

Persbericht

Amsterdam, 11 november 2020

Vervangt een algoritme binnenkort de fysieke wielrentrainer?

De Nederlandse fietsapplicatie JOIN lanceert een volledig digitaal en gepersoniseerd trainingsschema, zonder tussenkomst van een fysieke coach.

JOIN, een initiatief van de start-up JOIN Sports is met de nieuwste release van haar app in staat wielrenners van een volledig gepersoniseerd trainingsschema te voorzien zonder dat daar een trainer aan te pas komt. Op basis van het op te geven doel, beschikbare tijd en niveau past het trainingsschema zich automatisch aan. Als je dus een keer wat te veel doet of, zoals vaker het geval, wat te weinig dan past het schema zich aan om hem of haar van een zo goed mogelijk trainingsadvies te voorzien.

De app kan gemakkelijk aan Garmin of Strava gekoppeld worden, waardoor je fietsritten automatisch in JOIN verschijnen. Op de achtergrond berekent JOIN precies wat je doet en vraagt hoe zwaar je het vond. Juist daarin zit volgens bewegingswetenschapper en managing director, Jim van den Berg, een onderschatte bron van informatie; *“Join matcht in hoeverre jouw ervaren mate van inspanning overeenkomt met de te verwachten inspanning. Blijk je het veel zwaarder te hebben ervaren dan verwacht op basis van de opdracht, hartslag en vermogen, dan past het schema zich weer aan. Geef je vaker aan dat het als te zwaar werd ervaren, dan is er iets misschien niet goed met je dieet, slaap of stress op het werk. De truc is dan dat een trainingsschema niet de druppel wordt die de emmer doet overlopen.”*

Vanuit de recreatieve groep wielrenners weten we inmiddels dat het belangrijk is soms van het schema af te wijken. JOIN laat dit dan ook toe door bijvoorbeeld een groepsrit te plannen waar het schema zich dan omheen aanpast. De schema's in JOIN kunnen gemakkelijk wedijveren met trainingsschema's van professionele trainers.

“Natuurlijk doet een wielrentrainer meer dan alleen het maken van een trainingsschema. Een trainer is vaak een klankbord en een vertrouwenspersoon”, aldus Jim van den Berg. Echter zien wij het maken van een trainingsschema in de toekomst door onze oplossing worden vervangen, zelfs op het hoogste niveau. “Wij zijn nu onze database zo aan het inrichten dat we binnenkort ook de eerste stappen op het gebied van machine learning gaan toepassen in de constitutie van de trainingsplannen. Deze ontwikkeling in combinatie met een oneindig grote database aan trainingen zal in de nabije toekomst in staat zijn betere trainingsschema's te maken dan een trainer van profwielrenners.”

Doelgroep

Nederland kent volgens de laatste tellingen een grote groep van maar liefst 850.000 wielrenners. Sinds het begin van de Covid-19 pandemie zijn daar vooral heel veel beginnende wielrenners bijgekomen. De meesten van deze fietsers werken niet met een relatief dure wielrentrainer of trainingsschema's, maar stellen wel ambitieuze doelen zoals 150 kilometer fietsen in de Alpen. De wens om beter te worden op een gezonde, verantwoorde, maar ook betaalbare manier is daarom groot. JOIN Sports richt zich op deze

doelgroep, maar niet alleen op de Nederlandse markt. De JOIN Cycling app is beschikbaar in het Nederlands, Engels, Spaans, Frans en Duits.

Over JOIN Sports

JOIN sports is een jonge Nederlandse start-up gevestigd in Amsterdam. Onderdeel van JOIN Sports is het trainingsbedrijf Cyclinglab en wielploeg SEG Racing Academy. JOIN is ontwikkelt door een in house team van zes ontwikkelaars en de wielrencoaches van het trainingsbedrijf Cyclinglab. Deze samenwerking heeft er voor gezorgd dat het algoritme uitgebreid getest is op een grote groep aan recreatieve wielrenners, maar ook op het eigen opleidingsteam: de SEG Racing Academy.