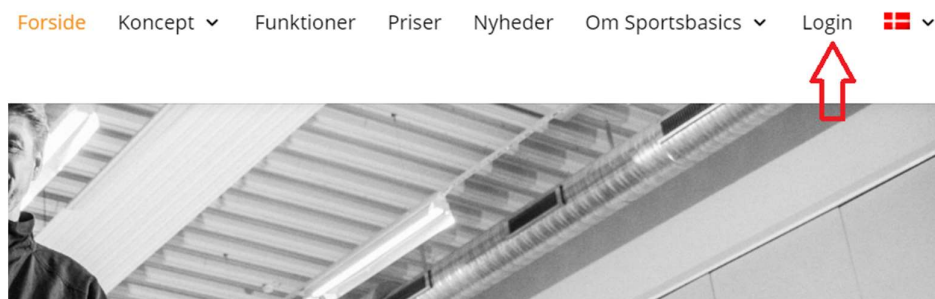




Send et træningsprogram til din atlet (Trainee) eller til en hel gruppe.

1. Først skal du logge ind

Klik på "login", øverst til højre i menuen.



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



Medlem

[Glemt adgangskode?](#)

E-mail:

Adgangskode:

2. NB! Når du har logget ind, skal du klikke **endnu en gang på "Login" øverst til højre**; og kommer så ind på din medlemside:

Mats Mejdevi

udvikler af konceptet Sportsbasics,

Medlem

- Velkommen
- Opret ny bruger
- Mine øvelser
- Min skabeloner
- Mine brugere
- Min profil
- Log out

SB Test
Opret ny trainee
Mine trainees
Mine øvelser
Programmer

Gamla atleter

Måndagsträning

Ugrupperet

3. Klik på "Mine brugere"

og/eller..... på "My trainees" i menuen øverst på siden

- 4.** De atleter, som ikke er tildelt en gruppe kan ligge under rubrikken "Ugrupperet". Klik på bjælken "Ugrupperet", så vises de.
- 5.** Du har nu to muligheder. Enten at sende til en enkelt atlet eller til en hel gruppe.
- A. For at sende et træningsprogram til en enkelt atlet, så klik på symbolet til højre for atleten (A)
- B. For at sende til en gruppe, klik på knappen "Send programmet til en gruppe" (B)

Grupper

Gamla atleter Rediger

Måndagsträning Rediger

trainee8	Falcke	trainee8@falcke.ch	
Trainee10	Falcke	trainee10@falcke.ch	A

Ugrupperet

B

Hvis du vil sende til en hel gruppe, skal du nu gå til punkt 11.

6. Se punkt 6 til 10 når du har valgt at sende til en enkelt elev.

Mine trainees

Brugernavn:	trainee10@falcke.ch	Vælg grupper:	
Fornavn:	<input type="text" value="Trainee10"/>	Vælg	▼
Efternavn:	<input type="text" value="Falcke"/>		
Adresse:	<input type="text"/>		
By:	<input type="text"/>	Medlem af:	
Postnummer:	<input type="text"/>	Måndagstræning	▲
Telefon:	<input type="text"/>		▼

7. Klik på "Opret nyt program" og udfyld skemaet.

Opret nyt program til bruger

Program for:	<input type="text" value="Trainee10 Falcke"/>		
Program navn:	A	<input type="text" value="Januar 2021"/>	
Start dato:	B	<input type="text" value="01-01-2021"/>	Slut dato: <input type="text" value="28-01-2021"/>
		<small>Format: dd-mm-yyyy</small>	<small>Format: dd-mm-yyyy</small>
Programmer:	C	<input checked="" type="checkbox"/> Anvend et base program	
	D	Vælg kategori: <input type="text" value="Personlige programmer"/>	
	E	<input type="button" value="Filter"/>	
	F	<input checked="" type="radio"/> November 20 <input type="radio"/> November 20 <input type="radio"/> November 2020	
Beskrivelser:	G	<input type="text" value="Her kan du skrive en beskrivelse af programmet"/>	

H

8.

A. Giv programmet et navn. **(SKAL udfyldes)**

B. Skriv startdato og slutdato. **(SKAL udfyldes- maks 3 mdr. interval)**

Programmet kan dog fortsat ses efter slutdatoen.

C. Markér **"Anvend et base program"**.

Du kan nu se alle de programmer, som ligger færdige i systemet – også de programmer, som du f.eks. har gemt under "Personlige programmer"

D. Vælg kategori: f.eks. **"Personlige programmer"**

E. Klik på **"Filter"**. Du kan nu se alle de programmer, som findes under **"Personlige programmer", "Fodbold"** eller evt. **anden kategori.**

F. Markér det program som du ønsker at sende til din atlet (Trainee).

G. Her kan du skrive en beskrivelse af programmet

H. Klik herefter på knappen **"Næste"** helt ude til højre.

9. Du kan nu se det program (med dets øvelser) som du er ved at sende til din atlet (trainee)

Rediger bruger program

Program for: Trainee10 Falcke

Program navn: Januar 2021

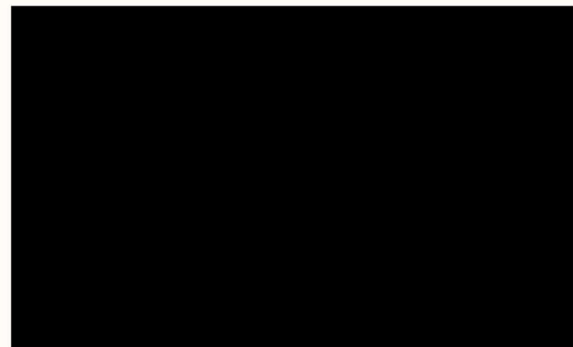
Start dato: 01-01-2021

Format: dd-mm-yyyy

Slut dato: 28-01-2021

Format: dd-mm-yyyy

Beskrivelser: Her kan du skrive en beskrivelse af programmet



Gentag video

Tilføj fra mine øvelser

Tilføj fra alle

Udskriv program

Aktivér program

Øvelse	Klik for at afspille	Beskrivelse	Antal	Sæt		
1		Baglår med hænder på gulvet Lig på ryggen. Bøj det ene ben 90 grader og ...	1	1	↓	
2		Baglår med hænderne på brystet Lig på ryggen. Bøj det ene ben 90 grader og ...	1	1	↑	

Næste

Tilbage

10. Klik på **"Aktivér program"** og på skærmen vises **"Programmet blev sendt"**, hvilket bekræfter at din atlet (trainee) nu har modtaget en e-mail,

og han/hun kan, med sin mailadresse som "brugernavn" og den adgangskode, som han/hun har modtaget, selv logge ind på www.sportsbasics.com via PC, Mobilephone eller Tablet se det personlige program, som du vil have, at han/hun skal træne.

11. For at sende et træningsprogram til en gruppe, klik på knappen "Send program til en gruppe" (B)

Grupper

Gamla atleter			Rediger
Måndagsträning			Rediger
trainee8	Falcke	trainee8@falcke.ch	
Trainee10	Falcke	trainee10@falcke.ch	A 

Ugrupperet

B   

12. Udfyld skemaet.

Opret nyt program for en gruppe/grupper


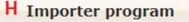
Program for: A Vælg

Program navn: B 2. januar 2021

Start dato: C 29-12-2020 Slut dato: 28-01-2021
Format: dd-mm-yyyy

Programmer: D Anvend et base program

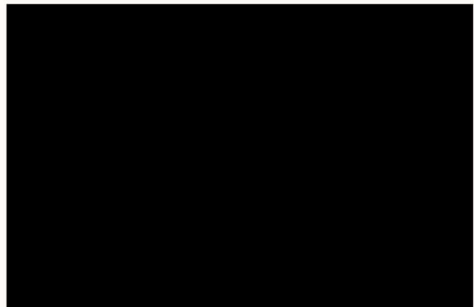
Vælg kategori:
E Personlige programmer

F  




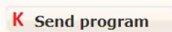
G November 20
 November 20
 November 2020

Beskrivelser: I Her kan du skrive en nærmere beskrivelse af programmet

A Måndagsträning



Gentag video

13.

A. Program for: Vælg gruppen du vil sende et træningsprogram til.

Gruppen du har valgt ses ude til højre.

B. Giv programmet et navn. **(SKAL udfyldes)**

C. Skriv startdato og slutdato. **(SKAL udfyldes- maks 3 mdr. interval)**

Programmet kan dog fortsat ses efter slutdatoen.

D. Markér "Anvend et base program".

Du kan nu se alle de programmer, som ligger færdige i systemet – også de programmer, som du f.eks. har gemt under "Personlige programmer"

E. Vælg kategori: f.eks. **"Personlige programmer"**

F. Klik på **"Filter"**. Nu kan du se alle de programmer, som findes under **"Personlige programmer"**, eller under **"Fodbold"** eller **anden kategori.**

G. Under knappen **"Filter"** ser du de programmer som du har mulighed for at vælge.

Vælg programmet du vil sende.

H. Klik derefter på **"Importer program"**

Du kan nu nedenfor se det program (med dets øvelser) som du er ved at sende til din gruppe.

I I det store felt kan du skrive en nærmere beskrivelse af programmet

J. Klik herefter på knappen **"Gem"** helt ude til højre.

På skærmen vises **"Dine ændringer er blevet gemt"**

K. Klik på **"Send program"**

På skærmen vises **"Programmet er blevet sendt"**, hvilket bekræfter at alle atleterne i gruppen nu har modtaget en e-mail, og de kan nu, med deres mailadresse og den adgangskode, som de har modtaget, selv logge ind på www.sportsbasics.com og der se det program, som du vil have, at de skal træne.