

GAYA HIDUP

PRIMA *fit*

- LOOK BETTER
- FEEL BETTER
- LIVE LONGER

*Not
For
Sale*

APRIL
JUNI
2020

TROPHY INSTALLATION

**THE SKY
IS THE LIMIT:**

The Pakubuwono Spring
Jakarta and Four Points
Surabaya

**Clean Eating
& Supplement**

**FOR FAT LOSS
AND HEALTHY LIVING**

THE GLUTE BUILDER
The Revolutionary
GLUTES MACHINE

**NEW:
SKLZ DAN
ROCKTAPE**

THE SKY IS THE LIMIT

PrimaFit belakangan ini telah melakukan instalasi yang berpadu dengan kemewahan.

The Pakubuwono Spring Apartment Jakarta dan Hotel Four Points Surabaya menggunakan Life Fitness Elevation Discover Series pada alat cardio dilengkapi dengan hiburan fantastis yang disematkan ke konsol layar sentuh, Life Fitness Insignia pada Selectorized, Life Fitness Signature Series and Hammer Strength untuk bench dan rack serta Hammer Strength urethane pada dumbbells.

Kedua Gym Center di Apartemen dan Hotel ini terletak di atas atap (rooftop),

The Pakubuwono Spring menawarkan pemandangan cakrawala kota 360 derajat yang menakjubkan ketika kita berolahraga, sedangkan para pengunjung Gym Hotel Four Points Surabaya dapat menikmati pemandangan ke arah taman yang luas dan pemandangan kota.

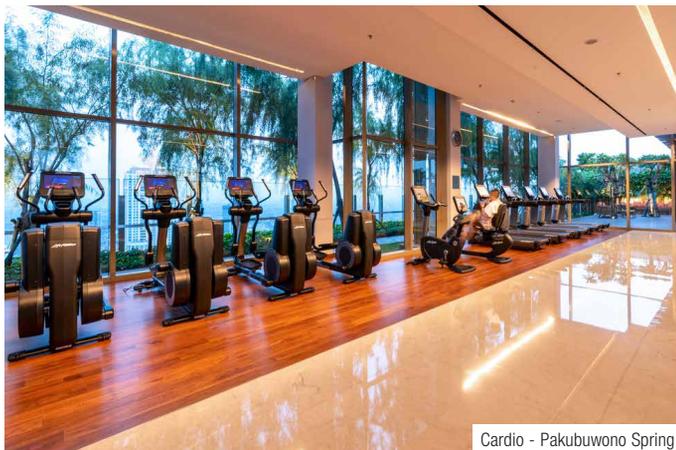
Pengadaan alat kebugaran tidak bisa hanya sekedar instalasi namun menjadi keharusan untuk pengguna alat tersebut mendapatkan kenyamanan dan keselamatan (safety). After sales service yang mumpuni dan merk yang terpercaya juga penting bagi penyedia fasilitas.



Four Points Surabaya



Cardio - Four Points Surabaya



Cardio - Pakubuwono Spring



Selectorized - Pakubuwono Spring

Foto milik The Pakubuwono Spring Jakarta dan Four Points Surabaya



SERVICE AGREEMENT



DAPATKAN PENAWARAN **SERVICE AGREEMENT** SELAMA 1 TAHUN BERLANGGANAN DAN DAPATKAN KEUNTUNGAN TERBAIK DARI PRIMAFIT:

- PERAWATAN ALAT SECARA RUTIN SEHINGGA MEMPERPANJANG USIA PAKAI
- RESPON PRIORITAS SERVICE TIME
- SPESIAL DISKON UNTUK SPARE PART

Hubungi Fitness Customer Service kami
+62 878 0576 0189

THE GLUTE BUILDER, THE REVOLUTIONARY GLUTES MACHINE

Dapatkan *lower body* yang lebih berisi untuk postur sempurna, yang kini menjadi gol utama para gym goers.

Glutebuilder dari Gym80 adalah alat multifungsi yang didesain untuk memberikan latihan *lower body* yang lebih berisi tanpa ribet dan repot sehingga pengguna dapat mendapat tampilan *lower body* yang lebih berisi terbaik secara efektif. Apakah hasil akhir yang diinginkan bersifat estetika (penampilan yang baik) atau memperbaiki performa latihan, makin disukainya latihan *lower body* yang lebih berisi yang banyak diliput oleh media memberikan sinyal bahwa anggota gym Anda kini melirik program latihan dan

fasilitas yang serupa.

Latihan *lower body* yang lebih berisi memiliki tantangan yang biasanya berkaitan dengan program latihan yang melibatkan *barbell hip thrust*. GluteBuilder yang dirancang manufaktur premium dari Jerman, yaitu Gym80, merupakan mesin multifungsi yang dirancang untuk penggunaan yang tidak repot namun dapat memberikan performa latihan *lower body* yang lebih berisi yang sempurna.

Kenyamanan latihan *lower body* yang lebih berisi didukung oleh fitur-

fitur GluteBuilder yang tidak dimiliki alat latihan serupa, seperti bangku yang bisa disesuaikan tinggi rendahnya. Hal ini tentu saja sangat membantu pengguna dengan tinggi badan berbeda. Juga *anti-slip platform* yang mencegah pengguna terpeleset karena banjir keringat. Selain itu, memudahkan pengguna mengangkat dan memposisikan *barbell* pada pinggulnya dengan presisi.

Program latihan apa saja, sih, yang bisa dimaksimalkan dengan GluteBuilder ini? Mari

kita cek: semua variasi latihan mendorong pinggul, semua variasi latihan *glute bridge*, variasi *deadlift*, variasi *reverse hyper*, *Nordic hamstring curls*, *Bulgarian split squats*, *resistance band squats*, *glute kickbacks*, dan masih banyak lagi.

Alat yang mudah disesuaikan dengan latihan dan tidak “makan tempat” ini terbukti dapat membantu Anda melakukan 30 latihan *lower body* yang lebih berisi. Artinya, alat ini ideal baik untuk latihan pribadi ataupun kelompok kecil.



THE CLEAN EATING AND SUPPLEMENT SEMINAR

Pentingnya Nutrisi Dan Suplemen Bagi Daya Tahan Tubuh

Lebih dari 2 dekade ini, kita, penduduk kota-kota besar, telah menjadi “spesies” yang sedikit bergerak dan tidak memperhatikan asupan nutrisi, alhasil dengan gaya hidup yang buruk tersebut daya tahan tubuh berkurang. Berat tubuh sulit terkontrol, kita pun menjadi mudah lelah, kesulitan tidur dan mudah terserang penyakit termasuk yang sedang tren saat ini yaitu Covid-19. Orang-orang beramai-ramai kembali “menengok” bahan-bahan tradisional, sayur sayuran segar dipasar dan buah buahan alami yang sudah lama dilupakan untuk

menjaga stamina dan daya tahan tubuh. Hal ini mengundang keprihatinan Coach Brian Billdt dari PrimaFit Group yang telah lebih dari 35 tahun berkarier di dunia kebugaran di Indonesia untuk mengingatkan kita kembali betapa pentingnya bergerak badan lebih banyak dan tidak mengonsumsi makanan cepat saji, makanan olahan dalam kemasan, menjaga berat tubuh dan memperbaiki kualitas tidur dengan mengadakan seminar bertema *The Clean eating and Supplement*, pada Sabtu 29 Febuari 2020 di Lifecoach Active+Fit,



SQ-Dome Jakarta Selatan. Dihadiri tidak kurang dari 50 peserta.

Membahas Nutrisi, Clean Eating dan Daya Tahan Tubuh, Seminar singkat ini menghadirkan pembicara Coach Brian Billdt sendiri, Coach Yunis Wongso (Polar), Coach Melvin Tanner (PrimaFit Group – Nutrition Coach), dan pembicara dari Usana diantaranya Klein Bohol dari Philippines dan Erniati Waridi – Nutritionist. Seminar singkat ini berhasil membuka kembali wawasan dan kewaspadaan para peserta dan mendapat respons baik dengan



banyaknya pertanyaan yang diajukan.

Seminar juga membagikan Sertifikat kehadiran bagi para peserta yang hadir di akhir acara.

Lihat Jadwal Primafit Academy di Instagram: [@Primafitacademy](https://www.instagram.com/Primafitacademy) Untuk Informasi Event, Course dan Workshop Berikutnya.

Sneak Peak



YUK! INTIP KANDUNGANNYA GUNA MEMPERBAIKI ASUPAN NUTRISI KITA



USANA® CellSentials™

Vita Antioxidant dan Core Minerals.
Komposisi utama: Vitamin A, Vitamin D, Vitamin B Complex, Magnesium, Iodine, N-Acetyl L-Cysteine, InCelligence Complex



Usanimals™

Nutrisi dan mineral untuk anak. **Komposisi utama:** Vitamins A, C, D, E, dan K, B-Vitamin Complex, Calcium, iron, iodine, magnesium, and zinc Antioxidant Phytonutrient Complex



USANA® Proflavanol®C 100 I Proflavanol C200: Antioxidan

Komposisi utama: Poly C dan ekstrak biji anggur



USANA® Procosa®

Menjaga persendian tulang.
Komposisi utama: Glucosamine HCl Bioavailable Curcumin, Vitamin C



USANA® BiOmega™

Pembentukan sel sel tubuh, jantung dan otak. **Komposisi utama:** Konsentrat minyak ikan, EPA, DHA dan Vitamin D



USANA® MagneCal D™

Tulang kuat dan sehat.
Komposisi utama: Calcium Magnesium, Vitamin D



Kenyataannya, dari semua orang yang berusaha mencoba mengurangi kadar lemak tubuh (*fat loss*) dan hidup sehat hanya 1% yang berhasil melakukannya. Ini karena mengurangi kadar lemak tubuh bukan proses yang mudah. Kebanyakan orang gagal mengurangi kadar lemak tubuh karena mereka terlalu fokus pada olahraga. Pola pikir yang umum adalah "Jika saya sudah berolahraga, maka saya bisa makan sesuka saya, kerja sampai malam, duduk seharian". Padahal, olahraga hanya 20% dari *fat loss*. 80% sisanya adalah pola makan sehat (*clean eating*), pola tidur sehat, dan pola aktivitas harian. Agar mencapai

hidup sehat, maka dukung olahraga yang sudah Anda lakukan dengan pola makan sehat seperti ini:

- Makan maksimal 2x sehari, tanpa ngemil. Karena jarang sekali ada cemilan sehat.
- Lakukan pola makan dalam kurun waktu tertentu. Misalnya, jam 10 pagi sampai 6 sore, yang berarti ada kurun waktu puasa makan 16 jam setiap harinya. Banyak atlit top dunia memulai paginya dengan latihan tanpa sarapan sebelumnya.
- Perbanyak minum air putih untuk memperlancar fungsi ginjal.
- Hentikan konsumsi gula. Jangan minum

dan makan manis.

- Hindari nasi, roti, pasta, dan kentang karena mengandung karbohidrat, dan karbohidrat akan diolah menjadi gula dalam tubuh.
- Perbanyak makan sayur dan buah yang diolah dengan minim.
- Perbanyak makan tahu dan tempe karena merupakan sumber protein yang sehat.
- Proteiny hewani seperti ayam, daging dan ikan boleh dimakan asalkan tidak berlebihan. Sumber protein hewani yang ditangkap liar atau bebas jelajah (*free-range*) jauh lebih sehat daripada hewan penangkaran.

Niscaya, Anda akan merasakan dampaknya hanya dalam 2 minggu. Jika pola *clean-eating* ini terus dilakukan secara konsisten maka akan menjadi kebiasaan yang sangat bermanfaat dan akan mengubah hidup Anda.

Pola *clean-eating* ini akan lebih baik jika didukung dengan suplemen vitamin dan mineral. Penelitian medis terkini menunjukkan bahwa asupan vitamin dan mineral yang kita dapat dari makanan sehari-hari hanya cukup untuk mencegah penyakit. Namun, yang kita inginkan adalah agar jumlah asupan vitamin dan mineral bisa lebih efektif meningkatkan fungsi dan daya tahan tubuh, terutama bagi Anda yang aktif berolahraga. Untuk itu, asupan vitamin C, vitamin D, magnesium, curcumine, glucosamine, merupakan bagian penting dalam pola hidup sehat.

Jika Anda ingin konsultasi lebih jauh mengenai *clean eating* dan *fat loss* yang sukses dan aman, makan coach dari Lifecoach siap membantu. Silahkan kunjungi Lifecoach center atau www.Lifecoach.co.id dan konsultasikan dengan coach terakreditasi kami.

■ What's New

DEBBY MEYLIA, Polar Brand Ambassador



Kata siapa seorang ibu rumah tangga tidak dapat menjadi duta penunjang olahraga/kesehatan yang canggih? Mari simak alasannya.

Potensi wanita 38 tahun sebagai pelari dilirik Coach Andriyanto saat masih dalam pelatihan. Bagi Debby sendiri, Polar sangat membantunya dalam latihan dan memantau *activity goal*.

Debby memakai Polar Vantage V White, yang juga digunakan oleh Madi Serpico dan Emily Fayetee (Polar Ambassador dari

Amerika Serikat), Karolin Pliz (Polar Ambassador dari Jerman), Ida Jemina (Polar Ambassador dari Finlandia), Yiu Kit Ching dan Chan Ka-ho (Polar Ambassador dari Hong Kong), Mathilde Draeger (Polar Ambassador dari Prancis), dan Natalie Dau (Polar Ambassador dari Singapura). Setelah beberapa saat menggunakan Polar, ini tiga kegunaan utama yang Debby andalkan, yaitu *Season Planner*, *Nightly Recharge*, dan *Daily Activity*.



LANGKAH AWAL MENJADI FITNESS PERSONAL TRAINER

Untuk keempat kalinya, (terakhir di September 2019), PrimaFit Academy melanjutkan kesuksesannya mengadakan kursus NASM CPT (Certified Personal Trainer) pada tanggal 17 Januari 2020. Acara ini mengambil tempat di Active+Fit, South Quarter – Dome,

Jakarta, tepatnya di Jalan R.A. Kartini Kav. 8 Ground Floor. NASM CPT merupakan kursus yang sangat diperlukan oleh para *personal trainer* profesional di seluruh Indonesia. Bukan saja sertifikatnya diakui secara internasional, NASM CPT Course juga memberikan nilai tambah kepada

para *personal trainer* dan *coaches* dalam mendalami prinsip Fitness yang lebih fundamental dan terukur.

Yang paling menarik, kursus ini dibawakan oleh Coach Arifuddin. Beliau adalah seorang NASM Master Trainer yang andal dan sudah cukup lama bergelut di dunia spesialisasi kebugaran dan rehabilitasi. Walaupun berlangsung selama tiga hari, *live course* ini terasa begitu cepat. Penyebabnya adalah

banyaknya materi berbasis ilmiah. Materi-materi ini sangat membantu para pelatih untuk membuat penilaian pada setiap klien dengan tepat, membuat program sesuai kondisi klien, dan memastikan setiap program yang dibuat dapat dilakukan dengan aman dan terukur. Untuk informasi lebih menyeluruh dan termutakhir, *follow* akun IG @primafitacademy untuk jadwal NASM CPT Course selanjutnya.

Reference



NASM CPT BALI: 30 APRIL - 2 MEI 2020

Tak hanya di Jakarta saja, NASM CPT Course memiliki minat yang cukup besar di Bali. Hal itu disebabkan

oleh meningkatnya jasa *personal training* dan *boutique/functional gym* saat ini. Menjawab kebutuhan yang cukup

mendesak itu, PrimaFit Academy menyediakan fasilitas NASM CPT Course di Bali. Sesuai rencana, kursus ini akan diadakan

di DE GYM Kerobokan di tanggal 30 April 2020 – 2 Mei 2020. Kursus yang berlangsung selama tiga hari ini akan dibawakan oleh NASM Master Trainer Coach Eduard Costa. Beliau adalah seorang *Strength and Conditioning Specialist* dan juga tersertifikasi Crossfit Trainer Level 2.

Registrasi NASM CPT Bali telah dibuka dengan biaya investasi Rp10.700.000. Pastikan Anda termasuk di dalam daftar peserta karena tempat yang sangat terbatas. Hubungi Coach Anggia (0811-1338-128) atau Coach Oki (0819-7765-4872), atau email ke anggia@primafit.co.id sekarang juga.

Tingkatkan Kemampuan Kepemimpinan, PrimaFit Group Gelar **WORKSHOP BUDAYA TANGGUNG JAWAB BERSAMA**



PrimaFit Group menyadari betapa pentingnya pengembangan sumber daya manusia untuk perkembangan perusahaan dan mengadakan lokakarya SDM. Pada 10 Februari 2020 lalu, manajemen

dan kepala bagian PrimaFit Group mengikuti lokakarya 4 hari dengan tema "Budaya Tanggung Jawab Bersama". Acara ini bertujuan agar seluruh tingkatan manajemen menjadi pemimpin yang lebih baik sehingga

dapat mencapai tujuan utama perusahaan, yaitu membuat pelanggan "Look Better, Feel Better, Live Longer".

Lokakarya kali ini dibawakan oleh Dave Bartholomew yang merupakan pengusaha kawakan dari Seattle, Amerika Serikat. Ia juga merupakan penasihat senior PrimaFit Group. Dave sangat berpegang teguh pada prinsip Tanggung Jawab Bersama dalam memimpin perusahaan.

"Tanggung Jawab Bersama berarti jajaran CEO dan BOD sangat mendorong seluruh karyawan PrimaFit Group untuk berani

mengingatnkan atasannya jika ada tindakan yang tidak sesuai prosedur atau melenceng dari misi perusahaan," tutur Kwendy Alexander, CEO PrimaFit Group."

Sementara itu, Lala, Operations Manager Lifecoach--bagian dari PrimaFit Group--berkomentar, "Tema *workshop* ini unik karena kita diminta saling mengingatkan mengenai tujuan perusahaan, dan juga dibekali cara-cara untuk berkomunikasi lebih baik serta bekerja lebih teratur."

Dalam lokakarya kali ini disimpulkan bahwa prosedur, manajemen waktu, dan keahlian komunikasi merupakan komponen penting untuk meningkatkan kinerja bisnis dan diperlukan tanggung jawab bersama untuk perkembangan PrimaFit.

■ Fitness Editorial



Halau Penyakit Bersama Lifecoach

Tidak dapat dipungkiri bahwa aktivitas orang bekerja di Ibukota Jakarta atau banyak besar kota lainnya di Indonesia telah menuntut kita untuk bekerja cepat, mobilitas tinggi dan bertindak cepat guna mencapai *achievement*

sebanyak-banyaknya dalam waktu yang singkat. Akan tetapi kita melupakan hal terpenting dalam gaya hidup dan kesehatan kita sehari-hari, sehingga kita lebih banyak menghabiskan waktu duduk terlalu lama di kantor lebih dari 8 jam, berjam-jam habiskan waktu di jalan dengan kemacetan saat berangkat dan pulang kerja, berbelanja, kuliah atau mengantar jemput anak ke dan dari sekolah, makan makanan cepat saji bahkan dengan perkembangan teknologi gawai saat ini -- kita hanya perlu menekan tombol aplikasi pada *smartphone* kita di tangan untuk memesan makan atau berbelanja kebutuhan pangan dan lain-lain tanpa beranjak duduk dari pekerjaan kita guna mempersingkat waktu.

Tanpa disadari, penyakit membayangi karena gaya hidup ini. Mungkin Anda sudah berolahraga 3x seminggu, tetapi sebenarnya itu tidak cukup untuk menghalau penyakit. Di Indonesia dan banyak Negara lain, penyakit yang dipicu gaya hidup lebih mematikan daripada penyakit menular. Contoh penyakit gaya hidup adalah diabetes, osteoporosis, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, gagal ginjal, dll. Apakah penyakit yang diakibatkan pola hidup buruk selama 24 jam sehari, bisa dihalau dengan olahraga 1 jam? Tentu tidak.

Untuk menghalau penyakit berbahaya tersebut, maka pola pikir sehat harus diterapkan 24 jam sehari, 7 hari seminggu, menjadi pola hidup sehat termasuk:

Olahraga teratur, tidak duduk berlama-lama, lebih aktif sepanjang hari, makan sehat, dan tidur berkualitas. Menjalankan Pola hidup ini tidak mudah, namun Lifecoach bisa membantu.

Coach kami mengadopsi teknologi termutakhir untuk memantau pergerakan dan perkembangan Anda selama 24 jam sehari. Tidak hanya itu, Lifecoach memiliki spesialis nutrisi, *sleep coach*, *fat loss coach*, *strength training coach*, *running coach*, dan beragam spesialis lain sesuai dengan kebutuhan Anda. Dengan paduan teknologi, ilmu nutrisi dan fisiologi, maka niscaya Lifecoach dapat membantu semua orang untuk Look Better, Feel Better, Live Longer.

www.lifecoach.co.id



SKLZ» Slidez

3 ALASAN SLIDEZ ADALAH AKSESORIS YANG BAGUS UNTUK RUTINITAS ANDA

- Terhubung. Slidez terhubung untuk menciptakan stabilitas, yang memungkinkan penyelesaian gerakan yang menantang, seperti Leg Curl - 2 Leg Up 1 Leg Down, untuk mengembangkan kekuatan di punggung bawah, hamstring, dan glutes.
- Lebih besar. Produk lain cenderung lebih kecil, Ini adalah masalah bagi atlet dengan tangan dan kaki besar, yang dapat meluncur keluar dari produk. Ukuran Slidez yang lebih besar membantu menyelesaikan masalah ini.
- Dapat berguna di atas karpet atau aspal. Slidez terbuat dari bahan yang dimaksudkan untuk membuatnya berguna di permukaan karpet, aspal, rumput sintetis, dan jogging atau gym.

SKLZ» Mini Band

Mini Band adalah alat pelatihan yang efektif dan serbaguna yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan dan stabilitas tubuh bagian atas dan bawah. Mini Band ideal untuk latihan gerakan lateral, aktivasi pinggul dan glute, dan stabilisasi bahu.



PRIMAfit | LIFE COACH

**ENJOY
HOME WORKOUT
COMBO**

GET IT ON:
JAKARTA

Plaza Indonesia, Lt. 3 No. 81
Jakarta Pusat, +62 21 2992 4221
pi@primafit.co.id

Emporium Pluit, Lt. 1 No. 22
Jakarta Utara, +62 21 6667 6804
ep@primafit.co.id

Gandaria City, Lt. 1 No. 128
Jakarta Selatan, +62 21 2900 7855
gc@primafit.co.id

Kota Kasablanka, Lt. 1 No. 109
Jakarta Selatan, +62 21 2946 4970
kk@primafit.co.id

SURABAYA

Life Fitness Concept Store
Pakuwon Mall, Level 1, Unit #51
+62 31 739 2371
surabaya@primafit.co.id

1 Rp1.100.000,-

FREE

2 Rp2.500.000,-

FREE

3 Rp4.300.000,-

FREE

4 Rp6.250.000,-

FREE

Exclusive on: <http://tokopedia.com/primafit-store>

LOOK BETTER • FEEL BETTER • LIVE LONGER