

# ВЫБИРАЕМ МЕСТО СИЛЫ

**План** ■ Соберите досье на тренера и купите для начала абонемент на месяц

**АННА КОНДРАЦКАЯ**

**К**олличество спортклубов увеличивается с каждым днем. Чтобы выдержать конкуренцию, фитнес-центры заманивают новых клиентов с помощью специальных предложений и низкой цены на абонементы. Частенько подобные акции оборачиваются для людей переполненными залами и очередями в душевые, из-за чего человек просто перестает ходить в спортклуб, выбросив пару тысяч гривен на ветер. Как этого избежать и на что стоит обратить внимание при выборе фитнес-центра, чтобы был толк для вашего здоровья и психики, мы поговорили с нашими экспертами: Анитой Луценко, профессиональным фитнес-тренером, экспертом по похудению, Радиомом Шовкуном, фитнес-директором клуба «Альбион», дипломированным специалистом в сфере физической культуры и спорта, Викторией Скомороховой, администратором фитнес-клуба InterFit и юристом Владимиром Мисюраком.



**Никакого дефицита.** Если вы планируете посещение фитнес-центра в часы пик, узнайте, сколько там есть одинаковых тренажеров

## ПРИМЕТЫ КАЧЕСТВА: КАК ВЫБРАТЬ ФИТНЕС-ЦЕНТР

■ Определяясь с фитнес-центром, нужно учитывать не только его близость к вашему дому или месту работы, но и еще ряд важных факторов.

### ВСЬ НАБОР ДОКУМЕНТОВ

У любого, даже небольшого тренажерного зала, должны быть: свидетельство о госрегистрации, документы на помещение, заключения СЭС и пожарной инспекции. Как отмечает Владимир Мисюрак, если спортклуб предлагает услуги лечебного или оздоровительного характера, то требуются еще и медлицензия. При наличии в фитнес-центре салона красоты необходим соответствующий сертификат, для спорт-бара — разрешение на торговлю.

### МЕСЯЦ НА ПРОБУ

Чтобы избежать очередей перед, скажем, беговой дорожкой, поинтересуйтесь у администрации, каким количеством одинаковых тренажеров владеет клуб и сколько тренеров дежурит на смене. А лучше всего — увидите все своими глазами. Это можно сделать на пробном занятии, которое бесплатно предлагают многие клубы. Заодно обратите внимание, есть ли в раздевалках ячейки для хранения ваших вещей и в каком состоянии находятся душевые. Обязательно пообщайтесь с владельцами постоянных карт. Но в идеале перед покупкой годового абоне-

мента приобретите месячный. К такому мнению пришла журналистка «Сегодня» Юлия Полехина после своего неудачного опыта: «Весной прошлого года я клюнула на акцию раскрученного спортклуба и купила годовой абонемент всего за 2000 грн. В эту сумму входило посещение в любое удобное время, а клуб находился в нескольких минутах ходьбы от моего дома. Но я сходила туда всего пять раз, потому что каждый раз испытывала там жуткий дискомфорт. Так, в зале с тренажерами я не

**Ищите тренера, для которого цель — получить результат, а не удержать клиента**

знала, как к чему подступиться, а дежурный тренер, когда я к нему подходила, объяснял все с таким видом, будто я ему что-то должна. За индивидуальные консультации, которые стоили 250 грн, я платить была не готова. На групповом занятии по степ-аэробике я попала в уже давно сформированную группу, где все знали, что делать, а тренер не считала нужным объяснять что-то новенькой. Для себя я сделала вывод: прежде чем покупать годовой абонемент, нужно купить месячный, чтобы понять, насколько вам комфортно бу-

дет там заниматься. А вот бесплатное пробное занятие не показатель. Да, инструктор на нем показал мне, как работают все 25 тренажеров. Но эта информация улетучилась уже на следующий день».

### ПОРТФОЛИО ТРЕНЕРА

Особое внимание нужно уделить квалификации тренеров, с которыми вы будете заниматься. Изучите резюме всех специалистов, которые работают в этом клубе: тренера меняются сменами, и в зависимости от дня недели вас будут обслуживать разные люди. Если же вы будете выбирать инструктора для индивидуальных занятий, Анита Луценко советует получить ответы три вопроса: «Первый: кто из тренеров имеет высшее образование. При этом обязательно проверьте, чтобы оно было специальным — в области физической культуры и спорта. Иначе рискуете попасть в руки к человеку с высшим экономическим образованием, просто закончившему 3-месячные курсы фитнес-тренеров. Второй пункт — инструктор должен знать не только тренажерный зал, но быть всесторонне развитым в своей области. Тренер должен обладать новыми знаниями, следить за развитием фитнес-индустрии, быть в курсе последних тенденций, посещать различные семинары. И еще один важный вопрос, который вы обязательно должны за-

дать, — о результате. «В моей практике были случаи, когда человек ходил в тренажерный зал на протяжении нескольких лет, а результата не было. Поэтому всегда ищите тренера, у которого цель — изменить ваше тело, а не просто удержать клиента. И не уделяйте особого внимания титулам и наградам: они, скорее, показатель личных достижений, нежели важный фактор тренерского таланта». Не лишним будет заглянуть в интернет. В сети вы можете найти личную страничку инструктора, почитать отзывы клиентов о его работе.

### ЗАМОРОЗКА КАРТЫ

При покупке клубной карты не забудьте уточнить о возможности ее заморозки. Так вы сможете сэкономить свои деньги, если по той или иной причине будете вынуждены пропустить занятия.

### ДОГОВОР БЕЗ ПОДВОХОВ

При покупке абонементов не спешите подписывать договор — прочитайте его внимательно. Например, там может быть пометка, что фитнес-клуб не несет ответственности за состояние вашего здоровья, и своей подписью вы это подтверждаете. Также там может быть указано, что администрация центра может в одностороннем порядке изменять условия своих акций, например, отменять скидки и льготы

## ЕСЛИ ТРАВМА

► «В этом случае, по закону «О защите прав потребителя», вы, конечно, имеете право на материальную компенсацию. Но здесь много нюансов, — отмечает Владимир Мисюрак. — Во-первых, надо доказать, что вы травмировались именно по вине тренера либо из-за неисправности оборудования. Для этого происшествия должно быть зафиксировано администрацией клуба и медработником. Желательно наличие свидетелей происшествия. Также должно быть заключение врача о том, что именно по причине этой травмы вы не могли работать. Справки о лечении и чеки на лекарства пригодятся для установления суммы ущерба. Не забывайте о том, что у вас на руках должен быть экземпляр договора с клубом. Но для начала я всегда советую решить проблему мирным путем: как правило, руководство фитнес-центра идет навстречу, ведь ему невыгодно выносить факт ЧП за пределы клуба. Если нет — собирайте эти документы и обращайтесь в суд».