

«Моя цель — переплыть Босфор»



Судя по заголовку, речь здесь должна пойти о спортсменах-профессионалах. Однако именно такие цели ставят перед собой те, кто тренируется в сети фитнес-центров «Планета Фитнес»! На столь смелые свершения их вдохновляют супер-тренеры, такие как Андрей Ермин – менеджер направления «Аква-фитнес», персональный тренер категории «Мастер+», КМС по плаванию и водному поло, тренер Total Immersion. За подробностями мы отправились на тренировку в фитнес-центр «Планета Фитнес» на Амирхана, 1.

Наблюдать за работой мастера – одно удовольствие. Хотя не сомневаемся, что ученик Андрея, бизнесмен Олег Кулаков, получает от процесса еще большее наслаждение. В «Планете Фитнес» он тренируется уже восемь лет, но только в последние три года, начав заниматься с Андреем Ерминым, по его собственному признанию, он понял, что такое настоящее плавание.



Олег Кулаков, бизнесмен

«Вода – это моя стихия!» – рассказывает Олег. – В юншестве я занимался греблей, потом переключился на плавание. Но когда я стал заниматься с Андреем, то понял, что плавание – не только спорт, но и определенная философия, источник вдохновения в жизни. Андрей – креативный тренер, использующий, я бы сказал, некий наноподход к обучению. С ним можно заниматься с отдачей, но в удовольствие, ведь главное в плавании – это получать удовольствие от каждого гребка. Он научил меня думать, медитировать в воде, входить в поток – а это самое лучшее, что может получить человек от этого занятия. Можно сказать, что с Андреем я действительно начал плавать, а не дрейфовать. Но главное – он умеет ставить цели и научить их добиваться. Когда я только начал заниматься, моей целью было спокойно проплыть хотя бы километр. Сейчас я готовлюсь переплыть Босфор – в следующем году мы подаем заявку на соревнования. И я уверен, что у нас есть все шансы сделать это!»

Андрей Ермин, менеджер направления «Аква-фитнес»

Сам Андрей Ермин уверен: чтобы занятия были успешными, ученику должно быть интересно – ставить цели, достигать их, открывать в себе новые резервы. Тренер знает, о чем говорит: его ученики сейчас готовятся выступить на Кубке чемпионов (на открытой воде) в Москве. А теперь в списке целей еще и Босфор... Правда, этот пункт далеко не последний – на очереди еще более сложные задачи! «Я получаю огромное удовлетворение, когда мои ученики достигают серьезных результатов», – говорит Андрей Ермин. – И мне безумно нравится видеть огонь в их глазах и радость победы. Научиться плавать как профессионал может каждый, главное – правильный подход к занятиям. Развивать выносливость можно и без тренировок «на износ». Моя цель – научить человека плавать так же легко, как он ходит, и при этом испытывать невероятный подъем и удовольствие».

