

Virtuagym; hoe werkt dit alles-in-een-platvorm?

[Virtuagym](#) is een online sportplatform waarmee je op een leuke manier fit en uitgedaagd wordt. Hier vind je informatie over sport, een gezonde levensstijl en je kunt communiceren met AFP-Sport en de personal trainers, of andere deelnemers. Ook kun je het rooster inzien en afhankelijk van jouw agenda een training inboeken.

Maar hoe werkt Virtuagym nu precies?! Lees snel verder in deze handleiding.

Als bestaande klant bij AFP-Sport hebben wij een account aangemaakt in ons AFP-Sport portaal. Via de activatie e-mail (eventueel in je spambox of map ongewenste email) kom je in het Virtuagym systeem. Je e-mail adres is je gebruikersnaam, zelf maak je een eigen wachtwoord aan.

Virtuagym persoonlijke instellingen

Log in op Virtuagym (<https://afpsport.virtuagym.com>), je start op jouw persoonlijke pagina. Stel als eerste jouw profiel, privacy en e-mail voorkeuren in.

Ga naar het uitklapmenu, het pijltje rechtsboven in het hoofdmenu naast je naam, en klik op 'accountinstellingen'. Door de opties aan de linkerkant van het scherm te doorlopen maak je jouw profiel persoonlijk.

Zoek bijvoorbeeld je leukste foto uit en voeg deze toe als profielfoto. Ook kun je een omslagfoto toevoegen of een van de bestaande uitzoeken. Natuurlijk kan alle informatie ingevuld worden naar wens. Kijk goed naar de privacy voorkeuren (zo kun je je persoonlijke gegevens afschermen voor derden). Vergeet niet op 'opslaan' te klikken onderaan de pagina!

The screenshot displays the user interface of the AFP Sport Virtuagym platform. At the top, the 'AFP Sport' logo is visible on the left, and a user profile dropdown menu is open on the right, listing options such as 'Ondersteuning - Professioneel', 'Ondersteuning - Privé', 'Postvak', 'Accountinstellingen', 'Informatie clubaccount', 'Uitloggen', and 'Geef je feedback'. The main profile area features a banner for 'Ondersteuning AFP-Sport' with an 'Online' status and a 'PRO' badge. Below the banner, there are four circular icons representing fitness metrics: 0 calories burned, 0 minutes sported, 0 km cycled, and 200 fitpoints. The profile is divided into sections: 'Basisinformatie', 'Voortgangsfoto's', 'Bereikte doelen (1)', and 'Groepen (1)'. The 'Mijn To-do's' section includes a task 'Maak je profiel compleet' (48% complete) and buttons for 'Voeg activiteit toe', 'Nieuw plan', 'Les boeken', and 'Log gewicht'. The 'Nieuwe uitdaging' section shows a progress bar for 'Calorieverbranding 1500 kcal (23-01-2019)' at 40% and a 'Nieuwe uitdaging' button. The 'Volgend' section shows a search bar for 'Volgers (0)'. The 'Activiteiten Stream' section displays a recent activity: 'Ondersteuning AFP-Sport heeft een gewicht-waarde ingevoerd' 6 days ago.

Bekijk jouw fitprofiel

Een klik op je naam rechtsboven brengt je terug naar jouw persoonlijke pagina. Op deze pagina vind je onder “ Voortgangsregistratie” de volgende gegevens:

Type	Waarde	Startwaarde
Gewicht	<input type="text" value="67"/> kg	67
Taille	<input type="text" value="55"/> cm	80 ↓ 25
Vetpercentage - totaal	<input type="text" value="-"/> %	-
Body Mass Index (BMI)	<input type="text" value="22.1"/>	22.1
VAS Pijn - enkel	<input type="text" value="8"/> Score	8
Golf Handicap	<input type="text" value="9"/> HANDICAP	9
Doezelscore	<input type="text" value="2"/> Score	2
Expiratoir secondevolume (FEV1)	<input type="text" value="-"/> l	-

Clubportaal

Door te klikken op het AFP-Sport logo linksboven kan je switchen naar het Clubportaal. Natuurlijk kan jij hier ook communiceren met ons, de trainers of andere deelnemers. Ook Virtuagym heeft hier toegang toe.

Zie het clubportaal als een prikbord waarin wij met elkaar kunnen communiceren.

Virtuagym Apps

In het hoofdmenu vind je naast je naam een symbool met 9 vierkantjes. Hier bevinden zich jouw apps. Je vindt hier onder andere ‘rooster’ en ‘community’. Het is handig om de meest gebruikte apps vanuit het overzicht naar het hoofdmenu toe te verplaatsen, ‘slepen’. Zo staan ze altijd in beeld en is het makkelijk om naar een andere app te gaan.

Beschikbare apps van Virtuagym:

- **Rooster:** Bekijk de tijd en beschikbaarheid van de groepslessen.

- **Virtuagym Workouts:** Doe jij mee aan de stevige ‘ochtendworkout’ of liever een ‘thuisworkout’ zonder materiaal. Misschien doe jij wel het liefste de ‘apps attack’! Zoek je trainingsprogramma uit de lijst. Vervolgens kun je het plan in je kalender bijhouden.
- **Virtuagym Fitness:** Neem vervolgens je workout overal mee naartoe en houd je voortgang bij. De app synchroniseert met de website dus je kunt je plan direct op je telefoon laden (Android en iPhone).

The screenshot shows the AFP Sport mobile app interface. At the top, the logo 'AFP Sport' is on the left, and the user's name 'Marieke' is on the right. Below the header, there's a navigation bar with 'Alles', 'Mobiële Apps', 'Bewegen en voeding', and 'Overig'. The main content area displays six feature cards:

- Community:** Verken onze vriendelijke community en ontmoet andere leden om te volgen en ondersteunen. Niet vergeten: je voortgang delen helpt je je doelen bereiken! (Action: Voeg toe aan menu)
- Rooster:** Bekijk de tijd en beschikbaarheid van groepslessen, personal trainingsessies, en meer bij jouw club en/of trainer. (Action: Verwijder van menu)
- Activiteitenkalender:** Log hier je activiteiten en workouts en houd je voortgang, calorieën en fitnesspunten automatisch bij. (Action: Verwijder van menu)
- Voeding:** Ontvang een voedingsplan op maat, dat rekening houdt met jouw leefstijl en doelen. (Action: Voeg toe aan menu)
- Voortgangsregistratie:** Houd al je lichaamsdata bij, zoals je gewicht, lichaamsvolume en billen omvang. (Action: Voeg toe aan menu)
- Uitdagingen:** Zet je doelen en doe mee met groepsuitdagingen voor extra motivatie, meer kennis en succes. (Action: Voeg toe aan menu)

Virtuagym als app op je telefoon

De Virtuagym app kan je downloaden via de ‘app store’ / ‘google play’, zoek naar de ‘Virtuagym app’. Log in met jouw gebruikersnaam en wachtwoord. Van alle hierboven genoemde mogelijkheden in Virtuagym kun je via je telefoon gebruik maken.

Tijd om aan de slag te gaan met dit alles-in-een-sportplatform!