

Så får du tillgång till din digitala kopia av Röris 7

The screenshot shows the Friskis & Svette website. The navigation menu at the top includes: HEM, OM OSS, TRÄNA HÄR, TRÄNING, BLOGG, **RÖRIS OCH MINI-RÖRIS**, PRESS, KONTAKT, and BUTIK. The 'RÖRIS OCH MINI-RÖRIS' menu item is circled in red. Below the navigation is a large banner with the text 'Rolig rörelse varje dag med Röris och Mini-Röris' and a photo of two children playing. Below the banner are two circular images: 'Mini-Röris' for children 2-3 years old and 'Röris' for children 6-10 years old. Below these is a section titled 'Nyhet – Röris 7' with a large image of children and the text 'Röris 7 är ett enkelt och lekfullt rörelseprogram bestående av ett ca 20 minuter långt grundpass, uppdelat i åtta olika delar som även fungerar var för sig. Programmet syftar till att ge ry energi och pushhöjning, men också träning av motorik, kroppsmedvetenhet och koncentration.' Below the text are two buttons: 'CD' and 'Download/Digital kopia', with the latter button circled in red.

1. Gå till **friskissvettis.se**
2. Välj **Röris och Mini-Röris** i menyn
3. Klicka på köp **Download/Digital kopia** under Röris 7 en bit ner på sidan
4. I vår webshop för downlods på swedebeat.se/friskisbutik väljer du att köpa "**Röris 7 - 1 licens**".
5. I kassan använder du **rabattkoden** du fått i din Röris 7 för att göra ett kostnadsfritt köp.
6. Ladda ner appen **Friskis&Svette musikspelare** från Appstore eller Google Play.
7. För att få tillgång till dina köpta produkter **loggar du in i appen** med kontot du skapade för att göra ditt kostnadsfria köp i butiken.

Om du vill ladda ner dina köpta produkter till datorn istället kan du göra det under Mitt konto/Mina nedladdningsbara produkter i Friskisbutiken. Där finner du även en digital kopia av planschen.

(Du kan givetvis även gå direkt till swedebeat.se/friskisbutik och köpa din digitala gratiskopia, punkt 4-7.)