

# i BE FIT INFO

## SPIS TREŚCI:

- 3 **Benefit Systems w terenie**, czyli podsumowanie spotkań z Partnerami
- 4 **Wywiad** - Szymon Bartoszek
- 6 **Pole dance na nowo** – czy warto inwestować w ten rodzaj aktywności?
- 7 **AcroYoga? TAK!**
- 8 **Akademia MultiSport** – kompendium wiedzy dla Partnerów!



# Drodzy Partnerzy!

Zbliżają się wakacje. Zanim udamy się na urlopy, rozpoczniemy inwestycje w klubach lub zasiądziemy do planowania kolejnych projektów, chcielibyśmy przekazać na Wasze ręce kolejne wydanie BeFit. W tym numerze znajdziecie informacje na temat spotkań biznesowych, jakie z Wami odbyliśmy oraz Akademii MultiSport. To tylko dwa z tematów, jakie znajdziecie w środku.

Przeczytacie o tym, co nowego planujemy w ramach platformy internetowej Strefa Partnera, a także o Małgorzacie Albin i jej pasji, jaką są kettle. Opowiemy Wam też o niezwykłym sporcie – rugby na wózkach.

Mitej lektury i udanych wakacji!

**Zespół DRP**



# Benefit Systems w terenie, czyli podsumowanie spotkań z Partnerami

Koniec półrocza był bardzo intensywny dla całego zespołu Działu Relacji Partnerskich. Ruszyliśmy w Polskę, by opowiedzieć o naszej pracy, przedstawić projekty, jakie przygotowaliśmy dla Partnerów Programu MultiSport i omówić strategię Benefit Systems na najbliższe miesiące.

Od 18 maja, kiedy to pojawiliśmy się w Elblągu i Gdańsku, udało się nam dotrzeć do 49 miast, do tej pory spotkaliśmy się z 430 Partnerami, zarządzającymi różnymi typami obiektów sportowych. Do końca czerwca planujemy zwiększyć tę liczbę do 550 właścicieli biznesów, z którymi będziemy mieli okazję się poznać i porozmawiać.

Jakie kwestie poruszano na spotkaniach? Jedynym z tematów, który wzbudził największą ciekawość, był Program Wsparcia Partnerów, wznowiony przez Benefit Systems na nowych, bardziej przejrzystych zasadach. Jest on dedykowany Partnerom, którzy prowadzą kluby fitness lub inne obiekty sportowe, a współpraca w ramach Programu MultiSport trwa od minimum 12 miesięcy. Konieczna jest też pozytywna ocena współpracy oraz udowodnienie stabilnej

sytuacji finansowej. Partnerzy, którzy spełniają powyższe warunki, będą mogli otrzymać wsparcie finansowe w postaci pożyczki na rozwój biznesu. Program Wsparcia Partnerów to przede wszystkim pożyczki na otwarcie nowego obiektu lub modernizację już istniejącej placówki. Ostateczna wysokość pożyczki będzie określana po analizie złożonych dokumentów, a warunki jej spłaty będą dostosowywane do potrzeb i możliwości Partnera. W razie chęci podjęcia rozmów dotyczących szczegółów Programu, należy zwrócić się do Opiekuna, który prześle zgłoszenie do odpowiedniego zespołu.

Kolejnym, nie mniej ważnym tematem, był ten dotyczący wsparcia wydarzeń organizowanych przez Partnerów. Benefit Systems wspiera finansowo inicjatywy oddolne Partnerów, które mają na celu promocję



aktywnego stylu życia. Zdarzyło nam się sponsorować wydarzenia o różnym charakterze, dlatego warto korzystać z tego programu. Jak wygląda procedura? Na minimum dwa tygodnie przed imprezą, należy zgłosić się do Opiekuna, podając nazwę imprezy i jej termin. Zostanie wysłana krótka umowa sponsoringowa.

Benefit Systems wspiera Partnerów także w zdobywaniu wiedzy. Kontynuujemy cykl

szkoleń organizowany wraz z ICAN Institute. Cykliczne szkolenia biznesowe dedykowane są osobom zarządzającym klubami fitness oraz pracownikom OSiR i MOSiR. Szkolenia poświęcone są zarządzaniu oraz budowaniu długofalowej strategii działania w branży sportowej. Cykl kończy się uzyskaniem certyfikatu ICAN Institute. We wrześniu uruchomimy też nowy program – Akademię MultiSport. Będzie o niej mowa w osobnym artykule tego numeru BeFit.

Niezmiennie też mówiliśmy o dwóch produktach dedykowanych obiektom sportowym. Chodzi tu o muzykę w serwisie GO ON Biznes oraz Strefę Partnera. Informacje na temat tych dwóch platform przekazywaliśmy już w poprzednich numerach BeFit.

Zachęcamy do uczestnictwa w spotkaniach biznesowych!

Karolina Lepczak

# Wywiad Szymon Bartoszek

## **Na początek opowiedz coś proszę o historii brandu i tego, skąd popularność technologii EMS?**

Marka XBody ma już 5 lat i pojawiła się na rynku fitness w momencie, kiedy elektrostymulacja była już znana. Sama technologia to historia 12-letnia. Jako firma dopracowaliśmy to, co pojawiało się wcześniej na rynku. Tak powstało Newave – urządzenie pierwszej generacji. Jego pojawienie się można porównać do promocji pierwszego iPhone'a. W tej chwili jesteśmy obecni w 55 krajach.

## **Technologia EMS szturmem zdobywa europejski, w tym polski, rynek fitness. Czy to przyszłość treningów personalnych i grupowych?**

Absolutnie tak. To coś, co może udoskonalić i podnieść jakość treningu konwencjonalnego. Z biznesowego punktu widzenia, to sposób na wciągnięcie do klubu osób, które wcześniej do niego nie zaglądały – po kontuzjach, starsze, zabiegane. EMS podnosi zaangażowanie włókien mięśniowych, czyli nawet jeśli ktoś już ćwiczył, to podnosi efektywność jego treningu. Podsumowując, EMS może z powodzeniem pracować na

trzech polach: beauty – walka z cellulitem, powrót do formy po ciąży, a nawet cesarskim cięciu (szybciej niż w przypadku tradycyjnego treningu), rehabilitacja (osoby starsze i po urazach) i fitness.

## **Jak dokładnie działa elektrostymulacja mięśni? Czy każdy może spróbować tej formy aktywności?**

W dużym skrócie: EMS uzupełnia pracę włókien mięśniowych. W naturze impuls pobudza jedynie minimalną liczbę włókien mięśniowych potrzebną do wykonania danego zadania – tak jesteśmy zaprogramowani biologicznie. W przypadku EMS impuls pochodzi z zewnątrz. Jest to też zmiana bodźca z ciężaru i grawitacji na impuls nerwowo-mięśniowy. Efektem jest do 3x mocniejsza i efektywniejsza praca mięśni.

## **A jakieś przeciwwskazania? Co z treningami osób starszych?**

Istnieją przeciwwskazania, jednak nie jest ich dużo. Trenować z EMS nie mogą kobiety w ciąży, z rozrusznikiem serca, padaczką, nowotworami. Trzeba też mieć na uwadze problemy z ciśnieniem. Osoby starsze mogą z powodzeniem trenować



z EMS. XBody posiada urządzenia medyczne, a w Irlandii z naszym sprzętem ćwiczy mężczyzna, który ma 83 lata. Jest też twarzą linii medycznej. EMS pomaga przy osteoporozie, gdyż działa na mięśnie głębokie – kości są bardziej obudowane mięśniami i lepiej odżywione.

### Co odróżnia XBody od innych producentów sprzętów tego typu?

XBody ma największy wybór urządzeń, ale też stawia na jakość i bezpieczeństwo treningów. Jako jedyni w Polsce osiadamy ofertę medyczną, co jest niewątpliwym plusem. Z dużą dokładnością podchodzimy do szkoleń. Szkolenia trwają 2 dni i kończą się egzaminem.

Warto też powiedzieć o ActiWave THE HYBRID. To urządzenie, które może najwięcej na rynku. Możliwe jest jego rozbudowywanie do 6 stanowisk. Oznacza to, że można w tym samym czasie trenować, korzystając z połączenia kablem i bezprzewodowo - Wi-Fi. Wszystkie osoby biorą udział w treningu, ale mogą robić zupełnie inne rzeczy. Otwiera to nowe możliwości dla klubów fitness - na nikogo nie trzeba czekać i układać grafików wg stopnia zaangażowania. Zmienna jest też głębokość impulsu u każdej osoby (nogi i ręce mogą być z innym impulsem).

### Wszędzie Was pełno, głośno też o celebrytach i gwiazdach sportu korzystających z tej technologii. Co w EMS może być atrakcyjne dla „zwykłego Kowalskiego”?

Czas. Efekty osiągane są dużo szybciej przy oszczędności czasu. Cena takiego treningu nie powinna być niższa niż 100 zł i powinno się ją porównać do pracy z trenerem personalnym i fizjoterapeutą. Warto o tym pamiętać, sprzedając karnety.

### Czy w Polsce przyszłością są kluby, w których jedynym sprzętem będzie ten oparty na EMS? Za granicą jest to rozwijający się trend, a jakie macie plany w stosunku do Polski?

Tak, to może się okazać przyszłością rynku. 27 minut to pierwsze studio, które zajęło się w całości elektrostymulacją. Butiki fitness oparte na technologii EMS to coś, co wpasowuje się w codzienne życie - brak czasu, kontuzje, starzejące się społeczeństwo, dbanie o pracowników... Wszystkie te zmienne działają na korzyść EMS.

### Wielu właścicieli obiektów sportowych zastanawia się nad wprowadzeniem EMS do klubu. Jaki warunki powinien spełniać klub, by rozpocząć treningi z XBody?

Przeszkolenie. To muszą być zapaleńcy, a trenerzy muszą być potwierdzeniem wysokiej jakości. Korzystna jest duża dowolność, jeśli chodzi o lokalizację i metraż. Na targach mieliśmy 30 metrów i była to

wystarczająca przestrzeń. Fajnie zacząć od urządzenia mobilnego, na próbę.

### Inwestycja w sprzęt tego typu jest dużym obciążeniem i jednocześnie szansą dla klubów. Jak wyglądają kwestie związane z gwarancją?

Dajemy dwa lata gwarancji na urządzenie. Kable i stroje to 6 miesięcy. Elektrody mają 5 lat gwarancji. Obsługa jest bardzo intuicyjna. Ewentualne naprawy są bardzo szybkie i zawsze dostaje się urządzenie zastępcze. Software to kwestia zgrania na USB, które też jest w zestawie.

### Czy Partnerzy MultiSport będą mogli liczyć na rabaty w XBody?

Tak, jesteśmy w trakcie rozmów, których efektem ma być oferta skrojona na potrzeby użytkowników Waszego serwisu, Strefa Partnera. Jesteśmy otwarci na rozmowy i dyskusje. Pomagamy w wielu klubach.

Karolina Lepczak

RELIABLE  
WIRELESS TRAINING.

ACTIWEAR

Wireless EMS device for those who want professional solutions. Designed to be the perfect match to ACTIWEAR when you want to have a group training with up to 6 people.



# Pole dance na nowo – czy warto inwestować w ten rodzaj aktywności?

Jeszcze kilka lat temu pole dance kojarzony był jedynie negatywnie. Taniec ten długo nie mógł przebić się na sale fitness i do innych obiektów sportowych. Tymczasem, od pewnego czasu taniec na rurze cieszy się dużą popularnością. Czy instalacja rur do pole dance to dobra inwestycja?

Wiadomo, że pole dance to bardzo zmysłowa forma tańca, jednak sensualność to tylko jedna z zalet, które przyciągają klientów. Ćwiczenia na rurze były popularne już w starożytnych Chinach i Afryce, gdzie stanowiły sztukę akrobacji. Dopiero w latach 20. XX wieku, po tym, jak do Stanów Zjednoczonych zaczęto przywozić niewolników, pole dance zawitał pod kopułami cyrków. Stamtąd, w latach 50., trafił na scenę klubów z burleską. Dopiero 30 lat później taniec na rurze stał się atrakcją nocnych klubów.

Teraz ponownie odkrywa się wpływ tańca na rurze na kształtowanie sylwetki, co jest wielką siłą pole dance. Klientki coraz częściej przetamują barierę własnego wstydu i stereotypów. Zajęcia prowadzą nie tylko wyspecjalizowane obiekty, opierające swoją ofertę wyłącznie o taniec na rurze, ale

też duże kluby fitness, gdzie stanowi on tylko kolejną pozycję w grafiku. Co jest dodatkowo ważne? Pole dance przestaje być reklamowany jako usługa tylko dla pań. Coraz więcej panów ćwiczy wytrzymałość mięśni właśnie na rurze! To dodatkowa liczba potencjalnych klientów.

Warto jednak od samego początku komunikować klientom, że podczas treningów tańca na rurze można nabawić się wielu otarć i siniaków, ale angażowane są wszystkie mięśnie. Regularne treningi poprawiają sprężystość ciała i koordynację ruchową. Poprawia się kondycja i siła. Taniec na rurze spala tkankę tłuszczową, a sylwetka nabiera pięknych kształtów, dlatego są to zajęcia będące sprzymierzeńcem w walce o szczupłe ciało. Jako właściciele obiektów sportowych czy instruktorzy, nie musimy mieć obaw o wytrzymałość rury. Ich oferta

jest bardzo szeroka, warto wydać trochę więcej i zapoczątkować kolejną odstonę pole dance – taniec na rurze dla otyłych jest coraz popularniejszy!

Pole dance to usługa idealnie nadająca się do wprowadzenia w ofertę butiku fitness. Nie jest tania, wymaga regularnych treningów i podnoszenia trudności. Warto zainwestować w klub tańca na rurze, gdyż odbiór tej aktywności zmienia się coraz wyraźniej. Oczywiście można wprowadzić takie zajęcia w dużym klubie, ale trzeba liczyć się z koniecznością przystosowania sali do ćwiczeń.

Karolina Lepczak



# AcroYoga? TAK!

Powszechnie znana, klasyczna wersja jogi, systematycznie urozmaicana jest o dodatkowe elementy. Znana jest na przykład aerialyoga, gdzie ćwiczenia wykonywane są w przymocowanych do sufitu materiałowych kokonach. Obecnie nowością jest acroyoga.

Czym jest acroyoga? To połączenie elementów jogi, akrobatyki, a także masażu tajskiego. Takie zestawienie, choć dość egzotyczne, składa się z aktywności znanych ludzkości od dawna. Narodziny acroyogi, jako odrębnego rodzaju zajęć gimnastycznych, miały miejsce w latach 90., w Kalifornii. To, co może okazać się zaskakujące, to fakt, że zajęcia odbywają się w parach, a jedna z osób „lata” – jest w powietrzu, podtrzymywana przez swoją parę. Pierwsze godziny prowadzone są we współpracy z osobą asekurującą.

Figury w acroyodze bazują na tych, które są znane z klasycznej jogi, jednak charakteryzują się nieco zmodyfikowanymi przejściami dla płynnego wykonywania ich w powietrzu. Z uwagi na to, że zajęcia wyglądają imponująco, wiele osób zastanawia się, jak zacząć ćwiczyć acroyogę. Nie należy obawiać się o sprawność – osoba asekurująca i prowadzący dostosują tempo i figury. Jedyne o czym należy pomyśleć, to sprawdzony partner do ćwiczeń.

Entuzjaści acroyogi mówią o wielu zaletach tych ćwiczeń, jednak przyznają, że systematyczność odgrywa decydującą rolę w docieraniu do kolejnych etapów wtajemniczenia. Podobnie jak w przypadku klasycznej jogi, celem acroyogi jest osiągnięcie stanu jedności z samym sobą i między partnerami. Ważny jest też wymiar duchowy i harmonia. Zalety acroyogi to też systematyczne wzmacnianie mięśni, a poprzez wysiłek fizyczny poprawa trawienia, zwiększenie eliminacji toksyn i poprawa krążenia. Nie bez znaczenia jest też zmniejszenie skutków stresu.

Choć zajęcia te nie wykluczają nikogo ze względu na stałą znajomość podstaw klasycznej jogi, to istnieją inne przeciwwskazania do uprawiania acroyogi. Przeszkodą może być zbyt duża masa ciała lub problemy ze stawami. Ćwiczenia mogą być dużym obciążeniem dla kolan i nadgarstków.

Karolina Lepczak



# Akademia MultiSport – kompendium wiedzy dla Partnerów!

Po wielkim sukcesie programu szkoleniowego Business Management Executive Program, przygotowanego we współpracy z ICAN Institute i skierowanego do właścicieli obiektów sportowych, zdecydowaliśmy się na uruchomienie kolejnego cyklu szkoleń. Jak skonstruowana będzie tematyka wykładów i kto będzie mógł wziąć udział w zajęciach?

Pomysł stworzenia Akademii MultiSport zrodził się po zakończeniu kilku cykli szkoleń w ICAN Institute. Ich uczestnicy – osoby zarządzające – często wykazywali zainteresowanie szkoleniami osadzonymi w realiach branży fitness & wellness. Po kilkunastu miesiącach przygotowań udało nam się stworzyć plan Akademii MultiSport oraz obmyśleć kwestie związane z logistyką tego przedsięwzięcia.

Opiekunem Akademii MultiSport jest Izabela Malarczyk, która mówi o projekcie: „To najbardziej elastyczny i dostosowany do potrzeb obiektów sportowych program szkoleniowy. W branży fitness, czy w ogóle w biznesie, koszty związane ze zdobywaniem wiedzy są ogromne. Partnerzy MultiSport nie ponoszą kosztów za uczestnictwo w Akademii”. Ewentualne opłaty będą pojawiać się dopiero wtedy, gdy uczestnik nie pojawi się na szkoleniu, a wcześniej nie poinformuje o absencji. Brak opłat to nie jedyna zaleta tego projektu. Całość składać

będzie się z siedmiu paneli, z których każdy obejmuje inną tematykę. Budowa i zarządzanie zespołem w branży fitness & wellness, skuteczna sprzedaż produktów i usług, w tym sprzedaż i marketing treningów personalnych, zarządzanie operacyjne czy obsługa klienta to tylko niektóre z tematów, o jakie oparte będą panele.

Elastyczność, o której wspomniała Izabela, objawia się również w procedurze zapisów na szkolenia. Nie trzeba decydować się na udział we wszystkich zjazdach – można wybrać kilka tematów, które okażą się interesujące lub te, nad którymi należy popracować w klubie. Ze szkoleń w ramach Akademii MultiSport mogą korzystać osoby pracujące w obiekcie sportowym na każdym ze stanowisk tak, by recepcja, dział sprzedaży czy marketingu był zaangażowany w zdobywanie wiedzy. Szkolenia odbywać będą się w Łodzi.

Za uczestnictwem w Akademii Partnera przemawiają też znane w branży fitness

nazwiska. Wykładowcą będzie między innymi Tamara Bieńkowska, Małgorzata Piasecka-Mróż, Katarzyna Figuła i Sebastian Goszcz. Warto zatem umieścić Akademię MultiSport w jesiennym kalendarzu funkcjonowania klubu. Zapisy na poszczególne dni szkoleniowe rozpoczną się niebawem.

Karolina Lepczak

