

25 FIT

25 MINUTES TO GET FIT



01 > Giới thiệu

02 > Nội dung ưu đãi

03 > Chương trình tập luyện

25'
FIT®
25 MINUTES TO GET FIT

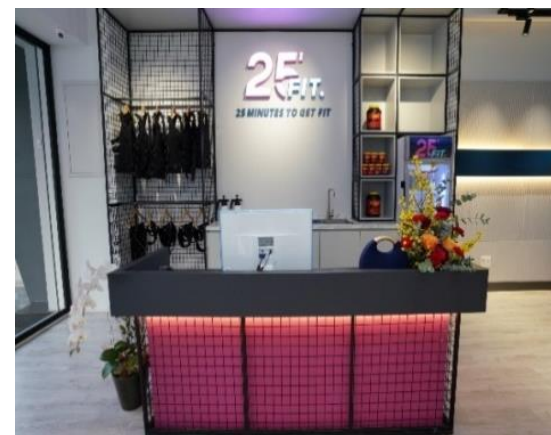


GIỚI THIỆU

Với mong muốn nâng cao trải nghiệm, đồng thời khuyến khích nhân viên và khách hàng xây dựng thói quen vận động, Cathay đã hợp tác với phòng tập gym 25 FIT để mang đến ưu đãi về các gói tập và chế độ tập thử hấp dẫn.



Ra đời vào năm 2018, 25 FIT là hệ thống phòng tập công nghệ EMS đầu tiên và chuyên nghiệp nhất tại Việt Nam.



25 FIT được điều hành bởi đội ngũ sáng lập giàu kinh nghiệm trong lĩnh vực kinh doanh thể hình, thể thao.

Áp dụng công nghệ EMS (Electrical Muscle Stimulation - kích thích xung điện) trong tập luyện, giúp tiết kiệm thời gian mà vẫn có được hiệu quả.



Công nghệ EMS

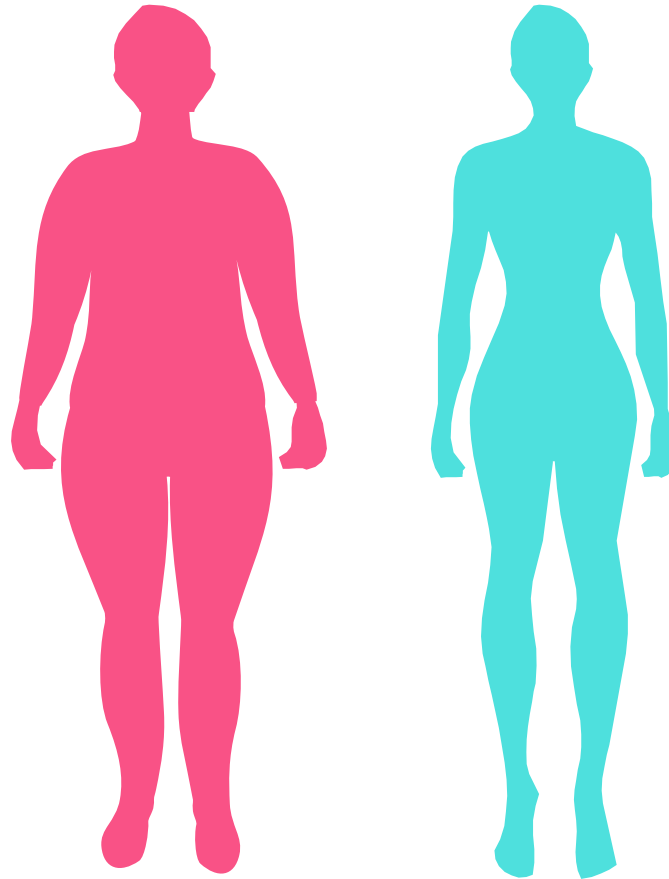
Công nghệ EMS là gì?

EMS là viết tắt của **Electrical Muscle Stimulation** (Kích thích cơ điện), được sử dụng nhiều trong vật lý trị liệu trong nhiều thập kỷ qua.

Tập luyện toàn thân với EMS là một công nghệ tiến tiến trong thể thao hiện nay.

Với công nghệ EMS, người tập có thể đạt kết quả chỉ với 25 phút. Điều này đã thuyết phục được các vận động viên, người nổi tiếng tham gia luyện tập.

Thời gian cần thiết tối thiểu: 25 phút, kết quả đạt được tối đa.



25 FIT là phòng tập với công nghệ EMS đầu tiên tại Việt Nam

Thực hiện lời hứa trong thời gian đúng với tên gọi

Chỉ trong 20 phút tập luyện

(và 5 phút chuẩn bị quần áo tập), bạn sẽ trải nghiệm những bài tập toàn thân, tiết kiệm thời gian, hiệu quả cao, trong đó tất cả các nhóm cơ lớn có thể kích hoạt đồng thời và đồng đều bằng cách sử dụng các xung điện sinh học - tác động sâu vào các bó cơ.

Bạn sẽ ngạc nhiên về những gì bạn có thể đạt được sau khi tập luyện tại 25 FIT.

Lợi ích khi tập luyện với EMS

Nhanh

Mỗi buổi tập chỉ kéo dài 20 phút. Tham gia 1 hoặc 2 bài tập mỗi tuần để nhận được kết quả tốt nhất.



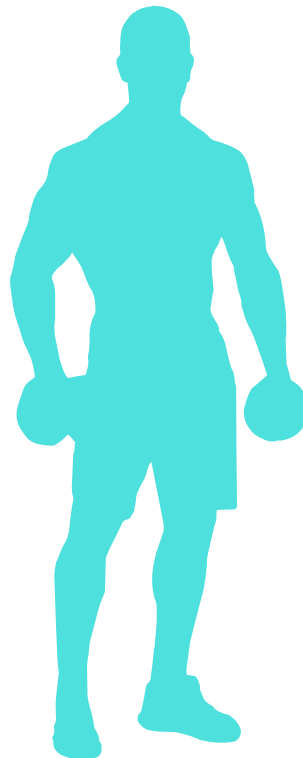
Thành công

Chỉ sau vài buổi tập luyện EMS, bạn có thể nhận thấy những cải thiện về thể chất, như bớt đau lưng hoặc da căng và săn chắc hơn.



Tiết kiệm thời gian

Cường độ tập luyện EMS tác động đến cơ thể cao hơn nhiều lần so với tập luyện bình thường. Do đó, 20 phút mỗi tuần là đủ để đạt được hiệu quả tập luyện mong muốn.



Hiệu quả

Xung điện tác động sâu đến các bó cơ trong cơ thể, nơi mà những bài tập cơ truyền thống chưa tác động hiệu quả.

Sức khỏe tốt

Tập luyện EMS có thể có tác động tích cực đến nhiều vấn đề sức khỏe (vấn đề về đĩa đệm, không tự chủ, v.v.).

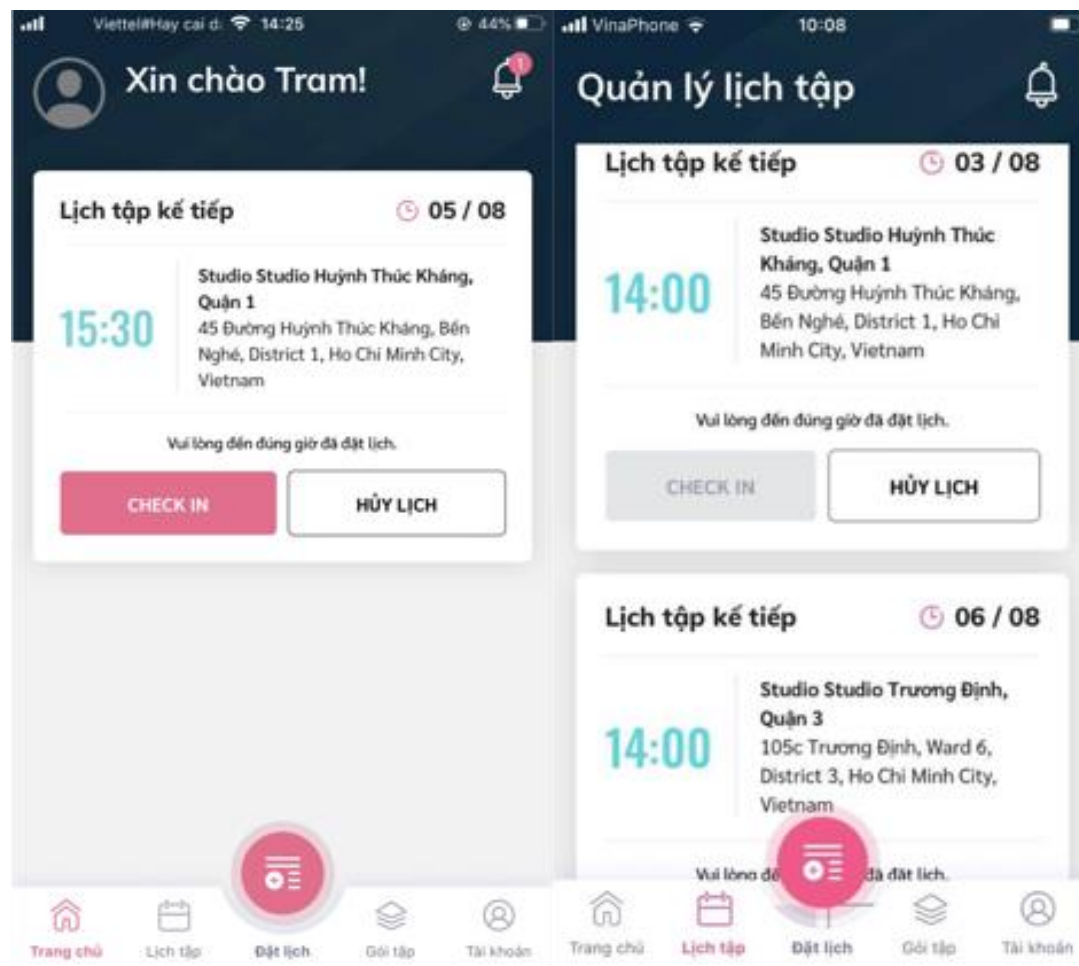


Dễ tập luyện

Những bài tập với thiết bị EMS rất đơn giản và dễ nhớ. Người tập sẽ được các huấn luyện viên tại 25 FIT hướng dẫn các bài tập và tư thế trong suốt quá trình tập luyện.



25 FIT APP



Với ứng dụng 25 FIT, hội viên có thể chủ động đặt lịch hẹn tập luyện tại studio mình muốn.

Lưu ý:

- Phải đặt lịch trước ít nhất 30 phút.
- Có thể đặt lịch trước tối đa 14 ngày (tức 4 buổi tập trong vòng 2 tuần).
- Được phép đi trễ so với lịch tập tối đa 15 phút.
- Trường hợp huỷ lịch trước 2 tiếng: Huỷ thành công
- Trường hợp huỷ lịch trong 2 tiếng: Huỷ không hợp lệ.

Ưu đãi dành riêng khách hàng & nhân viên Cathay

Giá gói tập

Giảm 20%

Thời gian tập thử

2 tuần

Cách nhận ưu đãi

Khách hàng cần xuất trình
thẻ khách hàng tại app
Cathay Life VN
Nhân viên cần xuất trình
thẻ nhân viên hoặc
danh thiếp công ty

 Cathay Life 

Thẻ Khách Hàng

Hạnh Phúc Mỗi Ngày

www.cathaylife.com.vn

Ngày in
2021-03-26

Tên khách hàng
[Redacted]

Số chứng minh nhân dân (CMND) :
[Redacted]


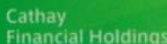
*Khi sử dụng "Thẻ khách hàng" này, khách hàng sẽ nhận được những ưu đãi đặc biệt dành riêng cho thành viên Cathay.

 Tập đoàn Tài chính Cathay
Cathay Life

Công ty TNHH Bảo Hiểm Nhân Thọ Cathay-Việt Nam
Tầng 8, Tòa nhà The World Center
46-48-50 Phạm Hồng Thái, Quận 1, Tp.HCM
ĐT: (84-28) 6255 6699 [Redacted]
Fax: (84-28) 6255 6399 [Redacted]

[Redacted]
Trưởng Phòng Cao Cấp

Website: www.cathaylife.com.vn
MST: 0305365284

 **Cathay Life** 

[Redacted]



Giảm cân và giảm mỡ

Với tập luyện EMS, việc giảm chu vi cơ thể đã được ghi nhận, đặc biệt là các khu vực ở eo, hông và đùi, với việc siết chặt đồng thời ngực và cánh tay.

Bồi thường mất cân bằng cơ bắp

EMS cho phép kích hoạt mục tiêu của các nhóm cơ. Điều này là đặc biệt quan trọng khi bổ sung cho các nhóm cơ khác nhau. Ví dụ, ngồi trong một thời gian dài tại bàn làm việc dẫn đến việc rút ngắn cơ ngực với sự suy yếu đồng thời của cơ vai và lưng

Bảo vệ hệ thống cơ xương

Tập luyện EMS sẽ không quá tải. Trong quá trình tập luyện EMS, cường độ tập luyện được tạo ra bằng phương pháp tĩnh điện, vì vậy, quá trình tập luyện nhẹ nhàng, không cần sử dụng các thiết bị nặng. Và sẽ nhẹ nhàng cho các khớp và hệ thống cơ xương.



Xây dựng cơ bắp sau khi hoạt động

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng EMS có thể tăng tốc phục hồi cơ bắp một cách hiệu quả sau phẫu thuật. Việc sử dụng trong giai đoạn cấp bách đã được chứng minh là đặc biệt hứa hẹn.

Tăng hiệu suất luyện tập

EMS rất phù hợp khi đặc biệt xây dựng sức mạnh dành riêng cho môn thể thao, cải thiện chất lượng của các cơ cơ và cân bằng sự mất cân bằng.



Chương trình tập luyện



Tư thế tốt hơn, lưng khỏe hơn

Mất cân bằng cơ bắp lưng, bụng và sàn chậu là tình trạng phổ biến. Với EMS, bạn có thể huấn luyện hiệu quả các nhóm cơ này. Đặc biệt với các vấn đề Rối loạn cân bằng và đau lưng thông thường, việc tập luyện có thể góp phần giảm bớt sự khó chịu.

Chương trình tập luyện



Tác dụng của kích thích cơ bắp đối với sức mạnh

Với EMS, sự co cơ mạnh hơn có thể được tạo ra so với sự phát triển lực tùy ý. Các sợi cơ loại 2 co giật nhanh và cơ lõi cũng đã được chứng minh là có lợi.



Sức mạnh và độ bền tối đa

Những người chưa tập luyện chỉ có thể đạt được khoảng 40 đến 70% tiềm năng sức mạnh. EMS giảm thâm hụt sức mạnh giữa lực tối đa và tuyệt đối vì EMS đồng bộ và kích hoạt các đơn vị động cơ tốt hơn. Ngoài ra sức mạnh bền tăng lên đáng kể nhờ EMS.



Xây dựng bó cơ

Tăng sức mạnh tối đa từ EMS chủ yếu là do sự gia tăng khối lượng cơ bắp. Mở rộng chu vi trên ngực, cánh tay và chân thường cảm nhận được chỉ sau một vài buổi tập.



25' FIT
25 MINUTES TO GET FIT

25 MINUTES TO GET FIT

VỪA TẬP LUYỆN
VỪA NHẬN QUÀ



Hội viên có thể tập luyện tại 25 FIT kết hợp với Cathay Walker, vừa được ưu đãi học phí vừa nhận được những phần quà hấp dẫn từ các chương trình ưu đãi Cathay Walker