



Esther van der Land van Femmefit over Pixformance:

“CONSTANT BEGELEIDING, DUBBEL ZO EFFECTIEF”

Geen toestellen, geen typische sportschoolomgeving, dat is de eerste indruk die je krijgt als je bij Femmefit binnenstapt. Staand bewegen loopt als een rode draad door deze club in Naarden heen, gegoten in een vorm van functioneel, individueel en gevarieerd trainen binnen een cirkel. Dat lijkt wellicht enigszins tegenstrijdig, maar Pixformance maakt het mogelijk.

Tekst: Aart van der Haagen - Fotografie: Pixformance

tional training speelt tegenwoordig een hoofdrol. Waar vroeger vooral klanten binnenstapten om af te vallen en strakker te worden, zie je nu een verschuiving naar een andere motivatie: gezondheid, je fit voelen, blessures en ziekte voorkomen. Pixformance geeft ons 150 verschillende oefeningen om in die behoefte te

**“MENSEN DIE VOOR HET
EERST BINNENSTAPPEN,
KIJKEN VERRAST OP, WANT ZE
VERWACHTEN TOESTELLEN,”
GLIMLACHT DE EIGENARESSE
VAN FEMMEFIT.**

voorzien en iedereen individuele doelen te laten bereiken. Die variatie gaf de doorslag toen wij in 2016 onze hydraulische cirkel na acht jaar wilden vervangen en alternatieve cirkeloplossingen onder de loep namen. Op de FIBO in Keulen raakte ik in gesprek met Valerie Bönström, niet alleen de eigenaresse van Pixformance, maar ook van een Duitse fitnessketen met 550 filialen die op een vergelijkbare ma-

“Toen we 12,5 jaar geleden in Vaassen begonnen, zochten we naar een stukje onderscheidend vermogen in een behoorlijk verzadigde markt,” zegt Esther van der Land, die sinds tien jaar in Naarden de tweede vestiging aanstuurt. Zoals de naam al impliceert, richt Femmefit zich geheel op vrouwen. “Dat blijken onze klanten heel prettig te vinden. Ze kunnen meer zichzelf zijn en voelen zich niet zo ‘bekeken’. Overigens komen de meesten van hen vooral af op het inhoudelijke concept: trainingen van dertig minuten, binnenlopen wanneer je wilt en bewegen in een overzichtelijke en ‘warme’ omgeving die niet als een traditionele sportschool oogt.”

Buiten enkele cardio toestellen zie je er overwegend de apparatuur van Pixformance: een soort

gigantische smartphones van anderhalve meter hoog. Ze ondersteunen oefeningen met een kinetische camera, die live het lichaam screent. De apparaten staan opgesteld in cirkelvorm, gecombineerd met variërende tussenstations, zoals steps of matten voor vrije oefeningen.

Variatie gaf doorslag

“Mensen die voor het eerst binnenstappen, kijken verrast op, want ze verwachten toestellen,” glimlacht de eigenaresse van Femmefit. “Wij kiezen er bewust voor om alleen staand bewegen aan te bieden. Je kent het credo ‘zitten is het nieuwe roken’. Wanneer je staat, werken tijdens het uitvoeren van de oefening veel meer spieren met elkaar samen, bijvoorbeeld in de buik en de rug om je te stabiliseren. Func-

nier werken als wij. Haar enthousiaste en overtuigende verhaal triggerde mij.”

Realtime feedback

Na ruim twee jaar ervaring met deze cirkel mag Van der Land zichzelf gerust een ambassadeur van Pixformance noemen. Ze volgde niet alleen trainingen, maar geeft die tegenwoordig ook aan andere clubinstructeurs. “In de sociale, motiverende sfeer van een groep heeft iedereen haar eigen virtuele personal trainer. Een camera meet je lichaam op 26 plaatsen op en het apparaat beheert je gegevens, die vanzelf opgeroepen worden wanneer je met je QR-code inlogt. Bij elke beweging die je maakt geeft de Pixformance realtime feedback en weet je of je bijvoorbeeld je armen wat meer moet buigen, of je knieën zich ver genoeg boven je tenen bevinden et cetera. Hij toont de bewegingsuitslag en het tempo, zodat je niet gauw iets verkeerd zult doen en daarmee blessures voorkomt, mits je de aanwijzingen goed opvolgt.”

“Er staat altijd een fysieke trainer in de groep, maar die kan zich uiteraard niet met iedereen tegelijk bezighouden, dus is het goed dat deze geavanceerde apparatuur je corrigeert. Onder-



zoek heeft uitgewezen dat constante begeleiding een training dubbel zo effectief maakt. Je behaalt dus sneller je doelen, bovendien gaat Pixformance verveling tegen door de grote verscheidenheid aan individueel instelbare oefeningen. Standaard bevat het apparaat al ruim twintig kant-en-klare trainingsprogramma's,

bijvoorbeeld om je voor te bereiden op de wintersport of het bereiken van een bikiniproof lijf. Je doet nooit iets dat je niet kunt, niet leuk vindt of dat niet nuttig is. Trainers waarderen Pixformance eveneens, want het stelt hen in de gelegenheid om met de klant heel effectief de diepte in te gaan.”

PixOne

In de nevenvestiging Gym-Club, ook toegankelijk voor mannen om te trainen, bevinden zich sinds enkele maanden twee exemplaren van de PixOne: een trainingsbox met een Pixformance-scherm en rondom rekken die accessoires bevatten. “Speciaal voor mensen die individueel en gefocust willen trainen, dus wat exclusiever,” licht Van der Land toe. Ze toont zich erg te spreken over de aftersales van de leverancier. “We krijgen volop ondersteuning, er is een goede helpdesk en een uitstekend platform om in te loggen, via blogposts word je regelmatig op de hoogte gehouden van veranderingen in de oefeningen en updates vinden eenvoudig op afstand plaats.”

“Verder - en dat vind ik helemaal van nu - biedt Pixformance haar gebruikers een app, die hen helpt hun resultaten te volgen en van tevoren inzicht geeft in nieuwe programma's die wij individueel samenstellen. Je kunt deze ook perfect op vakantie of waar dan ook gebruiken en daar onder virtuele begeleiding je oefeningen voortzetten. Ideaal.” Redenen genoeg voor Femmefit om geheel op Pixformance te vertrouwen, die samen met de verhuizing naar een betere locatie (driemaal zo groot, strategischer gelegen, parkeerruimte voor de deur) voor een mooie omzetboost heeft gezorgd.

Meer informatie: www.pixformance.com

