

e-fit zone

embedded fitness



Een sportieve
ontmoetingsplek om te
gamen en te sporten



Concept Embedded Fitness

Embedded Fitness is een bedrijf dat een nieuw innovatief bewegingsconcept heeft geïntroduceerd. Het is een combinatie van gaming, entertainment en fitness in één. Een samenstelling van interactieve fitnessproducten begeleid door een motiverend bewegingsprogramma activeert jong en oud op een wijze die zij fantastisch vinden. Voor kinderen, volwassenen en zelfs senioren is dit concept een uitdaging dat iedereen aan wil gaan.

Technologie heeft onze levensstijl drastisch veranderd. De jeugd groeit op in een virtuele omgeving waar internet, hyves, msn, en televisie niet meer weg te denken zijn. Veel activiteiten zijn handiger en eenvoudiger geworden, wat een enorme vooruitgang is, maar tevens heeft dit een drastische vermindering van onze lichamelijke activiteit tot gevolg.

Jongeren zijn gewend om met visuele informatie om te gaan en halen veel inspiratie uit een game. Embedded Fitness heeft ingespeeld op deze gamecultuur en is gestart met het opzetten van interactieve bewegingscentra ingericht met high-tech bewegingsapparatuur gekoppeld aan gaming. Denk bijvoorbeeld aan een fiets waarop je een game of parkoers fietst of dansmatten waarop de leerlingen middels pijlen, patronen van bewegingen nadoen. Hiermee wordt meer aangesloten op de belevingswereld van de jeugd. Het halen van levels en highscores motiveert niet alleen de jeugd om actief bezig te zijn. Ook voor ouderen zijn dit motiverende elementen.

E-fit zone

Het eerste interactieve bewegingscentrum, onder de naam E-fit zone, is in januari 2008 onder grote media belangstelling geopend in Eindhoven. Dit centrum fungeert tevens als 'laboratorium' voor onderzoek en ontwikkeling. Hierbij zijn diverse kennisinstellingen en bedrijven betrokken. Het centrum beschikt over de nieuwste interactieve bewegingsapparatuur.

De E-fit zone is de ontmoetingsplek voor iedereen die het leuk vindt om met elkaar te gamesporten, elkaar uit te dagen of een eigen streefprogramma te doorlopen. Alle programma's zijn erop gericht de vitaliteit van de deelnemers te verbeteren. Op vele manieren kan men gebruik maken van de E-fit zone.

Activiteiten en doelgroepen

Leisure en vrije tijd

Het is mogelijk vrij te komen gamesporten individueel, met ouders of met vrienden. Naschoolse activiteiten kunnen in de E-fit zone georganiseerd worden, maar ook kunnen er kinderfeestjes of bedrijfsuitjes worden georganiseerd. Het is heel gezellig met elkaar een highscore neer te zetten, elkaar uit te dagen of jezelf te verbeteren op de innovatieve apparatuur. Kinderfeestjes duren twee uur en worden begeleid en zijn inclusief versnaperingen. Natuurlijk is het ook mogelijk om als groep de ruimte af te huren voor een gezellig uurtje gamesporten. Voor scouting, familie-uitjes, klassenfeestjes en verenigingen is dit een super gezellig en sportief uitje. Voor stichtingen die regelmatig komen gelden er speciale tarieven.





Op speciale uren in de week is het mogelijk als lid met elkaar te trainen. Natuurlijk worden er voor deze groepen diverse competities georganiseerd.

Onderwijs

Het is gebleken dat leerlingen nog maar weinig te motiveren zijn voor de huidige gymlessen. In de E-fit zone is elke leerling van de klas actief bezig en verlaat men na de les verhit en enthousiast de E-fit zone.

Inpassing van het concept in het onderwijs biedt kansen om educatieve toepassingen en beweging samen te brengen. Scholen kunnen hun bewegingsles in de E-fit zone plannen, maar ook gezonde leefstijllessen koppelen aan een programma van interactieve beweging.

Zorg

Inmiddels is gebleken dat het concept geschikt is voor meerdere doelgroepen. Embedded Fitness probeert daarom voor deze specifieke doelgroepen totaalprogramma's aan te bieden:

- Kinderen met fysieke of verstandelijke beperking

De interactieve apparatuur is zeer geschikt voor mensen met beperkingen. De meeste items zijn zelfs vanuit een rolstoel te bedienen. Op elk niveau is het mogelijk gebruik te maken van de apparatuur. Bij voldoende aanmelding kunnen aparte groepen gedraaid worden.

- Kinderen met sociaal motorische problematiek (aan autisme verwant)
Veel stichtingen, die zorgfuncties verlenen aan jeugd en volwassenen met een indicatie, maken gebruik van de E-fit zone. Voor deze kinderen en jongeren is gamesporten een activiteit die zeer geschikt is. Voor hen is computeren een favoriete bezigheid. Dit komt onder andere omdat werken met computers en gamen voorspelbaar is. Er treden geen onverwachte gebeurtenissen op. Daarnaast zijn deze kinderen geen teamspelers en is het onderhouden van contacten moeilijk. Echter, deze kinderen zijn goed in staat te focussen op een gamesportspel, maar maken toch contact omdat veel spellen met twee of meer personen gespeeld worden. Mensen met autisme voelen zich vaak prettig bij vrijetijdsactiviteiten met een accent op 'doen' in plaats van praten. Gezien het positieve effect dat gamesporten heeft op het maken van contact en de fitheid van deze doelgroep, is er een apart programma voor deze doelgroep opgesteld. Kinderen kunnen in kleine groepjes en met gerichte begeleiding een programma doorlopen.

- Kinderen 8-18 jaar met overgewicht

Het aantal kinderen in Nederland met overgewicht is schrikbarend toegenomen de afgelopen decennia. Volgens de gezondheidsraad is 1 op de 7 kinderen te dik. Een groot deel van de kinderen, dat te dik is, blijft dat ook wanneer zij volwassen zijn. Te veel overgewicht kan allerlei gezondheidsproblemen opleveren. Het kan hart- en vaatziekten veroorzaken, maar ook kanker, diabetes en gewrichtsproblemen. Naast deze gezondheidsproblemen zijn er ook psychische problemen. Kinderen worden gepest met hun dik zijn en bouwen daardoor een minderwaardigheidscomplex op. Embedded Fitness pakt het probleem van overgewicht aan door te werken aan gezond eten en aan beweging.





Ook de ouders worden bij beide onderdelen betrokken met als doel de jongere te ondersteunen in de gedragsverandering. In 10 weken worden leefstijllessen en beweging gecombineerd tot een uitgebalanceerd programma. Het unieke van de cursus is dat deze voor hen aantrekkelijk is gemaakt door de interactieve benadering en het spel- en competitie element. Afhankelijk van de doorverwijzing en problematiek kan het programma uitgebreid worden met multidisciplinaire zorg (kinderarts, diëtist, psycholoog).

Ouderen

Bewegen is van groot belang voor de gezondheid. Wie voldoende beweegt, blijft langer fit, heeft minder kans op chronische aandoeningen en blijft ook psychisch gezonder. Dit concept is geschikt voor ouderen, die op een innovatieve wijze willen werken aan hun coördinatie, balans en conditie. Ons assortiment breidt zich steeds verder uit met apparatuur dat specifiek geschikt is voor ouderen. Ook voor revalidatie en bijvoorbeeld CVA patiënten zijn er specifieke toepassingen mogelijk.

Volwassenen

Ook volwassenen raken uitgekeken op de traditionele fitness apparatuur. Interactieve toepassingen gekoppeld aan de traditionele fitness kunnen de training weer motiverend maken.

Er zijn diverse online beweegprogramma's ontwikkeld die gekoppeld kunnen worden aan bijvoorbeeld een loopband, roeimachine, fiets of crosstrainer. Door bijvoorbeeld een virtueel parkoers te fietsen vergeet men de tijd en wordt men weer gemotiveerd om de fysieke grenzen op te zoeken en net wat harder te trainen.

Onderzoek en resultaten

Embedded Fitness houdt zich bezig met onderzoek en ontwikkeling van interactieve beweging en toepassingen voor diverse doelgroepen.

Onderzoek geeft aan dat ruim 85% van de jongeren tussen de 8 en 19 jaar tussen de 4 en 10 uur gamen per week. Ook meer dan 50 % van de vijftig plussers gamen gemiddeld meer dan 3 uur per week. Belangrijke motiverende factoren zijn de levels en highscores die gehaald kunnen worden en de uitdaging. Daarnaast heeft gamen in veel gevallen een sociale component. De community vorming is bij vele games een belangrijke drijfveer om te blijven deelnemen aan de game.

Door gebruik te maken van deze motiverende factoren en deze te koppelen aan bewegingsapparatuur ontstaat een nieuw concept dat aanzet tot meer bewegen.

Onderzoek van TNO op een aantal bewegingsgames (als de Nintendo Wii en dansmat etc.) heeft uitgewezen dat deze interactieve bewegingsapparatuur voldoende kunnen bijdragen aan het behalen van de beweegnorm.

Een bijkomend voordeel is dat deze apparatuur niet alleen conditie en uithoudingsvermogen traint, maar ook vaardigheden als oog-hand coördinatie, oog-voet coördinatie en evenwicht. Dit zijn belangrijke motorische vaardigheden die in directe relatie staan tot het schrijven, rekenen en het communiceren.





Embedded Fitness werkt samen met diverse partijen, als Fontys Hogescholen, Maxima Medisch Centrum, TNO, Stichting Sports & Technology, Hogeschool Arnhem Nijmegen, NHTV, Avans Hogescholen onderzoek op diverse terreinen naar dit concept, zoals:

- Effecten op beweeggedrag van kinderen op E-fitfietsen bij basis-scholen.
- Bewegen met computergames: een evaluatie van een beweegprogramma met beweeggames op een VMBO school.
- Ontwikkelen van beweegprogramma's en aanpassing of verbetering van interactieve apparatuur voor diverse doelgroepen.

De zorgverzekeraar Agis participeert sinds 2008 in het bedrijf. Zij zien het concept als innovatief, vernieuwend en zorg (preventie) geïntendeerd. Samen worden nieuwe initiatieven voor o.a. revalidatie en senioren opgezet.

Advertising en marketing

Interactieve toepassingen kunnen ook specifiek in opdracht worden ontwikkeld, waarbij advertising en marketing onderdeel van de game kunnen uitmaken.

- Advertising (in-game) en er buiten.
- Advergame versie mogelijk voor op de eigen (en/of event) website.
- Bij online spelen korte registratie voor deelnemen online competitie.
 - Bij registratie met mailadres opt-in mogelijkheid nieuwsbrief/info.
 - Tell-a-friend c.q. doorposten naar Hyves/Facebook vrienden.
 - Andere Social Media integratie (twitter je highscore, challenge je vrienden etc.).
- Punten inwisselen tegen aantrekkelijke kortingen voor producten c.q. diensten.

Overige activiteiten

E-fit events

Niet alleen realiseert Embedded Fitness interactieve playgrounds op diverse locaties. Ook organiseert Embedded Fitness voor haar doelgroepen evenementen of neemt zij hieraan deel. Deze kunnen bestaan uit het bezoeken van verzorgingshuizen met diverse interactieve items, het geven van workshops, deelname en demonstraties bij symposia, ondersteunen van bedrijfsactiviteiten, maar ook het organiseren van een scholencompetitie valt hieronder. Er kan een keuze gemaakt worden uit een groot assortiment aan bewegingsapparatuur. Een event kan worden uitgebreid met andere activiteiten. Denk hierbij aan stoelmassages of workshops over gezonde voeding, stoppen met roken of balans tussen werk en privé. Zo wordt er op een leuke interactieve wijze het belang van een gezonde leefstijl onder de aandacht gebracht.

E-fit corner

De E-fit corner is een mobiele game en fitness unit die voor een periode op locatie geplaatst kan worden. Dit zorgt voor ontmoeting, plezier en beweging. De interactieve items zorgen voor verbetering van het reactievermogen en de concentratie. Door elkaar uit te nodigen of uit te dagen, versterkt het ook de betrokkenheid en onderlinge contacten tussen de medewerkers of gebruikers. De E-fit corner draagt bij aan de bewustwording van het belang van een goede vitaliteit en zorgt voor een sportieve ontmoetingsplek.



E-fit check

Op een leuke innovatieve wijze inzicht verkrijgen in uw vitaliteit. Bewegen is goed voor lichaam en geest. Het maakt fitter, energiever, zekerder en vooral ook gezonder. Daarnaast is bewegen uiterst goed is voor het geheugen, psychosociaal welbevinden, gemoedstoestand, zelfredzaamheid, zelfvertrouwen en eigenwaarde. Wie tijdens een moment van sporten zijn zinnen verzet, is beter opgewassen tegen spanningen en stress.

Gezonde, vitale en betrokken mensen zitten lekker in hun vel, voelen zich goed, zijn gemotiveerd en zoeken de samenwerking met anderen in hun omgeving.

Embedded Fitness heeft de E-fit check ontwikkeld. De E-fit check meet op een leuke interactieve wijze vitaliteit gericht op het fysieke en mentale evenwicht. Er wordt uitgegaan van een aantal fysieke basiseigenschappen zijnde: uithouding, snelheid, coördinatie, kracht en lenigheid. De uithouding onder de noemer van 'lichamelijke conditie' bepaalt hoe fit iemand is. In iets ruimere zin worden ook kracht, snelheid, lenigheid (soepelheid) en coördinatie van de spieren beschouwd. Verder zijn vaardigheden als oog-hand coördinatie, oog-voet coördinatie en evenwicht belangrijke motorische vaardigheden die in directe relatie staan tot het schrijven, rekenen en het communiceren. Verbetering van deze vaardigheden hebben een positieve invloed op de concentratie en het contact maken met anderen in zijn of haar omgeving. Men leert effectiever en doelgerichter te bewegen in alledaagse situaties. Na het doorlopen van de E-fit check volgt een advies betreffende de gemeten waarden/scores op de diverse onderdelen.

Heeft u nog vragen of een idee naar aanleiding van deze folder? Neem dan contact met ons op via onderstaande contactgegevens.

Contact

Vijkampaan 6c

5624 EB Eindhoven

Tel: 06 - 53 70 88 78

info@embeddedfitness.nl

www.embeddedfitness.nl