



Чек-лист: как правильно выбрать спортзал

Сейчас в спортивный зал ходят не только профессиональные спортсмены. Транспорт, сидячая работа, фастфуд, кола, интернет... Если офисный хомяк не позаботится о своем здоровье, то оно может позаботиться об его скорой безработице. Этот чек-лист немного поможет правильно выбрать себе спортзал. В здоровом теле - здоровый дух!

Определите, что вам надо

Обязательно покажитесь врачам

Однозначно есть необходимость предварительного похода к профильным докторам. Сходите и покажитесь. Проблемы с сердцем, почками, суставами вас ограничат в возможностях. Обычный спортзал будет противопоказан.

Определите виды нагрузок, тренировок

Бег, дорожка, силовые, всякие кардио... Или вы намерены согнать вес? Какие виды тренировок вы себе представляете из тех, что вам не отсоветовали врачи? Чем бы вы хотели заниматься в спортзале? Напишите. Это нужно при выборе и пригодится в разговоре с тренерами.

Считаете свой бюджет

Сколько вы можете себе позволить по этой статье расходов? Прикиньте с запасом. Вас в процессе будут дополнительно "разводить" на спортивное питание и прочее, а вы скорее всего поддадитесь. Так что, считайте с запасом.

Определите время занятий

Когда вы можете ходить в спортзал? Скорректируйте с ценами. Обычно, у всех расценки ощутимо разные, в зависимости от времени суток и дней недели.

Выбираем сам спортзал по параметрам

Выбираем ближе к дому

Вы не всегда захотите ехать куда-то на машине, или общественном транспорте. Ближе к дому всегда удобнее.

Смотрим место для машины

Это обязательно для большого города. Даже, когда зал рядом, вы не всегда заходите ходить пешком. Дождь, снег... Если рядом нет парковки, то нет и спортзала по определению.

Посмотрите оснащённость зала

Проверьте, устраивает ли вас оснащённость зала? Какие в нем есть спортивные тренажеры? Сколько свободного места для работы? Или это тесный подвал и десяток старых станков с педалями?

Проверьте зал для разминки

Если такого зала нет, то резко снижается привлекательность заведения. Занятия - это одно. Разминка - это другое. Вам может быть некомфортно и, наверное, все-таки лучше поискать альтернативное место.

Поговорите с тренером

Или тренерами. Разговор с ними лучше, чем просто беседа с администратором. Невозможно и бессмысленно ходить заниматься туда, где у вас нет понимания и к вам нет уважения.

Посмотрите социальный состав

Если вы покупаете продукты в ЛавкаЛавка, то не имеет смысла ходить в зал, где большинство клиентов - посетители Магнита. Вы не будете себя чувствовать уютно. И наоборот. К сожалению, это значимое обстоятельство.

Обдумайте общее состояние

Посмотрите в комплексе, как внутри все выглядит. Как там заботятся о чистоте, санитарном состоянии... Насколько современно и ухожено оборудование вообще. Оцените степень заботы владельца и управляющего об этом бизнесе. Оцените поведение персонала, а не только самого тренера. Это важно.

Обратите особое внимание

Обратите особое внимание на вентиляцию

Одно дело, когда людей утром немного, а другое - после рабочего дня. Многие приедут на тренировки вечером. Как в зале обстоят дела с вытяжкой? Есть ли нормальная вентиляция? Не задохнетесь ли вы среди густых запахов?

Попросите показать, куда тут "по маленькому"

И, как следует осмотрите и проверьте туалеты. Это бывает самое слабое звено даже в очень приличных местах. Унылый WC однозначно бьет все другие достоинства напрочь. Обнаружив такое - уходите без раздумий.

Проверьте душевые, умывальники, гардероб, комнату для раздевания

Если этого нет (или нет чего-то одного), то крепко задумайтесь. Вы не по путевке соцстраха, вы будете за все платить. Вокруг должно быть обязательно комфортное пространство.

Обратите особое внимание на шкафчики

В них вы оставляете свои вещи. Документы. Может быть, когда-нибудь придется и Iphone X запереть в свой шкафчик на время тренировок. Если там все уровня ящичков для школьной сменки, то вас это не устроит. Отсутствие безопасности ваших вещей также бьет все остальные плюсы.

Перед принятием окончательного решения

Посмотрите информацию в интернете

Проверьте репутацию этого зала. Нет ли вокруг него негативных новостей, скандалов. Какие отзывы о нем у публики? Ходит ли в него кто из популярных людей?

Посмотрите программы спортзала

Делает ли он какую-то массовую анимацию? Есть ли там интересные группы, соревнования, конкурсы? Есть ли у него свой клубный круг посетителей? Будет ли он вам чем-то интересен, кроме как место для спортивных упражнений?

Несколько раз сходите

Если вам какой зал показался, то, прежде, чем сделать окончательный выбор, загляните туда пару раз в разное время суток и дни недели. Чтобы не было сюрпризов. А то... Вы приходите вечером побегать, а там полсотни подростков с дружбаном

тренером рэп под ягу притоптывают.

Спросите пробные посещения

Это было бы крайне желательно. Даже, если вам что-то второстепенное сразу не покажется, то все равно сходите и проверьте на практике.

Попробуйте найти знакомых

Кто уже ходит в какой-то спортивный зал. Прислушайтесь к их советам. Возможно, вам просто стоит записаться на занятия вместе с ними за компанию. И не загоняться с самостоятельным выбором. Удачи вам на тренировках!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?