



DE MISSING LINK IN FITNESSTRAINING: SPINAL STABILITY TRAINING

Tot twee jaar geleden was Bianca Karel van Train The Trainers niet bekend met de Flexchair en Flexchair therapie, maar nu is ze ervan overtuigd dat de trainingsmethode, die in de fysiotherapie al vijftien jaar met succes wordt ingezet, ook van waarde kan zijn voor de fitnessbranche. Samen met de ontwikkelaar van de Flexchair, Wim Don, wil ze de trainingsmethode voor rompstabiliteit- en mobiliteit introduceren bij fitnessprofessionals.

Bianca Karel en Wim Don hebben de handen ineen geslagen om de Flexchair-trainingen toegankelijk te maken voor fitnessprofessionals. Don is uitvinder en ontwikkelaar van de Flexchair en de Flexchair Romp Balans Training. Met zijn bedrijf Veldon voorziet Don al twintig jaar fysiotherapiepraktijken van de mogelijkheden van de Flexchair.

KENNISMAKING

Karel schrok er eigenlijk van dat ze tot twee jaar geleden niet wist wat de Flexchair was en welke spieren ermee aangesproken worden. Karel reisde als NIKE Elite Trainer de hele wereld rond, ontwerpt trainingsprogramma's en leidt met TRAIN THE TRAINERS al ruim twintig jaar fitnessprofessionals op. "Ik zit dertig jaar in het vak, maar de Flexchair kwam eigenlijk per toeval op mijn pad. Ik dacht toen over alle ontwikkelingen rond de fitnessbranche op de hoogte te zijn. Maar door de kennismaking met Wim en zijn Flexchair ging een nieuwe

wereld voor mij open. In gesprek met Wim werd ik heel snel enthousiast over dit concept", aldus Karel.

De Flexchair RBT is gericht op het verkrijgen van inzicht in de coördinatie en stabiliteit van romp en extremiteiten. "Wim zei: probeer het eerst eens zelf. Er stond een kiosk met een computerscherm en een Flexchair. Je volgt een programma waarin je op de Flexchair je de spiertjes rond de wervelkolom en aanspant. Daaruit komt een score hoe je ervoor staat. Ik scoorde heel slecht, ik zat in de laagste categorie. Ik dacht: hoe kan dit nou? Wat Willem uitlegde was dat ik continu gebruikmaakte van mijn core spieren. Maar bij deze training worden door je brein de dieper gelegen spieren aangestuurd. We praten dan over spinal stability in plaats van core stability en die training verhoogt de motorcontrole. Bij veel mensen is er geen automatische activatie meer van die spinale spieren, door veel zitten, blessures, zwangerschap. Dat is een heel nieuw ge-



• **FLXCHR** •

bied om te trainen. De meeste trainers weten niet hoe je die spieren kunt trainen. Ik kende ook geen enkele oefening met hetzelfde effect op die spiergroep", zegt Karel.

ZITOPLOSSING, THERAPIE EN TRAINING

Flexchair-trainingen leiden tot spinale stabilisatie en resulteren in klachtenvermindering, verbeteren sportprestaties en verhogen de algemene weerbaarheid en functioneren. "De Flexchair wordt al zo'n twintig jaar ingezet in de fysiotherapie om rug-, nek- en bekkenklachten te verhelpen. De Flexchair biedt in combinatie met de Romp Balans Trainer-software een trainings- en testtool voor een brede doelgroep: van senioren tot topatleten. Het kunnen toepassen van de PAR-test (Persoonlijke Actieve Rug) geeft meteen inzicht en meet progressie", aldus Karel.

"FLXCHR-trainingen zijn laagdrempelig maar kunnen tot op hoog niveau opgebouwd worden. Een volledige FLXCHR-training duurt vijftien tot twintig minuten. Als trainer kun je dus ook twee klanten per uur extra in plannen want na een eerste training met begeleiding kunnen de klanten de ses-

sies erna zelfstandig met de Flexchair aan de slag. Als trainer kun je een rol spelen in de opzet en begeleiding van het traject dat de klant kan volgen, aan de hand van data die uit de software naar voren komt. Als trainer stel je de gewenste training in op het account van de klant. Die krijgt een eigen account-inlog en kan zo de resultaten inzien."

Karel heeft nu ook een trainingsprogramma ontwikkeld voor FLXCHR-trainers. "Als FLXCHR-trainer of therapeut heb je een adviesfunctie voor klanten. Dat betekent dat je je klant begeleidt naar betere sportprestaties, maar ook naar een verbeterde zithouding, zoals op de werkvloer. Heb je klanten die veel zittend werken? Dan kan de Flexchair op de werkplek een hele goed oplossing zijn om klachten te verbeteren of te voorkomen. Gewoon als stoel, zonder training, treed er al significante vooruitgang op. Trainers en clubs worden automatisch ook verkooppunt van Flexchairs. Dat houdt in dat er een provisie is voor klanten die een Flexchair voor thuis of op het werk aanschaffen."

NETWERK OPBOUWEN

Karel en Don gaan de Flexchair training van fysiotherapie naar de fitnesscentra brengen. Er is al een ruim fysiotherapie-netwerk van zo'n driehonderd praktijken. Nu gaan we daarnaast een FLXCHR TRAINING netwerk bouwen van sport- en fitnessclubs en personal trainers. "In de wereld van de paardensport is de Flexchair al heel bekend. Topruiters werken er veel mee. Als een ruiter in disbalans op een paard zit, kunnen ze een paard een blessure bezorgen. We hebben ook testrapporten van wielrenners die dankzij de Flexchair hun controle hebben verbeterd en zo sneller door de bochten rijden. Het FLXCHR-programma daagt iedereen uit: van jong tot oud en van topsporter tot recreant", aldus Karel.

"Na de installatie van de Romp Balans Trainer-software kan een trainer op licentiebasis cliënten en atleten trainen en de resultaten via de

databank registreren. Dat de Flexchair meer dan vijftien jaar in de fysiotherapie wordt gebruikt, heeft al veel informatie, ervaringen en data opgeleverd over het gebruik ervan. Er liggen hele mooie studieresultaten van universiteiten en experts. De fitnessbranche hoeft dus niet het trial and error-proces door met de Flexchair. Ik heb al meer dan dertig trainers geïntroduceerd die interesse hebben. Ik denk ook dat fitnessstrainers nog meer met de Flexchair kunnen werken dan de fysiotherapeuten. Fysiotherapeuten stoppen met de cliënten als ze pijnvrij zijn. Fitnessstrainers kunnen feitelijk voor iedereen een verbeteringstraject personaliseren. We hebben ook een ondernemer die MMA wedstrijdvechters klaarstoomt met gebruik van FLXCHR TRAINING en zijn atleten vallen van de scorekaart af zo hoog scoren ze! Op topsportniveau zit de winst hem in kleine details. Maar ook een zware squatsessie gaat beter als vooraf een korte FLXCHR training van een paar minuten gedaan wordt."

"Als FLXCHR-trainer is het cruciaal om data uit het programma goed te interpreteren om aan de slag te gaan met klanten. Hoe je dat kunt doen, geven wij mee in een 1-daagse opleiding. Wanneer je klanten een doordacht traject kunt laten volgen, dan heb je er op de werkvloer geen omkijken naar. De sensor op de Flexchair en de software doen dan het werk, samen met de klant zelf. We gaan een mooi netwerk van FLXCHR bouwen. Te veel mensen zitten stil. En veel mensen kunnen nog zoveel sterker en functioneler worden rond hun romp. FLXCHR TRAINING biedt een commercieel aantrekkelijk concept voor clubs en trainers, de investering is laag en ROI enorm, en je doelgroep is bijna iedereen, dat is uniek! En een gevorderd trainer zal blij worden van de te bereiken resultaten", aldus Karel.

Heb je interesse in de Flexchair of FLXCHR TRAINING? Bezoek www.flxchrtraining.nl

