

HANDLEIDING LEEUWIS FYSIOFIT

Deze handleiding kunt u ook lezen en printen vanaf onze website, www.leeuwisfysiogroep.nl

Inhoudsopgave

- Account activeren
- Inloggen
- Fitprofiel en clubportaal
- Instellen profiel, privacy en e-mail voorkeuren
- Dagelijks gebruik
- Training
- Coaching
- Uitdagingen
- Community
- Voeding

Account activeren

Account activeren voor Leeuwis FysioFit Portal en App

Als cliënt van Leeuwis Fysiogroep heb je een activatie mail van ons gehad voor onze 'FysioFit pro app'. Kan je deze mail niet vinden? Kijk dan in je spam box of map ongewenste e-mail. Klik op de link in de mail om je account te activeren. Vul je emailadres (het emailadres dat je aan ons opgegeven hebt) in en kies een wachtwoord (bewaar dit wachtwoord goed). Nu kan je met je tablet, pc of smartphone inloggen op het online Leeuwis FysioFit portal en app.

Inloggen

Inloggen op het online portal van Leeuwis FysioFit

Ga naar onze website www.leeuwisfysiogroep.nl en klik rechtsboven in het menu op FysioFit. Nu ben je op het inlogscherf van Leeuwis FysioFit. Log in met je e-mailadres en wachtwoord.

Downloaden en inloggen Leeuwis FysioFit App

Naast ons online portal hebben wij ook een handige app voor je smartphone. Deze app is geschikt voor android en ios. Download in de google play store of in de Apple store de Leeuwis FysioFit App. Type in het zoekvenster 'Leeuwis FysioFit' in en je zal de gratis app vinden. Download deze app op je smartphone. Open de app op je smartphone en log in door je e-mailadres en wachtwoord in te vullen.

Fitprofiel en Clubportaal

Fitprofiel

Nadat je bent ingelogd start je standaard op je 'fitprofiel'. Het 'fitprofiel' is jouw persoonlijke pagina. Je kan terug naar je 'fitprofiel' door rechtsboven op je naam te klikken. Wat kun je allemaal vinden op je 'fitprofiel'?

- Basisinformatie
- Groepen waar je je voor aan hebt gemeld
- Uitdagingen waar je je voor aan hebt gemeld
- Eigen blogs

Clubportaal

Door te klikken op ons bedrijfslogo linksboven kan je switchen naar het 'clubportaal'. Je kunt dit eigenlijk vergelijken met de hal van een centrum, waar je door moet op weg naar de sportzaal! Zie het 'clubportaal' als een digitaal prikbord waar Leeuwis FysioFit met jou kan communiceren.

Instellen van je profiel, privacy en e-mail voorkeuren

Je kunt jouw profiel naar wens instellen (profielfoto, e-mail opties, etc.). Ga naar het uitklapmenu (pijlje), rechtsboven in het scherm, en klik op 'accountinstellingen'. Door de opties aan de linkerkant van het scherm te doorlopen, maak je jouw profiel geheel persoonlijk. Stel je profiel in; Persoonlijk, profielfoto, e-mail en privacy voorkeuren.

Dagelijks gebruik

In het programma op de pc en tablet kennen we een aantal applicaties voor dagelijks gebruik. Deze applicaties kan je rechtsboven vinden door te klikken op het symbool 'mijn app' bestaande uit 9 vierkantjes. De applicaties kan je vanuit het overzicht toevoegen aan je menu door op '+' te klikken. Nu krijg je een overzicht van de applicaties en door op toevoegen te klikken voeg je ze toe aan je eigen menu. Maar nog handiger is het om ze naar de hoofdbalk slepen zodat ze altijd in beeld staan. In onze Leeuwis FysioFit App vind je deze applicaties in het menu, links bovenin het beginscherm van onze app.

Training

Een trainingsschema maken en inplannen

Open de app "training". Klik op trainingsplan editor en maak een schema naar wens. Geef het schema een naam en sla die op als 'alleen voor mij'.

Open de app 'activiteitenkalender'

Zoek met de filters aan de linkerkant je schema op. Klik op inplannen. Selecteer de gewenste startdatum, aantal weken en de dagen waarop je dit trainingsschema wilt gaan uitvoeren. In de activiteitenkalender zie je nu het trainingsplan staan. Daar kun je bijhouden, door een oefening te selecteren, wat de uitvoering qua intensiteit is geweest. Alles wordt per oefening bijgehouden op verschillende wijze; 1rm, maximaal gewicht, herhalingen, etc. Alles is tevens in een grafiek te bekijken.

Inplannen overige activiteiten en lessen van Leeuwis FysioFit

Je kunt naast je fitness trainingsschema, alle mogelijke overige activiteiten ook nog loggen in de activiteitenkalender. Ga naar jouw fitprofiel door op je naam te klikken. Onder 'Mijn to-do's' zie je de knop 'nieuwe activiteit staan'. Klik hierop. Zoek de activiteit die je in wilt voeren op via het zoekvenster of in het rooster van Leeuwis FysioFit. Vul de 'duur' en de 'afstand' in. De overige vakjes worden automatisch ingevuld. Doe je een training mee van Leeuwis FysioFit dan hoef je alleen maar op 'reserveer' te klikken. Klik op 'ok'. De activiteit staat in de activiteitenkalender.

Geef enkele zoekopdrachten en je zal zien dat werkelijk alles te kiezen is; Kracht- en cardio oefeningen, lenigheid- en coördinatie oefeningen, Dagelijkse activiteiten zoals wandelen fietsen, tuinieren, groepslessen, bootcamp, WOW, pilates, insanity etc.

Coaching

Voortgangswaarden bijhouden

Je blijft makkelijker gemotiveerd als je inzichtelijk hebt wat het resultaat is van alle trainings- en voedingsinspanningen. Je kunt daarom je voortgang bijhouden. Als je bij ons een FysioFit lidmaatschap voor groepslessen hebt, dan heb je een fysiotherapeut als coach. Je fysiotherapeut houdt dan wekelijks je voortgang bij tijdens de groesles.

Voortgangswaarden invoeren

Ga naar de app 'voortgangsregistratie'. Standaard staan enkele voortgangswaarden ingesteld. Waarde verwijderen: klik op het prullenbakje achter de waarde. Waarde toevoegen: klik op de button 'Waarde toevoegen'. Vul de waarden in die je in wilt vullen en klik op 'opslaan'. Je kunt jouw voortgang ook in een grafiek bekijken door op 'Grafieken' te klikken in het submenu bovenaan.

Community

De ranglijst

ranglijst bestaat uit de top 100 van Club deelnemers. Hij wordt opgesteld aan de hand van o.a. de meest behaalde fitpunten (verdiend met workouts, het behalen van uitdagingen, enz.) en verbrande calorieën. Je kunt de ranglijst filteren op tijdsperiode. Je ontvangt na iedere workout en uitdaging punten, zodat ook jij in de top 100 kunt komen in de ranglijst.

Ranglijst bekijken

Open de community door te klikken op het Leeuwis FysioFit logo linksboven. Klik vervolgens op 'ranglijst'.

[Aanmelden bij een kennisgroep of meerdere groepen](#)

Via de Leeuwis FysioFit groep ontvang je informatie over specifieke onderwerpen. Deze informatie is zeer relevant voor jouw doelstellingen. Als je het leuk vindt, kun je reageren op berichten, enquêtes invullen. Houd jouw groepen regelmatig in de gaten om geen belangrijke informatie te missen.

[Aanmelden voor een groep](#)

Ga naar jouw Fitprofiel door te klikken op je naam rechtsboven. Klik aan de rechterkant op het tabblad 'groepen'. Klik op het '+' om je aan te melden voor een groep. Je komt in het overzicht van de LIJFSTIJL Groepen. Klik op de groep waar je je voor wilt aanmelden. Klik op de knop 'Word lid'. Je bent nu aangemeld voor de groep.

[Jouw groepen bekijken](#)

Ga naar jouw Fitprofiel door te klikken op je naam rechtsboven. Klik aan de rechterkant op het tabblad 'groepen'. Je ziet dan een overzicht van de groepen waar jij voor bent aangemeld. Klik op een groep om die te bezoeken.

[Uitdagingen](#)

Om jezelf extra te motiveren om jouw doelstelling te behalen kun je gebruik maken van uitdagingen. Dit is simpel gezegd een doel waaraan een tijdslimiet is vastgesteld. Door middel van loggen van trainingen, voedingsinname en voortgangswaarden wordt bijgehouden of en wanneer je de uitdaging hebt behaald. Deze uitdagingen zorgen ervoor dat je steeds dichterbij komt van jouw einddoelstelling. Als je een uitdaging hebt behaald, ontvang je per e-mail virtuele trofee.

[Deelnemen aan een uitdaging](#)

Ga naar de app 'uitdagingen'. Je ziet een overzicht van alle uitdagingen. Klik op de uitdaging waaraan je wilt deelnemen. Klik op de button 'Doe mee'. Je doet nu mee aan de uitdaging.

[Uitdaging bekijken](#)

Je vindt de door jou ingestelde uitdaging(en) op je fitprofiel. Daar zie je ook hoeveel procent je tot dat moment al hebt behaald.

Voeding

Als cliënt van Leeuwis Fysiogroep heb je de 'pro versie' van Leeuwis FysioFit. Hiermee heb je niet alleen toegang tot meer trainingsschema's en meer oefeningen, maar ook tot de voeding applicatie. In het menu van onze Leeuwis FysioFit App voor je smartphone kies je het menu onderdeel 'voeding'. Nu wordt je doorgeleid naar de app store van Google of Apple. Download de Voeding App op je smartphone en login met je inloggegevens voor de Leeuwis FysioFit app.

Voedingsplan bekijken

Ga naar jouw fitprofiel door op je naam te klikken. Klik op de app 'voeding'. Je ziet een overzicht van jouw plan opgesplitst in het aantal Kcal en de verhouding eiwit, koolhydraten en vetten

Voeding bijhouden

Om je voeding per dag bij te houden, klik je op de knop 'houd je voeding bij'. Het kan jou helpen om inzicht te krijgen in je voedingspatroon. Klik op een regel in het juiste maaltijdmoment. Voer een zoekopdracht in, bijvoorbeeld 'brood'. Selecteer het juiste type. Zie wat de invloed van je keuzes is op je dagdoelen qua kcal en macronutriënten.

Enkele slimme tips

- Voeding kan je ook vooraf inplannen voor een heldere route. Wie niet plant komt ook nergens aan!
- Meerdere producten per maaltijdmoment (ontbijt, lunch, etc.) kan je samenvoegen en opslaan als een samengestelde maaltijd. Klik daartoe op het vink boxje voor het maaltijdmoment. Vervolgens kan je die maaltijd als geheel kiezen in het vervolg. Dit scheelt heel veel tijd.
- Je kunt een volledige dag kopiëren naar dagen in de toekomst. Dit scheelt heel veel invoerwerk. Gezien we gewoontedieren zijn, hebben we vaak een gestandaardiseerd eetpatroon (ondanks dat we weten dat we moeten variëren).