## C:\Users\V.Vasilishina\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\Subtract.pngРУССКИЕ ИЛИ АНГЛИЙСКИЕ НАЗВАНИЯ УРОКОВ, АВТОРСКИХ КЛАССОВ И ТРЕНИРОВОК В ФИТНЕСЕ

Фитнес начинается с истории.

История дает нам опыт, опыт квалификацию и профессионализм.

Тенденции объясняют запросы, методики достраивают звенья в уже существующих каркасах программ и форматов.

Одна из тенденций, которая была впервые предложена и апробирована компанией «Планета Фитнес» - присвоение русских названий программам, тренировкам, классам, урокам.

Так в клубе Планета Фитнес – Химки (открытие 2006 год) разработанные командой профессионалов компании названия пришлись по нраву клиентам клуба.

Конечно, все мы понимаем, что многие названия, пришедшие в индустрию с Запада намного удобнее для использования в командах при обучении во время проведения занятий.

Многие, действительно, не возможно, быстро произнести на русском языке.

Тем не менее, привожу спектр альтернативных названий:

Свободный вес – урок по системе Pump.

Утренняя зарядка – аэробно-силовой класс

ОФП – силовой класс

Пресс – тренировка мышц пресса

Олимпийский резерв – интервальный класс для подготовленных

Спецназ – урок с элементами Tae-bo

Гибкость – урок на растяжку

Вело класс – класс по системе Spinning

Гонка – класс по системе Spinning для подготовленных.

Самооборона – урок mix, обучающий основам самообороны и нападения.

Можно ещё пофантизировать:

Ролл- миофасциальный релиз

Гири – силовая тренировка с гирями

Танец – танцевальный класс

Сила – силовая тренировка на все группы мышц

Свободный вес – урок по системе Pump

Олимпийский резерв – интервальный класс для подготовленных

Гибкость – урок на растягивание мышц

Дыхательная гимнастика –программа на основе йоги, цигун.

В целом всё ясно и понятно.

А что выберете вы, зависит от ваших предпочтений.

**Важно одно -** всё хорошо в балансе.

Но я бы рекомендовала фитнес – клубам посмотреть **возможности**  upgradeпрограмм, хотя бы 1 раз в году.

И НЕ ЗАБУДЬТЕ!

Разработать для вашей компании фирменный стиль, включающий фантастические названия тренировок готова компания VCONSULTING FITNESS <https://vt-fit.ru/>

Слова: ПОБЕДА, ГЕРОЙ, КОСМОС, СТАРТ**,** КОМАНДА и многие другие ждут своего часа!