



**IRON SYSTEM™**

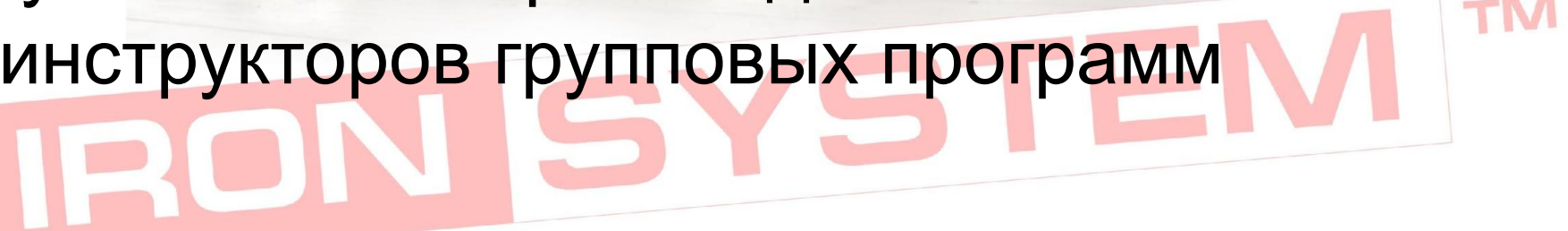
**СИСТЕМА ГРУППОВЫХ СИЛОВЫХ  
ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ФИТНЕС-КЛУБОВ**



**IRON SYSTEM**™

Позволяет:

- ✓ стандартизировать и оптимизировать работу инструкторов групповых программ
- ✓ гарантированно достигать клиентам поставленных целей- жиросжигания и подтяжке фигуры
- ✓ увеличивать производительность инструкторов групповых программ



**IRON SYSTEM**™

**HOT IRON™ 1**



**IRON SYSTEM™**

**IRON CROSS™**

**HOT IRON™ 2**

**IRON SYSTEM™**



ТЯЖЕСТЬ



В РАДОСТЬ



+7 (495) 510 77 88  
+7 (383) 292 49 14

[www.itsfitness.ru](http://www.itsfitness.ru)  
[info@itsfitness.ru](mailto:info@itsfitness.ru)

facebook / ITS, Russia  
[www.vk.com/itsfitness](http://www.vk.com/itsfitness)

# HOT IRON™

Система тренировок с мини штангами для начинающих и продолжающих клиентов, направленная на увеличение силовой выносливости, «побочным» эффектом которой является качественная подтяжка фигуры и похудение.

SYSTEM™

# HOT IRON™

- ✓ Заранее установленный тренировочный план
- ✓ Фиксированная музыка

Тренировочные планы - иллюстрированная брошюра с описанием упражнений и количеством повторений, а также музыкальный диск.

Тренировки проводятся со средними весами (средний вес берется индивидуально для каждого клиента).

Все инструктора клуба в течение этих трех месяцев работают по одному и тому же тренировочному плану.

Тренировочные планы обновляются ежеквартально.

# IRON SYSTEM™

**IRON CROSS**™

Система  
тренировок  
для продвинутых  
клиентов



ВЕС ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

**IRON CROSS**™



+7 (495) 510 77 88  
+7 (383) 292 49 14

[www.itsfitness.ru](http://www.itsfitness.ru)  
[info@itsfitness.ru](mailto:info@itsfitness.ru)

[facebook / ITS, Russia](https://www.facebook.com/ITS.Russia)  
[www.vk.com/itsfitness](http://www.vk.com/itsfitness)

**SYSTEM**™



# IRON CROSS™



- ✓ Фиксированный тренировочный план
- ✓ Музыка не фиксирована

Тренировки проводятся с большими весами (индивидуально для каждого клиента).

Все инструктора клуба работают по одному и тому же тренировочному плану. Тренировочные планы обновляются ежеквартально.

Каждые три месяца необходимо менять ВИД нагрузки. Это достигается за счет программы IRON CROSS.

IRON SYSTEM™



**HOT IRON**™

*Young Star*

**MEDICAL IRON**™



Системы тренировок для специальных групп клиентов (подростков, реабилитация, восстановление, травмы и т.д.)

**IRON SYSTEM**™

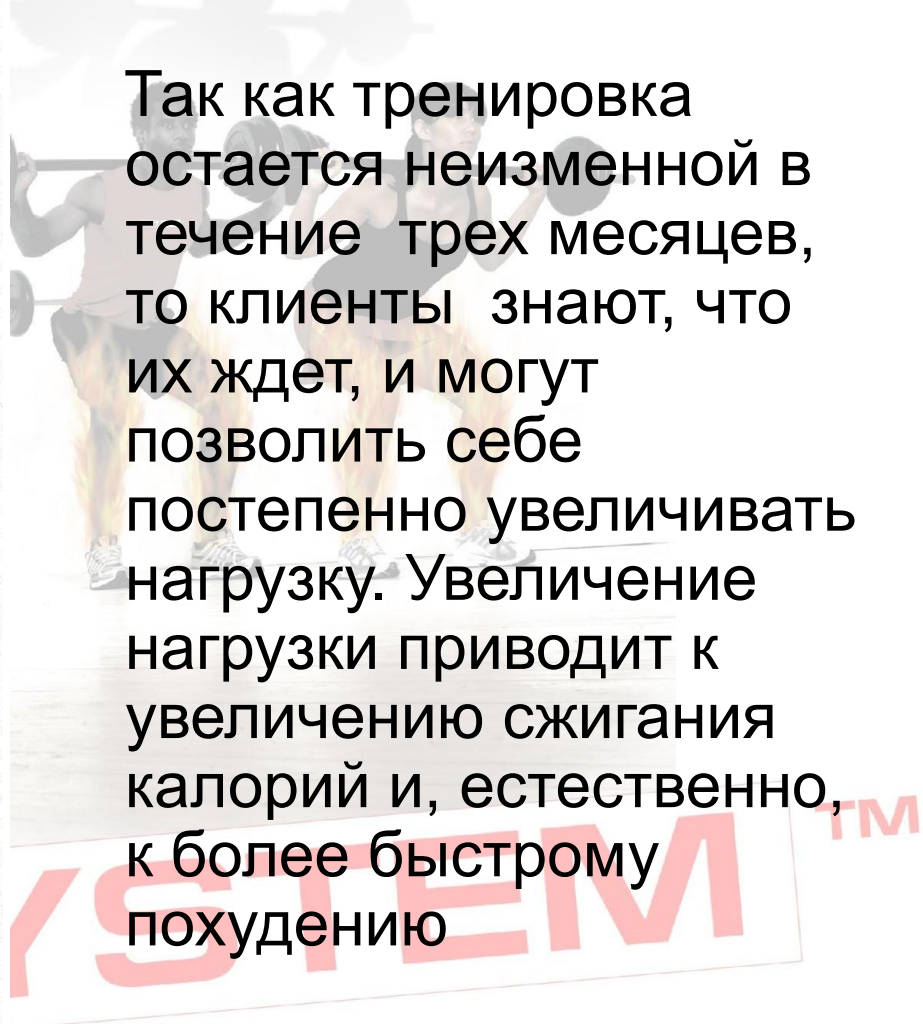


ВСЕ ДИЕТЫ МИРА Диета 10 продуктов Диета на 2000 калорий 3-х дневная диета 4-х дневная диета Диета "5 веселых плавяных сыров" Диета Австралийского диетолога доктора Барушека Диета Алисии Сильверстоун Диета Амазонок Американская диета Диета Американских астронавтов Ананасовая диета Диета Ангела Английская диета Диета Анны Сейлер-Хаус Арбузная диета Ароматная диета Диета Аткинса Бабушкина диета Диета Балерин Банановая диета Диета Бантинга Баррандовская диета Диета для Бедер Безкрахмальная диета Белковая диета Белковая диета с рисом Диета Бенджамина Бикини-диета Диета Бихтер-Боннера Диета Блюстителей веса Богатая клетчаткой диета Болгарская диета Диета Болгарского целителя Петра Димкова Большая диета Диета с Боннским супчиком Бразильская диета Виноградная диета Витаминно-белковая диета Восковая диета Диета с Витаминными добавками Диета с Гиперпротеиновой диетой Голландская диета Гулливерова диета Рейпфудовая диета Гречневая диета Диета для Груды Диета по Группе крови Диета для Гурмана Диета для дам с широкими бедрами Диета "Дары моря" Двойная голландская диета Лесли и Дэбби Эш Деловая диета Диета Демоль Диета против Депрессии Диета Дэвида Дженсен Диета Диетическим борщом Диета с Диетическим супом Динамическая имитационная диета Диета Девы Марии Диета Доктора Орниша Диета Доктора Хорвата Диета Доктора Хью Дрозда Диета для Дурмана Диета для Жюкейской диеты Зеленая диета Диета с Зеленым горошком Диета - Заменители продуктов Диета для Занятых людей Зерновая диета Диеты для Знаков зодиака Диета "Зов предков" Диета "Зона" Диета Израильских диетологов Изящная диета Импульс-диета Индийская диета Диета Института косметики Франции Диета Института питания России Диета Ирины Понаровской Диета Каменного века Канадская диета Диета "Капуста-яблоко-апельсин" Картофельная диета Картофельная диета латиноамериканских индейцев Диета по Кенлекнеру Кефирная диета Диета Кима Протасова Кинодиета Китайская диета Классическая №8 диета Диета Клаудии Шиффер Клубничная диета Колоритная диета Диета Кому за 30 Диета для Красавиц Диета для Красивой кожи Кремлевская диета №1 Кремлевская диета №2 Диета Куси Диета Лаймы Вайкуле Диета Ларисы Долиной Диета для Лета Диета с Луковым супом Диета Лулу Лунная диета Диета Лутца Диета "Любимая" Диета для Любителей вина Диета для Любителей картофеля фри Диета для Любителей мяса Диета Мадлен Жестан Диета Мадонны Диета Майи Плисецкой Диета Майо Диета по Майру Малосолеватая Диета с Макаронами Макробиотическая диета Диета Манекенщиц Медицинские диеты Мексиканская диета Диета Мелани Гриффит Месячная низкокалорийная диета Молочная диета Диета Монтиньяка Морковная диета Диета Натуропатов (по Шелтону) Диета на Неделю Немецкая диета Низкокалорийная диета Диета Николая Баскова Овощная диета Диета на основе Овощного супа Огурцовая диета Диета для Оздоровления кишечника Освежающая диета **HOT IRON** Общепитательная диета Очистительная диета Очищающая диета Очковая диета Пастрадиет Диета Пейлисон Диета в Полнолуние и новолуние Полуужидкая диета Польская диета Диета Поля Брэгга Постная диета Диета по Правилам Предприазничная диета Диета Притыкина Простая диета Диета "Простая каша" Радикальная диета Раздельная диета Диета Рейчел и Ричарда Хеллер Рисовая диета Рисово-компотная диета Русская диета Рыбная диета Диета из Салона Диета для Сексуально активных Семейная диета Сердечная диета Диета "Сжигательница жира" Диета для тех, кто ведет Сидячий образ жизни Диета Сильвестра Сталлоне Диета Сильвио Берлускони Диета Синди Кроуфорд Скарсдейльская диета Смешанная диета Диета Софи Лорен Диета София Ротару Спартанская диета Спасительная диета Диета "Спичка" Средиземноморская диета Диета "Стройность" Супердиета Силлы Блек Диета "Съедай половину" Диета для Талии Танина диета Творожная диета Тибетская диета Диета с Томатным соком Тощая диета Диета Углеводного чередования Диета для Улучшения иммунитета Финская диета Фитнес-диета Формульные диеты Французская диета Фруктово-овощная диета Диета Хитера Диета Хитера Диета Хитера Диета Хитера Диета по Часам Чашечная диета Диета с Чечевицей Шведская диета Швейцарская диета Шоколадная диета Шотландская диета Диета Эдиты Пьехи Экономная (щадящая) диета Экстренная диета Эскимосская диета Эстонская диета Эффективная диета Яблочная диета Яблочная

# ЛУЧШЕ ВСЕХ ДИЕТ МИРА

## Преимущества для клиентов:

Так как тренировка остается неизменной в течение трех месяцев, то клиенты знают, что их ждет, и могут позволить себе постепенно увеличивать нагрузку. Увеличение нагрузки приводит к увеличению сжигания калорий и, естественно, к более быстрому похудению



+7 (495) 510 77 88  
+7 (383) 292 49 14

www.itsfitness.ru  
info@itsfitness.ru

facebook / ITS\_Russia  
www.vk.com/itsfitness

ВСЕ ДИЕТЫ МИРА Диета 10 продуктов Диета на 2000 калорий 3-х дневная диета 4-х дневная диета Диета "5 веселых плавяных сыров" Диета Австралийского диетолога доктора Барушека Диета Алисии Сильверстоун Диета Амазонок Американская диета Диета Американских астронавтов Ананасовая диета Диета Ангела Английская диета Диета Анны Сейлер-Хаус Арбузная диета Ароматная диета Диета Аткинса Бабушкина диета Диета Балерин Банановая диета Диета Бантинга Баррандовская диета Диета для Бедер Безкрахмальная диета Белковая диета Белковая диета с рисом Диета Бенджамина Бикини-диета Диета Бихтер-Боннера Диета Блюстителей веса Богатая клетчаткой диета Болгарская диета Диета Болгарского целителя Петра Димкова Большая диета Диета с Боннским супчиком Бразильская диета Виноградная диета Витаминно-белковая диета Восковая диета Диета для похудения Гиперпротеиновая диета Голландская диета Гулливерия Диета Грейпфрута Диета Гречневая диета Диета для Груды Диета по Группе крови Диета для похудения Диета для дам с лишними бедрами Диета "Дары моря" Двойная голландская диета Лесли и Дэйби Эш Деловая диета Диета Демоль Диета против Депрессии Диета Дэвида Дженсен Диета Диетический борщом Диета с Диетическим супом Динамичная митохондриальная диета Длительная диета Диета Доктора Орниша Диета Доктора Хорвата Диета доктора Хью Дрозда Диета для похудения Диета Жюкейская диета Зеленая диета Диета с зеленым горошком Диета - Заменители продуктов Диета для Занятых людей Зерновая диета Диеты для Знаков зодиака Диета "Зов предков" Диета "Зона" Диета Израильских диетологов Изящная диета Импульс-диета Индийская диета Диета Института косметики Франции Диета Института питания России Диета Ирины Понаровской Диета Каменного века Канадская диета Диета "Капуста-яблоко-апельсин" Картофельная диета Картофельная диета латиноамериканских индейцев Диета по Кенлекнеру Кефирная диета Диета Кима Протасова Кинодиета Китайская диета Классическая № 8 диета Диета Клаудии Шиффер Клубничная диета Колоритная диета Диета Кому за 30 Диета для Красавиц Диета для Красивой кожи Кремлевская диета №1 Кремлевская диета №2 Диета Куси Диета Лаймы Вайкуле Диета Ларисы Долиной Диета для Лета Диета с Луковым супом Диета Лулу Лунная диета Диета Лутца Диета "Любимая" Диета для Любителей вина Диета для Любителей картофеля фри Диета для Любителей мяса Диета Мадлен Жестан Диета Мадонны Диета Майи Плисецкой Диета Майо Диета по Майру Малосолеватая Диета с Макаронами Макробиотическая диета Диета Манекенщиц Медицинские диеты Мексиканская диета Диета Мелани Гриффит Месячная низкокалорийная диета Молочная диета Диета Монтиньяка Морковная диета Диета Натуропатов (по Шелтону) Диета на Неделю Немецкая диета Низкокалорийная диета Диета Николая Баскова Овощная диета Диета на основе Овощного супа Огурцовая диета Диета для Оздоровления кишечника Освежающая диета **HOT IRON** Общепитания Очистительная диета Очищающая диета Очковая диета Пастрадиет Диета Пейлисон Диета в Полнолуние и новолуние Полуужидкая диета Польская диета Диета Поля Брэгга Постная диета Диета по Правилам Предпризничная диета Диета Притыкина Простая диета Диета "Простая каша" Радикальная диета Раздельная диета Диета Рейчел и Ричарда Хеллер Рисовая диета Рисово-компотная диета Русская диета Рыбная диета Диета из Салона Диета для Сексуально активных Семейная диета Сердечная диета Диета "Сжигательница жира" Диета для тех, кто ведет Сидячий образ жизни Диета Сильвестра Сталлоне Диета Сильвио Берлускони Диета Синди Кроуфорд Скардейльская диета Смешанная диета Диета Софи Лорен Диета София Ротару Спартанская диета Спасительная диета Диета "Спичка" Средиземноморская диета Диета "Стройность" Супердиета Силлы Блек Диета "Съедай половину" Диета для Талии Танина диета Творожная диета Тибетская диета Диета с Томатным соком Тощая диета Диета Углеводного чередования Диета для Улучшения иммунитета Финская диета Фитнес-диета Формульные диеты Французская диета Фруктово-овощная диета Диета Хитерманна Диета Хитерманна Диета Хитерманна Диета по Часам Чашечная диета Диета с Чечевицей Шведская диета Швейцарская диета Шоколадная диета Шотландская диета Диета Эдиты Пьехи Экономная (щадящая) диета Экстренная диета Эскимосская диета Эстонская диета Эффективная диета Яблочная диета Яблочная

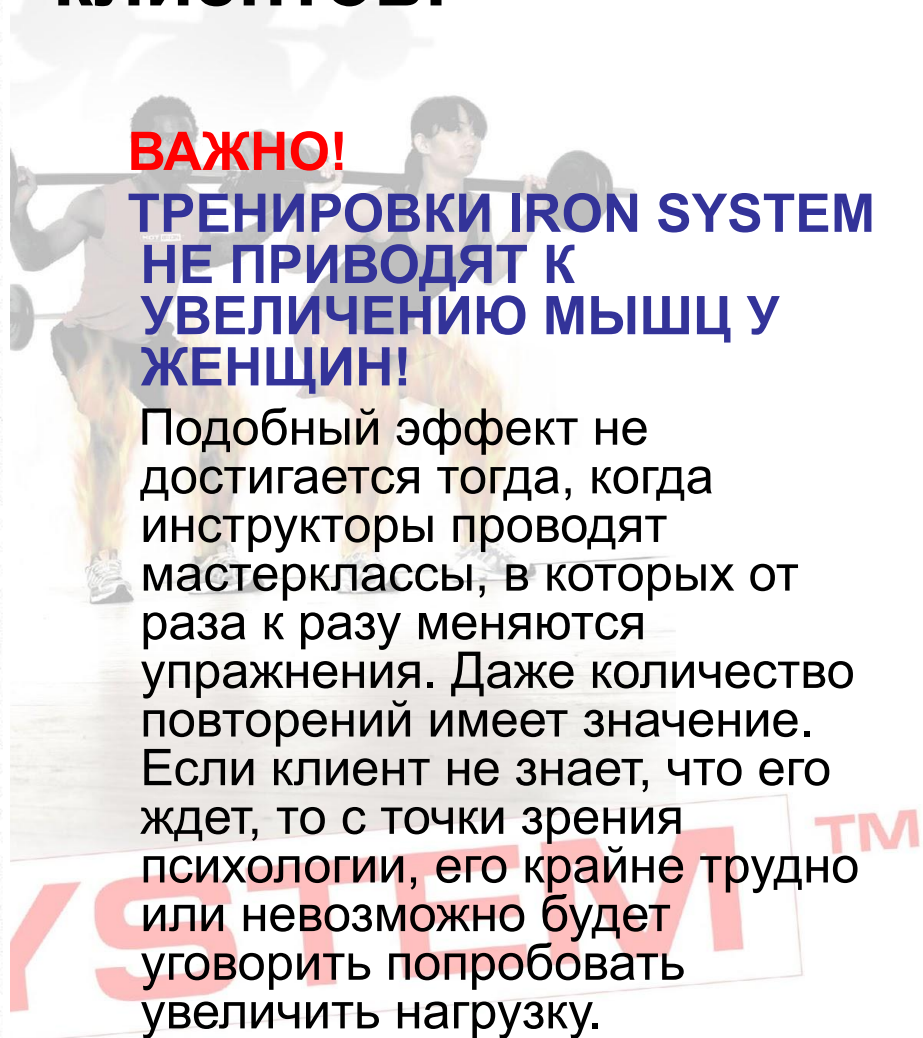
# ЛУЧШЕ ВСЕХ ДИЕТ МИРА

# Преимущества для клиентов:

**ВАЖНО!**

**ТРЕНИРОВКИ IRON SYSTEM  
НЕ ПРИВОДЯТ К  
УВЕЛИЧЕНИЮ МЫШЦ У  
ЖЕНЩИН!**

Подобный эффект не достигается тогда, когда инструкторы проводят мастерклассы, в которых от раза к разу меняются упражнения. Даже количество повторений имеет значение. Если клиент не знает, что его ждет, то с точки зрения психологии, его крайне трудно или невозможно будет уговорить попробовать увеличить нагрузку.



+7 (495) 510 77 88  
+7 (383) 292 49 14

[www.itsfitness.ru](http://www.itsfitness.ru)  
[info@itsfitness.ru](mailto:info@itsfitness.ru)

[facebook / ITS, Russia](https://facebook.com/ITS_Russia)  
[www.vk.com/itsfitness](https://www.vk.com/itsfitness)



ВСЕ ДИЕТЫ МИРА Диета 10 продуктов Диета на 2000 калорий 3-х дневная диета 4-х дневная диета Диета "5 веселых плавяных сырков" Диета Австралийского диетолога доктора Барушека Диета Алисии Сильверстоун Диета Амазонок Американская диета Диета Американских астронавтов Ананасовая диета Диета Ангела Английская диета Диета Анны Сейлер-Хаус Арбузная диета Ароматная диета Диета Аткинса Бабушкина диета Диета Балерин Банановая диета Диета Бантинга Баррандовская диета Диета для Бедер Безкрахмальная диета Белковая диета Белковая диета с рисом Диета Бенджамина Бикини-диета Диета Бихтер-Боннера Диета Блюстителей веса Богатая клетчаткой диета Болгарская диета Диета Болгарского целителя Петра Димкова Большая диета Диета с Боннским супчиком Бразильская диета Виноградная диета Витаминно-белковая диета Восходящая диета Диета для Гликемии Гиперпротеиновая диета Голландская диета Гулливерская диета Грейпфрутовая диета Гречневая диета Диета для Груды Диета по Группе крови Диета для похудения Диета для дам с широкими бедрами Диета "Дары моря" Двойная голландская диета Лесли и Дэбби Эш Деловая диета Диета Демоль Диета против Депрессии Диета Дэвида Дженен Диета Диетическим борщом Диета с Диетическим супом Динамичная диета Плавающая диета Диета Девы Марии Диета Доктора Орниша Диета Доктора Хорвата Диета Доктора Хью Дрозда Диета для похудения Диета Жюкейская диета Зеленая диета Диета с зеленым горошком Диета - Заменители продуктов Диета для Занятых людей Зерновая диета Диеты для Знаков зодиака Диета "Зов предков" Диета "Зона" Диета Израильских диетологов Изящная диета Импульс-диета Индийская диета Диета Института косметики Франции Диета Института питания России Диета Ирины Понаровской Диета Каменного века Канадская диета Диета "Капуста-яблоко-апельсин" Картофельная диета Картофельная диета латиноамериканских индейцев Диета по Кенлекхнеру Кефирная диета Диета Кима Протасова Кинодиета Китайская диета Классическая №8 диета Диета Клаудии Шиффер Клубничная диета Колоритная диета Диета Кому за 30 Диета для Красавиц Диета для Красивой кожи Кремлевская диета №1 Кремлевская диета №2 Диета Куси Диета Лаймы Вайкуле Диета Ларисы Долиной Диета для Лета Диета с Луковым супом Диета Лулу Лунная диета Диета Лутца Диета "Любимая" Диета для Любителей вина Диета для Любителей картофеля фри Диета для Любителей мяса Диета Мадлен Жестан Диета Мадонны Диета Майи Плисецкой Диета Майо Диета по Майру Малосолеватая Диета с Макаронами Макробиотическая диета Диета Манекенщиц Медицинские диеты Мексиканская диета Диета Мелани Гриффит Месячная низкокалорийная диета Молочная диета Диета Монтиньяка Морковная диета Диета Натуропатов (по Шелтону) Диета на Неделю Немецкая диета Низкокалорийная диета Диета Николая Баскова Овощная диета Диета на основе Овощного супа Огурцовая диета Диета для Оздоровления кишечника Освежающая диета **HOT IRON**™ Общепитания Очистительная диета Очищающая диета Очковая диета Пастрадиет Диета Пейли-Уилсон Диета в Полнолуние и новолуние Полуужидкая диета Польская диета Диета Поля Брэгга Постная диета Диета по Правилам Предпраздничная диета Диета Притыкина Простая диета Диета "Простая каша" Радикальная диета Раздельная диета Диета Рейчел и Ричарда Хеллер Рисовая диета Рисово-компотная диета Русская диета Рыбная диета Диета из Салона Диета для Сексуально активных Семейная диета Сердечная диета Диета "Сжигательница жира" Диета для тех, кто ведет Сидячий образ жизни Диета Сильвестра Сталлоне Диета Сильвио Берлускони Диета Синди Кроуфорд Скарсдейльская диета Смешанная диета Диета Софи Лорен Диета София Ротару Спартанская диета Спасительная диета Диета "Спичка" Средиземноморская диета Диета "Стройность" Супердиета Силлы Блек Диета "Съедай половину" Диета для Талии Танина диета Творожная диета Тибетская диета Диета с Томатным соком Тощая диета Диета Углеводного чередования Диета для Улучшения иммунитета Финская диета Фитнес-диета Формульные диеты Французская диета Фруктово-овощная диета Диета Хитермана Хитерманская диета Диета Хитермана Диета по Часам Чашечная диета Диета с Чечевицей Шведская диета Швейцарская диета Шоколадная диета Шотландская диета Диета Эдиты Пьехи Экономная (щадящая) диета Экстренная диета Эскимосская диета Эстонская диета Эффективная диета Яблочная диета Яблочная

# ЛУЧШЕ ВСЕХ ДИЕТ МИРА

## Преимущества для клиентов:

Клиенты посещают не конкретного инструктора, а непосредственно направление.

Достижение поставленного результата (в большинстве случаев это жиросжигание и подтяжка фигуры) – является решающим фактором для клиента для продления членства в фитнес-клубе!

# SYSTEM™



+7 (495) 510 77 88  
+7 (383) 292 49 14

www.itsfitness.ru  
info@itsfitness.ru

facebook / ITS\_Russia  
www.vk.com/itsfitness

# IRON SYSTEM™

## Преимущества для клуба:

- В силу того, что тренировки проходят по одинаковому плану, для клиента осуществляется «привязка» к направлению, а не к какому-либо конкретному инструктору. Таким образом, решаются вопросы по заменам, отпускам, больничным и пр.
- Обучение инструкторов клуба проводится сертифицированными мастер-тренерами. Материал, предоставляемый на обучении, основан на последних научных данных в области спортивной медицины. Квалифицированные сотрудники приносят больше прибыли компании за счет того, что более качественно помогают достичь клиентам своих целей.
- Тренировочные планы разрабатываются в Германии на базе Кельнского университета спортивной медицины. Инструкторам клуба нет необходимости думать над составлением тренировок. Профессионалы работают для профессионалов.
- Для каждого клуба оказывается всесторонняя маркетинговая поддержка в виде методических пособий для клиентов, плакатов. Фирменной одежды и бесплатных мастерклассов.

# IRON SYSTEM™

## Преимущества для инструкторов:

Во время занятий инструктору не обязательно заниматься вместе с клиентами. Таким образом, инструктор может проводить больше тренировок в день, неделю и т.д.

Программы тренировок IRON SYSTEM идеально подходят для проведения персональных тренировок в залах групповых программ. Увеличение дохода клуба от персонального тренинга в залах групповых программ.

# IRON SYSTEM™



# IRON SYSTEM™



Вся информация о ближайших местах  
проведения и стоимости представлена на  
сайте [www.itsfitness.ru](http://www.itsfitness.ru)  
и в нашей группе [vk.com / itsfitness](https://vk.com/itsfitness)

Есть вопрос? Звони  
+7 495 510-77-88      +7 383 2-924-914



Будь лучшим, обучаясь у лучших!