

## Checklist: Jouw Home Gym, Jouw Resultaten

Wil je thuis trainen zoals bij Omega? Dan is het tijd om je eigen gym te bouwen. Niet ingewikkeld. Wel effectief. Deze checklist helpt je om slim te kiezen en je gym volledig af te stemmen op jouw smaak en doelen.

### 1. Ruimte: Wat heb je écht nodig?

- Heb je een aparte kamer? Perfect. Geen aparte ruimte? Geen probleem. Een hoek in je woonkamer werkt ook.
- Zorg voor voldoende bewegingsvrijheid: minimaal 2x2 meter kan al genoeg zijn.
- Denk na over de sfeer: wil je een energieke vibe of juist rust? Pas je inrichting hierop aan.
- Maak een moodboard met kleuren, materialen en inspiratiebeelden die jou motiveren.

### 2. Doelgericht kiezen: Wat wil je bereiken?

- Kracht → Halterset, verstelbare dumbbells, powerbands.
- Mobiliteit & herstel → Foamroller, yoga mat, massagebal.
- Conditie → Springtouw, airbike, roeier of bodyweight circuits.
- Core & stabiliteit → TRX, balans trainer, kettlebell.

Kies attributen die passen bij jouw trainingsdoel. Geen overbodige gadgets, wel tools die je écht gebruikt.

### 3. Multifunctioneel materiaal: Slim investeren

- Verstelbare dumbbells besparen ruimte én geld.
  - Resistance bands zijn licht, veelzijdig en ideaal voor warming-up en herstel.
  - TRX of suspension trainer voor full body workouts zonder toestellen.
- Less is more: kies voor kwaliteit boven kwantiteit.

### 4. Comfort & veiligheid

- Antislip mat of vloerbescherming.
- Ventilatie of een ventilator.
- Goede schoenen, ook thuis.

Trainen moet veilig en comfortabel zijn.



## 5. Extra's die het verschil maken

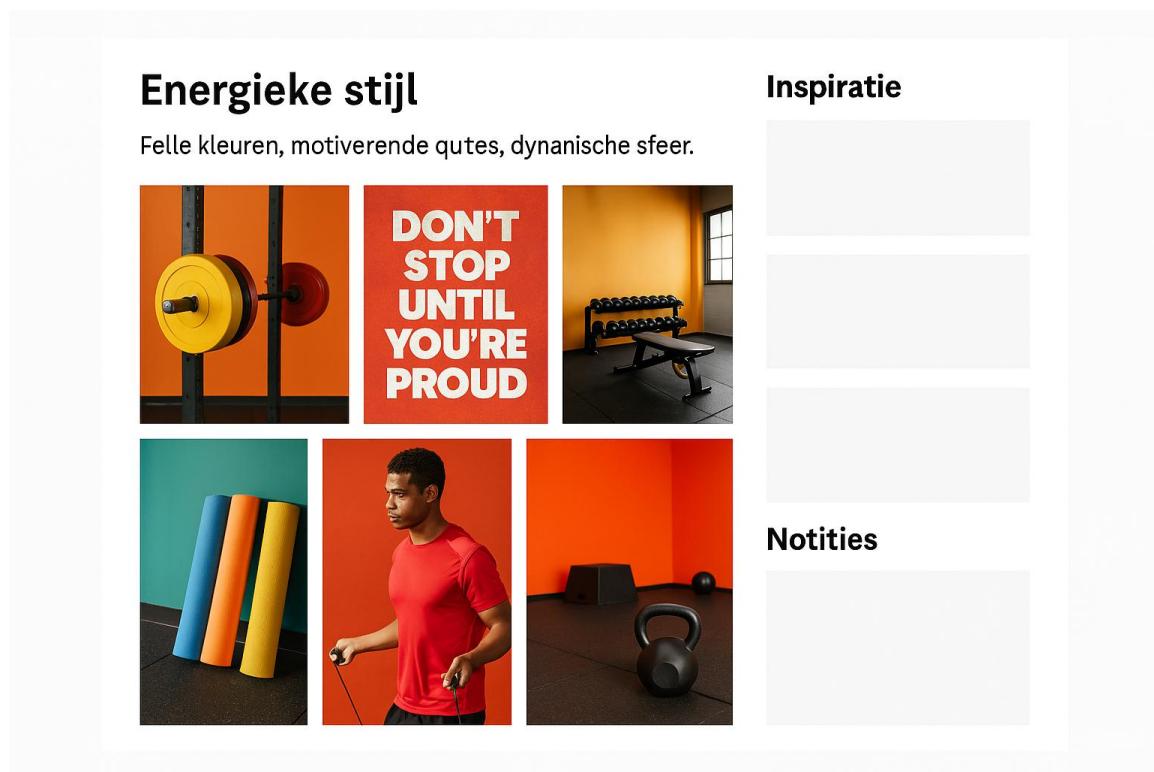
- Timer of interval app.
- Speaker voor je favoriete trainingsmuziek.
- Whiteboard of notitieblok voor je trainingsschema. (of natuurlijk via Omega toegang tot de coaching via de Heavy premium app)

Maak je gym persoonlijk. Als jij je er goed voelt, ga je harder.

## 6. Ondersteuning & coaching

- Heb je een plan? Of train je maar wat?
  - Overweeg online coaching of een schema op maat.
  - Omega biedt ook begeleiding voor thuis – check of dat bij je past.
- Resultaat komt niet vanzelf. Structuur en coaching zorgen voor progressie.

## Moodboard voorbeelden:



# HOME GYM MOODBOARD



akupanel



## Rustgevende stijl

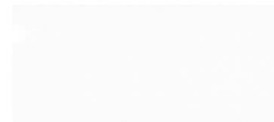
Zachte tinten, planten, natuurlijke materialen.



CREATE A  
SPACE THAT  
INSPIRES YOU



## Inspiratie

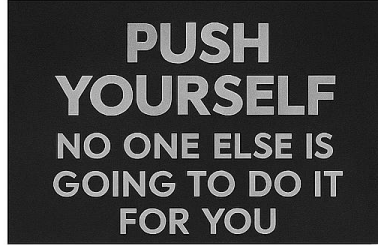


## Notities



## Industriële stijl

Betonlook, zwart staal, robuuste elementen.



## Inspiratie

## Notities