
















# Sådan laver du et personligt træningsprogram

<p>1. Klik på "Mine skabeloner"</p>	<p>eller..... på "Programmer" i menuen øverst på siden</p>
<p>2.</p>	<p>Klik derefter på "Opret ny skabelon" (Opret nyt program") nederst på siden</p>

<p>3.</p> <p><b>Programmer</b> : Opret program</p> <p>Navn: <input type="text" value="Skriv nyt program navn her"/> <b>A</b></p> <p>Beskrivelser: <input type="text" value="Skriv beskrivelser til programmet"/> <b>B</b></p> <p>Prog. skabeloner: <input type="text" value="Vælg program skabelon"/> <b>C</b></p> <p>Kategori: <input type="text" value="Badminton"/> <b>D</b></p> <p><b>E</b> →</p>	<p>A. Giv programmet et <b>"Navn"</b>, f.eks. "November 2020".</p> <p>B. Du kan derefter tilføje en beskrivelse af programmet i det store felt.</p> <p>C. Spring over <b>"Progr. skabeloner"</b>. Dette punkt skal du KUN anvende såfremt du vil bruge et program fra databasen. Dette vil vi give nærmere instruktion om i et andet dokument.</p> <p>D. Under punktet "Kategori" skal du nu vælge "Personlige programmer"</p> <p>E. Klik derefter på knappen helt ude til højre "Opret skabelon"</p>
---	---

<p><b>Programmer</b> <span style="float: right;">Udskriv Rapport</span></p> <p>Navn: <input type="text" value="November 2020"/></p> <p>Beskrivelser: <input type="text" value="Her skriver du en nærmere beskrivelse af netop dette træningsprogram"/></p> <p>Kategori: <input type="text" value="Personlige programmer"/></p> <p><input type="button" value="Tilføj fra mine øvelser"/> <input type="button" value="Tilføj fra alle"/></p> <p><input type="button" value="Gentag video"/></p>	<p>4. Nu er du klar til at tilføje øvelser til dit nye program. Klik på <b>"Tilføj fra alle"</b></p>
--	--


<p>Video bibliotek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fod &amp; Ben</li> <li>Mave &amp; Ryg</li> <li>Overkrop &amp; Arme</li> <li>Hele kroppen</li> <li>Parøvelser</li> <li>Smidighed &amp; Bevægelighed</li> <li>Kombinationer</li> <li>Sportsbasics test 1</li> <li>Alle øvelser</li> </ul> <p>Vælg sværhedsgrad:</p> <p><input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C  <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> Alle</p>	<p>Programmer</p> <p>Søg og tilføj øvelser til denne skabelon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="radio"/> Fod &amp; Ben</li> <li><input type="radio"/> Mave &amp; Ryg</li> <li><input type="radio"/> Overkrop &amp; Arme</li> <li><input type="radio"/> Hele kroppen</li> <li><input type="radio"/> Parøvelser</li> <li><input type="radio"/> Smidighed &amp; Bevægelighed</li> <li><input type="radio"/> Kombinationer</li> <li><input type="radio"/> Sportsbasics test 1</li> <li><input type="radio"/> Alle øvelser</li> </ul> <p>Søg Annuller</p> 	<p>5. Marker derefter fra hvilken gruppe du vil hente øvelser til dit nye program. F.eks. fra "Fod &amp; Ben".</p> <p>6. Klik derefter på <b>"Søg"</b>. Vent et øjeblik, så kommer alle øvelserne fra den valgte gruppe frem.</p>							
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="232 789 342 982">A0430</td> <td data-bbox="350 789 532 982"></td> <td data-bbox="540 789 722 982">Hop i sjippetov, forlæns </td> <td data-bbox="730 789 870 982">Hop i sjippetov, baglæns </td> </tr> <tr> <td data-bbox="232 993 342 1136">A0435</td> <td data-bbox="350 993 532 1136"></td> <td data-bbox="540 993 722 1136">Hop i sjippetov med "saksende" ben </td> <td data-bbox="730 993 870 1136">Hop i sjippetov med spredte + samlede ben </td> </tr> </table> <p>Tilføj Annuller</p>	A0430		Hop i sjippetov, forlæns 	Hop i sjippetov, baglæns 	A0435		Hop i sjippetov med "saksende" ben 	Hop i sjippetov med spredte + samlede ben 	<p>7. Nu kan du klikke på en eller flere øvelser, som du vil have ind i dit nye program. Når du klikker på en øvelse skifter baggrunden farve, som tegn på, at den er valgt.</p> <p>8. Gå derefter helt ned i bunden af siden og klik på <b>"Tilføj"</b>.</p>
A0430		Hop i sjippetov, forlæns 	Hop i sjippetov, baglæns 						
A0435		Hop i sjippetov med "saksende" ben 	Hop i sjippetov med spredte + samlede ben 						

Programmer
Udskriv Rapport



Navn:

Beskrivelse:

Kategori:

Gentag video 

Bemærk: Øvelsesbeskrivelser til basisskabeloner vises kun, når programmet er tildelt en bruger.

Øvelse	Klik for at afspille	Beskrivelse	Antal	Sæt
1		<b>Stå på et ben</b> Stå på et ben og forsøg at holde balan...	<input type="text"/>	<input type="text"/> ↓
2		<b>Etbensstående med cirkelbevægelse af fødderne 10 + 10</b> Stående på et ben og rotere fodleddet med st&...	<input type="text"/>	<input type="text"/> ↑

Nu kommer du tilbage til dit program og kan se de øvelser, som du har tilføjet.

Du kan nu tilføje flere øvelser fra de andre grupper ved at **gentage** samme procedure (punkt 4, 5, 6, 7 og 8).

Når du har tilføjet de øvelser, som du ønsker dit program skal indeholde, kan du sortere i øvelserne. Du kan flytte øvelserne op og ned ved hjælp af pilene, så øvelserne kommer i den rækkefølge du ønsker. Derefter klikker du på **"Gem"**.

Nu tilføjer du det **"Antal"** gentagelser og **"Sæt"** du ønsker at anvende og klikker på **"Gem"**.




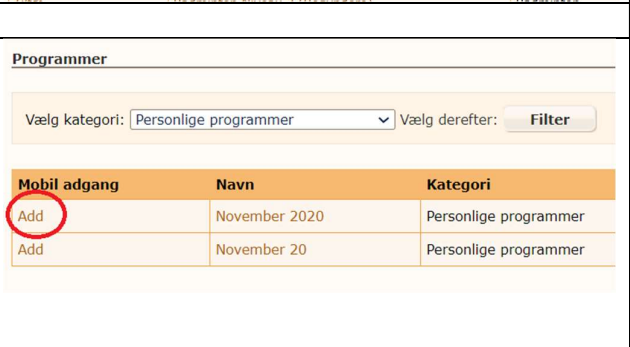
Dit nye Personlige program er nu klart, og du kan altid finde det ved først at klikke på **"Programmer"** i hovedmenuen foroven, derefter vælge Kategorien **"Personlige programmer"** og klikke på **"Filter"**.

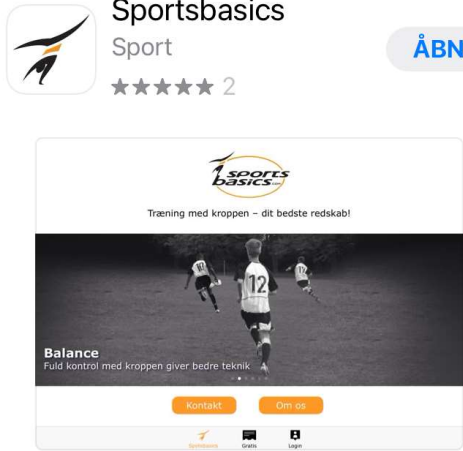

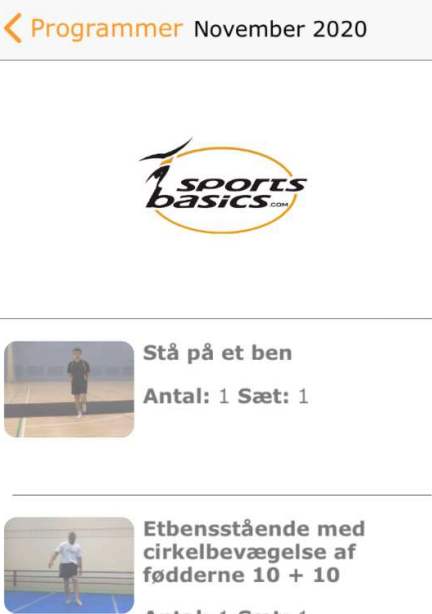
Hvis du vil udskrive programmet, klikker du på **"Udskriv rapport"** (**Udskriv program**), som du finder øverst til højre på skærmen.



# Send dit program til din iPad eller iPhone

Du kan have op til 10 programmer med dig, så du kan vise dem på din iPad eller iPhone.

	
<p>1. Klik på "Mine skabeloner"</p>	<p>eller..... på "Programmer" i menuen øverst på siden</p>
	<p>2. Vælg "Personlige programmer" som kategori og klik på "Filter"</p>
	<p>3. Du får nu vist en liste over alle dine Personlige programmer.</p> <p>Under "Mobil adgang" skal du klikke på "Add" for at få adgang til det valgte program, eller "Fjern" for at fjerne det fra din iPad/iPhone.</p>

	<p>4. Download App'en "Sportsbasics på din iPad eller iPhone.</p> <p>5. Åbn App'en og log ind med din e-mail adresse og normale adgangskode.</p>
	<p>6. Klik på Navnet på programmet.</p>
	<p>7. Nu kan du afspille øvelserne ved at klikke på billedet.</p>