ВЕСНА 2016

FITNESS COLLEGE

ВЫПУСК №4

В поисках идеальной диеты: счастье ЕСТЬ

14 стр.

Работа тренером за рубежом

8 стр.

НЕОБЫЧНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ фитнеса

21 стр.

КАК УДЕРЖАТЬ КЛИЕНТА?

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

18 стр.

события – секреты мастерства – юмор – фитнес-портрет

ЭЛИТНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ

ОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИТНЕСА

FITNESS COLLEGE 1998

FITNESS TEACHER TRAINING COLLEGE

ТРЕНЕРСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ №1 В РОССИИ

СРОК ОБУЧЕНИЯ:
8-10 МЕСЯЦЕВ

ГРАФИК ЗАНЯТИЙ:
4-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ
(утро, день, вечер)

КОЛИЧЕСТВО ДИСЦИПЛИН:
19-27

ДОКУМЕНТ:
ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ ДИПЛОМ

ПРЕИМУЩЕСТВА ФАКУЛЬТЕТА:

ЕДИНСТВЕННЫЙ В РОССИИ

- Индивидуальный график обучения
- Обучение в группах до 4-х человек
- Полное методическое сопровождение
- Программа соответствует всем российским и международным стандартам
- Любая форма обучения (очно/заочно/дистанционно)
- Удобный способ оплаты (наличие поэтапной оплаты)
- Гарантированное трудоустройство
- Возможность работы за рубежом
- Более 4000 успешных выпускников

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ФИТНЕС ОБУЧЕНИЯ

www.fitnesstrener.ru

PRO-ГЛАВНОЕ

4 **Уверенный старт**

СОБЫТИЯ

6 **Благотворительное мероприятие New Year**
6 **Яркие события Петербурга:** презентация Колледжа
7 **Почувствуй себя тренером:** пробуем свои силы

МИР ФИТНЕСА

8 **Расширяя границы:** работа тренером за рубежом
11 **Дистанционное обучение фитнесу** – это реально?

ФИТНЕС ПОРТРЕТ

12 **Инструктор по йоге – какой он?**

СЕКРЕТЫ МАСТЕРСТВА

14 **Мифы о еде**
16 **Особенности тренинга для людей с ограниченными возможностями**

ПСИХОЛОГИЯ ФИТНЕСА

18 **Практика вторичных продаж,** или Как удержать клиента

ЕСТЬ КОНТАКТ

20 **Устами студентов**

FITNESS STYLE

21 **Необычные направления фитнеса**

ЮМОР

22 **Как заработать фитнес-модели?**

ЖУРНАЛ FITNESS COLLEGE / ВЕСНА 2016 выпуск № 4

Директор: Надежда Николаевна Буйнова
Учредитель: НОУ «Педагогический колледж фитнеса»
Главный редактор: Анастасия Андреева
Редактор-корректор: Анна Мижуева
Дизайн и верстка: Екатерина Пушина
Фотографы: Анна Юмалова, Анна Мейер

Адрес редакции: Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, 85
Тел.: +7 (812) 368-39-64, +7 (812) 970-48-48,
8 (800) 500-35-39
E-mail: pr@fitnesstrener.ru, www.fitnesstrener.ru

Тираж: 400 шт. Распространяется бесплатно.

Печать: ООО «Страта», г. Санкт-Петербург,
Новочеркасский пр., д.39, к.1, лит.А

ВЕСНЕ ДОРОГУ! ЗИМА ПОЗАДИ, А ЭТО ЗНАЧИТ – ВПЕРЕДИ НОВЫЕ ПОБЕДЫ И СВЕРШЕНИЯ! ФИТНЕС-ИНДУСТРИЯ ПРОДОЛЖАЕТ РАЗВИВАТЬСЯ УВЕРЕННЫМИ ТЕМПАМИ, ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, НА ФИТНЕС-НЕБОСКЛОНЕ ЗАГОРАЮТСЯ НОВЫЕ ЗВЕЗДЫ. КОРРЕСПОНДЕНТ FITNESS COLLEGE ВСТРЕТИЛСЯ С ДИРЕКТОРОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИТНЕСА НАДЕЖДОЙ НИКОЛАЕВНОЙ БУЙНОВОЙ, ЧТОБЫ ПОГОВОРИТЬ О ПЛАНАХ, НАДЕЖДАХ И СОСТОЯВШИХСЯ ПОБЕДАХ.

УВЕРЕННЫЙ СТАРТ

Надежда Николаевна Буйнова, директор

FC: Надежда Николаевна, как можно охарактеризовать начало года для Колледжа? Весна уверенно занимает свои позиции, холода отступили... Как это сказывается на учебном процессе и студентах?

НБ: Год в Колледже начался замечательно! Мы приняли много студентов на Тренерский факультет и на курсы инструкторов, особенно большой поток студентов идёт на дистанционной форме обучения.

ВЕСНОЙ МЫ ПРИСТУПАЕМ К СИСТЕМАТИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ЗА СЧЕТ ВВЕДЕНИЯ НОВЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ ПРОГРАММ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ОПТИМАЛЬНЫМ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЛОГИСТИКИ: ЭТО БУДЕТ УДОБНО ПРЕЖДЕ ВСЕГО НАШИМ СТУДЕНТАМ, О КОТОРЫХ МЫ ЗАБОТИМСЯ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ.

Учебный процесс в самом разгаре: большая часть студентов Тренерского факультета переступили экватор, уверенно сдав сессию с хорошими результатами, и теперь продолжают свое динамичное движение к защите диплома. Успеваемость в этом году очень хорошая. Контроль за учебным процессом осуществляет большой штат тренеров-преподавателей, кураторов и других сотрудников Колледжа, что положительно сказывается на качестве учебного процесса. Недавно наши тренеры-преподаватели посетили конвенцию Zest, посвященную реабилитации, функциональному тренингу и пилатесу. Полученные знания и навыки стимулируют совершенствование многих практических дисциплин, поскольку взаимодействие с мастерами мирового уровня очень полезно и продуктивно как для учебного процесса, так и для всего фитнеса в целом. В будущем планируем организовывать свои собственные конвенции и приглашать зарубежных презентеров на наши мастер-классы и мероприятия – многие из них уже дали нам положительный ответ о предстоящем участии.

FC: Что нового ждёт Колледж этой весной?

НБ: Весной мы приступаем к систематизации учебного процесса за счет введения новых электронных программ, которые помогут сделать учебный процесс оптимальным с точки зрения логистики: это будет удобно прежде всего нашим студентам, о которых мы заботимся в первую очередь. Также мы запускаем серию мастер-классов и различных благотворительных мероприятий, которые играют весомую роль в студенческой жизни, а также способствуют развитию фитнеса в целом. Планов у Колледжа много, обо всех рассказать не могу. Но обещаю, в этом году будут большие сюрпризы.

FC: В мае Колледжу исполняется 18 лет! Совершеннолетие – возраст серьезный! Расскажите, какие у Вас эмоции и чувства по поводу предстоящего праздника?

НБ: Даже не верится, что нам уже 18 лет! Правда, не верится... Мы ощущаем себя в отличной форме! У нас очень серьезные планы на будущее. Сейчас сложилась прекрасная команда тренеров-преподавателей и других сотрудников Колледжа, которые понимают наши стратегии и задачи, помогают развивать фитнес-образование и наше образовательное учреждение. Оглядываясь назад, мы вспоминаем всех своих студентов-выпускников, которые сейчас работают по всему миру – очень хочется передать им всем большой привет!

Работа фитнес-тренером приносит огромную радость и удовлетворение, а мы гордимся, когда наши выпускники работают по специальности много лет и развивают фитнес-индустрию, получая от этого только положительные эмоции.

FC: В этом номере мы говорим о работе тренером за рубежом. Я знаю, что многие наши студенты после окончания Колледжа уезжают заграницу. Почему? У соседей трава зеленее или действительно работать выгоднее?

НБ: Тренеры, окончившие факультет профессиональной подготовки, часто уезжают за рубеж, причем наши выпускники работают на всех континентах. Уезжают туда по разным причинам, но профессия у всех одна: тренер по фитнесу! Радует то, что практические и теоретические знания, которые они получают, действительно очень глубокие и фундаментальные: они достойно выдерживают очень серьезную конкуренцию во многих странах и получают хорошее материальное вознаграждение. Мы поддерживаем связь с нашими выпускниками, следим за их судьбой.

РАБОТА ФИТНЕС-ТРЕНЕРОМ ПРИНОСИТ ОГРОМНУЮ РАДОСТЬ И УДОВЛЕТВОРЕНИЕ, А МЫ ГОРДИМСЯ, КОГДА НАШИ ВЫПУСКНИКИ РАБОТАЮТ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ МНОГО ЛЕТ И РАЗВИВАЮТ ФИТНЕС-ИНДУСТРИЮ, ПОЛУЧАЯ ОТ ЭТОГО ТОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ.

Из-за курса евро, возможно, работать за границей и выгоднее. Условия труда для тренеров во всех странах отличаются, однако профессия «тренер по фитнесу» в любой стране считается очень престижной. Она неразрывно связана с общением, знакомствами, что помогает быстрее освоиться в чужой стране и обрести новых друзей.

FC: Последние месяцы число студентов на дистанционной форме обучения неуклонно растёт. Как думаете, с чем это связано?

НБ: Во-первых, это связано с доверием людей к дистанционной форме. Во-вторых, с реформами Министерства образования, которое настойчиво рекомендует и продвигает именно дистанционные формы обучения для любых образовательных учреждений. Дистанционная форма обучения – прогрессивная, удобная и результативная, потому что наша жизнь все больше и больше зависит от виртуального пространства, становится интерактивной. Удаленная форма удобна не только для жителей

ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ – ПРОГРЕССИВНАЯ, УДОБНАЯ И РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ, ПОТОМУ ЧТО НАША ЖИЗНЬ ВСЕ БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ ЗАВИСИТ ОТ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА, СТАНОВИТСЯ ИНТЕРАКТИВНОЙ. УДАЛЕННАЯ ФОРМА УДОБНА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ДРУГИХ РЕГИОНОВ И СТРАН, НО ПОЛЬЗУЕТСЯ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ И У ЖИТЕЛЕЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

других регионов и стран, но пользуется популярностью и у жителей Санкт-Петербурга – она экономит время, ускоряет процесс обучения, учитывает индивидуальные пожелания студента. Преимущества электронной системы обучения очевидны и многие ее уже оценили по достоинству.

FC: Какая сейчас ситуация по востребованности у профессии? В каком возрасте обычно начинают тренерскую деятельность – или здесь общего правила нет?

НБ: На профессию не повлиял кризис, как и на фитнес-индустрию в целом, поэтому возможности для карьерного роста остаются очень высокими: с трудоустройством проблем нет. Заявок от фитнес-клубов и других организаций, связанных со спортом, очень много, поэтому в востребованности профессии можно не сомневаться!

В профессию приходят в основном после 20-ти лет, приходят осознанно: понимают значение фитнеса для общества и возможности, которые профессия тренера может им дать. Наши студенты – люди разного возраста, причем каждому из них находится работа. Самое главное любить работу, любить фитнес и любить своих клиентов.

Студенческая жизнь Колледжа фонтанирует яркими, запоминающимися событиями в фитнес-сфере Петербурга. Наши мероприятия – это необычные идеи, зажигательные программы, и, несомненно, пропаганда здорового образа жизни на собственном примере. Наши студенты принимают активное участие во всех мероприятиях, получают фирменные призы от Fitness College, отрабатывают практические навыки, участвуют в благотворительных марафонах. Мы уделяем огромное внимание внутренним коммуникациям, поэтому с радостью проводим фитнес-вечеринки и эстафеты, главная цель которых – развитие фитнес-образования высокого уровня. Друг с другом мы делимся опытом, энергией и настроением! А теперь вспомним о самых интересных событиях ушедшей зимы 2015-2016.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЕ НОВОГОДНЕЕ МЕРОПРИЯТИЕ #TRAINANDHELP

Дата: 20 декабря 2015 г.

Благотворительные фитнес-марафоны уже стали доброй традицией Колледжа фитнеса. На этот раз студенческое мероприятие было организовано совместно с благотворительной организацией «Добрые сердца». Студенты соревновались в силе, ловкости и выносливости, побалагурили с «горячим» Дедом Морозом, получили подарки и памятные призы, а главное – каждый из участников оказал помощь тяжело больным малышам Дарье Поляковой (диагноз: острый лимфобластный лейкоз) и Дмитрию Нечипуровскому (диагноз: болезнь Фарбера).

«Мы не просто хотим помочь нескольким конкретным детям, – рассказывает декан Колледжа Марина Плеханова. – Мы хотим привлечь внимание общественности именно в это время новогодней суеты: всюду очереди, спешка, ненормированный график, покупка подарков, постоянно занятые телефоны – голова у всех кругом... Многие даже не успевают подумать о том, что самый дорогой подарок, который они могут сделать в эти волшебные рождественские дни, – это помочь тем, кто волей судьбы оказался на краю жизни. Кто давно забыл, что такое «пробежаться за подарками».

В благотворительном мероприятии приняли участие преподаватели, студенты Колледжа, выпускники, а также их друзья и знакомые – всего более 50 человек. За вечер было собрано 94000 рублей. Все деньги перечислены на счета детей.

То, что мы делаем, всего лишь капля в океане. Но благодаря нам, этот океан станет на каплю меньше. Мы очень надеемся, что смогли помочь. Надеемся, что дети почувствовали всю нашу позитивную энергию, и им стало чуточку легче и веселее. Напоминаем, что Колледж фитнеса всегда открыт к сотрудничеству в подобных благотворительных проектах.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ КОЛЛЕДЖА ФИТНЕСА

Дата: 7 февраля 2016 г.

Презентация Колледжа фитнеса стала настоящим событием в фитнес-индустрии Петербурга. На одной площадке воскресным вечером собрались самые активные и спортивные люди Петербурга, предпочитающие проводить выходные весело и необычно! Зажигательная практика и теория от наших тренеров-преподавателей обеспечили идеальное знакомство общественности с ведущим учебным заведением по подготовке фитнес-тренеров и инструкторов в России и за её пределами. Гости познакомились с богатой историей нашего Колледжа, которая началась еще в далеком 1998 году, а также получили полную информацию о программах и формах обучения, и, что не менее приятно, хорошую скидку на обучение! На презентации были представлены функциональный тренинг от Кирилла Мирзина, пилатес от Ольги Ребровой и латина от Маргариты Казаковой. Ждём всех на следующей презентации!

Для кого посещение презентации – в списке «must have»?

- для тех, кто давно мечтал получить образование в сфере фитнеса, но еще не определился с учебным заведением;
- для тех, кто ищет себе новую профессию;
- для тех, кто заинтересован в выгодных условиях на заключение договора на обучение!

«ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ ТРЕНЕРОМ»

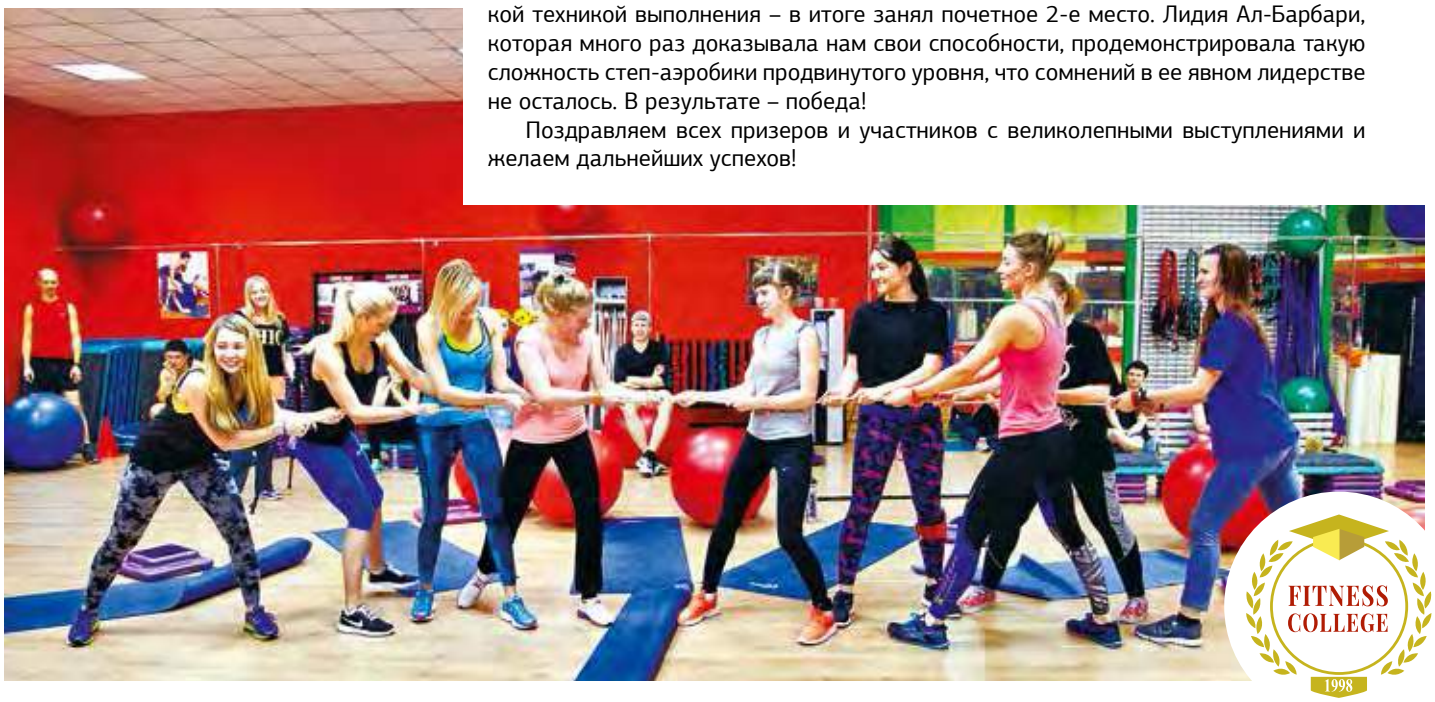
Дата: 21 февраля 2016 г.

Студенты получили возможность выступить со своей программой, которую им помогли разработать ответственные кураторы; испытали свои профессиональные навыки перед публикой в большом зале – было очень волнительно, но так живо и здорово!

Особенно хочется выделить выступление Олеси Бересневой по программе «Мама и малыш». Несмотря на то, что Олеся заняла третье место, у нее была самая глобальная подготовка к выступлению. Пришлось найти 10 «малышей» – это были игрушки, которые взяли на себя роль настоящих детей! Плюс большой дополнительный арсенал к каждой станции в уроке, отличная подготовка по подбору музыки.

Конечно, хотелось присудить Олесе 1-е место, но Лидия Ал-Барбари и Кирилл Городилов все же вырвались вперед. Кирилл был последним из выступающих и поразил всех своим подходом к клиентам, постановкой вступительной части и четкой техникой выполнения – в итоге занял почетное 2-е место. Лидия Ал-Барбари, которая много раз доказывала нам свои способности, продемонстрировала такую сложность степ-аэробики продвинутого уровня, что сомнений в ее явном лидерстве не осталось. В результате – победа!

Поздравляем всех призеров и участников с великолепными выступлениями и желаем дальнейших успехов!



ЗАГРАНИЦА НАМ ПОМОЖЕТ

ТЕКСТ: Татьяна Мазанова

Как начать работать тренером за рубежом

Сегодня можно жить и работать почти в любой точке мира – было бы желание. Для тренера стремление уехать работать за рубеж – это зачастую один из этапов успешной карьеры, важный шаг, который тренер совершает вполне осознанно, готовясь к нему за много лет. Мы решили составить небольшой свод советов о том, как уезжать за границу фитнес-инструкторам, что для этого нужно знать и чего не стоит бояться.

ФИТНЕС МОЖЕТ БЫТЬ ВЕЗДЕ

Фитнес остается фитнесом в любом уголке земного шара. И задача тренера – помогать людям меняться, строить красивое тело, улучшать здоровье и поддерживать мотивацию – остается неизменной вне зависимости от страны проживания. Эти функции профессионал должен выполнять в любой точке мира, где бы он ни оказался.

Однако в каждой стране, конечно же, могут быть свои особенности. Например, стоит иметь в виду, что активные аэробные тренировки на жарких курортах типа Египта или Индии непопулярны, зато там в ходу аквафитнес и спокойные йога, пилатес.

БУДЬТЕ ТРЕНЕРОМ МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА

Есть поверье, что в России можно все купить, и любой диплом, приобретенный в подземном переходе, «прокатит». Однако на самом деле и в России, и за рубежом действуют другие законы касательно фитнес-образования. Настоящее образование – это не только «корочка», это фундаментальные знания, без которых вы не сможете построить карьеру и иметь успех среди клиентов.

Диплом Колледжа фитнеса поможет стать Профессионалом с большой буквы и в России, и за рубежом, поскольку здесь даются знания, соответствующие международным стандартам качества.

ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО

Не забывайте о том, что для официального трудоустройства в большинстве развитых стран необходимо проходить специальную процедуру, в результате которой вы сможете работать. Для работы по некоторым направлениям нужно получать дополнительную лицензию. Узнайте об этих деталях заранее.

При этом, например, в США тренеров не готовят в специальных университетах, там больше ценится участие в международных соревнованиях с призами и медалями. А если вы хотите работать инструктором во Франции, то помимо удостоверения BPJEPS о возможности физической деятельности, надо иметь также лицензию Staps.

ЯЗЫК – ВРАГ МОЙ?

Конечно, важное знание, без которого вам не обойтись при устройстве на работу за рубежом, – это иностранный язык. Распространенный английский пригодится везде и всегда, однако учтите уровень владения им в той стране, куда вы отправляетесь – например, во Франции плохо знают английский, как и во Вьетнаме или странах Южной Америки. В идеале со временем желательно выучить язык именно той страны, где вы планируете работать.

В любом случае, если нет времени на подготовку, в первое время пребывания на месте можно обойтись минимальными знаниями – в конце концов, каждый тренер буквально на себе и на пальцах может объяснить, что как делать, какие упражнения выполнять. Однако сложно представить себе продуктивный тренинг между людьми, которые не понимают друг друга, поэтому уделите изучению языка такое же пристальное внимание, как и освоению анатомии.

СОВЕТЫ ФИТНЕС-ЭКСПАТАМ:

- Лучше всего заранее спланировать переезд. Почитайте отзывы о фитнес-клубах в Интернете, пообщайтесь в международных социальных сетях с теми тренерами, которые живут там, куда вы хотите уехать, выясните все детали. Резюме стоит отправлять еще до переезда в другую страну – нередко предварительное собеседование можно провести по скайпу.
- Переезжая в чужую страну, всегда изучайте спрос и предложение в сфере услуг и в области фитнеса в частности – точные данные и цифры помогут вам понять, будете ли вы при деле, какие инструкторы и тренеры там нужны, кого там ценят.
- Ищите персональных клиентов – это можно делать самостоятельно, например, через соцсети или на пляже. Так, доброжелательно и деликатно начиная давать советы незнакомым людям, вы можете наработать себе базу постоянных клиентов. Конечно, стоит учитывать менталитет людей в той стране, куда вы уехали: например, в Европе люди более открыты и лояльны, а в Канаде – не очень. Но везде есть исключения, и стоит исследовать страну и людей самому. Не бойтесь набивать шишки самостоятельно.
- Поставьте себе четкие цели, будь то уровень профессионализма или уровень заработка. Рассчитывая все траты, вы сможете понять, сколько вам нужно зарабатывать, а значит, и будете знать, сколько клиентов нужно вести, чтобы оставаться на плаву.
- Всегда изучайте страну, в которую вы приехали, и людей, их привычки, предпочтения и общепринятые нормы, обычаи и традиции, чтобы случайно не попасть впросак.
- Продолжайте совершенствовать себя и оставайтесь верным своим идеалам, ведь тренер без собственных жизненных установок не сможет убедить других людей, а значит, и не сможет достичь желаемых вершин.

ЦЕНА ВОПРОСА

Со скачками курса валюты работа за границей для русских выглядит с каждым днем все более привлекательной. Но перед тем как рвануть «за бугор», все же досконально изучите, сколько в той стране, куда вы собрались, получают тренеры и сколько денег вам понадобится на текущие расходы.

Например, в больших городах США час работы уважаемого опытного тренера стоит от 150$. Но для каждого цена отличается: если тренер выезжает на дом к клиенту – это дороже, а если это постоянные клиенты, которые приезжают сами, то для них существуют скидки. Но в странах Азии, популярных для русских экспатов, – Вьетнам, Таиланд, Индия – цены намного ниже, однако там больше предложений на разных курортах: отели и центры отдыха зачастую нуждаются в тренерах, у которых будут клиенты в течение туристического сезона.

ЗНАТЬ КУХНЮ

В любой стране лучший друг человека, стремящегося быть здоровым, спортивным и бодрым, – это правильная диета. И составляет программы питания также зачастую именно тренер, поскольку далеко не у всех клиентов есть собственный диетолог. Кстати, за консультации и составление меню за рубежом также просят деньги, так что не стесняйтесь включать эти пункты в свою смету.

Обратите особое внимание на спортивное питание и добавки, которые есть в стране вашего пребывания. Как правило, протеин, витамины и рыбий жир – главные добавки в меню фитнес-поклонника – можно найти везде. Но есть и специфика: например, в Таиланде и Китае распространены натуральные добавки из алоэ, кокосового масла и водорослей. Из таких продуктов делают не только косметику, но и разного рода батончики, средства для здоровья кишечника и желудка и пр. Обратите на них внимание и изучите свойства, ведь локальные сезонные продукты намного лучше усваиваются теми, кто привык к ним и к тому климату, где выросли данные продукты питания.

К тому же важно быть в курсе тенденций массового ожирения, чем славятся развитые западные страны. Чтобы успешно помогать бороться с этим недугом, тренер должен быть готов к общению с эндокринологами и лечащими врачами клиентов. А для этого необходимо хорошо знать физиологию человека и медицинские термины на иностранном языке, распространенном в стране пребывания.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – СЕРЬЁЗНЫЙ И УВЕРЕННЫЙ ШАГ ПО ВНЕДРЕНИЮ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЕСЬ ПОТЕНЦИАЛ НАКОПЛЕННОГО ОПЫТА.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – ОБУЧЕНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ!

Сегодня получить профессию мечты можно, не выходя из дома. Это самый надежный и короткий путь к тому, чтобы быть «на волне» уже завтра. Качественная инновационная система построения обучения позволит вам не только получить все необходимые теоретические и практические знания, а также лицензированный документ (в котором, кстати, может не указываться форма обучения), но и сэкономить собственные время и деньги.

Если вы заняты на основной работе, не проживаете в Санкт-Петербурге, а, может, просто любите «домашнюю учебу» с кофе и под тёплым пледом – тогда дистанционная форма обучения предназначена именно для вас! Вы можете учиться из любой точки мира, в любое время суток. Конечно, без практики не обойтись. В вашем распоряжении окажутся уникальные обучающие видео по всем выбранным дисциплинам. За каждым студентом закреплён преподаватель, который оперативно реагирует на все возникающие в процессе обучения вопросы.

Ежегодно мы выпускаем более 300 специалистов в области фитнеса, которые прошли обучение по дистанционной форме. Более 90% из выпускников работают по профессии и занимают ведущие управленческие должности.

Наши студенты живут и работают в 18 странах и более чем в 180 населенных пунктах.

Мы гарантируем высочайший уровень теоретических и практических материалов, индивидуальный подход и постоянную поддержку во время и после обучения.

КОМУ ПОДХОДИТ?

Обучение предназначено для граждан всех регионов Российской Федерации, стран ближнего и дальнего зарубежья. Дистанционное обучение доступно и понятно всем желающим изучить фитнес.

КАКИЕ ВЫГОДЫ У ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ?

- Практика показала, что это самый надежный способ проведения учебного процесса на расстоянии.
- Мы сделали дистанционное обучение тренеров максимально удобным, обеспечив доверие слушателей.
- Никаких ограничений при поступлении на него нет. Вы экономите деньги на проезд и проживание в Санкт-Петербурге, получая при этом весь учебный материал, видеоуроки, консультации тренеров-преподавателей.

ГЕОГРАФИЯ ОБУЧЕНИЯ

ОТКУДА НАШИ СТУДЕНТЫ? Алма-Аты, Ангарск, Астрахань, Барнаул, Батайск, Благовещенск, Большой камень, Братск, Буденновск, Витебск, Владивосток, Владимир, Волгоград, Воронеж, Выборг, Гатчина, Горячий Ключ, Гуково, Днепропетровск, Донецк, Ейск, Екатеринбург, Ессентуки, Железногорск, Жуковский, Зозерск, Ижевск, Инта, Иркутск, Йошкар-Ола, Казань, Калининград, Калита, Калуга, Карманово, Кашир, Киев, Комсомольск-на-Амуре, Конаково, Кострома, Краснодар, Краснозерск, Красноярск, Курск, Кызылорда, Лангепас, Липецк, Луговое , Лукино-Дулево, Магнитогорск, Минск, Мирный, Москва, Мурманск, Нальчик, Нарва, Невиниомыск, Нижневартовск, Нижний Новгород, Николаев, Новосибирск, Норильск, Ноябрьск, Одесса, Октябрьский, Орел, Оренбург, Пермь, Пенза, Петрозаводск, Псков, Петропавловск-Камчатский, Полярные-Зори, Полысаево, Полярный, Ростов-на-Дону, Реутов, Саратов, Салехард, Санкт-Петербург, Самара, Сафоново, Северодвинск, Серпухов, Соликамск, Сонья, Сосновый Бор, Ставрополь, Сыктывкар, Тамбов, Тарко-Сале, Тверь, Тольятти, Товарково, Томск, Торжок, Тюмень, Туапсе, Улан-Удэ, Усть-Каменогорск, Уфа, Хабаровск, Харбин, Челябинск, Череповец, Шатура, Шахты, Щекино, Южно-Сахалинск, Ярославль. и.т.д.

Инструктор по йоге — КАКОЙ ОН?

ТЕКСТ: Анна Мижуева

Инструктор по йоге – это тренер не только вашего тела, но и разума, и внимания, и души. Достаточно ли инструктору по йоге только иметь фитнес-образование и как же вообще становятся йога-тичерами – мы и попытались выяснить в этой статье.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Алексей Иванов,
преподаватель по йоге Педагогического колледжа фитнеса:

«Стать инструктором йоги в фитнес-клубе может практически любой человек, если у него есть сильное желание. Правда, для такого человека йога превратится как раз в обычную тренировку. Однако, чтобы жить «в йоге» нужно следовать основным принципам йоги – ямы, ниямы и др. Изучать аюрведу, соблюдать определенный режим дня, питания, соблюдать аскезы, стараться вести благостный образ жизни, избегая пребывания в состоянии страсти и невежества».

Важно знать, что есть разница между фитнес-йогой и йогой как системой мышления и философии. Они во многом пересекаются, однако в фитнес-йоге большее внимание уделяется именно тренировке тела, когда как в обычной йоге все асаны (или упражнения) – это лишь способ достичь определенного состояния. Здесь уже другая глубина и другие цели.

В фитнес-клубах йога представляет собой чаще всего тренировку, помогающую оздоровить тело и привести мысли в порядок. Редко, когда на групповых занятиях удается уйти вглубь, хотя все больше фитнес-тренеров по йоге стараются давать истинное понимание этого учения, выполняют упражнения на дыхание, на концентрацию внимания и т.д.

В фитнес-клубе инструктор по йоге – это человек, который преподает, скорее, внешнюю форму йоги, так называемую «гимнастику йогов». В йога-студии идет погружение в мир йоги, в зависимости от того, в каком стиле йоги работает студия.

КАК ЖЕ СТАТЬ ИНСТРУКТОРОМ ПО ЙОГЕ И КАКИМ ПУТЕМ ПОЙТИ?

Многие инструкторы по йоге пришли в эту сферу по воле случая. Сначала в саму йогу, чтобы улучшить здоровье и привести мысли в порядок, а затем, через годы практики стали задумываться о ведении занятий. Действительно, личная практика и личный опыт занятий йогой имеет важное значение – особенно, если вы планируете вести именно йогу как систему знаний и философии. Однако, чтобы стать действительно «йога-тичером» или тренером, нужно получить специальные знания об анатомии и физиологии тела, о том, как оно работает, что с ним происходит при определенных нагрузках, как работать с клиентами, как правильно объяснять выполнение асан и многое-многое другое. Словом, даже если вы сами занимаетесь йогой много лет, для ведения занятий необходимо получить соответствующее образование.

Однако, даже если вы никогда не занимались йогой, вы все равно можете стать инструктором по йоге и начать карьеру нужно также с получения образования. Например, в нашем Колледже фитнеса есть и отдельные курсы, и занятия по йоге в рамках тренерского факультета, где вы можете получить все необходимые базовые знания. Потом эти знания можно будет углублять на мастер-классах как российских, так и зарубежных тренеров и гуру йоги.

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ИНСТРУКТОР ПО ЙОГЕ?

Особенность тренера по йоге в том, что, с одной стороны, он должен владеть фитнес-знаниями и навыками, а с другой – быть внутри темы йоги, знать ее историю, философию, понимать ее, разделять, иметь самостоятельную практику, читать древние тексты по йоге и учиться в том числе и у йога-мастеров.

Поэтому йога-инструктор должен и сам выполнять асаны, и уметь объяснить их выполнение клиенту. Каждая асана – это не просто упражнение, это поза, которая имеет свой смысл, свое течение энергии, поэтому асаны выполняются в определенной последовательности, которая влияет на физическое и эмоциональное состояние человека.

Пригодится в работе, как и другим тренерам, и красноречие, и личное обаяние, и умение находить индивидуальный подход – в сущности, всему этому тоже можно научиться в Колледже.

Но вот в отличие от инструкторов других групповых программ, более энергичных, тренер по йоге должен быть спокойным. Ему не нужно зажигать зал. Наоборот – ему важно создать такую атмосферу, в которой человек сможет достичь внутренней гармонии, уравновешенности, которая поможет клиентам расслабиться, отрешиться от забот и проблем.

Как и всем тренерам, йога-тичеру нужно быть терпеливым, уверенным в себе, тактичным и в меру строгим и требовательным. Инструктор по йоге должен уметь подавать личный пример.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Как и в любом другом фитнес-направлении, йога-инструктор должен постоянно повышать свой уровень, продолжать обучение. Можно посещать мастер-классы и дополнительные курсы, проходящие в вашем городе.

Однако для тренера по йоге также крайне важны духовная практика, саморазвитие, посещение «мест силы», чтение специализированной литературы, ежедневная самостоятельная практика на коврике в выбранном стиле йоги. Только так йога будет менять и вашу жизнь, и жизнь людей, которые придут к вам заниматься.

КАК СТАТЬ ИНСТРУКТОРОМ ПО ЙОГЕ?

1. Займитесь йогой сами, выберите то направление йоге, которое вам ближе.

2. Получите фундаментальные знания фитнес-тренера по анатомии, физиологии, биомеханике тела.

3. Имейте личную практики йоги, следуйте принципам йоги в вашей повседневной жизни, в питании и мышлении. Найдите своего учителя йоги, который сможет передать вам всю глубину этого метода индивидуально.

4. Постоянно углубляйте ваши знания о йоге, ее истории, философии, повышайте ваш уровень, посещая семинары и мастер-классы.

МИФЫ О ЕДЕ,
или Как начать питаться без вреда для здоровья

ТЕКСТ: Денис Иванович Грицкевич, канд.биол.наук, преподаватель Педагогического колледжа фитнеса

Разумный и грамотный подход к питанию невозможен без глубокого научного анализа взаимосвязи питания и здоровья, как физического, так и психического. Наука принципиально беспристрастна – если уж выявлена взаимосвязь между параметрами, то верить или не верить в её существование неконструктивно. К сожалению, передовые исследования недостаточно популяризируются, а в случае нутрициологии – науки о питании – в угоду рынку откровенно замалчиваются. Итак, вооружившись арсеналом науки, продолжим развенчивать наиболее распространённые мифы о питании.

В ПОИСКАХ ИДЕАЛЬНОЙ ДИЕТЫ

Большинство последователей здорового питания свято верит в то, что можно найти индивидуальную диету, оптимальную только для них и поэтому полезную, гармоничную и, самое главное, лёгкую в соблюдении. Здесь и кроется первая ошибка: длительные ограничения, связанные с диетой, могут спокойно выдерживать только 5-10 % людей, обладающих здоровым типом питания (т. е. не имеющих нарушений пищевого поведения). Остальных неизбежно ожидает срыв диеты, ощущение стыда и вины и, как следствие, снижение мотивации к здоровому питанию.

Многие начинают сопротивляться самому понятию «диета», заменяя его более широким понятием «система питания». На этой почве буйным цветом прорастает маркетинг, кто-то зарабатывает большие суммы, создавая «мягкие», «сбалансированные», «оздоровительные» и прочие системы питания на любой вкус несчастного потребителя. Отзывы об успехе этих диет пишут обычно люди, обладающие здоровым типом питания (у них любая диета будет успешной, потом они её с таким же успехом бросят).

> ДОСТАТОЧНО ЛИШЬ НЕМНОГО УСПОКОИТЬСЯ, ЧТОБЫ УСЛЫШАТЬ ГОЛОС СОБСТВЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ПОЗВОЛИТЬ ТЕЛУ САМОМУ ВЫБИРАТЬ КОЛИЧЕСТВО И ХАРАКТЕР ПИЩИ

Большинство людей с нарушенным типом питания убеждены, что за питанием нужно следить, иначе немедленно растолстеешь. Эта паранойя давно приобрела массовый характер и практически неизлечима, хотя все согласны с тем фактом, что пищеварение – автоматический процесс, который протекает без нашего участия. Наше мудрое тело успешно справляется с обработкой любой пищи, в этом проявляется изначальная мудрость природы, нас создавшей. Причём достаточно лишь немного успокоиться, чтобы услышать голос собственных потребностей и позволить телу самому выбирать количество и характер пищи. Всем, кого заинтересовала данная тема, рекомендую к прочтению книгу Светланы Бронниковой «Интуитивное питание».

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ

Следующий миф станет ударом по всей индустрии фитнеса, да простят меня коллеги. Оказывается, чтобы похудеть, изнурительные тренировки в зале совсем не обязательны! Двигательная активность является абсолютно необходимой для поддержания здоровья, но недостаточной для похудения. Движение (и фитнес в частности) должны приносить радость, удовольствие, ощущение жизни и крепкое здоровье. Убивать себя в физическом и моральном смысле за съеденный пирожок гораздо вреднее, чем сам пирожок.

Пожалуй, самое разрушительное заблуждение – это «диета сделает тебя более здоровым». Огромное количество достоверных научных исследований, накопленных на данный момент, активно замалчиваются в угоду баснословной прибыли. Замечательный научный труд Колина Кэмпбэла «Китайское исследование» даёт наиболее полное представление о действительной взаимосвязи состояния здоровья и характера питания. Вот некоторые выводы, научная достоверность которых подтверждена с вероятностью от 99 % до 99,9 %:

- Пища напрямую влияет на соотношение гормонов в организме, а значит, на поддержание гомеостаза и сохранение здоровья.
- Питание – один из важнейших эпигенетических факторов, который запускает гены заболеваний. Болезни фактически включаются и выключаются в зависимости от состава пищи и соотношения нутриентов.
- Существует прямая зависимость между потреблением больших количеств животного белка и так называемыми «болезнями богатых»: раком, сахарным диабетом, ишемической болезнью сердца.
- Растительная пища однозначно полезнее животной; избыток животного белка усиливает рост, а, следовательно, старение организма, а также рост раковых клеток.
- Приём отдельных витаминов, микроэлементов и других биологически активных компонентов в подавляющем большинстве случаев ведёт к дисбалансу в организме.

И ещё одна ошибка несчастного потребителя куриных грудок: «Если я похудею, моя жизнь наладится». Любая диета даёт только временный и, как правило, внешний эффект. Это распространённое заблуждение отсылает нас к теме «Пищевое поведение человека», затронутой в предыдущем номере журнала Fitness College. В современном обществе усердно культивируется идея о том, что внешность – главный фактор успеха. Тем не менее, изъясняясь научно, нет корреляции между понятиями «успех», «счастье» и «здоровье». Не вдаваясь в подробности о том, как достичь счастья, постараемся усвоить главную мысль: природа мудрее. Организм сам

> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ АБСОЛЮТНО НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ, НО НЕДОСТАТОЧНОЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

синтезирует всё необходимое, даже витамин B12, не нужно ему мешать. А вот о чём действительно необходимо крепко подумать – это о своём месте в мироздании, о смысле своей жизни, о той пользе, которую мы можем принести миру, страдающему от фобий, маний и низкой самооценки.

ТАКОЙ ВАЖНЫЙ КЛИЕНТ НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО

Особенности тренинга для людей с инвалидностью

В современном мире люди с ограниченными возможностями имеют гораздо больше шансов жить полной жизнью, чем принято считать. С развитием гуманитарной мысли в обществе люди стали лояльнее, этичнее и добрее – по крайней мере, на это хочется надеяться. Поэтому многие общеизвестные аспекты активного образа жизни распространяются и на людей с инвалидностью того или иного рода, а индустрия фитнеса также вносит свою лепту: появляются специальные реабилитационные и спортивные центры для инвалидов, создаются условия для тренировок людей с ограниченными возможностями в обычном тренажерном зале.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Ольга Адамович, врач-реабилитолог, Городская больница Святого Георгия:

«В силу того, что повседневная жизнь инвалидов, как правило, затруднена и подчас связана с преодолением значительных сложностей, у таких людей есть высокая необходимость в поддержании хорошей физической формы. К тому же люди с ограниченными способностями зачастую не социализованы, им трудно общаться, и они не имеют полного доступа ко всем аспектам социальной жизни. В этом причина психологического дискомфорта, который приводит подчас к развитию болезненных состояний. Как раз со всеми этими проблемами отлично справляется фитнес. И если такой человек пришел заниматься к тренеру, обязанность инструктора – во что бы то ни стало удержать клиента, помочь ему, стать товарищем».

ОГРАНИЧЕНИЯ ЛИ?

Нужно понимать, что инвалидность – это не медицинский диагноз, а одна из форм социального неравенства. Как гласит Конвенция ООН о правах инвалидов, «Инвалидность является результатом взаимодействия, которое происходит между имеющими нарушения здоровья людьми и отношенческими и средовыми барьерами и которое мешает их полному и эффективному участию в жизни общества наравне с другими».

Вообще, по данным исследователей во всех странах мира, люди с инвалидностью имеют значительно более низкий уровень физической активности, нежели люди без дефектов здоровья. И это открывает новые перспективы для фитнеса, если посмотреть на проблему с глобальной точки зрения. Если у тренера есть высокая задача, и он видит своей целью помочь инвалиду увеличить уровень физической активности, то и в обычных условиях зала можно приспособиться. Все же для работы с такими клиентами тренеру потребуется высокая квалификация, опыт и понимание физиологии. Особое внимание нужно уделить методике и коммуникации – помимо всего прочего, тренер должен быть превосходным методистом, то есть уметь хорошо объяснять, верно подбирать слова, быть внимательным и чутким.

Многие считают, что инвалидность человека способна поставить крест на его жизни. Однако история убедительно доказывает нам обратное: не всегда физическое здоровье – залог успеха или наоборот. Когда человек стремится к своей цели, он преодолеет все преграды, даже если это инвалидность. Вспомнить хотя бы Стивена Хоакинга, который не имеет возможности передвигаться самостоятельно и говорить – за него это делают специальные машины. И тем не менее это не помешало ему заглянуть вглубь вселенной и стать одним из величайших ученых нашего времени. К тому же, достижения паралимпийских сборных всех стран доказывают: нет ничего невозможного. Так, Оскар Писториус, инвалид с рождения, достиг выдающихся результатов в легкой атлетике, став самым ярким популяризатором спорта среди людей с ограниченными возможностями. В беге на короткие дистанции, где традиционно инвалиды не могут соревноваться со здоровыми людьми, он доказал обратное. Не имея ног ниже колена, он стал выдающимся спортсменом. Сначала он много раз побеждал на соревнованиях для инвалидов, но затем добился права соревноваться с полностью здоровыми спортсменами и достиг больших успехов.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ИНВАЛИДОВ

Основные виды тренинга для инвалидов не отличаются от тренинга обычных людей – также нужна кардио- и силовая нагрузка, которая должна варьироваться даже для подготовленных в режимах низкой или средней интенсивности. Это важно потому, что даже, например, глазные мышцы во время тренировки также испытывают нагрузку. Нельзя забывать о растяжке и о занятиях на расслабления мышц, которые к тому же отлично справляются со стрессом и помогают инвалидам в мотивации к фитнесу, повышая настроение.

Конечно, чтобы организовать полноценный спорт для данной категории населения, необходимо специальное оборудование. Нужно создать условия для того, чтобы инвалиды могли свободно передвигаться по клубу. В основном это касается работы с «колясочниками», людей с физическими ограничениями передвижения. Для них нужны специальные ручки, пандусы, подъемники и пр. При этом и тренажеры должны быть для них доступными, безопасными и эффективными. Важно понимать, что такие агрегаты в клубе должны быть устроены так, чтобы минимизировать вероятность травм при занятиях, при этом фитнес должен позволять инвалидам максимально использовать их ограниченные физические возможности.

Не нужно бояться использовать такие тренинги, которые, по общепринятому мнению, будут доставлять дискомфорт инвалидам – например, скакалки и свободные весы. Как правило, атлеты даже с ограниченными возможностями достаточно комфортно чувствуют себя с подобными снарядами, не говоря о пользе таких тренировок. Например, со скакалкой вырабатывается ловкость движений и координация, что во многом не хватает слепым людям. А использование свободных весов укрепляет костную систему, увеличивает силу мышц, способствует развитию гибкости, что также пойдет только на пользу людям с ограниченными способностями. Работа со свободными весами значительно сильнее воздействует на все системы организма, а работа на тренажерах безопаснее. При этом, следует обязательно учитывать рекомендации окулиста: в некоторых случаях при ослаблении зрения натужирование противопоказано.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРАМ:

1. В обязательном порядке клиент должен предоставить заключения врачей, а также перечень требований и рекомендаций лечащего доктора. К тому же желательно пройти тестирование и осмотр у спортивного врача, который определит возможную нагрузку. Разумная программа упражнений способствует здоровью, улучшая работу сердца и легких, состояние суставов, увеличивая циркуляцию крови, укрепляя мышцы, замедляя процесс старения. В каждом отдельном случае врач совместно с тренером должен составить фитнес-программу для человека с ограниченными возможностями в индивидуальном порядке.
2. Очень важна культура и этикет в общении с людьми с инвалидностью. Избегайте употребления в речи ярлыков и оскорбительных стереотипов: «калека», «отсталый», а также сравнений «больной/здоровый», «нормальный/ненормальный», «обычный/неполноценный» и пр. Корректный язык помогает формировать позитивный образ человека.
3. Инструктор должен не только продемонстрировать движение как таковое, но и использовать прием «демонстрация-инструктирование-объяснение», показывая правильность движения, объясняя работу вовлеченных мышц и частей тела, а также ожидаемый эффект упражнения.
4. Если человек слабослышащий или глухой, по согласованию с администрацией клуба он может посещать клуб вместе с сопровождающим, который смог бы ему переводить объяснения тренера. К тому же будут отличным подспорьем видеоуроки, заранее подготовленные тренером, и ручка с листком для обмена сообщениями.
5. Если человек слеп или слабо видит, тренеру придется приложить немало усилий и терпения, чтобы объяснить, как нужно выполнять то или иное упражнение. Тут поможет дар оратора и разрешение клиента направлять его движения во время тренировки.
6. Упражнения могут выполняться медленно, но, соответственно, с незначительным воздействием на состояние организма.
7. Давайте вашим клиентам больше времени на изучение тренажеров, на повторение материала. Не торопите вашего ученика. Так, слабовидящим людям в идеале нужно обеспечить возможность изучить пиктограммы – специальные обозначения для слепых, созданные по типу языка Брайля.
8. Отдельное внимание стоит обратить на тренажеры для людей с нарушением зрения. Если планируется проводить тренировки для плохо видящих людей, то самым оптимальным будут занятия на тренажерах, у которых края и движущиеся детали выполнены из контрастного по цвету материала, что облегчает использование оборудования. Но в любом случае тренер должен контролировать все движения клиента, особенно в первые месяцы занятий.
9. Всегда следуйте логике тренинга, изо дня в день повторяя тренировки. И не забывайте вести тренировочные записи: клиент должен иметь возможность протоколировать свои тренировки.
10. Уделяйте больше внимания на упражнения для вестибулярного аппарата и укрепления спины и шеи, заостряя внимание на балансировочных мышцах, так как они зачастую у инвалидов очень ослаблены.

ПЕРВОСТЕПЕННАЯ ЗАДАЧА КАЖДОГО ТРЕНЕРА – ПОМОЧЬ КЛИЕНТУ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ. ОДНАКО ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР ДОЛЖЕН УМЕТЬ НЕ ПРОСТО ВЫСТРАИВАТЬ ТРЕНИРОВКИ, БЫТЬ ТОВАРИЩЕМ И НАСТАВНИКОМ, НО И УМЕТЬ ПРЕЗЕНТОВАТЬ СВОИ УСЛУГИ, УБЕЖДАТЬ КЛИЕНТА ТРАТИТЬ ВРЕМЯ И СИЛЫ ИМЕННО НА ЕГО ЗАНЯТИЯ. ВЕДЬ НАЙТИ КЛИЕНТА НЕПРОСТО, НО ПОРОЙ БЫВАЕТ ЕЩЕ СЛОЖНЕЕ УДЕРЖАТЬ ЕГО.

УДЕРЖАТЬ КЛИЕНТА: МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

ТЕКСТ: Татьяна Мазанова

Есть множество различных способов найти новых клиентов, но убедить каждого из них работать именно с вами в тренажерном зале – задача не из легких. Престижность клуба и умелая работа менеджеров по продажам не дают гарантии тренеру, что клиент захочет достигать своих фитнес-целей именно с ним. Однако, владея некоторыми секретами, вы сможете стать желанным тренером для каждого клиента.

БЫТЬ ПРОФИ

Образование для тренера играет первостепенную роль – чтобы стать настоящим профессионалом, нужна и теоретическая база, и опыт. В Колледже фитнеса каждый студент получает качественные знания высокого уровня и может наращивать свой багаж, проходя курсы и семинары. Вообще учиться на протяжении всей карьеры – правило хорошего тона для тренера, который хочет стать по-настоящему успешным.

БЫТЬ НЕМНОГО ПСИХОЛОГОМ

Доброжелательность поистине может творить чудеса: понимание проблем, с которыми клиент пришел в фитнес-клуб, и искреннее желание помочь ему их решить – бесценны. Но чтобы выявить настоящие мотивы клиента, нужно доверие. Выстраивание отношений «мы – свои люди» начинается с первой встречи: в первую очередь тренер должен выслушать клиента, выяснить его проблемы и потребности. Но также важна обратная связь: пришедшим в фитнес-клуб хочется знать о том, с кем придется тренироваться, поэтому вкратце расскажите о себе, о своем пути, о том, как вы видите правильный тренировочный процесс, в зависимости от нужной цели, что, как и за какое время возможно достичь.

Зачастую клиент сам до конца не понимает, какой результат он хочет получить, посещая фитнес-клуб. Конечно, мотивы занятия фитнесом у всех разные. Одни приходят в клуб, потому что это престижно, другие считают, что это поможет им быть в тонусе, чтобы продолжать поддерживать высокий темп своей жизни. Однако подавляющее большинство посещает фитнес-клуб по другим причинам – о них обычно можно узнать в ходе долгой и кропотливой работы с конкретным клиентом. Это и есть скрытая мотивация. О ней клиент расскажет не всегда и не каждому, а только тренеру, которому он доверяет и который смог расположить к себе.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

МАРИНА ПЛЕХАНОВА, декан очного и заочного отделений Колледжа фитнеса:

«В первую очередь, оцените свои сильные и слабые стороны как тренера, проанализируйте свою работу, ведь для успешных продаж нужно знать все привилегии и достоинства вашей программы и все новые предложения. К тому же необходимо знать и помнить об интересах ваших клиентов – каждому важно предложить именно то, что он хочет услышать. Будьте искренни, проявляйте уверенность и настойчивость, предлагайте услуги с удовольствием. Помните, что с нашей помощью каждый день в мире становится больше радостных и спортивных людей! Клиент – это ваш друг, проявите заботу, помогайте ему, и он будет возвращаться к вам вновь и вновь».

К сожалению, большинство фитнес-тренеров и инструкторов по фитнесу так и не узнает скрытых мотивов клиента, зачастую работая лишь с теми задачами, которые лежат на поверхности. А такие общие задачи, как: «желание быть в форме», «вести здоровый образ жизни», «быть здоровым и нравиться противоположному полу» – немного абстрактны, ведь вы не знаете, что же на самом деле скрывается за ними.

Всегда старайтесь думать, как ваш клиент, ставьте себя на его место, пытайтесь понять, что он чувствует, наблюдайте за ним, чтобы стать ближе. Берите пример с психологов: при общении с клиентом записывайте мысли, которые клиент высказывает – именно в них могут быть скрыты мотивы. Если вы их уловите – клиент ваш навеки.

Чтобы человеку было легче воспринимать сложную информацию о техниках и методах тренинга, старайтесь объяснять простыми словами и выделяйте то, что главное для данного конкретного человека. Рассказывайте, как клиент будет выглядеть после этого цикла упражнений, как подтянется живот или как будет красива спина. Объясняйте, как работает тренажер или что происходит в теле во время тренировки.

Тренеру нужно немало времени для выстраивания доверительных отношений с клиентом, а клиенту нужны и сила воли, и смелость, и смекалка, чтобы начать претворять свои цели в жизнь. Но нельзя забывать о субординации, иначе ее отсутствие сведет все усилия на «нет». Радуйтесь вместе с вашими подопечными их успехам, направляйте, советуйте, но не заходите дальше приятельских отношений. Инициатива должна оставаться по большей части в руках тренера, мастера, который сможет выстроить для своего клиента стратегию победы.

ПОВОДЫ УХОДА КЛИЕНТОВ ОТ ТРЕНЕРОВ VS ПРИЧИНЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

ПОЧЕМУ КЛИЕНТ МОЖЕТ УЙТИ	КАК ЭТО ПРЕДОТВРАТИТЬ
«МНЕ НЕ НРАВИТСЯ ТРЕНЕР»	Хороший тренер – это не только профессионал своего дела, но и обаятельный, открытый, общительный, участливый и внимательный человек. Он отлично выглядит, часто улыбается, он деликатен в общении и приветлив. Поскольку работа тренера связана с людьми, ваши человеческие качества играют здесь далеко не последнюю роль. Поэтому нужно быть готовым к тому, что придется порой прятать свое плохое настроение или недомогание и искренне интересоваться клиентом – каким бы сложным он ни был.
«НЕТ РЕЗУЛЬТАТА»	Такое возражение можно преодолеть, объяснив с самого начала клиенту, что для достижения цели нужно время, а слишком быстрые результаты могут привести к переутомлению и проблемам со здоровьем. Качественный результат приходит не сразу. Настраивайте клиента на серьезную долгую работу и обязательно отмечайте даже небольшие его победы и достижения, хвалите и подбадривайте.
«НЕТ ДЕНЕГ ПРОДОЛЖАТЬ ТРЕНИРОВКИ»	Предложить спецпрограммы, рассрочку, скидку, бонус.
«ЗАЧЕМ ВООБЩЕ НУЖЕН ТРЕНЕР? Я САМ ТАК МОГУ»	Порой бывает, что клиент, отзанимавшись 4 занятия, становится более уверенным в себе и считает, что теперь может продолжать тренироваться сам. Важно объяснить, что программа тренировок должна постоянно меняться в зависимости от состояния здоровья, уровня подготовки и промежуточных результатов. Если клиент будет продолжать заниматься по одной единственной программе, дальнейшего роста не будет. Тренер же может адаптировать ее, увеличить нагрузку, учитывая индивидуальные особенности.

БЫТЬ ПРОДАВЦОМ

Центральное звено в любом оздоровительном, фитнес- или спортивном клубе – это тренер, а вовсе не тренажеры, эксклюзивный набор услуг и комфортная обстановка. Но сегодня высока конкуренция почти во всех специальностях – и фитнес не стал исключением. Поэтому тренеру необходимы самые обширные знания как в области физиологии, тренинга, психологии, так и экономики. Все они доступны студентам Колледжа фитнеса, ведь экономические понятия и менеджмент во многом также помогают строить карьеру.

Первичными продажами в фитнесе, как правило, называют распространение абонементов, на этом строится стратегия продвижения клубов. А для личного продвижения каждого тренера важны вторичные продажи – это продажи услуг непосредственно тренера: составление тренировочного плана, ведение клиента, индивидуальные занятия, составление меню рациона, консультации.

Современный фитнес-тренер должен уметь рекламировать себя, не только хвастаясь достижениями подопечных, но и пополняя список постоянных клиентов. Не забывайте в презентации своих услуг выделять к тому же и выгодные для клиента стороны – например, всегда могут действовать бонусные программы для постоянных клиентов, а также акции и спецпредложения.

Для того чтобы заполучить стабильную и обширную клиентскую базу, тренеру мало быть профи своего дела – он должен уметь презентовать себя, убеждать, при этом не навязывая свое мнение, мотивировать на работу не только физическую, но и интеллектуальную, развивая своих клиентов в разных аспектах. Только так будет виден и рост мастерства самого тренера.

Ну а Fitness College желает вам карьерного роста и успехов в удержании клиентов! Если у вас есть вопросы, касающиеся продаж, общения с клиентами и других секретов мастерства, присылайте их нам на почту ***pr@fitnesstrener.ru*** *и мы обязательно ответим на них в следующих номерах журнала!*

Спорт, драйв, новые знания, студенты-единомышленники, преподаватели-союзники, яркие события и эмоции – все это даёт понимание того, что я сделала правильный выбор! К 30 годам сменить профессию и образ жизни?! Пф, легко! Помогла себе сбросить 100 кг и хочу помогать другим быть здоровыми, спортивными, счастливыми! Хочу, чтобы фитнес стал делом моей жизни. И Колледж фитнеса даёт мне такую возможность! Люблю групповые – за энергетику, теорию – за знания, body@mind – за новый угол зрения на привычные вещи, неудачи – за мотивацию работать усерднее. Самое ценное лично для меня – окружение, люди, которые знают, чего хотят, мыслят на одной волне, понимают друг друга. Пусть все мы в итоге тренеры-конкуренты, но общие взгляды на зож, пп и спорт сближают и вдохновляют. И когда уже нет сил, посмотришь на одногруппников – и находишь силы, чтобы встать и продолжать-продолжать-продолжать. Это кайф!

Евгения Максимова

Несмотря на то, что приступил к обучению недавно, у меня уже сложилось очень хорошее впечатление от Колледжа. Преподаватели прямо «заряжают» на учебу! После аэробики и степа, ожидая автобус в наушниках, я с трудом сдерживаюсь, чтобы не пританцовывать. Это те минуты, когда меня никто и ничего не раздражает! А интересную информацию, полученную на парах о питании или анатомии, я с удовольствием рассказываю на работе и близким людям.

Даниил Потапов

Хотелось бы поделиться эмоциями про обучение в Колледже. Во-первых, понравилась организация занятий: когда подавала заявку на обучение, были сомнения «что и как?» Однако, уже с первого дня в Колледже все сомнения развеялись. Встретили доброжелательные специалисты, всё обьяснили-рассказали. В процессе обучения мне довелось пообщаться с прекрасными преподавателями: Еленой Старовойтовой, Алексеем Ивановым. На занятиях не чувствуется напряжение, всё по-домашнему: доброжелательно, доступно и позитивно. По возвращении домой приступила к тренировкам с большим рвением, захотелось развиваться и по другим направлениям. Мечтаю приехать к вам, обучиться ещё не один раз... Надеюсь, что и мои подопечные будут с таким же энтузиазмом заниматься спортом и стремиться быть лучше. Спасибо вам огромное!!!

Светлана Акусова

Недавно я прошла обучение по курсу «Фитнес для беременных», сама являюсь мамой двоих деток; прекрасно выносила обе беременности и благополучно родила. Во время своих беременностей продолжала тренироваться и абсолютно убеждена в необходимости фитнеса для всех будущих мам. Поэтому выбор для своего обучения этой дисциплины был для меня очевидным.

Фитнес для беременных изучала с Мариной Владимировной Плехановой: детальный подход к теоретической части, очень подробный анализ и разбор всех упражнений, противопоказания к занятиям, особенности занятий по триместрам, много практики и составление собственных тренировок! Курс очень познавательный и интересный, а главное – актуальный в наши дни. Уже через пару недель после завершения изучения курса я набрала мини-группу активных беременных и успешно начала практиковать! Поверьте, эмоции от проведенных занятий, от довольных старательных «пузатых» клиенток – невероятно положительные!

Юлия Рылова

Отличное обучение! Два года назад профессия фитнес-тренера была заоблачной мечтой. Но я справилась! Колледж фитнеса и его педагоги помогли мне добиться результата, и теперь я работаю тренером в одной из крупнейших сетей фитнес-клубов города! Благодаря большому разнообразию направлений, которым я обучилась в Колледже, у меня теперь самая высокооплачиваемая ставка в клубе, где я работаю. Везде ценят универсалов! Так что часто вспоминаю вас добрым словом!

Марина Вайнбендер

НЕОБЫЧНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА

ТЕКСТ: Анна Мижуева

Что уж говорить – фитнес не стоит на месте и активно шагает в массы. Чем только не пытаются завлечь в фитнес-клубы тренеры и авторы современных программ: и деревянными мечами, и колясками, и даже барабанными палочками. А все для того, чтобы больше людей приобщались к активному и здоровому образу жизни.

О, СПОРТ! ТЫ – ЦИРК!

Одна из основных тенденций последних лет – это смешение фитнеса и тренировок из разных профессиональных активностей. Так, одно время в фитнес-клубах торжественно шествовал балет, теперь – цирк. Началось все с так называемых «танцев на полотнах», когда различные упражнения необходимо было выполнять буквально в воздухе, повиснув над полом (точнее – матом). Потом в лидеры вырвалась Антигравитационная йога – AntiGravity Yoga, асаны из которой также пытались победить силу притяжения Земли. Ну а следом за ней в дело вступил знаменитый Cirque Du Soleil: совместно с Reebok они создали собственную фитнес-программу **Jukari Fit to Fly**.

Суть тренировки проста: к потолку крепится специальная трапеция: петли FlySet и палка FlyBar, а занимающиеся должны выполнять, держась за нее, необычные комбинации. На такой трапеции можно даже летать и не бояться, что она сорвется: оборудование выдерживает до 150 кг.

Связки не похожи ни на какие другие фитнес-упражнения, что делает тренировку по-настоящему особенной и интересной. Она позволяет проработать практически все группы мышц, получить заряд отличного настроения и разнообразить фитнес-программу.

ФИТНЕС С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ

Для молодых мам, конечно, на первое место выходит забота о ребенке, однако и себе тоже хочется уделить внимание. Времени на это, как правило, мало, поэтому создатели программы **Stroller Fitness** позаботились о том, чтобы тренироваться можно было бы, не отходя от коляски. Оказывается, этот привычный и удобный детский транспорт может стать супер-эффективным тренажером. Используя его, женщины отжимаются, приседают, делают махи ногами и наклоны. Главное, чтобы с момента родов прошло хотя бы полгода, и не было противопоказаний от лечащего врача.

Кстати, можно приобрести даже специальную фитнес-коляску для таких тренировок – на мягких колесах. Она устойчива, благодаря чему с ней можно выполнять намного больше активных упражнений, не боясь доставить дискомфорт малышу.

Но если хочется, чтобы и ребенок тоже с первых дней приобщался к физкультуре, можно попытать счастье в Чемпионате по ползанию младенцев (проводится в некоторых российских городах). Полугодовалые карапузы соревнуются, кто быстрее доползет до финиша, и устанавливают свои первые рекорды. И полезно, и весело!

ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ САМУРАЕМ

Если вдруг коляски под рукой не оказалось, можно вооружиться и мечом! Пусть и деревянным, но все равно – полезным для фигуры. Именно с ним проводятся занятия по **Джингшину** – это такая смесь различных восточных единоборств и пилатеса. В результате вы получаете и кардио-, и силовую нагрузку, а также тренируете координацию и внимание. Как и полагается восточным направлениям, Джингшин учит еще и внутренней собранности, поиску баланса и осознанности.

А ЕЩЕ НАМ ПЕТЬ ОХОТА...

Совмещение танцев и фитнеса – дело уже привычное. Но вот Хилкен Мачини и Мора Джаспер из США пошли еще дальше: они превратили обычную фитнес-тренировку в самый настоящий панк-рок концерт! Так родилось полноценное направление **Punk Rock Aerobics**, где участникам приходится сжигать калории, тряся головами, толкаясь и играя на воображаемых гитарах. Конечно же, и музыка для такого фитнеса соответствующая: Stiff Little Fingers, The Ramones и другие.

Если же вам не нравится панк-рок, но очень хочется совместить фитнес с пением, то стоит попробовать еще одну модную кардиотренировку – **Cardioke**. Здесь можно танцевать под хип-хоп и одновременно подпевать любимым исполнителям. Говорят, что даже за полчаса занятия превращаешься в выжатый лимон. Зато отлично тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

Кстати, автором этой чудо-системы считается Билли Блэнкс-младший – сын легендарного создателя тай-бо.

Ну и, наконец, еще один музыкально-тренировочный хит в фитнес-индустрии – программа **Drum-fitness**, где клиентам приходится часами отбивать нужный ритм барабанными палочками по фитболу. Бесспорно, эта тренировка отлично снимает стресс и поднимает настроение, но вот с точки зрения фитнес-нагрузки немного сомнительна (за 20 минут можно потерять максимум 150 ккал).

Интересно, что среди всего этого многообразия новинок классические силовые и аэробные тренировки по-прежнему занимают почетное место. А хороший специалист способен помочь клиенту добиться результата и подогреть интерес к тренировкам и без караоке или полетов с мечами. Ведь настоящая магия любого фитнеса – в профессионализме тренера.

КАК ЗАРАБОТАТЬ ФИТНЕС-МОДЕЛИ

ТЕКСТ: Никита Литвинов

Конечно, Америка – страна возможностей. Там у каждого, кто имеет голову на плечах, есть шанс выбиться в люди или, по крайней мере, немного заработать. Возьмем, к примеру, фитнес-индустрию. Применительно к силовому спорту в США слово «индустрия» – самое точное, это вам подтвердит любой, кто хоть раз бывал на Arnold Classic в Коламбусе. Маленький невзрачный провинциальный город на несколько дней в году превращается в Мекку фитнеса. Со всех уголков мира стекаются сюда атлеты, фитнес-модели, болельщики – все те, кто не может жить без силовых видов спорта. Даже на спортивной выставке, проходя по коридорам павильонов спортпита мимо симпатичных, подтянутых девушек в бикини, улыбающихся тебе, удивляешься тому, как здорово здесь все устроено.

Фото из архива Анастасии Лейс.

В этом действе участвует множество красавиц с титулами и без: женственные бикинистки и подкаченные участницы категории «фитнес» и «бодифитнес». И у каждой из них все в порядке: есть и спонсорские контракты, и масса поклонников, молящих о совместном селфи, и богатые ухажеры с машинами, словно угнанными из голливудского блокбастера... Завистливо смотрят на американок наши девчонки, приехавшие кто из Тулы, кто из Калуги – им бы хоть одним глазком посмотреть на этот праздник чемпионской жизни, поучаствовать, постоять рядом на одной сцене, выделиться – авось заметят, вдруг восхитятся, а через пару лет – глядишь – сама будет так же стоять, улыбаться, предлагать спортпит, а вокруг будут кружиться толпы фанатов...

Красиво жить не запретишь, а мечтать не вредно. Чтобы поехать в Коламбус, придется стать хоть кем-то у себя на Родине: абы кого в Америке на сцену не выпустят. А стать чемпионкой хотя бы Санкт-Петербурга в номинации «Фитнес-бикини» и тем более «Фитнес» очень непросто и очень затратно. Подготовка к соревновательному сезону у девушек номинации «Бикини» стоит примерно 50 тысяч рублей в месяц — это и тренировки в зале, и питание (в том числе спортивное) и уход за телом и кожей, и солярий, и визажисты, и купальник, сшитый на заказ, и туфли... Вот и получается: чтобы достойно выступить, придется раскошелиться тысяч на 150-200. «Но где же их взять?», – спросите вы? Хороший вопрос! Итак, вот несколько верных способов стать ближе к американской мечте.

СПОСОБ ПЕРВЫЙ и самый простой. Попросить денег у своего мужчины. Ну а что? У многих фитоняшек есть влиятельные друзья. Кому-то это покажется стереотипом, но в среде фитнес-бикини покровительство в чести, ведь каждый хочет видеть рядом с собой такую красоту каждый день. Ну а если мужчины пока нет, его можно найти! В конце концов, конечной целью выхода на сцену чаще всего является привлечение внимания, так почему бы не заручиться поддержкой того, кому потом будут завидовать все остальные?

Но первый способ – это все же не заработок. Поэтому **ВТОРОЙ СПОСОБ** подходит больше самодостаточной девушке – нужно распиарить себя. В Интернете масса примеров девушек с историей преображения «До» и «После». Единственным минусом такого заработка является простой факт: придется мощно пахать. Потому что результат не приходит за месяц. А вот когда уже очевидная разница между «До» и «После», как говорится, налицо, когда не успеваешь уже отвечать на сообщения вроде: «ААА, как ты это сделала!!!» – вот тогда уже можно хоть открыть свой бренд спортивной одежды, хоть рекламировать спортпит, хоть семинары по стране проводить... Да и вообще – известному человеку продать себя гораздо проще. И главное – для этого даже чемпионкой становиться не обязательно!

ТРЕТИЙ СПОСОБ – коммерческие фотосессии. Увы, у нас в стране за фотосессии с известными спортсменками если и принято платить моделям, то совсем чуть-чуть, а зря. Ведь девушки тратят уйму времени и сил, чтобы создать тот образ, который потом будет приковывать к себе внимание. Чаще всего коммерческие фотосессии бывают в разгар сезона, когда спортсменка в форме, а вот межсезонье обычно провальное. Все про тебя забывают до следующих соревнований.

ЧЕТВЕРТЫЙ СПОСОБ – персональный тренинг. Это – самый надежный и постоянный источник дохода. Во-первых, это удобно: весь день в зале – можно и самой потренироваться успеть, и денег заработать. Тем более персональным тренерам в хороших клубах платят неплохо, а если повезет, то ваш клиент может оказаться богатым дяденькой, который в благодарность за вашу помощь накинет вам сверху на подготовку к турниру и сценические туфли. Прецеденты такие бывают, я знаю, о чем пишу.

Ну и наконец, **ПЯТЫЙ СПОСОБ** – зарабатывать, чем Бог послал (например, работать менеджером в офисе, менеджеры всегда и всем нужны, только режим питания тяжело соблюдать), готовиться, как следует, и (обязательно!) выигрывать соревнования, ведь в последние годы Федерация Бодибилдинга и Фитнеса России стала выделять неплохие призовые, которые покрывают значительную часть расходов на подготовку. Но соревнования не выиграть без хорошего опытного тренера, поэтому озаботьтесь этим вопросом заранее. Зато, если все сложится, то поездка на Arnold Classic вам практически обеспечена. Возможно даже, что не за свой счет.

ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ФИТНЕС-ТРЕНЕРОВ и ИНСТРУКТОРОВ

Для кого подходит?

Для русскоговорящих граждан всех регионов РФ и любой другой страны, не имеющих возможности приехать для обучения в Санкт-Петербург.

Что я получу?

Лицензированный диплом или лицензированный сертификат (в зависимости от выбранной программы обучения). Возможно получение документов без указания формы обучения!

Что мне нужно для обучения?

Наличие доступа в интернет и ящика электронной почты.

Как контролируется процесс обучения?

Домашние и практические задания, тестирование, видеозачет, теоретические и практические курсовые работы, дипломная работа

Какие программы можно изучить дистанционно?

- Тренер по фитнесу международного класса
- Тренер по фитнесу
- Инструктор по фитнесу международного класса
- Инструктор по фитнесу (по одной или нескольким фитнес-дисциплинам)

Как проходит обучение?

1. Вы получаете по почте необходимые материалы для изучения
2. При изучении материала Вы активно общаетесь с преподавателем по e-mail, получаете от него домашние задания и консультации.
3. Присылаете выполненные задания на проверку и получаете обратную связь.
4. Выполняете итоговые задания, при необходимости высылаете видео-урок для получения зачета по дисциплине.

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ФИТНЕС ОБУЧЕНИЯ

www.fitnesstrener.ru

САМАЯ СОВРЕМЕННАЯ И ПОЛНАЯ

СИСТЕМА фитнес ОБУЧЕНИЯ

FITNESS COLLEGE 1998

Негосударственное образовательное учреждение “Педагогический колледж фитнеса”

Первое в России образовательное учреждение по подготовке профессиональных тренеров и инструкторов по фитнесу

Имеем государственную лицензию

Дипломы и сертификаты Колледжа фитнеса котируются во всех странах

1998 Ведем свою историю с 1998 г.

10000 В колледже прошли обучение более 10 000 студентов, которые успешно работают тренерами и инструкторами по фитнесу в России, в разных странах Ближнего и дальнего Зарубежья

НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:

1. ДОСТУПНАЯ СТОИМОСТЬ
2. ЭЛИТНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ ФИТНЕС –ТРЕНЕРОВ
3. СТАБИЛЬНОСТЬ И НАДЕЖНОСТЬ
4. ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ОБУЧЕНИЯ
5. ПОЛНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНЫМИ ПОСОБИЯМИ
6. НАЧАЛО ОБУЧЕНИЯ БЕЗ РЕЖИМА ОЖИДАНИЯ!
7. ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА И САМЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПРОГРАММЫ!
8. РЕАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО
9. ЛЮБЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ГРАФИК
10. ПОСТОЯННАЯ ПОДДЕРЖКА КОЛЛЕДЖА

ОПЫТ ЛУЧШИХ МИРОВЫХ ШКОЛ ФИТНЕСА

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ

РОССИЙСКАЯ МЕТОДИКА ОБРАЗОВАНИЯ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТА С «0» ДО ТРУДОУСТРОЙСТВА

FITNESS COLLEGE 1998

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИТНЕСА

FITNESS TEACHER TRAINING COLLEGE

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ФИТНЕС ОБУЧЕНИЯ

www.fitnesstrener.ru