MX4

by MATRIX

СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК

ЧТО ТАКОЕ MX4?

MATRIX | MX4

ЧТО ТАКОЕ MX4?

MX4 – это готовая система тренировок в мини-группах, которая базируется на 4 основных составляющих фитнеса: кардио, мощь, сила и выносливость

ЧТО ТАКОЕ MX4?

MX4

ЧЕТЫРЕ НЕДЕЛИ ПРОГРЕССИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

СТАНОВЛЕНИЕ

MX4 В НЕБОЛЬШИХ ГРУППАХ: месяц 1, неделя 1

СТАНОВЛЕНИЕ			РАЗОГРЕВ ВСЕЙ ГРУППЫ		
ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ: 2 МИН					
ПОДГОТОВКА К ДВИЖЕНИЮ: 3 МИН			1	2	3	4
ПЕРЕХОД — 1 МИН					
РАБОТА/ОТДЫХ — 60:30 ПЕРЕХОД — 1 МИН ТЕМП 2-0-2	Инструмент		Нижняя часть тела	Верхняя часть тела	Все тело
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Подвесные петли	S1	Попеременные обратные выпады	Сгибания рук на бицепс	Вытягивания, стоя на колене
СИЛА	Упражнения с собственным весом на плиометрической тумбе	S2	Болгарский сплит-присед — левая нога	Болгарский сплит-присед — правая нога	Берпи
МОЩНОСТЬ	Слэмбол	S3	Броски о пол через голову	Броски из-за головы — справа	Броски из-за головы — слева
КАРДИОТРЕНИРОВКА	Гребля	S4	Непрерывная гребля (более 30 ходов/мин)		
3-МИНУТНАЯ ГРУППОВАЯ РАСТЯЖКА					

СТАНОВЛЕНИЕ			РАЗОГРЕВ ВСЕЙ ГРУППЫ		
ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ: 2 МИН					
ПОДГОТОВКА К ДВИЖЕНИЮ: 3 МИН			1	2	3	4
ПЕРЕХОД — 1 МИН					
РАБОТА/ОТДЫХ — 60:30 ПЕРЕХОД — 1 МИН ТЕМП 2-0-2	Инструмент		Нижняя часть тела	Верхняя часть тела	Все тело
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Подвесные петли	S1	Приседания, руки над головой	Упражнения W-Row	Приседания с верхней тягой
СИЛА	Гантели	S2	Фронтальные приседания	1 рывок с гантелей — правая рука	1 рывок с гантелей — левая рука
МОЩНОСТЬ	Тренировочный канат	S3	Волны с приседаниями x 12	Волны с попеременными обратными выпадами	Русские броски в положении сидя
КАРДИОТРЕНИРОВКА	CAHI S-Drive	S4	Толкание на среднем уровне	Ходьба спиной вперед	Толкание на высоком уровне
3-МИНУТНАЯ ГРУППОВАЯ РАСТЯЖКА					

СТАНОВЛЕНИЕ			РАЗОГРЕВ ВСЕЙ ГРУППЫ		
ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ: 2 МИН					
ПОДГОТОВКА К ДВИЖЕНИЮ: 3 МИН			1	2	3	4
ПЕРЕХОД — 1 МИН					
РАБОТА/ОТДЫХ — 60:30 ПЕРЕХОД — 1 МИН ТЕМП 2-0-2	Инструмент		Нижняя часть тела	Верхняя часть тела	Все тело
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Эспандеры	S1	«Конькобежец»	«Медвежье ползание»	Румынская становая тяга с греблей
СИЛА	Гиря	S2	Румынская становая тяга	Жим из приседа с выносом гири над головой	Махи
МОЩНОСТЬ	Медбол	S3	Приседания с вытянутыми руками над головой	Попеременные рывки предплечьями	Приседания с мячом Dynamax
КАРДИОТРЕНИРОВКА	Krank	S4	Вращение от себя, правая рука	Вращение от себя, левая рука	Вращение от себя, обе руки
3-МИНУТНАЯ ГРУППОВАЯ РАСТЯЖКА					

MX4 – это 156 готовых 30-минутных тренировок, то есть 3 уникальные тренировки в неделю в течение целого года! Каждая подробно описана в прилагаемом пособии

Важно! Этот комплекс имеет научное обоснование

MATRIX | MX4

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ MX4

CONNEXUS

Уникальная модульная рама для функционального тренинга с множеством точек крепления для различных аксессуаров

MATRIX | MX4

CONNEXUS

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ MX4

S-DRIVE

Беспрецедентный механический беговой тренажер, который моделирует два ключевых упражнения: спринт с парашютным сопротивлением и толкание «саней»

MATRIX | MX4

S-DRIVE PERFORMANCE TRAINER

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ MX4

ROWER

Самый тихий и плавный гребной тренажер в фитнес-индустрии благодаря использованию магнитной нагрузки и троса с кевларовым покрытием

MATRIX | MX4

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ MX4

KRANKCYCLE

Уникальный тренажер для верхней части тела, созданный для оптимального развития мышц спины, плечевого пояса и рук

MATRIX | MX4

Johnny G KRANKcycle® by MATRIX

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ MX4

S-FORCE

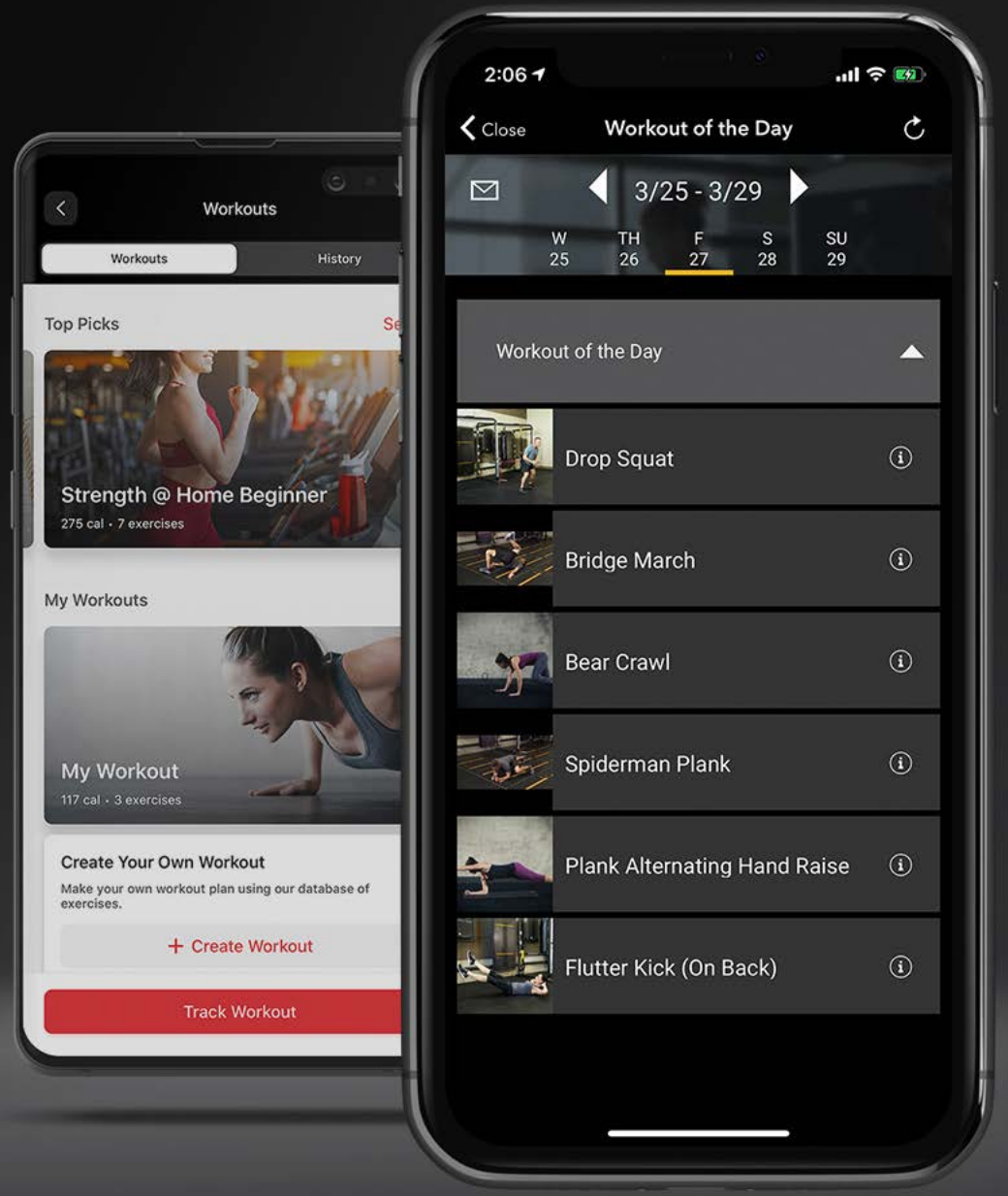
Не похожий ни на один тренажер в индустрии, он сочетает в себе безударную нагрузку, невиданный диапазон движения и потрясающую эффективность

MATRIX | MX4

S FORCE
PERFORMANCE TRAINER

ПРИЛОЖЕНИЕ MX4 ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ

Используя приложение MX4, пользователь может отрабатывать технику, учитывать последовательность и выполнять все упражнения удаленно или в домашних условиях



MATRIX | MX4

ФАКТ!

В первых **50** клубах, запустивших MX4 в США, **60%** участников **никогда** не приобретали допуслуги, кроме покупки членства в клубе

АБОНЕМЕНТЫ В РАЗНЫЕ КЛУБЫ

ЧТО ИЩУТ ВАШИ КЛИЕНТЫ?

Процент клиентов, которые посещают студии других форматов

42% клиентов ищут студии с определенными классами групповых программ

MATRIX | MX4

Пример зала для MX4 в фитнес-клубе (36 м²)

Пример зоны для MX4 в фитнес-клубе (48 м²)

MATRIX | MX4

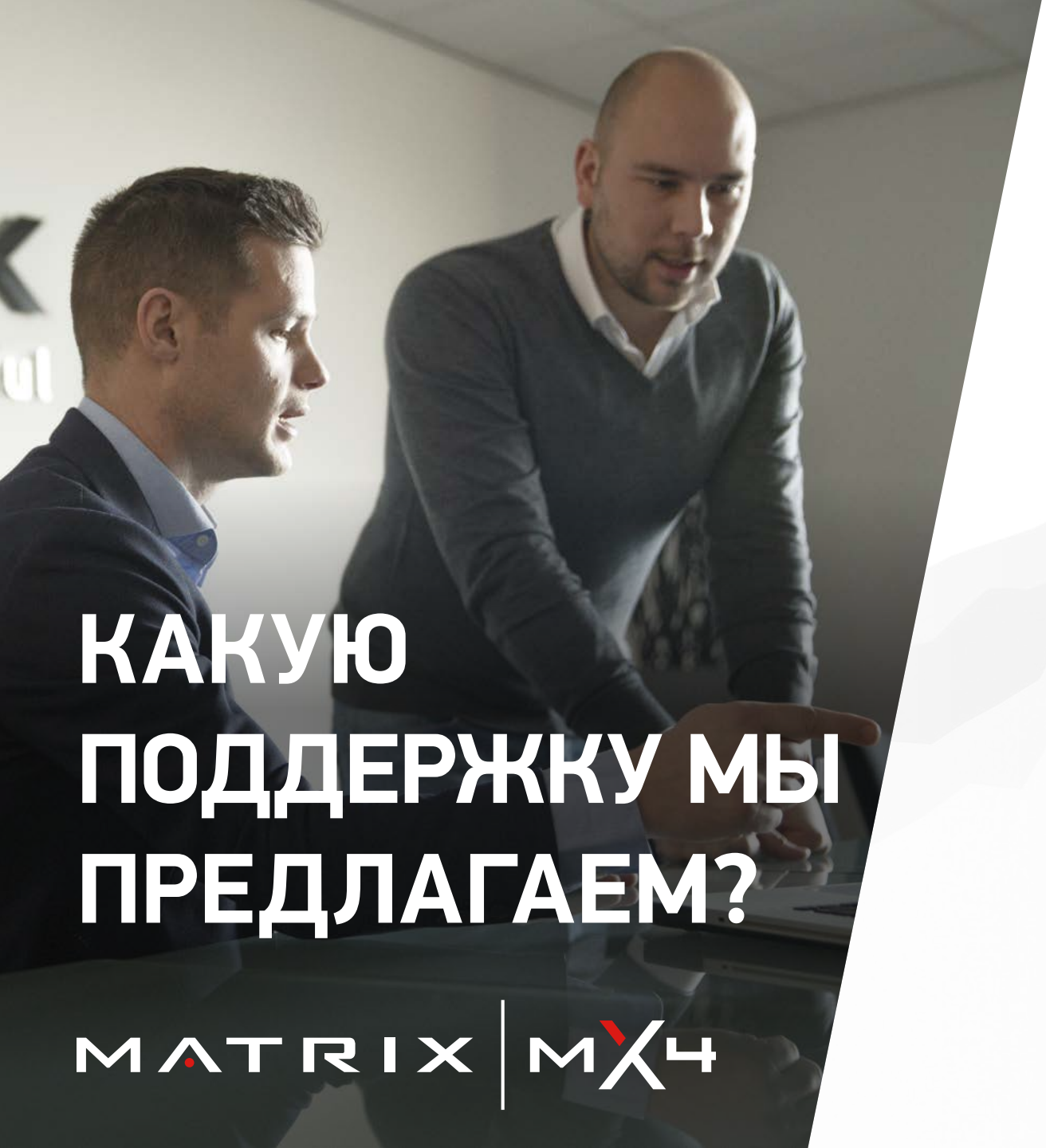
Пример зала для MX4 в студии (57 м²)

MATRIX | MX4

ЧУВСТВО УНИКАЛЬНОСТИ

MX4 – это сообщество единомышленников, которые ощущают причастность к эксклюзивному продукту

MATRIX | MX4



КАКУЮ ПОДДЕРЖКУ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ?

MATRIX | MX4

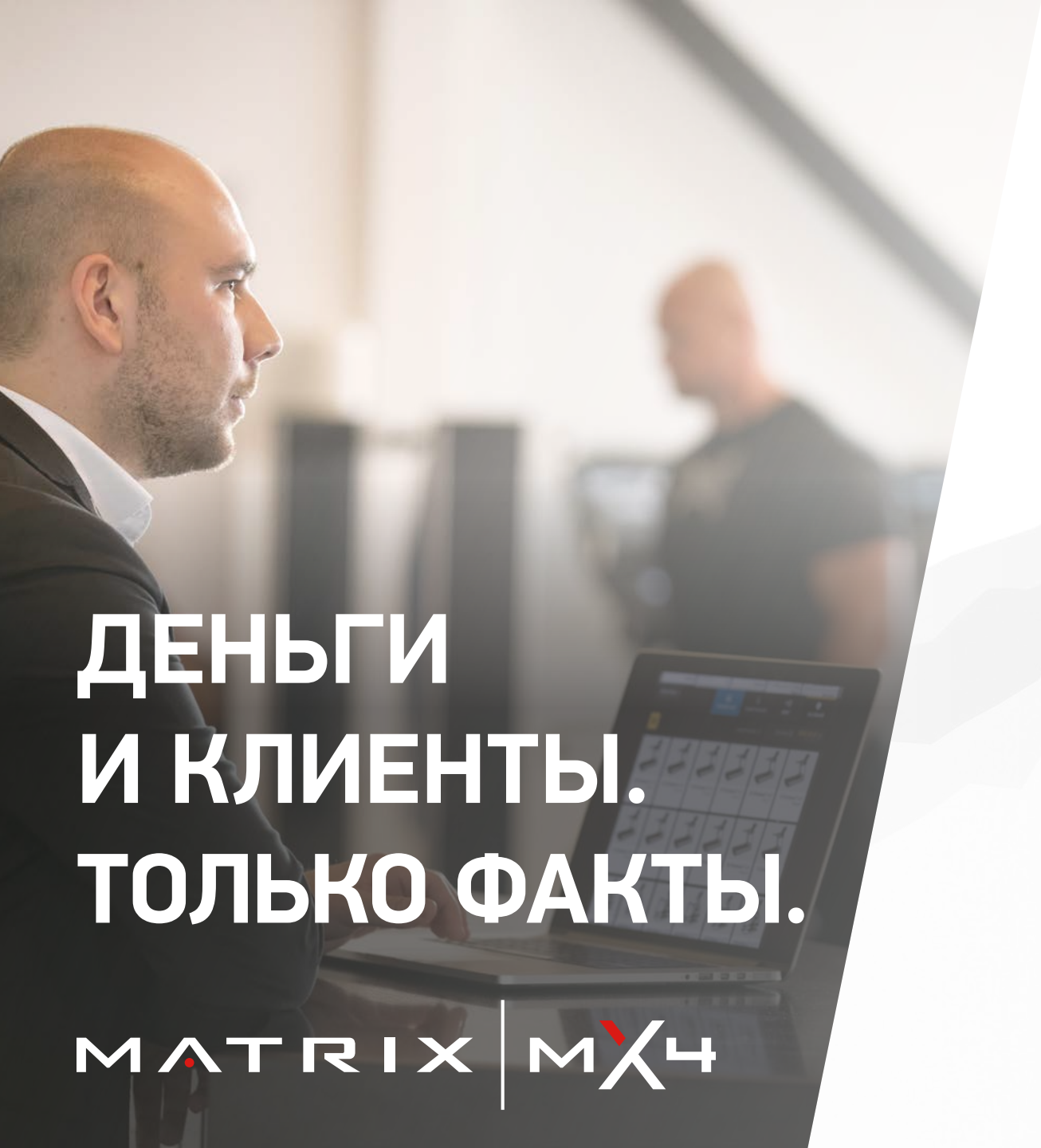
МЕНЕДЖМЕНТУ
Понятный, протестированный
класс групповых программ

ОТДЕЛУ ПРОДАЖ
Дополнительный инструмент
для привлечения клиентов,
изучение поведения и истории их успехов

ИНСТРУКТОРАМ
Полное обучение, сопроводительные материалы
и приложение для мобильных устройств

ОТДЕЛУ МАРКЕТИНГА
привлечение онлайн-аудитории,
PR при продвижении клуба или студии в соцсетях

КЛИЕНТАМ
Достижение результатов,
чувство «эксклюзивности» и возможность
совершенствования через разнообразный тренинг



ДЕНЬГИ И КЛИЕНТЫ. ТОЛЬКО ФАКТЫ.

MATRIX | MX4

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДОХОД

MX4 - это «новые» деньги для клуба, 60% пользователей MX4 никогда не покупали «персоналки»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Клиенты, купившие MX4, получают качественный контакт с тренерами

КОМАНДНАЯ ИГРА

Поскольку человек находится в сообществе, его уход маловероятен

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СИСТЕМА

Оборудование, приобретенное для MX4, можно использовать и для регулярного тренинга

45 м² площадь

8 участников в одной сессии

3 тренировки в неделю

67 000 руб. чистый доход в месяц

804 000 руб. чистый доход в год

24 месяца окупаемость оборудования

MATRIX | MX4

Matrix Fitness Россия
117105, г. Москва,
Новоданиловская набережная, д.6, к.1
Тел: +7(495)150-70-40
info@jhtrus.com