

Hållbar Träning

Vanligen ställda frågor:

Fråga: Hur ofta lägger du upp nya filmer?

Svar: Minst varje månad. Oftast varje vecka. Önska gärna!

Fråga: Vart börjar jag någonstans?

Svar: Gå till "Kom igång". Det är första sektionen i menyn efter "Hem". Kolla på introduktionsfilmen och välj sedan efter av mina 3 planer: 2, 4 eller 8-veckorsplanen. Läs igenom dokumentet och planera sedan in dina pass i veckan. Nu är du igång! Efter du gått igenom pyramiden tittar på filmen: "Vad händer nu?". Den ger dig många förslag på hur du ska planera upp din träning när du är klar med "Kom igång".

Fråga: Du refererar ibland till filmer som inte finns, eller sektioner i menyn som inte existerar?!?

Svar: Jag ber om ursäkt för detta. Det är gamla filmer och klipp som ligger kvar. Hemsidan har förändrats en hel del sedan jag startade och detta är rester av gamla versioner. Meddela mig gärna om vilka filmer detta gäller så försöker jag redigera bort det så fort som möjligt.

Fråga: När dras nästa belopp för min prenumeration? När går den ut?

Svar: Gå till "medlemsmenyn" -tryck på ditt användarnamn uppe i menyn vid den orange-ikonen. Där gör du till "Mina köp". Där ser du information om ditt köpta paket. Nuvarande och gamla. Här kan du avsluta eller förnya medlemskap.

Fråga: Får min familj också ta del av hemsidan?

Svar: Självklart! En prenumeration per hushåll. De andra i din familj får utnyttja samma användare. Bjud gärna in en kompis på träning i vardagsrummet då och då och gör reklam för min sida. Det är ok! Men du får inte visa filmer offentligt eller låta vänner låna din inlogg. Fråga mig om alltid om du är osäker. Det uppskattar jag <3

Fråga: Det går väldigt långsamt att ladda hem din sida! Varför?

Svar: Hemsidan är väldigt tung med mycket videomaterial. Men den ska ladda "smidigt" på de flesta nya och halvnya enheter. Om det laddar långsamt på mobilen får du gärna testa på dator istället. Jämför skillnaden. Testa också med wifi. Ofta är det mobilerna som är sega.

Jag kan tyvärr inte erbjuda support för dina enheter, utan det ansvarar du för själv. Men, jag försöker alltid göra hemsidan så mobilvänlig som möjligt. Hör gärna av dig om du påträffar fel i mobilversionen!

Fråga: Kan jag kontakta dig för personlig coachning och rådgivning?

Svar: Självklart! Jag tar konsultationer öga-mot-öga och online. Med hemsidan som grundmall kan jag ge dig hemläxor och coacha dig utefter dina förutsättningar och de redskap du har hemma. Du når mig på:

hallbartraning@gmail.com