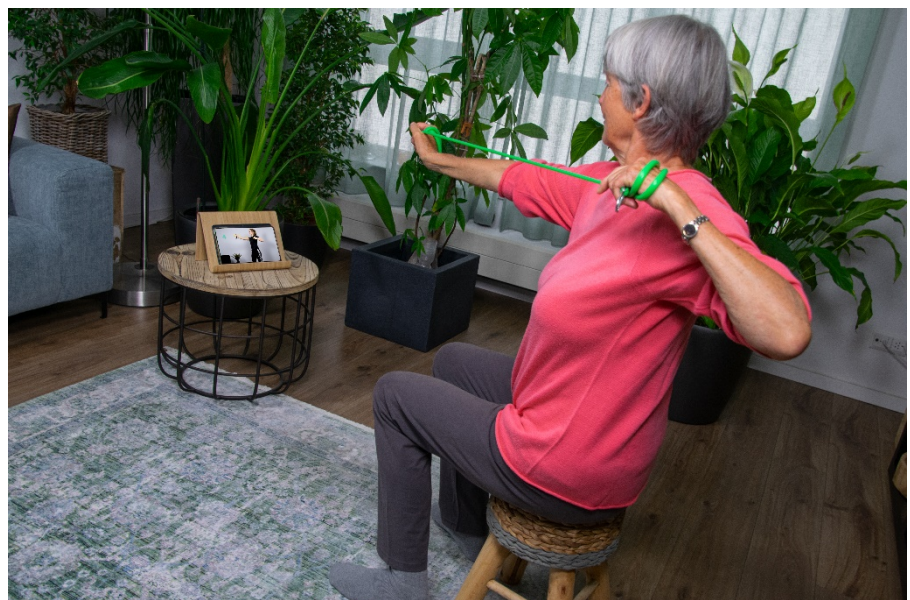


Startersgids



Inhoudsopgave

Inloggen	3
Het trainingsschema	6
De oefensessies	7
De agenda met live activiteiten	8
De app: Huddle	9
Volg ons ook op social media	10
Bijlage 1: De fitness-set	11
Bijlage 2: De waterbag	14



Inloggen

Stap 1:

U heeft direct na uw aankoop onderstaande bevestigingsmail gekregen (het kan dat deze in de spam terecht is gekomen)



Stap 2:

Klik op “login en kies uw wachtwoord”

Stap 3:

U komt nu in het volgende scherm:

- Uw e-mailadres is al voor u ingevuld
- Kies een wachtwoord en vul deze 2 maal in (bij de rode pijlen)

Reset wachtwoord

Kies een nieuw wachtwoord om mee in te loggen

uw emailadres

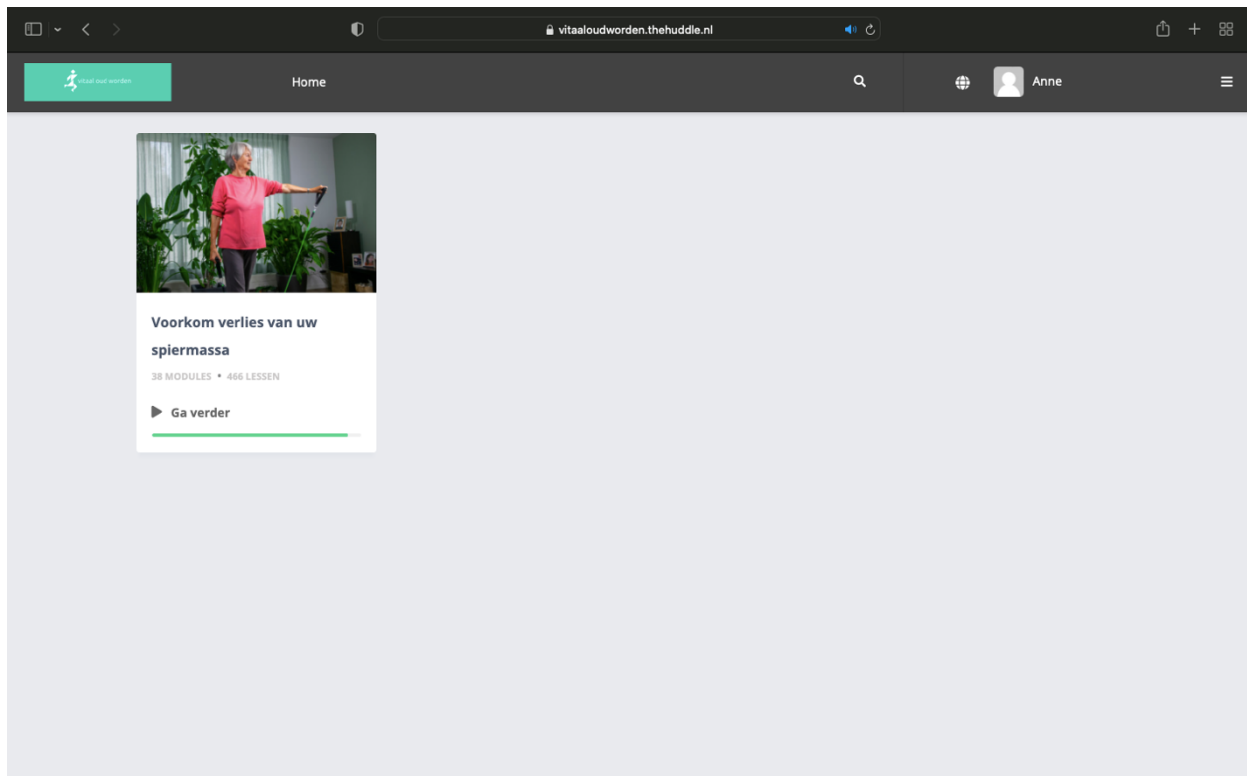
Vul een nieuw wachtwoord in

Bevestig nieuw wachtwoord

verstuur

Stap 4:

U wordt automatisch ingelogd. U komt in het volgende scherm:



Tip: plaats de website gelijk in uw favorieten, zodat u de volgende keer gelijk van start kunt. U kunt voortaan ook bij de oefeningen komen door in uw zoekbalk te zoeken op www.vitaaloudworden.com.

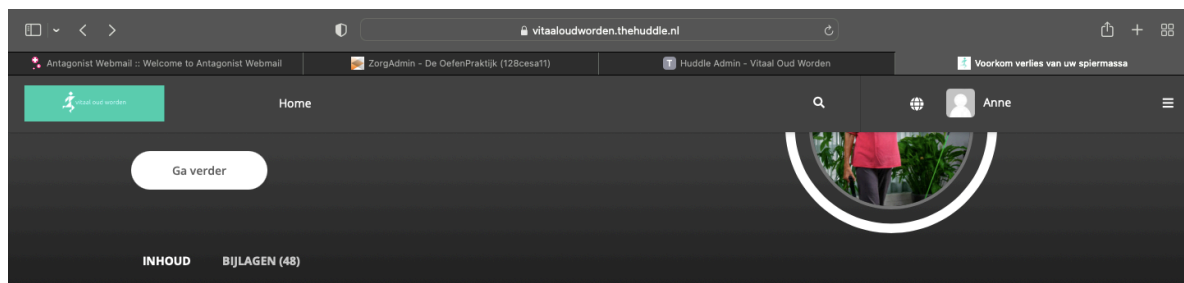
Belangrijk: als u de trainingsomgeving opent, klik dan op de *afbeelding* en NIET op de tekst 'ga verder'. Alleen dan krijgt u namelijk het overzicht van alle beschikbare modules.

Stap 5:

U komt in het volgende scherm met de verschillende modules.

1. Basisprincipes
Hier vindt u video's met tips over hoe u het beste kunt starten met trainen, en wat belangrijk is om op te letten
2. Losse modules + live events (herhalingen)
Hier vindt u video's met specifieke oefeningen en de herhalingen van live challenges
3. Waterbag workouts
Hier vindt u elke maandag en donderdag een nieuwe waterbag workout
4. Warming up & cooling down
Deze kunt u volgen voor en na de training
5. Trainingsschema 1
Hier vindt u de oefeningen van het eerste trainingschema

Op de volgende trainingschema's staat nog een slotje. Elke 4 weken komt er automatisch een nieuw trainingschema voor u vrij.



1 Basisprincipes In dit onderdeel leert u de basisprincipes van krachttraining. Met de juiste kennis, kunt u een zo optimaal mogelijk resultaat bereiken. ☑ Toon 9 lessen	2 Losse modules + live events (herhalingen) Losse modules en herhalingen van live challenges ☑ Toon 13 lessen	3 Waterbag workouts Extra module met waterbag trainingen ☑ Toon 9 lessen
4 Warming up & Cooling down Oefeningen om voor en na een training te doen ☑ Toon 4 lessen	5 Trainingsschema 1 U kunt de oefeningen los bekijken, of onderaan allemaal achter elkaar afspelen in de meedoe-sessie. ☑ Toon 13 lessen	6 Trainingsschema 2 Trainingsschema 2 ☑ Toon 13 lessen
7 Trainingsschema 3	8 Trainingsschema 4	9 Trainingsschema 5

Belangrijk: om een overzicht te krijgen van alle oefeningen in een module, kiest u voor 'toon 13 lessen'.

Het trainingsschema

Ons advies is om twee á drie keer per week alle oefeningen van een trainingsschema door te nemen.

Als u een hele training volgt (10 oefeningen) bent u ongeveer 1 uur bezig. Dit kunt u ook verdelen over meerdere dagen. Zie het voorbeeld hieronder.

U volgt eerst 4 weken lang schema 1, daarna 4 weken lang schema 2, enzovoort.

Twee keer per week een hele training

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 1	Training 1			Training 2			
Week 2	Training 1			Training 2			
Week 3	Training 1			Training 2			
Week 4	Training 1			Training 2			

Drie keer per week een hele training

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 1	Training 1		Training 2			Training 3	
Week 2	Training 1		Training 2			Training 3	
Week 3	Training 1		Training 2			Training 3	
Week 4	Training 1		Training 2			Training 3	

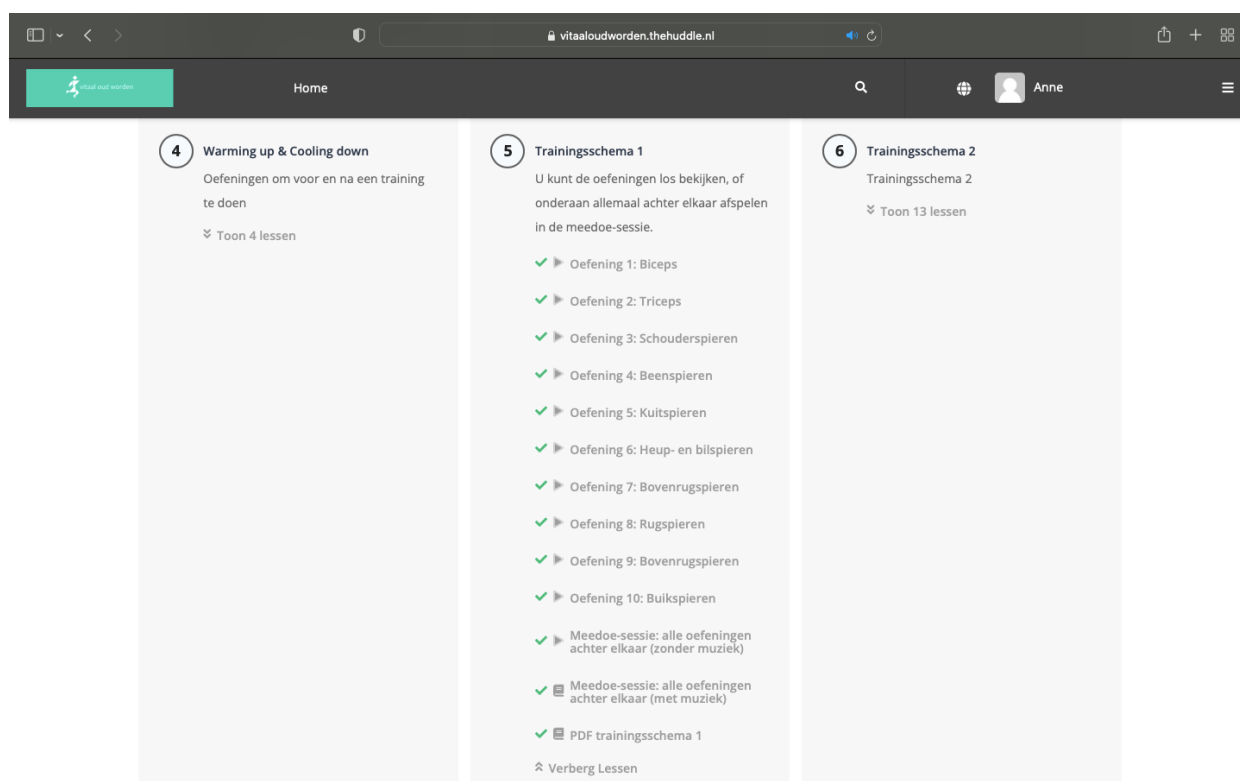
Een halve training per keer

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 1	Training 1 oefening 1 t/m 5		Training 2 oefening 6 t/m 10	Training 3 oefening 1 t/m 5		Training 4 oefening 6 t/m 10	
Week 2	Training 1 oefening 1 t/m 5		Training 2 oefening 6 t/m 10	Training oefening 1 t/m 5		Training 4 oefening 6 t/m 10	
Week 3	Training 1 oefening 1 t/m 5		Training 2 oefening 6 t/m 10	Training 3 oefening 1 t/m 5		Training 4 oefening 6 t/m 10	
Week 4	Training oefening 1 t/m 5		Training 2 oefening 6 t/m 10	Training 3 oefening 1 t/m 5		Training 4 oefening 6 t/m 10	

De oefensessies

Stap 1:

U bent ingelogd in uw account. Als u bij 'Trainingschema 1' klikt op 'Toon 13 lessen', krijgt u een overzicht van alle oefeningen in deze module.



Stap 2:

Onderin 'Trainingschema 1' staat de 'meedoe-sessie'. Dit zijn alle oefeningen achter elkaar afgespeeld, zonder instructies. Deze sessie duurt ca. 1 uur. Daarnaast vindt u ook een PDF-overzicht met de oefeningen op papier!

De agenda met live activiteiten

Wij organiseren regelmatig live activiteiten om ook met jullie samen in beweging te komen!

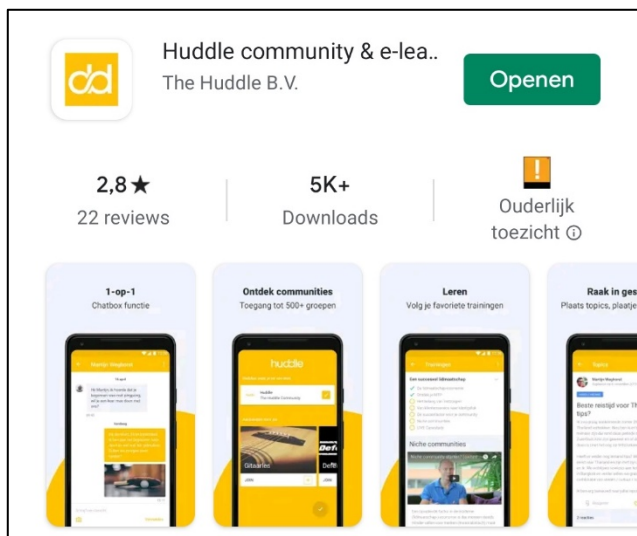
Deze activiteiten zijn elke keer verschillend. De ene keer doen we een intensieve workout, de andere keer geven we een evenwichtstraining of nemen we ontspanningsoefeningen door.

Als lid kunt u zich gratis aanmelden voor deze activiteiten! Kijk op www.vitaaloudworden.com/agenda, hier delen we regelmatig de planning voor de live activiteiten!

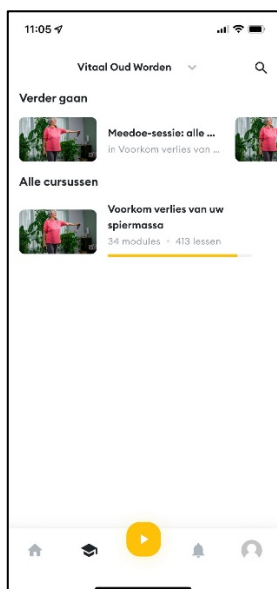
De app: Huddle

U kunt de oefeningen ook volgen via uw mobiele telefoon of tablet. Dit kan via de app The Huddle B.V.

Ga naar uw app store en toets in: huddle community. U kunt hier inloggen met uw e-mailadres en zelf gekozen wachtwoord.



Het kan zijn dat er een andere cursus open staat. In de app kiest u dan onderin voor het icoontje met het hoedje. Bovenin kunt u kiezen voor Vitaal Oud Worden (naast de zoeklens).



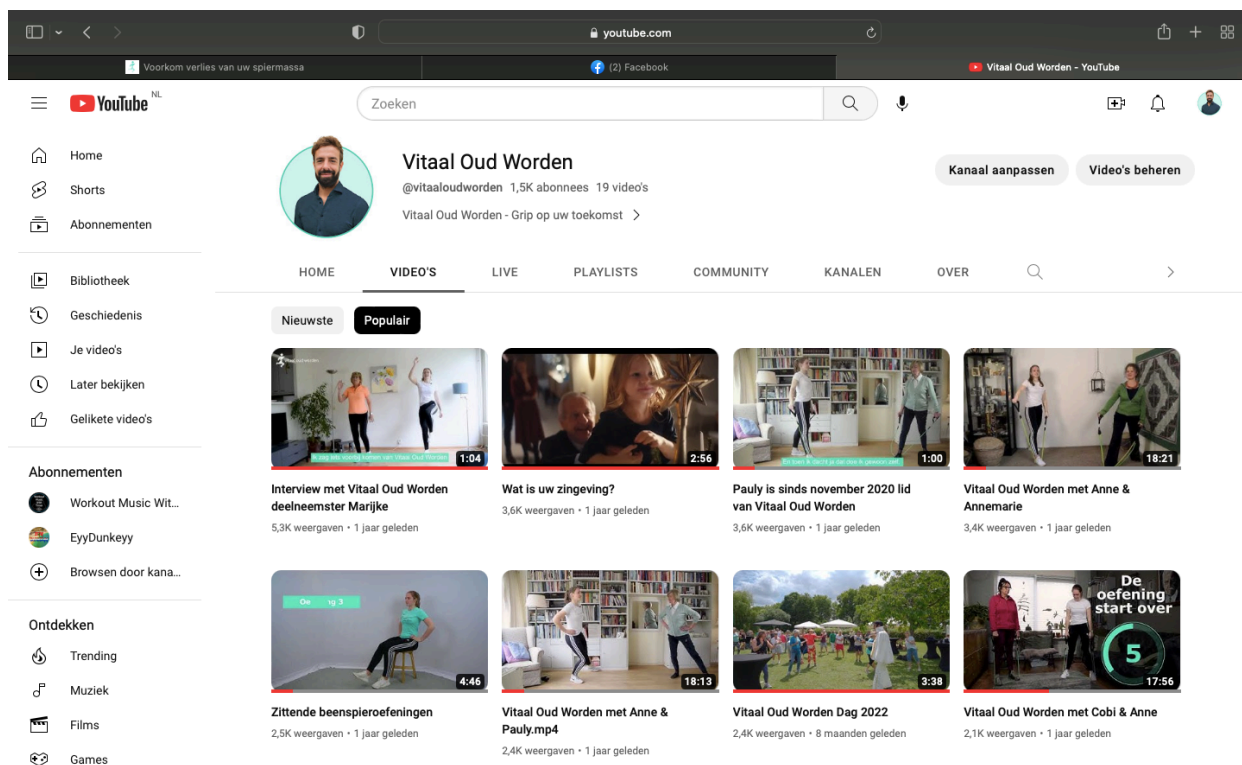
Volg ons ook op social media (extra workouts)

Wij zijn voornamelijk actief op Facebook. Daar delen onze leden vaak ervaringen en tips voor elkaar, en delen wij aankondigingen en leuke nieuwtjes. Belangrijke aankondigingen sturen wij ook altijd via de mail!

Op YouTube vindt u onder andere interviews en live workouts die we bij de leden thuis hebben opgenomen.

Dit zijn de linkjes:

- Facebook: <https://www.facebook.com/groups/vitaaloudworden>
- YouTube: <https://www.youtube.com/vitaaloudworden>



The screenshot shows the YouTube channel page for 'Vitaal Oud Worden'. The channel has 1.5K subscribers and 19 videos. The page displays a grid of video thumbnails with titles and view counts. The videos include:

- Interview met Vitaal Oud Worden deelneemster Marijke (5,3K weergaven • 1 jaar geleden)
- Wat is uw zingeving? (3,6K weergaven • 1 jaar geleden)
- Pauly is sinds november 2020 lid van Vitaal Oud Worden (3,6K weergaven • 1 jaar geleden)
- Vitaal Oud Worden met Anne & Annemarie (3,4K weergaven • 1 jaar geleden)
- Zittende beenspieroefeningen (2,5K weergaven • 1 jaar geleden)
- Vitaal Oud Worden met Anne & Pauly.mp4 (2,4K weergaven • 1 jaar geleden)
- Vitaal Oud Worden Dag 2022 (2,4K weergaven • 8 maanden geleden)
- Vitaal Oud Worden met Cobi & Anne (2,1K weergaven • 1 jaar geleden)

Bijlage 1: De fitness-set

Stap 1:

U heeft de fitness-set via de post ontvangen.



Deze bestaat uit:

- 5 elastieken (hoe dikker het elastiek, hoe zwaarder de weerstand)
- 2 handvaten
- 1 enkelbandje (deze wordt niet gebruikt)
- 1 deurstopper
- 1 opbergtas

De deurstopper

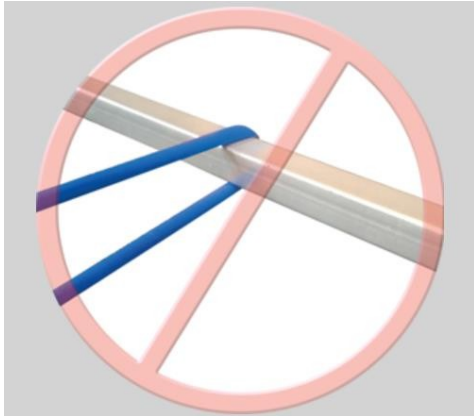
Het rubberen blokje plaatst u tussen de deur en de deurpost, en u haalt dan een elastiek door de lus. Zorg dat de deur goed dicht zit!



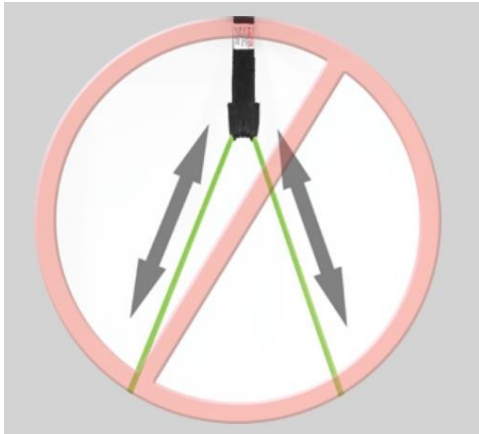
Stap 2:

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



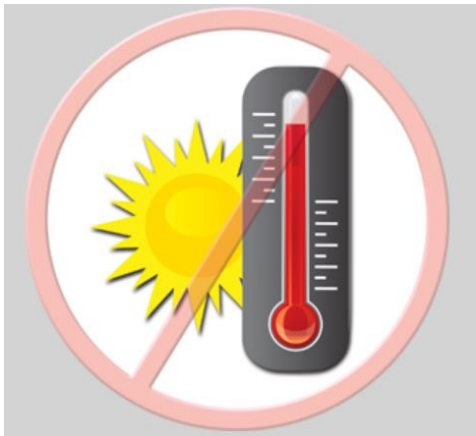
- Haal de elastieken niet door een ring heen



- De banden zijn niet gemaakt voor extreme spanning. Als u het zwaarder wil maken, voeg dan 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.



Bijlage 2: De waterbag

U heeft de waterbag ontvangen met daarbij een pompje. Volg onderstaand stappenplan om de waterbag te vullen.

U kunt ook de instructievideo's bekijken (ook over tips over het gebruik van de waterbag). Deze video's vindt u in de trainingsomgeving in de module **basisprincipes**.

Elke maandag en donderdag vindt u een nieuwe waterbag workout in de module **waterbag workouts**.



Belangrijk: in de tas vindt u een pompje met slang, een zwart opblaaselement en 2 zwarte ringen. Eén van deze ringen plaatst u over het zwarte opblaaselement, zodat het element goed aansluit op de waterbag.



Het zwarte opblaaselement sluit u aan op het witte uiteinde van de slang.

De waterbag vullen:

1. Druk het grijze tuutje van de waterbag in
2. Vul de waterbag met water
3. Druk het grijze tuutje weer dicht (!)
4. Sluit nu het zwarte opblaaselement aan op het tuutje en draai hem vast: u kunt nu lucht in de waterbag pompen



Wij wensen u heel veel plezier met het trainen bij Vitaal Oud Worden!

Heeft u nog vragen? Kijk even op www.vitaaloudworden.com/vragen
of stel uw specifieke vragen via info@vitaaloudworden.com



Groetjes,

Marko & Anne