

ИННОВАЦИОННЫЙ КЛУБ ЗДОРОВЬЯ



**ЭТО
ПРОСТО – БЕЗОПАСНО – ЭФФЕКТИВНО**

35' Health Clubs Uzbekistan 2023

Что такое 35' HEALTH CLUBS

35 МИНУТ



В 35' HEALTH CLUBS

=

90-120 МИНУТ



В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Главный секрет работы 35' Health Clubs

Мы проводим эффективные тренировки на умных роботизированных тренажерах, которые помогают тренерам выполнять свою прямую миссию — помогать участнику клуба добиться наилучшего результата всего за 35 минут два раза в неделю по своей индивидуальной программе.

Тренировки в 35' Health Clubs ПРОСТО - БЕЗОПАСНО - ЭФФЕКТИВНО



В нашей методологии именно участник занимает центральную позицию, только он находится в фокусе внимания, тренер ведет его за руку и придает мотивацию добиться своих целей.

35' Health Clubs VS

ДРУГИЕ КЛУБЫ

Раскроем вам тайну: целевая группа любого фитнес клуба или тренажерного зала - это 3-5% населения, знающие что там делать и которые могут себя мотивировать ходить туда регулярно и проводить огромное количество времени.

Наша целевая аудитория — остальные 95-97%, которым не хватает времени и мотивации делать рутинные упражнения, не знают как улучшить свое тело и здоровье и боятся идти в неизвестное без оплаты дорогостоящего персонального тренера

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД

Благодаря инновационному подходу к организации тренировок и уникальному оборудованию 35' Health Clubs кардинально отличается от уже существующих на рынке. Не зря в мире наш подход называют intelligent training system — система умных тренировок.



35' Health Clubs изнутри

Тренажеры Milon — это:

Система Milon Care - это облако, хранящее данные всех участников, автоматически сохраняющая все нагрузки, результаты и прогресс.

Эффективные тренировки по 35 минут

Тренировки в 35' Health Clubs проходят по принципу системы HIIT или ВИИТ (высокоинтенсивный интервальный тренинг) и по системе Full Body, то есть, на тренажерах задействуются все основные группы мышц тела.

Сочетание эксцентрического и концентрического

сопротивления, как и много других технических новшеств, позволяют добиться ощутимого эффекта в короткие сроки.

Персональная смарт-карта посетителя содержит весь комплекс индивидуально подобранных упражнений. Достаточно просто вставить карту в разъем, и умные тренажеры Milon сами настроят все параметры тренировки.

Диагностика на японском анализаторе Tanita

позволяет узнать состав тела по таким показателям как: жировая и мышечная масса, масса костной ткани, содержание воды в организме, а также метаболический возраст человека.

Оптимально сконструированные

тренажеры с медицинским сертификатом и продуманная система защиты от неправильного выполнения упражнений гарантирует, что тренирующийся не получит травму во время занятий.

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

ВАЖНЫЙ ФАКТ

Тренажеры Milon имеют сертификат медицинского оборудования.

Благодаря возможности программировать ограничение амплитуды движения, возможности увеличивать нагрузку с шагом 1 кг, низкой минимальной нагрузке в 4 кг, а также режимам изокинетической и адаптивной тренировок, Milon незаменим для качественной реабилитации. Физиотерапевты Западной Европы называют Milon наиболее продвинутым инструментом восстановления после травм.

В наших клубах могут заниматься и пенсионеры, у которых есть определенные медицинские ограничения, и восстанавливающиеся после травм спортсмены, а также люди после операций.



12 силовых и кардиотренажеров составляют полный круг Milon

18 фаз по 3 месяца — общая длительность программы занятий на тренажерах Milon

17,5 минут длится прохождение одного круга

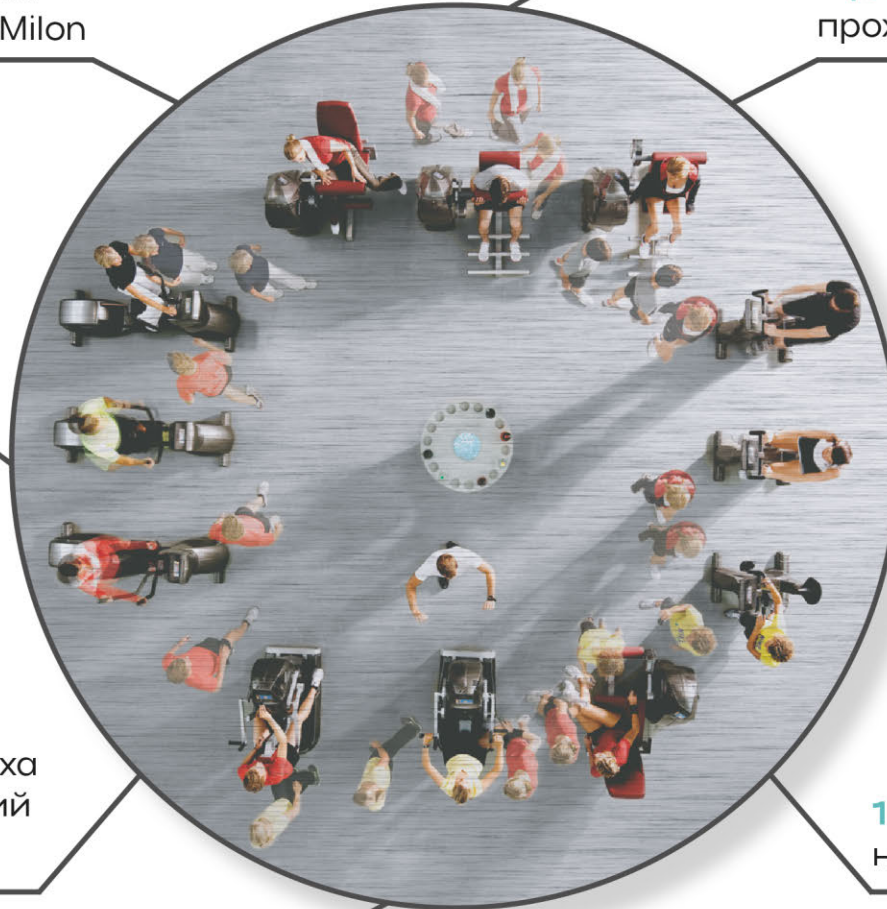
от **6 тренировок** в месяц достаточно для нормализации веса и коррекции фигуры

2 круга (35 минут) — одна тренировка

30 секунд — время отдыха и перехода на следующий тренажер

1 минуту человек проводит на силовом тренажере

4 минуты участник занимается на кардиотренажере



35' HEALTH CLUBS

в Ташкенте



01

январь 2022

35'
OLTINTERA



02

май 2022

35'
BODOMZOR



03

июнь 2022

35'
CHILONZOR



04

ноябрь 2022

35'
QORASAROV



05

декабрь 2022

35'
RAKAT



06

март 2023

35'
QORASU



07

апрель 2023

35'
QORATOSH

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ для сравнения:

Инновационный 35' Health Clubs

1

Наша сеть клубов предназначена для людей: разного возраста, роста, веса и т.д.

2

К нам приходят те, кто готов поддерживать свое тело в хорошей спортивной форме (мышцы не являются показателем здоровья)

3

Каждая тренировка обязательно проходит под наблюдением тренера

4

Благодаря используемому софту и смарт-карте, которая сама установит положение тренажера и вес, тренирующийся не сможет сделать ошибку и нанести себе вред

5

Наши тренировки динамичны. За 35 минут занятий человек получает полноценную нагрузку на все основные мышцы равняющуюся полутора часам в зале

6

Участники наших клубов не знают, что такое очередь!

7

Благодаря системе Milon Care каждую тренировку можно просмотреть вплоть до единичного движения. Вместе с тренером скорректировать темп или нагрузку, исправить ошибки, сравнить результаты тренировок за период времени, увидеть реальный прогресс в цифрах и графиках

Классический зал

Часто люди стесняются заниматься в компании профессиональных атлетов

В зал ходят для того, чтобы накачать мышцы

Люди не хотят обращаться к индивидуальному тренеру, потому что это дорого

Вновь пришедшие часто не знают, как использовать тот или иной тренажер, в итоге наносят себе травмы

Занятия спортом — это изнурительные тренировки «с тяжестями» или рутинный многочасовой бег на дорожке

Если тренажер занят, то тренирующийся его пропускает

Участник не может сделать «работу над ошибками», то есть проанализировать, правильно ли были сделаны упражнения после того, как тренировка закончена

ПЕРВЫЙ КЛУБ 35' HEALTH CLUBS

Открылся 11 января 2022 года. Мы поняли, что данная концепция привлекает людей и мы решили не останавливаться! За один год мы открыли уже 6 филиалов по Ташкенту, а в апреле 2023 состоится открытие 7-го филиала. Мы не перестаем расти и масштабируем сеть, для того чтобы клубы локально находились в пешем доступе для всех желающих заниматься спортом и укреплять свое здоровье. Наша миссия - привлечь к здоровому образу жизни население всех возрастов Узбекистана, а в ближайшем будущем всей Центральной Азии.