

Sporters Mednetwerk - Thuisoefeningen

Beste sporters,

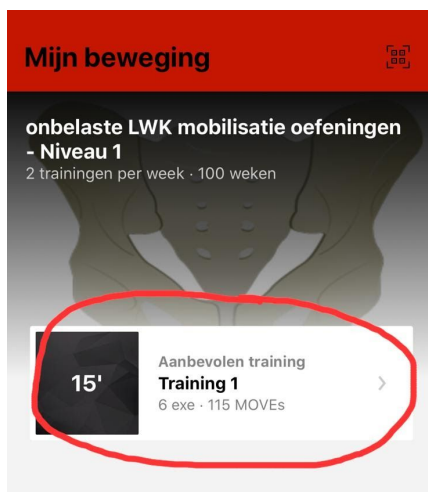
Ook in deze tijden blijft sporten juist heel belangrijk. Ook al kunnen we niet in de groepen aan de gang, is het verstandig om thuis 2 à 3 keer per week oefeningen te doen. Iedereen heeft bij ons een trainingsschema in een Applicatie. Deze App is te downloaden in de App-store van je telefoon. Hierin staan alle oefeningen die gedaan zijn bij Mednetwerk.

Uitleg App:

- Ga naar de Appstore en zoek op Topfysiotherapie. Download deze App
- Log in met gebruikersnaam en wachtwoord (gebruikersnaam = mailadres)
- Bij een nieuwe aanmelding krijg je nu verschillende opties die je verder kunt klikken
- Hierna (of als het geen nieuwe aanmelding is) ben je in de App van Topfysiotherapie
- Ga naar de tweede pagina:



- Je komt nu op een pagina waar de trainingen staan. Hier kun je in naar rechts scrollen om bij je laatste trainingen te komen. Als je deze aanklikt krijg je je oefeningen te zien. Klik deze aan om ze te bekijken incl video, herhalingen en series



- Probeer creatief te zijn in hoe je de oefeningen thuis doet. Wij begrijpen dat niet alle materialen beschikbaar zijn maar je kunt (bijna) alle oefeningen zonder doen. Gebruik bijvoorbeeld voor een bosubal een kussen oid.

Mocht het via deze weg niet lukken of heb je géén telefoon beschikbaar. Is het ook nog mogelijk via een pc/tablet. Zie volgende bladzijde voor uitleg:

Uitleg website:

- Ga naar <http://www.mywellness.com>
- Kies rechtsboven de manier van inloggen: e-mailadres en wachtwoord
- Kies in de bovenste balk *Training*
- Klik aan de rechterkant onder *Je programma* op *Bekijken*
- Scroll naar beneden en kies welke training je wil bekijken. Klik op het eerste gele vlak
- Hierna zie je een lijst met oefeningen, door hierop te klikken kun je de video's zien

Mocht het niet lukken mail naar:

barthel@mednetwerk.nl of esmee@mednetwerk.nl

Wij proberen het dan op te lossen.

Succes en hopelijk tot snel!!