

Technogym teknologia edellä

Technogym panostaa suurimpana eurooppalaisena kuntolaitevalmistajana vahvasti FIBO-messuihin. Jo viime vuonna teknologia oli erittäin vahvasti mukana.

TEKSTI ARI KATAJISTO KUVAT ARI KATAJISTO JA TECHNOGYM

Technogymin maa-hantuaja Qicraft Finland oli kolmen miehen – maajoh-taja **Heikki Tanner**, juuri aloittanut sales manager **Jarkko Mölsä** ja asiakkuuspäällikkö **Tommi Mäkinen** – ryhmällä palvelemissa suomalaisia kuntokeskustoimijoita tutustuttaen heidät Technogymin osaston tarjontaan ja kuunnellen heidän ajatuksiaan tämän vuoden investointisuunnitelmista.

Viime FIBOn jälkeen on Skilli-ne saanut neljännen jäsenen. Nyt Skillinen ja muiden Technogym-tuotteiden ympärille voidaan rakentaa pienryhmätoimintaa. Toinen kärki Technogymillä oli uusi BIO-CIRCUIT-sarja, joka sai maailman ensi-iltansa juuri FIBOssa.

UUTUUS: BIOCIRCUIT

BIOCIRCUIT on moderni, teknologiapohjainen sovellus hyvinkin perinteisestä kiertoharjoittelusta. Perinteisen kiertoharjoittelun suurimmat haasteet ovat itselle oikean ja kehittävän vastustason löytäminen.

BIOCIRCUIT on koostettu kuntoilijan kannalta erittäin helpoksi ja varmaksi tavaksi liikkua. Ennen ensimmäistä harjoitusta personal trainer valitsee tavoitteisiin sopivan ohjelman vastuksineen. Samalla hän kirjaa ohjelmaan kuntoilijan mitat.

Varsinainen harjoittelu aloitetaan UNITY SELF -kioskilla, jolla tehdään sisäänkirjautuminen. Tällöin kuntoilija tunnistetaan ja ohjelma kehottaa siirtymään ensimmäiseen harjoituspaikkaan.

Kun personal trainer on aikaisemmin kirjannut ohjelmaan kehon mitat, ei harjoittelijan tarvitse tehdä itse laitteen säätöjä, vaan ohjelma automaattisesti asettaa laitteisiin oikeat asetukset.

Puolen tunnin kiertoharjoittelun aikana tehdään kaksi kierrosta ja ohjelma tuottaa automaattisesti harjoitusraportin.

Harjoitustuloksia ei voida saavuttaa, jos niiden suunnittelu ei perustu tutkittuun tietoon, kokeemukseen ja kovaan työhön. BIOCIRCUIT TRAINING METHOD on tutkittu tuottamaan tuloksia. Liike, vastus, lepo ja treenitah-ti on otettu huomioon persooni-duissa ohjelmissa.

Sisällöllisesti BIOCIRCUIT tarjoaa kokonaisvaltaisen treenin, jossa vaihtelee voima- ja kestävyysharjoittelu. Kahden-toista laitteen kokonaisuus sisältää kuusi voimaharjoittelulaitetta, kolme juoksumattoa ja kolme kuntopyörää. Kokonaisuus rakennetaan omalle alueelleen, jolloin tarvittavat johdot ja muu avustava tekniikka voidaan sijoittaa konseptiin kuuluvan alustan alle.

BIOCIRCUIT harjoittelu mahdollistaa yksilöllisen treenaamisen ja se sopii liikkujille, joita motivoi esim. painon pudottaminen, liha-voiman kasvattaminen tai vaikka senioriliikunta. Opastettu ohjelma ei vaadi laitesäätöjä tai odotusaikaa ja tavoitteet on mahdollista saavuttaa lyhyessä ajassa.

Avain tähän yksilölliseen, turvalliseen, helppoon ja tehokkaaseen



Qicraftin Jarkko Mölsä esitteli Technogymin uutuudet

harjoitteluun on BIODRIVE tekniikka, joka takaa parhaan biomekaniikan sekä harjoittelun tunteen. BIODRIVE on moottoriohjain, jonka tekniikka perustuu ilmailutekniikkaan ja tämä mahdollistaa räätälöidyn harjoittelun, jolla voi saavuttaa parhaan harjoitustuloksen lyhyessä ajassa. Ei siis tarvetta manuaalisäädöille vaan jokainen voi harjoitella turvallisesti ja yksilöllisesti.

Vastusprofiili. Kuntoilijoilla on erilaisia vastusprofiileja. Jotkut vaativat isotonista vastusta, joidenkin tulee huomioida nivelten kulumiset ja taasen jotkut pitävät viimeiseen asti haastavista vastuksista. BIODRIVE:n moottori mahdollistaa liikunnan perinteisestä



Konseptoidut pienryhmätunnit sopivat hyvin soutu-treeniinkin.



”
**TEHOKASTA JA
MOTIVOIVAA RYHMÄSSÄ
LIIKUNTAA.**



Technogymin Skill- ja muiden tuotteiden ympärille on helppo rakentaa erilaisia pienryhmäkonsepteja.

Skillmill on yhä tehokas osa urheilullista liikuntakonseptia.

aina HIIT-harjoittelussa käytettyihin profiileihin.

Mukautuva kuorma. BIODRIVE varmistaa vastuksen mukautuvuuden siten, että kuntoilija saa tehtyä harjoituksen toistot. Koko harjoituksen ajan varmistetaan kuntoilijan treenin tehokkuus.

Treeniavustaja. Yleensä kuntoilija selviää omasta harjoituksestaan, mutta laitteisto voi avustaa viimeisten toistojen perille menon. Tukea tarvittaessa BIODRIVE aktivoi tukitoimintona toimivan treeniavustajan liikkeen loppuunsaattamiseksi.

Tehokas tahti. Joskus kuntoilija tarvitsee tietyn tahdin harjoitteluun. Tarvittaessa BIODRIVE valitsee sopivan tahdin, jolla saavutetaan kuntoilijan tavoitteiden mukainen maksimaalinen tehokkuus.

BIOCIRCUIT soveltuu hyvin niille, jotka arvostavat nopeaa ja helppoa treenin aloitusta. Myös tehtävällä treenillä saavutetaan maksimaalinen teho. Monet arvostavat myös sitä, että ohjatussa harjoituksessa ei voi tehdä virheitä. Tärkeää on myös, että laite itse sopeuttaa laitteen asetukset suoraan kuntoilijan mittoihin.

On kuntoilijan liikunnallinen tavoite mikä tahansa, niin BIOCIRCUIT lupaa sen toteutuvan. Pitkän aikavälin tuloksien saavuttamiseksi on suositeltavaa kuntoilla kahdesta kolmeen kertaa viikossa treenikerrojen välissä ollen 48 tunnin palautumisaika. Kiireellisellekin treeni ei enää ole ongelma: harjoitus ottaa aikaa alle puoli tuntia.

– BIOCIRCUIT on loistava liiketoimintamahdollisuus. Älykkäät laitteet, tutkittu ja jokaiselle asiakkaalle räätälöity harjoitusohjelma: BIOCIRCUITin valitseminen on arvokas ja omaa kuntokeskusta muista erottava kokonaisuus sisältäen kokonaisen liiketoimintamallin. BIOCIRCUIT parantaneesi asiakaspysyvyyttä, tuo uusia asiakkaita ja mahdollistaa lisäämyynnin, yhteenvetää Jarkko Mölsä.

PIENRYHMÄÄ URHEILULLISESTI

Urheilulliseen lähestymistapaan perustuvat Skillline-tuotteet olivat vahva osa Technogymin FIBO-osastoa.

Nykyään kolme erilaista – Skillmill, Skillrow, Skillrun – ja tulos- ja tulos- ja Skillbike mahdollistavat monipuolisen harjoittelun kuntokeskuksissa. Niiden teknologinen edistyskyky mahdollistaa myös niiden käytön yksittäisinä ryhmäalustoina.

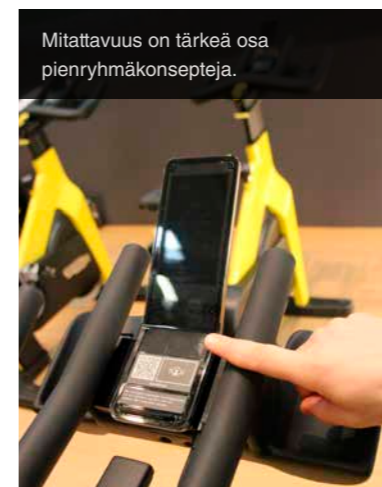
FIBO 2018 -messuilla Technogym esitteli Skillmill Class-, Skillrow Class- ja Skillrun Class –pienryhmäkonseptit. Neljäntenä ryhmäkonseptina on tietysti Cycle Class.

– Skilltuntien oma erikoisuutensa on se, että niillä ei harjoiteta ainoastaan kestävyyttä vaan sarjan laitteiden lisäominaisuuksia käyttäen voidaan luoda entistä tehokkaampaa ja motivoivaa ryhmäliikuntaa, miettii itsekin toiminnallista harjoittelua treenaava ja valmentava Mölsä.

Toiminnalliseen harjoitteluun lanseerataan uusia HIIT-konsepteja. Skillrun sopii hyvin harjoitteluun, jossa halutaan yhdistää voiman ja kuntoharjoittelun samassa järjestelmässä.



Porraskone on yhä pop



Mitattavuus on tärkeä osa pienryhmäkonsepteja.



SkillRun on uusi tulokas Technogymin urheilulliseen sarjaan.

Helpoksi tuntien läpiviennin tekevät laitteiden pikapainikkeet: Nopeutta voidaan säätää omilla painikkeilla 5–22 km/h ja toisaalta kaltevuutta -3–+14 %. Lisäksi Skillrunin työntöominaisuus sekä lasikuvarjon käyttäminen lisäävät voimavastusta.

Yksi mahdollisuus on myös käyttää yhtä kolmesta esiohjelmoidusta harjoituksesta. CARDIO FIT on yhdistelmä nopeuden muutoksia ja ylä- sekä alamäkijuoksua, STRONG LEGS yhdistää kelkan työntöä ja ylämäkijuoksua sekä SPEED & AGILITY DRILLS on sprintin ja koordinaatioharjoitusten yhdistelmiä.

Skillrowing-tunnit ohjelmoidaan UNITY SELF -kioskin kautta ja jokainen soutaja puolestaan käyttää omaan älypuhelimeseen ladattua SKILLROW PROFESSIONAL APP –sovellusta. Ohjaajan on helppo valita tunnin aikana käytettävät parametrit ja siihen liittyvä musiikki.

– Skillrowing-tunti tuo vahvaa energiaa salille lähentäen kuntoilijoita kisailun ja omien tavoitteiden seurannan kautta, kertoo Jarkko Mölsä.

SkillMill oli ensimmäinen Skill-tuote ja se löysi hyvin paikkansa toiminnallisen harjoittelun alueilta. Se sopi sinne hyvin, koska se mahdollistaa uuden tavan harjoitella, parantaa ja vahvistaa juoksun kannalta tärkeitä perusominaisuuksia.

SkillMill Class Training on puolestaan uusi ryhmäliikuntamuoto. Se on ohjelmaratkaisu, joka tarjoaa turvallisen ja tehokkaan tavan yhdistää voiman, nopeuden, ket-

teryden ja kestävyuden harjoittamisen eri välineillä. SkillMill Class Training on todellinen taitomyly, jossa fyysisten ominaisuuksien kehittäminen saa aivan uuden ulottuvuuden.

– Hyvin suunnitelluilla ja todennetuilla toiminnallisilla tunneilla saavutetaan paremmin asiakkaiden toivomia tuloksia, lisää Jarkko Mölsä.

Group Cycle -tunnit rakennetaan perinteisen sisäpyöräideologian pohjalta. Suuri etu saadaan Group Cycle Connect -toiminnon kautta, jolloin voidaan seurata koko tiimin ja myös erikseen jokaisen polkijan suoritusta tunnin aikana sekä jokainen polkija saa oman datansa mywellness cloudiin.

PIENRYHMÄ KUNTOSALILLA

Skill-tuotteet yhdistettynä muihin Technogym-tuotteisiin mahdollistavat monipuolisen pienryhmätuntin tuottamisen. Pienryhmäliikuntaa ajatellen Technogym esitteli lisävälineitä sekä niille soveltuvaa säilytysratkaisua.

Pienryhmätuntien ohjaamiseen ja seurantaan käytetään Teambeats-järjestelmää.

Kokonaisuutena voidaan sanoa Technogymin uusien ryhmäytävien tuotteiden pystyvän rakentamaan asiakaspysyvyyttä parhaiten lisääviä tekijöitä: liikunnan tuloksellisuutta ja yhteisöllisyyttä. ■