



Achmed Rashid, eigenaar FOCUS Health & Fitness over Life Fitness On Demand+

‘CARDIO WORDT NU ECHT TOF’

Intrinsieke motivatie blijft een dingetje bij veel leden van sportscholen, zeker als het om cardio gaat. FOCUS Health & Fitness verhoogt de aantrekkingskracht met Life Fitness On Demand+, een programma dat zich recent uitbreidde naar meer dan 500 gratis work-outs. “Een groot deel van de leden zag het altijd als ‘even opwarmen en verder’, maar nu wordt cardio echt tof”, zegt clubeigenaar Achmed Rashid.

Tekst: Aart van der Haagen - Fotografie: Life Fitness

Sowieso schrijft FOCUS Health & Fitness het woord ‘toegankelijkheid’ met hoofdletters. “Toen ik in 2015 de kans kreeg om een gym in Oude-Tonge over te nemen, had ik duidelijke ideeën over de inrichting en uitstraling”, vertelt Rashid. Het bedaagde interieur ruimte al gauw het veld

en een open structuur met een even stoere als huiselijke ambiance deed zijn intrede. “Waar mogelijk braken we de muren eruit, omdat we maximale transparantie wilden creëren. Niet meer kickboksen in een afgesloten ruimte, maar het toonbaar maken. Daarnaast was het doel om bij binnenkomst

in één moment zowel een wow-effect als een warm welkom op te roepen aan de hand van kleuren en materialen. We vinden het belangrijk dat de bezoeker meteen de bar met een soort receptie ziet, waar gezelligheid heerst. Noem het een huiskamergevoel. Aan onze medewerkers de opdracht om dit alles een persoonlijke touch mee te geven, om alle leden gelijkwaardig te behandelen, of ze nu in een Porsche of op de fiets arriveren.”

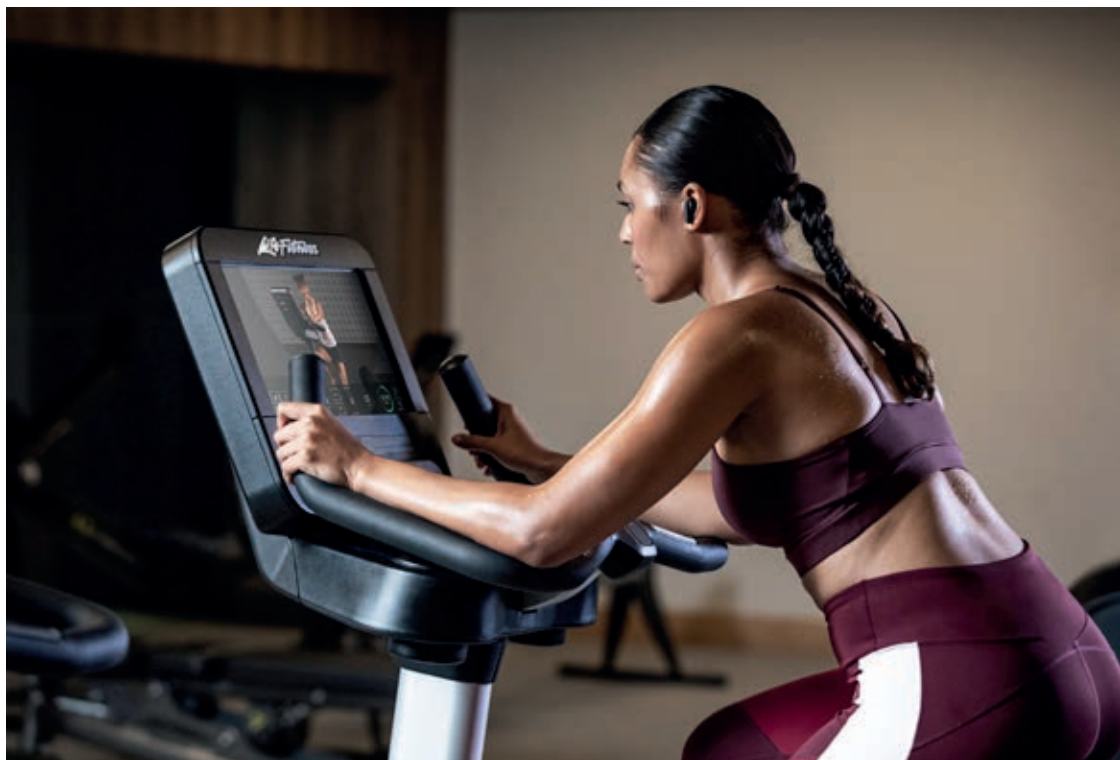
lets aantrekkelijks

Binnen dit streven naar toegankelijkheid ziet Achmed Rashid een belangrijke meerwaarde in Life Fitness On Demand+, de evolutie van het programma dat trainingen voor de gebruikers een heel stuk attractiever maakt door het aanbieden van een scala aan online-work-outs. “Iedereen komt binnen met een doel, maar een grote groep mensen ziet cardio min of meer als een noodzakelijk kwaad om de conditie te verbeteren. We willen hen iets aantrekkelijks bieden, zodat ze het leuk beginnen te vinden en zich niet meer focussen op het wegtikken van de tijd.

Sinds de upgrade schotelt Life Fitness On Demand+ hen meer dan 500 online-workouts voor, waarbij leden kunnen kiezen uit 100 hardloop- en fietsroutes door de mooiste omgevingen ter wereld of uit 400 trainingen onder begeleiding van een digitale instructeur." De vestiging van FOCUS Health & Fitness in Middelharnis stelt deze afwisselende digitale coaching en motivatie gratis beschikbaar op al haar zeventien Discover SE3 HD-consoles, verdeeld over zeven crosstrainers, vier loopbanden, vier fietsen, een ligfiets en een PowerMill. "De display van 16 of 21 inch - afhankelijk van het type - geeft links en rechts tools om de snelheid en de intensiteit te verhogen."

Makkelijke roulatie

Het trainingsgedrag van de leden bij FOCUS Health & Fitness spreekt boekdelen. Rashid: "De eerste keer beginnen ze na vijf minuten al te hijgen en om zich heen te kijken. Na zes, zeven weken houden ze het probleemloos een halfuur vol, mede door de enorme variatie in het programma en de continue aanwezigheid van een instructeur, zonder dat wij overal personal trainers moeten inzetten. Mensen gebruiken de cardio-apparatuur duidelijk langer." Capaciteitsproblemen geeft dat volgens de sportschoolhouder niet. "Wij zijn 24/7 open en adviseren onze bezoekers om de piekmomenten, zoals maandagavond zeven uur, zoveel mogelijk te mijden. Boven-



dien duren de lessen niet standaard een uur; de lengte hangt helemaal af van welke programma's iemand kiest om te trainen. Dat zorgt voor een makkelijke roulatie." Rashid werkt al sinds de beginperiode van zijn ondernemerschap samen met Life Fitness, tot grote tevredenheid. "Ik denk maar even terug aan de periode nadat mijn zaak in Oude-Tonge afbrandde, in 2017. Mede dankzij de snelle levering van toestellen

uit voorraad konden we binnen vier weken op een tijdelijke locatie draaien. De apparatuur gaat lang mee en ik merk dat ondanks het intensieve dagelijkse gebruik de slijtage vrijwel nihil is."

Brein bepaalt resultaat

FOCUS Health & Fitness lijkt de sleutel tot motivatie gevonden te hebben, met Life Fitness On Demand+ als één van de belangrijkste pijlers. "Het past bij onze visie dat wij kijken naar de individuele doelstellingen van bezoekers", zegt Achmed Rashid. "Soms hebben ze op bepaalde fronten extra ondersteuning nodig, vandaar dat wij binnen onze club samenwerken met een voedingsdeskundige, een fysiotherapeut en een psychocoach. Vrijwel iedereen loopt weleens met stress rond en meer mensen dan je denkt zitten al min of meer tegen een burn-out aan. Dan is het fijn als ze even kunnen sparren, want als je je 'in je bovenkamer' niet lekker voelt, kun je trainen wat je wilt, maar dan gebeurt er weinig. Je brein bepaalt je resultaat. Laat daar nu ook net de kracht van Fitness On Demand+ liggen. Het klinkt misschien gek, maar de typische beleving van cardio ebt in feite weg. Begeleid door een instructeur train je op afwisselende wijze in de mooiste landschappen ter wereld en de tijd vliegt om."

Meer informatie: www.lifefitness.nl

