

## ОСНАЩЕНИЕ

# СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЗАЛОВ ДЛЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

В предыдущем номере журнала мы начали рассматривать основные моменты оснащения залов групповых программ в фитнес-клубе, на которые необходимо обратить внимание при подготовке зала: выбор и отделку помещения, подбор оборудования.

В этой статье мы рассмотрим правила подбора оборудования и аксессуаров для специализированных залов групповых занятий, которые можно использовать только для тренировок определенного вида: студий пилатес, залов единоборств, сайкл-аэробики, а также расскажем о подготовке зала для персонального и группового тренинга по новому направлению фитнес-аэробики, которое набирает популярность в фитнес-сообществе — функциональному тренингу.

Информация предоставлена  
компанией «МФитнес»



Несмотря на то, что в подобных залах в силу специфичности оборудования, используемого для тренировок, невозможно проведение других групповых занятий, их можно использовать в качестве студий для персонального тренинга.

Группы пилатес, единоборств и сайкл-тренировки обычно ограничены по количеству одновременно занимающихся клиентов. В большой группе невозможно уделить время каждому клиенту, а для большей части специализированных фитнес-программ необходимо, чтобы инструктор в любой момент мог проконсультировать участников занятия. Именно поэтому залы для узкоспециализированных занятий обычно занимают меньшую площадь, чем стандартные залы для групповых программ.

### САЙКЛ-АЭРОБИКА

Оснащение зала сайкл-аэробики вызывает меньше всего вопросов. К подобному залу предъявляются те же требования, что и к любому залу групповых программ: амортизирующее покрытие пола, наличие вентиляционной системы и кондиционера.

Необходимо правильно рассчитать количество тренажеров для группы, с которой предстоит заниматься, расставить их по залу в одном направлении, учитывая пространство между тренажерами, чтобы во время тренировки занимающиеся не мешали друг другу. Оставить достаточно широкие проходы между рядами тренажеров для

того, чтобы инструктор мог подойти к любому участнику группы для консультации во время занятия. И, соответственно, место для инструктора и его сайкл-тренажера — напротив основной группы.

Важный момент, который необходимо учесть при оснащении сайкл-студии: звуковая аппаратура. Для того чтобы обеспечить зал хорошим звуком для сопровождения занятий, необходим локальный звуковой комплекс.





**ПИЛАТЕС**

Студия Pilates обычно представляет собой небольшой зал для тренировок. В студии должно быть предусмотрено оборудование, необходимое для занятий: изотонические кольца, большие и малые мячи, роллы, резина, и специальные тренажеры: «Реформер», «Кадилак», пилатес-стулья.

Зеркальные стены и плавающий паркет наравне с системой вентиляции — необходимое условие для залов пилатес. Часть зала необходимо выделить под занятия на большом оборудовании: реформеры, пилатес-стулья. Подобные тренажеры требуют объемных стационарных площадей. Для



внесения разнообразия в занятия без увеличения площади зала можно использовать реформеры, которые в сложенном виде складываются в стопку и не занимают много места, например, реформеры аллегро.

Необходимо предусмотреть достаточное количество малого оборудования: кольца, мячи, коврики, роллы.

**ЗАЛЫ ДЛЯ ЕДИНОБОРСТВ**

Первое, на что стоит обратить внимание при оснащении залов единоборств — это напольное покрытие. Ведь большая часть занятий, связанных с единоборствами, проходит босиком или в специальной мягкой обуви.

Важно учесть, что в подобных залах для установки оборудования необходимы подвесные крепления. Соответственно, потолочные перекрытия должны быть укреплены для осуществления подвесов.

Характер оснащения зала для единоборств может различаться в зависимости от характера занятий, которые планируется там проводить. Это может быть один зал, разделенный на зоны для различных видов занятий, а могут быть отдельные залы или студии.

Так зал для восточных и борцовских единоборств должен быть оборудован борцовским ковром, подходящим для занятий разными видами борьбы, стены должны быть закрыты травмобезопасными матами. Для отработки ударной техники необходимы боксерские мешки

В зале для «ударных» видов единоборств основная площадь выделяется под ринг, боксерские мешки, настенные боксерские «подушки», груши и стойки с подвесными мешками.



В мини-студии бокса можно ограничиться рингом и боксерскими грушами.

Основной набор аксессуаров для общего зала: ринг, подвесные груши, стойки и комплексы для занятий, утяжеленные мешки, а также средства защиты для клиентов — шлемы, макивары, перчатки и другое оборудование.

При оснащении залов единоборств важно выбрать качественное напольное покрытие



**КАЧЕСТВЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ АЭРОБИКИ, АКВА-АЭРОБИКИ, ЙОГИ, ПИЛАТЕС**

Москва (495) 974 1234  
 Казань (843) 256 3377  
 С-Петербург (812) 332 5891  
 Екатеринбург (919) 361 2038  
 Красноярск (3912) 784 080

www.mfitness.ru

Гимнастическая палка с амортизатором

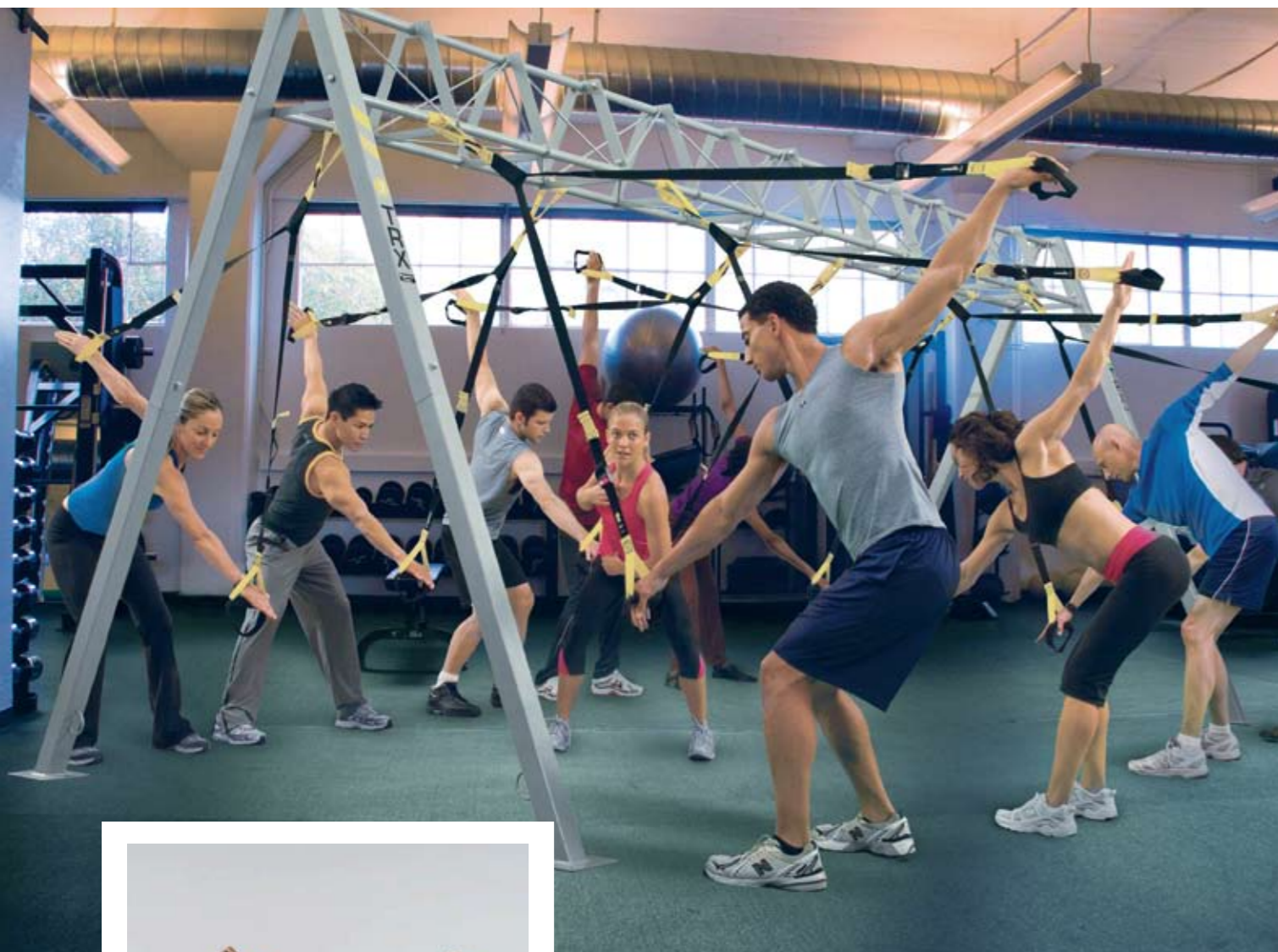
Балансировочная платформа

Барьеры

Тренировочные петли

Комплект для функционального тренинга

Гири

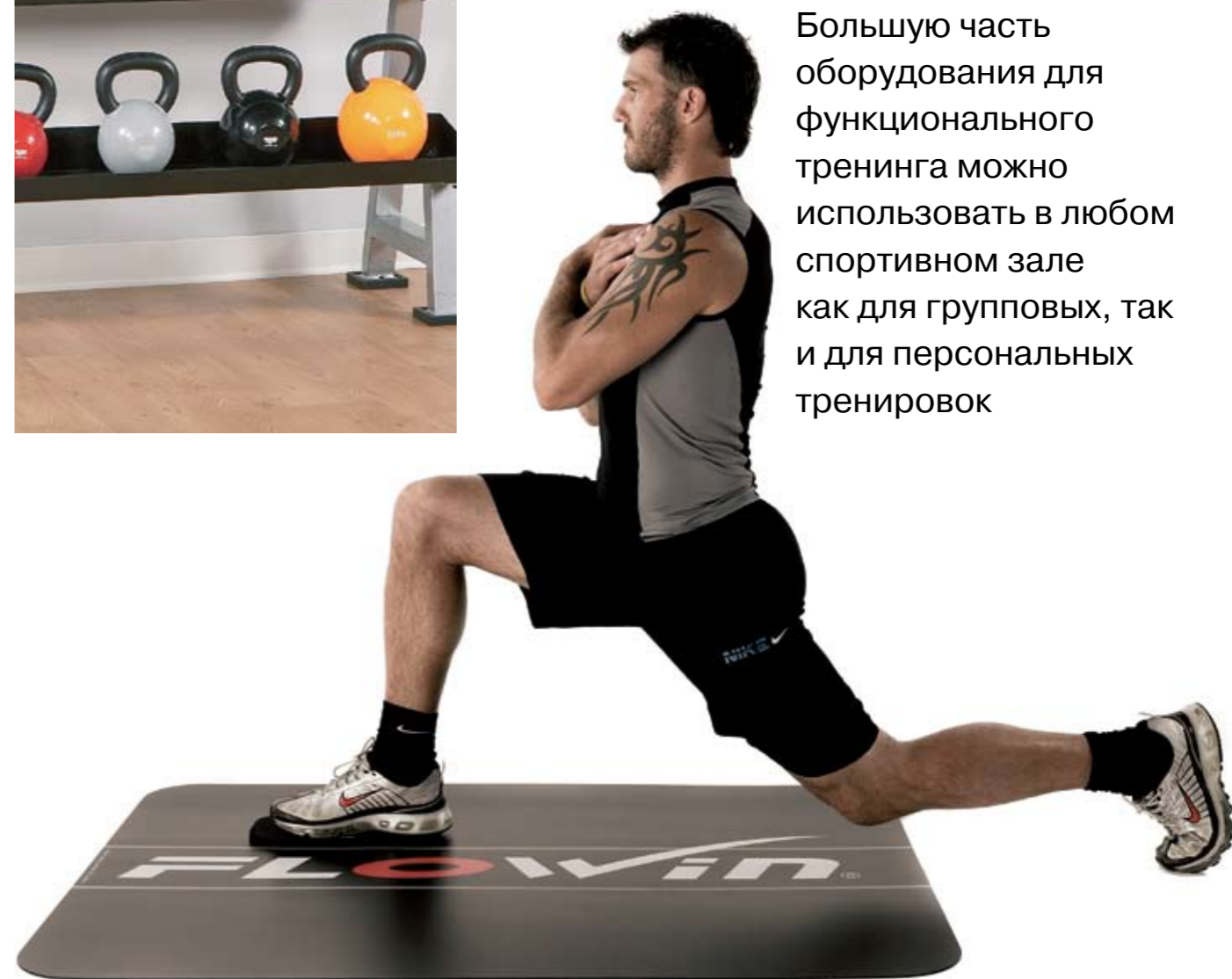


#### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Широчайший ассортимент оборудования для функционального тренинга позволяет не только разнообразить занятия, но и выбрать один из нескольких вариантов оформления зала.

Например, если вы будете использовать в тренировках петли TRX, необходимо предусмотреть систему креплений на стенах или потолке (анкеры или специализированные подвесные конструкции). В то же время для использования барьеров, конусов или функционального тренажера FLOWIN достаточно просто ровной поверхности пола.

Большую часть оборудования для функционального тренинга можно использовать в любом спортивном зале как для групповых, так и для персональных тренировок.



Большую часть оборудования для функционального тренинга можно использовать в любом спортивном зале как для групповых, так и для персональных тренировок

На занятиях по функциональному тренингу используются различные виды оборудования: свободные веса — штанги и гантели; мячи — медицинские мячи и фитболы; нестабильные поверхности Bosu, резиновые амортизаторы. Есть возможность

при достаточном количестве разнообразного оборудования проводить круговые тренировки.

Необходимо предусмотреть правильную планировку зала для возможности проведения круговых тренировок. ←←

