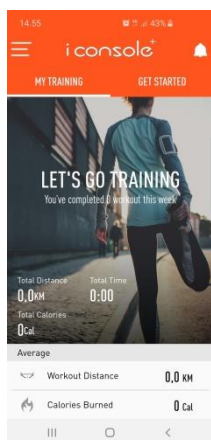


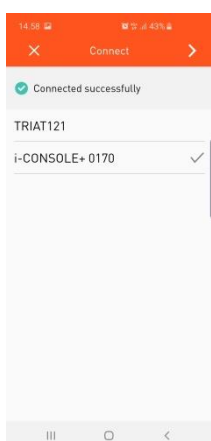
Vejledning til brug af iconsole app på cykler/crosstrainer.



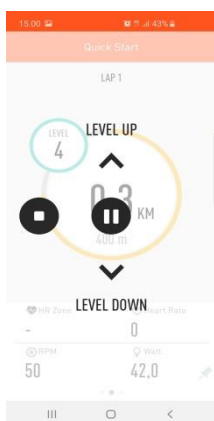
- * Installer iconsole+ appen på din telefon eller tablet/ipad
- * Åbn appen og opret dig som bruger med mailadr. og log-in kode.
- * Derefter vises billedet til venstre.
- * Tryk på "get started"



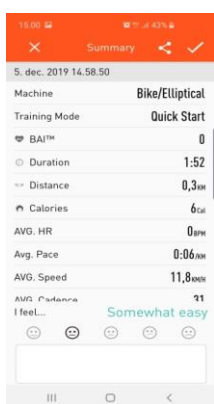
- * Vælg den ønskede træning, f.eks. "quick start."



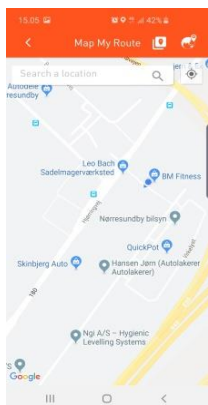
- * Tilslut Bluetooth på din telefon/tablet/ipad, så din enhed kan forbindes til iconsole appen. Forbindelsen er oprettet når der vises et "flueben" ved iconsole modellen som vist på billedet.
- * Tryk > i den orange bjælke for at gå videre.



- * Træd i pedalerne og nyd turen. Brug piletasterne som vist på skærmen, til at øge/sænke belastningen, og stop ikonet til at stoppe.



- * Efter endt træning vises en opsummering af træningens distance, tid, kalorier, samt gennemsnitlig (AVG) puls, hastighed og kadence.



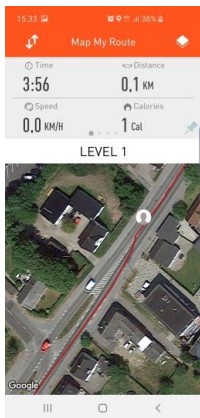
- * Ønsker du i stedet at løbe en afmærket tur på et kort, gå da tilbage til hovedmenuen på billed 2, og vælg "Map your route".

- * Tilslut Bluetooth og forbind som vist ved billed 3.

- * Du kan bruge søgefeltet på billedet til venstre til at søge på en by hvor du ønsker at cykle/løbe en tur. Derefter kan du med fingrene zoome ind, til du finder det område, hvor du vil cykle/løbe.



- * Hold fingeren i 2 sek. på startpunktet for ruten, til der bliver en grøn markering, og derefter 2 sek. hvor du ønsker at slutte turen, så der bliver en rød markering. Derefter optegnes ruten på kortet som vist på billedet. Ønsker du ruten vist på luftfoto, tryk da på ikonet med de to firkanter i den orange bjælke. Du kan så zoome ind på luftfotoet.



* Du kan følge hvor langt du er på ruten ved at følge den hvide cirkel med omridset af et hoved i midten. Efter endt træning vises opsummering af tid, distance osv. på samme måde som i de andre programmer.

Vi håber du vil opleve mange nye spændende ruter på din nye cykel eller crosstrainer.