



Fifty Plus Sport Farkı

Fifty Plus Sport ile:

- Sağlıklı yaş alın,
- Kas ve kemik kaybını önleyin,
- Kronik hastalıklardan korunun,
- Fiziksel, duygusal ve zihinsel iyilik halinizi artırın.

Sağlıklı bir
gelecek için
bugün harekete
geçin!

Fifty⁺
SPORT

PROTECT YOUR MUSCLES

ROMATEM[®] MOVE

Daha fazla bilgi ve kişiye özel program için:

444 76 86

www.fityplus.com.tr

Kısıklı Mahallesi, Alemdağ Caddesi
No:62-1 Üsküdar/İstanbul

Fifty⁺
SPORT

PROTECT YOUR MUSCLES





Fifty Plus Sport Programı Nedir?

FitY Plus, sağlıklı yaş alma için özel tasarlanmış bir egzersiz programıdır.

Özellikleri:

- Yüksek yoğunluklu direnç egzersizleri
- Maksimum kas lifi çalıştırma
- Düşük kuvvet egzersizleri
- Esneklik geliştirici hareketler
- Kalp-damar sistemini güçlendirme



Her Yaşta Zinde, Her Zaman Formda Fifty Plus Egzersiz Programı

İnsan vücudu 20-30 yaşlarında en yüksek fizyolojik gelişimine ulaşır, ancak yaşlanma kaçınılmazdır ve beraberinde fizyolojik işlevlerde azalma, kronik hastalık risklerinde artış gibi etkiler getirir; fakat düzenli egzersiz, bu etkileri yavaşlatarak sağlıklı yaşlanmanın anahtarı olabilir. Sağlıklı yaşlanmak mümkündür ve bu, işlevsel yeteneklerin korunması ve geliştirilmesiyle sağlanabilir.



Programın Faydaları

- Kas gücünü ve kütlesini maksimuma çıkarır,
- Kemik yoğunluğunu artırır,
- Düşmeleri önler,
- Esnekliği geliştirir,
- Kalp-damar sağlığını iyileştirir.



Neden Fifty Plus Sport?

1. Kişiyeye özel tasarım
2. Eklem, kaslara ve tendonlara zarar vermez
3. Zaman tasarrufu sağlar
4. Eğlenceli ve motive edicidir
5. Kısa sürede sonuç verir