

iRunning+

CONTENT



User Manual

Android 蓝芽配对说明	01
iOS 蓝芽配对说明	02
账号登入说明	04
快速启动设定说明	09
训练计划设定说明	11
目标训练设定说明	13
心跳训练设定说明	15
个人训练计划设定说明	18
iRoute 模式说明	21
运动纪录	25
Map My fitness	27
iRoute-百度	30
发布运动纪录	33
运动规划	35
运动规划追踪	37
账号整合查询	38

Android 蓝牙配对说明



1

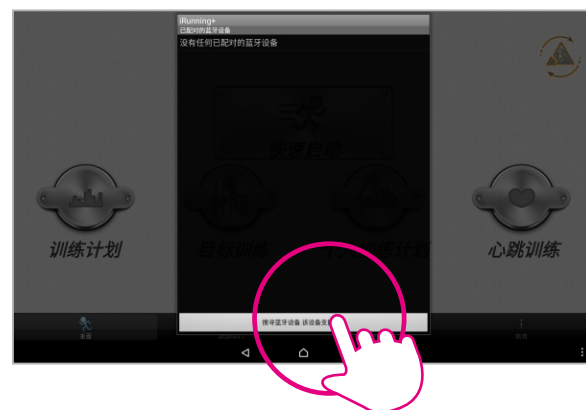


在 Google play
下载 iRunning+
规格适用于: 1280*800
Android 4.3或者更高。

大陆市场-请在百度助手，
搜寻关键词"iRunning+"下载。

注:APP的最新版本请依商店所公布为主。

2



下载完APP后，打开APP，
点选右上角三角形，
进行蓝牙配对。

3



找到装置，输入配对码，
默认值为0000。

注意:此步骤对于智能装置
与蓝牙配对方式不同，
无显示输入配对码则跳过，
并不影响联机功能！

4

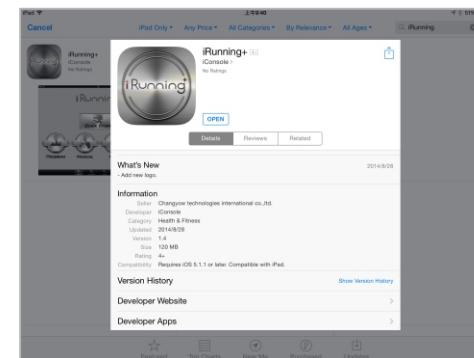


配对完成进入APP。

iOS 蓝牙配对说明



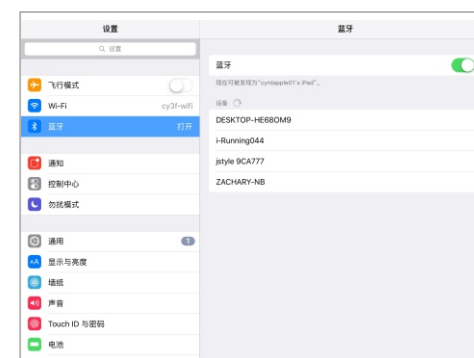
1



在APP STORE下载 iRunning+
规格适用于:iOS 8 或更高。

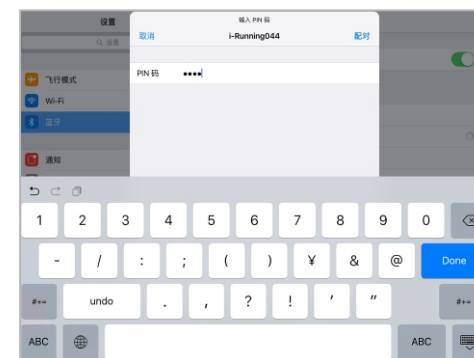
"Made for iPod," "Made for iPhone," and "Made for iPad" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPod, iPhone, or iPad, respectively, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPod, iPhone, or iPad may affect wireless performance. iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, and iPod touch are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

2



下载完APP后，打开平板的蓝牙，
寻找电跑机器的蓝牙装置。

3



找到装置，输入配对码，
默认值为0000。

注意:此步骤对于智能装置
与蓝牙配对方式不同，
无显示输入配对码则跳过，
并不影响联机功能！

4



配对完成进入APP。

注:
Android目前有英文、德文、繁体中文、
简体中文。
iOS目前有英文、简体中文。
使用者可以依照调整国家地区而改变语言，
非上述语言，一律以英文显示。

注:蓝芽4.0联机方式。

账号登入设定说明

1



按下右上角蓝芽图示。

2



选择蓝芽装置号码联机。

3



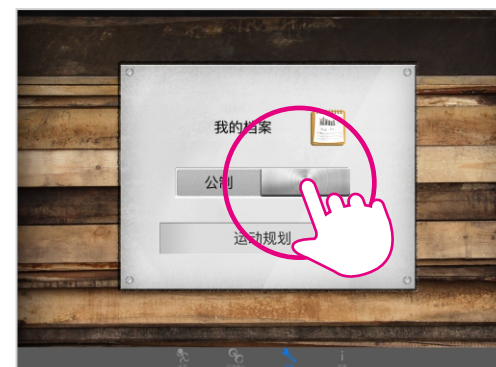
連線完成。

1



进入设定，编辑数据。

2



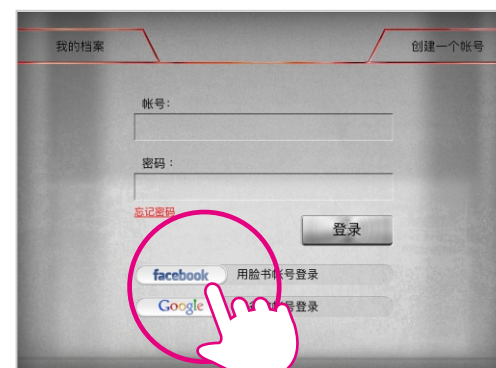
选择 公制/英制

3



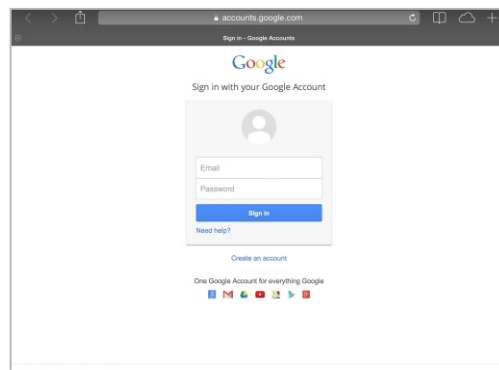
首次使用APP，需要登入账号，按下“登录”。

4



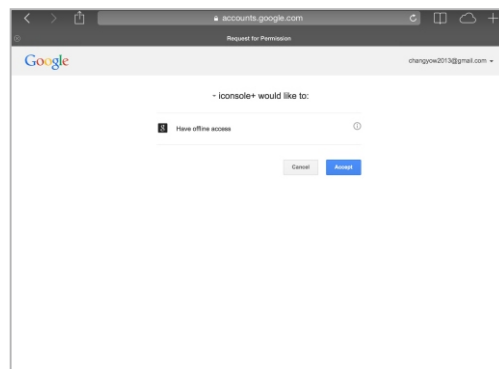
任选一种账号登入，或是建立一组新账号。

5



登入谷歌账号。

6



点选“ACCEPT”

7



登入成功。

8



登入脸书账号。

9



按下“好”

10



登入成功。

11



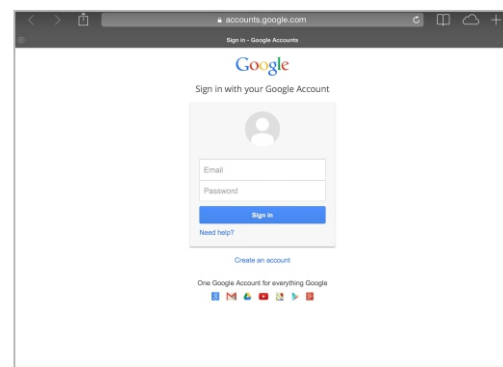
建立新的账号。

12



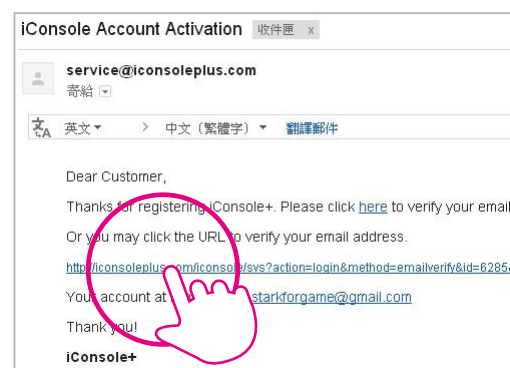
设定使用者信箱与密码。

13



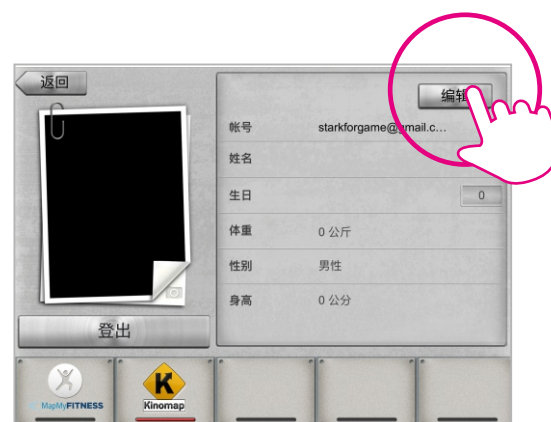
登入账号注册的信箱。

14



找到信件，开启连结使用。

15



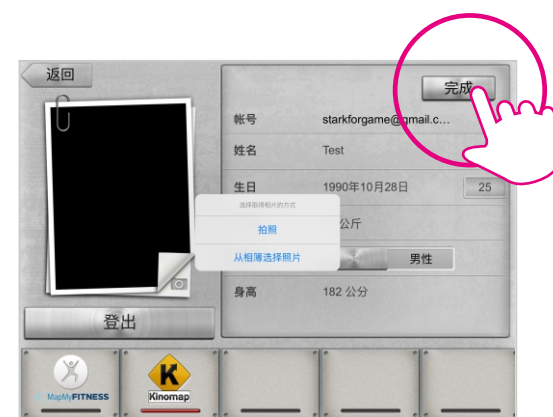
账号登入完成后，按下编辑，开始设定个人数据。

16



填写个人讯息。

17



按下照相机图示，选择使用拍照或是相簿，放入照片完成后，按下“完成”结束设定。

快速启动设定说明

1



点选“快速启动”

2



在任何程序开始之前，
要在控制面板上按下开始。

3



使用者可以在电表上，
调整速度和坡度。

4



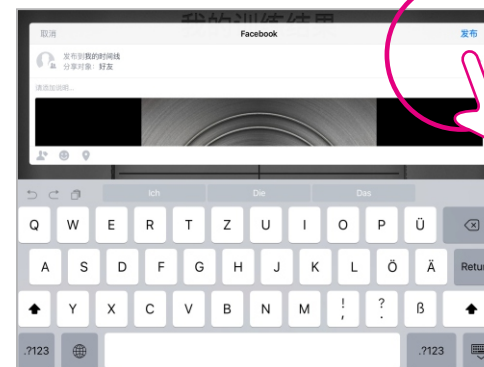
按下“STOP”速度和坡度会归零。

5



运动结束后，显示的讯息，
并且可以发布于通讯软件。

6



点选FB后，按下右上方发布即可。

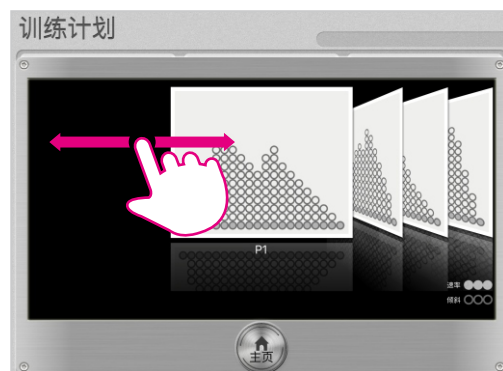
训练计划设定说明

1



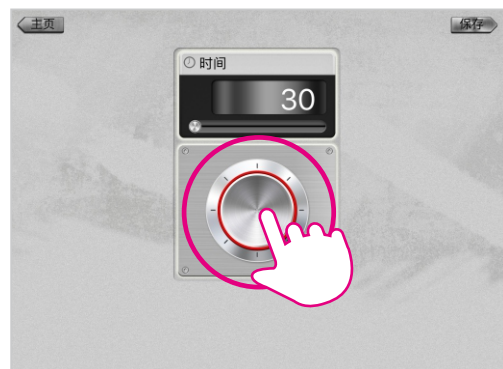
点选“训练计划”

2



共有20组训练模式，
供使用者做选择。

3



设定“时间”

4



在任何程序开始之前，
要在控制面板上按下开始。

5



开始后，设定的时间开始倒数，
过程中使用者可自行调整速度和坡度。

6



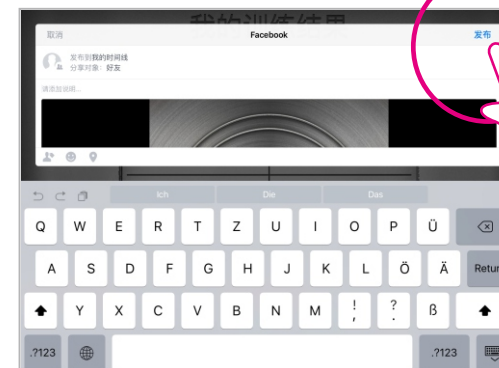
按下“STOP”速度和坡度会归零。

7



运动结束后，显示的讯息，
并且可以发布于通讯软件。

8



点选FB后，按下右上方发布即可。

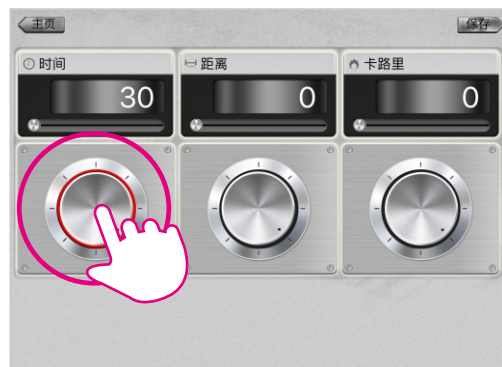
目标训练设定说明

1



按下“目标训练”

2



设定倒数时间、距离、卡路里。

3



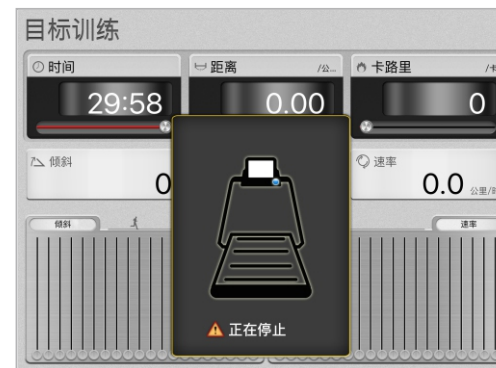
在任何程序开始之前，
要在控制面板上按下开始。

4



开始后，设定的时间开始倒数，
过程中使用者可自行调整速度和坡度。

5



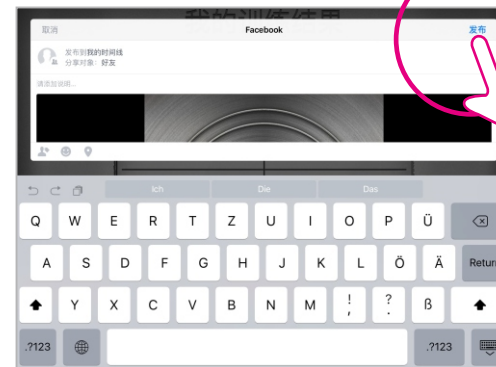
按下“STOP”速度和坡度会归零。

6



运动结束后，显示的讯息，
并且可以发布于通讯软件。

7



点选FB后，按下右上方发布即可。

心跳训练设定说明

1



按下“心跳训练”

2



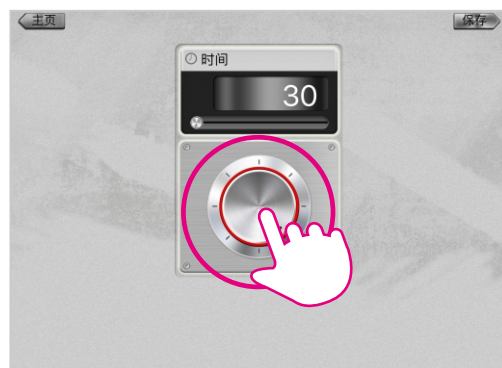
依照年纪换算出BPM，
可以自行选择百分比。

3



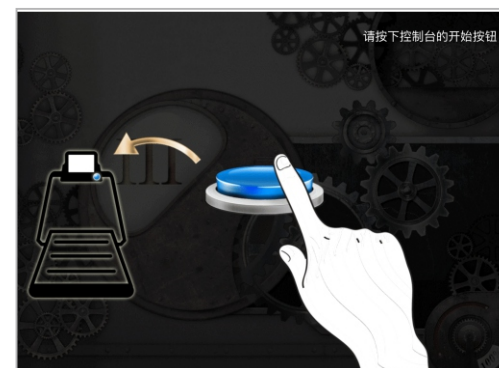
可以自行调整百分比。

4



设定“时间”

5



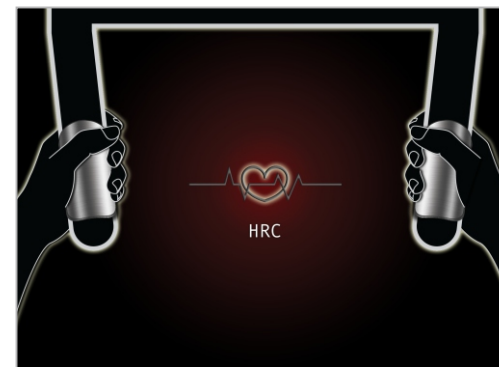
在任何程序开始之前，
要在控制面板上按下开始。

6



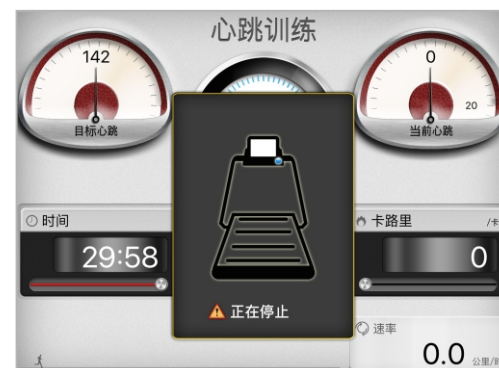
在心跳训练模式下，
设定的时间开始倒数，
速度、坡度会依照
心跳值而改变。

7



手握心跳无讯号回馈。

8



按下“STOP”速度和坡度会归零。

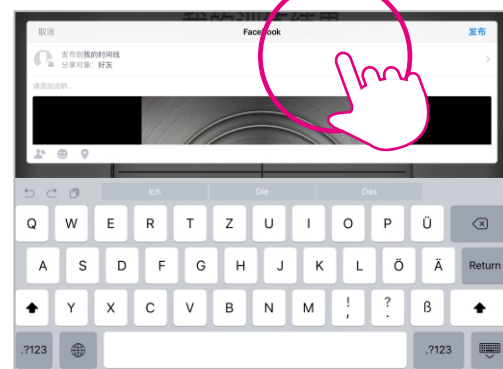
个人训练计划设定说明

9



运动结束后，显示的讯息，
并且可以发布于通讯软件。

10



点选FB后，按下右上方发布即可。

1



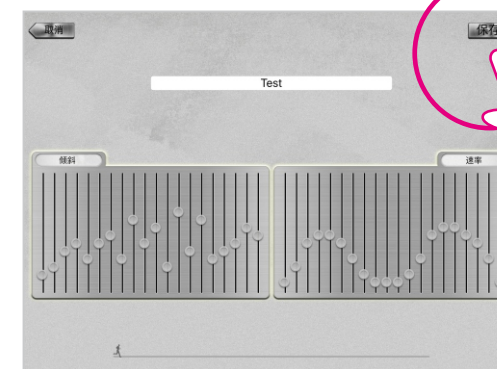
按下“个人训练计划”

2



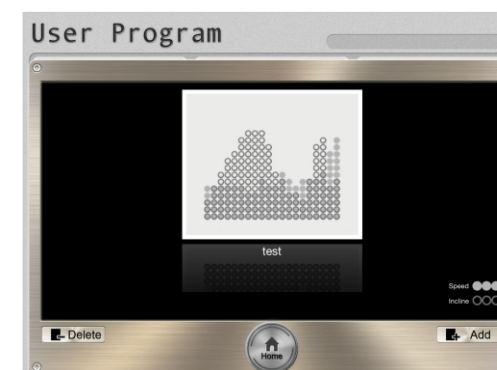
按下添加新增设定使用者喜好的模式。

3



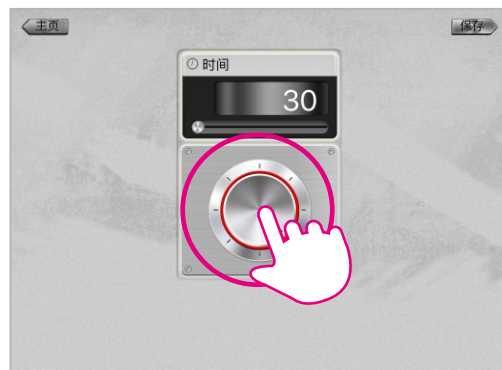
输入名称，设定坡高、速度，
按下保存储存即可。

4



使用者储存的资料文件，
可以删除或新增。

5



设定“时间”

6



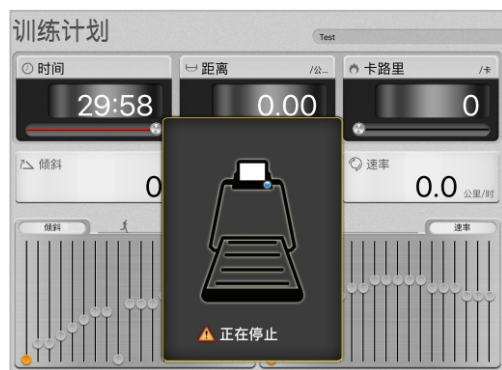
在任何程序开始之前，
要在控制面板上按下开始。

7



程序启动后，时间开始由设定值倒数，
速度、坡高依默认值，
过程中使用者可任意调整。

8



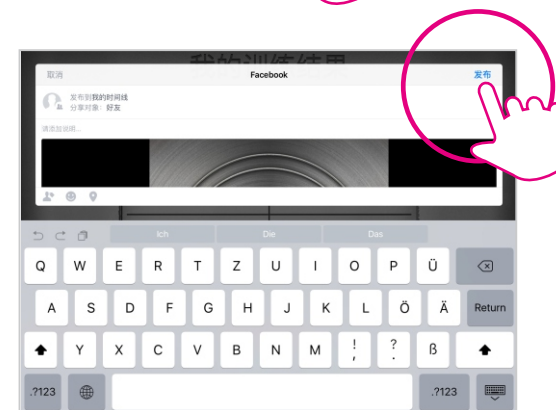
按下“STOP” 速度和坡度会归零。

9



运动结束后，显示的讯息，
并且可以发布于通讯软件。

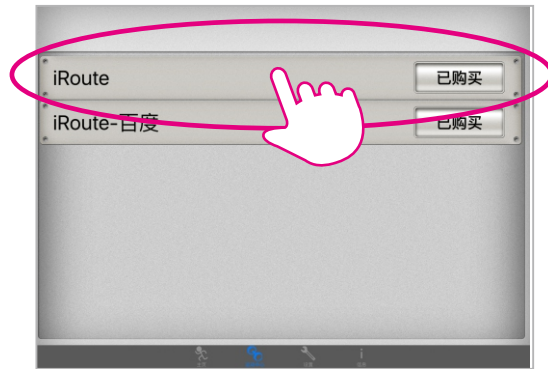
10



点选FB后，按下右上方发布即可。

iRoute模式说明

1



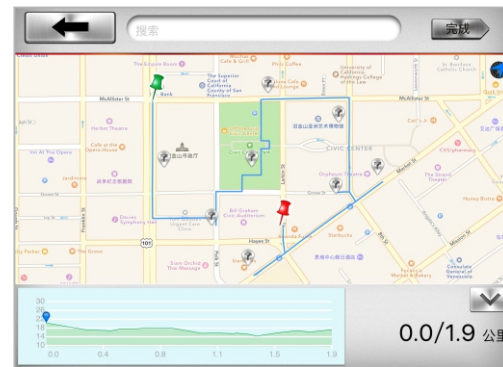
按下“已购买”

2



点选“规划我的路径”

3



规划路线可以在白色框内打上关键词进行搜寻，也可以再地图上任意设置起点与终点，多点转折可以设置8点。

4



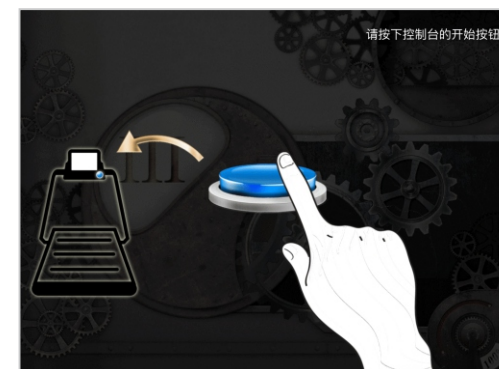
点选“我的最爱”

5



我的最爱，里面有5组默认值，使用者跑过路线也可以储存在这里。

6



在任何程序开始之前，要在控制面板上按下开始。

7



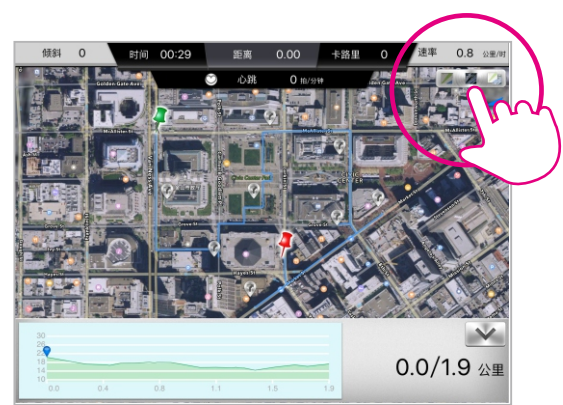
规划完成路线，开始运动，共有三种画面模式可以选择。

8



标准模式。

9



混合模式。

10



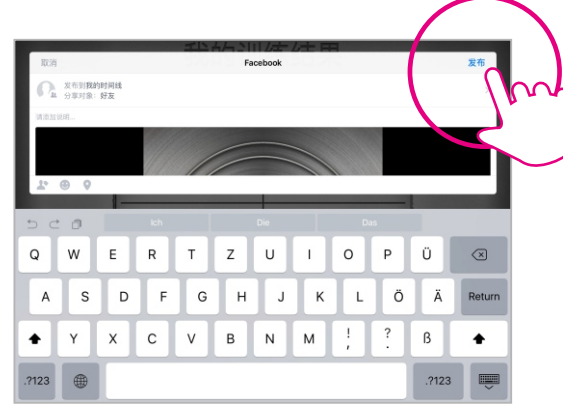
街景模式。

11



运动结束后，显示的讯息，并且可以发布于通讯软件。

12



点选FB后，按下右上方发布即可。

13



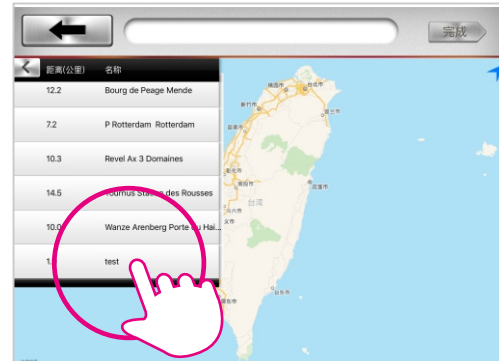
运动完后，按下右上方的星星，可以把路径加入我的最爱。

14



使用者可输入路径名称，按下保存就可以储存。

15



在我的最爱就可以看到储存的路径。

运动纪录

1



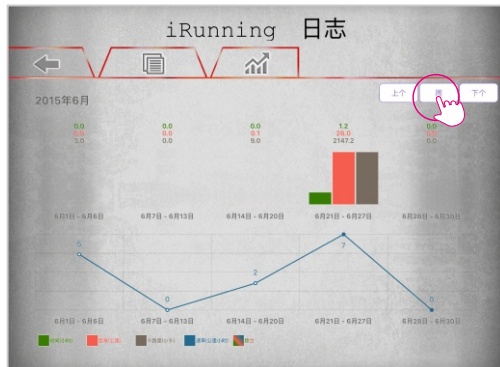
点击“iRunning”

2



所有的运动纪录，
透过切换可以查看，
显示月的功能。

3



显示周的功能。

4



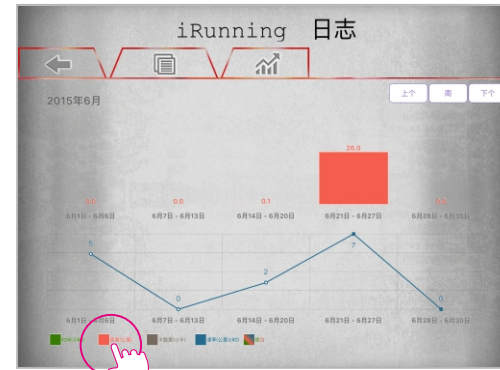
显示日的功能。

5



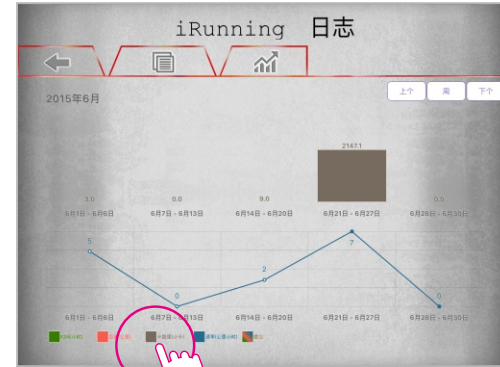
显示所有的运动时间。

6



显示所有的运动距离。

7



显示所有运动消耗的卡路里。

8



显示当日运动纪录。

Map My Fitness

1



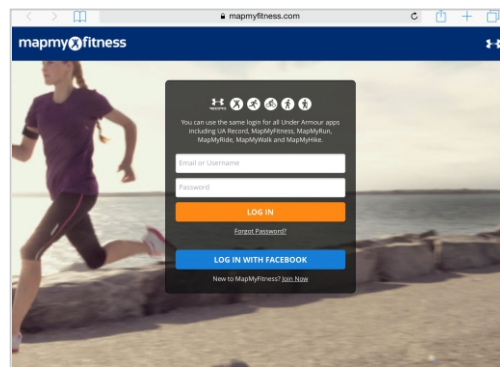
如Map My Fitness功能未被开启，则需要到个人数据的地方，去做启动。

2



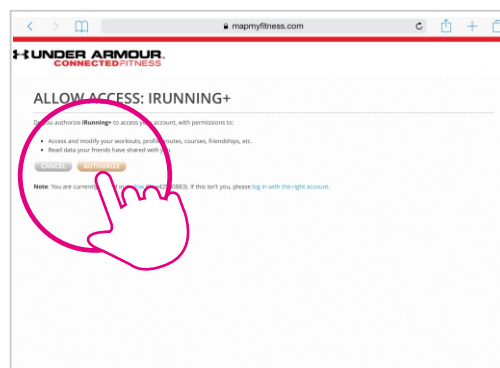
点选左下方的图示。

3



登录MapMyFitness的账号或者脸书账号。

4



按下"AUTHORIZE"

5



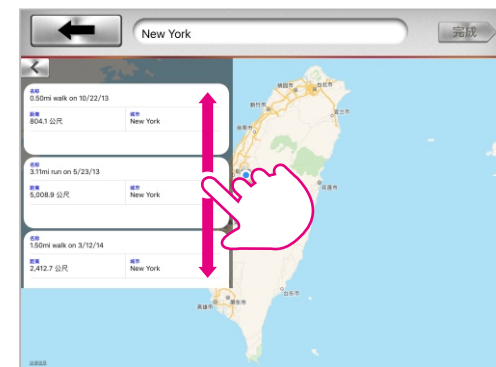
如登录成功时，图案下放会有一条红色线。

6



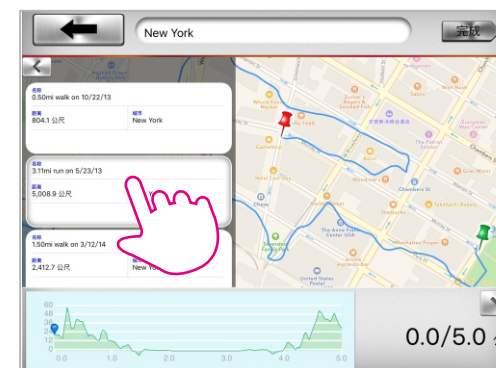
点选"MapMyFitness"

7



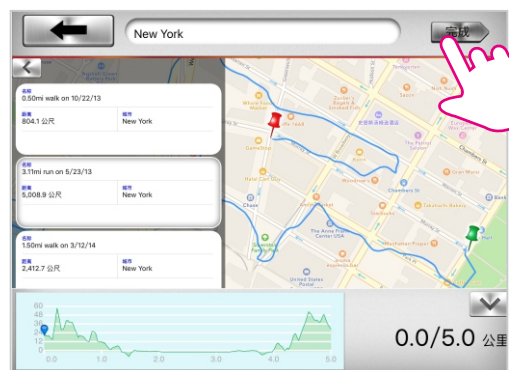
在空白字段输入关键词即可找到该地方。
例如: New York
会出现很多条在纽约的路线供使用者做选择。

8



选择路线的同时也可以边看地图的路线和坡高而做选择。

9



按下左上角的第二个箭头，
可以秀出所有路线的显示，
按下右上角的完成键即可开始运动。

警告与注意：

1)在我的最爱和Map My Fitness模式下，
这些路线是固定的，无法改变路径。

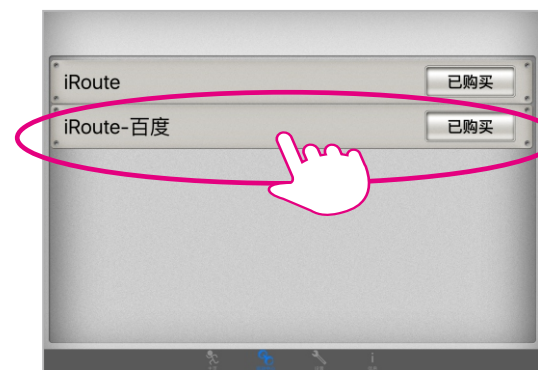
2)体育中心在美国和加拿大是不能被使用，
或者是有专利问题的地区。



iRoute-百度

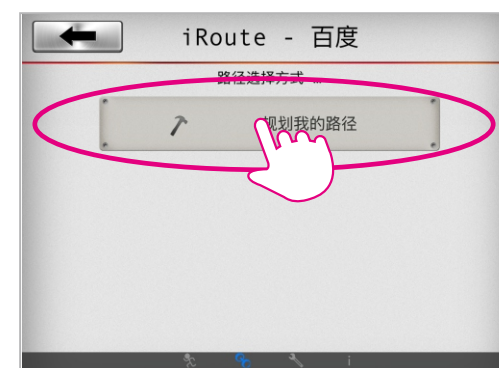
*百度只有简体中文

1



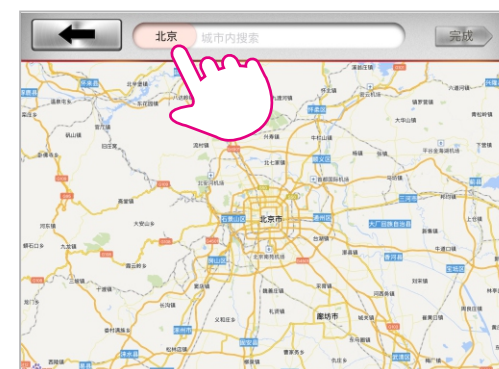
按下
“iRoute-百度”

2



按下
“规划我的路径”

3



首先选择城市，
在白色框框输入位置搜寻即可。

4



上下滑动选择城市。

5



设定起点。

6



设定终点。

7



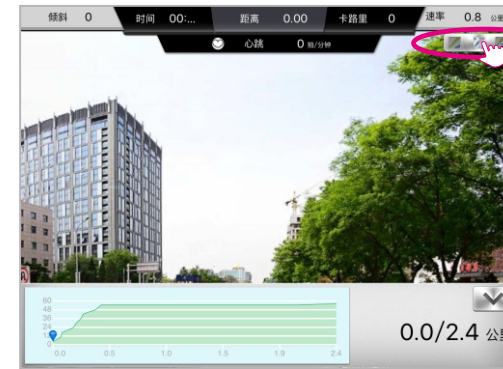
规划路线可以在白色框内，
打上关键词进行搜寻，
或者再地图上任意设置
起点与终点，
多点转折可以设置8点。

8



删除转折点，按一下即可。
按住起点或终点，
可以移动改变位子。

9



街景模式。

10



混合模式。

11



标准模式。

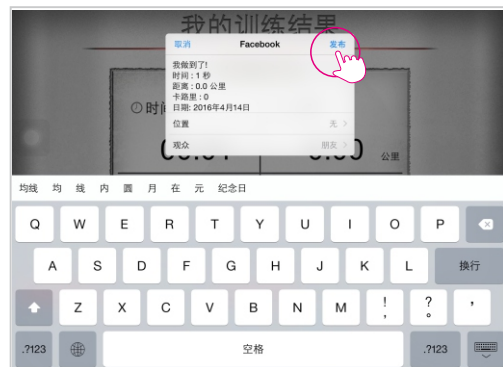
发布运动讯息

1



发布脸书。

2



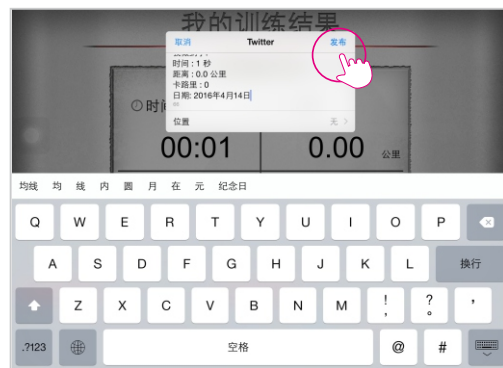
使用者可以编辑内容，完成后按下发布即可。

3



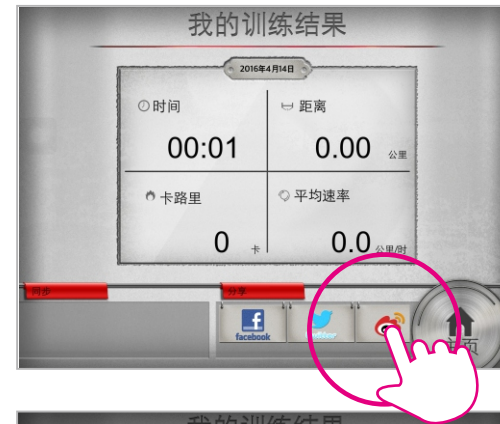
发布推特。

4



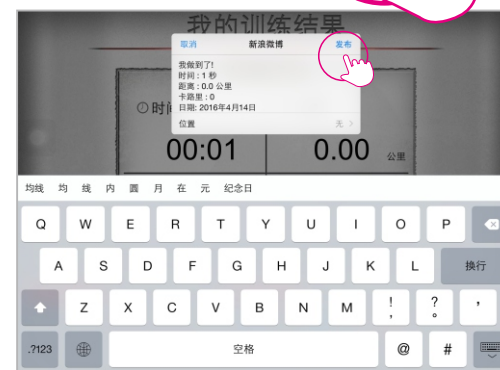
使用者可以编辑内容，完成后按下发布即可。

5



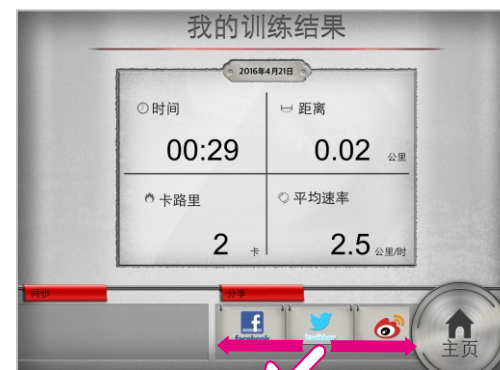
发布微博。

6



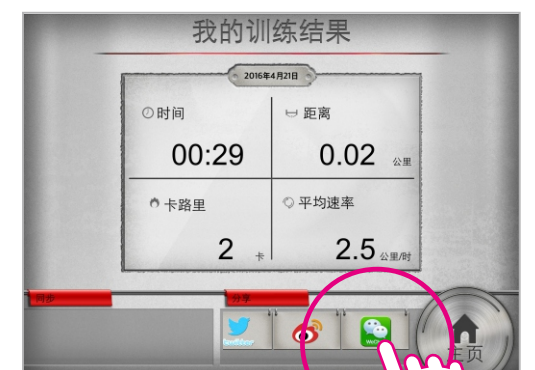
使用者可以编辑内容，完成后按下发布即可。

7



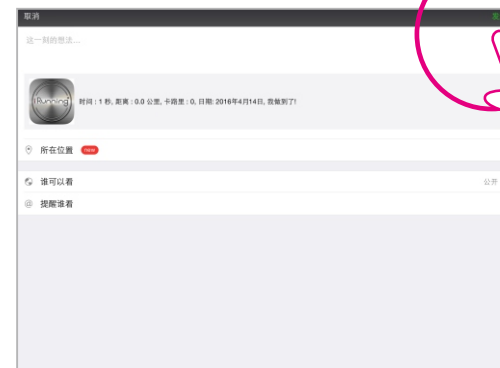
左右可以滑动。

8



发布微信。

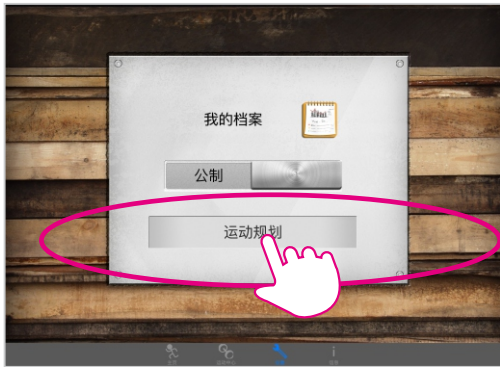
9



使用者可以编辑内容，完成后按下发送即可。

运动规划

1



点选运动规划。

2



选择要设定的目标。

3



输入目标值。

4



勾选哪一天并设定时间。

5



建立规划后，可修改或删除，最后在按下完成。

运动规划追踪

1



点选运动规划跟踪。

2

时间	目标	完成	剩余
4/6(星期五)	13000+卡	0卡	13000+卡
12/16(星期三)	16530+卡	18149+卡	0卡
12/14(星期一)	13000+卡	12069+卡	2931+卡

查看规划的目标记录。

账号整合查询

1



点选账户关联运动。

2



显示i系列账号的运动记录。

3



各项加总合计。

4



点选iConsole+图标，可以逐一查看纪录。

5



点选iRounning+图标，可以逐一查看纪录。

6



点选iBiking+图标，可以逐一查看纪录。

7



选择显示日的方式。

8



选择显示周的方式。

9



选择显示月的方式。

10



时间的总和。

11



距离的总和。

12



卡路里的总和。