

Гарантия успеха

Сергей ОГОРОДНИКОВ: «Профессионализм тренера плюс качество оборудования – гарантия успеха»

Эффективность занятий спортом во многом зависит от того, где и как проходят занятия. В клубе «СОК фитнес» созданы все условия для комфортных тренировок, а значит, и время, проведенное в спортивном зале, вы потратите исключительно с пользой. Тренажерный зал «СОК фитнес» - предмет гордости клуба. Большая площадь, высокие потолки, передовая система кондиционирования, комфортное освещение, удобное расположение тренажеров и, самое главное - профессиональное оборудование для силовых упражнений и кардиосистемы от ведущих мировых марок. Профессиональный бодибилдер, обладатель титула «Мистер Вселенная-2000», «Мистер Вселенная-2005», а ныне тренер клуба «СОК фитнес» Сергей Огородников готов рассказать об особенностях тренажерного зала «СОК фитнес» и поделиться с начинающими спортсменами профессиональными секретами.

- Что отличает тренажерный зал «СОК фитнес»?

Одно из главных достоинств тренажерного зала «СОК Фитнес» - современное профессиональное и безопасное оборудование. Здесь есть все необходимые тренажеры для силовых упражнений марок Hammer Strength и Life Fitness, а свободные веса представлены фирмой Ivanko. Для тренировки сердечно-сосудистой системы вы можете воспользоваться тренажерами Life Fitness со встроенным кардиотеатром, таким образом, тренируясь, вы можете быть в курсе всех последних новостей или просто посмотреть любимую программу. И профессионалы спорта, и любители найдут в тренажерном зале «СОК Фитнес» все, что нужно для продуктивных занятий.

Немаловажный факт: наши члены клуба всегда могут рассчитывать на помощь профессиональных тренеров. Они проведут инструктаж и подробно расскажут о возможностях каждого тренажера. В случае персонального тренинга, тренер разработает

программу индивидуальных тренировок, проследит за правильностью выполнения, подберет систему питания и т.д. Профессионализм тренера плюс качество оборудования в сумме дает клиенту максимальную пользу от каждой тренировки.

- С чего стоит начать тем, кто впервые идет в тренажерный зал? Как правильно построить программу тренировок?

Прежде всего, нужно четко осознавать цель, или определить ее совместно с тренером. Подчеркну, что на первых этапах участие тренера в занятиях необходимо. Также, необходимо проконсультироваться с врачом и пройти диагностику. В клубе «СОК Фитнес» все члены клуба проходят спортивное тестирование, которое включено в клубную карту. На основе результатов спортивного тестирования, исходя из ваших целей и пожеланий, тренер составит индивидуальную программу тренировок. Под руководством профессионала вы избежите ненужных ошибок и сведете к минимуму риск травм и перенапряжения. Тренировки будут эффективными комфортными и безопасными. Хочу заметить, что даже опытные бодибилдеры всегда тренируются с напарником. Имея постоянно партнера по тренингу, эффективность ваших тренировок неминусом возрастет. Напарник и подстрахует, и поможет одолеть последние повторения в подходе, и укажет на погрешности в выполнении упражнения...

Во-вторых, стоит помнить, что фитнес – это не только способ похудеть и скорректировать фигуру. Это самый действенный способ сохранить здоровье, гарантия отличного настроения и энергичности, поэтому заниматься им нужно постоянно. Кстати, это еще одна причина, по которой в первое время необходима помощь персонального тренера. Почему? Все очень просто: профессиональный тренер – неисчерпаемый «источник» мотивации. Не стоит также

забывать и об отдыхе: оптимальная частота посещения тренажерного зала – 2-3 раза в неделю, чтобы организм мог отдохнуть и набраться сил. Залог успеха в любом виде спорта – это сочетание спорта, отдыха и правильного питания.

- Насколько важен последний фактор, и как правильно подобрать спортивное питание?

К вопросу о выборе спортивного питания стоит подходить с не меньшей ответственностью, чем к составлению программы тренировок. Консультации по подбору питания в клубе «СОК фитнес» проводят совместно врач и тренер. Если у клиента нет противопоказаний, то и проблем с подбором не возникнет. В клубе «СОК фитнес» представлен широкий ассортимент лучших марок спортивного питания американских и немецких производителей. Многие полагают, что спортивные добавки могут нанести вред организму. Отмечу, что все питание, представленное в нашем фитнес-клубе, изготавливается на высокотехнологичных предприятиях из исключительно натуральных ингредиентов. Правильно подобранное питание при соблюдении рекомендаций по его приему абсолютно безопасно.

- Какие советы «Мистер Вселенная» может дать начинающим бодибилдерам?

Для того чтобы тело становилось рельефным, а мышцы росли, их необходимо грамотно нагрузить. Выполняя все указания вашего личного тренера, вы достигните максимальных результатов без вреда для здоровья. И еще: есть такая поговорка: «Мышцы растут, когда отдыхают». Поэтому важно, как я уже отмечал, ни в коем случае не пренебрегать отдыхом. Тем же, кто считает, что занятия фитнесом – пустая трата времени и денег, хочу посоветовать следующее: разденьтесь, встаньте перед зеркалом и будьте честны с собой: насколько совершенено ваше тело? И есть ли предел совершенству? ■






ВЫБЕРИ СТИЛЬ ЖИЗНИ ОТ КЛУБА «СОК ФИТНЕС»

- НОВЫЕ ПРОГРАММЫ
- НОВЫЕ ВИДЫ КЛУБНЫХ КАРТ
- НОВЫЕ УСЛОВИЯ ОПЛАТЫ
- СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ НА ПОКУПКУ КАРТЫ

www.sok-fitness.ru
269-69-70
 ул. Мичуринская, 98

* Предложение в клубе действует только в период проведения акции