

Handleiding

Voor begeleiders, fysiotherapeuten, coaches en systeembeheerders

Versie	1.0
Doelgroep	Parkinson & Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)
Trainingsvormen	Bokstraining · PWR (Parkinson Wellness Recovery)
Platform	WHOI Bewegingsstudio — whoi.nl

Inhoudsopgave

DEEL A — Voor de Begeleider & Coach

1. Inleiding & doel van het systeem
2. De vijf schermen uitgelegd
3. Training samenstellen — stap voor stap
4. Trainingssessie uitvoeren
5. Geluid & muziek tijdens training
6. Sessies opslaan, exporteren en meegeven
7. Tips per doelgroep — Parkinson & NAH
8. Veelgestelde vragen

DEEL B — Voor de Systeembeheerder

9. Bestandsstructuur
10. Oefeningen toevoegen of aanpassen
11. Muziek toevoegen
12. Afbeeldingen & video
13. Deployen & publiceren
14. Technische referentie

Voor de Begeleider & Coach

1. Inleiding & doel

De **WHOI Bewegingsstudio** is een digitaal hulpmiddel voor fysiotherapeuten en bewegingsbegeleiders die werken met mensen met **Parkinson** of **Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)**. Het systeem combineert twee bewezen trainingsvormen:

- **Bokstraining** — grote, krachtige bewegingen voor arm- en romp-extensie, ritme en coördinatie
- **PWR (Parkinson Wellness Recovery)** — oefeningen voor amplitude, rotatie, balans, looppatroon en ontspanning

■ Het systeem is een hulpmiddel — niet een vervanging voor de begeleider. De fysiotherapeut blijft de coach; het scherm ondersteunt en visualiseert.

De online coaches op het scherm demonstreren de beweging. Jij als begeleider corrigeert, moedigt aan en past aan op de persoon voor je. Combineer de visuele cues op scherm met jouw mondelinge instructies voor maximaal therapeutisch effect.

2. De vijf schermen

Scherm	Functie
■ Home / Bibliotheek	Overzicht alle oefeningen. Filter op categorie of niveau. Klik op een kaart voor volledige beschrijving en therapeutische toelichting.
■ Training samenstellen	Kies oefeningen, duur per oefening, tempo en muziek. Sla de sessie op of start direct.
■ Trainer (full-screen)	Trainingsweergave met grote afbeelding van de coach, afteltimer, cue-tekst, coach-berichten en alle geluidscontroles.
■ Einde	Samenvatting na afloop: oefeningen, duur, tempo. Opties: herhalen, opslaan, afdrukken.
■ Sessies	Opgeslagen trainingsplannen. Laden, exporteren als JSON, of verwijderen.

3. Training samenstellen — stap voor stap

1

Klik 'Training samenstellen'

Op de homepagina, of via het + knopje op een oefeningkaart in de bibliotheek.

2

Geef een sessienaam

Bijv. 'Anna – warming-up dinsdag'. Dit maakt opgeslagen sessies herkenbaar voor jou en de cliënt.

3

Kies duur per oefening

30s = kennismaking / korte sessie. 60s–90s = uitgebreide sessie. Begin bij nieuwe cliënten altijd met 30s.

4

Kies tempo

'Rustig' voor beginners of hoge rigiditeit. 'Normaal' als standaard. 'Actief' voor gevorderde deelnemers.

5

Selecteer oefeningen

Klik op de oefenkaarten (geel = geselecteerd). Volgorde aanpassen in de 'Trainingsvolgorde' lijst. Optioneel: willekeurig schudden.

6

Geluid & muziek

Selecteer een muziekstijl. Schakel metronoom, stem of muziek aan/uit. Dit is ook later tijdens training aanpasbaar.

7

Opslaan of starten

Klik 'Opslaan' om te bewaren voor later, of direct 'Start Training'.

4. Trainingssessie uitvoeren

Tijdens de training zie je:

- **Grote afbeelding** van de coach in de oefenpositie
- **Cue-tekst** groot op het scherm — bijv. 'LINKS!' of 'REIK!'
- **Timer** bovenin — aftellend per oefening
- **Rondenummer** — bijv. '2 / 5' = tweede oefening van vijf
- **Coach-berichten** onderaan — wisselende aanwijzingen

■ **Coach-tip:** Spreek de cue-teksten hardop mee met de cliënt. Auditief + visueel + motorisch = triple-cuing, bewezen effectief bij Parkinson.

De geluidsknoppen onderaan zijn altijd bereikbaar:

Knop	Functie
■ Metronoom	Aan/uit. Het ritme-tikgeluid begeleidt de beweging.
■ Muziek	Aan/uit. Achtergrondmuziek tijdens de training.
■ ■ Stem	Aan/uit. Nederlandse stem-aanwijzingen bij elke cue.

■ ■ ■ (muziekkeuze)	Wisselen van muziekstijl — ook midden in de training!
■ Pauze	Training pauzeren. Handig bij uitleg of aanpassing van de positie.
■ Stop	Stopt alles (inclusief alle geluiden) en keert terug naar home.

■ ■ Zorg dat de cliënt veilig staat voor je begint. Bij twijfel: laat de cliënt bij een stoel of muur staan voor steun.

5. Geluid & muziek tijdens training

Stijl	Karakter	Aanbevolen voor
■ Energie	Motiverend, krachtig ritme	Bokstraining, actieve PWR-oefeningen
■ Flow	Rustig ritme, vloeiend	Combinatietraining, normaal tempo PWR
■ Rust	Kalm, meditatief	Ontspanning, ademhaling, yoga-PWR

■ Je kunt de muziek tijdens de training wisselen met de drie kleine knoppen rechtsonder. Handig als je van een actieve bokserie overgaat naar een PWR-ontspanningsoefening.

6. Sessies opslaan, exporteren en meegeven

Er zijn drie manieren om een sessie te bewaren of aan een cliënt mee te geven:

Methode	Hoe	Gebruik
■ Opslaan in browser	Klik 'Opslaan' in de Builder	Blijft op dezelfde computer. Zichtbaar via 'Sessies' menu.
■ Exporteren (JSON)	Klik 'Exporteren' → bestand downloaden	Mailen naar cliënt of laden op een ander apparaat.
■ ■ Afdrukken	Klik 'Afdrukken' → printvenster opent	Papieren trainingsprogramma meegeven aan cliënt.

7. Tips per doelgroep

Parkinson

- Begin **altijd** met 'Rustig' tempo — verhoog pas als de cliënt ritme gevonden heeft.
- De metronoom is therapeutisch waardevol — houd aan, tenzij de cliënt het afleidend vindt.
- Spreek cues hardop mee: 'LINKS! RECHTS!' — auditief cuing doorbreekt freezing.
- PWR ademoefeningen zijn goed als warming-up of bij verhoogde rigiditeit.
- Bokshandschoenen aan? Zorg voor een vaste standplaats en goede balanstest vooraf.
- Gebruik grote armzwaaibewegingen — bij Parkinson wordt beweging kleiner; bewust overdrijven is therapeutisch.

NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel)

- Pas op voor cognitieve overbelasting — start met één categorie (boksen óf PWR, niet combi).
- De cue-tekst en stem tegelijk helpen bij aandachtsdeficieten (dual-channel input).
- Gebruik kortere sessies (30s per oefening) met meer rustpauzes.
- Combinatioefeningen (jab-cross) pas inzetten als de basisbewegingen goed gaan.
- Herhaling is sleutel — dezelfde sessie meerdere keren maakt de routines neurologisch verankerd.

8. Veelgestelde vragen

Vraag	Antwoord
Het geluid stopt niet bij Stop	Klik op ■ Stop. Dit roept de master stop aan. Als het nog doorgaat: vernieuw de pagina (F5).
Er is geen muziek te horen	De muziek-MP3's moeten toegevoegd worden aan assets/music/. Zie sectie 11.
Kan ik de volgorde aanpassen?	Ja — in de Builder zie je de Trainingsvolgorde. Verwijder, voeg toe of klik 'Willekeurig'.
Werkt het op iPad/tablet?	Ja — volledig touch-vriendelijk. Gebruik Safari of Chrome in volledig scherm (kiosk-modus).
Kan een cliënt het thuis doen?	Ja — exporteer als JSON en stuur mee. Cliënt opent index.html in de browser thuis.
Fonts laden niet / lelijk scherm	Het systeem heeft internet nodig voor Google Fonts. Bij offline-gebruik: fonts eerst downloaden en lokaal verwijzen.

Voor de Systeembeheerder

9. Bestandsstructuur

Het systeem bestaat uit statische bestanden — geen server of installatie nodig. Open index.html in een moderne browser om te starten.

```
whoi-studio/ ■■■ index.html ← Hoofdpagina van het platform ■■■ handleiding.html ←  
Handleiding (HTML versie) ■■■ style.css ← Alle visuele stijlen ■■■ app.js ←  
Applicatielogica ■■■ data/ ■■■ exercises.js ← ★ BEWEGINGSBIBLIOTHEEK (hier  
uitbreiden) ■■■ assets/ ■■■ images/ ← Oefening-PNG's (transparante achtergrond) ■■■  
voice/ ← Stem-aanwijzingen (MP3) ■■■ sounds/ ← Metronoom etc. (MP3) ■■■ music/ ←  
Muziek (energy.mp3, flow.mp3, calm.mp3) ■■■ bg/ ← Achtergrondaafbeelding studio
```

■ Het enige bestand dat je regelmatig aanpast is data/exercises.js. Alle andere bestanden zijn stabiel na de eerste installatie.

10. Oefeningen toevoegen of aanpassen

Open data/exercises.js in een teksteditor. Dit bestand bevat alle oefeningen als JavaScript-object. Kopieer het template-blok onderaan en pas aan:

```
BOK_04: { id: "BOK_04", // ← Uniek ID category: "boksen", // ← "boksen" of "pwr" name:  
"Naam oefening", subtitle: "Korte omschrijving", icon: "■", level: "basis", // basis |  
gemiddeld | gevorderd focus: ["arm","schouder"], duration_default: 45, // seconden  
description: "...", tips_coach: ["Tip 1", "Tip 2"], pwr_note: "...", // therapeutische  
toelichting poses: [ { img: "assets/images/FOTO.png", cue: "Guard!", voice: "focus",  
duur: 1.5 } ], video: "", // optioneel thumb: "assets/images/FOTO.png" }
```

■ Na opslaan verschijnt de oefening automatisch in de bibliotheek. Geen andere bestanden hoeven aangepast te worden.

Beschikbare stem-aanwijzingen (voice-codes):

Code	Gesproken tekst	Code	Gesproken tekst
links	Links	rechts	Rechts
midden	Midden	samen	Samen
goedzo	Goed zo	focus	Focus
rust	Rust	start	Start training
ga_door	Ga zo door	nog_even	Nog even volhouden

hou_vol	Hou vol	rustig	Rustig
omhoog	Op en neer	goed_bezig	Goed bezig

11. Muziek toevoegen

Zet je MP3-bestanden in de map `assets/music/` met de volgende namen:

Bestandsnaam	Muziekstijl	Aanbevolen karakter
energy.mp3	■ Energie	Motiverend, 120–140 BPM, ritmisch
flow.mp3	■ Flow	Rustig ritme, 80–100 BPM, vloeiend
calm.mp3	■ Rust	Kalm, meditatief, 60–75 BPM

■ Gebruik royaltyvrije muziek: Pixabay, Free Music Archive, of YouTube Audio Library. Kies muziek met een duidelijk ritme — dit versterkt de metronoom-functie.

12. Afbeeldingen & video

Afbeeldingseisen:

- Formaat: **PNG met transparante achtergrond** (geen witte vlakken)
- Aanbevolen grootte: 600 × 900 pixels of hoger, portretformaat
- Bestandsnaam: beschrijvend — bijv. `BOK_04_guard.png`
- Locatie: `assets/images/`

Video (optioneel):

- Formaat: **MP4** (H.264 codec voor maximale browserondersteuning)
- Locatie: `assets/videos/` (map aanmaken)
- In `exercises.js` instellen: `video: "assets/videos/BOK_04.mp4"`

13. Deployen & publiceren

Scenario	Aanpak
Lokaal in de praktijk	Zet de map op een lokale computer. Open <code>index.html</code> in Chrome of Firefox. Geen internet nodig (wel voor Google Fonts).
Op tablet (iPad/Android)	Gebruik Chrome of Safari met het lokale bestand, of host op een lokale server (MAMP, Caddy).
Online (thuis-gebruik)	Upload de map via FTP naar je webhoster (bijv. <code>whoi.nl/studio</code>). Cliënten bezoeken de URL in de browser.

■ ■ Sessies worden opgeslagen in localStorage van de browser — ze zijn apparaat-gebonden. Exporteer altijd als JSON-bestand voor overdracht naar een ander apparaat of cliënt.

14. Technische referentie

Aspect	Detail
Framework	Vanilla JavaScript — geen externe dependencies, geen server nodig
Fonts	Google Fonts (Bebas Neue + Nunito) — vereist internet bij eerste gebruik
Opslag	localStorage (sessies) — max. ~5MB per browser
Browser support	Chrome 90+, Firefox 88+, Safari 14+, Edge 90+
Audio	HTML5 Audio API — alle moderne browsers ondersteund
Schermbresolutie	Optimaal op 1024×768 of groter. Tablet: 768×1024 of groter
Afbeeldingen uitbreiden	Uitsluitend in data/exercises.js — geen code-aanpassingen

WHOI Bewegingsstudio — Handleiding v1.0

whoi.nl · Werelden om te ontdekken · Fysiotherapie hulpmiddel voor Parkinson & NAH