

小团体训练解决方案 >

GROUP TRAINING SOLUTIONS

> 俱乐部商用解决方案

> 工作室解决方案

> 企业健身房解决方案

📍 北京
地址: 北京市朝阳区朝阳门北大街乙12号天辰大厦608室
电话: 010-65516098

📍 广州
地址: 广州市越秀区先烈中路69号东山广场1119室
电话: 020-87359080

📍 南京
地址: 南京市秦淮区中山南路49号商贸世纪广场19楼D1
电话: 025-52452650

📍 武汉
地址: 武汉市武昌区中南路7号中商广场写字楼A3417
电话: 027-87710610

📍 海口
地址: 海口市龙华区金贸西路7号华宝雅苑2606
电话: 13570273546

📍 上海
地址: 上海市闸北区天目西路218号嘉里不夜城1座3307室
电话: 021-63543488

📍 沈阳
地址: 沈阳市沈河区市府大路262甲号新华科技大厦2009室
电话: 024-23851932

📍 成都
地址: 成都市锦江区上普国际财富中心C座703室
电话: 028-65319108

📍 杭州
地址: 杭州市凤起路东清巷151号凤起商务大厦2210室
电话: 0571-87910889



www.active.cn
4000 969 888

GROUP TRAINING

» SOLUTIONS



➤ 小团体训练课程

伴随着健身行业飞速的发展，小团体训练课程已经逐渐成为时下最为火热的几个健身词汇之一。传统的一对一私教授课模式，逐渐往更有效益性与趣味性的6-20人的小团体私教训练方向发展。通过团体训练的良好社交氛围，会让锻炼者更有责任心与行动性，每个人都可以选择适合自己的难度级别进行不同强度的训练，在小团体训练氛围中享受挑战的乐趣。这种突破性的课程模式不仅能够提升会员的忠诚度，更能有效增加会员的持续性消费。



> 悬吊训练带

起源于美国海豹突击队，是TRX的旗舰产品，通过抗衡训练者的自身重量，利用训练工具进行上百种不同的训练方式，从而提高训练者的力量、平衡力、灵活性和核心稳定性。

TRX是Total Resistance Exercise的缩写，即“全身抗阻力锻炼”，又称为“悬吊训练系统”。TRX悬吊健身系统可以帮助训练者完成几乎全身肌肉的训练，提高力量、柔韧性和核心稳定性。TRX训练系统包括TRX悬吊训练设备和TRX训练棒、训练课程和培训教育。

主要构成部件为悬吊带、训练棒、主绳、手柄和足环组成，只要找到一个悬吊点，不论是家、宿舍还是户外都能成为健身场所。



> 功能训练棒

发明者为美国奥林匹克跆拳道运动员，专为格斗训练和物理治疗而进行的创新型训练方式，通过利用训练棒和阻力绳进行不同的旋转和阻力训练，从而提高用户的旋转爆发力和核心力量。



GROUP TRAINING SOLUTIONS



> Ugi软式药球

融合力量、心肺、核心训练，活力、个性、时尚的训练方式30分钟高强度间歇性训练结果为导向的功能性赤足训练受到ACE、AFAA和NASM知名国际培训机构联合认可可提供CEC国际认证学分。

Ugi Ball由特制聚酯纤维和可再生橡胶制成，具有挤压力、稳定性、挑战性的特点，富有弹性、耐久性高。Ugi Ball的形状会随使用者的动作改变而发生变化和还原。

Ugi分为：6lb/2.72kg、8lb/3.63kg、10lb/4.54kg、12lb/5.44kg四种重量，选配其色彩亮丽的四色，使得装点健身房的同时成为会员争先恐后的训练配件。

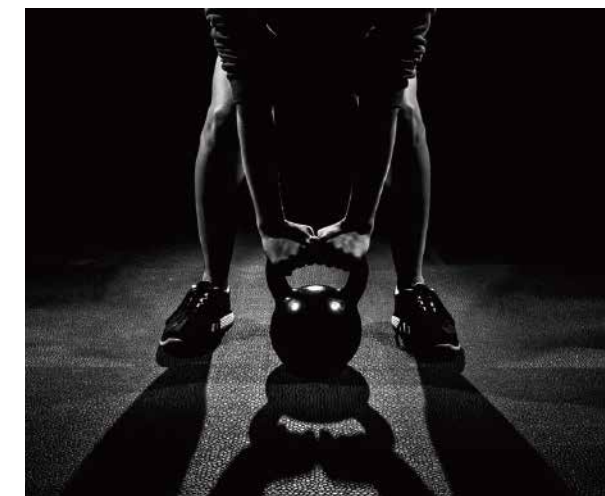


> KBC壶铃

KBC是第一个在健身行业内提供CEC认证的培训课程。经过KBC认证培训的学员可获得 CEC-approved course(国际认证学分机构)的认可，并获得相应学分，为您的成长之路打下坚实的基础。

2014年奥力来中国公司正式成为KBC中国区唯一教育代表，全面负责开展在中国区的国际认证培训、导师选拔、培养以及持续教育等业务。

KBC在中国已成功举办了一轮课程培训，同时KBC是LifeFitness SYNRGY360在中国唯一认可的配套课程体系。



GROUP TRAINING SOLUTIONS

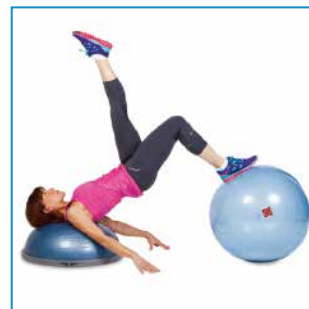


➤ BOSU平衡半球

BOSU®通过不稳定的训练平面来募集更多核心肌群参与运动，从而提高训练者的日常生活能力和运动表现。

BOSU®不仅可以在一对一训练时使用，更可以用于团队训练。2016年，奥力来中国将首先引进针对一对一私教功能性训练的BOSU®PT和针对团体训练，并融入了普拉提以及瑜伽元素的BOSU® Mind And Body 这两种课程。

完善的教育体系同时满足俱乐部中两大类教练（私人教练和团操教练）的学习需求。这就意味着同一种训练工具可以用于开设多种不同课程（私教，小团体课程，甚至大型课程或活动），为俱乐部会员提供多种训练方案，显著提高俱乐部设备投入效益。



➤ SURGE水阻能量管

SURGE®—利用动态流体阻力的原理，为高阶训练者及精英运动员量身定制的全方位功能性训练工具。

它可以根据训练者的能力或训练目标，差异化地调节注入SURGE®中液体的体积。故能满足不同训练者的需求，同时解决了俱乐部开设团体课程时训练器材规格不统一的问题。

功能性训练大师PETER TWIST作为Hedstrom Fitness全球教育伙伴，全程参与了SURGE®的培训教材的编写。



GROUP TRAINING SOLUTIONS

THUMP
BOXING

KAMAGON®

boxing for fitness

➤ THUMP BOXING

Thump将复杂的拳击课程转变成有趣、有效、安全的拳击体适能课程是让Thump在体适能产业中成为领军课程的关键因素。Thump正成为全球体适能产业内最好的格斗体适能课程。

Thump Boxing 国际 CEO -----Adam

Thump Boxing既可以做私人教练课程，也可以做小团体课程，甚至可以完成大型的团体课程的需要。课程背后的原理及科学依据又是其一大特点，针对不同人群不同身体级别的客户制定出符合其目标的运动方案。速度，爆发力，敏捷，平衡，反应等竞技体适能元素也涵盖其中，对于提高非格斗型运动员的运动表现也是及其有帮助的。



➤ KAMAGON

KAMAGON®不仅可以在一对一训练时使用，更可以用于团队训练。完善的教育体系同时满足俱乐部中两大类教练（私人教练和团操教练）的学习需求。这就意味着同一种训练工具可以用于开设多种不同课程（私教，小团体课程，甚至大型课程或活动），为俱乐部会员提供多种训练方案，显著提高俱乐部设备投入效益。

GROUP TRAINING SOLUTIONS

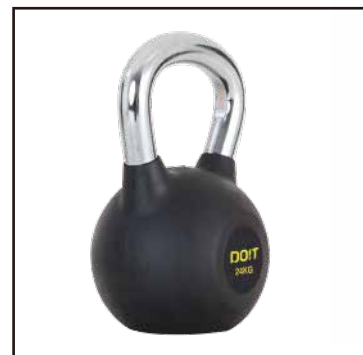
DO!T®



DO!T小配件

源自新加坡的高端健身品牌，致力于帮助人们以更加轻松的方式达到个人健康目标，鼓励人们按照自己的性格、喜好、时间和自身状态去选择并享受生活，感受“DOING IT”的快乐！

DO!T选择最优质的原材料和国际化的生产工艺，致力于为用户提供优质、功能性的配件选择，DO!T小配件由于其多样的选择性可以更好的结合Crossfit交叉训练打造更加专业、有效的健身体系。



PAVIGYM运动地板

Pavigym是一家拥有40余年历史，专注于设计研发并制造专业运动训练地板的公司，总部位于西班牙。如今，Pavigym的运动地板被广泛的运用在世界各地的奥林匹克训练中心和专业健身中心。用户可以进行反应力、敏捷力、爆发力、速度等训练，无论是康复人群、老年人群或专业训练人群，Pavigym都能助你达到理想的训练效果。



GROUP TRAINING SOLUTIONS



私教

PowerPlate®科学、高效的训练方式可以满足不同会员的训练需求。在PowerPlate®设备上的一对一的训练课程还提供了一种全新的方式，可以最大限度的提供您的私教的使用率。

小团体训练

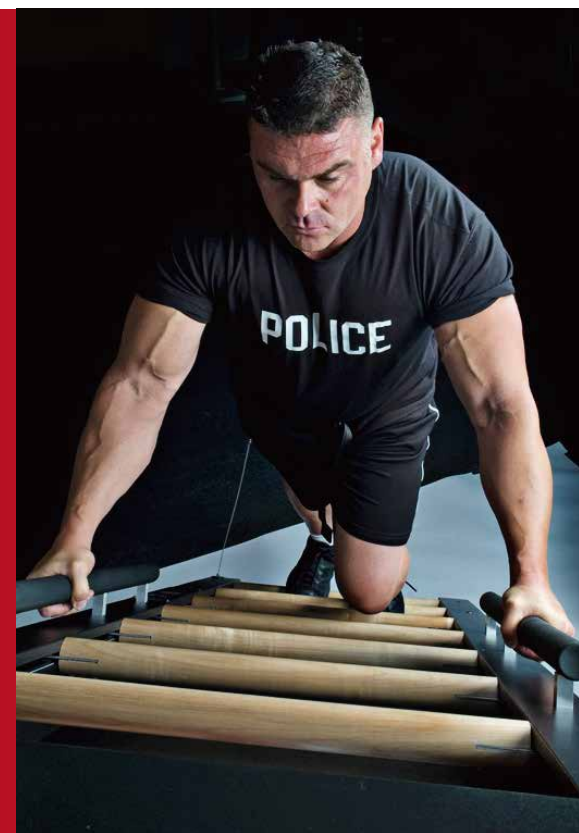
PowerPlate®直观、简单的操作界面非常适合导师在小团体课程上授课，用户可以迅速地掌握操作和训练技巧。客户可以体验到更多个人训练的乐趣，并在一个群体的环境下享受分组训练的活力。

个人训练

Power Plate®不仅仅是一款高效的训练设备，时尚、大方的外形设计摆放在客厅或者卧室更像一件艺术品。繁忙的工作回家后，在家中短短15分钟的训练让你随时保持好的精神状态。

爬梯训练器

JACOBS LADDER爬梯训练器是一款为高水平运动员打造的具有专利技术的训练设备。相比传统有氧训练设备，JACOBS LADDER更可以充分调动全身肌群参与运动，特别是上肢与核心部位，达到高强度有氧训练的效果。运动员可以根据训练要求自我调控速度，攀爬越快，设备运转速度也就越快，保证了训练的安全。JacobsLadder爬梯训练器可以实现有氧训练、无氧训练、间歇训练、康复训练等多种模式，其独特的40度倾斜角度设计大大降低了训练者下背部的压力，并实现独特、高效、富有趣味性的训练效果。目前，JACOBS LADDER爬梯训练器受到了包括美国大学训练中心、职业球队、海豹突击队、联邦调查局及消防警察局在内的众多客户的使用和认可。



GROUP TRAINING SOLUTIONS



BOXMASTER 拳击训练器

区别于传统的拳击训练方式，拳击选手训练起来更加具有针对性和高效性，多轮动作组合，高强度间歇训练，不但能达到非常好的减脂效果，同时打造真正的拳击高手。

- 专利弹簧臂设计，为用户提供最优质的震动吸收效果，帮助用户最大化训练效果同时防止受伤。
- 可调节拳击站和拳击垫，满足不同身高需求的人群。
- 30分钟的7轮循环训练，真正调动全身的训练体系。
- 二次收费小团体训练必备的利器。
- 提供全面具体的目标拳击课程，让教练更加有效地指导多个会员进行训练。



TURBOTRAINER

自发电等速风阻设计

——训练强度由你决定

独一无二的中轴和踏板专利

——确保设备坚固耐用

上下肢同时运动快速热身

——活动全身每个细胞

双位脚踏允许单独上下肢训练

可调节座椅满足不同人群需求



GROUP TRAINING SOLUTIONS

LifeFitness



力健GX™划船器

力健 GX™ 划船器是一款多功能全身训练器，与 SYNRGY360™ 和 HDElite™ 系统相结合进行小团体训练或者创造动态的、高强度间歇 (HIIT) 训练。水阻技术的阻力系统将会提供更为真实的顺畅的运动轨迹。GX划船器具有不同的阻力级别能够满足不同人群的需求，从而更好地融入俱乐部现有的健身项目中去。



SYNRGY 360

SYNRGY 360帮助各个健身级别的用户达成目标，如心血管耐力、力量、灵活性、速度、能力、协调、平衡、敏捷性，甚至更多。无论您想要展示您健身中心的小团体训练、缩短理疗时间，还是将用户与一个全方位服务平台联系起来进行独立训练，SYNRGY 360都是终极训练工具。它是一个全方位服务训练中心，可经过定制和更新来满足训练者广泛的目标范围，并推动最新的健身趋势。

GROUP TRAINING SOLUTIONS



MARPO攀索训练器

MARPO是提高力量、耐力、心肺和体能的功能性训练工具。现在MARPO攀索训练器用于世界30多个不同国家俱乐部、康复中心和健身会所。

MARPO借助辅助性滑轮可以固定在力量训练架、Synrgy360训练架、固定墙壁或其它多功能训练架上，在小空间的环境下为用户提供更好的功能性训练解决方案。



MYZONE穿戴式心率设备

精确度—通过心率准确地监测用户运动数据。

可视化—手机App、电视、电脑屏幕上呈现实时训练数据。

多样性—适用于各种健身或训练方式。

互动性—兼具科学性、互动性和趣味性。

投资回报—安装简单，俱乐部与会员的互动更强。



让你看到诚实的身体
告诉你运动并不孤单
数字的跳跃也是一种时尚



小团体私教课
因数据而精彩



GROUP TRAINING » SOLUTIONS

小团体课程对于
商业健身俱乐部、私教工作室、企业健身房的
优势是什么？



小团体课程对于商业健身俱乐部的优势是：

- 较低课单价格将不具有私教购买能力的会员纳入二次消费群体。
- 可执行的套路式课程安排淡化教练个人影响力。
- 会员认可课程取代会员认可教练。
- 减少教练流失以及明星销售型教练消课困难等负面影响。
- 团课，商业健身内的私教工作室，有效对抗周边私教工作室分流竞争。
- 摘掉社会角色面具，平等协作的训练，助益建立会员社群。
- 社交属性增加，续课率保障，会员不愿离开有朋友的地方。



小团体课程对于私教工作室的优势是：

- 较低人均客单价格，多人同时参与，单位时间效益更高。
- 团体课程氛围，增强会员持续购课意愿。
- 摘掉社会角色面具，平等协作的训练，强化教练会员控制力。
- 社交属性增加，续课率保障，会员不愿离开有朋友的地方。
- 多样性功能性课程组合，内容丰富，课程更具吸引力。
- 小工具，大效益，不占空间的生财之道。
- 短时高效率训练方式，会员都爱“时”半功倍。



小团体课程对于企业健身房的优势是：

- 团课教练支出成本相对低廉，企业健身房可执行性强。
- 健身小白员工们终于等来了教练
- 有教练技术引导的企业健身房不再是无所适从的健身盲区。
- 服从教练，老板员工平等，一同实现训练目标，团建开始。
- 短时高效，员工也爱“时”半功倍，工作、精神、效率，多一点。
- 小工具，小投入，大效果，企业不用再花很多钱。

我们针对商业健身俱乐部、私教工作室、企业健身房制定了不同的解决方案，当然您也可以告诉我们您的需求，我们会有专业的团队为您量身定制套餐！

商业健身俱乐部产品推荐

产品清单		认证课程清单	
Power Plate	👑	TRX	👑
Myzone	👑	Bosu	👑
Synrgy360	★★★★★	Rip	★★★★★
Jacobs Ladder	★★★★	Thump Boxing	★★★★★
Rower GX	★★★★	Ugi	★★★★
Turbo Trainer	★★★	KBC	★★★★
BoxMaster	★★★	DO!T	★★★★
Marpo 360	★★★	Surge	★★★
Marpo X8	★★	Kamagon	★★
Pavigym	★★		

👑 | 特别推荐 ★ | 星级推荐

私教工作室产品推荐

产品清单		认证课程清单	
Marpo X8	👑	TRX	👑
Myzone	👑	Ugi	👑
Power Plate	★★★★★	Thump Boxing	★★★★★
Rower GX	★★★★★	Bosu	★★★★★
Jacobs Ladder	★★★★★	KBC	★★★★
Pavigym	★★★★	Surge	★★★★
Turbo Trainer	★★★	Kamagon	★★★
Synrgy360	★★★	DO!T	★★
BoxMaster	★★	Rip	★

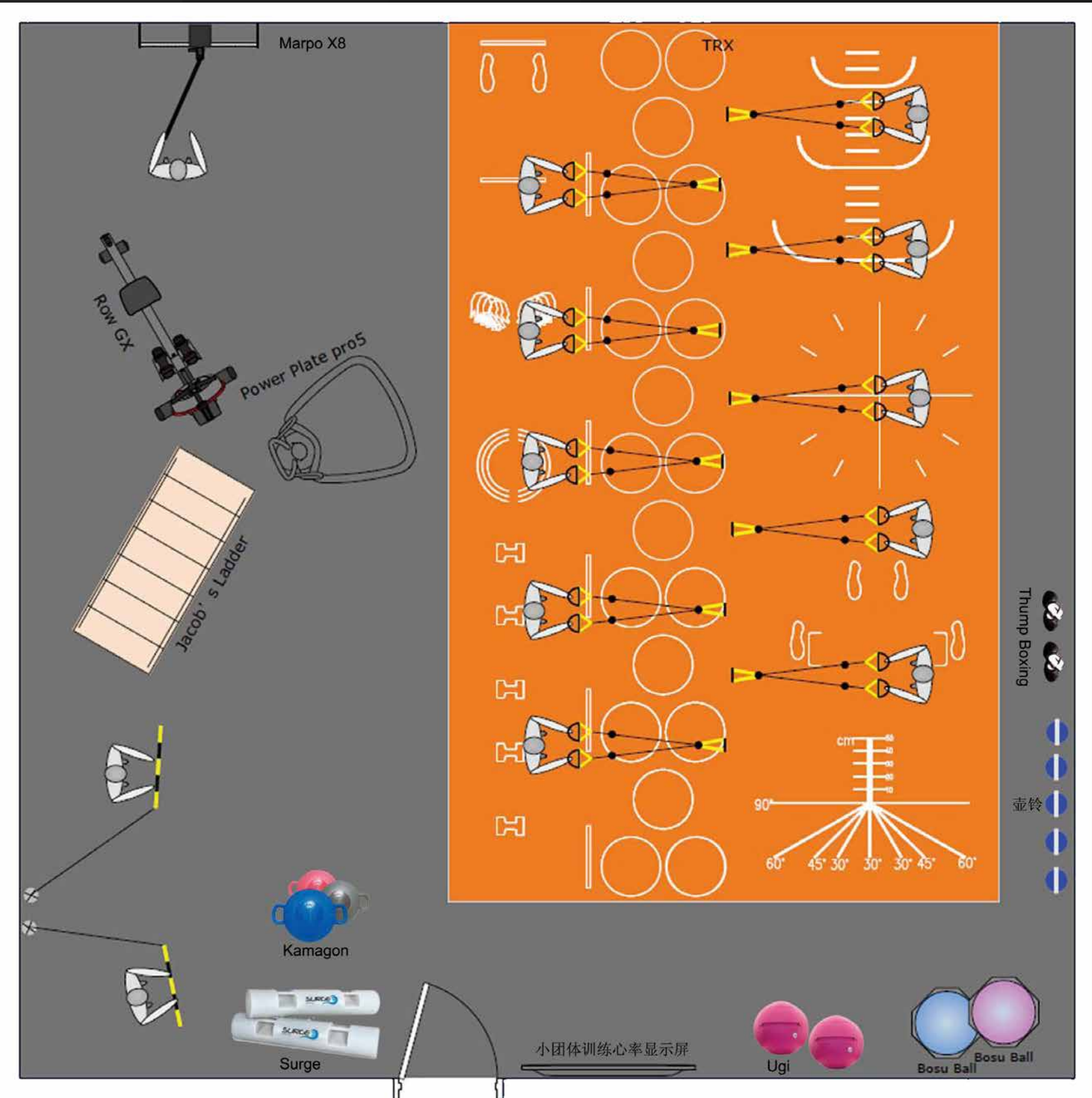
👑 | 特别推荐 ★ | 星级推荐

企业健身房产品推荐

产品清单		认证课程清单	
Rower GX	👑	Thump Boxing	👑
Jacobs Ladder	👑	Kamagon	👑
Marpo X8	★★★★★	TRX	★★★★★
Turbo Trainer	★★★★★	Ugi	★★★★★
Power Plate	★★★★	Bosu	★★★★
BoxMaster	★★★★	Surge	★★★
Myzone	★★★	DO!T	★★
Pavigym	★★	Rip	★
Synrgy360	★		

👑 | 特别推荐 ★ | 星级推荐

商业健身俱乐部设备摆放示意图参考



商业健身俱乐部解决方案

解决方案1（100平米以下）

产品清单		认证课程清单	
Power Plate	1	TRX	10
Marpo X8	1	Ugi	10
Marpo 360		KBC	10
Pavigym	40平	Thump Boxing	10
Rower GX	1	Bosu	10
Turbo Trainer		Kamagon	2
Synrgy360		Surge	2
BoxMaster		DOIT	1套
Jacobs Ladder	1	Rip	2
Myzone	10		

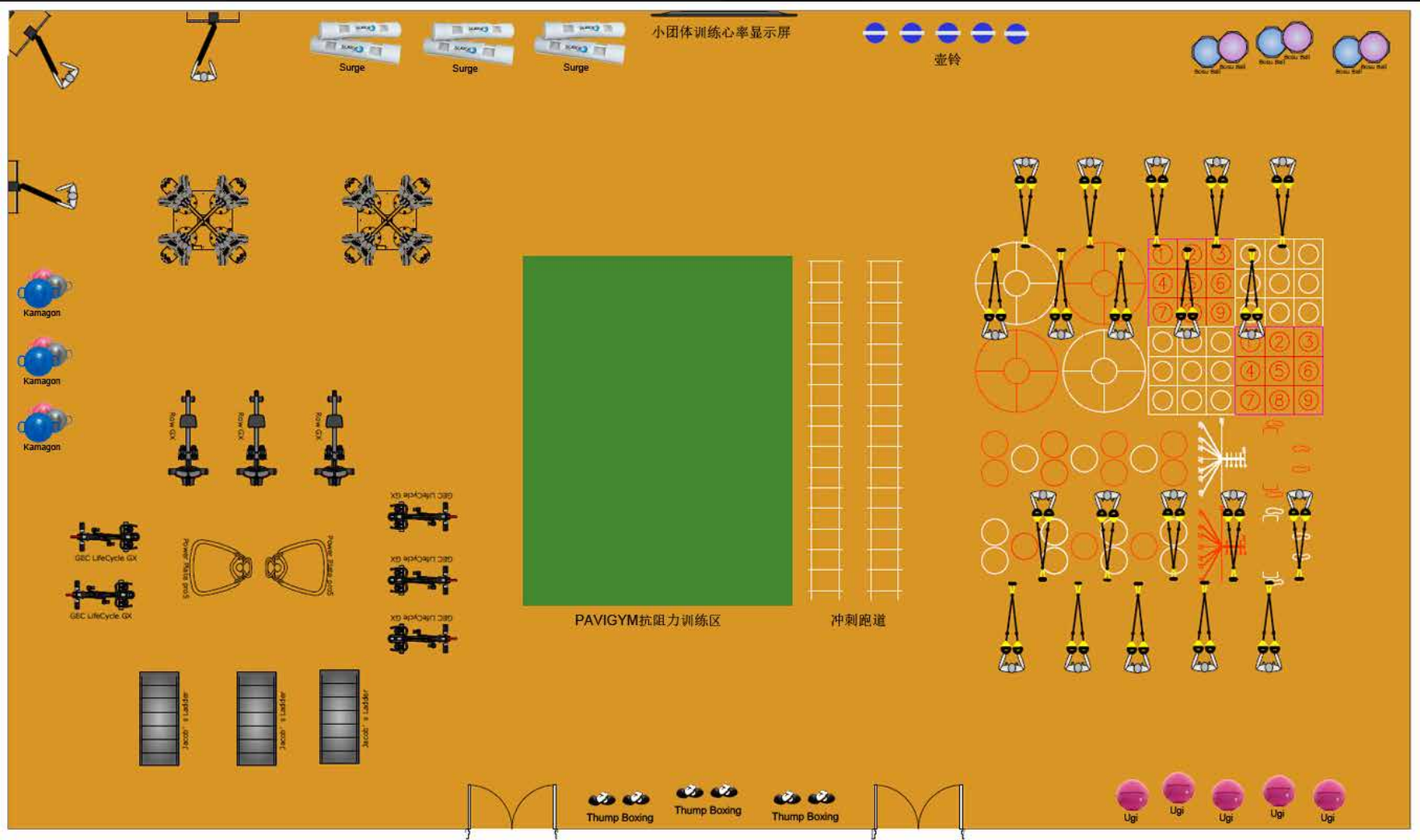
解决方案2（100-300平米）

产品清单		认证课程清单	
Power Plate	1	TRX	10
Marpo X8		Ugi	12
Marpo 360	1	KBC	20
Pavigym	60平	Thump Boxing	12
Rower GX	3	Bosu	12
Turbo Trainer	2	Kamagon	10
Synrgy360		Surge	10
BoxMaster	1	DOIT	1套
Jacobs Ladder	2	Rip	4
Myzone	20		

解决方案3（300平米以上）

产品清单		认证课程清单	
Power Plate	1	TRX	20
Marpo X8	31	Ugi	16
Marpo 360		KBC	20
Pavigym	40平x2	Thump Boxing	16
Rower GX	3	Bosu	16
Turbo Trainer		Kamagon	10
Synrgy360	1	Surge	10
BoxMaster		DOIT	1套
Jacobs Ladder	3	Rip	6
Myzone	20		

私教工作室设备摆放示意图参考



私教工作室解决方案

解决方案1（200平米以下）

产品清单		认证课程清单	
Marpo X8	1	TRX	10
Power Plate	1	Ugi	10
Pavigym	40平	KBC	10
Rower GX	1	Thump Boxing	10
Turbo Trainer	1	Bosu	10
BoxMaster		Kamagon	2
Jacobs Ladder	1	Surge	2
Myzone	10	DOIT	1套
Indoor Cycle	2		

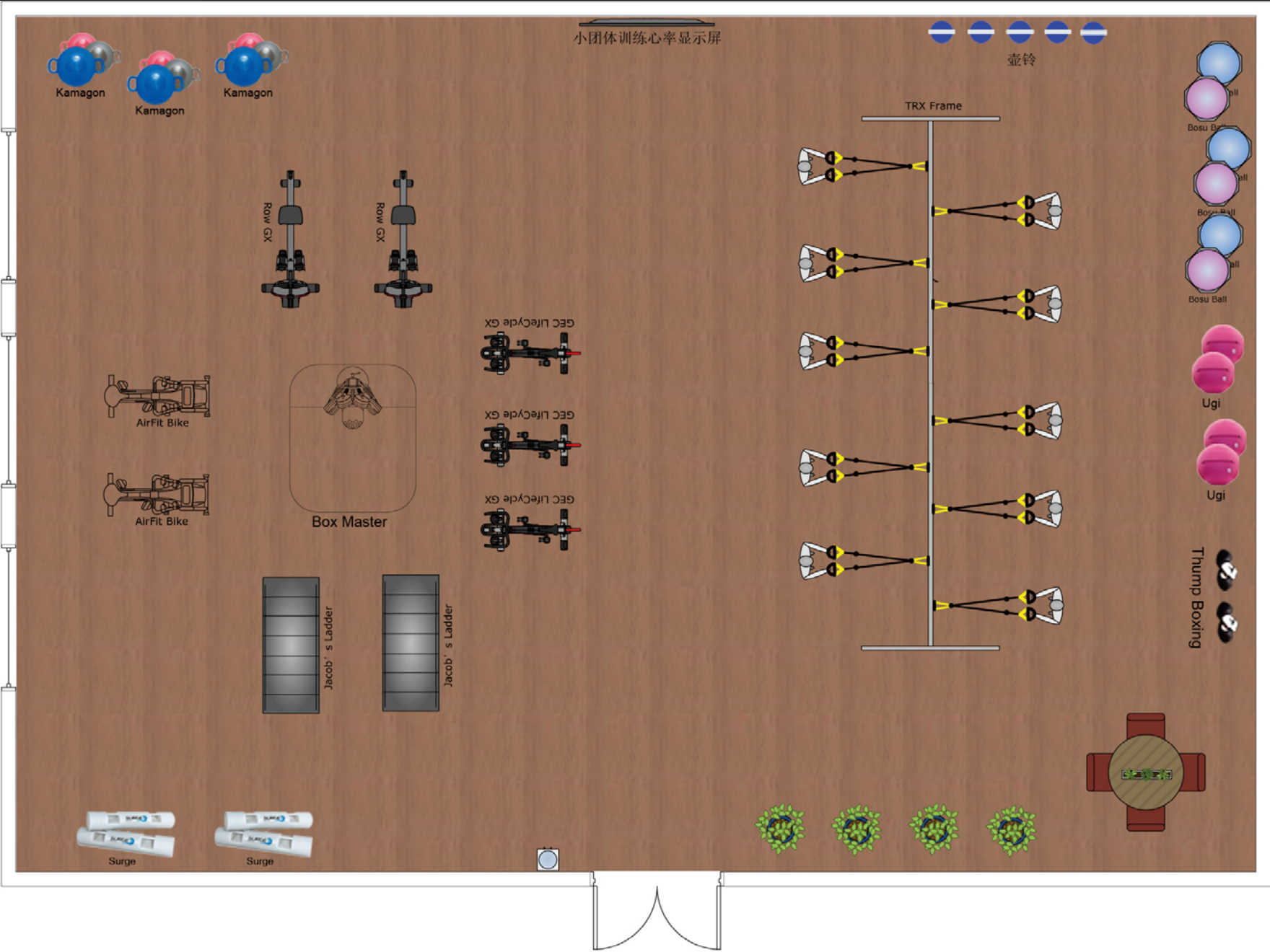
解决方案2（200-500平米）

产品清单		认证课程清单	
Marpo X8	3	TRX	10
Power Plate	1	Ugi	16
Pavigym	60平	KBC	20
Rower GX	3	Thump Boxing	16
Turbo Trainer	2	Bosu	16
BoxMaster	1	Kamagon	10
Jacobs Ladder	2	Surge	10
Myzone	20	DOIT	1套
Indoor Cycle	3		

解决方案3（500平米以上）

产品清单		认证课程清单	
Marpo X8	3	TRX	20
Power Plate	2	Ugi	20
Pavigym	60平x2	KBC	20
Rower GX	3	Thump Boxing	20
Turbo Trainer		Bosu	20
BoxMaster	2	Kamagon	10
Jacobs Ladder	3	Surge	10
Myzone	20	DOIT	1套
Indoor Cycle	5		

企业健身房设备摆放示意图参考



企业健身房解决方案

解决方案1（100平米以下）

产品清单		认证课程清单	
Marpo X8	1	TRX	
Rower GX	1	Ugi	6
Turbo Trainer		Thump Boxing	6
BoxMaster		Bosu	6
Jacobs Ladder	1	Kamagon	2
Myzone	6	Surge	2
Indoor Cycle	1		

解决方案2（100-300平米）

产品清单		认证课程清单	
Marpo X8		TRX	10
Rower GX	2	Ugi	10
Turbo Trainer	2	Thump Boxing	10
BoxMaster	1	Bosu	10
Jacobs Ladder	2	Kamagon	6
Myzone	10	Surge	6
Indoor Cycle	3		

解决方案3（300平米以上）

产品清单		认证课程清单	
Marpo X8	3	TRX	16
Rower GX	3	Ugi	16
Turbo Trainer		Thump Boxing	16
BoxMaster	2	Bosu	16
Jacobs Ladder	3	Kamagon	10
Myzone	20	Surge	10
Indoor Cycle	5		