

Musik i gymmet

En av grundpelarna i Friskis träning är musiken. Den kan användas för att jobba i takt eller bara vara en stämningshöjare eller till och med en prestationshöjare.

Givetvis gäller det även när man gymmar. Många föredrar hörlurar och egen musik, men särskilt om man är några stycken som tränar tillsammans, kan det vara trevligt att lyssna på gemensam musik samtidigt som man kan prata med varandra.

Nu finns en ljudanläggning på gymmet, som du själv kan använda för att spela din musik om du har en smart-phone.

Du kopplar själv ihop maskinen med din telefon via blåtand.

Så här gör du för att få fart på musiken!

- För att sätta i gång den tryck på på/av-knappen (i röd cirkel på fotot). Alla reglage sitter på ovansidan
- Kolla på blåtand på din telefon (den heter "JBL Partybox 110"). Ser du den inte där tryck på blåtandsymbolen på högtalaren (i blå cirkel förstås) då bör den dyka upp på telefonen
- Volymen ställer du med ratten i gula cirkeln. Tänk på att andra som tränar inte vill ha för högt ljud och att de i våningen ovanför också kan störas.
- Vill du sätta på eller stänga av ljuseffekterna, prova med knappen/vredet i grön cirkel.
- Tänk på att stänga av maskinen när du går.

