

Все больше приверженцев здорового образа жизни в Курске продолжают выбирать фитнес-клуб «Три Океана». Социологи клуба даже проводили опрос: что привлекает в «Трех Океанах»?

«Три Океана»: не просто фитнес, это образ жизни

Более 14 лет клуб лидирует в позициях фитнеса по Курску – сложилось доверие. Второе – хорошая экология. Располагается клуб на окраине города на улице Союзной, 26, дальше – километры лесов и све-

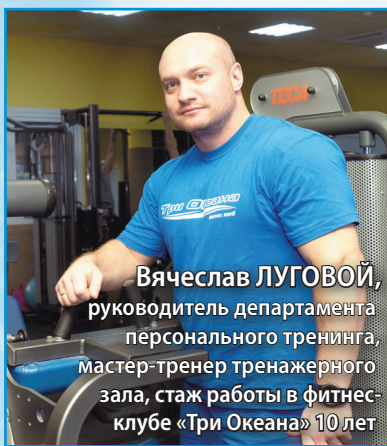
жайший воздух. Отличная команда профессионалов, которые вырастили сотни спортсменов Курска.

Но самое важное то, что в клубе занимаются целые поколения – дети, родители, бабушки и дедушки.

Ценности здорового образа жизни, уверенность в своих силах одни поколения на территории клуба передают другим.

«Три Океана» – место, где происходит настоящая жизнь.

Тренировки в зале – это ответственная и вдумчивая работа



Вячеслав ЛУГОВОЙ, руководитель департамента персонального тренинга, мастер-тренер тренажерного зала, стаж работы в фитнес-клубе «Три Океана» 10 лет

«Похудеть!» – с этой целью, наверное, к нам приходит каждый второй. Могу с гордостью сказать, что наши клиенты достигают результата в 99 случаях из ста. Гораздо сложнее, но тем интереснее для тренера работать с человеком, имеющим проблемы со здоровьем. Все чаще к нам приходят люди с сахарным диабетом, проблемами в суставах, позвоночнике. Работа тренера – это ответствен-

ная и вдумчивая работа! Все наши тренеры имеют сертификаты и знают, как строить занятия с людьми с ограничениями по здоровью. К тому же мы можем предложить реабилитационные занятия.

Еще одна из важных задач тренера – мотивация клиента. Перефразирую слова Марка Твена: «Начать заниматься легко. Я сам это делал тысячу раз». Даже у тех, кто регулярно тренируется, когда-нибудь наступает момент, когда хочется бросить все и лечь на диван. Но, лежа на диване, здоровье и жизненный тонус не изменишь. Ответственность тренера – поддержать мотивацию человека, вдохновить его не останавливаться и в то же время внимательно относиться к физическому состоянию и здоровью.

Тросточка пылится в углу

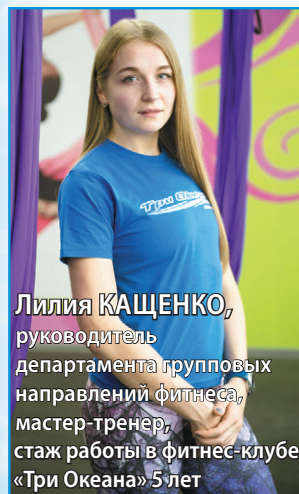
Знаете, почему наши групповые занятия так популярны? Потому что все новинки мира фитнеса мы вводим для наших клиентов ежеквартально. У нас более 45 видов тренировок на любой вкус: функциональный тренинг, программы антигравити, единоборства, классическая аэробика. Тренеры постоянно проходят сертификацию, в том числе международную, по новым направлениям фитнеса.

Мужчинам, наверное, в нашем деле проще: они упертые – пыhtят, но делают. Женщины – существа с более тонкой организацией, они посещают занятия не для рекордов, а для здоровья, для того, чтобы от проблем отвлечься, иногда – и за психологической поддержкой.

Возраст посетителей – от 14 лет и выше, без ограничений. Очень приятно, когда в одном зале тренируются мама и дочь, и даже иногда бабушка из одной семьи. Одна моя клиентка таким образом наладила отношения с дочерью. Теперь у них больше общих тем для разговоров.

– Были в вашей практике сложные случаи?

– Многие приходят после травм, со средствами опоры, а уходят на здоровых ногах. Одна женщина после таких занятий призналась: «Я несколько лет ходила с тросточкой. Боялась, что без нее не смогу передвигаться. А теперь она пылится дома где-то в углу».



Лилия КАЩЕНКО, руководитель департамента групповых направлений фитнеса, мастер-тренер, стаж работы в фитнес-клубе «Три Океана» 5 лет