



确定健身房的最佳面积和产品组合

确定健身房的最佳面积和产品组合

根据国际健康与体育运动协会(IHRSA)的最新研究,大约有17%的美国人是健身机构的会员。IHRSA的研究表明,健身房距离锻炼者越近,健身参与度越高。让我们假设平均20%的酒店房客、宾客或员工会定期使用健身设备。根据IHRSA的研究,健身房会员平均每周光顾健身房1.5次。我们知道,设定了Precor必确设备健身目标的Preva帐户持有人每周光顾的次数更高,达每周2.5次。按每周锻炼3次的保守估计来配置健身房,可确保设备足够酒店健身爱好者使用。

下一页将举例说明如何从酒店人数着手配置设备数量合适的健身房。以下产品组合建议将有助于为锻炼者打造设备齐全且多样的健身中心。

计算示例与说明

潜在用户总数：**1,000**

20%为惯常用户：200名用户 X 3次锻炼/周 = **总计600次锻炼/周**

600除以 7天/周 = **大约平均85名用户/天**

大多数人在上午6点至8点、上午11点至下午1点和下午5点至下午7点间健身 = **(6小时/天)**

85名用户除以6小时/天 = **15名用户/小时(已四舍五入)**

这意味着，您需要确保任何时候设备都足够15名用户同时锻炼，循环使用有氧健身、力量训练和灵活力量训练区。每个健身活动平均占地5到5平方米。在此例中，我们建议总健身空间为75至90平方米。

产品组合

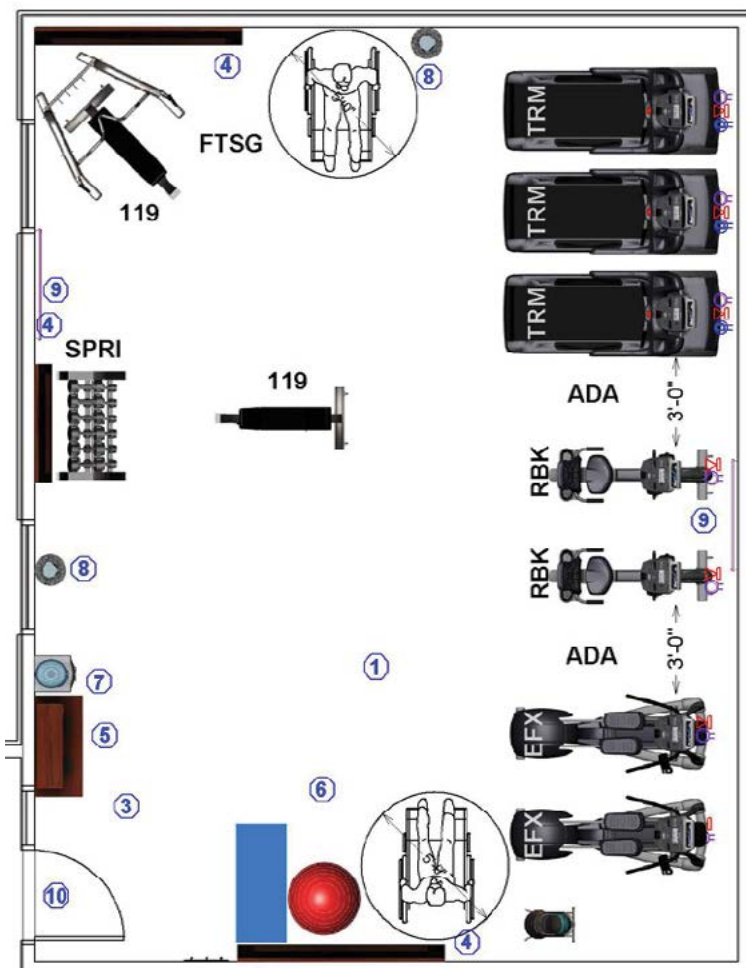
在健身活动中, 有氧锻炼占比60%, 力量训练和核心训练则各占20%。核心训练需要实心球、抗力球、 Bosu、悬吊绑带和垫子。

灵活力量训练设备应能供许多用户使用并适合多种锻炼用途。哑铃和 FTS滑行训练机(我们的功能训练绳索拉力器)能提供极大的灵活性。如果空间允许, 可以等量加入上身和下身力量训练设备。先安装双功能力量训练设备, 如果需要更多健身位置, 再增加单站位设备)。

需要用户承受最高自重百分比的有氧训练设备拥有最高利用率, 因此应优先配设。有氧区应至少配备一台跑步机、椭圆训练机、 AMT®多功能体适一体机和靠背式健身车。优先增加跑步机, 然后是AMT、椭圆训练机和立式健身车。典型有氧设备组合如下: 跑步机占40%, AMT和椭圆训练机占40%, 健身车占15%, 踏步登山机或其他辅助有氧器材占5%。

请查看垂直行业专题页面 (<http://www.precor.com>) 了解最佳实践, 也可试用我们的在线空间规划工具, 网址如下:
<http://precor.icovia.com/icovia.aspx>

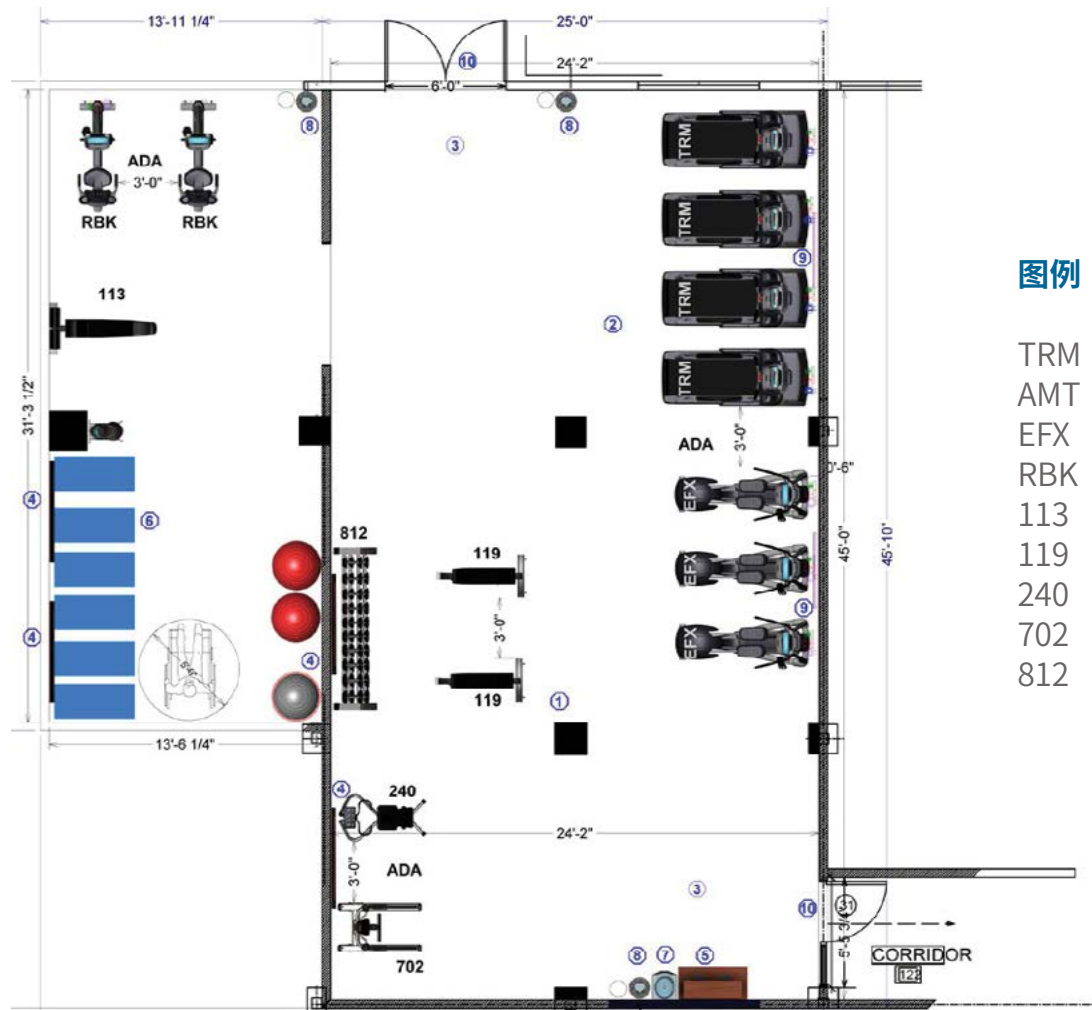
平面图示例：69平方米



图例

TRM	跑步机
AMT	多功能体适一体机®
EFX	椭圆训练机
RBK	靠背式健身车
FTSG	功能训练器 (FTS滑行训练机)
119	可调节式训练椅
SPRI	3层哑铃架

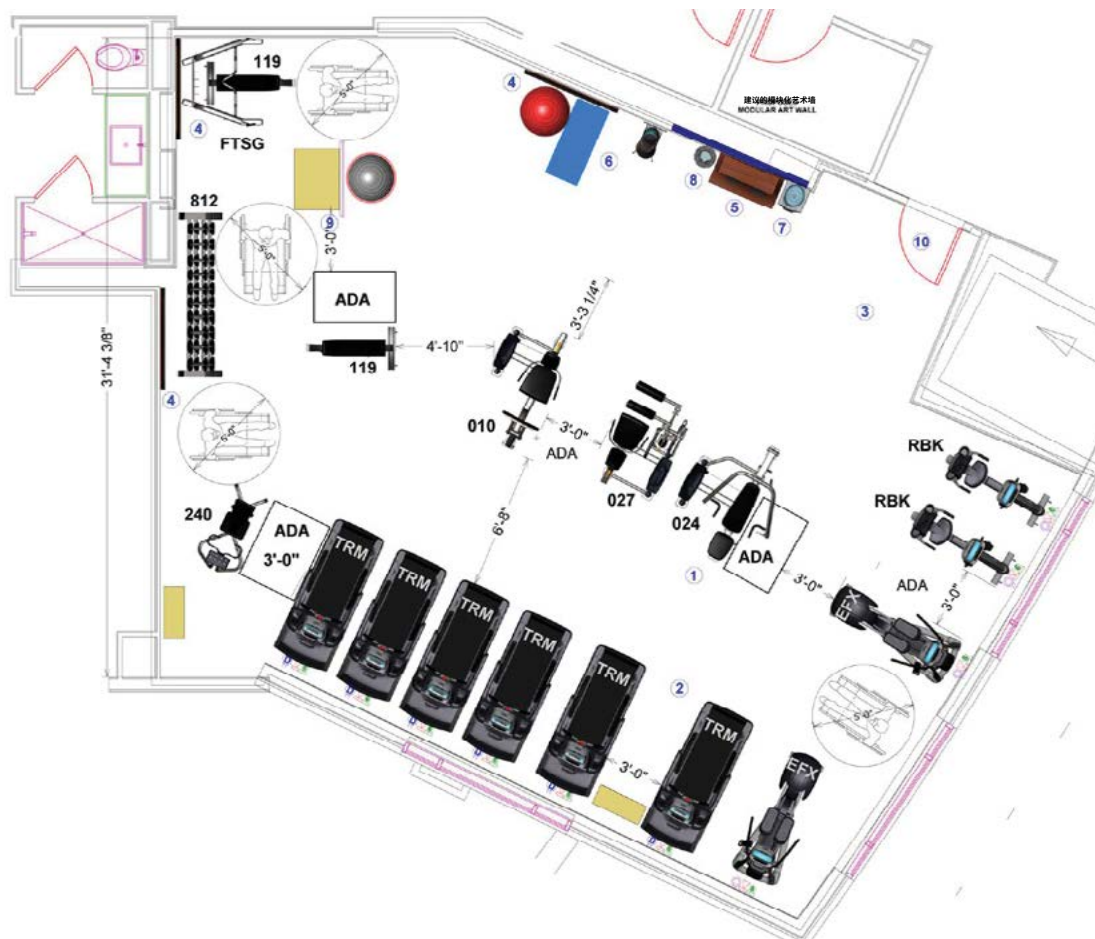
平面图示例：101平方米



图例

TRM	885跑步机
AMT	885多功能体适一体机®
EFX	885椭圆训练机
RBK	885靠背式健身车
113	可调节式下斜腹肌训练椅
119	可调节式训练椅
240	StretchTrainer™拉伸训练器
702	卷腹提膝训练器
812	双层哑铃架

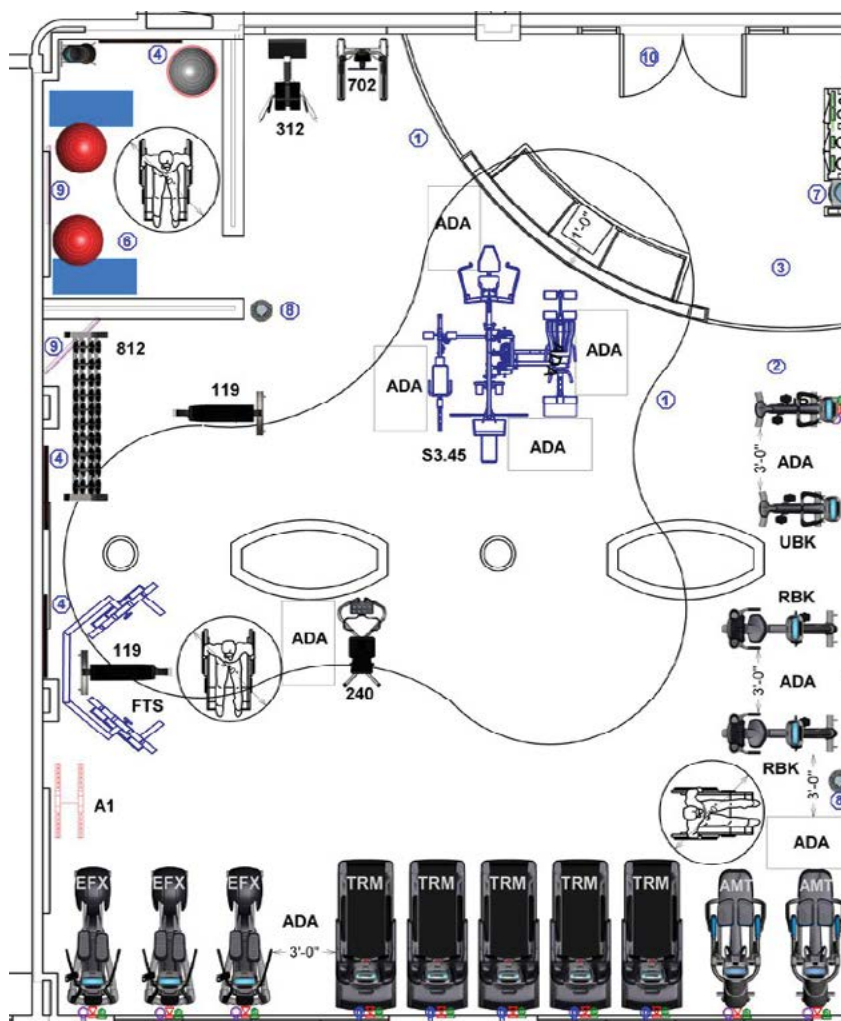
平面图示例：123平方米



图例

- | | |
|------|---|
| TRM | 跑步机 |
| AMT | 多功能体适一体机® |
| EFX | 椭圆训练机 |
| RBK | 靠背式健身车 |
| FTSG | 功能训练器 (FTS滑行训练机) |
| 119 | 可调节式训练椅 |
| 240 | StretchTrainer™拉伸训练器 |
| 812 | 双层哑铃架 |
| 010 | 坐式腿部屈伸/小腿伸展训练器
(Vitality™活力系列力量健身器械) |
| 024 | 复合推举训练机
(Vitality™活力系列力量健身器械) |
| 027 | 前腿肌伸展/小腿伸展训练器
(Vitality™活力系列力量健身器械) |

平面图示例：167平方米



图例

TRM	885跑步机
AMT	885多功能体适一体机®
EFX	885椭圆训练机
RBK	885靠背式健身车
UBK	885立式健身车
FTS	功能训练器
A1	配件架
119	可调节式训练椅
240	StretchTrainer™拉伸训练器
312	背肌训练椅
702	卷腹提膝训练器
812	双层哑铃架
S3.45	Precor必确多功能综合力量训练器

