



Send et program til din iPad eller iPhone

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

Vælg sprog:

Om sportsbasics | Forretningsbetingelser

Medlem: coach8@falcke.cl

s | Mine øvelser | **Programmer** | Min profil | Log ud

1.
Klik på "Mine skabeloner" eller..... på "Programmer" i menuen øverst på siden

SB Test | Opret ny trainee | Mine trainees | Mine øvelser | **Programmer**

Programmer

Vælg kategori: Skole / Undervisning ▼ Vælg derefter: **Filter**

Mobil adgang	Navn	Kategori	Antal øvels
Tilføj	Niveau 1. Generel træning for hele kroppen	Skole / Undervisning	13
Tilføj	Niveau 2. Generel træning for hele kroppen	Skole / Undervisning	13
Tilføj	Niveau 3. Generel træning for hele kroppen	Skole / Undervisning	13
Tilføj	Niveau 4. Generel træning for hele kroppen	Skole / Undervisning	13
Tilføj	Niveau 5. Generel træning for hele kroppen	Skole / Undervisning	14
Tilføj	Arbejde med Parøvelser 1.	Skole / Undervisning	14
Tilføj	Lektion: Opbygning for Håndstand 1.	Skole / Undervisning	10
Tilføj	Lektion: Opbygning for Håndstand med parøvelser 1.	Skole / Undervisning	10
Tilføj	Lektion: Opbygning for Håndstand med parøvelser 2.	Skole / Undervisning	10

2. Som kategori vælg f.eks. "Skole/Undervisning" og klik på "Filter"



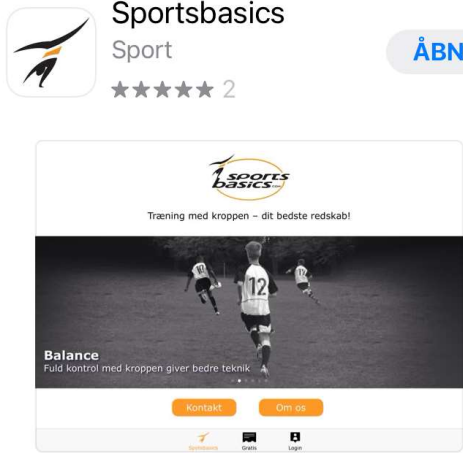
Tilføj	Lektion: Øve Håndstand 1.	Skole / Undervisning	7	
Tilføj	Lektion: Øve Håndstand 2.	Skole / Undervisning	6	
Tilføj	Lektion: Opbygning for Kolbøtte 1.	Skole / Undervisning	8	
Tilføj	Lektion: Lære Kolbøtte 1.	Skole / Undervisning	9	
Tilføj	Lektion: Øve Kolbøtte for benstyrke	Skole / Undervisning	9	
Tilføj	Lektion: Øve Kolbøtte for corestyrke	Skole / Undervisning	6	
Tilføj	Lektion: Øve Kolbøtte for smidighed	Skole / Undervisning	9	
Tilføj	Lektion: Øve Kolbøtte for koordination og balance	Skole / Undervisning	7	

1 2 3

[Opret ny skabelon](#)



3. Du får nu vist en liste over alle programmerne i kategorien ”Skole/Undervisning”

Under ”Mobil adgang”, til venstre for øvelses-programmet, skal du klikke på ”Add” for at få det valgte program overført til din iPad/iPhone, eller vælge ”Fjern” for at fjerne det fra din iPad/iPhone.



4. Download App'en ”Sportsbasics” på din iPad eller iPhone.

5. Åbn App'en og log ind med din e-mail adresse og normale adgangskode.

	<p>6. Klik på Navnet på programmet, f.eks. Lektion: "Lære Kolbøtte 1.", der indeholder 9 øvelser.</p>
	<p>6. Nu kan du afspille øvelserne ved at klikke på et af billederne.</p>