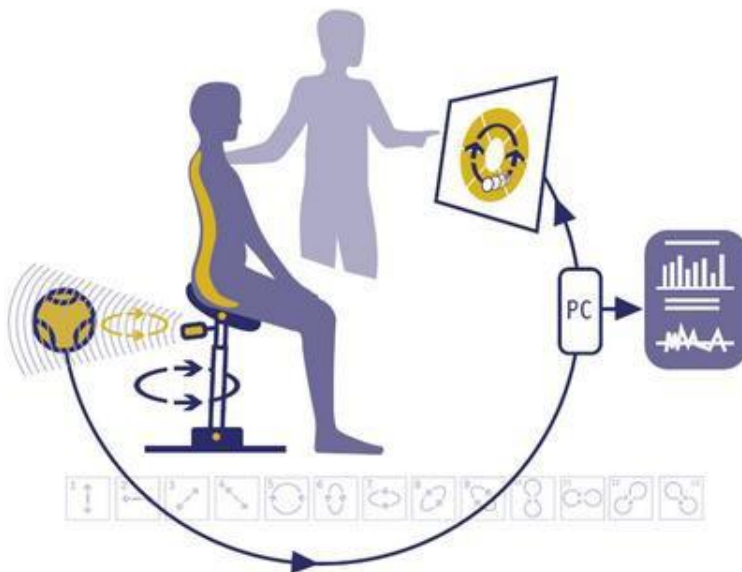


Handleiding VelDon®Trainer concept

Inhoudsopgave handleiding Veldon Trainer software	Blz. 1
1. Wat, hoe en waarom	Blz. 2
2. FAQ HELP Blauwe vlak	Blz. 2
3. Korte beschrijving VelDon Data hardware set	Blz. 3
4. Stap 1: installeren software	Blz. 3
5. Stap 2: het eerste gebruik, invoeren nieuwe cliënt	Blz. 4-5
6. Het Veldon Software pakket bestaat uit 2 delen, uitleg	Blz. 6 t/m 10
• Het lokale Veldon Test & Trainingsprogramma programma.	Blz. 6 t/m 9
• De databank. Internet vereist.	Blz. 9 t/m 10
7. Veldon Rugwijzer	Blz. 11
8. Uitleg grafieken en oefeningen	Blz. 12
9. Nieuw	Blz. 13
10. Korte handleiding CT Trainer met 9D sensor	Blz. 15
11. Over actief of bewegend zitten	Blz. 16

1. Wat, hoe en waarom



Wat: Het Veldon Concept is een actief rugtrainingsconcept met (fine tuning, balans) met als hart het 2x3D mechaniek. De nadruk ligt op bewegingscontrole en inzicht in bewegingsstoornissen van de rug (foutief bewegingsgedrag). Het wegnemen van deze bewegingsstoornissen, optimalisatie van bewegingsgedrag en lichaamsbesef, is de grootste uitdaging. Belangrijkste pijler van het concept is de FlexchairRBT. Daarnaast kennen wij de Cervicaal Trainer, de Balanstol en de Balansplank.

Hoe: Bewegingsgedrag en verandering van dit bewegingsgedrag, meer naar de basis, het bekken, wordt vertaald naar een beeldscherm. Correcties volgen door middel van feedback en instructies van de behandelaar. Bewegingsgedrag wordt geoptimaliseerd. Nauwkeurigheid van bewegen en snelheid/herhaling van bewegen zijn van directe invloed op het bewegingsrendement.

Optimalisatie van motor control / spine control. In de database worden bewegingsresultaten opgeslagen en verwerkt. De gegevens zijn oproepbaar en vormen een waardevolle aanvulling in de dossiervorming.

Waarom: Een gebrek aan sturing (motor control, bekken controle) kan een belangrijke oorzaak zijn in het ontwikkelen van rugklachten en in het ontstaan van secundaire blessures. Door optimalisatie van beweeggedrag (fine tuning) wordt gewerkt aan de oorzaak van het ontstaan. Leer mensen vanuit de basis juist te bewegen en het plezier komt. Movement is awesome!

2. FAQ

Via het @ teken rechtsonder in het startscherm worden alle relevante gegevens van uw lokale Veldon®Trainer programma uitgewisseld met de landelijke database. Deze verbinding is beveiligd.

HELP 1 *Er is geen databanktoegang, gegevensuitwisseling of een niet bewegende aanwijzer. Oorzaken:*

- **Onjuiste programma instellingen.** Controleer email, wachtwoord en sensornummer van bijbehorende applicatie onder de programmainstellingen
- **Afwijkende computer datum / tijd.** Zet uw computer datum / tijd op automatisch
- **Firewall belemmert data uitwisseling.** Geef het Veldon Trainer programma toestemming voor gegevensuitwisseling Ga naar firewall → andere programma's toestemming verlenen en selecteer Veldon Trainer
- **Melding: Geen dongel gevonden.**
 1. Controleer of de dongel is aangesloten en sluit deze aan. Voor blue tooth: controleer de connectie.
 2. Draadloze toetsenborden en / of beeldschermen kunnen storing geven op het herkennen van de dongel
- **Stroomvoorziening in de sensor.** Indicatiemeter (groene balk) staat laag. Laad de batterij op.
- **Er is geen of een slechte internetverbinding.** Zorg voor een juiste internetverbinding.
- **Selecteer de juiste applicatie.** Verwissel geen sensoren in de onderlinge applicaties, dit geeft verwarring in het gebruik. Sensoren zijn met hun specifieke nummer aan een of op verzoek en overleg aan meerdere applicaties gebonden

HELP 2 *De cursor geeft haperingen te zien tijdens een test of oefening.*

- **Er zijn storende bronnen aanwezig.** Verwijder storende bronnen tussen de sensor en de dongel (mobiele telefoon / UKG)
- **De accu van de sensor is leeg of in een slechte conditie.** Laadt de accu met de bijgeleverde batterijlader of vervang de accu
- **In uitzonderlijke gevallen is de sensor defect.** Vervang de sensor

3. Korte beschrijving VelDon Data hardware set.

- De hardware set voor het meten en verwerken van gegevens bestaat uit een sensor en uit een ontvanger (dongel).
- De sensor is wit met het opschrift VelDon Data en geeft vanaf de applicatie de meetgegevens door aan de dongel.
- De dongel is een zwarte USB-stick aan een verlengkabel van 60cm met een draadloos ontvangstgedeelte.
- Meetgegevens worden hier “vertaald” en zichtbaar gemaakt op het beeldscherm van uw computer.
- Een lader en een USB/micro-USB snoer worden bijgeleverd. Er kan via de lader worden opgeladen. Voor het opladen: verwijder de sensor van de applicatie en steek de micro-USB van het laadsnoer rustig en rechtlijnig in de sensor zonder wikkende beweging.
- Voor de installatie dient een goede internetverbinding aanwezig te zijn.
- Plaats de dongel zo dicht mogelijk in de buurt van de sensor. Zorg dat zich geen storende bronnen (mobiele telefoon) tussen de dongel en de sensor bevinden.

4. Stap 1. Installeren software eerste keer]

- Ga naar www.veldon.nl. Klik op “test&trainingsoftware”:
- Vul naam, adres en telefoonnummer in. Vink aan: Ja, ik ga akkoord met de voorwaarden. Klik op versturen. Een e-mail bericht met een link wordt u toegezonden. Kopieer de link naar uw browser: u wordt doorgestuurd naar de website van Veldon.
- Klik vervolgens op: “download hier de software” en volg alle stappen.



- Na de installatie verschijnt het starticoon van Veldon op het bureaublad
- De installatie kan bij een eerste keer wat langer duren i.v.m. de eventuele download van Silver Light, een hulpprogramma van Windows. Download Silverlight indien hierom gevraagd wordt, volg de stappen zoals gegeven.
- De software kan op elke computer in uw praktijk worden geïnstalleerd. Vanaf elke computer kan gewerkt worden. Er zijn geen extra kosten verbonden aan het installeren op meerdere computers in uw praktijk met gebruikmaking van hetzelfde email-adres en dezelfde sensor. Uitbreiding van emailadressen en/of sensoren brengt in een aantal gevallen meerkosten met zich mee.

Installatie software, update

- Verwijder voor een nieuwe installatie altijd de voorgaande oude versie onder het kopje “programma verwijderen”.
- Voer na het verwijderen de volgende 2 zoekopdrachten uit en verwijder de gevonden bestanden volledig (klik windows icoon en letter r op het toetsenbord voor het zoekscherm).
 - %localappdata%/veldon
 - %appdata%/veldon
- Installeer daarna de nieuwe versie via de website www.veldon.nl. Klik op test&trainingssoftware en volg de gevraagde stappen.
- Vergeet niet om de programmagegevens in te vullen.

5. Stap 2. Het eerste gebruik.

Klik het starticoon van VelDon Trainer aan. Het startscherm “VelDon Trainer” verschijnt na >10seconden.

Klik op: Programma → Programma instellingen.

- **Vul in: praktijk e-mail adres (door u opgegeven e-mail adres) en het door Veldon opgegeven praktijkwachtwoord.** Klik OK
- De melding “*checking email address and password*” verschijnt boven in uw scherm en verdwijnt na een paar seconden.
- “*Password/username error*” verschijnt indien username (emailadres) en password (uw code = praktijkwachtwoord) **niet** overeenkomen. Vul deze alsnog goed in.

Klik op: Programma → Sensors.

Applicatiekeuze:

Selecteer de applicatie die voor u van toepassing is uit de rij die aan de linkerzijde in het scherm aangegeven staat, bv. 0 = RBT.

Richting cursor:

Onder sensor: operation.

Voor de RBT: true, false, true, true

Voor de Balans Tol: true, false, true, true

Voor de Cervicaal Trainer: True, keuze, true, false

Rotatiecomponent: aan = true en uit = false. Gebruik bij met name de CT vanaf september 2014

Sensornummer:

Vul het sensornummer in: 4-cijferig nummer 2x3D op de onderzijde van de sensor, 9-letterig/cijferig voor CWK

Comport: niet van toepassing. Klik: OK

Klik op: synchronisatie teken (@) rechtsonder startscherm

Functie synchronisatie teken: Controle basisinstellingen en uitwisselen meet- en trainingsgegevens.

1. Melding: “Versturen van de resultaten naar de databank gelukt”. Ga door.
2. Melding: “**Foutmelding:** controleer sensor en ingestelde programma’s”. Controleer de instellingen en ga door.

Klik op: databank teken rechtsonder startscherm Veldon trainer



Voor het veranderen van uw persoonlijke gegevens, o.a. wachtwoord en het opvragen van meet & trainingsgegevens. De databank is op 2 manieren te benaderen:

1. Via startscherm VelDon Trainer,
2. Via de website www.veldon.nl, linker bovenhoek in startscherm

Startscherm databank verschijnt: Klik op Login →

1. username = uw e-mail
2. password (praktijkwachtwoord) - minimaal 8 tekens, waarvan minimaal 1 hoofdletter, 1 kleine letter en 1 cijfer

Klik: OK. Naam van de praktijk verschijnt links van logout. Klik op de naam van de praktijk. Er verschijnt een invulscherm.

Verander het gegeven praktijkwachtwoord in het wachtwoord van uw keuze.

Vul de overige velden voor zover van toepassing in. Klik OK. Verlaat de databank.

Klik op: gebruikersscherm, rechterzijde startscherm



- *Gebruikersscherm: rechterzijde startscherm (hoofdje)*
Programma instellingen: pas aan/vul in. Zet de oefeningen op minimaal 1 minuut en vink test aan.



het invullen van het nummer -1 geeft u de mogelijkheid tot vrij oefenen. Er is geen wachtwoord benodigd. Onder -1 kunnen geen testen worden afgenomen.

Cliënt aanmaken

- Open Veldon Trainer



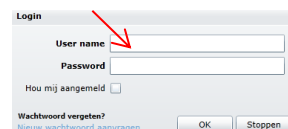
- Open het gebruikersscherm



- Klik nieuwe gebruiker. De databank opent



- Login praktijk met email en wachtwoord



- Startpagina met Praktijksnaam verschijnt rechtsboven



- Klik Cliënten

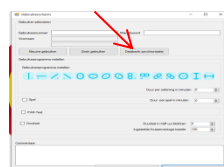


Klik toevoegen

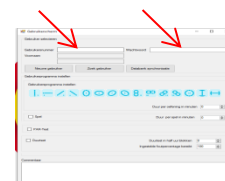
Gebruikersnummer	0
Actief	☒
Email	
Wachtwoord*	
Voornaam*	
Achternaam	

- Bedenk een wachtwoord van 8 tekens of meer, bestaande uit 1 hoofdletter, 1 kleine letter en 1 cijfer, aangevuld tot minimaal 8 tekens.
Voorbeeld: voornaam en volledige postcode.
Waar een * bijstaat is een verplicht veld. De andere velden mogen ingevuld worden, hoeft echter niet. Dit wordt verder op de opleiding besproken.
- Klik op OK onder in dit scherm. Er verschijnt een gebruikersnummer achter de naam. Onthoud dit nummer!
- Ga terug naar Veldon Trainer door het databankscherm klein te maken of te sluiten.

- Klik databank synchronisatie



- Vul in: Het gebruikersnummer
Het gebruikerswachtwoord



Er is een nieuwe gebruiker aangemaakt. Meer informatie op pagina 8 onder item 'gebruikers'.

6. Het Veldon software pakket bestaat uit 2 delen:

1. Het lokale Veldon Test & Trainingsprogramma programma. Geen internet vereist.
2. De databank. Internet vereist.

1. Het lokale Veldon Test & Trainingsprogramma programma. Geen internet vereist.

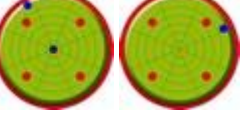
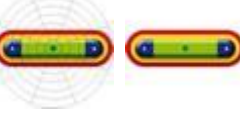
Test & Trainingsprogramma programma.  Bureaublad icoon Startscherm		 Startscherm
---	---	---

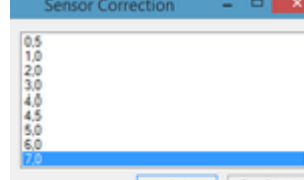
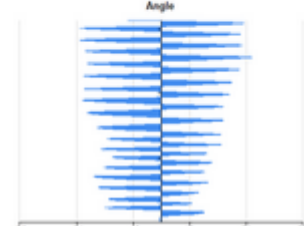
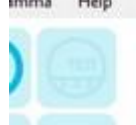
Beschrijving buttons

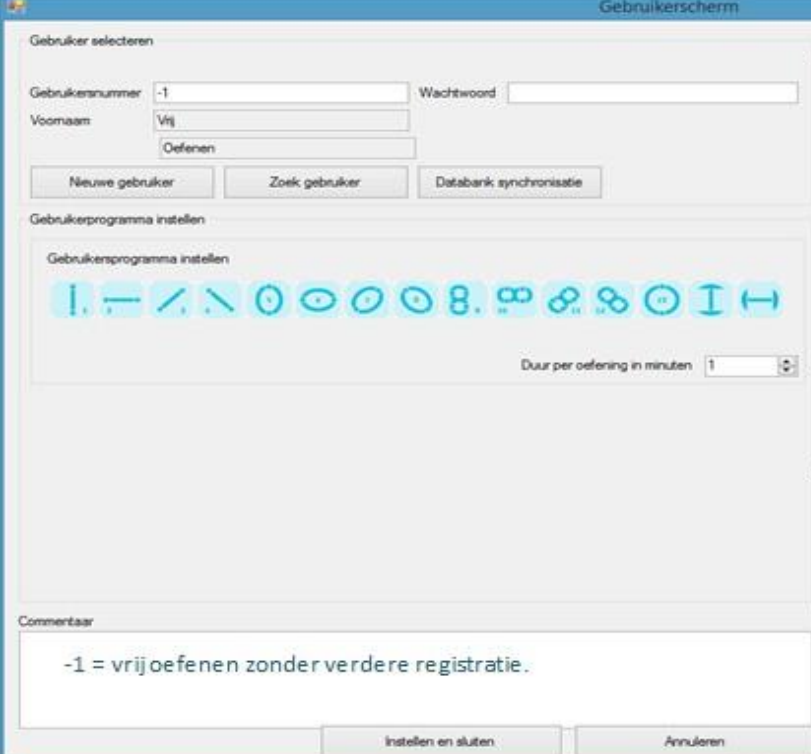
De blauwe buttons aan de linker en rechter zijde van het startscherm vormen de bediening van het lokale programma. Hieronder volgt een korte beschrijving van de afzonderlijke bedieningsbuttons/groep van buttons en overige functies op het startscherm, gecombineerd met het doel.

Linker kolom buttons : uitvoeringsbuttons

 Target	Als de cursor over de blauwe button scrolt, wordt de button zwart. Na klikken komt de bijbehorende functie in beeld, in dit geval de TARGET	 Target	-voor de oefeningen: -kleurverdeling groen/donkergroen =goed geel = correctiegebied rood = fout, geen controle in de gegeven bewegingsopdracht
 TEST	PAR test selectie Persoonlijke Actieve Rug test -13,5 minuten -6 oefeningen -waardering van 0 tot 200+ punten.	 Controleer voor starten meting: 1. Middenstelling aanwijspunt 2. Juiste gebruiker doet de PAR-test	Doel testen : op snelheid en nauwkeurigheid in een gegeven tijdsbestek een zo hoog mogelijke score halen (bewegingsrendement) De testen worden apart beschreven in het hoofdstuk 'testen'
 Oefening 1 en 2	-basis bewegingen -Voor/Achter (1) -lordoserend / kyfoserend -Links/Rechts (2) -bekkenshift -salsa dansen		-bewegingsopdracht Ga met het aanwijspunt van blauw naar blauw (A→B) en terug door het groene! vlak zonder in geel of rood te komen (nauwkeurigheid). Herhaal deze beweging zo vaak als mogelijk (snelheid).
 Oefening 3 en 4	-samengestelde beweging. -LinksAchter/RechtsVoor (3) -LinksVoor/RechtsAchter (4)		-Zorg voor een goede beheersing van oefening 1 t/m 4 -Let op: compensatie vanuit de romp (rotatie) en de voeten (afzetten) voorkomen.

 Oefening 5 en 6	-5 t/m 13 vervolg op 1 t/m 4 -opbouw in moeilijkheidsgraad		- Draai de ovalen van A naar B - Beweeg door het groene vlak - Bepaal zelf linksom/rechtsom - benutting 1 helft mogelijk, nadruk op linker/rechter helft. (Neurologische cliënt)
 Oefening 7 en 8			- halve ovaal en retour - hele ovaal en retour - hele ovaal en herhalen
 Oefening 9 en 10			- ga met het aanwijspunt van A→B→C→D→A→enz. door het groene vlak. Achtjes draaien!
 Oefening 11 en 12			
 Oefening 13			- halve cirkel - hele cirkel - retour of doordraaien - reactiesnelheid
 Spelvormen 2x			- volg de blauwe stip. Ga altijd via de middelste blauwe stip. Ga niet door rood. - volg de blauwe stip, ga niet door rood.
 Duurtest zitgedrag	Duurtest actief zitten. Relevant in arbeidssituaties waarin men langdurig zit. Instelbaar in blokken van 30 minuten tot 12 uur.		Geconditioneerde gedragsaanpassing van inactief en passief zitten naar dynamisch en actief. Rugversterkend. Kostenbesparend in curatie en preventie tot > 70% bij juiste toepassing.
 Rechter kolom buttons			- geen rood aanwezig. - snelheid telt, blauw/blauw - nauwkeurigheid vervalt
Rechter kolom buttons: Instellingen en gebruiksmogelijkheden, toegang database			
 Vakverdeling	Zwart = met raster Blauw = zonder raster		Vakverdeling in 8 partjes, deze verdeling is niet van invloed op de verwerking van meet & trainingsgegevens. Persoonlijke voorkeur van therapeut of cliënt.
 Batterijmeter	Batterijmeter Groen is percentage vol Grijs is percentage leeg		- Lading > 2000 mA - Oplaadbaar - Cyclus > 30 uur - Batterijlader meegeleverd
 Toepassing selectie	- Selectiebutton voor de applicatievorm - Iedere applicatievorm heeft zijn eigen database - Op verzoek eigen applicatie vorm bij inzet van het volledige Veldon Concept		- RBT = Romp Balans Trainer - BT = Balanstol - CT = Cervicaal Trainer - BP = Balans Plank

 Sensorcorrectie	-Gevoeligheid cursor: Benodigde bewegingsuitslag van de RBT zitting die gemaakt moet worden om de cursor volledig over het beeldscherm te laten bewegen.		0,5 = zeer gevoelig, kleine uitslag voor volledige beweging (benadrukking spine control) 7,0 = grote uitslag voor volledige beweging (globale musculatuur, mobiliteit)
 Rotatie aan	-Rotatiebewegingen worden zichtbaar op het beeldscherm direct na een test/oefening. -Alleen in combinatie met het laatste sensortype (verkrijgbaar vanaf augustus 2014 voor de CT trainer)		Toepassing cervicale WK i.v.m. facetproblematiek en de combinatiebewegingen.
 Rotatie uit		 Het kleine bolletje laat de rotatie zien tijdens de oefening.	
 Handleiding	De handleiding is tevens aanwezig onder de Help button linksboven.		-Onder de helpfunctie staat naast de handleiding ook andere relevante informatie!
 Gebruikers	-Aanmaak nieuwe gebruiker -Opvragen bestaande gebruiker -Aanmaken test/oefenschema		Korte uitleg: 

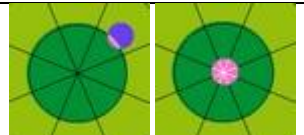


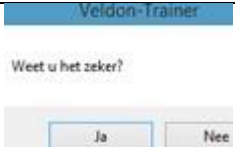
1. Nieuwe gebruiker → databank wordt geopend. Log in. Na inloggen: * = verplicht invullen, dit zijn slechts 2 items. Er wordt een gebruikersnummer gegenereerd en er wordt een wachtwoord ingesteld per patiënt, bijvoorbeeld de voornaam met een hoofdletter en de complete postcode of geboortejaar. Minimaal 8 tekens.

2. Zoek gebruiker → reeds bestaande gebruikers kunnen op deze manier gevonden worden.

3. Databank synchronisatie → Na aanmaken nieuwe gebruiker altijd synchroniseren. De aangemaakte gebruiker staat nu ook op de lokale PC.

4. Gebruikersprogramma instellen → Dit kan per cliënt, stel oefeningen en tijdsduur in, geef eventueel commentaar en klik instellen en sluiten

 Middenstellen	-Midden stellen aanwijspunt		Wordt gedaan voordat de patiënt op de FlexchairRBT plaats neemt.
--	-----------------------------	--	--

	Start de test/oefening		-Pauzeer de test of oefening
Start		Pauze	
	Stop de test/oefening		Ja, terug naar het test en oefenmenu
Stop			
	-Verstuur data naar de databank Uitwisseltijd 10 tot 20 seconden, afhankelijk van de internetsnelheid.		Voor deze handeling is een internetverbinding vereist. De gegevens worden vice versa uitgewisseld. Zelf forceren door aanklikken @. Automatisch elke 15 minuten.
	-Ga naar de databank. De intropagina van de databank wordt getoond. Ook bereikbaar via de website www.veldon.nl		Er kan worden ingelogd met de juiste code door therapeut (email + wachtwoord) of door de patiënt (gebruikersnummer + wachtwoord)


terug in balans!



Startpagina
Login

Databank Testen, trainingen en rapportages

De VelDon databank, voor het opvragen van testen, trainingen en rapportages

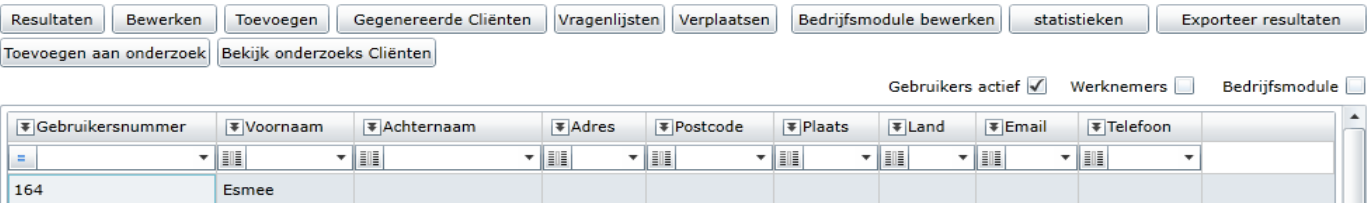
Gebruikersinstructie

De Veldon DATA database bevat gegevens van cliënten. Deze zijn zoveel mogelijk gecodeerd opgeslagen. De gebruiker wordt erop gewezen dat hij/zij zorgvuldig met dit materiaal dient om te gaan. Het materiaal mag niet zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Veldon worden verspreid, gebruikt of overgenomen, anders dan voor eigen gebruik. Daarnaast dient de gebruiker de inloggegevens en -middelen die ten behoeve van het verkrijgen van toegang tot de Veldon DATA database aan hem of haar is uitgereikt geheim te houden, c.q. zorgvuldig te behouden. Wanneer de gebruiker onregelmatigheden in het gebruik of de inhoud van ontdekt, wordt de gebruiker vriendelijk verzocht dit per email te melden aan: support@veldon.nl.

Disclaimer

Dit informatiesysteem is ontwikkeld ten behoeve van inzet binnen cliëntenzorg en onderzoek. Wij hebben veel inspanningen geleverd in het realiseren van de juiste werking van het informatiesysteem. Desondanks accepteert Veldon geen verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid hoe dan ook met betrekking tot de informatie die in dit informatiesysteem wordt gepresenteerd. Deze disclaimer is niet bedoeld om de aansprakelijkheid van Veldon te beperken in tegenspraak tot enige verplichtingen vastgelegd in van toepassing zijnde wetgeving of aansprakelijkheid uit te sluiten voor zaken die onder de huidige wetgeving niet mogen worden uitgesloten.

	Meekijken op afstand, samen wordt naar een oplossing van de vraagstelling gezocht.		
Hulp op afstand			
 2. De databank. Internet vereist.			
		-startpagina	

Startpagina Login	Login User name Password Hou mij aangemeld ☐ Wachtwoord vergeten? Nieuw wachtwoord aanvragen OK Stoppen	Praktijkniveau login: Praktijk email en wachtwoord. Alle patiënten / cliënten zijn zichtbaar en bewerkbaar. Patiënt/cliënt niveau login: gebruikersnummer en wachtwoord Persoonlijke resultaten zijn zichtbaar Aanvraag nieuw wachtwoord
Hoofdmenu, keuze in welk onderdeel gewerkt moet worden. Alleen die onderdelen zijn zichtbaar waarvoor men zich heeft aangemeld. Een normale praktijk zal dus het kopje "Bedrijfsrapportage" en het kopje "Onderzoek" niet in het introductiescherm te zien krijgen. Dit in verband met de eenvoud van het systeem. (Echter wel goed om te weten dat het bestaat). 		
Cliënten	Handelingen die over het algemeen verricht worden door de fysiotherapeut.	 De handelingen wijzen zich vanzelf -opvragen resultaten testen en trainingen -bewerken cliënten -toevoegen nieuwe cliënten -overige mogelijkheden
		
Praktijkbeheer	Handelingen die over het algemeen verricht worden door de fysiotherapeut.	 -Bewerken praktijkgegevens -Informatie over de aangemelde sensoren
Bedrijfsrapportage	Handelingen die over het algemeen verricht worden door de bedrijfsfysiotherapeut	Deze functie is momenteel slapend en kan indien nodig worden geactiveerd.  -Meerdere bedrijven onder toezicht van de bedrijfsfysiotherapeut. -Op afstand kan meegekeken worden met personeel etc. -Dynamisch actief zitten door middel van de duurttest en duurtraining. -Monitoring zitgedrag. - Preventie en curatie -Verslaglegging belanghebbenden
Onderzoek	Handelingen die over het algemeen verricht worden door de universiteit of de wetenschapper uit een praktijk. Vraag ernaar bij op te zetten onderzoek in verband met afstuderen etc.	Voor onderzoek is een aparte handleiding geschreven. Informeer bij belangstelling.  -Aanmaken onderzoek -Uitnodigen deelnemende onderzoekspraktijken -In/exclusiecriteria bepalen -Beschrijving en tijdsduur onderzoek -Vragenlijsten -overige zaken
Aantekeningen:		

7. Veldon Rugwijzer



De Persoonlijke Actieve Rug test (PAR®),
geeft inzicht in en verbetert het beweeggedrag van uw rug.

Een indicatiekaart voor klanten als er een zogenaamde PAR-test is afgenomen. Deze test bestaat uit 5 oefeningen en een spelvorm. Tijdens de cursusdagen wordt hier uitvoerig bij stil gestaan. De PAR score is een gewogen score met een waardering per oefening op moeilijkheidsgraad.



Hoe staat uw rug ervoor?

Test & train uw rug en presteer beter!

In werk, sport en vrije tijd.

Testen

De Persoonlijke Actieve Rugtest (PAR®) wordt uitgevoerd op de Flexchair®RBT, duurt vijftien minuten en geeft u inzicht in het beweeggedrag van uw rug. Kleur, puntenaantal en grafieken laten u zien waar uw persoonlijke aandachtspunten liggen die voor training in aanmerking komen.

Trainen

Werk aan uw aandachtspunten voor een gezonder en sterker functioneren van uw rug. Verhoog uw score en zorg dat ook u snel in het groene gebied komt. Leer uw rug te gebruiken waarvoor hij gemaakt is, actief en dynamisch bewegen, onder alle omstandigheden.

Toepassen

In werk, sport en vrije tijd gaat u meer en makkelijker presteren. De Flexchair® is gemaakt om u te helpen het behaalde resultaat te behouden en verder te verbeteren. De Flexchair® kan gebruikt worden op elke werkplek.

Algemeen:

- Meer over deze nieuwe test-, trainings- en behandelmethodiek vindt u op www.veldon.nl of overleg voordat u begint met uw fysiotherapeut of sportinstructeur die aan deze instelling verbonden is.
- De Flexchair® staat voor 'het nieuwe werken', dynamisch, actief, en geeft u het maximale rendement bij een groene PAR®-waarde, www.flexchair.com.

8. Uitleg grafieken / oefeningen

- Per oefening wordt de datum vermeld, de tijdsduur van deze oefening en de totale oefentijdsduur vanaf de eerste oefening (chronologische opbouw)
- Sensorcorrectiefactor van deze oefening, lage factor is een groter beroep op het intrinsieke systeem (meer transversaal), hoge factor gaat gepaard met beroep op globale musculatuur (angulair bewegen)
- Het aantal goed afgelegde cycli wordt geteld. Het raken van rood in een cyclus wordt niet beloond met een punt.
- Score: In oefeningen: 10 cycli per minuut wordt gezien als 100 punten op de PAR rugwijzer, 20 cycli per minuut geeft 200 punten, 20 cycli per 2 minuten geeft 100 punten.

In de **Uitleg grafieken / oefeningen** is de staande acht als voorbeeld gebruikt. (oefening 9)

Oefenresultaten 9

Gebruiker:		Resultaat	PAR
Gebruikersnummer :	11545	Neutraal gebied:	0,5%
Man/Vrouw :		Balans gebied:	91,2%
Datum:	14-5-2014 13:19	Correctie gebied:	6,0%
Tijdsduur:	60/60	Onbalans gebied:	2,3%
SensorCorrectie :	2,0	Aantal cycli:	2
Totale Oefentijd :	10 Min	Score:	20

Uitleg grafieken oefeningen

- Een cyclus is een beweging van A→B→C→D→A
- Juiste uitvoering in deze oefening: Door het groene vlak zonder in geel/rood door te schieten. Afwijkingen in beweeggedrag gaan ten koste van de kleuropbouw en het aantal herhalingen. Nauwkeurigheid (kleuropbouw) en snelheid (aantal cycli) zijn uiteindelijk bepalend voor het resultaat.



Totaalverdeling: Kleurverdeling in de complete oefening.

Donker groen = neutraal gebied

Groen = balans gebied

Donker groen en groen: goed, er wordt voldaan aan de gevraagde bewegingsopdracht, kijkende naar de kleur.

Geel = correctiegebied

Oppassen, er dreigt van de bewegingsopdracht te worden afgeweken. Er kan worden gecorrigeerd in de beweging (feedback)

Rood = onbalans gebied

Er wordt niet aan de bewegingsopdracht voldaan, er kan geen punt worden behaald in de uitgevoerde bewegingsopdracht

Geeft een grove indicatie (eerste indruk)

Directionele verdeling: Kleurverdeling in de 8 afzonderlijke gebieden van de cirkel.

Er wordt een nauwkeurig beeld verkregen van de gemiddelde bewegingsafwijking in de afzonderlijke bewegingsrichtingen. V=voor, A=achter, L=links en R=rechts
VL=voor/links, AR=achter/rechts (bewegingsdiagonaal)

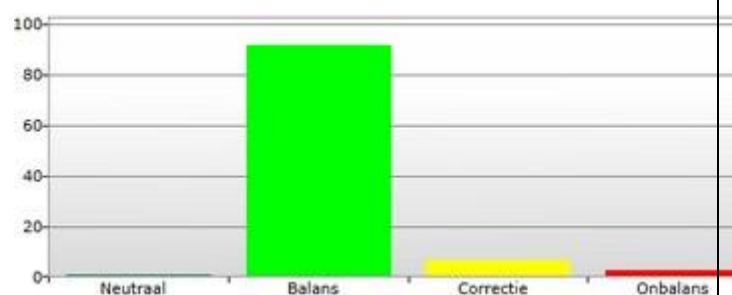
VR=voor/rechts, AL=achter/links

Richtingen zijn koppelbaar aan spierfunctiegedrag

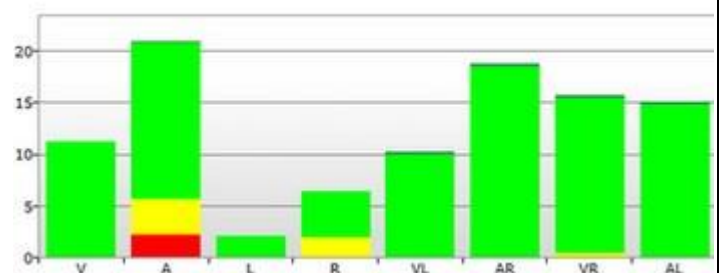
(Dunne, O'Sullivan 2011)

Bewegingsafwijkingen kunnen worden gecorrigeerd middels feedback instructie.

Totaal verdeling



Directionele verdeling



9. Nieuw 2014

In augustus 2014 is een vernieuwde versie van de Veldon Databank verschenen. De volgende veranderingen zijn hierin opgenomen:

Wachtwoordbeleid voor de praktijken:

- Het wachtwoord dient minimaal 8 tekens te bevatten, bestaande uit hoofdletters, cijfers en letters. Van elk type dient er minimaal 1 teken aanwezig te zijn.
- Wachtwoord kwijt? : een nieuw wachtwoord wordt verzonden naar het opgegeven emailadres. Het email adres moet een adres zijn waar de praktijk ook email op ontvangt!

Voor de cliënten:

- Het wachtwoord dient minimaal 8 tekens te bevatten, bestaande uit hoofdletters, cijfers en letters. Van elk type dient er minimaal 1 teken aanwezig te zijn.
- Wachtwoord kwijt? : een nieuw wachtwoord wordt verzonden naar het opgegeven praktijk emailadres van de praktijk waar de cliënt is aangemeld.

Let op: Indien de cliënt een eigen email adres heeft opgegeven, wordt het nieuwe wachtwoord naar het emailadres van de cliënt verzonden

Opmerking: Een email adres kan voor het aanmelden van een praktijk of cliënt slechts 1 x worden gebruikt in een email/wachtwoord combinatie. Indien een email adres 2 x onder een andere code wordt gebruikt, zal een weigering plaatsvinden, het veld OK blijft lichtgrijs en niet bedienbaar!

Nummerblokken of reeksen:

Vanaf heden is het mogelijk om een opeenvolgende reeks van nummer/ wachtwoord combinaties aan te schaffen. Dit is met name interessant als paramedici buiten de praktijk actief willen zijn binnen bedrijven, overheden of sportinstellingen. De hiermee gegenereerde inspanningen vallen buiten de invloedssfeer van de zorgverzekeraars (preventie, prestatie).

PDF printen:

Het is mogelijk om een PAR rapportage te genereren. Deze kunnen worden opgeslagen, uitgeprint verzonden naar verzekeraars, cliënten, artsen enz.

Dit van zowel oefeningen als testen. Volg de aanwijzingen op het beeldscherm.

Indien er met betrekking tot deze handleiding verbeterpunten gesignaleert worden, houdt VeldDon® zich van harte aanbevolen. Tips, aanvullingen of verbeterpunten kunnen gestuurd worden naar admin@flexchair.com, waarvoor op voorhand dank namens het VeldDon netwerk.

Evosoft sensorunit:

De generatie evosoftsensoren is uitlopend, werkt nog wel met versie 34. Versie 39 van Veldon Trainer kan problemen geven met de weergave van de cursor. In de meeste gevallen gaat het goed.

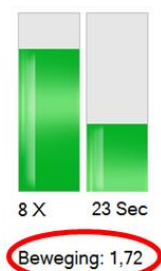
Nieuwe versie Veldon Trainer (2.2.1.16837, november 2015). Deze is nu te downloaden via de website www.veldon.nl → test & training software. Volg de gegeven stappen.

Nieuw 2015

1. **Bewegingsmeter**, deze teller loopt continu mee met de beweging die gemaakt wordt met de sensor. Bij het opstarten van een oefening begint de teller op de stand 0. De tellerstand is gekoppeld aan sensorcorrectiestand 3 en gerelateerd aan de bewegingsuitslag op het onderste kantelsegment waarbij de tellerstand wordt uitgedrukt in meters. Op een zitvlakhoogte van 60 cm komt de uitslag overeen met de afgelegde weg in centimeters.

Beweging op de werkplek is belangrijk om gezond te blijven. Wij stellen onszelf op dit moment de vraag of er een relatie bestaat tussen beweging op de werkplek door middel van de Flexchair en de zogenaamde MET waarde.

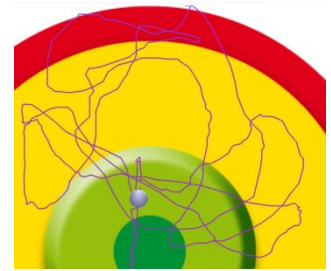
Zie verder <https://nl.wikipedia.org/wiki/MET-waarde>



2. Visueel Spoor (optioneel)

Ontwikkeld op aanvraag van een aantal fysiotherapeuten. Het visuele spoor geeft de afgelegde weg van de cursor weer. Hiermee kunnen uitspraken gedaan worden over de gelijkmatigheid van bewegen en de nauwkeurigheid. Het is mogelijk om op deze manier vanuit de juiste aansturing je handtekening te zetten op een oefening.

Hippisch: Je kunt op deze manier ook sturing geven in een rijbaksituatie.



Het visuele spoor is dus een nieuwe en zeer nauwkeurige manier van **finetuning van motor/spine control** naast de bestaande mogelijkheden.

Werking: met de functietoetsen F2, F3 en F4.

F2: Visueel spoor gedurende de laatste 10 seconden.

F3: Visueel spoor gedurende de complete oefentijd.

F4: Wissen visueel spoor

3. Praktijklogo of gegevens (optioneel)

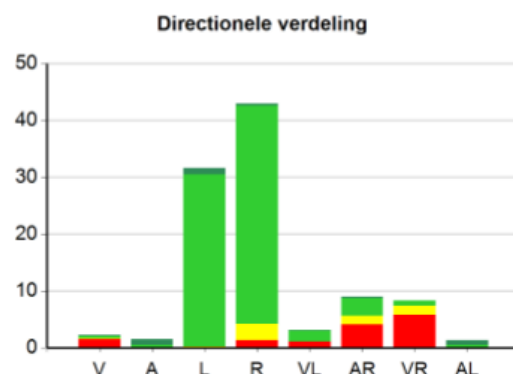
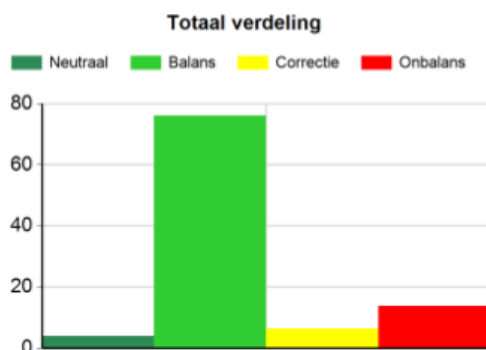
op elke PDF die vanuit de databank wordt gemaakt.

Elke PDF rapportage die wordt opgevraagd is voorzien van het praktijk logo of de praktijkgegevens. Zie onderstaande voorbeeld.



Oefenresultaten 2

Gebruiker:	Test versie21	Neutraal gebied:	3,83%
Gebruikersnummer :	18505	Balans gebied:	76,04%
Man/Vrouw :		Correctie gebied:	6,41%
Datum:	4-12-2015 13:44:47	Onbalans gebied:	13,73%
Tijdsduur:	60 / 60	Aantal cycli:	8
Sensorcorrectie :	3,00	Score:	80
Totale oefentijd :	1 Min	Beweging:	2,41
		Gemiddelde beweging:	2,41



Korte handleiding CT Trainer met 9D sensor

De Cercicaal Trainer bestaat uit de volgende onderdelen:

1. Helm met klemsluiting
2. Veldon Data 9D sensor (rotatiecomponent)
3. Blue Tooth ontvanger Trust 4.0 0.2 als eindcijfer (te bestellen bij o.a. bol.com)
4. Batterijlader

Eerste gebruik:

- **Indien er een interne BlueTooth (4.0 versie) in uw pc aanwezig is, kan deze gebruikt worden in plaats van de bijgeleverde Blue Tooth ontvanger. De aanmeldprocedure is dezelfde. Zorg dat het bluetooth icoon in uw taakbalk verschijnt**
 - Indien er geen interne Blue Tooth ontvanger in uw PC aanwezig is: Stop de bijgeleverde externe BlueTooth ontvanger in een USB poort van de computer. De installatie zal automatisch verlopen
 - Indien de installatie niet automatisch verloopt, kan de bijgeleverde Mini CD rom (in de verpakking van de externe Blue Tooth dongel) gebruikt worden
 - Na installatie verschijnt het Blue Tooth icoon in de taakbalk. Niet? Open verborgen pictogrammen en sleep het icoon naar de taakbalk
 - Ga naar apparaten en printers in het configuratiescherm
 - Klik op 'een apparaat toevoegen' waarna de computer gaat zoeken
 - Druk 1 keer gedurende een paar seconden op het zwarte knopje van de sensor. Het groene led-lampje gaat langzaam knipperen
 - Druk vervolgens gedurende 20 tot 60 seconden op het zwarte knopje van de sensor. Het led-lampje brand continu groen. Op het moment dat het led-lampje snel gaat knipperen, laat dan het zwarte knopje los. De Blue Tooth ontvanger zoekt de sensor
 - De sensor met het serienummer verschijnt in beeld (A9601-----)
 - Selecteer de sensor met dit serienummer en druk vervolgens op de tekst koppelen (verschijnt in beeld)
 - Na 10 tot 60 seconden is de sensor gekoppeld, afhankelijk van de snelheid van uw computer
 - Open het Veldon Trainer programma
 - Ga naar programma → sensors
 - Selecteer CT en vul vervolgens het bijbehorende CT sensornummer in, beginnend met een A
 - Indien er alleen gebruik gemaakt wordt van de CT trainer dienen de overige gegevens onder programma instellingen ook ingevuld te worden. Zie hiervoor de handleiding onder help
 - Start Veldon Trainer op en selecteer de CT onder de TS button (toepassing selectie)
 - De batterijmeter (groene balk) en de cursor zullen verschijnen. Het led lampje van de sensor knippert langzaam.
 - Stel de juiste richting in van de cursor onder programma → sensors. (true/false)
- In de meeste gevallen: F T F T T



Helm met klemsluiting (1) : Juiste bevestiging

- Draaiknop op het achterhoofd, hiermee wordt de helm gefixeerd.
- Sensor met klittenband bevestigen op helm, dikke deel van de sensor aan de achterhoofdzijde van het hoofd, sensor lijn evenwijdig aan de oorlijn, zwarte sensordrukknop aan de bovenzijde van de sensor
- Er kan geoefend worden. Resultaat wordt na elke oefening weergegeven.



Opmerking: Oefen niet te lang en oefen in een rustig tempo. De eerste 4 oefeningen zijn uitermate geschikt voor de cervicale toepassing. Sensorcorrectie laag → m.n. hoog cervicaal. Hoe hoger de sensorcorrectiefactor, hoe lager de cervicale beweging doorloopt (start op 7.0 en probeer uit).

Mochten er naar aanleiding van deze hernieuwde handleiding vragen of opmerkingen zijn, stuur dan een email naar admin@flexchair.com. In een volgende versie worden deze verwerkt.

- Schrijf in op de nieuwsbrief, www.veldon.nl →nieuwsbrief
- Kijk geregeld op de website www.veldon.nl voor de laatste nieuwtjes
- Maart 2016 in Houten: open avond, schrijf bijtijds in om teleurstelling te voorkomen (gratis)

Zelf een goed idee of verbeterpunt? Wij horen deze graag.

Veel plezier met het lezen van de handleiding. Reacties kunnen gestuurd worden naar admin@flexchair.com waarvoor op voorhand dank.

Over actief of bewegend zitten, duurzaamheid op de werkplek

- Bewegingsarmoede op de zittende werkplek is een belangrijke factor voor het ontstaan van klachten op velerlei gebied.
- Het 2x3D systeem van de Flexchair voorkomt een groot deel van deze bewegingsarmoede op de statische werkplek en maakt werkplekken meer duurzaam. De inzetbaarheid wordt verhoogd. Naast het werk moet er ook op een voldoende en goed gedoseerde manier worden bewogen.
- Lichamelijke activiteit moet gedurende de dag verspreid worden en moet niet in piekmomenten worden geleverd. Sporten in de sportschool voor 1,5 uur en vervolgens 10 uur passiviteit is zeer slecht. Zie ook de verwijzing naar de MET waarden of google zelf eens op MET waarden.
Wij stellen het zeer op prijs als bewegend zitten vanuit de professionele praktijk als bijdrage wordt genoemd om bewegingsarmoede op de passieve werkplek tegen te gaan. Invalshoeken kunnen hierbij zijn:
 - o Individueel
 - o Bedrijfsmatig
 - o Maatschappelijk

Meer weten? Neem contact met ons op of kijk op www.flexchair.com

De vier bewegingscategorieën van een mens: van zitten tot rennen. Menselijke activiteiten, uitgedrukt in MET (Metabolic Equivalent of Task)

Sedentair (zitten)
0,9 tot 1,5 MET

0,9
Sapen

1,0
Twijfelen

1,0
Zittend
liefhebben

1,0
Lezen

1,0
Mediteren

1,0
Eten, zittend

1,3
Sex, rustig

1,5
Typen

1,5
Zittend bordspel spelen

1,8
Stand lezen

2,0
Zittend schrijven
of handwerken

2,0
Douchen,
handen poetsen

2,0
Eten, staand

2,0
Gitaarspelen

2,0
Auto rijden

2,0
Koken

Matige inspanning
3,0 tot 6,0 MET

3,0
Idem kind dragen

3,0
Verplegen

3,0
Ramen wassen

3,3
Flirt doorwandelen

4,0
Turneren

4,0
Fietzen met 15 km/u

4,5
Golfen

4,5
Golfen

4,5
Golfen

7,0
Joggen

7,0
Paardrijden, ingeklep

7,0
Bergwandelen,
licht begaakt

7,0
Bergwandelen,
licht begaakt

7,0
Bergwandelen,
licht begaakt

7,0
Bergwandelen,
licht begaakt

7,0
Bergwandelen,
licht begaakt

7,0
Bergwandelen,
licht begaakt

7,0
Bergwandelen,
licht begaakt

7,0
Bergwandelen,
licht begaakt

7,0
Bergwandelen,
licht begaakt

7,0
Bergwandelen,
licht begaakt

7,0
Bergwandelen,
licht begaakt

Zware inspanning
meer dan 6,0 MET

12,0
Races fietsen met 25 tot 30 km/u

15,0
De trap op rennen

18,0
Hardlopen met 17 km/u

NRC 00001/08, 001/000, Medische & Sportwetenschappen & Overname 8

Een zittend leven duurt niet lang

Epidemiologie. Veel mensen houden er een actieve leefstijl op na, maar leiden toch een zittend leven. En sporten maakt te veel en te lang zitten niet goed.

Bron: NRC