



# BOUTIQUE FITNESS

# UPPLEVELSE!

*och ännu  
mer upplevelse*

"Det finns en anledning till varför boutique fitness studios vuxit så mycket i popularitet. Träningen är rätt i tiden, det är högintensivt och funktionellt, men framför allt bekvämt; som besökare går du in, tränar och får allt på köpet. Många lockas av bekvämligheten och upplevelsen som följer med träningen".

*Mike Eliasson,*  
VD Apirosport





Boutique fitness kommer i alla former och färger och involvera indoor cycling, boxning, funktionell träning, löpning, styrketräning – gärna i kombination. Grunden är att det ska vara upplevelsebaserad träning, både fysiskt och mentalt, det ska vara dynamiskt och unikt och erbjuda något utöver det vanliga.

Definitionen av boutique fitness är gruppträning på en liten yta (till skillnad från ett konventionellt gym) med fokus på ett eller ett par områden inom begreppet fitness.

Med boutique fitness har du möjlighet att vara helt unik i ditt träningsutbud. Har du kunskaper inom något alldeles specifikt som kan översättas till ett gruppträningskoncept? Har du en speciell målgrupp som du vill nå? Eller älskar du helt enkelt bara upplevelsebaserad, tuff och givande träning?

Boutique fitness-studios kan öppnas både som fristående klubb eller som en del i gruppträningsutbudet i ett befintligt gym, så kallad "box in a box". Med rätt utrustning och ytsmart möblering går att utträta underverk även i den lilla lokalen.

# HIT N RUN



# HIIT N RUN

HIIT n RUN är ett helt nytt koncept inom trenden High-Intensity Interval Training som levererar anaerob träning när den är som allra bäst! Här kombineras boxning, styrketräning och intervallöppning i ett intensivt och utmanande format som garanterar både resultat och träningsglädje.

Passet är uppbyggt i tre stationer i ett roterande schema:

## LÖPNING

Intervallöppning i varierande intensitet beroende på passuppbyggnad och fokus. Löpningen utförs på Star Trac FreeRunner.

## STYRKETRÄNING

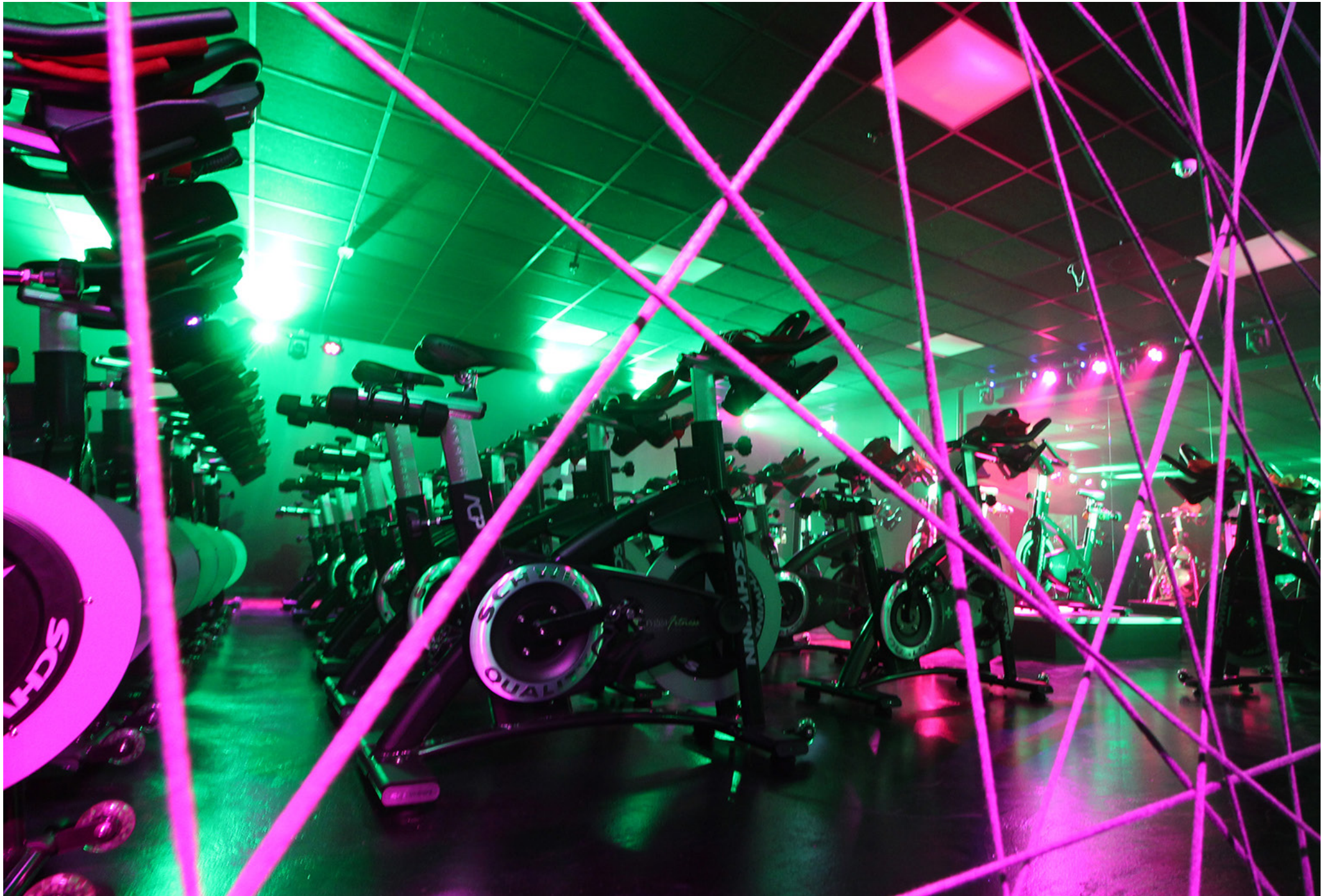
Styrketräning med kroppsvikt och/eller handvikter, kettlebells och resistansband, utförd på en multi-functional training box.

## BOXNING

Boxningen utförs på StairMasters unika koncept BoxMaster - en boxningsstation med 12 slagkuddar i varierande höjd och utformning.

Förbered dig på en utmanande, intensiv och framförallt rolig träningsupplevelse.





# BOUTIQUE CYCLING

Boutique fitness kan ta sig många skepnader och Trygga RIDE är TryggaFitness eget koncept på indoor cycling när den är som bäst. Som de själva beskriver det: *Här jobbar vi med koreografi, storytelling och styrka på cykeln. Vårt mål är att du ska glömma bort att du tränar. Time to RIDE!*

Trygga RIDE som koncept bygger på tre viktiga delar:

## CYKELN

Schwinn's flaggskepp AC Power, med den självgenererande cykeldatorn Echelon 2G, har blivit brandad med TryggaFitness färger och logotyp.

## TILLBEHÖREN

AC Power är också kittade med hantelställ bakom sadeln för möjligheten till lätt styrketräning under passets gång vilket är utmärkande för boutique fitness.

## KOREOGRAFIN

Ett boutique fitness-pass för indoor cycling bygger på känsla och upplevelse! Tillammans med en lite annorlunda koreografi och passuppbyggnad, med inslag av styrketräning på cykeln, byggs intensiteten upp i passet - lite som storytelling i träningsform, som TryggaFitness själva uttrycker det.

