

Tillykke med dit nye pulsbælte til Virtual Sports pulssystem!

For at du skal kunne benytte puls systemet og træningsdagbogen skal du **INDEN DU BENYTTER BÆLTET FØRSTE GANG** registrere dig som bruger.

- Log ind på www.virtualdiary.no
- Vælg sign up
- Som ny bruger skal du oprette en brugerprofil.
- På bagsiden af pulssensoren findes der et 8 cifret ID nummer, nummeret lægges ind under Sensor ID.
- Hvis du ikke kender din maxpuls, bruges formlen: 230 minus alder.
- Da der ikke køres med watt sættes Power treshold og Max Watt til: 10
- Når du er registreret som bruger trykker du direkte på login og indtaster e-mail og password. Derefter er du inde på din træningsdagbog. Her får du et fuldstændigt overblik over pulsprofiler og kalorieforbrug.
- Når du logger dig ind på systemet in Bike Centret bruger du dit mobilnr.
- Efter endt træning vil du modtage træningsfil på mail hvor du kan se din træning på en graf

Ønsker du at ændre dine data i træningsdagbogen gøres følgende:

- log dig ind i træningsdagbogen som normalt
- Under User profile trykker du på Edit
- Du kan nu ændre de data du ønsker
- Afslut med at trykke på Update
- Du kan nu se ændringerne under User profile

VIGTIGT sensoren må **IKKE** vaskes i vaskemaskine, men tørres med en fugtig klud.

Bæltet kan vaskes på 30 grader. Vi foreslår det vaskes i hånden.