



LFX

LifeFitness

**HAMMER
STRENGTH**

PAKIETY LFX

LFX

LFX TO NOWATORSKIE PODEJŚCIE DO TRENINGU FUNKCJONALNEGO

Z połączenia topowych urządzeń Life Fitness i Hammer Strength, LFX tworzy funkcjonalne strefy treningowe, które dynamizują i wzbogacają doświadczenie Twoich klubowiczów. Tym samym pomagają im osiągać kolejne cele treningowe.

LFX jest przeznaczony do treningu w małych grupach, treningu personalnego, indywidualnego. Tworzy ekscytującą, nowoczesną ofertę, która przyciągnie nowych członków, scementuje lojalność klientów i zoptymalizuje przestrzeń treningową w Twoim obiekcie sportowym.



PRZEDSTAWIAMY PAKIETY

LFX

SPRZĘT

LIFE FITNESS ACADEMY
+ PROGRAMY TRENINGOWE &
EDUKACJA

+ WSPARCIE CYFROWE

CO ZAWIERAJĄ PAKIETY LFX?

Pakiety sprzętu + wsparcie cyfrowe + treningi opracowane przez Life Fitness Academy oraz edukację.

Szkolenie LFA w Twoim klubie pomoże Twoim trenerom w pełni rozwinąć skrzydła i zmotywować klubowiczów do treningów w strefie LFX.

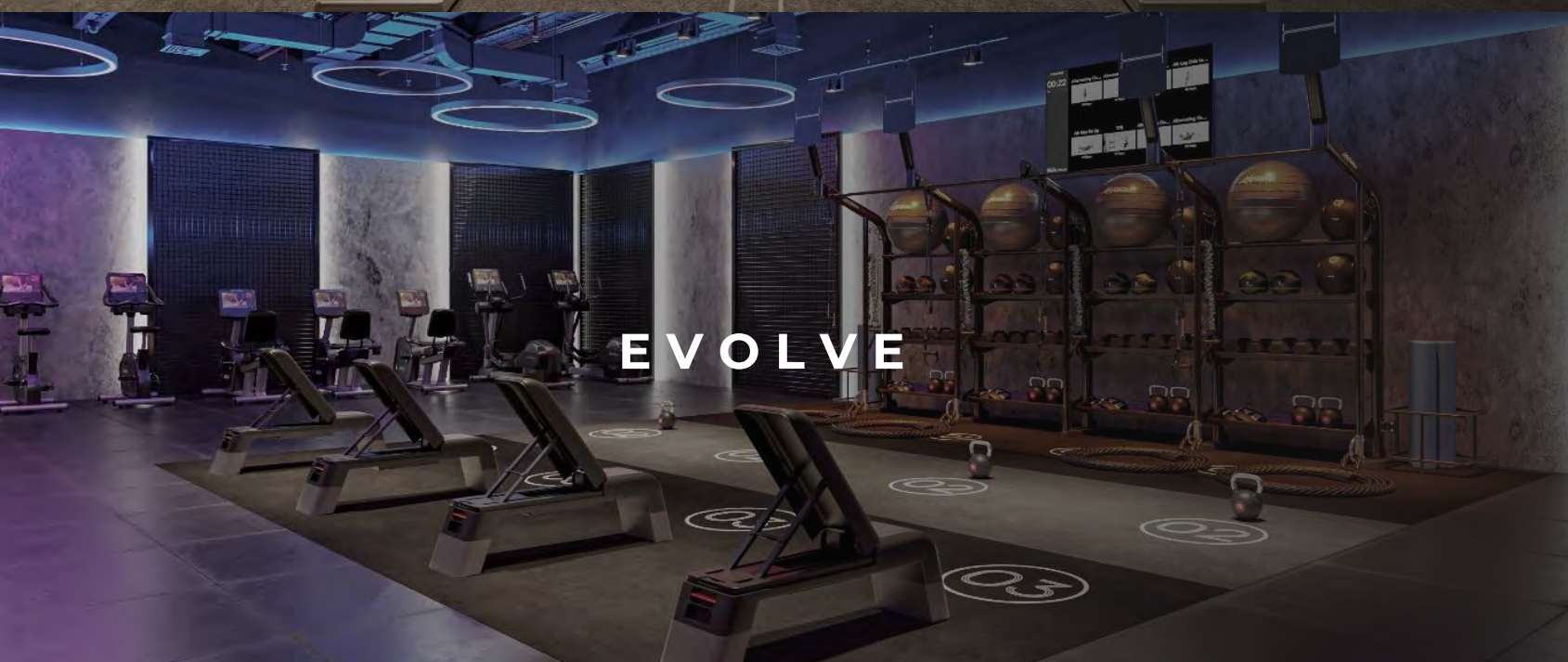
- + Kompleksowe połączenie produktów fitness, programowania, edukacji i rozwiązań cyfrowych oferowanych przez Life Fitness.
- + Zestawienia sprzętu i akcesoriów zaoszczędzą Ci bólów głowy przy samodzielnym wyborze produktów dla Twoich klientów.
- + Cyfrowe wsparcie intensyfikuje dobrą energię w małej grupie i ożywia indywidualny trening.
- + Strefy są zaprojektowane dla 12 uczestników ćwiczących w 3 grupach po 4 osoby.
- + Trenerzy Akademii Life Fitness opracowali treningi dla ćwiczących na wszystkich poziomach sprawności.
- + Wszechstronne wsparcie dla treningu osobistego, indywidualnego treningu funkcjonalnego i treningu dnia (WOD).



INVIGORATE



EXCEL



EVOLVE



MOTIVATE

LifeFitness

DOŚWIADCZENIA
TRENINGOWE

**HAMMER
STRENGTH®**

DOŚWIADCZENIA
TRENINGOWE



ATTACK



IGNITE



COMPETE



INVIGORATE





myzone 1:25:57 PM

33

AI	72%	84%
Jacob	80%	90%
Mary	85%	60%
Nicole	57%	60%

13

Station 1: Burpee

Station 2: Squat to Split Jump

Station 3: Suitcase Carry

Station 4: Walking Lunge

O INVIGORATE

Kolorowa, otwarta strefa **Invigorate** sprawdzi się w przypadku początkujących, jak i zaawansowanych ćwiczących.

Spraw, by treningi w Twoim klubie były **wciągające i przyjemne**, dzięki ćwiczeniom mięśni core, z akcesoriami, połączonymi z rozciąganiem i poprawą mobilności.

WYPOSAŻENIE

Strefę Invigorate zaprojektowano jako miejsce przyjazne dla przeprowadzenia standardowego treningu funkcjonalnego.

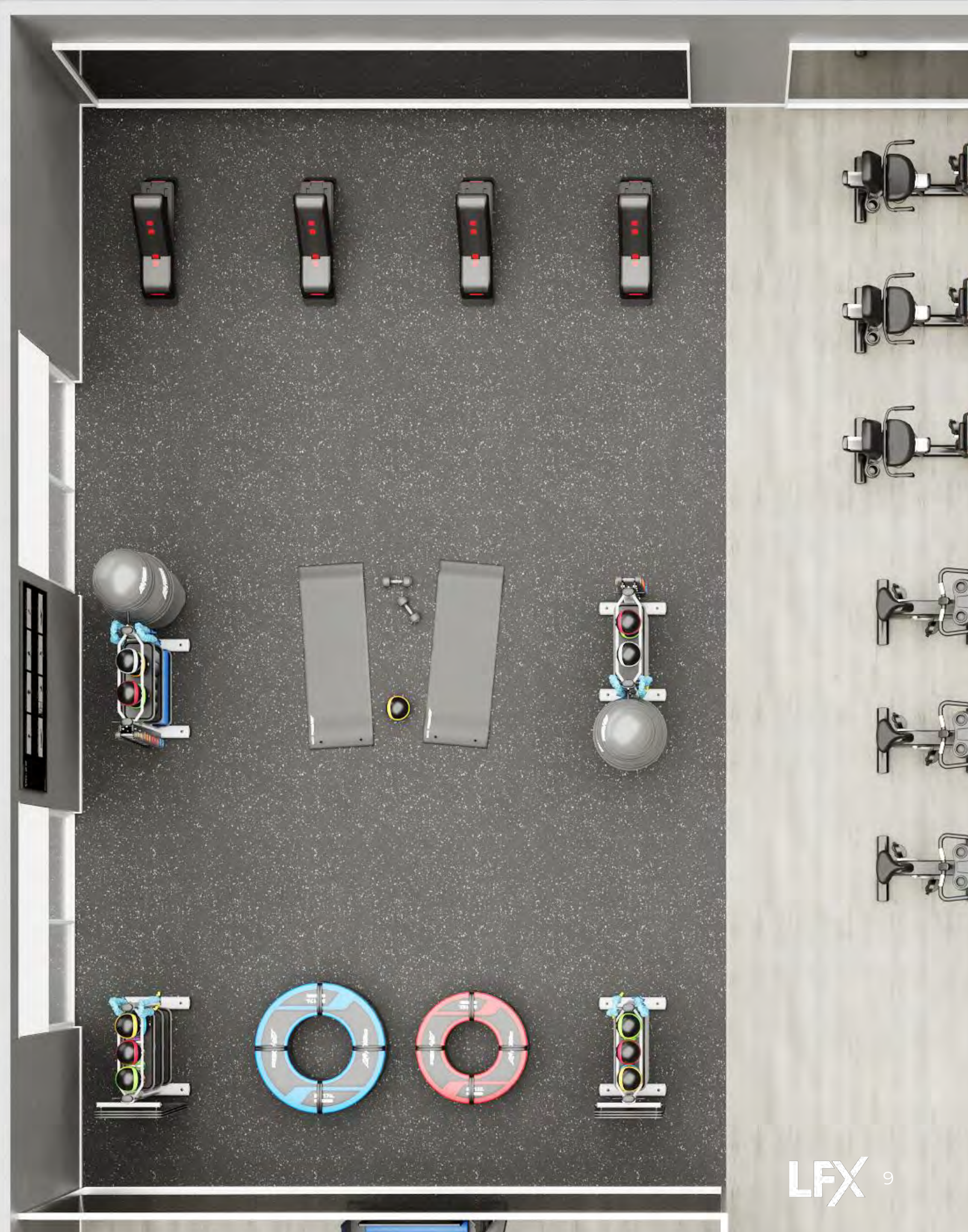
- 4 stojaki na akcesoria Signature do wygodnego przechowywania akcesoriów
- 4 stepy/lawki do ćwiczeń z linii Studio Collection.
- Miękkie akcesoria do 16 kg., m.in.: piłki lekarskie, kettlebells, hantle, opony treningowe.
- Nie wymaga przymocowania do podłogi.

ZASTOSOWANIE

- Przeznaczona do treningu w małych grupach, treningu personalnego i indywidualnego treningu funkcjonalnego.
- Do treningu mięśni centrum, wzmacniającego i z ciężarem własnego ciała.

WYMAGANA MINIMALNA POWIERZCHNIA:

9m x 6m = 54 mkw.



LFX INVIGORATE

Wymagana minimalna powierzchnia: 54 mkw.

Life Fitness Signature Accessory Storage Rack	4	Life Fitness Studio Kettlebell, 9kg	2	Life Fitness Studio Single Dumbbell 6kg, Urethane	4
Life Fitness SAR, Beauty Bell and Roller Storage	2	Life Fitness Studio Kettlebell. 10kg	2	Life Fitness Flip Tire, 40kg, Soft Vinyl	1
Life Fitness SAR, Mat Storage	2	Life Fitness Studio Kettlebell, 12kg	2	Life Fitness Flip Tire, 60kg, Soft Vinyl	1
Life Fitness SAR 3 Stability Ball Storage	2	Life Fitness Studio Kettlebell, 14kg	2	BOSU Pro Balance Trainer, Gray	2
Life Fitness Medicine Ball, 2kg, Green	2	Life Fitness Studio Kettlebell, 16kg	2	Life Fitness, Core Mat, 55Lx24Wx0.59”(139x61cm x 15mm), BLK	8
Life Fitness Medicine Ball, 3kg, Orange	4	Life Fitness Covered Resistance Tube, Extra Light, Gold	2	Hammer Strength Slam Bag, 2kg, Black Neoprene	2
Life Fitness Medicine Ball, 4kg, Red	4	Life Fitness Covered Resistance Tube, Light, Green	2	Hammer Strength Slam Bag, 4kg, Black Neoprene	2
Life Fitness Medicine Ball, 5kg, Blue	4	Life Fitness Covered Resistance Tube, Medium, Red	2	Hammer Strength Slam Bag, 6kg, Black Neoprene	2
Life Fitness Medicine Ball, 6kg, Maroon	2	Life Fitness Covered Resistance Tube, Heavy, Blue	2	Hammer Strength Slam Bag, 8kg, Black Neoprene	2
Life Fitness Studio Kettlebell, 4kg	2	Life Fitness Stability Ball, 55cm, Red	2	Hammer Strength Slam Bag, 10kg, Black Neoprene	2
Life Fitness Studio Kettlebell, 5kg	2	Life Fitness Stability Ball, 65cm, Gray	2	Life Fitness Foam Roller, Gray, Soft Firm, 18in/46cm	4
Life Fitness Studio Kettlebell, 6kg	2	Life Fitness Studio Single Dumbbell 2kg, Urethane	4	Life Fitness Studio Deck, Each	4
Life Fitness Studio Kettlebell, 7kg	2	Life Fitness Studio Single Dumbbell 3kg, Urethane	6		
Life Fitness Studio Kettlebell, 8kg	2	Life Fitness Studio Single Dumbbell 4kg, Urethane	6		
		Life Fitness Studio Single Dumbbell 5kg, Urethane	10		



EXCEL





LifeFitness

LifeFitness

LifeFitness

7.5	15.0
15.0	30.0
22.5	45.0
30.0	60.0
37.5	75.0
45.0	90.0
52.5	105.0
60.0	120.0
67.5	135.0
75.0	150.0
82.5	165.0
90.0	180.0
97.5	195.0
105.0	210.0
112.5	225.0
120.0	240.0
127.5	255.0
135.0	270.0
142.5	285.0
150.0	300.0
157.5	315.0
165.0	330.0
172.5	345.0
180.0	360.0
187.5	375.0
195.0	390.0
202.5	405.0
210.0	420.0
217.5	435.0
225.0	450.0
232.5	465.0
240.0	480.0
247.5	495.0
255.0	510.0
262.5	525.0
270.0	540.0
277.5	555.0
285.0	570.0
292.5	585.0
300.0	600.0

TITAN CHINA
20.0

LifeFitness

LFX 13

○ EXCEL

Unikalne zestawienie sprzętu i akcesoriów, z wykorzystaniem ćwiczeń przy wyciągu, dające nieograniczone możliwości treningowe. Wyzwanie dla **średniozaawansowanych i zaawansowanych ćwiczących**. Wszechstronny trening siłowy.

WYPOSAŻENIE

Strefę Excel zaprojektowano, by umożliwić Twoim klubowiczom różnorodny i wszechstronny trening.

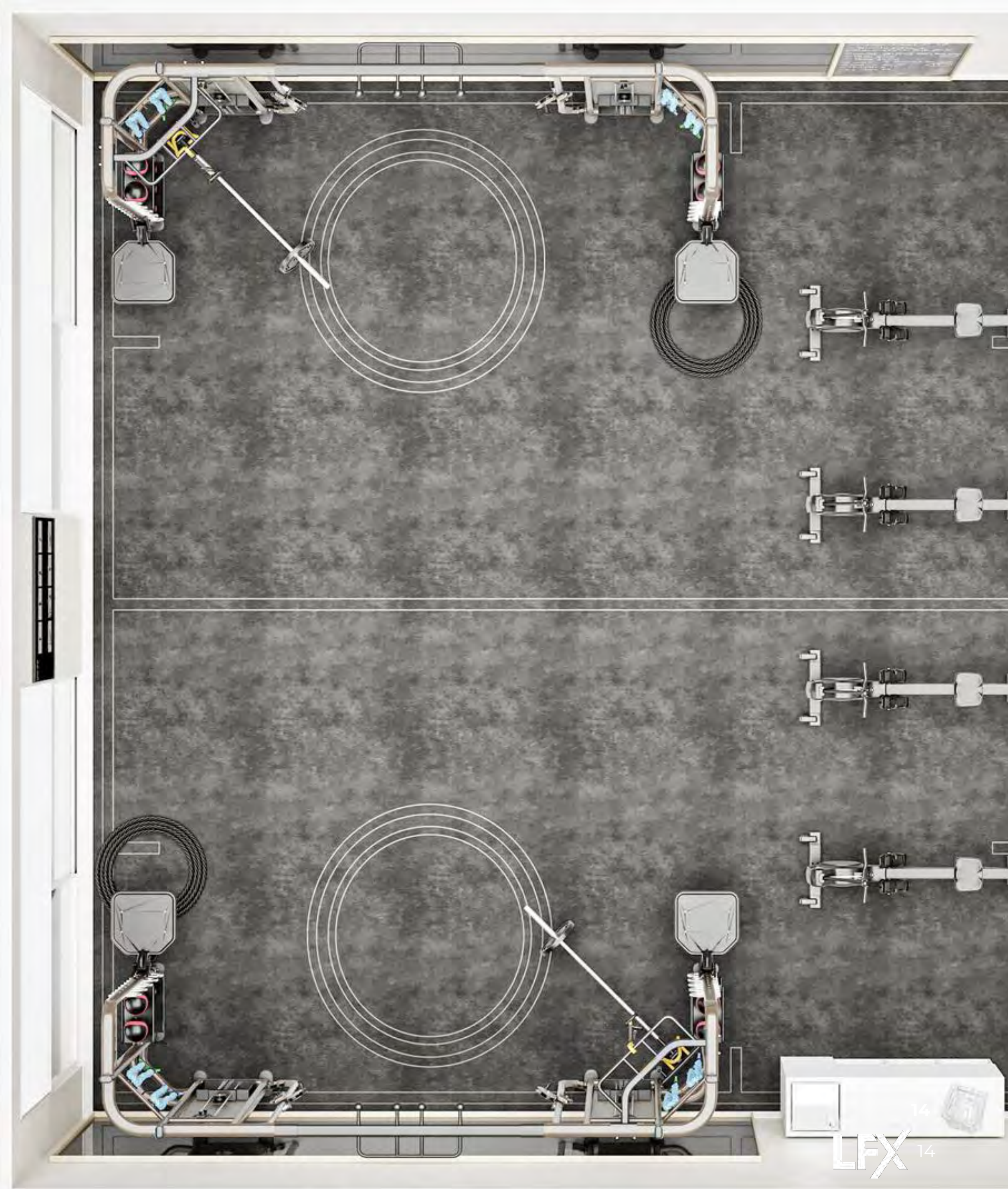
- 2 bramy Cable Versa-Synrgy90 z wyciągiem, mają stacje treningowe oraz umożliwiają przechowanie akcesoriów.
- 4 ergometry wioślarskie Heat Row
- Miękkie akcesoria do 20 kg, w tym piłki lekarskie, kettlebells i taśmy do ćwiczeń.
- Wymagane przymocowanie do podłogi.

ZASTOSOWANIE

- Przeznaczona do treningu w małych grupach, treningu personalnego i indywidualnego treningu funkcjonalnego.
- Do ćwiczeń mięśni centrum, wzmacniających i z ciężarem własnego ciała.

MINIMALNA WYMAGANA POWIERZCHNIA:

10.5m x 9m = 95 mkw.





LFX EXCEL

Wymagana minimalna powierzchnia: 95 mkw.

Life Fitness Heat Row

4

SYNRGY90 Versa-Cable Package

2

SYNRGY90 Cable-Versa Package

2

SYNRGY360 Cable Crossover Boom Connector, XL

2

SYNRGY360 Step Attachment

4

Battle Rope, 1.5" diameter, 30ft, Black

2

TRX Suspension Trainer

4

Life Fitness Medicine Ball, 2kg, Green

4

Life Fitness Medicine Ball, 3kg, Orange

4

Life Fitness Medicine Ball, 4kg, Red

4

Life Fitness Medicine Ball, 5kg, Blue

4

Life Fitness Kettlebell, 8kg, Rubber, Stainless Handle

4

Life Fitness Kettlebell, 12kg, Rubber, Stainless Handle

4

Life Fitness Kettlebell, 16kg, Rubber, Stainless Handle

4

Life Fitness Kettlebell, 20kg, Rubber, Stainless Handle

4

Dual Handle Covered Band, Medium, Red

8

Dual Handle Covered Band, Very Heavy, Green

8

Covered Loop Band, Heavy, Blue

8

Hammer Olympic Plate 2.5kg, Rubber, Rndx

2

Hammer Olympic Plate 5kg, Rubber, Rndx

2

Hammer Olympic Plate 10kg, Rubber, Rndx

2

Hammer Olympic Plate 15kg, Rubber, Rndx

2



EVOLVE





○ EVOLVE

Wyjątkowość strefy **Evolve** polega na tym, że jest przyjazna, a zarazem wymagająca **dla użytkowników na każdym poziomie zaawansowania**, umożliwiając ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała oraz standardowy trening siłowy.

WYPOSAŻENIE

Strefa Evolve powstała z myślą o wszystkich ćwiczących, niezależnie od poziomu sprawności.

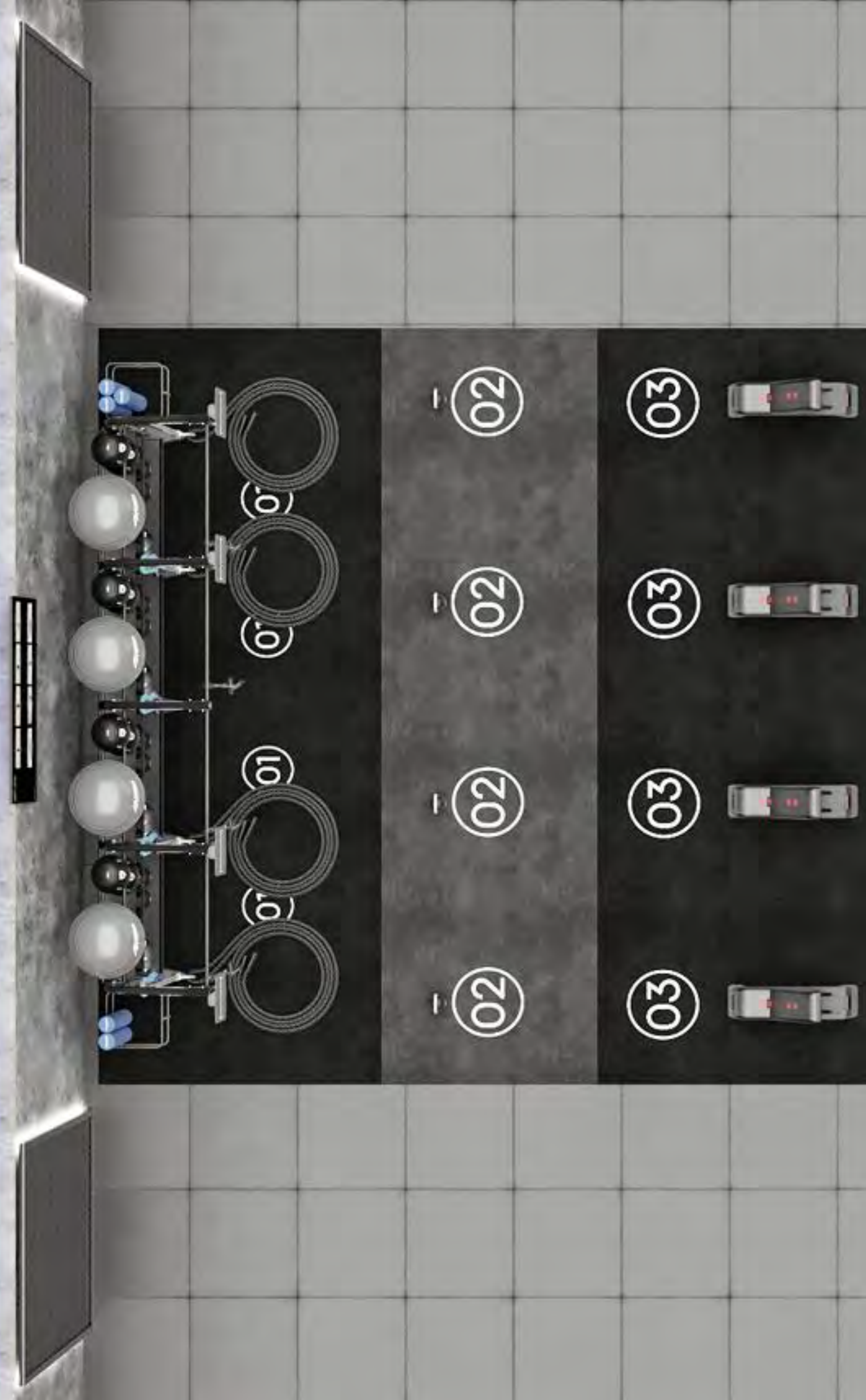
- 4-modułowe klatki SYNRGY180 oferują półki do przechowywania, stacje treningowe, tarcze wall ball i liny battle rope.
- Miękkie akcesoria do 20 kg, w tym duże piłki, piłki lekarskie, kettlebells, worki treningowe Slam Bags, hantle.
- 4 stepy/ławki do ćwiczeń z linii Studio Line.

ZASTOSOWANIE

- Przeznaczona do treningu w małych grupach, treningu personalnego i indywidualnego treningu funkcjonalnego.
- Do ćwiczeń mięśni centrum, wzmacniających i z ciężarem własnego ciała..

MINIMALNA WYMAGANA POWIERZCHNIA:

9m x 6m = 54 mkw.



LFX EVOLVE

Wymagana minimalna powierzchnia: 54 mkw.



SYNRGY180 Core	1	Life Fitness Stability Ball, 55cm, Red	2	Hammer Strength Slam Bag, 12kg	4
SYNRGY180 Add	3	Life Fitness Stability Ball, 65cm, Gray	2	Wall Ball, 14 lbs, 14" diameter	4
SYNRGY180 Dumbbell Shelf	4	Life Fitness Medicine Ball, 2kg, Green	4	Wall Ball, 20 lbs, 14" diameter	4
SYNRGY180 Accessory Shelf	4	Life Fitness Medicine Ball, 4kg, Red	4	Life Fitness Foam Roller, Gray, Soft, 36in	5
SYNRGY180 Dual Rail Shelf	8	Life Fitness Kettlebell, 8kg, Rubber, Stainless Handle	4	Life Fitness Vinyl Jump Rope, Gray, 9ft	5
SYNRGY180 Wall Ball Target	4	Life Fitness Kettlebell, 12kg, Rubber, Stainless Handle	4	Dual Handle Covered Band, Medium, Red	5
SYNRGY180 Battle Rope Anchor	4	Life Fitness Kettlebell, 20kg, Rubber, Stainless Handle	4	Dual Handle Covered Band, Very Heavy, Green	5
SYNRGY180 Suspension Chin	4	Hex Dumbbell, 5KG, Each, Rubber	8	Power Band, 41x0.75" (104x1.9cm) x4.5mm Thick, Blue	5
SYNRGY180 Foam Roller Side Storage	2	Hex Dumbbell, 10KG, Each, Rubber	8	Power Band, 41 X 1.25" X 4.5mm Thick, Green	5
TRX Suspension Trainer	4	Hex Dumbbell, 15KG, Each, Rubber	8	Power Band, 41 X 1.75" X 4.5mm Thick, Black	5
Battle Rope, 1.5" diameter, 30ft, Black	4	Hammer Strength Slam Bag, 4kg	4	Life Fitness Studio Deck, Each	4
		Hammer Strength Slam Bag, 8kg	4		



MOTIVATE





MOTIVATE

Dzięki wyzwaniom cardio i ćwiczeniami core, które podkręcają tętno i intensywność sesji treningowej, **uatrakcyjnisz** treningi. Strefa **Motivate** jest łatwo skalowalna dla początkujących, a jednocześnie zmotywuje średniozaawansowanych klubowiczów.

WYPOSAŻENIE

Celem strefy Motivate jest zapewnienie intensywnego treningu wszystkim użytkownikom.

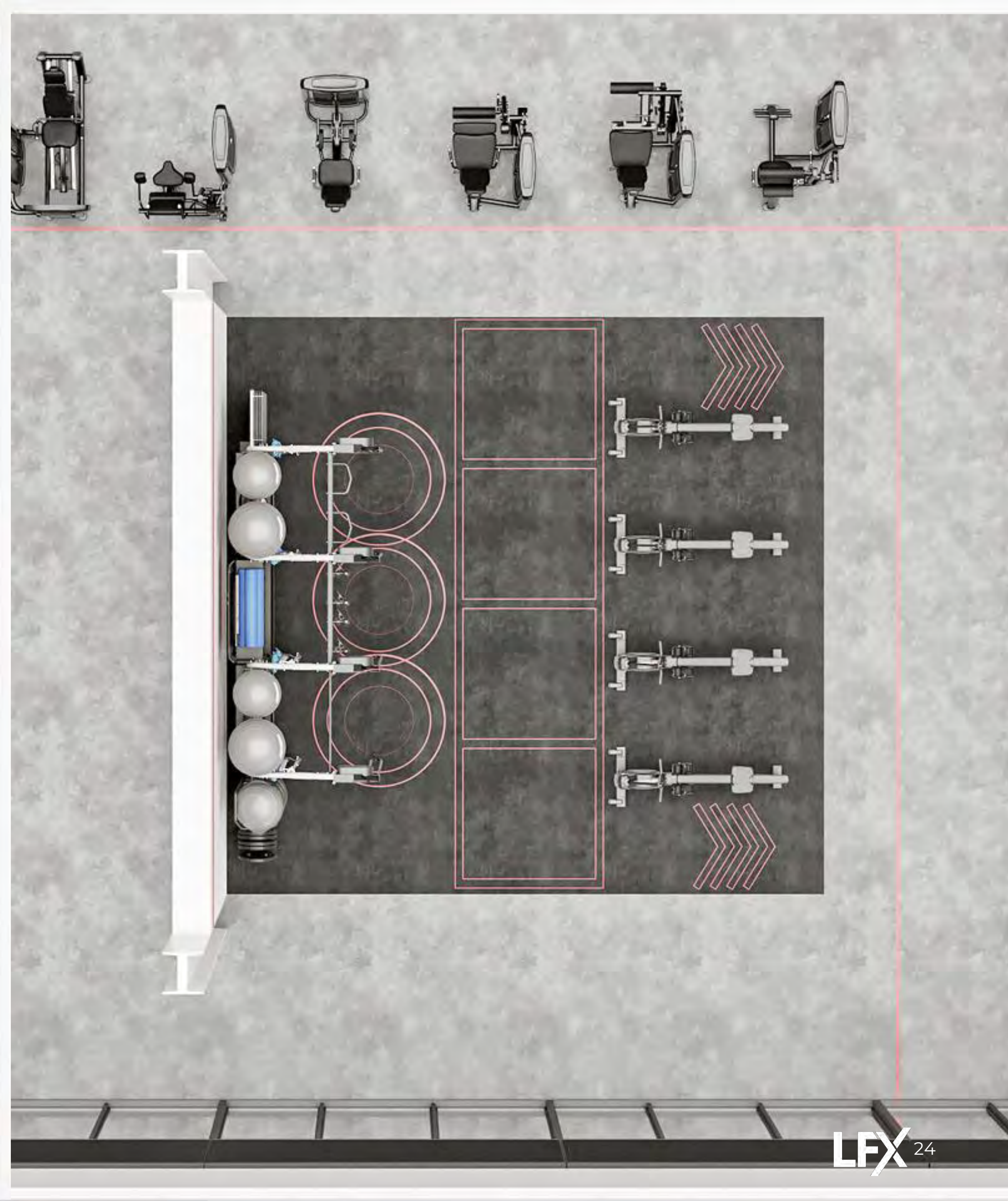
- 3-modułowe klatki Synrgy180 łączą opcje przechowywania ze stacjami treningowymi, systemem rope pull do przeciągania liny i uchwytami na gryf Power Pivot.
- Miękkie akcesoria do 24 kg, w tym duże piłki, piłki lekarskie, kettlebells, worki Slam Bags, i hantle.
- 4 ergometry wioślarskie Heat Row

ZASTOSOWANIE

- Przeznaczona do treningu w małych grupach, treningu personalnego i indywidualnego treningu funkcjonalnego.
- Do ćwiczeń mięśni centrum, wzmacniających i z ciężarem własnego ciała oraz cardio.

MINIMALNA POWIERZCHNIA TRENINGOWA:

6m x 7.5m = 45 mkw.



LFX MOTIVATE

Wymagana minimalna powierzchnia: 45 mkw.

Life Fitness Heat Row	4	Hex Dumbbells 12.5kg Each	2	Life Fitness Stability Ball, 55cm, Red	2
SYNRGY180 Core	1	Hex Dumbbells 15kg Each	2	Life Fitness Stability Ball, 65cm, Gray	2
SYNRGY180 Add	2	Hex Dumbbells 17.5kg Each	2	Life Fitness Foam Roller, Gray, soft, 36"	4
SYNRGY180 Dumbbell Shelf	3	Life Fitness Medicine Ball, 1kg, Yellow	2	Life Fitness, Core Mat, 55Lx24Wx0.59" (139x61cm x 15mm), BLK	4
SYNRGY180 Accessory Shelf	6	Life Fitness Medicine Ball, 2kg, Green	2	Life Fitness Vinyl Jump Rope, Gray, 9ft	4
SYNRGY180 Dual Rail Shelf	2	Life Fitness Medicine Ball, 3kg, Orange	2	Power Band, 41x0.75" (104x1.9cm) x 4.5MM Thick, Blue	4
SYNRGY180 Stability Ball Storage	2	Life Fitness Medicine Ball, 4kg, Red	2	Power Band, 41 X 1.25" X 4.5MM Thick, Green	4
SYNRGY180 Suspension Chin	1	Life Fitness Medicine Ball, 5kg, Blue	2	Power Band, 41 X 1.75" X 4.5MM Thick, Black	1
SYNRGY180 Rock Ball Chin	1	Life Fitness Kettlebell, 8kg, Rubber, Stainless Handle	4	Dual Handle Covered Band, Medium, Red	4
SYNRGY180 Multi Grip Chin	1	Life Fitness Kettlebell, 12kg, Rubber, Stainless Handle	4	Dual Handle Covered Band, Very Heavy, Green	4
SYNRGY180 Rope Pull	4	Life Fitness Kettlebell, 16kg, Rubber, Stainless Handle	4	Life Fitness Covered Resistance Tube, Medium, Red	1
SYNRGY180 Power Pivot	4	Life Fitness Kettlebell, 20kg, Rubber, Stainless Handle	2	Life Fitness Covered Resistance Tube, Heavy, Blue	1
SYNRGY180 BOSU Ball Side Storage	4	Life Fitness Kettlebell, 24kg, Rubber, Stainless Handle	2	Hammer Olympic Plate 2.5kg, Rubber, Rndx	4
SYNRGY180 Mat Side Storage	1	Hammer Strength Slam Bag, 2kg, Black Neoprene	1	Hammer Olympic Plate 5kg, Rubber, Rndx	2
BOSU Pro Balance Trainer, Gray	4	Hammer Strength Slam Bag, 4kg, Black Neoprene	1	Hammer Olympic Plate 10kg, Rubber, Rndx	2
Hex Dumbbells 2.5kg Each	4	Hammer Strength Slam Bag, 6kg, Black Neoprene	1	Hammer Olympic Plate 15kg, Rubber, Rndx	2
Hex Dumbbells 5kg Each	4	Hammer Strength Slam Bag, 8kg, Black Neoprene	1	TRX Suspension Trainer	4
Hex Dumbbells 7.5kg Each	4	Hammer Strength Slam Bag, 10kg, Black Neoprene	1		
Hex Dumbbells 10kg Each	2	Hammer Strength Slam Bag, 12kg, Black Neoprene	1		

This data is for general communication (no restriction).



**HAMMER
STRENGTH**



IGNITE



HAMMER STRENGTH



HAMMER STRENGTH



○ **IGNITE**

Zachęć do bardziej intensywniejszego wysiłku z **Ignite**. Ruchy **eksplozywne i trening interwałowy HIIT** pomogą skutecznie wzmocnić ciało **początkującym i średniozaawansowanym**.

WYPOSAŻENIE

Ignite tworzy strefę ukierunkowaną na poprawę wyników treningowych, poprzez włączenie ćwiczeń eksplozywnych i sesji HIIT do treningu funkcjonalnego.

- 4 klatki Rack z opcją przechowywania z 4 linami battle ropes.
- Ciężkie akcesoria do 32, kg w tym kettlebells, hantle, worki Slam Bag, oraz piłki Slam Ball.
- 4 rowery powietrzne HD Air Bike
- 2 zestawy skrzyń plyometrycznych (nakładane na siebie) oraz 2 oddzielne skrzynie plyometryczne.

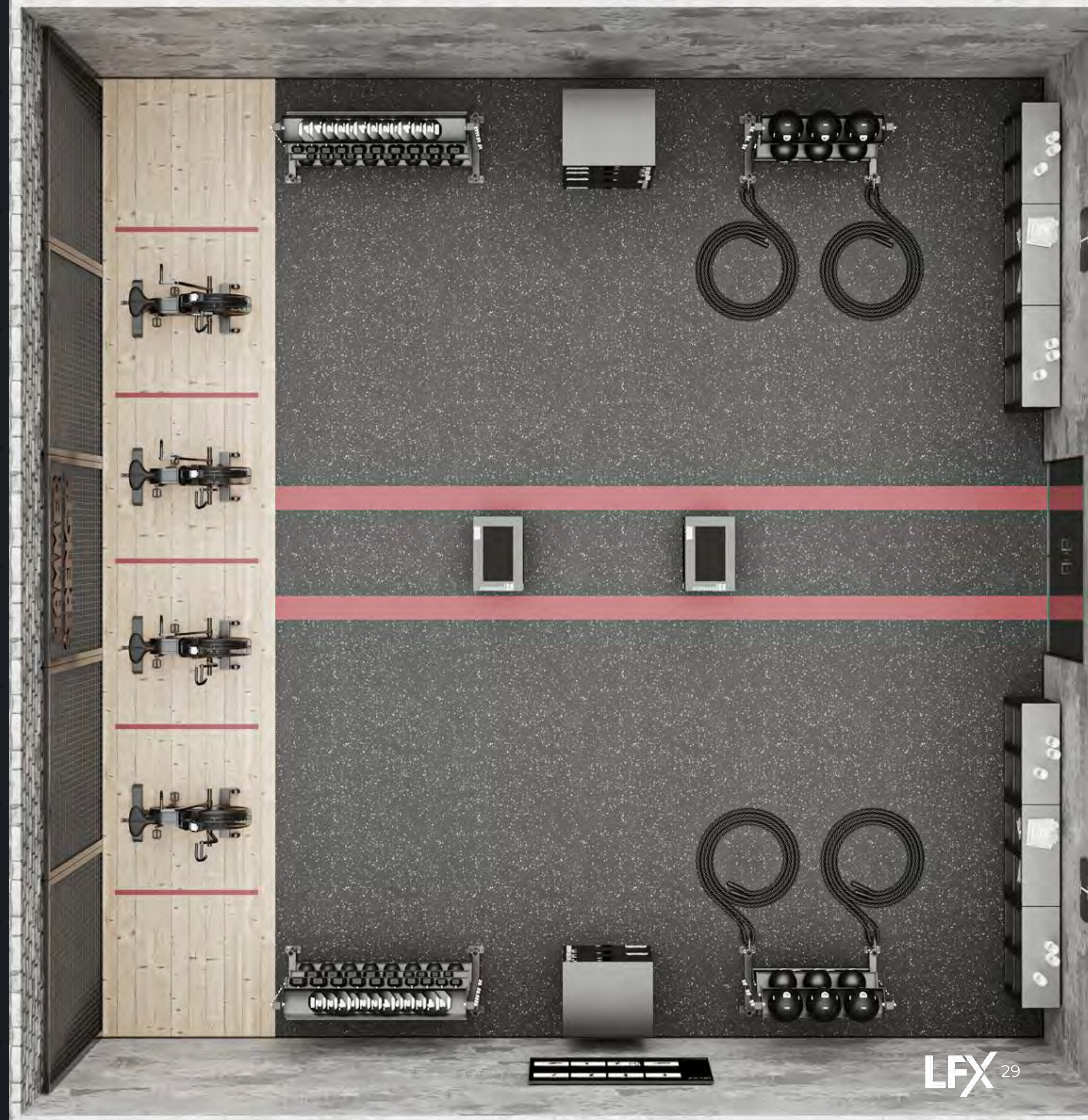
ZASTOSOWANIE

- Do treningu w małych grupach, treningu personalnego i indywidualnego treningu funkcjonalnego.
- Rowery powietrzne HD Air Bike ułatwiają interwały HIIT.
- Do ćwiczeń mięśni centrum, wzmacniających i z ciężarem własnego ciała oraz cardio.

MINIMALNA WYMAGANA POWIERZCHNIA:

9m x 9m = 81 mkw.

- Do ćwiczeń mięśni centrum, wzmacniających i z ciężarem własnego ciała o ćwiczeń mięśni



LFX IGNITE

Wymagana minimalna powierzchnia : 81 mkw.

Hammer Strength HD Air Bike	4	Hex Dumbbell, 17.5KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 8kg, Black Neoprene	6
Hammer Strength 4ft Storage Rack	2	Hex Dumbbell, 20KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 10kg, Black Neoprene	6
Hammer Strength HD Athletic 42" Storage M, Accessory Tray	4	Hex Dumbbell, 22.5KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 12kg, Black Neoprene	3
Hammer Strength HD Athletic 42" Storage Member, 2-Pipe	2	Hex Dumbbell, 25KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Ball, 5kg	3
Hammer Strength Bumper Plate Divider (Pair)	1	Hex Dumbbell, 27.5KG, Each, Rubber	2	Hammer Strength Slam Ball, 10kg	3
Hammer Strength HD Athletic 6ft Storage Rack	2	LIFE FITNESS KETTLEBELL, 8KG, RUBBER	3	Hammer Strength Slam Ball, 15kg	2
Hammer Strength HD Athletic 72" Accessory Storage Tray	4	LIFE FITNESS KETTLEBELL, 12KG, RUBBER	3	Hammer Strength Slam Ball, 20kg	2
Hammer Strength HD Athletic 72" Dumbbell Storage Tray	4	LIFE FITNESS KETTLEBELL, 16KG, RUBBER	6	Wall Ball, 8lb, 14" diameter	2
Hex Dumbbell, 5KG, Each, Rubber	4	LIFE FITNESS KETTLEBELL, 24KG, RUBBER	6	Wall Ball, 14lb, 14" diameter	2
Hex Dumbbell, 7.5KG, Each, Rubber	4	LIFE FITNESS KETTLEBELL, 32KG, RUBBER	3	Wall Ball, 20lb, 14" diameter	2
Hex Dumbbell, 10KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 2kg, Black Neoprene	3	Hammer Strength Plyobox, Soft Foam	2
Hex Dumbbell, 12.5KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 4kg, Black Neoprene	3	Hammer Strength Plyobox, Set, Stackable	2
Hex Dumbbell, 15KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 6kg, Black Neoprene	3	Battle Rope, 1.5" diameter, 30ft. Black	4



COMPETE





OFFICIAL
HAMMER STRENGTH.
BOX

HAMMER STRENGTH 3.7 2
15 6
30 12 3
45 18 4
60 24 5
HAMMER STRENGTH

HAMMER STRENGTH



○ COMPETE

Zaproponuj ćwiczącym nieprzeciętną intensywność treningu z **Compete**. Eksplozywne ruchy, olimpijskie podnoszenie ciężarów i trening plyometryczny, to propozycja **dla zaawansowanych, którzy czerpią satysfakcję z rywalizacji.**

WYPOSAŻENIE

Strefę Compete zaprojektowano po to, by ćwiczący skupili się na wynikach sportowych podczas wszechstronnego treningu funkcjonalnego.

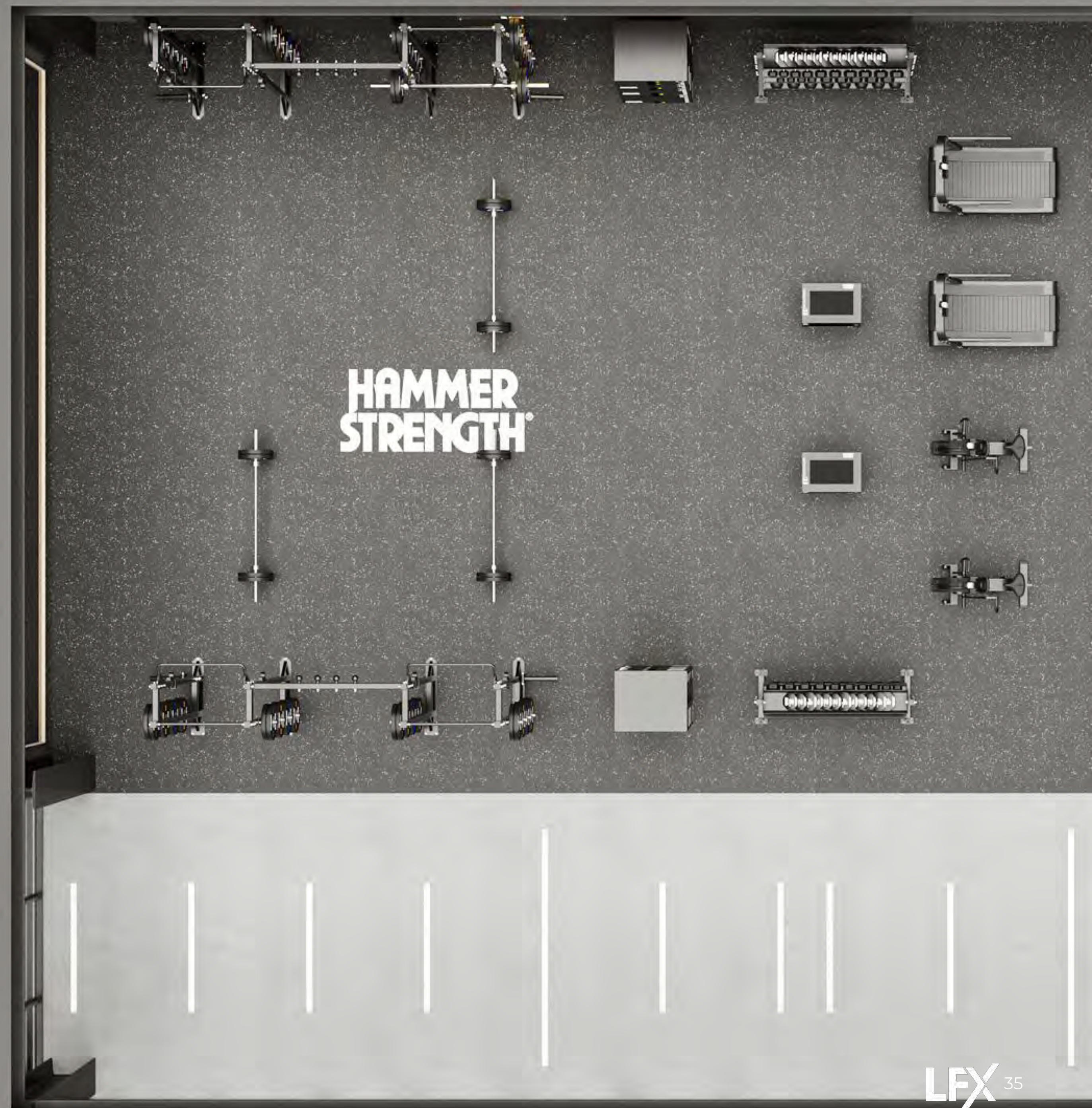
- 2 systemy HD Athletic Perimeter do przechowywania akcesoriów i z 4 stanowiskami do treningu ze sztangą.
- Ciężkie akcesoria do 32 kg, w tym talerze obciążeniowe, gryfy, kettlebells i hantle..
- 2 zestawy skrzyń plyometrycznych (nakładanych na siebie) i 2 osobne skrzynie plyometryczne.
- 2 rowery powietrzne HD Air Bike i 2 bieżnie HD Treads

ZASTOSOWANIE

- Do treningu w małej grupie i treningu funkcjonalnego,
- Rowery HD Air Bike i bieżnie HD Tread do interwałów HIIT.
- Do ćwiczeń mięśni centrum, wzmacniających, z ciężarem własnego ciała oraz olimpijskiego podnoszenia ciężarów.

MINIMALNA POWIERZCHNIA TRENINGOWA:

9m x 6m = 54 mkw.



LFX COMPETE

Wymagana minimalna powierzchnia: 54 mkw.

Hammer Strength HD Tread	2	Hammer Strength Urethane Bumper, Black, 5kg	16	Hex Dumbbell, 25KG, Each, Rubber	4
Hammer Strength HD Air Bike	2	Hammer Strength Urethane Bumper, Green, 10kg	16	Hex Dumbbell, 27.5KG, Each, Rubber	2
Hammer Strength HD Athletic Perimeter Side Frame	8	Hammer Strength Urethane Bumper, Yellow, 15kg	16	Life Fitness Kettlebell, 8kg, Rubber	3
Hammer Strength 42" XMember, Suspension Chin	4	Hammer Strength Urethane Bumper, Blue, 20kg	16	Life Fitness Kettlebell, 12kg, Rubber	3
Hammer Strength 42" XMember, Monkey Bar	4	Hammer Olympic Bar, 28MM, Chrome, Bushing, 20KG	4	Life Fitness Kettlebell, 16kg, Rubber	6
Hammer Strength 72" XMember, Square	2	Hex Dumbbell, 5KG, Each, Rubber	4	Life Fitness Kettlebell, 24kg, Rubber	6
Hammer Strength HD Athletic Power Rack Bar Support (Pair)	4	Hex Dumbbell, 7.5KG, Each, Rubber	4	Life Fitness Kettlebell, 32kg, Rubber	3
Hammer Strength HD Athletic 3" Ball Grip (Pair)	4	Hex Dumbbell, 10KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 2kg, Black Neoprene	3
Hammer Strength HD Athletic Weight Horn (Pair)	16	Hex Dumbbell, 12.5KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 4kg, Black Neoprene	3
Hammer Strength HD Athletic Half Rack Bar Catch	4	Hex Dumbbell, 15KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 6kg, Black Neoprene	3
Hammer Strength HD Athletic Power Pivot	4	Hex Dumbbell, 17.5KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 8kg, Black Neoprene	6
Hammer Strength HD Athletic 6' Free Standing Storage	2	Hex Dumbbell, 20KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 10kg, Black Neoprene	6
Hammer Strength HD Athletic 72" Dumbbell Tray	4	Hex Dumbbell, 22.5KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 12kg, Black Neoprene	3
Hammer Strength HD Athletic 72" Accessory Tray	4			Hammer Strength Plyobox, Soft Foam	2



PERFORMANCE

ATTACK



BUILDING CHAMPIONS

WORK HARD

HAMMER STRENGTH

HAMMER STRENGTH



WISDOM

RUNNING CHAIRS

BUY

HAMMER
STRENGTH

HAMMER
STRENGTH

78
30

78
30

HAMMER
STRENGTH

HAMMER
STRENGTH

0 ATTACK

Zainspiruj klubowiczów, by zmierzyli się z wyzwaniami treningowymi w strefie **Attack**. Dla **zaawansowanych ćwiczących**, którzy chcą poprawić swoje wyniki treningowe, poprzez **trening siłowy oraz ćwiczenia z ciężarem własnego ciała**.

WYPOSAŻENIE

Attack to nasza najbardziej zaawansowana kompletna strefa treningowa .

- Podwójna klatka HD Athletic Bridge tworzy centralne miejsce dla olimpijskiego podnoszenia ciężarów i ćwiczeń siłowych.
- Ciężkie akcesoria do 32 kg, w tym m.in.: talerze olimpijskie, gryfy, kettlebells i hantle.
- 2 rowery powietrzne HD Air Bike i 2 trenażery HD SPARC

ZASTOSOWANIE

- Do treningu w małej grupie i treningu funkcjonalnego,
- Rowery HD Air Bike i bieżnie HD Treads ułatwiają sesje HIIT.
- Do ćwiczeń mięśni centrum, wzmacniających, z ciężarem własnego ciała oraz olimpijskiego podnoszenia ciężarów.

MINIMALNA WYMAGANA POWIERZCHNIA:

9m x 9m = 81 mkw.



LFX ATTACK

Wymagana minimalna powierzchnia: 81 mkw.

Hammer Strength HD SPARC	2	Hex Dumbbell, 7.5KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 4kg, Black Neoprene	4
Hammer Strength HD Air Bike	2	Hex Dumbbell, 10KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 6kg, Black Neoprene	4
Hammer Strength HD Athletic Double Bridge, 14ft	1	Hex Dumbbell, 12.5KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 8kg, Black Neoprene	3
Hammer Strength 72" Dumbbell Tray	4	Hex Dumbbell, 15KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 10kg, Black Neoprene	2
Hammer Strength 72" Accessory Tray	2	Hex Dumbbell, 17.5KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 12kg, Black Neoprene	1
Hammer Strength HD Athletic Arc Bar	1	Hex Dumbbell, 20KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Bag, 14g, Black Neoprene	1
Hammer Strength HD Athletic Bar Storage	2	Hex Dumbbell, 22.5KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Ball, 5kg	3
Hammer Strength HD Athletic 3" Ball Grip (Pair)	1	Hex Dumbbell, 25KG, Each, Rubber	4	Hammer Strength Slam Ball, 10kg	3
Hammer Strength HD Athletic Bumper Plate Divider (Pair)	1	Life Fitness Kettlebell, 8kg, Rubber, Stainless Handle	3	Hammer Strength Slam Ball, 15kg	3
Hammer Strength HD Athletic Power Pivot	4	Life Fitness Kettlebell, 12kg, Rubber, Stainless Handle	4	Hammer Strength Slam Ball, 20kg	3
Hammer Strength Urethane Bumper, Black, 5kg	12	Life Fitness Kettlebell, 16kg, Rubber, Stainless Handle	4	Hammer Strength Plyobox, Soft Foam	2
Hammer Strength Urethane Bumper, Green, 10kg	12	Life Fitness Kettlebell, 20kg, Rubber, Stainless Handle	3	Collar, Lock Jaw Oly 2, Black, Each	12
Hammer Strength Urethane Bumper, Yellow, 15kg	12	Life Fitness Kettlebell, 24kg, Rubber, Stainless Handle	3	Hammer Strength Olympic Bar, 28MM, Chrome, Bushing, 20KG	6
Hammer Strength Urethane Bumper, Blue, 20kg	12	Life Fitness Kettlebell, 28kg, Rubber, Stainless Handle	2	TRX Suspension Trainer	4
Hex Dumbbell, 2.5KG, Each, Rubber	4	Life Fitness Kettlebell, 32kg, Rubber, Stainless Handle	1		
Hex Dumbbell, 5KG, Each, Rubber	6				

PACKIETY LFX PORÓWNANIE

	INVIGORATE	EXCEL	EVOLVE	MOTIVATE	IGNITE	COMPETE	ATTACK
Konstrukcja bazowa	4 Racki do akcesoriów Signature	2 wyciągi-Versa SYNRGY90	4-stanowiskowe SYNRGY180	3-stanowiskowe SYNRGY180	4 klatki Rack HD Athletic	HD Athletic Perimeter	Klatka podwójna HD Athletic Bridge
Akcesoria waga maks.	Do 16 kg.	Do 20 kg.	Do 20 kg.	Do 24 kg.	Do 32 kg.	Do 32 kg.	Do 32 kg.
Sprzęt cardio	Brak	4 wioślarze Heat Row	Brak	4 wioślarze Heat Row	4 rowery HD Air Bike	2 bieżnie HD 2 rowery HD Air Bike	2 HD SPARC 2 rowery HD Air Bike
Wymagana minimalna powierzchnia	54 mkw.	1050 sq. ft. 95 sq. m.	600 sq. ft. 54 sq. m.	500 sq. ft. 45 sq. m.	900 sq. ft. 81 sq. m.	800 sq. ft. 72 sq. m.	900 sq. ft. 81 sq. m.
Wymagane przymocowanie do podłogi	Nie	Tak.	Nie.	Nie.	Nie.	Tak.	Nie
Unikalna cecha	Opony treningowe	Trening przy wyciągu	Liny Battle Ropes, Tarcze Wall Ball	Rope Pulls, Uchwyty Power Pivot	Doświadczenia Hammer Strength	Olimpijskie podnoszenie ciężarów	Olimpijskie Podnoszenie Ciężarów, Bridge

OPCJE DLA WIĘKSZYCH STREF

Pakiety LFX można wykorzystać jako moduły na potrzeby większej powierzchni.

Wiele stref można ze sobą łączyć, tworząc większą przestrzeń, która zapewni więcej opcji treningowych.

Każda strefa jest zaprojektowana dla 12 osób ćwiczących w małych grupach.



POŁĄCZONE STREFY: COMPETE i EVOLVE. 130 mkw.

LFX EDUKACJA



- + 8 godzin szkolenia w klubie
- + Praktyczny warsztat dla trenerów, pokazujący im **jak prowadzić zajęcia w małej grupie**
- + Szkolenie ukierunkowane na konkretny pakiet sprzętu dla danej strefy
- + **Materiały dodatkowe: manuale, prezentacja i rozpisane treningi**

SGT – Trening w małej grupie

Integralną częścią pakietów stref LFX są treningi opracowane przez Life Fitness Academy.

- + 36 unikalnych treningów w małej grupie i 10 treningów WOD (workout of the day)
- + Opracowane dla 12 uczestników, podzielonych na 3 grupy po 4 osoby.
- + Treningi przygotowane pod konkretną strefę i wyposażenie.
- + Program treningowy dostarczamy cyfrowo.

Powered by **myzone**[®]

System Myzone wprowadza dynamikę do zajęć i strefy dzięki przejrzystej wizualizacji ćwiczeń, przewidywanej strefie tętna dla każdego ćwiczenia i informacji zwrotnej na żywo. Do każdego ćwiczącego przypisany jest kafelek na ekranie.

Użytkownik widzi swój wysiłek, oraz liczbę spalonych kalorii. To z kolei pozwala trenerowi zająć się prawidłowym wykonaniem i motywowaniem ćwiczących.



LFX *LifeFitness*
**HAMMER
STRENGTH**

EMPOWER POTENTIAL

Katalog pakietów- **2023**