Автор: admin
19.06.2014 14:14 -

Зачем нам фитнес и какой клуб выбрать?

Со времен Ильфа и Петрова характеристика «толстый и красивый», данная деловому человеку, перестала быть комплиментом. Если хотите, сейчас модно вести здоровый образ жизни, посещать тренажерные залы и сидеть на диете.

Но есть у повального увлечения своим здоровьем и другая сторона – иначе в джунглях современного мегаполиса не выдержать бешеного ритма жизни и перегрузок в будни и праздники. Этим только и можно объяснить возникновение крупных спортивных залов и фитнес-комплексов.

«Фитнес» можно перевести двояко: как «готовность» или «соответствие». И оба определения имеют право на жизнь. Есть два основных направления фитнеса: **спортив ный** ,
когда мотивация занятий – получение максимального результата для победы на соревнованиях, и
«для здоровья».
На мой взгляд, мотивация фитнес-спортсменов мало чем отличается от мотивации бодибилдеров.

Совсем другое дело – **фитнес физкультурно-оздоровительный**, включающий не только физическую нагрузку и постоянную двигательную активность, но и рациональное питание, диету, если хотите. Когда фитнес только появился в нашей стране, бытовало мнение, что это исключительно женская забава. Да и сегодня подавляющее число клиентов фитнес-центров (около 70%) – женщины.

Выбрать фитнес-клуб легко: все зависит только от ваших пристрастий. Может, в санатории, где вы остановились, есть хотя бы инструктор по аквааэробике или тренажерный зал, пользование которым входит в стоимость путевки. Или в доме напротив в удобное для вас время проводятся тренировки.

Но существуют и целые комплексы на площади несколько тысяч квадратных метров, где можно заниматься в бассейне, ходить на кардиотренинги, тренажеры, аэробику, которой существует несколько десятков видов. Остается только выбрать на свой вкус в

зависимости от поставленной цели.

Еще один немаловажный пункт – **цена абонемента.** Да-да, во-первых, абонементная система дисциплинирует начинающих, не дает бел серьезного повода пропускать занятия. Во-вторых, заниматься по абонементу процентов на 10-15 дешевле, чем каждый раз вносить единовременную плату. В клубах, которые претендуют на звание элитных
, есть и клубная система: в стоимость абонемента входит максимальное количество услуг, и клиент сам выбирает, что ему по нраву.

Кроме бассейна и душевых кабин, в залах такого уровня обязательно есть банька или сауна. А квалифицированный банщик «отпарит» вас по всем правилам своей науки. Так что и для души хороша банька, и здоровье поправляет – худеют в парной едва ли не эффективнее, чем в тренажерном зале.

Залы среднего уровня днем стоят дешевле, вечером – дороже. Их признаки: довольно просторные помещения, хорошие тренажеры, наличие бассейна. Набор услуг дешевых фитнес-центров чаще всего ограничен тренажерным залом без признаков евроремонта, не с самым новым снаряжением. Но если он расположен в удобном для вас месте, имеет все необходимое для интенсивных тренировок, оборудован благоустроенной душевой и раздевалкой, занятия в нем будут не менее полезными и вполне комфортными.

Каким бы ни был ваш выбор, запомните одно. Обещание мгновенного результата без особых усилий, как по мановению волшебной палочки – не что иное, как рекламный трюк. Чтобы занятия были эффективными, необходимо заниматься регулярно и с полной отдачей.

Автор - **Анна Мартынова**
Источник