

Heming-trening klokka 17.45 – 19.00 på torsdager

Instruksjon en viser hvordan du får treningen på TVen din.
Den viser også hvordan du kan få lyden fra en egen høyttaler.

1. Kople hdmi-kabelen din mellom TVen og Macen

Sett den ene enden av hdmi-kabelen i TVen og den andre i PCen din.
Ta ut hdmi-inntaket fra TV-boksen, og sett inn hdmi-kabelen i PCen.



Enden av
hdmi-kabelen

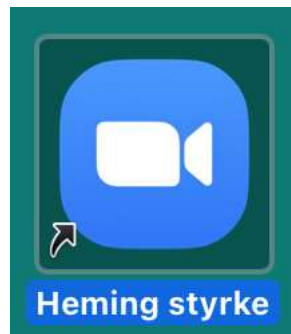


Hdmi-inntak bak på TVen

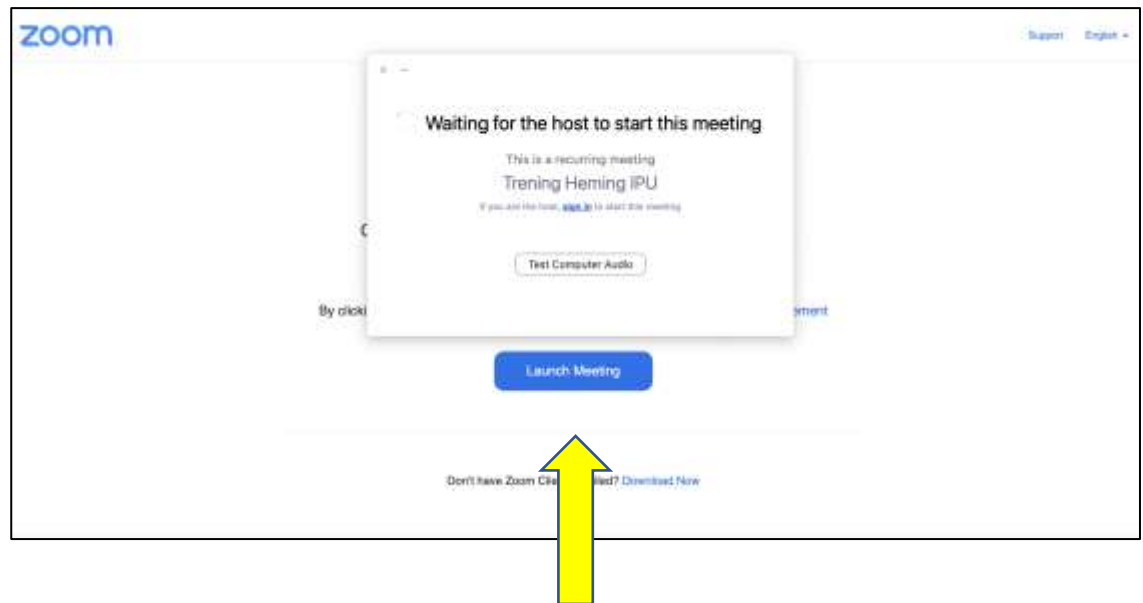


Hdmi-kontakten
på PCen

2. Kople opp Zoom-trening



Trykk på
ikonet for
treningen på
skrivebordet
på PCen din.

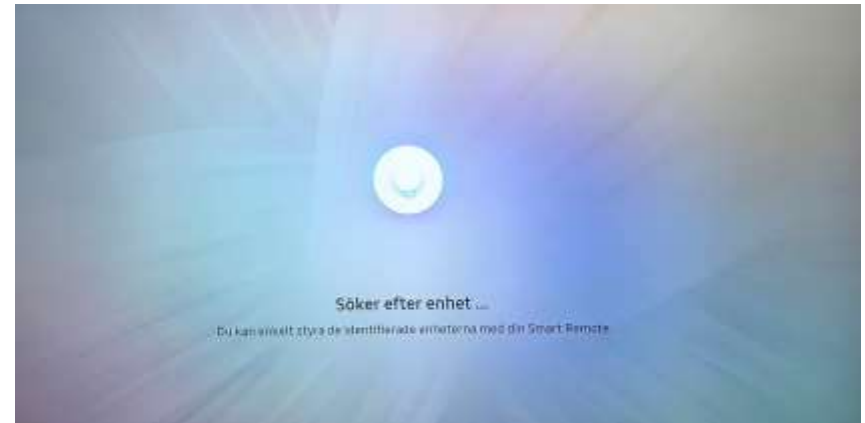


Sånn ser bildet på PC-skjermen din ut
hvis ikke treneren har startet Zoom-treningen ennå.

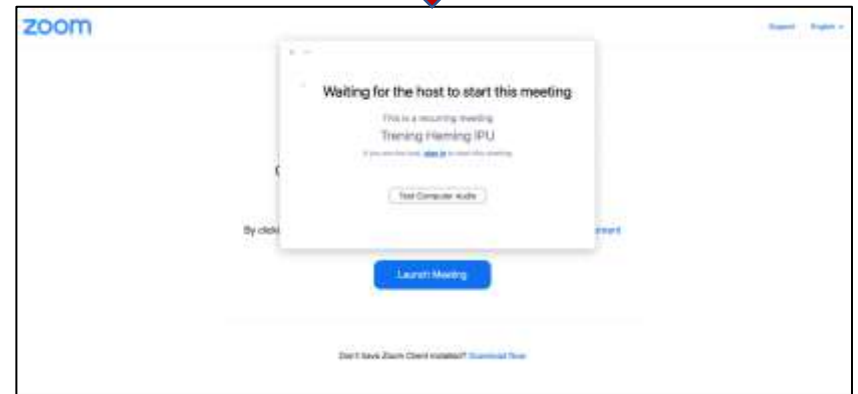
3. Kople TVen opp mot Zoom-treningen



Trykk på På-knappen på fjernkontrollen til TVen.



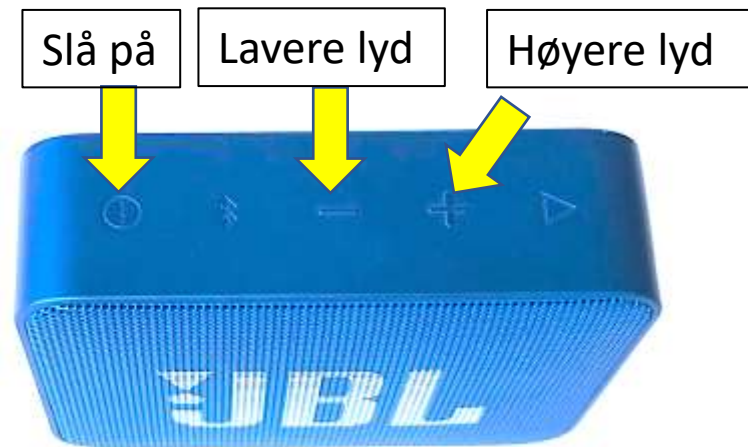
TVen søker etter signaler fra PCen din.



Så ser du det samme på TVen som på PCen.

4. Bruke den blå høyttaleren

Husk at du må ha ladet opp høyttaleren eller kople den til strøm.



God trening! 😊