

21. Платите за спортзал по занятиям или за короткие периоды, если у вас нет опыта регулярных посещений не менее года

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для денег

немного денег

мимоходом

без силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В американском исследовании с данными за 3 года участники, выбравшие договор с ежемесячной платой 70 долларов и выше, ходили в среднем всего 4.3 раза в месяц. Это больше 17 долларов за посещение. А по абонементу на 10 посещений каждое стоит всего 10 долларов. За время действия абонемента эти люди в среднем переплатили 600 долларов. Если у вас ещё нет опыта регулярных посещений не менее года, выгоднее платить по занятиям или покупать краткосрочный абонемент.

Затраты

Китай — исходная версия. При оплате по занятиям одно посещение стоит немного дороже, чем по годовому абонементу. Нужно честно оценить, сколько раз в месяц вы действительно будете ходить.

Выгода

Китай — исходная версия. В этом исследовании рассматривались данные о 7752 участниках 3 фитнес-клубов в США за 3 года. Участники, выбравшие договор с ежемесячной платой более 70 долларов, ходили в среднем всего 4.3 раза в месяц. Это больше 17 долларов за посещение. А по абонементу на 10 посещений каждое стоит всего 10 долларов. За время действия абонемента эти люди в среднем переплатили 600 долларов. Кроме того, среди участников с ежемесячной оплатой

доля тех, кто спустя более года ещё не отказался от абонемента, была на 17% выше, чем среди участников с ежегодной оплатой (США, панельные данные за 3 года).

Примечания

Китай — исходная версия. Это лишь одно исследование, основанное на американских данных. Но стоящая за ним логика применима очень широко: люди переоценивают свою будущую способность к самоконтролю. Если вы уже целый год подряд ходите не менее двух раз в неделю, годовой абонемент действительно дешевле.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. DellaVigna S, Malmendier U (2006). Paying Not to Go to the Gym. American Economic Review 96(3):694-719. doi.org/10.1257/aer.96.3.694