SIC Streetworkout

2NMCT1

Gebruikershandleiding

Brent Delarue, Arthon Maertens, Kevin Uyttenhove, Bert Vanhaeke

**2019**

# Gebruikershandleiding

## Eerste keer opstarten

1. Maak een nieuw account aan.
2. Login in met je aangemaakte account.
3. Ga naar uw account en vul uw gegevens in, en hier krijgt u ook de mogeijkheid om uw profielfoto en naam in te stellen.
4. Navigeer naar het dashboard.

**Gebruik van de app**

1. Kies tussen “QR”, “Toestel” of “Spiergroep” op de dashboard pagina om een workout te starten.
2. Indien je “QR” selecteerd kan je de QR code die zich op elk toestel bevindt scannen. (geindentificeerd met logo).
3. Indien u “Toestel” of “Spiergroep” selecteerd, kunt u verder in detail uw selectie maken.
4. Selecteer de oefening die u wilt uitvoeren.
5. Kies een repetitiedoel en moeilijkheidsgraad.
6. Voer uw oefening uit.
7. Klik op klaar wanneer u de oefening voltooid heeft.
8. Neem een rustpauze en vul terwijl uw behaald aantal herhalingen/seconden in.
9. Wacht totdat de rustpauze verstreken is of ga meteen door naar deel 2.
10. Herhaal stap 11 t.e.m. stap 13, 2 maal.
11. Geef uw gevoel bij deze oefening terug d.m.v. het aanklikken van de hartjes.
12. Kies voor meer oefeningen om verder te gaan of voor home om terug te keren naar dashboard.
13. Daarnaast kun je door op water toevoegen door op de knop te drukken en in het logboek kan je je voltooide workouts bekijken.

## Account beheer

1. Bij het naar links swipen komt u op de instellingen pagina.
2. Hier kunt u uw wachtwoord resetten.
3. Of uw account verwijderen.
4. En kunt u zich uitloggen.
5. Bij het naar rechts swipen komt u op de account pagina
6. Hier kunt u uw profiel foto instellen, persoonsinformatie en waterdoel opgeven.