

INSTRUCTIES I AM-APP



STAP 1: DOWNLOAD DE APP

DOWNLOAD

STAP 2: ZET DE APP OP JE BEGINSCHERM

Op je iPhone:

- Open de link in Safari
- Klik onderaan op het deel-icoontje (vierkantje met pijltje omhoog)
- Kies “Zet op beginscherm”
- Klik op “Voeg toe”

Op Android:

- Open de link in Chrome
- Klik rechtsboven op de drie puntjes
- Kies “Toevoegen aan startscherm”
- Bevestig

Op je computer (Chrome):

- Open de app in Chrome
- Klik rechtsboven op de drie puntjes
- Kies “Meer hulpprogramma’s” of “Casten, opslaan en delen”
- Klik op “Snelkoppeling maken”
- Vink “Openen als venster” aan

TIP



STAP 3: MAAK ZELF EEN ACCOUNT

klik op Login,
ga naar 'create account'
kies een wachtwoord

Log in

Email
Add your email address here

Password
Add your password here

[Forgot password](#)

Log in

 **Sign in with Google**

Don't have an account? [Create account](#)

GA NAAR LOGIN

 Bib  Chat  Tracking  Login

STAP 3: **CHECK** ALVAST **OUT** WAT GRATIS TOEGANKELIJK IS

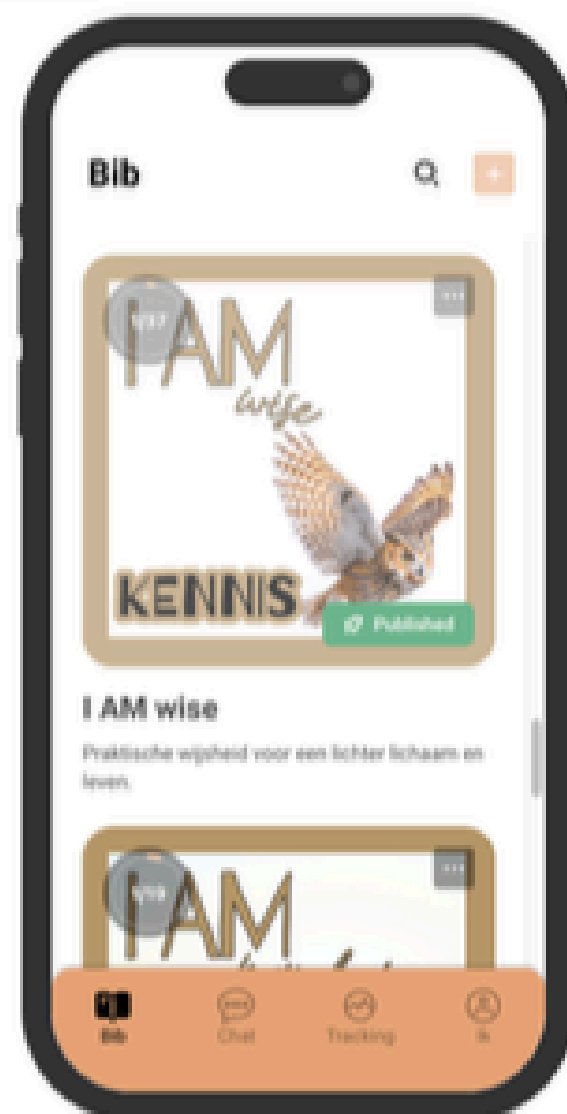
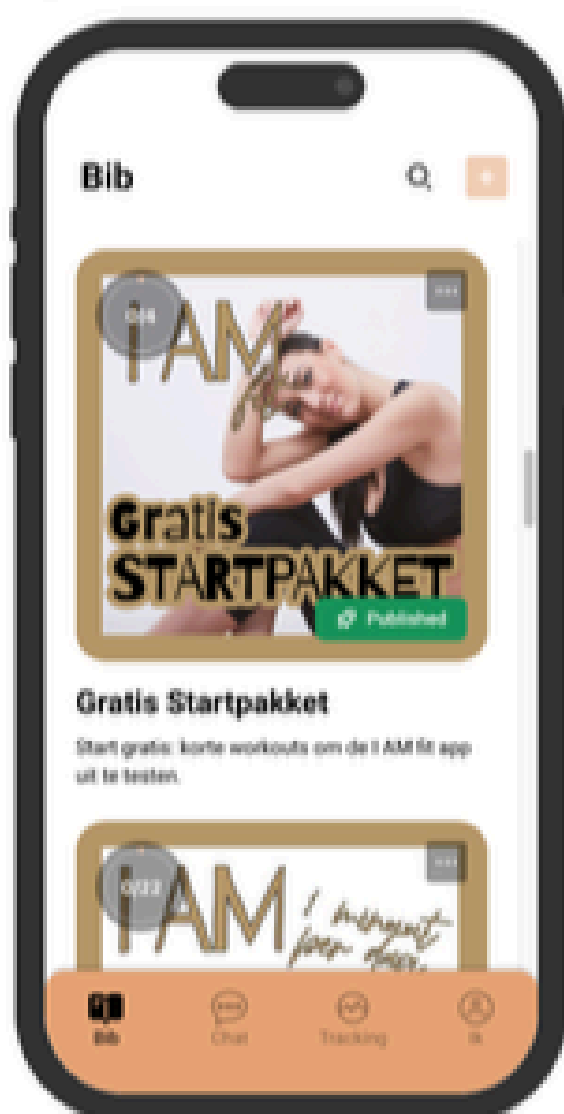
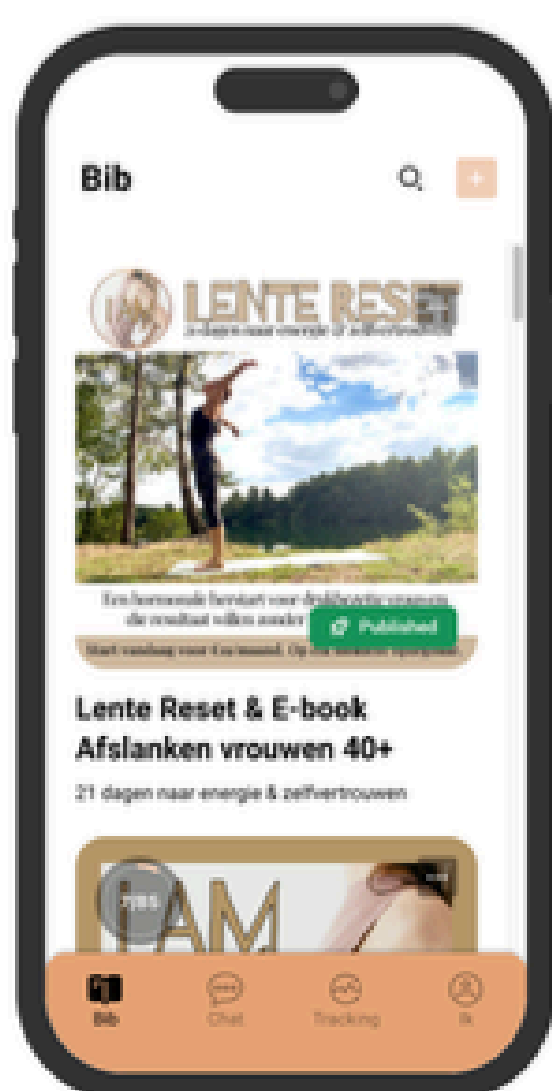
alles over de lente reset

het ebook:afslanken vrouwen 40+

1 MIN/DAG oefeningen voor een betere houding

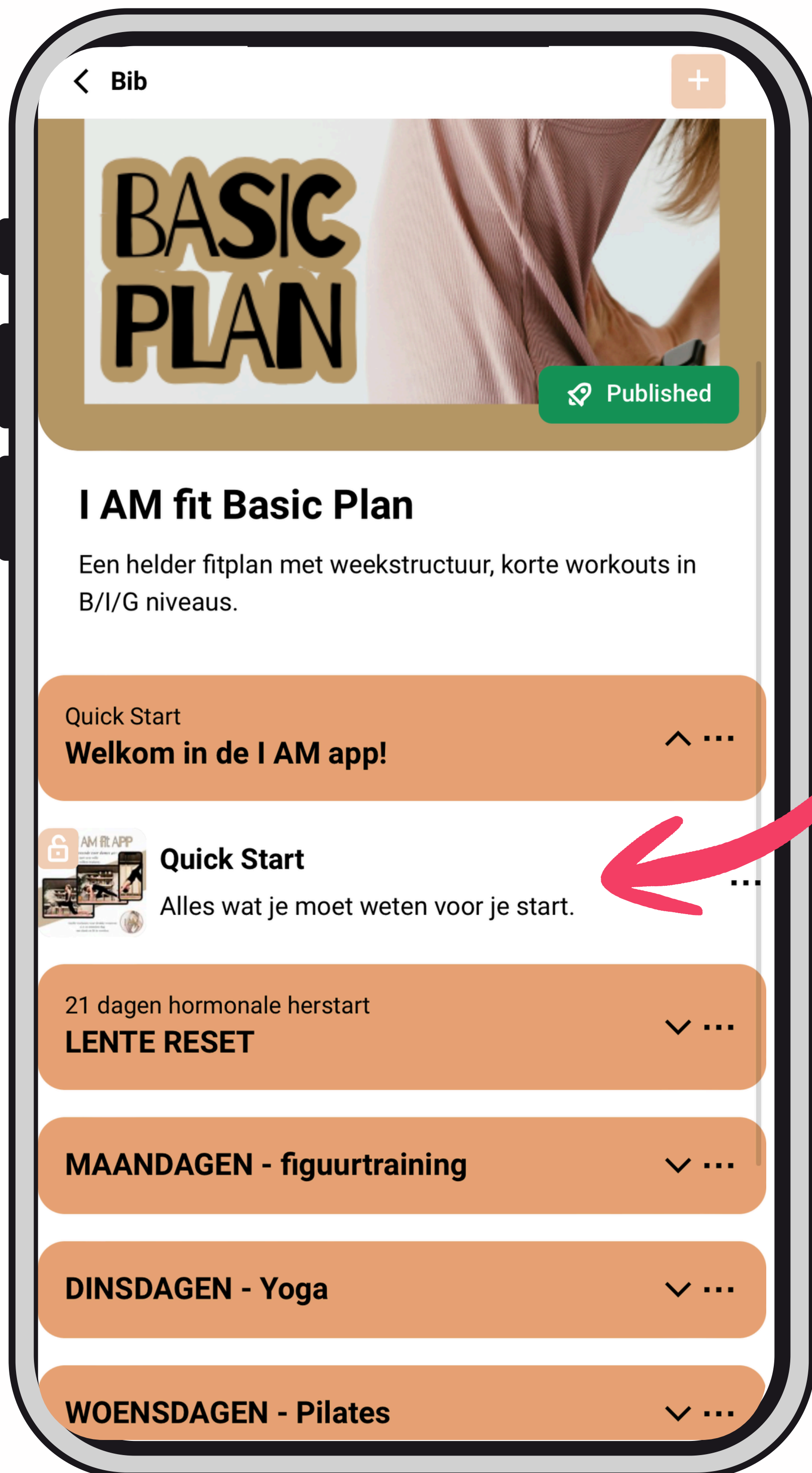
Het gratis startpakket

I AM WISE: praktische kennis





In 'Quick start'
lees je alles over het Basic plan



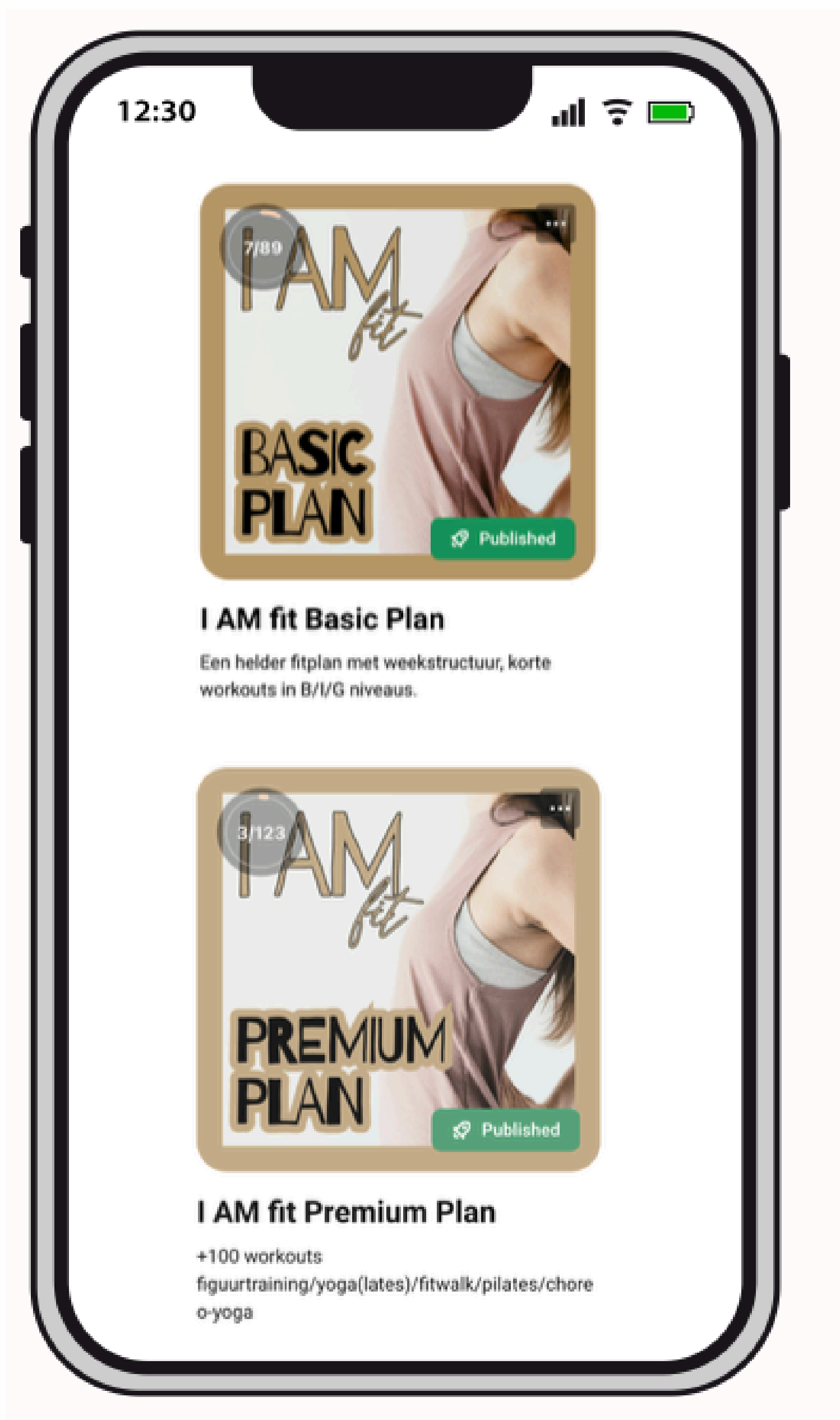
STAP 4: EEN PRODUCT KIEZEN

Als je niet weet welk fit plan bij je past,
doe dan deze test

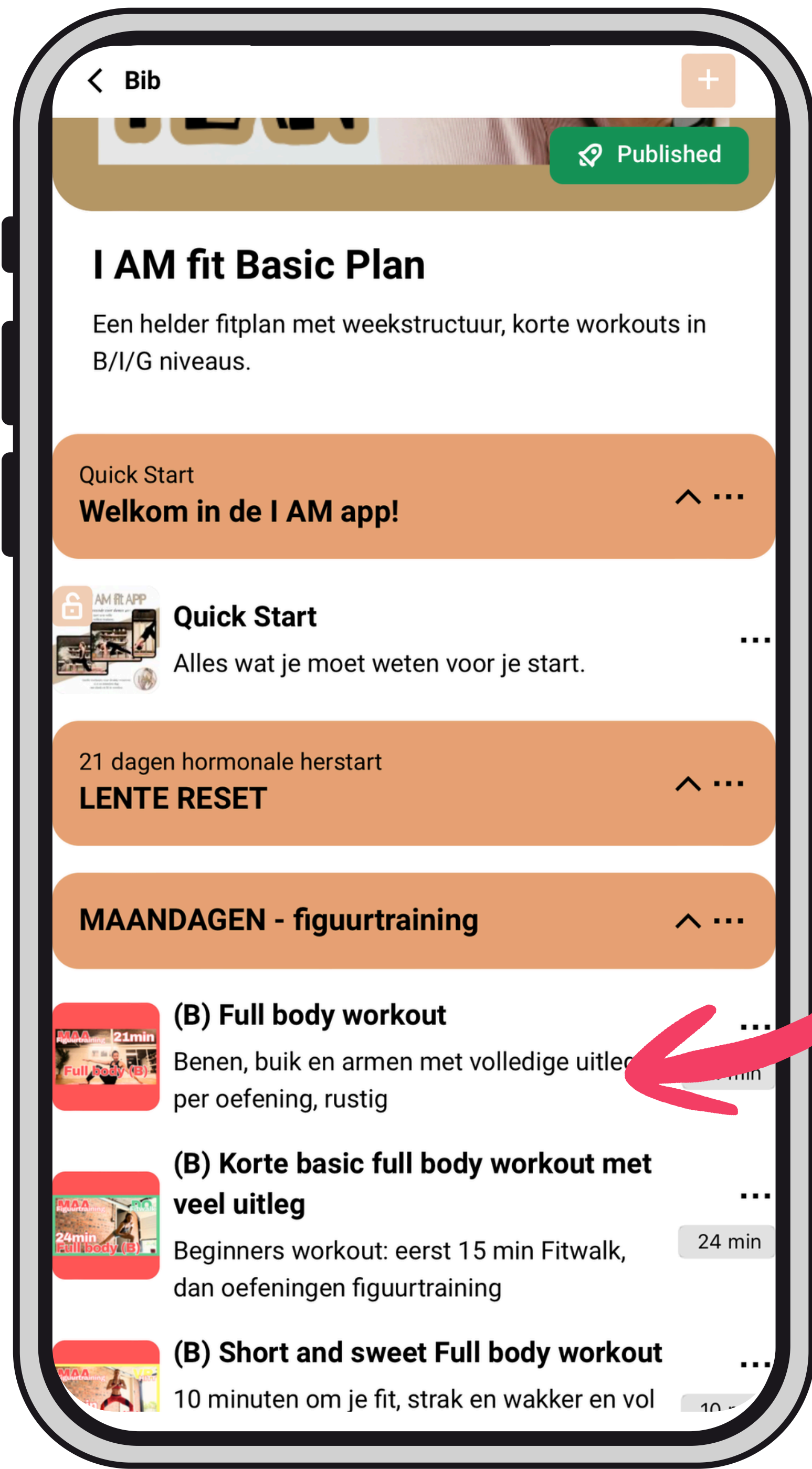


TEST

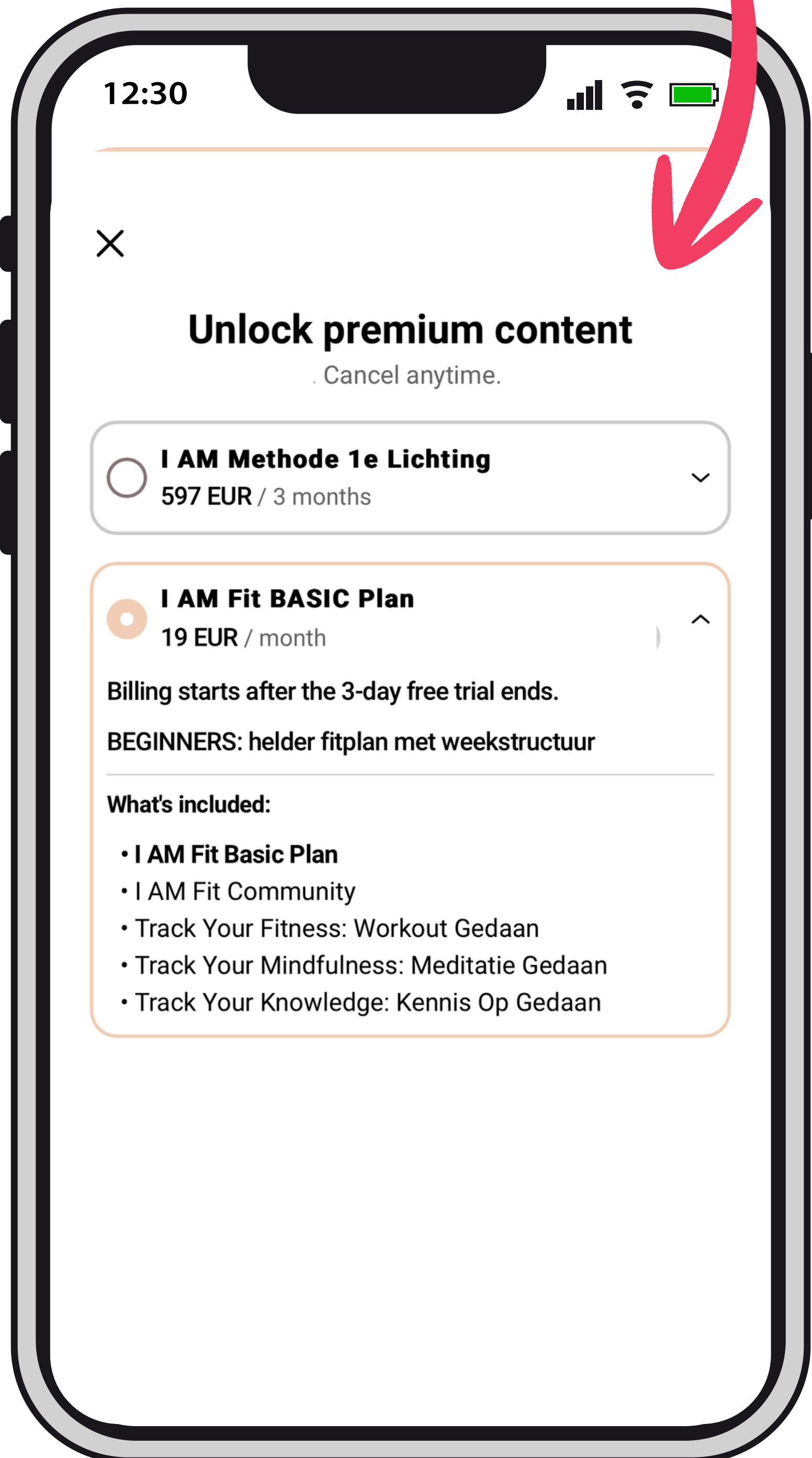
(Je hoeft de app niet meer te
downloaden via de link in de test)



STAP 5: OM JE IN TE SCHRIJVEN
GA JE NAAR HET PRODUCT DAT JE WIL,
KLIK OP EEN WILLEKEURIGE
WORKOUT



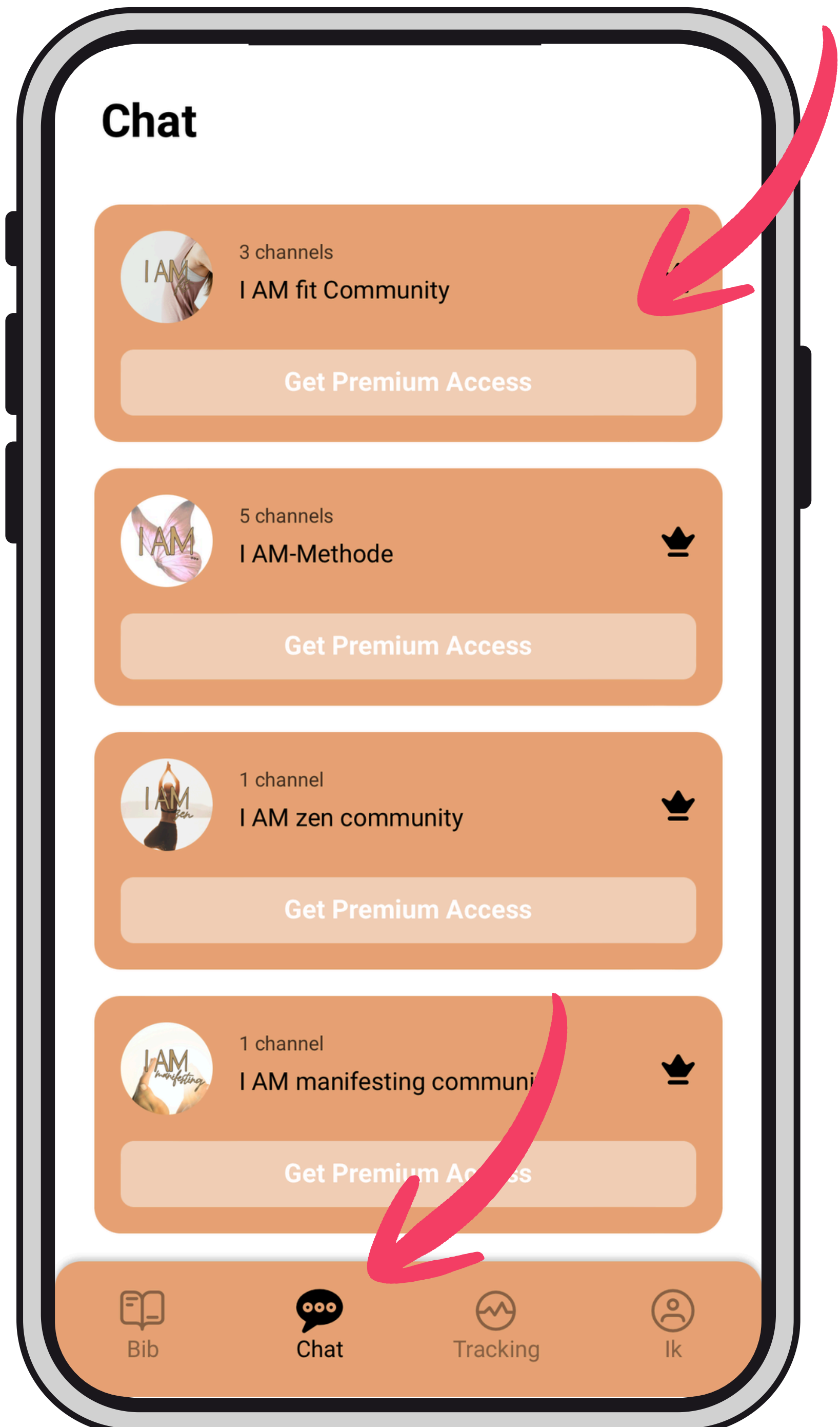
**UNLOCK PREMIUM CONTENT
BETEKENT:
ONTGRENDEL INHOUD
DIE NIET GRATIS IS**



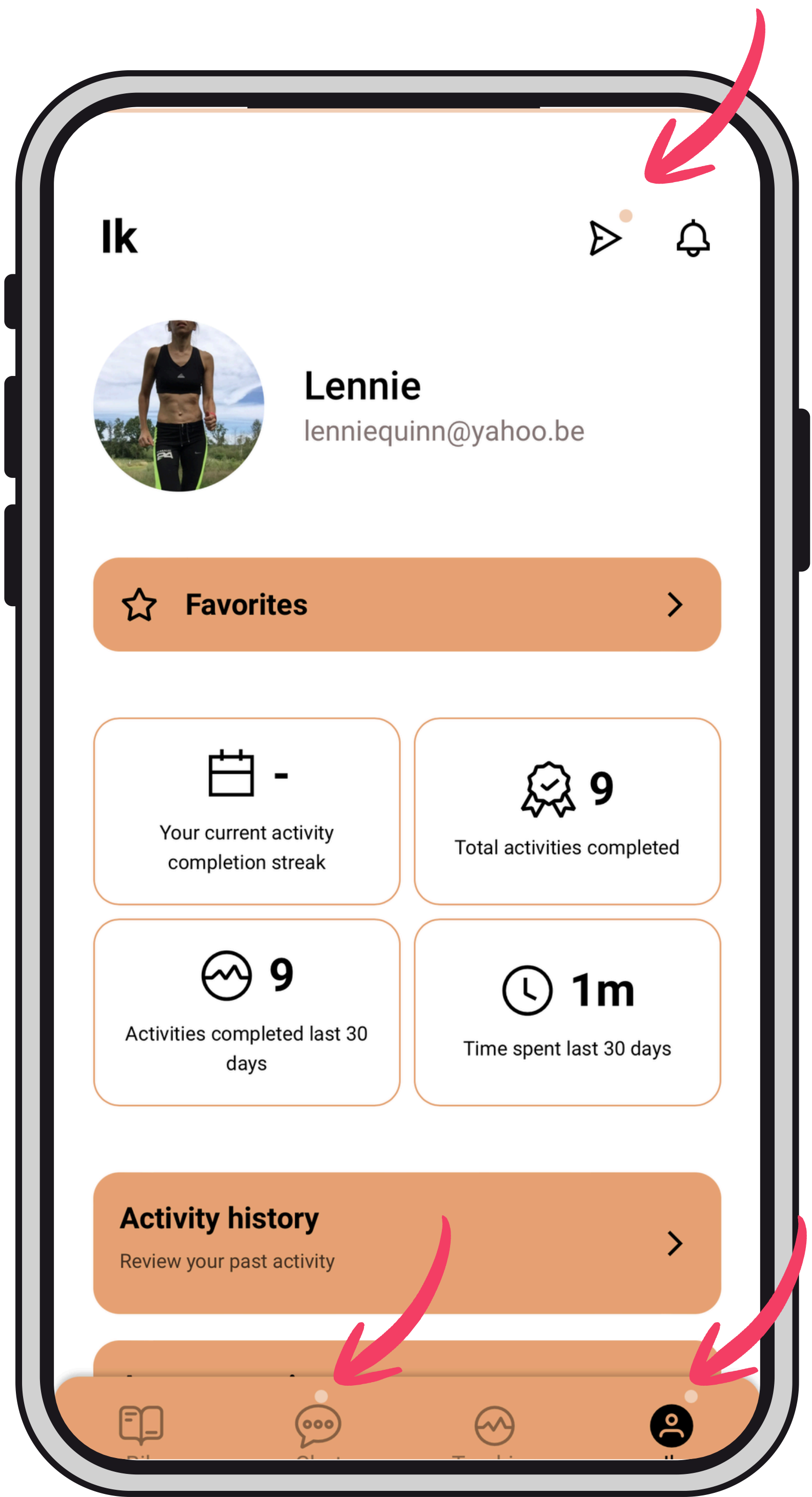
STAP 6: KLIK OP 'CHAT'

Daar zie je de community waartoe jij toegang hebt.

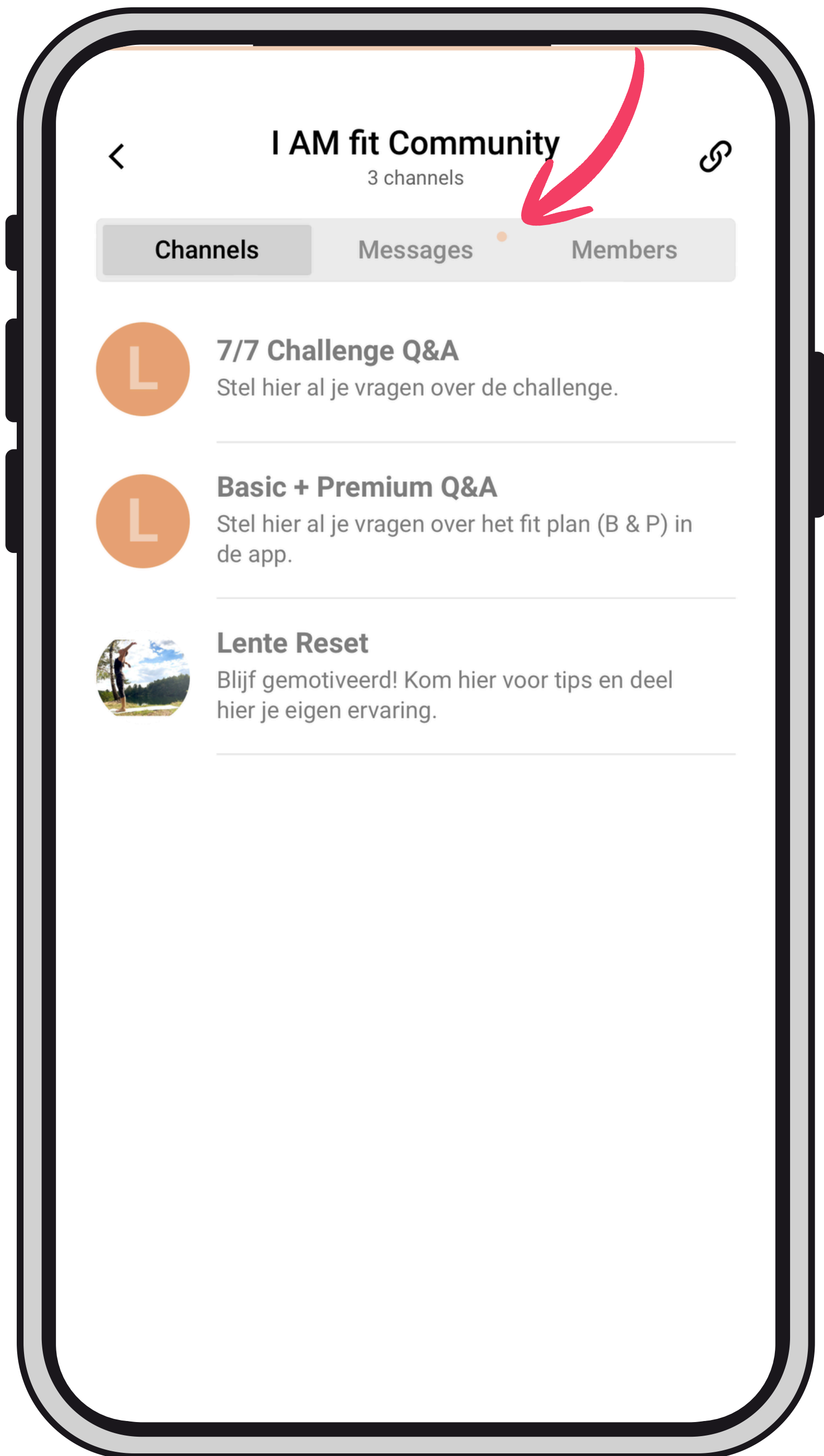
Hier wordt alles gecommuniceerd



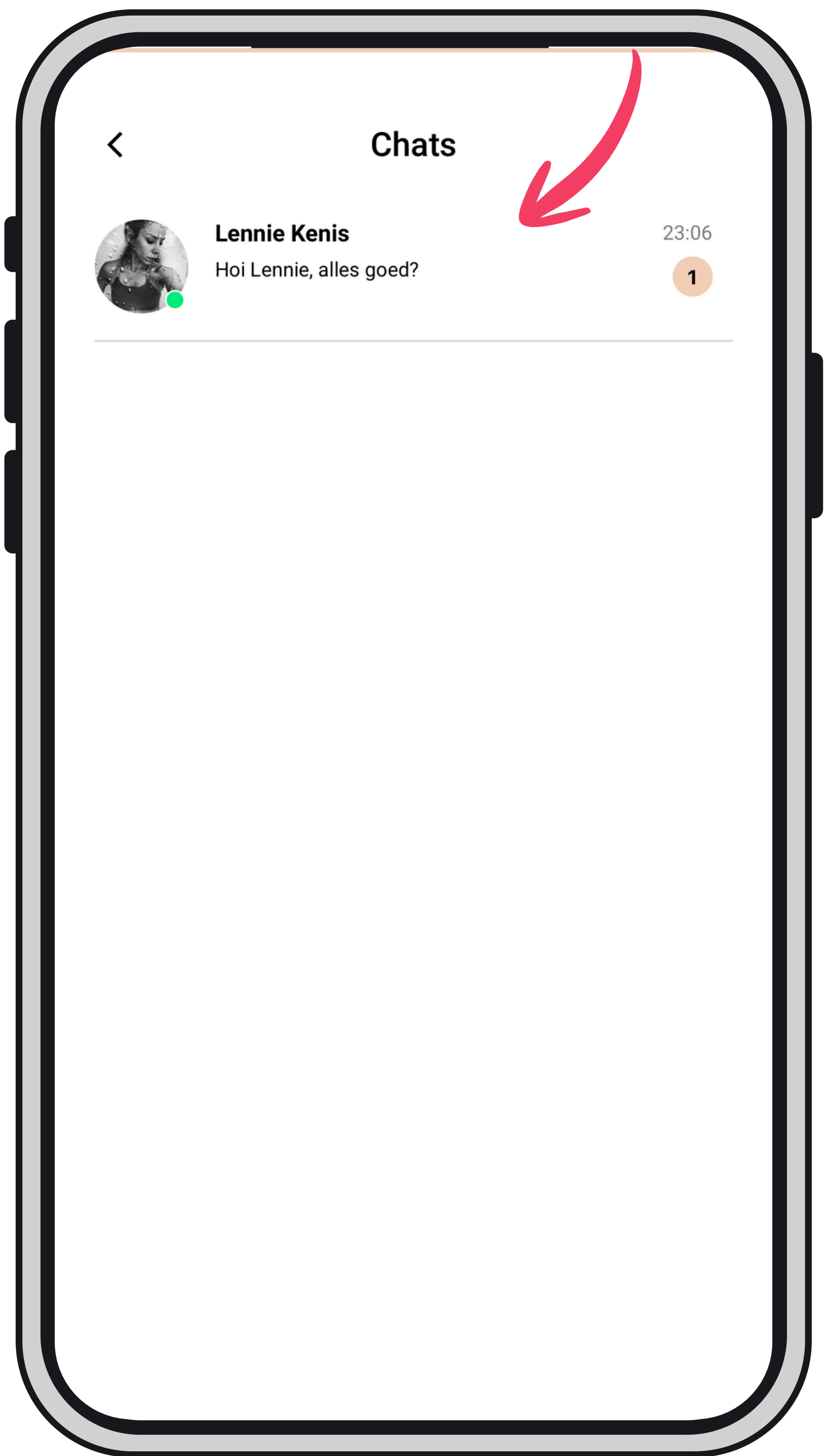
Als je een bericht hebt
aangekregen, zie je dat door die
kleine bolletjes op je profiel...



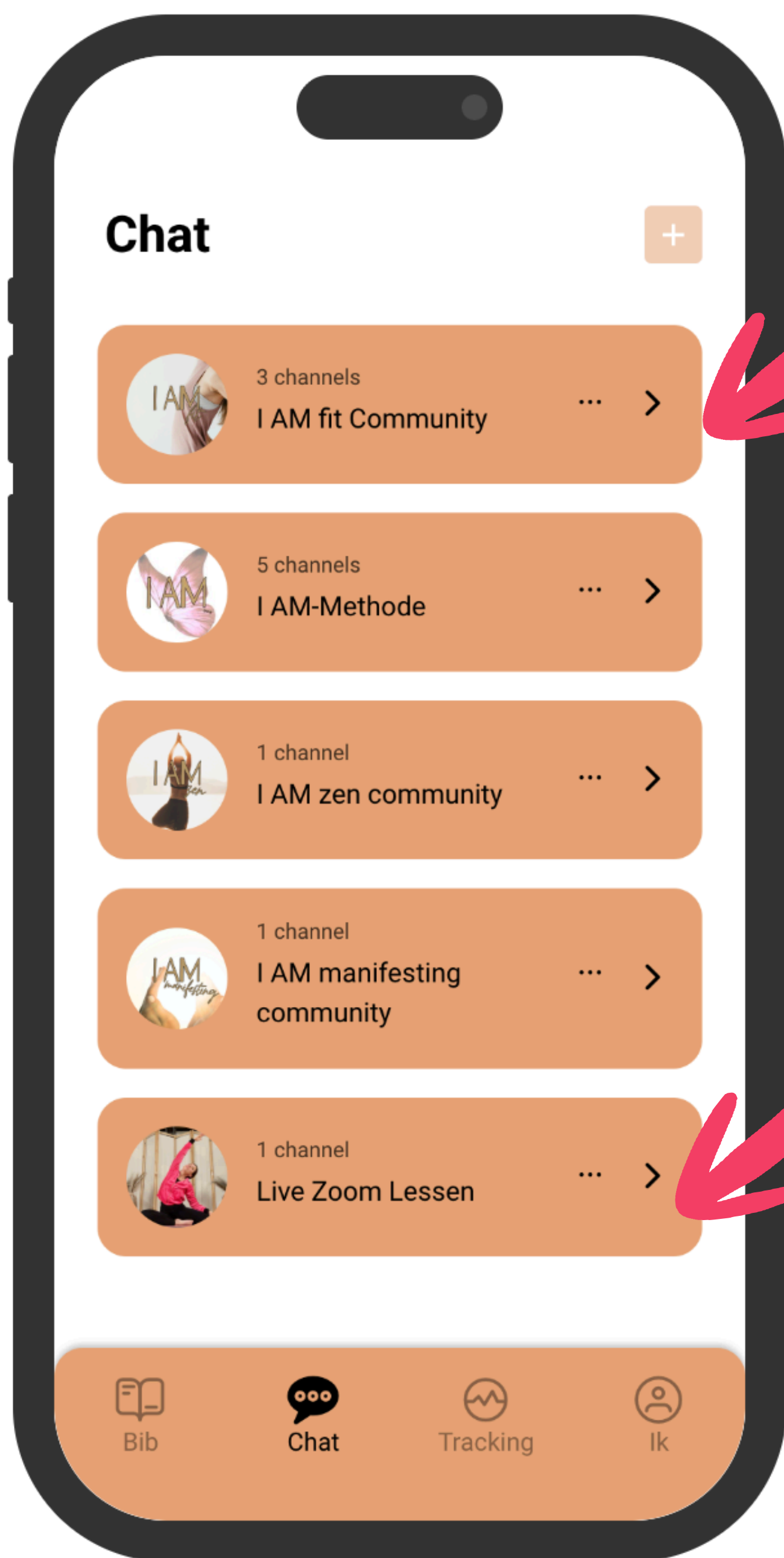
of door een bolletje in de chat.



Je kan in de chat met elkaar praten
zoals in whatsapp.



IN DE 'FIT COMMUNITY' VIND JE DE LENTE RESET CHALLENGE



IN DE 'LIVE ZOOM LESSEN' VIND JE VÓÓR ELKE LIVE LES DE LINK NAAR DE ZOOMLES

Deze sessies van hoogstens 30 minuten
starten na de paasvakantie

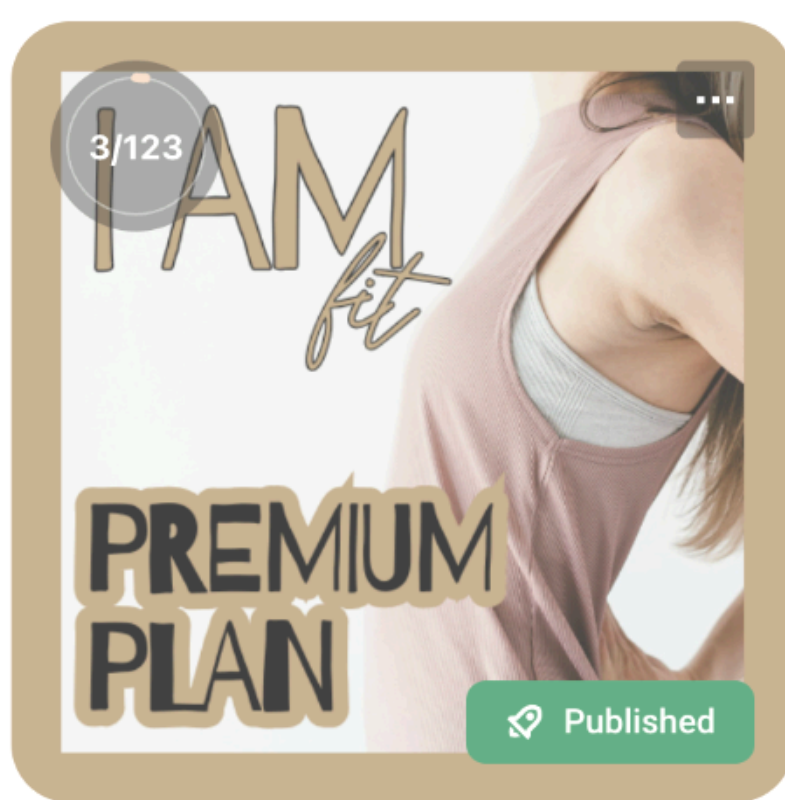
WIE KAN MEEDOEN?

MET WEKELIJKSE LIVE ZOOM LESSEN



I AM fit Basic Plan

Een helder fitplan met weekstructuur, korte workouts in B/I/G niveaus.

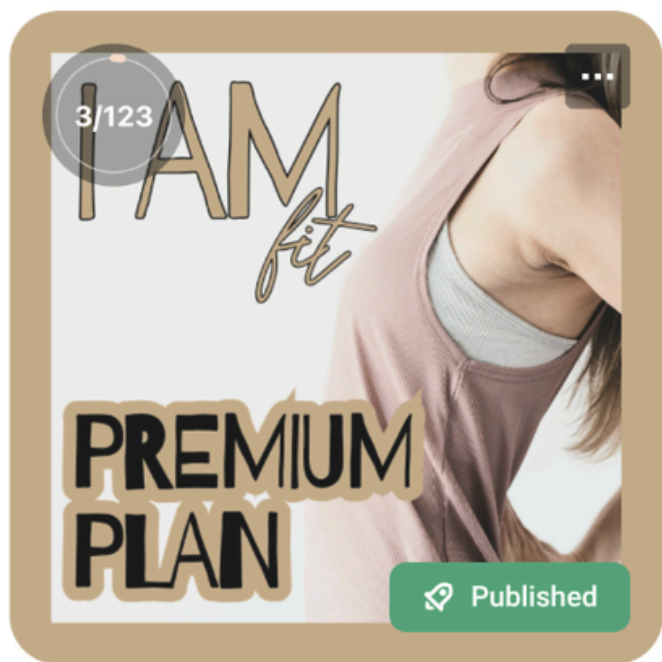


I AM fit Premium Plan

+100 workouts
figuurtraining/yoga(lates)/fitwalk/pilates/chore
o-yoga

IEDEREEN DIE HET BASIC OF PREMIUM PLAN
HEEFT KAN DEELNEMEN AAN DE LIVE
LESSEN

WIE KAN HERBEKIJKEN?



**OPNAMES
KOMEN IN HET
PREMIUM PLAN**

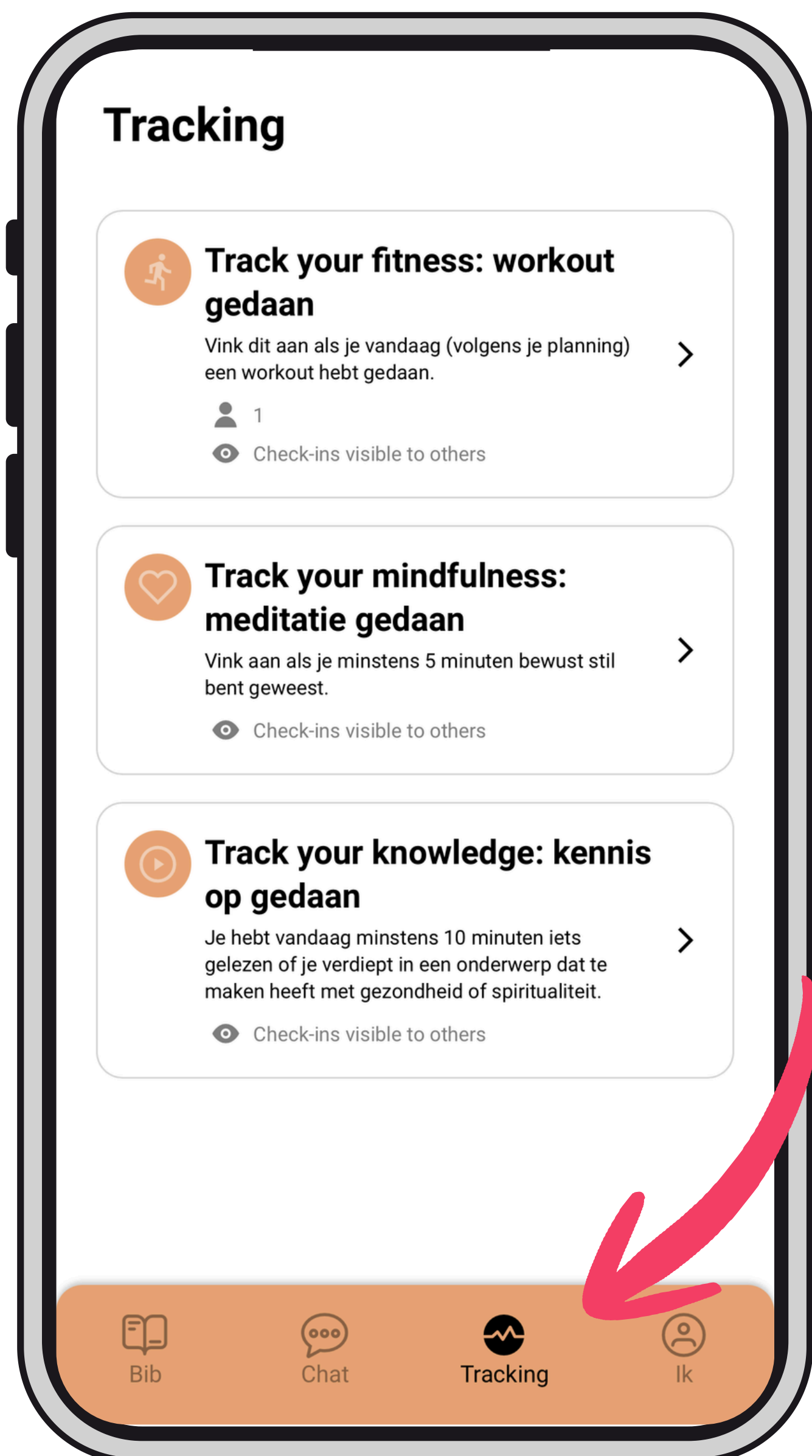
STAP 7: GA NAAR 'TRACKING'

Je kan elke dag aanduiden dat je:

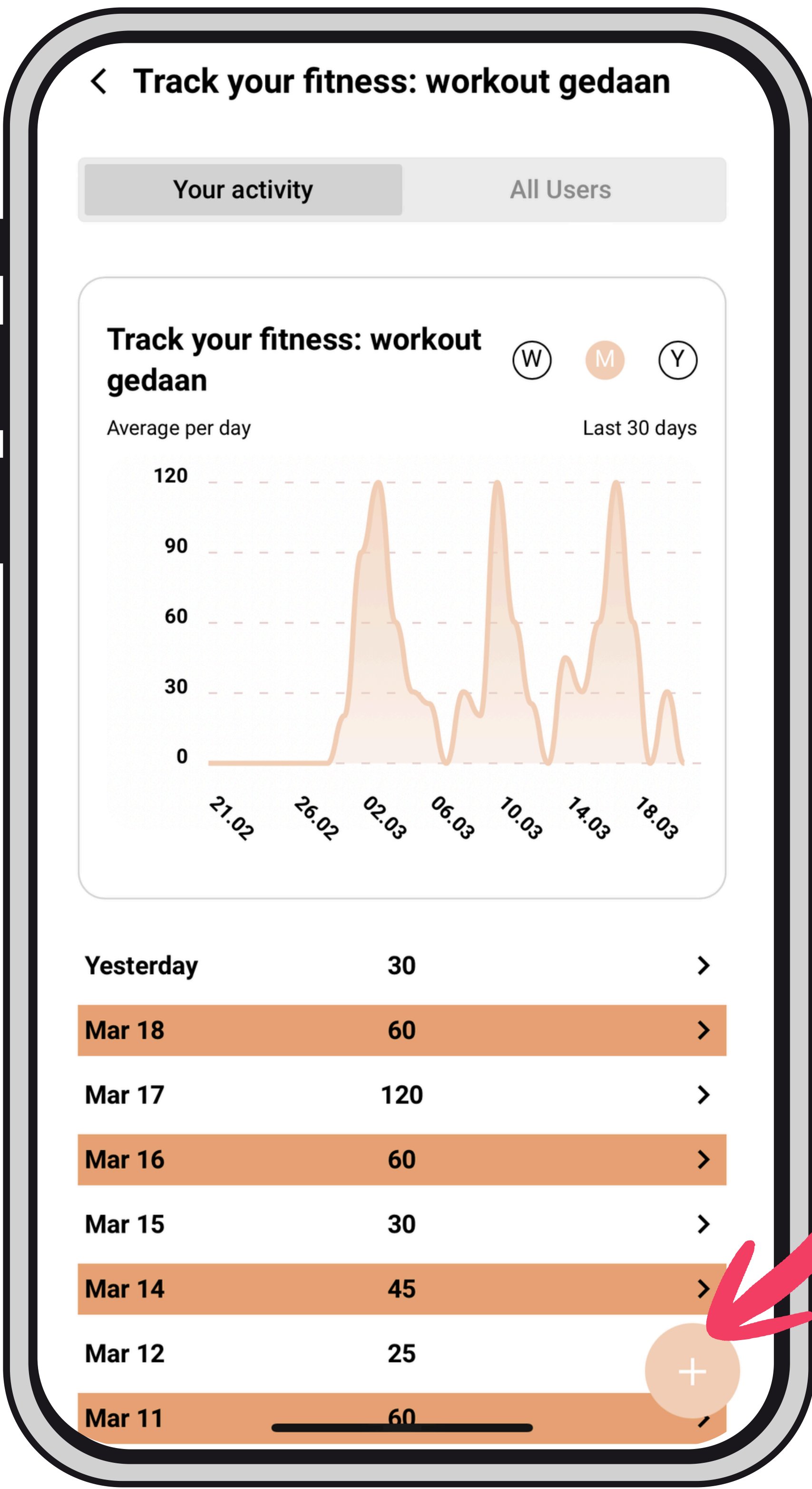
-je workout hebt gedaan

-je meditatie hebt gedaan

-tijd gemaakt hebt voor kennis op te doen.



Ga onder aan het scherm naar het plusje.



Bij check-in schrijf je het aantal minuten dat je bewogen hebt.

Je vult de datum in. En je kan nog extra info toevoegen bij note en eventueel een foto.

The illustration shows a smartphone screen with the following elements:

- Header: < Track your fitness: workout gedaan
- Check-in: 0 (Max: 999)
- Date: 00:00 [calendar icon]
- Note: [text area with 1000 character limit]
- [camera icon]
- Check-ins visible to others [toggle]
- [checkmark icon]

Red arrows point from the text above to the 'Check-in', 'Date', and 'Note' fields. A red arrow also points from the bottom left to the checkmark icon.

**VERGEET NIET OP
TE SLAAN**

TIP

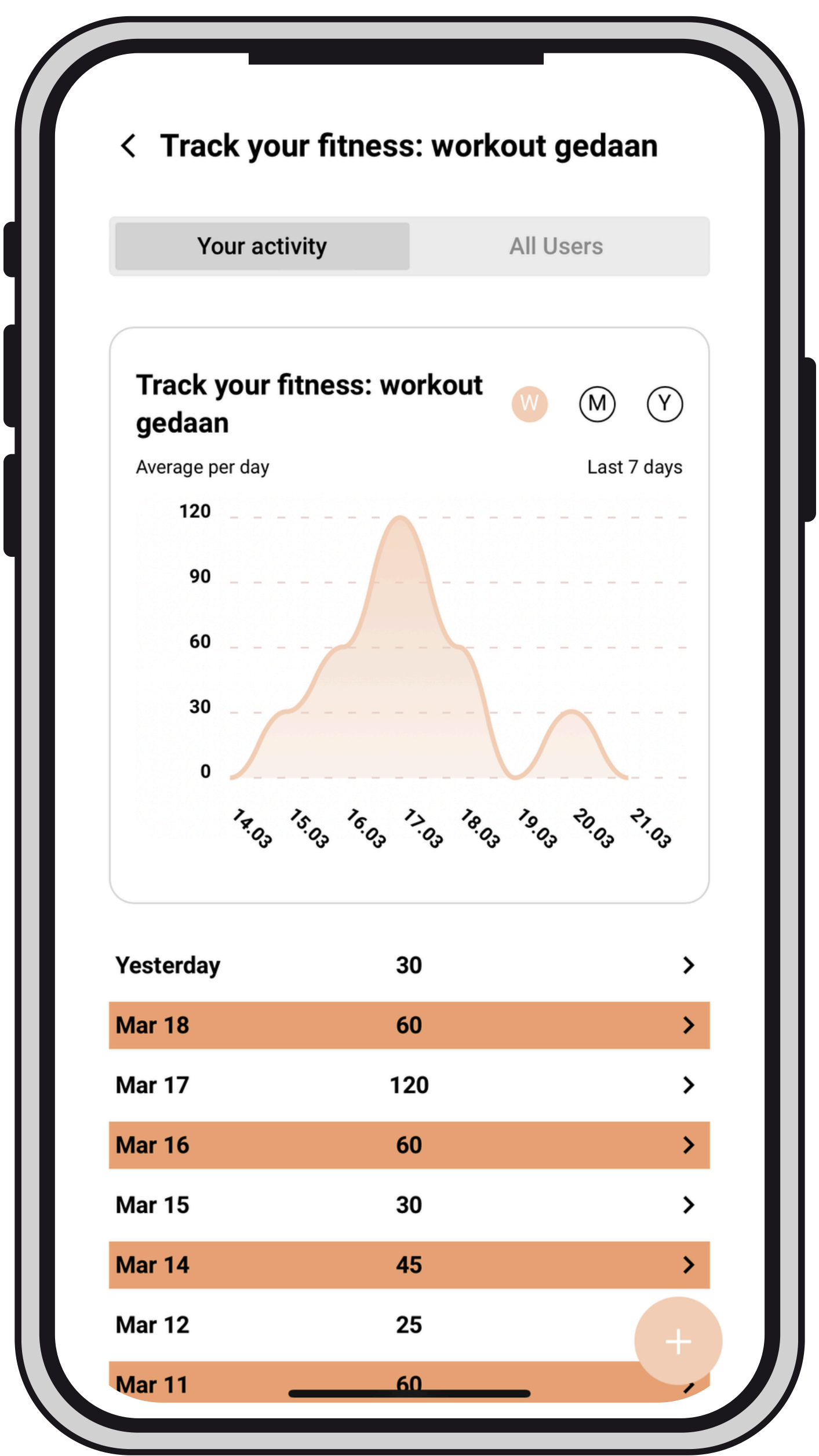
Ook als je niet in de app hebt getraind, maar bv. gewandeld hebt of iets anders hebt gedaan:

vul gewoon het aantal minuten in bij Check-in

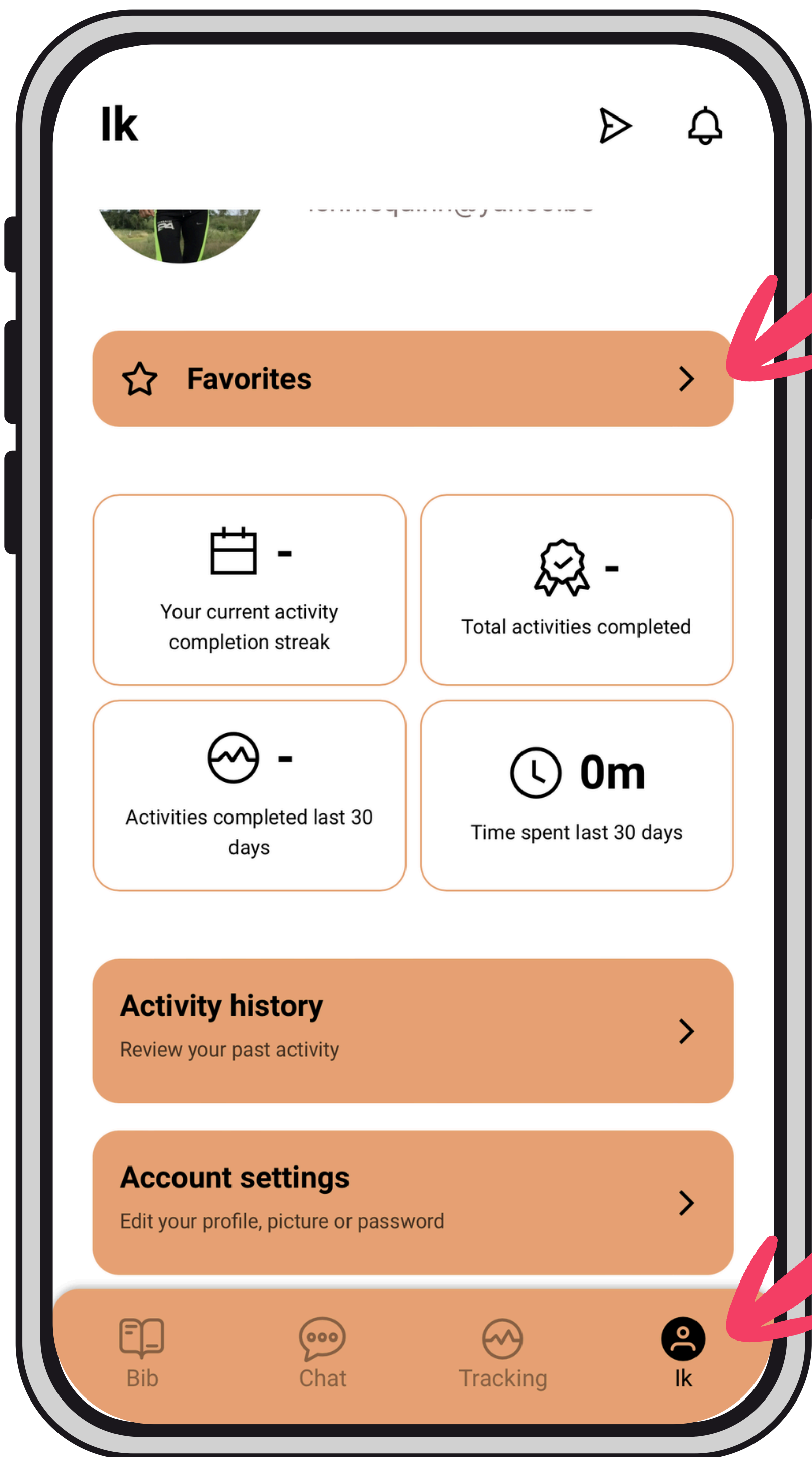
En schrijf eventueel bij Note wat je gedaan hebt.

BELANGRIJK

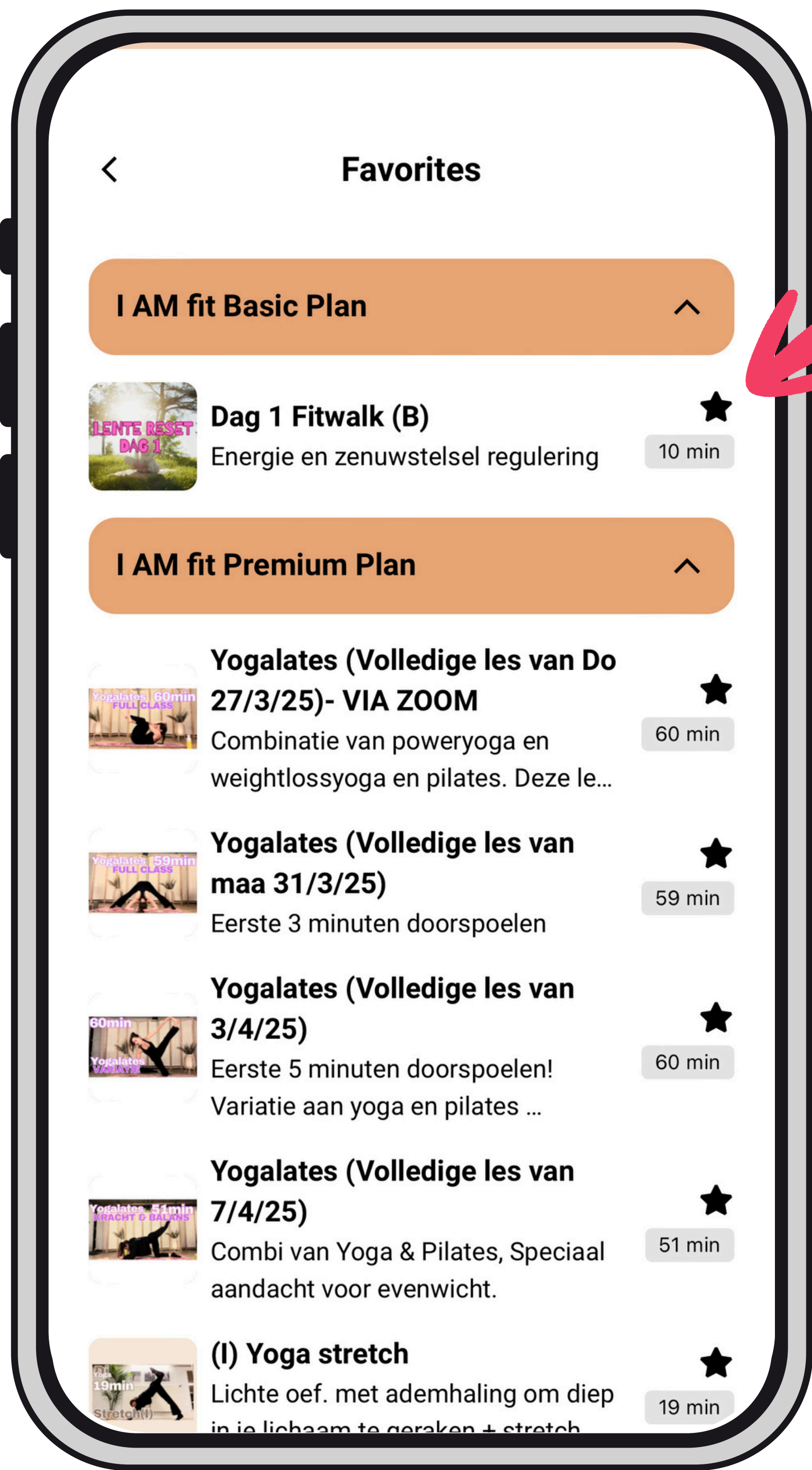
Doe per dag één check-in.
Heb je meerdere keren bewogen?
Tel het aantal minuten samen
en vul het totaal in.
Bijvoorbeeld:
 $10\text{ min} + 10\text{ min} = 20\text{ minuten}$



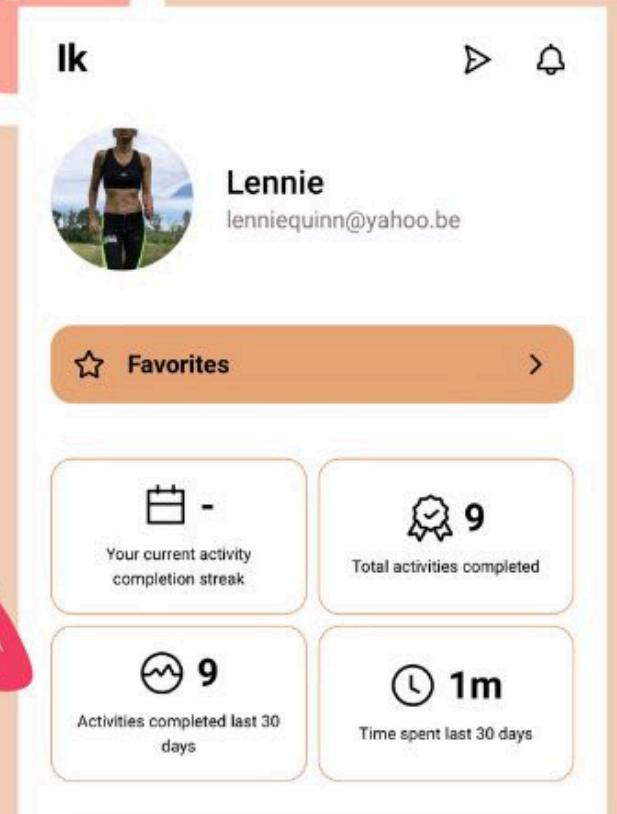
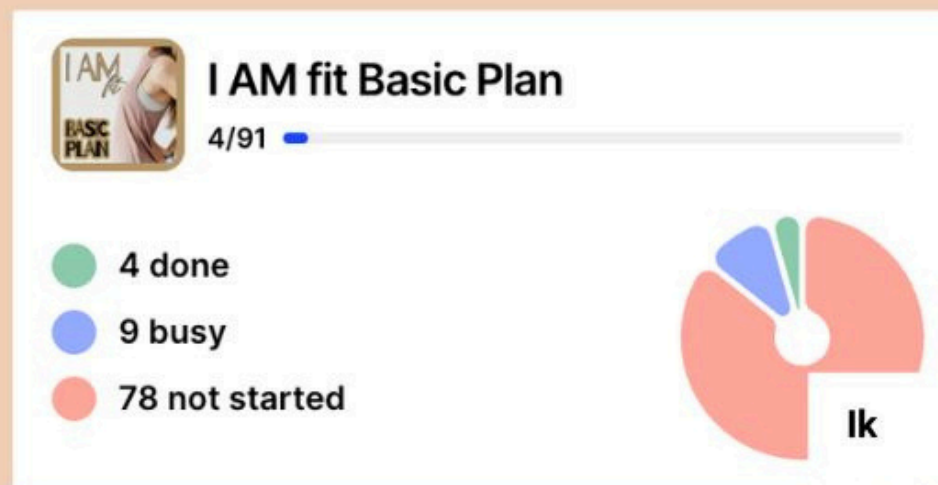
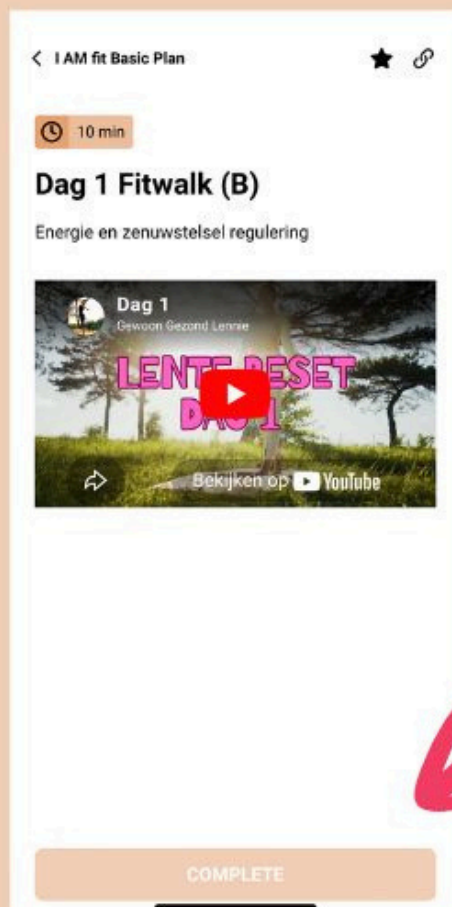
**STAP 8: JE KAN ONDER ‘IK’
JE FAVORIETE WORKOUTS VINDEN
ZODAT JE ZE SNEL TERUGVINDT.
DE APP HOUDT JE ACTIVITEITEN BIJ EN
DE TIJD DIE JE GESPORT HEBT**



Je slaat je favoriete workouts op door na je workout op het sterretje te drukken, zo komen ze in de lijst en vind je ze snel terug.



NOG EEN LAATSTE TIP



Workout App – Tip

Als je een workout gedaan hebt, klik dan altijd op het balkje onderaan met COMPLETE.

Anders blijft je workout op ‘ bezig ’ staan. En telt die niet mee in je profiel voor afgewerkte workouts

VEEL SUCCES
&
HAVE FUN MET



JOUW NETFLIX
VAN
HOMEWORKOUTS



Als er iets niet lukt, contacteer me dan
gerust op 0475483824.