



# WORLD CLASS ПУШКИНСКИЙ: ВРЕМЯ ВСПЯТЬ

## ФИТНЕС-ТЕСТИРОВАНИЕ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЕ ИЗМЕНИТЬ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА

В фитнес-клубе World Class Пушкинский разработан и апробирован уникальный фитнес-тест, позволяющий не только определить биологический возраст человека, но и выявить возможности для его изменения. Благодаря правильно подобранным фитнес-программам, клиенты клуба могут уменьшить свой биологический возраст, чтобы выглядеть и чувствовать себя на пять-десять и даже 20 лет моложе.

**Главная особенность фитнес-теста** заключается в использовании специально разработанной системы определения биологического возраста человека, ведь именно он определяет темп старения, которое проявляется в замедлении процессов обмена веществ. Результаты теста наглядно демонстрируют показатели организма по определенным параметрам, благодаря этому каждый проходящий тестирование может выявить слабые стороны организма, нуждающиеся в корректировке. По результатам тестирования каждый член клуба получает наглядную картину по возможностям изменения биологического возраста с помощью конкретных фитнес-программ, что позволяет достичь результатов уже в течение первых месяцев тренировок!

**Приводим некоторые параметры из профиля функциональной и физической подготовки Ольги Булгак, члена клуба World Class Пушкинский:**

Значения параметров	Текущие показатели	Биологический возраст
Артериальное давление	127	29 лет
Силовой индекс	46%	37 лет
Гибкость	38 см	25 лет
Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса	101	29 лет
Время восстановления (Аэробная работоспособность)	58 сек.	29 лет
Календарный возраст	29 лет	
Биологический возраст	31 год	
Достижимый биологический возраст	28 лет	
Темп старения	НОРМАЛЬНЫЙ ТЕМП СТАРЕНИЯ	

### Комментарии Ирины Илюхиной, старшего куратора программы фитнес-тестирования:

— Результаты теста наглядно показывают, что Ольга находится в прекрасной физической форме, и это неудивительно: регулярные кардио-тренировки в тренажерном зале развивают работоспособность и увеличивают выносливость. Главная рекомендация для Ольги — скорректировать параметры силового индекса. Адекватный уровень силы позволит поддерживать высокий уровень физической активности и даст возможность работать без чрезмерной усталости и стресса. Чтобы индекс силы пришел в норму, мы рекомендуем Ольге посещение занятий Torso, ABS, Body Combat, а также регулярную всестороннюю программу силовых тренировок для каждой группы мышц в теле.



### ПОМОЛОДЕТЬ НА 5, 10, 15 ИЛИ ДАЖЕ 20 ЛЕТ ПРОСТО!

#### Комментарии Ольги Булгак, члена клуба World Class Пушкинский:

— Я очень довольна результатами тестирования, приятно осознавать, что находишься на правильном пути развития своего организма. И конечно, как и любой девушке, для

меня очень важно, что мой биологический возраст практически соответствует календарному. Для достижения максимального результата мне необходимо скорректировать силовой индекс, и меня очень порадовал тот факт, что фитнес-тест позволяет рассчитать какой вид тренировок и с какой продолжительностью необходимо выбрать. Благодаря таким детальным рекомендациям уменьшить свой биологический возраст стало проще и доступнее.



ул. Тимирязева 31а,  
Тел. 2 200 355

Пушкинский  
ФИТНЕС-КЛУБ

World Class

