



Joep Sala, ExerciseWorx:

## “Geen tijd is nu geen excuus meer”

Bedrijfsfitness staat al zo lang op ‘doorbreken’ dat menigeen allang de hoop heeft opgegeven daar geld mee te verdienen. Zo niet Joep Sala, directeur van ExerciseWorx. “Te lange trainingstijden zijn altijd de belemmerende factor geweest voor bedrijven. Bovendien vergde het veel ruimte en trok het eigenlijk alleen werknemers die toch al aan sport deden. Die bezwaren vallen weg, doordat we bij het bewegingsprogramma ExerciseWorx de ROM Machine inzetten. Dan ben je nog maar vier minuten per dag kwijt. Dat is wel aantrekkelijk voor bedrijven.”

Uit steeds meer wetenschappelijk onderzoek blijkt dat fitte werknemers productiever zijn en minder vaak en minder lang verzuimen dan hun niet-sportende collega's. Veel werkgevers overwegen dan ook hun werknemers faciliteiten te bieden, waardoor deze fysiek weer in vorm kunnen komen en blijven. Daarbij zijn er enkele obstakels die tot nu toe verhinderden dat allerlei vormen van bedrijfsfitness op grotere schaal werden geïmplementeerd.

### Teveel tijd

Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen zijn volwassenen gebaat bij vijf tot zeven keer per week een half uur gematigd intensief bewegen. “Vertaald naar een concrete fysieke activiteit is dat een half uur fietsen met een tempo van ongeveer vijftien kilometer per uur of een half uur stevig doorwandelen”, zegt Joep Sala, directeur van ExerciseWorx. “Die hoeveelheid tijd weerhoudt tachtig procent van de werknemers ervan iets te doen aan hun fitheid. De twintig

procent die wel iets doet aan bewegen, doet vaak een blessuregevoelige sport. Door sportblessures gaan jaarlijks 2,6 miljoen arbeidsdagen verloren. Het alternatief, sporten in het fitnesscentrum, levert minder blessures op, maar ook minder effect. Uit recent onderzoek blijkt dat men gemiddeld 1,1 keer per week naar het fitnesscentrum gaat. Dat is dus ver onder de

Nederlandse Norm Gezond Bewegen. De ROM Machine brengt daar verandering in. Bewegen op de ROM vergt slechts vier minuten per dag en heeft hetzelfde effect als een uur sporten, zo blijkt uit onderzoek van TNO. Bij de deelnemers aan het onderzoek was na drie uur effectieve trainingstijd op de ROM Machine hun uithoudingsvermogen met tweeënzeventig procent toegenomen. Geen tijd is dus geen excuus meer.”

### Teveel ruimte

“Een ander obstakel dat bedrijven vaak verhindert vormen van bedrijfsfitness te stimuleren, is de ruimte die nodig is om de trainingstoestellen te plaatsen”, stelt Sala. “Een paar loopbanden, wat stationaire fietsen, een roeier, twee of drie multistations voor krachttraining vergen al snel zestig, zeventig vierkante meter. Dat is veel ruimte en een forse investering voor een voorziening waar misschien een op de vijf werknemers gebruik van maakt. Bovendien is het dan lastig om te bepalen of deze investering in ruimte, tijd en geld zich terug verdient in fittere werknemers. Dat geldt ook voor het vergoeden van een fitnessabonnement, zodat werknemers meer kunnen bewegen bij een fitnesscentrum. Het bewegingsprogramma ExerciseWorx kent deze bezwaren niet. Met een minimum aan



ruimte en tijd en het regelmatig testen van werknemers die sporten op de ROM Machine wordt al snel duidelijk dat deze geringe investering zich snel terug verdient. Uit berekeningen blijkt dat zelfs bij die marginale deelname van twintig procent van de werknemers het netto rendement op de investering zesendertig procent is en er vierhonderd euro per werknemer op de ziekteverzuimkosten bespaard kan worden.”

### Full service dienstenpakket

Het bewegingsprogramma Exercise Worx is een full service dienstenpakket. Dat betekent dat de ruimte wordt ingericht, de ROM Machine geplaatst en onderhouden wordt en de deelnemers worden begeleid door Personal Trainers. Periodieke metingen maken de vooruitgang in de fitheid en gezondheid van de werknemers duidelijk en persoonlijke leefstijladviezen zorgen ervoor dat de kwaliteit van het leven van de werknemers sterk verbeterd wordt. Zo kunnen grotere bedrijven, maar ook het MKB, voor een betaalbaar bedrag bijdragen aan fittere werknemers die productiever zijn en met meer plezier naar hun werk gaan. (G.W.)

*Een samenvatting van het TNO Onderzoek Effectiviteit van fysieke fitheidstraining volgens het Fast Fit concept vind je op [www.exerciseworx.nl](http://www.exerciseworx.nl)*