

DE ULTIEME FITNESSERVARING



LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

BRENGT FITNESS THUIS

TOPMERK IN FITNESSCLUBS

Ruim 40 jaar geleden gaf Life Fitness mede vorm aan de moderne fitnesservaring met de Lifecycle® trainingsfiets. Hierdoor werd wereldwijd een nieuwe manier van trainen geïntroduceerd en werden wij de bekendste naam in de fitnesswereld. Ons complete assortiment toestellen is gegroeid en biedt nu ook innovatieve cardio- en krachttrainingsapparatuur.



LOOPBANDEN

Workouts die resultaat bieden

pagina 8 - 15



CROSSTRAINERS

Comfortabel en uitdagend

pagina 16 - 21



LIFECYCLE® TRAININGSFIETSEN

Volledige vrijheid

pagina 22 - 31



GYM SYSTEMS

De krachtoplossing die u zoekt

pagina 32 - 37



CONSOLES

Train op uw manier: keuze genoeg

pagina 38 - 41



HET BESTE BIJ U THUIS

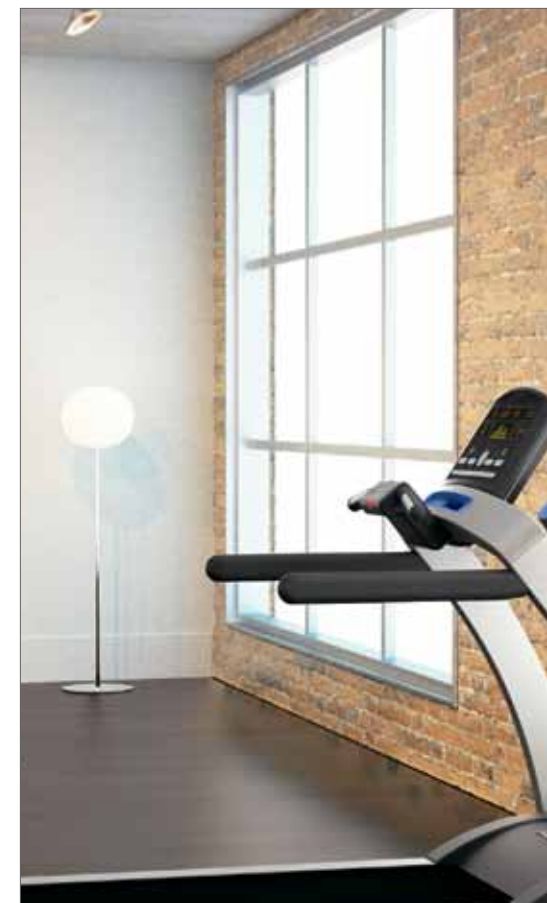
Met onze apparatuur voor thuis kunt u gemakkelijk de dagelijkse sleur ontvluchten, de verveling buiten de deur houden en uitgebalanceerd trainen. Zo geniet u volop van een veelzijdig en harmonieus leven.



BRENG UW HUIS IN GEREEDHEID VOOR FITNESS

Persoonlijke trainers en
interieurontwerpers
zijn enthousiast

Een goede fitnessruimte thuis is meer dan een verzameling toestellen. Het moet een goed ontworpen ruimte zijn die functioneel is én motiveert. De ruimte hoeft niet groot te zijn: elke plek, van een logeerkamer tot een nauwelijks gebruikte zolder, kan als fitnessruimte worden ingericht. Als het goed gebeurt, kan zelfs de kelder worden omgetoverd tot uw eigen fitnesscentrum. Dit is uw kans om de ideale fitnesservaring te creëren voor u en uw gezin.



ZORG VOOR LICHT

Daglicht via de ramen is heerlijk, maar ook met een nieuwe laag lichtgekleurde verf en passende sfeerverlichting kunt u een smaakvolle en inspirerende ruimte creëren.



PERSOONLIJKE TOUCH

Of het nu het logo van uw favoriete club is dat op de muur is geschilderd, een schilderij dat u leuk vindt of mooie foto's van uw idool: voeg elementen toe die u motiveren.



WEERSPIEGELDE PRACHT

Spiegels zijn een uitstekende optie om het licht in uw fitnessruimte te versterken en de ruimte groter te laten lijken. Bovendien kunt u zo uw lichaam en uw resultaten beter in de gaten houden.



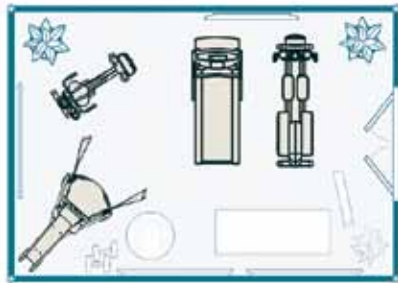
VOLG UW EIGEN SMAAK

Ontworpen voor
geweldige resultaten



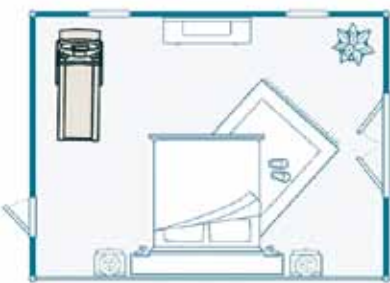
LEVENSECHTE PERFECTIE

VIRTUELE INDELING www.lifefitness.nl/roomplanner



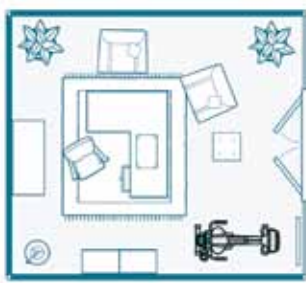
Fitnessruimte thuis

Ontwerp de ultieme fitnessruimte met de online Room Planner van Life Fitness. Maak een keuze uit reeds ontworpen ruimten of maak uw eigen ontwerp door de afmetingen in te voeren en vervolgens Life Fitness-toestellen en ontwerpelementen, zoals meubels,



Slaapkamer

deuren, ramen en accessoires, te kiezen. Probeer zoveel indelingen uit als u wenst. Als u de optimale fitnessruimte hebt ontworpen, kunt u uw ontwerp opslaan of e-mailen.

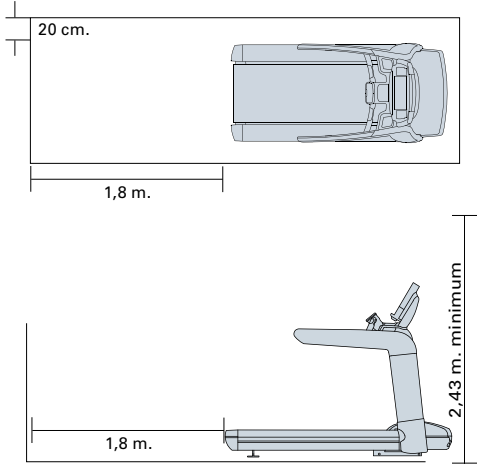


Kantoor

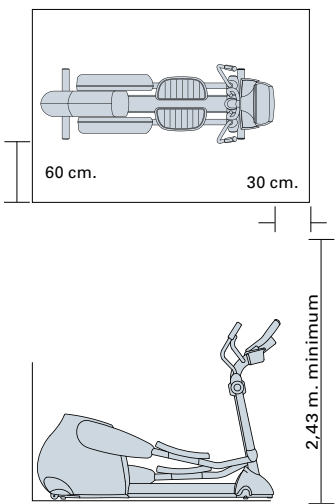
NEEM DE RUIMTE

Volgens de American Council on Exercise (ACE) heeft een loopband 2,8 m2 nodig en moet u voor een multi-station gym rekenen op 4,7 tot 18,6 m2. Houd bij het uitzoeken van uw apparatuur rekening met ruimtebeperkingen (inclusief plafondhoogte).

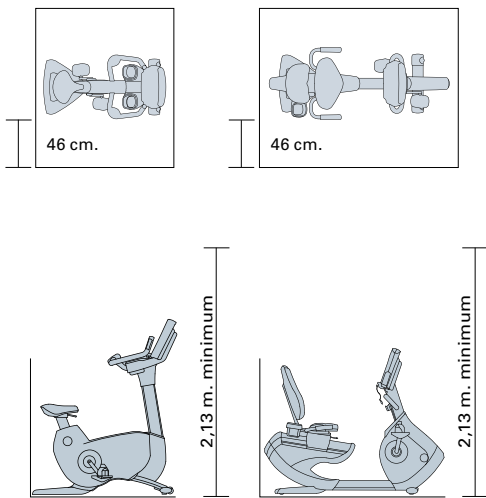
LOOPBAND



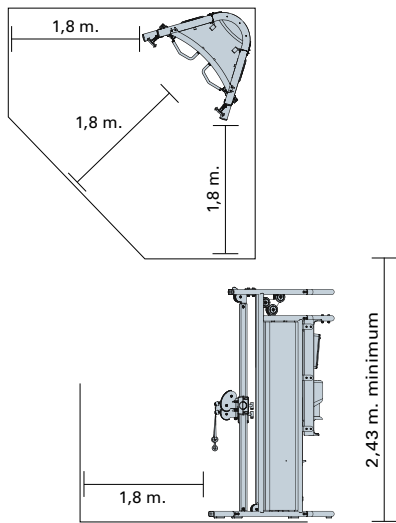
CROSSTRAINER



LIFECYCLE®



GYM SYSTEM



KOOP HET ALLERBESTE

Kritische consumenten ontdekken wat eigenaren van fitnessclubs al jaren weten: niet alle fitnessapparatuur is hetzelfde. Er is een grote diversiteit aan producten op de markt: van kwaliteitsapparatuur met programma's en functies die uitstekende resultaten garanderen tot inferieure producten die in discountwinkels en via televisie-infomercials worden verkocht. Met Life Fitness-apparatuur haalt u de kwaliteit in huis waar fitnessclubs op vertrouwen.

VEILIG ENTERTAINMENT

Om uw fitnessruimte opgeruimd en veilig te houden, kunt u geluidsapparatuur en tv's het beste met een draaibare wand- of plafondsteun bevestigen of op een televisiestandaard plaatsen. Zorg ervoor dat u de tv op de juiste hoogte plaatst om comfortabel te kunnen kijken wanneer u van de apparatuur gebruik maakt.



VERLEG UW GRENZEN

Met een loopband van Life Fitness kan iedereen thuis genieten van een hardlooptraining. Dankzij het ingebouwde comfort kan iedereen, van lopers die regelmatig een marathon lopen tot mensen die af en toe een stukje trimmen, profiteren van de cardiovasculaire voordelen en de calorieverbranding van hardlopen.

Lopen is bovendien een geweldige fitnessactiviteit voor het leven die zowel de stressniveaus als de cijfers op de weegschaal in balans helpt te houden. Met een eigen Life Fitness-loopband spelen ongemakken zoals slecht weer of reistijd naar de fitnessclub geen rol meer. U hoeft dus nooit meer een workout te missen.

Life Fitness-loopbanden geven onmiddellijke feedback over hartslag, verstreken tijd, afgelegde afstand en verbrande calorieën. Hierdoor ziet u hoe effectief elke training is en welke doelen u in de loop van de tijd hebt bereikt. Na het gebruik van de Quick Start zijn er meer motiverende programma's waarmee snel voortgang geboekt kan worden.



Het gepatenteerde FlexDeck® schokdempingssysteem vermindert de belasting van gewrichten voor een comfortabeler workout.



PLATINUM CLUB SERIES

COMBINEERT STIJL EN INHOUD

De meest exclusieve fitnessclubs en hotels ter wereld kiezen onze topklasse-apparatuur, voorzien van entertainment, voor hun veeleisende bezoekers. Nu kunt u voor thuis dezelfde apparatuur kiezen.

- Draadloos Polar® en Lifepulse™ systeem voor digitale hartslagmeting via contact (inclusief draadloze borstband)
- Het gepatenteerde FlexDeck™ schokdempingssysteem vermindert de belasting van gewrichten met bijna 30% in vergelijking met lopen op niet-gedempte oppervlakken.
- Heeft dezelfde bedieningselementen als ons populaire fitnessclubmodel. En de GoSystem™ snelstartfunctie onthoudt uw favoriete wandel-, jog- en hardlooptempo's, zodat u met één druk op een toets kunt beginnen.
- Pas uw loopband aan door de console te kiezen die optimaal aan uw behoeften voldoet. U kunt kiezen uit de Engage™ 15" lcd-, Inspire™ 7" lcd- of Achieve™ led-consoles.
- De aanpassingsmogelijkheden zijn afhankelijk van de consolekeuze. De Engage 15"-console beschikt over iPod-compatibiliteit, een geïntegreerde entertainmentconsole, virtuele trainer, usb-connectiviteit, Workout Landscape™ perspectieven en nog veel meer.
- Geïntegreerd leesrek plus dubbele bekerhouders en accessoirehouder voor mobiele telefoon, iPod of afstandsbediening voor de tv
- Creëer en volg uw workouts online met de Life Fitness Virtual Trainer op www.VirtualTrainer.LifeFitness.com (alleen met Engage- en Inspire-consoles)
- Royaal loopoppervlak van 153 x 56 cm



PLATINUM SERIES
CONSOLE-OPTIES



Engage™

Made for iPod iPhone



Inspire™

Made for iPod



Achieve™

Zie details op pagina 40.

CLUB
SERIES

DE ULTIEME THUISVERSIE VAN ONS PROFESSIONELE TOPMODEL

T5-5

EEN LOOPBAND DIE HET BESTE VAN VORM EN FUNCTIE COMBINEERT

Voor de fanatieke sporter: de prestaties van de populaire fitnessclubversie in een krachtig model voor thuis

- Lifepulse™ handsensoren voor hartslagmeting
- Draadloos Polar® systeem voor hartslagmeting (inclusief draadloze borstband)
- AC-motor van 4,0 pk met een levenslange garantie
- Overmolded Ergo™ handgreep aan voorzijde met uitlopende zijsteunen

- GoSystem™ snelstartfunctie met 3 persoonlijke instellingen voor snelheid en hellingsgraad
- Royaal loopoppervlak van 153 x 51 cm
- iPod® aansluiting met in het console geïntegreerde bediening en oplader



Geavanceerde elektronica en een uitgebreide verzameling trainingsprogramma's voor betere prestaties

- TouchSensor™ knoppen
 - Draadloze Polar® systemen voor hartslagmeting (inclusief draadloze borstband)
 - Dankzij het ergonomisch geplaatste bedieningspaneel zijn belangrijke toetsen binnen handbereik
 - GoSystem™ snelstartfunctie met 3 persoonlijke instellingen voor snelheid en hellingsgraad
 - Royaal loopoppervlak van 153 x 56 cm: het grootste
- dat leverbaar is voor Life Fitness-loopbanden
 - Vaatwasserbestendige bekerhouders
 - In 4 gebruikersprofielen kunnen persoonlijke instellingen en persoonlijke workouts worden opgeslagen
 - 4 persoonlijke workouts per gebruiker



T7-0

BIEDT EEN WORKOUT DIE PRECIES IS ZOALS U WENST

T5-0

DE GEMAKKELIJKE, ONGECOMPLICEERDE BEDIENING MAAKT ALLES ZEER EENVOUDIG

Personaliseer uw training dankzij de mogelijkheid om de hardheid van het loopoppervlak aan te passen en zo verschillende ondergronden na te bootsen

- TouchSensor™ knoppen
- Verstelbaar FlexDeck® Select-schok-dempingssysteem
- Lifepulse™ handsensoren en draadloos Polar® systeem voor hartslagmeting (inclusief draadloze borstband)
- Luxe console met aanraakgevoelige toetsen en interactieve verlichting
- GoSystem™ snelstartfunctie met 3 persoonlijke instellingen voor snelheid en hellingsgraad

- Royaal loopoppervlak van 153 x 56 cm: het grootste dat leverbaar is voor Life Fitness-loopbanden
- Vaatwasserbestendige bekerhouders
- In 4 gebruikersprofielen kunnen persoonlijke instellingen en persoonlijke workouts worden opgeslagen
- 7 persoonlijke workouts per gebruiker



Speciaal ontwikkeld voor thuisgebruik met geraffineerde details, strakke lijnen en een groter loopoppervlak

- Dankzij het ergonomisch geplaatste bedieningspaneel zijn belangrijke toetsen binnen handbereik
 - Extra grote knoppen voor het makkelijk instellen van hellingsgraad en snelheid tijdens de training
 - Draadloze Polar® systemen voor hartslagmeting (inclusief draadloze borstband)
 - GoSystem™ snelstartfunctie met 3 persoonlijke instellingen voor snelheid en hellingsgraad
- Royaal loopoppervlak van 153 x 56 cm: het grootste dat leverbaar is voor Life Fitness-loopbanden
 - Vaatwasserbestendige bekerhouders
 - In 2 gebruikersprofielen kunnen persoonlijke instellingen en persoonlijke workouts worden opgeslagen
 - 1 persoonlijke workout per gebruiker



T3

SPECIAAL ONTWIKKELD VOOR DE THUISOMGEVING

Voorzien van alles wat u nodig hebt voor een goede training is dit onze betaalbare mogelijkheid

- Pas uw T3 aan uw wensen aan door te kiezen voor de Go- of Track-console
- De Energy Saver-functie verlaagt het energieverbruik wanneer het toestel niet in gebruik is
- Handsensoren en draadloze telemetrie zorgen voor een probleemloze hartslagmeting (inclusief draadloze borstband)
- Onbeperkte persoonlijke Virtual Trainer-workouts (alleen Track-console)
- GoSystem-snelstartfunctie met 3 persoonlijke instellingen voor snelheid en hellingsgraad waardoor u tijdens de training snel kunt wisselen
- Royale dubbele accessoirehouders en geïntegreerd leesrek



Ook leverbaar met Track-console
zie pagina 38 voor details



F1 SMART

DE F1 SMART GAAT ONVERMOEIBAAR DOOR

Betrouwbaar, betaalbaar en leuk door de motiverende entertainmentfeatures

- De Energy Saver-functie verlaagt het energieverbruik wanneer het toestel niet in gebruik is
- Onbeperkte trainingsvariatie via de Virtual Trainer-website
- iPod® bediening en -oplader
- Dankzij het 'soft drop'-systeem zakt de band zacht omlaag wanneer de kindveilige sluiting wordt ontgrendeld.
- Handsensoren en draadloze telemetrie zorgen voor een probleemloze hartslagmeting (inclusief draadloze borstband)
- Kindveilig ontgrendelmechanisme
- Gemakkelijk in huis te verplaatsen



F3

DEZE LOOPBAND IS ZO STEVIG: U ZULT VERBAASD ZIJN DAT HIJ OPKLAPBAAR IS

Deze unieke opklapbare loopband, die geen concessies doet aan kwaliteit, is een wonder van efficiency dat kwaliteit makkelijk verplaatsbaar maakt

- Pas uw F3 aan door te kiezen voor de Go- of Track-console
- De Energy Saver-functie verlaagt het energieverbruik wanneer het toestel niet in gebruik is
- De gebruiker kan de loopband gemakkelijk opklappen, veilig vergrendelen en moeiteloos weggrollen
- Handsensoren en draadloze telemetrie zorgen voor een probleemloze hartslagmeting (inclusief draadloze borstband)
- Kindveilig ontgrendelmechanisme
- Onbeperkte persoonlijke Virtual Trainer-workouts (alleen Track-console)
- GoSystem-snelstartfunctie met 3 persoonlijke instellingen voor snelheid en hellingsgraad
- Dankzij het 'soft drop'-systeem zakt de band zacht omlaag wanneer de kindveilige sluiting wordt ontgrendeld.



Ook leverbaar met Go-console
zie pagina 38 voor details



SUPERIEUR

FLEXDECK® SCHOKDEMPINGSSYSTEEM

Ons gepatenteerde systeem vermindert de belasting van knieën en gewrichten tot 30% in vergelijking met buitenshuis hardlopen. Hierdoor wordt de kans op blessures kleiner. Bovendien zorgen onze vrijwel onverwoestbare LifeSpring™ schokdempers ervoor dat elke training de komende jaren net zo comfortabel zal zijn als de eerste keer dat u op uw loopband trainde. LifeSprings zijn aangebracht onder de hele loopband en zorgen overal voor gelijkmatige damping.

SPECIAAL ONTWIKKELD VOOR THUIS

Life Fitness-loopbanden zijn speciaal ontwikkeld voor de thuisomgeving met functies zoals elektronische kinderbeveiliging en geruisloze motoren.

BEWEGEN VOOR HET LEVEN

Deze plezierige, weinig belastende training met natuurlijke loopbeweging wordt met het jaar populairder. Onze pedalen zijn dicht bij elkaar geplaatst om stress voor de heup te beperken. Deze natuurlijke bewegingsvorm staat garant voor de meest effectieve workout.

Crosstrainers bieden veel variatie in oefeningen. Realiseer een weinig belastende total-body workout door de armgrepen en pedalen samen te gebruiken, of concentreer u op uw onderlichaam met alleen de pedalen.

Geniet van een intensieve cardiovasculaire workout zonder uw lichaam te straffen. Met de soepele total-body beweging verbrandt u meer calorieën terwijl u zich voor uw gevoel minder inspannt.

Een crosstrainer is een weinig belastende manier om een leven lang fit te blijven.





CLUB SERIES

DE BEKROONDE THUISVERSIE VAN ONS POPULAIRE

FITNESSCLUBMODEL

Het summum op het gebied van kracht en prestaties biedt een zeer soepele en rustige workoutervaring.

- Met dezelfde soepele beweging als ons bekroonde fitnessclubmodel
- Lifepulse™ handsensoren op de bewegingsarmen voor comfortabele hartslagmeting
- Draadloze Polar® borstband zorgt voor nauwkeurige, handsfree hartslagmeting
- Met de total-body workout verbrandt u meer calorieën terwijl u zich voor uw gevoel minder inspannt
- De Total-Body en Lower-Body Trainer-workoutmogelijkheden coachen u om verschillende spiergroepen te trainen
- iPod® aansluiting met in console geïntegreerde bediening en oplader, zodat u tijdens de workout naar uw favoriete muziek kunt luisteren



BIOMECHANICA

We onderzoeken en meten allerhande gebruikers op onze crosstrainers om er zeker van te zijn dat de beweging comfortabel en natuurlijk is. We hebben de afstand tussen de pedalen geanalyseerd om een correcte beweging te realiseren die nog meer weg heeft van een natuurlijke loopbeweging.

X8

ZEVEN STAPLENGTEN VOOR GERICHTE TRAINING

Elektronisch instelbare Whisper eStride™ waarmee u de paslengte halverwege de workout kunt veranderen voor gerichte spiertraining

- Pas uw X8 aan door te kiezen voor de Basic- of Advanced-console
- Dankzij de Whisper eStride™ technologie kunt u de staplengte tijdens de training elektronisch telkens met 3 cm aanpassen van 46 tot 61 cm
- De LegSculptor™ modus past de staplengte om de twee minuten automatisch aan om afwisselend verschillende spiergroepen te trainen
- Het FlexPedal™ schokdempingssysteem biedt meer demping voor een nog minder belastende workout
- Handsensoren op het vaste stuur zorgen voor een comfortabele hartslagmeting
- Elliptisch Link6-aandrijfsysteem staat garant voor een natuurlijke en comfortabele loopbeweging



Alleen leverbaar met **Basic- en Advanced-**consoles
neem contact op met uw dichtsbijzijnde dealer voor meer informatie

X3

GERICHTE WORKOUTUITBREIDINGEN

Innovatieve CoachZone™ voor workouts die uw armen en billen versterken, met schokdempend materiaal beklede pedalen voor nog meer comfort

- Pas uw X3 aan door te kiezen voor de Go- of Track-console
- De CoachZone™ biedt GluteToner™ en ArmToner™ workout-uitbreidingen waarmee u verschillende spiergroepen kunt trainen
- Met schokdempend materiaal beklede pedalen
- Handsensoren en draadloze telemetrie zorgen voor een probleemloze hartslagmeting
- (inclusief draadloze borstband)
- Elliptisch Link6-aandrijfsysteem staat garant voor een natuurlijke en comfortabele loopbeweging



Made for iPod iPhone



Ook leverbaar met **Go-console**
zie pagina 38 voor details

X5

RANKE VORMGEVING EN INSTELBARE STAPLENGTE

Ieder gezinslid kan vóór de workout de paslengte selecteren die voor hem of haar optimaal is

- Pas uw X5 aan door te kiezen voor de Go- of Track-console
- Dankzij SelectStride™ kunt u de staplengte handmatig aanpassen tussen 46 en 61 cm
- Handsensoren en draadloze telemetrie zorgen voor een probleemloze hartslagmeting (inclusief draadloze borstband)
- De CoachZone™ biedt GluteToner™ en ArmToner™ workout-uitbreidingen waarmee u verschillende spiergroepen kunt trainen
- Het FlexPedal™ schokdempingssysteem biedt meer demping voor een nog minder belastende workout
- Elliptisch Link6-aandrijfsysteem staat garant voor een natuurlijke en comfortabele loopbeweging



Made for iPod iPhone



Ook leverbaar met **Go-console**
zie pagina 38 voor details

X1

UW EERSTE STAP OP WEG NAAR EEN GOEDE CONDITIE

Lage opstaphoogte voor gemakkelijk op- en afstappen: geniet van de voordelen van een crosstrainer in ruimten met een lager plafond

- Pas uw X1 aan door te kiezen voor de Basic- of Advanced-console
- Dankzij de lage opstaphoogte van uw X1 (17 cm) kunt u gemakkelijk op- en afstappen
- Handsensoren en draadloze telemetrie zorgen voor een probleemloze hartslagmeting (inclusief draadloze borstband)
- Elliptisch Link6-aandrijfsysteem staat garant voor een natuurlijke en comfortabele loopbeweging



Ook leverbaar met **Track-console**
zie pagina 38 voor details

Made for iPod iPhone

DE ORIGINELE EN DE BESTE

Life Fitness heeft Lifecycle® geïntroduceerd, de allereerste trainingsfiets met computer, nog voordat het woord "cardio" algemeen bekend was.

De oprichters van het bedrijf hadden mensen op het oog die nog nooit eerder hadden getraind voordat ze werden gegrepen door het eerste elektronische fitnessstoestel ter wereld: de Lifecycle® trainingsfiets. Bovendien wilden ze voor toegewijde fitnessfans een betere manier ontwikkelen om een effectieve workout te doen.

Beide doelen werden gerealiseerd met de best verkochte trainingsfiets ter wereld, de Lifecycle®-trainingsfiets.



De Lifecycle® trainingsfiets is de best verkochte trainingsfiets ter wereld.



PLATINUM CLUB SERIES

STAMT AF VAN HET ORIGINEEL

Keene Dimick, universitair docent en chemicus, heeft in 1968 de eerste Lifecycle® trainingsfiets ontwikkeld. Hij wilde door programma's worden uitgedaagd en feedback krijgen over zijn workouts. Deze fiets biedt onbeperkte programma's en uitgebreide feedback via de Virtual Trainer.

- De Comfort Curve™ zitting is ontworpen voor optimaal comfort en maximale bewegingsvrijheid voor de dijen. Dankzij de eenvoudig te verstellen pedaalriemen en eenvoudige zittingverstelling is het gemakkelijk om de ideale zitpositie te creëren tijdens het fietsen.
- De weerstandsbedieningen binnen handbereik ontbreken uiteraard niet op onze meest uitgebreide clubversie. Hiermee kunt u uw trainingsintensiteit tijdens de hele oefening eenvoudig aanpassen.
- Pas uw fiets aan door de console te kiezen die optimaal aan uw behoeften voldoet. U kunt kiezen uit de Engage 15" lcd-, Inspire 7" lcd- of Achieve led-consoles.
- Geïntegreerd leesrek plus dubbele bekerhouders en accessoirehouder voor mobiele telefoon, iPod® of afstandsbediening voor de tv. De afneembare bekerhouders zijn eenvoudig schoon te maken.
- Haal aanbevolen workouts op, upload resultaten en volg uw voortgang met de Life Fitness Virtual Trainer op www.VirtualTrainer.LifeFitness.com zonder dat het u iets kost (alleen te gebruiken met Engage- en Inspire-consoles)
- Draadloos Polar® en Lifepulse™ systeem voor digitale hartslagmeting via contact (inclusief draadloze borstband)



PLATINUM SERIES CONSOLE-OPTIES



Engage™

Made for
iPod iPhone



Inspire™

Made for
iPod



Achieve™

Zie details op pagina 40.



CLUB
SERIES

DE THUISVERSIE VAN ONS POPULAIRE FITNESSCLUBMODEL

C1

OP WEG NAAR EEN GOEDE CONDITIE

De thuisversie van onze wereldwijd befaamde Lifecycle-trainingsfiets met eigen energievoorziening, die oorspronkelijk voor fitnessclubs is ontwikkeld.

- Lifepulse-handsensoren voor hartslagmeting in 2 posities op het stuur
- Draadloze Polar-borstband garandeert een nauwkeurige, handsfree hartslagmeting
- iPod® bediening en -oplader
- Met eigen energievoorziening: geen elektrische snoeren of stopcontacten nodig
- ComfortCurve™ Het plus-zadel biedt een optimaal fietscomfort
- Royale dubbele accessoirehouder en geïntegreerd leesrek



Trainingsvariatie met een compact toestel.

- Pas uw C1 aan door te kiezen voor de Go- of Track-console
- Handsensoren en draadloze telemetrie zorgen voor een probleemloze hartslagmeting (inclusief draadloze borstband)
- Onbeperkte persoonlijke Virtual Trainer-workouts (alleen Track-console)
- Standaard zadel
- Aan de voorkant gemonteerde bidonhouder en geïntegreerd leesrek



Ook leverbaar met
Track-console
zie pagina 38 voor details



C3

GEBOUWD VOOR EEN NATUURLIJKE ZITHOUDING

De natuurlijke zithouding van deze onmisbare Lifecycle zorgt voor meer efficiency en comfort.

- Pas uw C3 aan door te kiezen voor de Go- of Track-console
- Handsensoren en draadloze telemetrie zorgen voor een probleemloze hartslagmeting (inclusief draadloze borstband)
- Onbeperkte persoonlijke Virtual Trainer-workouts (alleen Track-console)
- Zadel met luxe bekleding
- Royale dubbele accessoirehouder en geïntegreerd leesrek
- Eigen energievoorziening met Go-console



Ook leverbaar met
Go-console
zie pagina 38 voor details



DUURZAAMHEID

In onze eigen functionele laboratoria worden mechanische, elektrische, software-, biomechanische en betrouwbaarheidsonderzoeken uitgevoerd. Hiermee zijn investeringen van vele miljoenen euro's gemoeid.

Dit illustreert onze ambitie en inzet om de beste apparatuur te ontwikkelen voor gebruik in fitnessclubs en bij mensen thuis, waar ook ter wereld. Het onderzoeken van ideeën en het vinden van oplossingen gaat sneller dankzij de investeringen die we doen.



PLATINUM CLUB SERIES

STAP OP VOOR DE ULTIEME FITNESSERVARING

Met dit dynamische ontwerp haalt u het beste van alle werelden in huis: een bekroond design, verbeterde entertainmentfeatures en het comfort van een ligfiets.

- Doorstapdesign vergemakkelijkt het op- en afstappen. De Comfort Curve® zitting met luxe rugsteun is bijzonder comfortabel.
- De weerstandsbedieningen binnen handbereik bevinden zich op de handgrepen aan de zijkant, zodat u uw trainingsintensiteit tijdens de hele oefening eenvoudig
- Pas uw ligfiets aan door de console te kiezen die optimaal aan uw behoeften voldoet. U kunt kiezen uit de Engage 15" lcd-, Inspire 7" lcd- of Achieve led-consoles.
- Geïntegreerd leesrek plus dubbele bekerhouders en accessoirehouder voor mobiele telefoon, iPod® of afstandsbediening voor de tv
- Haal aanbevolen workouts op, upload uw resultaten en volg uw voortgang met de Life Fitness Virtual Trainer op www.VirtualTrainer.LifeFitness.com zonder dat het u iets kost (alleen te gebruiken met Engage- en Inspire-consoles)
- Draadloos Polar® en Lifepulse™ systeem voor digitale hartslagmeting via contact (inclusief draadloze borstband)



PLATINUM SERIES CONSOLE-OPTIES



Engage™

Made for
iPod iPhone



Inspire™

Made for
iPod



Achieve™

Zie details op pagina 40.

CLUB
SERIES

DE THUISVERSIE VAN ONS POPULAIRE FITNESSCLUBMODEL

De thuisversie van onze ongekend comfortabele ligfiets met eigen energievoorziening, die oorspronkelijk voor fitnessclubs is ontwikkeld.

- Lifepulse™ handsensoren voor hartslagmeting op handgrepen aan de zijkant
- Draadloze Polar® borstband zorgt voor nauwkeurige, hands-free hartslagmeting
- Met eigen energievoorziening: geen elektrische snoeren of stopcontacten nodig
- Voorgevormde zitting met hoge rugsteun
- Aan de zijkant gemonteerde accessoirehouder en geïntegreerd leesrek
- iPod® bediening en -oplader



R1

FIETS NAAR EEN BETERE CONDITIE

Iedereen kan gemakkelijk thuis trainen met dit stille en comfortabele toestel.

- Pas uw R1 aan door te kiezen voor de Go- of Track-console
- Handsensoren en draadloze telemetrie zorgen voor een probleemloze hartslagmeting (inclusief draadloze borstband)
- Standaardligstoel
- Onbeperkte persoonlijke Virtual Trainer-workouts (alleen Track-console)
- Aan de voorkant gemonteerde bidonhouder



Ook leverbaar met Track-console
zie pagina 38 voor details



R3

BEREIK COMFORTABEL UW FITNESSDOELEN

Dankzij de achteroverhellende zitting is deze praktische fiets extra comfortabel.

- Pas uw R3 aan door te kiezen voor de Go- of Track-console
- Handsensoren en draadloze telemetrie zorgen voor een probleemloze hartslagmeting (inclusief draadloze borstband)
- De stoel met luchtdoorlatende gaasstof is pneumatisch 20 graden verstelbaar
- Onbeperkte persoonlijke Virtual Trainer-workouts (alleen Track-console)
- Aan de zijkant gemonteerde accessoirehouder
- Eigen energievoorziening met Go-console



Ook leverbaar met Go-console
zie pagina 38 voor details



1968

Elke Lifecycle is zorgvuldig gebouwd met het oog op een natuurlijke zithouding, zodat u gedurende de hele levensduur verzekerd bent van een veilige en effectieve workout.



SUPERIEUR

Met alle Life Fitness-producten richten we ons op innovatie en comfort, maar met name fietsen zijn onze passie. Meer dan 40 jaar van vindingrijkheid en ontwikkeling maken het fietsen op een Lifecycle tot een ongeëvenaarde ervaring.

DE KRACHT DIE U NODIG HEBT

Of u energiever wil worden, kracht wil opbouwen of voor een specifieke activiteit traint: met deze homegym is succes gegarandeerd.

Met slechts twee krachttrainingen per week ervaren gebruikers de botdichtheid vergrotende en metabolisme verhogende voordelen van krachttraining.

Deze apparaten bieden een enorme trainingsvariatie voor workouts die nooit vervelen.

Sporters worden gestimuleerd om zich in te spannen door de slanke en moderne industriële vormgeving van onze homegyms. Dit in combinatie met de degelijke, —vrijwel onverwoestbare constructie en de na verloop van tijd zichtbare resultaten.

Dankzij krachttraining kan iedereen optimaal genieten van het leven.

DE BESTE WORKOUTS TER WERELD, AFGESTEMD OP UW BEHOEFTE

EN BESCHIKBAAR IN UW EIGEN HUIS.

CABLE MOTION

G7 G3

Vrijheid van bewegen: deze toestellen bieden u ongekende vrijheid bij traditionele oefeningen, bij bewegingen van specifieke activiteiten, zoals golf, en bijtotal-body bewegingen om de romp te versterken.



FIXED MOTION

G4 G2

Dankzij de gedefinieerde bewegingen kunt u zich concentreren op het versterken van specifieke spieren met de traditionele, door het toestel gedefinieerde bewegingspaden voor vereenvoudigde bewegingen en workouts



GYM SYSTEM-ACCESSOIRES

G2 G3 G4

LEG PRESS ATTACHMENT

G7

BENCH

Voeg een bank of leg press/calf raise toe om uw workouts verder aan te passen



G7

EEN NAGENOEG ONBEPERKT AANTAL OEFENINGEN

De ultieme cable motion homegym-ervaring is geïnspireerd door ons populairste fitnessclubmodel

- Cable Motion™ technologie
- "G7 Training Center" wordt geleverd met bidon en G7-oefeningenboek met daarin 60 oefeningen
- Train staand, op een bank of trainingsbal voor maximale variatie
- 2 verstelbare pulleykolommen bieden 20 verschillende hoogteposities
- Trainings-dvd met een persoonlijke trainer die u door 2 oefenroutines begeleidt

Inclusief accessoires:

- 1 paar middellange soft-strap ergonomische handgrepen
- Voetriem
- Dijriem
- Straight-bar
- Twee gewichtsblokken van 73 kg
- Afdekkappen voor gewichtsblokken
- Trainings-dvd
- Oefeningenboek
- Bidon
- Trainings-/stabiliteitsbal

Optioneel:

- Losse multipositiebank



Afgebeeld met optionele bench



Hammer Strength-toestellen in het trainingscentrum van de Seattle Seahawks

Voor de krachttoestellen van Life Fitness wordt gebruikgemaakt van de beste innovaties van ons merk Hammer Strength. De krachtapparatuur die, meer dan welk merk ook, de voorkeur geniet van exclusieve fitnessclubs en professionele atleten.

Wat we in onze samenwerking met deze geweldige atleten hebben geleerd, is geïntegreerd in de Life Fitness-homegym. Deze bieden daardoor variatie, het gevoel van degelijkheid en de biomechanisch correcte bewegingen die je van deze professionele toestellen kunt verwachten.

Degelijkheid en schoonheid zijn verenigd in deze ruimtebesparende ontwerpen die een aanwinst zijn voor uw woning.



BIOMECHANICA

Kleine details maken een enorm verschil als het gaat om herhaalde bewegingen. Onze ergonomisch geplaatste handgrepen bevorderen een correcte polshoek tijdens krachtoefeningen.

G5

VERBETERT ELKE BEWEGING

Dit systeem biedt innovatieve functionele krachttraining in een model dat precies de juiste afmetingen heeft voor gebruik thuis.

- Cable Motion™ technologie
- Train staand, op een bank of trainingsbal voor maximale variatie
- Optionele losse multi-positiebank
- Functionele training biedt krachtversterking voor sport- en hobbygerelateerde krachttrainingsdoelen
- De drie draaipulleyzones zijn optimaal geplaatst voor afwisseling en gebruiksgemak bij bewegingen om bovenlichaam, onderlichaam en romp te versterken.

Inclusief accessoires:

- 3 paar soft-strap ergonomische handgrepen (kort, medium, lang)
- Dijriem
- Traditionele handle adapter bar en clips
- Voetriem
- Instructie-dvd en muurposter
- Gewichtsblok van 73 kg

Optioneel:

Losse multipositiebank Trainings-/ stabiliteitsbal*

*Zie gespecialiseerde fitnessretailers voor meer informatie



G3

CORE STRENGTH GECOMBINEERD MET POWER MOVES

Kennismaking met cable motion krachttraining in combinatie met traditionele oefeningen voor het onderlichaam

- Cable Motion™ technologie
- 2 draaipulleyzones voor optimale positionering bij bovenlichaam- en romptrainingen
- Magnetische oefenkaarten helpen u de training goed uit te voeren.
- Traditionele fixed motion leg extension en leg curl zijn gericht op specifieke spieren, terwijl met de enkelriem free motion beenspieroefeningen kunnen worden uitgevoerd
- Geef de spieren van uw onderlichaam nog meer uitdaging met de optionele leg press/calf raise

Inclusief accessoires:

- Roterende lat-bar
- Roterende low row-bar
- Traditionele handle adapter bar
- 2 paar soft-strap handgrepen (kort, medium verstelbaar)
- Enkelriem
- Gewichtsblok van 73 kg
- Magnetische trainingskaarten
- Afdekkap voor gewichtsblok

Optioneel:

- extra gewichtsblok van 23 kg
- Leg press / calf raise



G4

EEN SNELLE EN EFFICIËNTE WORKOUT IN EEN COMPACT FORMAAT

Een krachtstation voor elementaire krachttraining met de nadruk op bovenlichaambewegingen en romptrainingen

- Traditioneel vast bewegingspad
- Dual pivot pec/reverse fly-armen
- Magnetische trainingskaarten helpen u de training goed uit te voeren
- Middelste pulley biedt uitgebreide oefeningen voor buikspieren, armen, schouders en borst
- Verstelbare zithoeken maken shoulder press-, flat press- en vijf incline press-oefeningen mogelijk
- Geef de spieren van uw onderlichaam nog meer uitdaging met de optionele leg press/calf raise

Inclusief accessoires:

- Roterende lat-stang
- Roterende low row-stang
- Ab/tricepriem
- Enkelriem
- Gewichtsblok van 73 kg
- Magnetische trainingskaarten
- Afdekkap voor gewichtsblok

Optioneel:

- extra gewichtsblok van 23 kg
- Leg press / calf raise



G2

DOE EEN GEWELDIGE TOTAL-BODY WORKOUT MET EEN COMPACT TOESTEL

Een ruimtebesparende kennismaking met krachttraining met een vast bewegingspad

- Traditioneel vast bewegingspad
- Variable Arc™ pressarm voor traditionele (chest press), converging (converging chest press) en extended arm-bewegingspaden (pec fly)
- Magnetische oefenkaarten helpen u de training goed uit te voeren.
- Grote trainingsvariatie in een compact toestel
- Geef de spieren van uw onderlichaam nog meer uitdaging met de optionele leg press/calf raise

Inclusief accessoires:

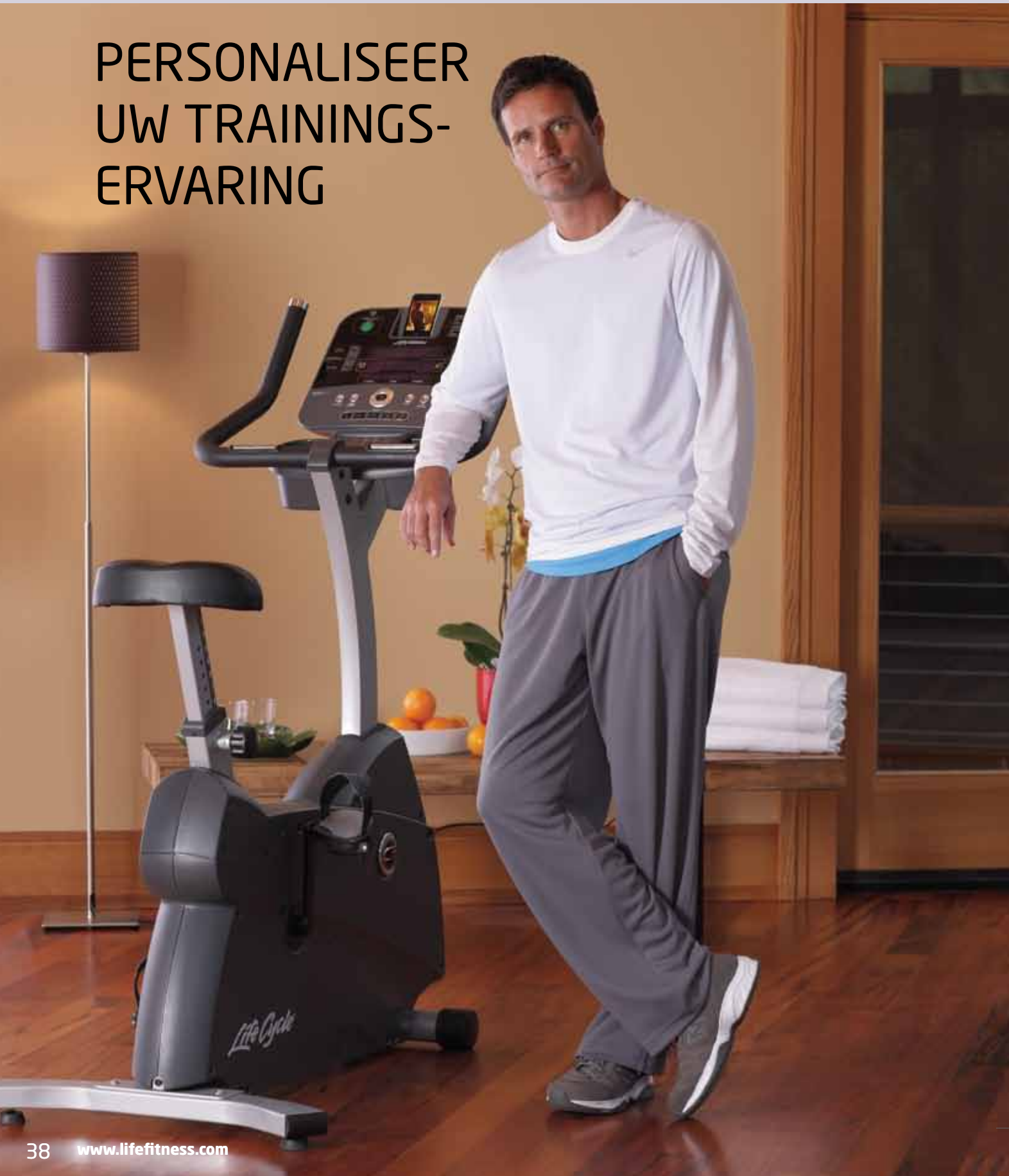
- Roterende lat-stang
- Roterende low row-stang
- Enkelriem
- Gewichtsblok van 73 kg
- Magnetische trainingskaarten
- Afdekkap voor gewichtsblok

Optioneel:

- extra gewichtsblok van 23 kg
- Leg press / calf raise



PERSONALISEER
UW TRAININGS-
ERVARING



TRACK-CONSOLE



AFGESTEMD OP HET DRUKKE
TEMPO VAN NU

- De fraai ontworpen Track-console voegt het beste op het gebied van entertainment en motivatie toe aan de duurzaamste apparatuur op de markt.
- VIRTUAL TRAINER-WEBSITE**
Een leuke en gebruiksvriendelijke onlinetool waar u aanbevolen programma's kunt ophalen, workouts kunt creëren en uw voortgang kunt volgen. Zie pagina 41 voor meer details.
- **Usb-connectiviteit:** via de usb-poort kunt u aangepaste workouts van de Virtual Trainer-website overbrengen naar uw fitnessstoestel en vervolgens uw workoutresultaten opslaan om uw voortgang online bij te houden
 - **Life Fitness App:** volg uw voortgang op uw iPhone® of iPod Touch® en download door Life Fitness aanbevolen workouts meteen naar het fitnessstoestel
- ENTERTAINMENT EN MOTIVATIE**
Het docking station voor iPod®/iPhone® heeft handige knoppen om liedjes te selecteren en het volume te regelen terwijl het apparaat wordt opgeladen
- ENERGY SAVER**
Vermindert het energiegebruik aanzienlijk wanneer de unit is ingeschakeld maar niet wordt gebruikt
- FITNESS VOOR HET HELE GEZIN**
Creëer tot vier persoonlijke gebruikersprofielen voor snellere setup, individuele workoutstatistieken en sla drie persoonlijk workouts per persoon op

GO-CONSOLE



GESTROOMLIJNDE EFFICIENCY

- De Go-console is de eenvoudige keuze voor sporters die gewoon goed willen trainen.
- MOTIVERENDE VARIATIE**
13 workouts waaronder drie klassieke, twee geavanceerde, drie doelgerichte en vijf HeartSync hartslaggestuurde trainingen
- ENERGY SAVER**
Vermindert het energiegebruik aanzienlijk wanneer de unit is ingeschakeld maar niet wordt gebruikt
- AL DAN NIET MET LOSSE HANDEN**
Hartslagmeting met handsensoren of draadloze telemetrie
- FITNESS VOOR TWEE**
Creëer twee persoonlijke gebruikersprofielen voor snellere setup

PLATINUM CLUB SERIES

CONSOLEKEUZES

VIRTUAL TRAINER

WEBSITE www.VirtualTrainer.LifeFitness.com

ENGAGE™



Made for iPod iPhone

- 15" lcd-touchscreen
- Lcd-tv met tot 180 kanalen
- Gereed voor FM-radio
- iPod® muzieklijsten bekijken op scherm
- iPod® video's bekijken op scherm
- iPod® van stroom voorzien en opladen
- Ingebouwde Virtual Trainer
- Workout Landscape™ perspectieven
- Hartslagmeting: Lifepulse™ handsensoren en Polar® telemetrie
- 36 workoutprogramma's en 6 doelgerichte workouts
- Virtual Trainer-website via usb-poort of Life Fitness Virtual Trainer App

INSPIRE™



Made for iPod

- 7" lcd-touchscreen
- iPod® muzieklijsten bekijken op scherm
- iPod® van stroom voorzien en opladen
- Ingebouwde Virtual Trainer
- Workout Landscape™ perspectieven
- Hartslagmeting: Lifepulse™ handsensoren en Polar® telemetrie
- 36 workoutprogramma's en 6 doelgerichte workouts
- Virtual Trainer-website via usb-poort

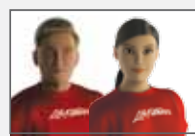
FEATURES OP ENGAGE™ EN INSPIRE™ CONSOLES



iPod® compatibiliteit



Geïntegreerd entertainmentconsole (alleen Engage™)



Virtual Trainer



Usb-connectiviteit



Workout Landscape-perspectieven

ACHIEVE™



- Ledtechnologie
- Hartslagmeting: Lifepulse™ handsensoren en Polar® telemetrie
- 6 workoutprogramma's



OPTIMALISEER UW TRAININGSERVARING
De Life Fitness® Virtual Trainer-website, een gratis onlinetool, biedt u de ultieme fitnesservaring.

Workouts creëren en delen, en de voortgang volgen



Workouts creëren en delen



Workouts plannen



Volg de voortgang

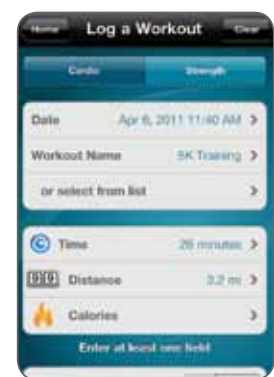
VIRTUAL TRAINER

IPHONE / IPOD APP

COMPATIBEL MET TRACK-EN ENGAGE™ CONSOLES



ALTIJD GESYNCHRONISEERD
Onze nieuwe Virtual Trainer-app verandert uw iPhone® of iPod Touch® in een trainingstool die u altijd bij u hebt: zo wordt fitness een weergaloos succes.



Alle cardio- en krachttrainingen bijhouden



Resultaten automatisch met website synchroniseren



Meteen resultaten delen via Facebook



Download uit de iTunes® App Store

								
LOOPBANDEN	F1	F3	T3	T5-0	T5-5	T7-0	CLUB SERIES	PLATINUM CLUB SERIES
Toestelafmetingen (L x B x H)	196 x 86 x 150 cm	199 x 87 x 148 cm	202 x 87 x 146 cm	204 x 81 x 150 cm	204 x 81 x 150 cm	204 x 81 x 150 cm	211 x 94 x 161 cm	203 x 94 x 158 cm
Toestelgewicht	117 kg	120 kg	110 kg	145 kg	145 kg	154 kg	195 kg	204 kg
Maximaal gebruikersgewicht	136 kg	158 kg	158 kg	180 kg	180 kg	180 kg	180 kg	181 kg
Snelheid	0,8 - 16 km/u	0,8 - 16 km/u	0,8 - 19,3 km/u	0,8 - 19,3 km/u	0,8 - 19,3 km/u	0,8 - 19,3 km/u	0,8 - 19,3 km/u	0,8 - 19,3 km/u
Motor	2,5 pk DC	3,0 pk DC	3,0 pk DC	3,0 pk DC	3,0 pk DC	3,0 pk DC	4,0 pk AC	4,0 pk AC
Loopoppervlak (L x B)	140 x 51 cm	140 x 51 cm	153 x 51 cm	153 x 56 cm	153 x 56 cm	153 x 56 cm	153 x 51 cm	153 x 56 cm
Hellingsgraad	0 - 12%	0 - 12%	0 - 15%	0 - 15%	0 - 15%	0 - 15%	0 - 15%	0 - 15%
Hartslagmeting	•	•	•	•	•	•	•	•
Aantal workouts	6	t 14 g 13	t 14 g 13	12	15	20	16	tot 42
Persoonlijke workouts	–	t 12 g 2	t 12 g 2	1	4	7	6	tot 8
Gebruikersprofielen	–	t 4 g 2	t 4 g 2	2	2	4	–	–

								
LIFECYCLES	C1	C3	CLUB SERIES	PLATINUM CLUB SERIES	R1	R3	CLUB SERIES	PLATINUM CLUB SERIES
	UPRIGHT				RECUMBENT			
Toestelafmetingen (L x B x H)	114 x 69 x 142 cm	114 x 69 x 142 cm	118 x 61 x 144 cm	117 x 53 x 152 cm	145 x 66 x 137 cm	145 x 66 x 137 cm	134 x 66 x 140 cm	166 x 66 x 132 cm
Toestelgewicht	47 kg	53 kg	54 kg	80 kg	59 kg	67 kg	64 kg	86 kg
Maximaal gebruikersgewicht	135 kg	180 kg	180 kg	180 kg	135 kg	180 kg	180 kg	180 kg
Weerstandsniveaus	20	20	20	tot 26	20	20	20	tot 26
Hartslagmeting	•	•	•	•	•	•	•	•
Stroomvoorziening	•	•*	–	•*	•	•*	–	•*
Zittingverstellingen	14	14	28	38	13	13	34	38
Aantal workouts	t 14 g 13	t 14 g 13	19	tot 42	t 14 g 13	t 14 g 13	19	tot 42
Persoonlijke workouts	t 12 g 2	t 12 g 2	7	tot 8	t 12 g 2	t 12 g 2	7	tot 8
Gebruikersprofielen	t 4 g 2	t 4 g 2	–	–	t 4 g 2	t 4 g 2	–	–

*Optionele eigen energievoorziening op C3 / R3 met Go-console en PCS upright en recumbent met Achieve- of Inspire-console

					
CROSSTRAINERS	X1	X3	X5	X8	CLUB SERIES
Toestelafmetingen (L x B x H)	206 x 76 x 150 cm	206 x 76 x 150 cm	211 x 68 x 160 cm	211 x 66 x 160 cm	208 x 71 x 165 cm
Toestelgewicht	98 kg	98 kg	113 kg	113 kg	106 kg
Maximaal gebruikersgewicht	158 kg	158 kg	158 kg	182 kg	158 kg
Staplengthte	51 cm	51 cm	46-61 cm Handmatig	46-61 cm Elektronisch	45 cm
Weerstandsniveaus	20	20	20	20	25
Hartslagmeting	•	•	•	•	•
Aantal workouts	t 14 g 13	t 14 g 13	t 14 g 13	a 13 b 5	18
Persoonlijke workouts	t 12 g 2	t 12 g 2	t 12 g 2	a 2 b 0	7
Gebruikersprofielen	t 4 g 2	t 4 g 2	t 4 g 2	a 2 b 0	–

					
GYM SYSTEMS	G2	G3	G4	G5	G7
Type motion	fixed	cable	fixed	cable	cable
Toestelafmetingen (L x B x H)	181 x 122 x 210 cm	203 x 135 x 210 cm	203 x 127 x 210 cm	130 x 137 x 210 cm	124 x 178 x 210 cm
Afmetingen met optionele uitbreidingen (bank of leg press/calf raise)	180 x 206 x 210 cm	203 x 229 x 210 cm	224 x 208 x 210 cm	226 x 137 x 210 cm	174 x 178 x 210 cm
Gewichtsblok	(1) 72,6 kg	(1) 72,6 kg	(1) 72,6 kg	(1) 72,6 kg	(2) 72,6 kg
Trainings-dvd	–	–	–	•	•
Oefeningenboekje/workoutkaarten	•	•	•	•	•
Accessoires	3	5	3	7	7
Optioneel extra gewicht	22,7 kg	22,7 kg	22,7 kg	–	–



LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

www.lifefitness.nl

©2011 Life Fitness, een afdeling van de Brunswick Corporation. Alle rechten voorbehouden. Life Fitness, FlexDeck en Lifecycle zijn gedeponeerde handelsmerken van Brunswick Corporation. LifeSpring en WhisperStride zijn handelsmerken van Brunswick Corporation. iPod classic, iPod nano en iPod touch zijn handelsmerken van Apple Inc., gedeponeerd in de V.S. en andere landen. "Made for iPod" betekent dat een elektronisch accessoire speciaal is ontworpen voor aansluiting op een iPod en door de ontwikkelaar is gecertificeerd dat het voldoet aan de Apple-prestatiestandaarden. Apple is niet verantwoordelijk voor de werking van dit apparaat of de naleving van veiligheidsstandaarden en regelgeving. Als op dit accessoire een iPod wordt aangesloten, kan dit de draadloze prestaties nadelig beïnvloeden. Compatibel met iPod classic, iPod nano en iPod touch. Polar is een gedeponeerd handelsmerk van Polar Electro, Inc. Kindle is een handelsmerk van Amazon. Gedrukt in de Nederland. CO-027-11 NL (11.11)

Volg ons op Facebook, Twitter en YouTube

