

# MANUAL

# MY COACH

[www.coachmethode.nl](http://www.coachmethode.nl)



Deze manual is bedoeld voor gebruikers van My Coach, onderdeel van de *COACH methode*. De COACH methode is ontwikkeld door Centrum voor Beweging en Onderzoek (CBO) i.s.m. de Rijksuniversiteit Groningen. De intellectuele eigendomsrechten hiervan liggen bij CBO/RuG.

Gebruikers kunnen zijn: deelnemers aan de COACH methode en de COACH Counselors, opgeleid door CBO/RuG.

## Inhoud

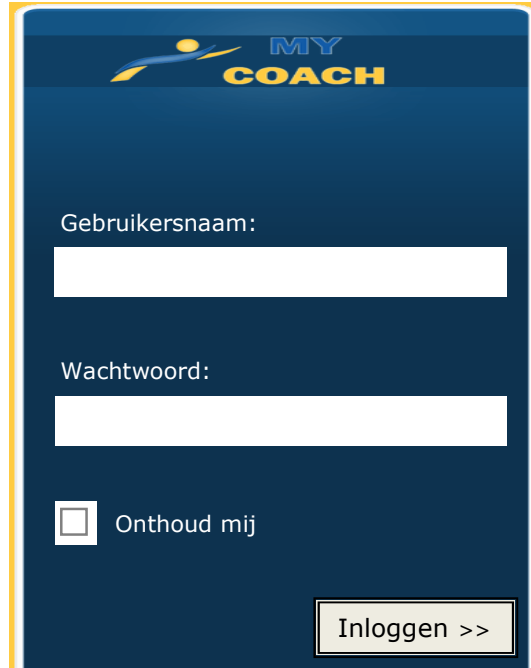
### **Inloggen als deelnemer**

**Dashboard** – Welkom op My Coach

**Mijn Coach** – Jouw Profiel  
– Beheer Stappen  
– Grafiek Weergave  
– Documenten

## INLOGGEN ALS DEELNEMER

Als deelnemer ontvangt u een gebruikersnaam en wachtwoord van uw counselor waarmee u op [www.coachmethode.nl](http://www.coachmethode.nl) kunt inloggen in MY COACH login (rechts in het menu op de HOME pagina) in onderstaand scherm.



The screenshot shows the login interface for MY COACH. At the top, there is a logo with a stylized figure and the text 'MY COACH'. Below the logo, there are two input fields: 'Gebruikersnaam:' and 'Wachtwoord:'. Under the password field, there is a checkbox labeled 'Onthoud mij'. At the bottom right, there is a button labeled 'Inloggen >>'.

## DASHBOARD - WELKOM OP MY COACH

Wanneer u succesvol bent ingelogd, ziet u onderstaand scherm.



The screenshot shows the dashboard interface. At the top, there is a navigation bar with 'Dashboard' and 'Mijn Coach' tabs. Below the navigation bar, there is a large green box containing the following text:

Welkom op Mijn Coach

Gebruik deze links om te beginnen:

- Mijn Coach**
- [Bewerk je profiel of wijzig je wachtwoord](#)
- [Create or edit your steps](#)
- [Generate a Graphical View of Your Steps](#)

Hulp nodig met Mijn Coach? Bekijk onze [documentatie](#).

De site is opgebouwd uit 2 delen: **Dashboard** en **Mijn Coach**.

In het Dashboard heeft u de mogelijkheid om via de links uw profiel te bewerken of het wachtwoord te wijzigen. Ook kunt u hier uw stappen bewerken en bekijken, zowel in getallen als in grafische vorm.

Het meest zult u gebruik maken van het tweede deel: **Mijn Coach**.

## MIJN COACH

Mijn Coach is opgebouwd uit 4 onderdelen: *Jouw profiel*, *Beheer Stappen*, *Grafiek Weergave* en *Documenten*. Hierna zullen de 4 onderdelen worden toegelicht.

### MIJN COACH – Jouw Profiel

|                     |                   |                  |            |
|---------------------|-------------------|------------------|------------|
| Dashboard           | <b>Mijn Coach</b> |                  |            |
| <b>Jouw Profiel</b> | Beheer Stappen    | Grafiek Weergave | Documenten |

Jouw Profiel en Persoonlijke Opties

In dit veld heeft u de mogelijkheid te kiezen voor taal: Engels of Nederlands. Verder kunt u hier uw persoonlijke profiel zien en eventueel bijwerken.

### MIJN COACH – Beheer Stappen

|              |                       |                  |            |
|--------------|-----------------------|------------------|------------|
| Dashboard    | <b>Mijn Coach</b>     |                  |            |
| Jouw Profiel | <b>Beheer Stappen</b> | Grafiek Weergave | Documenten |

Stappenlijst per Maand

**?? getoond**

**2010 - 04**

| Stapnr | Datum | Aantal | Extra | Totaal | Acties |
|--------|-------|--------|-------|--------|--------|
|--------|-------|--------|-------|--------|--------|

Bij het beheren van uw stappen heeft u verschillende mogelijkheden. U kunt met *Search Steps* zoeken naar een specifieke periode, bijvoorbeeld de maand december. U typt dan **-12-** in en vervolgens worden uw stappen van de maand december getoond.

Bij het tonen van uw stappen wordt onderscheid gemaakt in de *Datum*, het *Aantal stappen*, de eventuele *Extra stappen* en het *Totaal*. Via *Acties* kunt u het aantal stappen bewerken.

### Het toevoegen van nieuwe stappen

|              |                       |                  |            |
|--------------|-----------------------|------------------|------------|
| Dashboard    | <b>Mijn Coach</b>     |                  |            |
| Jouw Profiel | <b>Beheer Stappen</b> | Grafiek Weergave | Documenten |

Stappenlijst per Maand

**?? getoond**

**2010 - 04**

|        |       |        |       |        |        |
|--------|-------|--------|-------|--------|--------|
| Stapnr | Datum | Aantal | Extra | Totaal | Acties |
|--------|-------|--------|-------|--------|--------|

Voeg nieuwe stappen toe [>>Hoe schat u de intensiteit in?](#)

**Datum**

**Aantal (verplicht)**

**- Extra stappen voor activiteiten die de teller niet meet -**

| Activiteit        | Aantal Minuten       | Extra Stappen        |
|-------------------|----------------------|----------------------|
| Fietsen           | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Zwemmen           | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Activiteit, licht | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Activiteit, matig | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Activiteit, zwaar | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Wanneer u nieuwe stappen wilt toevoegen, selecteert u de juiste *datum* en vult u het *aantal stappen* in.

Daarnaast is er de mogelijkheid om *extra stappen* te krijgen voor de activiteiten die de stappenteller niet goed registreert, zoals fietsen en zwemmen. U vult dan het *aantal minuten* in dat u een bepaalde activiteit heeft uitgevoerd en automatisch verschijnt dan het aantal stappen dat u hiervoor krijgt.

### Hoe schat u de intensiteit in?

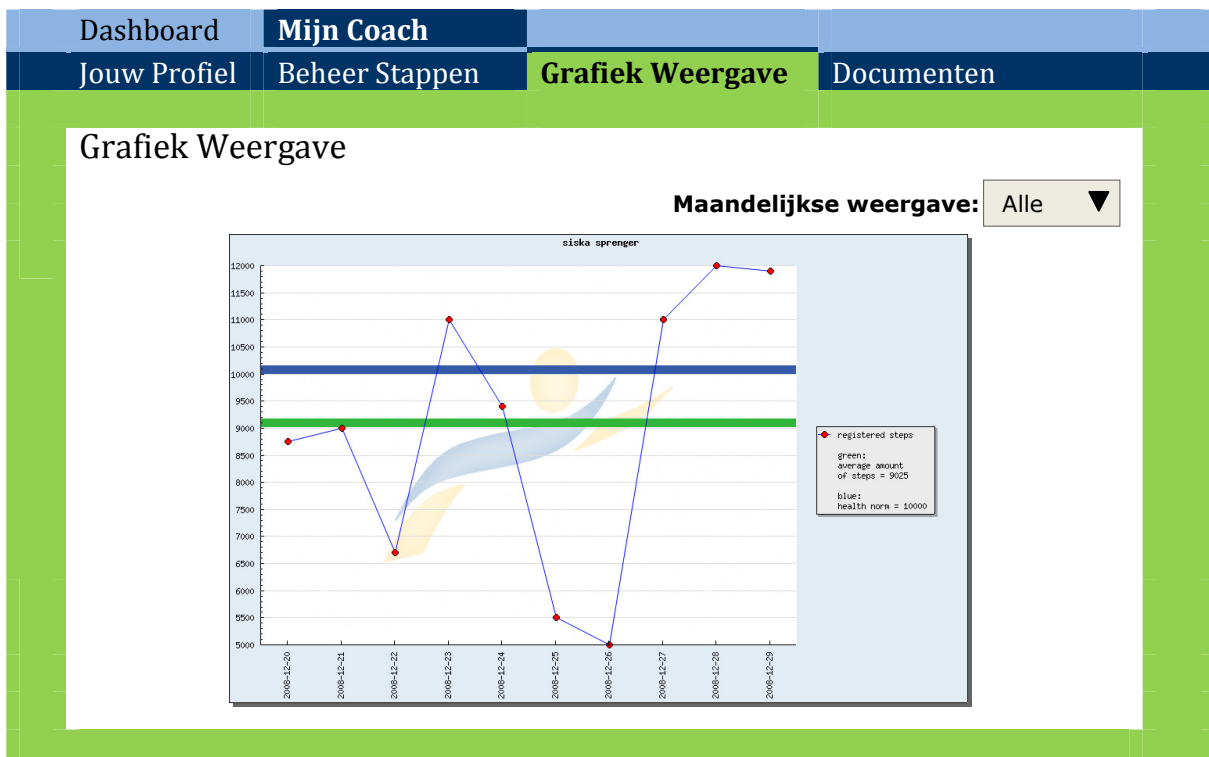
Een stappenteller is geschikt om activiteiten in het dagelijks leven te meten (leefstijlactiviteiten); dit zijn over het algemeen activiteiten die licht-matig intensief zijn en daarom langer vol te houden. Een *stappenteller meet niet de intensiteit* en is daarom minder geschikt om te gebruiken bij sporten of trainen, waar de intensiteit over het algemeen hoger ligt.

Wilt u toch uw stappen terug zien in de grafiek, die u verdient heeft met een uur volleyballen of tennis, dan klikt u op [Hoe schat u de intensiteit in?](#) In dit bestand kunt u rustig nalezen hoe u uw activiteit kunt inschatten.

**Let wel:** het gaat hier om een schatting van het aantal stappen.

Om uw stappen bij te schrijven bij uw lijst, klikt u op *Stappen toevoegen*>> en uw stappen worden toegevoegd aan uw bestaande lijst.

## MIJN COACH – Grafiek Weergave



U kunt uw ingevoerde stappen terugzien in een grafiek, zodat u meer inzicht krijgt in uw beweegpatroon.

Alle ingevoerde stappen ziet u hierin terug, maar u kunt ook een bepaalde maand selecteren, bij de knop Maandelijks weergave.

In de figuur wordt uw gemiddelde aangegeven met een groene lijn. De blauwe lijn stelt de 'gezondheidsnorm' voor, die overeenkomt met 10.000 stappen per dag.

## MIJN COACH – Documenten

| Dashboard    | Mijn Coach     |                  |                   |
|--------------|----------------|------------------|-------------------|
| Jouw Profiel | Beheer Stappen | Grafiek Weergave | <b>Documenten</b> |
| Documenten   |                |                  |                   |
| <u>Naam</u>  |                | <u>Grootte</u>   | <b>Download</b>   |

Het vierde onderdeel geeft de registraties weer van de resultaten van de fitheidstest en de gespreksverslagen van de counselingsgesprekken. Uw COACH Counselor (Coach) zorgt hiervoor. U kunt deze hier downloaden en inzien.