

TRYGGAFITNESS CITY





A city of workouts

"Med TyggaFitness City hade vi hade en vision, en ganska galensådan också och istället för att avfärda den, förädlade Apirosport den tillsammans med oss den till att bli vad den är idag. De hade mod att lyssna in och tro på våra idéer, men även mod att presentera alternativa förslag och lösningar för att förbättra dem".

Diana Willman Ivarsson,
Verksamhetschef TryggaFitness



Ytan är öppen och luftig och gymmets olika delar är omsorgsfullt placerade.



TryggaFitness i Bromölla är historien om ett litet gym som startades för att komplettera vårdcentralen TryggaKlinikens fysioterapi-verksamhet och som med tiden växte sig större och större. Sedan dess har anläggningen vuxit sig större i såväl medlemsantal, som yta och träningsutbud och för några år sedan blev det medlemsstopp på grund av för högt tryck. Under senare delen av 2019 öppnade TryggaKliniken en ny mottagning på C4 Shopping i Kristianstad och vem följde inte med då om inte TryggaFitness. Denna gången som storsyster **TryggaFitness City**.



TryggaFitness har alltid gått sin egen väg, något som vi var noga med att förstärka ytterligare med den nya etableringen. *Tråkigt, klassiskt* och *vanligt* är ord som rent utav skär sig med bilden av TryggaFitness. Prova hellre **färgstarkt, nytänkande** och **modigt**.

Tillsammans med TryggaFitness värdegrund om gemenskap, inkluderande och på alla sätt **#trygg** träning fullständigt sprudlar deras anläggningar av träningsglädje, samhörighet och respekt - oavsett vem man är, varifrån man börjar sin träningsresa och vilka mål man har.

Brandade Nautilus Inspiration styrkemaskiner bidrar med det där "lilla extra" för helheten.

Kondition

TryggaFitness har utrustat hela sin konditionsavdelning med högkvalitativa produkter från Star Trac. Bland produkterna finns bland annat marknadens kanske bästa löpband Star Trac FreeRunner med både 19" touch screen och LCD-display. Tillsammans med övrig utrustning som cross trainers, motionscyklar och liggcyklar utgör de i princip Star Tracs kompletta portfolio av cardioutrustning.

Samtliga konditionsmaskiner från Star Trac levererade med NFC-läsare som standard för direktuppkoppling till Apple Watch och Samsung Smart Watch. TryggaFitness City med sitt stora utbud av konditionsmaskiner har därför blivit utnämnda till en Apple Connected Facility.



Styrka

TryggaFitness City har en fullutrustad styrkemaskinsavdelning och samtliga produkter och serier är från Nautilus. Nautilus Inspiration och Nautilus One representerar segmentet selectorized, som tillsammans med kabelmaskiner från HumanSport och Plate Loaded-maskiner utgör maskinparken. Till detta läggs även Half Rack med ljud- och stötdämpande lyftarpodie samt en stor 14 Station. Den stora riggen är från ZIVA, tillsammans med övrig friviktsutrustning.

Tack vare sitt kompletta utbud av såväl produkter som produktserier fick TryggaFitness motta utmärkelsen "Nautilus Trusted Strength Center" av vår leverantör Core Health & Fitness.



High-intensity

Mitt i lokalen finns en stor mängd funktionell träningsutrustning, bland annat från StairMaster vars slogan är "The workouts you love to hate". Needless to say - här finns några av de tuffaste maskinerna som utgör basen inom högintensiv träning: roddmaskinen HIIT Rower, cykeln HIIT Bike och inte minst kungen av HIIT - trappmaskinen StairMaster Gauntlet.

Precis som konditionsmaskinerna från Star Trac har även StairMaster Gauntlet direktupkoppling till Apple Watch och Samsung Smart Watch. OpenHub-displayen för StairMaster och Star Trac har även ANT+ och BlueTooth-uppkoppling för uppkoppling till flertalet olika wearables och appar.



Indoor Cycling

Helt i linje med TryggaFitness vision valde de att slå på stort och investera i en toppmodern indoor cycling-studio som går under namnet Trygga RIDE. Cyklarna, 27 stycken till antalet, består av Schwinn's flaggskepp AC Power och har tillbehör som hantelhållare och hantlar och Schwinn's bästa cykeldator Echelon2G som drivs av själva cykeln och därmed inte kräver några batterier.

Trygga RIDE är ett boutique fitness inspirerat koncept och ett av TryggaFitness Citys "gym i gymmet". Cyklarna har även blivit brandade med TryggaFitness Citys logga och färger för ett exklusivt och enhetligt intryck.





Nautilus ONE styrkemaskiner i cirkelformation används för just cirkelträning, i huvudsak för TryggaFitness seniorer.



*150m² friviktsyta med all tänkbar utrustning för både styrke-
träning, funktionell träning och gruppträning.*

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.





Trygga Ride

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! Till-sammans med en annorlunda koreografi och uppbyggnad och inslag av styrketräning byggs passet upp med en

