



Итак, наконец мы решились взяться за себя серьёзно: подкачать руки, убрать пузо – словом, мы решили привести себя в порядок.

Занятия в тренажёрном зале не требуют больших финансовых вливаний, а результат, как говорится, налицо! И тут встаёт главный вопрос: куда именно пойти?

Какой зал выбрать??

Это только с первого взгляда кажется, что все тренажёрные залы одинаковые. Поменяв их штук пять, вы, наконец почувствуете разницу.

Чтобы избежать столь долгих выяснений и не тратить свои силы попусту, прислушайтесь к следующим советам. Прежде всего это цена. Старайтесь держаться разумной середины. 15 у.е в месяц вряд ли гарантируют вам комфортные условия, но и сумма в пять раз больше не подарит желаемые формы быстрее обычного. Теперь конкретно. Зал должен хорошо проветриваться, а раздевалки и душевые – быть чистыми и достаточно просторными.

Если не все тренажёры исправны, задумайтесь. Если в штате нет опытного тренера, отправляйтесь на поиски дальше.

Приятный интерьер, ненавязчивая спокойная музыка, конечно, приветствуются. Как и обходительный и красивый персонал.

Ну и

немаловажный фактор – ограничение на единовременное количество посетителей. Это позволит Вам чувствовать себя комфортно и не задеть блином ближнего.