

健身工场FITWORKS

据每个人不同的年龄、身高、体重和身体健康状态，科学的进行安全范围内高强度的锻炼，通过佩戴智能实时心率监测设备，以将心率保持在某个区域一定时间为目标，激活运动后过量耗氧状态，提高峰值代谢水平和增加体能，实现减肥、增肌、塑形等目标。

专业私人教练提供更安全、有效、个性的健身指导，为您提供专业化及个性化的训练方案，解答有关健身及健康的疑问，提供在健身、健康等方面的建议及策略，提供技术支持、鼓励以及激励，使您保持对健身目标的专注，并以教练的榜样力量成为您追求健康生活方式的楷模。

会所认为，健身房不应只是提供一个健身的场所，它所提供的本质是健康服务，所能提供的价值就是给客户一个强健的体魄。我们会定期进行体质检测，并提供电子报告，来体现一些基础指标的改进效果，并给出下一步的综合建议，同时配以免费健身知识讲座，普及基本的健身知识、设备科学使用方法等，让您养成良好而健康的生活习惯。

本文链接：<https://dqcm.net/wenan/jsgcfitw-732826.html>