



Hur man kommer igång snabbt

1. Du måste logga in först

Klicka på "login", längst upp till höger i menyn.

[Framsida](#) [Koncept](#) [Funktioner](#) [Priser](#) [Nyheter & Blogg](#) [Om Sportsbasics](#) [Login](#) 



Ange sedan ditt användarnamn (e-postadress) och lösenordet du fick via separat post



Medlem

Har du glömt ditt lösenord?

E-post:

Lösenord:

Inloggning

OBS! När du har loggat in klickar du på "Login" igen längst upp till höger; och går sedan in på din medlemsida, som ser ut så här:



Gå med i



Mats Mejdevi

utvecklare av konceptet Sportsbasics, tränare och idrottslärare

Medlem

- Välkomna
- Skapa ny användare
- Mina övningar
- Mina mallar
- Mina användare
- Min profil
- Log out

2. På medlemshemsidan kan du välja följande:

- **Välkomna** Här återvänder du till sportsbasics.com's hemsida, där du under meny'en "Om Sportsbasics" hitta sidor med Hjälp, FAQ, Downloads och kontakt formulär.
- **Skapa ny användare** Här kommer du till sidan där du skapar dina atleter (Trainees). Detta kan du läsa om i instruktionen "Att upprätta en atlet" (Trainee)
- **Mina övningar** Det är här du från "Videobiblioteket" väljer dina favoritövningar och spara dem under "Mina övningar". Här har du alltid en total översikt och enkel åtkomst till dem alla övningar som du har valt som favorit övningar.

- **Mina mallar** Här kommer du till sidan med en översikt på alla program uppdelade efter kategori/sport. För att skapa ett träningsprogram, se instruktionen "Hur göra ett träningsprogram/mall."
- **Mina användare** Här får du en total översikt över alla dina atleter (trainees)
- **Min profil** Här ser du informationen om dig själv och när din prenumerationen upphör att gälla. Betalning kan inte längre göras med kreditkort. En månad före utgångsdatum skickar vi vidare faktura för följande år. Det är också här du kan ändra ditt lösenord till ett som är lättare att komma ihåg.

3. Kom igång snabbt, välj "Mina övningar"

Sportsbasics.com har en mängd alternativ, men vi föreslår att du börjar med att inspireras av övningarna i "Videobiblioteket" och väljer ett antal övningar som du sparar som favoritövningar under "Mina övningar".

Längst ner kan du välja vilken svårighetsgrad du vill att övningarna ska ha (A, B, C, D, E eller Alla).

På så sätt kan du sakta bli bekant med plattformen.

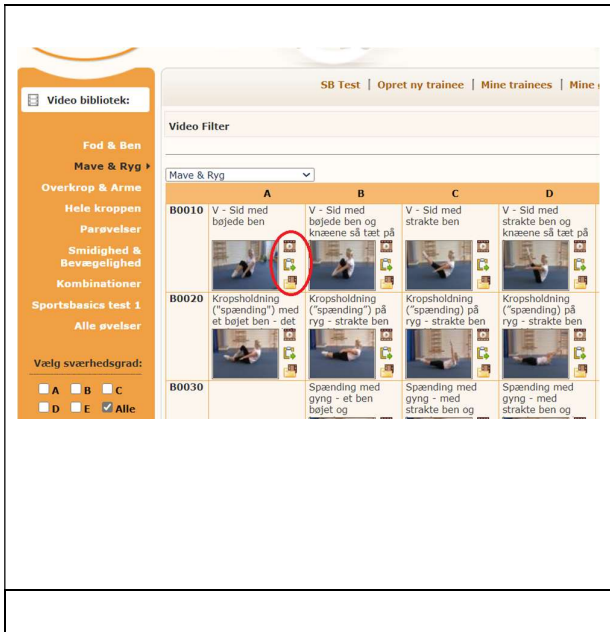



The screenshot shows the 'Videobibliotek' sidebar on the left with a red circle around the exercise categories. The main content area shows a 'Program' section with a 'Välj kategori:' dropdown set to 'Alla'. Below this is a table with columns 'Mobil åtkomst' and 'Namn'.

Mobil åtkomst	Namn
Lägg till	Fotstyrka
Lägg till	Parövning
Lägg till	Badminton
Lägg till	Badminton
Lägg till	Badminton
Lägg till	Badminton
Lägg till	Badminton
Lägg till	Badminton
Lägg till	Badminton
Lägg till	Badminton

Below the table, there is a 'Välj svårighetsgrad:' section with radio buttons for A, B, C, D, E, and Alla (which is selected).

Klicka på den kategori du vill bli inspirerad av i **videobibliotekets** meny till vänster. (T.ex. "Mage och rygg".) Du kan nu bläddra ner genom alla videoklippen där övningarna fokuserar på mage och rygg.

4. Du kan nu välja att spela videon, spara/lägga till den i ett befintligt program eller lägg till i dina favoriter under "Mina övningar"

	<p>Till höger om varje övning hittar du tre symboler.</p> <ul style="list-style-type: none"> Klicka här för att spela film Klicka här för att spara lägga till övningen i ett befintligt program Klicka här för att spara videon som en favorit under "Mina övningar"
--	--