

STAGES FLIGHT

Stages flight treningsdagbok

Nå kan du følge dine aktiviteter i detalj i en oversiktlig og detaljrik treningsdagbok på internett. Du vil kunne få oppfølging og coaching mot treningsmålene dine, og i tillegg vil du kunne delta i konkurranser og utfordringer. Dette er et glimrende verktøy for alle aktivitetsnivåer.

Registrer deg nå og få full kontroll på din trening i dag!

Hvordan melder jeg meg på?

For å ta i bruk Stages flight må du først kjøpe ditt eget pulsbelte. Alle pulsbelter med Ant+ eller bluetooth smart fungerer på systemet.

Registrer deg på treningsdagboken (Må gjøres før treningsøkter blir registrert)

For å registrere deg gjør du følgende:

1. Gå til dagbok.spicheren.no
2. Klikk på "Sign up for Stages flight"
3. Fyll ut skjemaet
4. Klikk på "Register"
5. Du vil motta et passord på telefon eller mail
6. Du er nå ferdig med registreringen!

LOCATION ID: 0Wi88kH0

Innlogging på Stages flight

1. Gå til dagbok.spicheren.no
2. Skriv inn ditt brukernavn og passord
3. Klikk på "login"
4. Du vil få opp en advarsel om at siden ikke er trygg. Denne advarselen kan du ignorere da siden er helt sikker så trykk «gå videre til nettsiden»
5. Du blir nå logget inn til din personlige treningsdagbok

Hvordan fungerer Stages flight

Fra du tar på deg ditt pulsbelte og logger deg inn i Stages flight på Spicheren, vil systemet registrere dine pulsslag.

Denne informasjonen vil deretter bli sendt automatisk til Stages flight, der den blir presentert i form av verdifull informasjon som for eksempel tid, sted, pulsdata, kaloriforbruk osv.

LYKKE TIL!