



**GÖR SÅ HÄR: FÖR ATT FÅ TILLGÅNG
TILL SITTYGYMPA SOMMAR DIGITALT**

Gå till hemsidan /www.swedebeat.se/mentex

Skapa en användare så att du kan logga in: Mitt konto-skapa konto.

Gå sedan till Mitt konto-logga in.

Nu ska du göra ett "gratis köp" för att få dina nedladdningsbara filer.

Välj ALLA DOWNLOADS

Välj produkten som stämmer överens med CD-skivan du köpt - klicka på beställ.

Klicka på varukorgen högst upp till höger.

Klicka på visa varukorg.

Skriv in din rabattkod i den vita rutan. (rabattkoden hittar du på baksidan av CD-skivans fodral.

Klicka använd rabattkod.

Summan att betala blir nu 0kr

Klicka slutför beställning.

Ange en adress (obligatoriskt även om inget kommer att skickas till dig fysiskt du kan skriva din egen adress, behöver inte vara en företags-fakturaadress eftersom ingen faktura kommer att skickas.)

Klicka NÄSTA

Klicka NÄSTA en till gång

Klicka LÄGG BESTÄLLNING

Ett meddelande kommer fram som säger "Din order är mottagen" du får också ett bekräftelsemail.

För att ladda ner musiken till din dator:

Gå till -mitt konto (högst upp till höger)

Klicka på -mina nedladdningsbara produkter.

Här hittar du alla filer som du kan ladda ner.

I bekräftelsemailet du fått finns också länkar för att ladda ner filerna.

Spela musiken och se filmen i app på dator eller telefon:

Ladda ner den gratis app i appstore eller google play. Sök på : Swedebeat Fitness Music App

Logga in med dina uppgifter som du valde på hemsidan

www.swedebeat.se/mentex

Klicka på ikonen Swedebeat.

Klicka på molnet med pilen som betyder ladda ner. Sittgympa sommar börjar laddas ner till din telefon.

När det är klart hittar du musiken under ikonen - spellistor.

Nu kan du spela musiken om du sätter telefonen i flygplansläge, vilket är bra då du ogärna vill ta emot samtal samtidigt som du gympar.

På ikonen Swedebeat kan du även hitta filmen som visar rörelserna.

Vi tar gärna emot synpunkter och kommentarer kring sittgympa sommar. Det kan du göra på sociala medier genom att tagga din bild med:

#sittgympasommar och/eller #mentexterapi det går också bra att maila oss på info@mentex.se

Du hittar oss på instagram @mentexterapi eller facebook @mentex.se