



Sådan laver du et personligt program

<p>1. Klik på "Mine skabeloner"</p>	<p>eller..... på "Programmer" i menuen øverst på siden</p>																																								
<p>2.</p> <table border="1"><tbody><tr><td>e)</td><td>Badminton</td><td>10</td><td></td></tr><tr><td>e)</td><td>Badminton</td><td>10</td><td></td></tr><tr><td>de)</td><td>Badminton</td><td>10</td><td></td></tr><tr><td></td><td>Badminton</td><td>7</td><td></td></tr><tr><td></td><td>Badminton</td><td>14</td><td></td></tr><tr><td>eland)</td><td>Badminton</td><td>14</td><td></td></tr><tr><td></td><td>Fodbold</td><td>6</td><td></td></tr><tr><td></td><td>Fodbold</td><td>6</td><td></td></tr><tr><td></td><td>Fodbold</td><td>6</td><td></td></tr><tr><td></td><td>Fodbold</td><td>7</td><td></td></tr></tbody></table> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ...</p> <p>Opret ny skabelon</p>	e)	Badminton	10		e)	Badminton	10		de)	Badminton	10			Badminton	7			Badminton	14		eland)	Badminton	14			Fodbold	6			Fodbold	6			Fodbold	6			Fodbold	7		<p>Klik derefter på "Opret ny skabelon" (Opret nyt program") nederst på siden</p>
e)	Badminton	10																																							
e)	Badminton	10																																							
de)	Badminton	10																																							
	Badminton	7																																							
	Badminton	14																																							
eland)	Badminton	14																																							
	Fodbold	6																																							
	Fodbold	6																																							
	Fodbold	6																																							
	Fodbold	7																																							

3.

Programmer : Opret program

Navn: **A**


Beskrivelser: **B**

Prog. skabeloner: **C**

Kategori: **D**

E 

- A. Giv programmet et **"Navn"**, f.eks. "November 2020".
- B. Du kan derefter tilføje en beskrivelse af programmet i det store felt.
- C. Spring over **"Progr. skabeloner"**. 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.
- D. Under punktet "Kategori" skal du nu vælge "Personlige programmer"
- E. Klik derefter på knappen helt ude til højre "Opret skabelon"


Programmer  [Udskriv Rapport](#)

Navn:

Beskrivelser:

Kategori:

4. Nu er du klar til at tilføje øvelser til dit nye program. Klik på **"Tilføj fra alle"**

<p>Video bibliotek:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fod & Ben Mave & Ryg Overkrop & Arme Hele kroppen Parøvelser Smidighed & Bevægelighed Kombinationer Sportsbasics test 1 Alle øvelser <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"> <input checked="" type="radio"/> Fod & Ben <input type="radio"/> Mave & Ryg <input type="radio"/> Overkrop & Arme <input type="radio"/> Hele kroppen <input type="radio"/> Parøvelser <input type="radio"/> Smidighed & Bevægelighed <input type="radio"/> Kombinationer <input type="radio"/> Sportsbasics test 1 <input type="radio"/> Alle øvelser <p>Søg Annuller</p> 	<p>5. Marker derefter fra hvilken gruppe du vil hente øvelser til dit nye program. F.eks. fra "Fod & Ben".</p> <p>6. Klik derefter på "Søg". Vent et øjeblik, så kommer alle øvelserne fra den valgte gruppe frem.</p>							
<table border="1"> <tr> <td>A0430</td> <td></td> <td>Hop i sjippetov, forlæns</td> <td>Hop i sjippetov, baglæns</td> </tr> <tr> <td>A0435</td> <td></td> <td>Hop i sjippetov med "saksende" ben</td> <td>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 "Tilføj".</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:

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

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

Klik på billedet for at se øvelsen udført.
Klik på **"Gentag video"** for at vise video'en i et loop. Klik på **"Stop gentagelse"** for at stoppe den.

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.