

HOME FITNESS MANIA

PRIMFIT



*Not
For
Sale*

- HEATHY HABITS
- HEALTHY LIFE

OCT - DEC
#029 / Q4 / 2022

WHAT'S NEW
STAGES CYCLING ACCESSORIES:
Stages Dash &
Power Meter

page. 3

PRODUCT HIGHLIGHT
LIFE FITNESS T3
TREADMILL

page. 2

CARDIO BOXING & MUSCLE BUILDING COMBINE

Temui Tren Kebugaran Besar Berikutnya



Dua tahun terakhir *home fitness* dan *connected fitness* menjadi populer. Banyak orang melanjutkan kebiasaan sehat dengan mengikuti kelas fitness dari rumah masing-masing. Namun, keseruan suasana kelas fitness

terasa tetap selalu diminati dan tahun ini pengguna mulai kembali ke gym.

Boxing adalah olahraga dan telah digunakan sebagai latihan selama berabad-abad. Banyak



supermodel Victoria's Secret, termasuk **Adriana Lima**, menjaga bentuk badan dengan *boxing*. Tapi, hadirnya kelas baru **Cardio Boxing & Muscle Building Combine** di Life Coach - South Quarter

mengubah latihan gaya tempur menjadi kelas yang mudah dipelajari dan menyenangkan.

Ada banyak alasan mengapa kamu akan ketagih-



han kelas Cardio Boxing & Muscle Building Combine. Pertama, ini adalah cara cepat untuk membentuk tubuh yang benar-benar kencang (kita berbicara tentang perut dan lengan). Latihan akan membebani sistem kardiovaskular kamu yang menyebabkan detak jantungmu (dan pembakaran kalori) meroket, dan semua pukulan itu dikombinasi dengan latihan strength menggunakan dumbbell, sehingga hasilnya luar biasa untuk tubuh bagian atasmu.

Alasan lain adalah di kelas Cardio Boxing & Muscle Building Combine, proses tetap terjaga karena kamu sebagian seperangkat alat sendiri. Latihan tetap seru dengan dentuman musik keras, tetapi dilakukan dengan menjaga jarak dari peserta lain. Tunggu apa lagi, yuk coba rasakan kelas Cardio Boxing & Muscle Building Combine di Life Coach - South Quarter. Gunting kupon di halaman belakang untuk mengklaim *free pass* 14 harimu.

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
LIFE COACH OCT - DEC CLASS SCHEDULE	BASIC YOGA 06.30 - 07.15	5K-RUN 06.30 - 07.00		TRX 06.30 - 07.15		
		RECOVERY CLASS 07.15 - 08.00	BODY STRIKE 07.45 - 08.30		PUMP IT UP! 07.45 - 08.30	STRENGTH & CONDITIONING 08.30 - 09.30
	BODY STRIKE 11.45 - 12.30	FLEXIBILITY TRAINING 11.45 - 12.30	STRENGTH & CONDITIONING 11.45 - 12.30	STRENGTH & CONDITIONING 11.45 - 12.30	HATTA FLOW YOGA 11.45 - 12.30	KIDS CLASS 10.00 - 11.00
					PING PONG 16.00 - 20.00	
	ZUMBA 17.00 - 18.00	BASIC YOGA 17.00 - 17.45		BASIC YOGA 17.00 - 17.45	YOGA STRETCH 17.00 - 17.45	
		HIIT 18.30 - 19.15		TRX 18.00 - 18.45		

*SCHEDULE MIGHT CHANGED AT ANYTIME

What's new Stages Power Meter dan Stages Dash



POWER LEADS THE WAY

Juli 2022 menandai ulang tahun kesepuluh Stages Power! Perjalanan Stages dimulai dengan ide cemerlang dan tim yang terdiri dari lima orang yang berani mengambil risiko. Didorong oleh tekad dan dorongan tanpa henti menuju inovasi, Stages telah berkembang menjadi pemimpin global dalam produksi *power meter*.

PrimaFit selaku perusahaan yang fokus di berbagai cabang olahraga menghadirkan *power meter* Stages untuk **groupset 12-speed Shimano** terbaru, **Dura-Ace R9200** dan **Ultegra R8100**. Tidak hanya itu, tersedia juga *power meter* untuk **groupset Shimano 11-speed GRX** dan **105**.



Seperti semua *power meter* Stages, unit Dura-Ace dan Ultegra ini dibuat dan dikalibrasi secara individual di **Boulder, Colorado** dengan standar kinerja, akurasi, dan keandalan yang tinggi. Semua *power meter* Stages di atas memiliki konektivitas **bluetooth** dan **ANT+**, daya tahan baterai 200 jam, dan akurasi tinggi.



STAGES POWER METER

Pengukuran daya adalah info penting bagi pesepeda. Pengukur daya adalah mesin di belakang layar yang mengumpulkan data dan analitik berharga, tetapi metrik daya tidak berguna kecuali pengendara dapat melihat dan memahami datanya. Jadi Stages telah bercabang ke dalam kategori lain dengan komputer bersepeda **Stages Dash GPS**, **Stages SB20 Smart Bikes**, dan perangkat lunak pendukung dengan Aplikasi **Stages Cycling** untuk membantu pengendara memanfaatkan data latihan mereka dengan baik. Setiap produk baru telah

dirancang dengan kekuatan dan mengutamakan pengendara sepeda.



STAGES DASH

Stages Dash L200 dan **M200** juga telah tersedia di PrimaFit, siap membuat setiap perjalanan lebih baik untuk setiap pengendara sepeda. *Dash* seri 200 direkayasa dengan layar resolusi tinggi yang cerah untuk mengkomunikasikan output daya dan data bersepeda dengan cepat dan jelas. Tampilan *Dash color wheel* menunjukkan *power zone*, sementara grafik data langsung menggambarkan *power*, detak jantung, *cadence*, kecepatan, atau elevasi secara *real-time*.



Semua produk Stages di atas akan semakin lengkap dengan **Stages SB20 Smart Bike Trainer**, pasangan sempurna dengan aplikasi berkendara pihak ketiga seperti **Zwift**, **Rouvy**, **TrainerRoad**, dan **Peloton** untuk menjadikan berkendara di dalam ruangan lebih seperti bermain *video game*. *Indoor* maupun *outdoor*, dapatkan latihan dan kesenangan bersepeda bersama Stages.



Jadi, Tunggu apalagi segera kunjungi **toko Life Fitness / PrimaFit** terdekat atau kunjungi **Tokopedia STAGES CYCLING INDONESIA**





HOME GYM IMPIAN

Saat ini bisnis sudah mulai kembali normal dan kita semakin paham betapa pentingnya menjaga kebugaran untuk menangkal penyakit. Namun dengan padatnya jadwal kesibukan sehari-hari, bahkan pergi ke gym bisa menjadi beban tersendiri.

Inilah jawaban kami untuk salah satu keluhan terbesar dalam hidup, *"Saya tidak punya waktu untuk tetap bugar"*: **Dapatkan Gym di Rumah**

Anda tidak perlu memiliki rumah besar atau superyacht untuk memiliki home gym sendiri. Faktanya, sebagian besar tantangan yang dihadapi tim desain gym kami adalah menemukan cara untuk membantu klien memaksimalkan ruang yang lebih kecil di rumah mereka dan mengubahnya menjadi area gym yang fungsional.

Jika Anda ingin merancang gym di rumah dengan peralatan gym di rumah modern yang bergaya, ditata dengan baik, dan memiliki beberapa peralatan olahraga paling canggih dan bergaya di dunia, maka kami dapat membantu Anda dalam 3 langkah mudah: Rencanakan, Rancang, Realisasikan. Kami telah menginstalasi sejumlah besar



WHERE SHOULD YOU SET UP YOUR HOME GYM?

home gym di seluruh Indonesia, dan akan memastikan setiap langkah adalah proses yang mulus dan mudah untuk Anda.

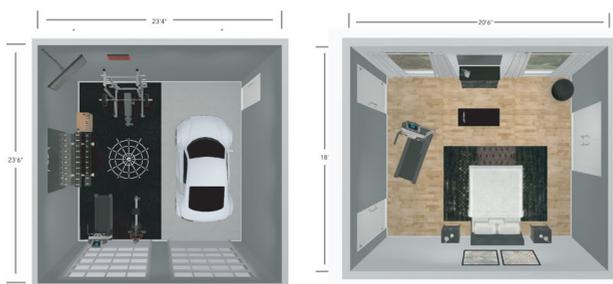
RENCANAKAN

Mulailah dengan mengunjungi Fitness Consultant & Gym Designer kami di toko-toko Life Fitness / PrimaFit, atau berkonsultasi secara online via nomor Whatsapp di bawah. Layanan konsultasi dan rancangan ini kami berikan secara cuma-cuma. Anda bisa ceritakan apa fitness goal Anda, apa latihan yang Anda sukai, dan siapa saja yang akan menggunakan alat-alat olahraga di rumah.

Akan lebih baik jika Anda sudah ada foto area rumah yang mau digunakan.

RANCANG

Gym Designer kami akan membuatkan rancangan ruangan berisi alat fitness yang sesuai. PrimaFit memiliki beragam tipe alat fitness dari USA dan Eropa, termasuk produk-produk pendukung fitness seperti fitness tracker, alat recovery, dan flooring, sehingga dapat dipastikan kami dapat memenuhi kebutuhan home-gym Anda.



REALISASIKAN

Setelah disepakati, Anda dapat mulai mengisi home-gym Anda dalam beberapa hari saja karena alat-alat fitness kami ready stock. Instalasi dilakukan oleh team teknisi berpengalaman dan dikawal oleh Fitness Advisor kami. Tidak berhenti sampai



di situ, Fitness Advisor kami bahkan akan memberi panduan singkat tentang penggunaan alat dan tipe-tipe latihan yang sesuai dengan fitness goal Anda.

Jadi jangan ragu-ragu lagi untuk mengubah home gym impian Anda jadi kenyataan bersama PrimaFit. Hubungi **Patric 0818 480 047** atau **email: patric@primafit.co.id** kunjungi website kami: **www.primafit.com/shop**

LIFE FITNESS T3 TREADMILL

Life Fitness T3 Treadmill secara teknis merupakan mesin entry level dari Life Fitness, tetapi jauh lebih unggul dari hampir semua treadmill entry level lainnya di pasaran.



Treadmill populer ini sangat mirip dengan T5 yang lebih mahal. Dengan kapasitas berat 350 pon, unit ini memiliki track 60 inci, motor 3,0 tenaga kuda, dan kemiringan 15%. Sebagian besar peserta pelatihan akan lebih dari puas dengan mesin ini dan bahkan tidak akan menyadari peningkatan T3, yang utamanya adalah kapasitas bobot yang lebih tinggi dan lintasan ekstra lebar.

Di Indonesia, model yang dilengkapi dengan konsol "Go," ini juga dilengkapi dengan dua tempat botol *tumbler* untuk menambah kenyamanan sebagai bagian dari baki aksesoris terintegrasi.

Konsol Life Fitness "Go" memuat 16 latihan, 12 di antaranya adalah latihan khusus. Ini mencakup tiga program latihan klasik, dua lanjutan, tiga berorientasi pada tujuan, dan lima terhubung ke *HeartSync*. Dua pengguna dapat menyesuaikan profil dan fitur Mulai Cepat yang nyaman secara otomatis menyesuaikan dengan kecepatan pilihan peserta pelatihan untuk berjalan, jogging, dan berlari.

KEUNGGULAN

- **Bantalan:** Treadmill T3 dilengkapi sistem bantalan FlexDeck yang dipatenkan yang mengurangi benturan pada sambungan hingga 30%.

- **Kemiringan:** Treadmill T3 dapat menanjak hingga 15% dengan kenaikan 0,5%. Pelatihan miring membantu peserta pelatihan menikmati manfaat dari berolahraga di berbagai medan. Berolahraga bahkan pada tingkat 5% dapat secara dramatis meningkatkan tingkat metabolisme Anda.

- **Monitor Detak Jantung:** Monitor detak jantung kontak dan nirkabel disertakan. Ini sangat berguna dalam latihan yang dikendalikan detak jantung yang memastikan peserta pelatihan mengerahkan jumlah energi yang sehat dan efektif.

- **Daya Tahan:** Treadmill rumah T3 memiliki trek bebas perawatan dengan roller di atas rata-rata yang akan bertahan selama bertahun-tahun yang akan datang.

- **Hemat Daya:** Dirancang oleh insinyur yang sadar energi, treadmill ini secara otomatis mengurangi penarikan daya saat tidak digunakan. Motor Life Fitness juga menyesuaikan dengan berat pengguna, sehingga alat berat hanya beroperasi pada kapasitas penuh saat benar-benar diperlukan.

- **Konsol:** Konsol "Go" T3 menawarkan daftar lengkap opsi latihan dan intuitif untuk digunakan. Baik berolahraga untuk menurunkan berat badan, daya tahan, atau kecepatan, pengguna dapat mengharapkan latihan yang solid.

- **Motor:** Treadmill Life Fitness ditenagai oleh motor MagnaDrive yang senyap. Mereka menawarkan 3 HP, kecepatan dukungan dari 0,5-12 mph, dan bergaransi selama 10 tahun.

- **Kapasitas Berat:** Mesin ini mendukung bobot pengguna hingga 350 pon. Beratnya sekitar 250 pon sendiri dengan basis besar untuk memastikan stabilitas.

- **Garansi:** Garansi Life Fitness menunjukkan seberapa yakin pabrikan dengan treadmill mereka. T3 dijual dengan garansi seumur hidup pada rangka dan bantalan, garansi 10 tahun untuk motor, dan garansi lima tahun untuk suku cadang listrik dan mekanik. Tenaga kerja gratis untuk tahun pertama. Unit ini juga dilengkapi dengan garansi 3 tahun pada konsol.

Treadmill Life Fitness T3 dapat dimengerti sebagai salah satu merek terlaris. Harganya jauh lebih murah daripada T5, namun menawarkan sebagian besar fasilitas yang sama. Adapun pilihan konsol, itu tergantung pada seberapa antusiasnya Anda menggunakan aplikasi kebugaran seluler dan melacak kemajuan Anda secara digital. Konsol "Go" akan memuaskan sebagian besar, walaupun peserta pelatihan tingkat lanjut mungkin menginginkan lebih banyak variasi, tetapi mesin ini tetap menjadi pilihan yang kuat untuk pemilik treadmill pertama kali dan dengan mudah menjadi salah satu treadmill entry-level terbaik yang tersedia.



Coba langsung
**LIFE FITNESS T3
TREADMILL**
di toko-toko Life Fitness
atau belanja melalui
OFFICIAL STORE kami.

MEET

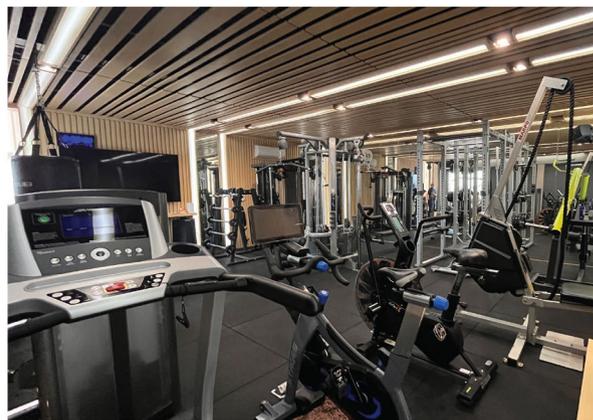
OUR CLIENT'S HOME GYM

Home gym yang modern dan nyaman memang menjadi angan-angan sebagian orang yang gemar berolahraga. PrimaFit sebagai retailer alat fitness premium bangga karena dapat mewujudkan *home gym* yang didambakan *client* kami. Contohnya adalah dua *home gym* ini yang dimiliki oleh Ibu Silvy dan Pak Wijaya.

Kedua *client* kami ini memutuskan untuk melengkapi *home gym* mereka dengan alat-alat lengkap, Bu Silvi memilih Life Fitness G7 Dual Adjustable Pulley, Treadmill T5, IC5 Indoor Bike, Alat Legpress dan berbagai alat lainnya. Sementara Pak Wijaya memilih Stages Solo indoor bike, Life Fitness Multi Jungle 4, T3 Treadmill, Optima series Chest Press, Hammer Strength Power Rack, Inspire Fitness FT2 dan banyak lagi. Secara singkat, mulai dari latihan *cardio*, *strength*, sampai latihan *free-weight* dapat dilakukan di rumah.

Kenyamanan adalah salah satu alasan *client* kami lebih menyukai *home gym*. Alasan lain adalah dengan alat yang lengkap, *client* kami dapat berolahraga bersama teman-temannya sambil menjaga privasi. Kedua faktor ini mendukung *client* kami mencapai **fitness goal** mereka, yaitu menurunkan berat badan dan meningkatkan otot.

Yuk hubungi PrimaFit untuk wujudkan *home gym* impianmu.



POLAR ACTIVE CLUB x MILO ACTIV INDONESIA RACE

PrimaFit kembali hadir dalam salah satu event lari terbesar tahun ini. Berpartner dengan MILO Activ Run, di 4 September yang lalu PrimaFit membawa merk-merk perangkat fitness terkemuka yaitu Polar dan Theragun.

Dalam acara lari ini, team PrimaFit yang tergabung dalam POLAR Active Club memeriahkan sebagai *pacar* dan peserta untuk jarak lari 10km dan 5km. Team PrimaFit berlari bersama 4500 peserta lain.

Setelah berlari, peserta dimanjakan dengan Theragun Therapy di area Recovery PrimaFit. Peserta sangat antusias mencoba Theragun treatment yang sangat manjur menghilangkan kepenatan setelah berlari.

Selamat untuk POLAR Active Club dan semua peserta yang sudah *finish strong*. Ayo kita memulai kebiasaan sehat.



THERABODY AT ASIAN TIGERS 45 HOLE CHALLENGE

Bermain golf memerlukan konsentrasi tinggi dan gerakan eksplosif untuk bisa perform dengan baik. Di *event Asian Tigers 45 Hole Challenge*, peserta ditantang untuk bermain selama nyaris 12 jam, tentu sangat melelahkan.

Dalam *event* itu, *Coach PrimaFit* hadir bersama Theragun di tengah-tengah game untuk menyegarkan kembali otot-otot yang penat serta mengembalikan fokus peserta. *Coach PrimaFit* menggunakan *Theragun Pro* hanya perlu 2 menit melakukan *Theragun treatment*.

Semua peserta merakan manfaat luarbiasa dari Theragun. Theragun massage gun memang paling unggul di dunia, dan bahkan dipercayai oleh atlit-atlit seperti pegolf kelas dunia Colin Morikawa.

Karena itu di *event golf*-mu berikutnya coba tanyakan apakah ada *Theragun Treatment*.



3 Tips Membangun Kebiasaan SEHAT

Kita semua adalah makhluk kebiasaan. Kita cenderung bangun pada waktu yang sama setiap hari, menyikat gigi, minum kopi pagi dan berangkat kerja, mengikuti pola yang sama setiap hari.

Jadi mengapa begitu sulit untuk membentuk kebiasaan baru yang sehat? Ilmuwan perilaku yang mempelajari pembentukan kebiasaan mengatakan bahwa banyak dari kita mencoba menciptakan kebiasaan sehat dengan cara yang salah.

Berikut adalah beberapa tips dari **Jonathan Alpert**, pengarang buku *Be Fearless: Change Your Life in 28 Days*, untuk membentuk kebiasaan baru yang sehat.

1. FOKUS PADA PERUBAHAN KECIL DULU

Anda dapat membangun kebiasaan dengan serangkaian perubahan kecil yang, seiring waktu,



akan menambah kebiasaan sehat. "Jangan mulai dengan perubahan total," kata Alpert.

Misalnya, jika Anda mencoba untuk menjadi bugar dan ingin memulai program olahraga, Alpert mengatakan untuk memperkenalkan jalan cepat



selama 10 menit sehari selama minggu pertama, kemudian tingkatkan dari sana.

2. MULAI DI PAGI HARI

Kebanyakan orang merasa lebih energik di awal hari, kata Alpert. Manfaatkan momentum itu dengan menjadwalkan tugas baru di pagi hari. Alpert merekomendasikan kliennya menyet waktu 30 menit setiap pagi menggerakkan tubuh—olahraga atau peregangan.

3. PAHAMI MOTIVASI ANDA

"Motivasi untuk menjadi lebih baik jauh lebih kuat dan tahan lama," kata Alpert. Jadi, jika tujuan di balik kebiasaan sehat baru Anda adalah untuk menghindari sesuatu yang buruk, cukup susun kembali motivasi itu sebagai mencapai sesuatu yang baik.

Pada dasarnya, perubahan kebiasaan kecil yang dilakukan terus menerus bisa berdampak besar pada kesehatan fisik dan kesehatan mental Anda. Dan Anda tidak perlu melakukannya sendiri! *Coaches* dari Life Coach sudah mengubah hidup banyak client dengan memandu transformasi dan perubahan gaya hidup. Jadwalkan konsultasi gratis Anda sekarang.

14 DAY FREE PASS

LIFE COACH SOUTH QUARTER

Active+Fit, SQ-DOME - LG Floor
Jl. R.A. Kartini Kav. 8 Cilandak Barat - Jakarta Selatan

LIFE COACH
© LIFECOACH.OFFICIAL