

<u>トレーニングアプリ説明書</u>



~iOS & Android 対応~

● 機種によって若干内容と異なることがございます。

● 本アプリのダウンロードには iOS または Android 対応のタブレットが必要になります。

● スマートフォン端末では本アプリはダウンロードできません。

● バージョンの変更により、デザインを一部変更している場合がございます。



i-Console アプリの使用方法

お手持ちのタブレット等にアプリをダウンロードすることにより、よりフィットネスを 楽しみながら機能的に行えます。

<ダウンロードから Bluetooth のペアリングまでの方法>

 ①Apple 社製…App Store より"TUNTURI"と検索をし、ダウンロード行ってください。 Android 系…Google Play より"TUNTURI"と検索をし、ダウンロード行ってください。
 ②ダウンロードが完了した後、タブレット等の電源を OFF にし、再起動させて下さい。
 ③タブレットの Bluetooth 及び、本体を ON にしてください。



④タブレットに"TUNTURI754"と表示されましたら、そこをタップします。(図1)

1698	Bluetooth	図 1
Bluetooth		オン
デバイス 🌼		
BREMSHEY235		接続されていません 🕑
iPhone		接続されていません 🕑
VK Bluetooth Keyboard		接続されていません 📀
TUNTURI754		登録されていません

⑤タップすると "PIN を入力"と表示されますので、"0000"と入力しペアリングさせます。(図 2)



⑥その後、"接続されました"と表示さればペアリング完了です。(図3)

-般	17:00	Bluetooth		図 3
	Bluetooth		e	†ン ()
	デバイス 🎄			
	BREMSHEY235		接続されていませ	th 📀
	iPhone		接続されていませ	th, 💽
	TUNTURI754		→ 接続されまし	ute 📀
	VK Bluetooth Keyboard		接続されていませ	th 🕑
		検出可能		

"接続されました"	と表示されたこ
とをご確認下さい	

<i-Console ですぐに運動を始めるには・・・ >

- ① "TUNTURI"のアプリを起動させます。
- ② "Connect"をタップします。(図 1) 本体パネルの表示が消えます。
 ※接続されない場合は再度ペアリングを行ってください。





③ 接続確認後メニュー画面(図2)に移行しますので "Quick Start"をタップして下さい。その後カウントダウンが始まり(図3)、トレーニングが開始されます。



④ トレーニング中 "Level"の左右にあります "+" "-"をタップするか、道路アニメーション下部の水色の 部分を上下にスライドさせることで、負荷の調整を行います。(図 4)



⑤ トレーニング中により詳細なデータを閲覧する場合は、画面右端の
 ✓ を左側へスライドさせてください。
 (図 5・6)



<トレーニングの中断・終了 >

① トレーニング画面の左下にあります "Pause"をタップし、中断画面に移行します。(図 1)→(図 2)



② 中断画面(図 3)で操作できるアイコンは以下の通りです。



<トレーニング結果の閲覧>

トレーニング終了画面から"Workout"をタップすると、トレーニング結果の閲覧画面へ以降します。
 (図 1)→(図 2)



※ 表示される結果は推定値でございます。実際の値とは異なりますのでご注意下さい。

<リカバリープログラムの実行>

トレーニング終了画面から、"Recovery"をタップすると、リカバリープログラムへ移行します。(図 3)
 ※ "Need Heart Rate"と表示された場合、ハンドパルスセンサーを握ったまま暫くお待ち下さい。(図 4)



② 1分間の脈拍を測定し、心拍数の回復量に応じて評価が表示されます。(図 5)→(図 6)



<i-Route を利用する方法>

はじめにユーザー登録を行います。 ①メニュー画面より、"User Data Set"をタップします。(図 1)



② ユーザー選択画面より、人の形のアイコンをタップします。(図 2)※最大 10 人まで登録可能です。



③ ユーザー登録画面より、お客様のプロフィールを入力します。入力完了後、"Next"をタップします。(図 3) ※名前入力の際、日本語は入力できませんのでご注意下さい。(文字化けしてしまいます。)



④ ユーザーメニュー画面で、"i-Route"をタップします。(図 4)



⑤ 国選択画面で、"FRANCE"か"ITALY"をタップし、その後ルートをタップして"Next"をタップします。
 (図 1・2)



⑥ ルート確認したら、"New Start"をタップすると、カウントダウンの後トレーニングが開始されます。 (図 3・4)



<i-Route トレーニング中画面の操作方法>

 現在走行している画面の位置を確認できます。走行距離に対応してアイコンが動きます。また、右端のをス ライドさせて詳細情報画面と切り替えます。(図 5)



② 詳細情報画面では負荷の調整、速度や走行距離などの閲覧が出来ます。(図 6・7)



<トレーニングの中断・終了>

① トレーニング画面の左下にあります "Pause"をタップし、中断画面に移行します。(図 1)→(図 2)





② 中断画面(図3)で操作できるアイコンは以下の通りです。



<トレーニング終了後にできること>

①ホーム画面への移行(図 1→2)





Home 画面へ移行します。 さら
に右下の"Back"をタップす
るとユーザー選択画面へ移行
します。

②ワークアウト結果の閲覧(図 3→4)



③リカバリープログラム(図 5→6)

Recovery

図 5



1 分間のリカバリーを行い、評価が表示されます。画面が切り 替わるまでしっかりとハンド パルスを握り続けてください。



※それぞれの画面(図 2,4,6,8)下部のアイコンより、他の画面へ移行することが出来ます。

<その他プログラムの紹介>

☆ユーザー登録の有無に関わらず利用可能なプログラム。



どちらでも対応。

※結果の保存はユーザー登録を行った場合のみ可能になります。

①マニュアルプログラム:ご自身で、時間・距離・カロリーの目標を設定しトレーニングを行います。(図1→2)



②プリセットプログラム:内蔵プログラムにてトレーニングを行います。(図 $3 \rightarrow 4 \rightarrow 7$) ユーザーにてプログラム内容の設定も可能です。(図 $5 \rightarrow 6 \rightarrow 7$)



※ プログラム作成時、短時間で大きく負荷を上下させるとマシンへの負担が大きくなりますのでご注意下さい。

③ワットプログラム:ワット数を設定してトレーニングを行います。





☆ユーザー登録をしない "Guest"メニューのみ対応のプログラム。

①カーディオプログラム:目標心拍数を設定し、トレーニングを行います。(図1→2)





☆ユーザー登録後に利用可能なプログラム。 User Data Set のみ対応。

①サジェストプログラム:トレーニング中の心拍数によって負荷が変化します。(図 3→4)



全てのプログラムの中断・終了、結果の閲覧等につきましては						
User Data Set	ユーザー登録済みの方		7・8ページを参照下さい。			
Guest	ユーザー未登録の方		3・4ページを参照下さい。			

<設定を変更するには>

アプリの単位設定を変更する手順を説明します。

①アプリ起動後のメニュー画面にて"System"をタップすると、System 画面へ移行します。(図 1→2)



②Unitにて、左右のアイコンをタップすることで表記単位の設定変更を行います。(図 3、4) ※Language(言語)の変更は出来ません。



<心拍数の測定について>

各機種のハンドパルスセンサーでの測定の他、胸部ベルトでの測定も可能です。※胸部ベルトは別売りです。