

gratis  
e-book

FIT=FUN

“Fitness vloeren”

# Welkom,

Een fitnessvloer is iets, dat je niet vaak aanschaft. Maar weet jij ook welke vloer het best past bij jouw wensen en jouw budget?

In dit e-book gaan we er dieper op in. Van de verschillende soorten die er zijn; tegels, puzzeltegels en tracks. Maar ook hoe jij jouw vloer kunt onderhouden. En waarop je moet letten als je buiten of binnen een vloer wilt gebruiken.

Als je na het lezen nog vragen hebt? Laat het ons weten. Wij staan voor jou klaar.

De eerste stap bij het ontwerpen of inrichten van jouw sportschool, is het kiezen van een juiste fitnessvloer, want er zijn zoveel verschillende aspecten waarmee je rekening moet houden. Om je te helpen bij de beslissing, tref je in dit e-book informatie aan voor het beter kiezen van de perfecte fitnessvloer.

## Waarom is een fitnessvloer belangrijk?

Een goede fitnessvloer wordt gewaardeerd door jouw sporters. Als je de verkeerde fitnessvloer legt, heb je er veel last van. Heb je een goede vloer, dan hoor en merk je niets. Zo simpel is het eigenlijk. En dan niet te spreken over beschadiging van apparatuur en ondervloeren. Daarbij is een goede fitnessvloer ook veilig. We



vertellen er straks meer over. Er zijn vier redenen om de juiste sportschoolvloer in jouw gym te leggen:

- 1 Ten eerste moet een fitnessvloer sterk en duurzaam zijn om op te oefenen met zware apparatuur en moet het de toestellen ondersteunen. De vloer kan in verschillende diktes geleverd worden. Over het algemeen geldt hoe dikker hoe beter. Hoe sterker en taaier de vloer zal zijn.
- 2 Een ander voordeel van het leggen van een fitnessvloer is, dat je er voldoende grip door krijgt bij de training. Dit voorkomt onnodig letsel en blessures omdat toestellen en apparatuur stabiel staan.
- 3 Als derde is er het hygiënevoordeel van de fitnessvloeren. In de gym wordt gezweet. Ondanks de aandacht van de leden, zal zweet onvermijdelijk op de toestellen en de vloer terechtkomen. Een gemakkelijk te reinigen vloer heeft dan ook duidelijke hygiënevoordelen voor de gebruikers en voor jou.
- 4 De uitstraling en sfeer van de gym wordt professioneler.

## Jouw fitnessvloer krijgt heel veel te verduren, door:

- Zware apparatuur
- Intensief gebruik
- Temperatuurschommelingen
- Trillingen en lawaai
- Wisselende luchtvochtigheid
- Zweet, morsen, snot, bloed, vuil, stof, en meer

# Kiezen...

## Welk type sportvloer is voor jouw gym geschikt?

Er zijn twee keuzes bij het leggen van jouw fitnessvloer. Je kunt één type vloer leggen, of je kunt mixen met verschillende vloersystemen voor verschillende zones.

## Hoe je beter en sneller kiest...

Bij de inrichting van een nieuwe gym wordt vaak de vloer als eerste gelegd. Als je overweegt om gymzones of aparte gebieden te maken, elk met hun eigen gebruik, dan is vooraf de indeling van zones heel belangrijk.

## Houd hierbij rekening met de volgende punten:

1. Wat wordt in elke zone / gebied gedaan?
2. Waar komt elke zone / gebied te liggen?
3. Welk type vloermateriaal wil ik?
4. Welke apparatuur komt waar te staan?
5. Welk type sportschoolvloer is nodig?



## Hoe je beter kiest...

Het leggen van één type vloer in jouw gym is gemakkelijker. Je hoeft verder geen rekening te houden met de indeling. De eigenschappen van het materiaal van de vloer is zeer belangrijk. We noemen ze even:

### Houten vloer

Een houten vloer ziet er geweldig uit, maar geeft vaak problemen in het gebruik. De houten vloer moet namelijk bestand zijn tegen het constante springen en de druk van sporters die er gebruik van maken, zonder

zichtbare slijtage of schade op te lopen. De grootste schade voor een houten vloer komt door het gebruik van gewichten. Door het onvermijdelijk vallen, krijg je deuken en beschadigingen.

### Matten

Als je een houten vloer hebt, zou je matten kunnen leggen onder de fitnessapparaten. Net als rubberen vloeren bieden ze grip en beschermen tegen krassen en beschadigingen.

### Tracks/sporttracks/Kunstgras

Als je wilt rennen, springen of trainen met zware gewichten, dan is het gebruik van kunstgras een must. Dankzij de demping van het kunstgras worden de gewrichten op langere termijn ontzien, en geeft het wel een stabiele ondergrond om op te trainen. Gewichten en daarvoor bedoelde apparaten kunnen over het kunstgras glijden voor bijvoorbeeld een power sled training. Er zijn ook speciale tracks met strepen en nummering mogelijk. Informeer bij ons naar de vele mogelijkheden van tracks.

### Judovloer



Doel van een judomat is om de klappen en schokken op de vangen van een vallend lichaam. Judomatten zijn in verschillende maten, diktes en kleuren leverbaar. Voor wedstrijden zijn de maten van de matten wél vastgelegd. Een judovloer is ook gemakkelijk te combineren met andere vloeren zoals een fitnessvloer. Er zijn speciale ramps, overgangen, om de verschillende hoogtes aan elkaar te laten sluiten.

# Verschillende soorten...

## Rubberen vloeren

Een gelegde rubberen fitnessvloer heeft een aantal voordelen en is daardoor een van de meest gebruikte systemen voor gyms.

### De voordelen van rubberen fitnessvloer:

- Gemakkelijk te leggen
- Sluit goed aan
- Duurzaam
- Goed en gemakkelijk te onderhouden
- Lange levensduur
- Meer kleuren mogelijk
- Eventueel met eigen logo
- Flexibel
- Sterk
- Op maat te snijden
- Kan gecombineerd worden met tracks en matten
- Vervangen van beschadigde tegels gemakkelijk



### Er zijn drie soorten rubberen fitnessvloeren:

#### Tegels

Vloertegels zijn het gemakkelijkst te vervoeren en te vervangen. Ze zitten niet in elkaar vast en hoeven niet gelijmd te worden. Als een of meerdere tegels versleten zijn, of als je jouw kleurenschema's wilt veranderen, kun je de tegels gemakkelijk vervangen.

## Rollen

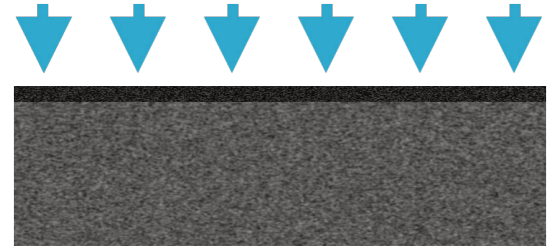
Vloerrollen zijn gemakkelijk en goedkoop te leggen. Het voordeel van rollen is dat er minder verbindingen zijn. De bovenlaag en kleurscala zijn wel veel beperkter. De rollen zijn niet dik, waardoor demping en akoestiek slecht scoren. Ook het laten vallen van gewichten is niet ideaal voor dit soort fitnessvloer. Niet geschikt voor intensief gebruik.

## Puzzeltegels

In elkaar grijpende tegels zien eruit als een puzzel en zijn een andere intensieve vloertegel die de behoefte aan kleefstoffen vermindert. Hierdoor kunnen ze worden verplaatst en opnieuw geplant zonder dat ze vervangen moeten worden.

## Toplaag ook belangrijk?

Jazeker, je hebt rubberen tegels met een gesloten toplaag en een open toplaag. Een gesloten toplaag zorgt voor een hygiënischer oppervlak die gemakkelijker te reinigen is. Ligt een vloer buiten, dan is een open structuur noodzakelijk omdat het water sneller wegloopt.



## Dikte vloer is belangrijk!

In de praktijk komt een vloer aan het eind van het ontwerp aan bod en is het budget voor de vloer nog maar erg beperkt, want mooie equipment is



# Duurzaam...

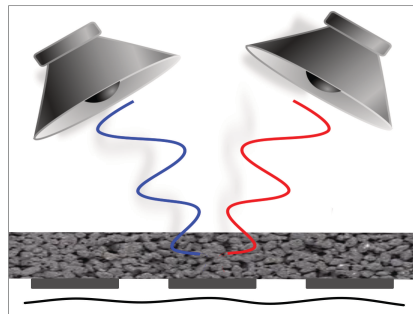
sexyer dan een vloer waarvan je eigenlijk niet ziet dat hij van hoge kwaliteit is. Dit wordt vaak pas na een aantal maanden na opening van een gym duidelijk. Als alles op de plek staat, wissel je niet makkelijk van fitnessvloer. En wat denk je van de reuk? Veel vloeren ruiken onaangenaam of zijn schadelijk voor de gezondheid. Vraag dus om een certificaat dat aantoonst dat de vloer geen schadelijke stoffen afgeeft.

## Let op, schade vaak niet zichtbaar!

Als halters, kettlebells, dumbbells direct op de vloer worden gebruikt dan is een minimale dikte van 30 mm noodzakelijk. Een aantal leveranciers geven alleen garantie op hun equipment, als de vloer minimaal 30 mm dik is. Een dunnere fitnessvloer beschermt een betonvloer onvoldoende. Als dumbbells altijd op dezelfde plek liggen zal het beton daar langzaam stuk gaan.

## Is een geluiddempende vloer nodig?

Vraag altijd naar uitgebreide geluidsrapporten. Standaard geluidstesten zeggen niets over de omstandigheden in een echte gym. Vooral het laag frequent geluid, door de impact van een gewicht, is belangrijk. De laagfrequente trillingen gaan dwars door het hele gebouw bij een standaard rubber tegel. In veel huur- of koopcontracten is inmiddels een minimale dempingseis (in db) opgenomen. Dus kijk daar vooral goed naar als je start.



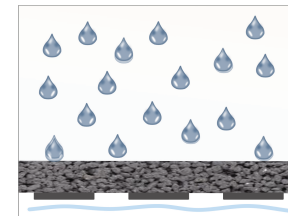
# Onderhoud

## Combineren mogelijk?

Je kunt naast een rubberen fitnessvloer, ook kunstgras en matten gebruiken. Dit maakt jouw gym helemaal af.

## Fitnessvloer ook voor buiten mogelijk?

Je kunt verschillende rubberen vloeren buiten gebruiken. En je kunt het ook goed combineren met kunstgras of tacks. Hierdoor kun je je sporters optimaal trainingsplezier geven en ook de veiligheid in het oog houden. Bij outdoorracks is een fitnessvloer een must om de veiligheid van materiaal en mensen te garanderen en om blessures actief te vermijden. Wij hebben voor jou praktijkvoorbeelden van gerealiseerde projecten voor buiten. Neem dus contact met ons op als je vragen hebt.



## Kleuren en huisstijl ook mogelijk?

Er zijn tegenwoordig heel veel verschillende kleuren te leveren. Dat geldt voor de rubberen fitnessvloeren en voor de tracks/kunstgras. Jouw eigen logo kan op verschillende manieren meegenomen worden in de opzet. Wij adviseren je daar graag in.

# Binnen of buiten...

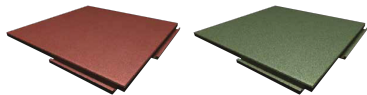
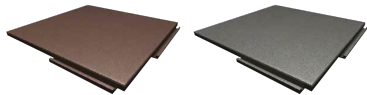
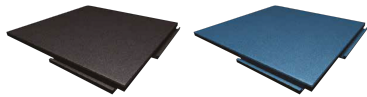
## Binnen of buiten, en indeling is dus zeer belangrijk!

- Wil je een buitenvloer? Dan is waterdoorlatendheid en grip belangrijk!
- Wil jij een boksvloer? Dan is een dichte, hygiënische, toplaag belangrijk!
- Wil jij een meer types bij elkaar? Dan zijn hoogtes belangrijk!

## Onderhoud en reinigen, hoe doe je dat?

De rubberen vloeren en tracks die wij adviseren zijn in principe gemakkelijk te reinigen. Van stofzuiger tot schrobmachine. Bij ons advies krijg je een onderhouds- en reinigingsplan.

## Wij kunnen jou helpen...



((Wat dacht je van een gekleurde vloer?))

In de afgelopen jaren zijn vele projecten door ons gerealiseerd -al dan niet- i.c.m. een fitnessvloer. Zowel binnen als buiten. Ook wat de mogelijkheden zijn er. Laat ons vooral weten wat jouw wensen zijn, en wij maken, samen met jou, het beste voorstel. Van plan t/m realisatie.

## Lang zal je -vloer- leven...

Je fitnessvloer maakt tijdens zijn leven veel mee. Dus kies een vloer waar jij en jouw sporters lang plezier van hebben. Want een fijne vloer gaat langer mee.

# Partners, referenties...

## En... Welke vloer kies je nu?

Neem gerust contact met ons op zodat wij jou kunnen adviseren welke vloer in jouw situatie het beste is.

## Wil jij je logo ook nog ergens kwijt?



Dat kan. We hebben meerdere voorbeelden van hoe dat gerealiseerd kan worden. In meerdere kleuren en op meerdere plekken in jouw vloer en je tracks. Informeer bij ons naar de mogelijkheden.

## Partners Fitnessvloeren met know how!

Wij werken met topmerken die veel know-how in hun producten hebben zitten. Zodat jij altijd de beste vloer krijgt.

## Projecten en referenties

Wij hebben heel veel projecten gerealiseerd. Van kleine gyms t/m grote projecten. [Klik hier voor onze gerealiseerde projecten.](#) Zo heb jij direct voordeel uit onze ervaring. Wil jij nalezen hoe Muscle Power werkt. [Bekijk hier de referenties.](#)

## Colofon:

Dit is een kort en bondig boekje die meer informatie geeft over de verschillende soorten fitnessvloeren. In dit boekje lees je over de verschillende materialen en hun specifieke toepassingen. Maar ook waar je op moet letten en wat voor jou belangrijk kan zijn.

## Uitgave 2021

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd op welke wijze dan ook zonder schriftelijke toestemming van Muscle Power.



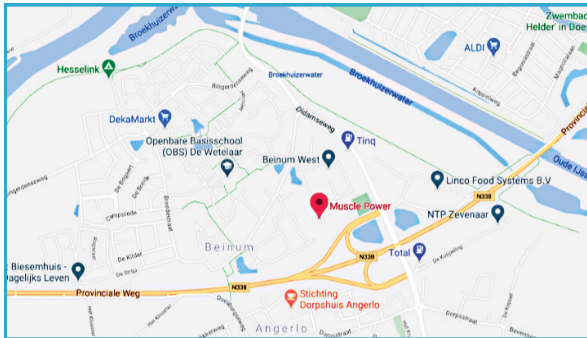
# FIT=FUN

## Over Muscle Power

Sinds 2006 zijn wij actief als leverancier in de krachtsport. Onze shop heeft meer dan 3500 artikelen afgestemd op jou als sporter, sportschool, PT, Fysio en instelling. Kortom, van sporters, voor sporters, door sporters!

## Bezoek onze showroom

Wij hebben een showroom met verschillende fitnessvloeren. En kunnen je er veel over vertellen. Natuurlijk hebben wij veel meer artikelen in de showroom staan. Heb jij interesse om aan te komen? Neem dan contact met ons op.



[Muscle-power.nl](https://muscle-power.nl) | [info@muscle-power.nl](mailto:info@muscle-power.nl) | Leigraafseweg 6 | 6983 BP Doesburg

Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden zonder toestemming van Muscle Power.

© 2021 Muscle-Power