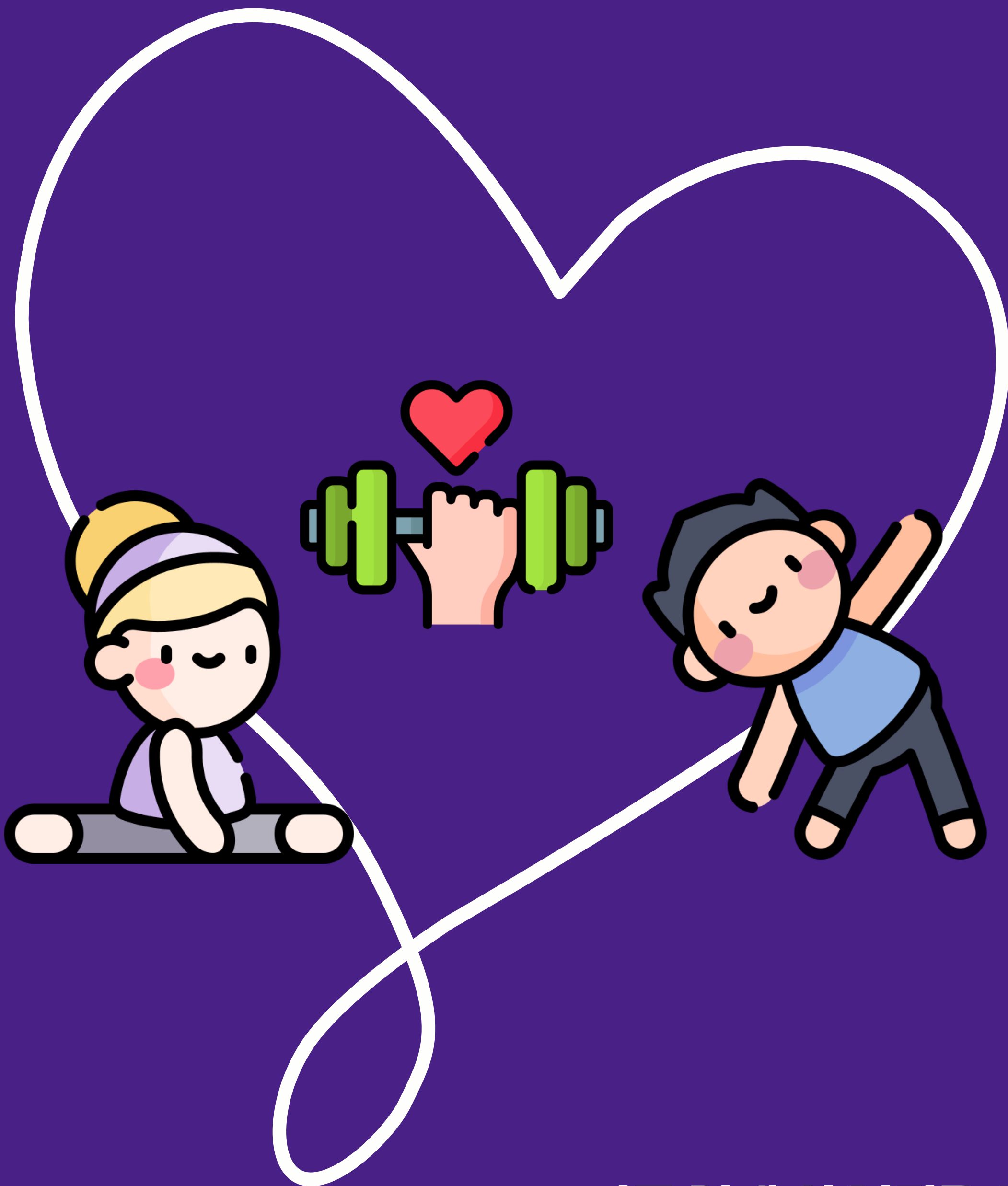
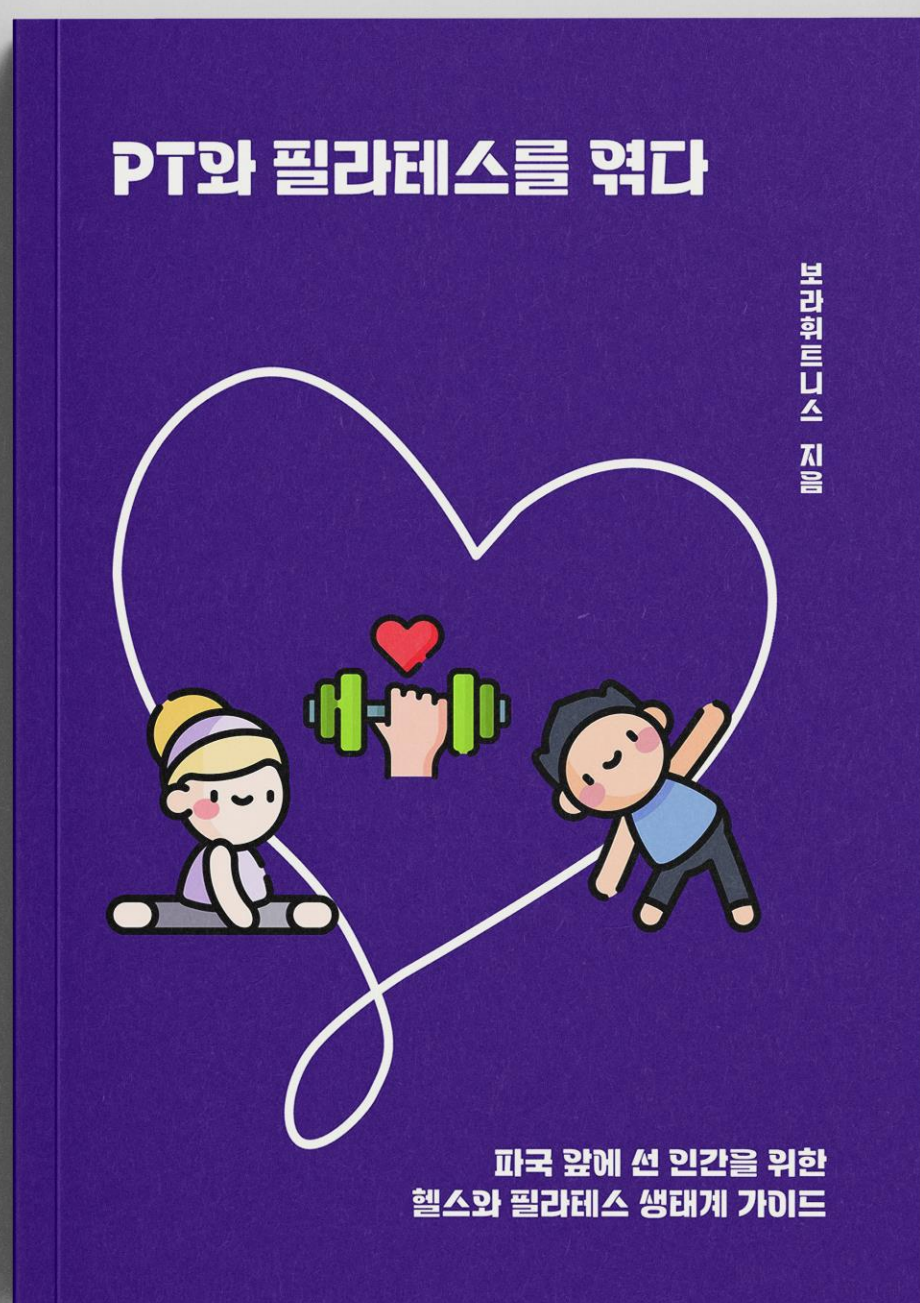


PT와 필라테스를 워다

국민운동하기 2019



파국 앞에 선 인간을 위한
헬스와 필라테스 생태계 가이드



Contents

프롤로그

회원님, 제가 왜 이 책을 만들었냐면요	4
제 소개 딱! 30초만 할게요	6

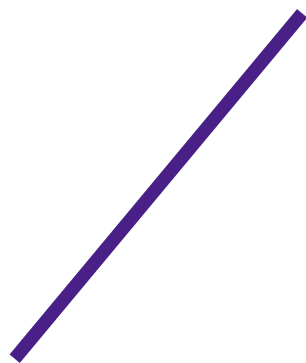
바로 본론

초보 PT 회원님의 대표적 실수	8
만족은 어디에서 오는가	11

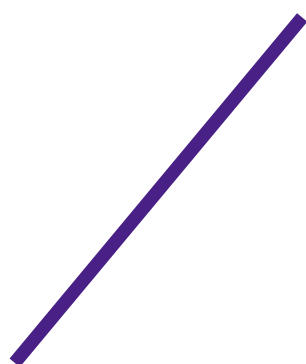
벌써 결론

더 알아보셔도 괜찮습니다	14
꼭! 저희가 아니어도 상관 없습니다 feat.섭섭함	15

프롤로그



회원님, 제가 왜 이 책을 만들었냐면요



앞을 걸어 갈 때는 몰랐습니다.
제가 얼마나 트레이너를 하고 있으며
앞으로 얼마나 하게 될지,,
어느새 뒤돌아보니 11년이라는 발자국이 남았네요..



어느새 PT라는 것이 일종의 문화처럼 자리잡았지만,
그래도 운동을 처음 시작하는 분들은 쭈뼛쭈뼛하기
일쑤입니다. 매번 그런 회원님을 볼 때면, **안타까움**이
있었습니다.



조금만 더 알아보면 좋은 PT를 선택할 텐데,,
'OO'만 알아도 PT 불만족은 없을 텐데,,
좋은 트레이너 만나면 분명 변화를 느낄 텐데,,



이처럼 많은 분들이 적지 않은 비용을 투자해서, 운동을
시작했지만 소기의 목적을 달성하지 못하는 경우 또한
자주 접하게 되었습니다.

그래서 11년의 경험을 녹여내어 회원님이 PT선택 전,
시설과 가격이 아닌 진짜 서비스를 받기 위한 강구책으로
본 도서를 제작하게 되었습니다.

프로로그

제 소개

딱! 30초만 할께요

현) 보라휘트니스 대표


CES KOREA 교정운동전문가

MMBIBLE – CEPS 운동처방 전문가

CMC 인지움직임전문가

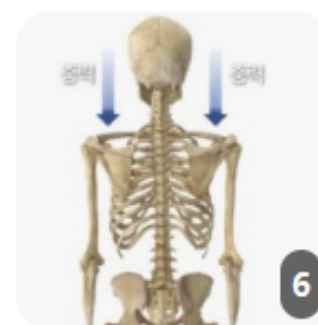
OFFICIAL BALCK ROLL Trainer

NASM – CPT

 아직 여기 몰라..? 보라동 최대규모 헬스장! • 2023.08.30.

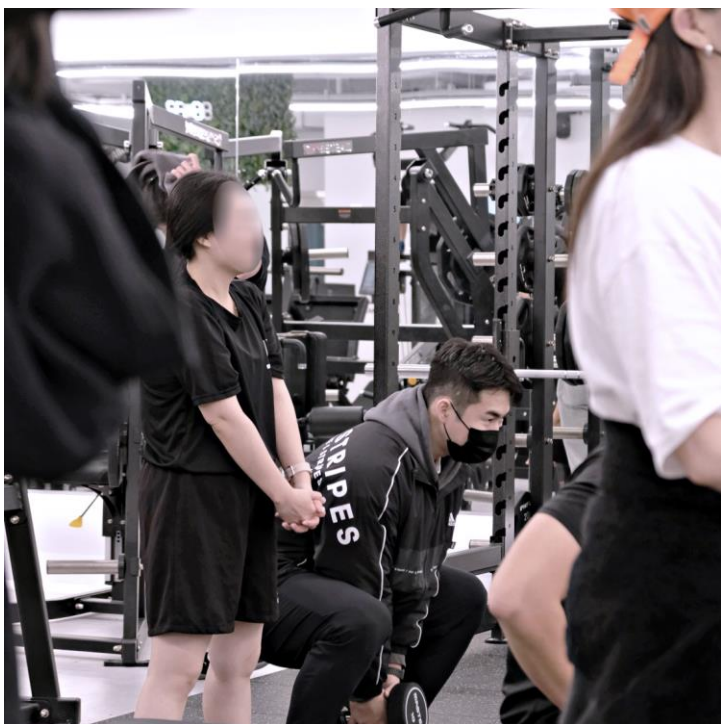
어깨 뭉침, 풀어도 안 되는 이유는?? 보라동 헬스장 민속마을 헬...

이번엔 **어깨**가 뭉쳤을 때 아무리 풀어줘도 **안 되는 이유**를 쉽게 설명해 드릴게요!! 중력에 의해 날개뼈는 밑으로 떨어집니다. 떨어지는... 헬스장 #보라동필라테스 #민속마을필라테스 #기흥구휘트니스 #오픈할인중 #...



장황하게 소개 한 듯 하지만, 아직도 회원님을 지도하는 게 가장 좋은 트레이너에 불과합니다.

또한 학창시절부터 태권도 선수로서 운동과 밀접한 환경에서 성장해왔고, 여태까지 운동관련 세미나와 자격증 공부를 계속 해왔습니다. 좋아하는 일하면서 동시에 잘해보고 싶은 일을 하고 싶어 헬스장을 개업했습니다.



바로 본론



초보 PT 회원님의 대표적 실수



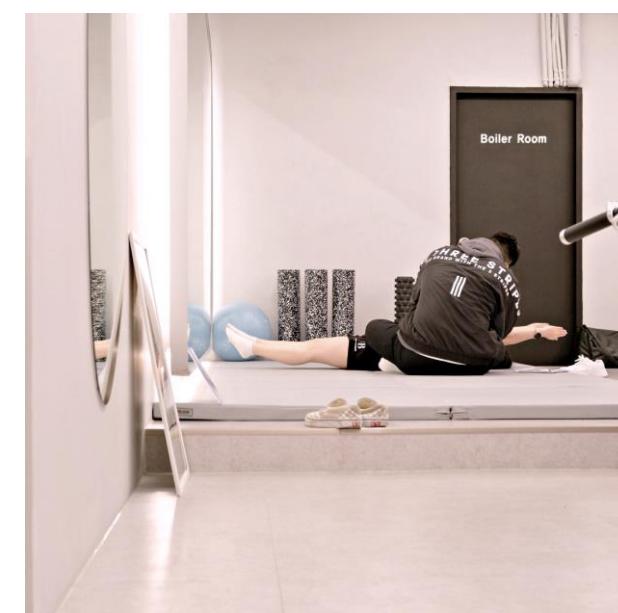
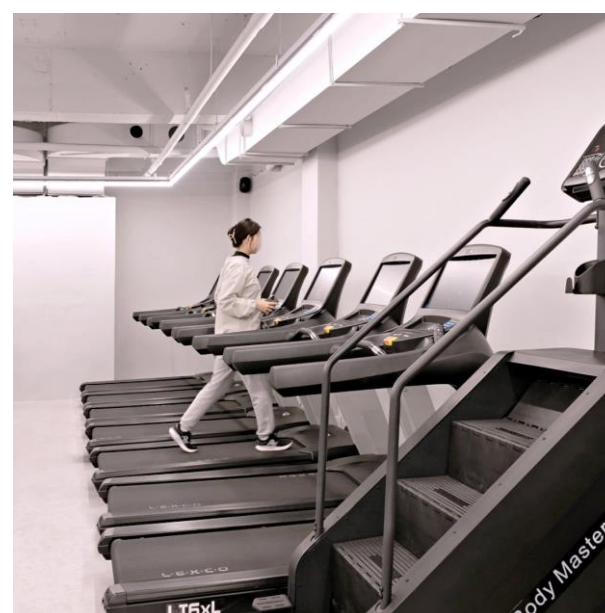
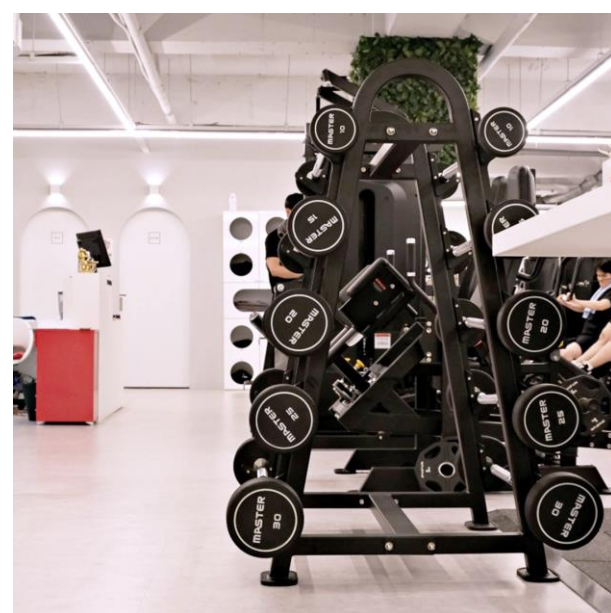
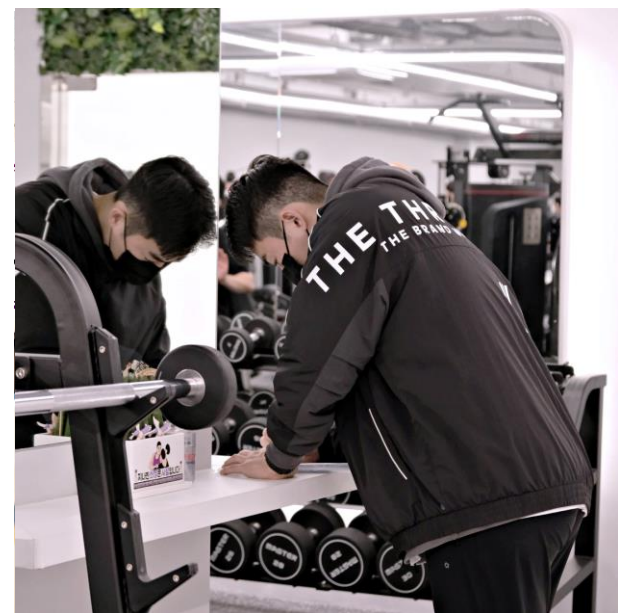
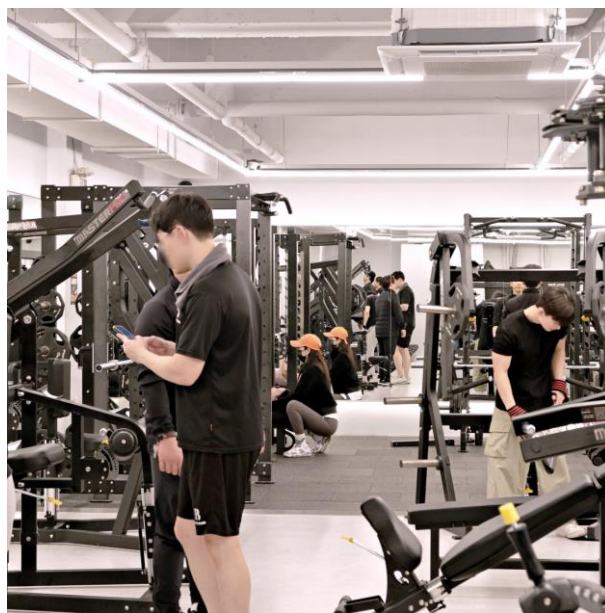
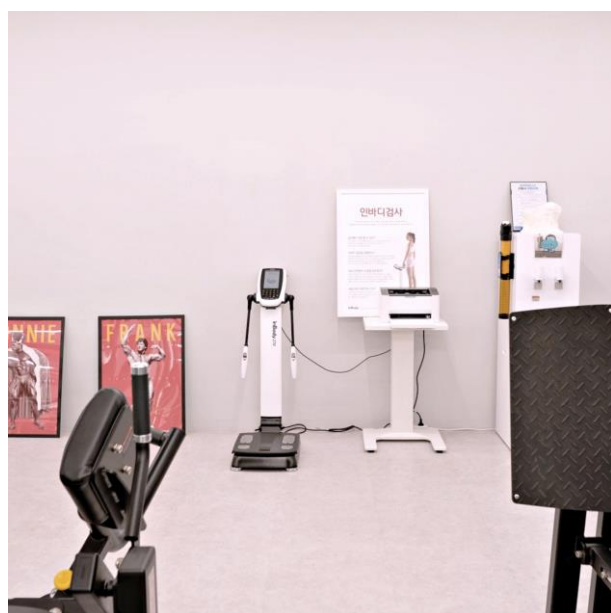
저도 처음에 놀랐습니다. 당혹스럽기까지 했습니다. 제가 처음 트레이너로 활동하던 시기가 2012년쯤 이었으니..

그때는 지금보다는 PT에 대한 인식이나, 수요가 없었습니다. 아무래도 금전적인 부분도 무시할 수 없었을 겁니다.

그런데 놀라운 것은 적지 않은 돈을 몸과 습관에 투자한다고 하는데, 정작 명확한 **운동 목적이 없는 경우**가 허다했습니다.

이건 마치 미용실에 가서서 ‘디자이너 쌤! 마음대로 잘라주세요’ 라는 것과 별반 다르지 않습니다.

물론 보라휘트니스는 체계적인 **개인 맞춤형 1:1 PT**로 올바른 근육사용법을 알려드리고, 본인에게 필요한 운동과 원하는 몸매에 빠르게 도달 할 수 있게 함께 노력하며 공부하고 있습니다. 그리고 **영양코칭**도 병행하여 극단적인 식단이 아닌 스트레스 없는 맛있는 식단으로 피드백을 하고 있습니다.



그럼에도 불구하고 회원님이 명확한 운동 목적이 없다면,
어떻게 더 만족스러운 수업이 되어야 할 지 고민 됩니다.
그래서 이 글을 읽는 지금이라도 머리속으로 떠올려보세요.



좋았어! 단기 목표보다는 꾸준히 하는 습관을 가지자.
체형이 너무 틀어졌으니, 교정 및 개선을 해보자.
다이어트가 목표이니 딱 1개월에 2kg 감량해보자.



이처럼 PT 또는 운동에 대한 **목표 하나만 분명히** 하셔도
저와 트레이너 일동은 회원님을 200% 동기부여 시켜드릴
수 있습니다.

무리한 단기 목표로 오히려 부상 또는 통증이 악화되는 경우
도 있을 수 있습니다. 부디 **꾸준히** 오래 함께 운동 해봅시다.

바로 본론



만족은 어디에서 오는가



목표 및 목적을 정했다면, 한 번 점검 할 필요가 있습니다.
기간은 적당한지? 내 성향에 무리한 목표는 아닌지?

다른 센터에서 PT를 8개월 받고 저에게 오신 회원님이 적절한
예가 될 수 있습니다.

이 회원님의 경우 체형교정 및 감량이 목표였는데 단기간에
바디프로필까지 하고 싶은 욕심에 무리하다가 오히려 부상이
생기는 불상사가 왔습니다.

그래서 반드시 트레이너와 목표설정에 관한 적절한 논의가 이뤄져야 합니다. 저는 여기서 회원님의 PT만족이 오는 포인트를 알려드리고 싶습니다.



그것은 바로
해당 트레이너와 회원님
결이 맞는지 확인하셔야 합니다.



운동의 특성상 대면 서비스가 불가피합니다. 즉, 회원님과 항상 트레이너 및 강사가 마주보며 수업을 하게 됩니다.

그런데 가령, 나의 목적은 꾸준한 습관에 있는데 너무 타이트한 선생님을 만나서 **곤혹**을 치를 수도 있습니다.

또한 수평관계가 아닌 수직관계처럼 회원을 대함으로 인해 **‘이건 아닌데..’**라는 말조차 못하는 경우도 생깁니다.

1차적인 방법은 검색을 하는 겁니다. 해당 센터 또는 강사의 블로그, 인스타의 SNS를 통해 트레이닝 철학이나, 지도에 관한 생각을 엿 볼 필요가 있습니다.

2차적으로는 상담을 통해 ‘**나를 어떻게 지도하고 케어해주는지**’에 대한 신뢰성이 있는지 확인하시면 됩니다.

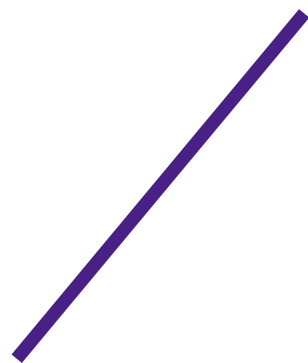
다소 이런 말은 우스꽝스럽지만, 대화를 통해 느껴지는 측은 의외로 정확합니다.

‘여기 센터, 지금 강사가 나와 맞는지 안 맞는지’

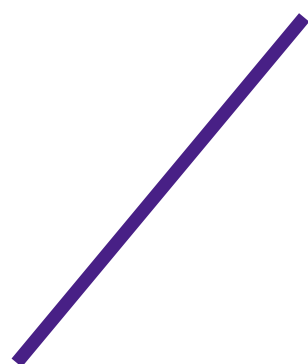


보라휘트니스는 진심으로
공감하고 집중합니다.
편안하게 다가가다.

벌써 결론



더 알아 보셔도
괜찮습니다

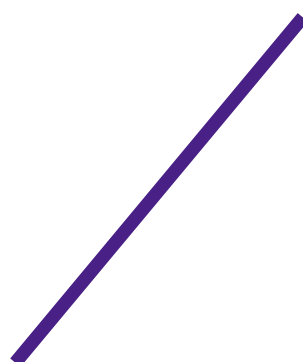


솔직히 주변을 둘러본다면, 저희 센터가 아니더라도
무수히 많은 샵이 존재합니다.

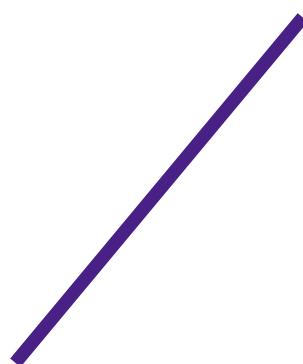
당당하게 회원님의 현명한 선택을 위해 더 알아 보셔도
된다 는 말씀을 드리고 싶습니다.

다만, 본 도서에서 안내한 PT 선택 및 만족을 위한
방법론은 결코 잊어서는 안됩니다.

벌써 결론



꼭! 저희가 아니어도
상관 없습니다 feat.섭섭함



어떻게 해서든 이 달의 매출을 위해 영업을 강요하는 센터에
근무한 적이 있었습니다.

경험적으로 **불완전 판매**로 진행되는 수업은 제대로 만족을
드릴 수 없다는 결론을 내렸습니다.

내가 창업한 우리 센터 만큼은 ‘당장의 매출에’ 올인하는
무차별 할인 등의 프로모션을 하지 말자는 철칙을 세웠습니다.

진짜 의지 있게 운동에 임할 회원님만 등록하고 있습니다.
이를 통해 센터 분위기 역시 한층 더 밝은 방향으로 만들어
졌습니다.

이 글을 읽는 회원님이 운동을 통해 확실한 변화를 느끼고
저희 센터를 더욱 업그레이드 해주리라 믿습니다.

마지막으로 그런 기대에 부응하는 보라휘트니스의 수업
모습을 끝으로 본 도서를 마무리 하겠습니다. 감사합니다.



운동은 하루를 **짧게** 하지만
당신의 인생을 **길게** 만든다



보라휘트니스는 현재 진행중 생생 리얼 후기



피티 20회 이용했는데 너무너무 만족했습니다!!
정민쌤이 운동할 때 어디에 자극이 오는지 설명도 잘해
주시고 운동 코칭도 식단관리도 다 세세하게 잘해주셔
요 ㅎㅎ! 그리고 제가 힘들어하면 항상 긍정적인 말로
제가 힘낼수있게 도와주셔서 너무 좋았어요 😊 보라동
에 계신분들은 꼭 오세요~!

- 💖 친절해요 🧑‍🦯 자세를 꼼꼼히 봐주세요
- 👩‍🦰 맞춤 케어를 잘해줘요 ✨ 시설이 깔끔해요
- 🚿 샤워실이 잘 되어있어요

우리동네 집앞에 언제든 편하게 갈 수 있는 보라휘트니스

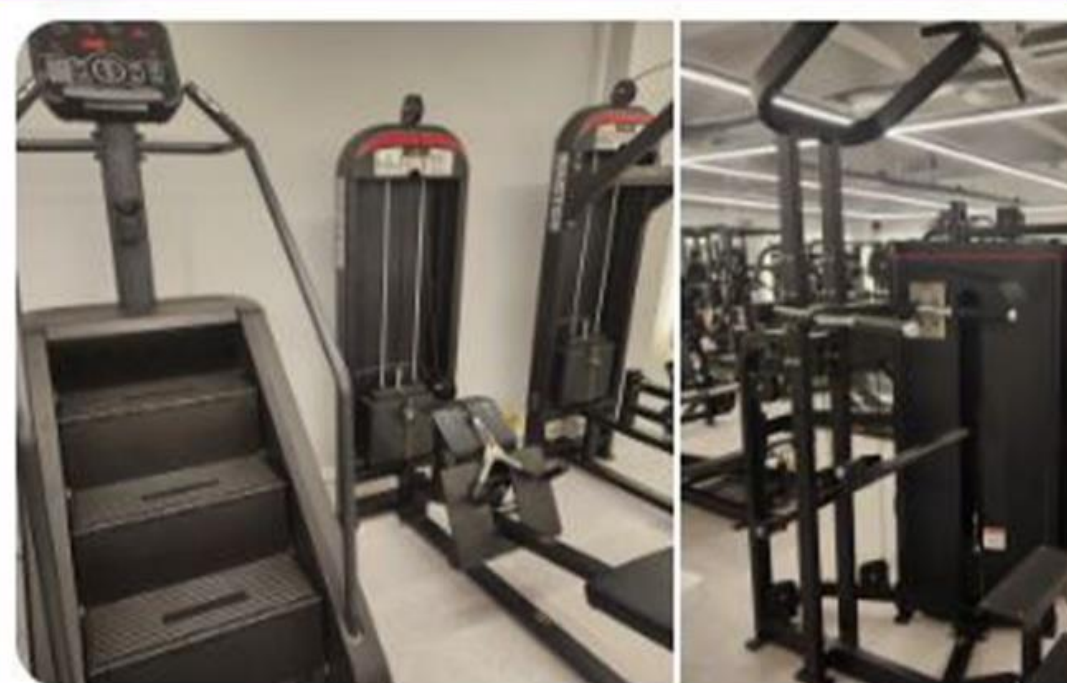
리뷰 진짜 잘 안남기는데 남깁니다!!! 생긴지 얼마 안되
서 시설도 깨끗하고 기구도 다양하게 있어서 너무 좋았
습니다!! 탈의실과 샤워시설도 굉장히 잘 되어 있고 트
레이너분들도 다들 친절하게 대해주셔서 좋았습니다!!
무엇보다 청결에 신경을 엄청 쓰신게 느껴져서 운동하
면서 쾌적하게 할 수 있었습니다!

- ✨ 시설이 깔끔해요 🍷 가격이 합리적이에요
- 💖 친절해요 📈 수업이 체계적이에요
- 📅 상담이 자세해요



엄청 쾌적하고 깔끔해요! 선생님들도 친절하시고 자세
하나하나 옆에서 봐주셔서 너무 좋아요 ㅎㅎ 샤워실도
있어서 운동하고 바로 씻을 수 있어서 편해요!!

- 🧑‍🦯 자세를 꼼꼼히 봐주세요 🧑‍🦰 선생님 실력이 좋아요
- ✨ 시설이 깔끔해요 🎮 기구가 다양해요
- 🚿 샤워실이 잘 되어있어요



집이랑 가까워서 무작정 가봤는데
기구도 무척 많고 무엇보다 샤워실에서
냄새 안나고 너어어어어무 깔끔함

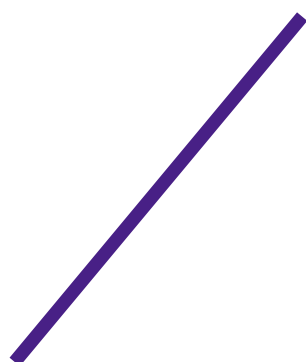
사실 나처럼 피티 안하는 사람들은
월 이용료가 제일 궁금한데
친구가 추천해준 곳보다 저렴해서
바로 등록함 생각보다 저렴함

천국의 계단? 그것도 있고
런닝머신에 유튜브랑 넷플릭스 돼서
더 좋았음 ㅋㅋ

- 💖 친절해요 ✨ 시설이 깔끔해요
- 🍷 가격이 합리적이에요 🎮 기구가 다양해요
- 🚿 샤워실이 잘 되어있어요

요즘 살이 많이 찌서 고민하던 차에 집앞에 새로 오픈
했기에 방문했어요~
원래 성격이 자세히 따져보고 많이 물어보는 성격이라
좀 망설이다가 우선 찾아가서 상담 받아보기로 했어요!
가보니 디테일하고 친절한 설명으로 응대해주셨고 회
원권 구매 전에 일일권 이용 추천해주셔서 일일 이용해
봤는데 너무 좋더라고요 :)
다음에 한 번 더 가보면 pt까지 끊지 않을까 싶긴 한데
우선 참고 나왔습니다 ㅎㅎ
다음 방문기도 남겨볼게요~~
개인적으로 쾌적한 시설에 눈치 안 보고 운동할 곳 찾
으시는 분들 추천드립니다 :))

- 🧑‍🦯 자세를 꼼꼼히 봐주세요 💖 친절해요
- 📅 상담이 자세해요



더 자세히 알고 싶다면

성격과 인성은 ‘표정’ 에서 드러나고
생활과 성실은 ‘체형’ 에서 드러난다

