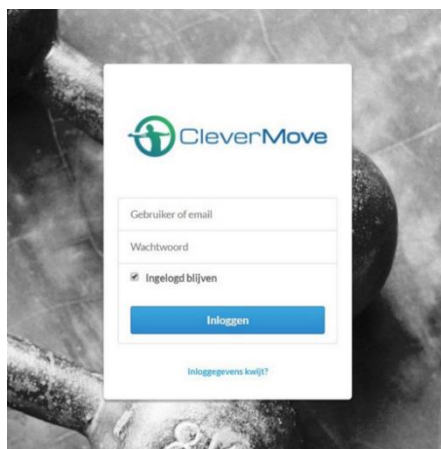




Handleiding - Online Portaal



Training



Voeding



Rooster



Voortgang



Mobiele App



Community

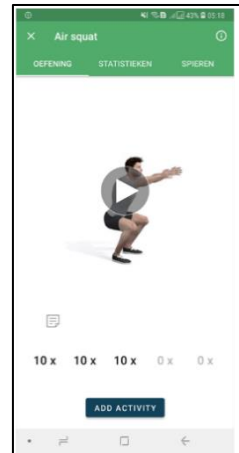
Voor een energiek en sterk lichaam

Meer dan alleen trainingsbegeleiding

In deze handleiding leggen wij in slechts een paar stappen uit wat de mogelijkheden zijn van het CleverMove Online Portaal.

Naast dat het een plek is waar u met andere leden in contact kunt komen, bieden we u via ons portaal allerlei tools waarmee u nog sneller resultaat boekt.

Allereerst krijgt u de beschikking over een eigen account. Bij uw aanmelding heeft u van ons een uitnodigingsmail ontvangen met een link waarmee u een persoonlijk account kunt activeren.

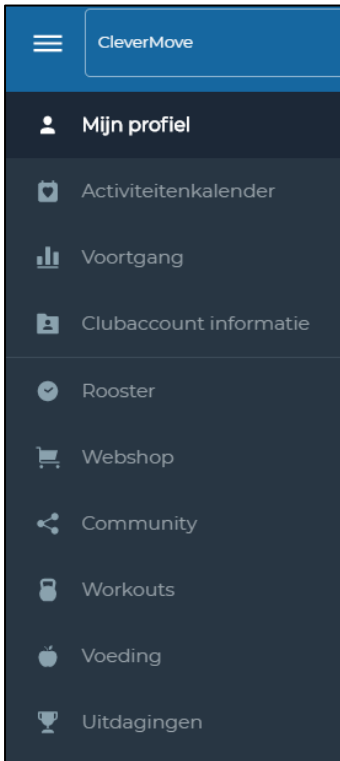


Hulp nodig bij het aanmaken van uw account? Op pagina 7 en 8 vindt u een heldere, stap voor stap instructie.

1. Het online portaal

Nadat u op de computer of via de mobiele app op uw tablet of smartphone bent ingelogd, ziet u een keuzemenu. Op de mobiele app ziet u meteen een keuzemenu. Op de computer kunt het menu in- en uitklappen door op het onderstaande icoon te klikken:





Keuzemenu op de PC



Mobiele app

1.1 Uw profiel

Het fitprofiel is uw persoonlijke pagina en zichtbaar onder: '**Mijn profiel**'. Via de mobiele app klikt u rechts onderin op '**Ik**' en vervolgens '**Mijn Profiel**'. Op uw profiel vindt u basisinformatie zoals het aantal minuten gesport,

afgelegde kilometers en verbrande calorieën. Ook ziet u hier groepen en uitdagingen waarvoor u bent aangemeld.

1.2 Voortgang

Onder het kopje 'Voortgang' kunt u uw voortgang bijhouden. Zo kunt u bijvoorbeeld uw gewicht en testresultaten invoeren, zoals het aantal seconden dat u kunt planken, het aantal sit-ups en push-ups dat u in één minuut kunt uitvoeren of de tijd waarin u 5 keer opstaat uit een stoel. Voor veel mensen werkt het motiverend om te zien dat de lichamelijke mogelijkheden verbeteren.

1.3 Rooster

Via het rooster kunt u eenvoudig inboeken en uitschrijven voor activiteiten. Hoe u dit precies doet en onder welke voorwaarden staat beschreven in de sheet: *'Lesrooster: afmelden, ziekte en blessures'*

1.4 Community

De community kunt u zien als een digitaal prikbord waar CleverMove met haar leden kan communiceren. Hier worden mededelingen, artikelen en uitdagingen gedeeld. Ook kunt u met andere CleverMovers in contact komen

door zelf een bericht te plaatsen, op berichten te reageren of door een blog te schrijven.

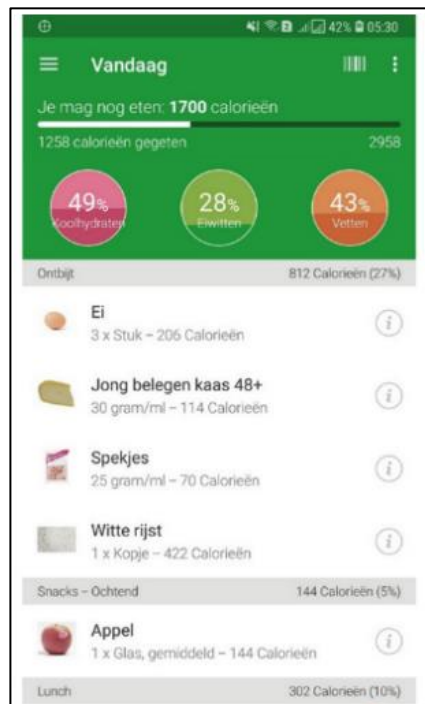
1.5 Workouts

Onder workouts kunt u kant-en-klare CleverMove workouts inplannen en afspelen op uw computer, tablet of smartphone. Handig voor thuis, of tijdens uw vakantie!

Op mobiele apparaten (smartphone of tablet) kunt u zelf oefeningen kiezen uit onze database van 4000+ oefeningen. Ga naar: **'Voeg een activiteit toe'** en kies een activiteit. U kunt zelfs per spiergroep en beschikbaar materiaal zoeken naar geschikte oefeningen.

1.6 Voeding

Onder het tabblad voeding kunt u uw voeding bijhouden. Zo kan het u veel inzicht geven om een paar dagen bij te houden wat u eet. Hoeveel calorieën,



koolhydraten, vetten en eiwitten krijgt u eigenlijk binnen? Drinkt u wel genoeg water? Hoe is de verdeling van eiwitname gedurende de dag?

Ook kunt u een voedingsplan samenstellen, passend bij uw doelstelling. Let op: dit is een richtlijn. Indien u echt iets wilt veranderen aan bijvoorbeeld uw gewicht, raden wij aan een consult in te plannen met een CleverMove trainer.

1.7 Uitdagingen

Hier kunt u een uitdaging selecteren, waardoor u extra gemotiveerd raakt om naast de training meer lichaamsbeweging in te bouwen in uw dagelijkse routine. Wat denkt u bijvoorbeeld van 100 kniebuigingen gedurende de week?

2. Instellen van uw profiel, privacy en e-mailvoorkeuren op de computer

U kunt uw profiel naar wens instellen (profielfoto, e-mail opties, etc.). Dit doet u door op '**accountinstellingen**' te klikken in het uitklapmenu rechtsbovenin het scherm op de computer. Zo kunt u bijvoorbeeld instellen waarvan u wel of geen notificaties of emails wilt ontvangen.

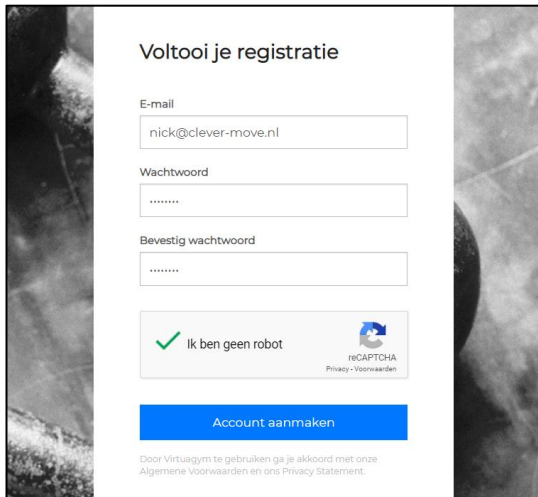
3. Account activeren

Nadat u zich heeft aangemeld bij CleverMove, ontvangt u een e-mail van met een uitnodiging om u aan te melden voor de CleverMove app. In de email staat een link waarmee u uw account kunt aanmaken.

1. Klik op deze link in de activatiemail

Vervolgens verschijnt er een scherm waarin u zelf een wachtwoord kunt kiezen, zoals hieronder afgebeeld.

2. Voer dit wachtwoord in tweevoud in en vink het vakje 'ik ben geen robot' aan.




Voltooi je registratie

E-mail

Wachtwoord

Bevestig wachtwoord

Ik ben geen robot 
reCAPTCHA
Privacy - Voorwaarden

[Account aanmaken](#)

Door Virtuagym te gebruiken ga je akkoord met onze Algemene Voorwaarden en ons Privacy Statement.

Vervolgens verschijnt er een scherm waarin u enkele gegevens kunt invullen.

3. Vul uw naam, geslacht, geboortedatum, lengte en gewicht in.

U heeft nu een werkend account. De CleverMove app is zowel op uw computer als uw mobiel apparaat te gebruiken. Om de applicatie te gebruiken op uw computer:

4. Ga naar www.clevermove.virtuagym.com en log in met uw email-adres en het gekozen wachtwoord.

De app gebruiken op uw mobiele telefoon of tablet:

5. Ga naar de playstore/appstore en download de virtuagym applicatie. Vervolgens logt u in met uw email-adres en het gekozen wachtwoord. Uw account is nu gereed voor gebruik!

