



eGym Premium

Digitale innovaties volgen elkaar in hoog tempo op

Het jonge bedrijf eGym is in korte tijd uitgegroeid tot een toonaangevende speler op het gebied van digitale trainingsconcepten. Als high-tech onderneming ontwikkelt eGym in München professionele fitnessstoestellen voor een state-of-the-art trainingsmethode, waarbij internet op een innovatieve manier wordt geïntegreerd, zodat de trainingseffectiviteit optimaal is, resultaten zichtbaar worden en direct online voorhanden zijn. Na de lancering van eGym kunnen gebruikers nu het standaardpakket uitbreiden met eGym Premium waardoor nog specifiekere maatgetraind kan worden.

Tekst **Pien Koome**

Digitale innovaties in de fitnessbranche volgen elkaar in hoog tempo op. Bij het ontwikkelen van nieuwe concepten maakt de sportwereld inmiddels steeds meer gebruik van online mogelijkheden. Het Duitse fitnessbedrijf eGym loopt sinds de oprichting in 2010 voorop bij de ontwikkeling van digitale trainingsconcepten. Dankzij integratie van hard- en software bij krachttoestellen is een innovatief concept geïntroduceerd, waarbij door middel van mobiele online applicaties persoonlijke trainingsresultaten en –doelen en andere gegevens van leden worden gekoppeld aan elektronische krachttoestellen voor alle grote spiergroepen. Sporters krijgen gedetailleerd inzicht in hun vorderingen en kunnen hier online op anticiperen door samen met hun trainer een uitgekiend trainingsschema op te stellen. Exploitanten van fitnesscentra krijgen daarnaast

door de online data meer inzicht in hun ledenbestand en de trainingsfrequentie waardoor betere begeleiding mogelijk is.

Uitbreiding eGym Premium

Bij eGym worden trainingsgegevens automatisch met het eGym platform gesynchroniseerd; via de website www.egym.nl en een fitness app is alle data gratis toegankelijk voor leden. Trainingsschema's worden opgeslagen en waar nodig na analyse aangepast. Dankzij een omvangrijk profielbereik is het tevens mogelijk om gemeenschappelijke trainingsgroepen en fitnesssteam online samen te stellen, zodat sporters elkaar kunnen uitdagen en motiveren. Door voortdurend te innoveren met digitale toepassingen, is nu eGym Premium beschikbaar als uitbreiding op het bestaande pakket. Hierbij kan het trainingsdoel nog



specifieker worden ingevoerd en kan naast concentrisch/excentrisch nu ook isokinetisch en adaptief getraind worden.

Gerichter trainen

Kees Broertjes is sinds september 2015 als Country Manager Benelux bij eGym verantwoordelijk voor het verder uitbouwen van de strategie van eGym en deze te promoten in Nederland, België en Luxemburg. "Samen met sales partner Matrix Fitness onderzoek ik mogelijkheden voor samenwerking met sportscholen en fitnesscentra. In ons land is eGym in korte tijd al bij vijftig fitnesscentra met succes in gebruik genomen." De mogelijkheden die eGym biedt, noemt Broertjes revolutionair. "De trainingsmethoden bieden een geweldige totaaloplossing voor de uitdagingen waar de branche mee geconfronteerd wordt: lage instroom van nieuwe leden, hoge uitstroom van leden en marges die onder druk staan. Doordat trainingsresultaten echt meetbaar zijn en de trainingsmethode kan worden aangepast aan iemands specifieke, individuele trainingswensen, biedt eGym een geheel nieuwe manier van professioneel trainen die ook een nieuwe groep sporters zal aanspreken." Over de Premium uitbreiding geeft de nieuwe Country Manager graag uitleg. "Concentrisch/excentrisch trainen is zeer geschikt om op een gecontroleerde manier de prestatiecapaciteit op te bouwen en het metabolisme te verhogen. eGym Premium maakt het mogelijk om keuzes te maken die helemaal zijn afgestemd op iemands persoonlijke trainingsdoel. Isokinetisch trainen, waarbij spieren in elke hoek met optimale intensiteit worden belast, is dan ook mogelijk.

Dit waarborgt een gelijkmatige belasting. Ook kan adaptief getraind worden, waarbij het trainingsgewicht zich razendsnel aanpast op je resterende spierpotentieel zodat de belasting echt optimaal wordt ingesteld en het maximale trainingseffect kan worden bereikt. Deze twee nieuwe trainingsmethodieken zijn aangevuld met vijf specifieke trainingsdoelen: algemene fitheid, afslanken, body shaping, atletisch en spieropbouw. Ieder trainingsdoel vergt nu eenmaal zijn specifieke trainingsmethode. Daarbij worden de factoren spierbelasting, snelheid van bewegen, tijdsduur van bewegen en periodisering aangepast aan het doel dat de sporter nastreeft. De wijze waarop de eGym apparatuur dit doet is werkelijk uniek."

Internet biedt volop kansen

Een groot pluspunt van eGym is de combinatie van trainingsmethodes op basis van sportwetenschappelijke onderzoek en optimaal gebruik van online tools. "De fitnessbranche heeft zich jarenlang behoorlijk conservatief opgesteld op het gebied van online mogelijkheden. Bij eGym zijn de voordelen van volledig geautomatiseerd trainen meteen zichtbaar; trainingsschema's kunnen immers direct worden geanalyseerd en aangepast. Door bewegingen te meten met gebruik van software, kan geautomatiseerd en elektronisch trainen voor de fitnessbranche van grote betekenis worden. Ik verwacht dat binnen afzienbare tijd grote groepen mensen volledig geautomatiseerd gaan trainen. Dankzij eGym beschikt iedereen straks over zijn eigen digitale Personal Trainer. Doordat de toestellen zijn verbonden met internet worden niet alleen trainingsresultaten in de Cloud

opgeslagen, maar worden bovendien nieuwe sportwetenschappelijke trainingsmethodes automatisch en volledig gratis geupload op de toestellen. Nieuwe methodes en inzichten, snelle updates en registratie van resultaten maken internet onmisbaar in de sportbranche. De klant in de sportschool is de afgelopen dertig jaar te veel aan zijn lot overgelaten. Door gericht te trainen met eGym Premium krijgen zowel sporter als trainer cruciale inzichten in iemands ontwikkeling. Dit leidt tot veel meer aantoonbaar resultaat dan wanneer iemand wat stuurloos in de sportschool een training afwerkt. En een sporter die het resultaat van zijn inspanning voelt, ziet en ervaart, blijft langer lid."

Toekomst eGym

Kees Broertjes voelt zich helemaal op zijn plek bij eGym. "De start-up mentaliteit van creatieve ontwikkelaars die op basis van de nieuwe sportwetenschappelijke inzichten hard- en software koppelen aan fitnessstoestellen, is enorm inspirerend. De dynamiek is bij eGym voelbaar. Specialist op het gebied van sport, techniek en ICT werken gedreven aan innoverende producten. Samen met Matrix Fitness lever ik graag een bijdrage aan het uitbouwen van de eGym strategie. Alle fitnesscentra die de eGym cirkel omarmen, krijgen niet alleen een uitgebreide strategie-, concept- en producttraining, maar ook maatwerk marketing materialen zodat zij eGym met succes kunnen implementeren in hun club." www.egym.nl

eGym premium is genomineerd voor de body.LIFE Innovatie Award. Via award.bodylifebelux.nl kunt u uw stem uitbrengen op uw favoriet!