



Sådan kommer du hurtigt i gang

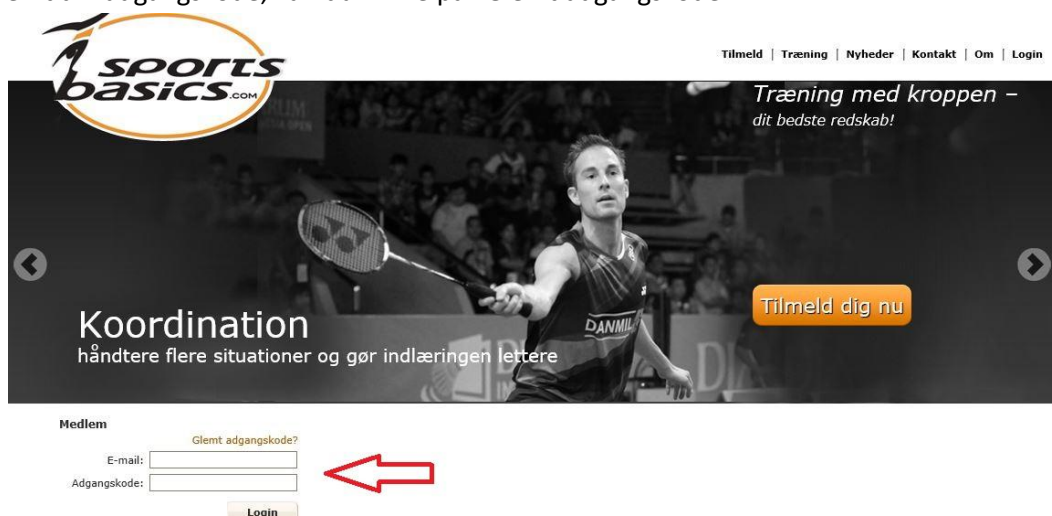
1. Sportsbasics kræver ingen installation på din computer; du og dine atleter har adgang til sportsbasics.com fra enhver computer.

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

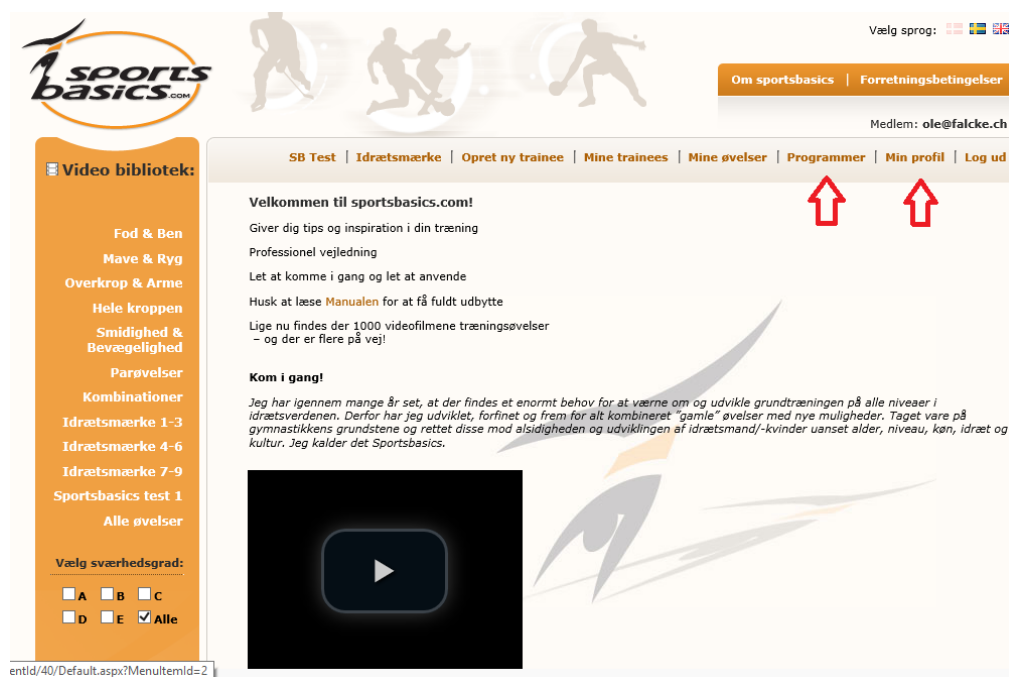


2. Indtast derefter dit brugernavn (e-mail adresse) samt adgangskoden, som du har modtaget per separat post.

Har du glemt din adgangskode, kan du klikke på "Glemt adgangskode".

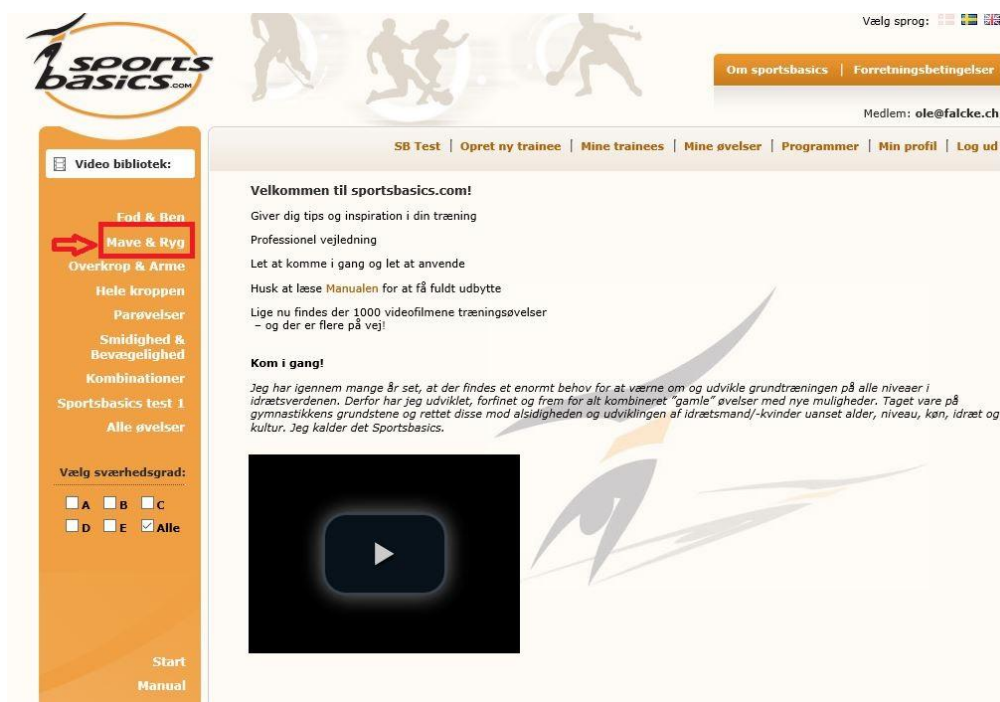


Du kan altid ændre til en ny adgangskode efter dit eget valg ved at klikke på ”Min profil”



3. Vil du inspireres?

Vil du bare inspireres af øvelserne og forstå eller lære hvorledes man kan udvikle og bygge videre, så klik i **Video biblioteks** 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.

  Vælg sprog:   

[Om sportsbasics](#) | [Forretningsbetingelser](#)

Medlem: [ole@falcke.ch](#)

[SB Test](#) | [Opret ny trainee](#) | [Mine trainees](#) | [Mine øvelser](#) | [Programmer](#) | [Min profil](#) | [Log ud](#)

Video bibliotek:

- Fod & Ben
- Mave & Ryg**
- Overkrop & Arme
- Hele kroppen
- Parøvelser
- Smidighed & Bevægelighed
- Kombinationer
- Sportsbasics test 1
- Alle øvelser

Vælg sværhedsgrad:

☐ A ☐ B ☐ C
☐ D ☐ E ☒ Alle

[Start](#)
[Manual](#)

Video Filter

Mave & Ryg

	A	B	C	D	E
B0010	V - Sid med bøje ben 	V - Sid med bøje ben og knæene så tæt på 	V - Sid med strakte ben 	V - Sid med strakte ben og knæene så tæt på 	
B0020	Kropsholdning ("spænding") med et bøjet ben - det 	Kropsholdning ("spænding") på ryg - strakte ben 	Kropsholdning ("spænding") på ryg - strakte ben 	Kropsholdning ("spænding") på ryg - strakte ben 	
B0030		Spænding med gyng - et ben bøjet og 	Spænding med gyng - med strakte ben og 	Spænding med gyng - med strakte ben og 	Spænding med gyng - med strakte ben og 
B0035				Statisk stilling med sidegyng fra side til side 	
B0037			Kropsholdning ("spænding") til 	Kropsholdning ("spænding") til 	

Program valgt:
Valg program

[Søg](#)

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".

The screenshot shows the sportsbasics.com website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo, a language selector (Vælg sprog: [flags]), and links for 'Om sportsbasics' and 'Forretningsbetingelser'. Below this is a user profile section showing 'Medlem: ole@falcke.ch'. The main navigation menu includes 'SB Test', 'Opret ny trainee', 'Mine trainees', 'Mine øvelser', 'Programmer' (highlighted with a red arrow), 'Min profil', and 'Log ud'. On the left sidebar, there is a 'Video bibliotek' section with various categories like 'Fod & Ben', 'Mave & Ryg', etc., and a 'Vælg sværhedsgrad' section with checkboxes for A, B, C, D, E, and 'Alle' (checked). The main content area is titled 'Programmer' and features a dropdown menu for 'Vælg kategori:' set to 'Fodbold' (indicated by a red arrow) and a 'Filter' button (also indicated by a red arrow). Below this is a table listing various football training programs.

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 Smidighed / Bevægelighed A	Fodbold	6	
Add	Fodbold Smidighed / Bevægelighed B	Fodbold	6	
Add	Fodbold Smidighed / Bevægelighed C	Fodbold	6	
Add	Fodbold Smidighed / Bevægelighed D	Fodbold	6	
Add	Fodbold Opvarmningsøvelser	Fodbold	15	

1 2 3

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).



Vælg sprog:   

[Om sportsbasics](#) | [Forretningsbetingelser](#)

Medlem: ole@falcke.cl

[SB Test](#) | [Opret ny trainee](#) | [Mine trainees](#) | [Mine øvelser](#) | [Programmer](#) | [Min profil](#) | [Log ud](#)

Video bibliotek:

[Fod & Ben](#)

[Mave & Ryg](#)

[Overkrop & Arme](#)

[Hele kroppen](#)

[Parøvelser](#)

[Smidighed & Bevægelighed](#)

[Kombinationer](#)

[Sportsbasics test 1](#)

[Alle øvelser](#)

Vælg sværhedsgrad:

☐ A ☐ B ☐ C

☐ D ☐ E ☒ Alle

Programmer

Vælg kategori: Fodbold Vælg derefter: Filter

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 Smidighed / Bevægelighed A	Fodbold	6	
Add	Fodbold Smidighed / Bevægelighed B	Fodbold	6	
Add	Fodbold Smidighed / Bevægelighed C	Fodbold	6	
Add	Fodbold Smidighed / Bevægelighed D	Fodbold	6	
Add	Fodbold Opvarmningsøvelser	Fodbold	15	

1 2 3