

LONGEVILAB WOMEN'S SUMMIT

Carol Bike

Seans Süresi: **15-20 dk**

CAROL Bike, en kısa sürede en yüksek verimi almak için geliştirilmiş bir egzersiz bisikletidir. REHIT adı verilen özel programında sadece iki adet 20 saniyelik sprint yapılır. Bu kısa ama yoğun çalışma, klasik kardiyoya göre %90 daha az zaman alır ve bilimsel olarak daha güçlü sağlık ve kondisyon faydaları sağladığı gösterilmiştir.

Yapay zekâ sistemi her sprintte sizi kendi maksimum seviyenize göre zorlar. Bu sırada vücut "savaş ya da kaç" tepkisine benzer şekilde acil enerji depolarını (kas glikojeni) devreye sokar. Bu da hücresel düzeyde güçlenme sinyallerini başlatır. Sonuç olarak mitokondri sayısı artar, kalp güçlenir, kan dolaşımı gelişir ve hem dayanıklılık hem de patlayıcı güç kapasitesi yükselir.

Oxefit XS1

Seans Süresi: **25-30 dk**

XS1, dijital ağırlık sistemi ve yapay zekâ destekli OxeAI teknolojisiyle tamamen kişiye özel antrenman sunan akıllı bir fitness sistemidir. İlk değerlendirmeden itibaren performansınıza göre gelişen antrenman protokolleri oluşturur ve hedeflerinize göre sürekli adapte olur.

Gerçek zamanlı olarak güç, hız, yük ve denge verilerini göstererek formunuzu iyileştirmenize ve sakatlık riskini azaltmanıza yardımcı olur. İlerlemenizi takip edebilir, sonuçlarınızı kaydedebilir ve paylaşabilirsiniz.

Shiftwave

Seans Süresi: **5-10 dk**

Shiftwave, tüm vücuda yayılan titreşimleri rehberli nefes çalışmaları ve immersif ses deneyimiyle senkronize ederek sinir sistemini düzenlemeyi amaçlayan bir iyileşme sistemidir. Dakikalar içinde zihinsel, fiziksel ve duygusal bir "reset" hissi yaratmayı hedefler.

Farklı protokollerle toparlanma, performans ve odaklanma, gevşeme ve farkındalık ile derin nefes çalışmaları sunar. BioDrive® teknolojisi, kalp atım hızı değişkenliğine (HRV) göre titreşimleri gerçek zamanlı ayarlayarak kişiye uyum sağlar.

Hue Light

Seans Süresi: **10 dk**

H-2000, moleküler hidrojen (H₂) inhalasyon terapisi sunan bir cihazdır. Japonya ve Kore'de yaygın olarak kullanılan bu yöntem, hidrojen gazını solunum yoluyla vererek oksidatif stresi azaltmayı ve serbest radikallerle mücadeleyi hedefler.

Güçlü antioksidan ve anti-inflamatuar etkileriyle bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur. Hücresel hidrasyonu artırmayı, takviyelerden besin emilimini iyileştirmeyi ve yaşlanma karşıtı etki sağlamayı amaçlar. Ayrıca uyku kalitesi, beyin fonksiyonları, hafıza ve metabolik verimlilik üzerinde destekleyici etkiler sunmayı hedefler.

Biocharger

BioCharger, hücrelerin ve organların kendilerine özgü elektromanyetik frekanslara sahip olduğu yaklaşımına dayanır. Denge bozulduğunda bu frekansların da değiştiği kabul edilir. Cihaz, zengin bir elektromanyetik alan oluşturarak vücudun doğal enerji şablonunu ve rezonansını desteklemeyi amaçlar.

Platform, beyin dokusundan kemik iliğine kadar tüm vücudu kapsayan bir enerji alanı üretir ve doğada bulunan frekansların geniş bir spektrumunu yansıtmayı hedefler.

Red Light

Seans Süresi: **10-15 dk**

Red light panelleri, kırmızı ve yakın kızılötesi ışık kullanarak hücresel enerji üretimini desteklemeyi amaçlayan ışık terapi sistemleridir. Cilt sağlığını desteklemek, kolajen üretimini teşvik etmek ve mitokondriyal fonksiyonu iyileştirmeye yardımcı olmak için kullanılır.

NanoVi

Seans Süresi: **10 dk**

NanoVi, günlük yaşamda beslenme, solunum ve çevresel faktörlerin yol açtığı oksidatif stresin etkilerini azaltmayı desteklemeyi amaçlayan bir teknolojidir. Patentli sistemi, vücudun doğal onarım süreçlerinde rol oynayan biyolojik sinyalleri taklit ederek hücresel onarım mekanizmalarını destekler.

Kullanımı; hücresel hasarın azaltılmasına, protein fonksiyonlarının desteklenmesine ve oksijen kullanımının iyileştirilmesine katkı sağlamayı hedefler. Aynı zamanda bağışıklık sistemini, sağlıklı yaşlanmayı, enerji seviyelerini ve sportif toparlanma sürecini desteklemeye yardımcı olabilir.

Scaneca

Seans Süresi: **15 dk**

Scaneca 3D, vücudu üç boyutlu olarak tarayarak detaylı vücut kompozisyonu analizi sunan bir ölçüm sistemidir. Yağ ve kas dağılımını değerlendirmenin yanı sıra postür analizi yaparak fiziksel denge ve duruş hakkında kapsamlı veri sağlar.

Canlı Kan Analizi ve AGE Reader

Seans Süresi: **20 dk**

Canlı Kan Analizi: Mikroskop altında bir damla kanda hücre sağlığını ve kan kalitesini anlık olarak gözlemleyen yöntemdir.

Age Reader: Dokulardaki glikasyon (şekerlenme) seviyesini ölçerek biyolojik yaş tespiti yapan non-invaziv bir cihazdır.

Auro Cihazı

Seans Süresi: **15 dk**

Aura 3D Görüntüleme Sistemi, estetik ve dermatoloji alanlarında kullanılan ileri teknoloji bir cilt analiz cihazıdır; yüz ve boyun bölgelerinin yüksek çözünürlüklü 3D dijital görüntüsünü 30 saniyeden kısa sürede ve 0,1 mm hassasiyetle oluşturarak kırışıklık, gözenek, kızarıklık, leke ve cilt dokusu gibi detayları analiz eder, hacim kaybı ve asimetriyi tespit eder ve tedavi öncesi-sonrası karşılaştırmalarla uygulamaların etkinliğinin objektif şekilde değerlendirilmesine olanak tanır.

PNOE RMR Test (Resting Metabolic Rate)

Seans Süresi: **20 dk**

Pnoe RMR testi, dolaylı kalorimetri prensibiyle çalışır; dinlenme halinde tüketilen oksijeni (VO₂) ve üretilen karbondioksiti (VCO₂) solunum gaz analiziyle ölçer ve Weir denklemi kullanarak bireyin dinlenme metabolizma hızını (RMR) hesaplar. Bu sayede kişinin bazal enerji harcaması, metabolik profili ve yakıt kullanım oranı (karbonhidrat–yağ oksidasyonu) objektif olarak belirlenerek kişiselleştirilmiş beslenme ve egzersiz planlaması için bilimsel veri sağlar. .

Pnoe Active Testi (Carol Bike ile)

Seans Süresi: **20 dk**

Kontrollü yüksek yoğunluklu egzersiz sırasında uygulanan, dolaylı kalorimetri temelli bir metabolik değerlendirme protokolüdür. Carol Bike üzerinde standardize edilmiş yük altında, Pnoe sistemi solunum gazlarını (VO₂ ve VCO₂) sürekli olarak ölçerek bireyin egzersize verdiği kardiyorespiratuar ve metabolik yanıtı analiz eder. Test; aerobik kapasite, egzersiz sırasında enerji substrat kullanım profili (yağ– karbonhidrat oksidasyonu) ve metabolik verimlilik hakkında objektif veriler sağlar. Elde edilen bulgular, klinik amaçlı performans değerlendirmesi, rehabilitasyon, kilo yönetimi ve kişiselleştirilmiş egzersizbeslenme planlamasında kullanılır.

BTL Emsella

Seans Süresi: **15 dk**

BTL Emsella, pelvik taban kaslarını güçlendirmeyi hedefleyen, yüksek yoğunluklu odaklanmış elektromanyetik enerji (HIFEM) teknolojisi kullanan medikal bir koltuk sistemidir. Non-invaziv bir yöntemle kasları uyarak pelvik bölge fonksiyonlarının desteklenmesine yardımcı olur.

EmSculpt NEO

Seans Süresi: **30 dk**

Emsculpt Neo, yüksek yoğunluklu elektromanyetik enerji ve radyo frekans teknolojisini bir arada kullanarak kasları yoğun şekilde uyarırken yağ dokusunu azaltılmasını hedefleyen non-invaziv bir vücut şekillendirme cihazıdır. Kas gelişimini desteklerken aynı anda yağ yakım sürecini tetiklemeyi amaçlar.

EmFace

Seans Süresi: **30 dk**

EmFACE, yüz kaslarını elektromanyetik uyarımla çalıştırırken aynı anda radyo frekans ile cilt dokusunu hedefleyen non-invaziv bir uygulamadır. Cerrahi müdahale olmadan lifting etkisi oluşturmayı, cilt sıkılığını ve yüz konturunu desteklemeyi amaçlar.

Exomind

Seans Süresi: **30 dk**

Exomind, beyin dalga aktivitesini değerlendirerek nöromodülasyon temelli uyarım sağlayan bir sistemdir. Zihinsel performansı desteklemeyi, odaklanmayı artırmayı ve stres seviyesini dengelemeyi amaçlar.

CellGYM

Seans Süresi: **25 dk**

Cellgym, aralıklı hipoksi-hiperoksi (IHHT) prensibine dayanan bir solunum antrenman sistemidir. Değişen oksijen seviyeleriyle hücresel oksijen kullanımını ve mitokondriyal fonksiyonu desteklemeyi amaçlar; enerji üretimi ve dayanıklılık kapasitesinin geliştirilmesine yardımcı olur.

Ballancer

Seans Süresi: **15 dk**

Ballancer, kontrollü hava basıncı uygulayarak lenfatik dolaşımı desteklemeyi amaçlayan bir basınçlı terapi sistemidir. Ödemin azaltılmasına, dolaşımın düzenlenmesine ve toparlanma sürecinin desteklenmesine yardımcı olur.

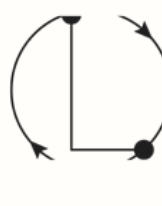
Manuel Red Light

Seans Süresi: **15 dk**

Manuel Red Light, yüz bölgesine lokal olarak uygulanan kırmızı ışık terapisi yöntemidir. Cilt yenilenmesini desteklemeyi, inflamasyonu azaltmayı ve cilt görünümünü iyileştirmeyi amaçlar.



ONLYHEALTH.CO



LONGEVILAB™

Elevating Life, Evolving Health