



# Fitness Online

## Handleiding

Blijf fit en gezond en doe gezellig mee met *online* fitness vanuit je eigen huis!





# Inhoudsopgave

Hoofdstuk	Titel	Bladzijde
1	Vereiste benodigheden	4
2	Zoom downloaden, starten en sluiten	4
3	Zoom starten	10
4	Geluid instellen	13
5	Video instellen	14
6	Toegankelijkheid instellen	15
7	Zoom instellingen afronden	16
8	Fitness Online starten	17

Copyright 2019: Senior-Live  
Zoomversie: 4.4.6  
Vormgeving: Nick Lunde  
Drukwerk: Senior-Live

## Downloaden, instellen en gebruik van “Zoom” tijdens Fitness Online

Dit is de handleiding voor de installatie van “Zoom” voor de Fitness Online sessies. Wij raden aan om de volgende stappen ruim van te voren door te nemen voordat een les begint.

Lukt het niet om een bepaalde stap uit te voeren?

Neem dan contact op met onze helpdesk via 036-7370421 of mail naar [helpdesk@senior-live.nl](mailto:helpdesk@senior-live.nl)




## 1.1 Vereiste benodigdheden

Om deel te nemen aan Fitness Online zijn er een aantal vereiste benodigdheden:

- computer of laptop
- webcam
- internet
- vrije ruimte van minstens (1,5) x (1,5) vierkante meter

## 2.1 De internetbrowser en de juiste pagina openen

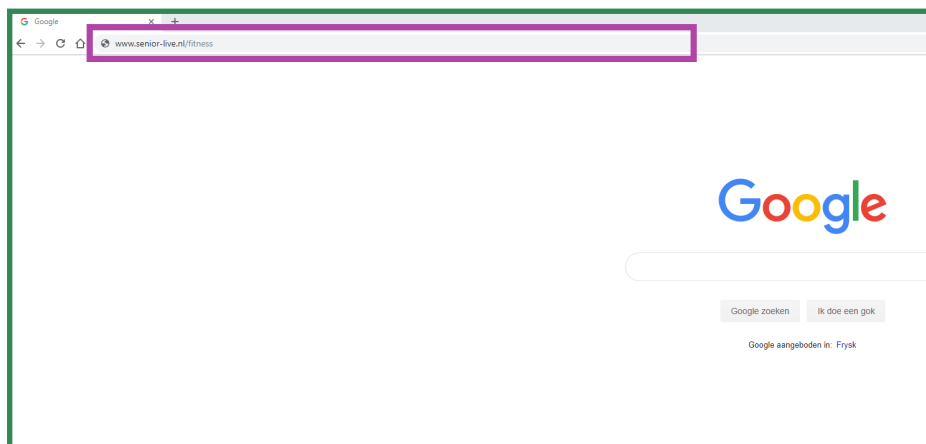
Een internetbrowser is een programma dat het mogelijk maakt om websites op internet te bezoeken. Dat kan via verschillende apparaten, zoals een computer, laptop, tablet of mobiele telefoon.

Start de internetbrowser op:  Google Chrome

Klik met de muis op de adresbalk. (zie *paarse markering bij onderstaande afbeelding*) en verwijder het huidige webadres. Vul nu het volgende webadres in:

**[www.senior-live.nl/fitness](http://www.senior-live.nl/fitness)**

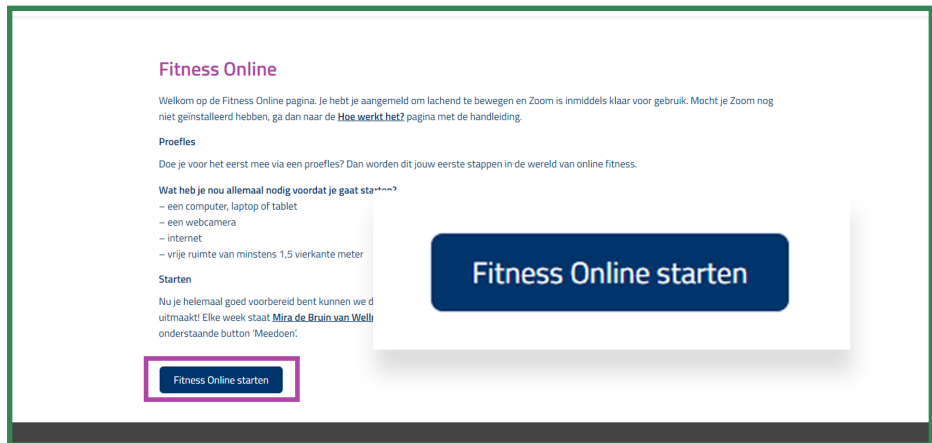
LET OP! Het webadres moet exact hetzelfde worden ingevuld zoals bovenstaand vermeld.



Druk vervolgens op **Enter** op je toetsenbord om naar de pagina van Fitness Online te gaan.

## 2.2 Het programma binnenhalen

Heb je het adres goed ingevuld en op de **Enter** toets gedrukt? Dan ben je nu op de pagina voor deelnemers van Fitness Online! Op deze pagina vind je een knop waarop staat Fitness Online starten. *(zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)*

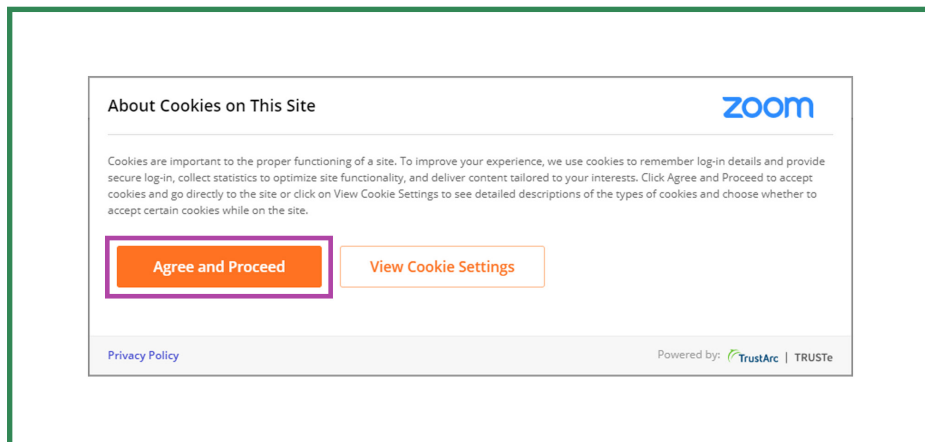


Klik op de knop **Fitness Online starten**.

Vervolgens word je naar de website van Zoom gestuurd.

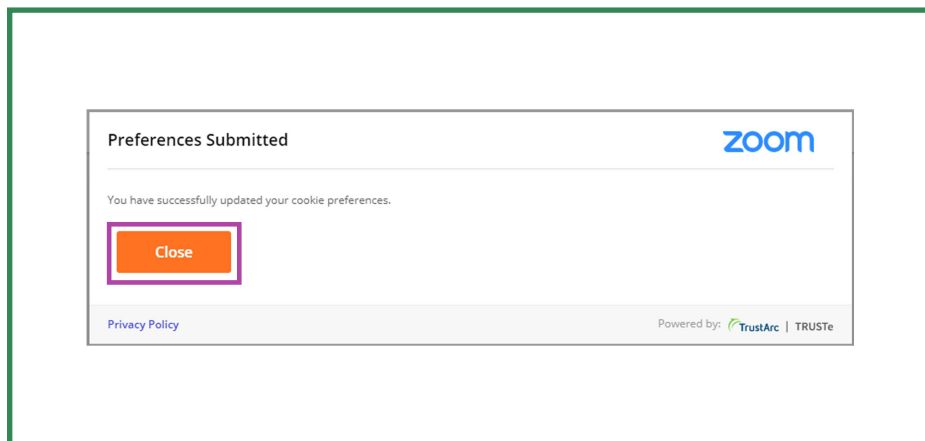
## 2.3 Downloaden & installeren

Wanneer je voor het eerst de website van Zoom bezoekt, verschijnt er een Cookiemelding in beeld. Je ziet hier de tekst "Agree and Proceed" staan. Dit is Engels voor "Accepteren en Doorgaan". Indien dit het geval is, klik dan op **Agree and Proceed**. (zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)



## 2.4 Cookiemelding sluiten

Klik vervolgens op "**Close**". (zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)



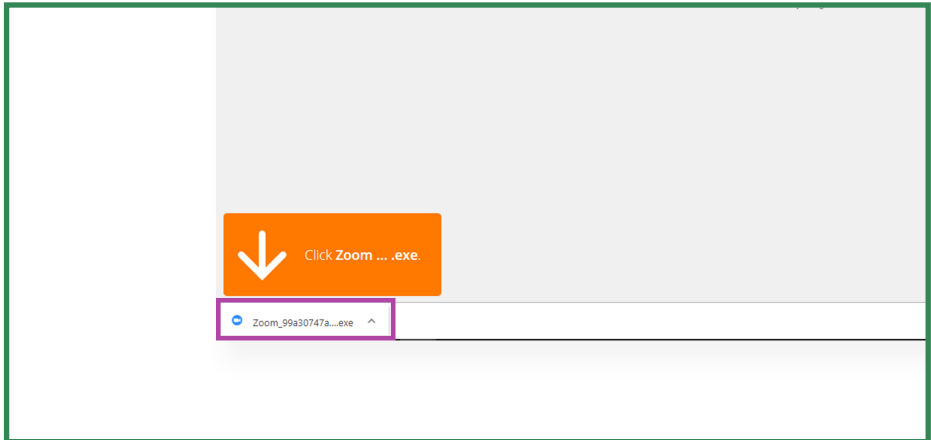


### 2.5.1

Links onderin het scherm, verschijnt er een groot oranje vlak met een pijl. Deze pijl wijst naar de plek op het computerscherm waar het programma gedownload is. *(zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)*

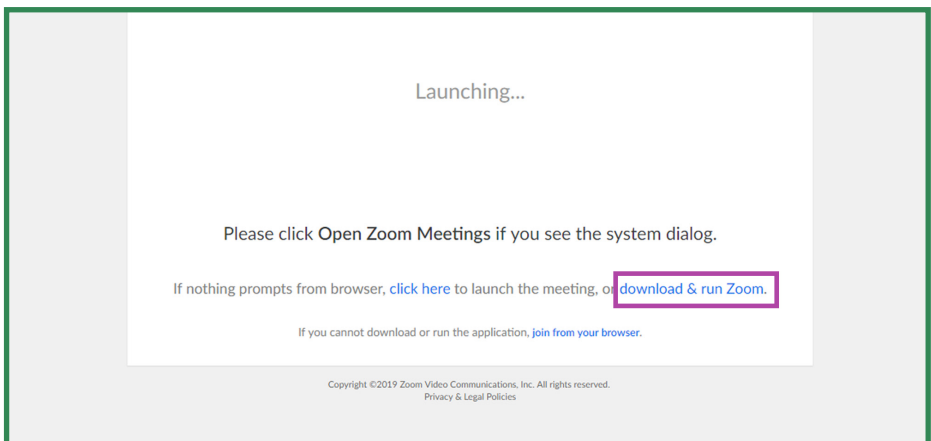
Klopt dit? Ga dan naar stap **2.6**

Zie je geen pijl en verschijnt er geen balk onderin? Ga dan naar stap 2.5.2



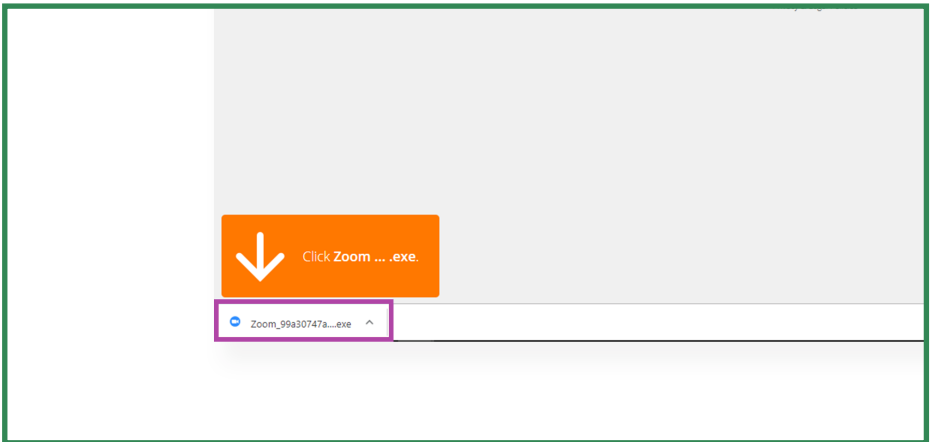
### 2.5.2 Handmatige download

Verschijnt zowel de pijl als de balk niet in beeld? Klik dan op de blauwe tekst **Download & run Zoom.** *(zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)*  
Nu moet het bestand alsnog links onderin beeld verschijnen.

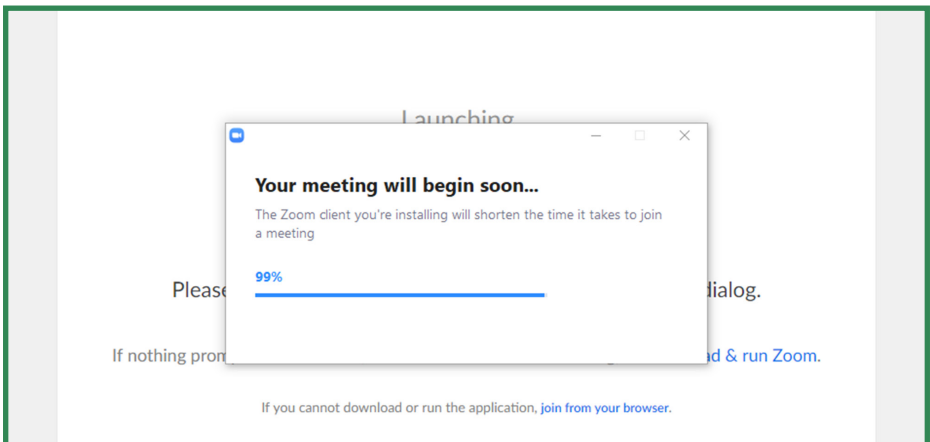


## 2.6 Installeren

Nadat het programma is gedownload, dient Zoom geïnstalleerd te worden. Klik op het bestand zoom.exe (zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)

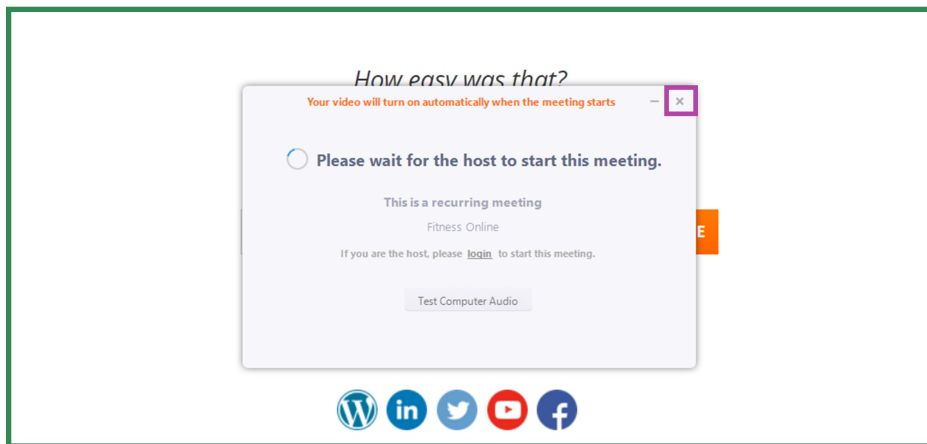


Het programma wordt nu automatisch geïnstalleerd en zal vervolgens opstarten.

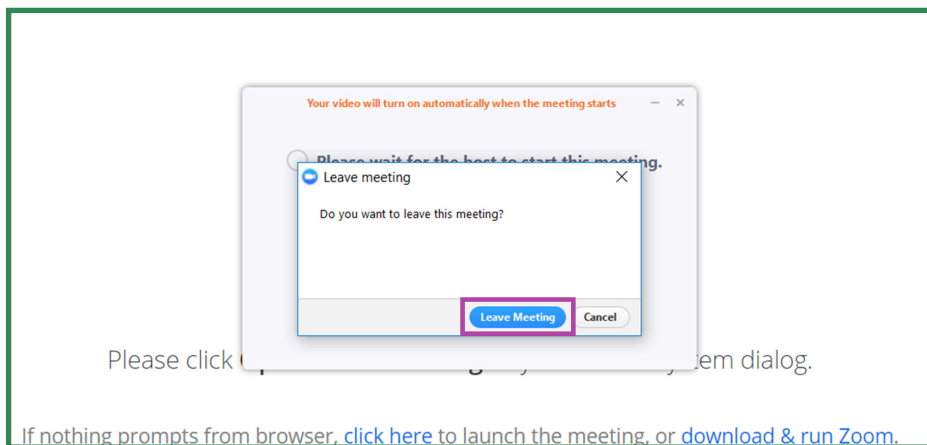


## 2.7 Zoom sluiten

Sluit nu Zoom af. Klik op het **kruisje** op het programmavenster van Zoom. (zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)

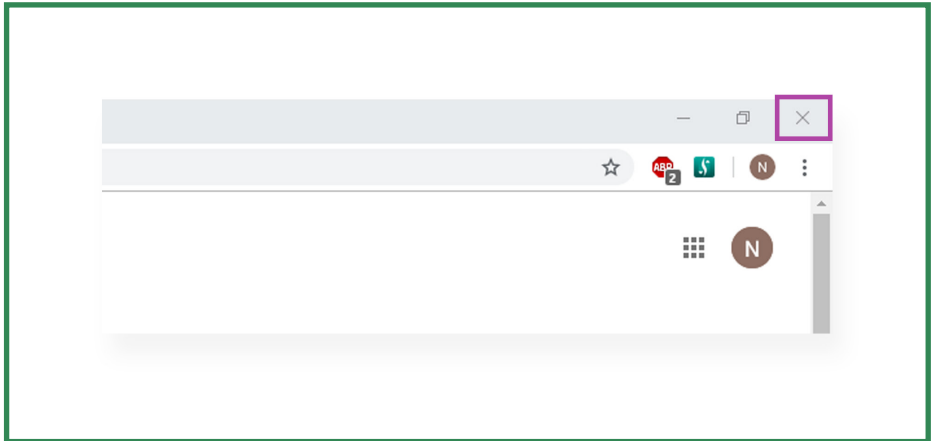


Klik vervolgens op **Leave Meeting** om Zoom volledig af te sluiten. (zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)




## 2.8 Google Chrome sluiten

Sluit nu Google Chrome af. Dit doe je door rechtsboven op het kruisje te klikken met de muis. *(zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)*



## 3.1 Google Chrome openen

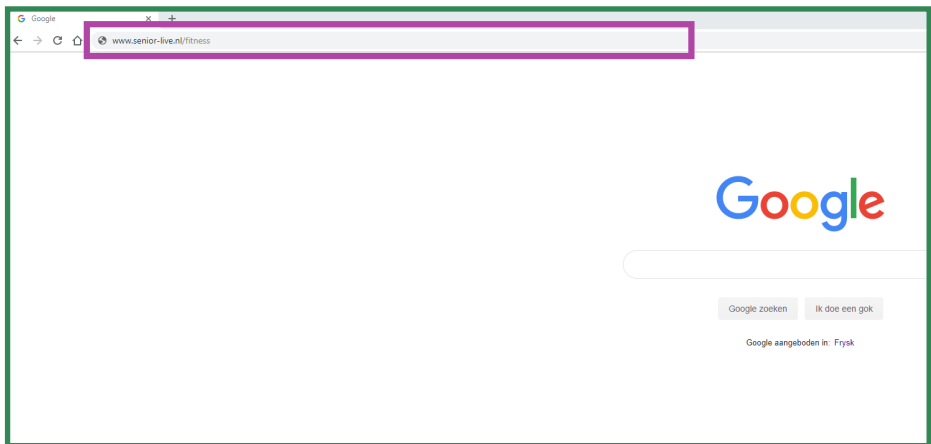
Nu Zoom is geïnstalleerd is het nodig op enkele stappen te herhalen.

Start de internetbrowser op:  Google Chrome

Klik met de muis op de adresbalk. *(zie paarse markering bij rechter afbeelding)* en verwijder het huidige webadres. Vul nu het volgende webadres in:

**[www.senior-live.nl/fitness](http://www.senior-live.nl/fitness)**

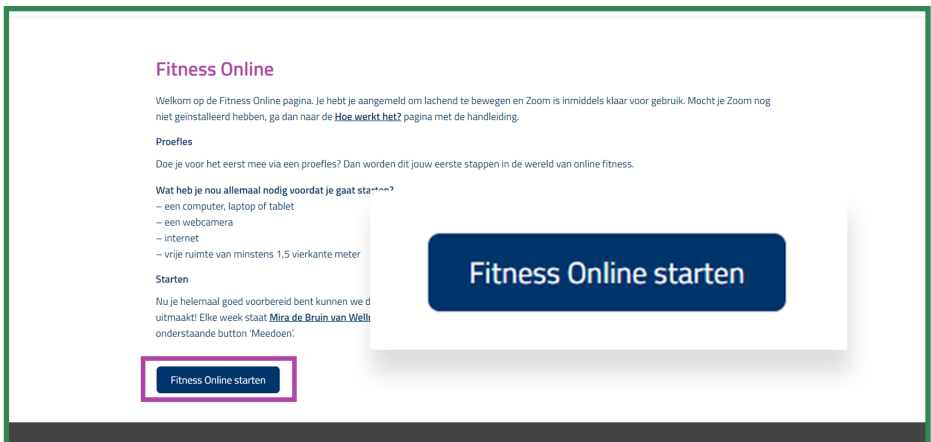
LET OP! Het webadres moet exact hetzelfde worden ingevuld zoals bovenstaand vermeld.



Druk vervolgens op **Enter** op je toetsenbord om naar de pagina van Fitness Online te gaan.

## 2.2 Het programma binnenhalen

Je bent nu op de pagina van Fitness Online. Je ziet hier de knop Fitness Online starten. (zie *paarse markering bij onderstaande afbeelding*)



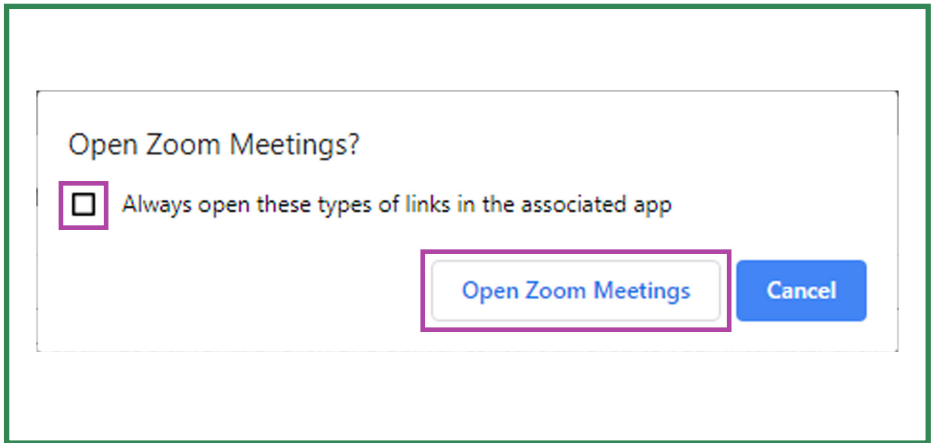
Klik op de knop **Fitness Online starten**.

Vervolgens word je naar de website van Zoom gestuurd.

### 3.3 Zoom toestemming geven

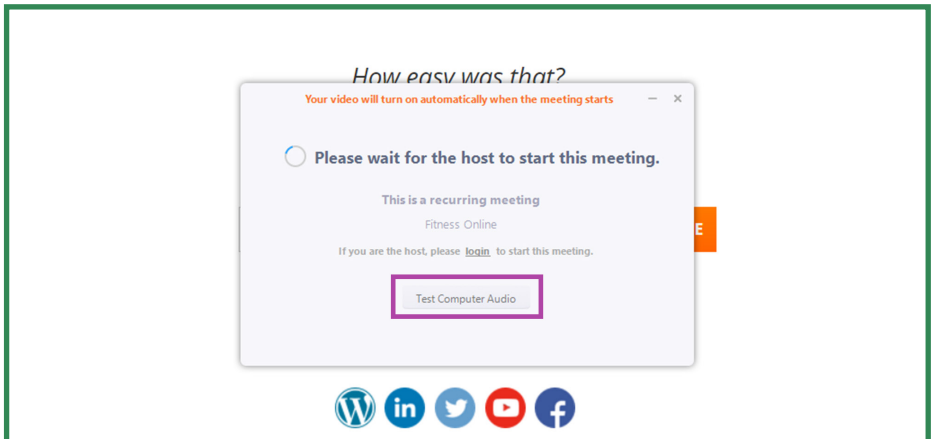
Wanneer de website klaar is met laden verschijnt de melding "Zoom Meetings openen?" in beeld. Vink het vierkant naast "**Deze typen links altijd openen in de bijbehorende app**" aan. (zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)

Klik vervolgens met de muis om **Zoom Meetings openen**. (zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)



### 3.4 Zoom klaarmaken voor gebruik

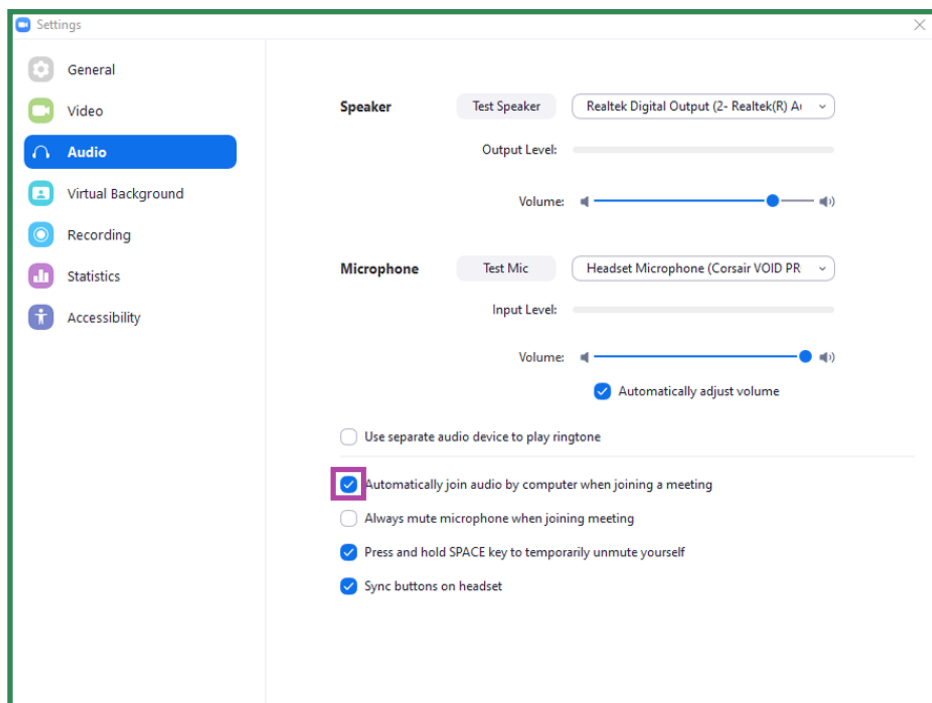
Na het voltooien van "Zoom Meetings openen" verschijnt er een nieuw scherm in beeld. Klik vervolgens op **Test Computer Audio** om de instellingen van Zoom te openen. (zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)



## 4.1 Audio (geluid) instellen

Je gaat nu Zoom instellen voor gebruik. De eerste stap is het instellen van het geluid.

Belangrijk hierbij is dat de optie **Automatically join audio by computer when joining a meeting** is aangevinkt. (zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)



## 4.2 Speakers en microfoon testen

De speakers en microfoon kunnen getest worden in hetzelfde scherm. Wanneer je klikt op **Test Speaker** doet Zoom een geluidstest. Je kunt stoppen door op de stop knop te klikken. Om de microfoon te testen dien je geluid te maken in de microfoon. Er verschijnt dan een groene balk achter de woorden Input Level als de microfoon werkt.

## 5. Video instellingen

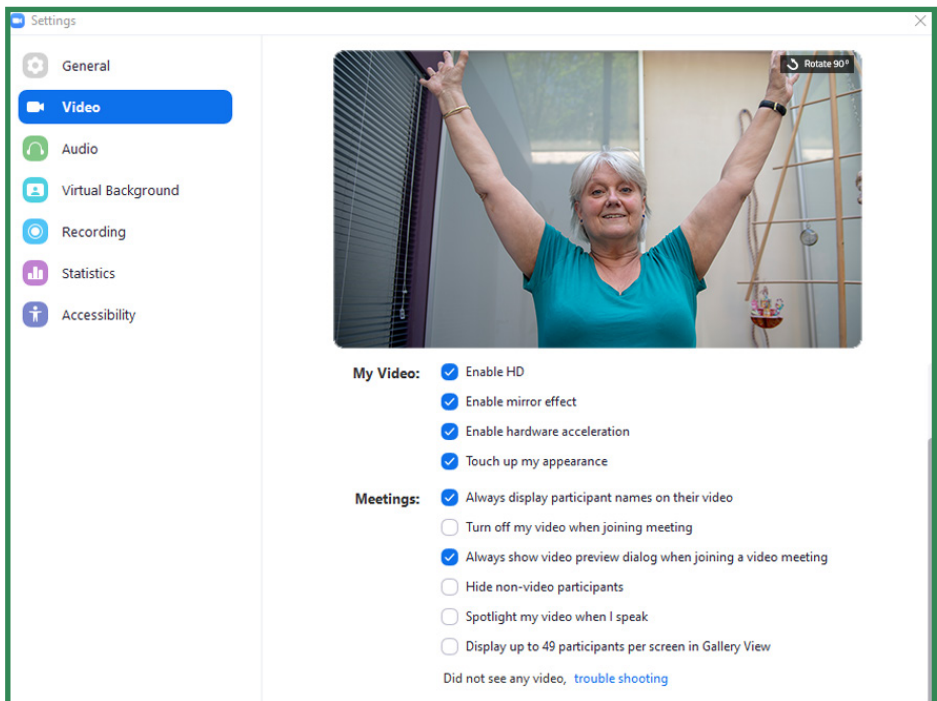
Klik links in het menu op **Video**.

De volgende vakjes dienen te worden aangevinkt:

- *Enable HD*
- *Enable mirror effect*
- *Enable hardware acceleration*

Zorg ervoor dat Always show video preview dialog when joining a video meeting uitgeschakeld staan door het vinkje weg te halen.

*(zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)*



Zie jij jezelf in beeld waar nu onze collega te zien is op het bovenstaande voorbeeld? Dan werkt de webcam goed.

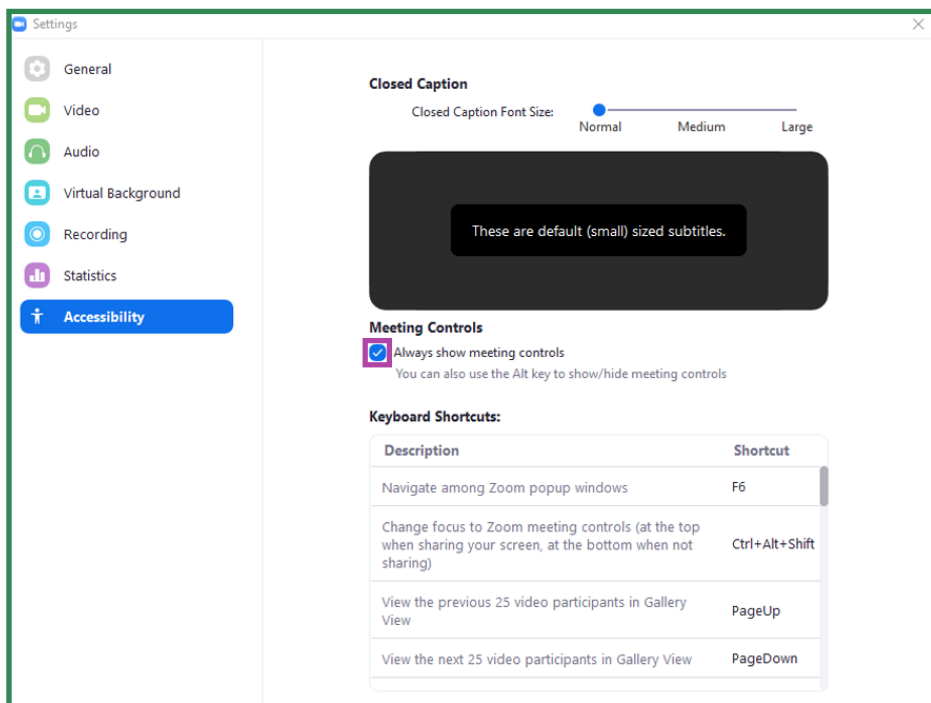


## 6. Accessibility

Klik links in het menu op **Accessibility**.

Vervolgens vink je Always show meeting controls aan.

*(zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)*

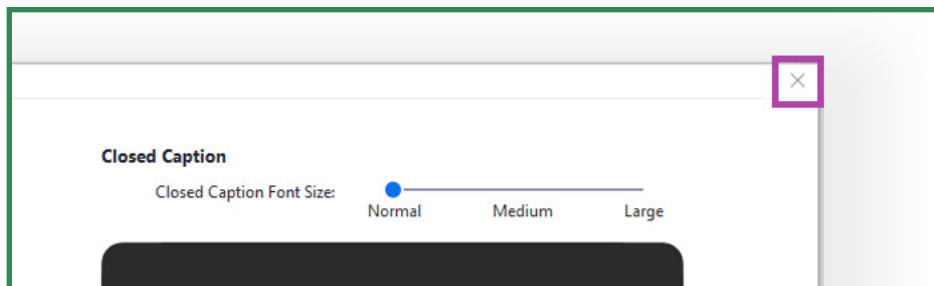


### 7.1 Instellingen afsluiten

Je bent nu klaar met het instellen van Zoom voor het gebruik van Fitness Online.

Sluit nu het instellingen scherm af door rechtsboven op het kruisje te klikken.

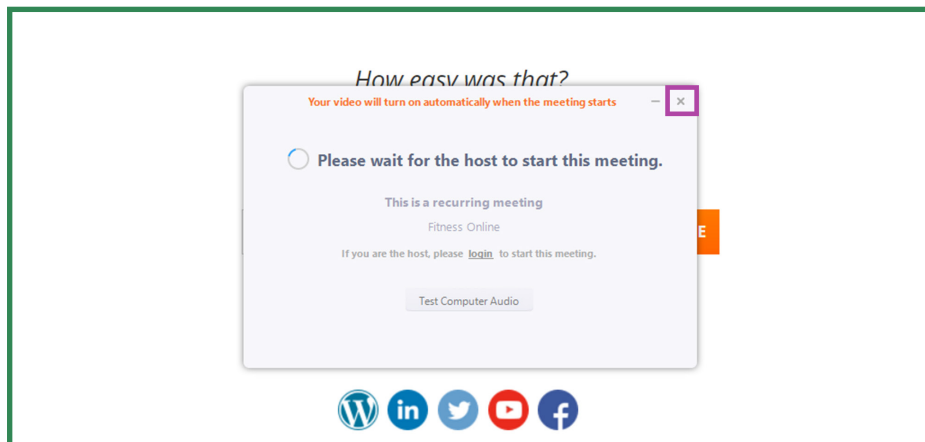
*(zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)*



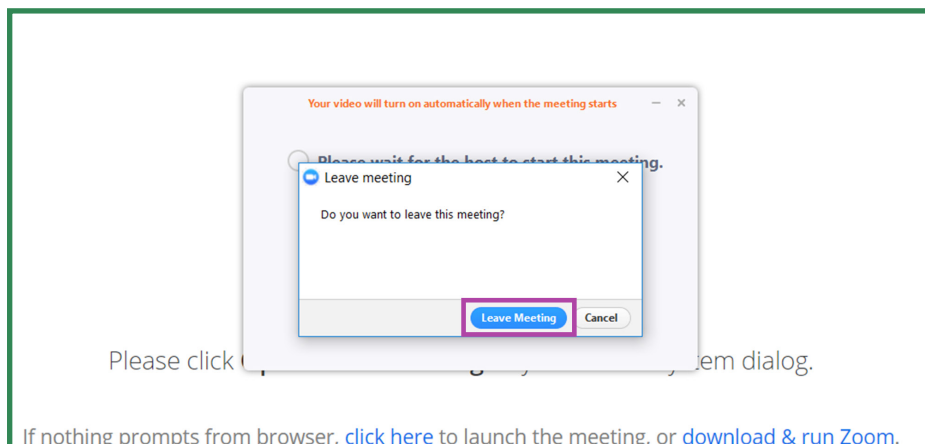
## 7.2 Zoom sluiten

Het laadscherm van Zoom verschijnt nu weer in beeld.

**Sluit nu Zoom af.** Klik op het **kruisje** op het programmavenster van Zoom. (zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)



Klik vervolgens op **Leave Meeting** om Zoom volledig af te sluiten. (zie paarse markering bij onderstaande afbeelding)



## 8.1 Aan de slag!

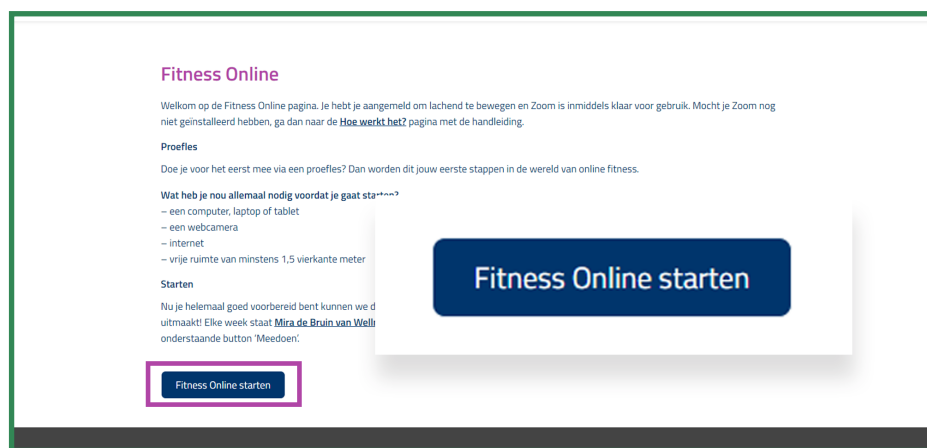
Zoom is nu helemaal klaar gemaakt en ingesteld voor gebruik.

## 8.2 Fitness Online starten

De volgende handelingen dien je te volgen wanneer je mee wilt doen aan Fitness Online. Net als bij stap 2.1 en 3.1 begin je met het openen van Google Chrome. Vul het onderstaande webadres in en druk op de **Enter** toets:

**[www.senior-live.nl/fitness](http://www.senior-live.nl/fitness)**

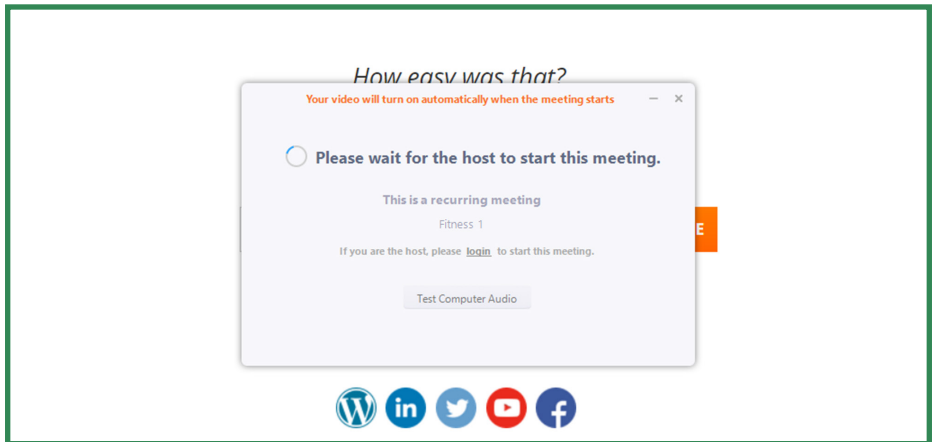
Je bevindt je nu op de pagina van Fitness Online. Klik op de knop **Fitness Online starten** om aan een les van Fitness Online deel te nemen.



Zoom wordt nu opgestart.

### 8.3 Fitness Online. Wacht op de instructeur

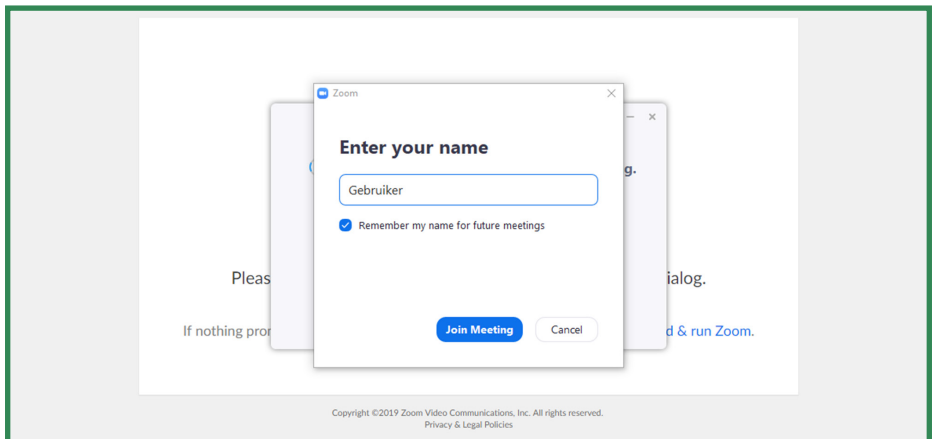
Fitness Online is gereed. Wacht nu op de instructeur.  
(zie onderstaande afbeelding)



### 8.4 Naam invullen

Zodra Fitness Online gestart wordt door de instructeur vraagt Zoom naar je naam. Vul hier je naam, vink het volgende vakje aan en klik op **join**:

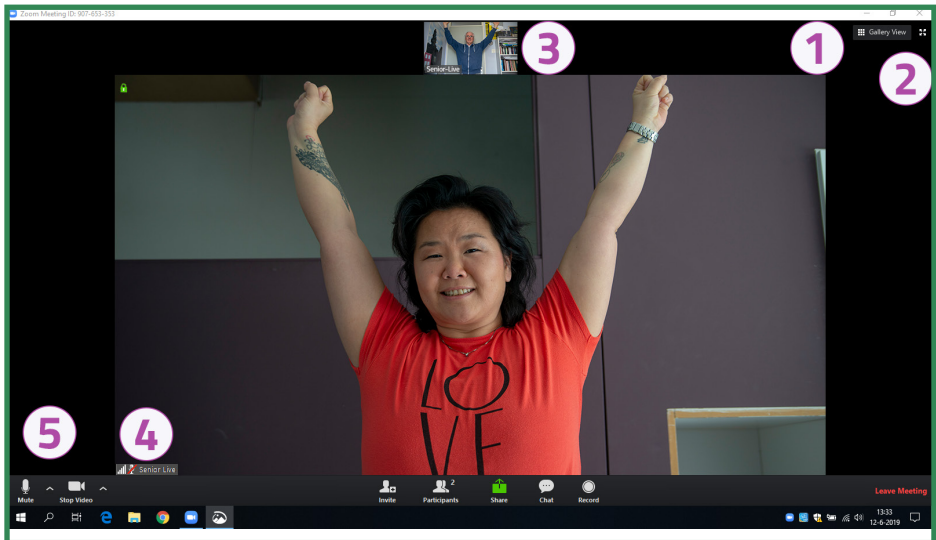
- Remember my name for future meetings



## 8.5 Videobellen

Je hebt op de knop **Join** geklikt en bent nu dus live aan het videobellen. Je ziet in de afbeelding aan de nummering wat voor functie deze heeft:

1. Door hier te klikken kan je wisselen tussen de Gallery View (*iedereen groot naast elkaar in beeld*) of de Speaker View (*één iemand groot in beeld zoals de instructeur*).
2. Klik op het icoontje om het programma in Volledig scherm te krijgen en weer terug naar normale grootte.
3. Hier zie jij jezelf en daarnaast eventuele andere deelnemers.
4. Hier zie je één van de deelnemers of de instructeur groot in beeld. Dit wisselt telkens naar diegene die geluid maakt.
5. Hier kan je de microfoon aan of uit zetten. Als er een rode streep door de microfoon of camera vermeld staan, zijn deze uitgeschakeld.



## Hoe sport je online?

Fitness Online wordt via videobellen gerealiseerd. Voor videobellen is er een internetverbinding, een computer of laptop en een webcam nodig.

Videobellen houdt in dat er een verbinding wordt gemaakt met de instructeur waarbij er contact is via beeld en geluid. Zo kan er duidelijk gecommuniceerd worden wanneer het tempo iets te snel gaat bijvoorbeeld.

## Wie zijn wij?

Bij Senior-Live helpen wij je met veel plezier om de technologie van nu te begrijpen en te gebruiken. Voor computercursussen, gezellige activiteiten en assistentie aan huis ben je bij ons van harte welkom.



Kerkgracht 51  
1354 AG Almere-Haven  
036 - 7370422  
[contact@senior-live.nl](mailto:contact@senior-live.nl)  
[www.senior-live.nl](http://www.senior-live.nl)