

Od pewnego czasu do redakcji „Body Life” napływa od Czytelników coraz więcej pytań dotyczących prowadzenia działalności fitness. Postanowiliśmy wybrać te, które powtarzają się najczęściej, i w kolejnych wydaniach publikować porady ekspertów, którzy jako znawcy rynku europejskiego i polskiego oraz doświadczeni praktycy chętnie podzielą się swoją opinią.

Zachęcamy do nadsyłania pytań i wymiany poglądów –  
**e-mail: [info@health-and-beauty.com.pl](mailto:info@health-and-beauty.com.pl)**  
**lub faks (0-22) 858 79 56.**



## Pytania do eksperta

**INKA SZYMANSKI** – międzynarodowy prezenter i szkoleniowiec fitness, od 1985 r. we Francji, inicjator-ka pierwszej w Polsce konwencji fitness, instruktor, menedżer i konsultant w wielu klubach we Francji, Szwajcarii, Włoszech i w Polsce. Wybitna postać polskiego fitnessu. Ma w swoim dorobku 2000 przeszkolonych instruktorów, 40 konwencji, 50 dyplomów APF INSTRUCTOR, 11 tytułów MASTER APF, ponad 20 wielokrotnie zapraszanych do Polski największych gwiazd światowego fitnessu. W maju 2006 r. minie 10 lat jej działalności dla fitnessu w Polsce. Współpracuje z „Bodylife” od momentu powstania piśmie, publikując artykuły cieszące się dużą poczytnością.

➤ **Po czym poznać dobrego, wykwalifikowanego instruktora? Jakiego powinien on spełniać podstawowe kryteria?**

Teoretycznie tylko profesjonalista może ocenić prowadzącego lekcję instruktora i to już po kilku minutach. Wystarczy spojrzeć na technikę, postawę ciała i sposób poruszania się, a także posłuchać, jak odzywa się on do grupy. Czy zaczyna lekcję od razu, czy najpierw wyjaśnia ćwiczącym, na czym będzie ona polegała? Ważne jest, żeby potrafił przed rozgrzewką „ustawić” grupę, tzn. wyegzekwował prawidłową postawę ciała, szczególnie, jeśli na sali są debiutanci. Klasę instruktora widać w jego kontakcie z ćwiczącymi, a więc dobry i odpowiedzialny instruktor staje zawsze przodem do grupy. Jest jeszcze jedno kryterium, ale polecam stosować je z rozwagą. Otóż profesjonalizm instruktora widać w ćwiczących i to na nich należy patrzeć. Jeżeli nie nadążają, stoją w miejscu, mają niepewne miny i nie widać charakterystycznego dla dobrze przeprowadzonej lekcji entuzjazmu – być może winny jest instruktor, którego kompetencje należałoby zweryfikować. Między szkoleniowcami mawiamy: jeśli jedna trzecia grupy nie jest w stanie wykonać tego, czego wymaga instruktor, winę ponosi on sam, bo nie potrafi zaadaptować się do poziomu ćwiczących.

Szybka ocena kwalifikacji instruktora – tzw. rzut oka – nie jest łatwe dla kogoś, kto nie ma doświadczenia w fitnessie. Najłatwiej byłoby zawierzyć certyfikatowi i dyplomom. Niestety, nie zawsze są one miarodajne. A na testowanie instruktora przez kilka miesięcy właściciel klubu nie może sobie pozwolić. Rozwiązaniem problemu, po które sięga coraz więcej osób otwierających kluby, jest skorzystanie z pomocy specjalistów, których mamy obecnie więcej na rynku. Często są to doświadczeni instruktorzy, znani z częstego występowania na konwencjach fitness.

➤ **W ramach karnetów na zajęcia fitness w moim klubie oferujemy lekcje do wyboru, na które klienci muszą się wcześniej zapisać. Coraz częściej słyszę o karnetach open, które pozwalają przychodzić na dowolne zajęcia w dowolne dni. Czy lepiej jest oferować karnety open?**

Nie przypominam sobie klubu we Francji, Szwajcarii, Włoszech i Hiszpanii, gdzie zdarzyło mi się pracować, w którym chętni musieliby się zapisywać na poszczególne zajęcia. Zwykle zapisywano się na cały rok, wnosząc opłatę z góry. Można było również opłacać składkę miesięczną – kosztowało to trochę drożej, ale nie wymagało wyłożenia z góry większej sumy pieniędzy. Zapisujący się mieli prawo przyjść na każde zajęcia i nigdy nie było z tym problemu. Może dlatego, że sale były stosunkowo duże, mogące pomieścić wszystkich chętnych.

U nas w większości klubów proponuje się system zapisów. Ma on swoje wady, ale też wiele zalet. I być może dlatego większość warszawskich klubów od jakiegoś czasu stosuje oba systemy, zróżnicowane cenowo.

Wyższość karnetów open polega na tym, że klient może nie tylko swobodnie wybierać zajęcia, ale także prowadzącego, ułatwia on ponadto poznanie pełnej oferty klubu.

Są też negatywy, które odbijają się na jakości pracy z klientem, ponieważ grupa jest za każdym razem złożona z innych osób. Utrudnia to instruktorom pracę, ale i opóźnia postępy osób korzystających z zajęć. Innymi słowy, cel treningu nie zawsze może być realizowany, trudno też wymagać od instruktora konkretnego i ukierunkowanego programu treningowego. Poza tym brak regularnego kontaktu z tymi samymi osobami z grupy nie sprzyja nawiązywaniu kontaktów i więzi, co po chęci zadbania o sylwetkę i sprawność jest przecież jedną z podstawowych przyczyn zapisywania się do klubów fitness.