



Wattbike opent eerste Test & Training Center in Nederland

Met de rubriek 'Ondernemer in Beeld' biedt bodyLIFE een informatief artikel over een ondernemer die werkzaam is in de fitnessbranche. Enerzijds wordt het ondernemen belicht, anderzijds de persoon achter de onderneming. Voor deze editie interviewde de redactie Henk-Jan Zwolle, die mede-eigenaar is van het Wattbike Test & Training Center.

heb twee medailles gewonnen. Een keer goud in de Holland Acht en een keer brons in de Dubbel Twee."

Hoe bent u ondernemer geworden?

"Ik heb bewegingsfysiologie gestudeerd. Hier heb ik geleerd hoe je mensen met bepaalde programma's beter kunt laten presteren. Dat kan op Olympisch niveau, maar ook op recreatief niveau. Ook heb ik tijdens mijn loopbaan veel ervaring opgedaan hoe met mensen doelgericht te werken en tevens ontdekt waarom bepaalde programma's wel werken en andere niet. Bij trainen is het de kunst om een balans te vinden tussen de training en herstel. Als die niet goed is, krijg je slechte prestaties en zelfs blessures. Ik ben zelf topsporter geweest en heb een route uitgestippeld om een Olympische

Uit wat voor gezin komt u?

"Ik kom uit een sportief gezin. Mijn ouders hebben me gestimuleerd om aan sport te doen. Sinds mijn twaalfde ben ik actief in de roeisport, wat ik uiteindelijk 20 jaar lang als topsporter heb gedaan. Ik heb driemaal deelgenomen aan de Olympische Spelen en

medaille te kunnen halen. Daarvoor stel je doelen en je wilt kunnen meten of je op de goede koers blijft. Met de Wattbike kan dat. Vijf jaar geleden zijn we met de Wattbike begonnen. We zochten toen naar een nieuwe fiets voor onze inspanningstesten. Toen kwamen we op de Wattbike omdat die het vermogen goed meet en daarbij de krachtsinspanning tussen links en rechts, waardoor je veel meer informatie aan je klanten kunt geven. Na jarenlang gewerkt te hebben met de Wattbike, heb ik vorig jaar februari, samen met twee compagnons, het Wattbike Test & Trainings Center geopend in Amsterdam. In dit centrum kan je niet alleen terecht voor indoor training, er is ook plaats voor trainingsadvies en trainingsbegeleiding. In dit Wattbike Test & Training Center geven bewegingswetenschappers en oud-wielrenners trainingen, gericht op techniek, cadans, vermogen en hartslag.”

Elke deelnemer kan volgens Henk-Jan op de juiste intensiteit trainen en dus met maximaal rendement. Daarnaast kun je ook terecht voor sportmedisch onderzoek of een inspanningstest. Bijvoorbeeld om je hartslagzones en verzuringsgrens exact vast te stellen. Ook worden trapanalyses gedaan. “Een goede fietstechniek vergroot je snelheid. Toch is het een amper getraind aspect van het fietsen. Het verbeteren van je trapbeweging levert direct resultaat op: meer snelheid, minder energie. Bij Wattbike kun je op hun speciale trainingsfietsen een analyse krijgen van je fietstrapbeweging. Met die analyse kun je meer rendement halen uit elke omwenteling, oftewel: meer snelheid met minder energie. Een Polarview toont de krachtenverdeling op de pedalen tijdens de 360 graden-omwenteling, het uitgangspunt voor verbetering van je techniek.” Volgens Henk-Jan maken ook topsport-teams als British Cycling, KNWU, KNRB en SKY Pro cycling gebruik van de Wattbike.

Hoe is de onderneming gegroeid?

“We zijn nu vanaf februari 2013 bezig en het centrum loopt goed. Mensen zijn heel enthousiast. We hebben een mooie ruimte waarin 25 Wattbikes staan. Onze doelgroep is de fanatieke wielrenner, een groep die in Nederland heel groot is. Nederland telt 700.000 wielrenners, waarvan een groot deel prestatiegericht bezig wil zijn. Voor deze fanatieke fietsers bieden we trainingen aan die perfect aansluiten op het voorseizoen of zelfs tijdens het seizoen. We zijn erin geslaagd om tijdens de winterperiodes een balans te vinden tussen herstellen en op-



bouwen voor het nieuwe fietsseizoen. Of dit nu is voor het verbeteren van de algemene performance, trainen voor het nieuwe wielerseizoen, de Alpe d’Huzes of het triatloneizoen. Perfect afgestemde trainingen, persoonlijke digitale ondersteuning en gepatenteerd materiaal is het sleutelwoord tot succes. Voor de trainingen bieden we diverse cursussen aan en is afhankelijk van wat iemand wil. Er is een cursus die gericht is op klimmen voor degenen die in de bergen willen gaan fietsen, maar ook een cursus voor de vlakke weg voor triatleten of wedstrijdrenners. Alle cursussen kunnen ook gecombineerd worden.”

Ziet u mogelijkheden voor verbetering van de fitnessbranche?

“Ik denk dat de fitnessbranche alle mogelijkheden moet benutten om nieuwe doelgroepen aan te trekken. En dat kan met de Wattbike. Hiermee kun je de leden wat extra's aanbieden in combinatie met fitness bijvoorbeeld. Er is nu een fitnesscentrum in Nederland in Amerongen die naast fitness een ruimte heeft ingericht met 16 Wattbikes. Hiermee kan de eigenaar mensen binnenhalen die 's winters graag willen trainen voor het nieuwe seizoen. Het winterse weer en korte dagen bemoeilijken de fietser vaak om gericht door te kunnen trai-

nen. Sportscholen bieden indoor cycling aan. Dit dekt echter voor de fanatieke fietser, triatleet en schaatsers niet geheel de behoefte. Met de Wattbike kun je fanatieke sporters op een moderne manier effectief leren trainen en een bijdrage leveren aan het behalen van doelen in zo kort mogelijke tijd. Maar de Wattbike is niet alleen geschikt voor de fanatieke wielrenner. In Engeland bijvoorbeeld wordt de Wattbike veel gebruikt bij professionele voetbalclubs die de fiets gebruiken voor tests, revalidatie en in combinatie met looptrainingen. Want met de Wattbike kunnen ze trainen zonder de banden/pezen van de benen en rug te overbelasten.”

Hoe ziet u de toekomst?

“Heel positief! Er zijn nu drie centra in Nederland die de Wattbike gebruiken voor groepstrainingen. Het is de ambitie van Wattbike Benelux om de komende jaren meerdere centra te openen. Dat kunnen standalone centra zijn, maar ook als onderdeel van een fitnesscentrum. De Wattbike zelf zit technisch goed in elkaar. Wat we willen verbeteren aan de Wattbike is de software koppelen aan MyPerfectCoach, ons online begeleidingssysteem zodat we nog meer en betere feedback kunnen geven aan de gebruikers.”