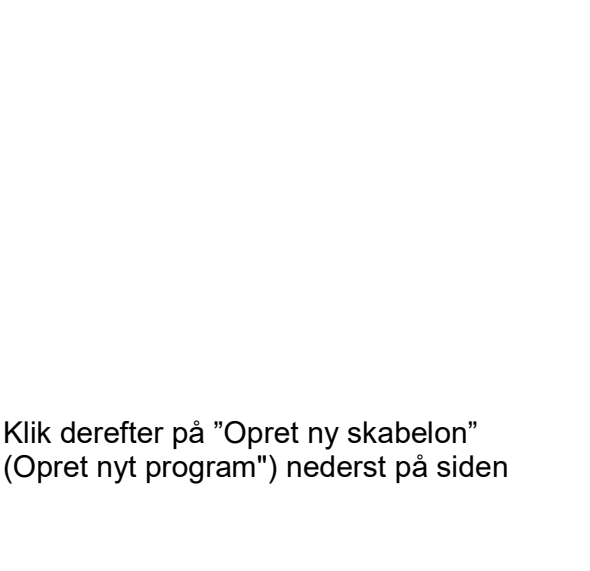




Sådan laver du et personligt træningsprogram

	
1.	
Klik på "Mine skabeloner"	eller..... på "Programmer" i menuen øverst på siden
2.	
	

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**"

Video bibliotek: Fod & Ben Mave & Ryg Overkrop & Arme Hele kroppen Parøvelser Smidighed & Bevægelighed Kombinationer Sportsbasics test 1 Alle øvelser Vælg sværhedsgrad: ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E ☒ Alle	Programmer Søg og tilføj øvelser til denne skabelon ☒ Fod & Ben ☐ Mave & Ryg ☐ Overkrop & Arme ☐ Hele kroppen ☐ Parøvelser ☐ Smidighed & Bevægelighed ☐ Kombinationer ☐ Sportsbasics test 1 ☐ Alle øvelser Søg Annuller 	5. Marker derefter fra hvilken gruppe du vil hente øvelser til dit nye program. F.eks. fra "Fod & Ben". 6. Klik derefter på "Søg". Vent et øjeblik, så kommer alle øvelserne fra den valgte gruppe frem.		
A0430 A0435		Hop i sjippetov, forlæns  Hop i sjippetov med "saksende" ben 	Hop i sjippetov, baglæns  Hop i sjippetov med spredte + samlede ben 	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. 8. Gå derefter helt ned i bunden af siden og klik på "Tilføj".

Programmer

Udskriv Rapport

Navn: November 2021

Beskrivelser:

Her skriver du en nærmere beskrivelse af programmet

Kategori: Personlige programmer

Tilføj fra mine øvelser

Tilføj fra alle

0:23 / 0:23

Gentag video

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...		↓
2		Etbensstående med cirkelbevægelse af fødderne 10 + 10 Stående på et ben og rotere fodleddet med st&...		↑

Gem

Tilbage

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"**.

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.



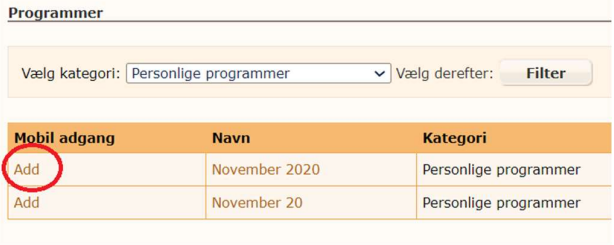
Send dit program til din iPad eller iPhone

"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 op til 10 programmer, eller "Fjern" for at fjerne dem fra din iPad/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"
	3. Du får nu vist en liste over alle dine Personlige programmer. 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.



Sportsbasics Sport ★★★★★ 2 ÅBN	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.
< Login Programmer Navn: November 2020 Kategori: Personlige programmer Antal øvelser: 3 Her skriver du en nærmere	6. Klik på Navnet på programmet.
< Programmer November 2020 Stå på et ben Antal: 1 Sæt: 1 Etbensstående med cirkelbevægelse af fødderne 10 + 10 Antal: 1 Sæt: 1	7. Nu kan du afspille øvelserne ved at klikke på billedet.