

RiDE WARSAW

Z PIOTREM BIELACZYCEM, JEDNYM Z WŁAŚCICIELI RIDE WARSAW,
ROZMAWIAŁA MAGDALENA RODAK-DĘBOWSKA, ZDJĘCIA WIKTOR FRANKO



Przyciemnione światła, dyskotekowa kula, graffiti z widokiem na Nowy Jork i wizualizacje – to wszystko dzieje się podczas zajęć w RiDE Warsaw, pierwszym butikiu indoor cycling w Polsce. Treningi łączące specjalnie wyselekcjonowaną muzykę, intensywne ćwiczenia cardio i zabawę z komfortowym, wygodnym wnętrzem opanowały już Stany Zjednoczone i Londyn. Ich fanami są David Beckham, Kim Kardashian czy Lady Gaga. Teraz przyszedł czas na Polskę!



Co stanowiło inspirację do stworzenia pierwszego w Polsce studia indoor cyclingu?

– Pomysł narodził się po jednym z morderczych, a jednocześnie

stanowią świetną zabawę. Mam nadzieję, że RiDE Warsaw w ten sam sposób zdobędzie serca warszawiaków.

Na jakie zalety, wyróżniki i przewagę RiDE Warsaw można zwrócić uwagę w porównaniu z treningami indoor cycling w klubach fitness?

– Jest kilka znaczących różnic pomiędzy zajęciami indoor cycling w RiDE Warsaw a indoor cyclingiem w klubach fitness. Pierwsza i najważniejsza to element zabawy. Muzyka, którą proponujemy podczas treningów, charyzmatyczni trenerzy, światła rodem z klubu rozrywkowego – cała ta oprawa sprawia, że nasi klienci czują się nie tylko zmotywowani, ale również rozluźnieni i entuzjastycznie nastawieni. Ważny wyróżnik to nasi trenerzy – jest to grupa 10 osób, wybranych spośród setek kandydatów i szkolonych przez master instruktora z Nowego Jorku. Doskonale przygotowani, skoncentrowani na potrzebach oraz oczekiwaniach klientów, nieustannie motywujący i przewodzący zajęciom, wprowadzając na polski rynek fitness zupełnie nowe standardy. Kolejne różnice można zauważyć już w samej formule treningów. Podczas standardowych zajęć spinningowych w klubie fitness interwały mogą trwać nawet po kilka minut, a typową zmienną pomiędzy interwałami jest obciążenie. Trening w RiDE Warsaw oparty jest na interwałach o wysokiej częstotliwości, gdzie nieustannie rotujemy pomiędzy różnymi obciążeniami, szybkością pedałowania oraz trzema pozycjami na rowerze. Podczas zajęć wykorzystujemy również hantle, pozwalając na trening wszystkich grup mięśniowych oraz poprawę ogólnej wydolności organi-

zmu. Proponujemy także rozwiązanie wykorzystujące oprogramowanie Performance IQ, które pozwala na stały monitoring postępów wszystkich uczestników podczas treningu i umożliwia wprowadzenie elementu rywalizacji. Jest to absolutna nowość na polskim rynku i żadne inne studio w Polsce nie wykorzystuje Performance IQ przy zajęciach indoor cyclingu.

W ujęciu samego klubu RiDE Warsaw to maksymalna koncentracja na obsłudze klienta. Internetowy, prosty w obsłudze system rezerwacji, pozwalający na wybór konkretnego roweru, specjalne obuwie treningowe, które zapewniamy, woda, ręczniki kąpielowe i treningowe – wszystko po to, by klient mógł skupić się przede wszystkim na przyjemności treningu.

Niedawno pisaliśmy o treningach rowerowych w klubach fitness. Nasi rozmówcy potwierdzali, że złoty czas dla indoor cyclingu jest już za nami...

– Zdecydowanie nie! Wystarczy spojrzeć na sukces, jaki odnoszą marki SoulCycle, FlyWheel, Peloton i inne butikowe studia indoor cyclingu otwierane w Nowym Jorku oraz innych dużych miastach USA. Moda na ten format zajęć indoor cyclingu dosłownie opanowała Stany Zjednoczone, a do grona fanów należą światowej sławy sportowcy i celebryci. Nie bez powodu to właśnie Nowy Jork uznawany jest za najbardziej rozwinięty rynek fitness, który wyznacza trendy, a te z kolei bardzo szybko rozprzestrzeniają się dalej na świecie. Bardziej prawdziwe wydaje się więc stwierdzenie, że skończył się złoty czas dla indoor cyclingu w obecnej formule. Najwyższa pora wprowadzić nowe standardy i do tego właśnie aspirujemy w RiDE Warsaw.



niesamowicie energetycznych treningów w studio SoulCycle, które jest prekursorem, jeżeli chodzi o premium indoor cycling oraz butikowe studia fitness. Pomyślałem, że takiego konceptu brakuje w Polsce. Razem ze współnikami postanowiliśmy więc przenieść do naszego kraju trend fitness, który podbił serca nowojorczyków i sprawił, że ich treningi są nie tylko intensywne i efektywne, ale także



Jak pozycjonujecie RiDE Warsaw? Kto jest docelowym klientem studia?

– RiDE Warsaw jest marką premium, która realizuje potrzeby wymagającego klienta. Staramy się dostarczyć produkt najwyższej jakości, w którego cenę wliczonych jest wiele dodatkowych elementów, zwiększających komfort i wygodę uczestników naszych zajęć. Docelową grupą RiDE są osoby dbające o zdrowie, pasjonujące się fitnessem, a jednocześnie potrafiące się nim bawić. Generalnie wszyscy, którzy od sportu oczekują czegoś więcej niż tylko schematycznych, żmudnych zajęć grupowych. Jeśli zależy ci na efektywnym treningu, dobrej zabawie, najwyższej jakości obsłudze, atrakcyjnym i komfortowym wnętrzu oraz wyjątkowej atmosferze, którą stale tworzymy wokół naszego studia, RiDE to doskonałe miejsce dla ciebie.

Na waszej stronie internetowej i fanpage’u można przeczytać o różnych rodzajach treningów. Czym różnią się poszczególne zajęcia? Czym powinien kierować się klient przy wyborze?

– Oferujemy dwa rodzaje treningów – Ride the Beat oraz Performance Ride. Ride the Beat to zajęcia, których głównym celem jest dopasowanie choreografii, sekwencji ćwiczeń i interwałów w treningu do rytmu mu-

zyki odtwarzanej przez instruktora. Zajęcia te to mówiąc przewrotnie „taniec na rowerze” – esencją tego, co mamy na myśli, mówiąc że fitness może być również świetną zabawą i wcale nie musi na tym cierpieć nasza forma. Performance Ride to zajęcia przy wykorzystaniu wspomnianego już wcześniej oprogramowania Performance IQ. Prowadzone są w rytm energicznej, klubowej muzyki, jednak ich głównym celem jest wprowadzenie elementu rywalizacji. Uczestnicy podczas treningu akumulują punkty odpowiadające ilości mocy (watów), którą wygenerowali podczas zajęć. Im większe obciążenie ustawione przez uczestnika w danej chwili oraz im większa częstotliwość obrotów na minutę (rpm), tym większy przyrost mocy. Ranking jest stale widoczny na dwóch dużych monitorach, co pozwala na prowadzenie zawodów pomiędzy uczestnikami. Oczywiście przed zajęciami można zrezygnować z opcji rywalizacji i wyłączyć swój rower z systemu monitoringu wyników.

W jaki sposób budowaliście zespół? Co decydowało o wyborze konkretnych trenerów?

– Zespół budowaliśmy poprzez kilkustopniowy proces rekrutacji, który uwzględniał m.in. stworzenie filmu wideo, na którym kandydaci opowiadali o sobie, rozmowy kwalifi-

fikacyjne z członkami zespołu zarządzającego RiDE oraz kilkutygodniowe szkolenie z naszym master instruktorem z popularnego nowojorskiego studio, podczas którego wybrani kandydaci uczyli się nowej formuły prowadzenia zajęć indoor cyclingu. To, czego głównie szukaliśmy w kandydatach, to charyzma, umiejętność przyciągnięcia uwagi, otwartość na ludzi i umiejętność zidentyfikowania ich potrzeb oraz zadbania o nie. Dodatkowe oczekiwania dotyczyły zmysłu i słuchu muzycznego, pozwalających dobrać odpowiednią muzykę do treningu. Co ciekawe, nie wymagaliśmy doświadczenia w prowadzeniu zajęć spinningowych. Po- wiem więcej, jego brak dawał nam większe pole działania, ponieważ nasze szkolenie oraz metody prowadzenia zajęć diametralnie różnią się od tego, czego można nauczyć się w Polsce. Nauka od podstaw pozwalała nam wprowadzić pewne standardy i uniknąć mozolnej pracy nad zmianą przyzwyczajzeń. Efekty naszych prac można podziwiać podczas zajęć w RiDE Warsaw.

Dziękuję za rozmowę. Ja też miałam okazję przetestować trening w RiDE Warsaw i element rywalizacji oraz możliwości obserwowania danych dotyczących jazdy były dla mnie doskonałym motywatorem.

