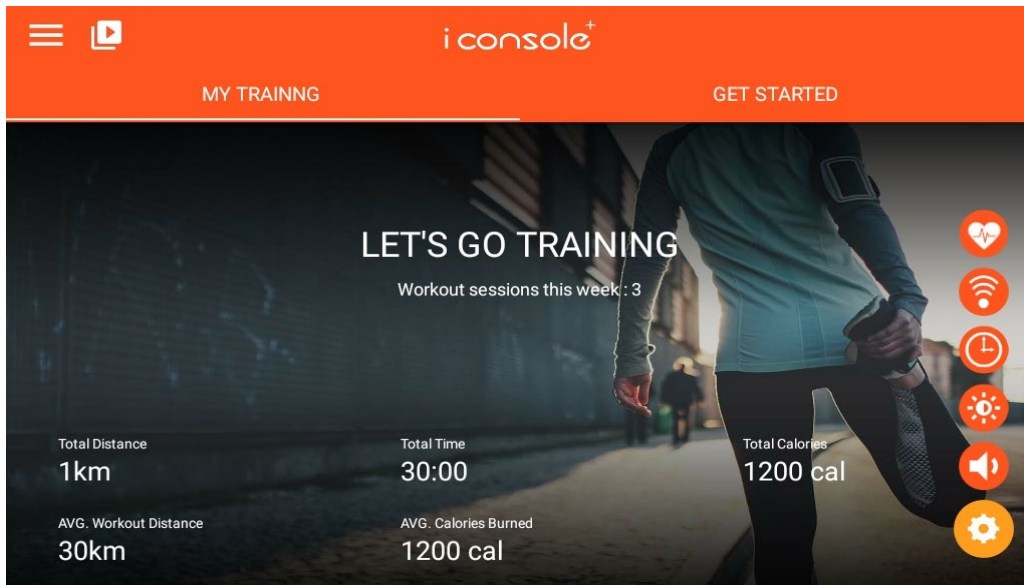


# KONSOLIN (NÄYTÖN) KÄYTTÖOHJEET:

## 1. Virta päälle (aloitusnäyttö)





## 2. Näytön kuvakkeiden tiedot:

A. MY TRAINING (Minun harjoitukseni): Näyttää harjoitustiedot


B. GET STARTED (Aloittaminen):

Kuusi eri vaihtoehtoa: QUICK START (pikakäynnistys) / INTERVAL (intervalli) / MAP YOUR ROUTE (kartoita reittisi) / Constant Power (jatkuva teho) / Program (ohjelma) / Heart rate Control (tavoitesyke)


 C. Järjestelmäasetukset: Täällä voit kirjautua sisään iConsoleen, säätää aloitusnäytön asetuksia, nähdä historiatietoja, linkittää uuden käyttäjätilin ja muokata muita asetuksia.

 D. Äänenvoimakkuuden säätö


 E. Näytön kirkkauden säätö

 F. Aikavyöhykkeen valinta

 G. Langattoman yhteyden (WLAN) asetukset

 H. Bluetooth-sykeasetukset

 I. Tuulettimen säätö (pois päältä/korkea/keskitaso/matala puhallusteho)

 J. Esiasennetut sovellukset: Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping.

### 3. Näytön tiedot :

Nimike	Description
<b>DISTANCE (matka)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Näyttää matkan tiedot</li><li>· Näytön arvoalue 0.0 ~ 99.9 syklissä</li></ul>
<b>SPEED (nopeus)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Näyttää nopeuden</li><li>· Näytön arvoalue 0.0 ~ 99.9</li></ul>
<b>RPM (kierrosta minuutissa)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Näyttää RPM (kierrosta minuutissa)</li><li>· Näytön arvoalue 0 ~ 999</li></ul>
<b>TIME (aika)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Näyttää kuluneen ajan</li><li>· Näytön arvoalue 0:00 ~ 99:59 syklissä</li></ul>
<b>Heart Rate (syke)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Näyttää sykkeen.</li><li>· Arvoalue 0 ~ 230</li></ul>
<b>HR Zone (sykealue)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Näyttää sykealueen</li><li>· Arvoalue 0% ~ 100%</li></ul>
<b>BAI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Näyttää iConsole+:n BAI-indeksin (Body Activity Intelligent)</li><li>· Arvoalue 0 ~ 999</li></ul>
<b>WATT</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Näyttää harjoitustehon (watteina)</li><li>· Arvoalue 0~999</li></ul>

### 4. Näppäinten toiminnot :

**START/PAUSE (Käynnistä/tauko):** Painamalla tätä näppäintä voit käynnistää harjoittelun tai tauottaa sen.

**STOP (Pysäytä):** Painamalla tätä näppäintä lopetat harjoittelun.

**UP (Ylös):** Paina tätä näppäintä lisätäksesi vastusta.

**DOWN (Alas):** Paina tätä näppäintä vähentääksesi vastusta.

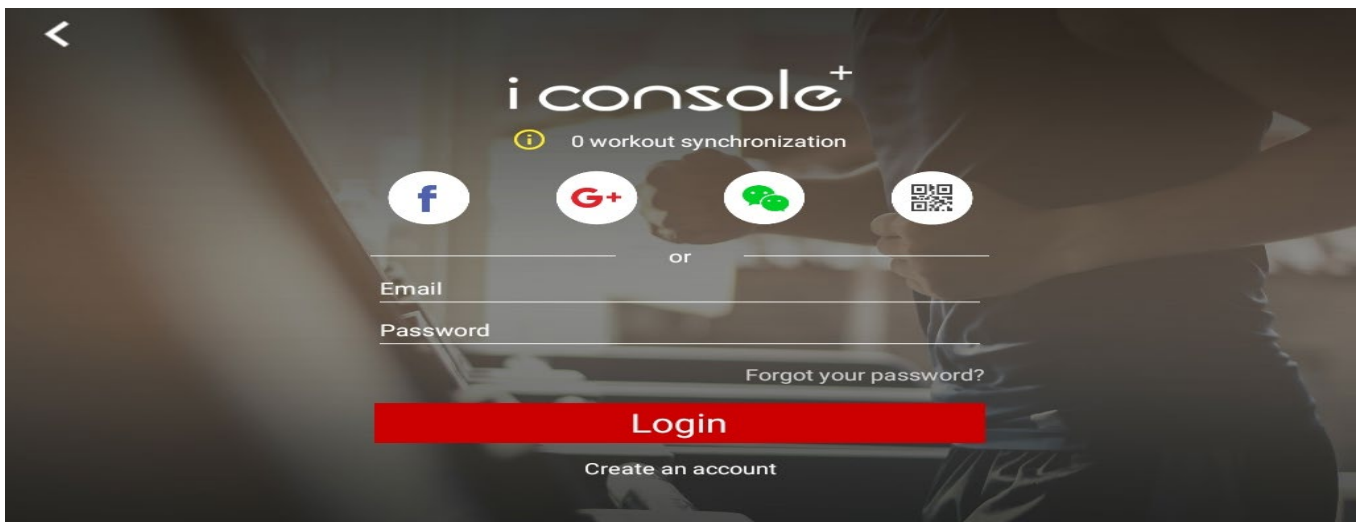
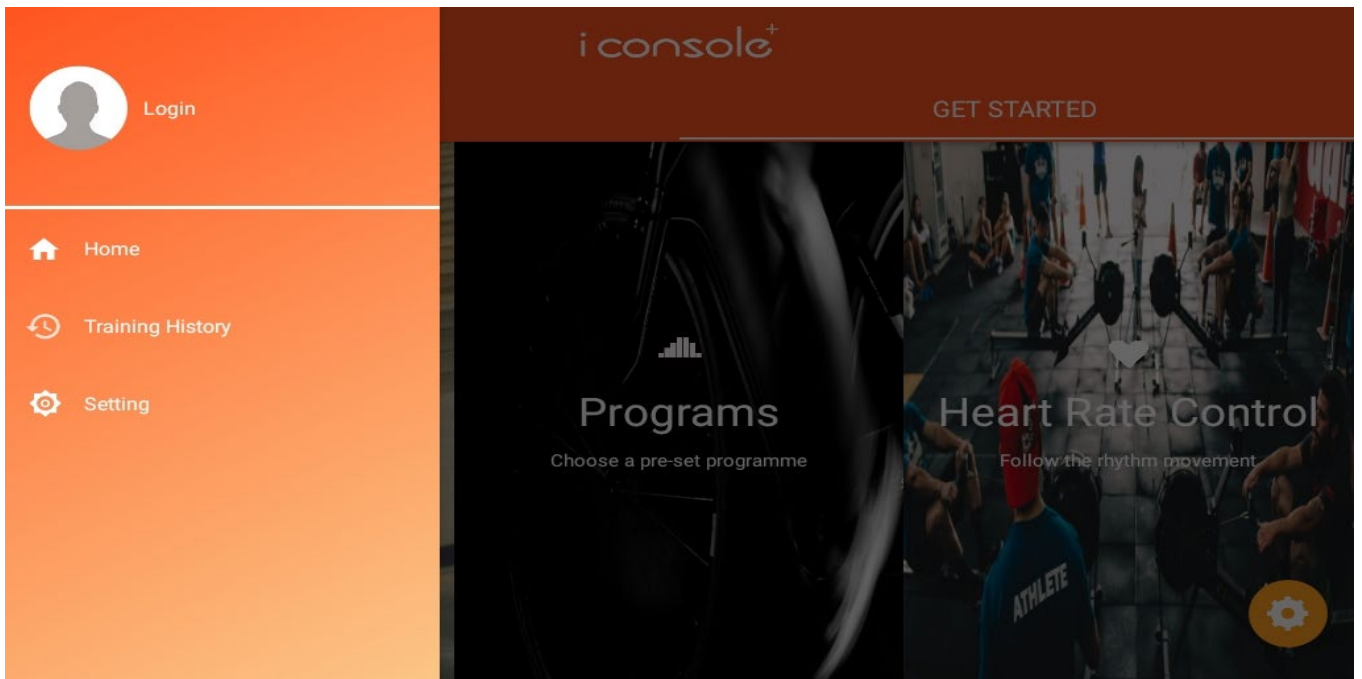
**FAN (Tuuletin) :** Paina tätä näppäintä säätääksesi tuuletinta. Tuulettimen tilat ovat: pois päältä/korkea/keskitaso/matala puhallusteho.

### 5. Järjestelmäasetukset:

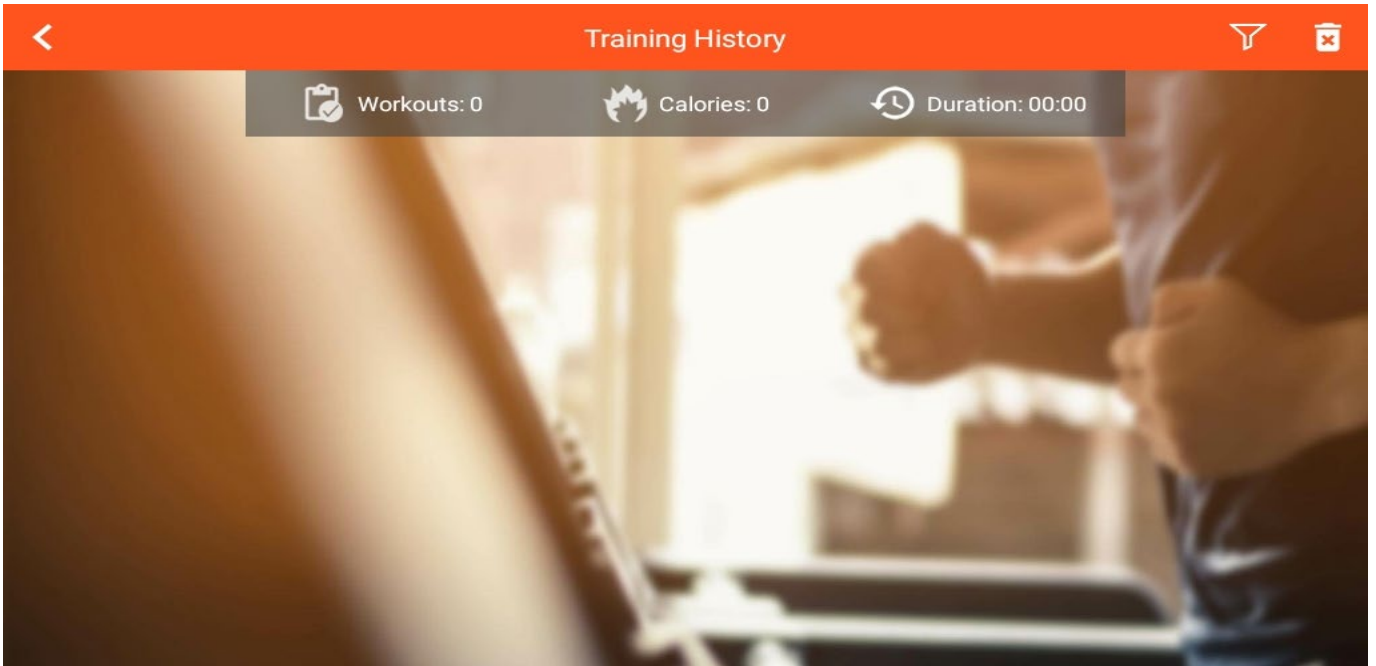
- LOGIN (Sisäänkirjautuminen, "valokuva"):** Kirjaudu sisään iConsole+ -appiin sähköpostitunnuksilla tai sosiaalisen median tunnuksilla (Facebook, Google, WeChat)
- HOME (Aloitussivu):** Takaisin aloitussivulle
- TRAINING HISTORY (Harjoitushistoria):** Tarkastele harjoitushistoriaasi (sisäänkirjautuminen vaaditaan)

D. **SETTINGS (Asetukset):** Muokkaa asetuksia

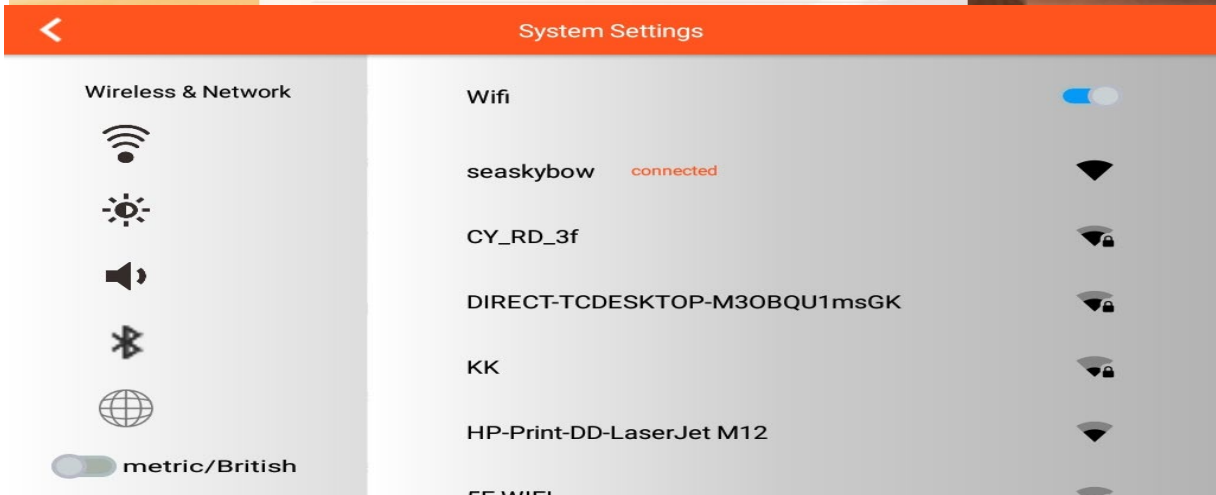
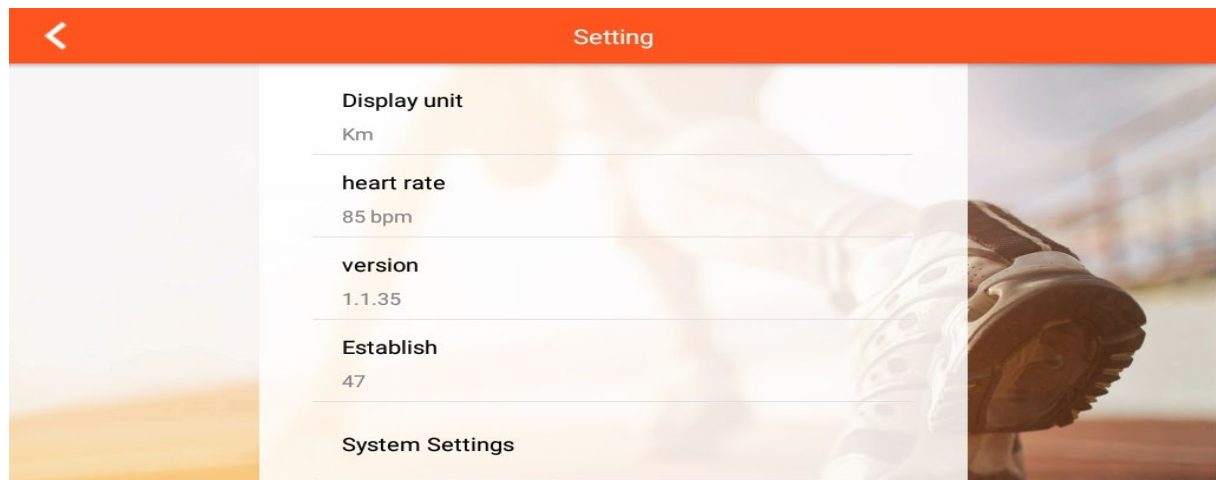
- A. Paina Login-nappia (valokuva) kirjautuaksesi sisään käyttäjätilillesi. Valitse kirjautuminen joko sähköpostiosoitteen (iConsole+ -tunnus) tai sosiaalisen median tilin kautta (Facebook, Google tai WeChat).
- B. Painamalla Home-näppäintä pääset takaisin Aloitussivulle.



C. Harjoitushistoriassa voit tarkastella edellisten harjoitustesi tietoja.

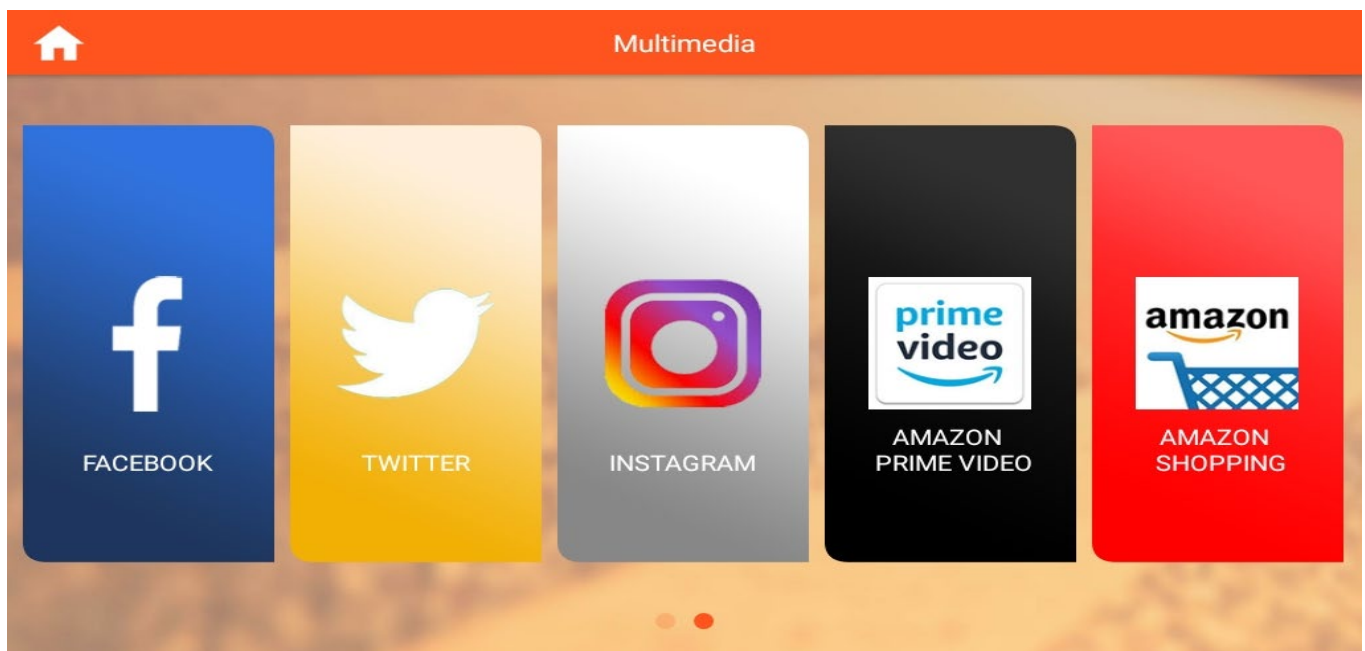
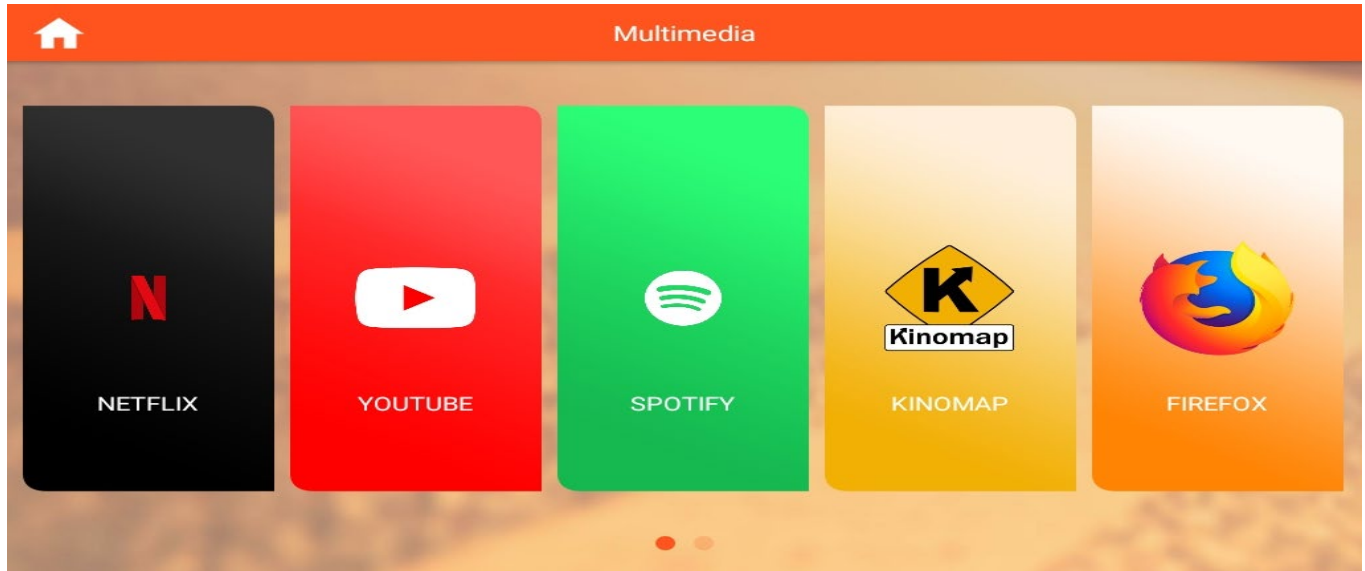








D. Asetukset. Asetuksista voit vaihtaa matkayksikön (kilometri/maili). System settings -kohdasta (Järjestelmäasetukset) löydät WLAN-asetukset, näytön kirkkauden asetukset, äänenvoimakkuusasetukset, Bluetooth-asetukset ja kieliasetukset. Asetuksista voit myös päivittää iConsole+ -ohjelmiston.

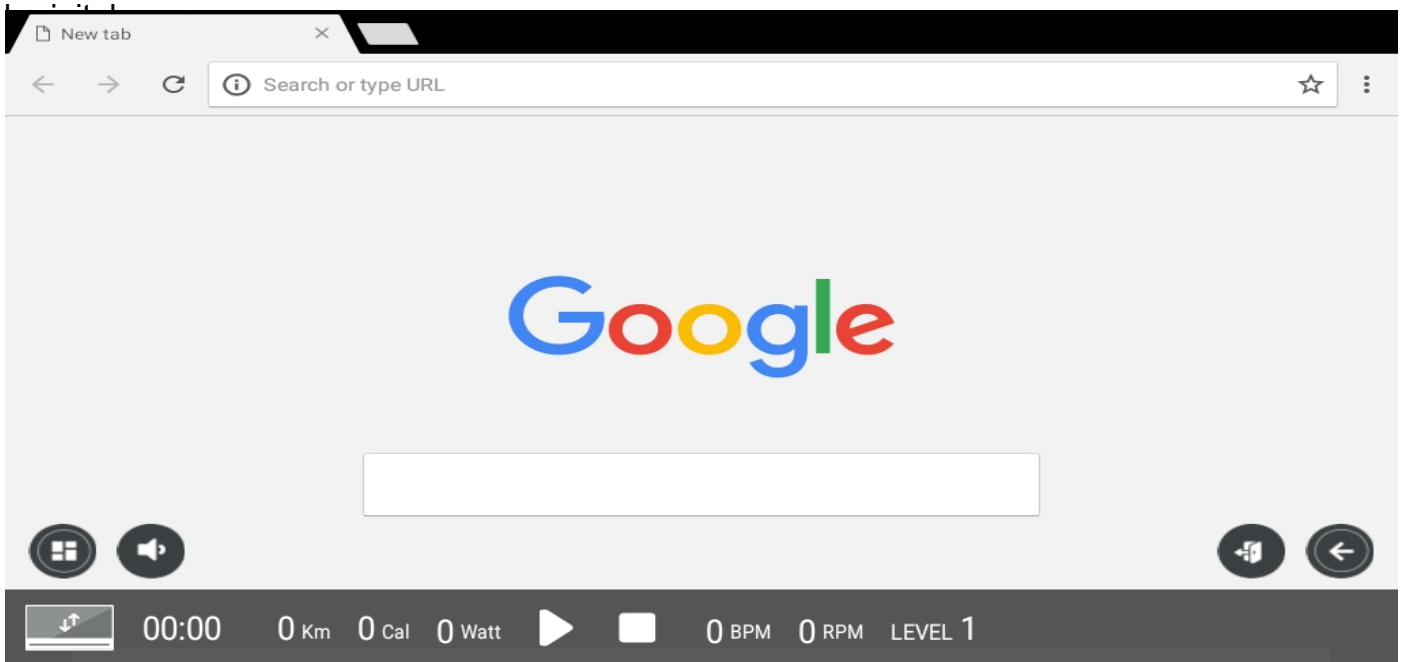


## 6. Multimedia-sovellukset (huom! sovelluksia on kahdella eri sivulla)

Valitse sovellus (app): Netflix, YouTube, Spotify, Kinomap, Firefox, Facebook, Twitter, Instagram, Amazon Prime Video, Amazon Shopping

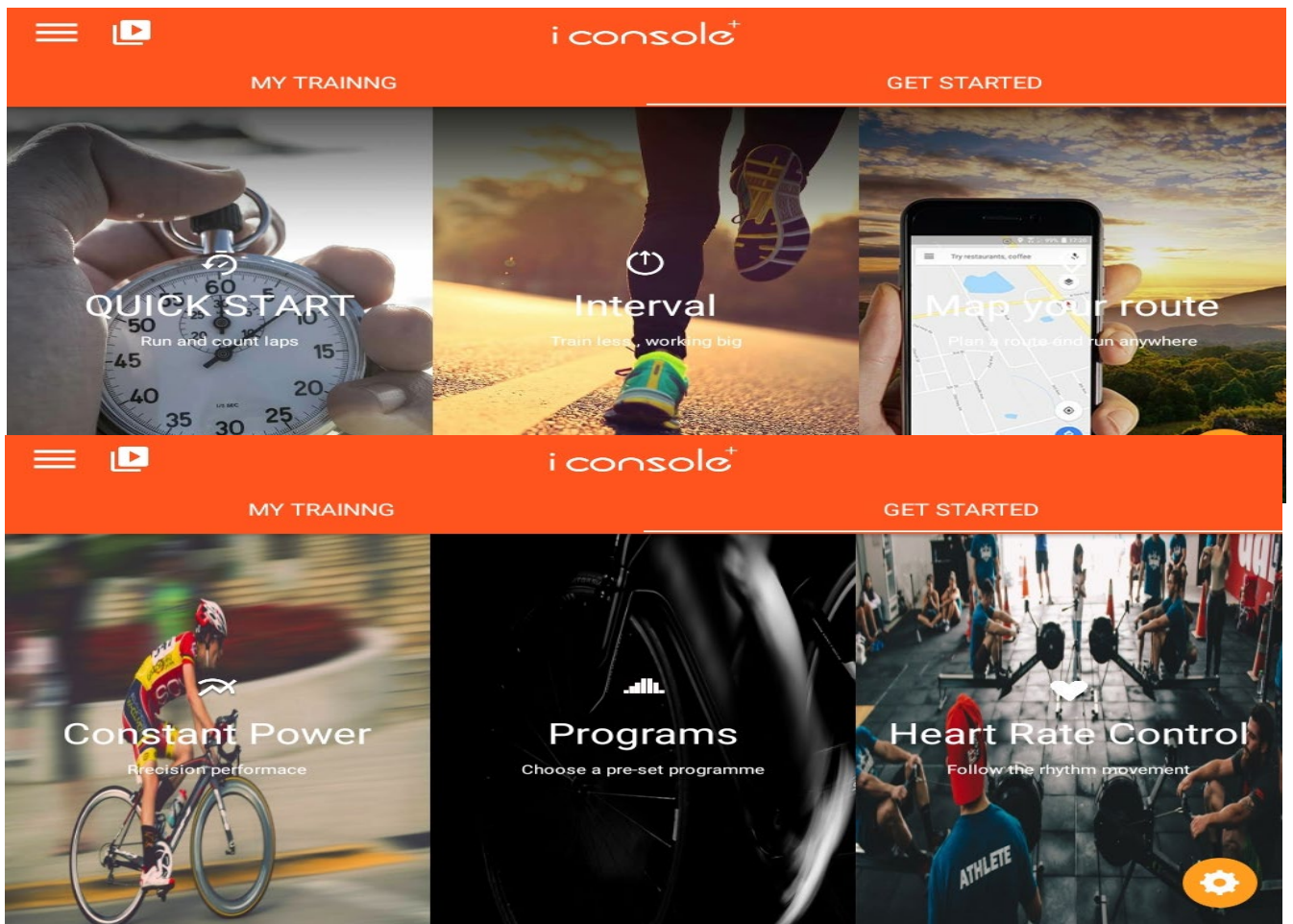


Multimediatilassa paina  -näppäintä nähdäksesi tai piilottaaksesi harjoitustiedot. Paina  -nappia palataksesi edelliselle sivulle. Paina  -nappia palataksesi aloitussivulle.  Paina  -nappia käynnistäaksesi harjoituksen. Paina  -nappia lopettaaksesi



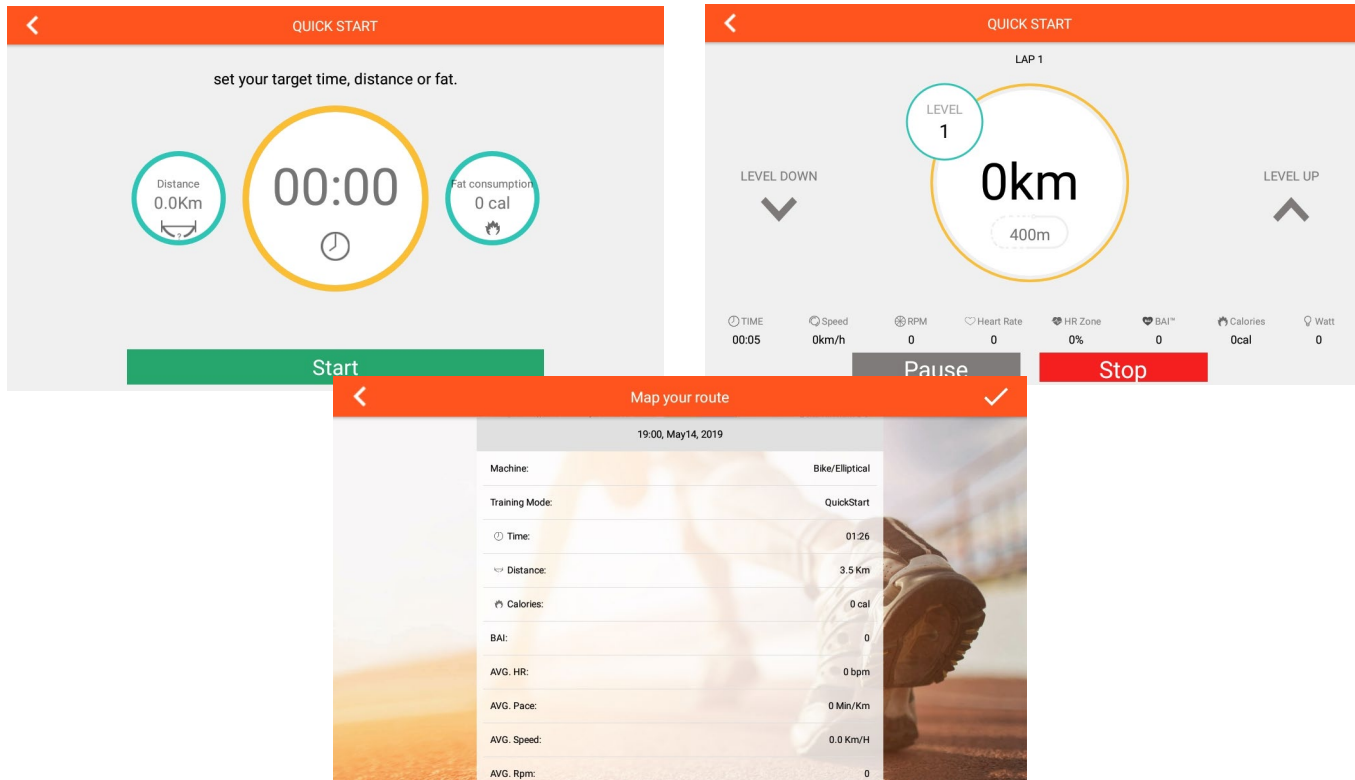
## 7. iConsole+ -tilat

Quick Start / Interval /Map Your Route/Constant Power/Program/Heart Rate Control



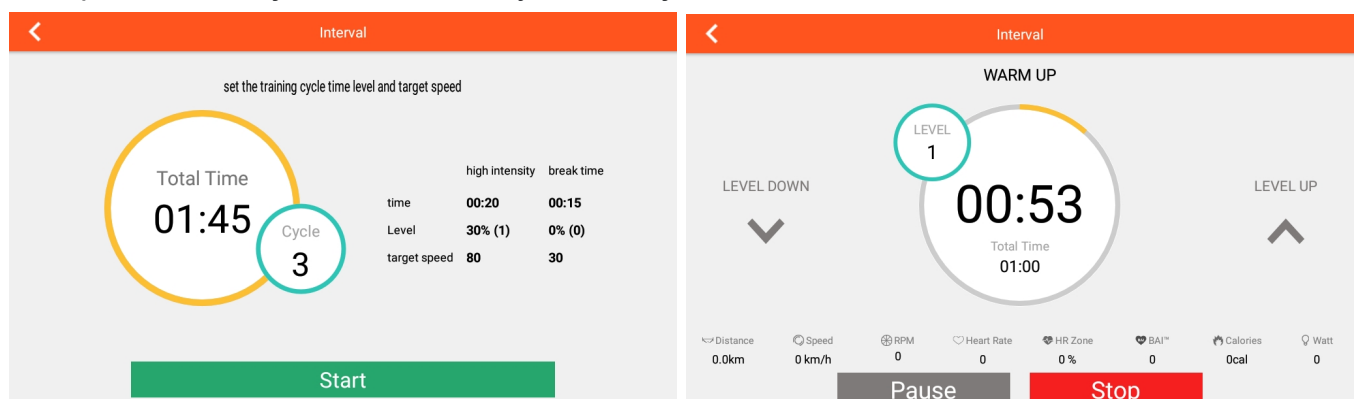
## A. Quick start (pikakäynnistys):

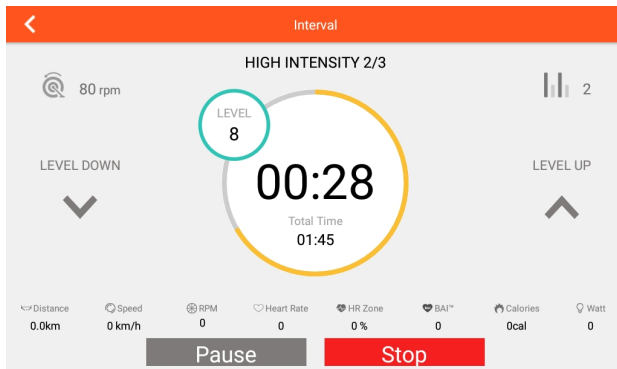
1. Määrittele harjoitus asettamalla matka (distance), aika (time) tai kalorimäärä (cal). Käynnistä harjoitus painamalla START-näppäintä.
2. Kun harjoitus on käynnissä, voit säätää vastusta nuolinäppäimillä ja tuuletinta tuuletinnäppäimellä. Voit painaa "Pause" pitääksesi tauon tai "Stop" lopettaaksesi harjoituksen.
3. Lopetettuasi harjoituksen näet näytössä harjoituksen tiedot.





## B Interval (intervalliharjoitus):

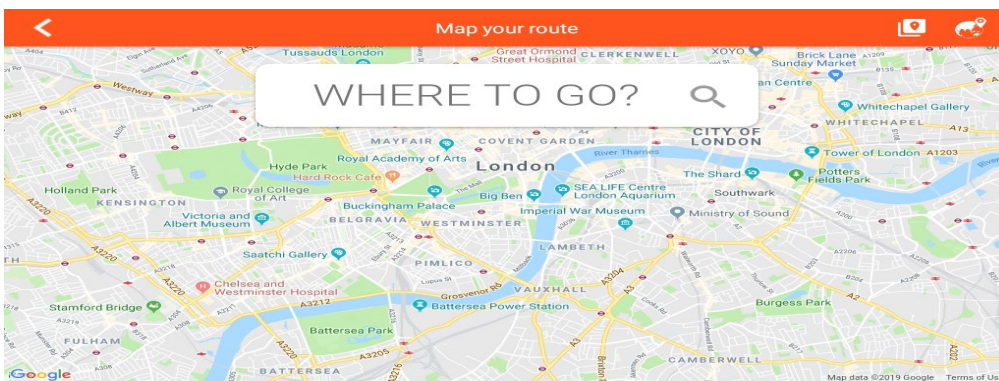
1. Voit asettaa syklit (cycle), ajan (time), vastustason (level) ja tavoitekierrosmäärän minuutissa (target rpm) erikseen. Paina "Start" käynnistääksesi harjoituksen.
2. Intervalliharjoitus alkaa lämmittelyvaiheella.
3. Korkean intensiteetin (high intensity) vaiheessa voit vaihtaa vastustasoa (vastustaso näkyy näytössä).
4. Lepovaiheessa (break time) vastuksen säätö ei vaikuta vastustasoon.
5. Paina Pause-näppäintä pitääksesi tauon. Paina Stop-näppäintä lopettaaksesi intervalliharjoituksen.
6. Lopetettuasi harjoituksen näet näytössä harjoituksen tiedot.






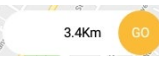





## C. Map your route (kartoita reitti):



1. Kun valitset tämän tilan, sovellus tunnistaa alueesi. Paina  -nappia ja valitse maailmankartta  (Google Maps)



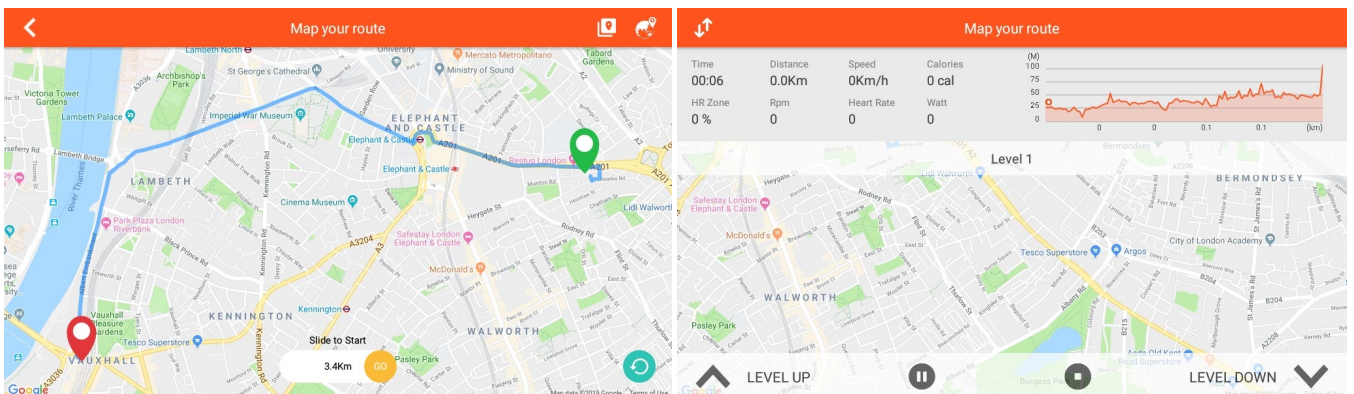
2. Kun suunnittelet reittiä, paina pitkään asettaaksesi lähtöpaikan , paina kahdesti pitkään asettaaksesi maalin . Paina näyttöä kolmesti asettaaksesi käänköskohdan .

Paina GO aloittaaksesi harjoituksen.  Voit nollata kartan painamalla .

3. Paina  -näppäintä näyttääksesi tai piilottaaksesi harjoitustiedot. Paina  -näppäintä vaihtaaksesi peruskartan, katunäkymän tai satelliittikartan välillä. 3 sekunnin välein. Voit myös säätää vastusta tai tuulettimen asetuksia. Vastus (ja nousukulman säätö juoksumatoissa) säätyy kartan mukaan.



4. Paina  -näppäintä, mikäli haluat pitää tauon. Paina  -näppäintä lopettaaksesi harjoituksen.

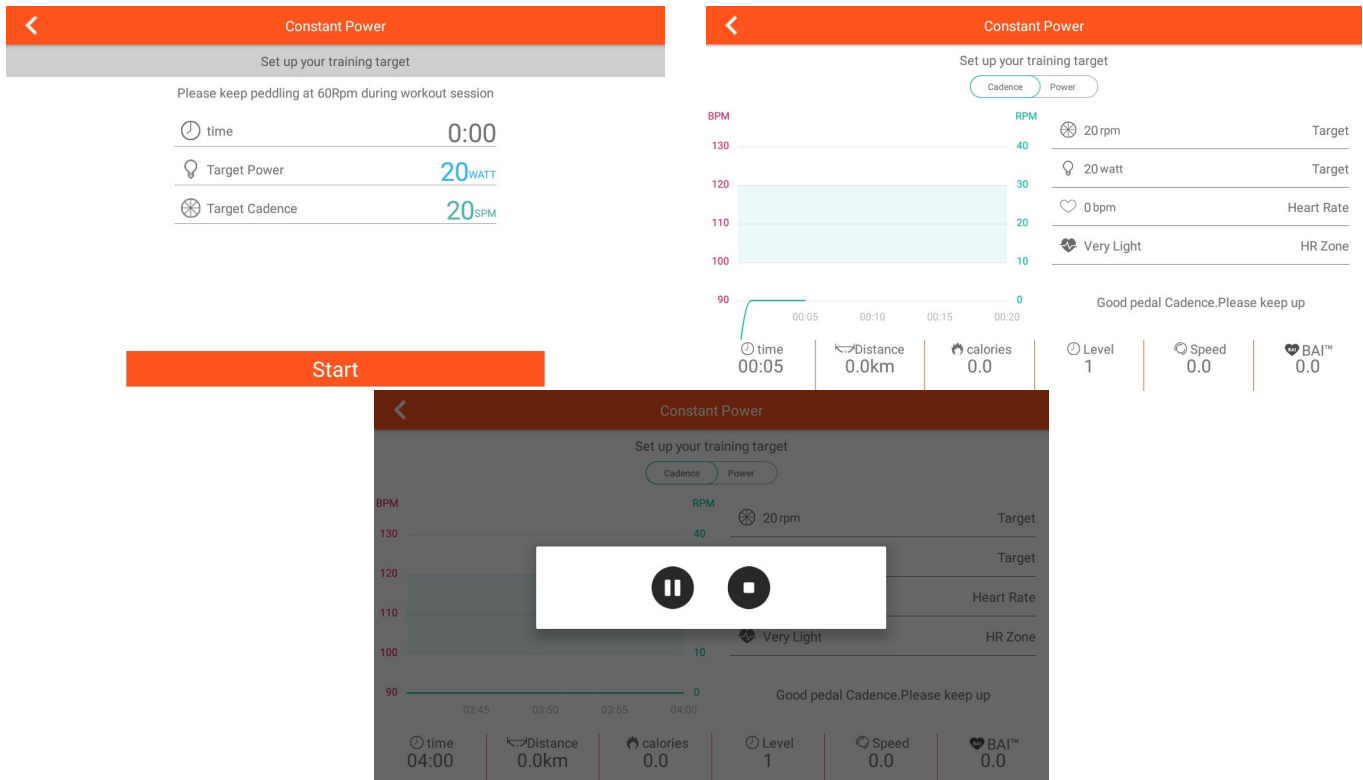
5. Lopetettuasi harjoituksen näet näytössä harjoituksen tiedot.







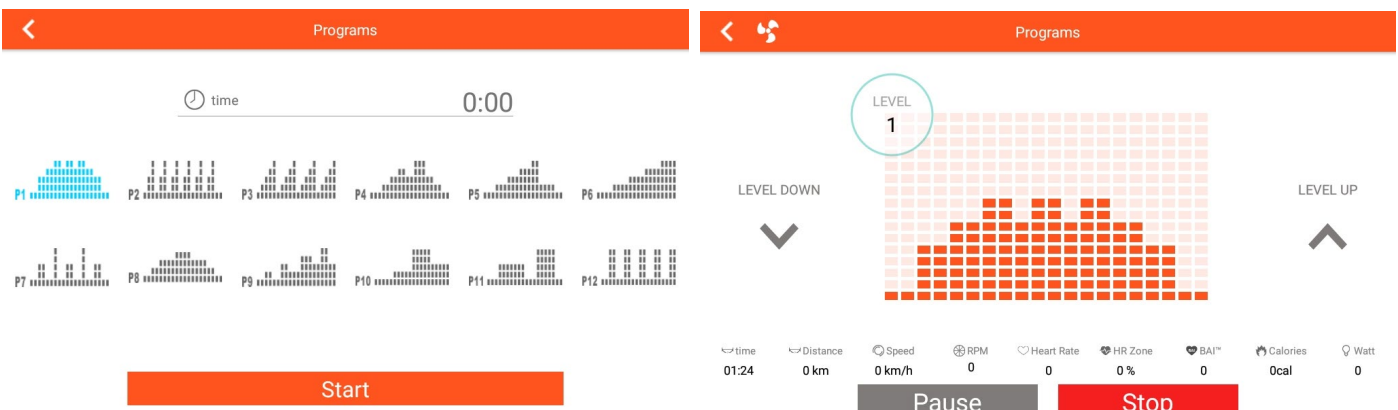
## D. Constant Power (jatkuvan tehon tila):

1. Aseta aika (time), tavoiteteho (target power) ja tavoitekadenssi (target cadence), jonka jälkeen paina START-näppäintä aloittaaksesi harjoituksen.
2. Vastus säätyy wattitason mukaan.
3. Paina  -näppäintä, mikäli haluat pitää tauon. Paina  -näppäintä lopettaaksesi harjoituksen.
4. Lopetettuasi harjoituksen näet näytössä harjoituksen tiedot..





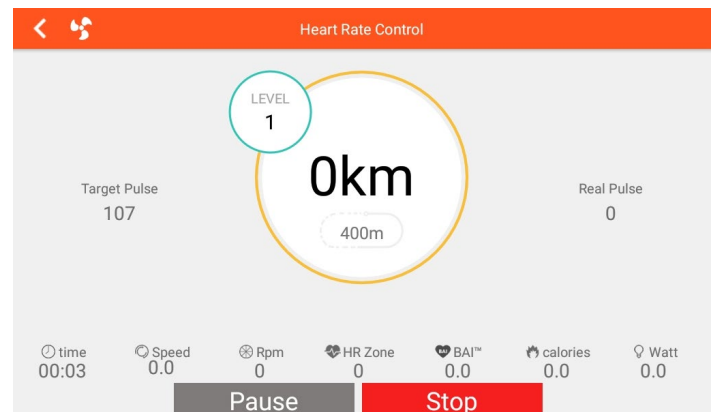
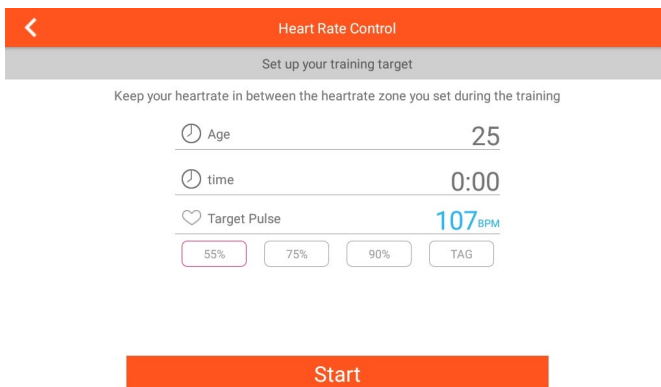
## E. PROGRAM (ohjelmatila):

1. Aseta harjoitusaika ja valitse esiasennettu ohjelma vaihtoehdoista P1-P12. Paina Start-näppäintä aloittaaksesi harjoituksen. Harjoitusten rakenne on kuvattu allaolevissa kuvissa.
2. Aloitettuasi ohjelman voit säätää vastusta tai tuulettimen asetuksia. Vastus vaihtelee valitun ohjelman mukaan automaattisesti.
3. Paina  -näppäintä, mikäli haluat pitää tauon. Paina  -näppäintä lopettaaksesi harjoituksen.
4. Lopetettuasi harjoituksen näet näytössä harjoituksen tiedot.



## F. HEART RATE CONTROL (tavoitesykeohjelma):

1. Aseta ikäsi (age), harjoituksen kesto (time) ja valitse tavoitesyke (55/75/90 % maksimisykkeestä) tai TAG (itse asetettava tavoitesyke). Paina Start -näppäintä aloittaaksesi ohjelman.
2. Vastus säätyy tavoitesykkeen mukaan. Jos tavoitesykettä ei saavuteta, vastus kasvaa. Mikäli tavoitesyke ylittyy, vastus laskee automaattisesti.
3. Jos sykettä ei tunnisteta n. 30 sekunnissa, laite poistuu tavoitesykeohjelmasta automaattisesti.
4. Paina  -näppäintä, mikäli haluat pitää tauon. Paina  -näppäintä lopettaaksesi harjoituksen.
5. Lopetettuasi harjoituksen näet näytössä harjoituksen tiedot.



## Älylaitteen yhdistäminen iConsole+ -sovellukseen:

Voit ladata iConsole+ -sovelluksen harjoittelua varten tabletille tai puhelimeesi Google Play Storesta tai Applen App Storesta. Yhdistä sovellus FitNord -laitteeseen Bluetoothilla.