

[Healthperformance.se](https://healthperformance.se)

# Användarmanual

[www.healthperformance.se](https://www.healthperformance.se)

## Innehåll

<b>1 Bakgrund .....</b>	<b>2</b>
<b>2 Att använda webbverktyget .....</b>	<b>3</b>
2.1 Min sida .....	3
2.2 Skapa konto .....	4
2.3 Skapa och organisera dina grupper (Företag/Förening/Skola) .....	5
2.4 Gör nytt test.....	6
2.5 Radera deltagare .....	9
2.6 Glömt lösenord.....	9
<b>3 Testmanual .....</b>	<b>10</b>
<b>4 Kostnad .....</b>	<b>11</b>

## 1 Bakgrund

Vi är ett företag som erbjuder kompetens inom fysisk prestation. Vi har en helhetssyn på prestationen men har fördjupat oss inom de fysiska egenskaperna kondition, styrka, snabbhet, rörlighet och koordination.

Efter flera års arbete har vi ett utvecklat webbaserat program för utvärdering av den fysiska prestationen, både den allmänna såväl som den grenspecifika prestationen utvärderas. Varje individs testresultat speglas sedan mot en "tänkt" världsspelare inom sin idrott och mot en viss ålder. Denna spegling skapar goda förutsättningar att mer effektivt förbättra och utvärdera den idrottsliga prestationen. All bedömning sker mellan 0 – 100 där 100 är ett önskat, optimalt värde för vald sport, position, ålder och kön.

När det gäller utvärdering av en elev och/eller individuella individer med fokus på hälsa och välbefinnande finns nationella riktlinjer på fysisk arbetsförmåga. Dessa används i tester mot dessa målgrupper. Det finns även lite tuffare tester för de ur denna målgrupp som behöver mer utmanande tester.

För att möjliggöra denna analys har vi skapat en stor bank av tester. De flesta av testerna kan genomföras med enkel utrustning vilket möjliggör att den enskilde eleven, utövaren, laget eller föreningen själva kan hantera testproceduren.

Genom webbverktyget kan den enskilde idrottaren såväl som laget få kontinuitet i den idrottsliga utvecklingen. Som ledare eller tränare skapas en tydlig överblick på lagets aktuella status vilket underlättar det fortsatta träningen och upplägget av denna.

En sista viktig komponent är priset. Vi har gjort tester som är enkla och tillförlitliga till ett lågt och förmånligt pris för att alla skall kunna genomföra och nyttja verktyget.

## 2 Att använda webbverktyget

I webbverktyget finns ett antal olika funktioner. Efter genomförd inloggning ("Kom igång direkt") är du inne i verktyget och kan:

1. Skapa olika grupper.
2. Bjuda in deltagare till varje grupp (dessa) registrerar sig via en länk. och får sin egna sida.
3. Bjuda in en eller flera ledare till respektive grupp.
4. Göra analyser av genomförda fystester.
5. Följa den fysiska utvecklingen över tid.

Alla genomförda tester sparas i kontot men kan också skrivas ut. För att erhålla en analys behöver du köpa tester. Priset för detta framgår på sidan och i denna manual.

### 2.1 Min sida

Genom att trycka på den blåa "min sida" så hamnar du i din miljö där du kan göra alternativa val. Du kommer in på denna sida när du genomfört en komplett inloggning.



## 2.2 Skapa konto



Skapa kontot genom att trycka på den blå "Kom igång direkt" knappen.

Sedan väljer du att skapa ett konto som *privatperson* eller som *Företag/Förening/Skola*. Fyll därefter i alla uppgifter som sidan efterfrågar och tryck "Gå vidare".

Väljer du att registrera dig som privatperson kan du göra egna tester och följa din egna utveckling.

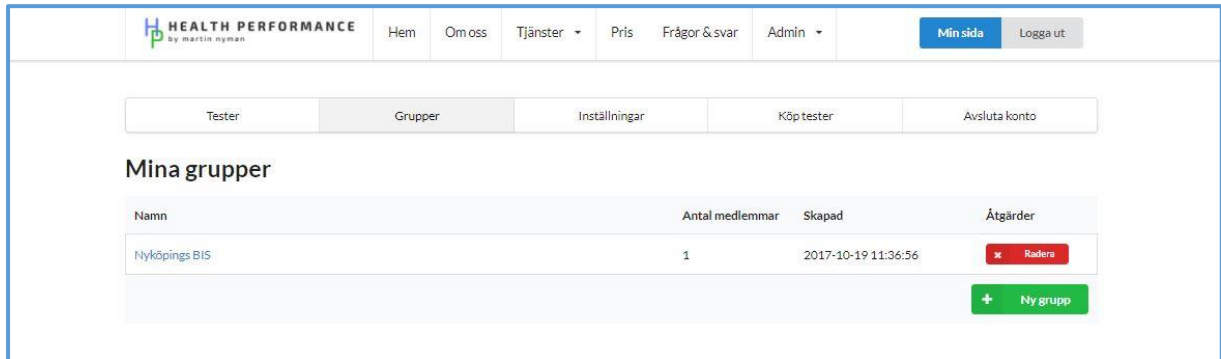
Väljer du att skapa konto som företag/förening/skola har du en mängd olika funktioner som hjälper er i organisationens fysiska utveckling. Gruppindelning med personliga inloggningar är några exempel. Funktionerna presenteras nedan.

Var noga med att välja rätt kontotyp. Antingen som privatperson (grön pil) eller som företag/förening/skola (blå pil).

## 2.3 Skapa och organisera dina grupper (Företag/Förening/Skola)

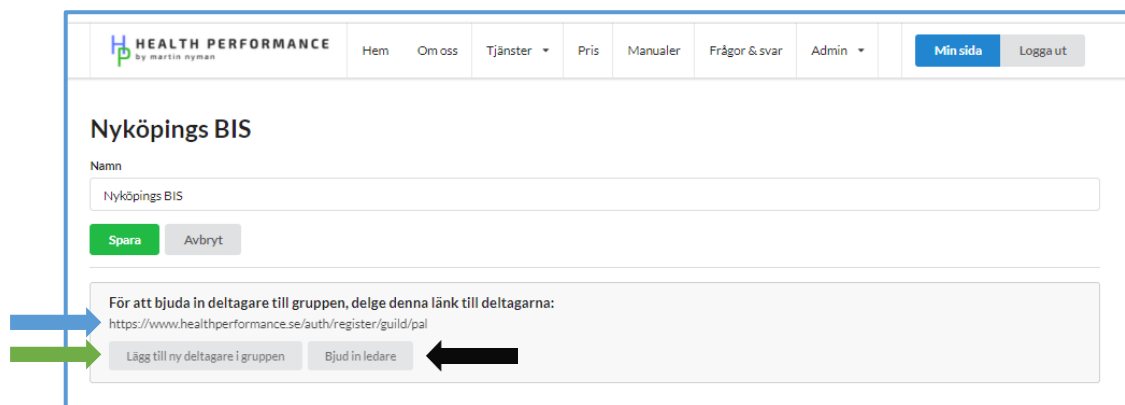
När du väljer att skapa en företags-, förenings- eller skol konto så börjar du med att

- a) Skapa den eller de grupper (exempelvis Nyköpings BIS eller ett lag, t ex P15 eller F15) du skall jobba med.



- b) När du har gjort i ordning de grupper som du kommer jobba med har du tre alternativ

1. Du bjuder in alla din deltagare till respektive grupp. Använd länken som finns inom respektive grupp (**blå pil**).
2. Du kan själv lägga till deltagare till din grupp (**grön pil**).
3. Du bjuder in ledare till respektive grupp (**svart pil**).



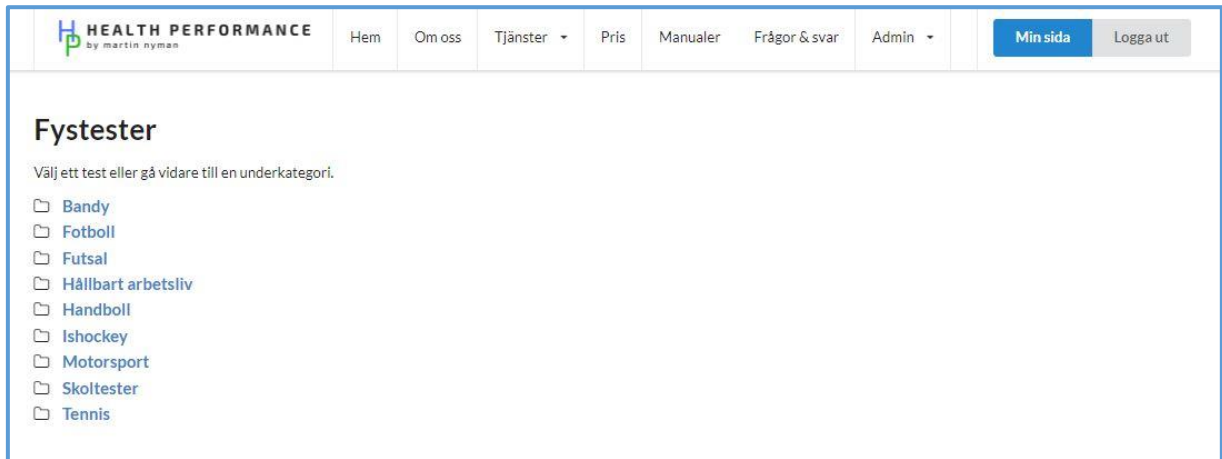
Genom denna organisation/struktur kan huvudägaren ha ett flertal grupper. Varje grupp har sedan ett antal deltagare som ser sitt/sina resultat. Inbjudna ledare ser den aktuella gruppens resultat.

Huvudägaren kan se alla grupper och alla resultat.

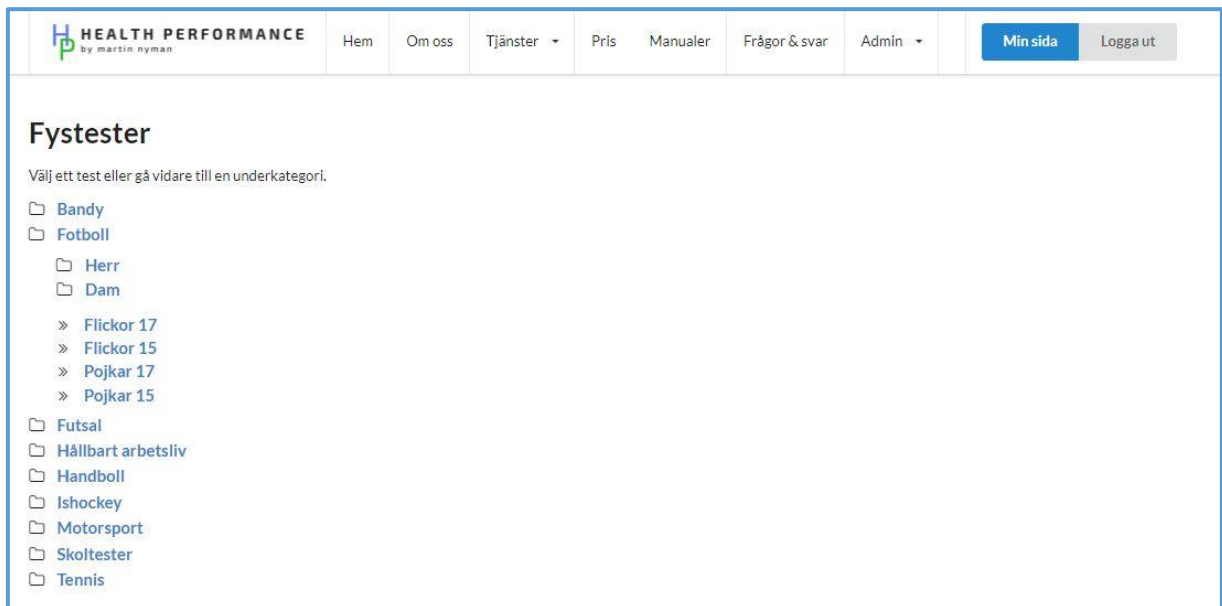
## 2.4 Gör nytt test

När gruppen är skapad och deltagarna är registrerade kan tester börja analyseras. Gör detta genom att trycka på "Gör ett nytt test" knappen.

Du kommer då in till en miljö där du initialt kan välja bland flera olika kravprofiler. I första steget väljer du din idrott




I nästa steg väjer du din position (om möjligt)



När detta är klart fyller du/ni i resultatet från det fysiska testet. Detta kan antingen göras av den enskilde idrottsutövaren (önskat läge) eller av ansvarig ledare.

Fyll i resultaten på de tester som genomförts. De tester som ej genomförts lämnats "tomt".


[Hem](#)
[Om oss](#)
[Tjänster](#)
[Pris](#)
[Frågor & svar](#)
[Admin](#)
[Min sida](#)
[Logga ut](#)

## Fotboll » Herr » Forward

Deltagare

Välj...

Ålder: 24 år     
 Längd: 178 cm     
 Vikt: 81 kg

**Styrka**

Knäböj  Kg

Bänkpress  Kg

**Anaerobt**

Chins  Antal

Brutalbänken  Antal

Tryck på "Gå vidare!"

Du ombeds att kontrollera dina resultat (då detta godkänns sker avräkning av dina credits).

**Snart klar!** Vänligen kontrollera så att alla resultat stämmer innan du går vidare.

När detta är klart trycker du på den gröna "Spara och gå vidare" knappen alternativt om det är något som behöver korrigeras den röda "Gå tillbaka och ändra".

När du trycker på "Spara och gå vidare" får du din arbetskravsanalys. Det är en spegling av dina resultat jämfört med ett önskat läge.

Testresultat		SLUTRESULTAT		BETYG	
Fotboll » Herr » Forward		71.52%		★★★★☆	
Anders Andersson (2017-10-20)					
25 år 178 cm 78 kg					
Styrka	Resultat	Kapacitet	Betyg		
Knäböj	115 Kg	46.34%	★★★★☆		
Bänkpress	85 Kg	73.75%	★★★★☆		
<b>Delresultat</b>		<b>60.05%</b>	<b>★★★★☆</b>		
Anaerobt	Resultat	Kapacitet	Betyg		
Chins	11 Antal	61.54%	★★★★☆		
Brutalbänken	24 Antal	77.78%	★★★★☆		
<b>Delresultat</b>		<b>69.66%</b>	<b>★★★★☆</b>		



Testresultatet som kommer har analyserats och är som nämnts tidigare en "spegling" av den enskilda individens prestation i relation till önskat läge. Det sker två visuella bedömningar, den ena i sifferform (0 – 100) och den andra i form av stjärnor (0 – 5). Ju högre värden desto bättre resultat. Använd resultaten som en riktlinje på hur din aktuella, fysiska status är och se delvärdena som en prioriteringslista.

Syftet med analysen är att nyttja tillgänglig tid till att optimera träningen på ett optimalt sätt, detta genom att synliggöra styrkor och förbättringsområden i den enskilde utövarens fysiska prestation.

Resultatet sparas i kontot och är åtkomligt för den enskilde utövaren, de ledare som tillhör gruppen samt huvudägaren för kontot.

## 2.5 Radera deltagare

När du går in i din grupp finns möjligheten ta bort registrerad gruppmedlem om så önskas.

### Nyköpings BIS

Namn  
Nyköpings BIS

**Spara** Avbryt

För att bjuda in deltagare till gruppen, delge denna länk till deltagarna:  
<https://www.healthperformance.se/auth/register/guild/pal>

Lägg till ny deltagare i gruppen Bjud in ledare

### Gruppmedlemmar

Namn	Typ	Antal tester	Skapad	
Ann Persson	Användare	3	2017-11-10 13:00:34	<b>Ta bort</b>

## 2.6 Glömt lösenord

Har du glömt eller tappat bort ditt lösenord så skapar du ett nytt genom att välja "logga in". Tryck sedan på glömt lösenordet?

### Logga in

info@healthperformance.se

Lösenord

Skriv in ett lösenord

**Logga in**

Glömt lösenordet?

Tryck här (Glömt lösenord?)

### Glömt lösenord

Skriv in din e-postadress nedan för att ändra ditt lösenord.

E-postadress

**Ändra lösenord**

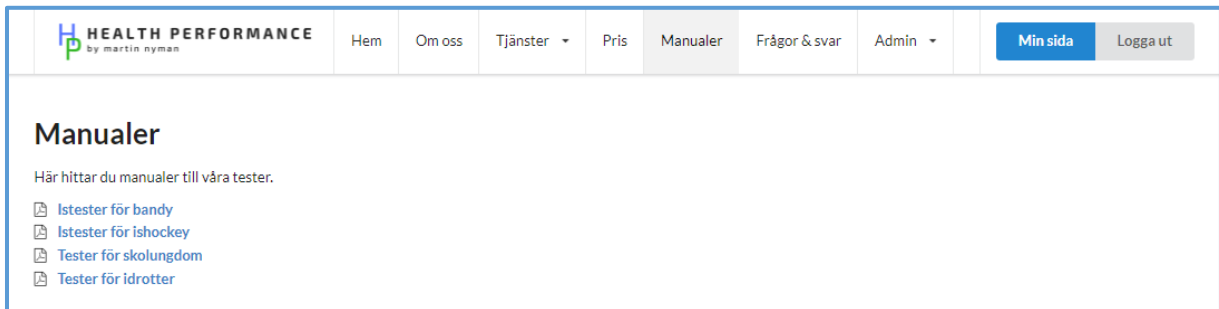
Fyll i din mail ovan och tryck på den blåa knappen "Ändra lösenord"

### 3 Testmanual

På hemsidan kommer man åt alla testmanualer. Detta utan att vara inloggad. Testmanualernas uppgift är att ge tydlig information om vilka tester som finns tillgängliga samt hur dessa praktiseras. Man kan fritt välja vilka tester som skall användas, verktyget gör sedan en "spegling" på just dessa tester.



Välj manual längst upp i meny.



När ni gjort detta kommer ni in på sidan med alla tillgängliga manualer. Välj manual, spara ner eller skriv ut. Ni har nu tillgång till hela testbatterierna inklusive manual för hur tester genomförs.

## 4 Kostnad

Vi har gjort en fördelaktig prismodell som medför att ju fler tester (kredits) man köper desto billigare blir varje test. Priset börjar på 80 kr per test och slutar på 15 kr per test. Observera att stora kunder (köp av många credits) samt skolor har betydligt mer förmånligt pris.

Vi har för närvarande följande prisnivå.

**HEALTH PERFORMANCE**  
by martin nyman

Hem Om oss Tjänster Pris Frågor & svar Admin

Min sida Logga ut

Tester Grupper Inställningar **Köp tester** Avsluta konto

### Köp tester

80 kr	500 kr 50 kr/test	2000 kr 40 kr/test	3000 kr 30 kr/test	7500 kr 15 kr/test
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ett test</li><li>✓ Börja testa direkt</li><li>✓ Få tillgång till hjälpdokument</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 10 tester</li><li>✓ Börja testa direkt</li><li>✓ Få tillgång till hjälpdokument</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 50 tester</li><li>✓ Börja testa direkt</li><li>✓ Få tillgång till hjälpdokument</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 100 tester</li><li>✓ Börja testa direkt</li><li>✓ Få tillgång till hjälpdokument</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 500 tester</li><li>✓ Börja testa direkt</li><li>✓ Få tillgång till hjälpdokument</li></ul>
<a href="#">Köp nu</a>	<a href="#">Köp nu</a>	<a href="#">Köp nu</a>	<a href="#">Köp nu</a>	<a href="#">Köp nu</a>

Offert	Skolabonnemang
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fler än 500 tester</li><li>✓ Individuell prissättning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Specialanpassade tester för skolor</li><li>✓ Individuell prissättning</li></ul>
<a href="#">Kontakta oss</a>	<a href="#">Kontakta oss</a>