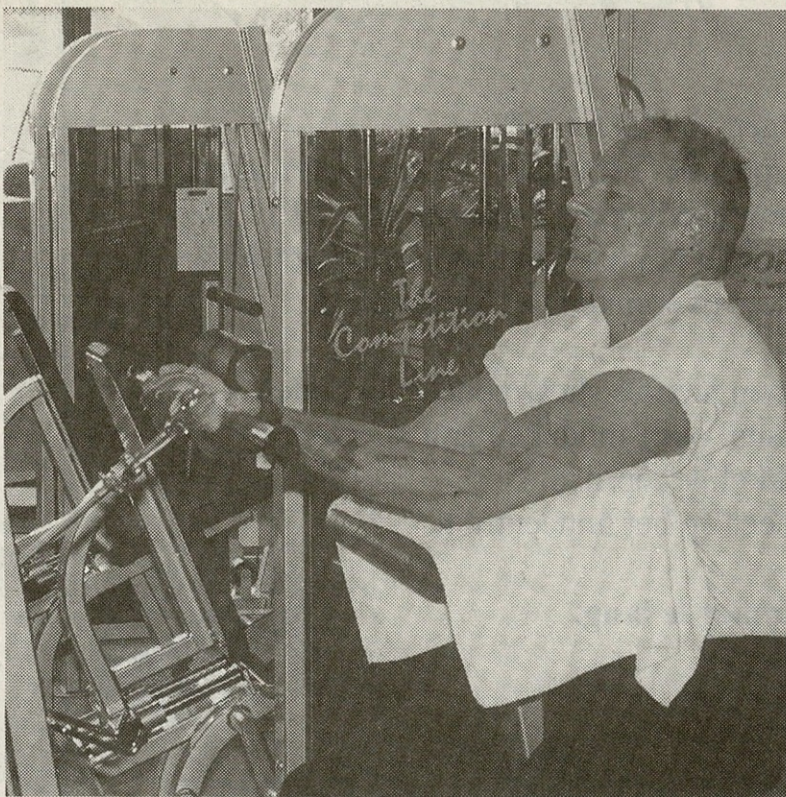


Fitnesscentrum "Energiek" draait geweldig



*Met dit toestel worden de biceps getraind en wel zonder spierverserken-
de middelen. Foto Joop Strik.*

In januari dit jaar startte Rob van Rossum en levenspartner Threa van Velsen aan de Bloemenlaan in Valkenburg het fitnesscentrum "Energiek". Het is een ruim onderkomen met tien eigen parkeerplaatsen en 's avonds mag hij de parkeerplaatsen die dan niet bezet worden door het belendende bedrijf, gebruiken. Het bevalt Rob en Threa na deze eerste zeven maanden heel goed; ze zijn nu helemaal ingespeeld en het wordt steeds drukker, reden waarom er kortgeleden nog meer diverse toestellen bijgekocht werden.

"We hebben met de komende drukte na de vakantie nog een bestelling geplaatst," aldus Rob. Hij wil niet anders, want zijn werk is zijn hobby. "Het is wel erg intensief; 's morgens 09.00 uur zijn we open tot 's avonds 21.30 uur. Hierna maken we alles nog schoon; de wc's krijgen dan een extra beurt en de toestellen maken we schoon; dit is vooral nodig door de vele zweeddruppels die een bijtende werking hebben; en omstreeks 23.00 uur sluiten we af en gaan naar huis. We zijn thuis alleen om te slapen, ons leven speelt zich grotendeels af in ons fitnesscentrum, we eten er ook, maar we doen het erg graag, deze levensstijl ligt ons beiden. Ook vakantie is er niet bij maar ook dat vinden we niet erg. Trouwens ik heb vijftien jaar als beroeps bij de Marine gediend en daarbij veel gezien van de wereld; maar er waren in het dienstvak waarin ik werkte te weinig bevorderingsmogelijkheden, hierdoor hebben we jaren naar iets anders uitgekeken." Doordat Rob veel aan diverse sporten deed ging zijn belangstelling uit naar

het openen van een eigen fitnesscentrum. De fitnesscentra in Holland zijn over het algemeen te klein opgezet; op reizen tijdens mijn vaarperiodes bezocht ik, om te trainen, vaak zo'n centrum en die zijn veel grootser en ruimer dan hier in Nederland. Vooral in Amerika zijn de fitnesscentra enorm professioneel en ruim opgezet. Vier jaar lang hebben we naar een ruime locatie gezocht; vooral de laatste twee jaar intensief en met de locatie die we hier in Valkenburg konden beginnen hebben we een ideale plek met een dusdanige ruimte dat we nog steeds meer toestellen kunnen plaatsen. Ook moet gezegd worden dat we van het gemeentebestuur veel medewerking kregen; vooral doordat we kenbaar maakten dat we over ongeveer 30 parkeerplaatsen beschikten.

Wat biedt Energiek

Het nieuwe fitnesscentrum Energiek beschikt over de nieuwste faciliteiten op fitnessgebied en is voor het nieuwe millennium volledig gereed. Een ruime

fitnesszaal met life cardio toestellen, die zich automatisch instellen op het persoonlijk trainingsschema. Het eerste centrum in Nederland met de nieuwe competition-line. Apparatuur die in nauwe samenwerking met fysiotherapeuten en de fitness-branche is ontwikkeld.

Fitness

Dit is een verzamelnaam voor verschillende vormen van krachttrainingen, waaraan miljoenen mensen verslaafd zijn. Fitness zorgt ervoor dat men zich fysiek en psychisch beter voelt. Het kan een basis of hulpmiddel zijn bij de beoefening van een andere sport; maar ook een sport op zich met als doel overgewicht kwijt te raken, spieren te versterken of conditie op te bouwen. Tevens is fitness een goede en snelle manier om te revalideren na een opgelopen blessure. We bezitten een aangename zonnebankruimte met voldoende omkleedruimte, er is muziek en goede ventilatie. En niet te vergeten er is airco in het hele centrum, waardoor er onder alle weersomstandigheden een goede temperatuur is.

Cardiofitness

Dit is de meest efficiënte manier om vetverbranding en uithoudingsvermogen te trainen. Alleen uw gekregen pincode intoetsen en de computergestuurde apparatuur stelt zich in op uw persoonlijke schema en dit helpt om maximale resultaten te bereiken zonder dat er gevaar bestaat voor te intensieve training. De computer houdt uw hartslag in de gaten d.m.v. sensoren in de trainingsapparatuur (er is geen aparte hartslagmeter nodig).