

Hur man gör en personlig träningsprogram

Medlem • Välkomna • Skapa ny användare • Mina övningar • Mina mallar • Mina användare • Min profil • Log out		Välj språk: 👬 🔲 🚟 Om SportsBasics.com Villkor Medlem: coach8@falcke.ch s Mina övningar Program Min profil Logga ut
I. Klicko på "Mino p	allar"	ollor nå "Drogram" i manyn övarat på
NIICKa pa 101111a 11	Ialiai	landningssidan
2.		
Badminton	10	
Badminton	10	
Badminton	7	
Badminton	14	
Badminton	14	
Fotboll	6	
Fotboll	6	
Fotboll	6	
Fotboll	7	
	1 2 3 4 5 7 8 9 10 Skapa en ny mall	Välg "Skapa en ny mall" (Program) längst ner på sidan



3.	
Program : Upprätta program Namn: Skapa nytt program namn här A	 A. Ge programmet ett "Navn", f.eks. "November 2020".
Beskrivningar: Skriv beskrivningar för programmet	 B. Du kan skriva en beskrivning av programmet i den stora rutan.
Prog. mallar: Välj program mall v C Kategori: Badminton D E	C. Hoppa över " Prog. Mallar " Denna funktion ska du använda om du vill använda ett databas program som grund för ditt nya program. Det kommer vi att instruera om i et annat dokument.
	D. "Kategori" Här ska du välja " Personliga program. "
	E. Klicka sedan på knappen längst till höger "Skapa mall"

Program			🖨 Skr	iv ut Raport
Namn:	November 20			
Deskrivningar.	Her kan du skriva en beskrivning av programmet			
Kategori:	Personliga program	Slå upprepa på		
Lägg till från mir	n tutorials			
Obs: Beskrivningar av	övningar i mallar visas endast när programmet til	ldelas en användare.		
			Spara T	illbaka
4. Nu är du Klicka p	u redo att lägga till övningar i dit å "Lägg till från alla"	nya program.		



Videobibliotek: Fot & Ber, Mage & Rygg Öven ropp & Frmar Fela Vroppen Svidighet & Rörlighet Parò mingar Kombina ioner Srortsbasics text 1 Alla övning ir Välj svårighetsgrad: A B C D E VAlla	SB Test Skapa ny trainee Program Sök och lägg övningar för att den här mallen Fot & Ben Mage & Rygg Överkropp & Armar Hela kroppen Smidighet & Rörlighet Parövningar Kombinationer Sportsbasics test 1 Alla övningar Sök Avbryt			Markera från vilken grupp du vill hämta övningar till ditt program, exempel vis från "Fot & Ben" Tryck på "Sök". Nu kommer alla övningar för din valda grupp fram.
Sportsbasics test 1 Alla övningar Välj svårighetsgrad: A B C D E Alla Start Manual	A0430 A0435 Lägg till Avbryt	Hopprep framåt For the second	7.	Här ska du markera de övningar du vill ha i ditt program. När du klickar på en övning ändrar bakgrunden färg och indikerar att den är vald. Gå ner i botten och tryck "Lägg till".



							Skriv	ис каро
Namn	November	20		1				
Beskrivningar	Her kan du	skriva en beskrivnin	a av programmet					
	i lei kai du skriva en beskrivining av programmet							
			/	0:18 0:18		()		÷
Kategori	Personliga	program	~	Slå upprepa på				ĸ
Lägg till från mi	n tutorials	Lägg till frå	in alla	Sid apprepa pa				
bs: Beskrivningar a	v övningar i m	allar visas endast r	när programmet t	illdelas en användare.				
Övning Klicka f	ör att spela	Beskrivning	, ,		Anta	al Set		
		Baksida lår med	händerna på go	olvet				12
		Liggande på rygg	händerna nå br	öjt nedanf&oum			•	
2		Liggande på rygg	med ena benet be	öjt nedanf&oum			÷	
						Spara	Till	baka
Nu ko Nu ka till nya	mmer c n du up ı övninç	lu tillbaka t pprepa san gar från an	till ditt pro nma proce dra grupp	ogram och ka edur (punkt 4 per.	n se dir -, 5, 6, 7	s _{para} na valda ' och 8)	a övn och	^{baka} iinga lägę
Nu ko Nu ka till nya När du innehå flytta ö Tryck	mmer c n du up ı övninç u har sa àlla, så övninga på " Sp	lu tillbaka t prepa san gar från an amlat de öv är det dag rna upp oc ara"	till ditt pro nma proc dra grupp vningar, s is att sorto ch ner så	ogram och ka edur (punkt 4 oer. som du önska era dem efter de kommer i	n se din , 5, 6, 7 ar att dit ditt öns den ord	spara na valda i och 8) t progra skemål. dning di	a övn och Du u ön:	^{baka} lägg ka kan skar

Nu har du ditt program klart, och du kan alltid hitta det genom att först klicka på "Mina mallar" eller "Program" i menyn överst på landingssidan. Sedan välja kategorin "Personliga program" och klicka på "Filtrera".



Skriva ut ditt personliga program

För att skriva ut ett program, tryck på "Program" i menyn överst på landingssidan.

		1.	\frown			
Välj kategori: Pe	rsonliga program	✓Välj dä	irefter: Filtrera 2.			
1obil åtkomst	Namn		Kategori	Antal övr	ningar	Ta bo
a bort	November 2021	3.	Personliga program	3		
ägg till	November 20		Personliga program	0		
ägg till	November 20		Personliga program	2		Ē.
1. V 2. T 3. V	älj kategori: "Pe ryck på "Filtrera" äli programmet f	rsonlig a Trån lista	a program"			
gram				(⊖ Skriv ເ	it Raport
Nama	Neversher 2021					
Beskrivningar	Her skriver du en nærmere b programmet	eskrivelse af				
	· Dersonliga program	~	Slå upprepa på			
Kategori	n tutorials Lägg till	från alla				
Kategori Lägg till från mi Beskrivningar a	v övningar i mallar visas enda	st när program	nmet tilldelas en användare.			
Kategori Lägg till från mi Beskrivningar a vning Klicka f	v övningar i mallar visas enda <mark>ör att spela Beskrivning</mark>	st när program	nmet tilldelas en användare.	Antal S	et	
Kategori Lägg till från mi S: Beskrivningar a Tvning Klicka f 1	v övningar i mallar visas enda ör att spela Beskrivning Stå på ett ben Stå på ett ben	st när program n och försök hål.	nmet tilldelas en användare.	Antal S	et 🔸	
Kategori Lägg till från mi s: Beskri∨ningar a <mark>ivning Klicka f</mark> 1 klicka 2 klicka	v övningar i mallar visas enda ör att spela Beskrivning Stå på ett ber Stå på ett ben Ettbensståen Stående på ett	st när program n och försök hål. de med cirkel ben och rotera	innet tilldelas en anvandare. Irörelse av fot 10 + 10 a fotleden med st	Antal So	et	



Skicka dit program till din iPad eller iPhone

Du kan ha upp till tio träningsprogram med dig, så att du kan se dem på din iPad eller iPhone.

			Välj språk: 🎩 📰 🟭	
Medlem • Välkomna • Skapa ny användare • Mina övningar • Mina mallar • Mina användare • Min profil • Log out			Om SportsBasics.com Villkor Medlem: coach8@falcke.ch s Mina övningar Program Min profil Logga ut	
1. Klicka på "Mina i	mallar"		eller på "Program" i menyn överst	
•			på landningssidan	
Program	ogram	/älj därefter Filtrera	 Välj "Personliga program" og klick på "Filtrera" 	
Mobil åtkomst	Namn	Kategori	2 Du kommer nu att se en lista över	
Ta bort	November 2021 Personliga program		alla dina personliga program	
Lägg till	November 20	Personliga program	ana ana perconiga program.	
Lägg till	November 20	Personliga program	 Klicka på "Lägg till" under "Mobilåtkomst" för att komma åt den valda applikationen, eller "Ta bort" för att ta bort den från din iPad eller iPhone. 	



<image/>	 Download App'en "Sportsbasics" på din iPad eller iPhone. Öppna App'en och logga in med din e-postadress och normal lösenord.
LoginProgrammerNavn: November 2020Kategori: Personlige programmerAntal øvelser: 3Her skriver du en nærmere	6. Klick på Namnet på programmet.
Vergrammer November 2020 Image: Constraint of the second	7. Nu kan du spela övningarna genom att klicka på bilden.