



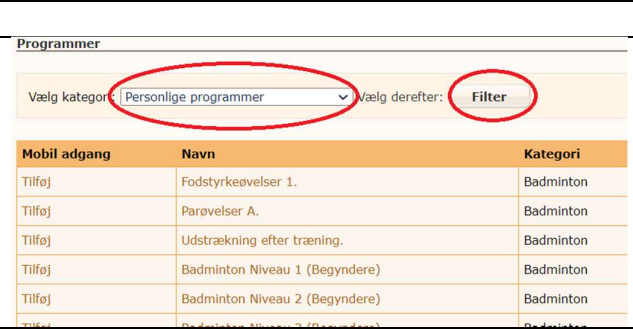
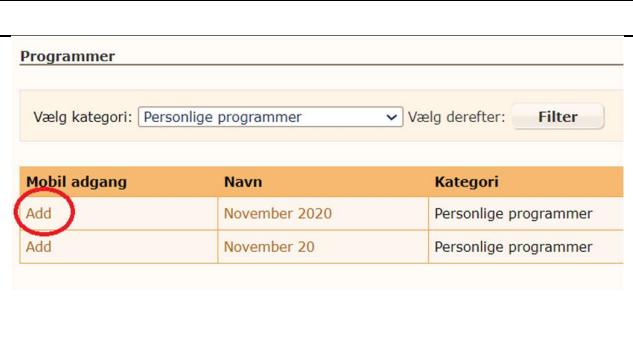


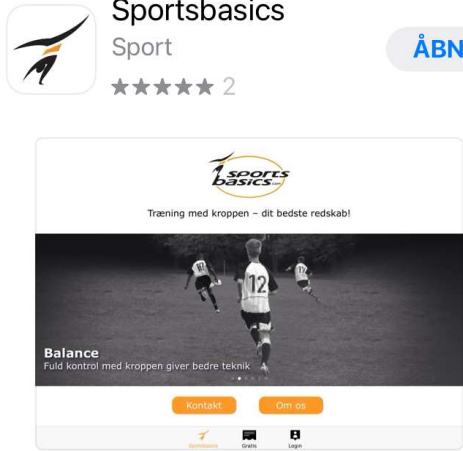

Send dit program til din iPad eller iPhone

"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 det valgte program, eller "Fjern" for at fjerne det fra din iPad/iPhone.

Du kan have op til 10 programmer med dig, så du kan se 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.

 <p>Sportsbasics Sport ★★★★★ 2</p> <p>Træning med kroppen – dit bedste redskab!</p> <p>Balance Fuld kontrol med kroppen giver bedre teknik</p> <p>Kontakt Om os</p>	<p>4. Download App'en "Sportsbasics på din iPad eller iPhone.</p> <p>5. Åbn App'en og log ind med din e-mail adresse og normale adgangskode.</p>
<p>< Login Programmer</p> <p>Navn: November 2020</p> <p>Kategori: Personlige programmer</p> <p>Antal øvelser: 3</p> <p>Her skriver du en nærmere</p>	<p>6. Klik på Navnet på programmet.</p>
<p>< Programmer November 2020</p>  <p>Stå på et ben Antal: 1 Sæt: 1</p> <p>Etbensstående med cirkelbevægelse af fødderne 10 + 10 Antal: 1 Sæt: 1</p>	<p>6. Nu kan du afspille øvelserne ved at klikke på billedet.</p>