

团课健身引海外运动风潮

——ReformFIT 开启大多华人健身新方式

探索运动前沿科研成果，展示运动最新方式，助力健康产业蓬勃发展。2019年12月6日，ReformFIT于加拿大万锦市举行了海外华人运动方式前瞻交流推介活动。健康运动专家、活跃在运动健身一线的持牌教练及大多地区华语媒体应邀出席活动，围绕“运动健康与生活方式”这一主题进行了精彩演讲和深刻的交流，共享华人运动健身领域的发展新趋势。

近两年来，据美国运动医学会的权威统计，团课健身作为健身行业的一匹“黑马”，已然在全球范围内跃居第二受欢迎的健身运动方式。这种新兴的运动方式具有更强的包容性，让幻想运动、却从未付诸行动的健身小白们，能够在朋友的带动下真正动起来；而团课健身的运动方式更偏向于心肺功能的增强，这恰好符合了现代都市人对于健康、健美的双重需求；对于传统健身爱好者来说，团课作为私教健身的补充和衔接，可以让他们的训练计划更有层次感、也更全面；同时，兼顾社交属性的团课健身也摆脱了运动时的孤独感，大家一起运动、相互配合、鼓励、挑战，让健身变得更有趣味性。

ReformFIT结合多年来深耕健身行业的经验，以及美国篮球运动员体能训练师的专业知识，研发出了一百余套更适合华人运动习惯和身体情况的“新兵训练营（boot camp）”式团课健身课程内容，每套课程科学的将功能性训练（functional training）、循环训练(circuit training)与高强度间歇式训练(HIIT)相结合，融入每节课的10个运动区域中，学员在一节课中将所有的区域轮转一遍。这样使得每位学员在同一节课内都可以借助多种器械锻炼身体的各个位置，也可以通过不同区域之间运动量的强弱变化而起到调节心肺功能的作用。

科技赋能让ReformFIT创新的团课系统变得更加可视、可调、可控。学员上课时佩戴心率检测仪，使他们在运动的过程中随时看到自己的心跳，以调整自己的运动节奏，控制身体进行持续有效的健身。

以科技、专业、创新为企业内核，ReformFIT 团课作为大多地区首家华人团课健身房，开业仅一月，已经为 200 余名运动爱好者提供了专业的团课服务，其中大部分学员都是首次走出“宅”的舒适圈，踏入健身房。这样的健身方式让他们感到更加轻松愉快，也更愿意提高运动频次，和朋友们一起来动一动。ReformFIT 创始人 Jerry 表示将继续联合众多运动产业专家，加大课程研发力度与团课健身房的扩展速度，为大多地区的海外华人提供更全面优质服务，创造更好的健身体验和环境，使团课健身成为更多人走出门参加运动的理由，为海外华人健康生活新方式出一份力。

【新闻联络人】

联系人：Erin Zhang

电话：647-657-6498

Email：erin.zhang@reformfit.ca

公司地址：Unit 3-4, 85 Ferrier St, Markham