

Handleiding Veldon®Trainer concept

Inhoudsopgave handleiding Veldon Concept	Blz. 1
1. Help: cursor niet in beeld of geen beweging!	Blz. 2
2. Werken met de FlexchairRBT, wat, hoe en waarom	Blz. 3
3. Korte beschrijving Veldon Data hardware set	Blz. 4
4. Stap 1: installeren software en updates	Blz. 4
5. Stap 2: het eerste gebruik, cliënt	Blz. 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
13. Vragen, opmerkingen of tips?	Blz. 22

De cursor (het balletje) is niet zichtbaar of blijft stil staan!

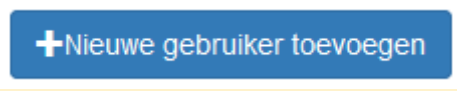
Via het @ teken rechtsonder in het startscherm worden alle relevante gegevens van je lokale Veldon®Trainer programma uitgewisseld met de landelijke database. Deze verbinding is beveiligd. Vergeet niet je sensor aan te zetten (zwarte knopje op de VeldonData sensor) als je het programma opstart.

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

- Onjuiste programma instellingen. Controleer en/of vul in email, wachtwoord en sensornummer van bijbehorende applicatie onder de programma en sensor instellingen. Synchroniseer via @ rechtsonder
- Afwijkende computer datum / tijd. Zet computer datum / tijd op automatisch
- Firewall belemmerd data uitwisseling. Verleen de app "Veldon Trainer" toestemming voor gegevensuitwisseling: Configuratiescherm\System en beveiliging\Windows Defender Firewall\Toegestane apps
Ga naar firewall andere programma's toestemming verlenen en selecteer Veldon Trainer
- Melding: Geen verbinding met sensor, buiten bereik? Batterij?
- Stroomvoorziening in de sensor. Indicatiemeter (groene balk) staat laag. Laad de batterij op.
- Controleer bluetoothverbinding van de sensor met PC of computer, verwijder en koppel eventueel opnieuw. Als het sensornummer na aanklikken van het pijltje naast het sensornummer niet onder het ingevoerde sensornummer opnieuw verschijnt, is de Bluetooth verbinding niet meer aanwezig.
- Selecteer de juiste applicatie. Verwissel geen sensoren in de onderlinge applicaties, dit geeft verwarring in het gebruik. Sensoren zijn met hun specifieke nummer aan één applicatie gebonden (meestal de RBT).
Op verzoek en na overleg kunnen voor een proefperiode van een maand 2 applicaties op 1 sensor worden afgestemd. Denk hierbij met name aan de RBT met de cervicaal trainer of nieuw ontwikkelde balanstol.

Waarom is de aangemaakte gebruiker niet zichtbaar in de database van mijn praktijk?

- Log altijd in op de database van de praktijk als je een nieuwe gebruiker rechtstreeks wilt koppelen aan jouw praktijk



+Nieuwe gebruiker toevoegen

- Klik gebruikers → lopende gebruikers →
- Volg de gegeven stappen, * is een verplicht veld. Overige velden zijn een keuze.
- De nieuwe gebruiker is dan direct aan jouw praktijk gekoppeld.

Als je de gegevens van de gebruiker niet op jouw database terug kunt vinden dan is de gebruiker niet gekoppeld aan jouw praktijk. De gebruiker moet de gestuurde email met bevestigingscode bevestigen om de gegevens in de database te kunnen zien of delen (AVG). Let op: controleer spam!

Koppel de gebruiker aan je praktijk als je de gebruiker niet op jouw database hebt aangemaakt. Ga naar je account op de database → account beheer → Om gebruikers te koppelen gebruik de bij jouw praktijk behorende code: 036ec125-483a-403b-9ca9-39ddbee34851 (dit is een voorbeeld). De code van je praktijk kun je ook op de praktijkwebsite vermelden zodat gebruikers kunnen zien dat je met de FlexchairRBT werkt en zich aan jouw praktijk kunnen koppelen.

Werken met de FlexchairRBT 2x3D, verder te noemen RBT.

Wat: 2x3D als nabootsing LWK

De RBT is een test & trainingssysteem om de rompstabiliteit te verbeteren. De werkende onderdelen van de RBT zijn de 2 kantel mechanieken die zich bevinden onder de zitting en in de kruisvoet, het 2x3D systeem. De kantel mechanieken bewegen onafhankelijk van elkaar en hebben een totale uitslag van 20 graden, te vergelijken met de uitslag van een gezonde lumbale wervelkolom.

De FlexchairRBT is voorzien van een sensor met opschrift *Veldon data*. Deze sensor verwerkt de meetgegevens real time naar het beeldscherm 20 x per seconde. Deze gegevens kunnen naar de persoonlijke database worden verzonden. Op deze manier kan een track record worden opgebouwd per gebruiker. Er kan ook vrij geoefend worden zonder verzending naar de database.



Hoe: Mechanica <-> Bio-Mechanica

De bewegingen die op de RBT vanuit bekken-lage rug worden gemaakt, worden vertaald naar een beeldscherm in een 2 dimensionale weergave. In een grafiek kan de kwaliteit van een beweging worden afgelezen en visueel kun je zien hoe een gebruiker beweegt.

Waarom: Segmentale Vrijheid en Motor Controll

In een zittende maatschappij staat de kwaliteit van het menselijke beweggedrag sterk onder druk. Door bewegingen aan te bieden die het oorspronkelijke beweggedrag nabootsen van de rug zal deze zich herstellen en minder vatbaar zijn voor het ontwikkelen van musculo-skelettale klachten. De nadruk ligt op het vergroten van de segmentale vrijheid en het optimaliseren van motorisch controle. Herstel van de balans tussen sturing en kracht!

Voor meer achtergrond: [Optimalisatie Motor Controll, artikel](#).

Visueel inzicht in deze verhouding en merkbare veranderingen werken motiverend voor alle betrokkenen. De toepassingsgebieden liggen op curatief, preventief en sportief vlak.

Opmerking: Optimalisatie van core stabiliteit in elke tak van sport werkt prestatieverhogend en voorkomt primair en secundair blessureleed. Deze toepassingsmogelijkheid moet verder worden uitgerold en biedt mogelijkheden voor zowel topsporters als de organisaties waarbij zij zijn aangesloten.

3. Korte beschrijving Veldon Data hardware set.

- De hardware set voor het meten en verwerken van gegevens bestaat uit een bluetooth sensor. Deze wordt aangemeld op de lokale computer waarop het Veldon Trainer programma is geïnstalleerd
- De sensor geeft vanaf de FlexchairRBT de meetgegevens door
- Meetgegevens worden “vertaald” en zichtbaar gemaakt op het beeldscherm van de 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 wrikkende beweging. Een volle batterij gaat > 1 werkdag mee
- Voor de installatie dient een goede internetverbinding aanwezig te zijn
- Zorg voor een storingsvrije omgeving. Veel bluetooth verkeer kan storingen geven
- Uitbreiding mogelijk met de Cervicaal Trainer, de Balanstol en de Balansplank

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. Afhankelijk van de windowsversie kan een installatie tot 30 minuten duren. Er worden dan hulpprogramma's geïnstalleerd.
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 → bevestig 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.

Installeren Veldon Trainer update (benodigde tijd ongeveer 15 minuten)

1. Sluit alle openstaande programma's, inclusief Veldon Trainer. De nieuwe versie overschrijft de oudere versies.
2. 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 en de laatste Adobe PDF reader, nodig voor het uitlezen van de database bestanden (o.a. de pdf grafieken).
3. Vul de programmagegevens, de sensornummer(s) en de richting van de cursor in.




Houd de verstrekte inloggegevens en het sensornummer bij de hand.

Als er problemen zijn tijdens deze korte updateversie kun je ook de volgende extra stappen ondernemen.

1. Sluit alle openstaande programma's af en verwijder de oude versie Veldon Trainer onder het kopje “programma verwijderen” in het configuratiescherm. Voer 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. Ga daarna verder vanaf stap 2, het installeren van Veldon Trainer.

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 (linksboven in startscherm).

- **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 het scherm en verdwijnt na een paar seconden.
- "*Password/username error*" verschijnt indien username (emailadres) en password (code = praktijkwachtwoord) **niet** overeenkomen met de database instellingen. Vul deze alsnog goed in.



Klik op: Programma → Sensors.

Comptability modus: True → sensor krijgt een versnelling mee bij sneller bewegen, hogere moeilijkheidsgraad
False → Sensor volgt zadelbeweging

Applicatiekeuze:

Selecteer de applicatie die 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 CT: true, false, true, false

Rotatiecomponent: aan = true en uit = false. Gebruikt bij met name de CT (Cervicaal Trainer)

Sensornummer:

Comport: *niet van toepassing*. Klik: OK
 Voor bluetooth sensor: zie pagina 15 en 16

Databank synchronisatie:

Klik op: @ rechtsonder in het startscherm. 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, pas deze zo nodig aan en ga door.

Databank toegang:

Klik op: databank teken rechtsonder startscherm Veldon trainer



Voor het veranderen van de persoonlijke gegevens, o.a. wachtwoord en het opvragen van meet & trainingsgegevens. De databank is op 3 manieren te benaderen:

1. Via startscherm Veldon Trainer
2. Via gebruikersscherm
3. Via de website www.flexchair.nl

Startscherm databank verschijnt: Klik op Login →

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

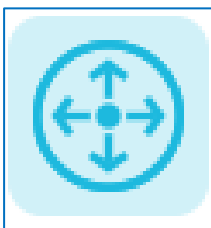
Klik: OK. Naam van de praktijk verschijnt links van logout. Klik op de naam van de praktijk. Er verschijnt een invulscherm. Verander indien gewenst het praktijkwachtwoord in het wachtwoord naar keuze. Let op: verander het wachtwoord dan ook in het lokale programma. Vul de overige velden in voor zover van toepassing. Klik OK.

Het gebruikersscherm:

Klik op: gebruikersscherm, rechterzijde startscherm



- Code -1 = vrij oefenen of selecteer gebruiker
- Benader de database en maak nieuwe gebruiker aan
- Stel de oefenduur in per minuut (advies 1 minuut per oefening)
- Maak een oefenschema per gebruikersnummer (zwart is geselecteerd en uitvoerbaar)
- Maak aantekeningen per gebruikersnummer
- Selecteer de PAR test (zwart)
- Zoek gebruiker → selecteer en klik verder
- Databank synchronisatie

Nieuw op softwareversie 3.1.2 Veldon Trainer

Deze button is alleen zichtbaar onder code -1. Er kan een compleet oefenschema worden samengesteld voor vrij oefenen. Tijdens de oefeningen komen er geen grafieken in beeld. Deze optie is ontwikkeld op veler verzoek en maakt dat iedere gebruiker vrij kan oefenen gedurende een vooraf ingestelde tijd. De 2 spelvormen kunnen worden aangevinkt en lopen dan mee in het code -1 oefenschema.



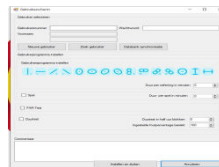
het invullen van het nummer -1 geeft de mogelijkheid tot vrij oefenen. Er is geen wachtwoord benodigd. Onder -1 kunnen **geen** testen worden afgenomen.

Nieuwe gebruiker aanmaken

- Open Veldon Trainer



- Open het gebruikersscherm



- Klik nieuwe gebruiker.



- Login praktijk met email en wachtwoord



- Startpagina met praktijknaam zie je rechtsboven



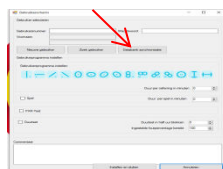
- Klik Gebruikers → Klik nieuwe gebruiker toevoegen/zoeken



Vul in: * is een verplicht veld voor email, wachtwoord, voornaam, achternaam
Dit wordt ook op de opleiding besproken.

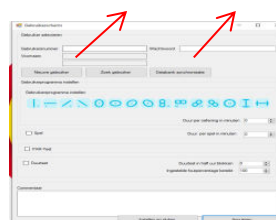
- Klik op OK onder in dit scherm. Er verschijnt een gebruikersnummer achter de naam. Onthoud dit nummer!
- Ga terug naar Veldon Trainer door het databankscherm klein te maken.

- 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
- Klik op instellen en sluiten.



6. Het Veldon software pakket bestaat uit 2 delen:

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




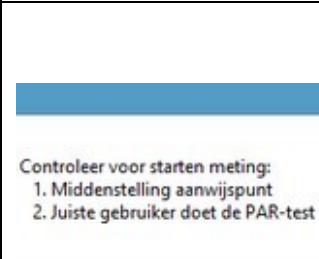

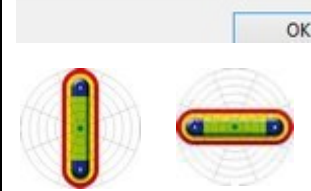


1. Het lokale Veldon Test & Trainingsprogramma programma. Geen internet vereist.


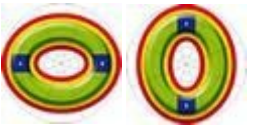

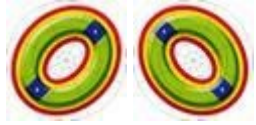







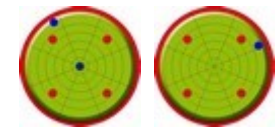


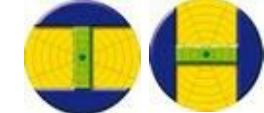

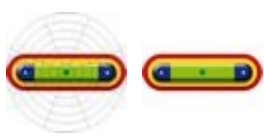


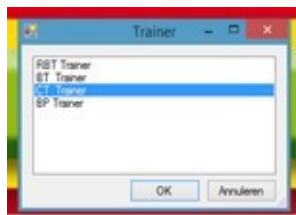
<p>Test & Trainingsprogramma programma.</p>  <p>Bureaublad icoon Startscherm</p>		
---	---	--


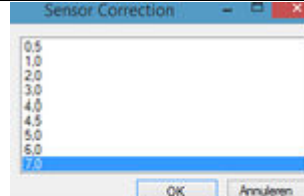

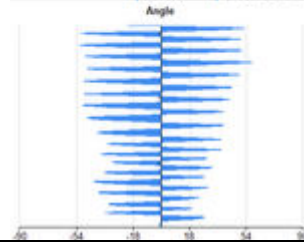




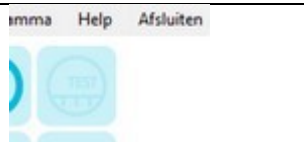


Beschrijving buttons

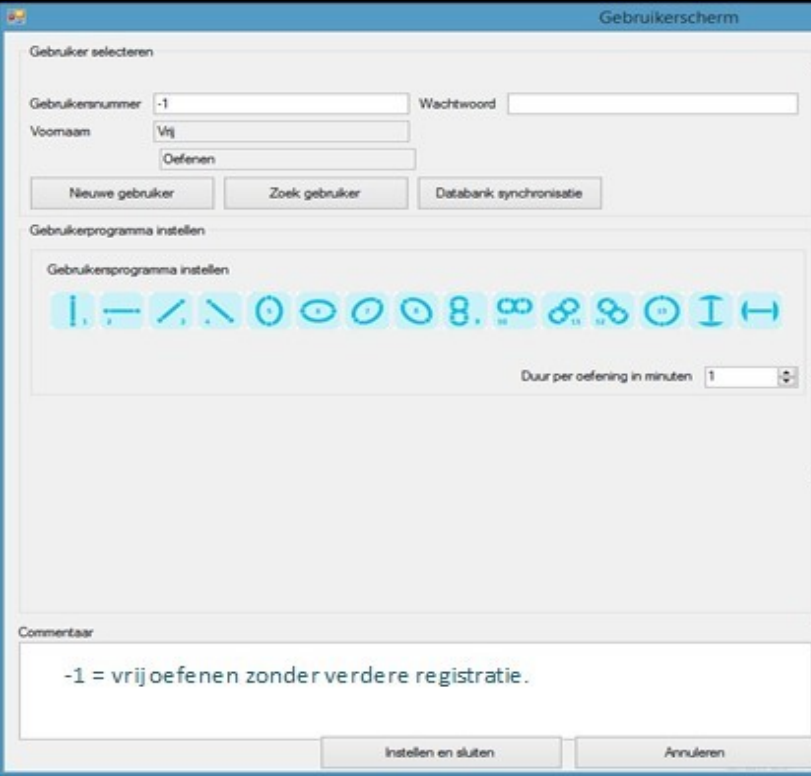
De blauwe buttons aan de linker en de rechter zijde van het startscherm vormen de bediening van het lokale programma. Hieronder volgt een korte beschrijving van de afzonderlijke bedieningsbuttons/groep van buttons en overige functies op het startscherm, gecombineerd met het doel.

Linker kolom buttons: uitvoeringsbuttons


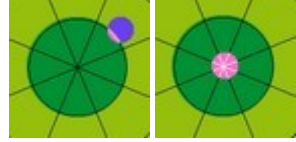
<p>Target</p> 	<p>Als de cursor over de blauwe button scrolt, wordt de button zwart. Na klikken komt de bijbehorende functie in beeld, in dit geval de TARGET</p>		<p>-voor de oefeningen: -kleurverdeling groen/donkergroen =goed geel = correctiegebied rood = fout, geen controle over de gegeven bewegingsopdracht</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>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><i>Rechter kolom buttons: Instellingen en gebruiksmogelijkheden, toegang database</i></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 > 10 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 (knie/heup)</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 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 ook 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 (gebruikersnummer + wachtwoord)


Startpagina database:
De database is 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 gebruiker: email + wachtwoord


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

- VelDonTrainer 
- De website www.flexchair.nl databank login 



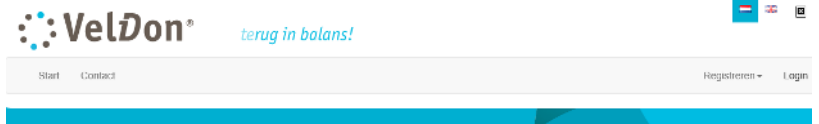
Bel of mail voor een afspraak. Installeer AnyDesk voor hulp op afstand.	Meekijken op afstand, samen wordt naar een oplossing van de vraagstelling gezocht.		Zorg dat Any Desk op de PC is geïnstalleerd en neem daarna contact op. Houdt ID en wachtwoord bij de hand.
---	--	--	--

 **2. De databank. Internet vereist.**

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

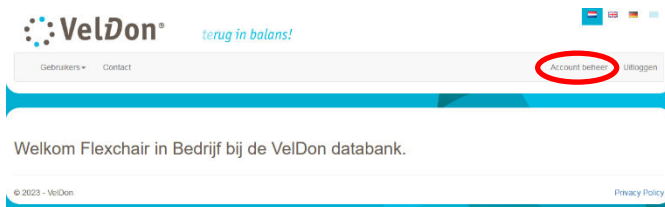
De VelDon Database

Startscherf



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

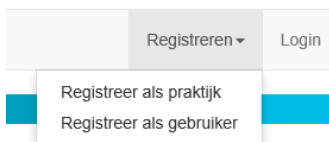
Praktijkscherf



Registreren



Als praktijk



Als gebruiker



Registration form fields:

- Email *
- Wachtwoord *
- Wachtwoord bevestiging *
- Praktijksnaam *
- Adres
- Postcode
- Stad
- Land
- Telefoonnummer *
- Bankrekening
- BTW

Registreren (circled in red)

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.

Onder accountbeheer Veldon data staat het praktijkregistratienummer. Maak dit nummer zichtbaar op je website zodat gebruikers zich aan jouw praktijk kunnen koppelen.

Veldon® rugwijzer

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



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 beweggedrag 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)

- Vanaf 2015: De afstand in meters wordt aangegeven. Hoekafstand is bij een hoogte van ongeveer 70 cm omgerekend naar afstand in cm. Deze afstand wordt op het onderste kantelmechaniek gemeten. Zie ook pag. 13

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

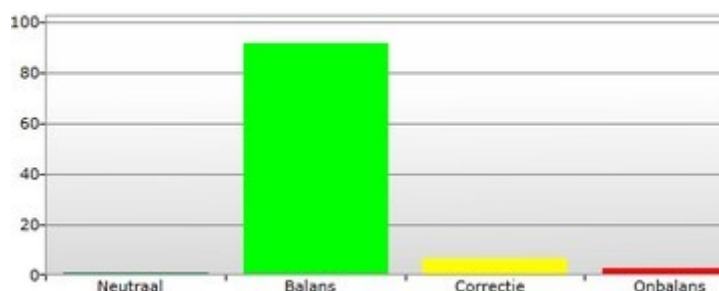
Oppassen, er dreigt van de bewegingsopdracht te worden afgeweken. Er kan worden gecorrigeerd in de beweging (feedback)

rood = onbalans gebied

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

Kleur geeft een grove indicatie (eerste indruk)

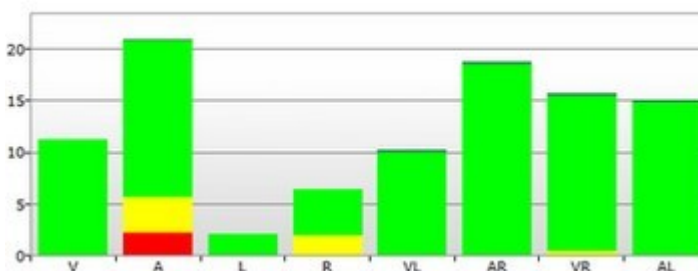
Totaal verdeling



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 d.m.v. feedback instructie.

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.

Voor de gebruikers:

- 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.

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



Een email adres kan voor het aanmelden van een praktijk of cliënt **slechts 1 x worden** gebruikt in een email/wachtwoord combinatie. Als 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:

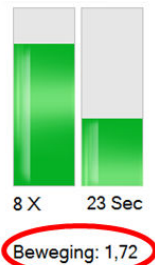
Het is mogelijk om een PAR rapportage te genereren. Deze kunnen worden opgeslagen, uitgeprint verzonden naar verzekeraars, cliënten, artsen enz.

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

Als er met betrekking tot deze handleiding verbeterpunten gesignaleerd worden, houdt VeldDon® zich van harte aanbevolen. Tips, aanvullingen of verbeterpunten kunnen gestuurd worden naar admin@flexchair.com

Vanaf 2015

2. **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 in het onderste kantelement. Deze waarden zijn indicatief.



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>

3. **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.

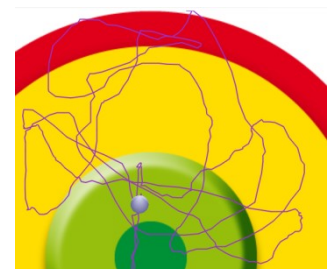
Het visuele spoor is dus een nieuwe en zeer nauwkeurige manier van **finetuning van motor/spine control** naast de bestaande mogelijkheden.

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

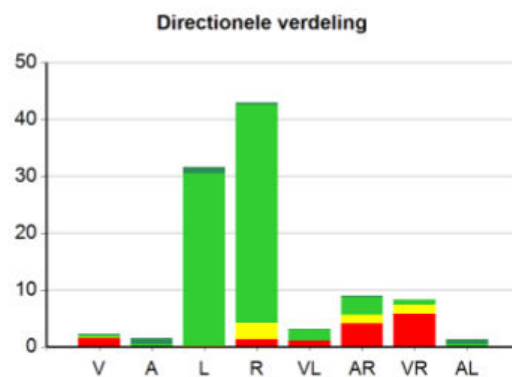
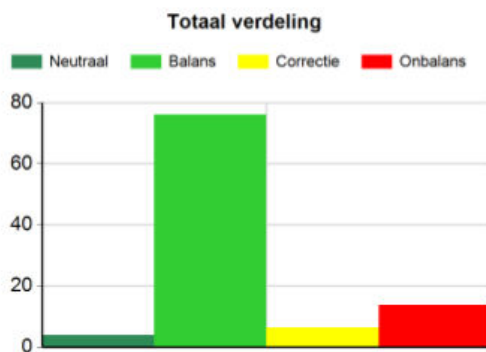


4. **Praktijklogo of gegevens (optioneel)** op elke PDF die vanuit de databank wordt gemaakt. Elke PDF rapportage die wordt opgevraagd is voorzien van het praktijk logo of de praktijkgegevens. Zie onderstaande voorbeeld.



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 **SENSORKNOP**
- Bluetooth verbinding
- Geen losse draden, slechts de sensor volstaat
- Er staan geen nummers meer vermeld op de sensor



EXTERNE BLUETOOTH DONGEL



Aanmeldprocedure Bluetooth 9D sensor op de computer

De Bluetooth sensor werkt op de interne bluetooth verbinding van de computer vanaf de 4.0 versie. Deze is aanwezig 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

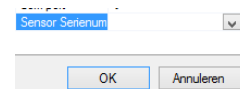


2. Klik → Een bluetooth apparaat toevoegen → zet bluetooth aan als deze uit staat
3. Selecteer 2 a 3x bluetooth → de melding “een bluetooth apparaat toevoegen” verschijnt.

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 met de PC 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 programma Veldon Trainer
2. Ga naar: programma → sensors → sensorserienummer
3. Klik of dubbelklik aan de rechterkant van het lege sensorserienummervakje, er verschijnt een pijltje naar beneden, klik op dit pijltje, het serienummer verschijnt.
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 sensor instellingen in (zie ook blz. 4) 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.

Voor het versneld vinden van de bluetooth sensor:

- Zet de detectie van bluetooth apparaten op geavanceerd.

Detectie van Bluetooth-apparaten

Wanneer u een Bluetooth-apparaat toevoegt kunt u met Standaard verbinding maken met algemene accessoires. Kies Geavanceerd om alle typen apparaten weer te geven

Geavanceerd ▾

Korte handleiding CT Trainer met 9D sensor:

De Cercicaal Trainer bestaat uit de volgende onderdelen:

1. Helm met draaiklem
2. Veldon Data 9D sensor (rotatiecomponent)
3. Blue Tooth ontvanger, intern in de PC, of optioneel bij ontbreken interne Bluetooth. Let op, versie vanaf 4.0 of hoger.
4. Batterijlader. Micro USB. Let op: gebruik een Micro USB lader met laadbeveiliging (de meeste originele telefoonladers).

Eerste gebruik:

- **Als 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**
- Als 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
- Als 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
- Als 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. Operation true/false/true/false

**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).

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

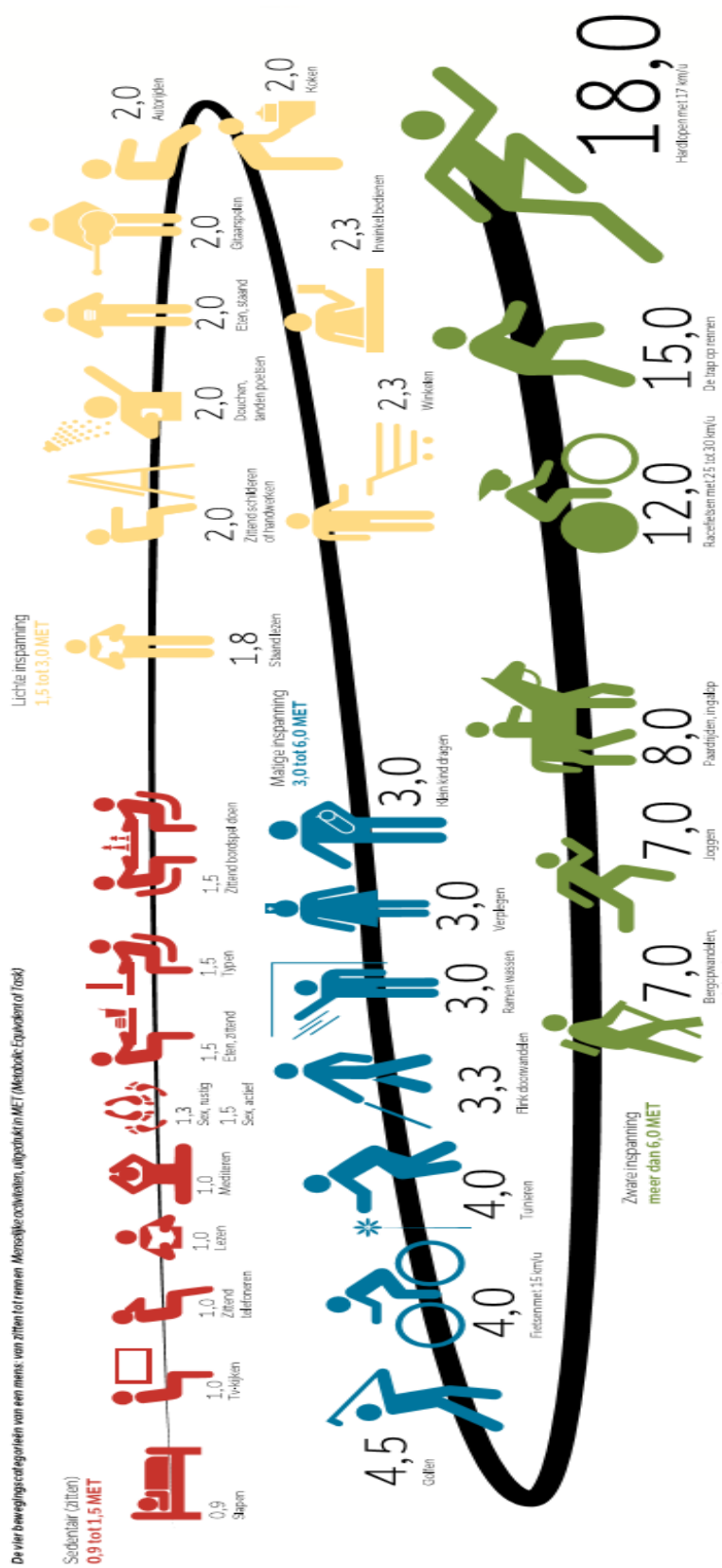
Meer weten? Neem contact met ons op of kijk op www.flexchair.com

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.

- Kijk geregeld op de website www.flexchair.nl voor de laatste nieuwtjes

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

Veel plezier met het lezen van deze handleiding.



NRC, PINGE, IAS, IAD, IBA, Mediana & Samenwerken & Overnemen.nl

Een zittend leven duurt niet lang
Epidemiologie. Veel mensen houden er een actieve leefstijl op na, maar leiden toch een zittend leven. En sporten compenseert te veel en te lang zitten niet. De schade wordt langzamerhand aangericht zonder dat dit direct merkbaar is, gewoon tijdens het zitten op je bureaustoel!
 Bron: NRC

Firefox bevat een ingebouwde PDF-viewer om PDF-bestanden in het browservenster te kunnen weergeven. Dit artikel legt uit hoe u de ingebouwde PDF-viewer kunt gebruiken, hoe u een andere PDF-viewer kunt gebruiken, en hoe u gebruikelijke problemen kunt verhelpen die u kunt tegenkomen.

Inhoudsopgave

- [De ingebouwde PDF-viewer gebruiken](#)
 - [Werkbalkfuncties van PDF Viewer](#)
 - [Sneltoetsen voor PDF-viewer](#)
 - [Problemen met de PDF-viewer oplossen](#)
- Vink aan: → [Een andere PDF-viewer gebruiken](#)
- Wij gebruiken ADOBE pdf viewer. Zie onder www.flexchair.nl → diensten → software downloaden. Hier kun je deze reader downloaden via een snelkoppeling. Goed uit te lezen, snel en met veel mogelijkheden. Succes!

De ingebouwde PDF-viewer gebruiken

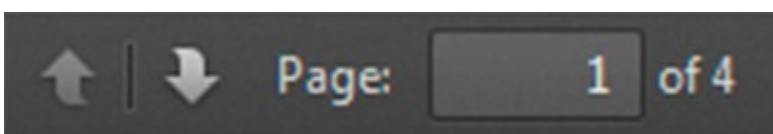
Firefox bevat een ingebouwde PDF-viewer waarmee u bijna alle PDF-bestanden die op het internet zijn te vinden zonder een plug-in kunt weergeven. De ingebouwde PDF-viewer is standaard ingeschakeld.

Werkbalkfuncties van PDF Viewer

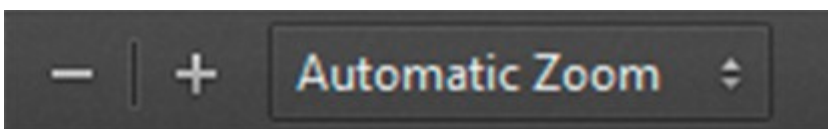
- **Documentminiaturen of overzicht weergeven** - De schuifknop uiterst links opent een zijbalk met miniaturen van de documentpagina's. Bij sommige documenten is ook een overzichtswaergave beschikbaar. Deze vereenvoudigen het bladeren door een lang document.



- **Pagina omhoog en omlaag of direct naar een pagina gaan** - U kunt de pijltoetsen voor omhoog en omlaag gebruiken om door een document te bladeren, of het nummer van de pagina waar u naartoe wilt invoeren.



- **De grootte van het document wijzigen** - Gebruik de knoppen + en - om in en uit te zoomen of gebruik een zoominstelling vanuit het vervolgkeuzemenu.



- **Volledigscherm- of presentatiemodus** - Klik op de knop voor volledigschermmodus om het PDF-bestand uw hele scherm te laten gebruiken. Druk op ESC om de volledigschermmodus te verlaten.



- **Afdrukken** - Klik op de knop Afdrukken om het dialoogvenster voor de afdrুকinstellingen te openen.



- **Downloaden** - Klik op de knop Downloaden om het PDF-bestand op uw computer op te slaan of met een PDF-lezerprogramma te openen.



- **Huidige weergave kopiëren** - Klik met de rechtermuisknop op de knop Huidige weergave om de huidige weergave in een ander tabblad of venster te openen.



Sneltoetsen voor PDF-viewer


Opdracht	Sneltoets
Volgende pagina	N of K of →
Vorige pagina	P of J of ←
Inzoomen	Ctrl + +
Uitzoomen	Ctrl + -
Automatisch zoomen	Ctrl + 0
Document rechtsom draaien	R
Document linksom draaien	Shift + R

Problemen met de PDF-viewer oplossen

- Bij bepaalde typen PDF-bestanden kan de PDF-viewer moeite hebben met het weergeven van lettertypen, kleuren of het hele document. Als sommige PDF-bestanden niet goed worden gerenderd of leeg zijn, klik dan op de downloadknop aan de rechterkant van de documentheader om het document met de standaard PDF-viewertoepassing op uw computer te openen.
- Als u helemaal geen PDF-bestanden met de ingebouwde PDF-viewer kunt openen, kan een extensie van Firefox de oorzaak zijn. U kunt al uw extensies uitschakelen om te zien of één ervan het probleem veroorzaakte. Voor details, zie [Problemen met extensies, thema's en hardwareversnelling verhelpen om bekende problemen met Firefox op te lossen](#).

Een andere PDF-viewer gebruiken

Als u wilt, kunt u [een andere PDF-viewer gebruiken in plaats van de ingebouwde PDF-viewer](#). Doe het volgende om de ingebouwde PDF-viewer om te zetten naar een andere PDF-viewer:

1. Klik op de menuknop  en kies Opties.
 2. Blader in het paneel Algemeen naar de sectie **Toepassingen**.
 3. Zoek in de lijst naar **Portable Document Format (PDF)** en klik op de vermelding om deze te selecteren.
 4. Klik op het vervolgkeuzemenu in de kolom **Actie** voor de bovenstaande vermelding. Bij gebruik van de ingebouwde PDF-viewer toont de vermelding voor Actie *Voorbeeld in Firefox*.
- Om een externe toepassing voor het bekijken van PDF-bestanden te gebruiken, selecteer je de vermelding voor de PDF-toepassing die u wilt gebruiken, zoals **Adobe Reader gebruiken**.

Balanstol 2024 Nieuw

Balanstol van Veldon

5. Afgeveerde tol met sensor, 1x3D

De Balanstol van Veldon in combinatie met de FlexchairRBT/CST of als losse unit

- 2 multiplex ronde schijven met daartussen een 1x3D systeem
- Er is gewicht nodig om de tol uit de neutrale positie (horizontale vlak) te brengen
- De tol is voorzien van een sensor die de al of niet gewilde balansverstoring meet
- Softwareprogramma met 17 oefeningen en 3 testen
- Links/rechts vergelijk, ook in de testen aangegeven
- Direct inzicht in testen
- Heup, knie en enkel stabiliteit
- Testen of trainen met het accent op snelheid, nauwkeurigheid of tijd of de combinatie hiervan
- Verschillende oefenniveaus, algemeen, sport en topsport
- Meetbare en voelbare resultaten
- Transparante en inzichtelijke oefenresultaten
- Ook geschikt om bewegingsangst te overwinnen
- Belangrijk onderdeel bij valtraining voor ouderen
- Bruikbaar met of zonder visueel feedback systeem

In onze optiek start je met de balanstol als de rompstabiliteit redelijk op orde is. Als mensen verstijven op een tol is er geen sprake van balansoefeningen, je zet alles vast en valt om of hebt veel moeite.

De balanstol kent een veersysteem en is niet 100% instabiel wat je veel ziet op een onafgeveerde balansplank. Voor meer informatie: neem contact op. De balanstol is een toegevoegde waarde voor iedereen die met de RBT werkt.

Heb je vragen, opmerkingen of tips naar aanleiding van deze handleiding? Stuur een email naar info@flexchair.com met als onderwerp "handleiding". Bij voorbaat dank.