



Op de komende fitnessvakdagen in de jaarbeurs in Utrecht komt de HDD Groep met een revolutionair trainingsconcept. Eén fitnessstoel waarop personal training, Pilates, revalidatietraining en zelfs groepslessen op uitgevoerd kunnen worden. Jos Timmermans, Commercieel Directeur bij de HDD Groep: "Dit toestel biedt talloze mogelijkheden, zowel voor ondernemers als voor leden."

*Jos Timmermans,  
commercieel directeur HDD Groep*

HDD Groep zorgt voor een primeur op de Fitnessvakdagen met Gravity

**"De mogelijkheden zijn bijna onbeperkt"**

Groepsactiviteiten, van steps tot indoor cycling, blijven populair en leveren trouwe leden. Maar voor een strakker lijf is vaak ook wat krachttraining nodig. Jos Timmermans: "Het Gravity Training System combineert de aantrekkingskracht en het plezier van een groepstraining met de effectiviteit van een krachttraining. Veelzijdigheid en eenvoud zijn kenmerkend voor Gravity. Van een dynamische groepstraining tot Pilates en personal training, het kan allemaal op Gravity."

"Fitnessondernemers zijn altijd op zoek naar iets dat nieuwe leden kan aantrekken of er voor zorgt dat de bestaande leden blijven," zegt Jos Timmermans. "Het Gravity Training System zorgt daar

voor. Bewegen op het Gravity Training System is een heel natuurlijk proces. Door de vele programma's die er voor ontwikkeld zijn, kun je niet alleen eindeloos variëren, maar spreek je ook verschillende doelgroepen aan. Hierdoor hebben alle sporters, van een golfer tot voetballer, profijt van Gravity."

#### **Total Body Workout**

Bij Gravity, in 2003 in Amerika gelanceerd en nu al bekroond met onder meer de One Body One World (OBOW) Award van de East Coast Alliance (ECA) en de TUV Innovation Award van de FIBO, vormt het lichaamsgewicht van de gebruiker de weerstand. Door de hoogte te verstellen -er zijn negen verschillende hoogtes mogelijk- wordt de

weerstand groter en de workout zwaarder. Er zijn ruim 250 verschillende bewegingen mogelijk. "In tegenstelling tot traditionele krachttrainingapparatuur, waarbij je per toestel één spiergroep traint, train je op Gravity je hele lichaam", verduidelijkt Ramon Klaassen, Directeur Operations van de HDD Groep. "Geen gewissel meer van toestel, maar je hele lichaam op één toestel trainen."

#### **Combinatie cardio en kracht**

"De aantrekkingskracht van groepstrainingen is, naast de 'funfactor', de motiverende begeleiding van de instructor", merkt Timmermans op. "Wat de laatste jaren opvalt bij groepstrainingen is dat ze zwaarder worden. Mensen willen ple-



zier in het bewegen, maar ze willen ook resultaat. Gravity biedt dat en iedereen kan het zo zwaar maken als ze zelf willen. Je kunt een individuele workout doen, maar in een kleine groep met begeleiding raak je natuurlijk veel meer gemotiveerd."

"Er zijn veel programma's ontwikkeld voor Gravity", vult Klaassen aan. "Voor kleine groepen is er GravityGroup, een 'up beat' workout voor het hele lichaam, waarbij je cardiovasculaire fitheid verbetert, je kracht opbouwt en spiermassa vergroot. En dat in een workout van dertig minuten." Andere programma's voor kleine groepen zijn GravityBlast en GravityCoreDynamics.

Een tweede workout die zowel individueel als in een groep kan worden gedaan, is GravityPilates. "De belangstelling voor Pilates neemt nog steeds toe", stelt Timmermans. "Qua fysieke vooruitgang biedt het traditionele Pilates beperkte mogelijkheden. Wil je het zwaarder maken, dan moet je met speciale apparatuur gaan werken en dan heb je nog al wat toestellen nodig. Met GravityPilates volstaat een Gravity Training System per deelnemer."

### Revalidatie en Personal Training

Dat Gravity een degelijk, betrouwbaar en functioneel toestel is, blijkt al in Amerika. "Fysiotherapeuten zijn er weg van", merkt Jos Timmermans op. "Meer dan 14.000 fysiotherapeuten, ziekenhuizen en trainingsruimtes voor professionele sporters hebben Gravity al in gebruik genomen. Voor fysiotherapeuten is het grote voordeel dat de Gravity weinig ruimte in beslag neemt. Er is ook een gemotoriseerde versie van de Gravity, de PowerTower, die speciaal voor het gebruik voor fysiotherapeuten is ontworpen. Opvallend aan de PowerTower is dat de weerstand tijdens een beweging traploos ingesteld kan worden."



Je ziet het bij de grote ketens als FitnessFirst en HealthCity, maar ook individuele fitnessondernemers maken steeds meer gebruik van de diensten van personal trainers. Timmermans:

"Gravity is erg geschikt voor personal training. De vrije beweging op het toestel maken het mogelijk heel geïndividualiseerde trainingen aan te bieden. GravityPersonalTraining is een module die heel gevarieerde trainingen biedt voor individuele leden of voor het aanbieden van 'small group pt'. Op die manier kun je, naast je bestaande abonnementen, extra inkomsten genereren en verdien je je investering nog sneller terug."

Tijdens de Fitnessvakdagen (31 oktober, 1-2 november, Jaarbeurs, Utrecht) zijn er demonstraties met Gravity. Je vindt ze op de stand van de HDD Groep in hal 7 standnummer C053.

Voor meer informatie over Gravity kun je bellen naar Studion 0416 33 43 15 of kijk op [www.hddgroep.nl](http://www.hddgroep.nl) of [www.studion.nl](http://www.studion.nl). Studion is een onderdeel van de HDD Groep.