**Фитнес-инструктор: профессия или хобби?**

В последнее десятилетие мода на здоровый образ жизни набирает обороты: отказ от вредных привычек, правильное питание и регулярные физические занятия. В городах открывается все больше и больше оздоровительных центров, которые приглашают своих клиентов окунуться в мир фитнеса с головой.

Фитнес-инструктор. Большинство представителей старшего возраста считают, что фитнес является лишь хобби и вряд ли может приносить стабильный доход, в то время как молодежь в погоне за модой расширяет горизонты, и сегодня представители поколения Pepsi свое увлечение превратили в профессию.

Какие бы мнения не высказывались, факт остается фактом, профессия фитнес-инструктора появилась относительно недавно, но с большой скоростью приобретает популярность.

*В Великобритании ученые провели исследования и подготовили доклад, в котором сообщается, что через 10-15 лет, т.е. примерно к 2030 году, профессия фитнес-инструктора станет одной из самых востребованных, особенно среди тех, кому за 50.* [*http://www.spaceportindiana.com/Upload/spaceport/Jobs\_of\_the\_Future.pdf*](http://www.spaceportindiana.com/Upload/spaceport/Jobs_of_the_Future.pdf)

Почему Фитнес-инструктора относят к профессиям:

* Инструктор учит людей владеть своим телом;
* Инструктор учит азам физиологии и анатомии, совершенствует технику выполнения упражнений;
* Затрачивает несколько часов в день на работу;
* Фитнес развивается быстрыми темпами, поэтому инструктор регулярно проходит обучающие курсы, семинары, мастер-классы.
* За свою работу инструктор получает заработную плату.

Фитнес-инструктор – это хобби:

* Фитнес – это способ держать себя в хорошей физической форме;
* Фитнес – это способ поднять настроение.

5:2 в пользу «профессии». По результатам проведенного нами опроса 73% респондентов также отдали свои голоса в пользу «профессии».

Дорогой читатель, давай разберемся, какие плюсы и минусы имеет модная сегодня профессия.

«+»:

* Фитнес развивается быстрыми темпами, поэтому профессия фитнес-инструктора становится очень востребованной;
* Работа инструктора подразумевает постоянное общение с людьми, исключая проблему дефицита живого общения;
* Постепенно формируется собственная клиентская база, которая со временем начнет приносить стабильный доход;
* Работа фитнес-инструктора – это хороший способ всегда держать себя в прекрасной физической форме;
* Во время занятий в организме повышается уровень эндорфинов, или «гормонов радости», как их называют в народе, которые способствуют поднятию хорошего настроения.

«-»:

* Огромное количество физических нагрузок, которые иногда сказываются на здоровье (например, степ-аэробистов часто мучают боли в коленных суставах);
* Основное время для посещения фитнес-клубов – вечер, поэтому рабочий день инструктора чаще всего приходится именно на вечернее время, или выходные дни;
* Вне зависимости от состояния здоровья или настроения инструктор должен излучать позитив и заряжать посетителей только положительной энергетикой;
* Заработная плата фитнес-инструктора чаще всего зависит от количества часов, которые он проработал, поэтому времени на болезни и недомогания нет.

«Фитнес-инструктор – это не только профессия, это еще и хобби, которое становится частью жизни. Чтобы стать хорошим специалистом, необходимо постоянно учиться, совершенствовать свои знания и умения, хорошо разбираться в анатомии и физиологии, медицине и музыке, быть учителем, психологом, оратором, диетологом и врачом. Профессия фитнес-инструктора требует огромных вложений, как физических, так и эмоциональных. Человек приходит на занятия не только для того, чтобы выполнить серию упражнений, ему необходим эмоциональный заряд, который обязан подарить тренер», - говорит Алина Нурмухаметова, инструктор по фитнесу, - «Изо дня в день открываются новые фитнес-центры, которым требуются квалифицированные кадры. Вслед за ними открываются фитнес-школы, где начинают готовить мастеров своего дело. Из хобби фитнес уже давно превратился в востребованную профессию».

Для тех, кто решил связать свое дело с профессией фитнес-инструктора, мы опросили людей на улице, которые рассказали, «каким должен быть идеальный фитнес-инструктор».

Алия Бисенгалиева: «Идеальный инструктор должен обладать огромной самоотдачей, должен настолько любить свое дело, что мог бы подарить частичку этой любви к фитнесу окружащим».

Светлана Кауфман: «Это человек, который на 100% знает свое дело, очень его любит, любит настолько, что готов делиться с окружающими – учить их. Идеальный инструктор всегда встречает и провожает тебя с улыбкой, он заряжает энергией и дарит отличное настроение. Идеальный инструктор, как наркотик, сходив к нему однажды, ты уже никогда не уйдешь!».

Мария Колбанова: «Идеальный фитнес-инструктор – инструктор многофункциональный, как тренажер, в хорошем смысле этого слова, и растянется в асанах, и потанцует. Хотелось бы видеть в нем не тренера (кто сегодня не отжимался? Ну-ка, быстро!), а друга. Энергетика (атмосфера) тренировки – полдела в процессе мотивации».