

Т. С. Лисицкая

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ФИТНЕС-КЛУБ!



Москва
Издательский центр «Академия»
2008

УДК 796/799
ББК 75
Л 632

Лисицкая Т. С.

Л 632 Добро пожаловать в фитнес-клуб! — М. : Издательский центр «Академия», 2008. — 104 с.
ISBN 978-5-7695-3745-5

Эта книга о здоровом образе жизни содержит рекомендации, позволяющие вам легко сориентироваться в многообразии представленных сегодня на рынке фитнес-индустрии различных фитнес-программ. Из нее вы узнаете, как выбрать лучший фитнес-клуб и экипировку, какие услуги предлагают фитнес-клубы, каковы правила их посещения, как найти хорошего инструктора, который поможет вам обрести отличную физическую форму. Здесь же можно найти полезную информацию о методах оздоровительной тренировки силы, выносливости, гибкости, координации движений, об основах здорового питания и т. п.

Для широкого круга читателей. Может быть полезна инструкторам по фитнесу, преподавателям вузов физического воспитания.

УДК 796/799
ББК 75

*Оригинал-макет данного издания является собственностью Издательского центра «Академия»,
и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается*

ISBN 978-5-7695-3745-5

© Лисицкая Т. С., 2008
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2008
© Оформление. Издательский центр «Академия», 2008

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ

Научно-технический прогресс, принесящий человечеству невиданные блага, вместе с тем повлек за собой тенденцию к снижению уровня его здоровья. Человечество не выдерживает натиска «созданной» им природы, напряженного ритма жизни. И отвечает на это «болезнями цивилизации».

В результате чего человечество приобрело «болезни цивилизации»?

В первую очередь — это нервные перегрузки, ответственное перенапряжение. Стресс на работе, стресс как реакция на страх потерять работу, огромный информационный поток, утомление от монотонной, однообразной работы приводят к развитию хронического утомления, депрессии, неврозов и других заболеваний.

Механизация и автоматизация на производстве и в быту привели к гиподинамии или, как часто называют, гипокинезии. Гипокинезия служит причиной изменений в организме по типу реакции «стресс», получившей название «иммобилизационный стресс». Недостаток двигательной активности при создании условий цивилизованного «комфорта» противоречит биологическим потребностям организма, оказывает пагубное влияние на функциональные возможности практически всех без исключения органов и систем организма человека, резко сокращает продолжительность его жизни.

Важнейшим фактором, определяющим жизнь третьего тысячелетия, — борьба с самим временем, попытка победить болезни и старость в условиях все ухудшающейся экологии, постоянного стресса, гиподинамии. Наше общество спешит приобщиться к образу жизни мирового стандарта. Это касается и **фитнеса**, под кото-

рым понимаются не только физические тренировки, но и здоровый образ жизни в целом.

Кто не хочет быть здоровым, а заодно счастливым и богатым? Еще философ Сенека отмечал, что здоровье «дается» при умении человека «жить в согласии с природой». Такая жизнь, по его мнению, возможна лишь в том случае, если человек постоянно обладает здоровым умом, если его дух мужествен и энергичен, благороден, вынослив и подготовлен ко всяким обстоятельствам; если он вообще интересуется материальными сторонами жизни, не соблазняясь ни одной из них, наконец, если он умеет пользоваться дарами судьбы, не делаясь их рабом.

Мы уже хорошо усвоили, что для сохранения и укрепления здоровья, так необходимого для успешного бизнеса, удачной семейной и личной жизни, следует заняться физической культурой — **оздоровительной тренировкой**. Массу самых разных рекомендаций, подчас противоречивых, предлагают рекламные ролики по телевидению, радио. С обложек журналов и книг нам заманчиво улыбаются фотомодели, демонстрирующие успехи современных фитнес-тренировок: «бесцеллюлитные» стройные ножки, «втяну-





тые» животы. И вы также решили заняться собой. Кто-то побежал по асфальтовым дорожкам вдоль автомобильных трасс, встал на голову, выполняя асану, рекомендованную йогой; кто-то вспомнил простые гимнастические упражнения из школьной программы и занялся зарядкой. Но лучше все-таки обратиться к специалистам фитнес-центров, фитнес-клубов, фитнес-студий.

Фитнес — это не только хорошая физическая кондиция, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не «работает» один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления с позиций здорового образа жизни. Сегодня фитнес — это увлекательные и полезные занятия спортом для людей разного возраста. Наиболее популярной формой тренировки в клубах являются **групповые занятия аэробикой, йогой, фитнес-гимнастикой, тренинг на тренажерах.**

Фитнес-клуб включает помещения с современными тренажерными залами, залами аэробики с широким выбором тренировочных программ, зону водных процедур, в том числе бассейн, сауны, специальные души, джакузи, солярий, оборудованные раздевалки с душевыми. В любом клубе существуют так называемые внутренние услуги: парикмахер, косметолог, стилист, визажист, масса-

жист, психолог и т. д. Практически в каждом фитнес-клубе представлены восточные системы, ароматерапия, цветотерапия и другие составляющие комплекса внутренних услуг.

Многие фитнес-клубы имеют традиционные 25-, 50-метровые бассейны и даже аквапарки, что позволяет им расширить ассортимент фитнес-услуг. Клубы предлагают программы аквааэробики для людей разного возраста, силовые занятия со специальным оборудованием и на специальных тренажерах. Аквафитнес завоевывает все большую популярность во всем мире. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений: темп их исполнения замедляется, процесс их исполнения в одних случаях облегчается, в других усложняется.

Вместе с тем вы можете приобрести специальные тренажеры и для домашних занятий. Они весят меньше профессиональных, позволяют выполнить два-три разных упражнения. Но хватит ли у вас терпения и силы воли проделывать довольно изнуряющие и однотипные движения в одиночестве? Или в скором времени тренажер превратится в вешалку для ваших вещей? Лучше обратитесь в клуб.

Фитнес-клубы, спортивно-оздоровительные центры предоставляют вам еще одно направление — **outdoor.**



Это фитнес «вне стен» клуба, но часто под его брэндом. К outdoor фитнесу относится пешеходный туризм во всех его разновидностях (хайкинг, трэккинг и кэмпинг), позволяющий ощутить единение с природой и даже получить своеобразное удовольствие от традиционных туристических поездок.

Настоящим открытием века стал так называемый «скандинавский спорт» (Nordic Sports). Еще недавно люди с лыжными палками, энергично передвигающиеся по скверам и паркам, вызвали удивление и улыбки. Но всего за несколько лет «скандинавская ходьба» стала пользоваться огромной популярностью далеко за пределами Северной Европы. Это дозированная ходьба, бег, подскоки с модифицированными лыжными палками. Палки легко превращаются в гимнастический «тренажер», и с ними можно делать различные гимнастические общеразвивающие упражнения.

Вскоре к ходьбе добавились ролики, атрибутом которых также являются специальные палки. Специалисты всерьез заговорили о таком явлении, как «уличный спорт», несущий молодежную субкультуру — скейтборды, соксы, фингерборды и т. д.

Как показывает статистика США, соотношение полов в фитнесе почти равное (50/50%). Приблизительно та-

кое же соотношение и в России, согласно анализу приобретенных членских карт. Но в действительности наиболее активные приверженцы фитнеса — женщины. Многие из них уже не представляют свой распорядок дня без посещения тренировочного зала. Аналитики отмечают, что именно женщины становятся все более требовательными к фитнес-услугам, методикам, технологиям, спортивным товарам и т. п.

Для тех, кто предпочитает заниматься в одиночестве или в небольшой компании единомышленников, к их услугам **персональный тренинг**, который предложат в клубе. Конечно, можно и нанять тренера для занятий дома.

Персональная тренировка — форма занятий, ставшая более популярной в последнее время. Индивидуальный тренер подготовит программу в соответствии с вашими способностями и целями, которые вы ставите, окажет помощь и страховку на занятиях.

Существует три вида персональной тренировки: с одним человеком, с двумя (тренировка с партнером) или тремя—пятью клиентами. При этом, по данным зарубежной статистики, 75—85% людей предпочитают индивидуальную тренировку, 3—15% — с партнером, 3—10% — в небольших группах. Основная направ-



ленность персональной тренировки заключается в следующем:

- общая физическая подготовка (базовый фитнес);
- коррекция веса тела;
- реабилитация после различных заболеваний и травм;
- специальный контингент (больные астмой, диабетом, имеющие нарушения осанки, неврозы и др.);
- профессиональная физическая подготовка артистов, танцоров, спортсменов;
- физическая подготовка клиентов, занимающихся другими видами спорта (теннисом, горными лыжами, гольфом, конным спортом и пр.).

Большой популярностью в США пользуются персональные тренировки по телефону. Если вы имеете достаточный опыт занятий и хотите самостоятельно продолжить тренировки, но зашли «в тупик», у вас возникли те или иные проблемы, вы хотели бы подкорректировать свой план, — можно просто позвонить своему персональному тренеру и получить ответы на ваши вопросы. Эти услуги платные, но значительно дешевле по сравне-

нию со стоимостью обычных персональных занятий. Хороший путь продолжить движение вперед!

Но вернемся в фитнес-клуб. Первое, что производит «неизгладимое впечатление», — это **тренажерный зал**.

Так, тренировка на кардиотренажерах, связанная со значительными энерготратами, естественно ведет к снижению содержания жира в организме. Однако если ваша фигура стала напоминать яблоко или грушу (у женщин наблюдается в основном ожирение по типу «груша», а у мужчин — по типу «яблоко»), вы без сомнения при активных занятиях на кардиотренажерах снизите вес, но яблоко станет яблочком, а груша — маленькой грушкой. Для улучшения своей фигуры не обойтись без силовых тренировок.

Однако помните, что достаточно высокая нагрузка на занятиях аэробикой, на кардио- и силовых тренажерах, воздействие нагрузки в широком аспекте на весь организм определяют показания и противопоказания к ее использованию.

Исходя из важнейшего принципа Гиппократа — «не навреди», остановимся в первую очередь на противопоказаниях.

К заболеваниям, при которых противопоказана физическая тренировка, относятся:

- болезни в острой и подострой стадии;
- тяжелые органические заболевания центральной нервной системы;
- болезни сердечно-сосудистой системы: аневризма сердца и крупных сердечных сосудов, ишемическая болезнь сердца с частыми приступами стенокардии, перенесенный инфаркт миокарда (до 6 месяцев), недостаточность кровообращения II—III степени, некоторые нарушения ритма сердца, гипертоническая болезнь II—III степени;
- болезни органов дыхания: бронхиальная астма с тяжелым течением, тяжелые формы бронхоэктатической болезни;
- заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функции;
- болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций;
- болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженными нарушениями функций и болевым синдромом;
- тромбоз и частые кровотечения любой этиологии;
- глаукома, миопия высокой степени.

Однако не исключается применение при этом лечебной физкультуры. В связи с коммерциализацией фитнес-индустрии, большими финансовыми вложениями именно эта сфера, занимающаяся оздоровлением людей и поддержанием здоровья на высоком уровне, стремящаяся сделать модным новый стиль жизни — здоровый образ жизни, способна удовлетворить во многом запросы населения. Благодаря оснащению современными технологиями, снаряжением и оборудованием, использованию широкого спектра физических упражнений спортивно-оздоровительные центры и фитнес-клубы способны вместе с медиками не только поддерживать физическую форму, но и избавить людей от многих заболеваний, а также помочь им восстановиться после травм. Так возникли **медицинские фитнес-центры**.

Занятия фитнесом не является противопоказанием для больных астмой, однако больному следует обсудить эту проблему с врачом. Больному астмой рекомендуется аквафитнес, включая аквааэробику, а также классиче-

ские виды аэробики (базовая аэробика, степ-аэробика, силовые виды без значительных отягощений, как, например, в памп-аэробике, йога, тай-чи и др.). Если вы страдаете этим заболеванием, вам необходимо иметь при себе препараты, предписанные врачом, для предотвращения приступов. Следует провести ингаляцию за несколько минут до начала занятий, что поможет уменьшить риск приступа астмы. Во время тренировки после каждые 20 мин работы следует пить воду — 150 г. Не рекомендуется заниматься в холодных, плохо проветренных помещениях.

Проведенные в последнее время исследования дали основание предположить, что регулярные занятия физическими упражнениями улучшают регуляцию содержания сахара в крови. Наиболее благоприятным режимом для диабетиков I типа является тренировка каждый





день, желательно после приема пищи, что во многом естественно усложняет и ограничивает привычный образ жизни и требует от больных мобилизации воли. Для больных сахарным диабетом II типа физические упражнения занимают второе место (после правильного питания) в регулировании сахара в крови, так как тренировка повышает чувствительность к инсулину. Среди различных видов двигательной активности (ходьба, бег, плавание) для больных диабетом рекомендуются различные виды аэробики и фитнес-гимнастики: аквааэробика, сайклинг, классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальные виды аэробики, круговая тренировка силовой направленности в сочетании с аэробной нагрузкой. Возможно использование кардиотренажеров, а при хорошем состоянии и тренированности — силовые тренажеры, но под контролем специалиста (персональные тренировки).

Упражнения силовой направленности следует выполнять 2—3 раза в неделю, отдельно от кардионагрузки, а если это невозможно, то после, а не до аэробной части занятия, которая не должна превышать 30—45 мин.

Для слабоподготовленных можно рекомендовать программу, предложенную учеными Стенфордского университета (США): проведение трех 10-минутных тренировочных занятий в день. Перед занятием и после необходимо выполнять разминку и «заминку» длительностью не менее 5 мин.

В случае гипогликемического приступа, даже незначительного (дрожь, повышение ЧСС, усиление потоотделения), следует немедленно прекратить занятие и, если это возможно, проверить уровень содержания глюкозы в крови. После принятия углеводов необходимо отдохнуть 10—15 мин. Если самочувствие улучшилось, можно продолжить занятие, а если оно полностью не восстановилось, лучше прекратить и в дальнейшем откорректировать тренировочную нагрузку и дозу инсулина или других гипогликемических препаратов.

Двери клубов открыты и для лиц, страдающих ожирением. Три ключа приведут к успеху:

- правильное выполнение специальных упражнений;

- комбинирование аэробной и силовой работы, что сократит жировую прослойку;

- диета и баланс калорий.

Многие спортивно-оздоровительные центры и клубы предлагают специальные программы для женщин: занятия для беременных и реабилитационные занятия в послеродовом периоде. Учеными показано положительное влияние специальных тренировок в столь ответственные моменты жизни женщин. Однако прежде чем начать заниматься, проконсультируйтесь с врачом.

И еще, что хотелось бы отметить, — это психологическая установка на настойчивость в достижении цели и веру в положительное воздействие методики. Раскрытие собственного потенциала начинается с веры в свои возможности и преследования цели постоянного физического и умственного самосовершенствования.

Вера поможет достичь удивительных изменений во внешнем виде и самочувствии. Но вы должны знать — потребуется время, чтобы понять сущность каждого упражнения и начать наслаждаться свободой движения.

Многие, отказываясь от тренировок, находят массу причин — клуб закрывается рано, не подходит время занятий и т. д. Первое и самое большое препятствие к занятиям заключается в борьбе с самоосуждающим мнением. Приходя в спортивный зал, многие инстинктивно начинают рассказывать о своих недостатках: «я слаб», «я плохо координирован», «я ленив» и обращаются к тренеру с просьбой изменить их тело. Но, честно говоря, только вера в способность к достижению успеха — ключ к вашему изменению. Реальная сила начинается в сознании.

Мы проводим большую часть нашей жизни, пробуя влиять на внешние силы, над которыми наш контроль ограничен или вообще отсутствует, когда то, чем мы можем полностью управлять, — буквально «под носом». Когда мы говорим о наших собственных телах, нет того, чего нельзя достигнуть, если мыслить позитивно и стремиться к достижению результата. Специалисты в фитнес-клубах научат вас понимать свое тело и обеспечить необходимыми «инструментами» для тренировок.

Однако никто не должен заботиться о вашем успехе больше вас самих!

ФИТНЕС ПО-РУССКИ

Фитнес по-русски прежде всего выражается в желаниии соблюсти мировые стандарты: чтобы было, как в США, Германии, Англии, Швейцарии, Италии и других высокоразвитых странах, т. е. как у всех. Российские ведущие клубы закупают последние модели тренажеров, технологии аэробических программ, которым обучают инструкторы фирм «Рибок», «Найк». В Америке, Европе открывают клубы-гиганты на 10 000 клиентов, и мы не уступаем им по размаху. А уж по роскоши интерьеров мы «впереди Европы всей». В фитнес-бизнесе мы используем в основном западные и американские технологии. Прилавки российских магазинов завалены переводной литературой, но, к сожалению, не лучшего качества. При этом мы забываем, что у нас есть прекрасная собственная система подготовки спортсменов, которая может служить моделью для разработки оздоровительных программ, но очень часто выгоднее использовать зарубежную разработку, так как она уже доведена до рынка: от оборудования, тренажеров до методики и рекламы.

Число клиентов российских фитнес-клубов ежегодно увеличивается на 20 — 30 %. Фитнес-клубы работают по принципу продажи клубных карт, преимущественно годовых, стоящих от 24 000 до 150 000 рублей. Мощная инфраструктура дорогого фитнес-центра автоматически поднимает стоимость занятий, посещение которых доступно лишь материально обеспеченным людям. Очевидно, что в России ощущается нехватка «народных клубов». Далеко не все могут позволить себе такую роскошь, как покупку клубной карты. И все-таки рыночные взаимоотношения делают свое дело. С одной стороны,

создаются монополии в этой области, которые поглощают малые клубы. С другой стороны, многие спортивно-оздоровительные центры, фитнес-клубы в борьбе за клиентов, рентабельность стараются снизить цены, предоставить возможность для занятий людям со средним уровнем заработной платы.

Государственная поддержка, сотрудничество с муниципальными организациями, производство более дешевого отечественного оборудования позволят изменить ситуацию в этой сфере фитнес-индустрии.

За время своего существования многие российские клубы стали не только спортивными площадками, где можно активно совершенствовать свое тело, но и местом светских мероприятий и знакомств. По мнению экспертов, основной массе нужны энергия других людей, общение. Большинство людей приходят в клуб за хорошим самочувствием, возможностью вывести из себя «гормоны стресса» и просто проникнуться клубной атмосферой. Для русских фитнес-клуб это не только место для оздоровления, приятно-го проведения времени, но и весьма пре-





стижное занятие, место для новых нужных знакомств. Отсюда и VIP-клубы и отделения.

Последнее время принято говорить о двух направлениях в области фитнеса: европейской и восточной физической культуре. В основе систем физической культуры Востока и Запада лежат различия менталитета, философии, национальные особенности, которые выразились и в области физических упражнений. Россия — уникальная страна, соединившая в себе культуру Запада и Востока, в ней успешно развиваются оздоровительные тренировки с элементами восточных видов единоборства. Но если на Западе люди занимаются аэробикой с элементами боевых видов искусства для «фана», снижения веса, «выброса» агрессии, то у нас еще и для самообороны. Увы, ночное и вечернее время совсем небезопасно. Так что русский фитнес это еще и ваша уверенность, возможность избавиться от чувства страха.

Одна из задач фитнеса — борьба со стрессом, которого вполне достаточно, в особенности в таких больших городах, как Москва. Стресс может привести к иммуно-

дефицитному состоянию, к возникновению ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы, заболеваний желудочно-кишечного тракта, к депрессии, хронической усталости и др. Стресс у современного человека связан с постоянной борьбой с самим собой, проблемой выбора и ответственности, с множественными и противоречивыми требованиями, предъявляемыми жизнью.

К общечеловеческим проблемам, порождающим стрессовую ситуацию, прибавляются и проблемы чисто русские. И опять на помощь приходит Восток с его уникальными древними методами физического и духовного совершенствования. Йога, китайская гимнастика тай-чи, иные психорегулирующие гимнастические системы — это то, без чего не обойтись русскому фитнесу.

По некоторым оценкам, в Москве насчитывается более 2 тыс. фитнес-клубов, спортивно-оздоровительных центров, студий. Кстати, 2003 г. был юбилейным для фитнес-движения в Москве: 20 декабря 1993 г. на Житной улице открылся первый фитнес-клуб «World Class».

Остановимся на общей характеристике клубов и основных видов фитнес-программ. В настоящее время четко определились клубы следующих направлений:

- клубы многоотраслевые, включающие известные фитнес-программы для закрытых помещений (полный или почти полный пакет услуг);
- целевые фитнес-клубы, в которых в основном проводятся занятия по различным видам аэробики и фитнес-тренировка на тренажерах;
- фитнес-клубы женские;
- клубы аэробики;
- тренажерные клубы (обычно только для мужчин);
- персональные студии;
- специализированные залы, студии, например студии «Пилатес».

В зависимости от количества клиентов клубы можно разделить на следующие категории:

- малые (до 150 чел.);
- средние (от 151 до 700 чел.);
- большие (от 701 до 2 600 чел.);
- клубы-«гиганты» (более 2 600 чел.).

Недавно в нашей стране появились новые заведения с интригующим названием «велнес» (Wellness): вел-



нес-залы, велнес-студии, медицинские велнес-центры. Дословный перевод слова Wellness — хорошее здоровье, ощущение счастья и полноты жизни. Многие фитнес-клубы стали работать в системе Велнес.

Под термином «велнес» в последние годы стали понимать здоровье человека в более широком смысле: не только отсутствие болезней, не только сильное тело и мышцы, развитые с помощью физических упражнений и тренажеров. Велнес — это баланс между телом и разумом, психическое и социальное равновесие, которого можно достичь сочетанием физической и ментальной тренировки, т.е. осознанным исполнением каждого движения, полным контролем над телом в процессе выполнения упражнений. Но этого баланса невозможно достичь без серьезного отношения к образу жизни: питанию, привычкам, отношениям с близкими людьми и коллегами по работе.

Кроме того, велнес — это еще и культура общения между людьми, которая предполагает соблюдение определенных правил для поддержки гармоничного состояния души всех окружающих. Велнес — это образ жизни, отказ от вредных привычек и правильное питание без изнурения организма диетами. Велнес — здоровый смысл и отношение к себе через последовательное изучение своего организма, достижение согласия с са-

мим собой посредством оптимального сочетания физической и умственной деятельности.

Владельцы и управляющие спортивно-оздоровительных центров и фитнес-клубов, работающих по системе велнес, большое внимание уделяют не только профессионализму персонала, но и эстетике в организации всей работы (дизайну помещения и дизайну программ).

Разницу между концепциями велнес и фитнес отметил доктор Де Анджелис в своем докладе на 10-м международном симпозиуме по велнесу. Фитнес-клубы, по его мнению, пытаются обойти все проблемы, связанные с фактором риска при занятиях физической культурой (например, гипертония, костная хрупкость, нарушение метаболизма и др.). Велнес активно борется за устранение факторов риска, повышение качества жизни.

При выборе клуба обратите внимание, во-первых, на цены, чтобы были вам «по карману», во-вторых, на расположение клуба (недалеко от вашего дома, работы) и в-третьих, на соответствие клуба вашему вкусу, имиджу.

Элитные фитнес-центры и клубы удерживают высокую стоимость. Самый дешевый вариант — посещение небольших спортзалов, созданных на базе районных стадионов и бассейнов. Месячный абонемент в такие



залы может обойтись вам от 800 до 1 500 рублей в месяц. Не утрачивает своего рейтинга и шейпинг — русская, запатентованная И. Прохорцевым оздоровительная программа (в основном для женщин), в которой большое внимание уделяется современным технологиям тестирования физического состояния, конституции, коррекции фигуры и эстетической стороне применяемых средств.

При знакомстве с клубом вас подробно знакомят с организацией клуба, его фитнес-программами. Нужно внимательно, без спешки разобраться с предложенным вам контрактом. Не забудьте поинтересоваться льготами, которые возможно предоставляет клуб для пенсионеров, студентов, учащихся общеобразовательных школ. Внимательно изучите контракт, прежде чем подписать его. Клуб обычно предоставляет клубную карту на один год, существует также абонементная система — вы можете приобрести месячную карту по «полной» программе или с посещением клуба 2—3 раза в неделю на определенные виды занятий.

Многие клубы активно развивают **фитнес для детей и подростков**. Одним из условий продажи клубной детской карты является членство родителей. В программе клуба — рисование, лепка, развивающие игры, специ-

альный курс по подготовке к школе, занятия йогой, плаванием и многое другое. В это время родители могут сами позаниматься или расслабиться в зоне отдыха. Здесь же и будущим мамам предложат специальные программы.

Выбирая клуб, обратите внимание на его чистоту, дизайн, а также на состояние и расположение оборудования. Большинство травм, несчастных случаев в тренажерных залах возникают именно из-за неправильной расстановки тренажеров. Оборудование и тренажеры должны соответствовать последним требованиям фитнес-клубов мирового стандарта.

Обратите внимание на вентиляцию. Занятия в душном помещении могут привести к перегреванию, тепловым травмам, а плохо отапливаемые залы в зимнее время, сквозняки — к простудным заболеваниям и травмам опорно-двигательного аппарата.

Еще один совет — обращайтесь только к специалистам. Инструкторы по фитнесу — те же люди. Среди них есть способные и посредственные, хорошо образованные и те, кто «приобрел» сертификат в поисках приличного заработка. Сапоги лучше шить у сапожника, а пироги покупать у пирожника. Ваше самообразование в области фитнеса поможет вам найти «своего инструктора».

ВСЕ ЧТО ВЫ ХОТИТЕ

Условно можно выделить **восемь основных категорий услуг**, предоставляемых клубами:

1) услуги по фитнесу (собственно программы физических упражнений, включая занятия аэробикой, на кардио- и силовых тренажерах, аквафитнесом в бассейне, ходьбой, джоггингом, катанием на роликовых коньках, теннисом, сквошем, настольным теннисом и др.). Вам предложат как групповые, так и персональные (индивидуальные) тренировки;

2) медицинские услуги (консультации терапевтов, психологов; медико-реабилитационные услуги специалистов по лечебной физкультуре, мануальной терапии и др.);

3) услуги, предлагающие различные средства восстановления работоспособности и здоровья (сауны, душ, массаж и др.);

4) рестораны, бары, кафе;

5) СПА-услуги (салоны красоты, включающие парикмахерские, косметический кабинет, солярий, консультации стилиста);

6) магазины спортивных и других сопутствующих товаров (обувь, костюмы для занятий, специальная литература, видеопрограммы, музыкальные кассеты, CD, косметика и др.);

7) игровой центр для детей и взрослых (подвижные игры и тренажеры для детей, игровые автоматы, компьютеры и др.);

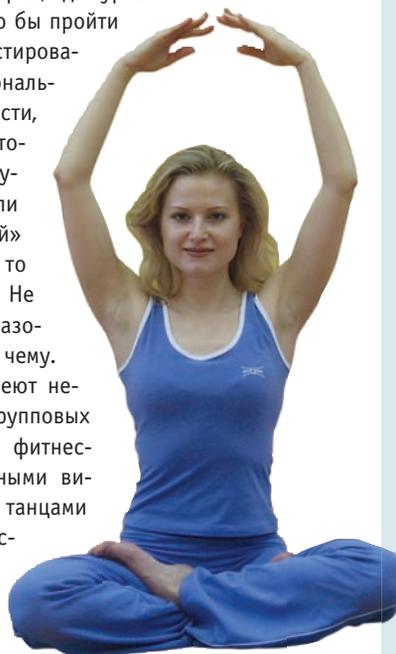
8) образовательные центры, которые организуют крупнейшие фитнес-корпорации.

Однако основным местом подготовки специалистов были и остаются университеты и институты физической культуры, кафедры физического воспитания педагогиче-

ских университетов и институтов. Ведущую роль в этом направлении занимают Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Институт повышения квалификации и профессиональной подготовки кадров при РГУФКСИТ, где автор данного пособия является руководителем центра «Современный фитнес».

Для того чтобы не «заблудиться» в разнообразии фитнес-услуг, проконсультируйтесь с менеджером по продаже клубной карты, дежурным инструктором, хорошо бы пройти предварительное тестирование вашей функциональной подготовленности, в первую очередь состояния сердечно-сосудистой системы, а если вы чувствуете «сбой» в вашем организме, то обратитесь к врачу. Не помешает и самому разобраться и понять что к чему.

Многие клубы имеют несколько залов для групповых занятий аэробикой, фитнес-гимнастикой, различными видами единоборства, танцами и др. Каждый фитнес-клуб предложит вам большой ассортимент услуг в виде





различных групповых программ, которые входят в стоимость клубной карты. Что выбрать, на чем остановиться? И что такое, в самом деле, боди скалптинг, сайклинг, спиннинг, пауэ баланс и т. п. Внимательные менеджеры по продаже услуг предложат множество вариантов — около 200 различных программ только аэробики. Заманчиво! Не заблудитесь в ее сетях! Обо всех разновидностях аэробики вы узнаете в этой книге.

Если вы чувствуете, что подъемы по лестнице, быстрая ходьба, даже небольшие «спринтерские» пробежки до остановки вашего автобуса вызывают у вас учащение ритма сердца, одышку — значит вы не в лучшей физической форме, у вас снижена толерантность на физическую нагрузку. Вам будут полезны **кардиопрограммы**. Это могут быть классическая (базовая) аэробика, степ-аэробика, танцевальные направления групповых программ, велоаэробика. Выбирайте то, что вам по вкусу. Мужчины предпочитают циклические виды, простые по координации программы, силовые виды аэробики, тренажерный зал, в то время как молодежь с удовольствием посещает модные сейчас тренды: капоэйро, брейк-данс, хип-хоп.

Женщины выбирают разнообразные **уроки хореографии** с разной координационной сложностью: от классики до джаза. Здесь можно и похудеть, и научиться красиво двигаться. Для фанатов танца предлагают уроки с элементами латиноамериканских танцев, хип-хопа, фанка. Вы хотите улучшить фигуру, поспражаться с целлюлитом — обратитесь к **силовым программам**. Многие люди часто желают «убить двух зайцев одновременно». В фитнесе это удастся. Можно успешно совместить желание потанцевать и проработать свои мышцы. Для вас — занятия **смешанного, комбинированного характера**.

В последнее время фитнес-услуги расширились за счет новых программ, названных **«Разумное тело»** (Body and Mind). Это йога, различные китайские гимнастические системы, система Пилатеса и др. Данные направления — прекрасное средство для снятия стресса, приведения к гармонии тела и духа, обретения здорового психофизического состояния.

В любом случае независимо от направления, которое вы выбрали, следует начать с программ низкой интенсивности, а затем постепенно перейти к урокам высокой координационной сложности и функциональной на-

грузки. В своей практике я наблюдала, как клиент попадает «не по адресу» и уже буквально через 10 — 15 мин путается в ногах, не может поспеть за группой и ... покидает зал. Это — негативный опыт, который может привести лишь к снижению мотивации, особенно для тех людей, которые не привыкли и не умеют изживать собственную склонность к отрицательным эмоциям. Запустите механизм успеха, а не механизм неудачи! Спешите не торопясь!

Обращайте внимание на пометки в расписании, где после названия урока указан **уровень сложности**.

I уровень — Low Impact (LI). Занятие для начинающих, нагрузка низкой интенсивности, основное внимание инструктор обращает на технику исполнения упражнений, от чего во многом зависит их положительное воздействие.

II уровень — Mix Impact (MI). Занятие для людей среднего уровня физической и функциональной подготовленности. Физическая и координационная нагрузка колеблется от низкой до средней интенсивности.

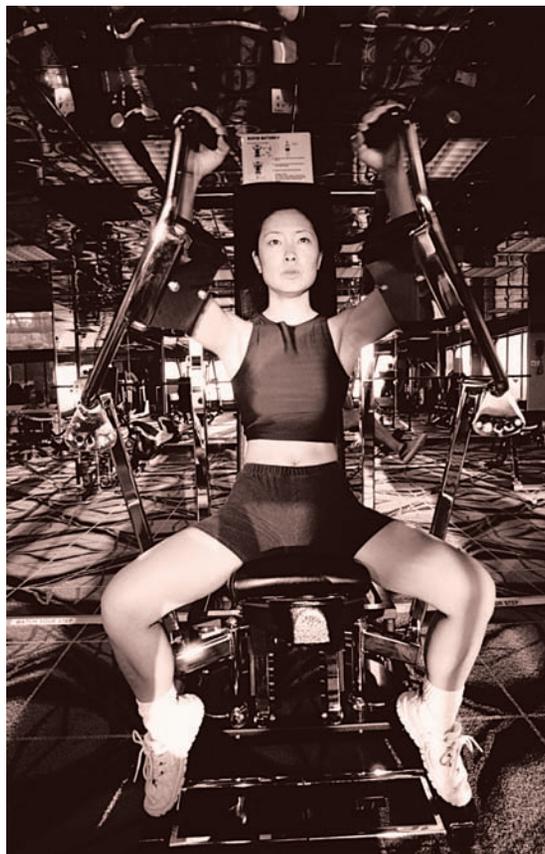
III уровень — High Impact (HI). Занятие для людей, которые имеют хороший уровень физической подготовленности, регулярно занимаются физической культурой самостоятельно или в клубах, активно занимались спортом прежде.

Некоторые уроки рекомендованы для всех уровней подготовленности людей, в этих случаях пометка отсутствует.

Занятия могут стать и частью вашей семейной жизни, если вы будете заниматься вместе с мужем или женой, где и вашим детям предложат какой-либо вид спорта или специальные развлекательно-спортивные программы, игры в зависимости от возраста ребенка.

Обычно обязательным условием для занятий детей в фитнес-центрах или клубах является членство родителей. Если это вам не по карману, вы предпочитаете заниматься дома самостоятельно, то обзвоните клубы, близлежащие к дому, поищите в Интернете, и вы найдете достойный клуб для ваших детей. Не забывайте и про детские спортивные школы, где готовят не только будущих олимпийцев, но и предлагают платные услуги для тех, кто не стремится к чемпионству.

При выборе клуба, как, впрочем, и врача, прислушайтесь к мнению и рекомендациям ваших родственников и



друзей. Для первого посещения можно приобрести гостевую карту. Лучше всего воспользоваться приглашением и посетить клуб в «День открытых дверей», где вас подробно ознакомят с организацией клуба, его фитнес-программами, вы сможете бесплатно позаниматься, внимательно без спешки изучить предложенный вам контракт.

Обычно членство клуба предоставляет вам право пользоваться следующими услугами:

- тренажерный зал;
- групповые программы фитнеса и аэробики (по расписанию);
- бассейн для занятий аквааэробикой (по расписанию) или просто плаванием;
- баня, сауна, джакузи.

В стоимость клубной карты входит инструктаж в тренажерном зале, а во многих клубах и инструктаж с инструктором групповых программ. Обязательно воспользуйтесь этой услугой, ознакомьтесь с устройством тренажеров, посоветуйтесь со специалистом по поводу уровня программ, с которых вам следует начать групповые занятия. Ведь это ваша безопасность!

В клубе также предоставляются другие услуги, но за дополнительную плату. Будьте внимательны. Оцените вашу платежеспособность, чтобы не попасть впросак.

Советуем не поспешить на персональные тренировки в тренажерном зале и приобрести так называемые клип-карты. Вы ознакомитесь с работой тренажеров. Инструктор поможет вам подобрать нужные только вам упражне-

ния, режим тренировок, научит правильной технике выполнения. Дилетантство может нанести вред вашему здоровью. Ну, а кто не новичок в этом деле — Just do It!

Многие фитнес-клубы предоставляют в виде дополнительных услуг водные процедуры — СПА (SPA — SANITAS PER AQUAS), что можно перевести как «вода — источник здоровья». Издавна аристократы и состоятельные люди ездили отдыхать и омолаживаться на воды. Сейчас содержание СПА-услуг значительно расширилось и вышло за пределы только водных процедур. Это целый комплекс оздоровительных процедур. В клубах можно найти всю «палитру» СПА-процедур. В целях усиления действия чудодейственных свойств воды предполагается использование новейшего косметологического оборудования и профессиональной космети-

ки. Основные направления СПА, которые могут быть предложены:

- СПА-обертывания;
- лифтинг лица;
- фитофлоатинг — процедура, обеспечивающая общий уход за кожей;
- микроволновая терапия;
- прессотерапия, основанная на создании с помощью специальных бандажей давления, прилагаемого в определенной последовательности к различным участкам тела для стимуляции лимфодренажа и лечения заболеваний, связанных с нарушением циркуляции. Действие прессотерапии направлено на уменьшение содержания аккумулированных жидкостей и шлаков, активизацию тканевого обмена, улуч-



шение питания тканей. Используется в комплексе методов для коррекции фигуры, лечения целлюлитов и ожирения, особенно когда пациенту противопоказаны физиопроцедуры, основанные на электростимуляции мышечной ткани;

■ бальнеология, представленная такими процедурами, как:

1) душ Шарко — это душ «ударного» типа с уменьшенной зоной воздействия. Обычно его применяют с расстояния от 3 до 5 м. Вода подается через патрубок, подсоединенный к агрегату, в котором холодная вода смешивается с горячей вручную. Душ Шарко хорошо снимает напряжение с мышц позвоночника, помогает в лечении заболеваний внутренних органов, эффективен в профилактике и коррекции целлюлита. Если у вас нет противопоказаний, рекомендуем начать комплекс процедур по коррекции веса и фигуры с душа Шарко;

2) гидромассажная ванна с минеральной морской солью и лепестками роз. Такая ванна быстро пополняет организм необходимыми минералами и микроэлементами, улучшает обмен веществ, отлично помогает при стрессах, невралгии, уменьшает суставные боли, снимает усталость. Наилучший эффект от солевых ванн испытывает кожа: отжившие клетки быстрее заменяются новыми, повышается тонус и эластичность кожи. Процедура сопровождается ароматерапией;

3) душ Виши — современное оборудование, обеспечивающее эффективное массирующее воздействие водных процедур и максимальную релаксацию лежа на специальной кушетке. Вода подается при помощи шести регулируемых насадок, расположенных таким образом, что воздействие оказывается на все тело с контрастной подачей воды. Душ Виши можно использовать и для процедур талассотерапии;

■ винотерапия, применяемая в косметологии. Для создания косметических средств используют минеральную воду, обогащенную вытяжками, маслами из винограда, экстрактами винных дрожжей и самим вином. Это дает потрясающий эффект омоложения организма. Винотера-



пия способствует коррекции фигуры, помогает решить проблему целлюлита, улучшает кровообращение;

- мезотерапия;
- ароматерапия;
- массажи, в том числе гидромассаж;
- термотерапия;
- ультразвуковая коррекция;
- эпиляция;
- солярий.

Во всем мире словом SPA обозначают также профилактический центр, похожий на хороший санаторий, — он обязательно находится за городом, туда приезжают не меньше чем на 2 — 3 дня, чаще на неделю.

