

PERSBERICHT BASIC-FIT

Basic-Fit lanceert trainingsplan voor mensen met motorische beperking

Een nieuw trainingsplan van Basic-Fit ondersteunt mensen met een motorische beperking bij een actievere levensstijl.

- Meer sporten: slechts 23% van de mensen met een motorische beperking sport één keer per week.
- Het nieuwe Adaptive Training Plan van Basic-Fit biedt oefeningen en coaching op maat aan. Robin van Damme, Nederlandse Paralympiër, verleende als coach zijn expertise bij de ontwikkeling van dit nieuwe programma.

Hoofddorp, 29 november 2023 – Uit OESO-cijfers blijkt dat meer dan 7% van de wereldbevolking motorisch beperkt is. Een motorische beperking is een beperking in het bewegen als gevolg van een ongeluk, ziekte of aangeboren afwijking. Slechts 23% van de mensen met een motorische beperking komt toe aan wekelijks sporten. Dit heeft verschillende oorzaken.

NOG HEEL WAT OBSTAKELS VOOR MENSEN MET BEPERKING

De Nederlandse Sportdeelname Index publiceerde vorig jaar een onderzoek naar de obstakels die mensen met een beperking ervaren om te sporten. Hierin komen volgende redenen het vaakst naar boven: (1) het kostenplaatje; (2) het gebrek aan een trainingsbuddy; (3) angst voor pijn; (4) onduidelijke instructies; en (5) angst voor reacties uit de omgeving.

SPORTMOGELIJKHEDEN OP MAAT

Basic-Fit, Europees marktleider in fitness, besloot daarom aangepaste oefeningen aan te bieden met coachingsvideo's op maat voor mensen met een motorische beperking. Voor dit zogenaamde 'Adaptive Training Plan' werkt Basic-Fit samen met de Nederlandse Paralympiër en Cruyff Foundation ambassadeur Robin van Damme en fysiotherapeut Daan Luijken, die in de video's begeleiding bieden bij de oefeningen.

Robin van Damme juicht het initiatief van Basic-Fit toe en is ook verheugd om hieraan mee te werken: *“het aantal mensen met een beperking dat regelmatig aan lichaamsbeweging doet is nog steeds erg laag. Het is cruciaal om mensen te helpen met het wegnemen van belemmeringen die ze ervaren, door hen een programma op maat te bieden. Met dit trainingsplan proberen we het pad te effenen voor een toekomst waarin meer mensen met een motorische beperking de voordelen van sport ervaren.”*

Basic-Fit zal de komende jaren nog veel meer verschillende initiatieven ontwikkelen om fitness voor iedereen toegankelijk te maken.

“Het Adaptive Training Plan is een zoveelste invulling van onze missie om sport en een gezonde levensstijl toegankelijk te maken voor zoveel mogelijk mensen. We vinden sport meer dan vermaak alleen: het is de belangrijkste vorm van preventieve gezondheidszorg.” zegt Henk Jan Thoes, Product Director van Basic-Fit.

Basic-Fit zet zich al langer in om sport voor mensen met een beperking te promoten en is al jaren trouwe partner van de Cruyff Foundation. Onlangs is hun samenwerking voor nog eens drie jaar verlengd. De Cruyff Foundation ziet nog veel marge voor progressie in het sportaanbod in Nederland voor mensen met een beperking en moedigt het initiatief van Basic-Fit daarom ook aan.

Niels Meijer, algemeen directeur van de Cruyff Foundation: *“onze oprichter Johan Cruyff geloofde in de eindeloze kracht van sport. Naast dat sport fysiek fitter maakt, stimuleert het persoonlijke ontwikkeling. Zo leidt het tot meer zelfvertrouwen en betere sociale vaardigheden. Basic-Fit en de Cruyff Foundation vinden elkaar in de missie sport toegankelijk te maken voor kinderen en mensen voor wie dat niet vanzelfsprekend is. Het Adaptive Training Plan is een nieuwe stap in de goede richting. Het is broodnodig om sporten toegankelijker en aantrekkelijker te maken voor mensen met een handicap. We zijn blij om te zien dat dit steeds meer aandacht krijgt.”*

Het programma voor de eerste week van het Adaptive Training Plan is vanaf 28 november voor iedereen beschikbaar [op de website van Basic-Fit](#).

- Einde bericht -

OVER BASIC-FIT

Met 1.402 clubs is Basic-Fit de grootste fitnessaanbieder van Europa. Het bedrijf is actief in zes landen en heeft meer dan 3,75 miljoen leden. Basic-Fit werkt met een eenvoudig lidmaatschapsmodel en biedt een hoogwaardige fitnesservaring met een goede prijs-kwaliteitsverhouding die aantrekkelijk is voor de fitnessbehoeften van alle mensen die om hun persoonlijke gezondheid en conditie geven.

VOOR MEER INFORMATIE

Corporate Communications

Antonella Miozzi

+31 (0)6 22 01 84 61

Stéphanie Chaperon

+31 (0)6 11 24 37 86

corporate.communications@basic-fit.com