

Formyfit@Club - Voor leden

Download de applicatie

- In de Google Play Store als u een Android Smartphone heeft



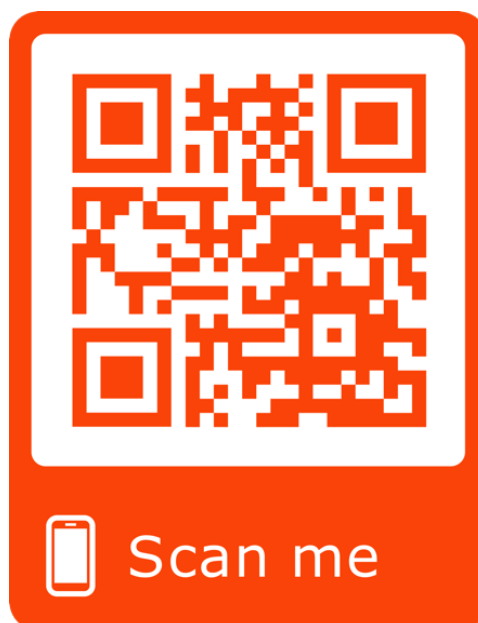
Verklarende video: <https://www.youtube.com/watch?v=EkAyl3TkwiY>

- In de Apple Store als u een iPhone gebruikt



Verklarende video: <https://www.youtube.com/watch?v=lamMOoWAoIU>

- Via deze QR-code die u rechtstreeks vanaf uw telefoon kunt scannen



Registratie

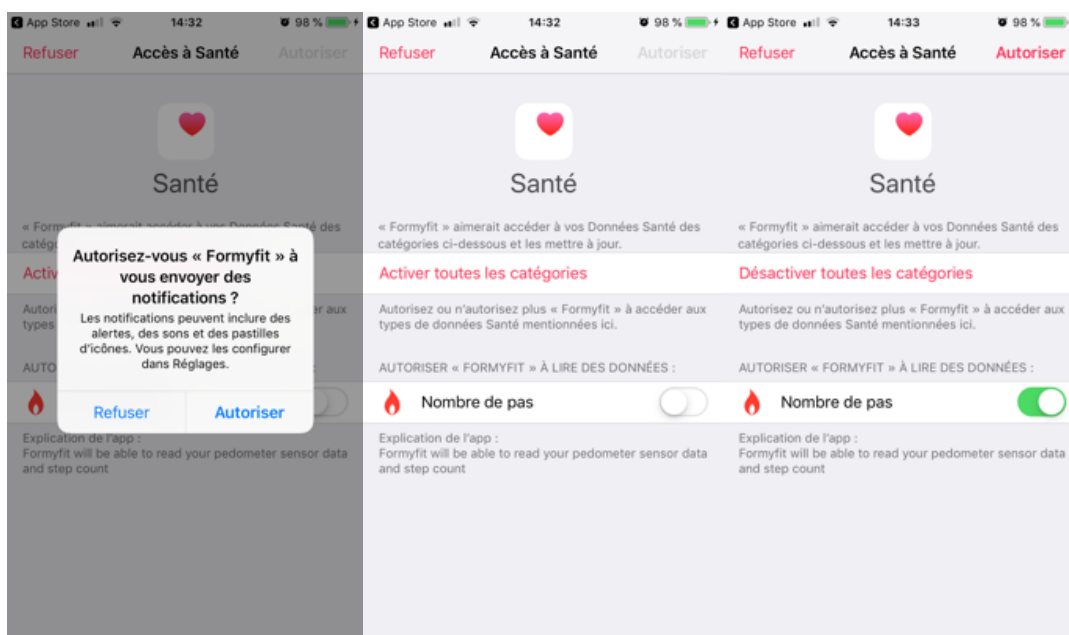
Meld u aan met Facebook of met uw e-mailadres.



Na registratie bij Facebook of na het invoeren van uw inloggegevens kan de applicatie aanbieden om Formyfit te koppelen met Apple Health (IOS) of Google Fit (Android).

Zo kunt u het aantal stappen dat u dagelijks neemt meten en **Fits** verzamelen (punten die na elke oefening worden toegekend).

Voorbeeld op Iphone



Toetreding tot uw club

- Klik op het tandwiel om naar de applicatie-instellingen te gaan



- Kies de optie Formyfit@work & Voer de code in die door uw club is verstrekt.

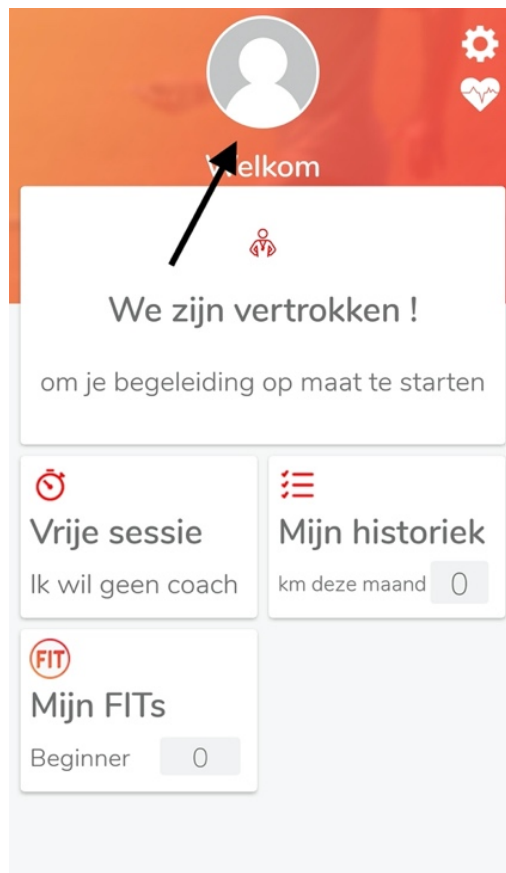


U kunt dan een team kiezen als uw club er al een heeft aangemaakt.

Vul uw profiel in

Wanneer u terugkeert naar het startscherm, wordt u gevraagd uw profiel in te vullen.

Om uw profiel op elk gewenst moment te wijzigen, klikt u op de afbeelding boven "Welkom".

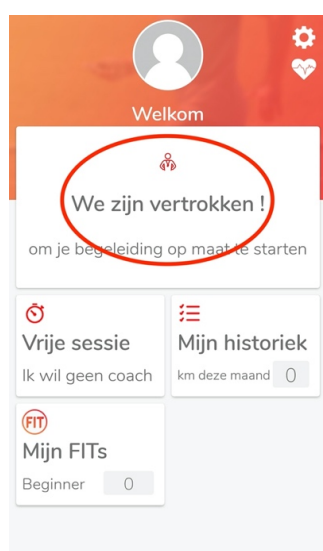


Aan de slag met de Formyfit-applicatie

Druk op de knop “We zijn vertrokken !” om uw trainingsplan op te stellen.

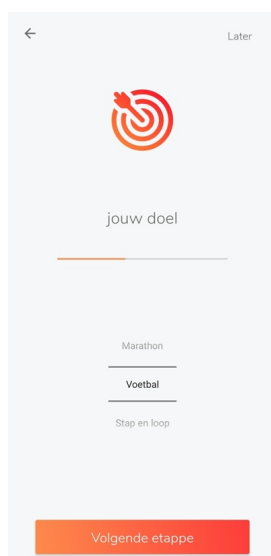
Er wordt u gevraagd om alle kenmerken in te vullen die uw trainingsplan zullen bepalen.

Let op **!** : Aanvaard alle eventuele verzoeken om toestemming.



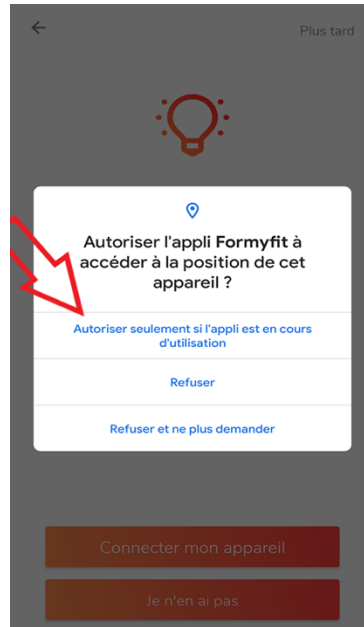
Belangrijk

Bij het invullen van het formulier moet u, zodra u de doelen hebt bereikt, het doel selecteren dat overeenkomt met het type club waartoe u behoort.



Nadat u alle informatie heeft ingevuld, biedt de applicatie u de mogelijkheid om uw niveau te evalueren.

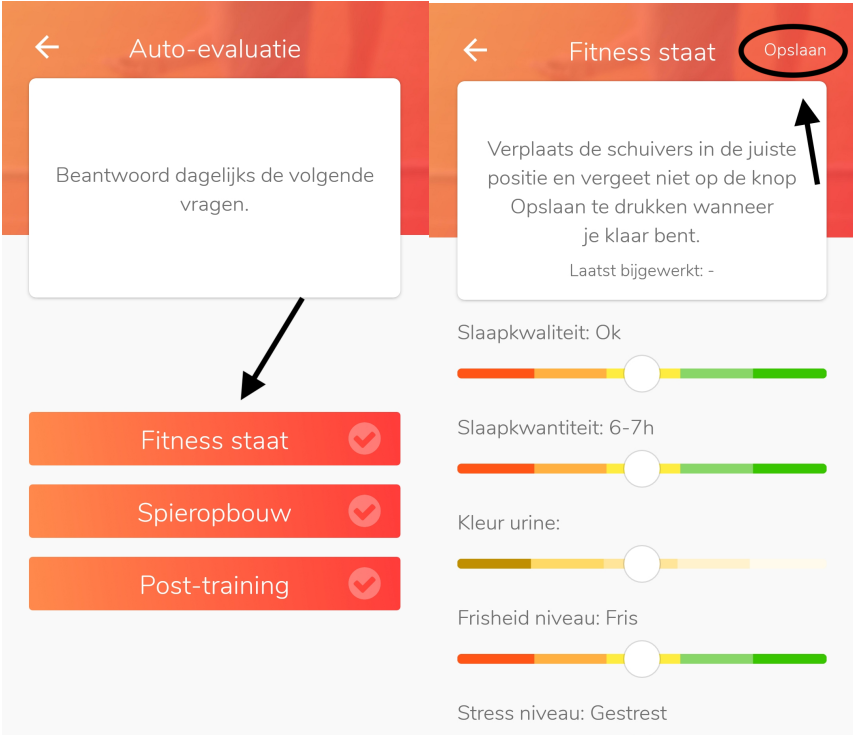
Let op ! : Aanvaard de GPS-locatieaanvraag.



Voer uw zelfevaluatie uit

Nadat u uw VMA-test heeft afgerond, wordt het startscherm met 8 tabbladen geactiveerd, inclusief de zelfevaluatie.

Elke dag, wanneer u wakker wordt (in de ochtend), zult u in staat zijn om het "Fitness Staat" deel van deze zelfevaluatie in te vullen.



Auto-evaluatie

Beantwoord dagelijks de volgende vragen.

Fitness staat ✓

Spieropbouw ✓

Post-training ✓

Fitness staat

Verplaats de schuivers in de juiste positie en vergeet niet op de knop Opslaan te drukken wanneer je klaar bent.

Laatst bijgewerkt: -

Slaapkwaliteit: Ok

Slaapkwantiteit: 6-7h

Kleur urine:

Frisheid niveau: Fris

Stress niveau: Gestrest

De zelfevaluatie is verdeeld in 3 delen. In aanvulling op het bovenstaande moet u uw gewichtstraining en/of uw training van de dag invoeren.

Vragen?

Neem contact op met ons technisch team via support@formyfit.com