OFFICIAL
HAMMER STRENGTH®
BOX

OFFICIAL HAMMER STRENGTH BOX

HAMMER STRENGTH BOX

THE FULL PACKAGE:

MOTIVERANDE &

PRESTATIONSINRIKTAD

SMALL GROUP TRAINING

HAMMER STRENGTH

OFFICIAL HAMMER STRENGTH BOX
FULL PACKAGE

UTRUSTNING

Byggd mångsidig och effektiv träning med lång livslängd. Hammer Strength står för biomekanisk design av högsta kvalitet.

KÄNSLA

Hammer Strengths råa och inspirerande design i kombination med ett genomtänkt ljud- och ljuspaketet ger dig ett unikt träningsutrymme.

WORKOUTS

Gruppträningskonceptet gör det lätt för instruktörer och tränare att implementera de olika programmen som ingår i Hammer Strength Box. Träningspassen har utformats för att skapa variation och maximal effektivitet.

MARKNADSFÖRING

Det medföljande marknadsföringsmaterialet anpassas med fördel med anläggningens egen logotyp. På det här sättet får du en riktad strategi för att engagera just dina medlemmar.

HAMMER STRENGTH

OFFICIAL HAMMER STRENGTH BOX
UTRUSTNING

I mer än 30 år har Hammer Strengths utrustning varit ett förstahandsval för elitidrottare. Träningsutrustning som klarar av högintensiv träning och är särskilt utformad för att ge resultat. Boxen består av tre olika moduler vilket gör att samtliga användare hela tiden ser instruktören samtidigt som det är enkelt att röra sig mellan stationerna.

LIFT & LEAP

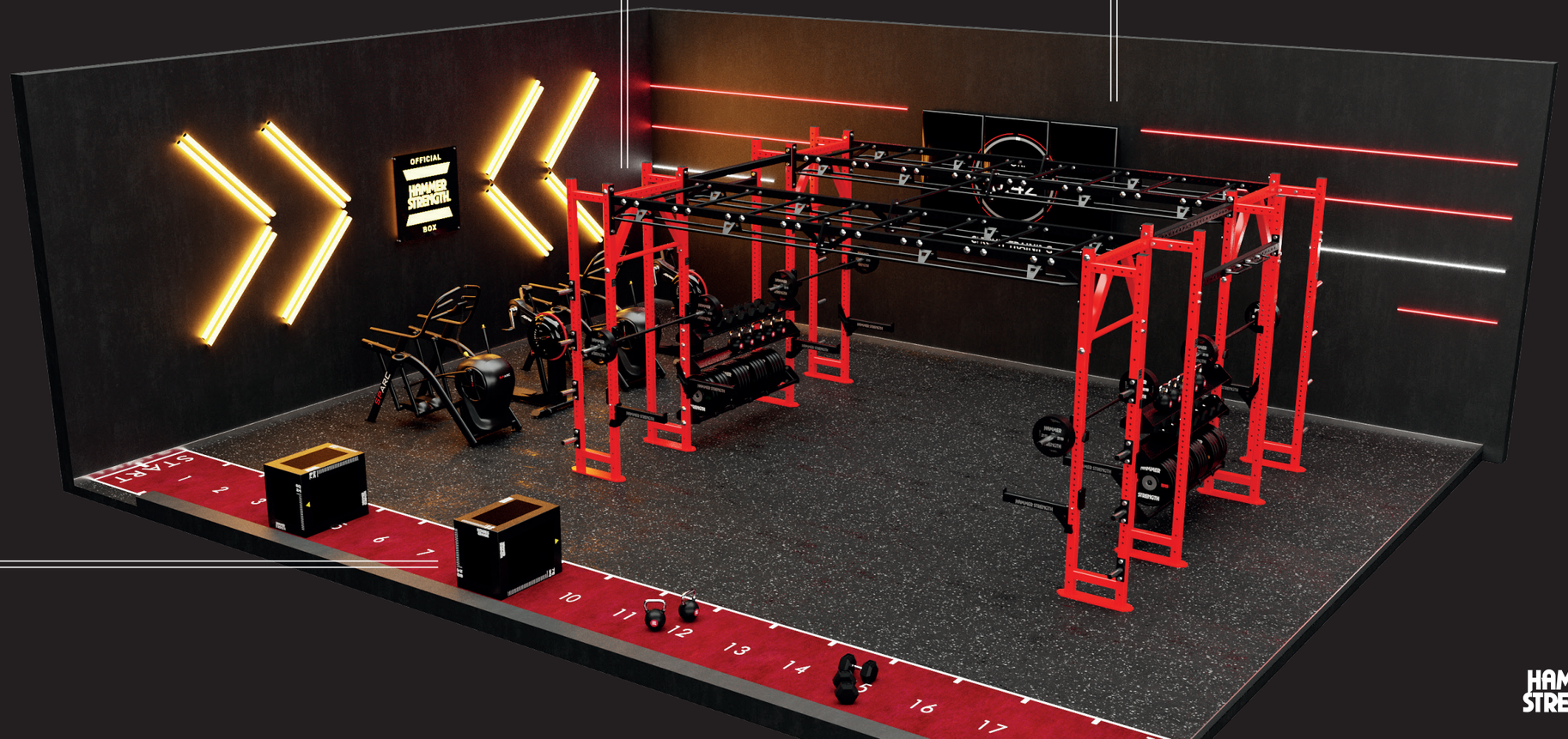
Modul för helkroppsträning med tillbehör från Hammer Strength.

UP/DOWN HIIT

Konditionsmaskiner för högintensiv träning med fokus på både över- och underkropp.

PURE POWER

Hammer Strength Double Bridge med fyra skivstångsstationer.



HAMMER STRENGTH

OFFICIAL HAMMER STRENGTH BOX WORKOUTS

SMÅ GRUPPER – STOR DRIVKRAFT

De tre olika modulerna möjliggör gruppträningsprogram för 12 deltagare. Boxen kommer med 36 olika träningspass som passar grupper på tre olika nivåer:

1. **GET STRONGER:** TOTAL BODY WORKOUT
2. **LOWER BODY BURN:** LOWER BODY WORKOUT
3. **ATHLETIC BOOTCAMP:** HIGH INTENSITY ATHLETIC WORKOUT

Med workshop för instruktörerna får de kunskap och kompetens att leda träningspassen på ett professionellt och effektivt sätt. Denna workshop ingår i Hammer Strength Box.

HAMMER STRENGTH

OFFICIAL HAMMER STRENGTH BOX

WORK OUTS

MOTIVATION IS KEY

Hammer Strength Box går ut på laganda och samarbete. Målet är att varje deltagare ska kunna prestera sitt bästa, utifrån sina egna förutsättningar. Instruktören får övningsdokument som stöd, med specialutformade träningspass för att tillgodose alla prestationsnivåer. På så sätt kan instruktören engagera sig i träningsgruppen, axla sin roll som tränare och fokusera på att varje övning utförs på ett optimalt sätt. Instruktörsrollen går ut på att motivera och ta ansvar för gruppens progression och resultat. Bakomliggande träningsfilosofi består av stor variation i övningarna för att utmana, motivera och inspirera till nya målsättningar. Det innebär att inget träningspass blir det andra likt, och att medlemmarna hela tiden förblir motiverade.

HAMMER STRENGTH

OFFICIAL HAMMER STRENGTH BOX

WORK OUTS

ETT PERFEKT UTRYMME FÖR TRÄNING MED FRIA VIKTER

Utöver klasserna är boxen också ett utmärkt utrymme för friviktsträning, HIIT-träning eller funktionella övningar. Boxen är en perfekt miljö för gruppträning som hjälper dig att skapa en ny gemenskapskänsla i gymmet.

HAMMER STRENGTH

OFFICIAL HAMMER STRENGTH BOX

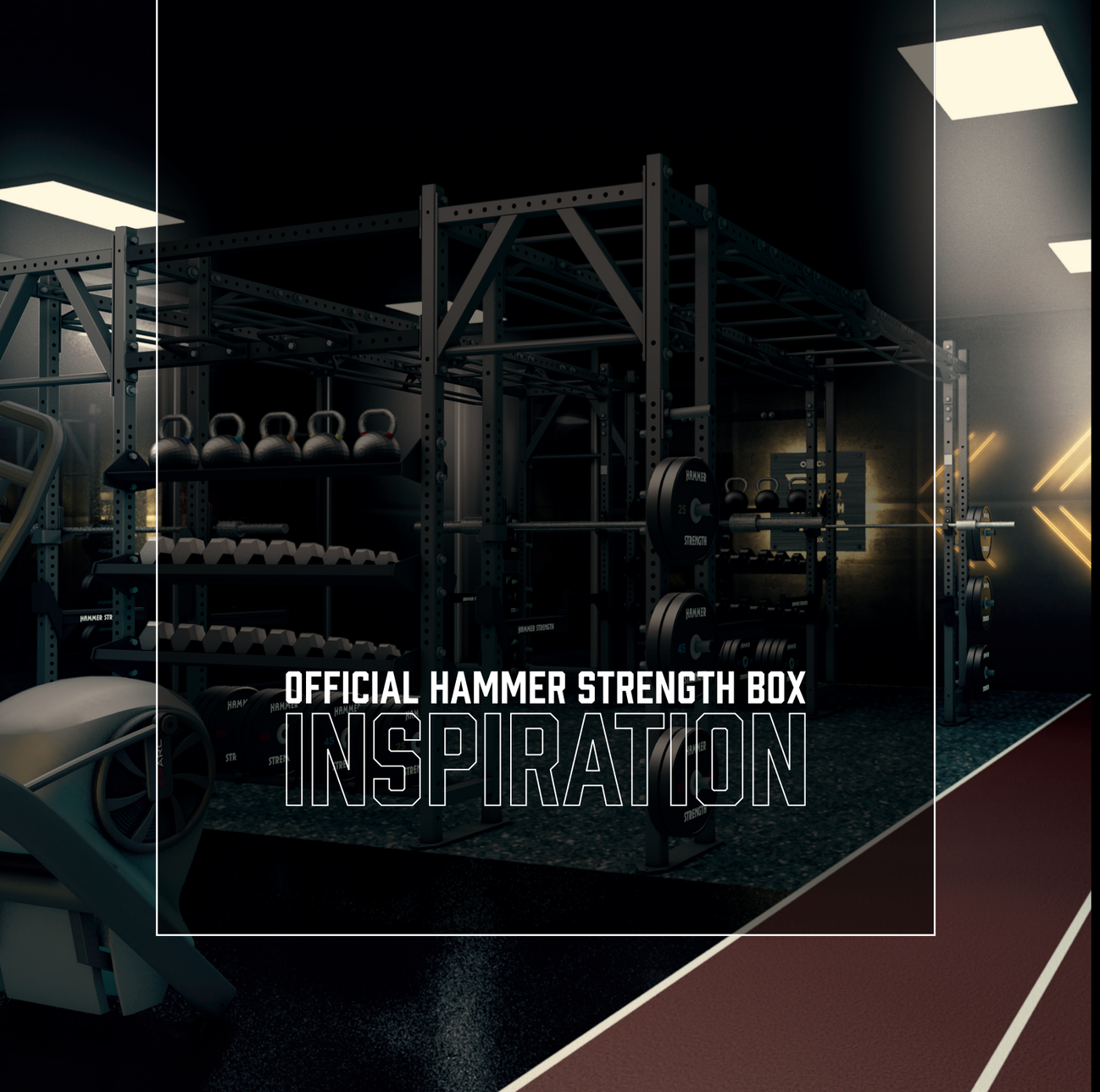
TRAININGSATMOSPHERE

EFFEKTIV UTFORMNING AV TRÄNINGSYTAN

Förutom boxens olika program är träningsmiljön viktig. Ljus, ljud och golv är betydande för att skapa den extraordinära träningskänslan och atmosfären.

En genomtänkt och attraktiv träningsmiljö motiverar både medlemmar och instruktörer.

HAMMER STRENGTH



OFFICIAL HAMMER STRENGTH BOX
INSPIRATION

HAMMER STRENGTH

OFFICIAL HAMMER STRENGTH BOX
MARKNADSFÖRING

HAMMER PACKAGE

Robust utrustning, kompletta program med interna workshops för instruktörer samt marknadsföringsmaterial som rollups, affischer och flygblad. Tillsammans utgör allt detta en allt-i-ett-lösning som enkelt kan anpassas till din just din anläggning.

HAMMER STRENGTH

THE
HIGHLIGHT
IN EVERY
STUDIO
HAMMER STRENGTH

KONTAKTA OSS FÖR MER INFORMATION OM DIN
OFFICIAL
HAMMER
STRENGTH
BOX NU.
HAMMER STRENGTH

Fitness Brands Sweden AB | www.fitnessbrands.com | +46 21 301100