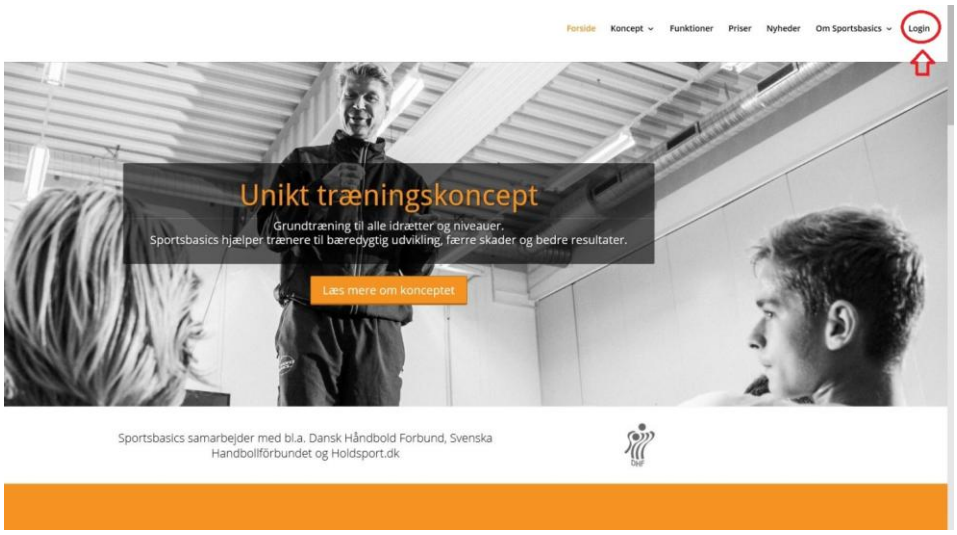
DANSK HÅNDBOLD FORBUND

Sådan kommer du hurtigt i gang

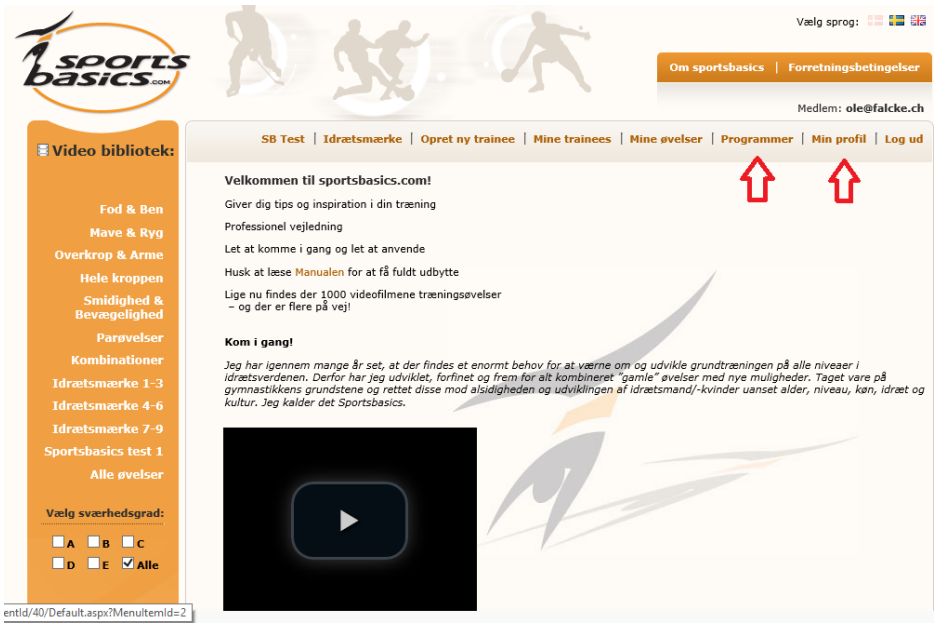
1. Sportsbasics kræver ingen installation på din computer; du og dine atleter har adgang til sportsbasics.com fra enhver computer.

Indtast www.sportsbascic.com i din standard browser (f.eks. Explorer, Firefox, eller Safari), og klik på ”Login” i øverste højre side af navigationslinien.

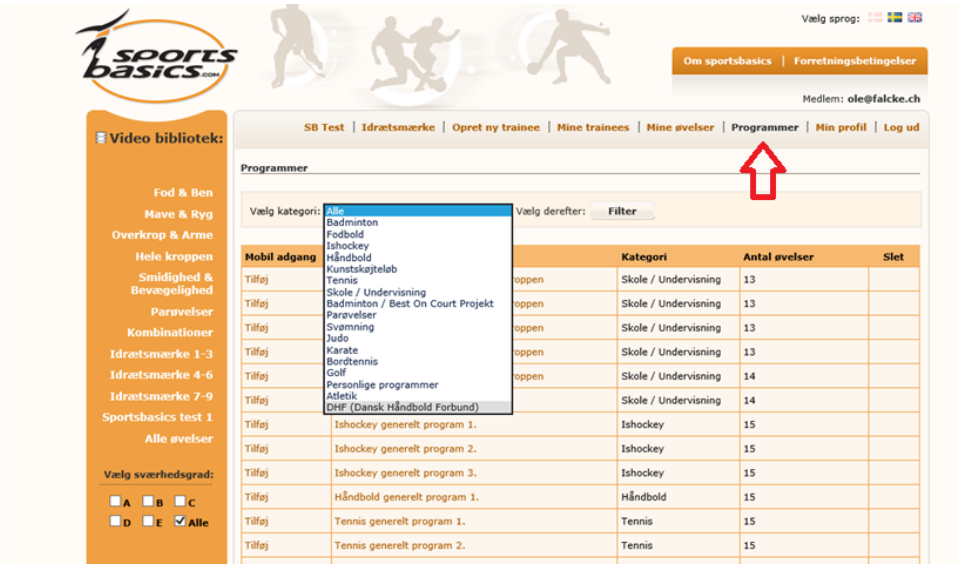


2. Indtast dit brugernavn (e-mail adresse) samt adgangskoden, som du har modtaget per separat post. Har du glemt din adgangskode, kan du klikke på ”Glemt adgangskode”.

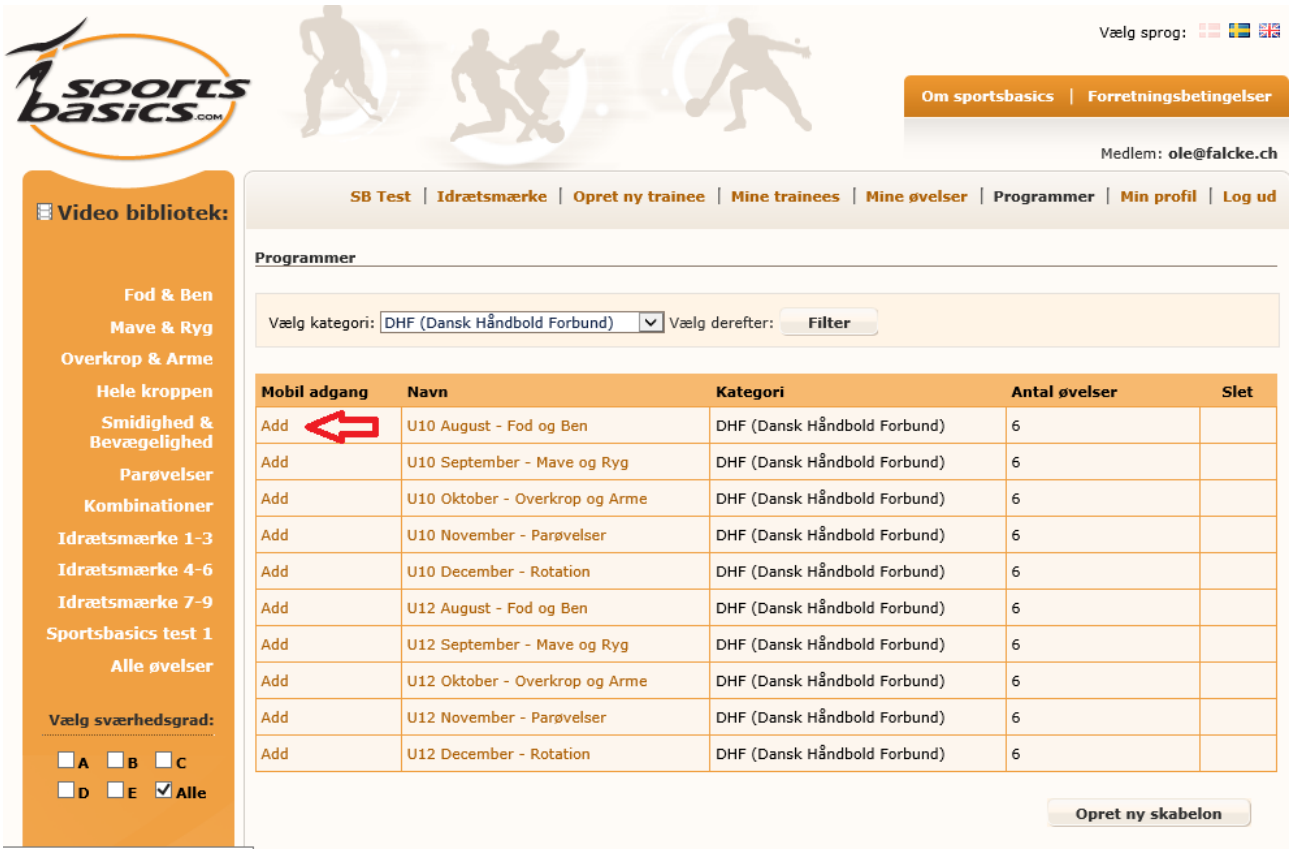
3. Du kan altid ændre til en ny adgangskode efter dit eget valg ved at klikke på ”Min profil”



4. Klik på ”Programmer”, vælg ”Kategori” (f.eks. DHF (Dansk Håndbold Forbund) og vælg derefter ”Filter”.



5. Du har nu valgt alle de specielle månedsprogrammer for U-10 og U-12



6. Mobil Adgang

Det er muligt at anvende alle dine programmer på den App, som sportsbasics har udviklet.

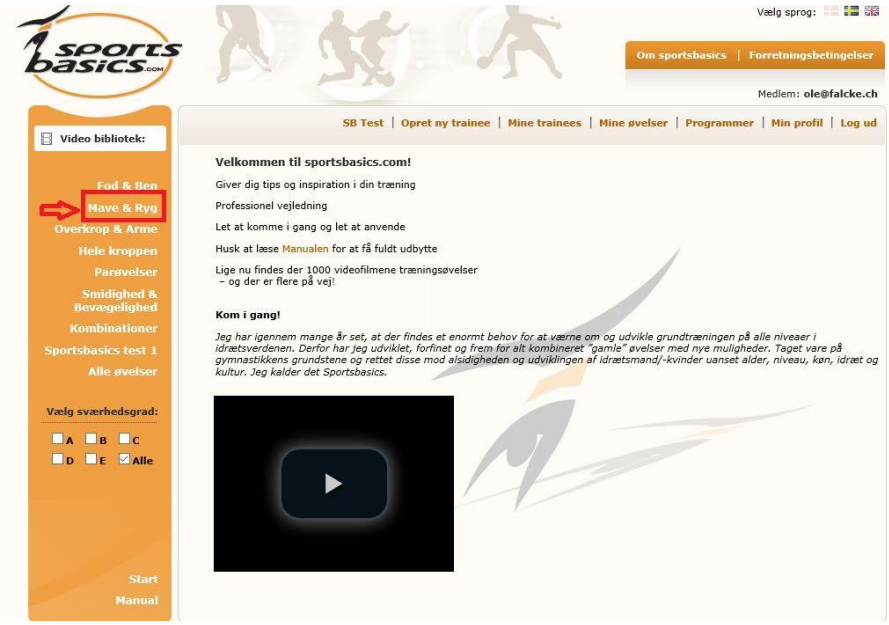
Download den gratis sportsbasics App fra App Store, og du kan fra denne side overføre træningsprogrammer til din smartphone (iPhone eller tablet).
Klik på "Add" til venstre for de programmer du ønsker at overføre. Du kan overføre op til et maksimum af 10 programmer til din mobiltelefon.

Når dette er gjort, kan du åbne App'en på din iPhone eller tablet; skrive dit brugernavn og adgangskode og nu er dit program tilgængeligt på din smartphone (offline); uden at du behøver at være på internettet.

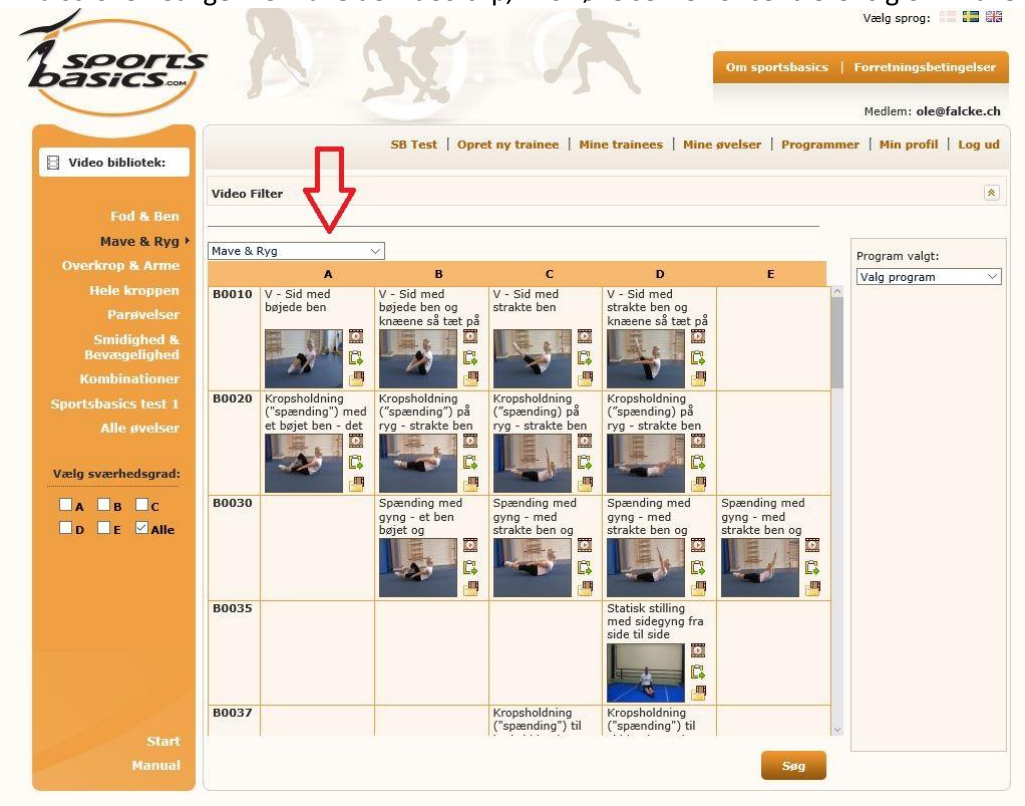
For telefoner med Android kan du logge ind på sportsbasics.com via din browser og vælge det program du ønsker at afspille. Her skal du dog have forbindelse til internettet (WiFi).

3. Vil du bare inspireres?

Vil du bare inspireres af øvelserne og forstå eller lære hvorledes man kan udvikle og bygge videre, så klik i ***Video bibliotekets*** menu til venstre på den kategori, som du vil inspireres af.
(F.eks. ”Mave & Ryg”.)

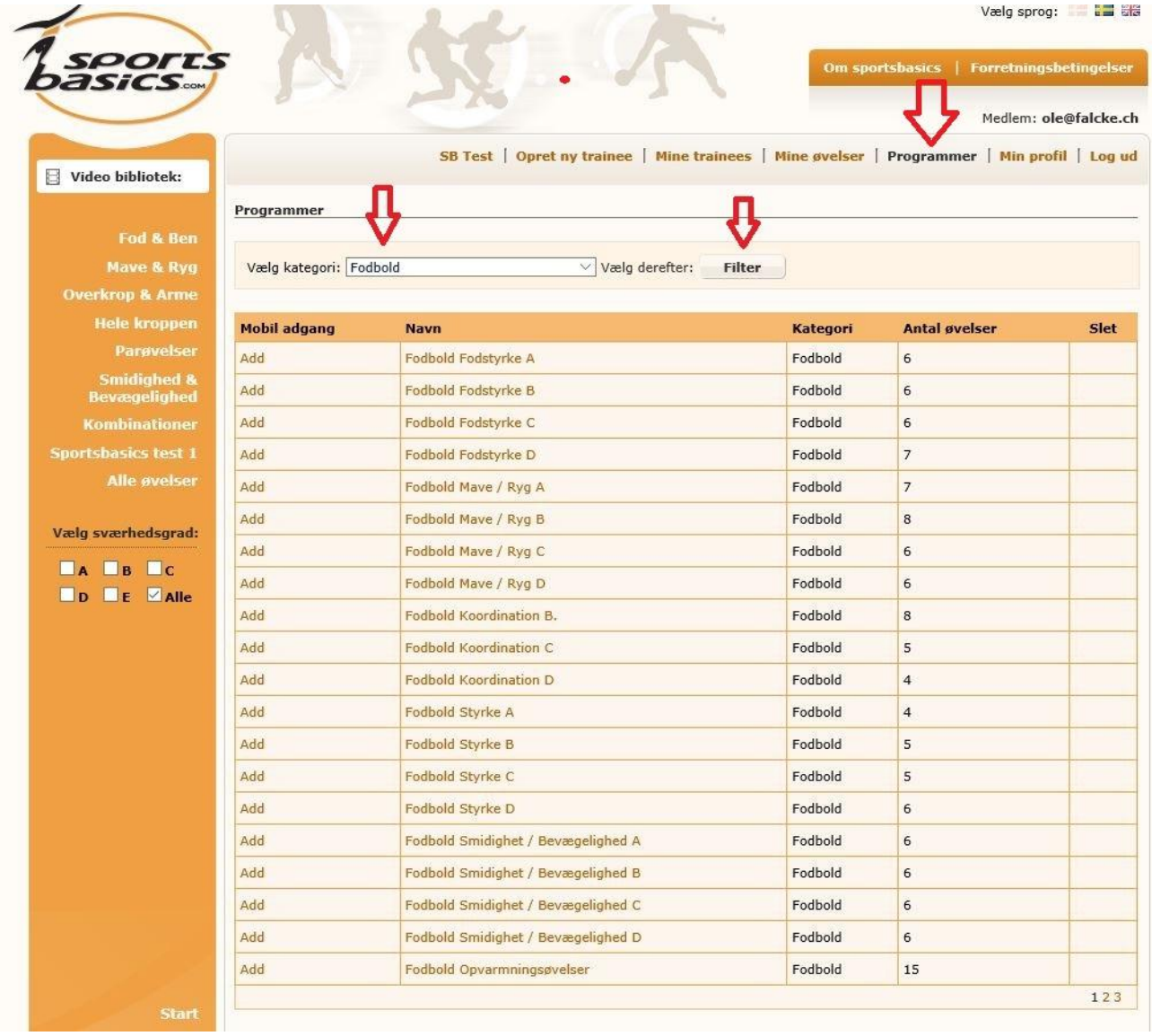


4. Du kan nu scrolle ned igennem alle de video clip, hvor øvelserne koncentrerer sig om mave og ryg.



5. Vil du oprette egne træningsprogrammer?

Klik på ***Programmer*** i menu'en for oven. Herefter kan du se en oversigt over alle færdige træningsprogrammer, og ved at vælge en kategori og derefter klikke på "Filter" kan du indsnævre valget til kun at omfatte din sportsgren. I dette eksempel har vi valgt "Fodbold".



Mobil adgang	Navn	Kategori	Antal øvelser	Slet
Add	Fodbold Fodstyrke A	Fodbold	6	
Add	Fodbold Fodstyrke B	Fodbold	6	
Add	Fodbold Fodstyrke C	Fodbold	6	
Add	Fodbold Fodstyrke D	Fodbold	7	
Add	Fodbold Mave / Ryg A	Fodbold	7	
Add	Fodbold Mave / Ryg B	Fodbold	8	
Add	Fodbold Mave / Ryg C	Fodbold	6	
Add	Fodbold Mave / Ryg D	Fodbold	6	
Add	Fodbold Koordination B.	Fodbold	8	
Add	Fodbold Koordination C	Fodbold	5	
Add	Fodbold Koordination D	Fodbold	4	
Add	Fodbold Styrke A	Fodbold	4	
Add	Fodbold Styrke B	Fodbold	5	
Add	Fodbold Styrke C	Fodbold	5	
Add	Fodbold Styrke D	Fodbold	6	
Add	Fodbold Smidighet / Bevægelighed A	Fodbold	6	
Add	Fodbold Smidighet / Bevægelighed B	Fodbold	6	
Add	Fodbold Smidighet / Bevægelighed C	Fodbold	6	
Add	Fodbold Smidighet / Bevægelighed D	Fodbold	6	
Add	Fodbold Opvarmningsøvelser	Fodbold	15	