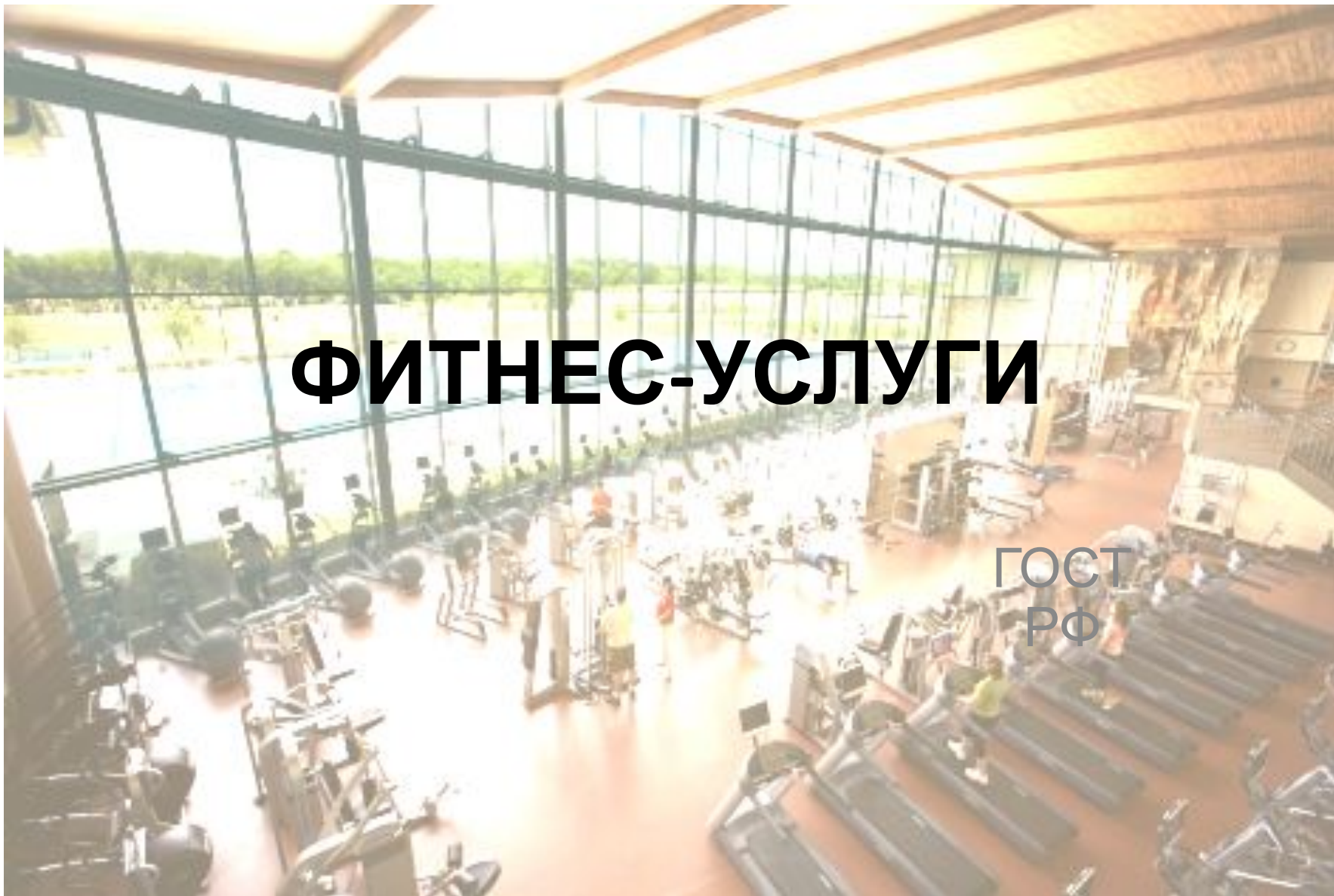


ФИТНЕС-УСЛУГИ

ГОСТ
РФ



ФИТНЕС

to be fit – быть в хорошей форме, соответствие, приспособленность, выносливость, натренированность)

Система оздоровительной физической подготовки и соревновательная дисциплина, суть которой заключается в демонстрации физического и *ментального* здоровья человека через его готовность к физической нагрузке

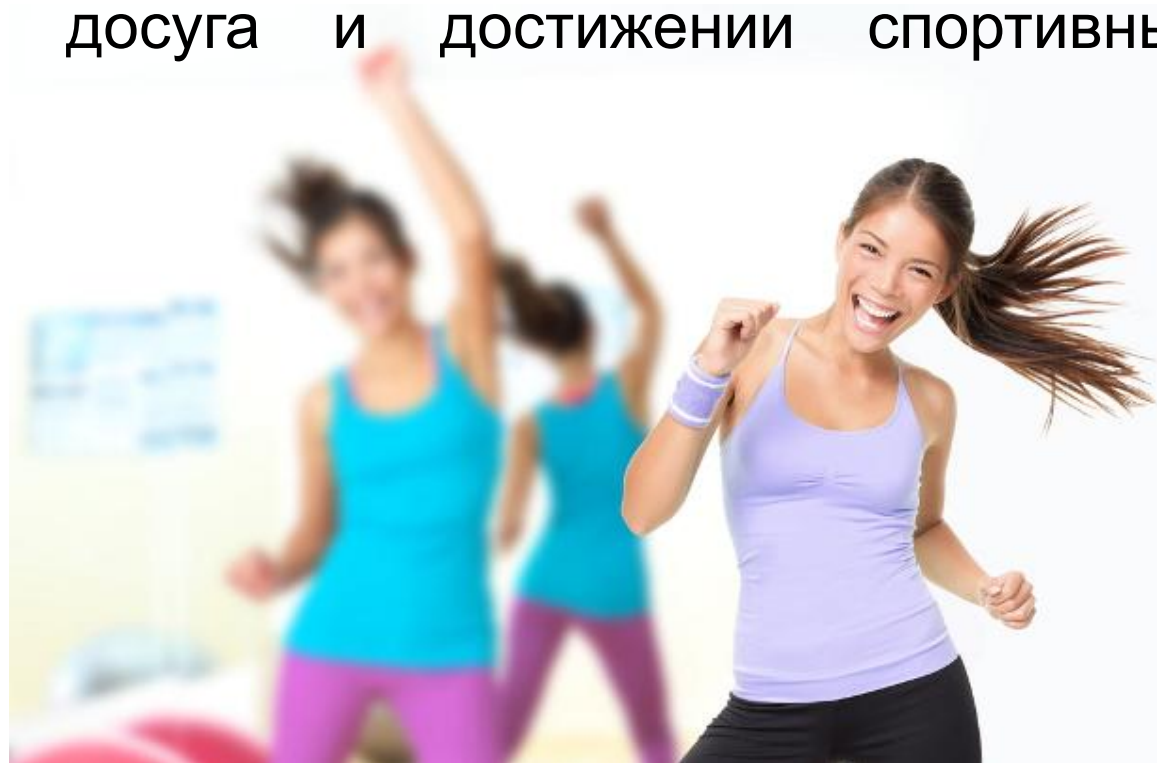
это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой.

Фитнес как комплексы специализированных занятий физическими и дыхательными упражнениями в целях оздоровления, поддержания физической формы и физического развития.



Фитнес-услуги:

Деятельность исполнителя услуг по удовлетворению потребностей потребителя в поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, а также в проведении физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга и достижении спортивных результатов.



исполнитель фитнес-услуг

организация независимо от ее организационно-правовой формы, а также индивидуальный предприниматель, оказывающие фитнес-услуги.



Фитнес-услуги

оказывают специализированные
физкультурно-оздоровительные
объектов фитнеса (в т.ч. Wellness и SPA-



Основная документация

- действующее законодательство Российской Федерации в сфере спорта;
- устав организации и/или Положение об организации;
- договоры с потребителями услуг;
- программа оказания фитнес-услуг.

Материально-техническая база

- оснащённость специализированным спортивным оборудованием, снаряжением и инвентарем;
- применение современных информационно-коммуникационных технологий (аудиовизуальные средства, Интернет-ресурсы);
- наличие квалифицированного персонала;
- наличие методического и программного обеспечения.

Требования к прилегающей территории фитнес-центра

1. Территория, прилегающая к зданиям объектов фитнеса, должна быть благоустроена и освещена в темное время суток.
2. Здания объектов фитнеса должны быть оборудованы удобными подъездными путями, пешеходными дорожками, площадкой для парковки автомобильного транспорта, необходимыми справочно-информационными указателями.
3. Площадки перед входом в объекты фитнеса должны быть оборудованы пандусами. При устройстве твердых покрытий должна быть предусмотрена возможность свободного стока талых и ливневых вод.

Не допускается использование
цокольных этажей, подвальных
помещений для оказания фитнес- услуг
и услуг по организации досуга

В помещениях для тренировок должна
поддерживаться температура воздуха
не ниже 18,5 °C

Фитнес-центры должны
быть обеспечены
бутилированной
питьевой водой
(бесплатно) или кулерами.



Требования к информационному обеспечению

Информация для фитнес-центров должна содержать следующие сведения:

- наименование фитнес-центра, в том числе информацию об исполнителе услуг: наименование юридического лица или индивидуального предпринимателя;
- правила пользования фитнес-центром;
- перечень предоставляемых услуг, в том числе дополнительных и платных услуг, порядок оказания, стоимость и порядок оплаты платных услуг;
- порядок расчетов с потребителями услуг и другую полезную информацию.

- фитнес-центры должны иметь на входе вывеску с указанием наименования и режима работы;
- информация об исполнителе фитнес-услуг и оказываемых услугах должна быть доведена до потребителей услуг доступным и наглядным способом;
- в фитнес-центрах должны быть размещены на видном месте план эвакуации во время пожара и инструкция о действиях в чрезвычайных ситуациях и во время пожара;
- фитнес-центры могут разрабатывать внутренние правила поведения, включая регистрацию, первое посещение, запреты и т. п.

Классификация фитнес-услуг

- проведение занятий по фитнесу и спорту, танцевальным направлениям;
- проведение спортивно-зрелищных мероприятий;
- организация и проведение учебно-тренировочных процессов;
- предоставление оборудованных фитнес-помещений населению;
- информационно-консультативные и образовательные услуги;
- прочие фитнес-услуги.

Прочие фитнес - услуги предусматривают:

- фитнес-тестирование, составление фитнес-программ;
- аренду помещений фитнес-центров;
- персональные тренировки с потребителя фитнес-услуг;
- прокат спортивного инвентаря;
- обеспечение стоянки автомобилей потребителей услуг;
- прием на хранение вещей потребителей услуг.

К сопутствующим услугам относят:

- услуги фито-бара и спортивного питания;
- услуги детского клуба;
- услуги салона красоты;
- SPA-услуги;
- услуги солярия;
- хранение ценных вещей в сейфовых ячейках.

Требования к фитнес-услугам

- формирование здорового образа жизни потребителей;
- система подготовки потребителей услуги различной возвратной категории;
- точность и своевременность исполнения;
- эргономичность и комфортность;
- эстетичность;
- зрелищность услуг;
- этичность персонала;
- социальная адресность;
- информативность;
- безопасность и экологичность



Требования к составу помещений, техническому оборудованию и оснащению помещений фитнес-центров

Требования	Фитнес центры среднего класса	Фитнес центры класса средний плюс	Фитнес центры класса высокий /премиум класс
Состав помещений			
Наличие тренажерных залов	+	+	+
Наличие бассейна для групповых занятий по плаванию и аква-аэробике	-	+	-
Наличие медицинского кабинета	-	+	+
Наличие детской игровой комнаты	-	-	+
Наличие салона красоты	-	+	+
Наличие бани, сауны и т. п.	-	+	+
Наличие фитнес-бара	+	+	+
Оборудование помещений			
Специализированное спортивное оборудование	+	+	+
Кардио-зона	-	+	+

Требования к услугам фитнес-центров в зависимости от сегмента их класса

Требования	Фитнес центры среднего класса	Фитнес центры класса средний плюс	Фитнес центры класса высокий /премиум класс
Служба приема потребителей с зоной ожидания (рецепция)	+	+	+
Наличие бесплатной парковки	-	-	+
Наличие фитнес – страхования	-	-	+
Наличие медицинского тестирования	-	+	+
Услуги по организации досуга и развлечений	-	+	+
Услуги детской игровой комнаты	-	-	+
Пользование полотенцами	-	+	+
Использование беспроводного доступа в сеть Internet (Wi-Fi)	+	+	+
Хранение ценных вещей в сейфовых ячейках	-	+	+

Перечень основных программ фитнес-центров

Кардиопрограммы

Программа включает: аэробные упражнения, ходьба, бег, плавание, все виды спорта, которые тренируют сердечно-сосудистую выносливость и кровообращение.

Перечень основных программ фитнес-центров

Силовые программы

Силовые упражнения, роль которых придать мышцам хорошую форму.

Используют различные тренажеры, гантели, бодибары, амортизаторы, мячи и штанги.

В программу тренировок входят упражнения, целью которых является укрепление мышц туловища.

Программа по развитию скоростных качеств человека

Включает любые игры с мячом, танцы,
походы по сложному маршруту или
ходьба по скользкой дороге, в
тренажерном зале фитбол.

Программа по развитию координации движений, баланса и стабильности

Включает пилатес, калланетику, йогу.

Программа заключается в том, что делается немного упражнений, но все сосредоточены на тонусе мышц.

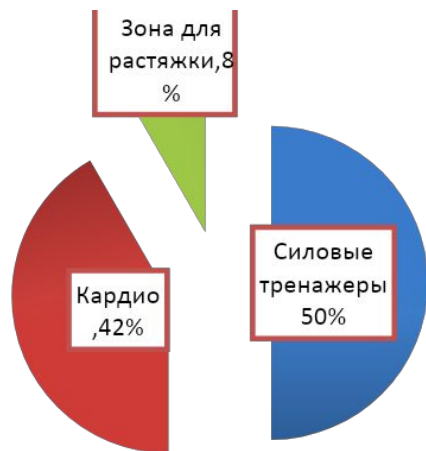
Программа по развитию гибкости тела

ГОСТ
РФ

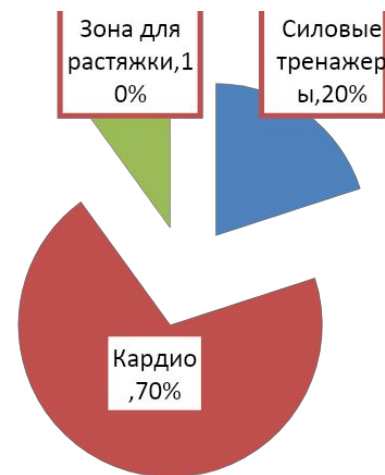
- Обычно эти упражнения выполняются в конце аэробной нагрузки, когда мышцы хорошо разогреты. Выполняются упражнения на растяжку мышц за несколько подходов.

ФИТНЕС – центры в гостиницах

Общие рекомендации
32,5 м² – 200 номеров



Обычный фитнес-
клуб



фитнес-клуб в
гостинице



ФИТНЕС

SPA

БАСЕЙН

КОСМЕТОЛОГИЯ

РЕСТОРАН





Варианты программ № 1

SLIDE

Продолжительность урока – 55 мин.

Уровень подготовленности – любой.

Аэробика с использованием специальных слайд-дорожек.

Скользя на слайде, Вы имитируете движения конюшника, лыжника, фигуриста или роллера.

Программа направлена на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основной упор идет на проработку мышц бедер и ягодиц.

BOSU

Продолжительность урока – 55 мин.

Уровень подготовленности – любой.

Аэробика с использованием специальных платформ “Bosu balance trainer”.

Занятия Bosu немного напоминают степ-аэробику, за исключением того, что под ногами у Вас находится не твердый степ, а выпуклая, упругая, пружинящая поверхность.

Программа направлена на развитие вестибулярного аппарата, координации движений в игровой форме. А также на увеличение мышечной силы, укрепление связок, суставов и проработку всех основных групп мышц.

Сложность заключается в том, что, выполняя упражнения, Вам придется не только испытывать физическую нагрузку, но и удерживать равновесие. При этом задействуются мышцы-стабилизаторы, отвечающие за осанку и сохранение

Обзор рынка оборудования для фитнес-центров



Беговые дорожки

Складные >

Нескладные >

Все беговые дорожки →



Велотренажеры

Магнитные >

Электромагнитные >

Генераторные >

Все велотренажеры →



Орбитреки и гребные тренажеры

Орбитреки >

Гребные тренажеры >

Все орбитреки и гребные тренажеры →



Силовые тренажеры

Для мышц пресса >

Для мышц спины >



Гантели, диски, грифы, замки

Гантели >

Диски >



Массажные обручи