



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор

Игохин С.В.

«__» _____ 2016г.

СТАНДАРТ
«Велнес и кардио процедуры»

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

Велнес-тренажеры являются комплексным многофункциональным оборудованием, которое помогает за короткое время и без лишних усилий достичь высоких, а главное, качественных результатов по улучшению своего самочувствия.

Нагрузки на wellness-тренажерах распределяются на все части тела и группы мышц. Поэтому можно больше уделить внимания именно проблемным зонам тела.

Для этого предназначены следующие тренажёры:

- Вакуумные степ-тренажеры;
- Вибрационные платформы;
- Роликовые электромассажеры;
- Гидравлические тренажеры;
- Оборудование для пресотерапии;
- Термотерапия инфракрасным излучением.

Все эти тренажёры разработаны с расчётом, чтобы не создавать при занятиях повышенных нагрузок, и при этом методично воздействовать на отдельные группы мышц при помощи вакуума, вибрации, изодинамии и гидравлики. И занятия на них действительно гарантируют быстрое похудение без диет!

Кардиотренажеры - предназначены для выполнения аэробной кардио нагрузки. Сжигания жира и снижения массы тела, укрепления и стимуляции сердечнососудистой и дыхательной системы, увеличения общей выносливости организма и повышения аэробных характеристик

человека (снижения пульса в покое, увеличение объема выталкиваемой крови за одно сокращение, уменьшение максимального потребления кислорода).

Кардиотренажеры имитируют естественные двигательные процессы человеческого организма, требующие повышенного потребления.

Для этого предназначены следующие тренажеры:

- Эллиптический тренажер
- Кардиодорожка
- Велотренажер

Каждый кардиотренажер оснащен компьютером, который предназначен для правильного контроля, отслеживания и мониторинга процессов, происходящих в организме спортсмена. Кроме всего прочего регулируется и выбирается интенсивность, время и вариант Кардио программы. Единственным и главным показателем любой кардио нагрузки и кардио программы, осуществляющейся на любом из перечисленных аэробных тренажеров является частота сердечных сокращений (пульс).

1.2.Сфера применения

Настоящие Стандарты распространяются на весь состав клуба «Броско Фитнес» непосредственно работающий с клиентами.

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, менеджер по продаже фитнес, администратор.

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

Главный контролер исполнения Стандарта- Генеральный директор.

Описание стандарта велнес и кардио.

№	Бизнес-процедура	Исполнители	Адресат предоставления информации	Сроки
1.	Все велнес и кардио процедуры оказываются по предварительной записи клиентов.	УК, МпФ, А, ФК.	УК. КД.	По расписанию
2	Промежуток для избежание накладок между процедурами.	УК, МпФ, А, ФК.	УК. КД.	15 мин

СОГЛАСОВАНО:

Коммерческий директор _____ Билибенко Е.В. «__» _____ 2016г.

Директор по маркетингу _____ Сергеева М. А. «__» _____ 2016г.

Старший тренер _____ Ремпель А.А. «__» _____ 2016г.

Сервис менеджер _____ Новикова Е.О. «__» _____ 2016г.

Приложение №1
Стандарта «Велнес»
«Велнес зона»

Виброплатформа.

Уникальный тренажер, действие которого основано на принципе вибрации и рефлекторной способности мышц сокращаться и расслабляться. Упражнения на виброплатформе могут быть направлены на расслабление, массаж, растяжение или силовую нагрузку.

Занятий на виброплатформе имеют и ряд противопоказаний: абсолютных, когда занятия не показаны, т.е. запрещены и относительных, когда перед тем как начать заниматься нужно проконсультироваться с врачом.

Абсолютный противопоказания: эпилепсия, опухоли, шунтирование, заболевания в период обострения, воспалительные процессы в организме, тромбоз, свежие послеоперационные рубцы, кожные заболевания, беременность и кормление грудью, остеопороз в выраженной стадии, тяжелая форма диабетической болезни, желчные и почечные камни, искусственные суставы и протезы конечностей.

Относительные противопоказания: мигрень, грыжа, заболевания ССС, заболевания или дисфункция сетчатки глаза.

Роликовый массажер.

Роликовый массажер, представляющий собой конструкцию из буковых роликов, позволяет вам самостоятельно массировать обширные участки тела, выполнять классический и антицеллюлитный массаж, не прибегая к услугам профессионального массажиста.

Роликовый массажер применяется для массажа ног, рук, живота, спины, боков, бедер, и ягодиц. Такой массаж улучшает кровообращение, стимулирует обмен веществ, разглаживает кожу.

Роликовый массажер незаменим для подготовки мышц перед занятиями спортом, для снятия напряжения после тренировки или рабочего дня, а так же:

- разбивает жировые отложения и способствует быстрому похудению;
- разглаживает кожу;
- способствует выведению шлаков;
- укрепляет соединительную ткань, помогает при растяжениях;
- стимулирует лимфоток, снимает отечность;

Противопоказания: беременность, дерматит, сердечные заболевания, повышенная температура, послеоперационный период, нарушение кровообращения.

Инфракрасные штаны.

Инфракрасное тепло проникает глубоко в ткани организма (до 4 см), прогревая мышцы, кости и суставы, ускоряя метаболические процессы и циркуляцию крови. Происходит растворение и выведение шлаков из организма, клетки интенсивно насыщаются кислородом, кровеносные и лимфатические сосуды расширяются, улучшается питание тканей. Воздействие продолжается и после проеденной процедуры в течение 48 часов, так что каждая процедура должна быть с перерывом в 3 дня.

Противопоказания: тромбоз, тромбофлебит, острые воспаления, нагноения, переломы, беременность, сердечнососудистая недостаточность, сердечные отеки, почечная недостаточность, почечные отеки, отеки при заболеваниях печени, злокачественные опухоли, доброкачественные опухоли, туберкулез, кожные заболевания, во время менструального цикла.

Инфракрасная сауна.

Представляет собой специальное помещение или кабину, в которых установлены инфракрасные излучатели. Инфракрасная сауна производит высокий проникающий эффект. Тело человека равномерно и глубоко прогревается изнутри. Нужно отметить, что это не дает большой нагрузки на сердце, что очень важно. Человек в ней начинает очень интенсивно потеть. Т.о. происходит вывод шлаков и очищение всего организма.

Показания: детоксикация организма, заболевания сердечнососудистой системы, нарушение работы желудочно-кишечного тракта, заболевание почек и мочевого пузыря, заболевания опорно-двигательного аппарат, заболевания в системе ухо – горло – нос, укрепление иммунитета, нервно-психологические перенапряжения, проблемы целлюлита и лишнего веса.

Противопоказания: гнойные процессы, злокачественные и доброкачественные опухоли, гиперфункция щитовидной железы, высокая температура, ОРВИ, ОРЗ, лихорадка, инфекционные заболевания, обширные грибковые поражения кожи, профузные кровотечения, общий атеросклероз, сахарный диабет, хронический алкоголизм, заболевания сердечнососудистой системы.

Прессотерапия..

Костюм для прессотерапии подключен воздуховодами к специальному аппарату, который контролирует подачу сжатого воздуха в костюм в соответствии с заранее установленной программой. Воздух, циркулируя в костюме, эффективно воздействует на проблемные участки тела, устраняя проявления целлюлита, отеки, стимулируя обменные процессы и кровоток. Такой эффект достигается благодаря точно выверенному времени чередования повышенного и пониженного давления.

Сеанс прессотерапии длится приблизительно 40 минут. Курс лечения 10-15 сеансов. Сеансы проводятся раз в 2-3 дня. Курс лечения при необходимости можно повторить через 5-6 месяцев.

Показания к применению: профилактика целлюлита, для устранения локальных жировых отложение и борьбы с избыточным весом, для устранения тяжести в ногах, для устранения мышечного перенапряжения, для хронической венозной недостаточности, для устранения отеков, любой этимологии, в качестве профилактики тромбозов.

Противопоказания: тромбоз, тромбофлебит, острые воспаления, нагноения, переломы, беременность, сердечнососудистая недостаточность, сердечные отеки, почечная недостаточность, почечные отеки, отеки при заболеваниях печени, злокачественные опухоли, доброкачественные опухоли, туберкулез, кожные заболевания, во время менструального цикла.

Вакуумный тренажер.

В основе их работы лежит один принцип: на проблемную зону надевается специальный костюм, затем откачивается воздух и начинается массаж. Курс составляет 5-10 процедур. В зависимости от типа тренажера, может проводиться серия вибродвижений или обычная тренировка силой давления. К тому же, после сеанса улучшается кровообращение, повышается эластичность, тонус кожи, ускоряется процесс похудения.

Противопоказания: жировые отложения, целлюлит, дискомфорт из-за лишних килограмм, желание омолодить организм, медицинские показания

Приложение №2

Стандарта « Велнес и кардио»

«Кардио зона»

Эллиптический тренажер.

Эллиптический тренажер получил свое название в связи с тем, что его педали движутся в эллиптической проекции. Это своего рода гибрид между велотренажером, степпером и беговой дорожкой. Он относится к категории кардиотренажеров, поскольку занятия на нем – это своего рода имитация бега. Но в отличие от обычного бега занятия на нем оказывают на организм щадящее воздействие.

Польза от занятий на таком тренажере:

- значительно увеличить уровень выносливости;
- укрепить сердечно-сосудистую систему, ведь это кардиотренажер, а значит, он будет отличной альтернативой классическому фитнесу;
- эффективно проработать мышечный корсет, ведь во время занятий работают практически все мышцы тела;
- укрепить и подтянуть классические проблемные зоны;
- равномерно и быстро сбросить лишний вес;
- укрепить дыхательную систему, а значит насытить клетки организма кислородом и улучшить их питание.

Противопоказания: частые гипертонические кризы; сердечно-сосудистая недостаточность; приступами сердечной астмы; стенокардия, тахикардия; отеки, тромбофлебит, онкологические заболевания, сахарный диабет.

Кардиодорожка.

Бег – это один из лучших способов поддержать свое здоровье. Дорожка позволяет не только бегать (иногда это запрещено врачами), но и ходить. Причем ходить можно по наклонной плоскости (как будто Вы поднимаетесь в гору)

Показания: снижает уровень холестерина, активизирует выработку инсулина, укрепляет костную систему, улучшает работоспособность сердечно-сосудистой системы, устраняет «апельсиновую корку» за счет повышения кровоснабжения.

Противопоказания:

- Не следует заниматься бегом при любых острых заболеваниях (даже при банальной ОРВИ!), а также в периоды обострения хронических болезней.
- Осторожными следует быть людям, у которых есть проблемы с дыхательной или сердечно-сосудистой системой: бронхиальной астме с частыми приступами; легочно-

сердечной недостаточности; митральном стенозе; стенокардии; высоком давлении (особенно серьёзное противопоказание - тяжелая форма гипертонии); пороке сердца.

- В список противопоказаний входят поражения опорно-двигательного аппарата: нарушения функций суставов, тяжёлый остеохондроз, межпозвоночная грыжа, многие виды травм.

Велотренажер.

Велотренажеры используются для тренировок, увеличения общей выносливости и для восстановления поврежденных ног в рамках медицинских программ восстановления активности. Велотренажер используется для физиотерапии из-за низкой сложности, комфортабельности и безопасности.

Показания: укрепить стенки сосудов, увеличить выносливость, увеличить объем легких, то есть питание кислородом всего организма, улучшить состояние двигательного аппарата, в особенности нижних конечностей, поднять эмоциональный уровень, улучшить сон, повысить работоспособность.

Противопоказания:

- Болезни, значительно уменьшающие общую выносливость: тяжёлые недуги, поражающие органы сердечно-сосудистой и/или дыхательной системы.
- Сердечно-сосудистая недостаточность, порок сердца, гипертония, тахикардия, стенокардия, бронхиальная астма (особенно в случае регулярных приступов).
- Варикоз. При сильно выраженном варикозе от велотренировок лучше воздержаться, однако в случае только-только начинающегося расширения вен умеренные нагрузки на ноги подчас допустимы и даже полезны.
- Проблемы с опорно-двигательным аппаратом - запущенный артроз, заболевания позвоночника (осложнённый остеохондроз, серьёзную межпозвоночную грыжу, существенное искривление осанки и т.п.).
- Обострение хронических заболеваний, а также при любых простудах, гриппах и так далее.