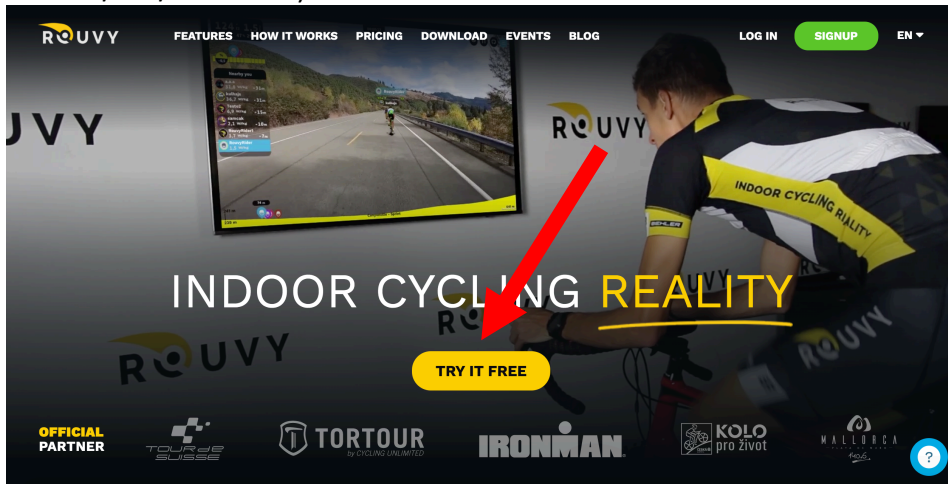
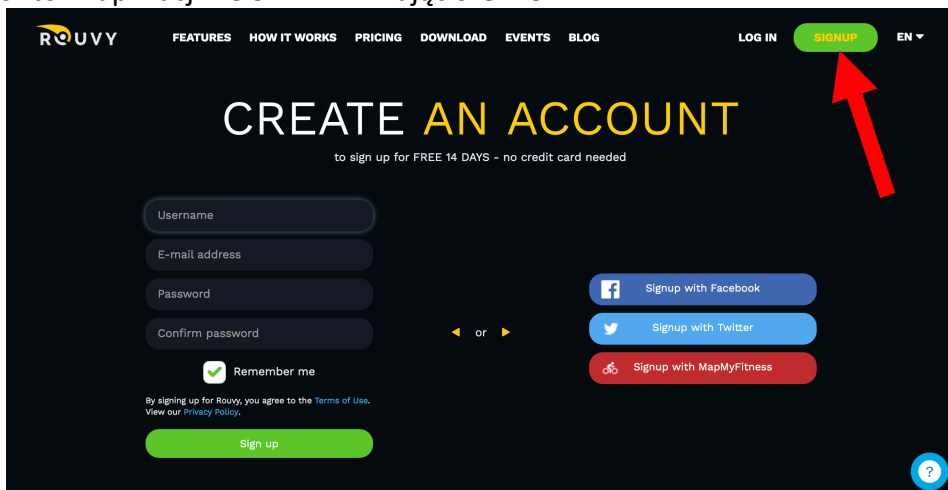


GARMIN IRON time trial KROK PO KROKU

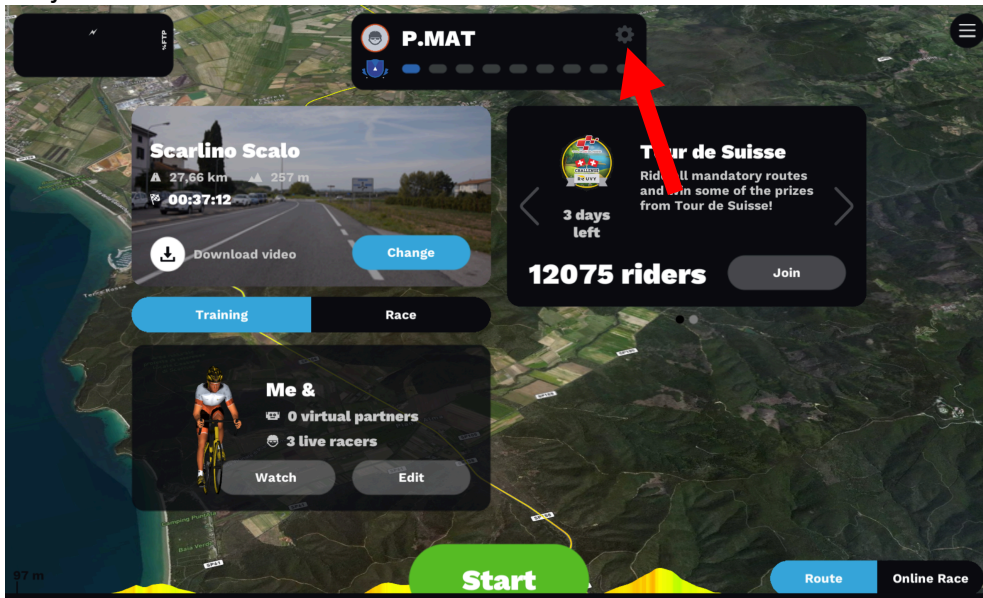
1. Sprawdź czy Twój trenażer jest na liście trenażerów kompatybilnych z aplikacją ROUVY - <https://tiny.pl/7m5dm>.
2. Wejdź na stronę www.rouvy.com i ściągnij aplikacje ROUVY AR na swoje urządzenie (MAC/WINDOWS/IOS/ANDROID).



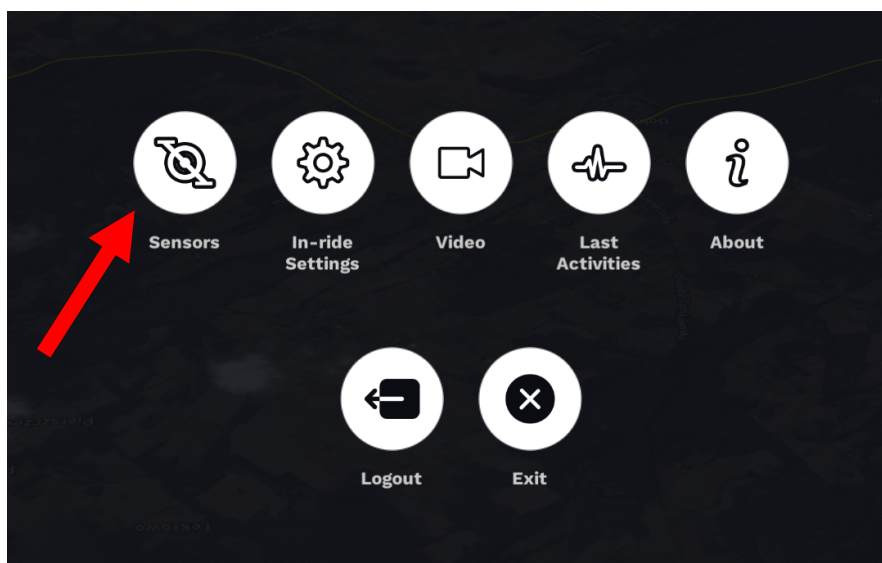
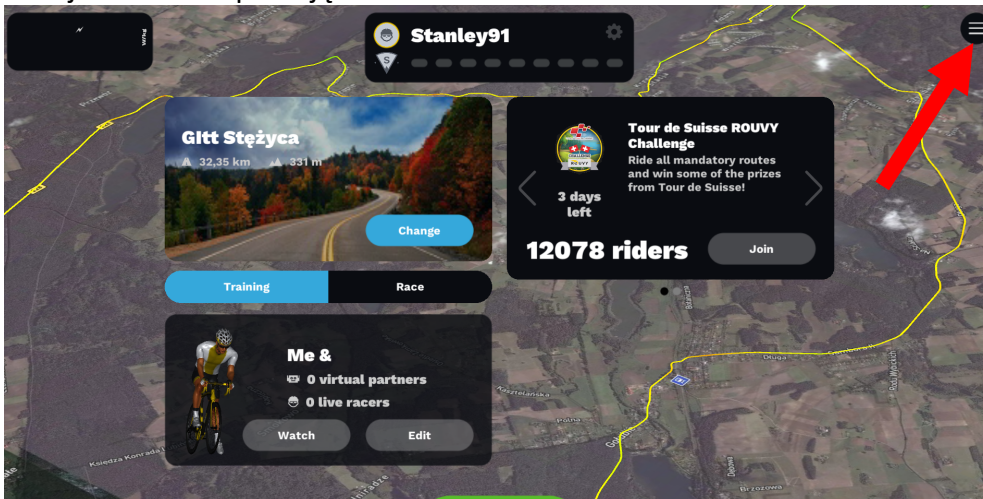
3. Zainstaluj i otwórz aplikację ROUVY AR na swoim komputerze/urządzeniu mobilnym.
4. Załóż konto w aplikacji ROUVY AR klikając SIGN UP .

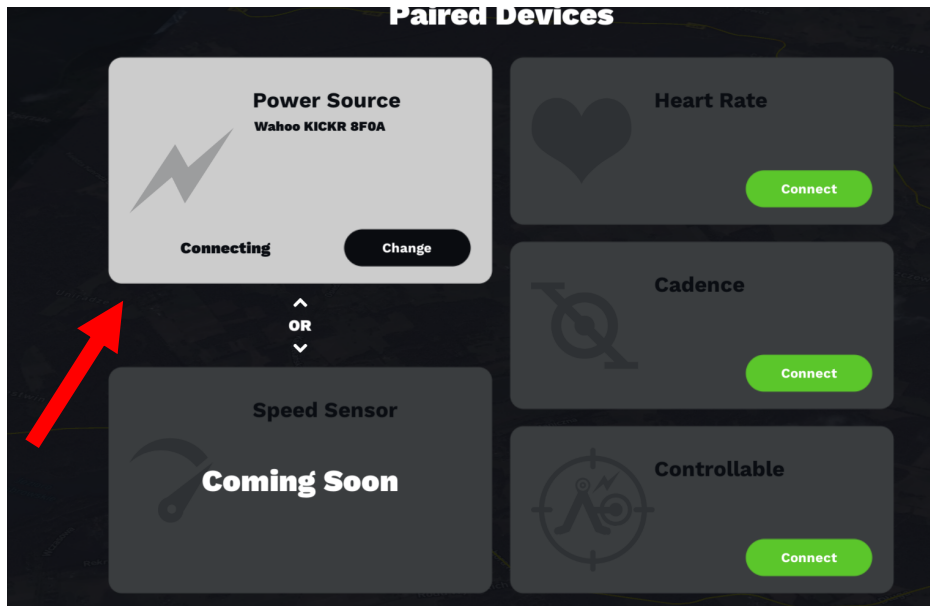


5. **WAŻNE!!!** Uzupełnij swoje dane w aplikacji ROUVY AR tj. waga roweru, Twoja waga, Twój wzrost, Twoje FTP.

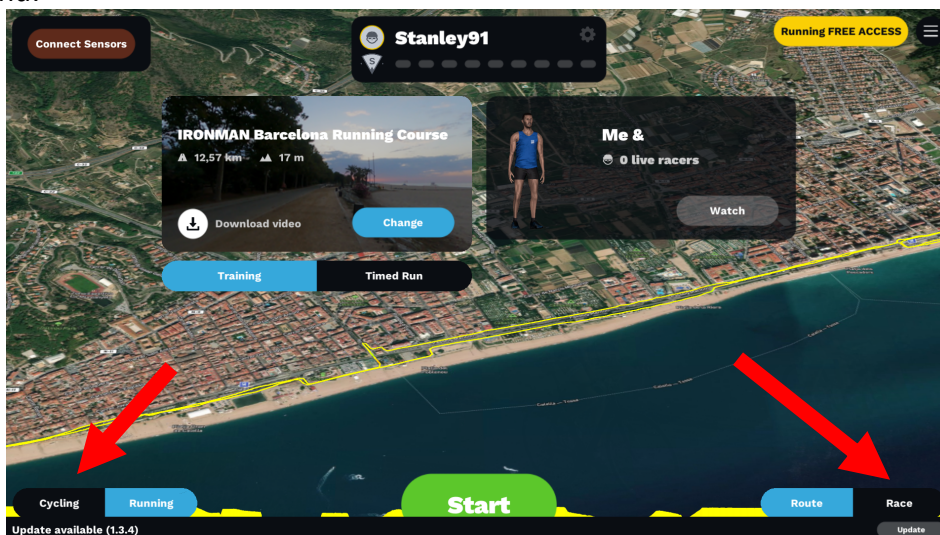


6. Połącz swój trener z aplikacją ROUVY.



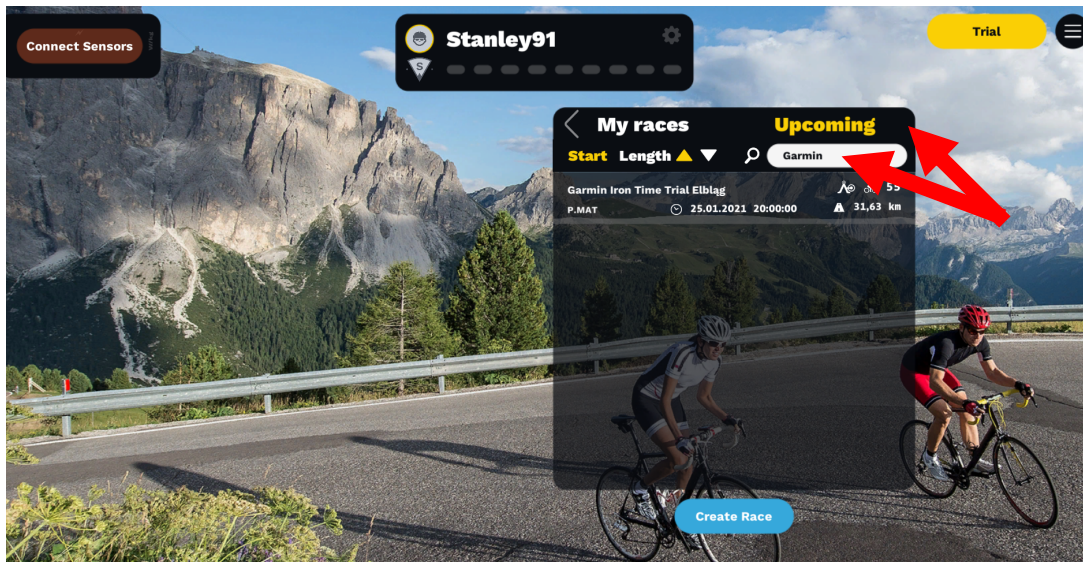


7. W aplikacji Rouvy AR kliknij „Race” oraz miej zaznaczoną opcję „Cycling” w lewym dolnym rogu ekranu:

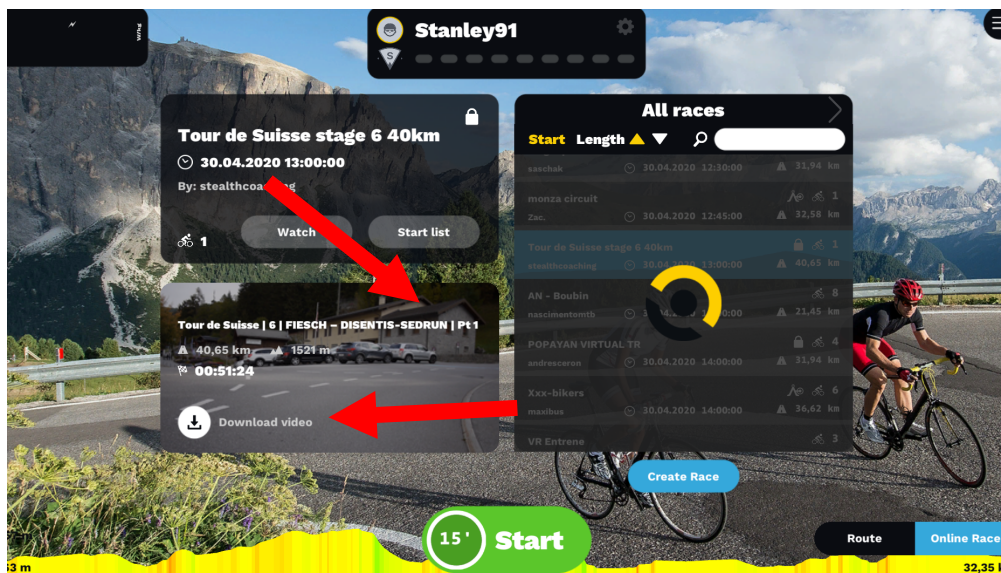


8. Skalibruj swój trener jeśli jest taka potrzeba.

9. Przejdź do zakładki „Upcoming” klikając w strzałkę w prawo i wpisz „Garmin” w wyszukiwarce – pojawi się nasz wyścig. Zaznacz go klikając w niego i na dole wciśnij „Register” lub „Start” jeśli robisz to bezpośrednio przed wyścigiem. Nie zostawiaj tych czynności na ostatnią chwilę – wyścig startuje równo o 20:00, jeśli dołączysz później może to będziesz mieć stratę czasową.



10. Jeśli obawiasz się o swoje połączenie internetowe (może ulec zerwaniu, zasięg jest nienajlepszy) kilka godzin przed wyścigiem pobierz video z trasy klikając „Download video”.



11. Równy o 20:00 wystartuj w wyścigu, lecz wcześniej zalecamy rozgrzewkę 😊