

Aplikace inSPORTline inCondi

návod k obsluze



Minimální požadavky aplikace

Apple iOS: verze OS 9.3+, kompatibilní se zařízeními iPhone a iPad

Android: verze OS 5.0+ (Lollipop), rozlišení minimálně 1280x720

Krok 1: Stažení a instalace aplikace

Aplikaci naleznete v obchodu Apple Store nebo Google Play v závislosti na Vašem operačním systému pod názvem *inSPORTline inCondi*.

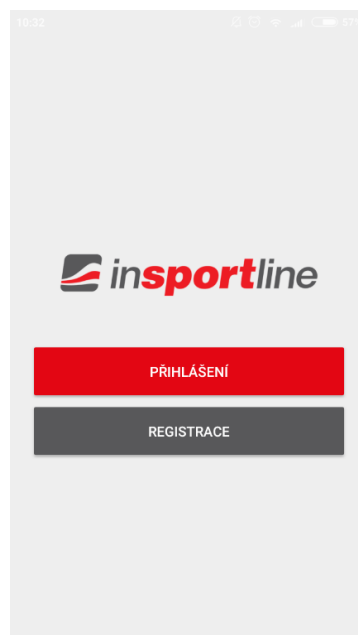
Pokud umí Vaše zařízení číst QR kódy, můžete je naskenovat z obrázků níže.



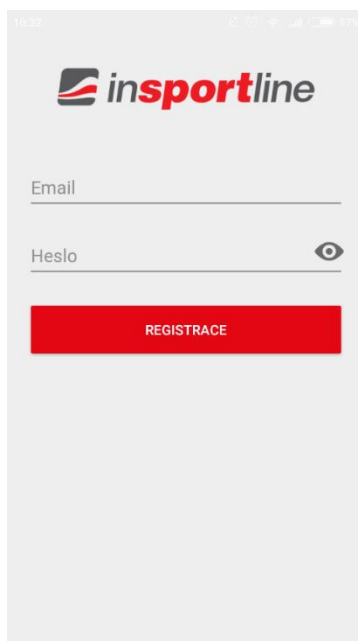
Pak stačí aplikaci už jen nainstalovat.

Krok 2: První spuštění, registrace a přihlášení

Po prvním spuštění aplikace *inSPORTline inCondi* Vás uvítá níže uvedená úvodní obrazovka. Na výběr máte buď z Přihlášení nebo Registrace. Pokud ještě nemáte účet, zvolte možnost Registrace. Pokud máte účet na sociální síti Facebook (iOS a Android) nebo účet Google (pouze Android), stiskněte přímo možnost Přihlášení.

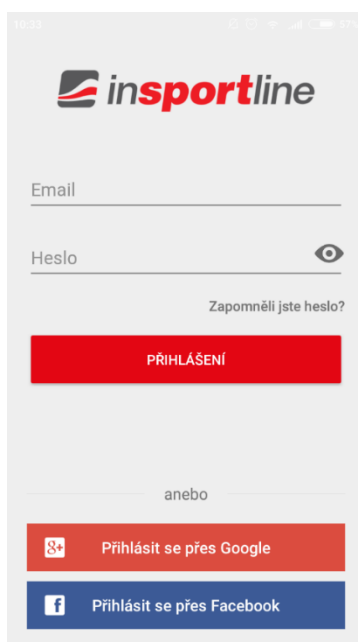


Do registračního formuláře stačí vyplnit pouze Vaší emailovou adresu a heslo. Heslo musí obsahovat alespoň 6 znaků.



The screenshot shows the registration screen of the insportline app. At the top, the insportline logo is displayed. Below it, there are two input fields: 'Email' and 'Heslo' (Password). The password field has an eye icon to toggle visibility. A red button labeled 'REGISTRACE' is positioned below the input fields.

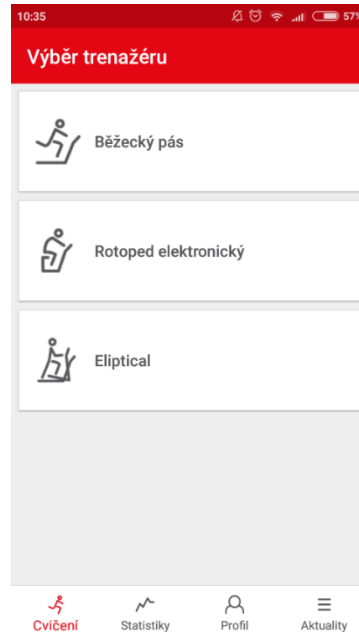
Pro klasické přihlášení vyplňte kolonky Email a Heslo a stiskněte tlačítko Přihlášení. Pokud vlastníte účet na sociálních sítích Facebook (iOS a Android) či účet Google (pouze Android), lze se přihlásit jediným kliknutím na ikonu sociální sítě. Aplikace při opětovných spuštěních automaticky přihlásí posledního přihlášeného uživatele.



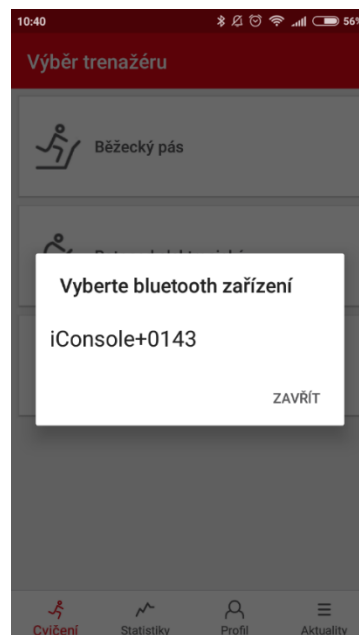
The screenshot shows the login screen of the insportline app. At the top, the insportline logo is displayed. Below it, there are two input fields: 'Email' and 'Heslo' (Password). The password field has an eye icon to toggle visibility. Below the input fields, there is a link that says 'Zapomněli jste heslo?'. A red button labeled 'PŘIHLÁŠENÍ' is positioned below the link. Below the button, there is a separator line with the word 'anebo' in the center. At the bottom, there are two buttons: 'Přihlásit se přes Google' (with a Google icon) and 'Přihlásit se přes Facebook' (with a Facebook icon).

Krok 3: Hlavní menu a párování aplikace s trenážerem

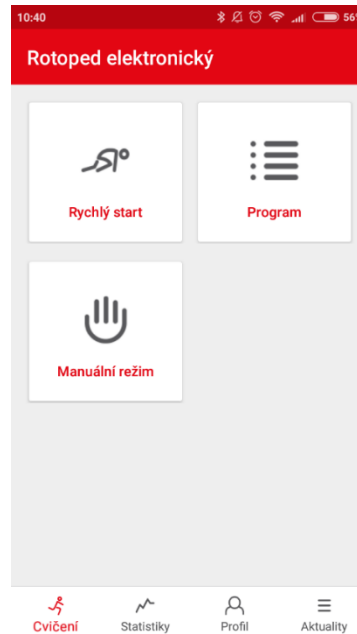
Ihned po přihlášení se Vám načte hlavní menu, ze kterého je přístup do všech ostatních možností aplikace – Cvičení, Statistiky, Uživatelský profil a Aktuality inSPORTline.



Pokud budete chtít spárovat aplikaci s Vaším trenážerem inCondi, vyberte Váš typ z nabídky. Aplikace Vás nejdříve upozorní, že zapne funkci Bluetooth (pokud již není zapnuta) a požádá o povolení k přístupu k poloze a souborům. Poté se otevře okno s výběrem Bluetooth zařízení, ze kterého vyberte Vaše zařízení s označením iConsole+.

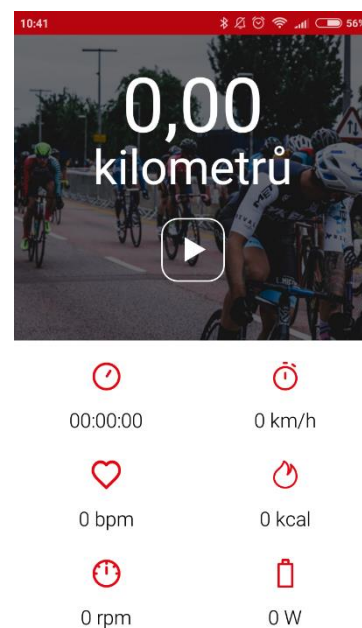
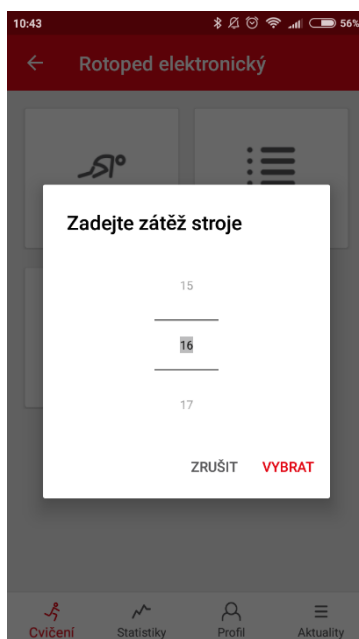


Poté budete automaticky přesměrováni do menu s výběrem cvičení. Lze si vybrat z **Rychlého startu**, kde nastavíte pouze zátěž a už cvičíte, z **Manuálního režimu**, kde lze nastavit požadovanou délku cvičení (časově i vzdálenostně), počítadlo spálených kalorií, hlídanou tepovou frekvenci a samozřejmě zátěž. Možnost **Program** pak nabízí přednastavené programy, oblíbené uživatelské programy a také možnost nastavit cvičení dle map.



Rychlý start

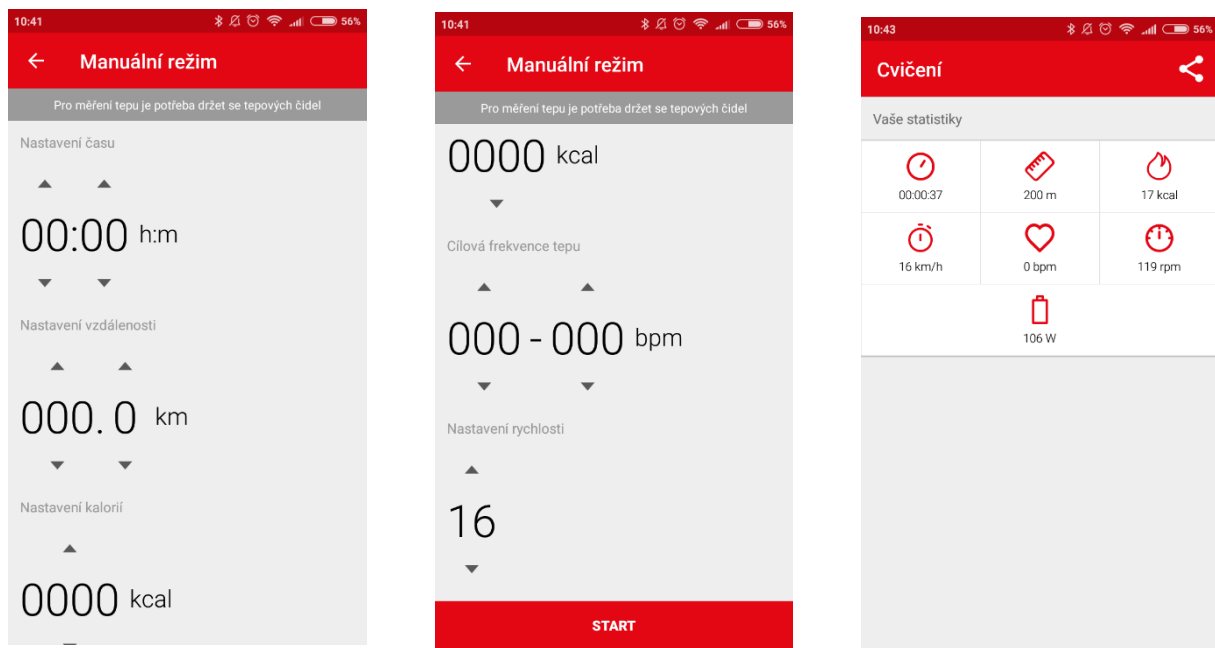
Rychlý start je nezákladnějším z programů, kdy se zvolí pouze požadovaná zátěž. Poté se ukáže cvičební obrazovka s tlačítkem se symbolem startu. Po stisknutí tohoto tlačítka se odpočítá start tréninku a cvičení začíná. V tu chvíli se začíná počítat čas, ujetá/uběhnutá vzdálenost a kalorie. Při držení se snímačů tepové frekvence se zobrazuje aktuální tep, doplňkově i průměrný výkon ve watttech. Nastavení zátěže nelze v průběhu cvičení měnit.



Manuální režim

V manuálním režimu lze nastavit parametry cvičení od A do Z. Základními parametry jsou doba cvičení, nastavení požadované vzdálenosti a obtížnost cvičení (zátěž). Uživatel si může nastavit ale i takové parametry jako je počet spálených kalorií a hlídání tepové frekvence v požadovaném rozmezí. Cvičení se ukončí v době, kdy je dosaženo jednoho z nastavených parametrů (s výjimkou sledování tepové frekvence). Po každém tréninku pak následuje vyhodnocení a souhrn tréninkových údajů.

Příklad: Je nastavena doba cvičení 30 minut a počet spálených kalorií na hodnotě 250 kcal. Pokud spálím 250 kcal za dříve než 30 minut cvičení, trénink se vypne. V opačném případě, pokud vyprší půlhodina na trénink, tak se cvičení vypne i přesto, že jsem požadovaných 250 kcal nespálil.



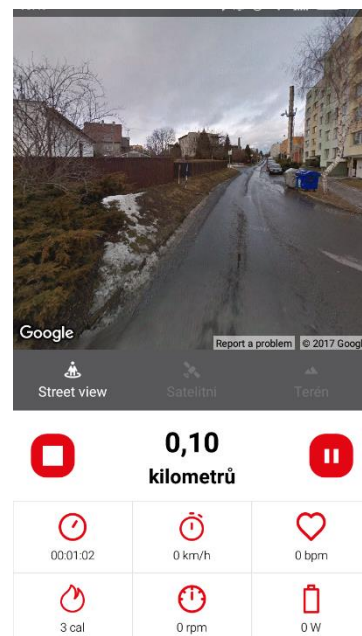
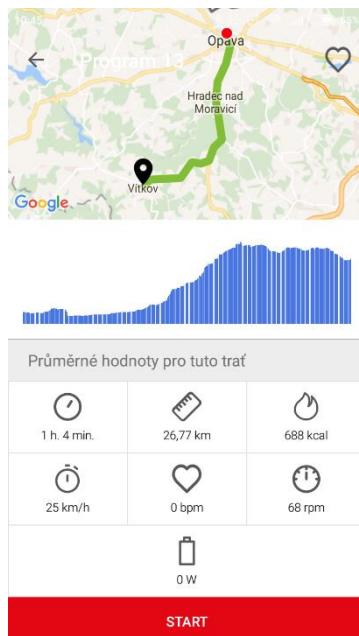
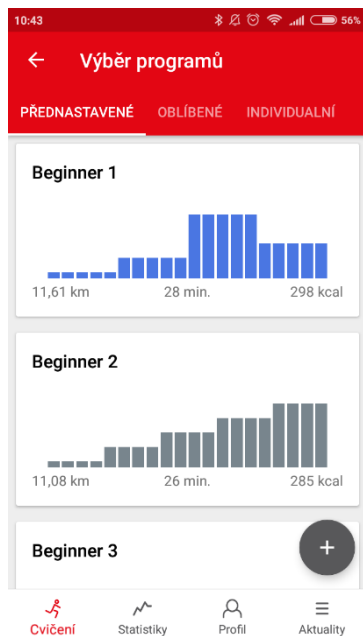
Program

Tato záložka je rozdělena na 3 další záložky – přednastavené, individuální a oblíbené programy.

Přednastavené programy – zde se nachází 12 námi předdefinovaných programů s automatickou změnou zátěže. Při uvedeném čase je k danému programu uveden i orientační výpočet spálených kalorií. Tento čas lze před začátkem cvičení regulovat, podle toho se také bude měnit údaj o spálených kaloriích. Přednastavené programy lze rozdělit do 4 začátečnických programů, 4 mírně pokročilých a 4 programů pro pokročilé sportovce.

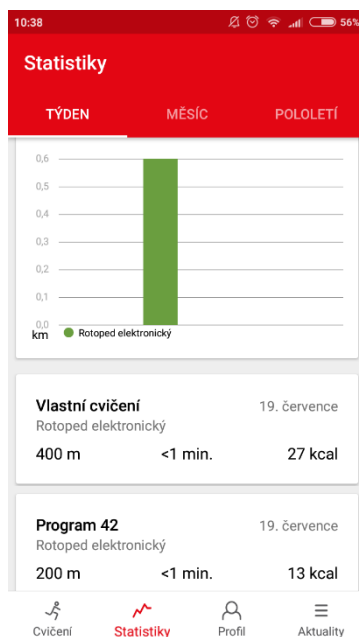
Individuální programy – hlavní přednost aplikace inCondi – tedy běh či jízda podle mapy. V prostředí Google maps si lze zvolit trasu dle libosti prakticky kdekoliv na světě. K tomu je potřeba pouze připojení k internetu a ideálně i zapnutou funkci GPS. Poté lze dvěma kliknutími do mapy vybrat začátek a konec požadované trasy. Aplikace pak vypočítá výškový profil trasy a v jejím průběhu bude zobrazovat fotky okolního prostředí, takže budete mít dokonalou vizualizaci a představu o tom, kde právě jedete či běžíte. Individuální tréninky lze pojmenovat dle vlastního uvážení, zobrazovat se pak budou podle tohoto názvu.

Oblíbené programy – v této záložce se uchovávají veškeré programy z přednastavených či individuálních programů, u kterých byl zaškrtnut symbol srdíčka, tedy příznak, že bylo dané cvičení přidáno do oblíbených programů.



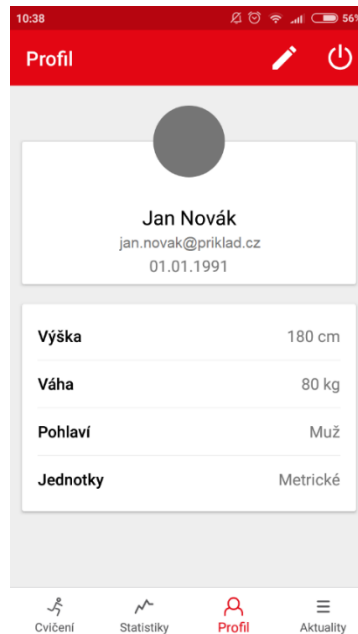
Statistiky

Záložka statistiky uchovává veškeré záznamy v minulosti proběhnutých tréninků. Vždy je k dispozici informace o vzdálenosti, odčvičeném času, počtu spálených kalorií a datu. Přehledy jsou k mání za týden, měsíc či půlrok. Každé cvičení je přehledně zapsáno s názvem, datem a typem trenažeru. Doplněním přehledu je grafické vyobrazení frekvence cvičení.



Profil

Vyplnění profilu by měla být první věc, co po spuštění aplikace před samotným cvičením uděláte, ale není to nezbytně důležité. Karta Profil uchovává informace o pohlaví, věku, výšce, tělesné hmotnosti a zdali uživatel preferuje metrické či imperiální jednotky. Můžete rovněž přidat Vaši fotku (ručně z galerie nebo automaticky při přihlášení přes sociální síť). **Z účtu se lze odhlásit (symbol zámku) – díky tomu je možné, aby jedno zařízení sdílelo více uživatelů.**



Aktuality

Na poslední kartě se budete dozvídat o těch nejžhavějších akcích a novinkách ze světa inSPORTline!

