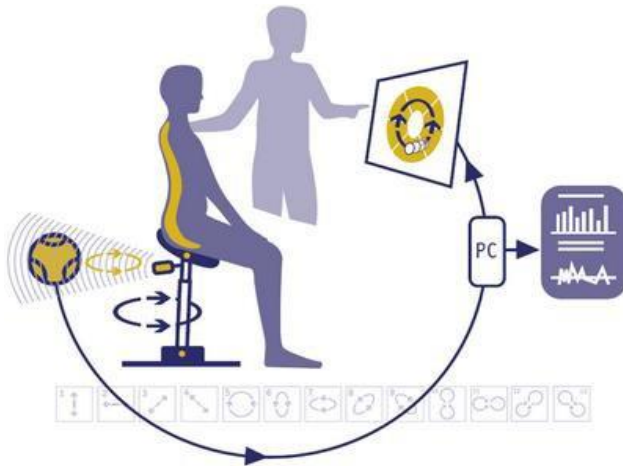


Handleiding VeldDon®Trainer concept

Inhoudsopgave handleiding Veldon Concept	Blz. 1
1. Wat, hoe en waarom	Blz. 2
2. FAQ HELP Blauwe vlak	Blz. 2
3. Korte beschrijving VeldDon Data hardware set	Blz. 3
4. Stap 1: installeren software en updates	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. Bluetooth verbinding	Blz. 15 t/m 16
11. Korte handleiding CT Trainer met 9D sensor	Blz. 16 t/m 17
12. Over actief of bewegend zitten	Blz. 18

1. Wat, hoe en waarom



Wat: Het Veldon Concept is een actief rugtrainingsconcept met als hart het 2x3D mechaniek, toegepast in de Flexchair (werkplek) en de FlexchairRBT (professioneel test- en trainingsconcept). Voldoende en gezond bewegen, bewegingscontrole en inzicht in bewegingsstoornissen vormen de uitdaging voor paramedici en lifestyle deskundigen waarbij het Veldon Concept een efficiënt hulpmiddel is om mensen te motiveren meer en gezonder te bewegen.

Hoe: Bewegingsgedrag en verandering van bewegingsgedrag wordt vertaald naar een beeldscherm. Correcties volgen door middel van feedback en instructies van instructeur of behandelaar. Bewegingsgedrag wordt geoptimaliseerd. Nauwkeurigheid, snelheid en timing gedurende een vast ingegeven tijd bepalen het bewegingsrendement binnen dit concept. In de database worden bewegings-resultaten opgeslagen en verwerkt. De gegevens zijn oproepbaar en vormen een waardevolle aanvulling in de dossiervorming. Inzicht in eigen gedrag motiveert mensen om te werken aan verbetering.

Waarom: Eenzijdig bewegen of een gebrek aan beweging in het algemeen en sturing (motor control, bekken controle) in het bijzonder is een belangrijke oorzaak in het ontwikkelen van multiële klachten waaronder bewegingsgerelateerde rugklachten. Door optimalisatie van beweeggedrag (fine tuning) wordt gewerkt aan de oorzaak van het ontstaan van bewegingsklachten, *meer en op een juiste manier bewegen*. Leer mensen vanuit de basis op de juiste manier te bewegen en het plezier komt. Flexchair sets you free!

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 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.
 3. De dongel is defect, vervang de dongel of ga over op laatste type sensor (bluetooth).
- **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 batterij van de sensor is leeg of in een slechte conditie.** Laad de batterij met de bijgeleverde batterijlader of vervang de batterij.

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, wit met het opschrift VelDon Data geeft vanaf de Flexchair-RBT de meetgegevens door aan de dongel (USB met verlengkabel, 60cm, zwart) of aan de interne/externe bluetooth verbinding (nieuw).
- 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.
- Laatste versie vanaf juli 2017: Bluetooth sensor met interne of externe bluetooth verbinding.

4. Stap 1. Installeren VelDon Trainer eerste keer op een pc

1. Installeer het programma VelDon Trainer. Ga naar www.flexchair.nl → diensten → software downloaden → volg het scherm en de instructies.
2. Na de installatie verschijnt het starticoon van VelDon Trainer op het bureaublad 
Let op! Verleen VelDon Trainer toestemming om met de databank te communiceren → firewall → een app of onderdeel toegang verlenen via windows firewall → selecteer VelDon Trainer en sta toe
3. Open VelDon Trainer → vul in: emailadres en wachtwoord onder het kopje programma → programma instellingen en klik op OK. Ga terug naar programma → sensoren, vul het sensornummer in en klik op OK
4. Klik op @ (rechtsonder in startscherm) om te synchroniseren met de VelDon Database.
5. 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.
6. Voor het laatste model sensor (bluetooth): Zie pagina 15 en 16

Installeren Veldon Trainer update (benodigde tijd ongeveer 15 minuten)

1. Sluit alle openstaande programma's
2. Verwijder de oude versie Veldon Trainer onder het kopje “programma verwijderen” in het configuratiescherm.
3. Voer na het verwijderen de onderstaande 2 zoekopdrachten uit en verwijder alle gevonden bestanden volledig (klik gelijktijdig op het windows icoon en de letter r op het toetsenbord, het zoekschermje verschijnt).
 1. %localappdata% → enter en klik in het gegeven rijtje Veldon aan. Verwijder alle bestanden onder Veldon.
 2. %appdata% → enter en klik in het gegeven rijtje Veldon aan. Verwijder alle bestanden onder Veldon.
4. Installeer daarna de nieuwe Veldon Trainer versie via de website www.flexchair.nl → diensten → software downloaden. Volg het scherm en de instructies. Hieronder staat ook de laatst beschikbare handleiding in PDF formaat.
5. Vul de programmeergegevens, de sensornummer(s) en de richting van de cursor in.



Houd altijd de verstrekte inloggegevens en het sensornummer bij de hand. Hier wordt tijdens de installatie om gevraagd.



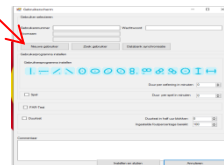
het invullen van het nummer -1 geeft u de mogelijkheid tot vrij oefenen. Er is geen wachtwoord benodigd. Onder -1 kunnen geen testen worden afgenomen.

Cliënt aanmaken

- Open Veldon Trainer



- Open het gebruikersscherm



- Klik nieuwe gebruiker.



- Login praktijk met email en wachtwoord



- Startpagina met Praktijksnaam verschijnt rechtsboven



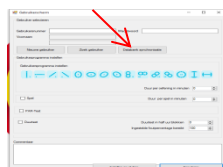
- Klik Gebruikers → Klik nieuwe gebruiker toevoegen/zoeken



Vul in: * is een verplicht veld voor email, voornaam, achternaam en tel.nr.
Dit wordt verder op de opleiding besproken.

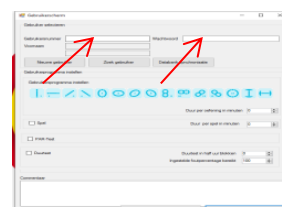
- Klik op OK onder in dit scherm. Er verschijnt een gebruikersnummer achter de naam. Onthoud dit nummer!
- Ga terug naar Veldon Trainer door het databankscherm klein te maken.

- Klik databank synchronisatie



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




- Vul in: Het gebruikersnummer
Het gebruikerswachtwoord
Bepaal oefenschema en tijdsduur



6. Het Veldon software pakket bestaat uit 2 delen:

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




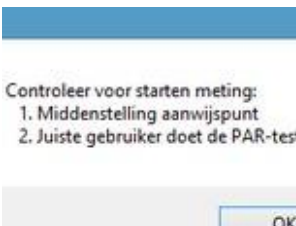




1. Het lokale Veldon Test & Trainingsprogramma programma. Geen internet vereist.


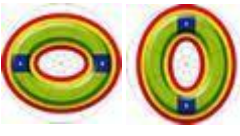

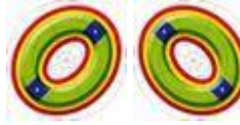







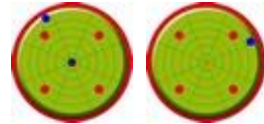


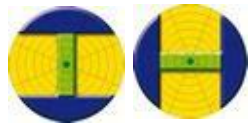





<p>Test & Trainingsprogramma programma.</p>  <p>Bureaublad icon Startscherm</p>		 <p>Startscherm</p>
--	---	---

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

<p>Target</p> 	<p>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</p>		<p>-voor de oefeningen: -kleurverdeling groen/donkergroen =goed geel = correctiegebied rood = fout, geen controle in de gegeven bewegingsopdracht</p>
<p>TEST</p> 	<p>PAR test selectie Persoonlijke Actieve Rug test -13,5 minuten -6 oefeningen -waardering van 0 tot 200+ punten.</p>	 <p>Controleer voor starten meting: 1. Middenstelling aanwijspunt 2. Juiste gebruiker doet de PAR-test</p>	<p>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'</p>
<p>Oefening 1 en 2</p> 	<p>-basis bewegingen -Voor/Achter (1) -lordoserend / kyfoserend -Links/Rechts (2) -bekkenshift -salsa dansen</p>		<p>-bewegingsopdracht Ga met de cursor 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).</p>
<p>Oefening 3 en 4</p> 	<p>-samengestelde beweging. -LinksAchter/RechtsVoor (3) -LinksVoor/RechtsAchter (4)</p>		<p>-Zorg voor een goede beheersing van oefening 1 t/m 4 -Let op: compensatie vanuit de romp (rotatie) en de voeten (afzetten) voorkomen.</p>

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

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

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

<p>Middenstellen aanwijspunt</p>			<p>Wordt in het algemeen gedaan voordat de gebruiker op de FlexchairRBT plaats neemt.</p>
----------------------------------	--	--	---

Start	Start de test/oefening	Pauze	-Pauzeer de test of oefening
Stop	Stop de test/oefening		Ja, terug naar het test en oefenmenu
	-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.flexchair.nl		Er kan worden ingelogd met de juiste code door therapeut (email + wachtwoord) of door de patiënt (gebruikersnumme + wachtwoord)

Startpagina database:

De database is vanaf 23 oktober 2017 in een nieuw jasje gestoken.

Het begint met:

Registreren: Dit kan door paramedici op professionele basis en door gebruikers van de Flexchair die een PAR test willen afnemen of dynamische rompstabiliteit willen trainen bij een aangesloten VelDon specialist.

Inloggen:

Login praktijk: email + wachtwoord

Login cliënt: email + wachtwoord

De **startpagina** van de **VelDon database** is bereikbaar via:



-VelDonTrainer

-De website www.flexchair.nl databank login

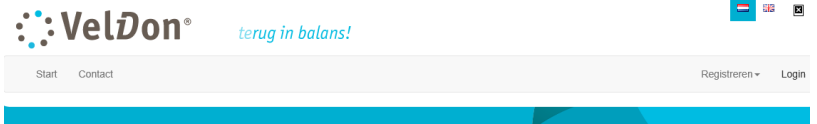
Hulp op afstand	Meekijken op afstand, samen wordt naar een oplossing van de vraagstelling gezocht.		Zorg dat teamviewer op de PC is geïnstalleerd en neem daarna contact op. Houdt ID en wachtwoord bij de hand.
-----------------	--	--	--

2. De databank. Internet vereist.

	Directe weg naar de databank	-startpagina	Nieuwe database, werkt op iedere browser en is zoveel als mogelijk responsive.
--	------------------------------	--------------	--

De VelDon Database

Startscherf



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

Registreren



Als praktijk



Als gebruiker



Email *
 Wachtwoord *
 Wachtwoord bevestiging *
 Praktijknaam *
 Adres
 Postcode
 Stad
 Land
 Telefoonnummer *
 Bankrekening
 BTW

Vul de gegevens in en bevestig. Volg de verdere instructies.

Na het volgen van de instructies heb je een login op gebruikers- of praktijkniveau/instellingsniveau.

De database is intuïtief. In de database zijn alle resultaten opgeslagen van testen, oefeningen en vragenlijsten indien ingevuld. Vragenlijsten kunnen ook aangeleverd worden en bij algemene interesse worden verwerkt in de database.

Het opvragen van complete testen die door een PDF worden weergegeven duurt ongeveer 30 seconden. Dit is de tijd die benodigd is voor het maken van een PDF. Voor een losse oefening ongeveer 10 seconden.

In de PDF kan het logo van de praktijk gezet worden. Dit helpt om de praktijk of instelling te profileren.

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.

= neutraal gebied

= balans gebied

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

= correctiegebied

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

= 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)

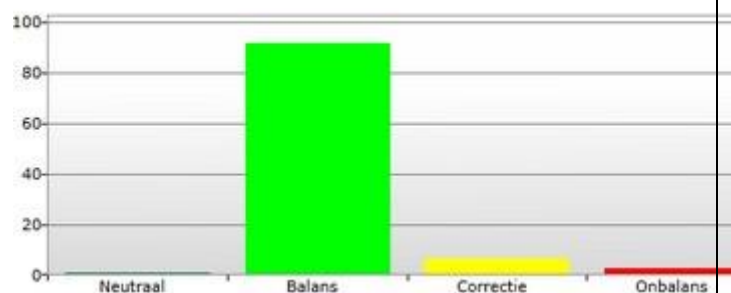
VR=voor/rechts, AL=achter/links

Richtingen zijn koppelbaar aan spierfunctiegedrag

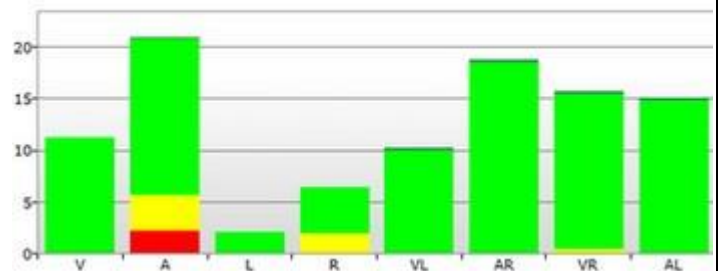
(Dunne, O'Sullivan 2011)

Bewegingsafwijkingen kunnen worden gecorrigeerd middels feedback instructie.

Totaal verdeling



Directionele verdeling



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!

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 VelDon® zich van harte aanbevolen. Tips, aanvullingen of verbeterpunten kunnen gestuurd worden naar admin@flexchair.com, waarvoor op voorhand dank namens het VelDon netwerk.

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.

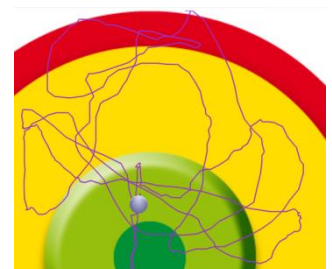
Zie verder <https://nl.wikipedia.org/wiki/MET-waarde>

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.

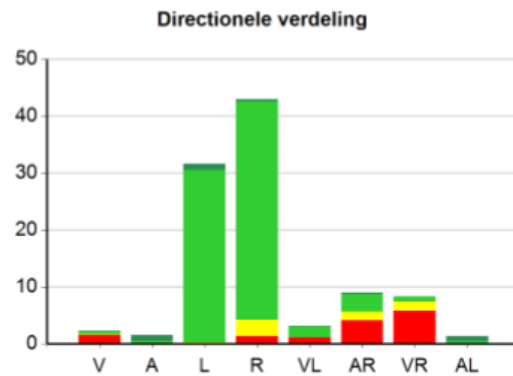
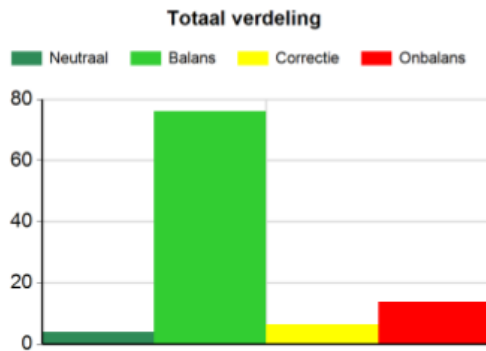
F4: Wissen visueel spoor

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

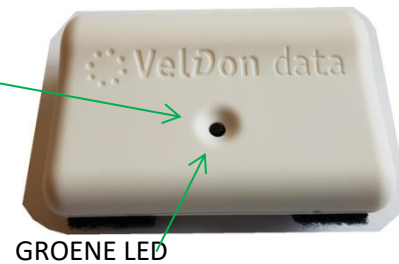


Installatiehandleiding “Veldon 9D sensor nr.”

Nieuw type VelDon data sensor. Kan alle voorgaande sensoren vervangen. VelDon streeft naar bedieningsgemak en optimalisatie in bediening en in weergeven van test en trainingsgegevens.

- Nieuw: rotatiecomponent
- Bluetooth verbinding
- Geen losse draden, slechts de sensor volstaat
- Er staan geen nummers meer vermeld op de sensor

SENSORKNOP



GROENE LED

EXTERNE BLUETOOTH DONGEL



Aanmeldprocedure Bluetooth

De Bluetooth sensor werkt op de

Deze zit in de meeste computers. Gebruik anders de optioneel meegeleverde externe dongel.


Volg onderstaande stappen:


Procedure 1.

1. Zorg dat het bluetooth icoon in de taakbalk staat.



Configuratiescherm → Apparaatbeheer → Sleep bluetooth icoon naar taakbalk

2. Klik  → Een bluetooth apparaat toevoegen → zet bluetooth aan als deze uit staat
3. Selecteer 2 a 3x bluetooth → de melding “een bluetooth apparaat toevoegen” verschijnt.

4.  Bluetooth
Muizen, toetsenborden, pennen of andere Bluetooth-apparaten

5. Melding: zorg dat apparaat is ingeschakeld. → Druk zwarte sensorknop kort in. Laat na 1 seconde los. Groene led aan de voorzijde knippert 1x per seconde.
6. Druk zwarte sensorknop langdurig in. De groene led brand continu tijdens indrukken.
7. Als de groene led snel gaat knipperen is de aanmelding gemaakt. Laat de sensorknop los.
8. Na een paar seconden verschijnt de sensor 9D in beeld met de melding: “selecteer een apparaat om verbinding te maken.”
9. Na een aantal seconden verschijnt de melding verbonden en daarna verschijnt de melding gekoppeld. Dit kan tot 30 seconden duren.
10. De sensor is nu gekoppeld aan de computer.

Procedure 2.

1. Start Veldon Trainer op
2. Programma → sensors → sensorserienummer
3. Klik of dubbelklik aan de rechterkant van het lege sensorserienummervakje, er verschijnt een pijltje naar beneden met het serienummer.
4. Klik dit nummer aan. Het nummer verspringt naar het lege vakje erboven.
5. Als dit gebeurd is de aanmeldprocedure gelukt.
6. Vul de overige programma instellingen in en klik op OK. De sensor is klaar voor gebruik. De cursor verschijnt in beeld (paarse stip) en er kan getest en geoefend worden. Succes!

Problemen en oplossingen

1. De cursor verschijnt niet in beeld of staat stil.

Oplossing: De bluetooth verbinding controleren. Verwijder de verbinding en meld nogmaals opnieuw aan.

2. Na een windows update kan het volgende voorkomen: De cursor verschijnt niet meer in beeld ondanks dat de verbinding ogenschijnlijk in orde is. Stap 1 is uitgevoerd, er gebeurt echter niets, de cursor staat stil of is niet in het beeld aanwezig.

Oplossing: → Configuratiescherm → Apparaatbeheer → Bluetooth > klap bluetooth open en een dergelijk submenu verschijnt:

- Verwijder 1 voor 1 de aangegeven programma's onder bluetooth. Daarna wordt geen bluetooth icoon meer weergegeven. Zet de vinkjes indien getoond op aan!
- Sluit de computer af en start opnieuw op.
- De computer installeert automatisch de nieuwe bluetoothinstellingen volgen de laatste windows update.
- Volg **procedure 1**.



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.

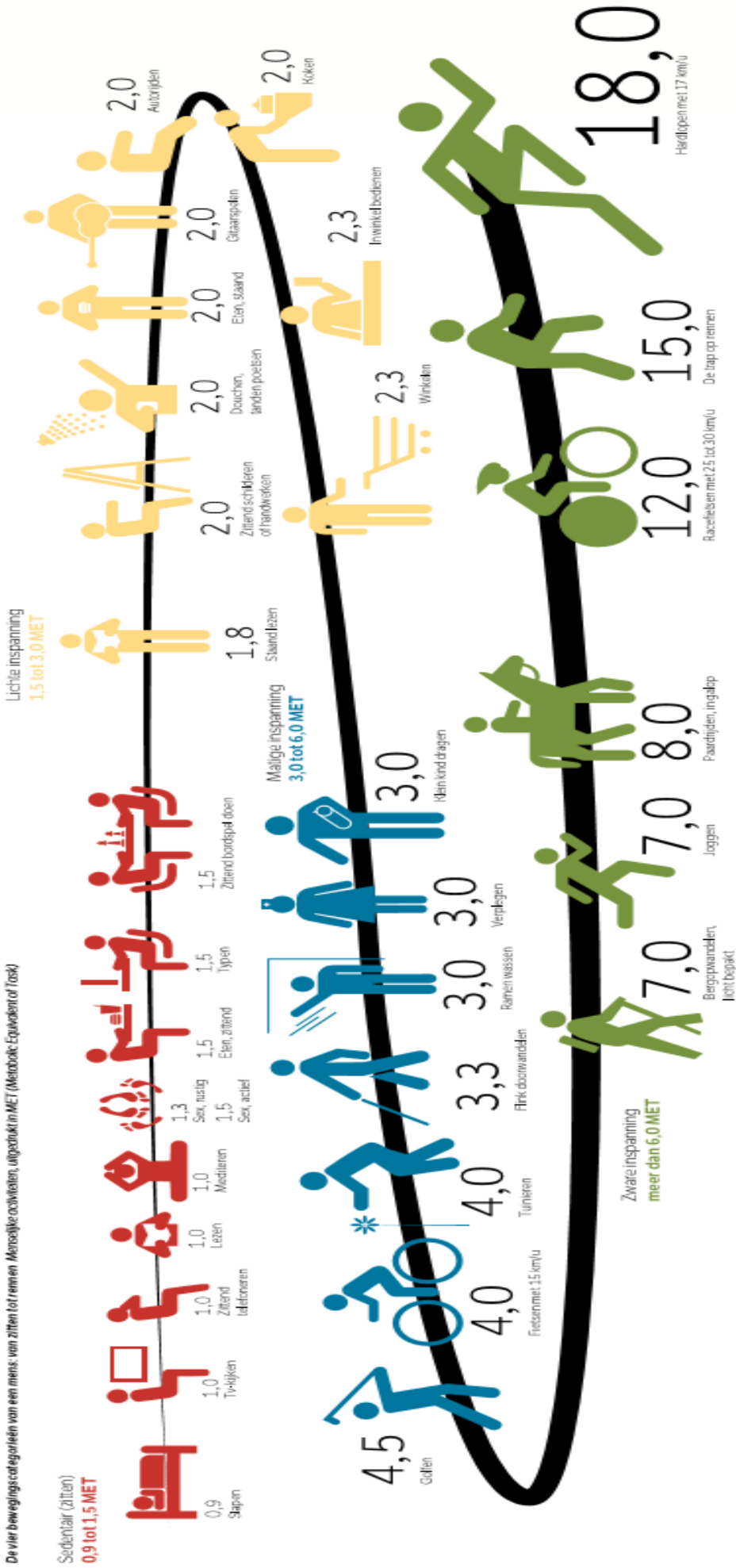
Veel plezier met het lezen van de handleiding. Reacties kunnen gestuurd worden naar admin@flexchair.com waarvoor op voorhand dank.

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)



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

NRC: <https://www.nrc.nl/nieuws/2018/05/15/actieve-leefstijl-voert-niet-automatisch-til-actieve-leefstijl>