



Реабилитационно-  
Оздоровительный  
Центр

# ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ "АРИАДНА"

## ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ "АРИАДНА"

Тренажерный зал "Ариадна" расположен по адресу: г. Курган, ул. Бурова-Петрова, 120 и является существенной частью медицинского центра "Ариадна". Я работаю там тренером тренажерного зала с июня 2008 г.

Можно следующим образом охарактеризовать этот тренажерный зал:

Тренажерный зал "Ариадна"		
№	Плюсы	Минусы
1	Достаточно хорошо оснащенный тренажерный зал. Имеются олимпийские грифы с достаточным набором блинов к ним; набор неразборных штанг и гантелей; силовые тренажеры тоже достаточно качественные; есть беговая дорожка и 3 велотренажера. Можно работать на все группы мышц.	Транспортная недоступность. Расположен рядом с заводом "Корвет", т.е. чтобы потренироваться в нем, надо ехать специально и достаточно далеко. После 20-00 общественный транспорт не ходит.
2	Широкий выбор услуг: персональные тренировки, аэробика, йога, массаж разных видов, постизометрическая релаксация (растяжка), физиопроцедуры, финская и турецкая бани, бассейн, солярий и др. Работают высококвалифицированные специалисты. Всего работает около 35 человек.	Ценник не для народных масс. Например, одно самостоятельное занятие с 8-00 до 16-00 стоит 80 руб., а с 16-00 до 21-00 – 140 руб.
3	Работает каждый день с 8-00 утра до 21-00 вечера без выходных.	Атмосфера в тренажерном зале (как и во многих других залах этого типа), скорее, расслабляющая, нежели стимулирующая на серьезную работу. Хотя, с другой стороны, для серьезной работы у нас в городе имеются соответствующие залы.
4	Руководство достаточно оперативно реагирует на замечания и просьбы клиентов.	Нет некоторых необходимых тренажеров, которые могли бы быть.
5	В течение дня на тренажеры не бывает очередей.	Небольшая площадь зала. Но есть залы и поменьше.
6	Во всем здании сделан хороший ремонт. Все очень чисто и красиво. В раздевалках не крючки, а шкафчики с ключами.	Микроскопическая мужская раздевалка. 4 человека – уже тесно.
7	В кардиозоне есть телевизор и бесплатные конфетки. Есть журналы (правда не о тренировках).	Маленькая душевая кабина. Некоторые просто туда не помещаются. И их периодически затопляет.
8	В тренажерном зале вывешены разрядные нормы ФПР и WPC/WPO/AWPC, организован "Силовой клуб" из 7 упражнений. Это стало вносить элемент состязательности в качку.	Вентиляция сделана только для галочки. В мужской раздевалке ее нет. В кардиозоне ее нет. Зимой жарят батареи, и очень душно. Летом стал спасать кондиционер. Окна нельзя открывать, т.к. здесь же сидят люди с лечебных процедур.
9		Музыка идет из радио, а когда идет йога, то в тренажерном зале – сон час.
10		В мужской раздевалке есть туалет и раковина, но часто бывает, что нет ни туалетной бумаги, ни бумажных полотенец.
11		Название тренажерного зала. Не каждый его может прочитать с первого раза, а тем более, запомнить.

**ВЫВОД:**

по большому счету, не смотря на многие минусы, тренажерный зал "Ариадна" входит в число лучших залов Курганской области, и, если бы он находился в центре города, то он был бы мощнейшим конкурентом.

С уважением к создателю сайта о тренажерных залах г. Кургана Алексею Бояркину <http://kurgansport.narod.ru/>  
тренер тренажерного зала "Ариадна"

Строганов Денис Андреевич

09.03.09.

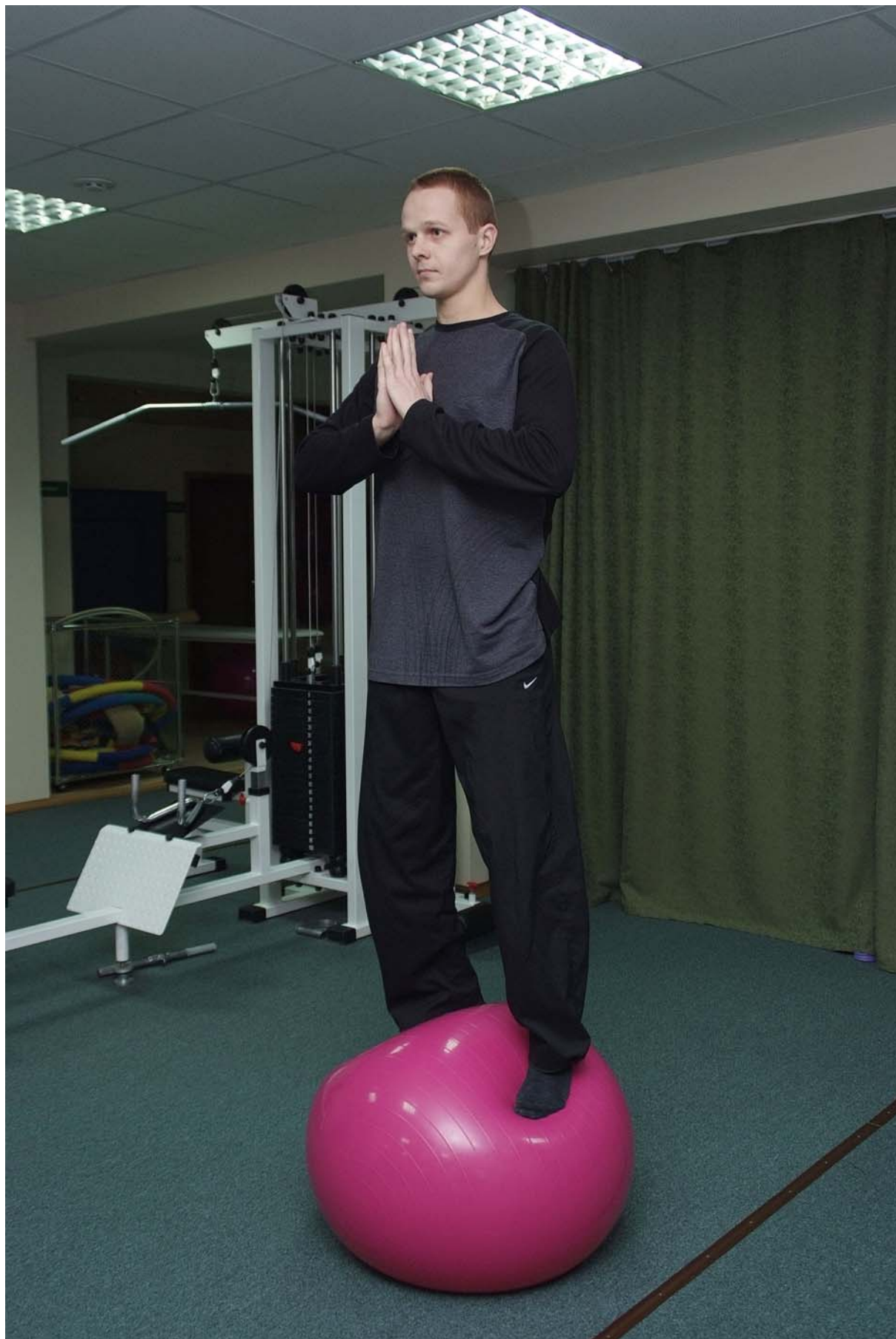
[www.powerlifting-kurgan.narod.ru](http://www.powerlifting-kurgan.narod.ru)











































ООО Реабилитационно-оздоровительный центр «Ариадна»  
ГАРДЕРОВЩИЦА  
Савельева Надежда Павловна



































