

«IRON CAMP» ОТКРЫЛ СВОИ ДВЕРИ



- Павел, расскажи о себе, чем ты занимаешься сейчас? Как пришел к идее открытия тренажерного зала?

- В Молчаново я живу третий год, до этого учился в Томске. Там же увлекся силовыми видами спорта. Когда переехали, возможности заниматься любимым спортом здесь не было. Тогда и появилась идея открыть свой зал. Сначала на эту идею не хватало денег, потом времени. Но иногда надо просто начать делать, а не мечтать.

7 ноября в центре Молчаново начал функционировать современный тренажерный зал «Iron Camp». Для всех желающих подготовлена кардио-зона (беговые дорожки, велотренажеры, эллипсоиды), силовые тренажеры, большой гантельный ряд и набор свободных весов. В этот день я пообщалась с Павлом Гололобовым, который и открыл спортивный центр:

- Зал будет работать и в будни, и по субботам. Можно прийти со своей программой, но если есть вопросы или нужна помощь, я всегда готов помочь. Помогите подобрать программу тренировок, покажите технику выполнения упражнений. Надеюсь, что наш зал станет не только спортивным центром, но и местом, где

делать, а не мечтать.

- Зал будет работать и в будни, и по субботам. Можно прийти со своей программой, но если есть вопросы или нужна помощь, я всегда готов помочь. Помогите подобрать программу тренировок, покажите технику выполнения упражнений. Надеюсь, что наш зал станет не только спортивным центром, но и местом, где

рудования в крупном фитнес-центре, позвонил. Управляющий оказался старым знакомым. Так что тренажеры достались по очень выгодной цене с хорошей скидкой.

- Павел, на какую целевую аудиторию рассчитан зал?

- У нас есть и силовые тренажеры, и кардио-эллипсы, беговая дорожка, велотренажер. Ошибочно думать, что силовые тренажеры девушкам не подходят, главное знать, как с ними правильно работать. Фитнес - универсальное занятие для каждого. Всегда можно подобрать комплекс упражнений с учётом пожеланий клиента, его возраста и особенностей здоровья. Так что мы открыты для всех.

- Расскажи, будет ли кто-то помогать в тренировках?

- Зал будет работать и в будни, и по субботам. Можно прийти со своей программой, но если есть вопросы или нужна помощь, я всегда готов помочь. Помогите подобрать программу тренировок, покажите технику выполнения упражнений. Надеюсь, что наш зал станет не только спортивным центром, но и местом, где

людям будет интересно и приятно провести свое свободное время.

- Твоя семья поддерживает тебя в твоих начинаниях?

- Моя жена меня всегда поддерживала в этом деле. Даже когда я сам сомневался, стоит ли рисковать. Лучше один раз попробовать, чем думать всю жизнь об этом. Ведь если человеку что-то интересно, то работа не будет для него в тягость, а станет любимым делом.

Похвально, когда у людей есть цель и они всеми силами стараются достичь ее. Отрадно все усилия, связанные с развитием культуры и спорта в районе, желание создать условия для увеличения активности среди молодежи в правильном, здоровом русле. Спорт учит самодисциплине, уважению, помогает избежать вредных привычек. Как говорится, в здоровом теле - здоровых дух! Хочется пожелать Павлу успехов в его начинаниях и сказать спасибо за открытие новой площадки для совершенствования своих физических возможностей.

Марина ГУРОВА.