

Firstbeat MONITOR pikaohje

TUNTI KÄYNNISSÄ:

Nimi 3

% max teho **84** TE **3.1**

Nimi 2

% max teho **63** TE **2.5**

Nimi 1

% max teho **42** TE **1.9**

YHTEENVETO TUNNIN LOPUTTUA:

Nimi 3

30% 60% 10%

kCal **786** TE **4.2**

ALOITA TUNTI
Kello käynnistyy.

LOPETA TUNTI
Kello pysähtyy.
Näyttää yhteenvedon.

PALAA ALKUUN
Yhteenveto poistuu.
Uusi tunti voi alkaa.

POISTA KÄYTTÄJÄ RUUDULTA

NÄYTÄ VIDEO
Klikkaa valikosta:
Näytä video

Aloita

Lopeta

Harjoitusalueet 0:00:00.0 Alkuun Lisää löydetty laitteet

**LISÄÄ KÄYTTÄJIÄ
AUTOMAATTISESTI RUUDULLE
ON/OFF**

**LISÄÄ
KÄYTTÄJIÄ
RUUDULLE**

SULJE

Näin käynnistät Firstbeat Monitorin:

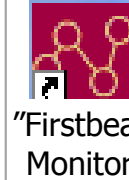
1. Varmista, että:

- ▶ Suunto Team Pod on kytketty PC:n kanssa.
- ▶ Sinulla on toimiva internet yhteys.
- ▶ PC:n näytönsäästäjä on pois päältä.



2. Käynnistä Firstbeat Monitor

- ▶ Tuplaklikkaa työpöydän ikonia, tai
- ▶ Valitse "Käynnistä" > "Firstbeat" > "Firstbeat Monitor"



3. Kirjaudu

- ▶ Anna käyttäjätunnus ja salasana.
- ➔ **Tunti voi alkaa!**



Näin pidät syketunnin:

1. Tunnin alussa:

- ▶ Odota, että kaikki liikkujat ovat näytöllä.
- ▶ Muista klikata:
- ▶ Kerro tunnin tavoite harjoitusvaikutus.
- ▶ Näytä opastusvideo.



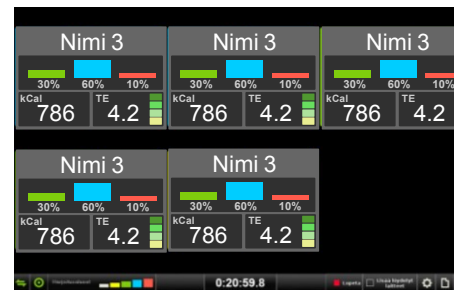
2. Tunnin aikana:

- ▶ Opasta: "Säädä tehoa ohjeiden ja sykenäytön värin mukaan."
- ▶ Voit ottaa myöhästyneet mukaan klikkaamalla:



3. Tunnin loppuessa

- ▶ Muista klikata:
- ▶ Onnistuiko tunti? Vertaa tavoitetta ja ilmestyvää yhteenvetoa.



4. Uuden tunnin aloittaminen

- ▶ Klikkaa:
- ▶ Yhteenvedo poistuu ja uusi tunti voi alkaa.
- ▶ Varmista että: on ruksittu.

