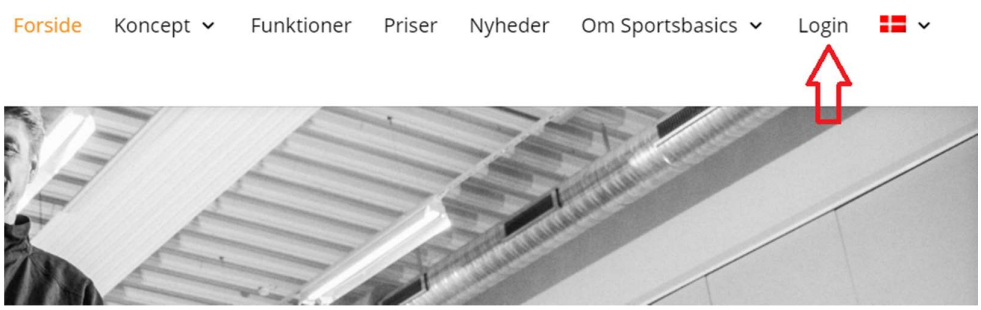
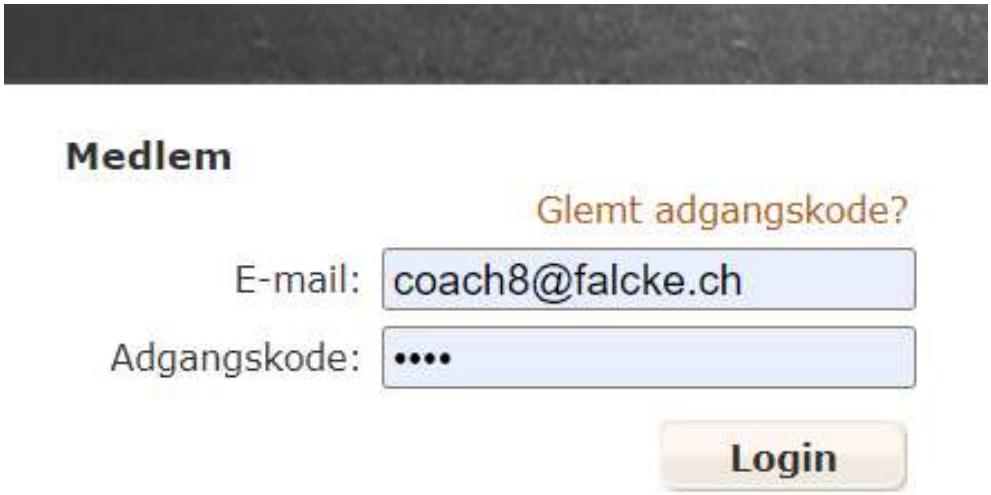
Sådan kommer du hurtigt i gang.

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.



NB! Når du har logget ind, skal du klikke **endnu en gang på ”Login” øverst til højre;** og kommer så ind på din medlemsside, der ser således ud:

Medlem

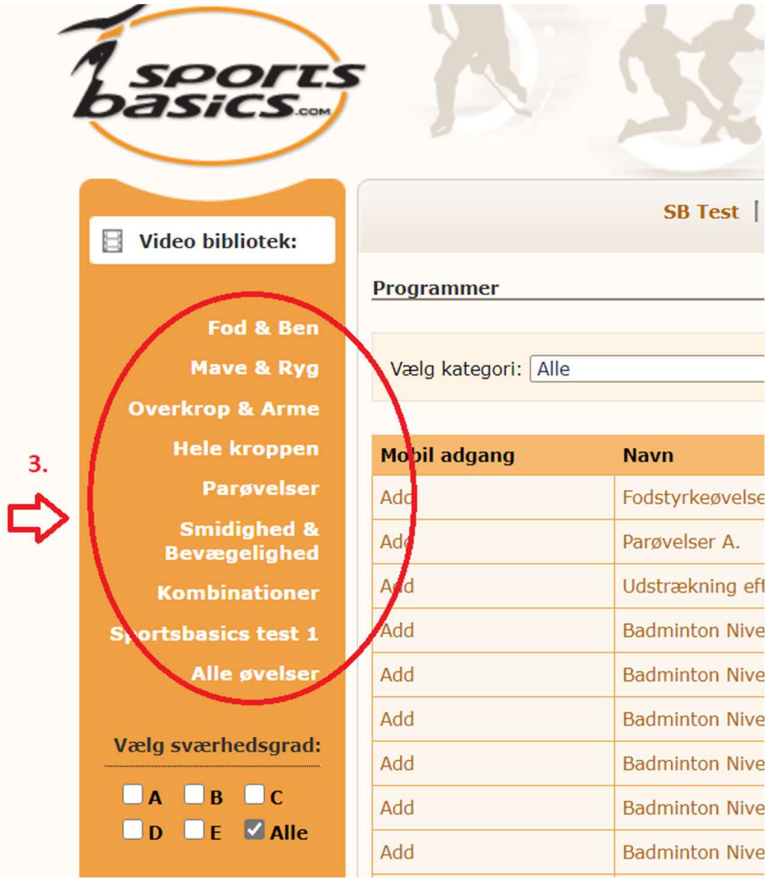
- Velkommen
- Opret ny bruger
- Mine øvelser
- Min skabeloner
- Mine brugere
- Min profil
- Log out

2. Klik på ”Mine skabeloner (Programmer)”.

Hvis du allerede har gemt nogle øvelser, kan du klikke på ”Mine øvelser”

(De andre valg (”Opret ny bruger” og ”Mine brugere” anvendes primært af idrætslærere og sportstrænere)

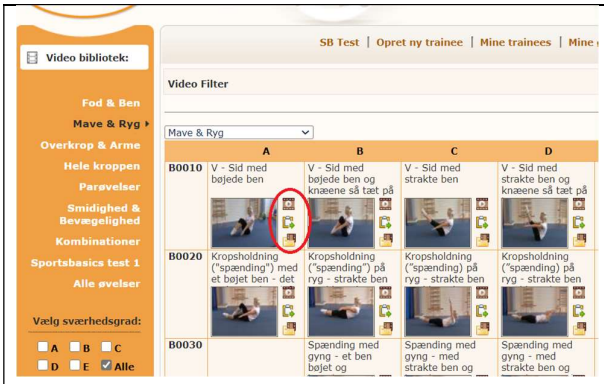
Sportsbasics.com har et væld af muligheder, men vi vil foreslå, at du starter med at lade dig inspirere af øvelserne i ”Video biblioteket”, som du finder til venstre på siden. (se den røde ring på billedet nedenfor)



3. Klik i ***Video bibliotekets*** **(3)** menu til venstre på den kategori, som du vil inspireres af og ønsker at træne. (F.eks. ”Mave & Ryg”.) Du kan nu scrolle ned igennem alle de video klip, hvor øvelserne koncentrerer sig om mave og ryg.

Nederst til venstre kan du vælge hvilken sværhedsgrad du ønsker øvelserne skal have (A, B, C, D, E eller Alle). A er lettest.
På denne måde kan du langsomt blive fortrolig med platformen.

4. Du kan nu vælge at afspille video’en, gemme/tilføje den til et esksisterende program eller gemme øvelsen under ”Mine øvelser”



Til højre for hver øvelse finder du tre symboler.

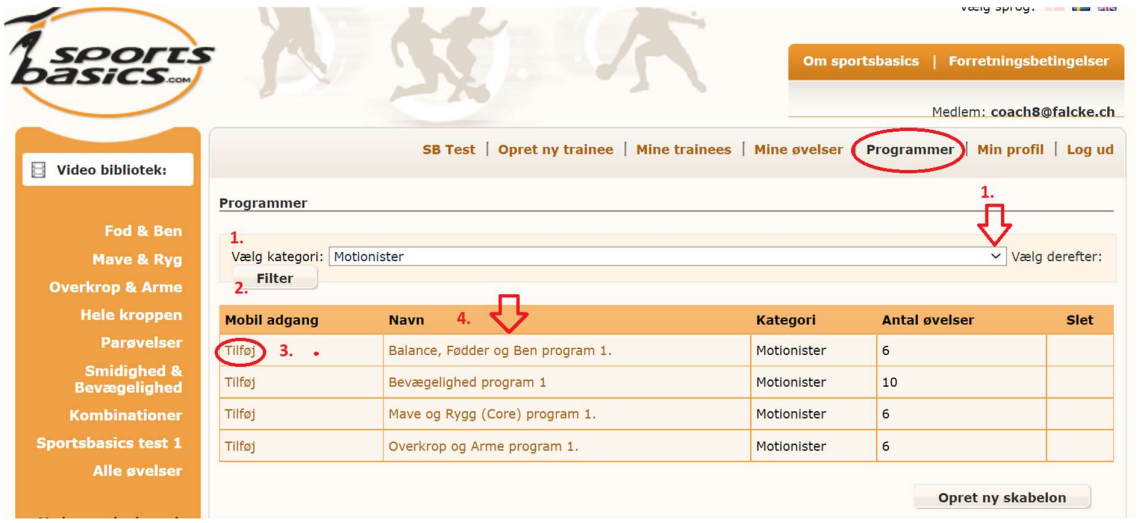
Klik her for at afpille videoen

Klik her for at gemme/tilføje øvelsen til et eksisterende program

Klik her for at gemme videoen som favorit under "Mine øvelser"

5. Sådan finder du øvelses programmer der er specielt sammensat til "Bevægelse i skolen" eller en specifik idrætsgren.

1. Vælg kategori (f.eks. "Bevægelse i skolen")
2. Klik derefter på "Filter". Nu kommer listen over alle øvelsesprogrammer til den valgte kategori. (4)
3. Hvis du vil have dette øvelsesprogram overført til din App på IPhone eller iPad skal du klikke på "Tilføj".



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.

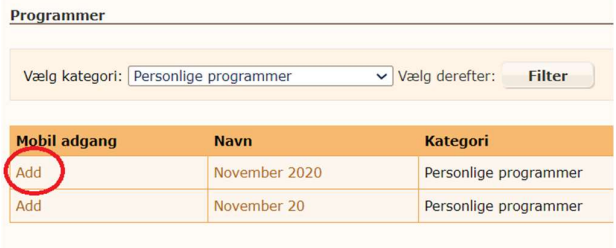
1.

Klik på ”Mine skabeloner”

eller……. på ”Programmer” i menuen øverst på siden

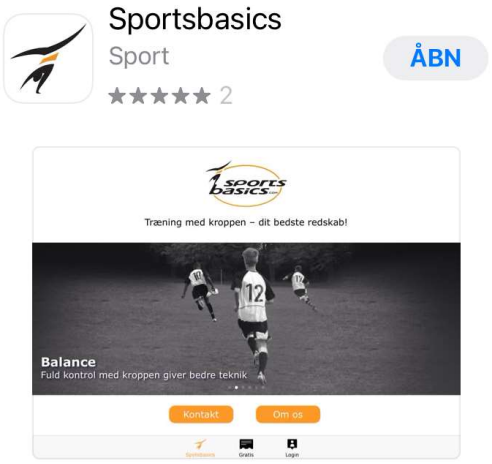
2. Vælg ”Personlige programmer” som kategori og klik på ”Filter”

Eller vælg en hvilken som helst anden kategori og klik på ”Filter”



3. Du får nu vist en liste over alle dine Personlige programmer, eller over de programmer der tilhører den valgte kategori..

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.
Nu bliver de udvalgte programmer sendt til din iPad eller 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.
	6. Klik på Navnet på programmet.
	6. Nu kan du afspille øvelserne ved at klikke på billedet.