Stappenplan stappenclash

Registreren

1) Surf naar de website van 10 000 stappen: https://10000stappen.gezondleven.be

2) Registreer je



3) Vul je persoonlijke gegevens in/ ga verder met facebook/ log in via Apple

Personijke gegerente	a
Labbe	(I wanted and the set of the set
	THE REAL OF A PROPERTY OF A PROPERTY OF
Martinet-	and a state of the
	-
(here)	the maintainer
No. 1	Colorestation represent
	Public spaces
Ground .	
precision.	GF
(deriving a second	e Les in mai 2008
	•
A POSTA	
weeks.	
AND TAXABLE IN A REAL PROPERTY.	
0.25	
Promotion .	
Beautines	
We do not	
**echtwigend	
The surface of the second second	
Green and and an and an and an	
-	
Construction of Personal Property of	

4) Activeer je profiel via de mail in je mailbox.

Open de mailbox waarmee je je profiel hebt gemaakt. Klik op de link om je profiel te activeren.

10000 Stappen Profiel activeren				
Info <info@10000stappen.be>Unfo via pm.mtasv.net)</info@10000stappen.be>	Geantwoorden	Allen brantwoorden	-> Doorsturen	/01/2021 1
Die werkeijste atzender van dit benocht verschilt van die normalie atzender, stak har voor meer edo Klik hier oot afbeeldingen te doorfooden. Om we privacy te beschermen, zijn enkele afbeeldinge	rmatik. n is dit bencht ver autorsetisch ges	downingel.		
Hand				
Je kan je profiei activeren via de volgende link: https://app.10000stappen.gezondieven.be/activate/ab159571097501e8c	8be564a2e7d3307e62b14	20/c18a55937e7c6a20e	17/b94d9/5/2bc/8d	546169
Deze registratielink is slechts éénmaal gektig. Eens je account is geactiv	veerd kan je aanmelden vla	i de aanmeldpagina op <u>w</u>	ww.10000stappen	be.
Met vriendelijke groeten,				
10000 Stappen				
# 10000 Stappen				

5) Vanaf nu ben je geregistreerd. Klik op aanmelden en beheer jouw profiel





Lid worden van een groep



J	ZOEK GRO	EPEN		
	Groepsnaam	Categorie		
	stappenclash 2023	Alle categorieën	ZOEKEN	

4 actieve groepen gevonden



Eindhout stappenclash 2024 Gemeenten, 26 leden



Groot-Vorst stappenclash 2024 Gemeenten, 12 leden



Klein-Vorst stappenclash 2024 Gemeenten, 39 leden



Veerle stappenclash 2024 Gemeenten, 25 leden

Kies de groep Laakdal + deelgemeente waarin je woont.



Profiel invullen (stappen toevoegen)

Stappen toevoegen via de website

Scrol in 'MIJN PROFIEL' naar beneden en klik op 'STAPPEN TOEVOEGEN'



'MIJN STAPPEN'

- Klik op 'stappen toevoegen' om stappen of andere activiteiten te registreren.
- Je krijgt dan een pop-up scherm met een keuze of je stappen wilt ingeven of een andere activiteit.
- Selecteer de juiste datum
- Selecteer het aantal stappen dat je wil ingeven of het aantal minuten beweging (zonder stappenteller) dat je wil registeren
- Je kan niet gelijktijdig 'stappen' en 'andere beweging' invoeren. Wil je beide invoeren? Dan moet je eerst 'stappen' aanvinken, invullen en opslaan, en daarna opnieuw op 'stappen toevoegen' drukken en dan de andere beweging invoegen en opslaan.
- Aantal minuten bewegen worden nadien automatisch omgezet naar 'aantal stappen' a.d.h.v. de formule: "10minuten beweging = 1500 stappen".
- Het theoretisch maximum aantal stappen wordt ook hierop berekend, en kan daarom niet meer dan 216.000 zijn (= 24 uur stappen)

- Via 'meer stappen' kan je de gegevens zien van de voorbije dagen /weken/ maanden.
- Heb je hulp nodig, klik op 'Help'
- Kijk ook op: <u>Hulp bij jouw profiel | Gezond Leven</u>
- Hulp bij jouw profiel | Gezond Leven
- Bekijk ook zeker eens onze FAQ op de website.

Stappen toevoegen via de app

Voor Android: <u>10.000 stappen - Apps op Google Play</u>





Voor iOS: <u>10.000 stappen in de App Store (apple.com)</u>



Via I-phone in de 10000stappen app

Open de app



Ga naar instellingen

		F	ROFIE			Wijziger
Q			•			
24 januar	ri 2023					
2.25 stapp	50 en					
Gemidde	oldo laats	te 7 inge	wulde dag	jen		
2.25 stapp	5 0 en					
Doelstell	ing					
	000					
10.0 stapp	en					
10.0	en					
10.0 stapp 10.000 23/02	24/02	25/02	26/02	27/02	20/02	01/03
10.0 stapp 10.000 23/02 Groepen	24/02	25/02	26/02	27/02	28/02	01/03



Klik op automatische stappentellers



Kies de juiste tool



Kies de juiste bron



Synchroniseer



Het synchroniseren kan even duren. Doe dit regelmatig om je stappen in de app van 10 000 stappen te krijgen.