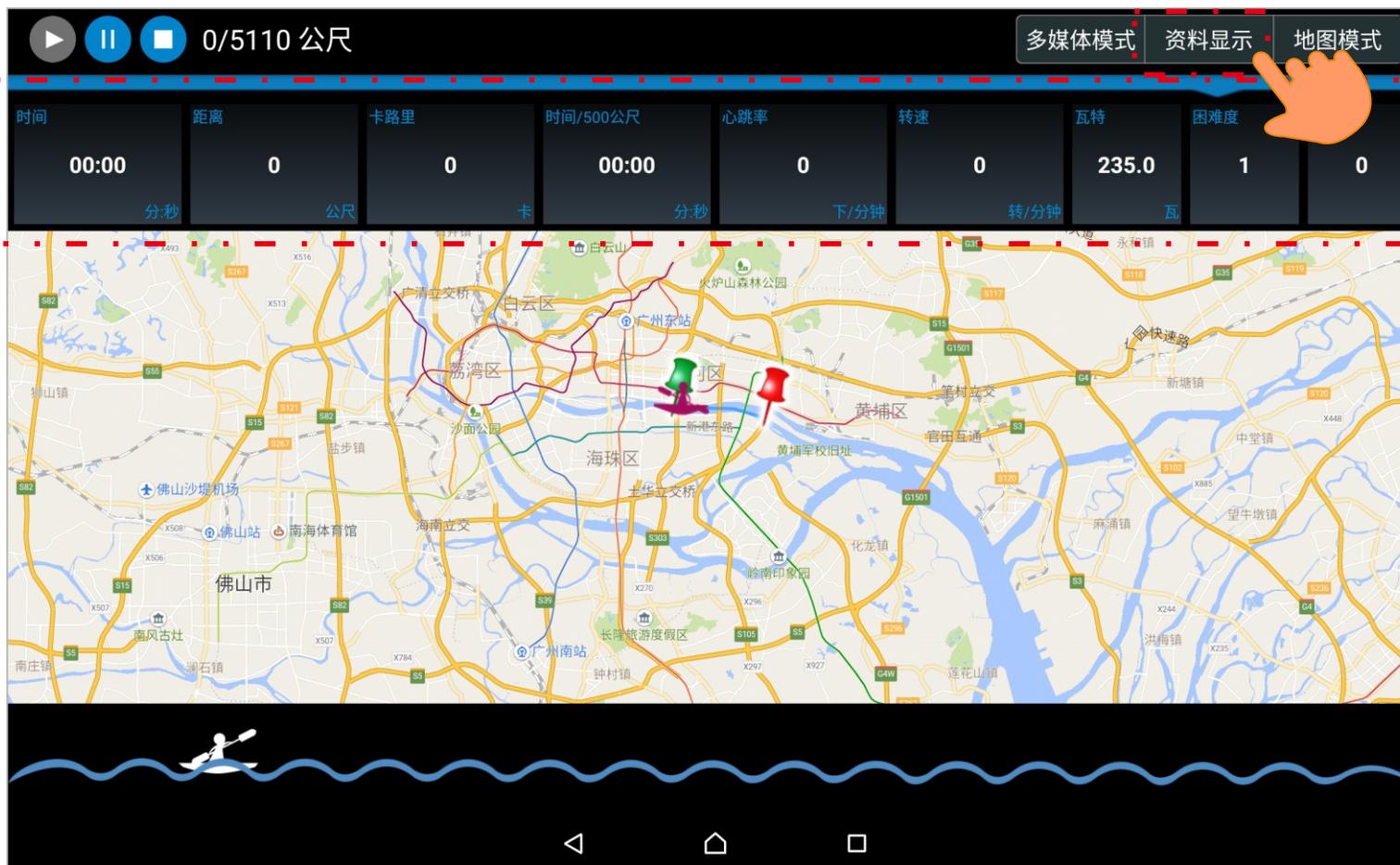
划船器-最爱路线



- 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。

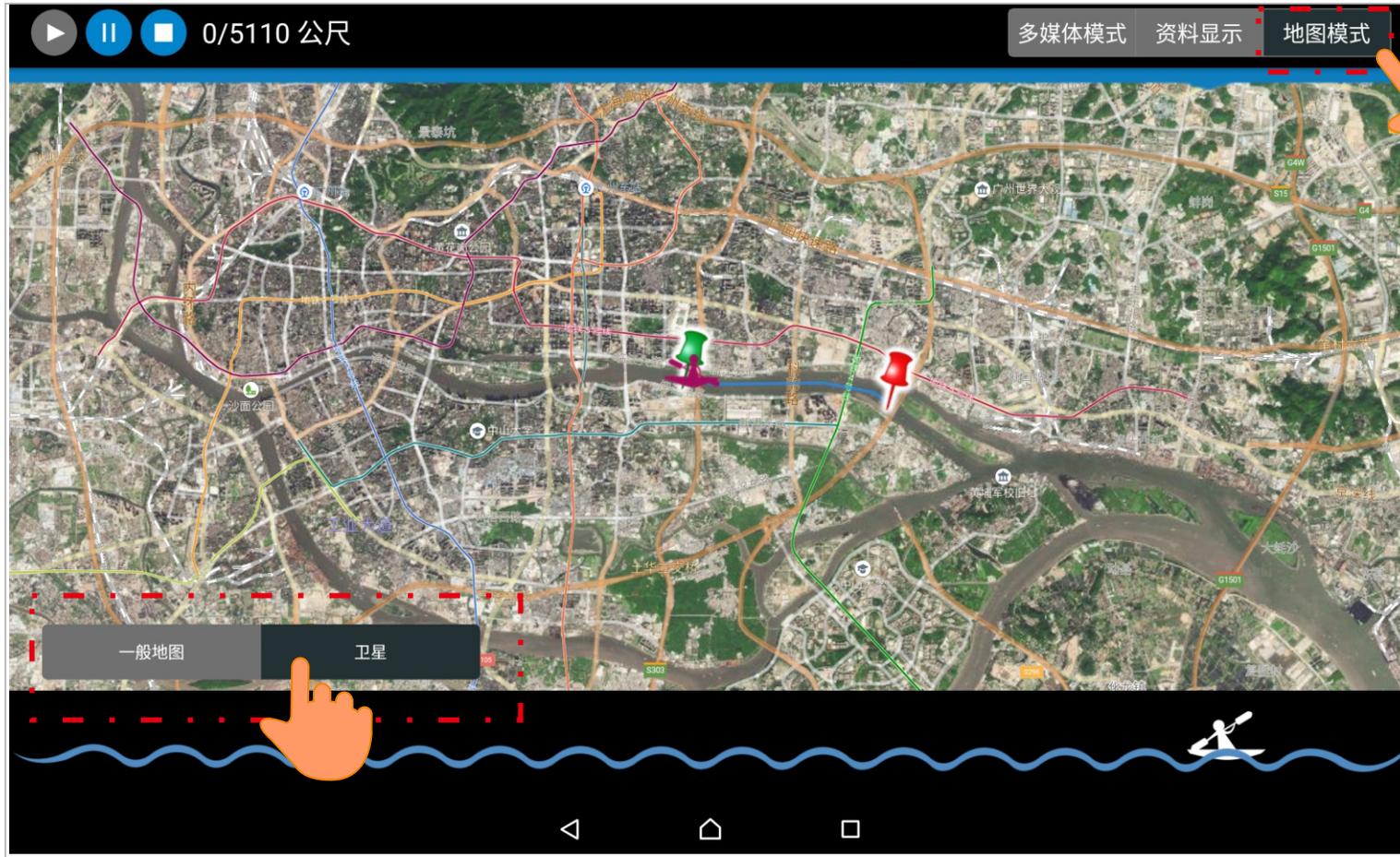
划船器-最爱路线

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

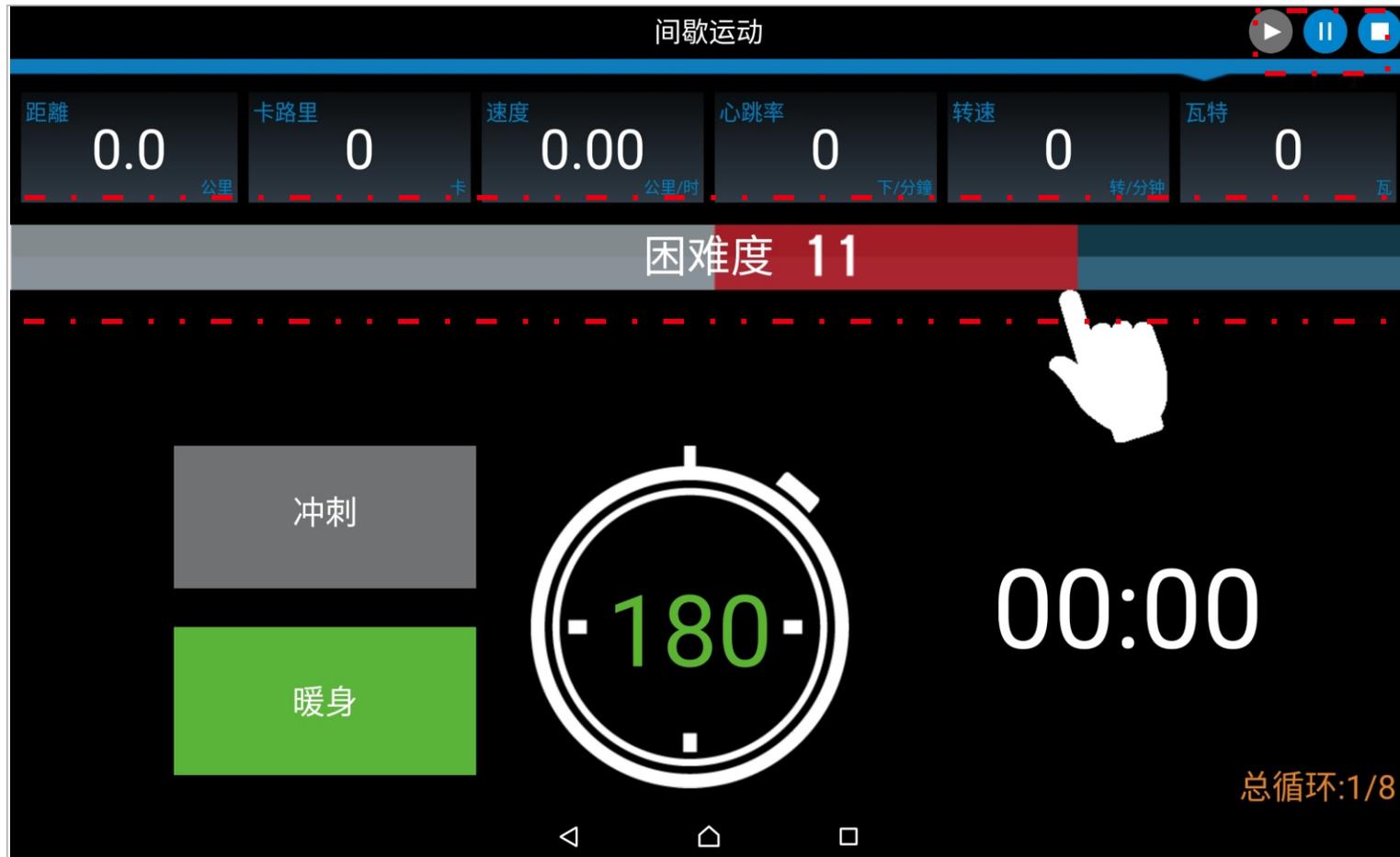


-运动秒数/休息秒数~循环次数

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



1. 使用者可以自订参数，设定完成后按下开始。