



# Handleiding

## Extra functies trainingschema's

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

- [www.fytek.nl](http://www.fytek.nl) -



fysiosoft

Ouderijksweg 12  
4472 AG 's-Heer Hendrikskinderen

[info@fysiosoft.nl](mailto: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

# Inhoudsopgave

<u>1. Eigen fitness apparaat toevoegen</u>	<u>blz: 3</u>
<u>2. Eigen opbouw sjabloon aanmaken en opslaan</u>	<u>5</u>
<u>3. Standaard training opslaan</u>	<u>6</u>
<u>4. Gewichtenreeks instellen</u>	<u>7</u>
<u>5. Instellingen apparaten voor selecteren (default instellingen)</u>	<u>10</u>
<u>6. Rust tussen de oefeningen</u>	<u>11</u>

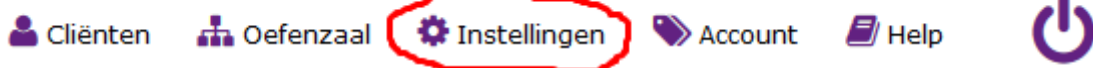


# Extra functies

In Fytek zijn er door de trainingsschema's ook wat extra functies bij gekomen. Deze worden in dit document uitgelegd.

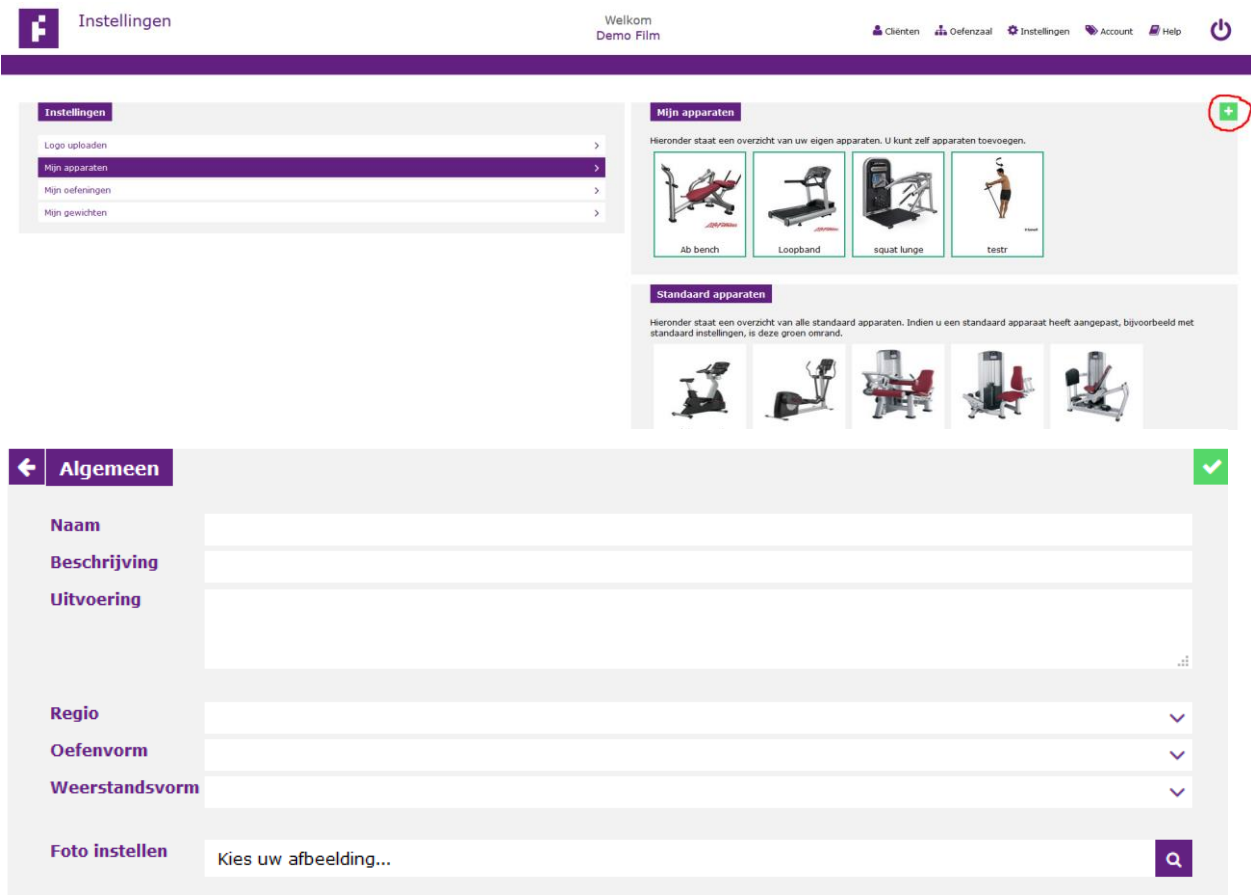
## 1. Eigen fitness apparaat toevoegen

Ga naar instellingen in het menu rechtsboven.



Dan ziet u rechts de lijst met blijvend aangepaste oefeningen in het trainingsschema gedeelte die u heeft aangepast.

Hier kunt u ook een zelf apparaten toevoegen door op het groene icoontje 'toevoegen' te klikken. Deze vindt u aan de rechterkant bij 'Mijn apparaten'. U komt dan in een nieuw scherm.



**Standaard instellingen**

Parameters ▼      Eenheden ▼      waarde

Selecteren...      Selecteren...     

Bijzonderheden

Indien u bij oefenvorm “kracht” selecteert, verschijnt er aan de rechterzijde een extra veld namelijk instellingen.

De velden aan de linkerzijde vult u in. Ook selecteert u een foto op uw computer of maakt u een foto wanneer u uw Ipad gebruikt. In het geval van een kracht apparaat, vult u de instellingen rechts als volgt in.

**← Algemeen** ✓

**Naam**

**Beschrijving**

**Uitvoering**

**Regio**  ▼

**Oefenvorm**  ▼

**Weerstandsvorm**  ▼

**Foto instellen**  🔍

**Gewicht instellingen**

Hoeveel gewichten heeft het apparaat?  ▼

Wat is de eenheid van het gewicht?  ▼

Heeft uw apparaat een extra gewicht optie?  
 Ja     Nee

Vul hieronder het schema in, om de verschillende opties uit te rekenen

Gewicht	
1	2,5 kg
2	5 kg
3	7,5 kg
4	10 kg

Hiernaast geeft u per gewichtsoptie van uw apparaat aan wat u heeft zodat de afronding van het apparaat optimaal berekend kan worden.

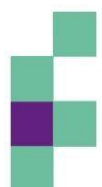
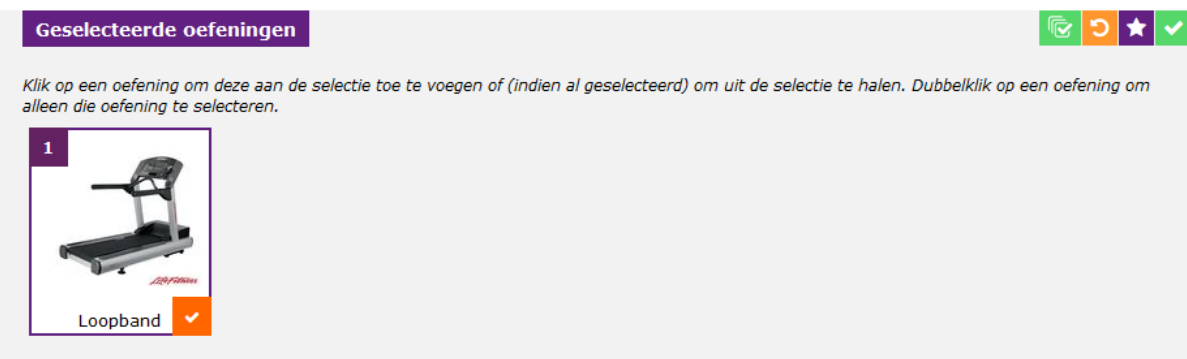


Heeft uw fitness apparaat ook nog de mogelijkheid om er een extra gewicht bij te steken of te klikken? Dan geeft u in de derde vraag van de gewicht instellingen 'ja' aan. Nadat u op opslaan heeft gedrukt rechtsboven, verschijnt uw apparaat in de lijst met 'Mijn apparaten' en in de lijst in Fytek.



## 2. Eigen opbouw sjabloon aanmaken en opslaan

Je kunt helemaal zelf een opbouw maken of een bestaand sjabloon gebruiken. Het principe blijft hetzelfde. Nadat je een opbouw bij een apparaat of oefening hebt gekozen kun je deze aanpassen met het sleuteltje.



Als de juiste parameters zijn geselecteerd, klikt u rechtsboven op het diagram "opslaan als standaard opbouw". Dan komt u in het scherm 'Eigen standaard opbouw'.

**Eigen standaard opbouw** ✓

**Parameters bekijken**

**Afstand**  
1 × 6 Km

**Helling**  
2 × 7 %

**Snelheid**  
10 × 15 km/h

**Naam**  
test opbouw

**Beschrijving**  
test opbouw

**Bron**  
testetest

**Doel**  
Kracht

**Middel**  
Interval

**Delen met collega's**  
 Ja  Nee

Deze velden kunt u invullen en dan opslaan. Het zal opgeslagen worden in de gekozen regio's.

### 3. Standaard training opslaan

U kunt een standaard training opslaan zonder opbouw of met opbouw. Dit kunt u bij iedere cliënt doen. U hoeft het schema niet per se op te slaan bij een cliënt. U dient dan te stoppen tijdens stap 4 het tijdsplan.

Nadat u de gewenste oefeningen heeft gekozen en daar indien gewenst de betreffende opbouw aan gekoppeld heeft, kunt u deze opslaan als standaard training door op het sterretje rechts boven te klikken.

1 | Kies cliënt & bekijk geschiedenis 2 | Kies oefeningen 3 | Instellen 4 | Kies tijdsplan & vastleggen

**Kies opbouw trainingschema**

**Geselecteerde oefeningen**

Klik op een oefening om deze aan de selectie toe te voegen of (indien al geselecteerd) om uit de selectie te halen. Dubbelklik op een oefening om deze te selecteren.

**Oefening aanpassen**

**Apparaat**  
Loopband

**Uitvoering**  
Ga op de loopband staan en stel de loopband in en begin met lopen.

**Doel**  
Conditie

**Middel**  
Eigen

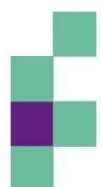
**Opbouw**

**Afstand**  
1 × 6 Km

**Helling**  
2 × 7 %

**Snelheid**  
10 × 15 km/h

Daarna komt u in het scherm standaard training opslaan. Vul hier de gewenste velden in en druk op de groene opslaan knop rechts bovenin.



← Eigen standaard training
✓

<b>Naam</b>	Loopbandschema
<b>Opmerking</b>	test loopband
<b>Bron</b>	testloopband
<b>Regio</b>	Algemeen <span style="float: right;">v</span>
<b>Soort</b>	Alle <span style="float: right;">v</span>
<b>Aantal weken</b>	6
<b>Aantal per week</b>	7
<b>Delen met collega's</b>	<input checked="" type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee

#### 4. Gewichtenreeks instellen

Indien u gebruik maakt van specifieke dumbell gewichten kunt u deze ook in Fytek invoeren, zodat wederom de afronding juist wordt berekend.

Gewicht

Welkom  
Demo Film

👤 Cliënten
🏠 Oefenzaal
⚙️ Instellingen
💰 Account
📖 Help
🔌

**Instellingen**

- Logo uploaden >
- Mijn apparaten >
- Mijn oefeningen >
- Mijn gewichten >

**Mijn gewichten**

Filter: Barbell v

**Nieuwe instelling**
+
✓

Naam instelling:

Hoeveel gewichten heeft het apparaat?  v

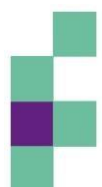
Wat is de eenheid van het gewicht?  v

Heeft uw apparaat een extra gewicht optie?  
 Ja  Nee

Vul hieronder het schema in, om de verschillende opties uit te rekenen

Gewicht
1      0 kg

U gaat rechtsboven in het menu naar "Instellingen" en dan in het linkerscherm naar "Mijn gewichten". Aan de rechterkant van uw scherm ziet u de instellingen voor de gewichten. U kunt de keuze maken uit Barbell, Dumbell of Pulley. Deze drie gewicht soorten zijn gekoppeld aan de oefeningen in Fytek. Dus als u een Barbell reeks aanmaakt, wordt voor alle oefeningen met een Barbell de mogelijkheid gegeven dat u kunt kiezen voor deze specifieke gewichtenreeks.



## Mijn gewichten

Filter

Barbell



## Nieuwe instelling +



Naam instelling

Hoeveel gewichten heeft het apparaat?

1



Wat is de eenheid van het gewicht?

kg



Heeft uw apparaat een extra gewicht optie?

Ja  Nee



Vul hieronder het schema in, om de verschillende opties uit te rekenen

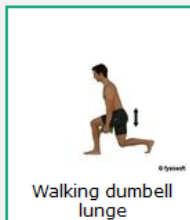
Gewicht

1 0 kg

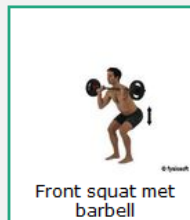
## Apparaten



Calfraise in stand met barbell



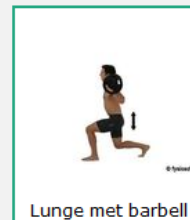
Walking dumbbell lunge



Front squat met barbell



Zijwaarse lunge met barbell



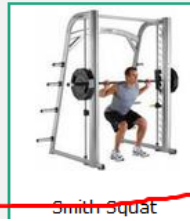
Lunge met barbell



Stendig triceps extension met



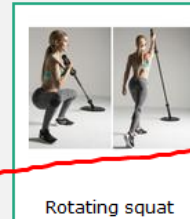
Bicepscurl bovenhandse grip



Smith Squat



Kneeling single arm press



Rotating squat



fysiosoft

Ouderijksweg 12  
4472 AG 's-Heer Hendriksinderen

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



**Nieuwe instelling** + ✓

**Naam instelling** Test Barbell demo

Hoeveel gewichten heeft het apparaat?  
6

Wat is de eenheid van het gewicht?  
kg

Heeft uw apparaat een extra gewicht optie?  
 Ja  Nee


Vul hieronder het schema in, om de verschillende opties uit te rekenen

Gewicht	
1	2 kg
2	4 kg
3	6 kg
4	8 kg
5	10 kg
6	12 kg

Wanneer u rechtsboven op het groene icoontje klikt, worden de instellingen opgeslagen. Als u dan in een trainingsschema een oefening met een Barbell selecteert, ziet u de optie dat u kunt kiezen voor uw eigen gewichten reeks.

**Geselecteerde oefeningen** ✓ ↺ ☆ ✓

*Klik op een oefening om deze aan de selectie toe te voegen of (indien al geselecteerd) om uit de selectie te halen. Dubbelklik op een oefening om alleen die oefening te selecteren.*

1 

Standig triceps extension met

**Oefening aanpassen** ☆ 📶 🔧

**Apparaat** Standig triceps extension met barbell

**Uitvoering** Ga recht op staan met het ene been iets voor het andere. Pak de barbell in het midden vast met de handen 10 centimeter uit elkaar met de duimen naar elkaar toe. Span de buikspieren en breng de barbell zo ver mogelijk achter het hoofd. De rug blijft hierbij recht. Stek nu de ellebogen, de bovenarmen blijven op dezelfde plaats. Herhaal zo vaak als voorgeschreven is.

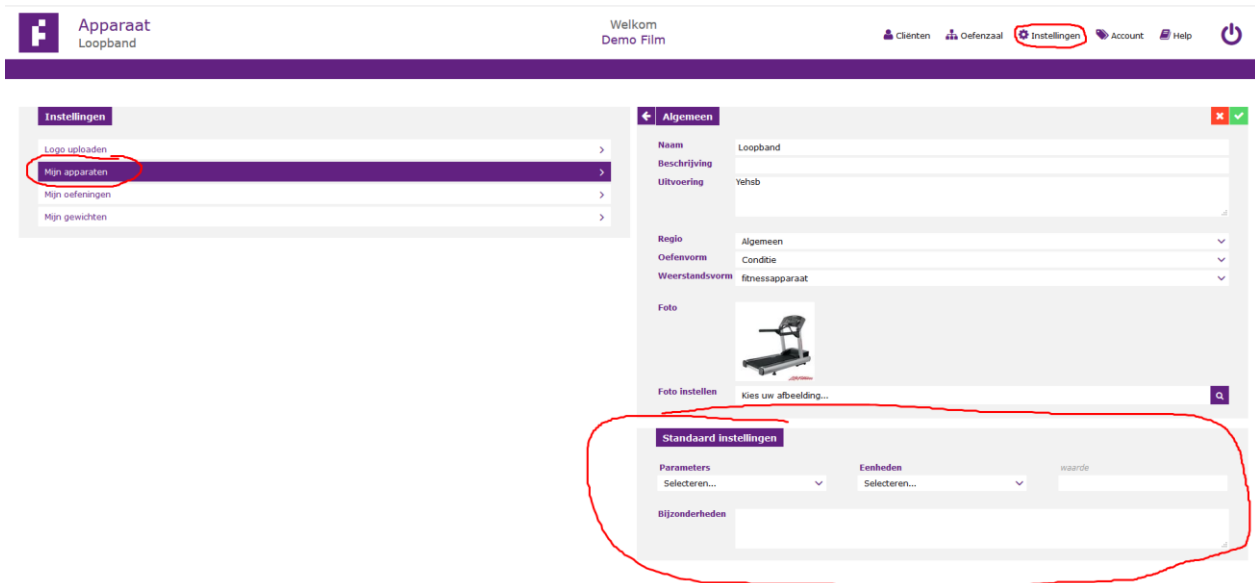
**Instellingen**  Standaard  Test Barbell demo

**Opbouw** Geen parameters geselecteerd...



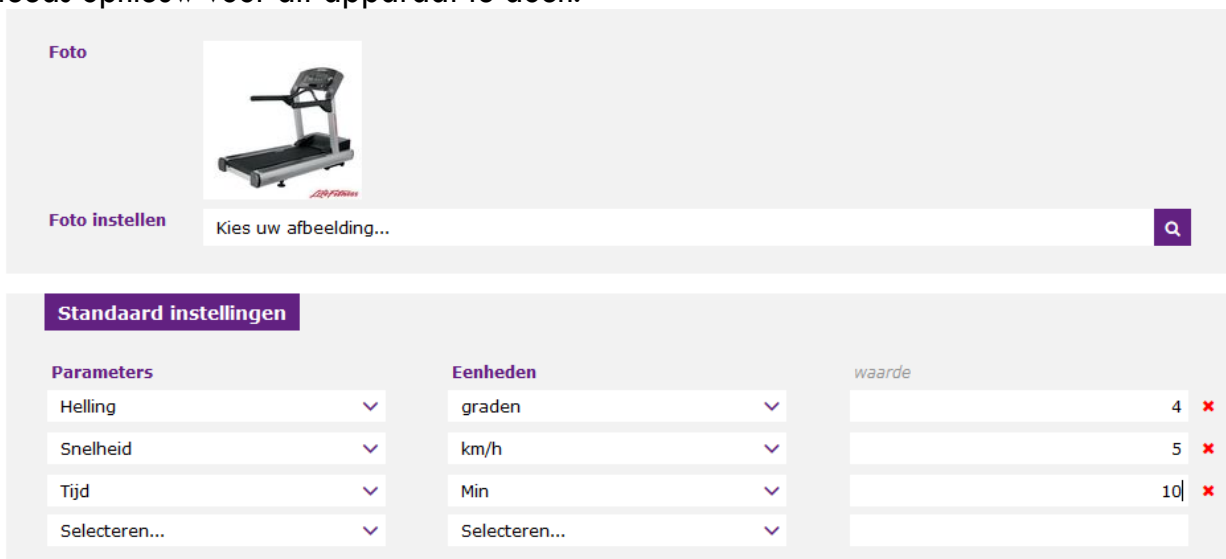
## 5. Instellingen apparaten voor selecteren (default instellingen)

Als u bij een bepaald apparaat altijd dezelfde parameters instelt, is het handig als dit in één keer gedaan kan worden. Dit kan door in het menu naar 'instellingen' te gaan. Vervolgens klikt u op 'Mijn apparaten' en dan 'Standaard instellingen'.



The screenshot shows the 'Instellingen' (Settings) page for a treadmill. The 'Instellingen' menu on the left has 'Mijn apparaten' (My devices) highlighted. The 'Algemeen' (General) settings for a treadmill are shown on the right, including fields for Name, Description, Region, and Resistance Form. Below this, the 'Standaard instellingen' (Default settings) section is circled in red, showing dropdown menus for Parameters and Units, and a text field for the value.





Door hier de parameters die u standaard ingesteld wilt hebben in te voeren, hoeft u dit niet steeds opnieuw voor dit apparaat te doen.



The detailed view of the 'Standaard instellingen' (Default settings) section shows three columns: Parameters, Eenheden (Units), and waarde (Value). The Parameters column has dropdowns for Helling, Snelheid, Tijd, and Selecteren... The Eenheden column has dropdowns for graden, km/h, Min, and Selecteren... The waarde column has text input fields with values 4, 5, and 10|, each with a red 'x' icon.





Wanneer u nu dit apparaat selecteert in een trainingschema zijn uw standaard parameters hieraan gekoppeld.




**Geselecteerde oefeningen**    

*Klik op een oefening om deze aan de selectie toe te voegen of (indien al geselecteerd) om uit de selectie te halen. Dubbelklik op een oefening om alleen die oefening te selecteren.*

**1**



Loopband 

**Oefening aanpassen**   

**Apparaat** Loopband  
**Uitvoering** Yehsb





**Opbouw**

<b>Helling</b> 4 » graden	<b>Snelheid</b> 5 » km/h	<b>Tijd</b> 10 » Min
------------------------------	-----------------------------	-------------------------

## 6. Rust tussen de oefeningen


Er is nu een optie bijgekomen dat u ook rust tussen de oefeningen in kunt stellen. Deze optie is zowel voor de trainingschema's als voor de huiswerk oefeningen beschikbaar.


Wanneer u oefeningen heeft geselecteerd en in stap 3 terecht komt, ziet u wanneer u meer dan één oefening heeft geselecteerd de optie: 'rust instellingen'.

**Geselecteerde oefeningen**    

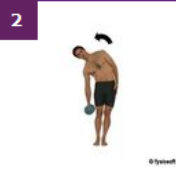
*Klik op een oefening om deze aan de selectie toe te voegen of (indien al geselecteerd) om uit de selectie te halen. Dubbelklik op een oefening om alleen die oefening te selecteren.*

**1**



Loopband 

**2**



Dumbbell side bend

Rust instellen tussen oefeningen



### Rust instellingen

#### Parameters

Selecteren...

#### Eenheden

Selecteren...

waarde

### Oefening aanpassen



#### Apparaat

Dumbbell side bend

#### Uitvoering

Pak het gewicht in de rechterhand, zet de voeten iets smaller dan heup breedte. Ga recht op staan en trek de navel in en span de buikspieren aan. Buig nu langzaam naar rechts en beweeg de heupen naar links. Buig hierbij de rug alleen zijwaarts. Kom weer terug recht op staan. Herhaal zo vaak als voorgeschreven is en wissel van zijde.

#### Opbouw

Geen parameters geselecteerd...

Selecteer hier de parameters die gewenst zijn in de rustperiode. Wanneer u het schema opslaat, komt deze rustperiode tussen alle oefeningen te staan. Deze zal die cliënt ook zien in de Fytek App.



cliënt  
Dhr. Demo Demo

behandelaar  
Demo Film

datum  
3 april 2018

aantal  
6 weken, 7x per week

omschrijving  
test rust



## trainingschema

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

### 1 Loopband



Tijd	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	Min
Snelheid	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	km/h
Helling	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	graden

**Rust**      Tijd: 1 Min    Borg schaal: 3 Getal

### 2 Dumbbell side bend



Rust	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Aantal
Series	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Aantal
Herhalingen	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	Aantal
Gewicht												KG

**Rust**      Tijd: 1 Min    Borg schaal: 3 Getal

