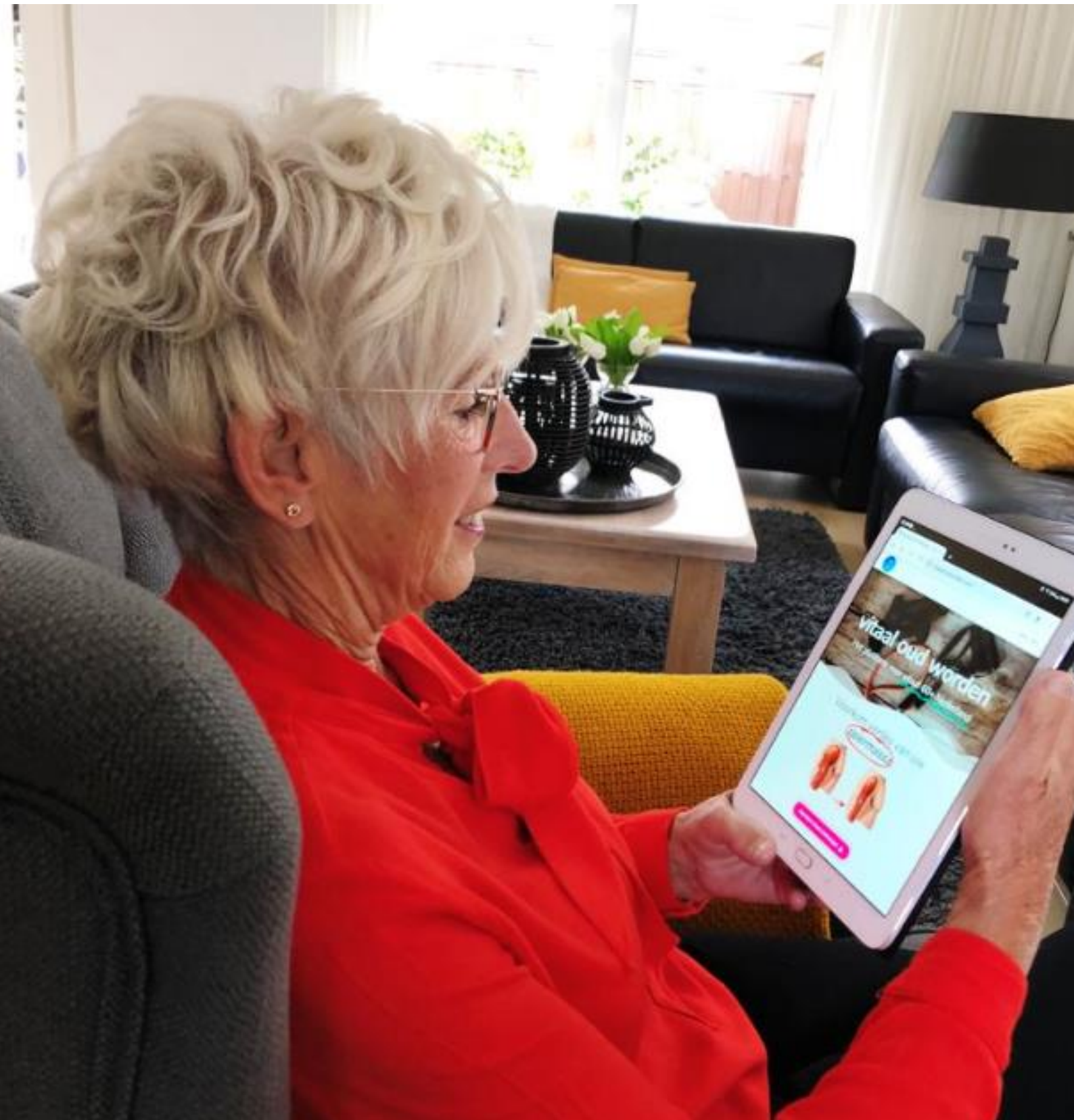


Vitaal Oud Worden

Starters-gids



Inhoudsopgave

Pagina 3 + 4

Pagina 5 + 6 + 7

Pagina 8

Pagina 9 + 10

Inloggen

De training set

Training schema

De oefeningen

Inloggen

Stap 1:

U heeft direct na uw aankoop onderstaande bevestigingsmail gekregen.




Stap 2:

Klik op “login en kies uw wachtwoord”.

Stap 3:


U komt nu in het volgende scherm:


- Uw emailadres is al voor u ingevuld.
- Kies een wachtwoord en vul deze 2 maal in (bij de oranje pijlen).

 vitaal oud worden

Reset wachtwoord

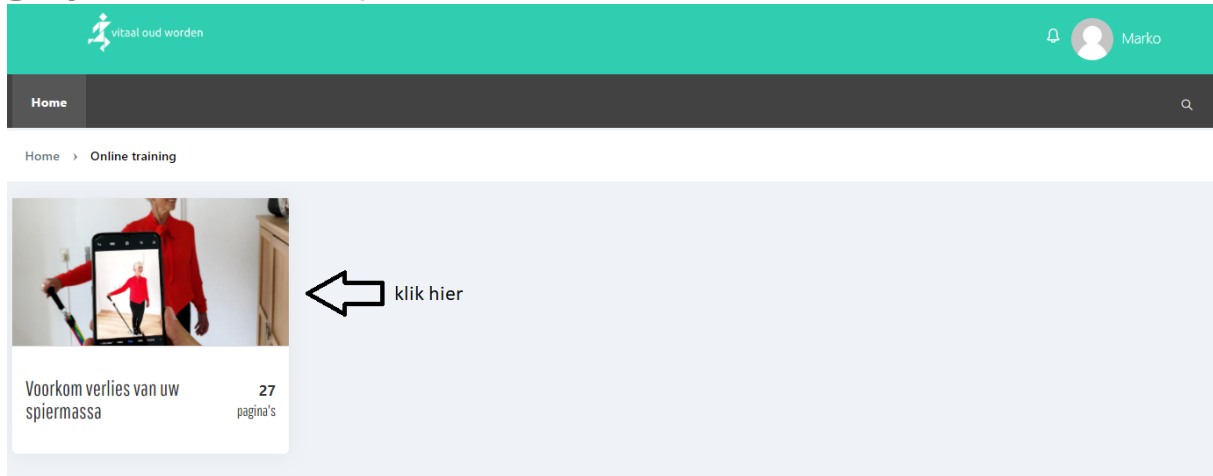
Kies een nieuw wachtwoord om mee in te loggen





Stap 4:

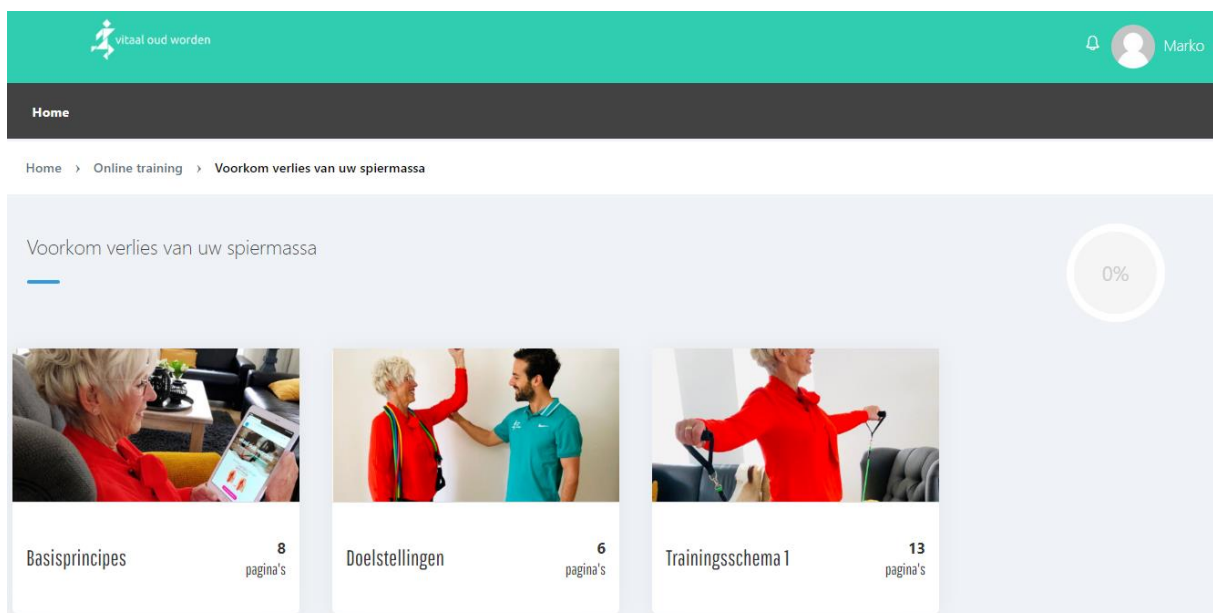
U wordt automatisch ingelogd. U komt in het volgende scherm:
(*Plaats de URL gelijk in uw favorieten, zodat u de volgende keer gelijk van start kunt)



Stap 5:

U komt in het volgende scherm: klik op één van de 3 afbeeldingen.
U kunt van start met de volgende onderdelen:

1. Basisprincipes
2. Doelstellingen
3. Trainingsschema 1



De training set

Stap 1:

U heeft de training set in ontvangst genomen.



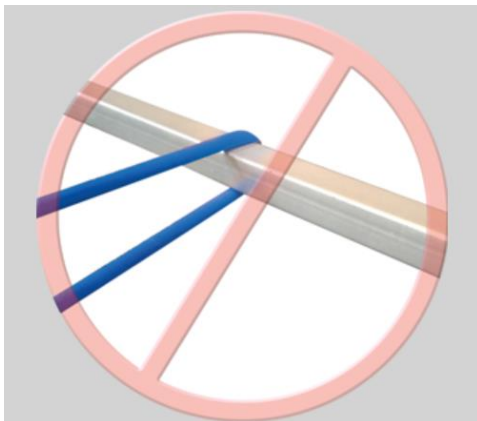
Deze bestaat uit:

- 5 elastieken (hoe donkerder, hoe zwaarder de weerstand)
- 2 handvaten
- 2 enkelbandjes
- 1 deurstopper
- 1 opbergtas

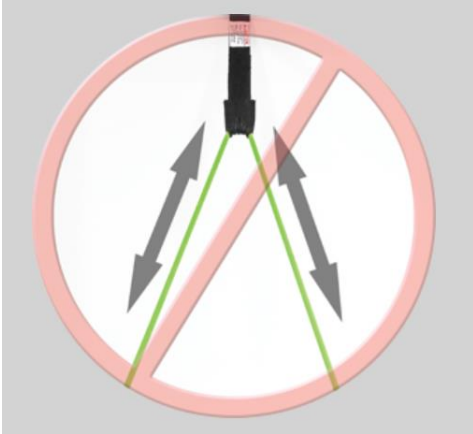
Stap 2:

Om de kwaliteit van de training set zo goed mogelijk te houden in de toekomst, is het aangeraden om:

- Draai de elastieken niet om harde objecten heen



- Zorg ervoor dat wanneer u de deurstopper gebruikt, de band niet gaat “schuren” rondom de deurstopper



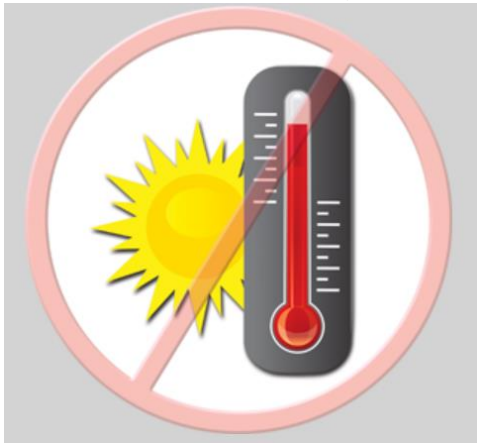
- Haal de elastieken niet door een ring heen



- De banden zijn niet gemaakt voor extreme spanning. Als u het zwaarder wil maken, voeg dan eerder een extra elastiek toe.



- Laat de banden niet in zonlicht/droge omgevingen liggen. Dit gaat ten koste van de kwaliteit van het latex materiaal. Gebruik altijd het opbergtasje. En smeer bij voorkeur de banden in met een spray die de conditie van het latex bevordert. (bijvoorbeeld met een “Wet Tyre Spray”)



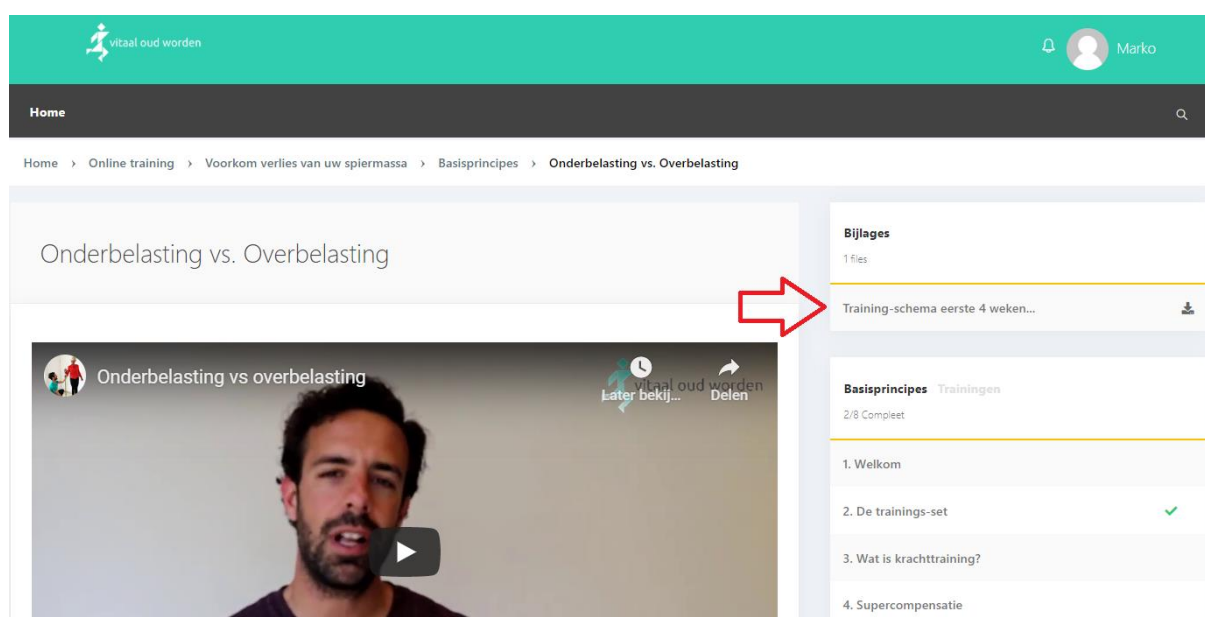
Training schema

Stap 1:

Log in, in uw account. Kies voor 'Basisprincipes' en vervolgens voor het filmpje 'Onderbelasting vs Overbelasting'.

Rechts in het scherm, ziet u het kopje 'Bijlages'. Klik op 'Training-schema eerste 4 weken'.

Uw PDF wordt nu gedownload.



The screenshot shows a web application interface. At the top, there is a teal header with the logo 'vitaal oud worden' and a user profile 'Marko'. Below the header is a dark navigation bar with 'Home' and a search icon. The main content area has a breadcrumb trail: 'Home > Online training > Voorkom verlies van uw spiermassa > Basisprincipes > Onderbelasting vs. Overbelasting'. The main content is titled 'Onderbelasting vs. Overbelasting' and features a video player with a play button and a red arrow pointing to the 'Bijlages' section in the sidebar. The sidebar has a 'Bijlages' section with '1 files' and a file named 'Training-schema eerste 4 weken...'. Below this is a 'Basisprincipes' section with '2/8 Compleet' and a list of training topics: '1. Welkom', '2. De trainings-set', '3. Wat is krachttraining?', and '4. Supercompensatie'.

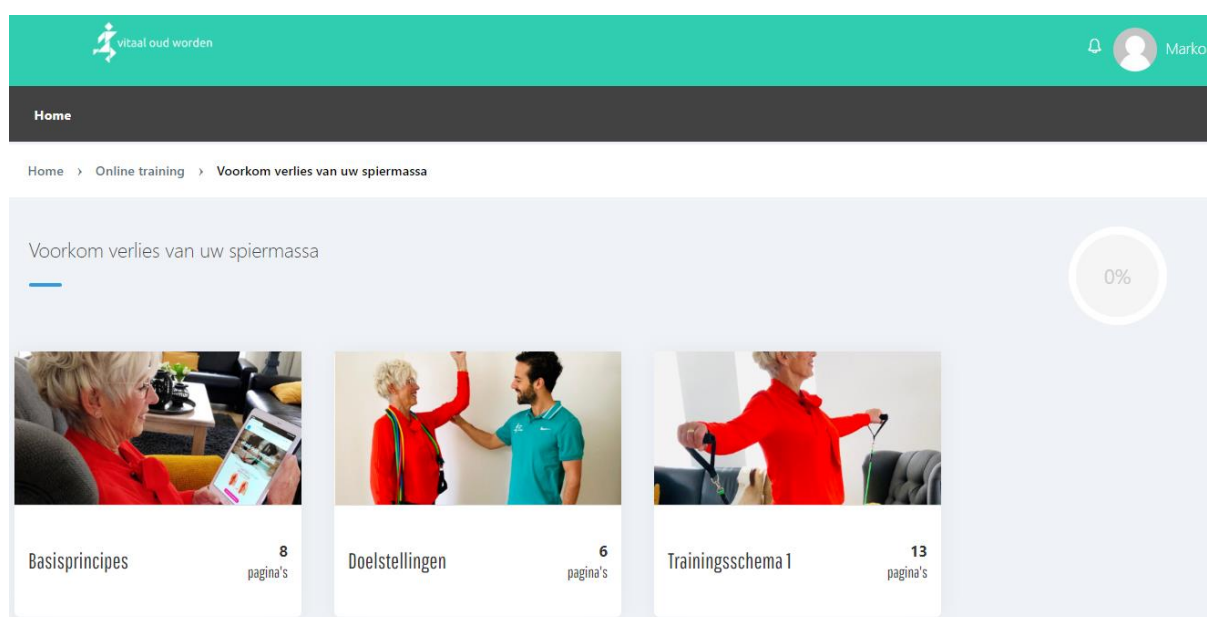
Stap 2:

Mijn advies is, om twee á drie keer per week alle oefeningen door te nemen. In het schema ziet u een voorbeeld van de "train-dagen" en de "rust-dagen". Deze heb ik gemaakt voor deelnemers die 2, 3, of 4 keer per week gaan trainen.

De oefeningen

Stap 1:

U bent ingelogd in uw account. Rechts in het beeld ziet u het plaatje met 'Trainingschema 1' staan. U heeft toegang tot de eerste 12 oefeningen. Doorloop deze allemaal, zodat u de uitleg gehoord heeft, en weet waar u op dient te letten.



Stap 2:

Onderin 'Trainingschema 1' staat de "meedoe-sessie". Dit zijn alle oefeningen achter elkaar afgespeeld. De sessie duurt ca. 1 uur. Mijn advies is, om deze 2 á 3 keer per week geheel mee te doen.



Stap 3:

Na 4 weken, verschijnt er weer een nieuw trainingsschema in uw account.