Handleiding
Trainingsschema's Fytek

Fytek is dé app voor therapeuten!
Voor meer inzicht en een sneller herstel
van uw patiënten.

- www.fytek.nl -

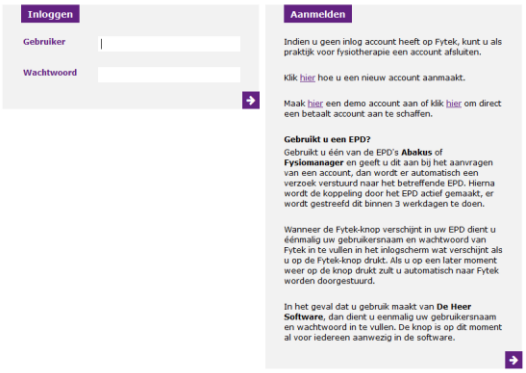
Inhoudsopgave

	blz:
1. Inloggen	3
2. Cliënten	4
3. Schema maken	5
4. Opbouw toewijzen aan uw oefening	9
5. Oefenzaal	13
6. Printen	17
7. E-mailen	19
8. Naar de Fytek App versturen	20

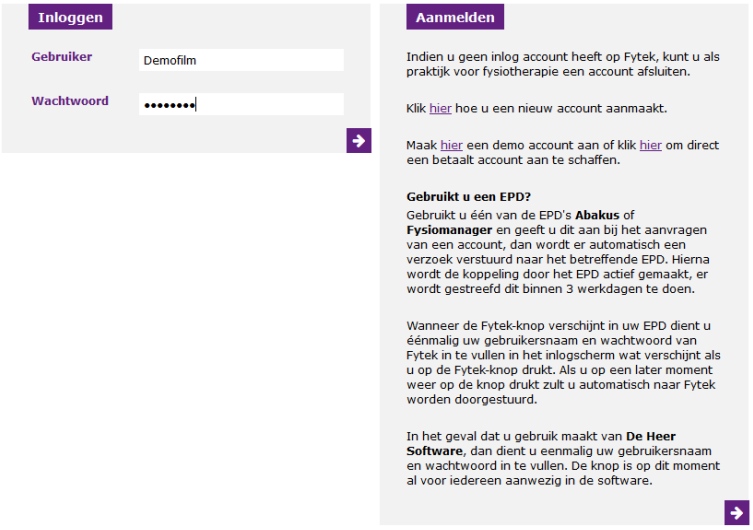
fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01

1. Inloggen

Ga naar portal.fytek.nl of login via de koppeling in uw EPD.



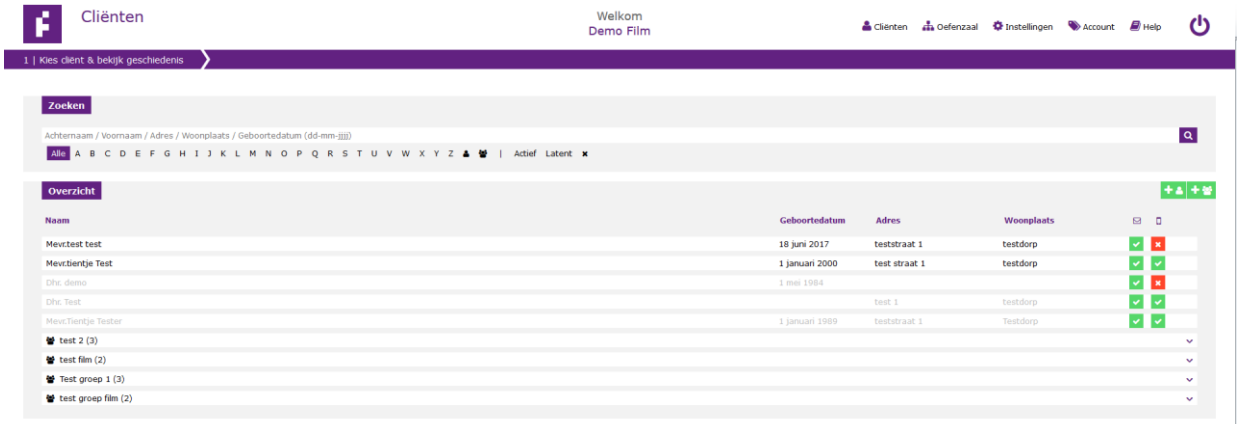
Log in met je gebruikersnaam en wachtwoord.



fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01

2. Cliënten

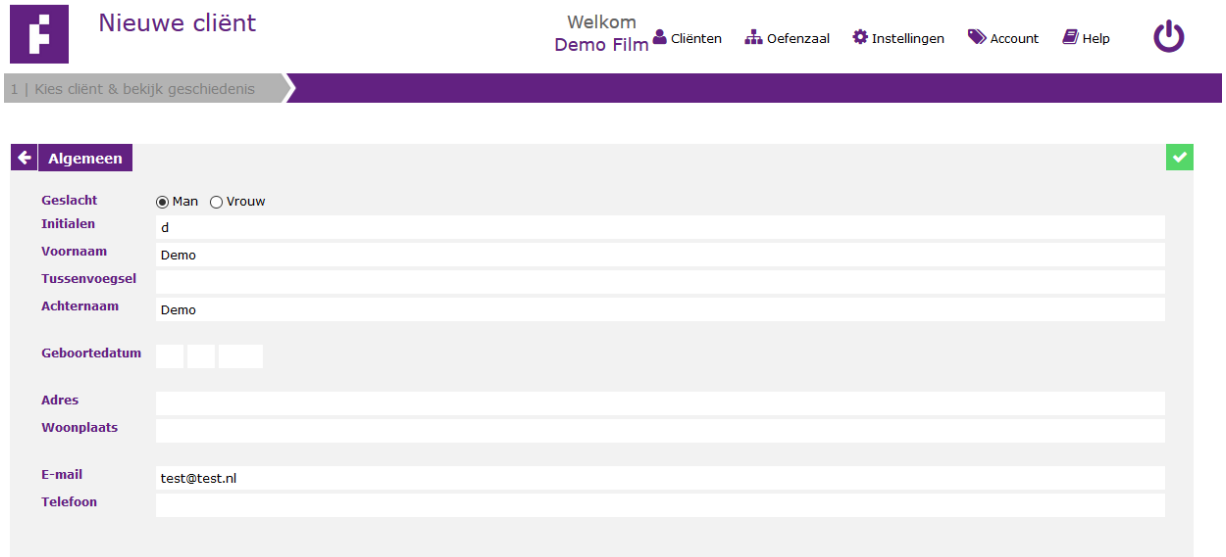
Selecteer een bestaande cliënt of maak een nieuwe cliënt aan.



Nieuwe cliënt aanmaken

Klik op het groene plusje met een icoontje van een poppetje.

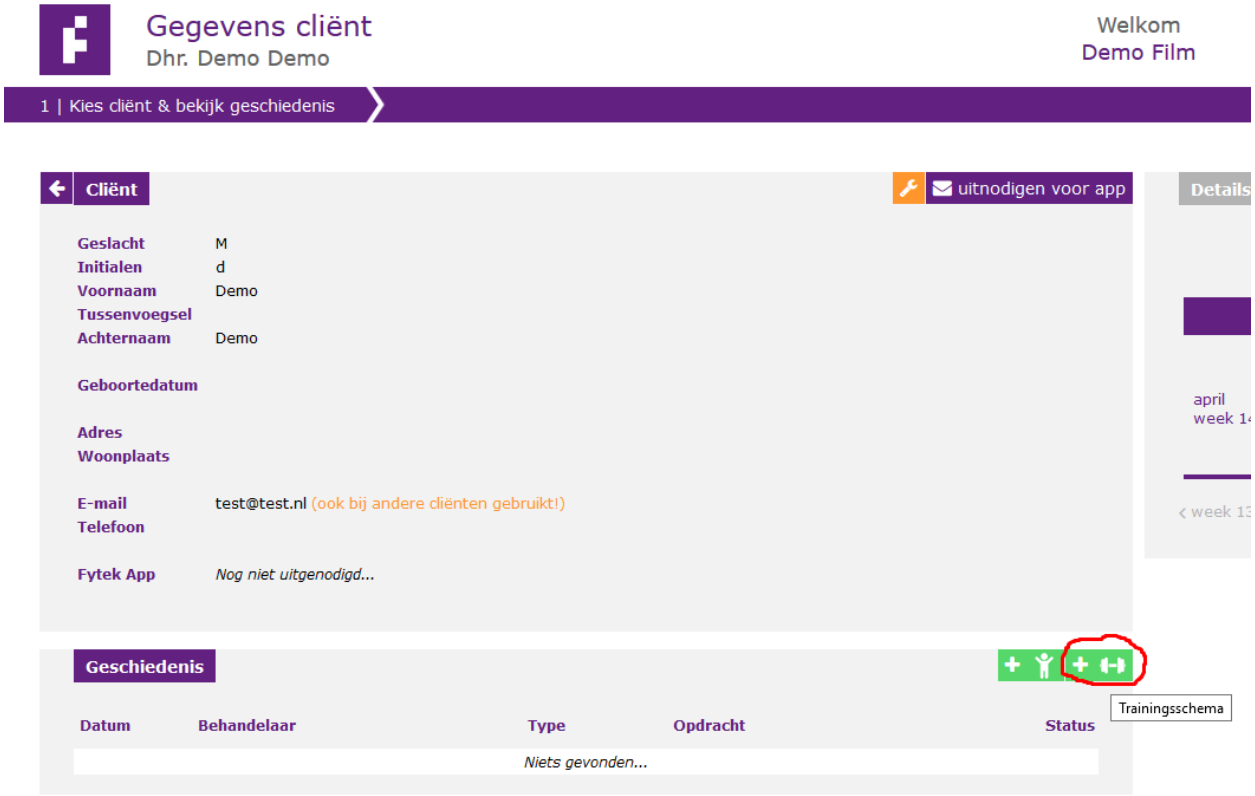
Vul de gegevens van een cliënt in en druk rechts boven op opslaan.



fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01

3. Schema maken

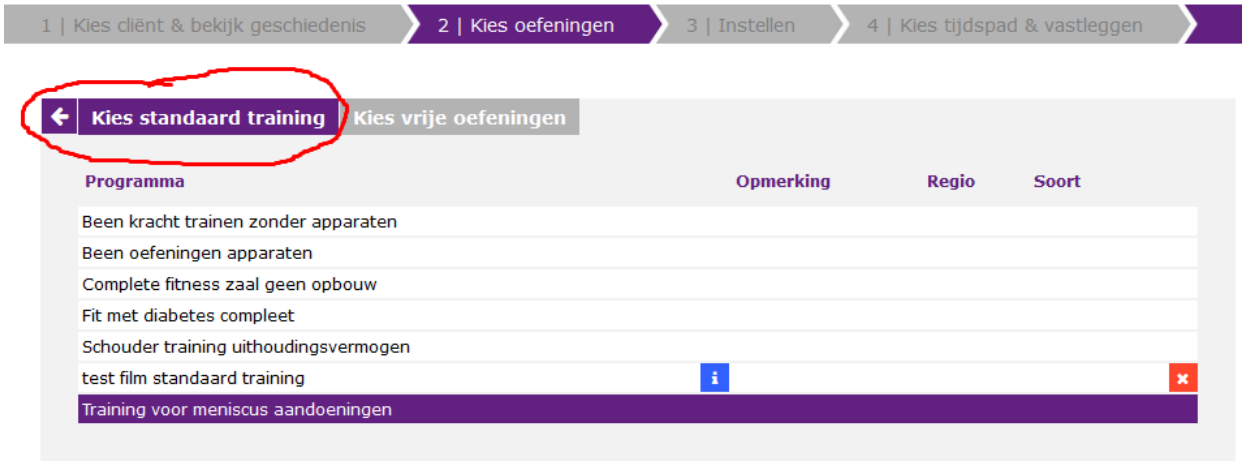
Om een trainingsschema te maken, kiest u voor een nieuw trainingschema. Dit doet u door te klikken op het groene icoontje rechtsonder in het profiel van een cliënt.



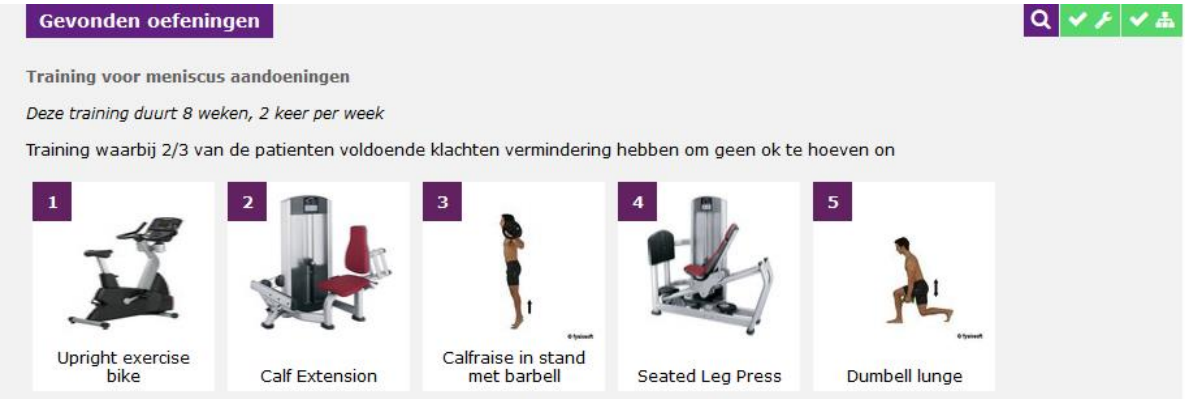
Er is hier de mogelijkheid om te kiezen tussen een standaard training en vrije oefeningen.

Standaard training

Fytek heeft verschillende standaard trainingsschema's samengesteld. Deze vindt u onder 'standaard training'.



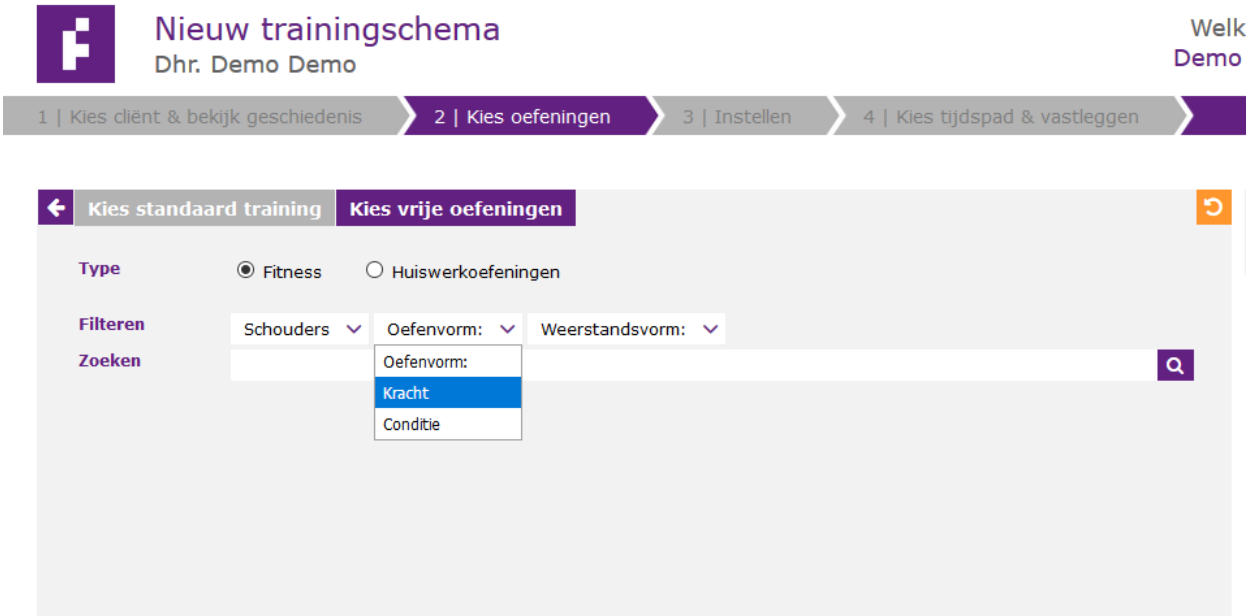
fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01



Zoals u ziet, zijn hier al verschillende oefeningen voor u geselecteerd. Deze hoeft u niet zelf te kiezen. Wanneer u wel uw eigen oefeningen wilt kiezen, kiest u voor vrije oefeningen.

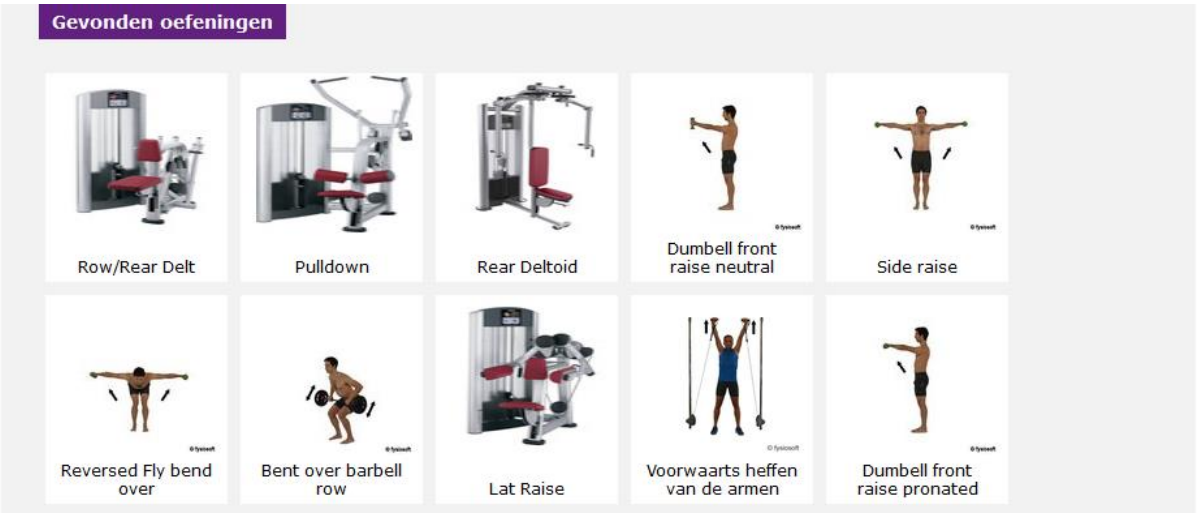
Vrije oefeningen

Eerst kiest u voor type: 'Fitness'. Vervolgens kunt u met behulp van filters en de zoekfunctie de juiste oefeningen zoeken voor zelf opgestelde trainingsschema.

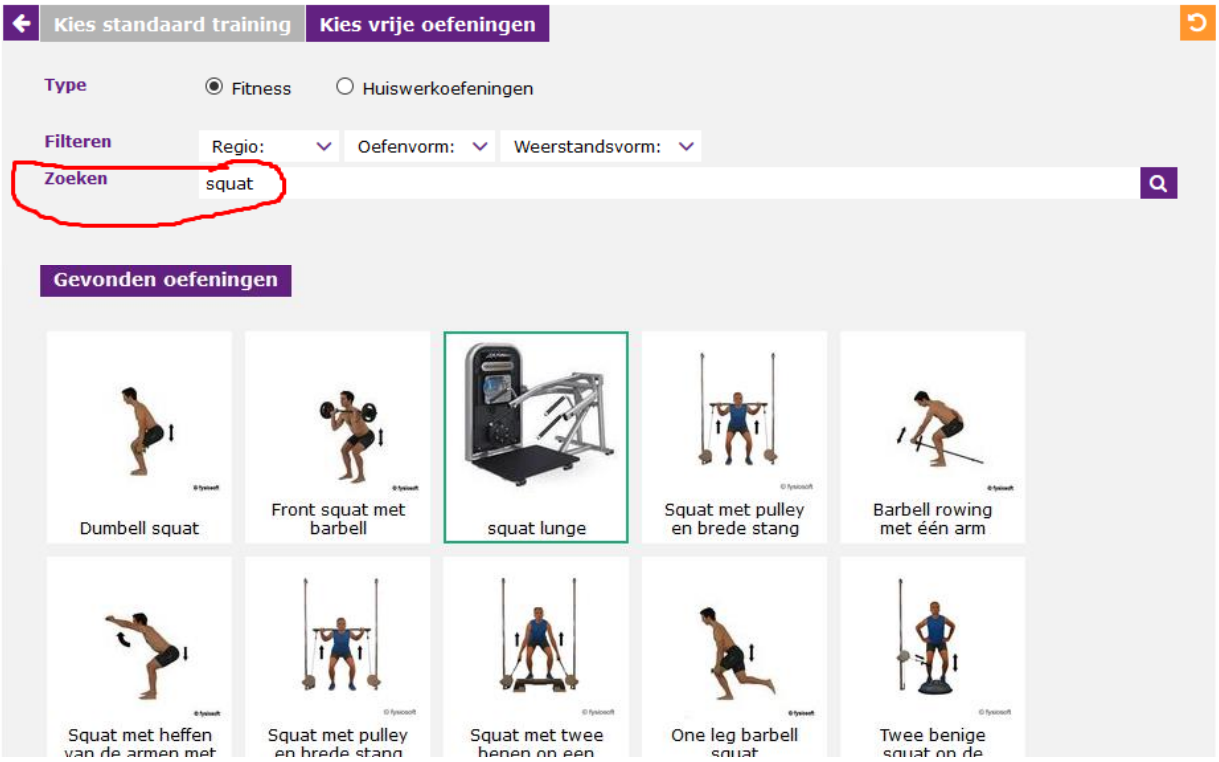


Op basis van de door u ingevulde filters of zoektermen worden er vervolgens oefeningen gevonden.

fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01



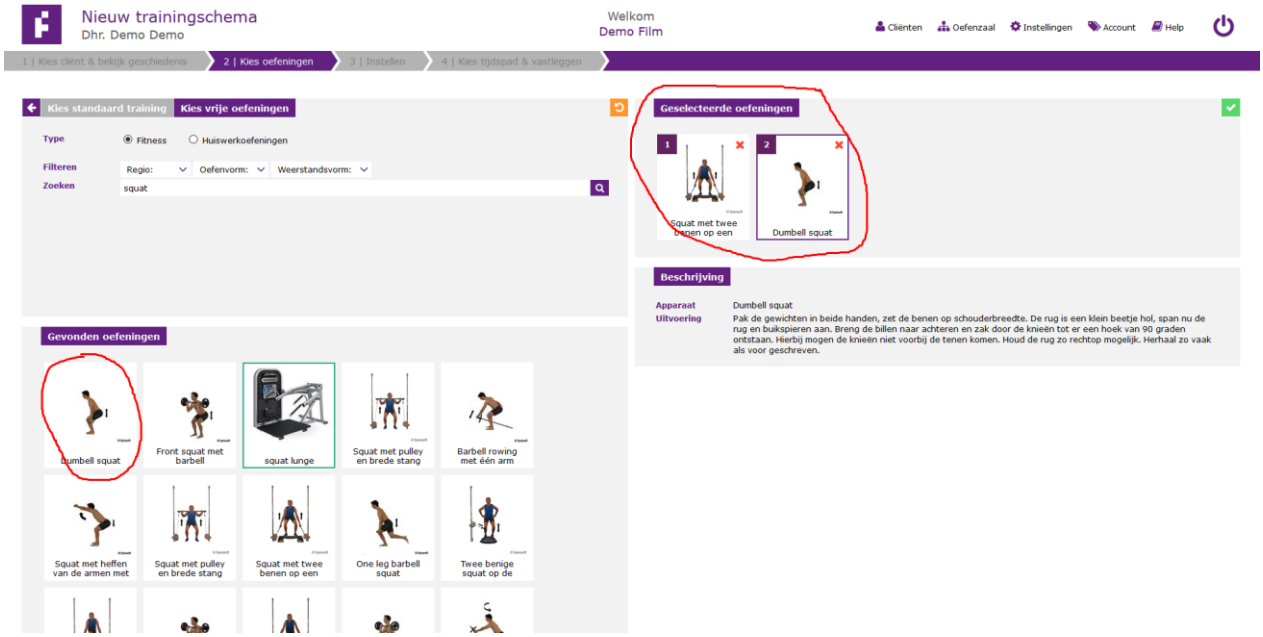
U kunt bij de filters zoeken op regio, oefenvorm en weerstandsvorm. Of u maakt gebruik van de zoekfunctie.



fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01

Selecteer de gewenste oefeningen

Klik op de gewenste oefening deze zal hierna rechtsboven verschijnen onder geselecteerde oefeningen.



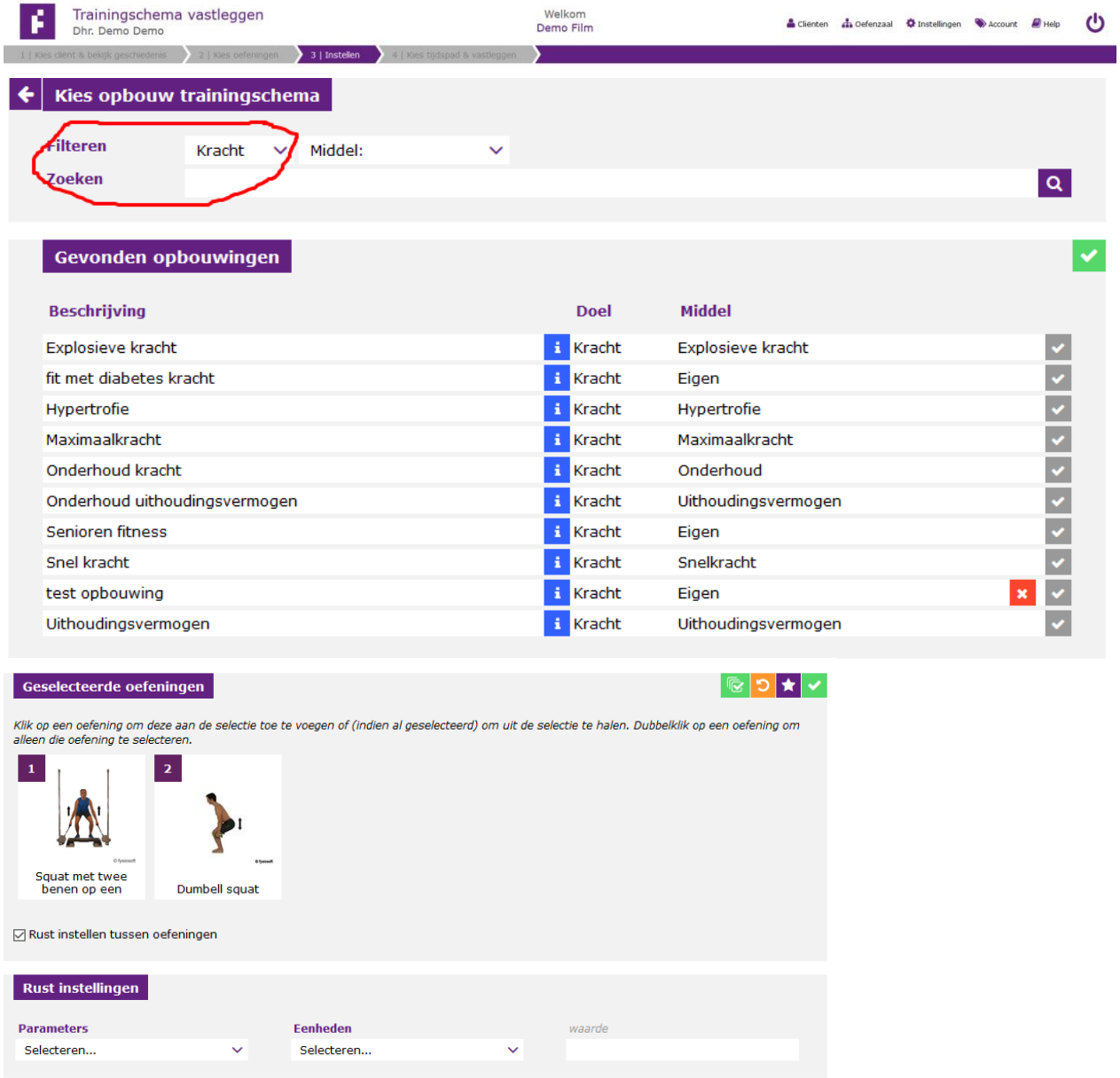
Als u het gewenste aantal heeft klikt u op “opslaan” rechts boven de geselecteerde oefeningen.

fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01

4. Een opbouw toewijzen aan uw oefening

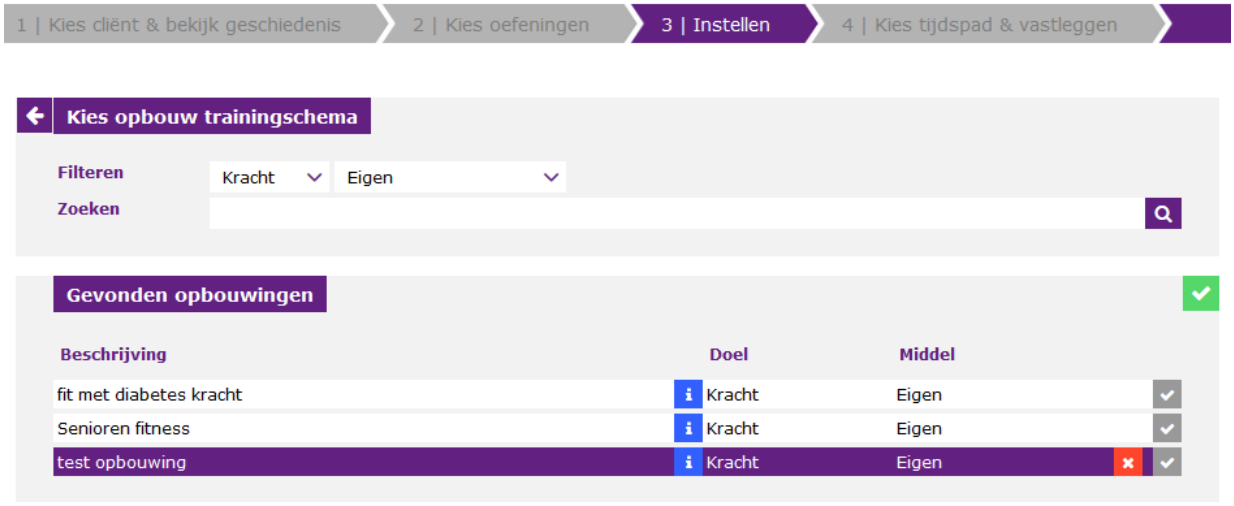
Stap 3 bij het maken van een trainingsschema is 'Instellen'. Bij deze stap kunt u de parameters aan de apparaten of oefeningen koppelen.

U kunt kiezen voor kracht en conditie wanneer het gaat om de doelstelling van het trainingsschema. Zodra u op één van deze opties klikt, krijgt u alle mogelijkheden te zien.

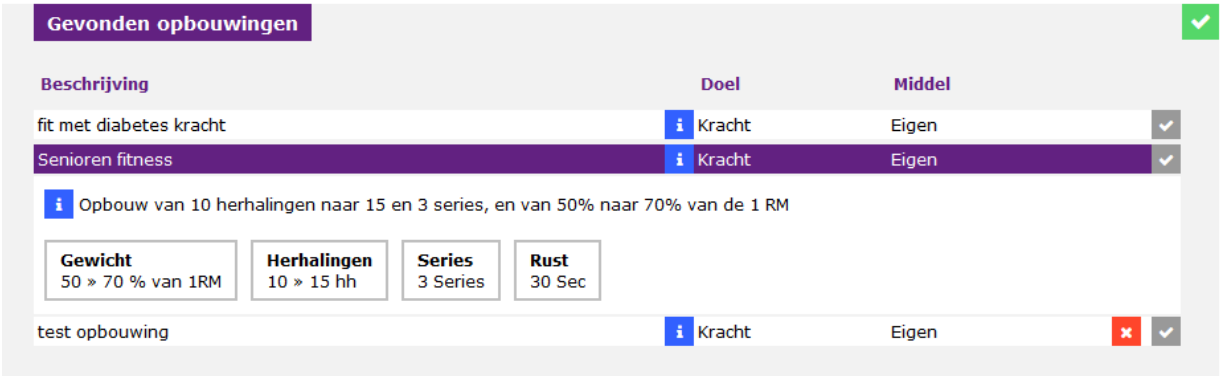


fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01

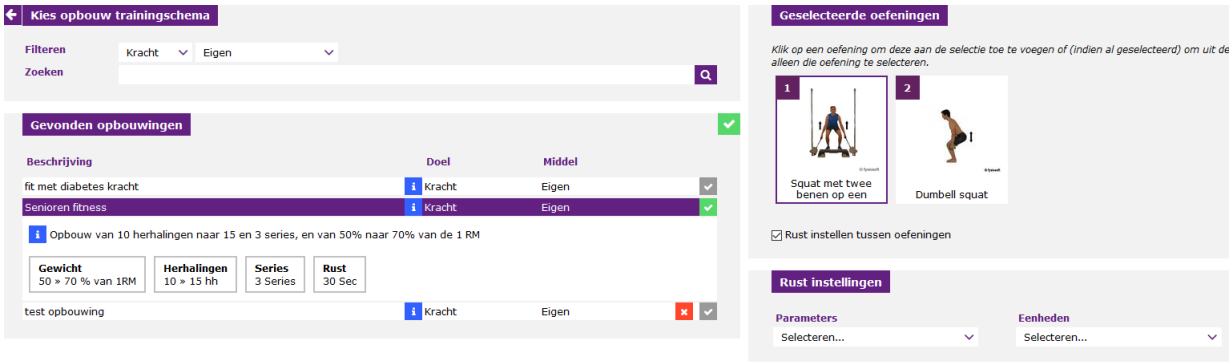
Als u verder wilt filteren, kunt u het filter 'Middel' gebruiken. De opties worden dan beperkter.



Door op een beschrijving te klikken, kunt u de details hiervan zien.

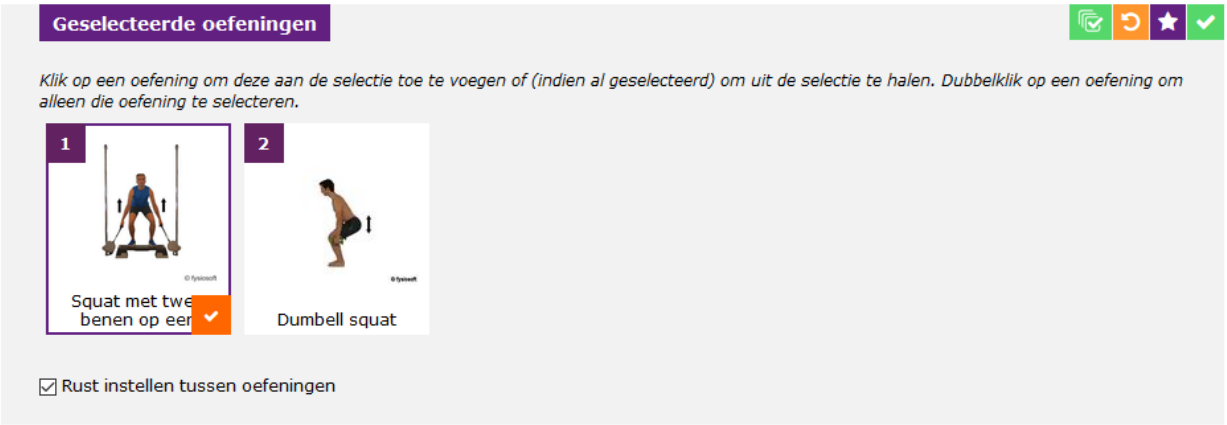


Vervolgens verschijnen aan de rechterkant een aantal oefeningen. Selecteer één of meerdere oefeningen en klik op het groene vinkje achter de opbouw om het door te voeren voor de geselecteerde oefeningen.



fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01

De gekozen opbouw zal over worden genomen op de geselecteerde oefeningen. Dit kunt u zien aan de hand van het oranje vinkje.

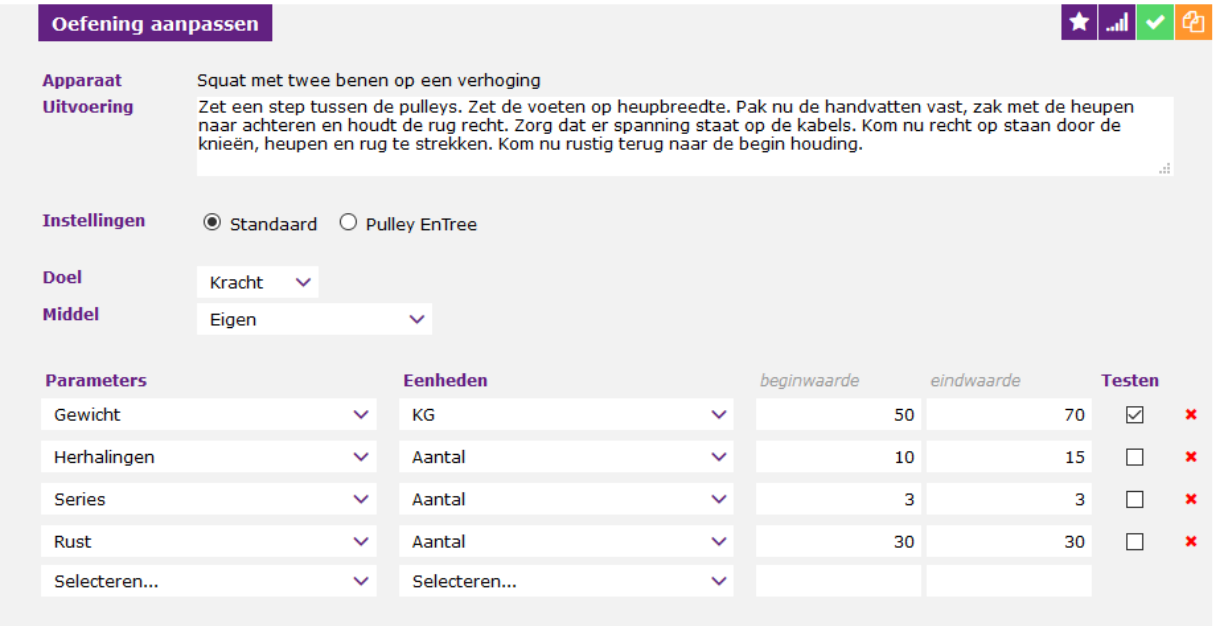


Onder de oefeningen staat het vak “Oefeningen aanpassen”. Hier kunt u de gegevens over de oefeningen zien en eventueel de oefening aanpassen.

Aanpassen van parameters oefening

Door op het steeksleuteltje rechts boven te klikken worden alle specificaties van de oefening zichtbaar. Hier kunt u eventueel de uitvoering en de paramaters aanpassen.

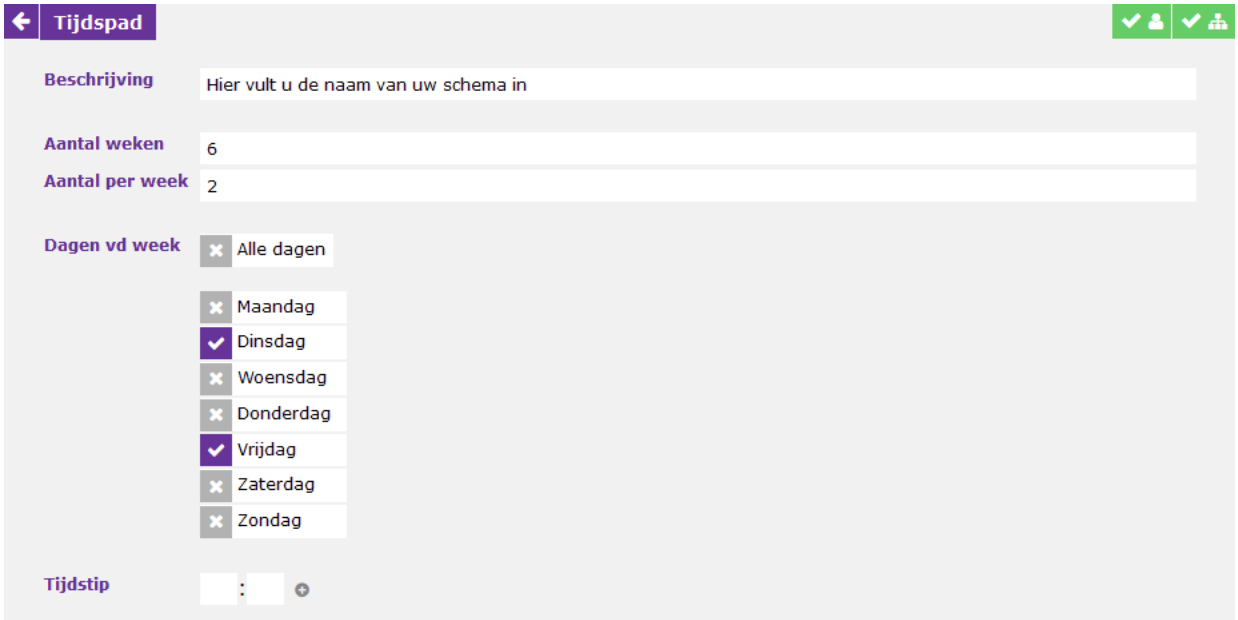
fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01



Ook kunt u hier nog paramaters toevoegen door onder het kopje 'Parameters' een extra parameter te selecteren. Als alle oefeningen voorzien zijn van een opbouw, wat te controleren is aan het oranje vinkje, dan kunt u rechtsboven op opslaan klikken.

Tijdspad bepalen

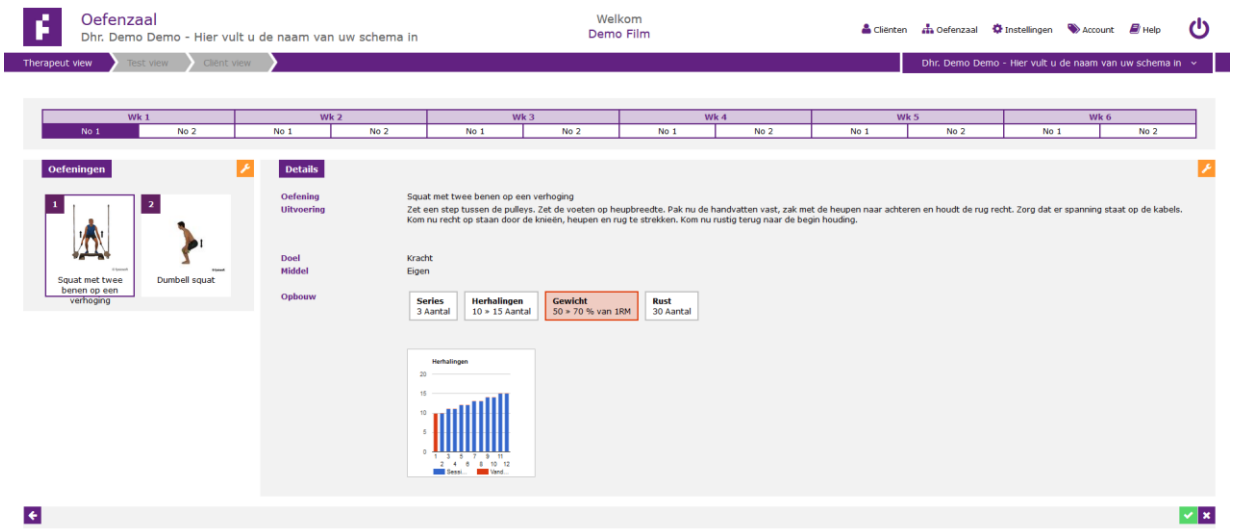
Bepaal het tijdspad en het aantal trainingen per week. De berekening van het schema wordt hierop gebaseerd. Hierna klikt u op “opslaan & naar cliënt” of “opslaan & naar oefenzaal”.



fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01

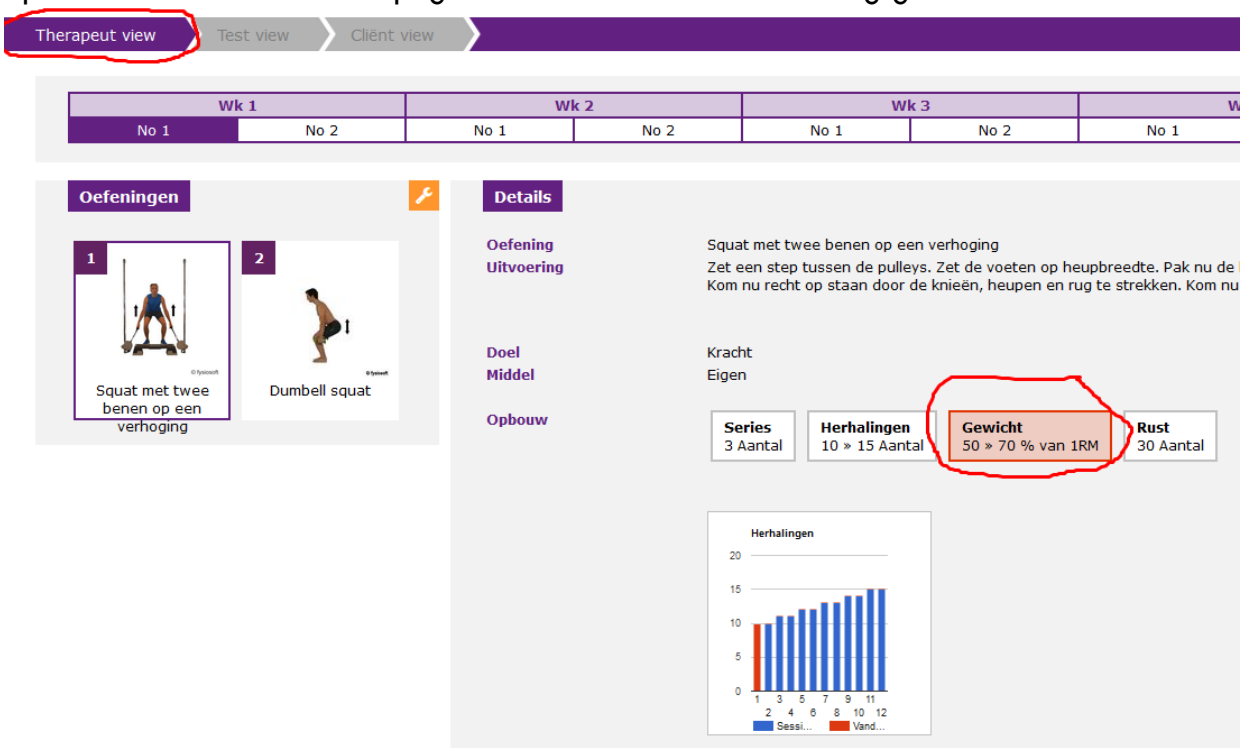
5. Oefenzaal

De oefenzaal bestaat ui drie schermen. Deze worden in dit hoofdstuk uitgelegd.



Scherm 1: Therapeut view

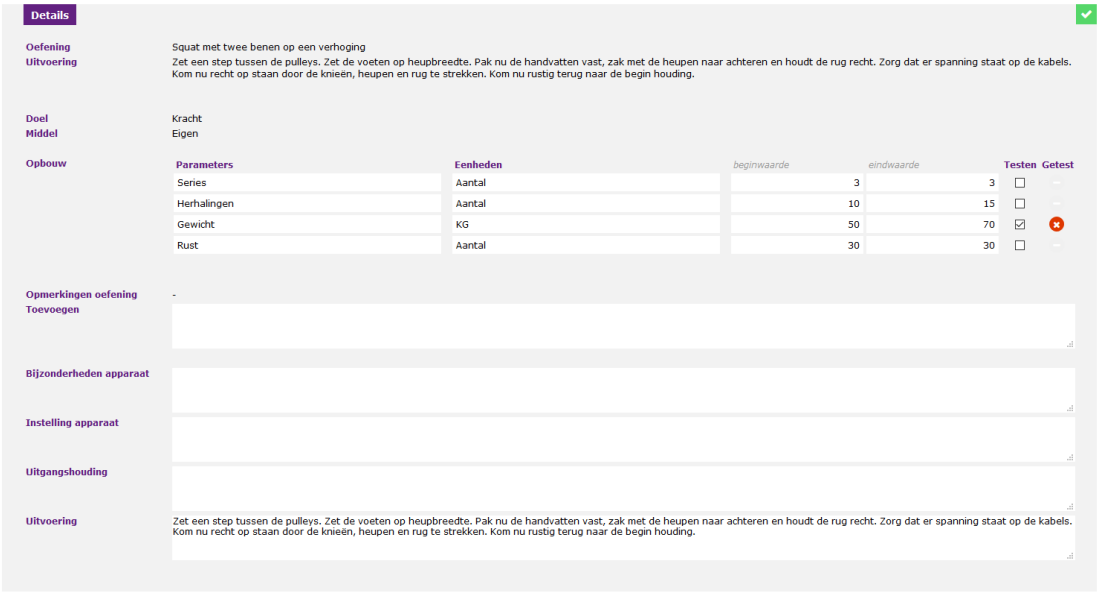
In dit scherm zijn alle eigenschappen van de oefening te zien. Ook kunt u hier de instellingen van uw apparaat invoeren en kunt u eventuele aanpassingen aan de opbouw doen. Het rode vakje geeft aan dat deze waarde nog getest moet worden



Aanpassingen doet u altijd door op het sleuteltje rechts boven te klikken.

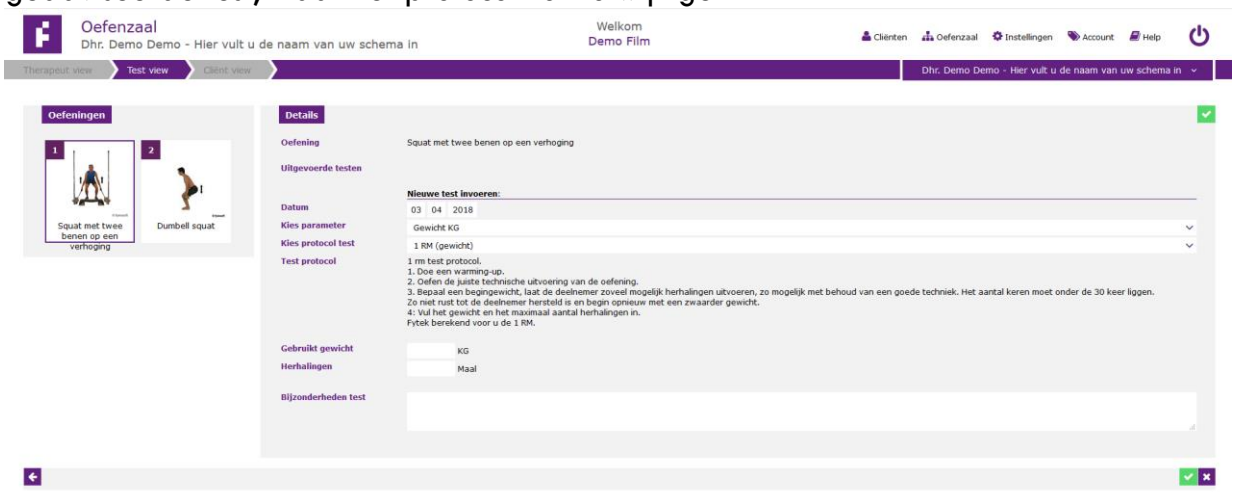
fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01

Dan komen alle aanpasbare velden tevoorschijn. Als u klaar bent met aanpassen, klik dan altijd rechtsonder op opslaan.



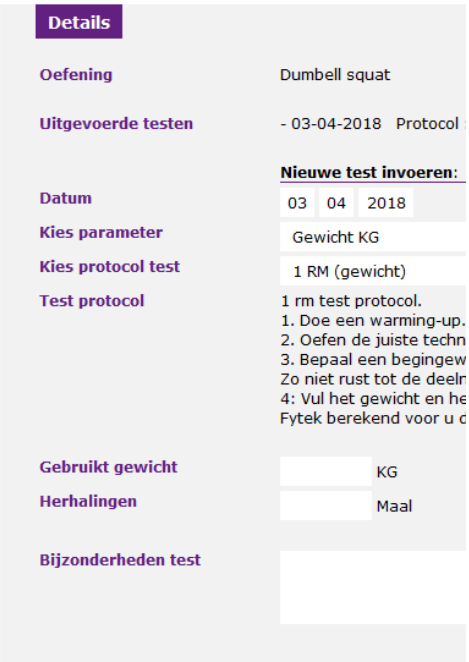
Scherm 2: Test view

Dit is het scherm waar u de testen dient uit te voeren. Wanneer u op een rood parameter vakje hebt geklikt (zie onderste afbeelding op pagina 13). U komt vervolgens in het onderstaande scherm uit. De test die als eerste klaarstaat is een geadviseerde test, maar het protocol kunt u wijzigen.



Vergeet niet na het invoeren van de gegevens op opslaan te klikken (rechtsboven). U kunt direct van oefening wisselen door op een andere oefening links te klikken. Als u de test heeft uitgevoerd, zal er een oranje vinkje bij de oefening komen te staan.

fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01

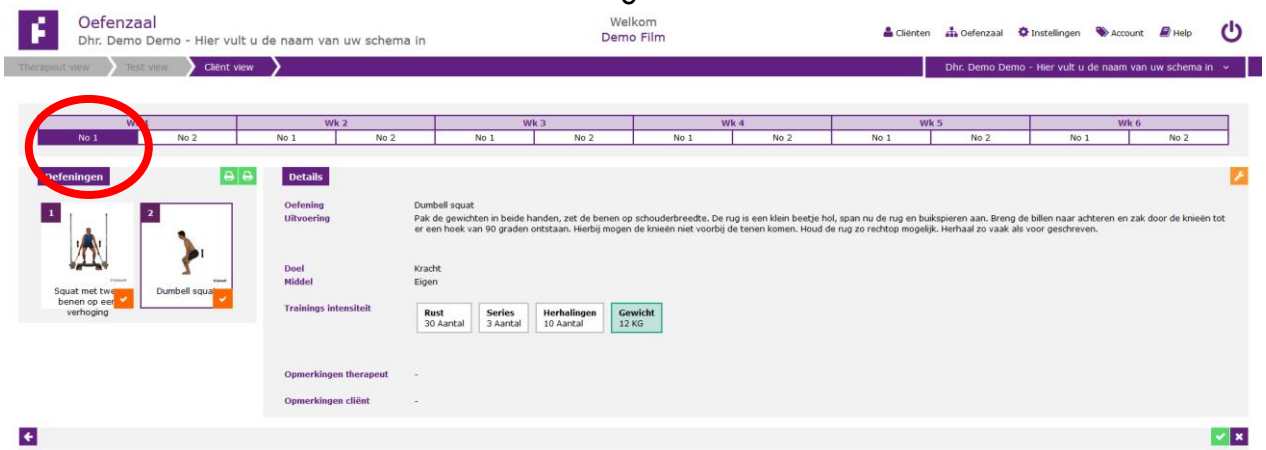


Tevens zal hierna de parameter in Therapeut view niet meer rood maar groen zijn zo kunt u controleren of alle testen uitgevoerd zijn.

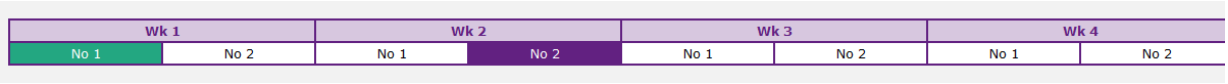
Vervolgens gaat u verder naar scherm 3.

Scherm 3: cliënt view

In dit scherm ziet u wat de cliënt deze training moet doen.



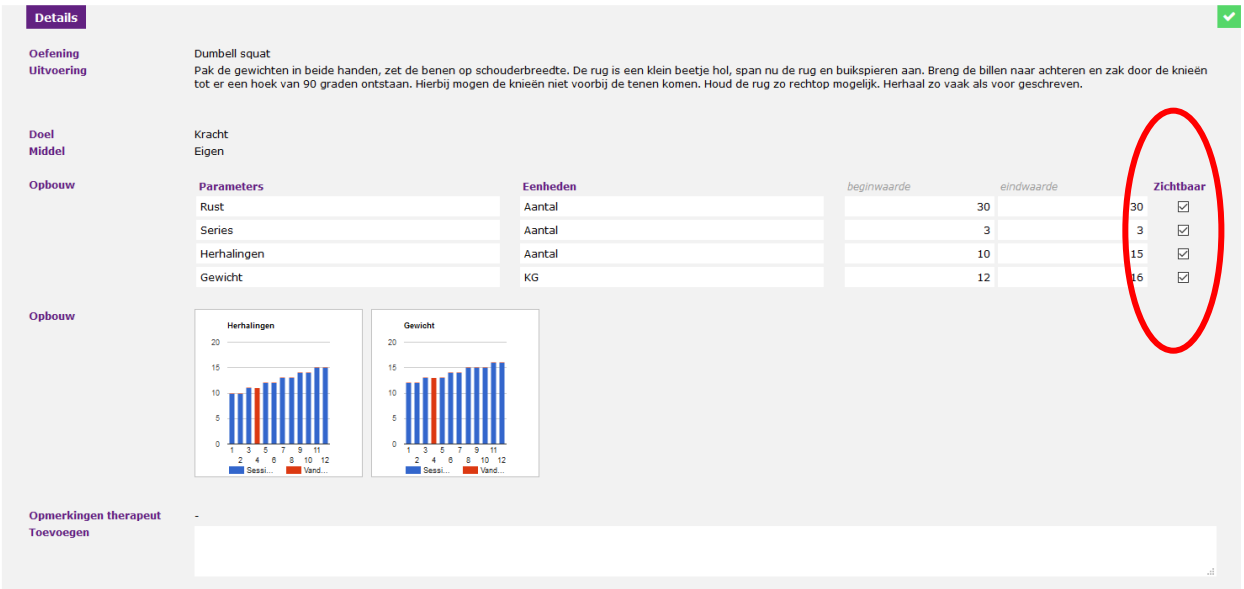
De training waar u nu bent is in het paars aangegeven in de tijdsbalk. De groene blokjes zijn de afgeronde trainingen. De witte blokjes staan voor de trainingen die nog gedaan moeten worden.



fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01

In het midden van het veld ziet u de waardes die de cliënt die training moet doen.

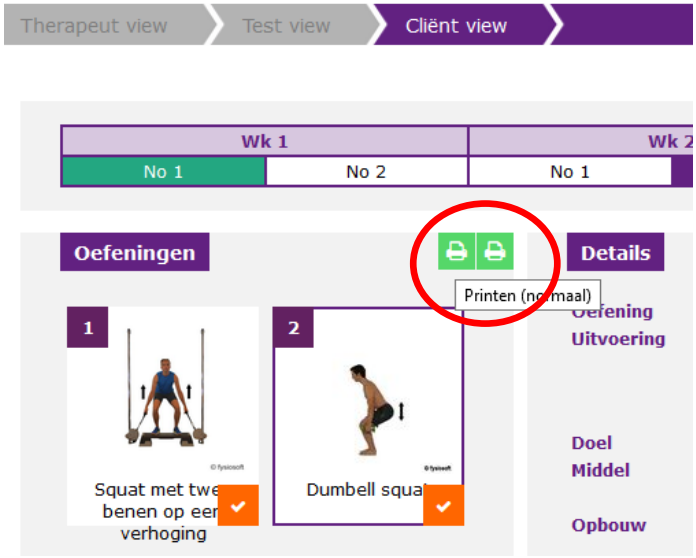
Als u de uitgebreide gegevens wilt zien, klikt u op het oranje steeksleuteltje rechtsboven. Aan de rechterkant onder zichtbaar kunt u uitvinken wat de cliënt niet op het printje hoeft te zien.



fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01

6. Printen

Wanneer u het schema wilt printen voor uw cliënt, klikt u aan de linkerkant bij de oefeningen in de cliënt view op de groene printknop.



Er zijn twee opties met printen:
1: normaal met complete beschrijving

2: beknopt zonder beschrijving
Hierdoor kunnen er meer oefeningen op een A4

Voorbeeld printen normaal

cliënt
Dhr. Demo Demo

behandelaar
Demo Film

datum
3 april 2018

aantal
6 weken, op Di en Vr

omschrijving
Hier vult u de naam van uw schema in

trainingsschema

fytekPRO

training	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
datum													

1 Squat met twee benen op een verhoging

Uitvoering: Zet een step tussen de pulleys. Zet de voeten op heupbreedte. Pak nu de handvatten vast, zak met de heupen naar achteren en houdt de rug recht. Zorg dat er spanning staat op de kabels. Kom nu recht op staan door de knieën, heupen en rug te strekken. Kom nu rustig terug naar de begin houding.

Series	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Aantal
Herhalingen	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	Aantal
Gewicht	34	35	37	38	39	40	42	43	44	45	47	48	KG
Rust	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	Aantal

2 Dumbell squat

Uitvoering: Pak de gewichten in beide handen, zet de benen op schouderbreedte. De rug is een klein beetje hol, span nu de rug en buikspieren aan. Breng de billen naar achteren en zak door de knieën tot er een hoek van 90 graden ontstaan. Hierbij mogen de knieën niet voorbij de tenen komen. Houd de rug zo rechtop mogelijk. Herhaal zo vaak als voor geschreven.

Rust	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	Aantal
Series	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Aantal
Herhalingen	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	Aantal
Gewicht	12	12	13	13	13	14	14	15	15	15	16	16	KG

fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01

Voorbeeld printen beknopt

cliënt
Dhr. Demo Demo

behandelaar
Demo Film

datum
3 april 2018

aantal
6 weken, op Di en Vr

omschrijving
Hier vult u de naam van uw schema in

trainingsschema

fytekPRO

training	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
datum													

© fysiosoft

1 Squat met twee benen op een verhoging

Series	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Aantal
Herhalingen	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	Aantal
Gewicht	34	35	37	38	39	40	42	43	44	45	47	48	KG
Rust	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	Aantal

© fysiosoft

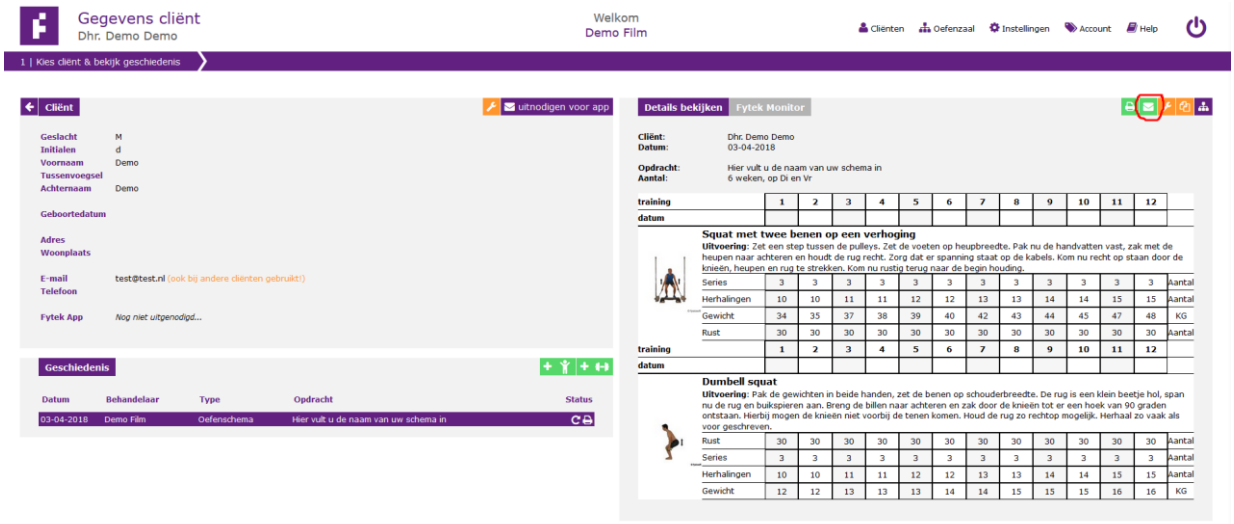
2 Dumbell squat

Rust	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	Aantal
Series	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Aantal
Herhalingen	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	Aantal
Gewicht	12	12	13	13	13	14	14	15	15	15	16	16	KG

fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01

7. E-mailen

Als u in de geschiedenis van de cliënt kijkt, kunt u ook de PDF, net zoals bij de huiswerkoefeningen, e- mailen. Dit doet u door rechtsboven op het groene envelopje te klikken.

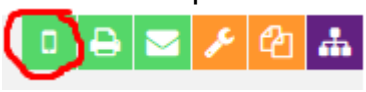


U kunt er voor kiezen om de uitgebreide beschrijving te sturen of de beknopte versie. Vink het knopje “Beknopte versie van de PDF versturen” aan en druk op het groene vinkje rechtsboven in.

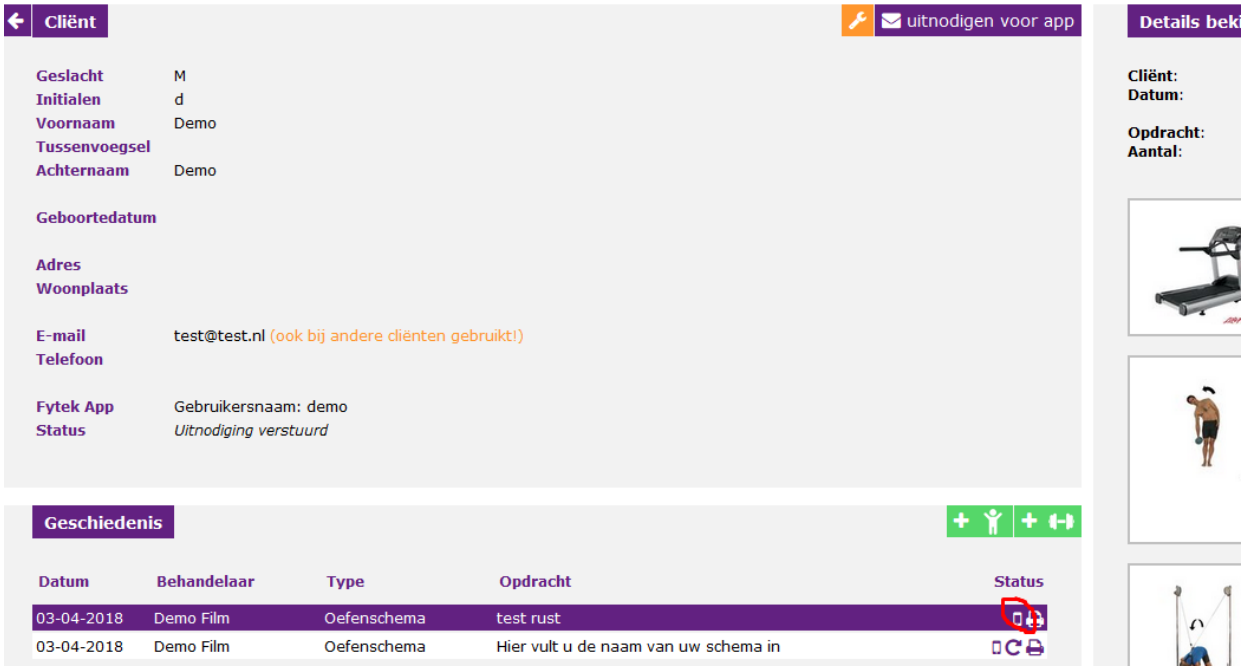
fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01

8. Naar de Fytek App versturen

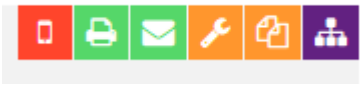
U kunt uw schema ook naar de FytekApp versturen. In de geschiedenis van de cliënt kunt u rechtsboven op het telefoontje klikken.



Wanneer het schema in de App van de cliënt te zien is, kunt u dit zien in de geschiedenis van de cliënt links onderin.



U kunt het schema weer verwijderen uit de App zodra u opnieuw op het telefoontje klikt. Het telefoontje wordt nu rood.



fysiosoft
Ouderijksweg 12
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen
info@fysiosoft.nl
tel 0113 – 76 41 22
Bank 142 99 68 82
IBAN NL 480 142 99 68 82
KvK 54 07 43 98
BTW NL 85 11 47 677 B01