

User Manual

CONTENT

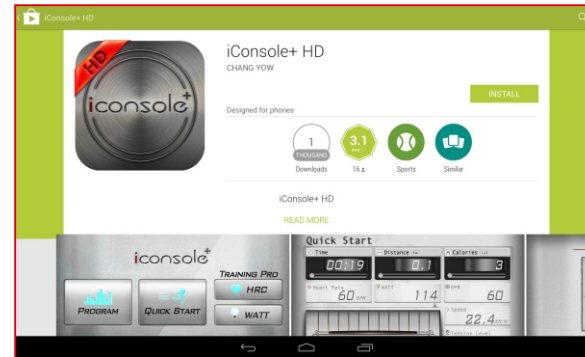


Android 平板藍芽配對說明	01
Android 平板 Tunelinc 連線說明	03
Android 手機藍芽配對說明	04
Android 手機 Tunelinc 連線說明	06
iOS 藍芽配對說明	07
iOS Tunelinc 連線說明	10
帳號登入說明	13
程式控制模式說明	18
手機程式控制模式說明	21
快速啟動模式說明	24
手機快速啟動模式說明	26
心跳模式說明	28
手機心跳模式說明	31
瓦特說明	33
手機瓦特說明	35
iRoute模式說明	37
運動紀錄	42
MapMyFitness	44
iRoute-百度	47
發佈運動紀錄	50
運動規劃	53
運動規劃追蹤	55
帳號整合查詢	56



## Android 平板藍芽配對說明

1

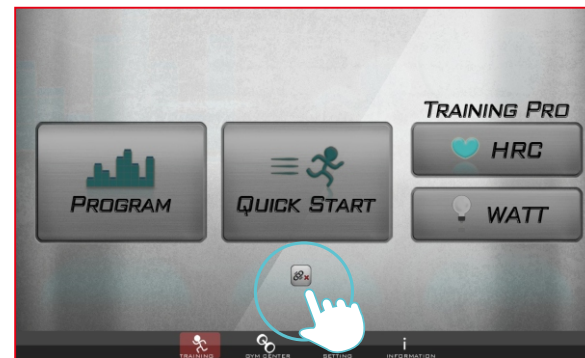


在 Google play 下載 iConsole+  
規格適用於:  
1280\*800 Android 4.3 或者更高。

大陸市場-請在百度助手,  
搜尋關鍵字"iConsole+"下載。

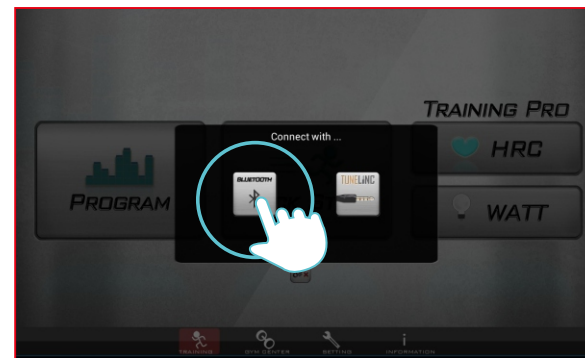
註:APP 的最新版本請依商店所公佈為主。

2



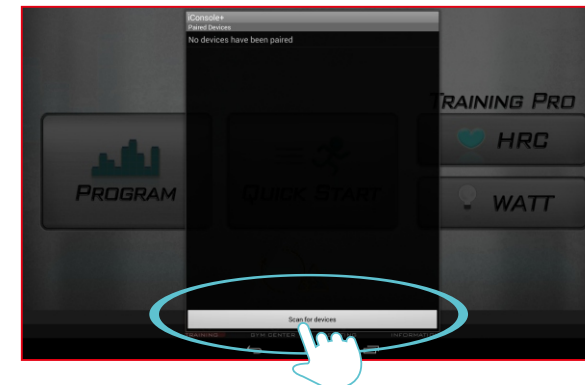
完成安裝後，打開APP，點選  
畫面中間下方圖示，進行連線。

3



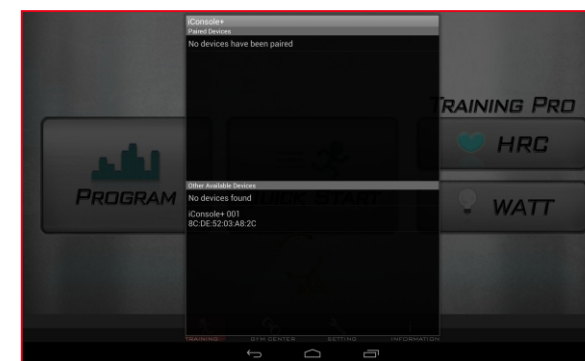
選擇藍芽連線。

4



按下搜尋裝置。

5



找到裝置，輸入配對碼，  
預設值為: 0000。

注意:  
此步驟對於智慧裝置與藍芽配對方式不同，  
無顯示輸入配對碼則跳過，並不影響連線功能!

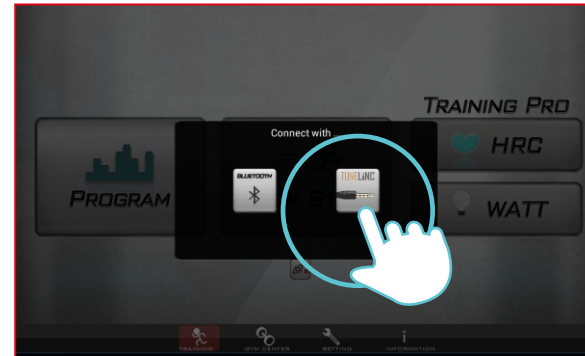
6



完成配對，進入APP。

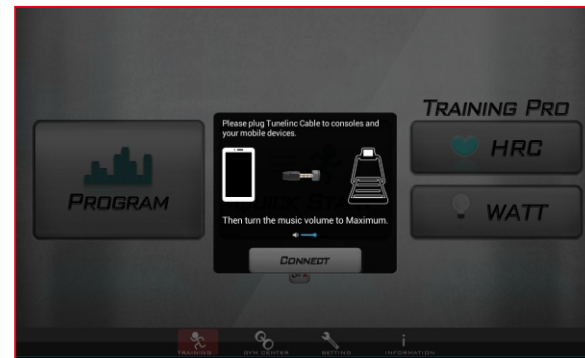
## Android 平板Tunclinc連線說明

1



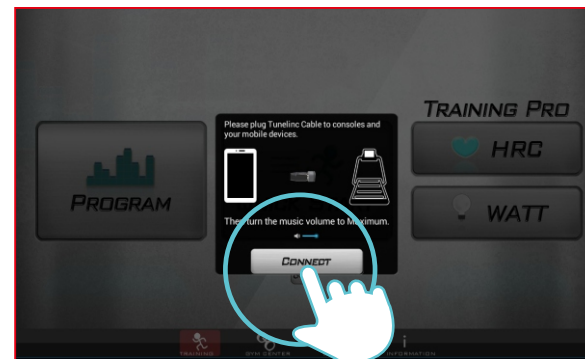
選擇 Tunelinc 連線。

2



將音源線連接上。

3



按下連線。

4



完成配對，進入APP。

## Android 手機藍芽配對說明

1

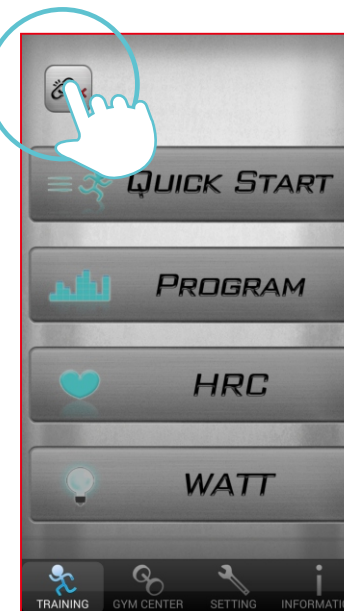


在 Google play下載 iConsole+

規格適用於：

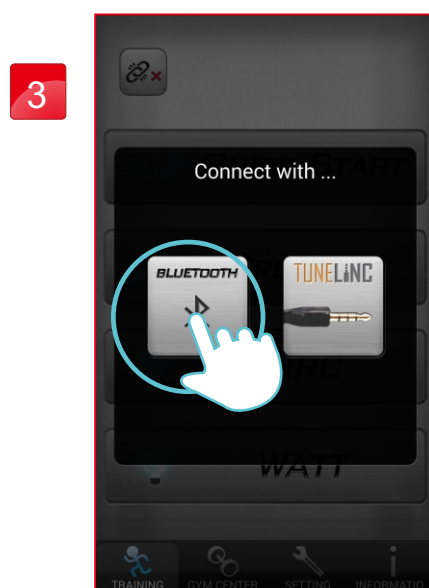
480\*800, 720\*1280, 1280\*800 Android 4.3或者更高。

2

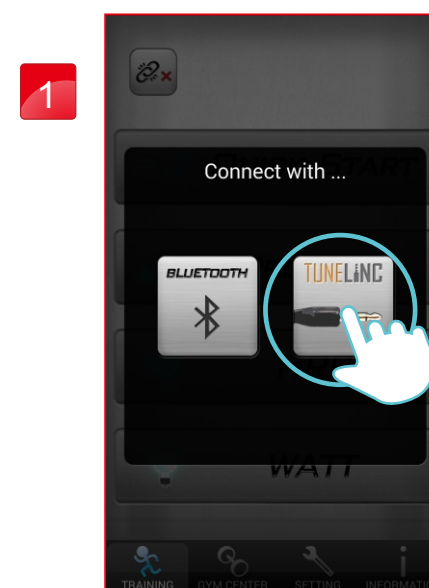


開啟APP之後，點選左上角的圖示，進行連線。

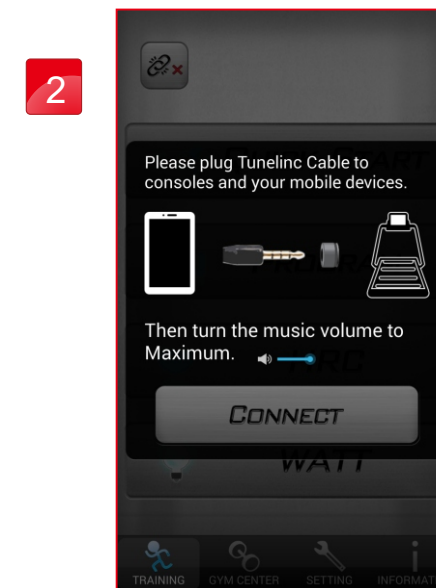
## Android 手機Tunelinc連線說明



選擇藍芽連線。



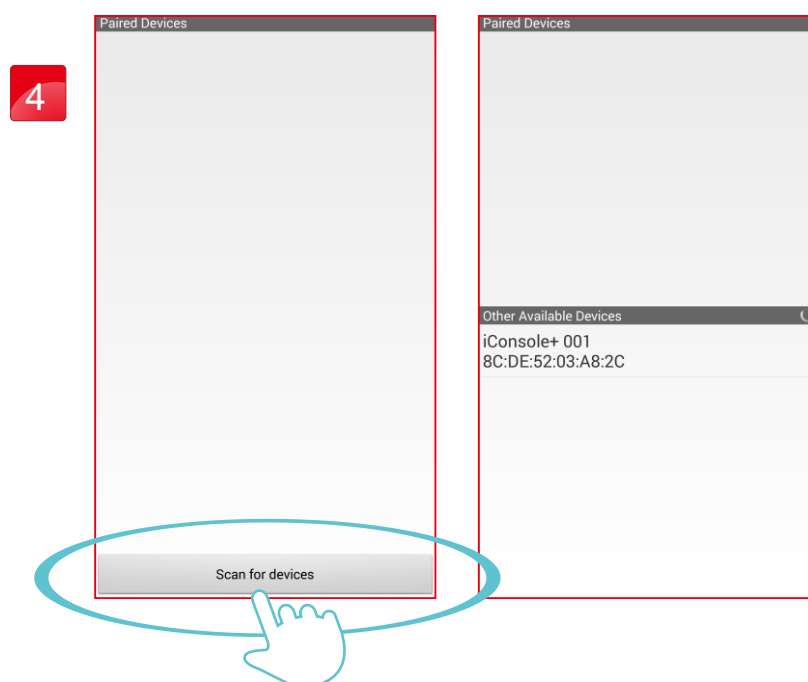
選擇Tunelinc 連線。



將音源線連接上。

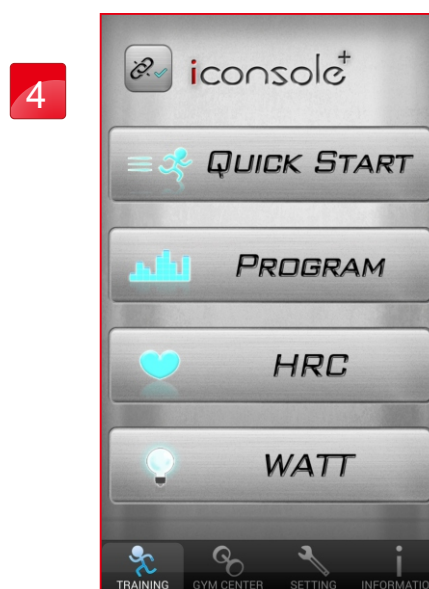


按下連線。

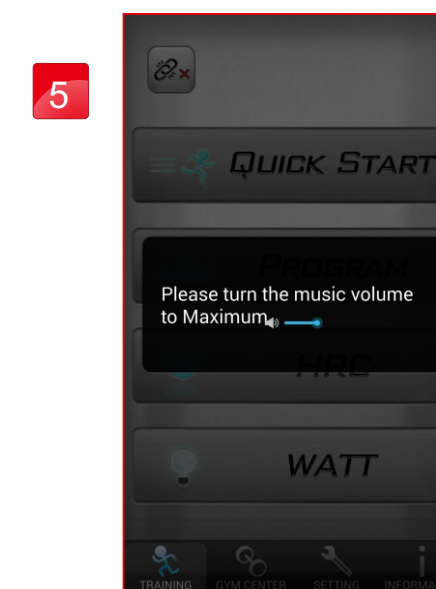


找到裝置，輸入配對碼，  
預設值為：0000。

注意：  
此步驟對於智慧裝置  
與藍芽配對方式不同，  
無顯示輸入配對碼則跳過，  
並不影響連線功能！



完成配對，進入APP。



在連線過程中，  
請勿調整音量大小，  
以免造成斷線。

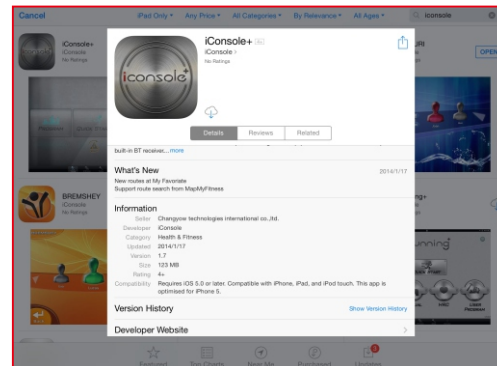




## iOS 藍芽配對說明

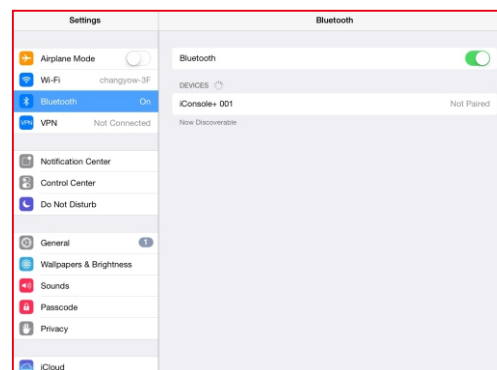
註:藍芽3.0連線方式。

1



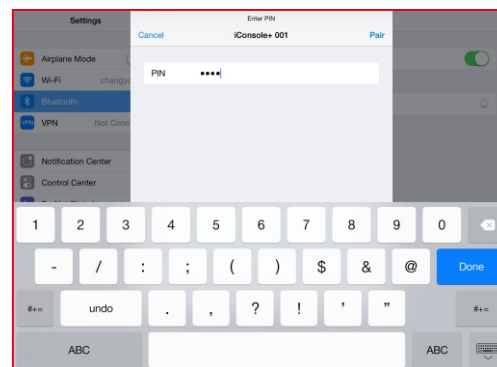
在APP STORE下載iConsole+  
規格適用於:  
iOS 8或更高。

2



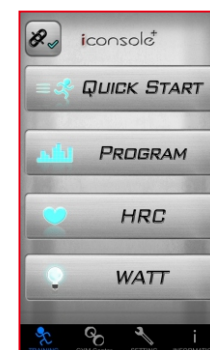
下載完成APP後，打開藍芽，  
搜尋裝置名稱。

3



找到裝置，輸入配對碼，  
預設值為: 0000。

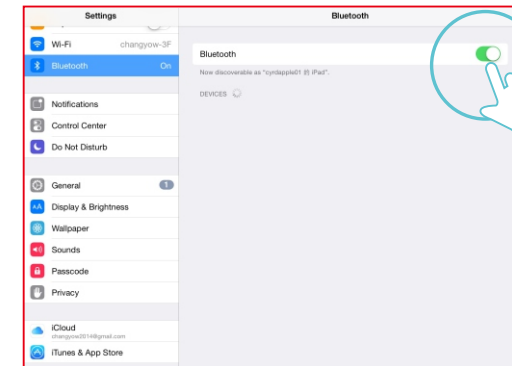
4



進入APP。

註:藍芽4.0連線方式。

1



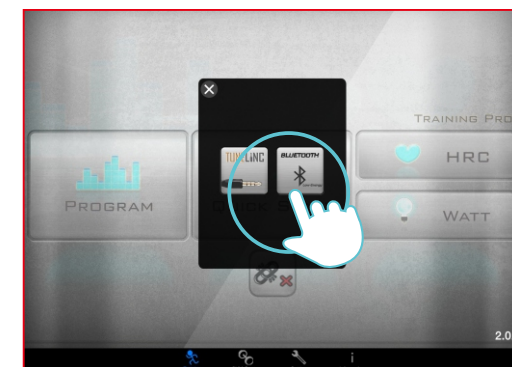
打開藍芽後，開啟APP。

2



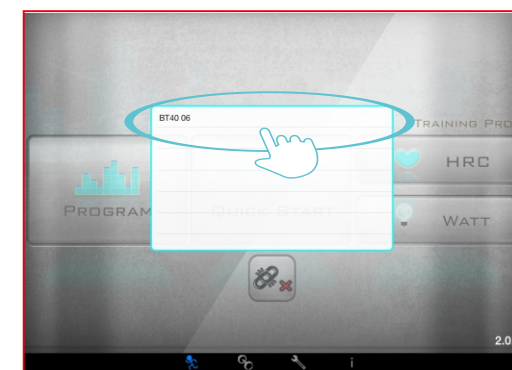
進入APP，選擇連線。

3



按下藍芽。

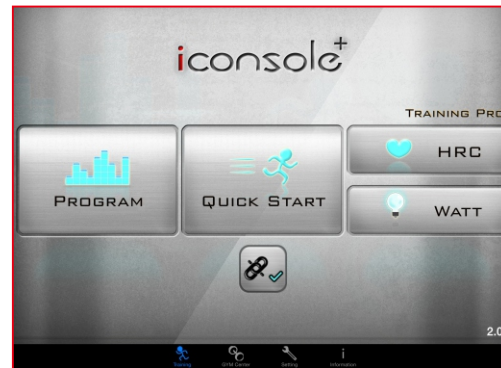
4



選擇藍芽裝置號碼連線。

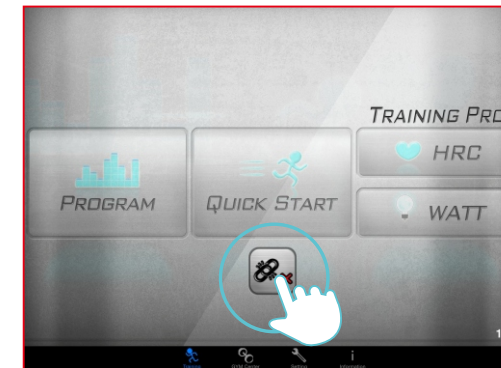
## iOS Tunelinc 連線說明

5



連線完成。

1



Tunelinc 連線: 按畫面下方的圖示。

2



點選 Tunelinc 圖片。

3



將音源線連接，並且將音量大小，調整 70% 到 90% 之間。

4

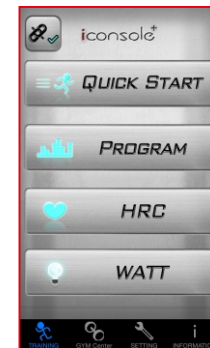


按下連線。

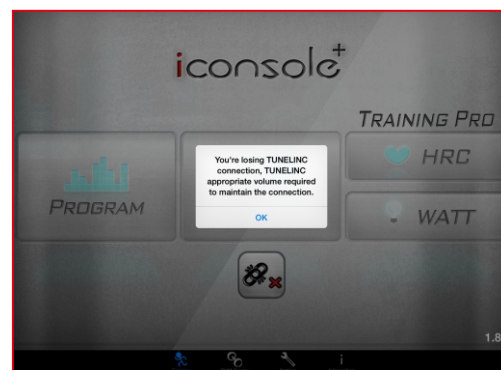
5



進入APP。



6



在連線過程中，  
請勿調整音量大小，  
以免造成斷線。.

#### 注意及警告事項

- 1) 當任何通訊協定之指令未有回傳確認時，  
將持續重複發送等待確認回應，若超過15秒，  
則TUNELINC斷線進行重置。  
〈例如：電話來電、簡訊、背景處理有聲音干擾等狀況，  
此間距於15秒內，可連線進行，若超過15秒，則斷線進行重置〉

- 2) TUNELINC的音源線接頭為4Pin，長度限制50公分內。

- 3) TUNELINC所連接之音源線，請務必使用原廠提供線材配備，  
方能達到資料高精準度傳輸。若使用非原廠提供之音源線，  
除影響傳輸效能外，且期間所發生的不可預期錯誤，原廠無法提供相關協助。

- 4) 使用TUNELINC時，請勿將插入於行動載具端的音源孔接頭做任意旋轉，  
且音源線不可捲曲纏繞，以防接觸不良及電感效應導致無法順利資料連結。

- 5) 當TUNELINC進行時，切勿將行動載具進行充電，以減少傳輸時之干擾。

- 6) TUNELINC之音源線接頭請勿使用於潮濕環境。

- 7) 因執行iConsole+ APP需將音量調高，若途中顯示音量警告訊息，  
請使用者按下確認，利於後續APP運作。

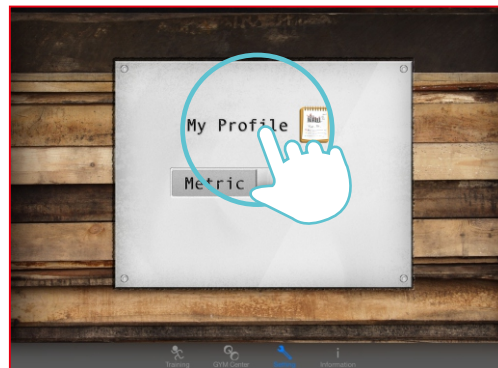
- 8) 如果藍芽與TUNELINC同時使用連線，則會自動選擇藍芽為優先。

## 《 無法支援全部的電子裝置 》



## 登入帳號說明

1



iPad



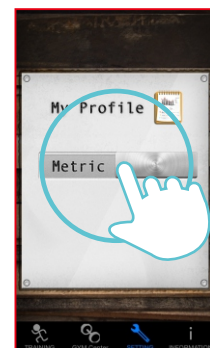
iPone

編輯  
“個人資料”

2



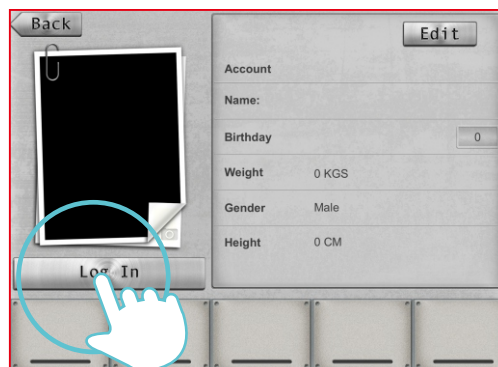
iPad



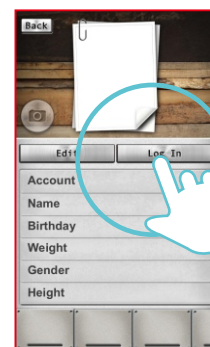
iPone

選擇  
公制 / 英制

3



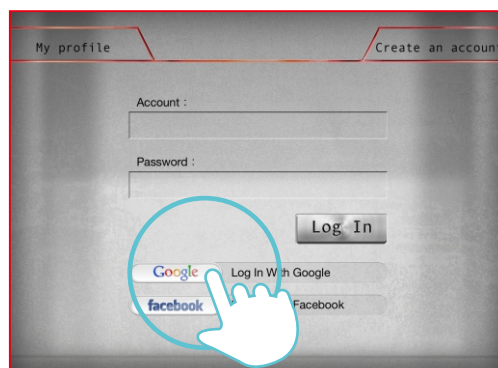
iPad



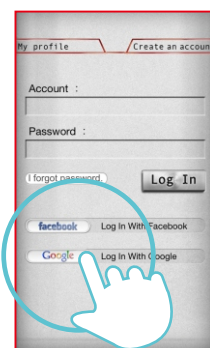
iPone

首次使用APP  
需要登錄個人資料  
點選“登錄”

4



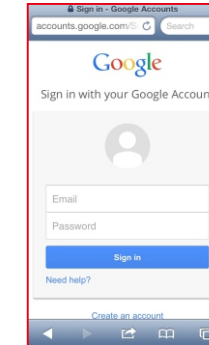
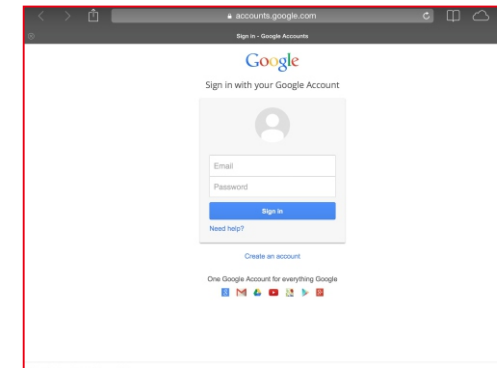
iPad



iPone

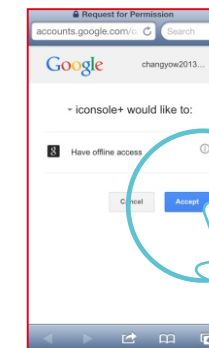
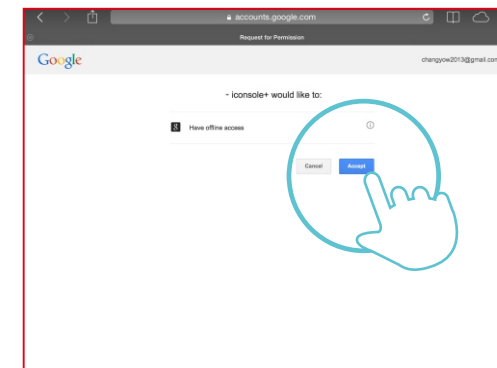
可以選擇使用谷歌，  
或臉書帳號做登錄，  
使用者也可以建立一組  
新的帳號使用。

5



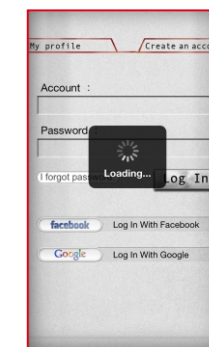
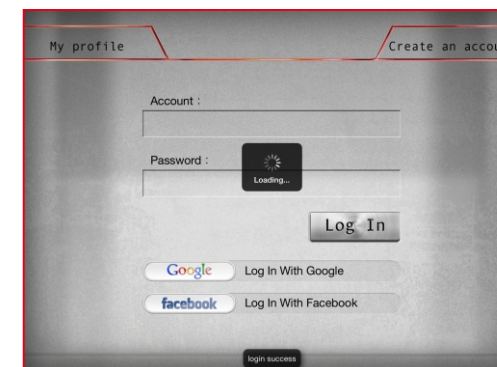
登錄谷歌帳號。

6



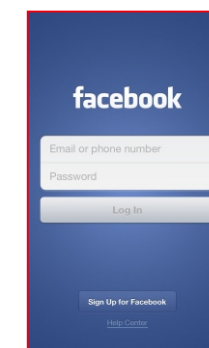
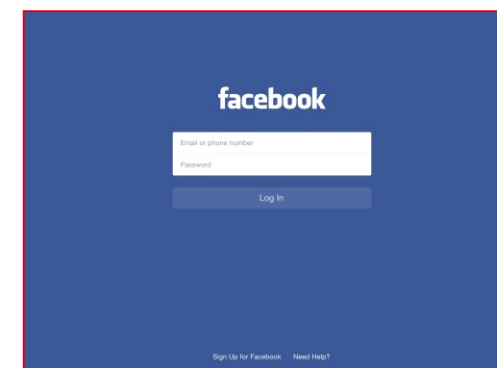
按下“接受”

7



登錄成功。

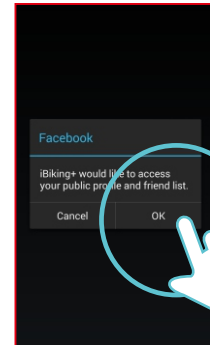
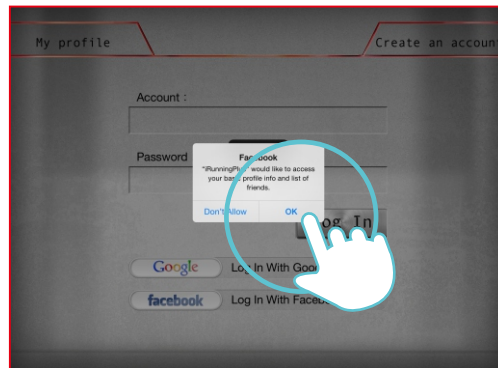
8



使用臉書帳號登錄。

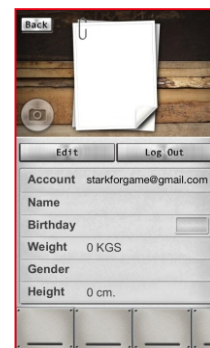
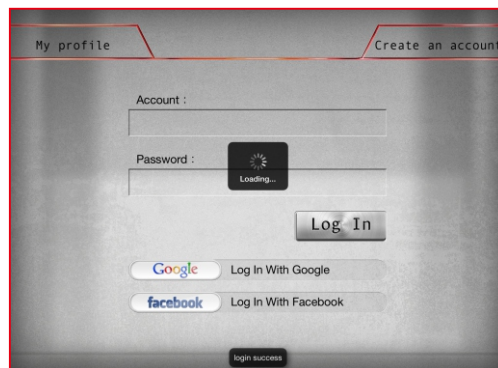


9



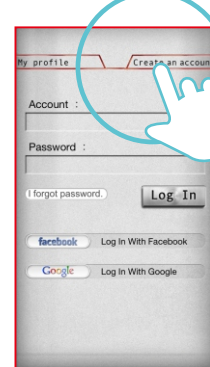
按下“OK”

10



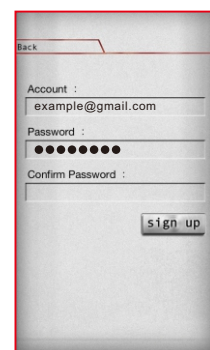
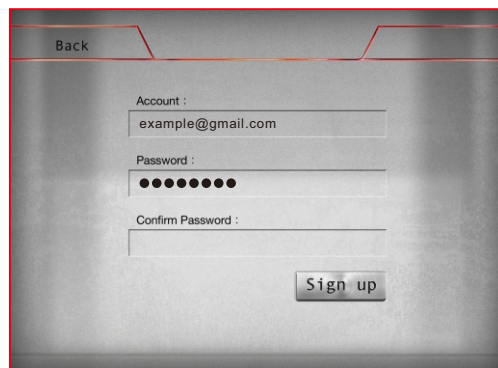
登錄成功。

11



建立一個新帳號。

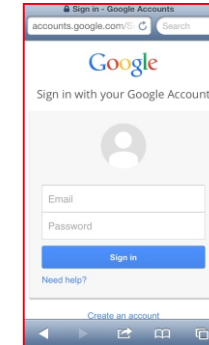
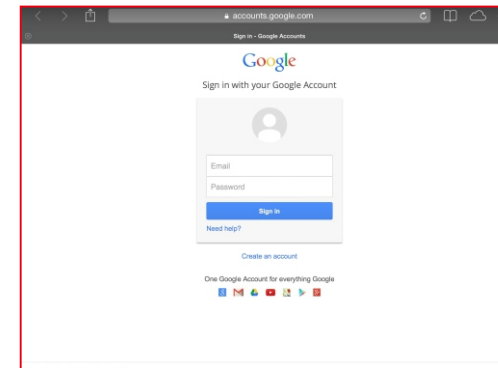
12



輸入使用者的帳號密碼。

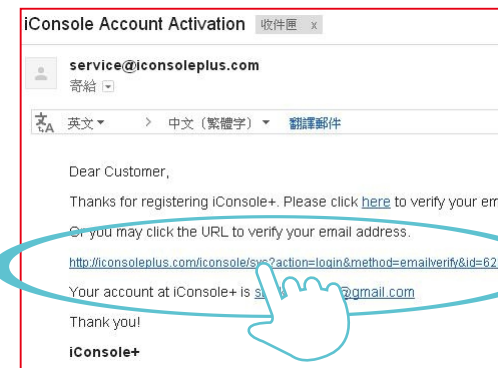
15

13



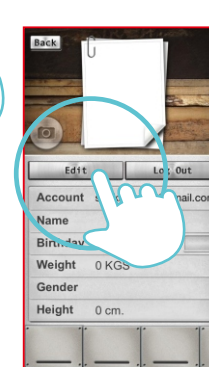
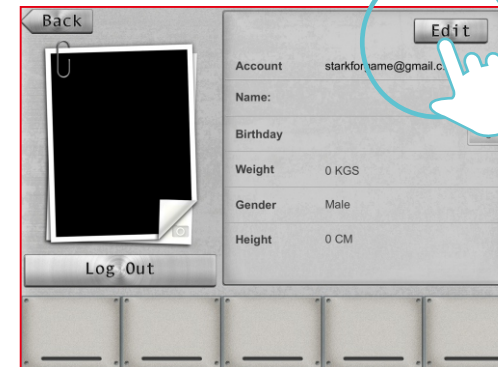
登錄信箱。

14



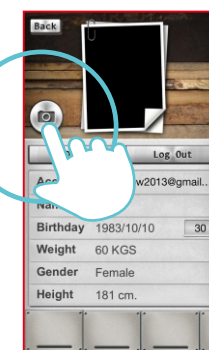
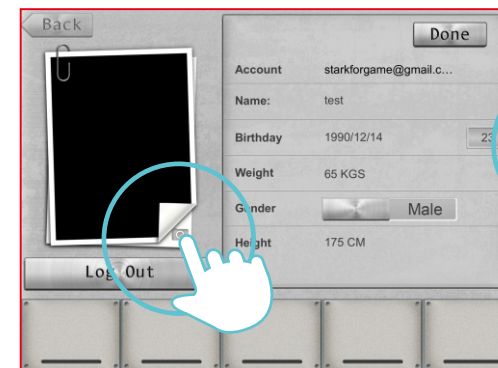
找出信件の確認信，  
並且進行認證，  
點選信件內的網址確認。

15



登錄完後，點選“編輯”，  
建立個人資料。

16

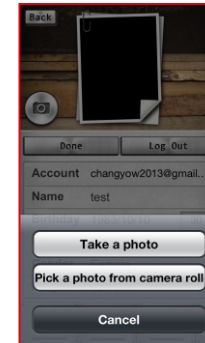
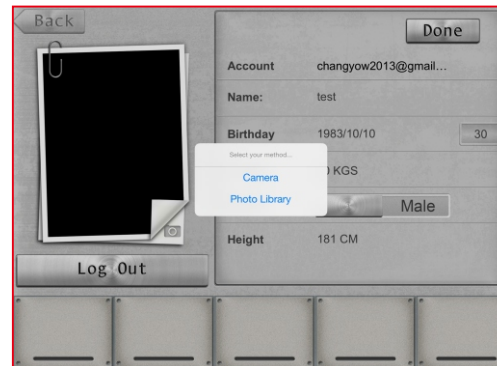


選擇照相機編輯個人照片。

16

## 程式控制模式說明

17



點選照相機圖案，  
可以選擇放置照片，  
完成編輯，  
按下右上角“Done”鍵即可。

1



“程式控制模式”

2



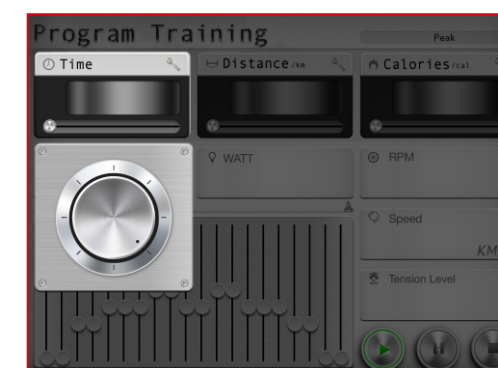
共有12個訓練項目，提供使用者選擇。

3



畫面中的扳手圖案，可以設定  
時間、距離、卡路里。

4



設定“時間”

5



設定“距離”

6



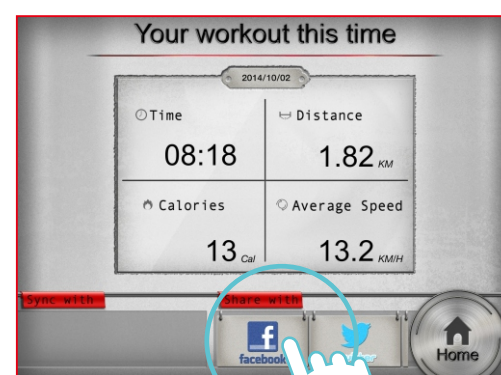
設定“卡路里”

7



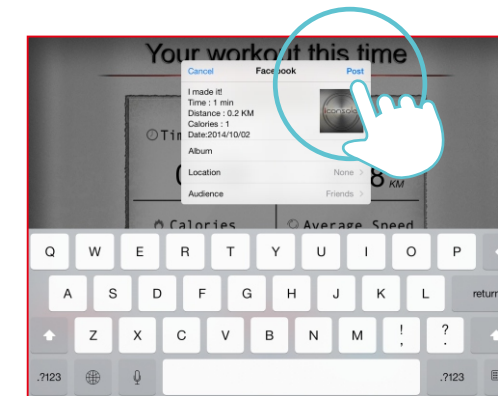
程式啟動後，“時間”開始由設定值倒數，  
運動過程中“阻力值”可任意調整。

8



運動結束後，顯示的訊息，  
並且可以發布於通訊軟體。

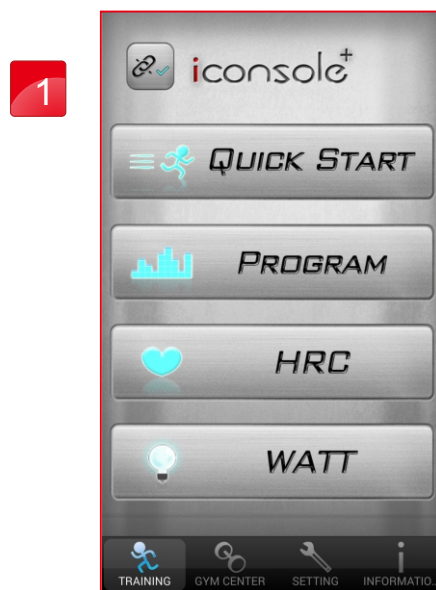
9



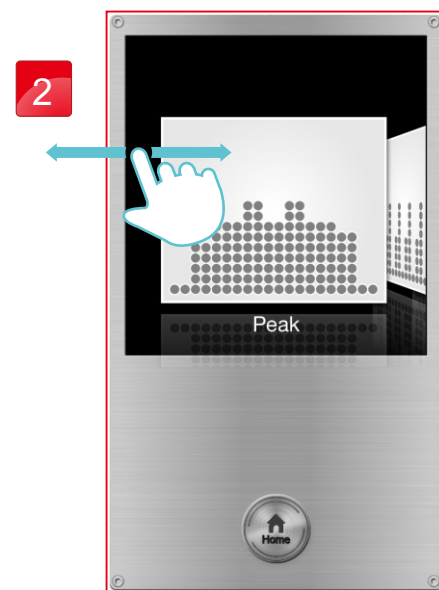
點選FB後，按下右上方發佈即可。



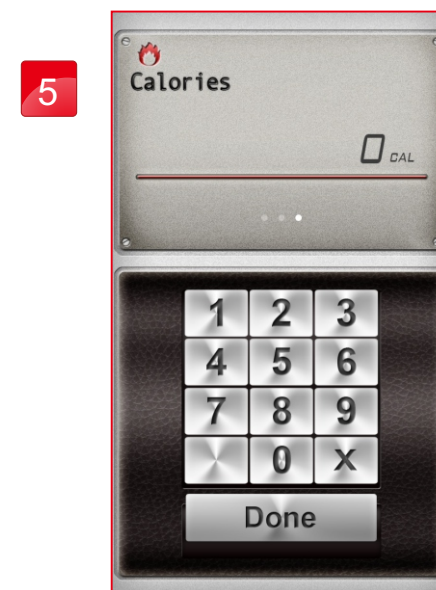
## 手機程式控制模式說明



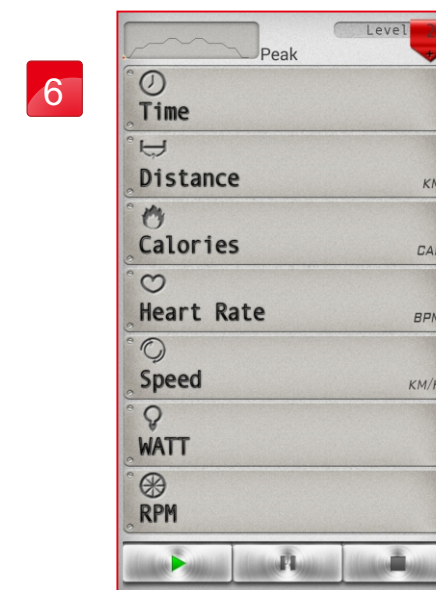
“程式控制模式”



共有12個訓練項目，  
提供使用者選擇。



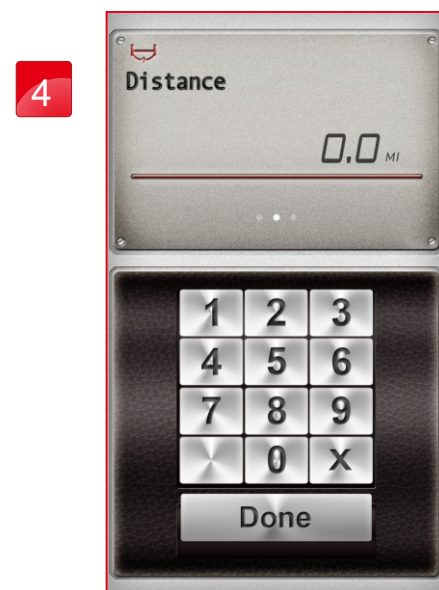
設定“卡路里”



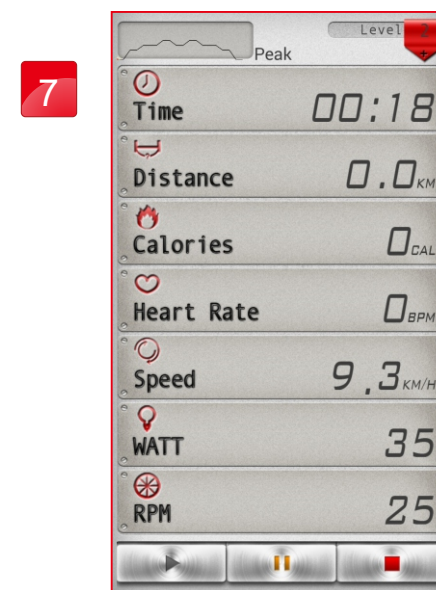
按下綠色開始鍵，  
開始運動。



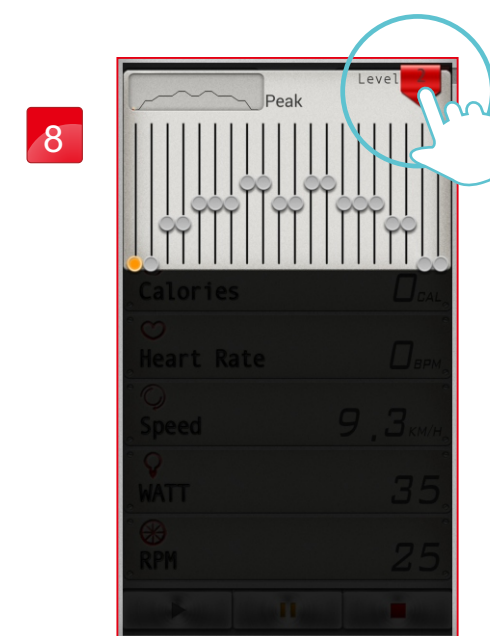
設定“時間”



設定“距離”



運動過程中可以暫停，  
調整阻力值時，  
按右上角紅色+即可



使用者可以任意調整阻力。



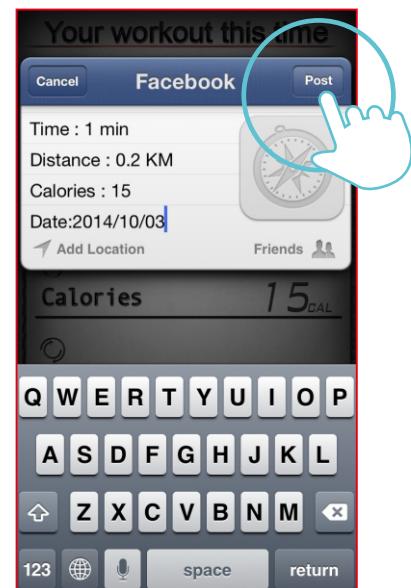
## 快速啟動模式說明

9



運動結束後，顯示的訊息，並且可以發布於通訊軟體。

10



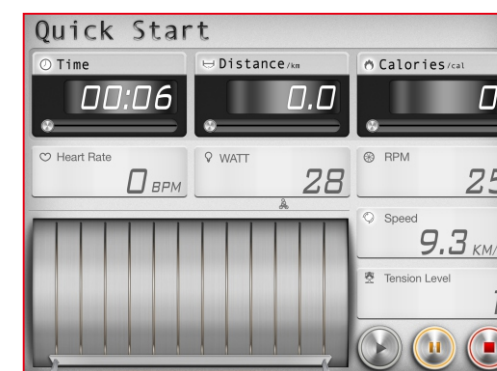
點選FB後，按下右上方發佈即可。

1



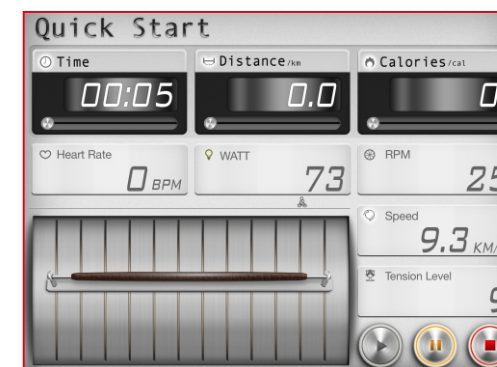
“快速啟動模式”

2



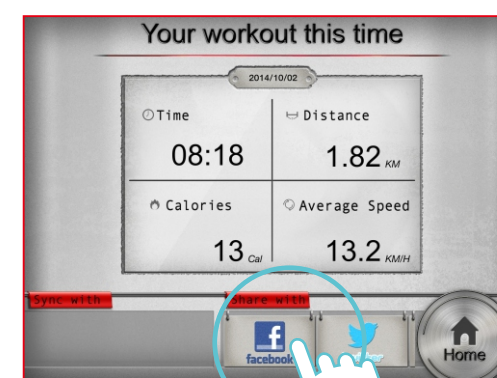
在按下“快速開始模式”，就開始運動，運動過程中，可以按下暫停鍵。

3



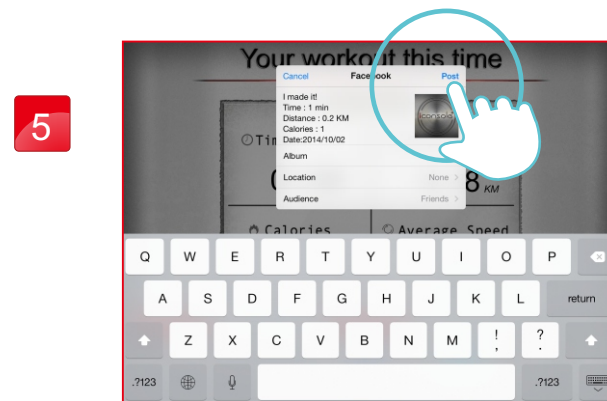
阻力值由使用者在把手調整而顯示。

4

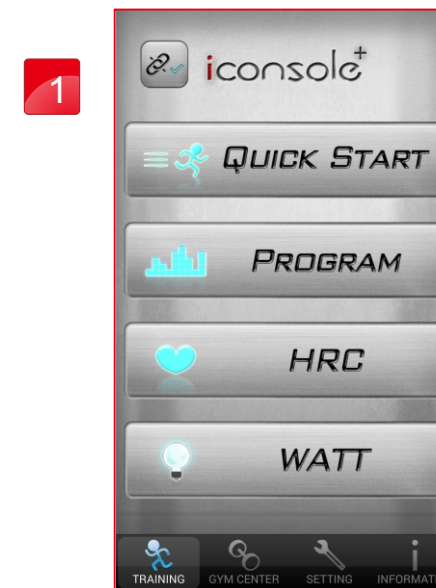


運動結束後，顯示的訊息，並且可以發布於通訊軟體。

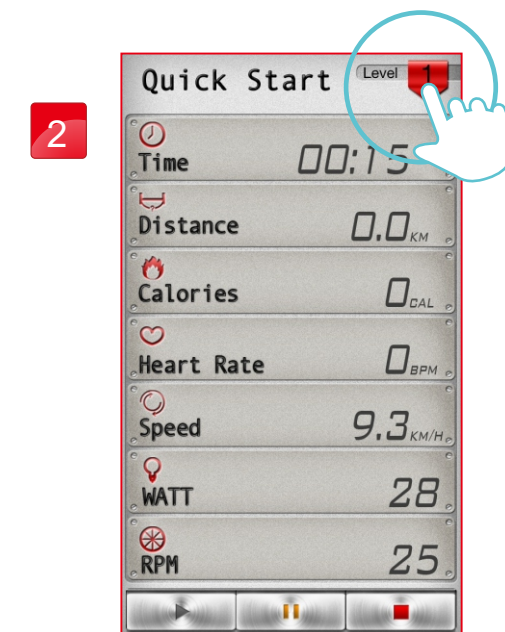
## 手機快速啟動模式說明



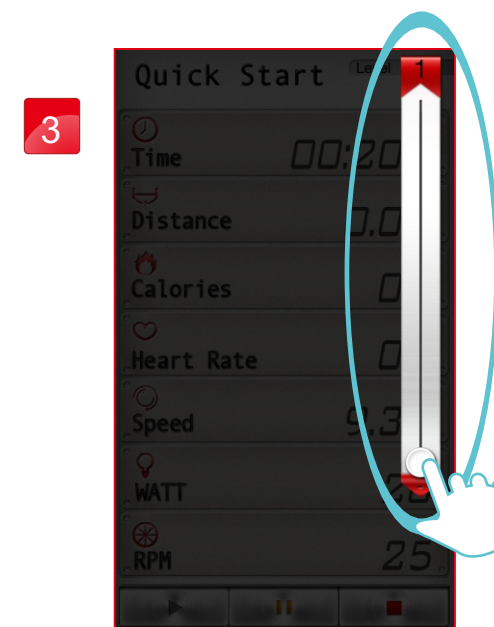
點選FB後，按下右上方發佈即可。



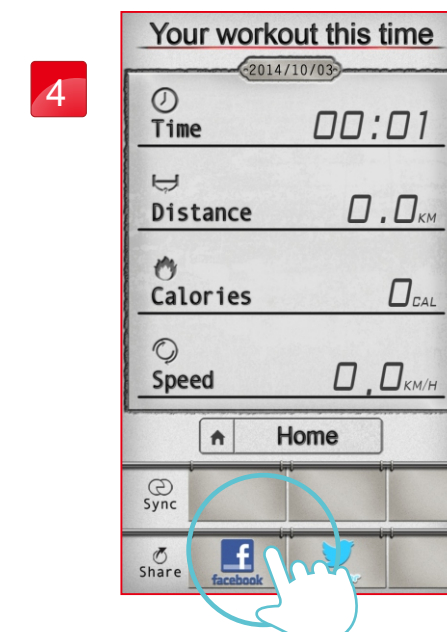
“快速啟動模式”



運動過程中可以暫停，  
調整阻力值時，  
按右上角紅色+即可

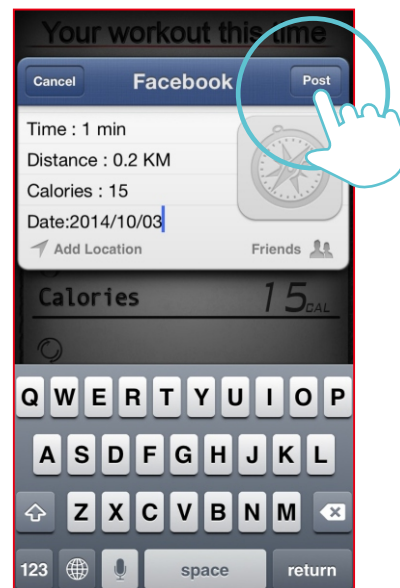


阻力值由使用者在把手調整而顯示。



運動結束後，顯示的訊息，  
並且可以發布於通訊軟體。

5



點選FB後，按下右上方發佈即可。

## 心跳模式說明

1



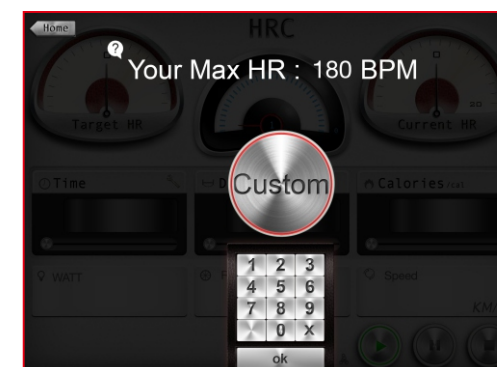
“心跳模式”

2



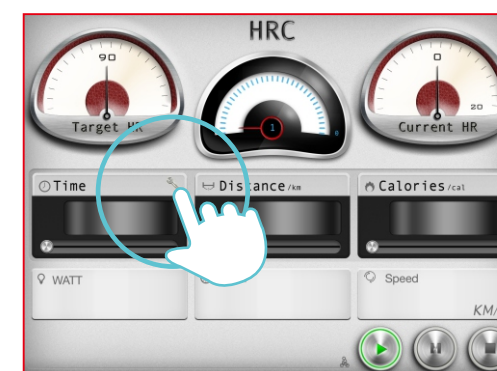
依照年紀換算出BPM，可以自行選擇百分比。

3



可以自行調整百分比。

4



設定時間按下旁邊扳手即可。

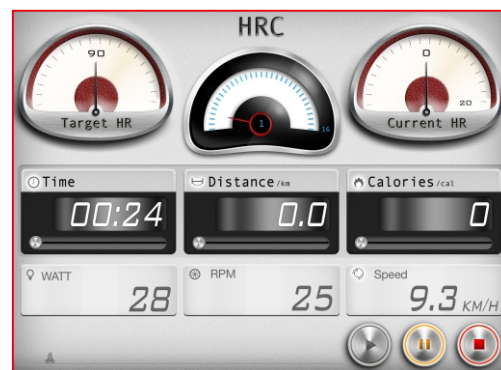


5



設定“時間”

6



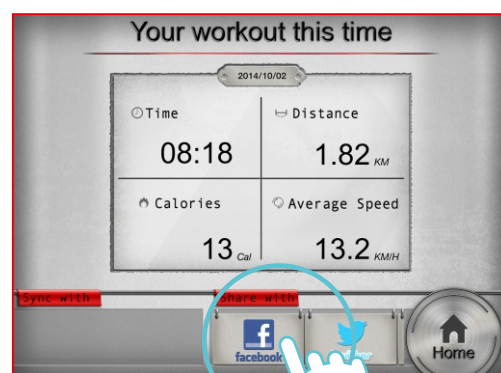
在心跳模式下，設定的時間開始倒數，  
阻力值會依照心跳值而改變。

7



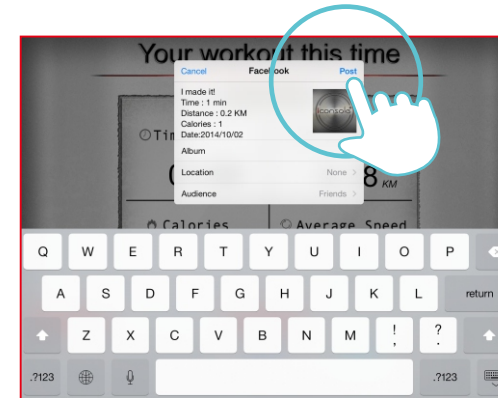
手握心跳無訊號回饋。

8



運動結束後，顯示的訊息，  
並且可以發布於通訊軟體。

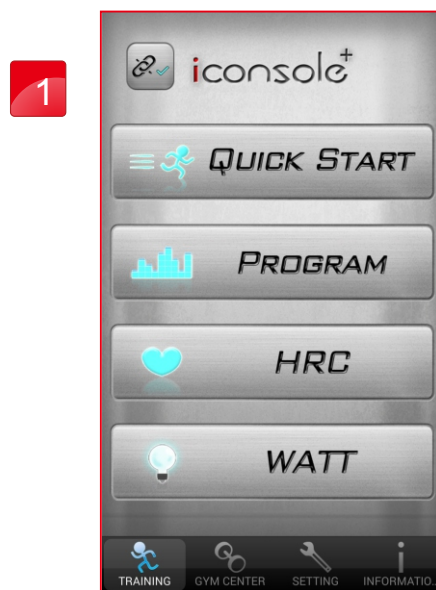
9



點選FB後，按下右上方發佈即可。



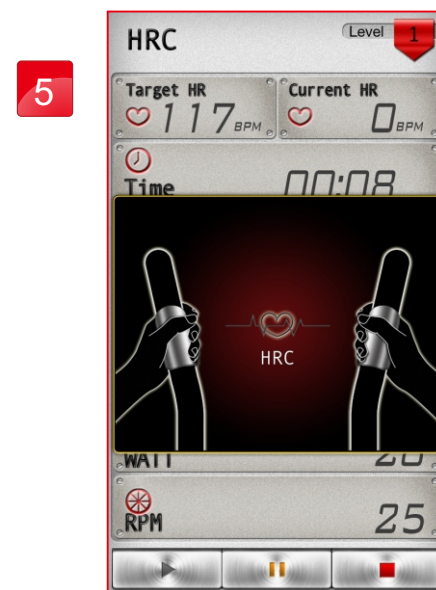
## 手機心跳模式說明



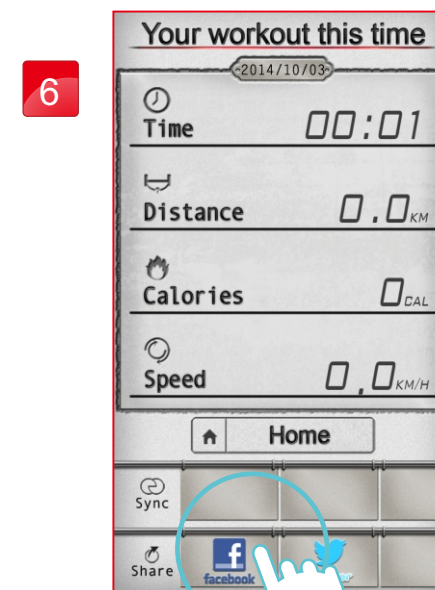
“心跳模式”



可以自行調整百分比。



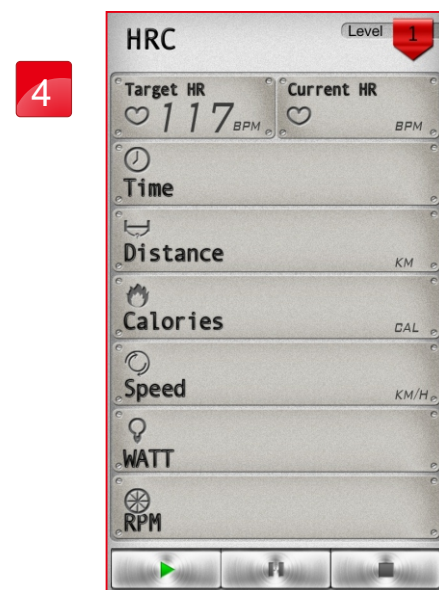
手握心跳無訊號回饋。



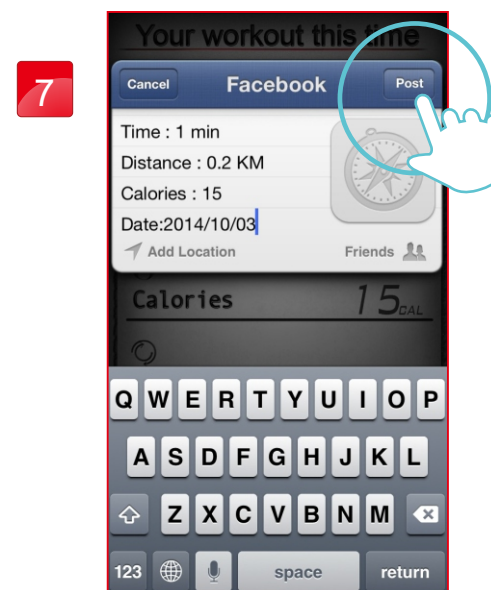
運動結束後，顯示的訊息，並且可以發布於通訊軟體。



設定“時間”



在心跳模式下，設定的時間開始倒數，阻力值會依照心跳值而改變。



點選FB後，按下右上方發佈即可。

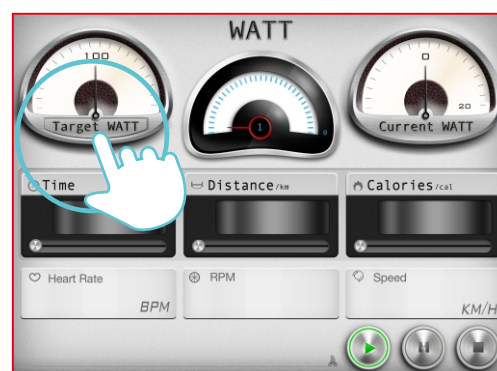
## 瓦特說明

1



“瓦特”

2



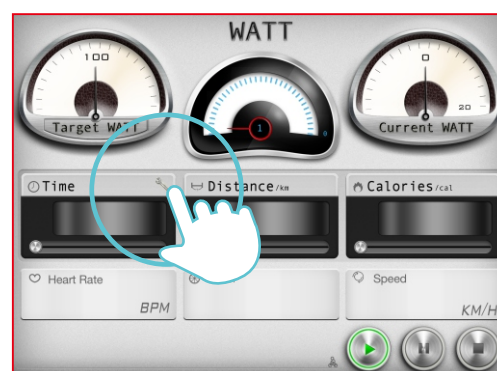
點選方塊設定 “Target WATT”。

3



左右滑動設定瓦特。

4



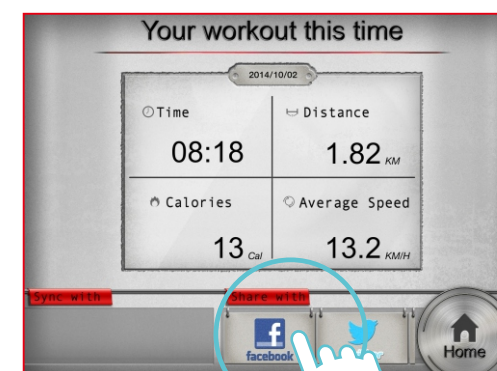
點選扳手圖示，設定時間。

5



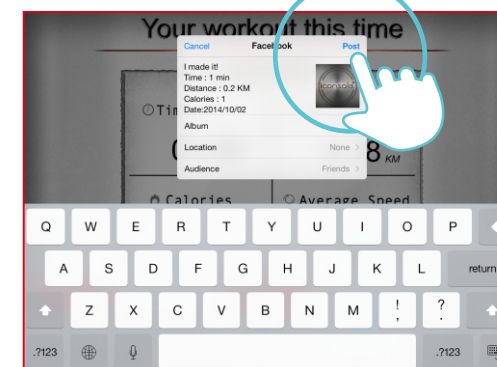
設定“時間”

6



運動結束後，顯示的訊息，  
並且可以發布於通訊軟體。

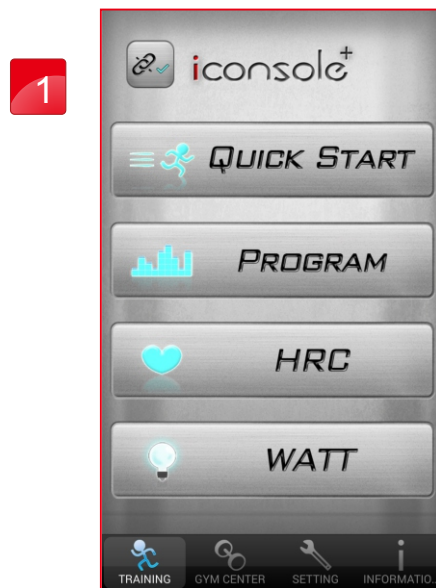
7



點選FB後，按下右上方發佈即可。



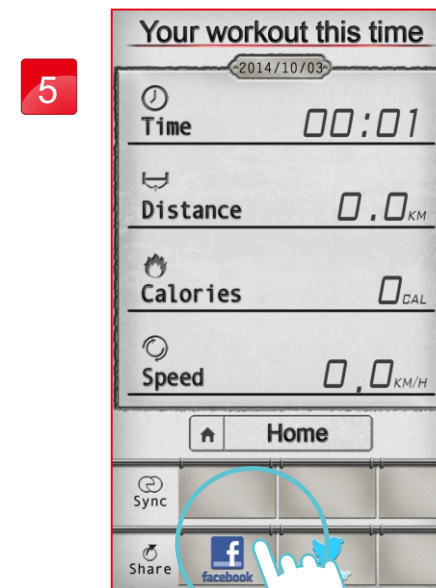
## 手機瓦特說明



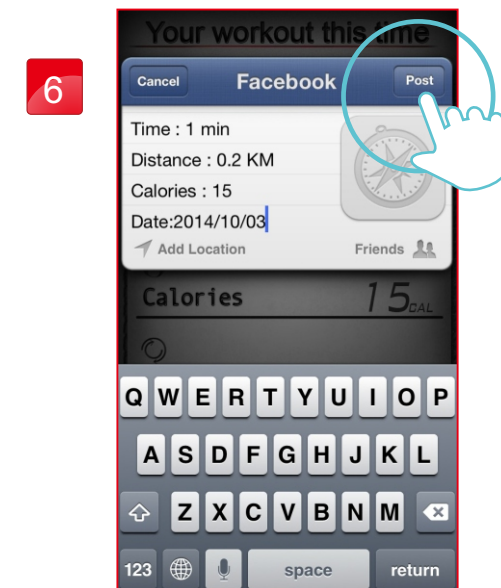
“瓦特”



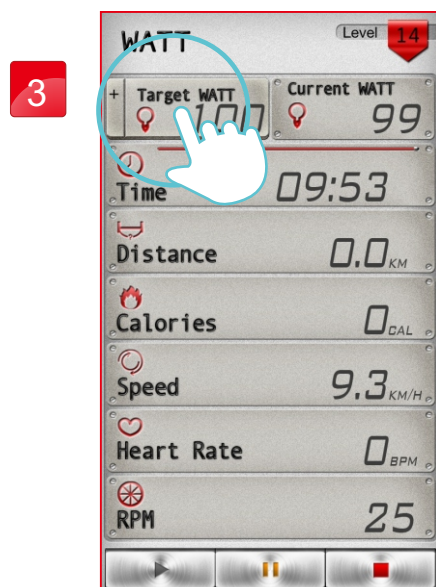
設定“時間”



運動結束後，顯示的訊息，並且可以發布於通訊軟體。



點選FB後，按下右上方發佈即可。

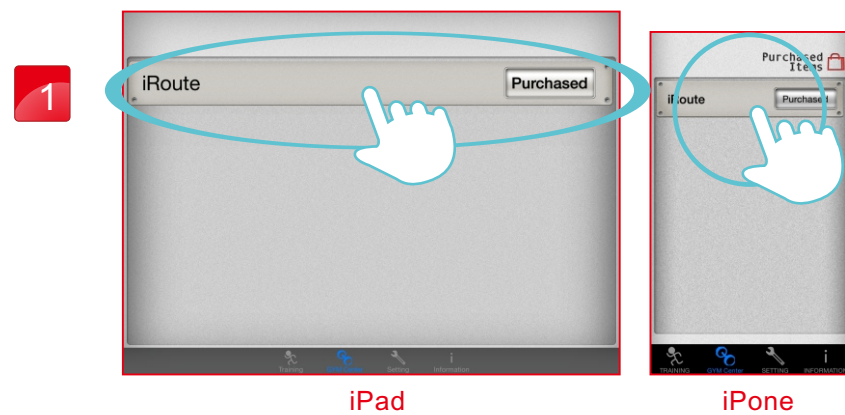


點選方塊設定  
“Target WATT”。

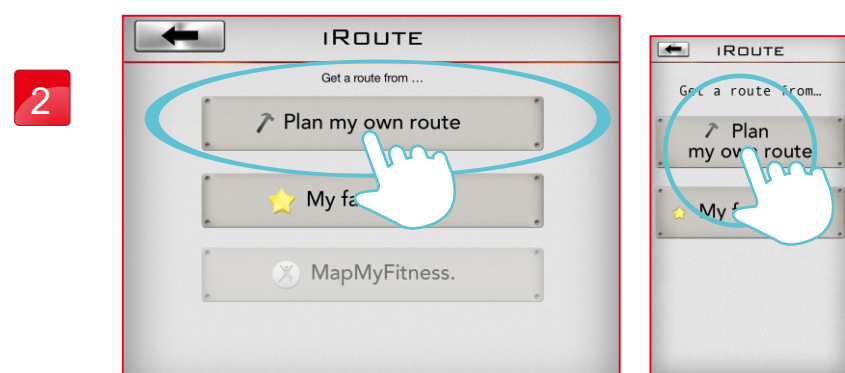


設定瓦特值。

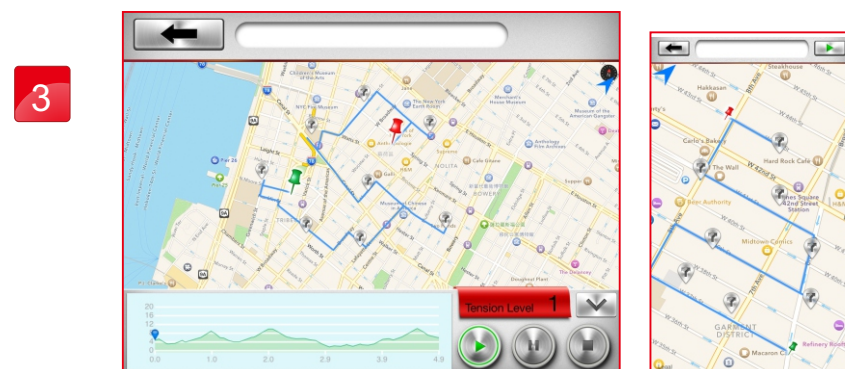
## iRoute 模式說明



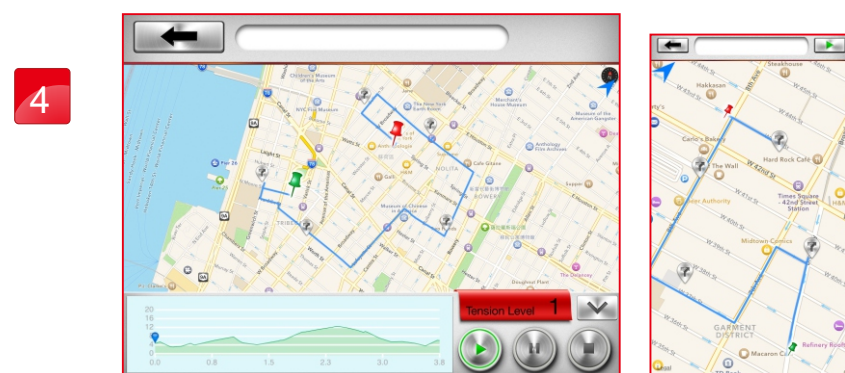
點選iRoute選項。



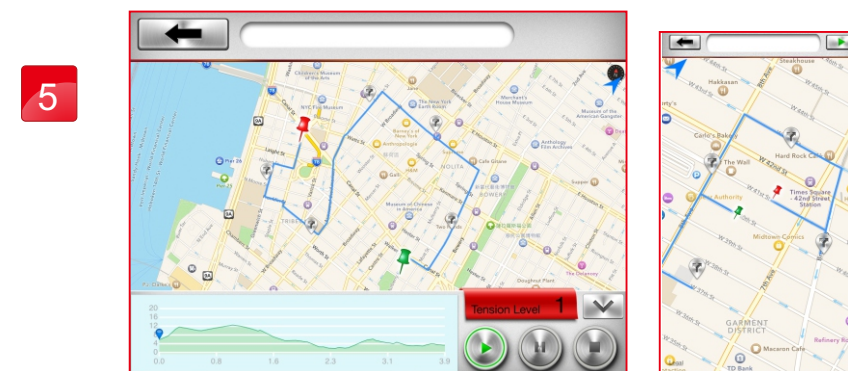
選擇規劃我的路線。



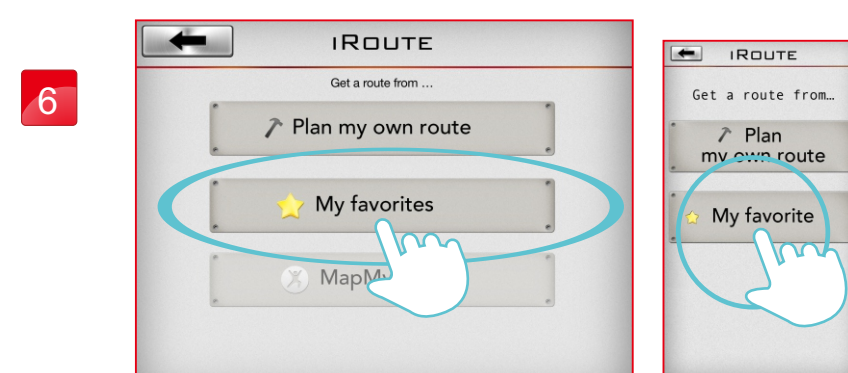
規劃路線可以在白色框內，打上關鍵字進行搜尋，或者再地圖上任意設置起點與終點，多點轉折可以設置8點。



刪除轉折點，按壓約兩秒即可。



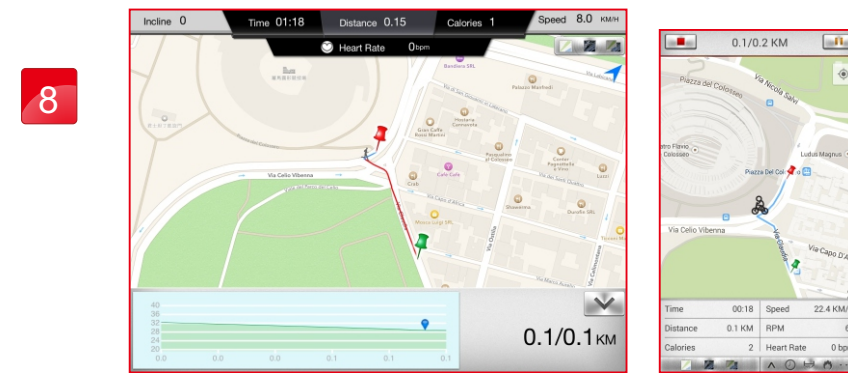
按住起點或終點可以移動改變位子。



點選“我的最愛”



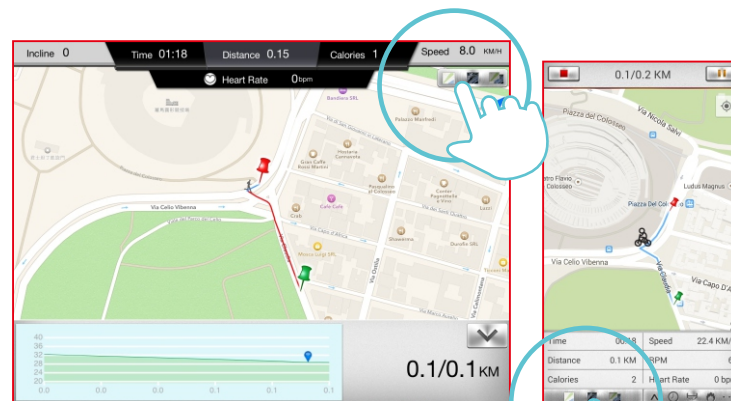
我的最愛，裡面有5組預設值，使用者跑過路線也可以儲存在這裡。



規劃完成路線，開始運動，共有三種畫面模式可以選擇。

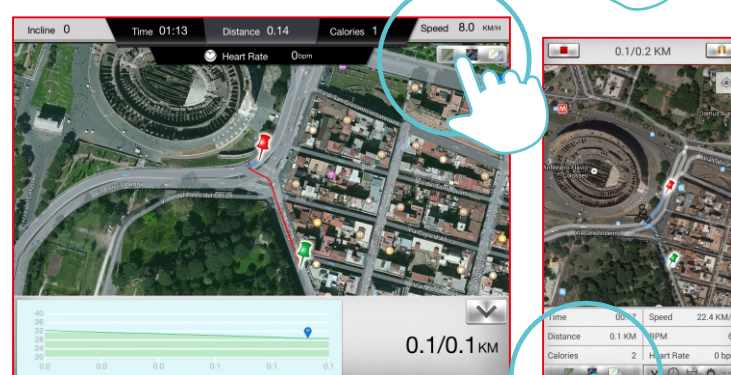


9



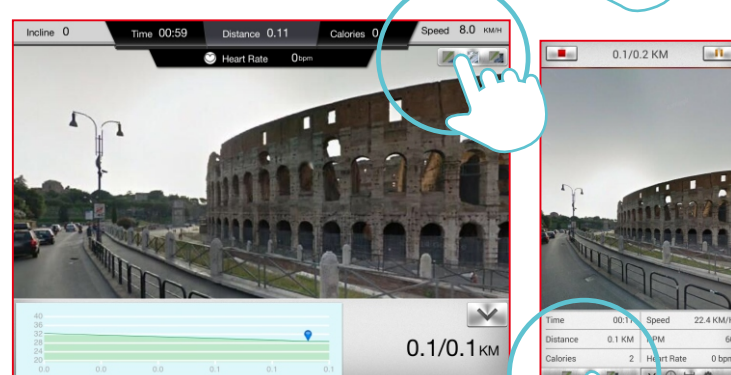
Standard Mode.

10



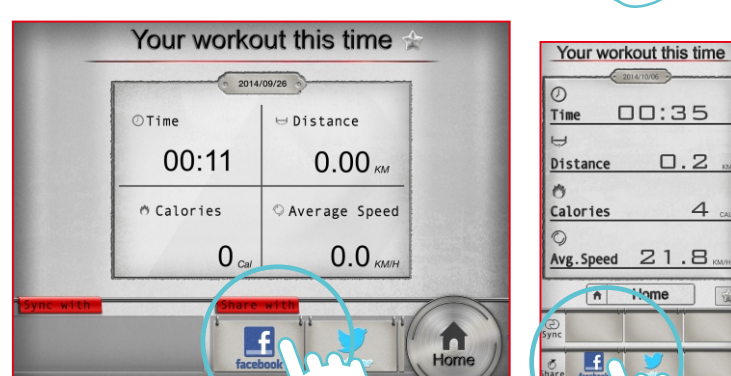
混合模式

11



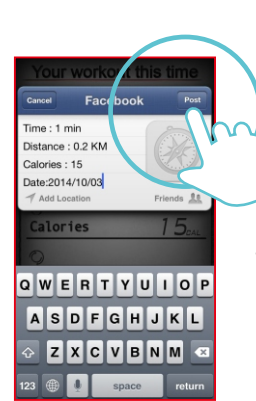
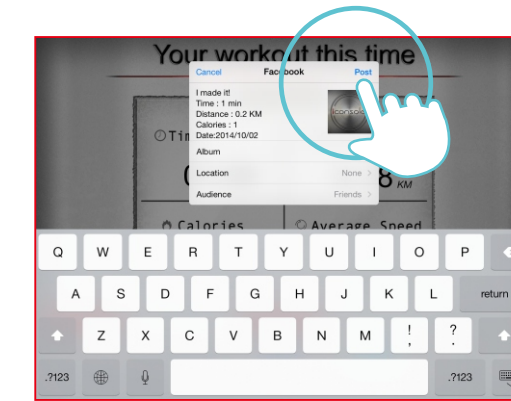
街景模式

12



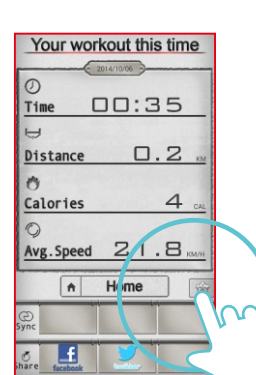
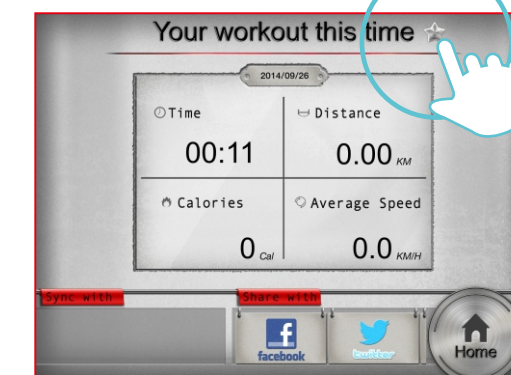
運動結束後，顯示的訊息，並且可以發布於通訊軟體。

13



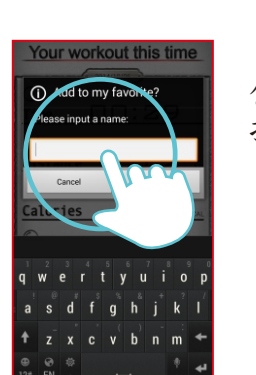
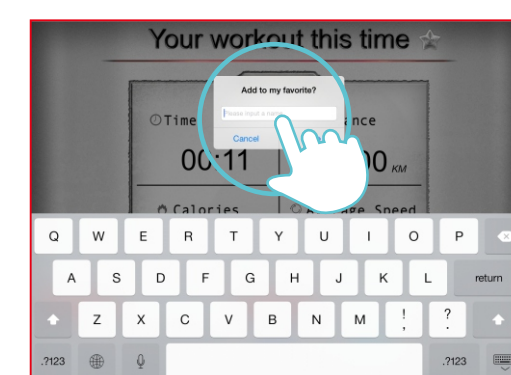
點選FB後，按下又上方發佈即可。

14



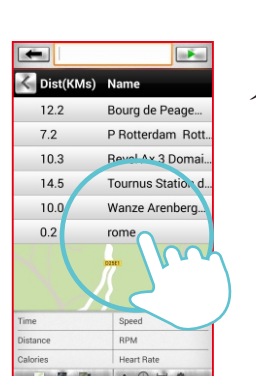
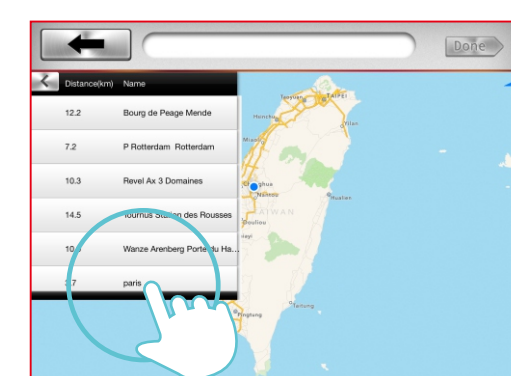
運動完後，按下右上方的星星，可以把路徑加入我的最愛。

15



使用者可輸入路徑名稱，按下save就可以儲存。

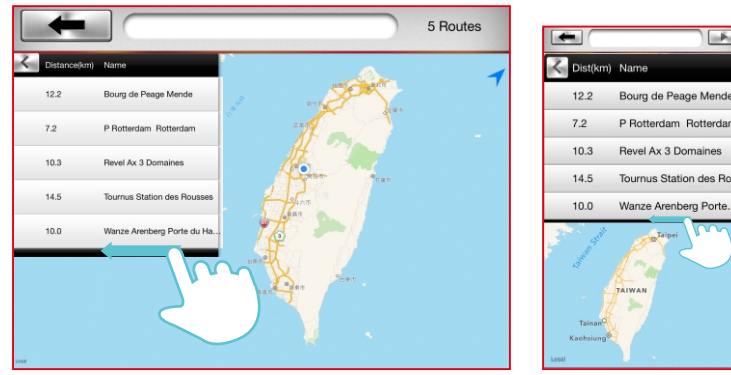
16



在我的最愛就可以看到儲存的路徑。

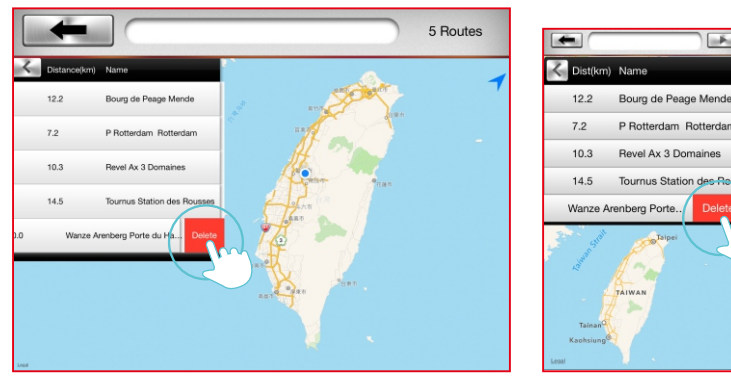


17



要刪除路線，  
在該路線名稱上向左滑動。

18



按下刪除鍵，即可刪除。

注意與警告：  
使用者一旦刪除路線之後，該路線是無法復原。  
如使用者刪除預設的5條路線，若需要復原，則需重新下載APP即可。

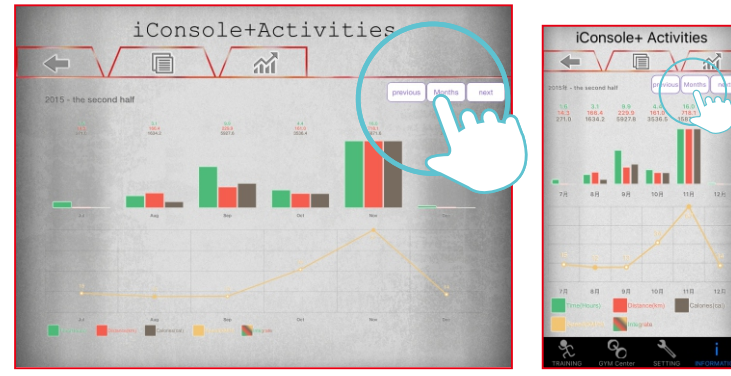
## 運動紀錄

1



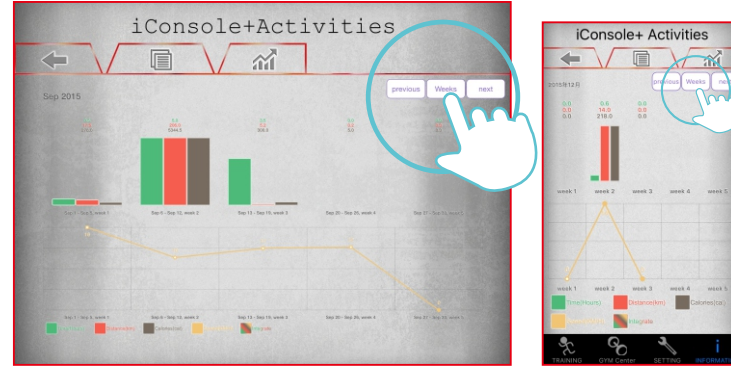
點選“iConsole+”

2



所有的運動紀錄，  
透過切換可以查看，  
顯示月的功能。

3



顯示週的功能。

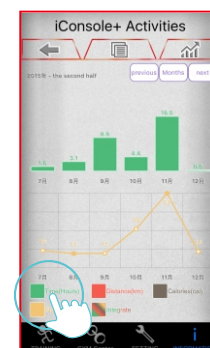
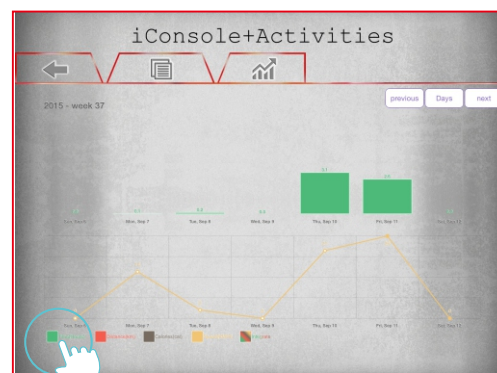
4



顯示日的功能。

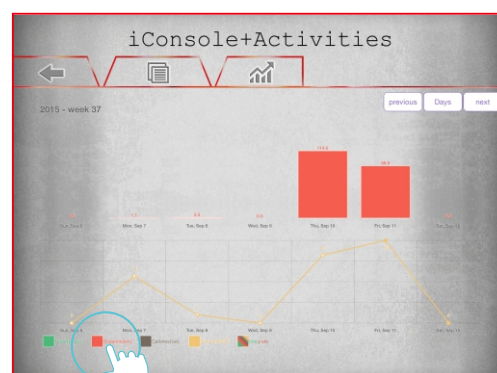
# MapMyFitness

5



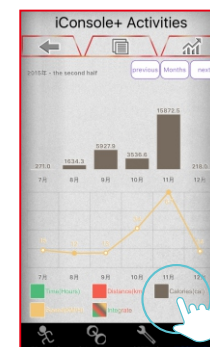
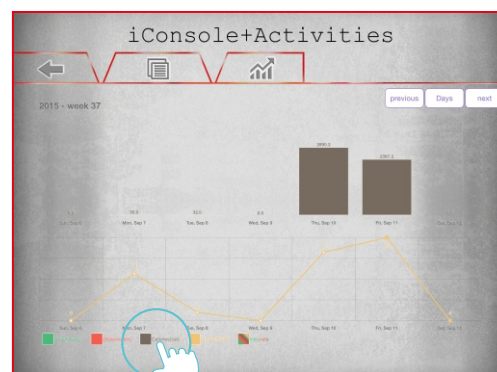
顯示所有的運動時間。

6



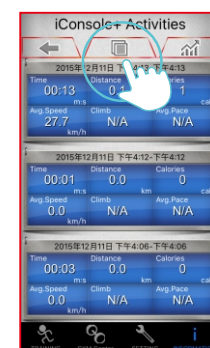
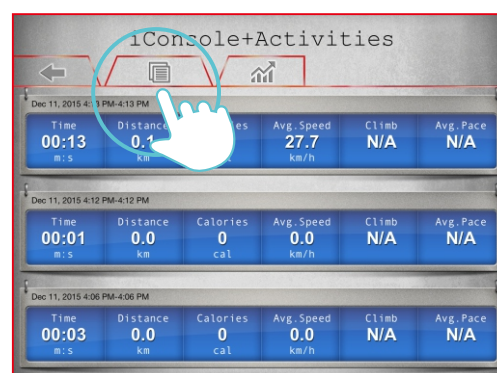
顯示所有的運動距離。

7



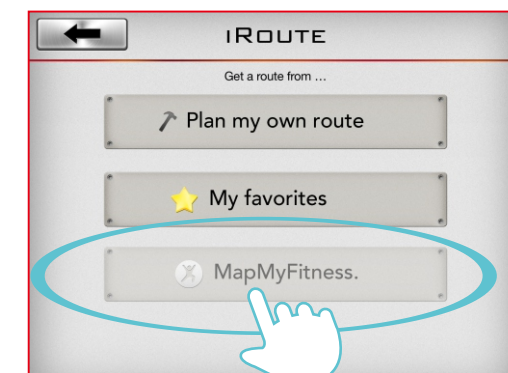
顯示所有運動消耗的卡路里。

8

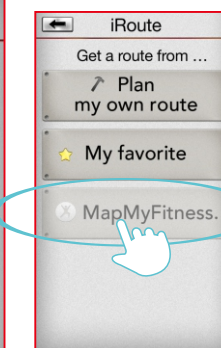


顯示當日運動紀錄。

1



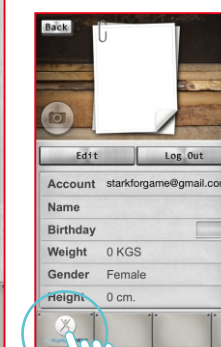
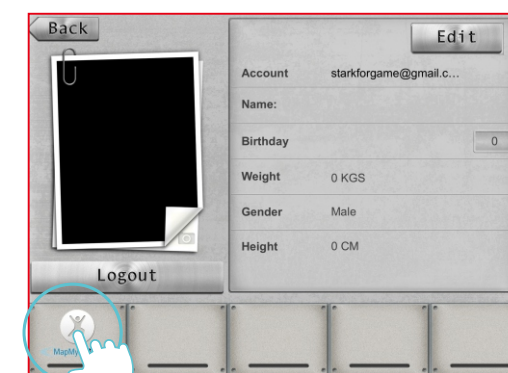
iPad



iPone

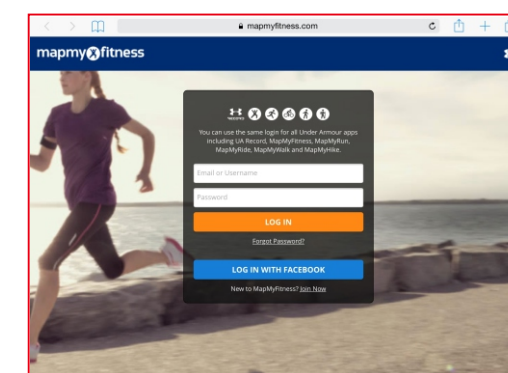
如Map My Fitness功能未被開啟，則需要到個人資料的地方，去做啟動。

2

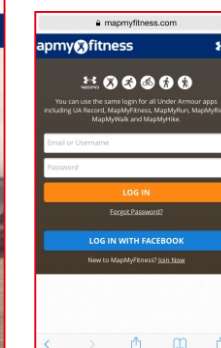


點選左下方的圖示。

3



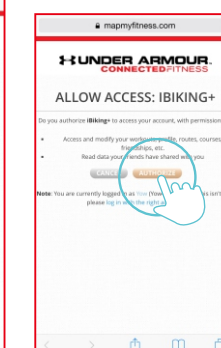
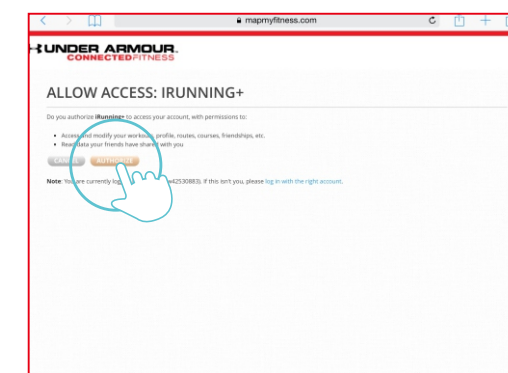
iPad



iPone

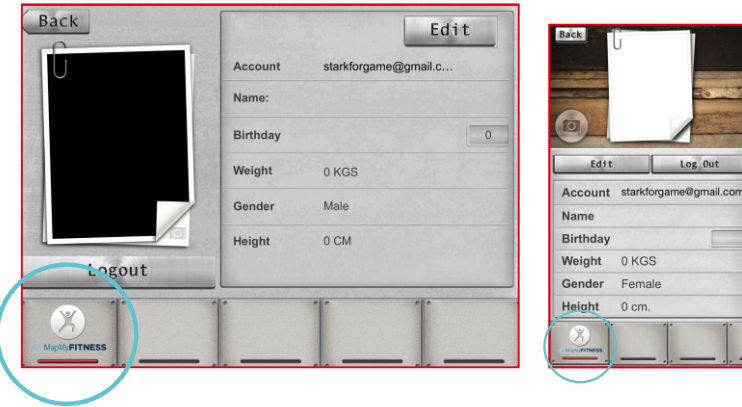
登錄MapMyFitness的帳號或者臉書帳號。

4

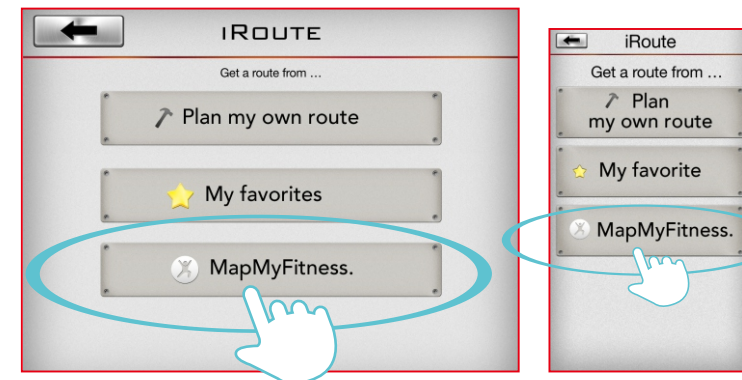


按下" AUTHORIZE "

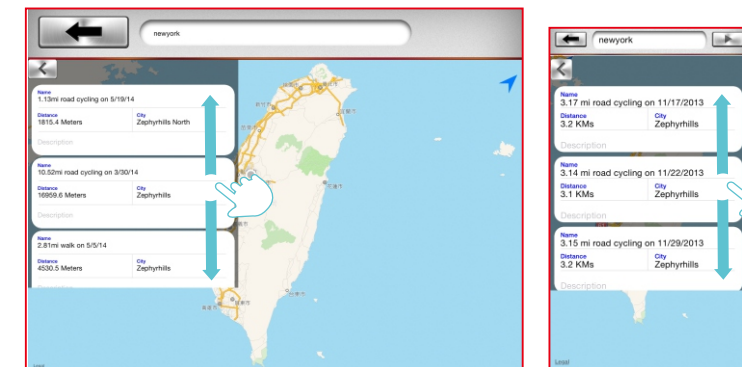




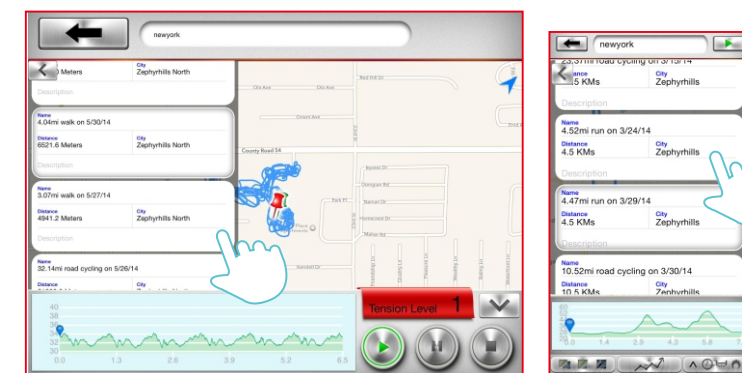
如登錄成功時，  
圖案下放會有一條紅色線。



點選” MapMyFitness ”



在空白欄位輸入關鍵字即可找到該地方。  
例如: New York  
會出現很多條在紐約的路線，  
供使用者做選擇。



選擇路線的同時也可以邊看地圖的路線  
和坡高而做選擇。



按下左上角的第二個箭頭，  
可以秀出所有路線的顯示，  
按下右上角的開始鍵即可開始運動。

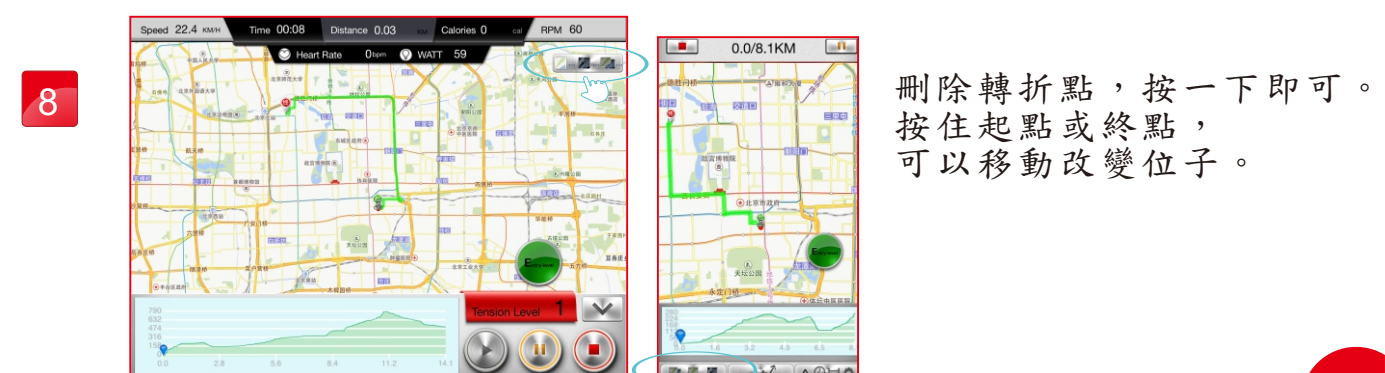
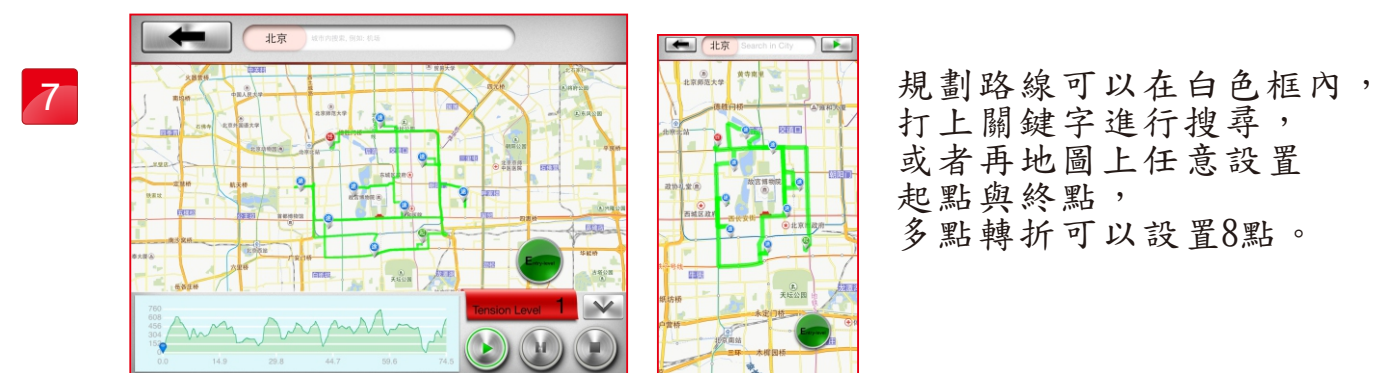
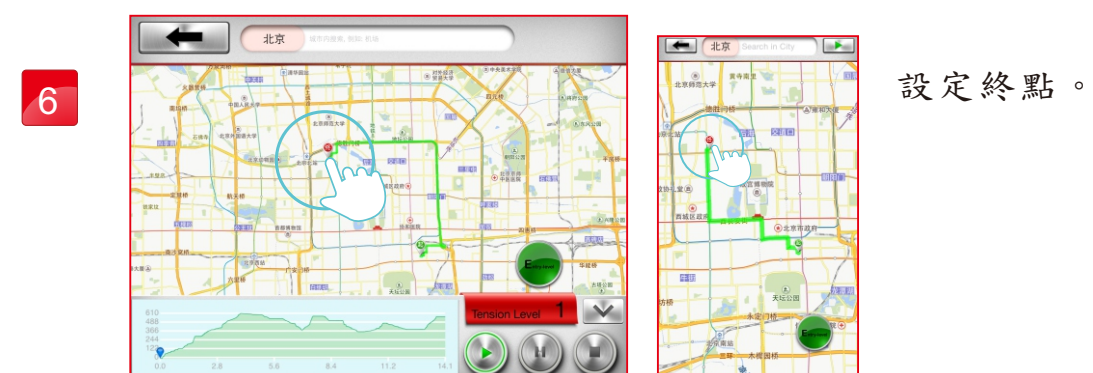
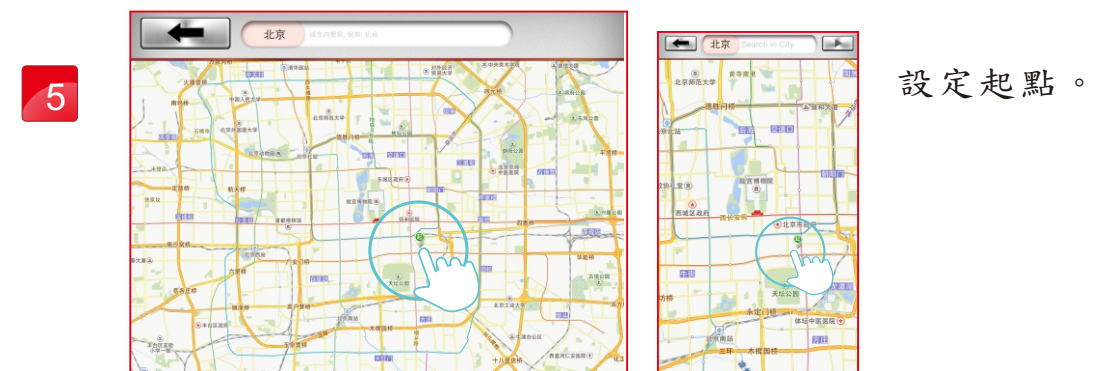
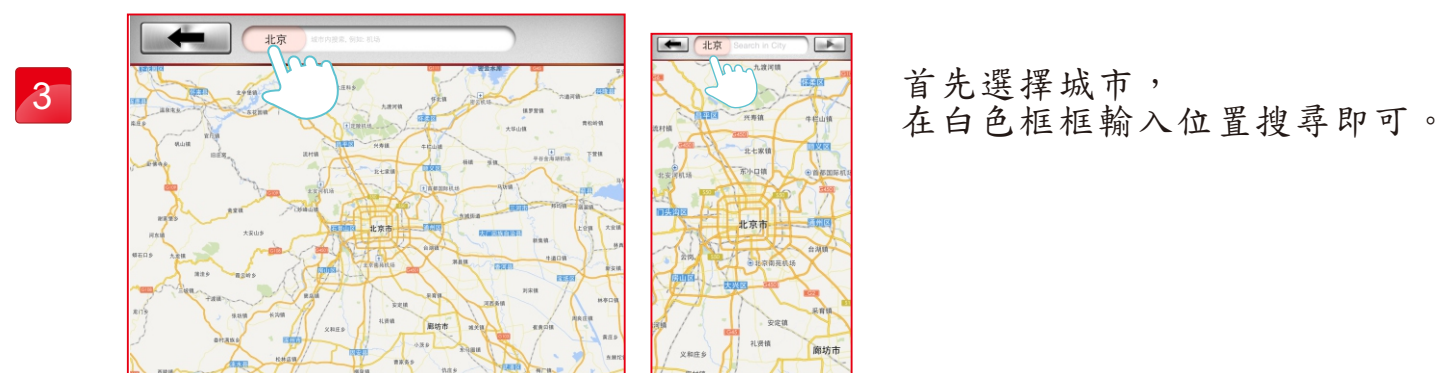
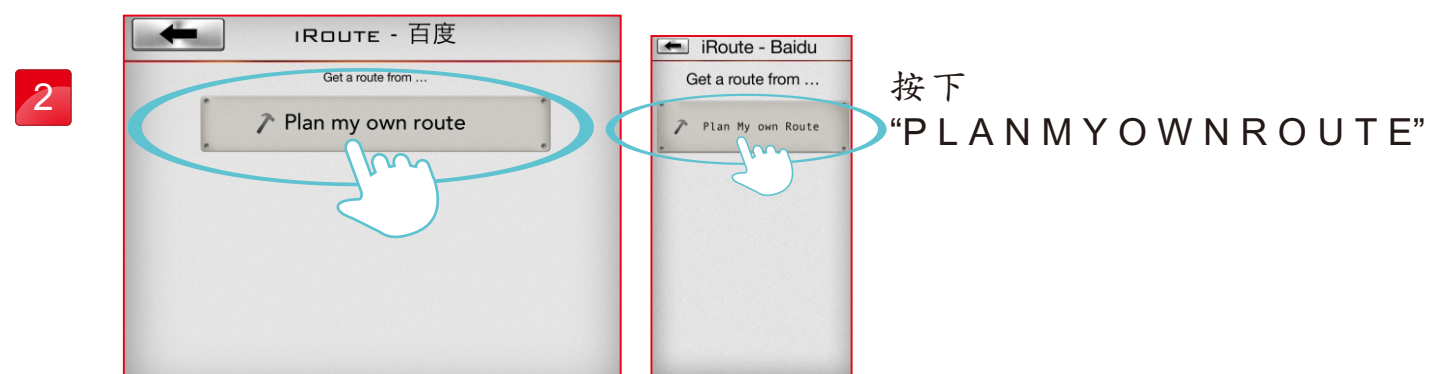
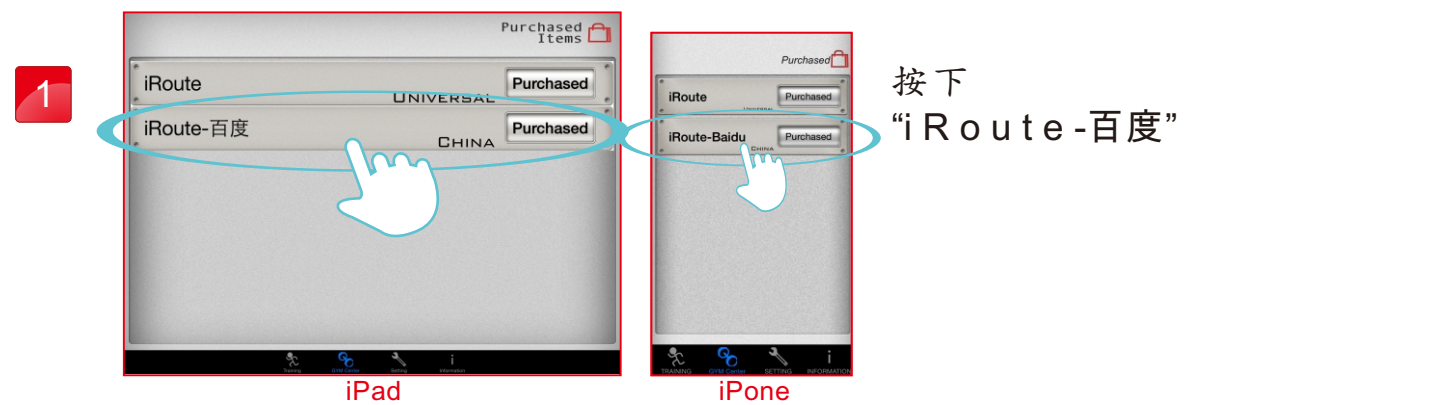
### 警告與注意:

- 1)在我的最愛和Map My Fitness模式下，這些路線是固定的，無法改變路徑。
- 2)體育中心在美國和加拿大是不能被使用，或者是有專利問題的地區。



# iRoute-百度

\*百度只有簡體中文





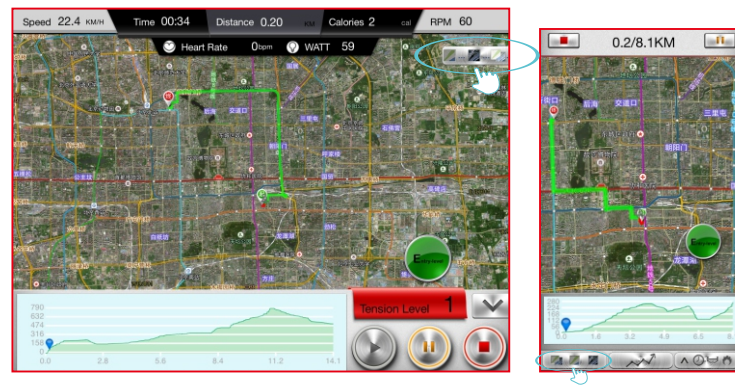
## 發佈運動訊息

9



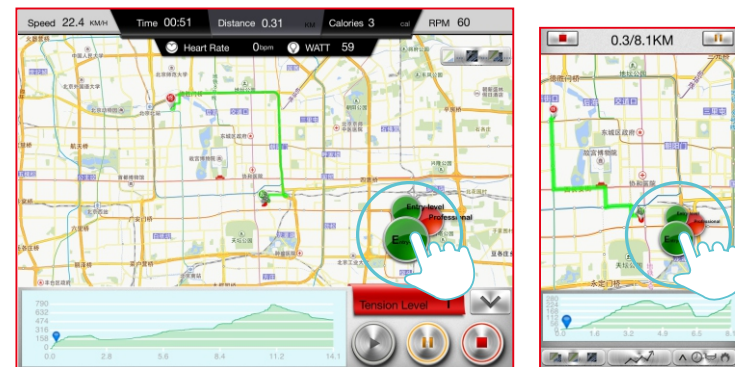
街景模式。

10



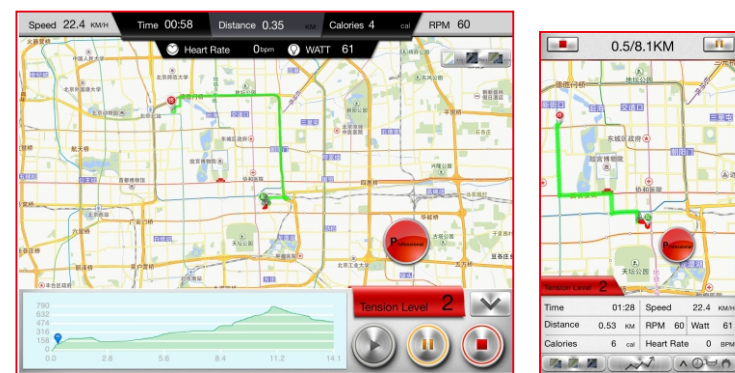
混合模式。

11



標準模式。  
點選綠色圈圈，  
可以選擇入門級或專業級。

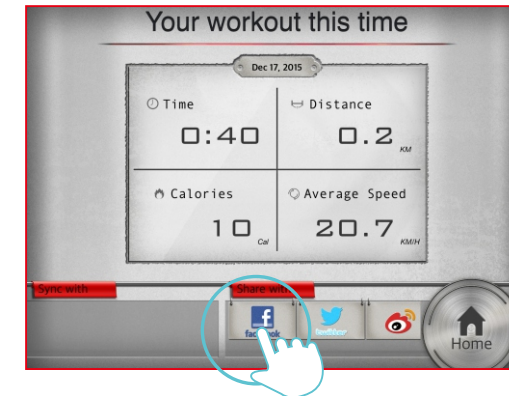
12



入門級的阻力值程度是專業級的一半。

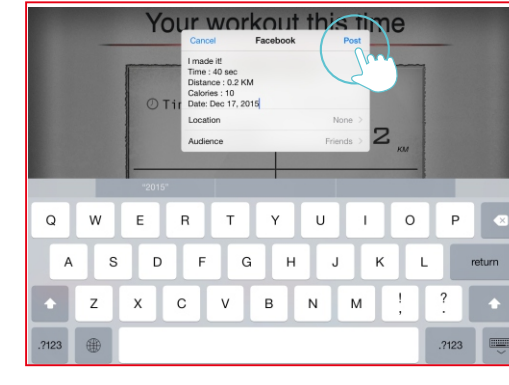
49

1



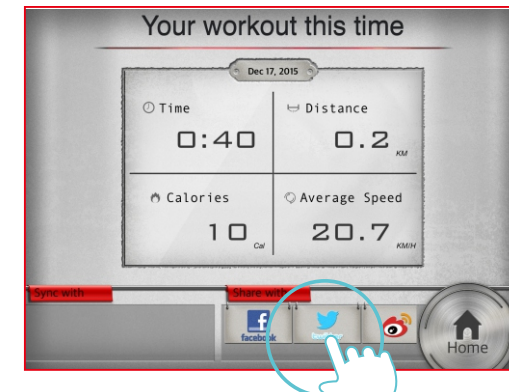
發佈臉書。

2



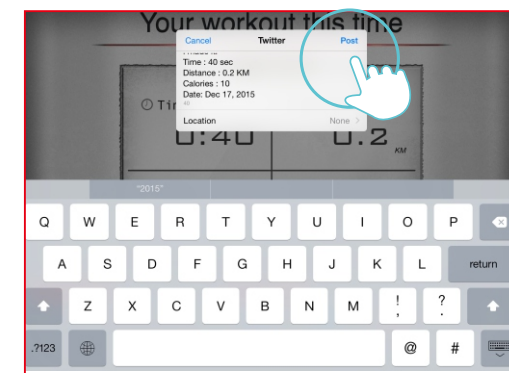
使用者可以編輯內容，  
完成後按下發佈即可。

3



發佈推特。

4

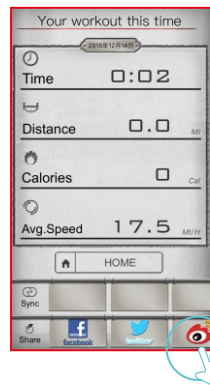
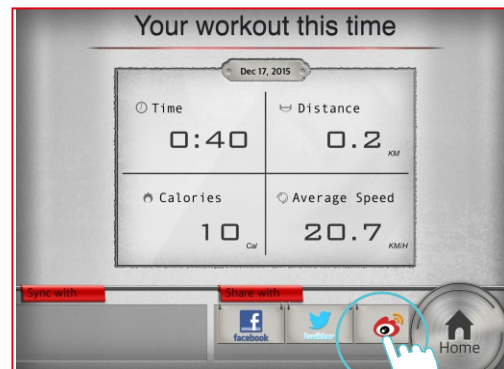


使用者可以編輯內容，  
完成後按下發佈即可。

50

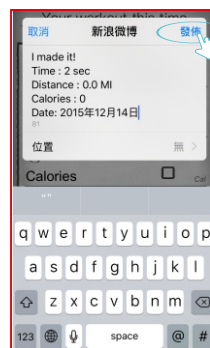
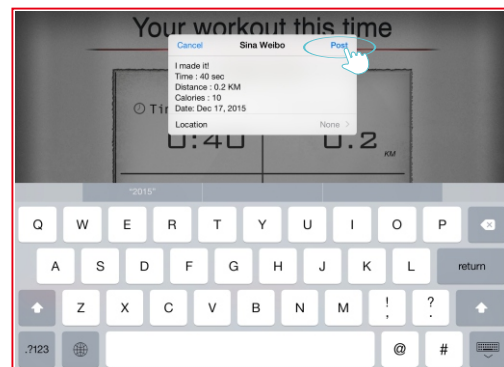


5



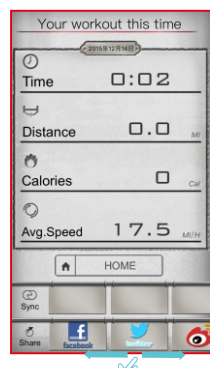
發佈微博。

6



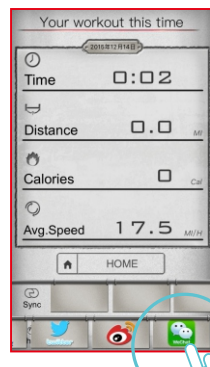
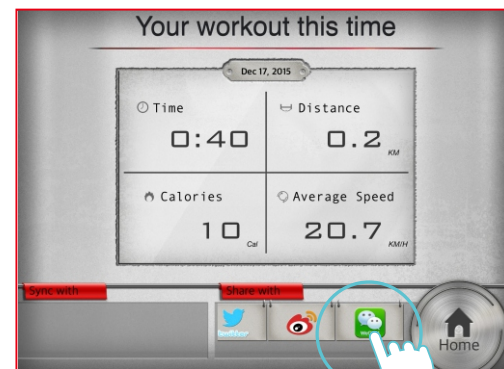
使用者可以編輯內容，  
完成後按下發佈即可。

7



左右可以滑動。

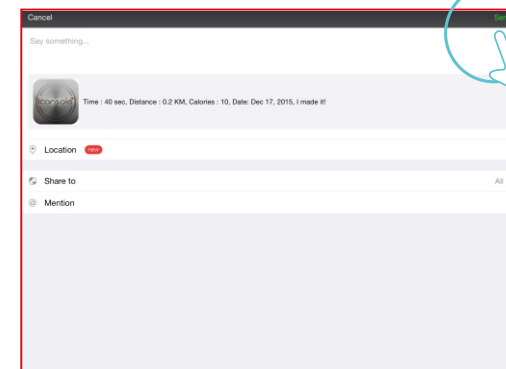
8



發佈微信。

51

9



使用者可以編輯內容，  
完成後按下發佈即可。

52

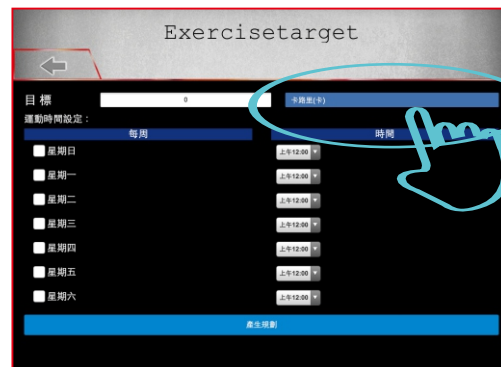
## 運動規劃

1



點選Exercise target。

2



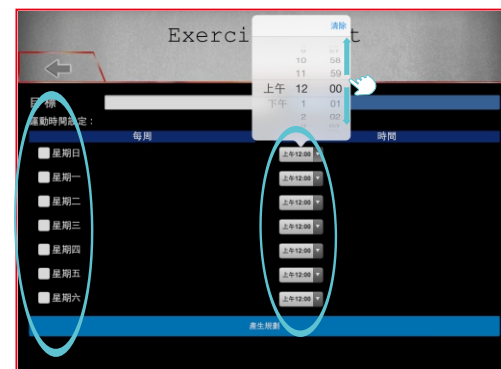
選擇要設定的目標。

3



輸入目標值。

4



勾選哪一天並設定時間。

53

5

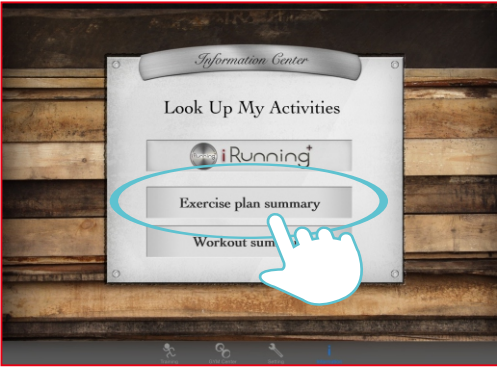


建立規劃後，可修改或刪除，最後在按下完成。

54

# 運動規劃追蹤

1



點選Exercise plan summary。

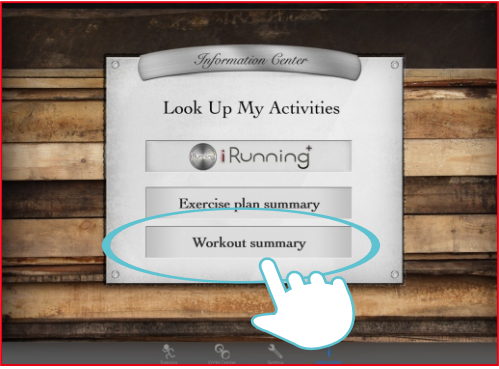
2

時間	目標	完成	剩餘
1/25(星期三)	1000卡	0卡	1000卡
1/25(星期三)	0卡	0卡	0卡
1/25(星期三)	1000卡	0卡	1000卡
1/18(星期三)	1000卡	0卡	1000卡
1/18(星期三)	100卡	0卡	100卡
1/18(星期三)	1000卡	0卡	1000卡
1/18(星期三)	190卡	0卡	190卡
1/18(星期三)	50公里	0公里	50公里
1/18(星期三)	5000分	0分	5000分
1/12(星期二)	5000卡	0卡	5000卡
1/12(星期二)	5000卡	0卡	5000卡
1/12(星期二)	500卡	0卡	500卡
1/12(星期二)	100卡	0卡	100卡

查看規劃的目標記錄。

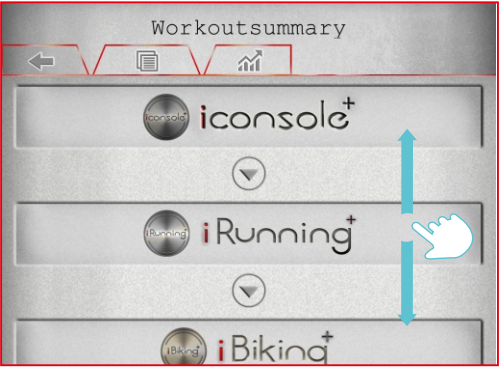
# 帳號整合查詢

1



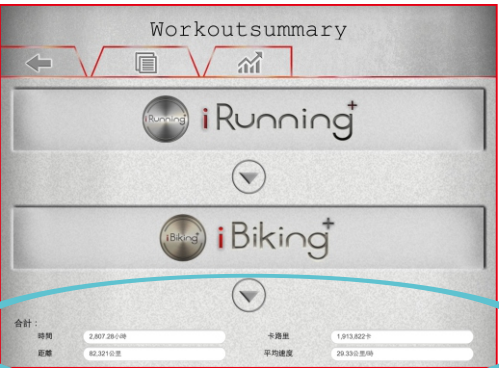
點選Workout summary。

2



顯示i系列帳號的運動記錄。

3



各項加總合計。

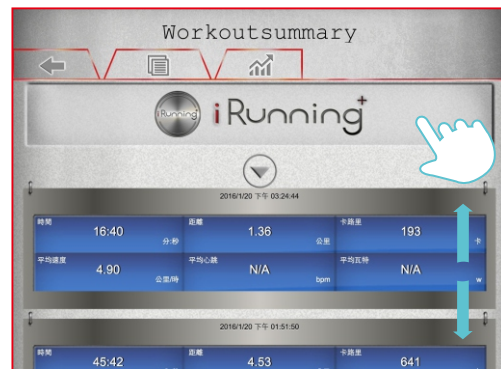
4



點選iConsole+圖示，可以逐一查看紀錄。

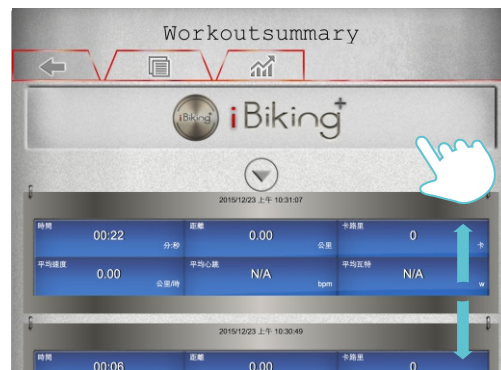


5



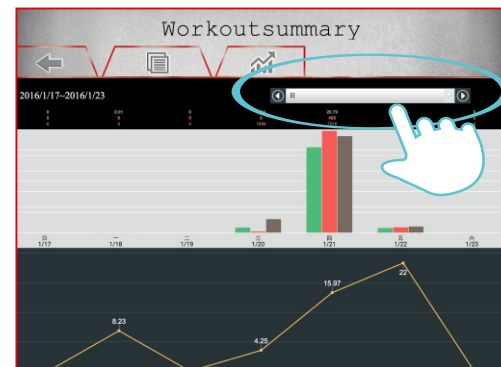
點選iRunning+圖示，可以逐一查看紀錄。

6



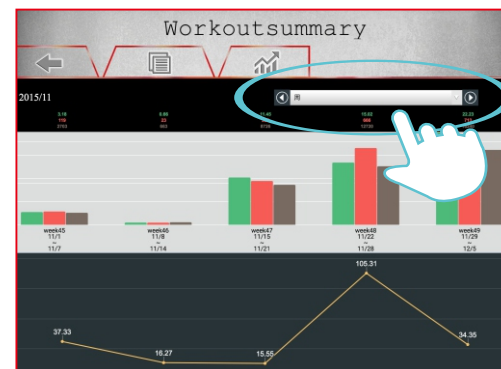
點選iBiking+圖示，可以逐一查看紀錄。

7



選擇顯示日的方式。

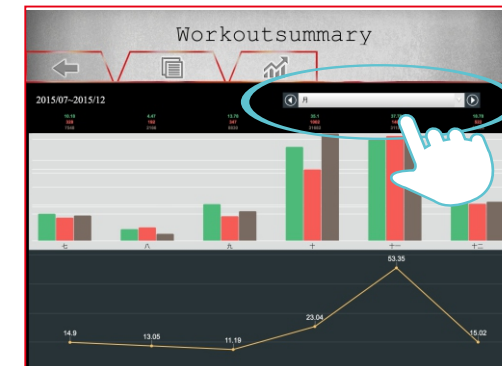
8



選擇顯示週的方式。

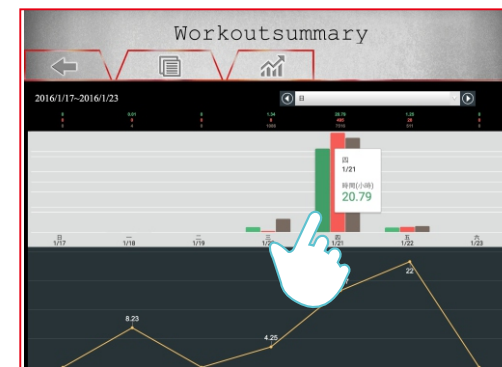
57

9



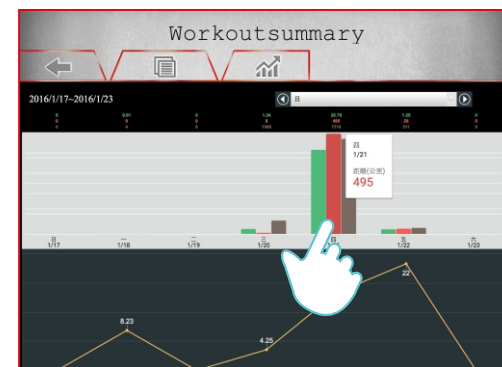
選擇顯示月的方式。

10



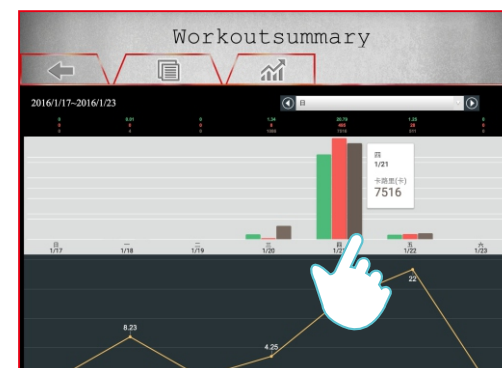
時間的總和。

11



距離的總和。

12



卡路里的總和。

58