Fit Guide! De nieuwe standaard voor het squat- en power rack

LAAT UW LEDEN **BLESSUREVRIJ TRAINEN**

Technisch een goede squat of deadlift uitvoeren? Je ziet het regelmatig niet goed gaan als je bij het squat rack staat te kijken. Dit zag fitnessondernemer en personal trainer Tim Barneveld ook vaak genoeg gebeuren. Daarnaast merkte hij dat het aantal blessures door een verkeerde houding en techniek explosief steeg. Dit kon beter dacht hij!

Door: Niek Arts

Tim komt uit een ondernemende familie en rolde tijdens zijn CIOS-opleiding het fitnessvak in. Vanuit zijn ondernemende aard was een eigen PT-studio opzetten een logische eerste ondernemersstap. Zijn doel: klanten veilig en blessurevrij laten sporten door goede technieken aan te leren. Hij zag een gat in de markt rondom de blessurepreventie bij het uitvoeren van de oefeningen aan het squat rack. Zijn oplossing: de Fit Guide.

De Fit Guide

Het principe van de Fit Guide is simpel en daardoor zo doeltreffend: een hoogwaardige en duurzame mat die je eenvoudig onder het squat rack plaatst. Je kunt het zo in iedere PT-studio, sportschool of zelfs gezondheidscentrum plaatsen. Tim: "Op de Fit Guide staan dé juiste voetposities afgebeeld, waarbij je uit drie verschillende posities kiest. Per oefening is aangegeven welke voetpositie je moet kiezen voor een optimale technische uitvoering."

"Naast het aannemen van de juiste voetpositie, is ook de richting van je knieën belangrijk. De juiste knierichting wordt aangegeven met een visuele stippellijn. Je tenen en knieën moeten dan wijzen in de richting van het stippellijntje. Als laatste aanvulling staan de juiste trainingshoudingen als illustratie afgebeeld. En met de QR-code op de mat ga je direct naar een webpagina vol met trainings- en voorbeeldfilmpjes voor verdere uitleg. In totaal voert de sporter met de Fit Guide in combinatie met de website

méér dan twintig oefeningen aan het squat rack technisch goed en veilig uit.

Een doordachte mat
De aanleiding voor het ontwikkelen van de Fit Guide was dat Tim sporters de oefeningen vaak fout zag uitvoeren. Daarom is hij met een bevriende grafisch vormgever om de tafel gaan zitten voor een proefontwerp. Tim: "Ik vind kwaliteit erg belangrijk en heb daarom eerst goed uitgezocht wat de optimale trainingshouding is. Naast mijn eigen kennis als personal trainer heb ik mijn licht opgestoken in de fysiotherapie."

"Met een antropometrisch onderzoek (toegepaste antropologie) en een intensieve testperiode met mijn personal trainingsklanten ben ik tot de perfecte voetpositie gekomen. Allerlei soorten mensen, van groot tot klein, hebben de Fit Guide uitgeprobeerd. Voor iedereen voelde het als een prettige en natuurlijke houding. Vandaar dat er ook maar één voetpositie op de Fit Guide staat."

De tekentafel
Toen de posities en het grafische ontwerp stonden, was het zaak om goed over de functionaliteit van de Fit Guide na te denken. "Eerst dacht ik aan vloerstickers, maar die hechten niet goed aan rubberen vloeren (die je vaak ziet in sportscholen) en zijn niet te verplaatsen. Zo kwam ik al snel uit op het idee van een mat, die je onder het rack schuift. Na een jaar lang proefdraaien vond ik de ideale materialensamenstelling. De mat is duurzaam, gemaakt van gerecycled materiaal, slijtvast en eenvoudig met een doekje schoon te maken. Daarom bieden we standaard twaalf maanden garantie op het product."

Voor de fitnessondernemer en sport
Er werken al verschillende sportscholen en personal trainers met de Fit Guide. Zij ervaren direct de meerwaarde op de vloer. Tim: "Gebruikers vertellen mij dat ze met een kleine investering het uitvoeren van de oefening voor hun leden verbeteren en leuker maken. En die feedback krijgen zij weer van de leden terug. De Fit Guide biedt begeleiding zonder dat daar (extra) personeel bij nodig is. En als kers op de taart is de Fit Guide uit te voeren in de huisstijl van de club."

De Fit Guide is écht een investering in blessurepreventie en klanttevredenheid. Want bijna de helft van de blessures in de fitness wordt opgelopen door overbelasting en het consequent verkeert uitvoeren van een oefening. Tim: "Dat risico neemt met de Fit Guide sterk af. En om de sporter verder te begeleiden staat onze website vol met extra trainingsinformatie. Met korte duidelijke filmpjes worden de oefeningen stap voor stap uitgelegd. Hier zijn ook trainingsschema's passend bij de oefeningen te vinden. Een squat of deadlift verkeerd uitvoeren is dan bijna niet meer mogelijk."

Zelf ervaren
De Fit Guide heeft zichzelf het afgelopen jaar bewezen en is klaar om de rest van Nederland te veroveren. Dus bent u benieuwd naar het gebruiksgemak en de meerwaarde van de Fit Guide, neem dan gerust contact op met Tim. Hij laat je graag zelf zijn innovatie ervaren. Voor meer informatie kun je mailen naar info@trainbetter.nl. De Fit Guide kost 249 euro exclusief btw, maar voor BodyLIFE lezers is er met de code bodylife15, 15 procent korting en gratis verzending.

www.trainbetter.nl

Body Business Coaching
De praktijkervaring voor de ontwikkeling van de Fit Guide, heeft Tim onder meer gehaald uit zijn werk als personal trainer. Want naast het innoveren van de fitnesswereld heeft hij samen met twee collega-ondernemers een PT-studie. Ze zijn onder de naam Body Business Coaching actief in Apeldoorn en omgeving. Met een unieke persoonlijke benadering begeleiden ze hun klanten naar een gelukkiger, gezonder en beter leven. En hun aanpak wordt gewaardeerd: in 2018 hebben ze de Dutch Fitness Award voor beste personal trainer van Nederland gewonnen.

www.bodybusinesscoaching.nl