

PRECOR | **QUEENAX**

Entrenamiento funcional en grupo: Infinitas oportunidades, infinitas ventajas
Visite precor.com/queenax

LO QUE SE VALORA EN UN GIMNASIO ESTÁ CAMBIANDO

No es el acceso, sino la experiencia.

¿Por qué un entrenamiento enfocado a la experiencia? ¿Y por qué ahora?

Los millenials y la generación Z son los que están impulsando las tendencias en el entrenamiento en grupo.* Al fin y al cabo, estas generaciones valoran la experiencia por encima de las cosas. Fíjate en los números.

Necesitas ofrecer una variedad de experiencias de entrenamiento en grupo para seguir siendo competitivo.

*ACSM's #2 tendencia de fitness



*Informe de tendencias de 2019 de la Association of Fitness Studios, informe de 2018 de IHRSA Health Club Consumer y Millennials, Fueling the Experience Economy de Eventbrite

EL ENTRENAMIENTO ENFOCADO A LA EXPERIENCIA NO SOLO ES COSA DE LAS GENERACIONES MÁS JÓVENES



Los programas de entrenamiento en grupo cubren un amplio espectro de personas porque:

- Proporcionan variedad, dan resultado y son divertidos
- Se adaptan a objetivos o intereses específicos de los usuarios
- Los usuarios son responsables unos de otros y de su entrenador
- Fomentan las conexiones y la participación del usuario

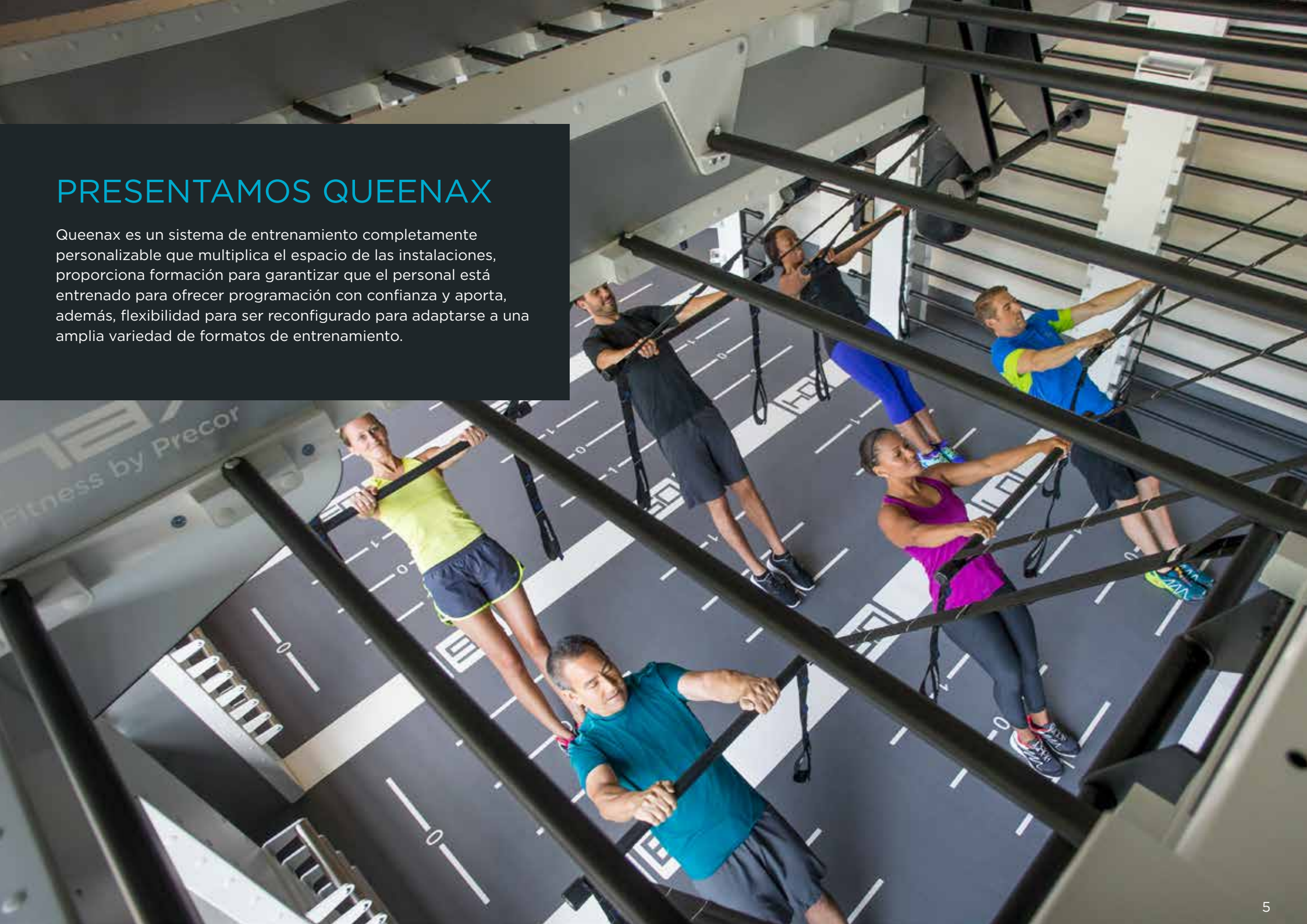
¿Cómo te enfrentas a este reto en tus instalaciones?



Para encontrar soluciones, visita go.precor.com/gtbm.

PRESENTAMOS QUEENAX

Queenax es un sistema de entrenamiento completamente personalizable que multiplica el espacio de las instalaciones, proporciona formación para garantizar que el personal está entrenado para ofrecer programación con confianza y aporta, además, flexibilidad para ser reconfigurado para adaptarse a una amplia variedad de formatos de entrenamiento.



¿POR QUÉ ELEGIR QUEENAX?

Versatilidad y flexibilidad

Al aprovechar el espacio que se encuentra por encima de la altura de la cabeza y las paredes, las estructuras Queenax multiplican el espacio de entrenamiento y pueden reconfigurarse para adaptarse a más tipos de entrenamiento que cualquier otra estructura. Puedes colocar, quitar y reconfigurar más de 100 accesorios de entrenamiento para la estructura Queenax pase de ser un circuito a un entrenamiento a base de ejercicios en grupo fácil y rápidamente.

Seguridad garantizada

El entrenamiento en suspensión te dejará suspendido. Los usuarios deberían sentirse seguros al quedar suspendidos. El sistema Queenax se ha probado a lo largo de más de ocho años en laboratorios e in situ, y cumple rigurosamente con los estándares de seguridad internacionales.

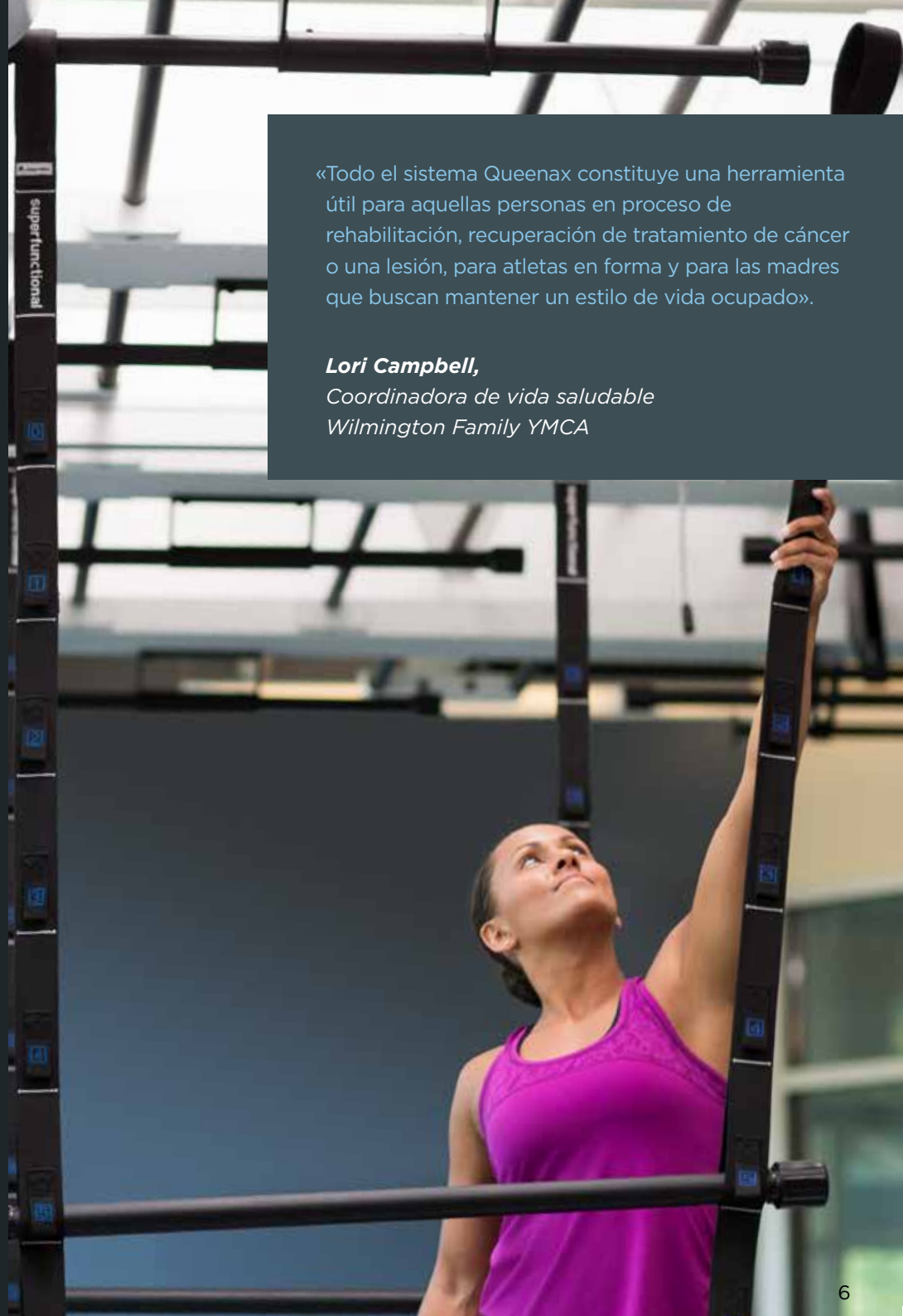
Instructores certificados


Desde su creación, más de 4000 profesionales del fitness en 20 países han recibido formación sobre cómo aprovechar al máximo la estructura Queenax de su instalación en alguno de los siete cursos de formación in situ aprobados por CEC.

«Todo el sistema Queenax constituye una herramienta útil para aquellas personas en proceso de rehabilitación, recuperación de tratamiento de cáncer o una lesión, para atletas en forma y para las madres que buscan mantener un estilo de vida ocupado».

Lori Campbell,

*Coordinadora de vida saludable
Wilmington Family YMCA*



A group of people are exercising in a gym using suspension training equipment. They are holding onto a horizontal bar and pulling themselves up, with their feet suspended in the air. The gym has a green artificial turf floor and a dark ceiling with exposed pipes and lights. The brand name 'Queenax' is visible on a piece of equipment in the background.

SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES DE UNA AMPLIA VARIEDAD DE USUARIOS

Es importante elegir un sistema que se adapte a los datos demográficos, las capacidades físicas y los intereses en cuanto a entrenamiento de cada usuario. Las plataformas de entrenamiento deberán adaptarse fácilmente, admitir diferentes estilos de programas y adaptarse a una variedad de accesorios según la necesidad. Queenax cumple todos estos requisitos, y mucho más.

LO QUE APORTAS Y CÓMO FORMAS A LOS ENTRENADORES PARA QUE ENSEÑEN EN ESE ESPACIO ES LO QUE CUENTA Y LO QUE HACE QUE LA INVERSIÓN MEREZCA LA PENA

LO PRIMERO ES LO PRIMERO



1. Conozco a los usuarios

Queenax se adapta y crece contigo para satisfacer las necesidades de los usuarios.



2. Conoce el espacio

Un diseño apropiado del espacio donde llevarás a cabo el entrenamiento en grupo es clave. Queenax es totalmente personalizable y dispone de varias soluciones para facilitarte esta cuestión.



3. Conoce a tu personal de fitness

Precor ofrece formación completa en Queenax para garantizar las bases esenciales para implementar el entrenamiento en grupo.

FORMATOS DE ENTRENAMIENTO EN GRUPO FLEXIBLES

Queenax admite numerosos formatos de entrenamiento en grupo que puedes adaptar a las necesidades de los usuarios.



FORMATOS ADMITIDOS



Entrenamiento dirigido

Cada participante dispone de una estación y un equipo de entrenamiento exclusivos. Todos los usuarios llevan a cabo el mismo ejercicio, pero el entrenador adapta el momento al nivel de habilidad de cada participante.



Entrenamiento de fitness en suspensión

Un tipo de entrenamiento de resistencia donde los usuarios crean resistencia al equilibrar y compensar el peso de su cuerpo con cualquier accesorio de entrenamiento en suspensión (Superfunctional, 4DPro, CrossCore, TRX...).



Entrenamiento en circuito

Los usuarios se desplazan por las diferentes estaciones con herramientas de entrenamiento exclusivas. Cada usuario realiza una actividad diferente.



Boxeo

Entrenamiento de combate con sacos de boxeo para mejorar la coordinación, la estabilidad del Core y el fitness aeróbico.



Entrenamiento en equipos de trabajo

Los participantes en la clase se dividen en grupos de 2 a 10 en varias zonas de entrenamiento. Cada equipo invierte un tiempo establecido en cada zona antes de pasar a la siguiente.



Entrenamiento HIIT

Alternancia simultánea entre ejercicios intensos con periodos de recuperación.



Yoga, Spinning® y mucho más

La flexibilidad de Queenax permite que en el espacio diáfano del interior de la estructura se puedan realizar actividades de yoga, Spinning® u otras, cuando la estructura no se esté utilizando.

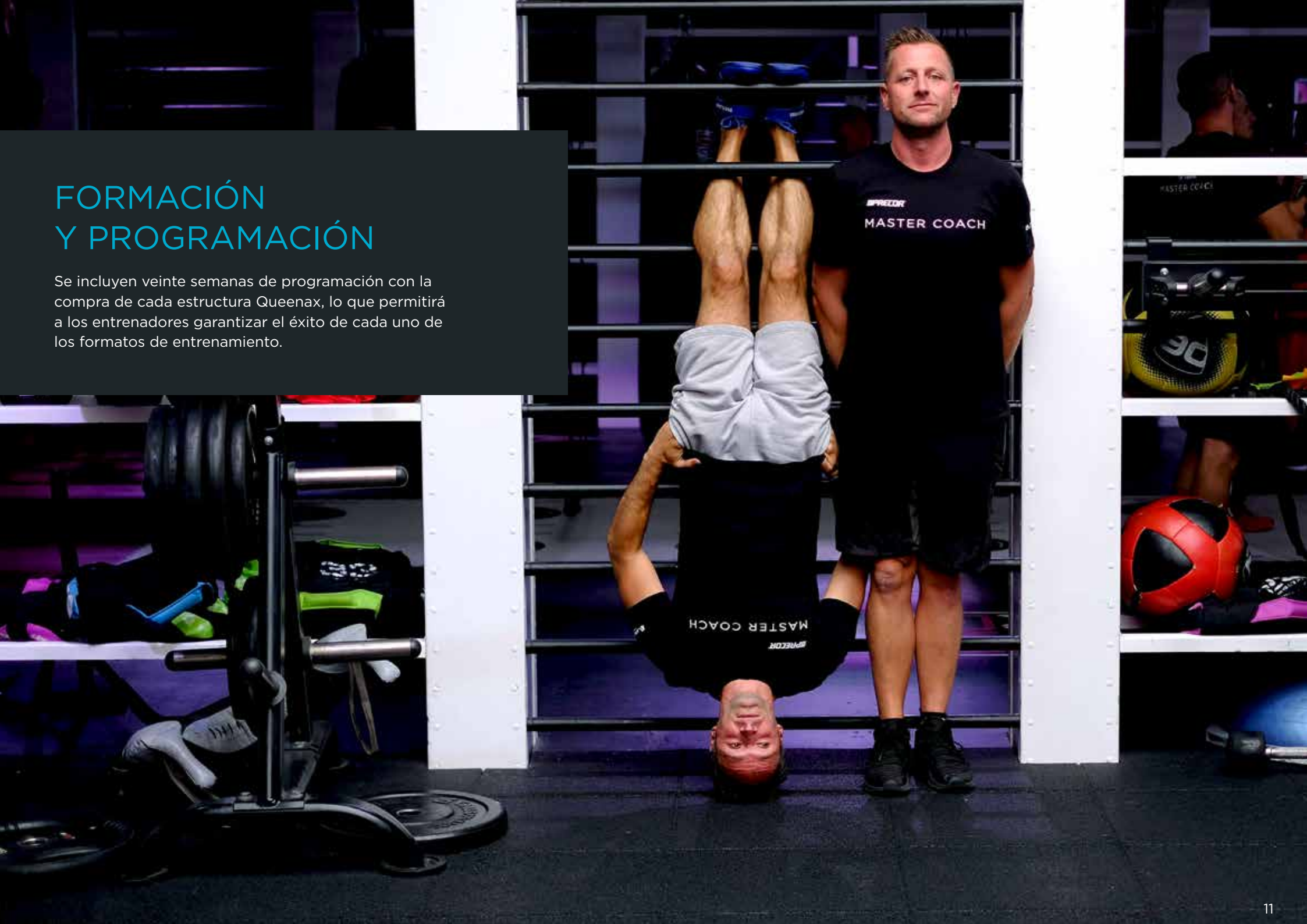


Entrenamiento de recuperación

Técnicas y ejercicios de restauración para reparar y sanar el cuerpo. Ideal para numerosas personas, incluidas las de más de edad.

FORMACIÓN Y PROGRAMACIÓN

Se incluyen veinte semanas de programación con la compra de cada estructura Queenax, lo que permitirá a los entrenadores garantizar el éxito de cada uno de los formatos de entrenamiento.



SIETE CURSOS PARA ESCOGER



Fundamentos de Queenax

Los entrenadores aprenden un sistema para desarrollar movimientos y ejercicios con diferentes herramientas, y para poner en práctica habilidades de formación en pequeños grupos.



Queenax Elite

Queenax Elite ofrece programación y orientación para lanzar y mantener un programa de carrera de obstáculos basado en Queenax.



Principios básicos de Queenax

Este curso cubre los fundamentos del entrenamiento funcional y la progresión de movimientos en Queenax. Tanto si tienes personal nuevo que necesita saber cómo usar mejor la estructura Queenax, como si simplemente deseas un curso a modo de reciclaje para el personal existente, este curso es lo que buscas.



Fundamentos Superfuncional

Este curso enseña a los entrenadores a llevar a cabo ejercicios en grupo creativos y estructurados con la barra de entrenamiento Superfuncional.



Superfuncional Move

Superfuncional Move combina componentes del trabajo de recuperación y regeneración que ayudan a los entrenadores a enseñar a los usuarios a participar, relajarse y volver a centrarse.



Curso de especialización en UFO

Los entrenadores aprenden a entrenar y desarrollar programas con UFO, la primera herramienta de suspensión que permite llevar a cabo ejercicios con todo el cuerpo suspendido sobre una plataforma mientras el usuario reacciona a fuerzas en tres dimensiones.



4D PRO® Bungee Fitness

Los entrenadores aprende a enseñar y diseñar movimientos con el dinámico 4D PRO® Bungee Fitness Trainer, que supone un cambio radical en el entrenamiento basado en el juego.

Para más información, visita go.precor.com/queenaxcourses.

PERSONALIZACIÓN DE QUEENAX

Tu instalación es única, y tu Queenax también puede serlo. Las estructuras Queenax se pueden personalizar para satisfacer las necesidades de tu instalación. ¿Necesitas que la estructura permita realizar entrenamientos en circuito o tipo clase grupal? ¿Necesitas que la estructura encaje en una sala con una forma extraña? ¡Podemos adaptar Queenax a cualquier necesidad!





Salvar obstáculos

Solución: Esta estructura Open Format encaja fácilmente en un hueco en la pared y rodea la columna para crear otra estación de entrenamiento.



Transformar pistas de Squash

Solución: Transforma el espacio en una sala de entrenamiento en grupo, gracias al Queenax Bridge que va de pared a pared para maximizar el espacio.



Maximizar los espacios angostos

Solución: La estructura Bridge cubre la longitud y el ancho de la sala y convierte un espacio angosto en una sala de ejercicios en grupo.



Preservar el espacio abierto

Solución: La estructura One y la Wall Solution ocupan muy poco espacio, por lo que el espacio puede usarse para otras actividades.

PRECOR®

precor.com/queenax

argysan

Travesía Donostia, 36 Polígono Bidebitarte, 26
20115 Astigarraga - Gipuzkoa

argysan@argysan.com Tel: 943 552 762 Fax: 943 550 661

www.argysan.com



AMER SPORTS SPAIN S.A

Parque de Negocios Mas Blau II, Conca de Barberá 4-6
08820 El Prat del Llobregat, España

T: +34 932625100

E: info.iberia@precor.com