

iConsole + APP

Fitnessgruppen.dk er ikke ansvarlig for App og deres tilgængelighed, samt funktioner. App udvikles løbende.



BLUETOOTH PASSWORD: 0000

Made for



iPod



iPhone



iPad



Du kan anvende følgende Apple produkter:
iPod touch (4th generation), iPod touch (3rd generation)
iPod touch (5th generation)
iPhone 5, iPhone 4S, iPhone 4, iPhone 3GS
iPad 4, iPad 3, iPad 2, iPad , iPad mini
iOS OS 5 0

Du kan anvende følgende Android produkter:
Android tablet 1280x800 pixels
Android phone 1280x800, 1280x760,
1280x460 pixels

Android OS 4 0

Android bruger: "iconsole+" er til smart phone;
"iconsole+ HD" er til tablet PC

1. Download "iconsole+" APP'en på din smart phone eller tablet PC.
2. Tænd for Bluetooth på din smart phone eller tablet ; Søg efter iconsole+ enheden (når mærket for enheden vises trykkes der connect (tilslut). Password/adgangskoden er "0000".
3. Tænd for "iconsole+" APP'en på din smart phone eller tablet.

Android brugere skal trykke på  i "iconsole+" APP'en for at oprette forbindelse.

4. Hvis du ikke kan få forbindelse skal du prøve at skabe ny forbindelse til Bluetooth eller genstarte din tablet

OPMÆRKSOM:

- 1 Når consollen har forbindelse til din tablet via Bluetooth vil consollen slukke.
2. Så lukker du "iconsole+" APP'en og slukker for Bluetooth på din smart phone eller tablet PC, så vil konsollen starte op igen.

iConsole+ APP display

Main Menu(Hovedmenu)-Training

<tablet PC>



<smart phone>



- 1 Quick Start: Her kan du kun justere modstanden

<tablet PC> Flyt på modstands-baren for at justere modstanden op eller ned

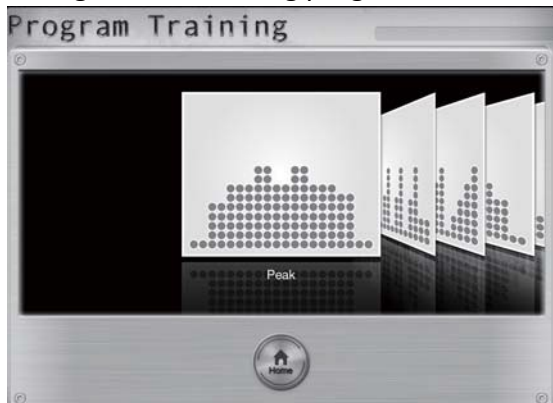


<smart phone> Tryk på  og flyt baren op eller ned for at justere modstanden



2. Program:

<tablet PC> 1.Program select/Vælg program



2. Tryk  for at indstille Time(Tid)/ Dis.(Distance)/ Cal.(Kalorieforbrug)



3. Så forudindstiller du Time(Tid)/ Dis.(Distance)/ Cal. (Kalorieforbrug) Tryk START for at starte træningen.



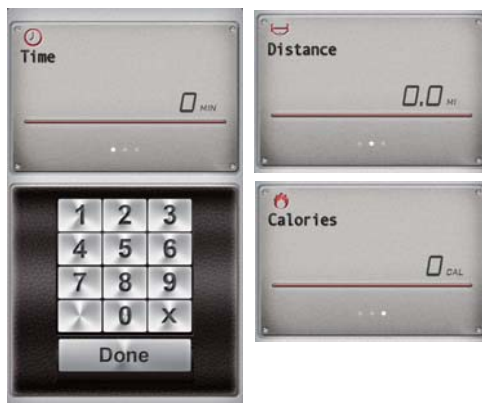
4. Flyt på modstands-baren for at justere modstanden i træningen



<smart phone> 1.Program select/Vælg program




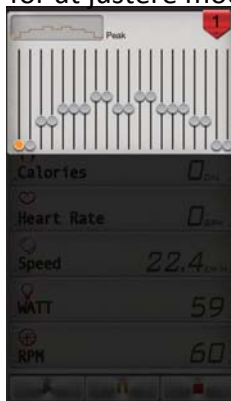
2. Indstil Time(Tid)/ Dis.(Distance)/ Cal.(Kalorieforbrug). Tryk Done for at bekræfte.



3. Tryk START for at starte træningen



4. Tryk  og flyt på modstands-baren for at justere modstanden i træningen




3. H.R.C: (Puls programmer)

<tablet PC> 1.H.R.C select (Vælg puls-zone) (



2. Eller vælg din egen target H.R.C (Puls-zone)



3. Tryk  for at indstille Time(Tid) og tryk START for at starte træningen.



<smart phone> 1.H.R.C select (Vælg puls-zone)



2. Indstil Time(Tid) og tryk Done for at bekræfte valget.



3. Tryk START for at starte træningen




4. WATT: (Træning med faste WATT)

<tablet PC> 1. Tryk **Target WATT** for at indstille WATT



2. Indstil din faste WATT modstand



3. Tryk  for at indstille Time (Tid) og tryk START for at begynde træningen



<smart phone> 1. Indstil Time(Tid) og bekræft med Done.



2. Tryk **Target WATT** for at indstille din faste WATT modstand



3. Indstil din faste WATT modstand og bekræft med Done og Tryk START, for at starte træningen.



5. After Workout (efter træningen)

<tablet PC>

Del dine resultater på Facebook eller Twitter



<smart phone>

Del dine resultater på Facebook eller Twitter



Indstilling i Main Menu(Hovedmenu)

<tablet PC> Indstil din personlige profil og data



<smart phone> Indstil din personlige profil og data



Main Menu-Information(Informationer i Hovedmenuen)

<tablet PC>Gå ind under Look Up My Activities

<smart phone>Gå ind under Look Up My Activities

(Personlige aktiviteter)



Back iConsole Activities

Time	Distance	Calories	Avg. Speed	Clime	Avg. Pace
00:02 #:s	0.0 km	0.0 cal	0.0 km/h	m	min/km
Bike 2013/05/16 19:40-19:40					
Time	Distance	Calories	Avg. Speed	Clime	Avg. Pace
00:01 #:s	0.0 km	0.0 cal	0.0 km/h	m	min/km
Bike 2013/05/16 19:39-19:39					
Time	Distance	Calories	Avg. Speed	Clime	Avg. Pace
00:01 #:s	0.0 km	0.0 cal	0.0 km/h	m	min/km
Bike 2013/05/16 19:39-19:39					

(Personlige aktiviteter)



Back iConsole Activities

Time	Distance	Calories	Avg. Speed	Clime	Avg. Pace
00:01 m:s	0.0 km	0.0 cal	0.0 km/h	m	min/km
Bike 2013/05/21 10:29-10:29					
Time	Distance	Calories	Avg. Speed	Clime	Avg. Pace
00:09 m:s	0.0 km	0.0 cal	0.0 km/h	m	min/km
Bike 2013/05/21 10:24-10:24					
Time	Distance	Calories	Avg. Speed	Clime	Avg. Pace
01:14 m:s	0.4 km	7.0 cal	19.5 km/h	m	min/km
Bike 2013/05/21 10:22-10:23					

