

ЭДВЭНЦЭД НАТУРАЛ НУТРИШН ХХК

Үйл ажиллагааны чиглэл:

- *БИБ-н ханган нийлүүлэлт , импортын худалдаа*
- *Фитнессийн үйлчилгээ –спорт чийрэгжүүлэлт*

ProFIT фитнес төвийн хаяг байршил: СБД, 1-р хороо Юнескогийн гудамж МПМ цогцолборын дэргэдэх МРМ Event Hall үйлчилгээний барилгын 3-н давхарт ProFIT Fitness Center

PROFIT ФИТНЕСС ТӨВ

ҮЙЛЧИЛГЭЭНИЙ ТӨРЛҮҮД

- ▶ ФИТНЕСС
- ▶ КРОССФИТ
- ▶ СПИННИНГ
- ▶ КИКБОКС
- ▶ ИОГА АЭРОБЕК
- ▶ LPG -ГОО САЙХАН
- ▶ ҮСЧИН
- ▶ МАССАЖ

ХҮЧИН ЧАДАЛ

- 1540 мкв бүхий үйлчилгээний талбай
- АНУ-н MATRIX болон FREEMOTION брэндийн тоног төхөөрөмж
- Эрүүл амьдралын эрч хүчийг бэлэглэх цогц үйлчилгээ, тав тухтай орчин нөхцөл,
- Мэргэжлийн багийн үйлчилгээ.

Фитнессийн багш нарын танилцуулга

- Б.Баттулга
 - ▶ Боловсролын зэрэг: Бакалавар
 - ▶ Мэргэжил: Архелогич.
 - ▶ Фитнессийн спортоор хичээллэсэн жил: 6
 - ▶ Фитнессийн багш дасгалжуулагчаар ажилласан жил: 4 –н жил
 - ▶ “Бодибилдинг фитнесийн ХАШТэмцээн”-д “Men’s Physics” төрөлд 2 удаа оролцож 2, 4-р байруудад шалгарсан.
 - ▶ “Бодибилдинг фитнесийн УАШТэмцээн”-д “Men’s Physics” төрөлд 1удаа оролцож хүрэл медалийн болзол хангасан байна.
- ▶ Г.Гүнсэндулам
 - ▶ Боловсролын зэрэг: Бакалавар
 - ▶ Мэргэжил: Эдийн засагч
 - ▶ Фитнессийн спортоор хичээллэсэн жил: 3 жил
 - ▶ Гимнастикаар хичээллэсэн жил :– 8 жил
 - ▶ Гимнастикийн спортын мастер
 - ▶ УАШТ “Бикини Модел” ангилалд 5-р байр
 - ▶ 2019 оны 8-р сард УБ хотноо зохион байгуулагдсан Бодибилдинг фитнесийн мэргэжлийн тамирчны эрх олгох “Мистер Олимп” олон улсын тэмцээнээс мөнгөн медаль авсан байна.

CROSSFIT

- ▶ Фитнесс нь Хүний биеийн булчинг хэсэг тус бүрээр ангилан тухайн булчинг хөгжүүлэхэд чиглэсэн тусгай системт хөтөлбөр бүхий дасгалууд байдаг.
- ▶ Зориулалт бүхий төхөөрөмж ашиглан зөв техникээр дасгал хийснээр булчинг хөгжүүлж, зөвхөн зорилтод булчин руу чиглэхээс гадна, их хэмжээний калори шатааж хөлс гадагшлуулснаар биеийн хор гадагшилж стресс тайлагдана.
- ▶ **Кроссфит нь хурд хүч булчингийн тэсвэр шаардсан кардио дасгал юм.** Биеийн тамирын 10-н төрлийн дасгалыг 40-45 минутанд багтаан цогц хичээл болгож ордог. Ингэснээрээ цусны эргэлт, бодисын солилцоо сайжирч хөдөлгөөний дутагдлаас ангижрах эхний алхам болно. Хөнгөн хурд шаардсан дасгалууд байдаг бөгөөд энэ нь хөдөлгөөний эвсэлтэй болгож, булчингийн тэсвэр сайжрах үндэс суурь болдог.
- ▶ Фитнесс үндсэн үнэ 200,000 Групп компанийн ажилчдад-100,000 Онцгой Урамшууллын үнэ эхний сар-50,000

SPINNING



SPINNING

- ▶ **Спиннинг-** Дасгалын үед биед 2 дахин илүү ачаалал өгч, өөх шатаах процессийг идэвхитэй дэмжиж , биеийг галбиржуулан тураана. Хөлний булчинг / ялангуяа гуя, шилбэ, өгзөгний булчинг хөгжүүлэх бөгөөд хөөсөн тарга үгүй болсноор унаган галбир гарч ирнэ.,
- ▶ Хурдан хэмнэлтэй хөгжмийн аянд дасгалыг эрчимтэй хийснээр эмэгтэйчүүдийн таргалдаг хэсэг буюу өгзөг, гуя, гарын бугалга, бэлхүүс хэсгийн булчин жигд ажиллаж маш богино хугацаанд галбир засна.. Эрэгтэйчүүдийн хувьд мөн өгзөг, гуя, шилбэний булчинг хөгжүүлэн булчингийн тэсвэрийг эрс нэмэгдүүлдэг байна.
- ▶ Бэлхүүсний тойрог багасаж тайл гарна,
- ▶ Гантельтай дасгал хийснээр гарны бугалганы хэсгээр чангарч булчингийн тэсвэр сайжирна.
- ▶ Маш хөгжилтэй байдлаар богино хугацаанд үр дүнд хүрнэ.

LPG гоо сайхны үйлчилгээ



LPG-Аппаратны гайхалтай үр дүн.

- LPG -ухаалаг технологи бүхий аппарат нь шинжлэх ухааны судалгаан дээр суурилсан механик үрэлтээр арьсны эд эсийн бодисын солилцоог идэвхижүүлэн арьсны гүнд чийгшил өгч мэсийн бус аргаар арьс өргөн чангалдаг байна.
- Арьсны гүнд тэжээл очсоноор байгалийн аргаар коллаген, эластин, гиалуроны хүчлийн нийлэгжилт идэвхижин, арьсны уян хатан чанар нэмэгдэж толигор зөөлөн өнгөлөг болдог байна.
- LPG аппаратны чичирхийлэл бүхий массаж нь арьсан доорх целлюлитийг задлан, хаван хөөх, галбиржуулан тураах зэрэг гайхалтай үр дүнг үзүүлдэг
Эндермологийн эмчилгээний арга юм.
- Нүүрний болон биеийн арьс арчилгааг давхар зорилтот хэсгийн булчинг чангаруулах үйлчилгээний хамт цогцоор шийдсэн үйлчилгээ юм. (Нэг удаагийн үнэ 90000 төгрөг. 10 удаагийн оролт нь нэг курс болох бөгөөд үнийн дүнгээс 10-н хувь хөнгөлнө.)

LPG гоо сайхны үйлчилгээ

- ▶ Бүрэн гүйцэд цэвэрлэгдсэн арьсанд бүтээгдэхүүний болон эмчилгээний үйлчилгээ илүү үр дүнтэй байдаг. Франц улсад үйлдвэрлэгдсэн арьсыг гүн цэвэрлэж, чийгшүүлэн тайвшруулах үйлчилгээтэй Лукас аппарат нь гар массажтай хослон нүүрний арьсыг амрааж стресс ядаргааг тайлна. Лукас аппаратаас гарах уусмалын химийн төлөв нь өөрчлөгдөн шүршигддэг бөгөөд дараах үйлчилгээг үзүүлнэ.

Үүнд

- ▶ Арьсны чийгшлийг сайн хангана.
- ▶ Арьсны зөөлөн, толигор чанарыг сэргээж хэвээр хадгална.
- ▶ Тослогийн илүүдэл шүүрлийг зохицуулна.
- ▶ Хуурай арьсанд сэргээгч тэжээлүүдийг өгч шингээнэ.
- ▶ Гадны элементүүдээс шалтгаалсан арьсны цочролуудыг тайвшруулна.
- ▶ Бүх төрлийн арьсанд тохиромжтой-хуурай, тослог, эмзэг үрэвссэн болон мэдрэмтгий гэх мэт

Үнэ 48,000.

KICKBOX

Кикбоксын спортоор хичээллэх ач тус.

- ▶ **Цаг хэмнэх.** Кикбоксын хамгийн том давуу тал бол цаг хэмнэлт юм. Ердөө 1 цаг бэлтгэл хийхэд нийт 750 килкалори өөх тос шатаадаг бөгөөд бэлтгэл хийснээс олон цагийн дараа ч өөх тос шатсан хэвээр байдаг гэж эрдэмтэд тогтоожээ.
- ▶ **Жин хасах.** Хамгийн эрүүл аргаар хурдан хугацаанд жин хасах боломжтой юм.
- ▶ **Зурхний үйл ажиллагаа сайжирна.** энэ нь зурхний олон төрлийн өвчин, чихрийн шижин зэрэг өвчнөөр өвчлөх эрсдлийг буруулдаг аж.
- ▶ **Биеийн бүх хэсгийн галбирийг засдаг.** Кикбоксын дасгал хөдөлгөөнүүд хүний биеийн бүх булчин шөрмөсийг ажиллуулдаг. Ингэснээр хүний биеийн бүх хэсгийн өөх тосыг хайлуулж, булчин чангарч биеийн галбир жигд засардаг. Мөн хүний биеийн уян хатан чанарыг сайжруулж, хөдөлгөөний эвсэлтэй болоход тусалдаг.
- ▶ **Стесс, ядаргаа тайлдаг.** Кикбоксын хүч шаардагдсан дасгал хөдөлгөөнүүд хүнд өдрийн турш хуримтлагдсан уур уцаар, стрессээ гаргахад тусалдаг нь шөнө тайван, бөх унтахад нөлөөлдөг
- ▶ **Эрүүл амьдралын хэв маягт дадалжуулдаг**

КИКВОХ-Багшийн танилцуулга

- ▶ Д.Алтан-Очир
- ▶ Боловсролын зэрэг: Бакалавар
- ▶ Мэргэжил: Гадаад харилцаа
- ▶ Кикбоксын спортоор хичээллэсэн жил: 10-н жил/ширэн бээлий клубын тамирчин/
- ▶ Кикбоксын багшаар ажилласан жил: 3 –н жил



Аливаа спортыг сонгон хичээллэснээр та

- ▶ Эрүүл чийрэг
- ▶ Ёс зүйн төлөвшилт сайтай
- ▶ Цагийн менежменттэй
- ▶ Ажлын гүйцэтгэл өндөртэй
- ▶ Амьдралын зөв хэмнэлтэй
- ▶ Хүүхэддээ зөв үлгэр дуурайл үзүүлэхүйц
- ▶ Хариуцлагатай нэгэн гэдэгтээ итгэл төгс болох юм.

АНХААРАЛ ТАВИСАНД БАЯРЛАЛАА