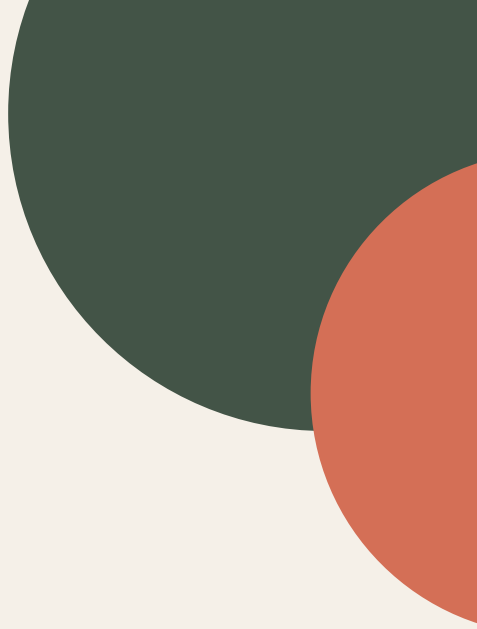




ПРАКТИЧЕСКИЙ ЧЕК-ЛИСТ

Как выбрать тренировку под свою цель

Растяжка, пилатес, барре или фитнес-тренировка — сравните не обещания, а темп, ощущения и то, насколько удобно возвращаться к занятиям.

Главная мысль

Нет универсально «лучшего» направления. Для регулярности важнее подходящий темп, понятный тренер и реалистичное расписание.

Четыре направления — четыре разных ощущения

Направление	Темп	Если хочется
Растяжка	Спокойный	Работать с гибкостью и мобильностью без гонки за шпагатом
Пилатес	Размеренный	Больше контроля, дыхания и внимания к положению корпуса
Барре	Динамичный	Сочетать упражнения у станка и на коврике под музыку
Фитнес-тренировка	Средний	Задействовать всё тело и постепенно возвращаться к активности

А если хочется мягче?

Посмотрите направление «Здоровая спина»: это контролируемая фитнес-нагрузка с упражнениями на мобильность и устойчивость корпуса. Она не заменяет лечение или реабилитацию.

Что будет и как подготовиться

01

До визита

Уточните адрес, время, формат обуви и приходите на 10–15 минут раньше.

02

С собой

Удобная форма, вода, чистые носки и сменная обувь. Основной инвентарь есть в студии.

03

Во время

Выберите комфортную амплитуду. Резкая боль — причина остановиться и сообщить тренеру.

04

После

Оцените не только усталость, но и понятность объяснений, атмосферу и желание вернуться.

Мини-чек-лист выбора

- ☐ Мне удобно добираться до студии в реальное время занятия.
- ☐ Темп и формат вызывают интерес, а не тревогу.
- ☐ Тренер объясняет варианты для моего уровня.
- ☐ Стоимость и условия названы до покупки.
- ☐ Мне не обещают гарантированное похудение, лечение или результат к сроку.
- ☐ Я могу начать с пробного и решить по ощущениям.

Готовы попробовать?

Пробное занятие стоит 350 руб. Две студии: проспект Космонавтов, 23А (Уралмаш) и улица Вильгельма де Геннина, 45 (Академический).

Запись: fitness-ekaterinburg.ru/trial

Важно: материалы носят информационный характер. При боли, травме, беременности, недавней операции или медицинских ограничениях обсудите нагрузку с врачом.