



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор

\_\_\_\_\_ Игохин С.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**СТАНДАРТ**  
**«Ведение тренировок»**

## **Условные сокращения:**

ГД – генеральный директор  
КД – коммерческий директор  
УК – управляющий клуба  
МПФ – менеджер по продажам фитнес  
СМ-сервис менеджер  
А-администратор  
СТ- старший тренер  
Т– тренер  
ФК- фитнес консультант

# **1. Общие положения**

## **1.1. Базовые принципы**

Настоящий Стандарт -являются внутренним нормативным документом, который определяет правила проведения тренировок в зале.

Принципы и цель данного стандарта, сделать тренировки максимально эффективными, приводящими к достижению необходимого для клиента результата.

## **1.2. Сфера применения**

Настоящие Стандарты распространяются на весь тренерский состав клуба «Броско Фитнес»

## **1.3. График создания положения Стандарта.**

Данный Стандарт принимается единовременно ,начинает свое действие с 1.09.2016 г.

Ежеквартально могут вноситься коррективы в Стандарт, но не позднее 1 числа последнего месяца квартала.

Действия данного Стандарта устанавливается приказом после его утверждения генеральным директором.

Участниками данного бизнес процесса являются генеральный директор, коммерческий директор, управляющий клуба, старший тренер, тренер, фитнес консультант.

Куратор за содержанием, изменениями и внедрением Стандарта «Ведение тренировок» - Коммерческий директор.

### Описание стандарта по ведению тренировок.

№	Бизнес-процедура	Исполнители	Адресат предоставления информации	Сроки
1.	Длительность каждой тренировки 60 минут.	СТ. Т.	УК. КД.	По расписанию
2.	Тренировка включает в себя: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приветствие</li> <li>• Разминка (разогрев организма, подготовка клиентов к более интенсивным и сложным упражнениям.)</li> <li>• Основная часть тренировки (согласно утвержденного расписания, силовая, интервальная, кардио или Броско.)</li> <li>• Тренировка должна состоять минимум из трех подходов, каждый из которого отличается от предыдущего модификацией упражнений.</li> <li>• Заминка (портерная часть на коврике направленная на замедлении частоты сердечных сокращений.</li> <li>• Заключительный стрейчинг (направлен на растяжку проработанных групп мышц.)</li> <li>• Каждая тренировка должна заканчиваться благодарностью (за проделанную работу</li> </ul>	СТ. Т.	УК. КД.	По расписанию
3.	Если тренировка проходит в «Броско» зале, она в	СТ. Т.	УК. КД.	

	<b>обязательном</b> порядке включает использование гидравлических тренажеров, в интервальной или разовой форме, на усмотрение тренера. В случае, если группа клиентов состоит из 9 человек и более, тренер обязан разделить группу на равные части и обеспечить клиентам занятие на тренажерах.			
4.	Музыкальное сопровождение должно соответствовать ударности и интенсивности согласно типу тренировки.	СТ. Т.	УК. КД.	
5.	Уделять особое внимание новым клиентам, оценить их работу в группе, а также указать на ошибки и исправить их, в случае отсутствия последних похвалить клиента за старание и успехи. (Подход к новому клиенту не менее 2 раз за тренировку.)	СТ. Т.	УК. КД.	
6.	Осуществлять контроль за самочувствием клиентов во время тренировки. В случае ухудшения самочувствия кого либо из клиентов незамедлительно сообщить об этом менеджеру, управляющему или администратору и передать клиента под его наблюдение. Ни в коем случае не оставлять группу вернуться в зал и продолжить занятия.	СТ. Т.	УК. КД.	
7.	Своевременная реакция тренера на жалобы клиента во время тренировки <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пример:чрезмерная духота или сильно дует кондиционер, как вариант переставить человека на более комфортное для занятия место.</li> </ul>	СТ. Т.	УК. КД.	
8				

#### **1.4.Правила поведения тренерского состава во время тренировки.**

- **Выглядите опрятно.** Собранные волосы, отсутствие или спокойный макияж, чистая одежда, приятный запах, ухоженные руки, помните – вы пример для подражания многим клиентам.
- **Излучайте позитивную энергию и улыбайтесь.**
- **Помните об интонации, тоне и тембре голоса.** Говорите громко, четко, лаконично.
- **Не допускайте голосовых ям.** Клиент всегда должен ощущать ваше присутствие и контроль за ним.
- **Не делайте лишних движений.** Помните, вы- объект всеобщего наблюдения, производя ненужные движения вы провоцируете клиентов повторять за вами, что приводит к расхлябанности и отсутствию дисциплины во время занятия.
- **Сконцентрируйтесь.** Отсутствие внимания к клиентам сразу заметно и производит неприятное впечатление.
- **Не отвлекайтесь во время тренировки на личные дела.** Этим Вы подчеркнёте, что относитесь к клиенту с уважением. Если Вы прервёте тренировку разговорами с клиентом или тренером, уйдете из зала или отвернетесь от группы, в большинстве случаев это может быть воспринято Вашими клиентами негативно.

## **1.5. Правила общения с клиентами во время тренировки.**

Не забывайте подбадривать клиентов во время тренировки и мотивировать их на достижение результатов, не позволять оскорблений и перехода на личное.

### **1. Хвалите.**

- Ты сегодня очень здорово работаешь! Так держать!
- Вот теперь ты выполняешь это упражнение идеально – можно всем ставить в пример!
- Прекрасно выглядите! Ножки стали просто загляденье!
- Как здорово у Вас получается это упражнение! Скоро сможете проводить круговую тренировку вместо меня!

### **2. Мотивируйте.**

- Вы здорово похудели! И это всего за каких-то 2 месяца! Представляете, чего вы добьетесь к лету?
- Ну-ка, не расслабляемся! Я понимаю, что тяжело, но результат того стоит! Подумайте, ка- кой шикарный пресс у вас скоро будет!

### **3. Подсказывайте и предлагайте.**

- Эту зону очень сложно проработать тренировками, поэтому я советую Вам подключить корректирующий массаж. У нас в клубе отличный массажист – за сеанс уходит до 2 см!
- Я вижу, что вы уже хорошо освоили эту программу! Если Вы хотите больших нагрузок и большего результата, можете записаться ко мне на персональную тренировку!

СОГЛАСОВАНО:

Коммерческий директор \_\_\_\_\_ Билибенко Е.В. «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

Директор по маркетингу \_\_\_\_\_ Сергеева М. А. «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

Старший тренер \_\_\_\_\_ Калинина Л.С. «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

Сервис менеджер \_\_\_\_\_ Новикова Е.О. «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

## Приложение №1

### Стандарта « Введение тренировок»

#### «Тренировочные программы»

### **Тренировочные программы в Броско зале.**

Круговая тренировка в Броско зале — это высокоинтенсивный метод интервального тренинга, разработанный специально для женщин с использованием гидравлических тренажеров.

Суть круговой тренировки заключается - в чрезвычайно эффективном чередовании силовых и аэробных упражнений с интервалами высоких и низких физических нагрузок.

- Круговая тренировка состоит из силовых и аэробных упражнений, и позволяет одновременно прорабатывать все важные группы мышц и сжигать до 500 ккал всего за 45-60 минут занятий.
- Один круг состоит из нескольких упражнений на разные части тела в соответствии с принципами функциональности, которые выполняются последовательно друг за другом, на тренажерах.
- Между упражнениями одного круга совершаются аэробные упражнения: элементы из степ-аэробики, движения из танцевальных направлений и т.д.
- Одно занятие может включать от 2 до 6 кругов.
- «Броско тренировка» помогает каждой женщине быстро достичь нужных результатов — похудеть, укрепить мышцы и поддержать отличную физическую форму.

### **Преимущества круговой тренировки.**

- Ускоряет обмен веществ
- Повышенный сердечный пульс на протяжении всей тренировки способствует сжиганию жира
- Возможность сохранения объема мышц и поддержание мышечного тонуса
- Укрепление сердечно-сосудистой системы
- В течение 24 часов после тренировки продолжает идти расход калорий на восстановление организма.

### **Выгоды круговой тренировки для клиента.**

- Очень часто при похудении вместе с жиром сжигаются еще и мышцы. Хотите ли Вы этого? Благодаря круговой тренировке Броско Вы сохраняете объем и тонус мышц, но тем не менее избавляетесь от жировой прослойки. Согласитесь, что это именно то, что нужно!
- Благодаря тому, что расход калорий на восстановление организма идет еще в течение 24 часов после тренировки, Вы продолжаете худеть еще и дома, на работе, и даже во сне. Только представьте себе, какой колоссальный эффект, не правда ли?
- Благодаря аэробной нагрузке происходит укрепление сердечно-сосудистой системы, то есть Вы еще и укрепляете свое здоровье. Отличный бонус для Вашей подтянутой фигуры.

### **Тренировочные программы в Аэробном зале.**

Работа в аэробном зале включает в себя ряд тренировочных программ, предлагаемых нашими клубами. Структура тренировки имеет схожий характер с тренировками в броско зале. За исключением работы на тренажерах. А также тренировки в аэробном зале подразумевают направления более интенсивные и высокоударные, нежели в зале броско, а также направления body&mind, например:

#### **Атлетик Стрейч**

Атлетик Стрейч - это функциональная программа, направленная на увеличение гибкости суставов, растягиванием мышц с использованием полиметрики (большого количества различных движений). Три грани функционального тренинга - яркий акцент на гибкость, дополненный силой и координацией.

- Интенсивный ритм в сочетании с одновременными сокращениями и растяжкой многих групп мышц обеспечивает невероятно качественное соответствие заявленным целям класса.
- Современная программа AthleticStretch обеспечивает качественные и количественные преимущества: снятие стресса и напряжения, мышечное расслабление, развитие самодисциплины, улучшение уровня физической подготовленности, осанки и симметричности, избавление от мышечных судорог, болезненных ощущений в мышцах, снижение риска травм нижней части спины и уменьшение болезненных ощущений в этой же области.
- Уроки AthleticStretch включают в себя упражнения mobilitystretch (статическое растягивание), координацию и баланс, атлетические упражнения с использованием силы, релаксацию.
- Доступно для новичков и хорошая нагрузка для продвинутых клиентов.
- Противопоказания: беременность.

#### **Power(Силовая) Йога**

Силовая йога-ставит своей целью развить силу и гибкость движений.

- Силовая йога создана для тех, кто находит удовольствие в упражнениях.



- Она - для тех любителей интенсивных тренировок, которые уже в форме и не хотят терять её, посвящая большую часть времени медитации и неспешным движениям, которые являются неотъемлемой частью классической йоги.
- Силовая йога будет полезна атлетам, особенно профессионально занимающимся серфингом, лыжами, бегом, боевыми искусствами, велосипедом и командными видами спорта.
- Силовая йога предполагает не только программы для профессионалов, но и занятия для новичков и любителей с различными уровнями подготовленности и природной гибкости.
- Противопоказания: беременность.

## **Пилатес**

Пилатес – это система упражнений, основная цель которых – детальная проработка мышц, включая самые мелкие (которые обычно не задействованы), увеличение эластичности связок, подвижности позвоночника и суставов.

- Пилатес развивает силу и гибкость определенных групп мышц.
- Благоприятно воздействует на организм людей, перенесших травму позвоночника.
- Помогает укрепить не только тело, но и дух человека.
- Система позволяет выбрать оптимальные упражнения для людей разного уровня подготовки.
- Для метода Пилатеса, при условии правильного выбора комплекса упражнений, нет противопоказаний и возрастных ограничений.
- Источником каждого движения является сознание, то есть мозг контролирует любое мышечное сокращение.
- Противопоказания: беременность только по рекомендации врача.
- Существует несколько видов пилатеса: V- пилатес (основан на танцевальных па и приемах хореографии), партерный пилатес (тренировка на полу с различным видом оборудования), а также сюда можно отнести тренировки на координацию в пространстве.

## **Хот Айрон**

Хот Айрон-Современная комплексная фитнес программа, направленная на приобретение силовой выносливости, сжигание жира, формирование красивого тела, решение проблем со здоровьем. Проходит с использованием специального оборудования – мини-штанг для аэробики.

- Силовая тренировка гораздо эффективнее для сжигания жира, нежели тренировка на выносливость;
- При силовой тренировке жиросжигающий эффект начинается с самого начала занятия и продолжается в течение 24-36 часов после окончания тренировки;
- Наряду с укреплением тела силовая тренировка способствует усилению и активизации иммунной системы, увеличивает сопротивляемость организма заболеваниям;
- Другие преимущества силовой тренировки: повышение плотности костной ткани, стимулирование пищеварения, снижение артериального давления в состоянии покоя, укрепление осанки, улучшение состояния нервной системы и т.д.
- К противопоказаниям относятся заболевания опорно-двигательного аппарата, проблемы с суставами и позвоночником, беременность.

## **Функциональный тренинг.**

Функциональный тренинг-Этот вид тренировки вовлекает в работу все до единой мышцы, и, в конечном счете, строит тело, более приспособленное для повседневной жизни и спортивной работы.

- Функциональный тренинг прорабатывает не отдельные группы мышц (как большие, так и малые), но также глубокие, так называемые постуральные мышцы. Благодаря им наше тело осуществляет правильную статичную и динамичную работу, удерживая позвоночник в правильном положении, противодействуя силам гравитации.
- Функциональная тренировка воздействует на схему и работу организма в целом, а не только его отдельных частей. Результатом является оптимальное функционирование человека.
- Отличительной чертой является использование различного оборудования, такого как гантели, утяжелители, бодибар, фитбол и др.
- Противопоказания: болезнь сердца, беременность.

## **Кардиострайк**

Кардиострайк - сочетание кикбоксинга и силового тренинга. Высокоударная аэробная тренировка, направленная на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, повышение выносливости, формирование хорошей осанки, улучшение работы нервно - мышечной координации, а также с помощью этой тренировки достигается эффект потери лишней воды и жировой ткани в организме.

- Класс является одним из самых интенсивных аэробных направлений и подойдет клиентам со средним и высоким уровнем подготовки.
- Противопоказания: болезнь сердца, беременность, гипертония.

## **В.Е.S.T. fit**

В.Е.S.T. fit-Функциональная тренировка, включающая высокоинтенсивную кардио нагрузку, силовую йогу, атлетические упражнения и упражнения на растяжку. Модификации упражнений эффективны и подходят как для начинающих, так и для продвинутых клиентов. Не требует дополнительного оборудования.

- 100% жиросжигания.
- Оптимизация энергообмена.
- Физическая тренировка.
- Ментальная тренировка, выносливость, гибкость и сила красивого тела.
- Противопоказания: болезнь сердца, беременность, гипертония.

## **Step аэробика**

Step аэробика-Это довольно простой, но очень эффективный способ ускорить метаболизм и запустить процесс похудения.

- Двигаясь в активном темпе, поднимаясь на импровизированную ступень, вы даёте нагрузку организму, активизируя процесс сжигания калорий. По эффективности эту систему можно сравнить с бегом средней интенсивности, однако у вас не будет такой усталости и травмирования суставов, как при беге.
- После регулярных занятий степ-аэробикой вы приведёте в норму свой вестибулярный аппарат, сердечно-сосудистую систему. Кроме того, это отличная профилактика артрита и остеопороза, которые являются прямым следствием малоподвижного образа жизни и неправильного питания.
- После занятий степ-аэробикой у вас уйдут боли в спине и суставах, что тоже является немаловажным плюсом этих занятий.

## **Кросс Фит**

Кросс Фит- можно описать как программу тренировок, состоящую из «постоянно варьирующихся функциональных упражнений высокой интенсивности».

- Цель методики - физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др.
- Противопоказания: болезнь сердца, гипертония, беременность.

## **Step (Cardio)**

Step (Cardio)- это класс кардио тренинга с использованием специальных степ платформ, направленный на тренировку сердечно-сосудистой, дыхательной систем и ускорение скорости метаболизма, что крайне важно в процессе снижения веса.

- Преимущества данной тренировки в том, что упражнения просты –их могут выполнять люди любого возраста. Занятия степ-аэробикой позволяют гармонично развить тело, улучшить осанку, сделать движения более точными и красивыми.
- Step-аэробика обладает оздоровительными функциями. Она благоприятно влияет на весь организм, укрепляя мышцы, сердце, нервную систему. Упражнения нормализуют давление и работу вестибулярного аппарата.
- Добавление в данный класс силовых упражнений позволяет увеличить интенсивность тренинга и жиросжигания.

## **Персональные тренировки.**

Персональная тренировка - специальное предложение для тех, кто хочет брать максимум от каждой тренировки и получить знания! Начинаящий занимающийся, или уже опытный спортсмен - это неважно! Персональная тренировка подойдет для любого уровня подготовки.

**Почему персональная тренировка? Потому что:**

- Техника выполнения упражнений всегда под контролем тренера;
- Программа, разработанная с учетом индивидуальных требований;
- Вы сами назначаете время занятий;
- Своевременная корректировка плана тренировок;
- Безопасные занятия благодаря постоянной помощи тренера.
- Ориентированность на цель клиента

Постоянная поддержка тренера - это идеальные условия для достижения успеха!

Персональная тренировка это занятие один-на-один с тренером, которое включает в себя:

- Постановку целей.
- Подбор индивидуальных упражнений.
- Контроль техники выполнения упражнений.
- Корректировку нагрузок с учетом состояния здоровья.

Благодаря этому достигается максимальный эффект в минимальный срок. Тренер обязательно должен учитывать индивидуальные особенности клиента во время занятия. Такой подход позволяет заниматься максимально комфортно, в приятной атмосфере. Персональная тренировка подойдет для любого уровня подготовки.

## Приложение №2

### Стандарта « Ведение тренировок»

### «Запрещенные упражнения»

#### **Список запрещенных упражнений.**

1. Глубокое приседание, когда угол в коленном суставе меньше 90 градусов. (Большое давление на колено). Заменить неглубоким приседанием.
2. Наклон вперед из положения стоя (большое давление на межпозвоночные диски).
3. Глубокие круговые движения туловищем (давление на позвоночник).
4. Глубокие наклоны в сторону из положения стоя.
5. Быстрые круговые движение головой, запрокидывание головы назад.
6. Резкие скручивания позвоночника.
7. Любые рывковые движения руками или ногами.
8. Подъем и опускание прямых ног из положения лежа.
9. Переход из положения лежа в положение сидя с прямыми ногами.

#### **Запрещенные движения при растяжке.**

1. Шпагат.
2. Поза барьериста.
3. Движение типа «березка» и «плуг».
4. Движение «кобра».

#### **Так же не рекомендуется.**

1. Слишком большое количество повторений с упором на одну ногу.
2. Слишком быстрая смена направлений.
3. Длительное нахождение на носках.
4. Длительная работа рук над головой.

