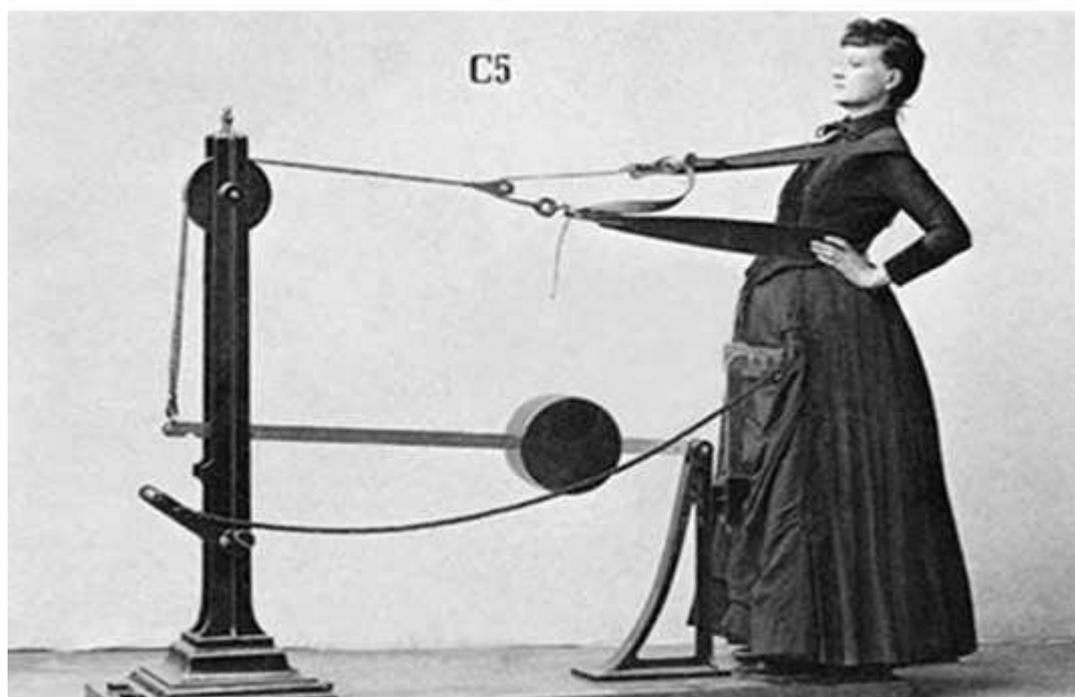


## Фитнес в движении | Fitness en mouvement

Author: Людмила Клот, [Женева](#) , 14.01.2011.



Так занимались фитнесом в начале века

Швейцарцы – далеко не чемпионы мира по фитнесу. Если в Испании регулярно тренируется каждый шестой взрослый житель, то в Швейцарии лишь каждый четырнадцатый, - показывают исследования. Поэтому владельцам фитнес-центров приходится в прямом смысле слова бороться за существование. О различных предложениях на рынке фитнеса в Швейцарии – читайте дальше.

Les Suisses ne sont pas les champions du monde de fitness. Selon les statistiques, seulement chaque quatorzième habitant de la Confédération s'entraîne dans un centre sportif, contre chaque sixième en Espagne. C'est pourquoi les propriétaires des clubs fitness en Suisse doivent se battre pour avoir les moyens d'existence. Que nous proposent-ils d'intéressant?

Fitness en mouvement

Немалой популярностью в немецкоязычной Швейцарии пользовались сеть залов

бывшего боксера Вернера Кизера, которого называют «Папой швейцарского фитнеса». 30 лет назад он создал программу под названием «Kieser-Trening», в которой придерживался техники «ничего лишнего» - аскетическая атмосфера, никаких диванов и зеркал, музыки или баров с энергетическими напитками. К услугам клиентов только машины для наращивания мускулов, инструкторы и врачи. Методика Кизера выявляет проблемные группы мышц, пострадавших от работы или долгого сидения перед телевизором, и развивает их, при этом бережно относясь к позвоночнику.

Такой серьезный и жесткий подход привлек многих, только в Швейцарии в залах Вернера Кизера, работающих по системе франшизы, занималось порядка 40 тысяч человек. В конце прошлого года, из-за административных разногласий, Кизер потерял лицензию на все свои залы на своей родине. С 2011 года они называются «Exersuisse», а управляет бизнесом врач Сандра Тома. Впрочем, эти спортивные центры сохранили свою прежнюю технику и философию, поэтому Сандра Тома уверена, что не лишится клиентов. Цена абонемента в «Exersuisse» останется прежней, порядка 1000 франков в год.

Сам же Вернер Кизер планирует начать все вновь, имя спортсмена – известная марка, только в Германии у него работает более 100 спортивных залов.

А вот фитнес-центр «Fit Made» сражается с конкурентами ценой: годовой абонемент стоит здесь около 400 франков. По словам его владельца Брайана Кандана: «40% клиентов приходит к нам из других центров. Эти люди привыкли постоянно тренироваться, но не могут себе позволить отдать 1200 и больше франков за абонемент». Первый «Fit Made» открылся в Берне, недавно он появился в Базеле, а летом откроются центры в Цюрихе и Цуге. Работают они с 6 утра до 23 ночи. Клуб в основном привлекает молодых людей от 20 до 30 лет. Правда, консультация тренера у Кандана бесплатна лишь в первый раз, за все остальные нужно выложить 60 франков. Поэтому многие так и занимаются самостоятельно.

Вернер Кизер утверждает, что накачивать мышцы без контроля врача и тренера – безответственно. Зато он не скрывает, что средний возраст его клиентов – 45 лет, и жалуется на недостаток молодежи, которую тоже намерен привлекать специальными ценами.

В Романдской Швейцарии фитнес больше ассоциируется со словами «удовольствие и развлечение», чем «спорт». Непременным элементом тренировок становится посещение сауны, хамама, салона массажа и ресторана. Например, фитнес-клуб «Plaza Sport» в Женеве позиционирует себя как центр обмена энергиями, а занятия спортом, здоровье, красота и удовольствие показываются как неразрывные части гармонии. Тренируются здесь в группе и индивидуально, обязательно в сопровождении тренера. Абонемент можно оформить на период от 1 до 24 месяцев, стоимость его начинается от 250 франков.

Наибольшей популярностью в Романдской Швейцарии пользуется сеть «Silhouette», 19 таких фитнес-центров работает в кантонах Во и Женева и 4 - в Цюрихе. Гимнастика, аэробика, правильное питание, солярий и плавание помогут посетительницам держать свой силуэт в форме, примерно так можно описать их программу. Большинство посетительниц – женщины, которым занятия также помогают снять стресс.

Если вы хотите заниматься фитнесом в Швейцарии – спортивный центр можно выбрать на сайте [Швейцарской федерации фитнес-центров](#).

[фитнес](#)

---

**Source URL:** <https://nashagazeta.ch/node/11154>