



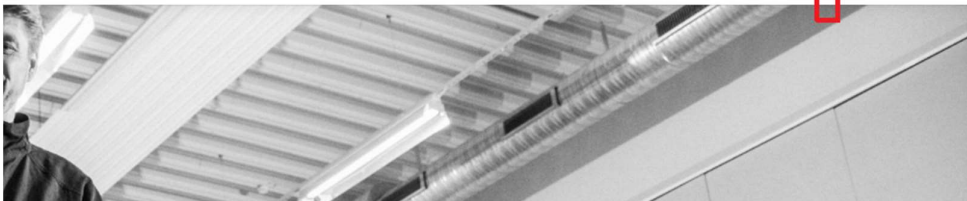
Sådan kommer du hurtigt i gang.

Vil du se de specielle DHF-programmer, gå direkte til pkt. 5.

1. Først skal du logge ind

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

[Forside](#) [Koncept](#) [Funktioner](#) [Priser](#) [Nyheder](#) [Om Sportsbasics](#) [Login](#) 



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



Medlem

[Glemt adgangskode?](#)

E-mail:

Adgangskode:

Login

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:



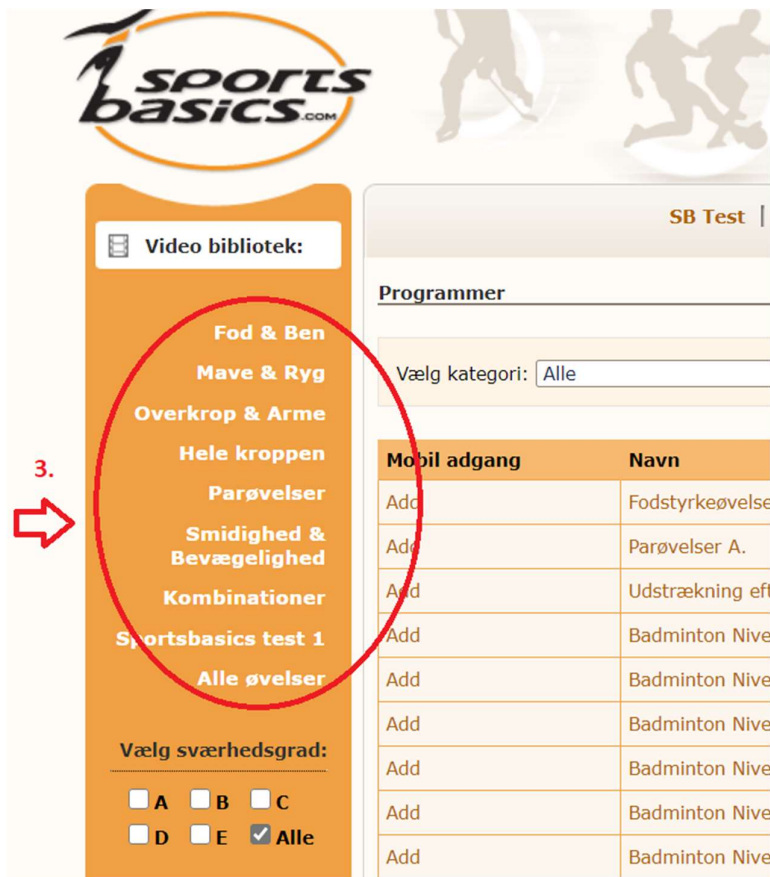
2. På medlems-startsiden kan du vælge følgende:

- **Velkommen** Her kommer du retur til sportsbasics.com's startside, hvor du under menu-punktet "Om Sportsbasics" finder sider med Hjælp, FAQ, Downloads og kontakt formular.
- **Opret ny bruger** Her kommer du til siden, hvor du opretter dine atleter (trainees). Se nærmere i instruktionen der hedder "Opret ny atlet."
- **Mine øvelser** Det er her, at du fra "Video biblioteket" udvælger dine favorit øvelser og gemmer dem under "Mine øvelser". Her har du altid en total oversigt og let adgang til alle de øvelser, som du har valgt, som favorit øvelser.
- **Mine skabeloner** Her kommer du til siden med oversigt over samtlige øvelser og programmer inddelt efter kategori/idrætsgren. For at oprette et træningsprogram, se instruktionen "Sådan opretter du et træningsprogram/skabelon."

- **Mine brugere** Her får du en total oversigt over alle dine atleter (trainee)
- **Min profil** Her ser du oplysningerne om dig selv, samt hvornår dit abonnement udløber. Betaling kan ikke længere foretages. med kreditkort. En måned før udløbsdato, fremsender vi faktura for det følgende år. Det er også her du kan ændre din adgangskode til en der er lettere at huske.

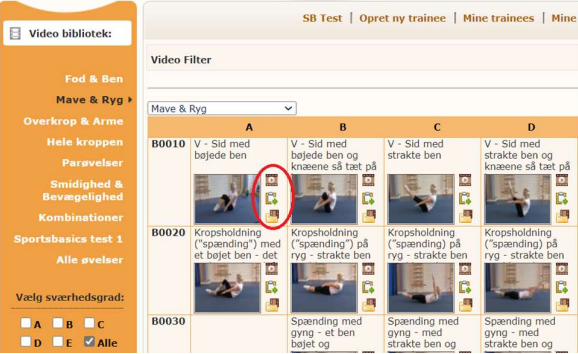
3. Kom hurtigt i gang, vælg "Mine øvelser"

Sportsbasics.com har et væld af muligheder, men vi vil foreslå, at du starter med at lade dig inspirere af øvelserne i "Video biblioteket" og der udvælger en række øvelser, som du gemmer som favorit øvelser under "Mine øvelser". Nederst kan du vælge hvilken sværhedsgrad du ønsker øvelserne skal have (A, B, C, D, E eller Alle). På denne måde kan du langsomt blive fortrolig med platformen.



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

4. Du kan nu vælge at afspille video'en, gemme/tilføje den til et eksisterende program eller gemme øvelsen under "Mine øvelser"

	Til højre for hver øvelse finder du tre symboler. Klik her for at afspille videoen Klik her for at gemme/tilføje øvelsen til et eksisterende program Klik her for at gemme videoen som favorit under "Mine øvelser"
---	--

5. DHF programmer

Som medlem af sportsbasics.com får du også adgang til de 37 programmer, som Dansk Håndbold Forbund (DHF) har fået specielt udviklet i samarbejde med sportsbasics.com. De indeholder bl.a. månedsprogrammer for U-11 og U-13 spillere – og er 12 unikke træningsprogrammer, et for hver måned med forskellig fokus, så du sikrer, at jeres spillere får en alsidig og skadesforebyggende træning for hele kroppen, derudover træningsprogrammer med "fintetræning", fodstyrke, skulderøvelser, og bevægelsesprogrammer.

 Styrke samarbejde mellem små og store muskler Medlem • Velkommen • Opret ny bruger • Mine øvelser • Min skabeloner ← 2 • Mine brugere • Min profil • Log out	Vælg sprog:    Om sportsbasics Forretningsbetingelser Medlem: coach8@falcke.ch s Mine øvelser Programmer Min profil Log ud
6.	
Klik på "Mine skabeloner"	eller..... på "Programmer" i menuen øverst på siden
7.	
A. Vælg Kategori "Håndbold (DHF)" B. Klik på "Filter" Du får nu vist en liste over alle de specielle DHF-programmer	NB. DHF programmerne kommer KUN frem på den danske side.
C. "Mobil adgang". Sportsbasics App'en er ikke længere en del af Apples App Store. Du kan derfor kun anvende denne funktion, såfremt du tidligere har downloadet denne App. Hvis du allerede har App'en på din iPad eller iPhone, så kan du under "Mobil adgang" klikke på "Add" for at overføre det valgte program, eller "Fjern" for at fjerne det fra din iPad/iPhone.	

Programmer

A Vælg kategori: Håndbold (DHF) **B** Vælg derefter: **Filter**

Mobil adgang	Navn	Kategori	Antal øvelser
Add C	U11 August - Fod og Ben	Håndbold (DHF)	6
Add	U13 August - Fod og Ben	Håndbold (DHF)	6
Add	U11 September - Mave og Ryg	Håndbold (DHF)	6
Add	U13 September - Mave og Ryg	Håndbold (DHF)	6
Add	U11 Oktober - Overkrop og Arme	Håndbold (DHF)	6
Add	U13 Oktober - Overkrop og Arme	Håndbold (DHF)	6
Add	U11 November - Parøvelser	Håndbold (DHF)	6
Add	U13 December - Rotation	Håndbold (DHF)	6
Add	U13 November - Parøvelser	Håndbold (DHF)	6
Add	U11 December - Rotation	Håndbold (DHF)	6