



## Life Fitness:

# ICG ACTIVEERT DE DIGITALE FITNESSBELEVING IN DE SPORTSCHOOL

Bij Life Fitness zijn ze trots op de toevoeging van de Indoor Cycling Group (ICG) aan hun productportefeuille. Met de overname bieden ze nu een state-of-the-art indoor cycling concept voor hun klanten. Met ICG connect, Coach By Color, MyRide VX en de ICG trainings-app wordt volop ingezet op een totale digitale fitnessbeleving.

Tekst: Niek Arts

Voor de overname door Life Fitness was ICG al een sterk merk. ICG is al jarenlang de vooruitstrevende innovator in de indoor cycling branche. Life Fitness heeft ICG samengebracht met haar andere merken. Sales directeur Thomas Hoeven was hier intensief bij betrokken. “We laten onze klanten graag kennismaken met de ICG bikes in combinatie met Coach By Color. Vanaf nu telt je eigen niveau en ontwikkeling nog meer!”

### Nieuwe digitale beleving

Sporten draait steeds meer om beleving en gamification. Daar speelt ICG slim op in. Ze zetten een nieuwe standaard op het gebied van digitale sportbeleving. Thomas Hoeven: “Coach By Color heeft vijf gekleurde trainingszones: wit, blauw, groen, geel en rood. Deze zones worden via de WattRate gekoppeld aan de Functional Threshold Power (FTP) van de gebruiker of, aan de hartslag en het percenta-

ge van de maximale hartslag (HRM). De FTP geeft de waarde aan van het maximale vermogen dat een sporter gedurende een uur kan volhouden.”

Net als met HRM worden de vijf kleurenzones toegewezen aan de gebruiker wanneer de FTP van een persoon bekend is. Zo worden de inspanningen nauwkeurig vastgelegd voor optimale coaching. “De computer op de ICG bikes geeft een levendige weergave van de kleurzones, zowel richting de sporter als richting de instructeur. Met het Coach By Color-vermogensprogramma combineer je accurate zone-training met stimulerende kleuren. Hierdoor kan de instructeur de sporter nog beter coachen en begeleiden. Dit zorgt voor een betere training op eigen niveau, met een maximaal



resultaat. Met het programma MyRide VX train je ook buiten de groepslessen om, ideaal voor de daluren.”

### Resultaat op maat

Thomas: “Je eigen niveau telt. Van iedere deelnemer wordt de FTP-waarde gebruikt als nulmeting. Als je fietst wordt er gemeten op welk percentage van je eigen FTP-waarde je zit. Dit wordt met de kleuren inzichtelijk gemaakt. Je meet dus je inspanning. Zo train je altijd, ook tijdens groepslessen, op je eigen niveau. Dit is nu heel makkelijk omdat je met de ICG-trainingsapp linkt met de ICG bike en zo direct op je eigen niveau traint.”

De ICG bikes staan bekend om hun design, comfort en gebruiksgemak. Bij de nieuwste serie ICG bikes valt vooral het display op. “Deze is mooi verwerkt. Op het display zie je direct al jouw waarden en in welke kleurwaarden je traint. Meten is immers weten. Dit verhoogt de beleving. Verder hebben onze bikes geen ketting maar een riem, waardoor ze geruisloos zijn. Aan comfort en beleving ontbreekt het dus zeker niet!”, vertelt Thomas Hoeven vol trots.



Enrico & Nicole van de Beuken, eigenaren Sporthelden Panningen

### Uit de praktijk

Eigenaar Enrico van de Beuken van Sporthelden in Panningen, is een intensief gebruiker van de Life Fitness ICG bikes. Hij heeft vijftig IC7 en twee nieuwe IC8 bikes, waarop achttien lessen per week worden gegeven. Enrico: “Leden komen van heinde en verre voor onze indoor cycling lessen. Vooral het eenvoudig meten van de waarde en het gebruiksgemak van de ICG bikes worden geroemd. Verder zijn de instructeurs enthousiast over de innovatieve mogelijkheden. Het geeft een nieuwe dimensie aan de lessen. Door de kleuren op de voorkant van de ICG bike zie je goed op welke intensiteit de deelnemers trainen. Daar pas je de les op aan. Je laat bijvoorbeeld de groep tegen elkaar strijden. Als klapper wordt alles levendig weergegeven op het grote scherm achter de instructeur.”

Als ondernemer koos Enrico bewust voor de ICG bikes. “Als je voor dit concept kiest, doe je dat voor de volle honderd procent. Dan heb je iets unieks te bieden. Je moet het idee en de voordelen goed uitleggen aan je leden. Dit doen wij in aparte sessies. We laten ze dan Coach By Color ervaren. Er zijn al verschillende testdagen voor de FTP-metingen geweest. We bereiken nieuwe doelgroepen zoals de (semi) professionele sporter, die voor wattage training kiest. Zij kunnen deze nieuwe manier van trainen ervaren in een unieke omgeving. Dit zorgt voor volle ruimtes waar de leden als ‘clubambassadeur’ graag over vertellen. Het inspireert en zorgt voor meer engagement van de leden.”

### ICG Community

Het komende jaar wordt de ICG community verder ontwikkeld. Thomas: “We brengen graag de fitnesscentra, gebruikers en instructeurs samen. Via de ICG community gaan we trainingstips delen, speciale producten verkopen en blijven we elkaar op interactieve manieren uitdagen. En dit is allemaal via de ICG-app te volgen. Dit is de richting waar fitness steeds meer naar toe gaat. Je connect met elkaar waardoor je makkelijk tegen elkaar kunt strijden, maar ook realistisch je eigen voortgang meet.”

Voor de instructeurs is er de ICG Academy. “We adviseren om alleen gecertificeerde instructeurs onze lessen te laten geven. Zij weten het optimale uit de ICG bikes en de daarbij horende digitale beleving te halen. Verder blijven ze op de hoogte van de nieuwste inzichten en trainings- en lesvormen!”

### Over Life Fitness

Al ruim 45 jaar is Life Fitness de wereldleider in het creëren van de ideale fitnessoplossingen voor fitnesscentra en sporters. Naast ICG voeren ze de merken Hammer Strength, Cybex, Life Fitness en Scifit. De Life Fitnessmissie is om hét platform te zijn dat de wereld ‘connect’ met fitness. De cultuur bij Life Fitness draait rond alles waar onze producten voor staan: een actief en gezond leven.

Voor meer informatie: [www.lifefitness.nl/moveincolors](http://www.lifefitness.nl/moveincolors)

