



Movescount
Powered by Suunto
com

Kom igång med Movescount - Steg för steg

Movescount är Suuntos prisvinnande sport och träningsdagbok på nätet. Att gå med i Movescount är gratis, gå in och registrera ditt konto idag. Här finns unika möjligheter att skapa bl.a.

- En kostnadsfri träningsdagbok
- Följa dina framsteg
- Anpassa din sportklocka
- Hämta eller skapa dina egna Suunto appar
- Planera din träning
- Hämta nya rutter
- Gå med i träningsgrupper
- Dela dina moves (för dig med Ambit, Quest, M5, M4 och GPS Track POD, iQniter)

Så här går du tillväga för att komma igång med Movescount

Registrera dig på Movescount.com

- 1 • Fyll i e-postadress (måste vara samma som du uppgett om du registrerat ett iQniter pulsband på din anläggning)
- Fyll i önskat lösenord och användarnamn, klicka sedan på *registrera*

Redigera din profil

- 2 Fyll i födelsedatum, kön, land, etc. Fyll sedan i, under fliken kroppsmått; längd, vikt, max-puls och vilopuls.

Om du vill ansluta en klocka till Movescount gör följande

- 3 • Om du vill ansluta en klocka till Movescount gör följande
- Klicka på *Anslut* och sedan Movescount-kompatibla applikationer
- Välj den klocka du har
- Hämta hem moveslink för Pc eller Mac
- Anslut Suunto enheten till datorn
- När enheten är ansluten öppnas moveslink automatiskt, välj då *anslut till Movescount*
- Redo att användas

Har du klocka av modell **Quest, M5, M4, t3d, t4d** krävs ett movestick för att föra över information från klockan till datorn. **Gör då följande**

- När du laddat ner moveslink
- Stoppa i din movestick i USB porten i datorn
- När enheten är ansluten till datorn öppnas moveslink automatiskt. Fyll i den e-postadress du angivet för att registrera dig på Movescount
- Klicka på *anslut*
- Gå in i träningsmenyn på din klocka bläddra till och gå in på webbanslutning, dina moves förs automatiskt över från moveslink till ditt Movescount konto.

SUUNTO

iQniter
cardio training
Powered by suunto

SPORTGEMENSKAPEN där varje move räknas!

Movescount är en gratis träningsdagbok på nätet. Med Movescount kan du planera och analysera din träning, dela dina moves på Facebook och Twitter. Med en kompatibel Suunto klocka kan du överföra data från all typ av träning, inomhus som utomhus!

4

Anslut iQniter till Movescount

- Börja med att köpa ett Suunto/iQniter pulsbalte på din träningsanläggning
- Receptionen hjälper dig att lägga in dina världen och uppgifter i systemet
- Uppge samma e-postadress som du kopplat till ditt Movescount konto
- Du får automatiskt en inbjudan att gå med i Movescount på din träningsmanfattning som du får efter ditt första träningstillfälle. Klicka på länken så kommer du vidare till Movescount.

5

Gå med i grupper

Det finns massor av grupper att gå med i på Movescount.com. Gå med i en grupp som intresserar dig och bli inspirerad av likasinnade eller varför inte skapa en egen grupp för dig och dina vänner, arbetskollegor eller liknande.

- Klicka på *gemenskap* och sedan *grupper*
- Om du vill skapa en egen grupp, tryck *skapa grupp*. Vill du gå med i en redan befintlig grupp, sök upp gruppen antingen via namn, aktivitet eller via kartan, där du kan du hitta grupper som tränar i närheten av dig
- När du sedan hittat en grupp du vill gå med i, tryck *gå med i grupp*

6

Moves från iQniter registreras automatiskt som inomhuscykling det kan man ändra manuellt i Movescount

- Klicka på *mina moves*
- *Resultattavla*
- *Mina senaste moves*
- Klicka på det move du vill ändra
- Tryck på ikonen för aktivitet
- Välj sedan den aktivitet du utfört
- Klicka sedan på *spara*

7

Movescount i din telefon

När du anslutit de Suunto/iQniter enheter du önskar är det bara att träna på.

- Din klocka måste du ansluta till datorn för att föra över dina moves till Movescount
- Dina moves som registreras på din träningsanläggning (alltså det du får träningsrapport på) uppdateras automatiskt på Movescount
- Har du ett pulsbalte med Bluetooth funktion kan du även ladda ner Movescount applikationen för smartphone eller Android. Här kan du se dina träningstillfällen direkt i telefonen, de synkas automatiskt till Movescount.com. Appen visar även de som du annars kan se på din klocka; puls, kcal, distans etc.

Lycka till!

SUUNTO

iQniter
cardio training
Powered by suunto

VO₂.SE
sportskompaniet