



Шалбуз БУХСАЕВ,
премиум-тренер
тренажерного зала,
стаж работы в фитнес-клубе
«Три Океана» 5 лет

Чтобы тело и душа были молоды

– Я пять лет работаю в «Трех Океанах», и для меня наш фитнес-клуб – это не просто работа. Мы – семейный клуб! Часто бывает, что у нас одновременно занимаются до трех поколений из одной семьи! И потому от клиентов часто слышим, что клуб – как второй дом, в котором ждут тебя и всегда рады!

– Дети и родители занимаются вместе?

– Дети чаще всего занимаются индивидуально. В моей практике есть такая история: клиентка за год сбросила около 40 килограммов. Сбрасывали постепенно, по 4 кг в месяц, чтобы все системы организма адаптировались. Потом привела сына. Ребенку на тот момент было 5 лет. Сейчас ему 9 лет, занимаемся регулярно: развиваем мышечную моторику, гибкость, осанку, укрепляем мышечный корсет.

Со всеми членами клуба мы работаем на результат! Основная философия – это регулярные тренировки. Если чувствую, что человек начинает расслабляться, лениться – звоню, провожу беседу. Фитнес на один день не подходит! Это образ жизни. Поэтому наши посетители с желанием идут в «Три Океана». Наша самоотдача делает людей здоровыми!

Команда единомышленников

– Спортом увлекся еще школьником, с тех пор не могу остановиться. Как только выпадает свободная минутка, еду в «Три Океана».

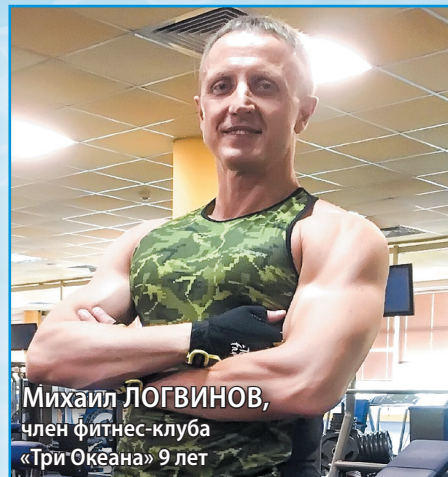
Нравится заниматься в тренажерном зале. Каких «механизмов» здесь только нет! Один из любимых тренажеров – бегущая дорожка со ступеньками. Чтобы подняться вверх, приходится прикладывать определенные усилия. Все как в реальной жизни.

С «Тремя Океанами» хочется идти по жизни, ведь для нас, клиентов, устраивают клубные мероприятия: рыбалку, велопробеги, зимние спартакиады, танцевальные марафоны!

Все мы – и специалисты клуба, и его посетители – команда единомышленников. А это значит, что впереди много новых побед.



Дмитрий ГУЛИЕВ,
член фитнес-клуба 12 лет



Михаил ЛОГВИНОВ,
член фитнес-клуба
«Три Океана» 9 лет

Секрет нашей молодости

– Когда мне исполнилось 44 года, неожиданно пришло осознание: физическое состояние совсем не то, что было в юности. Друзья посоветовали решать проблему в фитнес-клубе. Попробовал. И результаты превзошли все мои ожидания. Благодаря советам врача и тренеров, которым следовал неукоснительно, избавился от лишнего веса. Почувствовал себя моложе.

Вот уже девятый год являюсь членом клуба «Три Океана». Стараюсь не пропускать ни одной тренировки. Посещаю тренажерный зал и бассейн. Хочется отметить, что благодаря руководству и сотрудникам здесь любой человек может добиться желаемых результатов, нужно только регулярно заниматься и обязательно выполнять рекомендации. Все условия для этого созданы. Так что в пятьдесят лет чувствовать себя на двадцать – это реально!

В «Трех Океанах» побывала
Александра ЧЕРНЫХ

Клуб, объединяющий поколения!

Три Океана

фитнес клуб

+7 (4712) 340-000
г. Курск, ул.Союзная, 26
www.triokeana.ru