



Gepersonaliseerde trainingen met het BIOCIRCUIT

TECHNOGYM LANCEERT UNIEK TRAININGSCIRCUIT MET NASA-TECHNOLOGIE

Een trainingscircuit dat zich volledig aanpast aan je lichaam en dat je helpt om alles uit je workout te halen. Waarmee je als sporter beslist resultaat boekt. Ook als je geen doorgewinterde sportschoolbezoeker bent. Dat is het Technogym BIOCIRCUIT, het eerste trainingssysteem ter wereld dat de sporter een volledig gepersonaliseerde trainingservaring geeft. Tekst: Corinne Brouwer

Het BIOCIRCUIT is nog maar net gelanceerd. En hoe! Sporters zijn enthousiast. Sportschoolhouders zijn, als dat kan, nog enthousiaster. Het BIOCIRCUIT lijkt een mooie kans om de sportervaring zowel in de breedte als de diepte te veranderen. Trainingscirkels zijn niet nieuw, maar het trainingssysteem in combinatie met de totaalbeleving voor de sporter is wel uniek.

Gedagsverandering

“Gedrag. Daar gaat het eigenlijk om. En dat is precies waar je met het BIOCIRCUIT op stuurt: positieve gedragsveranderingen. Samen trainen, je laten motiveren, zelf echt voortgang

boeken,” zegt Henk Jan Thoes van Technogym. Hij vervolgt: “Het BIOCIRCUIT is een dynamische omgeving. Er wordt getraind op toestellen die in een cirkel staan opgesteld. Door meerdere mensen tegelijk. Je traint in een veilige setting, maar in een opzwevende en activerende sfeer. Voor de één is de sfeer in de trainingscirkel veilig en stabiel. Voor de ander is de cirkel competitief: je stopt niet eerder dan de persoon naast je, toch?”

Voor wie?

Thoes: “Het BIOCIRCUIT is ideaal voor sporters die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Natuurlijk zijn er verschillende program-

ma's, die allemaal een andere groep bedienen. Mensen die willen shapen, afvallen of fit oud worden. En meer. Maar in de praktijk zie je dat het circuit vooral mensen die het een beetje aan motivatie ontbrak, weer naar de sportschool brengt. Met het BIOCIRCUIT kun je als sporter met twee keer in de week een half uur trainen, veel voortgang boeken. Bovendien is het eenvoudig om de cirkel te gebruiken. Die twee elementen maken het circuit heel aantrekkelijk.”

De eerste keer

Sporters die voor het eerst de ring instappen, doen dat met een trainer. Thoes: “De trainer helpt de sporter op weg en maakt een programma op maat, dat past bij de doelstellingen van de cliënt. Daarna lopen sporter en trainer samen alle toestellen binnen het circuit af en bepalen ze per toestel de weerstand, de zithoogte, enzovoorts.” Iedere instelling wordt opgeslagen op de digitale sleutel van de sporter. Als deze later zelf terugkeert voor een training, hoeft hij alleen maar met die sleutel in te loggen bij de Unity Self Console. Het systeem vertelt de sporter welk toestel hij in welke volgorde gebruikt. En de apparaten stellen zich automatisch in op de juiste hoogte en weerstand. Na elke oefening word je doorverwezen naar de volgende. Zo kun je veilig en effectief trainen. Henk Jan Thoes: “Tijdens de oefeningen krijg je aanwijzingen via het schermje dat voor je neus hangt. Het is soms net alsof je een digitale personal trainer hebt, die je helpt om alles uit je training te halen en die in de gaten houdt dat je toestel goed staat ingesteld.”

De NASA weerstanden

“De weerstand in de toestellen is uniek,” zegt Thoes. “We noemen het systeem dat de weerstanden bepaalt ‘Biodrive’. Dit systeem is oorspronkelijk ontwikkeld voor de NASA. Om astronauten in de ruimte de voordelen van krachttraining te laten ervaren.” Met het BIOCIRCUIT heb je bijvoorbeeld de mogelijkheid om de excentrische training (negatieve herhalingen) met meer weerstand te doen dan de concentrische training. Een ander voordeel van de Biodrive is de elastische weerstand die kan worden nagebootst. Deze is als een viscositeitsweerstand. Het is dan net alsof je onder water beweegt.

Voor, tijdens en na

Je kunt het BIOCIRCUIT verbinden met andere data en tools in de MyWellness Cloud van Technogym. “Op die manier maak je er één grote leefstijlervaring van. Beweegapps, voedingsapps en alle toestellen in de sportclub, zijn met elkaar verbonden. Sporters die de MyWellness Cloud en de bijbehorende apps en tools gebruiken, kiezen voor een totaalervaring die aansluit bij hun leefstijl,” zegt Thoes. Hij vult aan: “Als je niet gaat sporten, krijg je een mailtje met de vraag of je



trainer iets voor je kan doen. En als je gisteren een rondje hebt hardgelopen, zie je dat terug als je inlogt in de sportschool. Dat werkt motiverend.”

Contactmomenten

De intake is een belangrijk moment. Tijdens de intake bepaalt de trainer of de sporter zelfstandig aan de slag kan op het circuit en op welke manier hij dat doet. Maar bij het acht wekelijkse programma horen meer contactmomenten. Thoes: “Natuurlijk bepaal je als sportschool zelf hoe je die momenten invult. Dat kan bijvoorbeeld met een meting, waarbij de voortgang wordt bijgehouden. Of een kort coaching gesprek. Vanuit Technogym willen we sportscholen stimuleren om die contactmomenten actief te gebruiken. Je merkt dat ze sporters helpen om meer uit hun trainingen te halen.”

Hulp vanuit Technogym

De consultants die het BIOCIRCUIT bij de sportschool implementeren, helpen je om invulling te

vinden voor het trainingstraject van de gebruikers. “Die consultants hebben sowieso een belangrijke rol,” aldus Henk Jan Thoes, die vervolgt: “Vanuit Technogym willen we sportschooleigenaren helpen om het begrip fitness verder te definiëren. Wat betekent fitness en lifestyle nu voor jouw club? Het BIOCIRCUIT is een prachtige manier om je identiteit verder uit te werken.”

Meer weten over het BIOCIRCUIT?

Technogym presenteert het volledige circuit op de FIBO in Keulen. Je bent van harte uitgenodigd om het circuit daar te bekijken. Ervaren is toch wel de beste manier om kennis te maken met de unieke trainingmethoden en vibes die dit nieuwe circuit met zich meebrengt. Wil je nu al stappen ondernemen en meer informatie? De consultants van Technogym kijken graag samen met jou hoe BIOCIRCUIT in jouw sportschool past. Meld je via info_blx@technogym.com of 010-4223222.

“Dankzij het BIOCIRCUIT kom ik weer in de sportschool”

(Het trainingscircuit in de praktijk)

Het Technogym BIOCIRCUIT verbindt. Op enkele plekken in Nederland staat de trainingscirkel al in volle glorie. Paradoxaal genoeg vind je de nieuwe trainingsplek, die drempels moet wegnemen, op een verhoging. Een rond plateau en mooie verlichting voor de juiste sfeer. Het BIOCIRCUIT heeft terecht een podium gekregen. Als je de clubs binnenkomt, merk je dat dat de hele sfeer in de sportschool ten goede komt. Er wordt serieus getraind maar er heerst vooral enthousiasme.

Dat blijkt al snel tijdens een bezoek aan één van de sportscholen die de cirkel al gebruiken. Binnen enkele minuten komt er in snelle tred een dame naar de clubeigenaar toe. Ze heeft net haar tussentijdse meet- en weegmoment gehad met de trainer: “Er is weer vijf centimeter af!” De grote lach op haar gezicht onderstreept die uitspraak. Als je doorvraagt, merk je dat ze blij is omdat ze ‘nu eindelijk resultaat boekt’.

Sporters gebruiken de toestellen in de cirkel zelfstandig, maar ze komen wel met plezier een stempeltje halen bij de trainer als ze klaar zijn. “Dat is een mooi moment voor een gesprekje,” zegt één van de clubeigenaren die we spreken. “Het is voor mensen soms net als trainen met een personal trainer. Iedereen traint zelfstandig, maar dankzij alle data hebben de trainers die hier rondlopen van iedereen in de gaten wat er bij de sporters speelt. Als iemand een tijdje niet geweest is, kun je daarover een gesprek over aanknopen.”

In één van de sportscholen die het circuit al hebben staan, vertelt een jongeman bij de koffiebar dat hij nog maar net begonnen is. “Het is m’n vierde keer. Ik begin nu écht te wennen. De bewegingen gaan soepeler en ik kijk niet steeds meer op het schermje.” Hij geeft aan dat het BIOCIRCUIT voor hem een uitkomst is: “Het is makkelijk. Dankzij het circuit kom ik weer in de sportschool.”

