
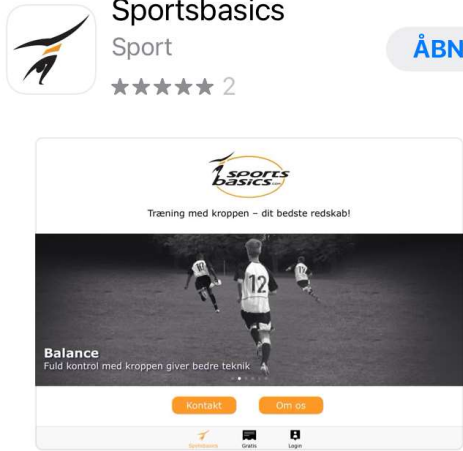
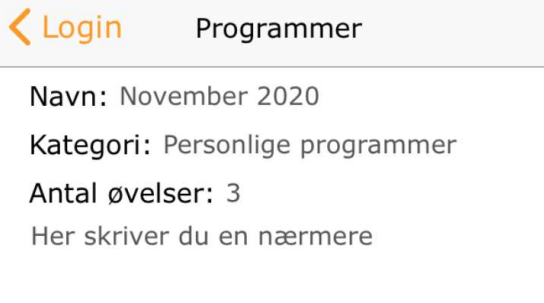
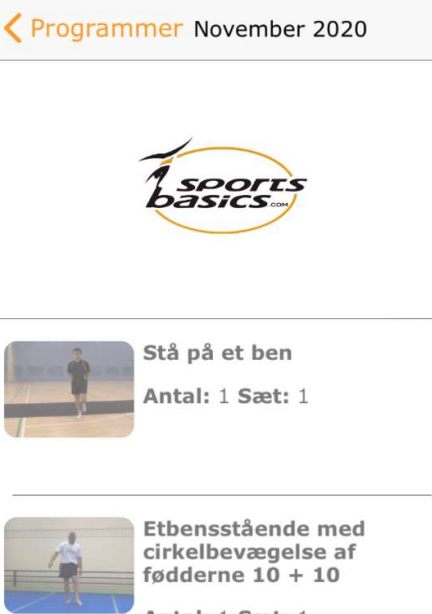


# Skicka dit program till din iPad eller iPhone

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

 <p><b>Medlem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Välkomna</li> <li>› Skapa ny användare</li> <li>› Mina övningar</li> <li>› <b>Mina mallar</b></li> <li>› Mina användare</li> <li>› Min profil</li> <li>› Log out</li> </ul>	 <p>Välj språk: </p> <p>Om SportsBasics.com   Villkor</p> <p>Medlem: coach8@falcke.ch</p> <p>s   <a href="#">Mina övningar</a>   <b>Program</b>   <a href="#">Min profil</a>   <a href="#">Logga ut</a></p>												
<p>1.</p>													
<p>Klicka på "Mina mallar"</p>	<p>eller ..... på "Program" i menyn överst på landningssidan</p>												
 <p><b>Program</b></p> <p>Välj kategori: Personliga program ▼ Välj därefter <b>Filtrera</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Mobil åtkomst</th> <th>Namn</th> <th>Kategori</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ta bort</td> <td>November 2021</td> <td>Personliga program</td> </tr> <tr> <td>Lägg till</td> <td>November 20</td> <td>Personliga program</td> </tr> <tr> <td>Lägg till</td> <td>November 20</td> <td>Personliga program</td> </tr> </tbody> </table>	Mobil åtkomst	Namn	Kategori	Ta bort	November 2021	Personliga program	Lägg till	November 20	Personliga program	Lägg till	November 20	Personliga program	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Välj <b>"Personliga program"</b> och klick på <b>"Filtrera"</b></li> <li>2. Du kommer nu att se en lista över alla dina personliga program.</li> <li>3. Klicka på <b>"Lägg till"</b> under <b>"Mobilåtkomst"</b> för att komma åt den valda applikationen, eller <b>"Ta bort"</b> för att ta bort den från din iPad eller iPhone.</li> </ol>
Mobil åtkomst	Namn	Kategori											
Ta bort	November 2021	Personliga program											
Lägg till	November 20	Personliga program											
Lägg till	November 20	Personliga program											



	<p>4. Download App'en "Sportsbasics" på din iPad eller iPhone.</p> <p>5. Öppna App'en och logga in med din e-postadress och normal lösenord.</p>
	<p>6. Klick på Namnet på programmet.</p>
	<p>6. Nu kan du spela övningarna genom att klicka på bilden.</p>