

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	5
Убеждения.....	13
История.....	15
Фитнес и спорт – в чем разница?.....	17
Фитнес на пилоне – что это такое?.....	19
На пути к совершенству.....	21
Пилон — вертикальный взлет.....	22
Пилоны: характеристики и вариации.....	23
Форма одежды: свобода и комфорт.....	25
Туфли.....	26
Гормоны счастья.....	27
Сцепление рук с пилоном.....	29
Кто может стать инструктором по фитнесу на пилоне? ...	33
Подготовка тела к пилону: ритуал разогрева.....	36
Общие правила разминки.....	38
Растяжка при разминке.....	40
Педагог: выгорание.....	42
Клиенты. Удержать и не потерять.....	44
Практика – элементы и базовые упражнения.....	47
Страхи занятий на пилоне.....	55
ОФП – общая физическая подготовка.....	58
Силовые упражнения на каждый день.....	59
Плюсы занятий на пилоне.....	65
Техника безопасности.....	66
Занятия на пилоне и беременность.....	69
Восстановление после интенсивной тренировки.....	72
Дети и пилон. Реальность.....	79
Продвижение вашей студии / школы / клуба.....	81
Как рекламировать и привлечь клиентов?.....	83
Мотивация – дыхание успеха.....	88
Три типа потребностей и мотивов.....	91
Результаты моего дела.....	93
Об авторе.....	95

## ОТ АВТОРА

Дорогой читатель, эти строки – не просто буквы на странице. Это эхо чужих мыслей, отголоски пережитого опыта, кристаллизованная система, выкованная жизнью и приносящая свои плоды. И только вам решать, что для вас истинно важно. Жажда денег, власти, погружение в бизнес или тепло любящей семьи, или, возможно, вы выберете мой результат – пассивный доход = любовь – и осмелитесь создать свой собственный, уникальный алгоритм, который приведет к желанному результату?

Эта методическая инструкция – маяк надежды для тех, кто жаждет, мечтает, отчаянно пытается воплотить свою мечту в реальность. С этими знаниями вы сможете с легкостью открыть свою студию, школу, стать не просто тренером, а профессиональным наставником. Моя мечта была, есть и будет – создание профессиональных фитнес-тренеров по пилону, несущих здоровье и гармонию в тело и душу. Да, именно так! Не легкомысленный пол-дэнс, а осознанный фитнес на пилоне во имя здоровья. Горькая правда заключается в том, что 80% тренеров безжалостно забывают о самом ценном – о своем здоровье. В погоне за сиюминутным результатом, призрачной славой они не видят дальше своего носа. А что потом? Потом, к тридцати годам, нас одолевают боли в суставах, искривление позвоночника и, не дай Бог, более страшные последствия... Список можно продолжать бесконечно.

Эта моя авторская методика – сплав собственного бизнес-опыта, части моей жизни, моей страсти к спорту

и фитнесу. Я поделюсь с вами своим тернистым путем, тем, как я обрела долгожданный пассивный доход, занимаясь любимым делом.

Поиск опытного наставника начался в далеком 2006 году. Меня пленила неукротимая жажда быть не такой, как все, стать яркой звездой на небосклоне моего маленького тихого городка. Но судьба коварна... В моем провинциальном мире не нашлось ни опытного, ни даже захудалого инструктора по пилону. И тогда, движимая мечтой, я отправилась в шумный мегаполис, где получила первые знания от обычного танцора из ночного клуба, решившего, что он может обучать всех желающих. И вот я, наивная, без образования, стала «тренером»... Смех сквозь слезы, но тогда мы не осознавали, к чему это может привести. В юном теле я не чувствовала боли, не придавала значения тревожным сигналам, глушила их обезболивающими и продолжала работать с высоко поднятой головой.

Так продолжалось на протяжении долгих десяти лет, и все эти годы я безжалостно издевалась над своим телом, не зная его особенностей, искренне веря, что делаю все правильно: болит – значит, хорошо поработала. Но здоровье не железное, тело стало давать сбои все чаще и больше, таблетки помогали лишь на время. И тогда, в отчаянии, я решила разобраться, что же происходит с моим организмом, сделала перерыв и погрузилась не в практику, а в теорию спорта, фитнеса и здоровья.

На собственном горьком опыте я убедилась: без знаний далеко не уедешь!

Но прежде чем мы окунемся в мир этой методики, рожденной на пилоне, я хочу из глубины сердца поблагодарить тех, кто вдохнул в нее жизнь, кто был рядом, поддерживал и верил.

**Станислав Викторович Смарыгин** – мой муж, моя опора, мой Бог. Ты – мудрость, забота, доброта и щедрость, воплощенные в одном человеке. Моя любовь к тебе безгра-

нична, ты – мой царь, мой господин, делающий меня самой счастливой женщиной на свете.

**Родители мои**, Вячеслав Афанасьевич и Надежда Алексеевна Зайцевы, – спасибо вам за веру в меня, за вашу бесконечную любовь и поддержку, дарящие мне крылья.

**Денис Назилович Байгужин**, мудрый тренер, вдохновляющий спикер, писатель, – благодарю тебя за умение возвращать мои мысли на правильный путь! Твои книги стали моими путеводными звездами, к которым я возвращаюсь вновь и вновь. «ЖПБ» – больше, чем просто аббревиатура.

**Александр Викторович Фокин**, руководитель ОО ПКОИ «Свобода», – спасибо за жизненные советы, которые стали компасом в трудные моменты.

**Константин Александрович Шумилин**, предприниматель, – благодарю за беседы о бизнесе, за мудрые слова, которые нашли свое место на страницах этой книги.

**Турал Махабат Оглы Исмаилов**, учредитель, директор, – искренняя благодарность за наше сотрудничество и неоценимую помощь.

**Мира, Светлана Бурдюг и тетя Лина Дегвальцева** – моя семья, мои близкие, спасибо за поддержку, за добрые слова, согревающие душу в самые темные времена.

**Захар Денисович Евстифеев**, мой сын, моя гордость, – благодарю тебя за то, что ты есть в моей жизни, моя любовь к тебе не знает границ!

Дальневосточная школа фитнеса FEFS – признательность за знания, за возможность расти и развиваться с каждым днем.

И, конечно, моя глубочайшая благодарность всем, кто встретился на моем жизненном пути, чьи имена невозможно перечислить. Особая признательность Евгению Дмитриевичу Дьякову, создателю сайта «Пульс Жизни», и Елене Михайловне Ребенчук, вдохновительнице и первому беспристрастному критику. Наше сотрудничество продолжается, и я восхищаюсь вашим профессионализмом и креативностью.