GARMIN IRON time trial KROK PO KROKU

1. Sprawdź czy Twój trenażer jest na liście trenażerów kompatybilnych z aplikacją ROUVY - <u>https://tiny.pl/7m5dm.</u>

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 .

ROUVY	FEATURES HOW IT WORKS PRIN CREAT to sign	CING DOWNLOAD	EVENTS BLOG		SIGNUP EN •
	Username E-mail address Password		F	Signup with Facebook	
	Confirm password Confirm Password Remember me By signing up for Rowy, you gree to the Terms of Use. View our Physicy follow. Stirn un	 or 	• 2	Signup with Twitter Signup with MapMyFitness	
	- aigir up				?

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



6. Połącz swój trenażer z aplikacją ROUVY.







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



8. Skalibruj swój trenażer 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 połącznie internetowe (może ulec zerwaniu, zasięg jest nienajlepszy) kilka godzin przed wyścigiem pobierz video z trasy klikając "Download video".

Con Participation		All races	
115	Tour de Suisse stage 6 40km	Start Length 🔺 🔻 🔎	
A ANY	⊙ 30.04.2020 13:00:00	saschak 🕑 30.04.2020 12:30:00	A 31,94 km
	By: stealthcoa	monza circuit	A⊕ si 1 A 32,58 km
	at Watch Start list	Tour de Suisse stage 6 40km	▲ 30,65 km
		AN - Boubin nascimentomtb O 3 4. 0000000	≪ 8 A 21,45 km
	Tour de Suisse 6 FIESCH - DISENTIS-SEDRUN Pt 1	CONTRACTOR ALL	A CA
	▲ 40,65 km ▲ 1521 m % 00:51:24	andresceron S0.04.2020 14:00:00	A 31,94 km
	Download video	Xxx-bikers maxibus ⓒ 30.04.2020 14:00:00	A⊕ 36,62 km
the col die		VR Entrene	141-102:0

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