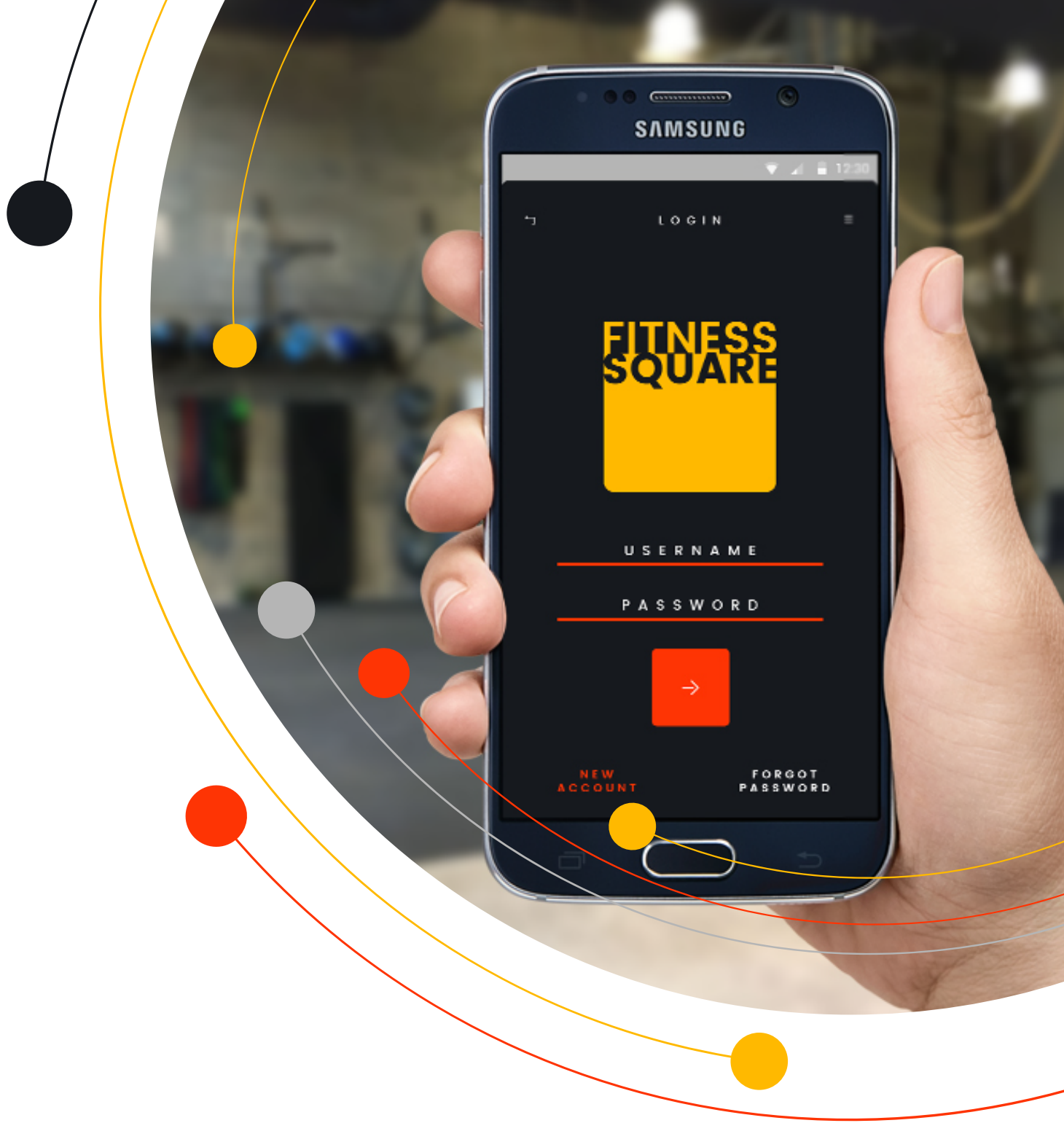
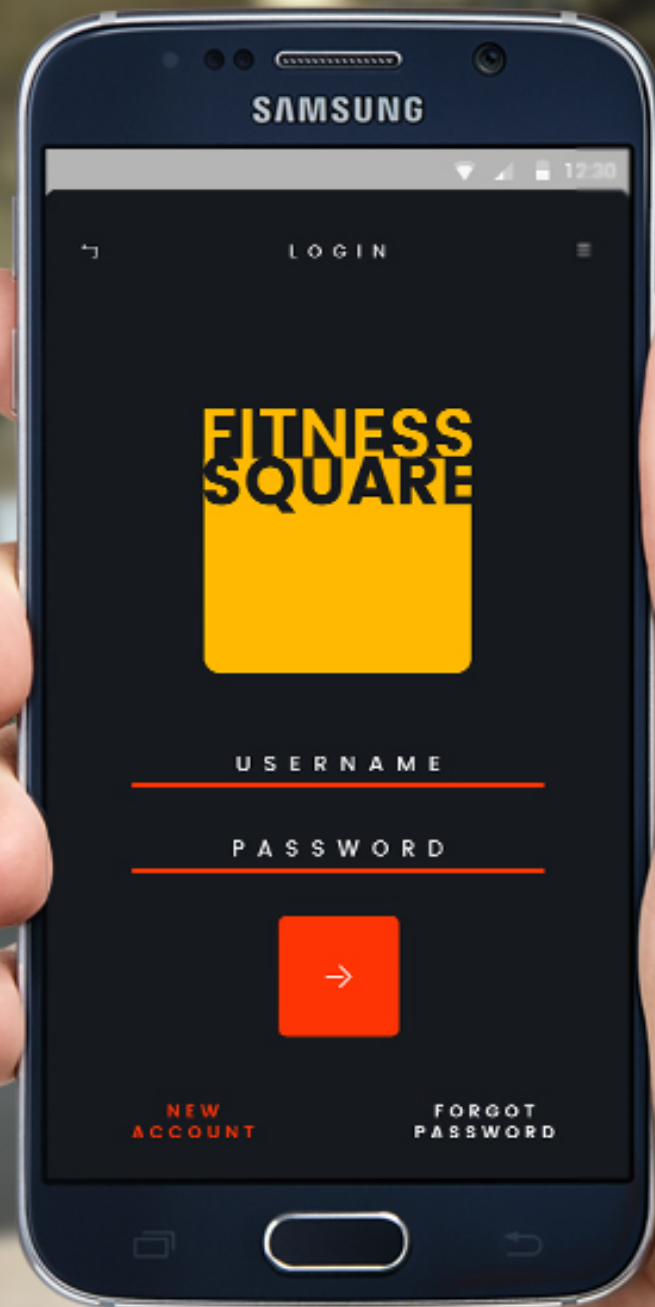


SUMMER SEMESTER 2016/2017
VANESSA ŠVÁROVÁ, II. BcA., ADD

ČAS 
2/3





SAMSUNG

12:30

LOGIN

**FITNESS
SQUARE**

USERNAME

PASSWORD



NEW
ACCOUNT

FORGOT
PASSWORD

SAMSUNG

12:30

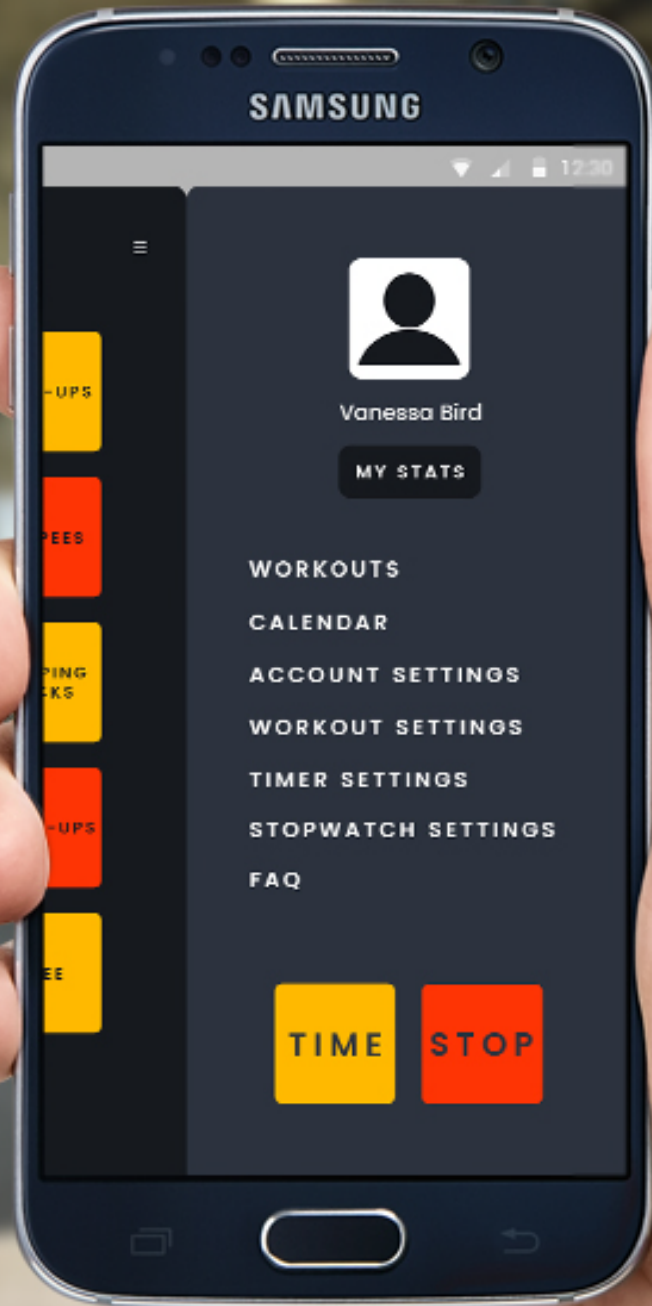
MENU

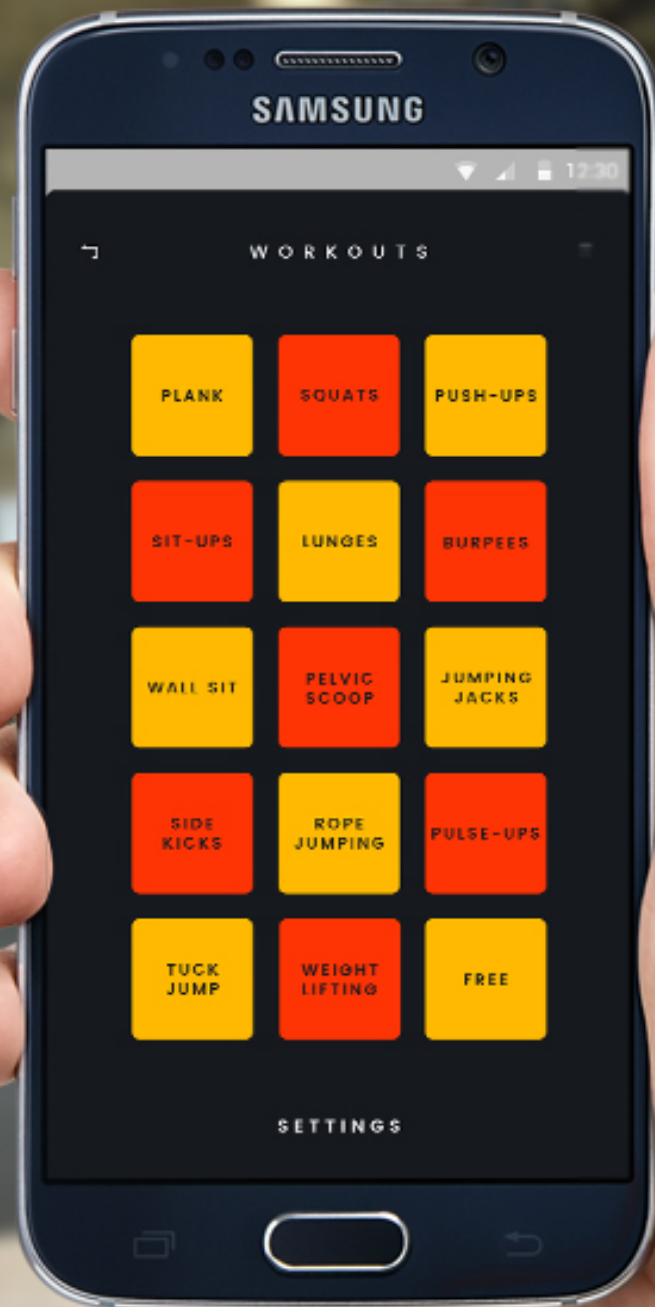


TIMER
ONE MINUTE
ONE SQUARE

STOPWATCH
DO WORKOUT AND
EARN SQUARES







SAMSUNG

12:30

WORKOUTS

PLANK

SQUATS

PUSH-UPS

SIT-UPS

LUNGES

BURPEES

WALL SIT

PELVIC
SCOOP

JUMPING
JACKS

SIDE
KICKS

ROPE
JUMPING

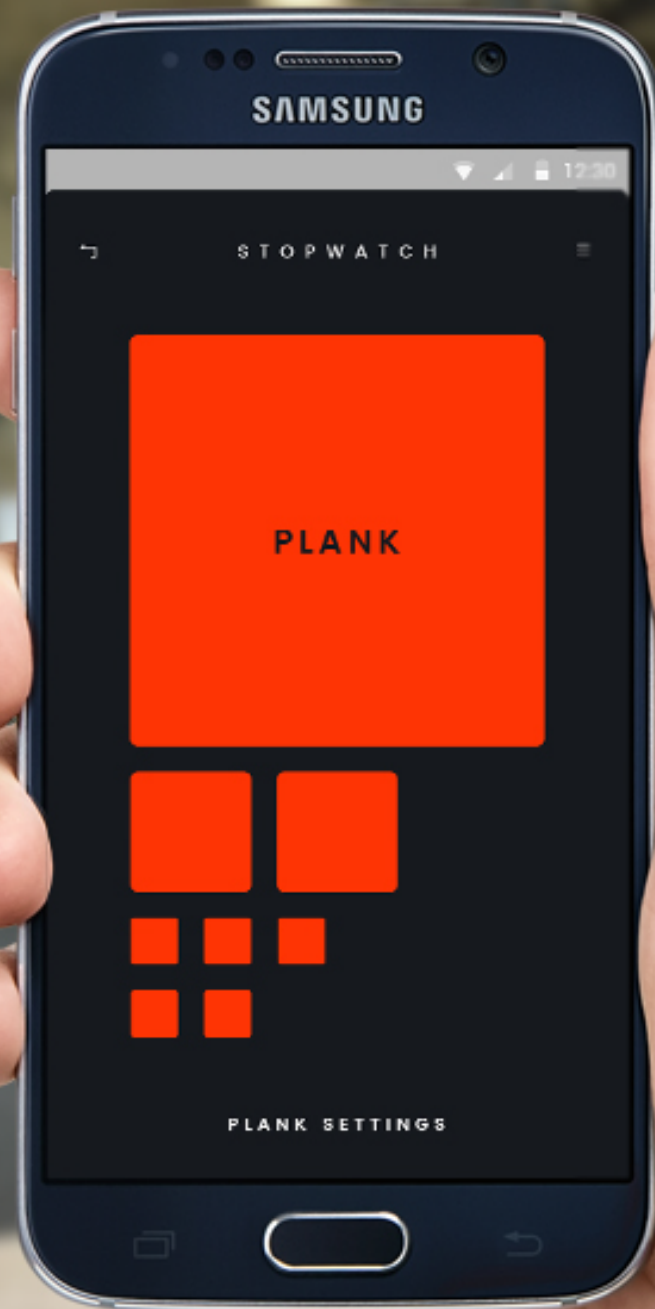
PULSE-UPS

TUCK
JUMP

WEIGHT
LIFTING

FREE

SETTINGS



SAMSUNG

12:30

STOPWATCH




PLANK

PLANK SETTINGS

SAMSUNG

12:30

FREE SETTINGS

- WORKOUT  00:26:00
- REST  00:00:25
- SETS  30
- REPEAT  5

SAMSUNG

12:30

STOPWATCH

PLANK STATS

PERSONAL BEST

02.12.2016 - 00.02.05

RESULTS

03.

02.

01.

2017

2016

2015



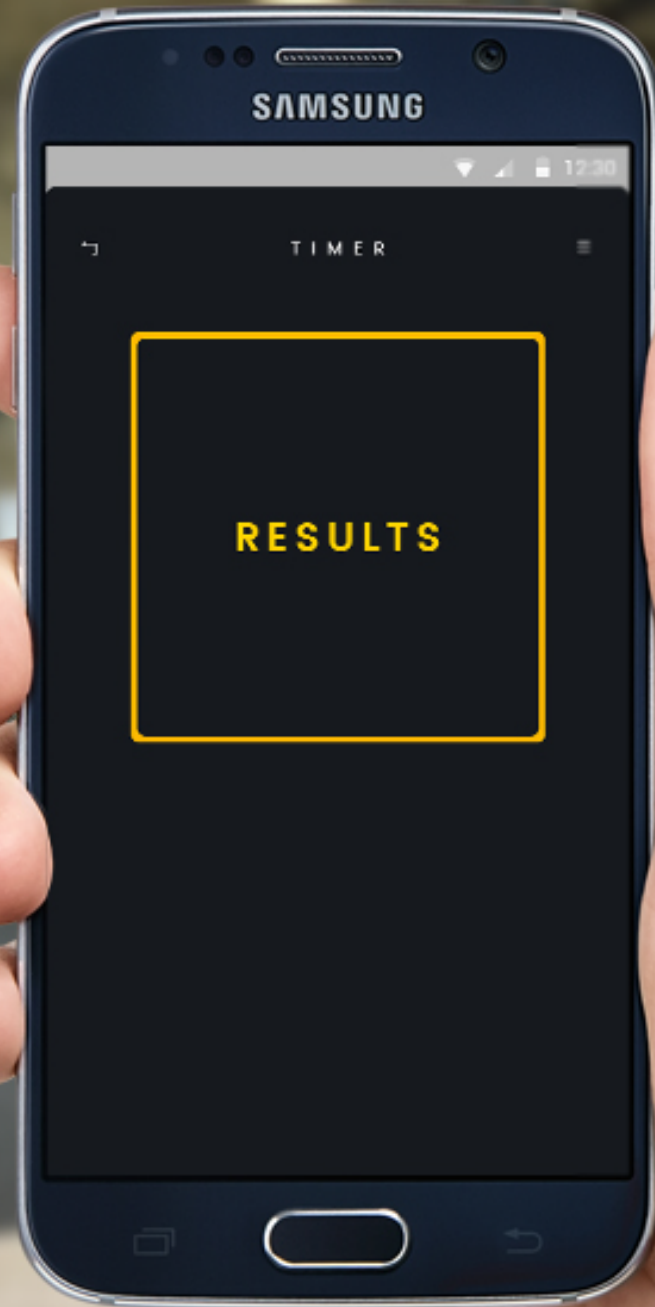


SAMSUNG

12:30

TIMER

FREE



SAMSUNG

12:30

TIMER

RESULTS

SAMSUNG

12:30

FAQ

TIMER

Kliknutím na štvorec
vyber cvičenie alebo
použi "FREE" ako
obyčajný časovač

AUTOMATICKY
jeden veľký štvorec
= jedna minúta

Po každej ukončenej
minúte sa ukáže
jeden veľký štvorec

Po kliknutí na
VÝSLEDKY sa ukážu
details = pri
niektorých cvikoch
možnosť manuálne
pridať popis

MANUÁLNE
= nastav čas trvania
cviku, pauzy, počet
sérií a opakovaní



THANK YOU FOR YOUR ATTENTION