OCT - DEC 2021

HOME FITNESS MANIA

PRIMAfit

- LOOK BETTER
- FEEL BETTER
- LIVE LONGER

STAGESBIKE™ SB20
Smart and Connected
Indoor Cycle

HOME GYM INSPIRATION

FUNCTIONAL THRESHOLD POWER
3 CARA Jitu Meningkatkannya

Not For Sale

3 CARA Jitu Meningkatkan FUNCTIONAL THRESHOLD POWER

Mau meningkatkan average speed saat bersepeda ke 40 kpj? Maka kamu perlu meningkatkan *Functional Threshold Power (FTP).*

Singkatnya, FTP adalah daya kayuhan maksimal yang bisa dipertahankan selama 1 jam. Meningkatkan FTP juga memberi manfaat lain seperti peningkatan kebugaran dan peningkatan VO2 Max. Berikut 3 cara untuk meningkatkan FTP:

1. Latihan Interval 3x Seminggu.

Latihan interval di 100% FTP secara rutin dapat meningkatkan FTP. Mulailah dari 3x10 menit dan secara bertahap ditingkatkan. Latihan interval tentu saja akan lebih nyaman dilakukan indoor agar kamu bisa fokus dan konsisten. Gunakan sepeda indoor seperti Stages SB20 yang memiliki power meter dan real bike feel. Lakukan latihan interval ini setiap Senin, Rabu, dan Jumat, misalnya.

2. Long Ride.

Lakukan long ride di hari Sabtu, dengan durasi >3jam dan FTP/Heart rate mencapai 88%-93% untuk melatih sistem otot dan kardio. Di akhir long ride ini, kamu harus benar-benar kelelahan. Di hari Minggu, sebaiknya lakukan recovery ride.

3. Train Smart & Rest Smart.

Keamanan dan kesehatan tetap nomor satu, karena itu pantau terus detak jantungmu saat latihan menggunakan jam tangan Polar. Jangan sampai melebihi 100% heart rate max ya.. Selain itu, istirahat juga penting untuk pemulihan dan perkembangan. Dengan jam tangan Polar, kamu juga bisa memantau kualitas tidurmu.

Nah, itu tadi 3 cara jitu untuk meningkatkan FTP. Rutinitas dan konsistensi merupakan kunci keberhasilan latihan ini. Untuk hasil yang lebih maksimal lagi, kamu juga bisa menggunakan personal coach.

Coach dari Life Coach tersertifikasi untuk melakukan pelatihan yang terstruktur, memberikan program latihan, pengawasan, serta motivasi.

Tanya lebih lanjut mengenai personal coaching, **Stages SB20, atau Polar watch ke 0811 905 9050.**

foto-foto dari Stages Cycling

STAGESBIKE™

SB20 SMART BIKE

Memperkenalkan Stages SB20, indoor bike terbaru dan tercanggih dari pemimpin sepeda indoor, Stages Cycling.

foto-foto oleh Stages

REAL BIKE FEEL.
SB20 Smart Bike terasa seperti roadbike asli karena dilengkapi beban motor elektronik, dengan pergantian gigi yang natural. Flywheel ukuran besar membuat sprinting, dan menanjak terasa seperti roadbike asli. Stages SB20 juga dilengkapi dropbar dan sadel standar roadbike-- keduanya dapat diganti sesuai preferensi.

COMPATIBLE WITH EVERYTHING.
Stages SB20 dioptimalkan sehingga kompatibel dengan ZWIFT, Trainer Road, SufferFest dan banyak platform lain. Sebuah tablet holder dengan charging port membuat pengalaman bersepeda indoor di Stages SB20 lebih seru dan menyenangkan.

REAL BIKE FIT.
Sesuaikan Stages SB20 Smart Bike dengan ukuran sepeda Anda. Atur posisi sadel, handlebar, hood agar sesuai dengan bike fit road bike. Anda bahkan dapat mengatur panjang crank dari 165mm - 175mm dan mengatur jumlah gear sehingga SB20 akan benar-benar menyerupai road bike Anda.

WORLD CLASS POWER
Stages SB20 adalah sepeda indoor satu-satunya yang dilengkapi pengukuran kayuhan (power meter) individu kaki kanan dan kiri, sehingga data sangat presisi. Tidak mengejutkan bahwa banyak juara Tour de France hanya percaya pada Stages power meter.

GLUTEBUILDER

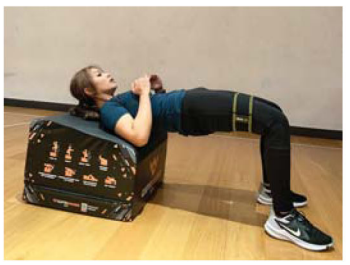
GLUTEBUILDER® PATENT BOX

ALAT LATIHAN GLUTE FAVORIT COACH NUR

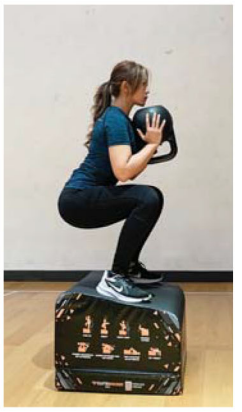
Di Amerika Serikat ada trend fitness yang sangat populer yaitu pelatihan glutes (bagian bokong). Glutes yang kuat dan kencang menjadi fitness goal penggemar fitness wanita maupun pria. Salah satu penggemar latihan glutes di USA adalah Dwayne Johnson alias The Rock.

Nah, seperti apa sih latihan glutes dan bagaimana cara agar cepat mencapai fitness goal? Coach Nur dari Life Coach menunjukkan 3 latihan glutes favoritnya.

1. Hip Thrust. "Ini latihan favoritku karena melatih glutes dengan cepat. Gunakan landasan yang stabil dan tidak mudah bergeser agar kamu bisa menggunakan beban yang cukup berat."



2. Squat with Kettle Bell. "Squat melatih glute dan juga cepat membakar lemak, jadi aku suka banget latihan ini. Squat dengan posisi tumit lebih tinggi memungkinkanku untuk menjaga form."



3. Banded Extended Rom Leg Raise. "Ini latihan yang penting karena melatih otot glutes samping yaitu Gluteus Medius dan Gluteus Minimus. Latihan akan lebih maksimal jika menggunakan resistance band."

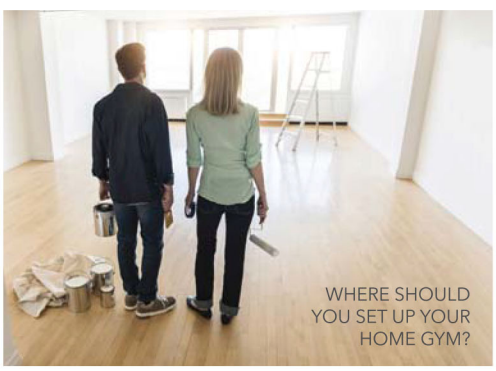
"Kalau latihan glutes, alat favoritku adalah Glutebuilder Patent Box, karena alat ini dirancang khusus untuk banyak banget latihan glutes. Alatnya juga sangat mungil, jadi aku taruh saja di ruang TV, semacam Fitness Furniture gitu.."

Dapatkan special gift untuk setiap pembelian Glute patent box dengan scan QR code dibawah ini.

HOME GYM INSPIRATION

Ada ungkapan mengatakan bahwa "gym terbaik adalah gym di rumah". Hal ini karena gym di rumah dapat dibuat senyaman mungkin, dapat disesuaikan dengan fitness goal kita, lebih aman, dan akan membuat kita berolahraga lebih rutin.

Bayangkan saja betapa nyamannya jika ruang olahraga hanya beberapa langkah dari kamar tidur. Dan saat ini, menciptakan ruang olahraga luar biasa mudah. Bersama PrimaFit, ciptakan ruang olahraga di rumah Anda dengan 3 langkah mudah: Rencanakan, Rancang, Realisasikan.

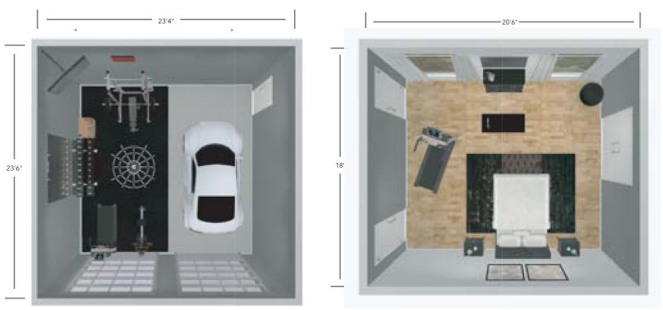


RENCANAKAN

Anda suka angkat beban sementara orang kesayangan Anda gemar bersepeda? Gym Designer PrimaFit akan membantu menyesuaikan tempat yang tersedia dengan fitness goal Anda serta keluarga Anda. Konsultasikan home gym idaman Anda.

RANCANG

Gym Designer PrimaFit akan memberikan rancangan 3



dimensi berdasarkan ruang yang tersedia dan hasil diskusi dengan Anda. Rancangan 3 dimensi ini memudahkan Anda untuk melakukan penyesuaian dan menciptakan ruang olahraga yang benar-benar sempurna.

REALISASIKAN

Team PrimaFit akan menginstalasi alat, flooring, dan kebutuhan lain seputar home gym, yang tentunya didukung garansi dan after sales service. Berbekal alat-alat fitness terbaik dari USA dan Eropa, PrimaFit akan merealisasikan home gym yang Anda impikan dan membantu Anda mencapai 10x Fitness Goal Anda.

foto-foto oleh LIFE FITNESS dan HAMMER STRENGTH

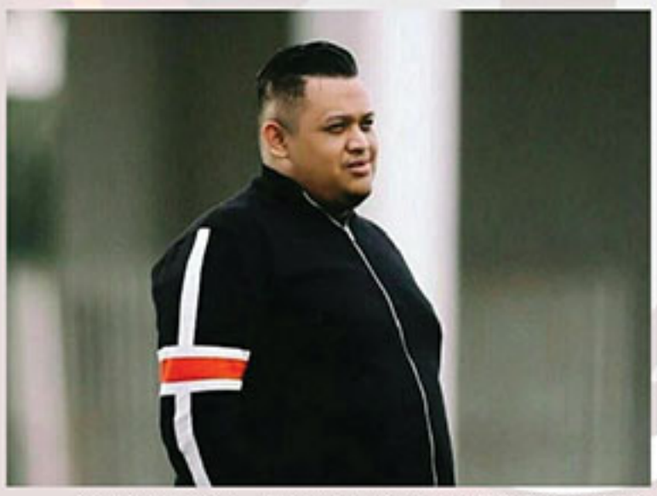
MENGINTIP 99 FIT FITNESS CENTER MILIK BORNEO FOOTBALL CLUB - SAMARINDA

Salah satu ruang 99 FIT Fitness Center Borneo FC Samarinda

Borneo FC, Tim Sepak Bola Kesayangan Samarinda Mempercayakan PrimaFit untuk Pusat Kebugaran Baru Mereka dengan Konsep Gym Modern Pertama di Samarinda.

Borneo FC kembali menggaungkan komitmen mereka untuk menjadi klub sepak bola masa depan. Kali ini, manajemen Borneo FC tengah menggarap sejumlah fasilitas untuk menunjang aktivitas latihan tim.

Selain membangun lapangan latihan, Borneo FC juga tengah menyiapkan pusat kebugaran untuk aktivitas latihan pemain mereka.



Nabil Husein - Presiden Borneo FC Samarinda

Proyek yang kini tengah digarap klub asal Samarinda itu adalah membangun fasilitas latihan guna menunjang kebutuhan tim dengan konsep **Functional Exercise** dengan **Personal Trainer Professional, Performance Atlet, Rehab, dan Group Class**. Tipe latihan ini sangat membantu untuk meningkatkan performa atlet.

Pemain Borneo FC Samarinda berlatih menggunakan Octane Airdyne-X

Alat-alat yang dipilih juga sejalan dengan konsep dan tujuan itu. 99FIT menggunakan alat-alat fitness premium dari PrimaFit, di antaranya **StairMaister HIIT Rower, Octane AirDyne X, Stages Indoor Bike, Curve Treadmill, MARPO Rope Trainer dan berbagai alat latihan strength**. Semua alat itu dirancang khusus untuk melatih *speed, endurance, mobility, strength* dan *agility*.

Presiden Borneo FC, Nabil Husein menyebutkan pusat kebugaran rampung tahun ini. Nabil Husein berharap, pembukaan fasilitas milik klub ini bisa berjalan sesuai dengan rencana. Sebab, ini merupakan upaya Borneo FC untuk mewujudkan misi menjadi tim yang lebih prestasi dan bisa mengharumkan masyarakat Samarinda.

Locker Room 99 FIT Fitness Center

Pelatih, Pemain dan Official Borneo FC Samarinda

Disadur dari berbagai sumber / foto-foto oleh Borneo FC dan beragai sumber

STAY FIT AT HOME WITH ONLINE COACHING

OUR COACHES

COACH MIKE
0812 9331 5757
SPECIALTY:
STRENGTH & CONDITIONING
FAT LOSS PROGRAM

COACH MELVIN
0878 6953 4393
SPECIALTY:
SPORTS NUTRITION
FAT LOSS PROGRAM

COACH ANGGIA
0811 1338 128
SPECIALTY :
RUNNING PERFORMANCE AND FAT LOSS

COACH KAL
0895 2463 3144
SPECIALTY:
SPORTS NUTRITION
FAT LOSS PROGRAM

COACH TONO
0812 9394 8805
SPECIALTY:
BODY COMBAT
BODY PUMP
SPINNING
FUNCTIONAL TRAINING

COACH NUR
0858 8610 1578
SPECIALTY:
FAT LOSS PROGRAM
FUNCTIONAL TRAINING
STRENGTH AND CONDITIONING

COACH ENDY
0813 1133 4764
SPECIALTY:
FAT LOSS PROGRAM
FUNCTIONAL TRAINING
STRENGTH AND CONDITIONING

COACH SAMSUL
0812 8844 3899
SPECIALTY:
FAT LOSS PROGRAM
FUNCTIONAL TRAINING
STRENGTH AND CONDITIONING

PERSONAL TRAINER AT HOME

PRIMAfit LIFE COACH

GAIN MUSCLE
Bulk up and get ripped

FUNCTIONAL
Get stronger and more flexible

FAT LOSS
Shed those pesky love handles

Choose 2 equipments to use while you train with our Coaches - FREE!

OPTIMALKAN LATIHAN DAN PEMULIHAN ANDA DENGAN PRODUK BARU PILIHAN KAMI