

THE BOOTYLAB APP INSTRUCTIONS



HANDLEIDING

BOOTYLAB

BUILDING BETTER BOOTIES

INHOUDSOPGAVE

1. Account aanmaken
2. Installeren van de app
3. Toestemming geven om gegevens te synchroniseren
4. Koppelen met smartwatch
5. Welke workout moet ik kiezen
6. Starten van een workout
7. Freestyle workout maken en inplannen
8. Oefening in een workout veranderen
9. Freestyle workout maken en inplannen.
10. Opzeggen abonnement

ACCOUNT AANMAKEN

1. Ga naar www.bootylab.nl/app
Hier kun je kiezen welke versie je wilt. De home editie of voor in de gym.
2. Voeg het toe in je winkelmandje.
3. Heb je een kortingscode, vul deze dan in.
4. Betaal eenmalig 0,99 administratie kosten.
5. Je ontvangt nu een email waar mee je account voor de app kunt aanmaken.
6. Maak een wachtwoord aan die je wilt gebruiken en beantwoord de vragen die hierna volgen.
7. Download nu de app als je dit nog niet gedaan hebt.
8. Log in met je zojuist aangemaakte wachtwoord en je emailadres.

Gelukt! Veel plezier met trainen.

APP INSTALLATIE

1. Ga naar de App of Play store
2. Zoek op: BootyLab Official
3. Installeer de app
4. Log in met de gegevens die je hebt gebruikt bij het aanmaken van je account



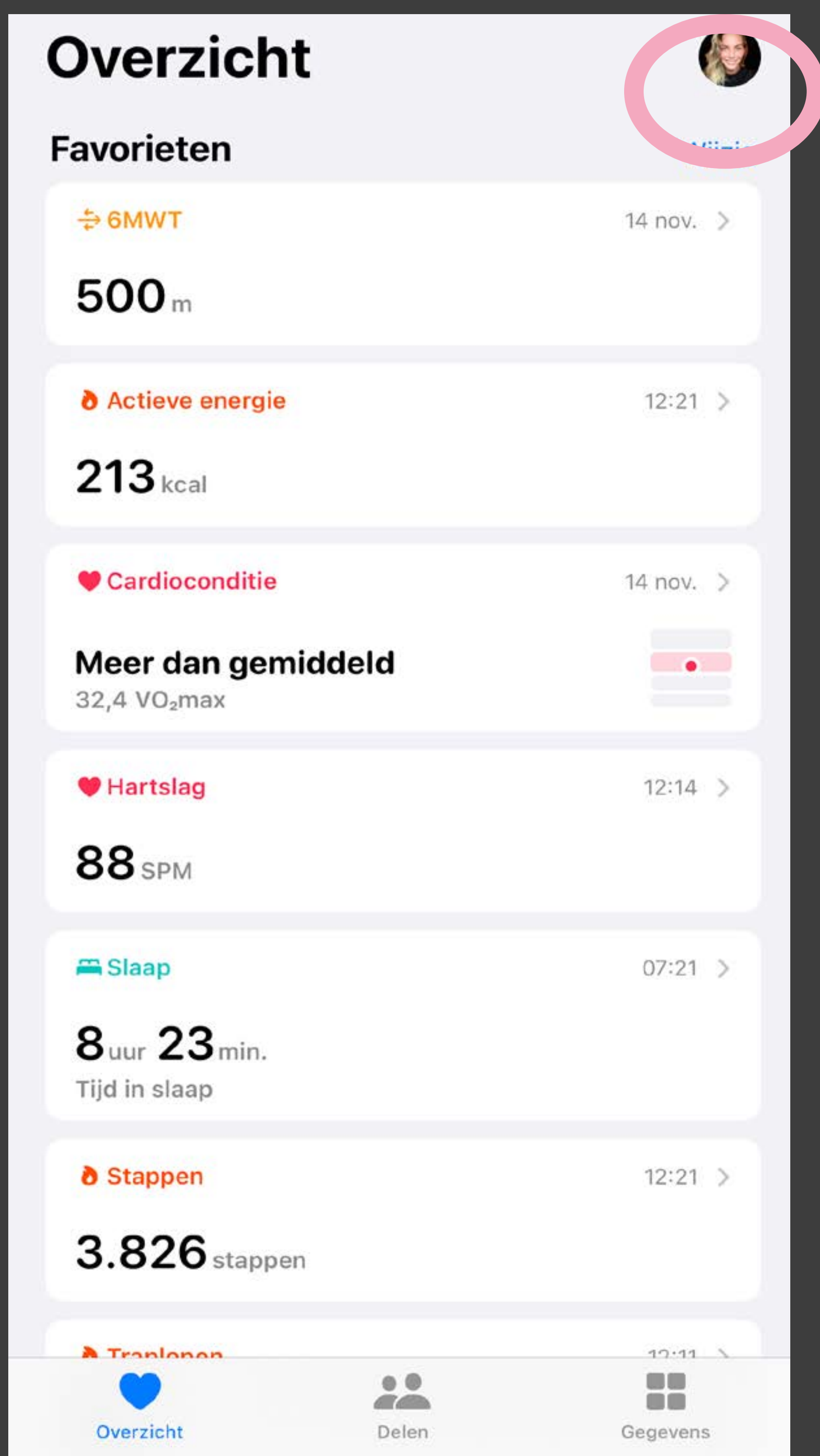
Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

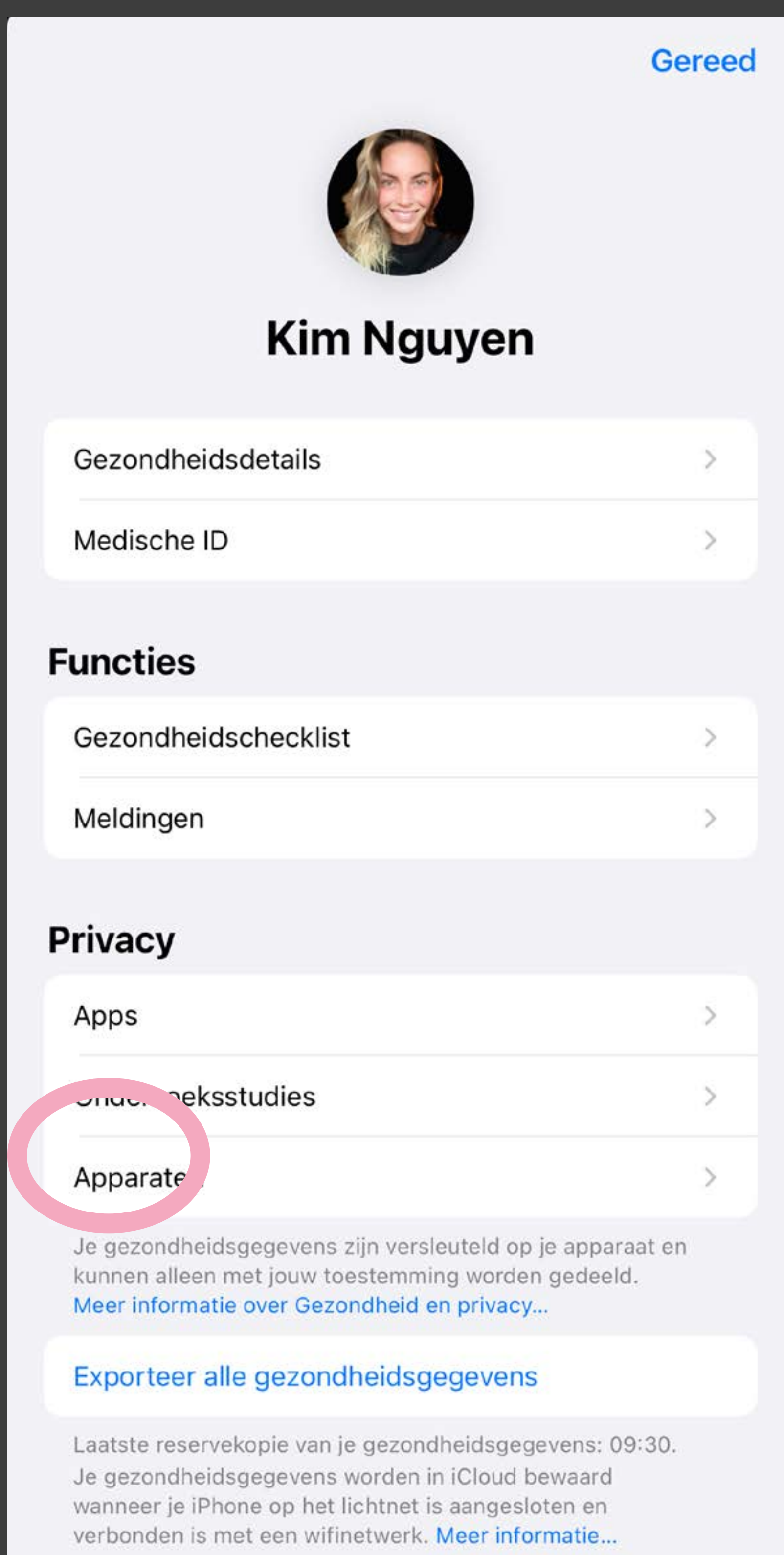
BOOTYLAB
BUILDING BETTER BOOTIES

GEGEVENS SYNCHRONISEREN



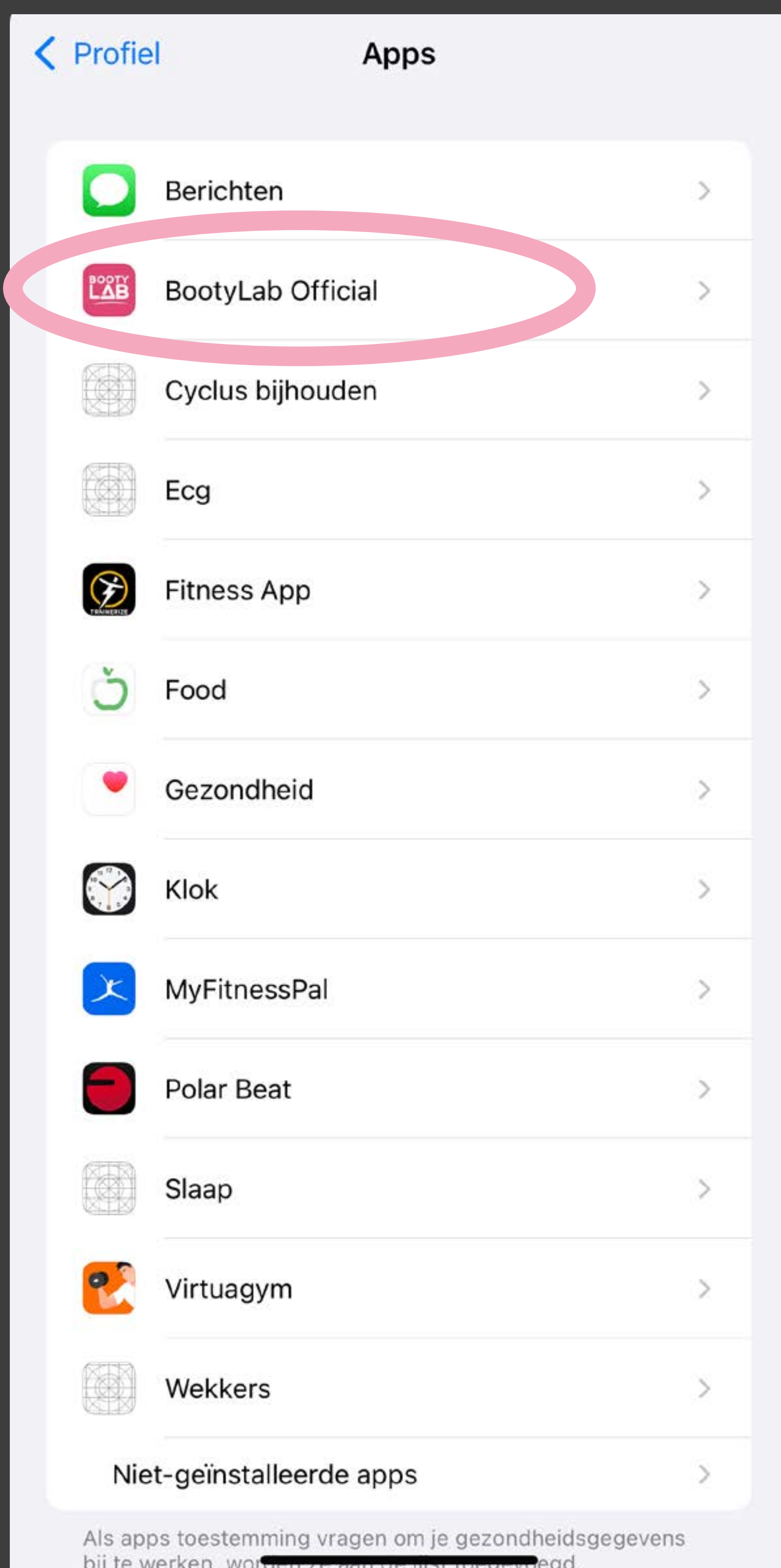
1. Open op je iPhone de gezondheidsapp. Klik daarna rechts boven op jouw foto.

GEGEVENS SYNCHRONISEREN



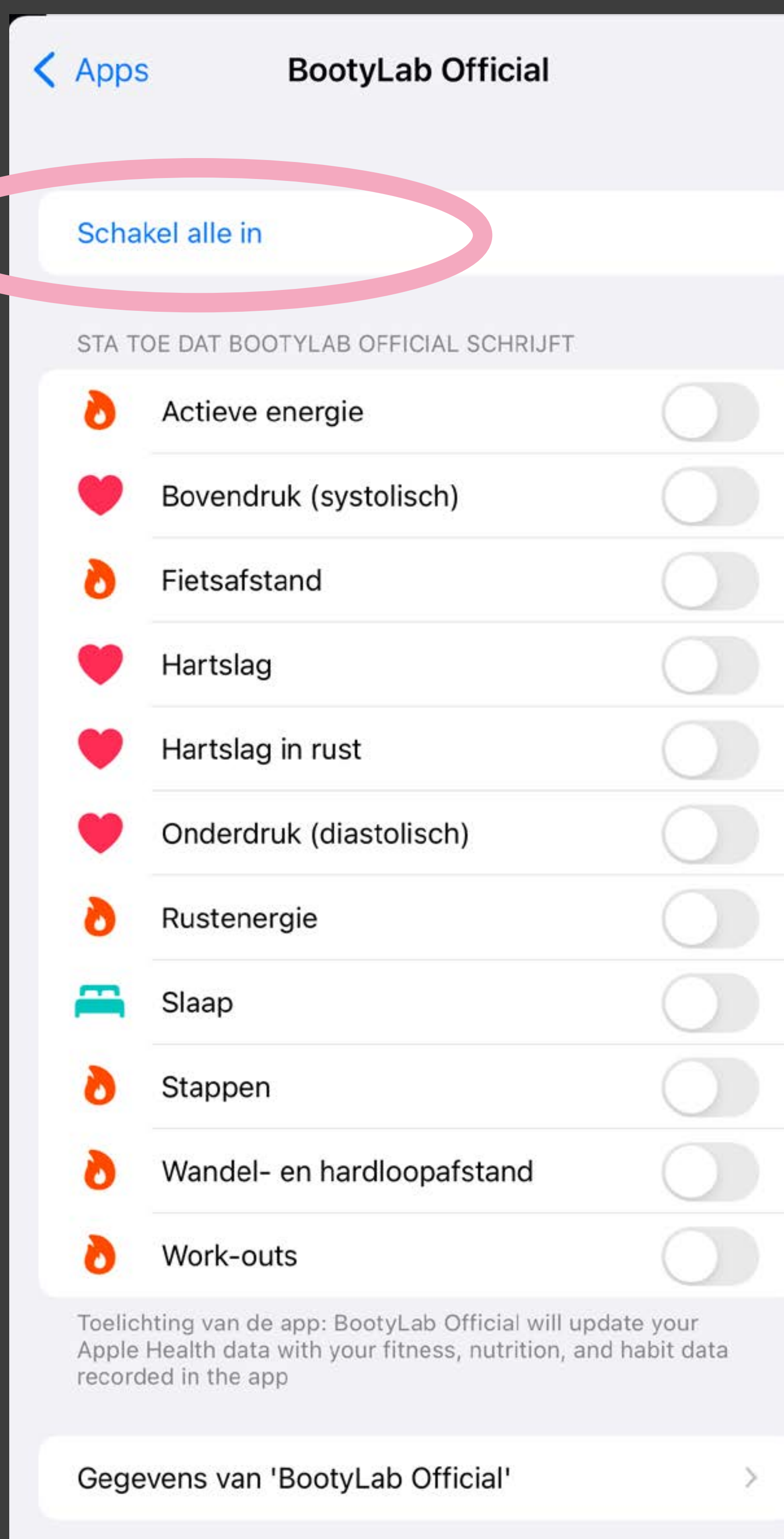
2. Dan kies je nu voor "apps".

GEGEVENS SYNCHRONISEREN



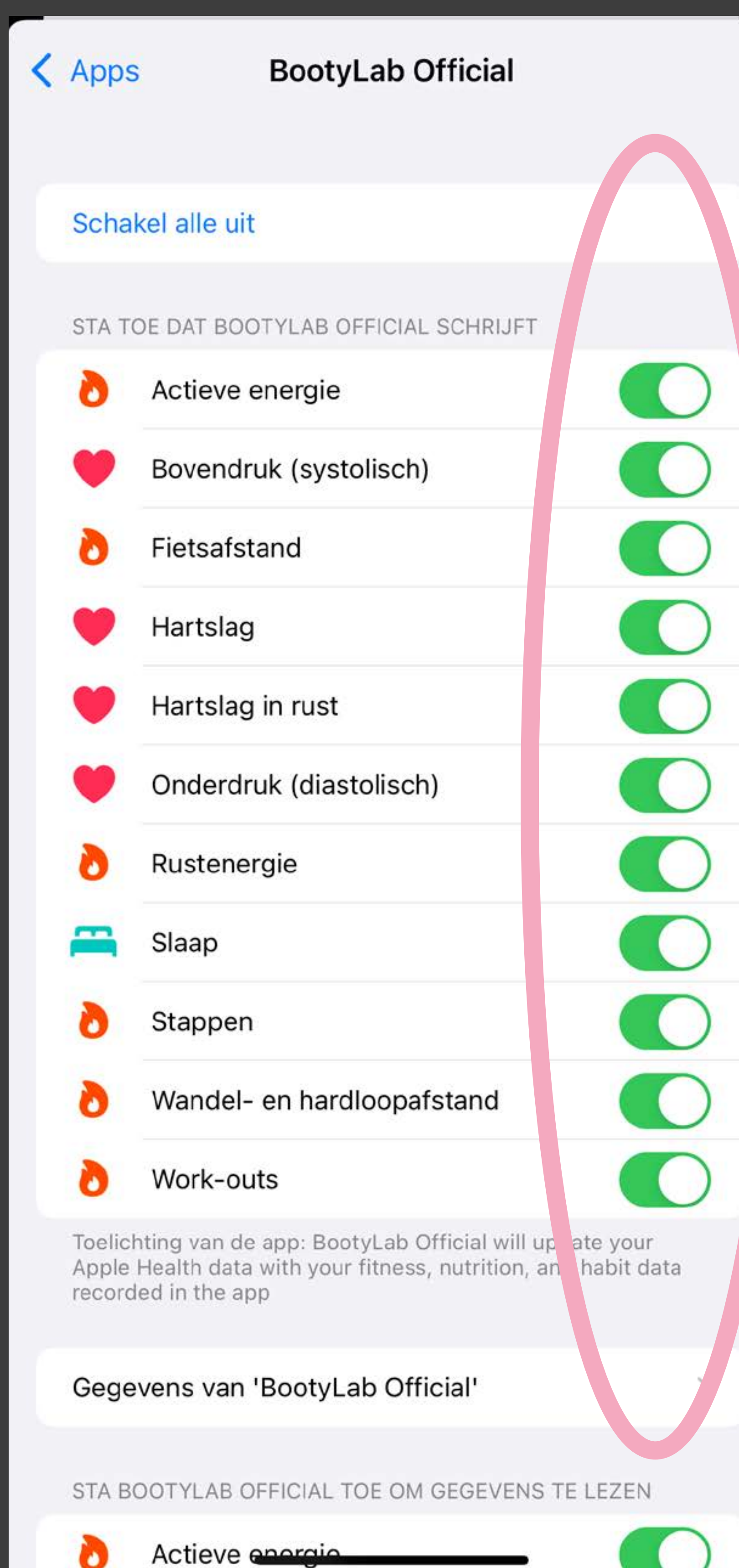
3. Kies nu de BootyLab Official app.

GEGEVENS SYNCHRONISEREN



4. Door de klikken op "schakel alle in" geef je toestemming om deze gegevens te delen met de BootyLab app

GEGEVENS SYNCHRONISEREN



5. Als alles groen is staat het juist in gesteld. De gegevens zullen met de BootyLab app gedeeld worden.

WELKE WORKOUT MOET IK KIEZEN

In de app vind je verschillende workouts. De full body workouts worden aangegeven met dag 1, 2 en 3. Wij raden aan om tussen iedere workout een rust dag te plannen. Dan doe je bijvoorbeeld een training op maandag, woensdag en vrijdag.

De 'warming up' is optioneel, maar we raden wel aan om deze, al dan niet gedeeltelijk, te doen vanwege de specifieke voorbereidende oefeningen.

De Bootypump workouts kun je doen op rustdagen voor optimaal resultaat. Bijvoorbeeld dinsdag en zaterdag. Indien je ze gelijk na je training wilt doen raden we aan om deze max 1-2 rondes te doen.

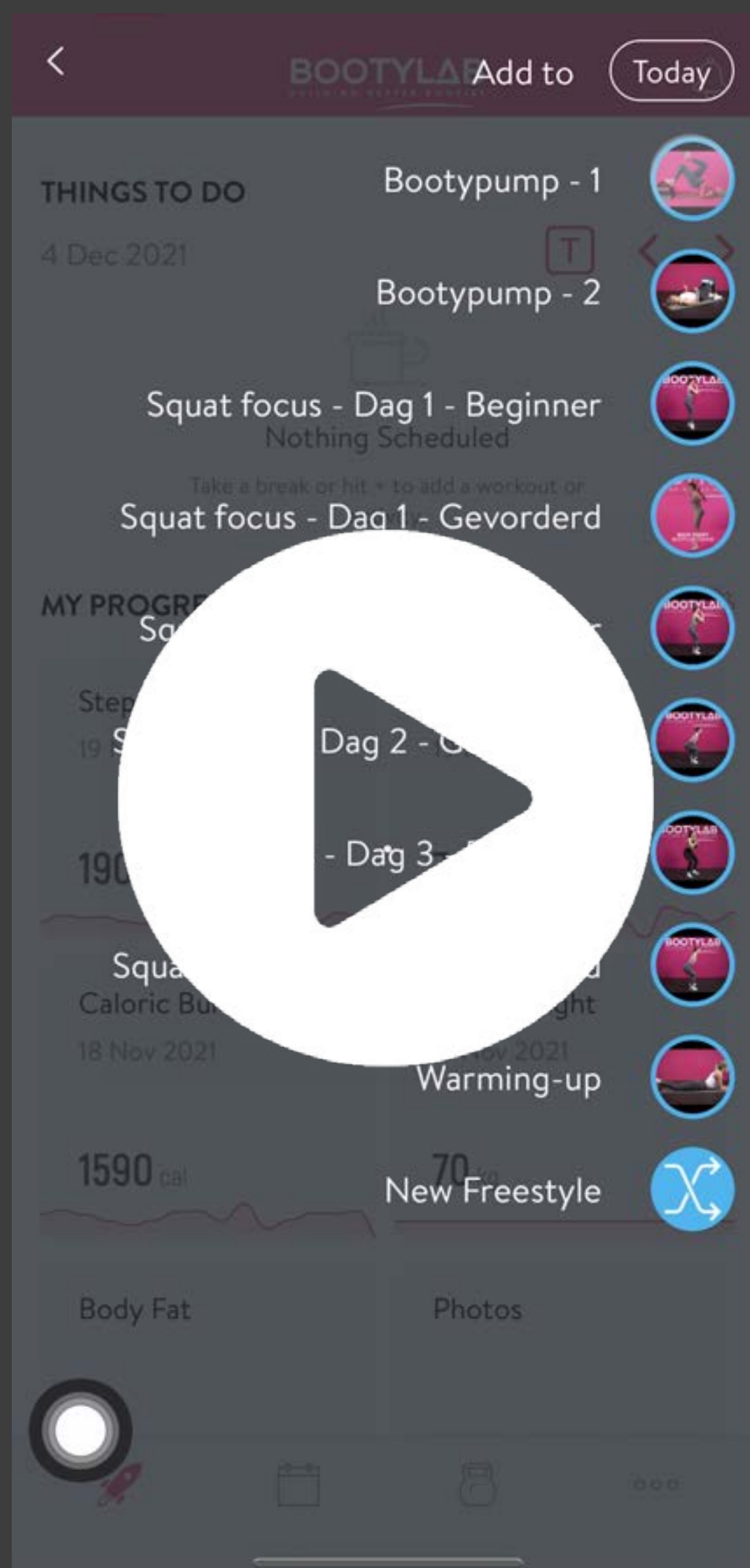
WELKE WORKOUT MOET IK KIEZEN

De beginners is geschikt voor als je net begint. Gevorderd kun je kiezen al je al langere tijd sport en alle technieken goed beheerst

Wanneer je maar twee dagen in de week kunt sporten kun je kiezen om alleen dag 1 en 2 te doen. Of je doet gewoon doorlopend 1, 2, 3.

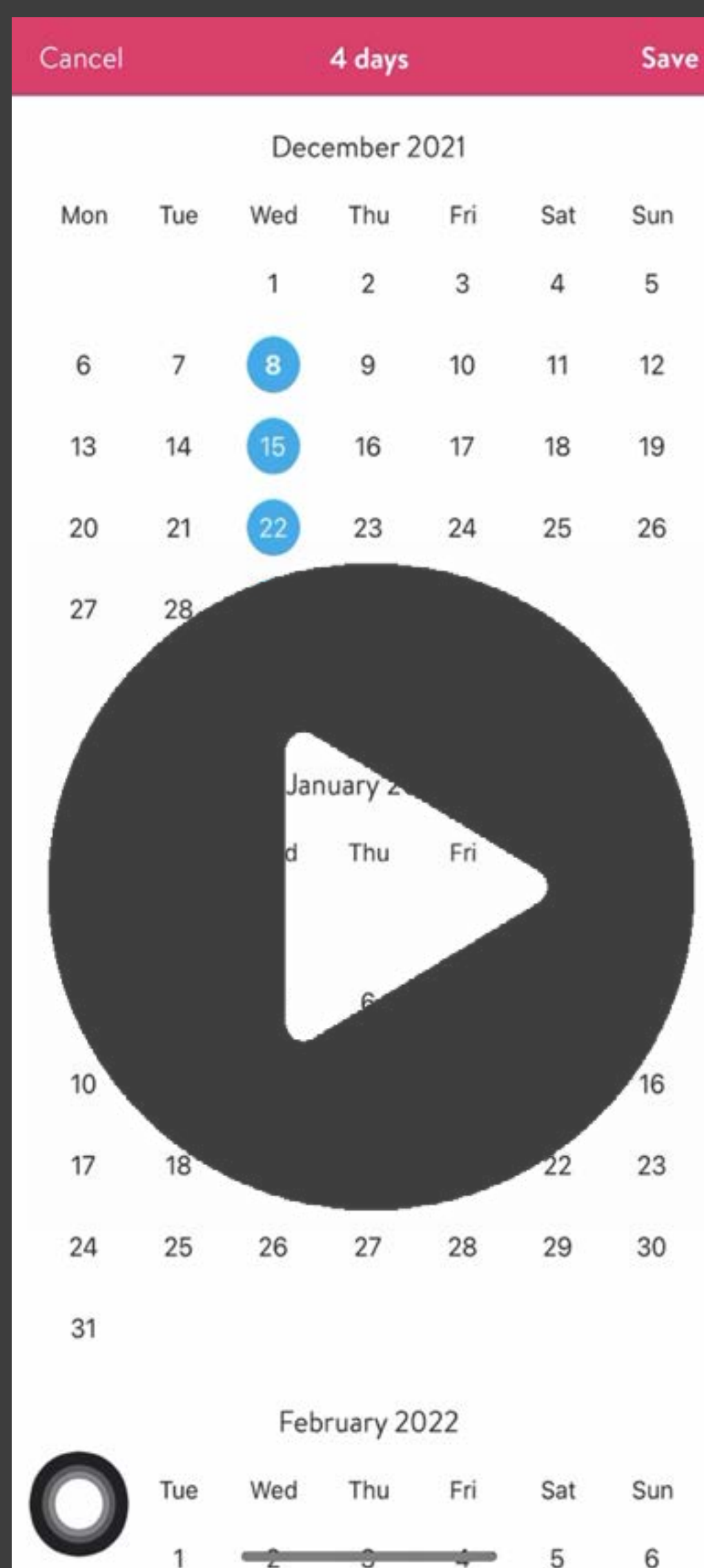
Maandag 1, donderdag 2, maandag 3 en dan donderdag weer 1 en zo door.

START EEN WORKOUT



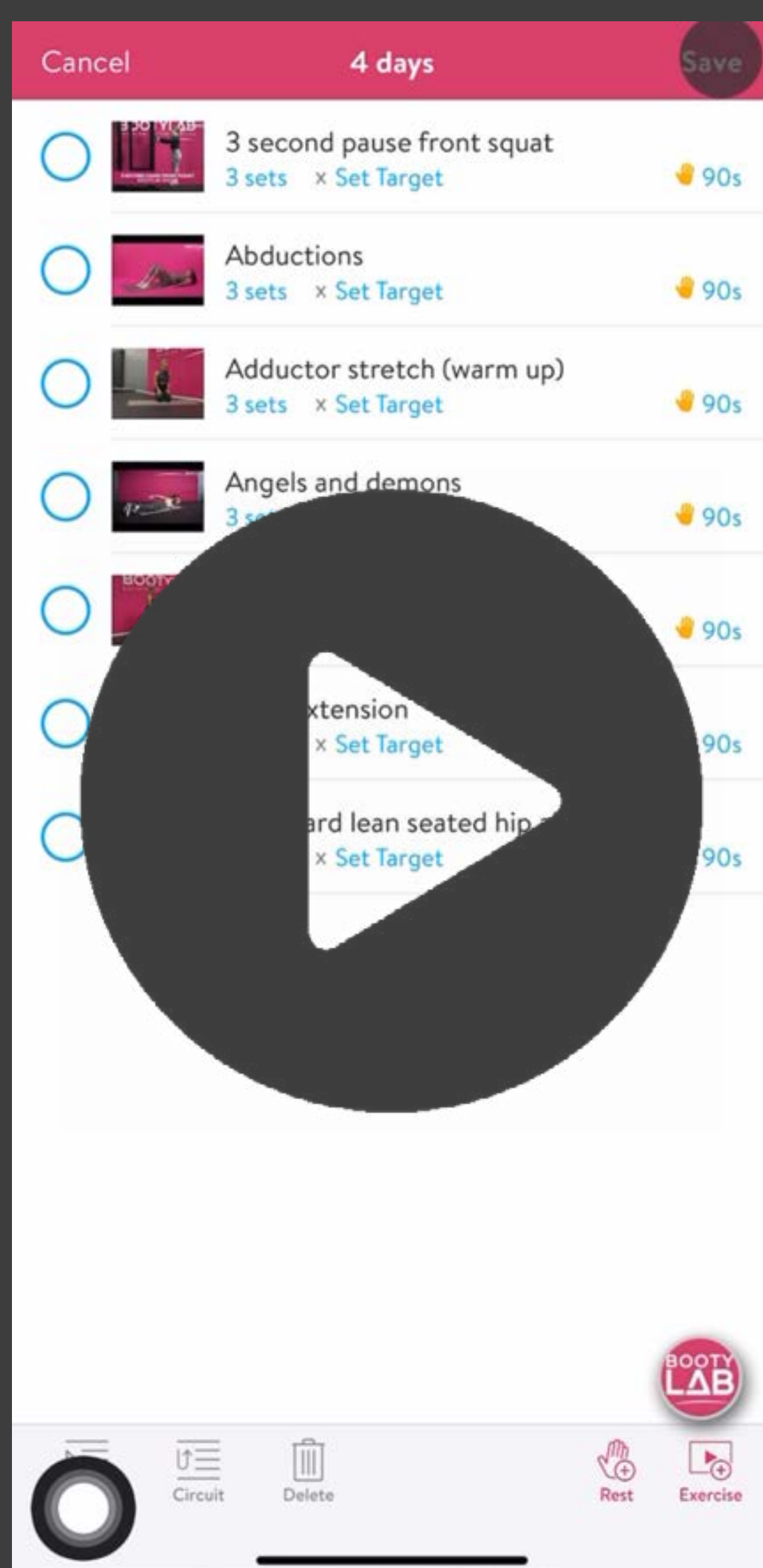
1. Open de app en klik op “+” rechtsonder.
2. Kies voor workout.
3. Vervolgens klik je op de workout die je wilt gaan doen.
4. Start de workout en vul je gegevens in.
5. Ben je klaar met je workout klik op save.

PLAN JE WORKOUTS IN



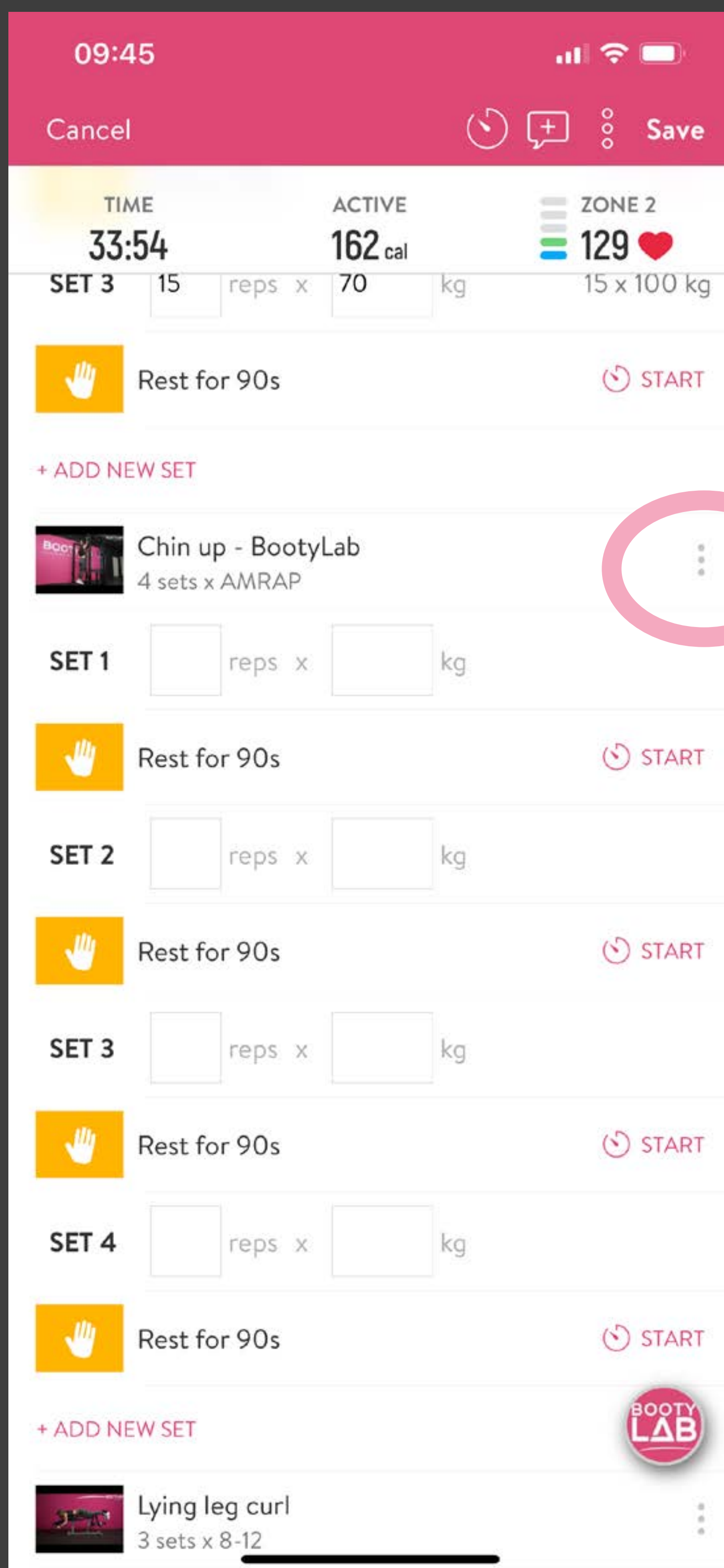
1. Open de app en klik op "+" rechtsonder.
2. Klik op workout.
3. Vervolges klik je op "add to To day"
4. Selecteer alle dagen waarop je de training wilt gaan doen. En save rechtsboven als je klaar bent.
5. Kies nu de training die je op de geselecteerde dagen wilt gaan doen.
6. In de kalender kun je nu zien wanneer je een workout hebt gepland

Freestyle workout maken en inplannen



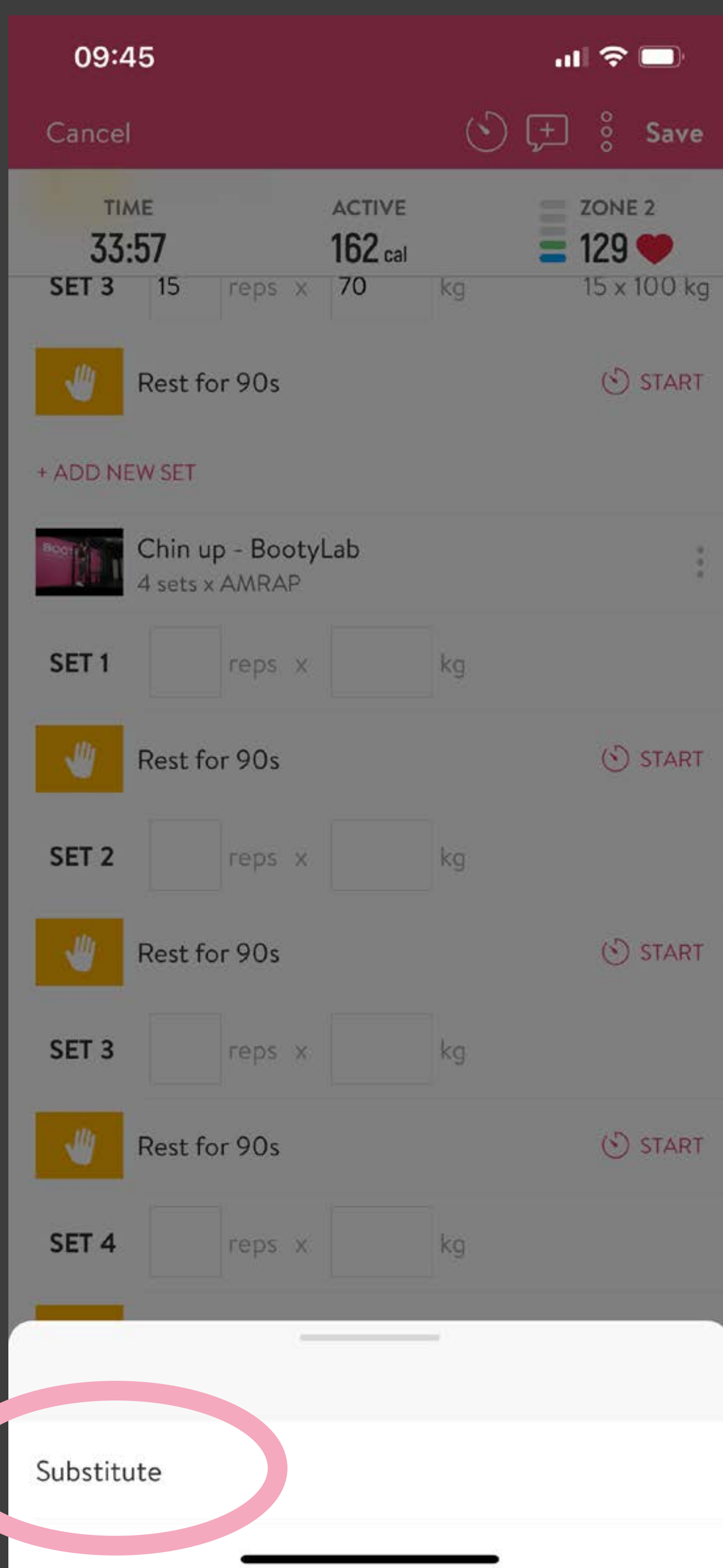
1. Open de app en klik op “+” rechtsonder.
2. Klik op workout.
3. Vervolges klik je op “add to Today”
4. Selecteer alle dagen waarop je de training wilt gaan doen. En save rechtsboven als je klaar bent.
5. Kies nu de training die je op de geselecteerde dagen wilt gaan doen.
6. In de kalender kun je nu zien wanneer je een workout hebt gepland

OEFENING AANPASSEN



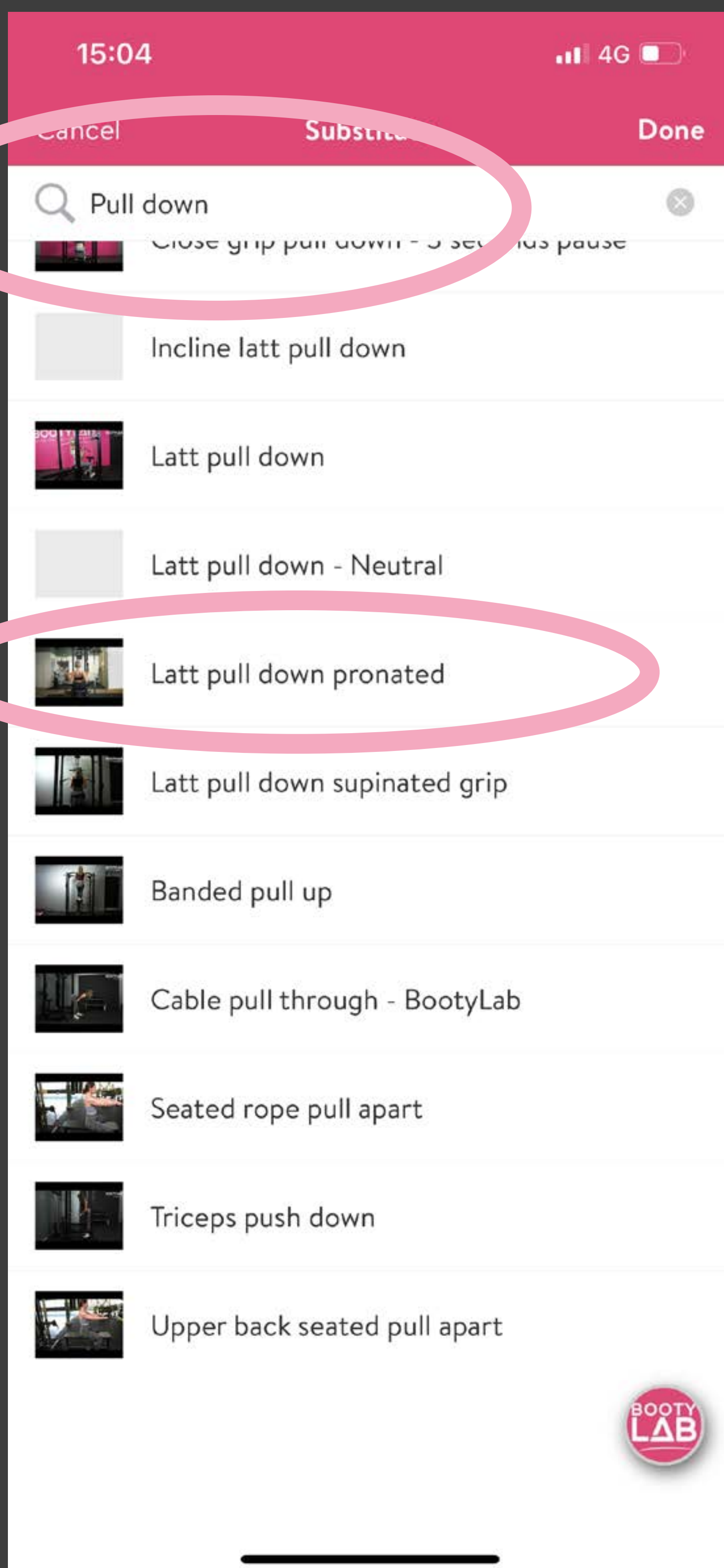
1. Wanneer je een workout doet en je wilt een oefening vervangen voor een andere dan kan dit. Klik op de stipjes naast de oefening die je wilt veranderen.

OEFENING AANPASSEN



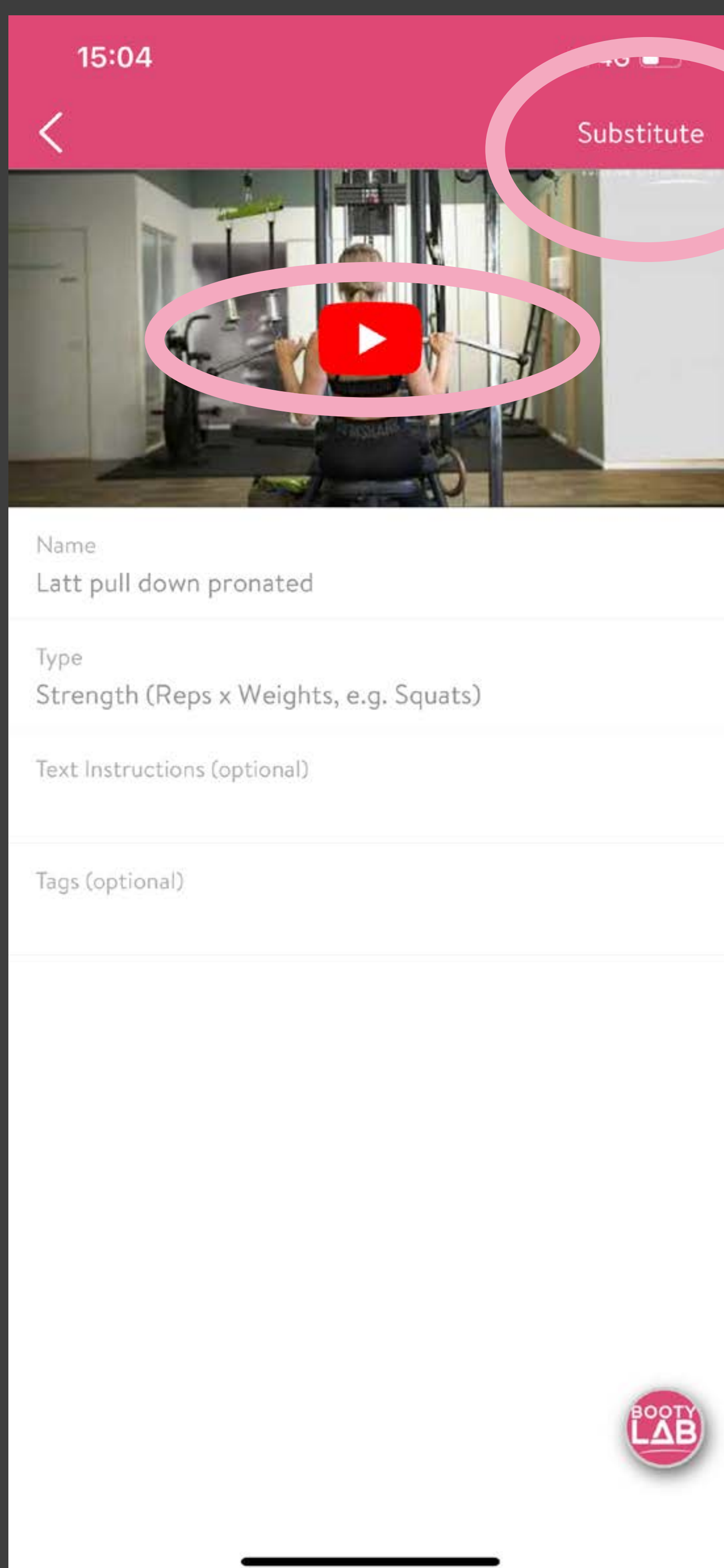
2. Klik op "substitute".

OEFENING AANPASSEN



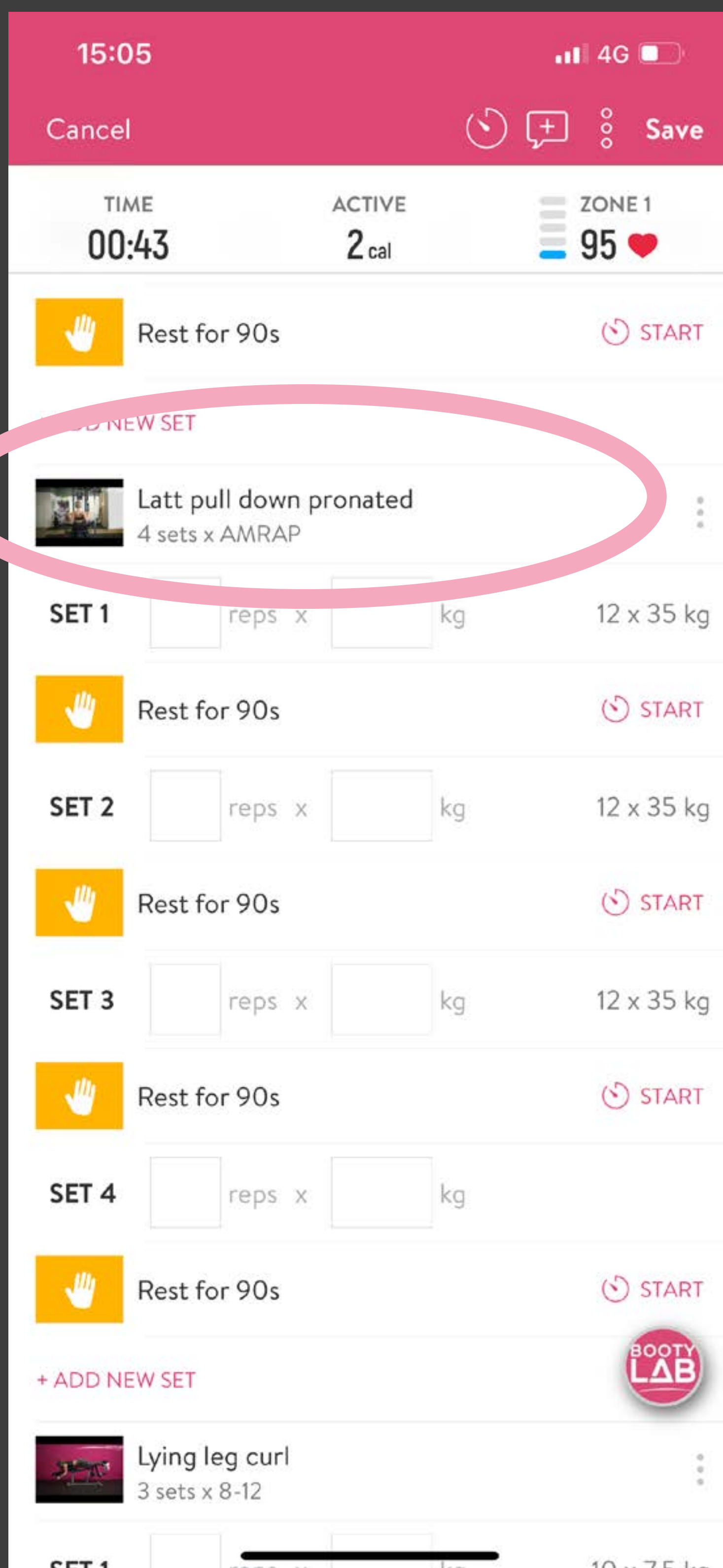
3. Typ in de zoekbalk een oefening of scroll door de lijst heen. Nu kiezen we de latt pull down pronated. Daar klik je op.

OEFENING AANPASSEN



4. Je kunt hier direct de video bekijken van de oefening. Als dit de oefening is die je wil, klik dan op "substitute".

OEFENING AANPASSEN



5. Je zult de oefening nu zien staan in je workout. Hij neemt zelf het aantal sets en herhalingen over zoals het bij de oorspronkelijke oefening was.

De volgende keer als je deze workout weer doet staat de originele oefening er weer in.

OPZEGGEN ABONNEMENT

Wat jammer dat je je abonnement wilt stopzetten. Misschien wil je ons feedback geven? stuur ons dan een berichtje!

Je kunt de app opzeggen via de website. Zeg je op binnen de eerste 14 dagen dan heb je geen betalingsverplichting. Na deze twee weken hanteren wij een opzegtermijn van 1 maand.

1. Log in op www.bootylab.nl/mijn-account.
2. klik op abonnementen.
3. Kies voor annuleren. Let op er komt eerst te staan "in afwachting". Dit staat er tot de datum dat je de app kunt gebruiken. Dit is afhankelijk van jouw startdatum.
4. Mocht je nu spijt hebben, dan kun je je opnieuw via de website inschrijven!