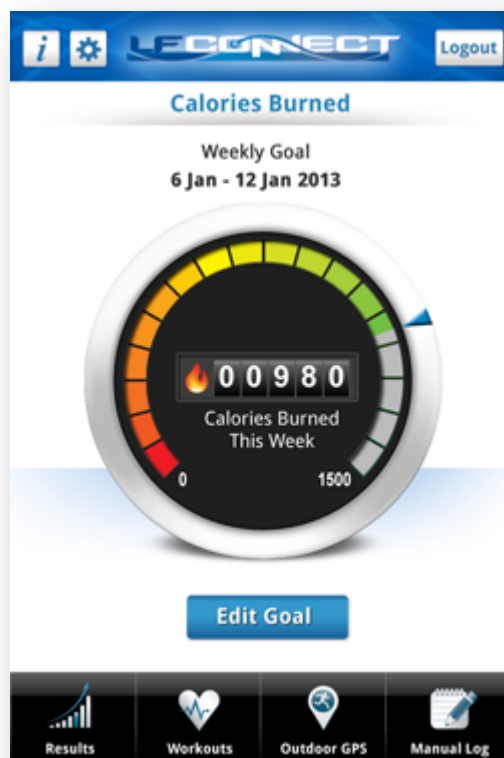


# LF CONNECT



NBSIF fitness

**NBSIF fitness benytter den nyeste teknologi i vores fitness udstyr, og derfor anbefaler vi at du henter Lifefitness' trænings app, som er gratis og som både findes i Google Play og App Store.**



- 1. Gå ind i App Store eller Google Play og søg på "LFconnect", og hent App' n.**
- 2. Opret dig som bruger på LFconnect.**
- 3. Log ind på Kredsløbsmaskiner ved at scanne QR kode på skærmen.**
- 4. Log ind på styrkemaskiner ved at scanne QR kode i toppen af maskinen.**

- ✓ På løbebånd kan man bl.a. løbe med App' n udendørs og kopiere ruten til løbebåndet.
- ✓ Du kan gemme dine præstationer og kæmpe med dig selv eller andre via Facebook
- ✓ Få træningsvejledning, sæde position mm. Ved at scanne QR kode på styrkemaskinerne.
- ✓ Du kan også sætte dig et ugentligt kalorie mål som trackes via træning inden & udendørs.