

# Требования к фитнес-зонам

# Требования:

## Факторы, на которые стоит обратить внимание при проектировании помещения для фитнес-центра

1. Влияние форм и контуров здания на архитектурный облик места.
2. Четко выраженный вход, который должен быть приветливым и привлекательным.
3. Доступность места. Близость к дорогам, в том, числе к остановкам общественного транспорта. Анализ трафика для того, чтобы установить взаимное влияние будущего центра и окружающей инфраструктуры.
4. Движение транспорта и обеспечение парковки для автомобилей, велосипедов, мотоциклов и парковки для персонала.

1. Обеспечение доступа, как к парковке, так и к зданию. Избегать ступенчатые и наклонные подходы.
2. Убедитесь, чтобы транспорт тренеров, обслуживающий транспорт и специальный аварийный транспорт смогли быть размещены.
3. Предусмотрите возможности будущего расширения, при освоении новых видов деятельности и направлений.
4. Примите во внимание внешние факторы, такие как безопасность и экологические проблемы, которые могут повлиять на местоположение и ориентацию здания или общий дизайн.

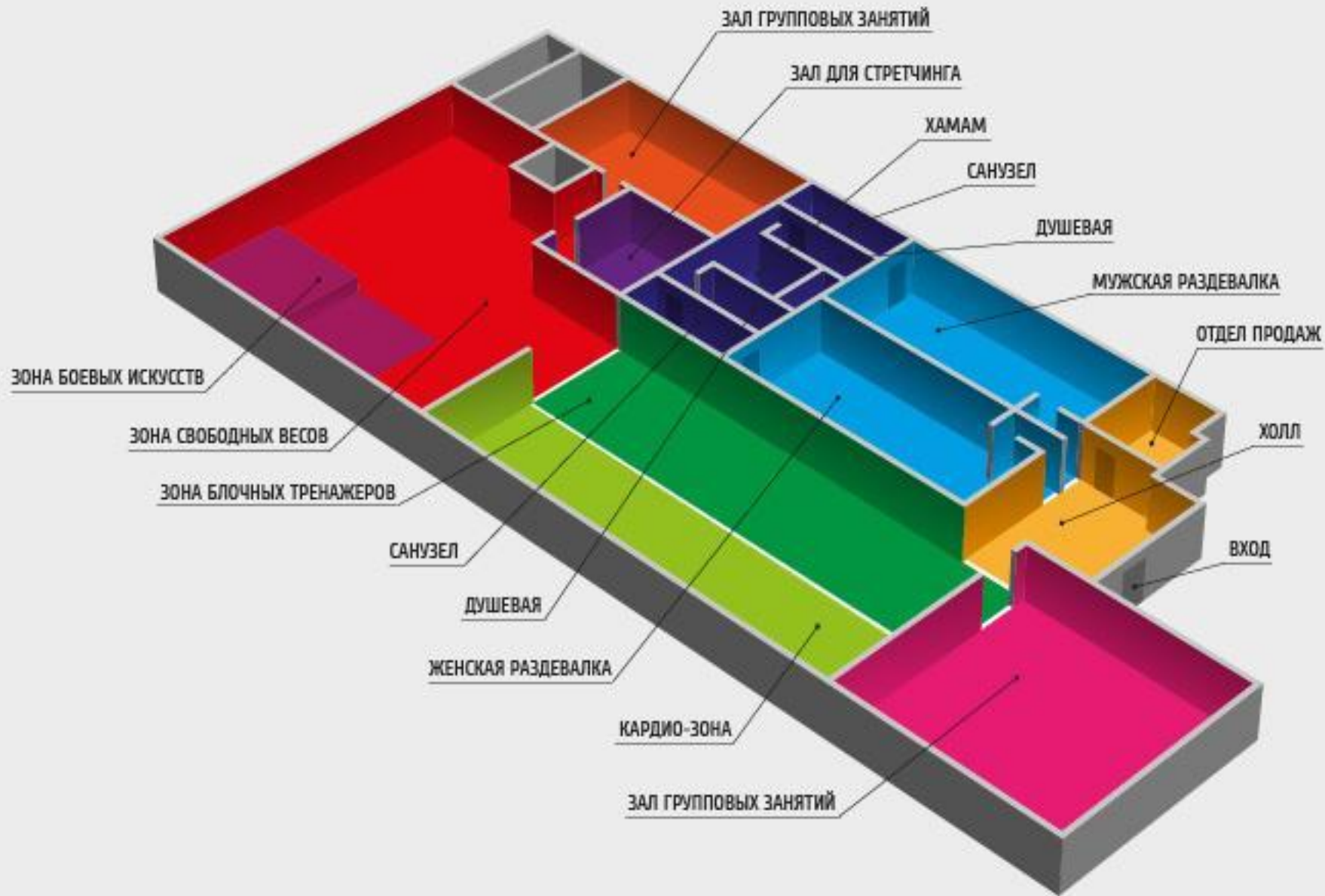
- Фитнес-центры должны иметь яркий открытый дизайн. Схемы потоков движения должны быть четкими и простыми.
- Следует избегать длинных и узких коридоров.
- Основные помещения для занятий должны быть хорошо видны из холла.

# Схема взаимосвязи основных зон фитнес-центра



Вид из основных помещений на  
рецепцию (**красная линия**)  
Помещения, которые можно найти  
(**синяя линия**)





## 2 ЭТАЖ



- 17 Кардиотренажеры
- 18 TRX и CROSSFIT
- 19 Бойцовский клуб
- 20 Профессиональный ринг
- 21 Восьмиугольный ринг для смешанных единоборств
- 22 Тренажерный зал
- 23 Сайкл студия RealRyder
- 24 Зал восточных единоборств
- 25 Кабинет диагностики
- 26 Бассейн 25 м
- 27 Зона аквааэробики
- 28 Гидромассаж
- 29 Джакузи

- 30 Детская раздевалка
- 31 Детская душевая
- 32 Детский бассейн
- 33 Турецкая баня
- 34 Финская сауна
- 35 Массажный кабинет
- 36 Кабинет мыльного массажа
- 37 Кофейня Traveler's Coffee
- 38 Детская игровая комната

- 39 Детский зал групповых программ
- 40 Кабинет врача
- 41 Рецепция
- 42 Зал персональных занятий

## 1 ЭТАЖ



- 1 Зал групповых программ
- 2 Танцевальная студия
- 3 Залы персональных занятий
- 4 Студия PILATES
- 5 Массажные кабинеты
- 6 Горизонтальный солярий
- 7 Вертикальный солярий
- 8 Женская раздевалка
- 9 Мужская раздевалка
- 10 Женская душевая
- 11 Мужская душевая
- 12 Семейная раздевалка

- 13 Сауна для женщин
- 14 Сауна для мужчин
- 15 Чайная комната
- 16 Студия YOGA и ANTYGRAVITY YOGA

# Доступность для всех

- Доступность помещения
- Особенности оборудования
- Специально обученный персонал





# Основные направления деятельности и новые тренды

## Залы

- Вибротренажеры
- Компьютерные консоли,  
подключенные к  
оборудованию
- Групповые кросс-  
тренировки
- Персональные  
тренировки

- Элитные тренировки
- Растяжки для  
профессиональных  
спортсменов
- Спортивные залы для  
детей и молодежи до  
16 лет

# Спортивные залы для детей и молодежи до 16 лет



# Общие зоны

## Холл и рецепция

- 1) Если фитнес-центр входит в состав большего центра, то необходима отдельная рецепция с собственным доступом в систему контроля.
- 2) Фитнес-центр самостоятельный, то вход и холл — это первые точки контакта с клиентом, они должны быть удобными, гостеприимными, теплыми. Доступ может контролироваться с рецепции с помощью системы контроля доступа.



# Раздевалки

- Зона для переодевания
- Туалеты
- Душевые
- Шкафчики
- Зона с зеркалами и фенами



# Спортивный зал

- Минимальная площадь  $25\text{м}^2$
- Высота потолков 3,5 м-4 м (не ниже 2,7м)
- Прямоугольная форма отношение длины к ширине 3:1
- $5\text{м}^2$  - на одну единицу оборудования;
- Соотношение кардио тренажеров с силовыми 40% и 60%

# Доска объявлений и информационная зона

- Сотрудники фитнес-центра
- Компьютеризированная система учета
- Пункт сбора / возврата использованных полотенец
- Информационные листовки
- Рекламные листовки
- Питьевая вода (охлажденная)
- Одноразовые бумажные полотенца



<b>Зоны</b>	<b>Площадь под тренажером (S)</b>	<b>Расстояние от тренажера (C)</b>
Блочные тренажеры	2м <sup>2</sup> на тренажер	1,75x S
Кардио	1,5 м <sup>2</sup> -2м <sup>2</sup> на тренажер	1,75x S
Свободные веса	2,5 м <sup>2</sup> -3,5м <sup>2</sup> на тренажер	2 x S
Зона для растяжки	2м <sup>2</sup> на человека	
Спиннинг	1,0 м <sup>2</sup> -2м <sup>2</sup> на тренажер	1,25x S

# Рекомендации для фитнес-зала:

Условия	Рекомендации
Температура воздуха	16-18С
Влажность	Ниже 60%
Вентиляция	20 литров/секунда/человек
Искусственное освещение	200-300 люкс, 300 люкс – зона свободных весов
Естественное освещение	На окна рекомендовано устанавливать жалюзи. Следует контролировать, чтобы не было ярких ослепляющих бликов от других окон или крыш.
Уровень шума	NR*40

**Noise reduction (NR)** снижение шума - разность между средним уровнем звукового (шумового) давления между двумя объемами; обычно под этими объемами понимают два смежных помещения, называемых соответственно помещением источников шума и помещением, его получающим.



# Рекомендации для фитнес-студии:

Условия	Рекомендации
Температура воздуха	16С
Влажность	ниже 60%
Вентиляция	20 литров/секунда/человек
Искусственное освещение	200-300 люкс, в разных зонах следует предусмотреть возможность регулирования яркости света
Естественное освещение	На окна рекомендовано вешать жалюзи. Следует контролировать, чтобы не было ярких ослепляющих бликов от других окон или крыш.
Уровень шума	NR*40 – танцы, NR – 35 йога