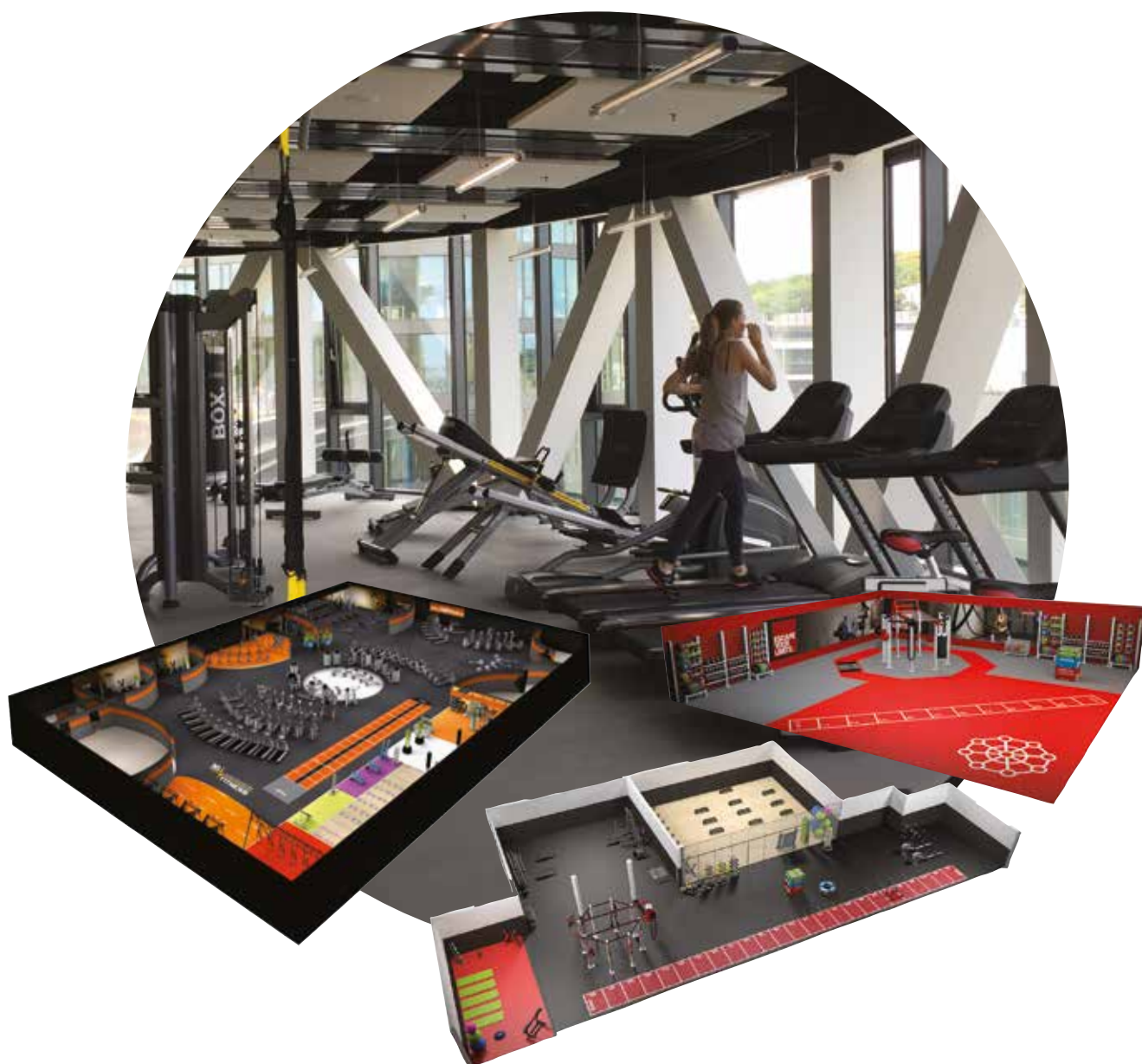


3D FITNESS

TVOŘÍME ÚSPĚŠNÁ FITNESS CENTRA



OD PODLAHY AŽ PO CELÉ FITKO...

**VÍTEJTE
VE SVĚTĚ
3D FITNESS**



250+

REALIZOVANÝCH PROJEKTŮ V ČR

**Máme jedinečné KNOW-HOW,
zkušenosti i tým.**

Stavíme úspěšná fitness centra.

**Při našich realizacích fitness
klademe vždy důraz
na maximální funkčnost celku.**

Fitness centrum není jen o strojích a železe. Každé řešení začíná u podlahy a je navrženo tak, aby 100% odpovídalo budoucímu využití. Víte, že každý efektivně využitý m² fitness centra dokáže vydělat až 10 000 Kč ročně? Toto vše vám zprostředkujeme v rámci celkového řešení.

Do každého projektu vždy vneseme něco navíc.

3D FITNESS KONGRES

3D FITNESS KONGRES je největší fitness akce ve střední Evropě pro všechny majitele fitness center, osobní trenéry, instruktory skupinových lekcí a fitness nadšence. Každý rok chystáme přednášky pro osobní trenéry i lektorky skupinového cvičení. Na programu jsou také workshopy a přednášky z managementu fitness centra.



3D FITNESS ACADEMY



Počítáme s tím, že vzbudíme diskusi, ale ta je jedinečně zdravá. Přijďte k nám zjistit a ověřit si v praxi, co opravdu funguje, co nemohlo fungovat nikdy (a přesto jste to možná roky slyšeli) a kudy můžeme rozvíjet fitness dál.

Vracíme fitness ke kořenům. Posouváme ho dál jediným správným směrem. Všechno, co víme i umíme (a je toho hodně), předáváme prostřednictvím školení.



E-SHOP 3D FITNESS

Potřebujete kvalitní vybavení přímo od distributora? Nejlepší ceny, nejrychlejší služby, garantované produkty. TRX, BOSU, GUN-EX a vše pro funkční a skupinový trénink. Využijte množstevní slevy, věrnostní systém či jiné zvýhodnění pro majitele klubů a osobní trenéry. Navštivte náš e-shop 3D FITNESS.



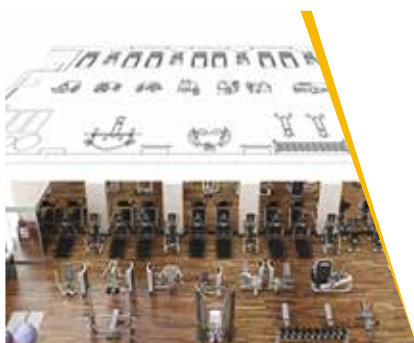
*vše pod jednou
střechou*



víte, že?

VYBUDUJEME VÁM ÚSPĚŠNÉ FITNESS

Máme jedinečné know-how, zkušenosti i tým. Zastupujeme špičkové značky a sortiment dále rozšiřujeme. Do 24 hodin jsme na místě, do tří dnů máte první návrhy a vizualizace projektu na stole.



NÁVRH

Velmi detailně rozpracujeme všechny dílčí části projektu včetně kardio zóny, silového prostoru, zóny funkčního tréninku a prostoru pro osobní trenéry. Vytvoříme ucelený grafický návrh fitness centra, klubu či studia v prostorové 2D nebo 3D vizualizaci.

FINANCOVÁNÍ



Dle finálního znění cenové nabídky vypracujeme několik možností financování. Formu i rozsah vytvoříme individuálně podle vašich potřeb. Pro financování využíváme vlastní zdroje společnosti nebo finanční instituce, se kterými dlouhodobě spolupracujeme.



REALIZACE A INSTALACE VYBAVENÍ

Instalace probíhá v dohodnutých termínech. Naší prioritou je vaše spokojenost. Propracovaný harmonogram instalace doplňujeme profesionálně provedenou prací. Zodpovídáme za pokládky podlahy, instalaci strojů a vybavení.

SERVIS A PODPORA



Garantujeme servis do 24 hodin či v co nejkratší možné době. Náš vyškolený servisní tým zajistí klidný provoz centra a ušetří vám zbytečné nepříjemnosti a stresové okamžiky.



Rádi vám poradíme i s vaším fitness
KONTAKTUJTE NÁS



TRX STUDIO LINE

VYTVOŘTE SI PRVOTŘÍDNÍ
TRÉNINKOVOU ZÓNU

Přemýšlíte nad funkční zónou?

Co takhle vytvořit kompletní TRX funkční prostor, který budou
vaši klienti milovat! Díky TRX Studio Line ve vašem klubu
vznikne zcela nový tréninkový systém.

produkt

TRX STUDIO LINE / jedná se o vysoce přizpůsobitelné konstrukce, nabízející široké možnosti ukotvení, včetně úložných systémů, které maximalizují efektivitu využití prostoru. Důraz je kladen na design, estetiku a maximální funkčnost tak, aby konstrukce vyhovovala specifickým potřebám každého jednotlivého návštěvníka vašeho zařízení.

ŠIROKÉ MOŽNOSTI VYUŽITÍ V JAKÉMKOLIV PROSTORU

S TRX Studio Line maximalizujete funkčnost a efektivitu vašeho prostoru, ať už je jakkoliv velký. Poznejte nekonečné možnosti kombinací, které tyto konstrukce nabízejí. Tým 3D FITNESS vám navrhne ideální řešení pro váš prostor a konstrukci sestaví na míru přesně podle vašich představ. Je to tak snadné. Můžete mít vlastní TRX Studio již za pár dní.

NALÁKEJTE NA TRX STUDIO STÁVAJÍCÍ I NOVÉ KLIENTY !

Funkční trénink, a to především ten se závěsným systémem TRX, patří k jedněm z nejoblíbenějších. TRX je na svém vrcholu a jen tak se z něho nehne. Proto rozhodně neuděláte krok vedle, získá-li ve vašem fitness centru své právoplatné místo. A pokud zvolíte kompletně zařízené studio značkou TRX, určitě nebudete litovat. Nalákáte do svého fitka nové klienty a udržíte si ty stávající.

„Vůbec první TRX studio v České republice jsme realizovali v AC Baluo v Olomouci. A kde bude další...?“



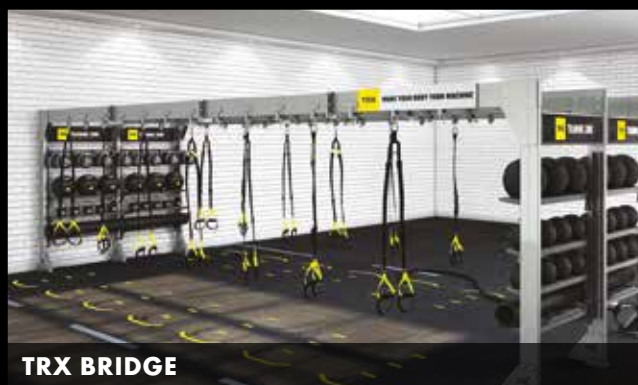
KONSTRUKCE T-UNIT



ÚLOŽNÝ PROSTOR



TRX CORNER UNIT

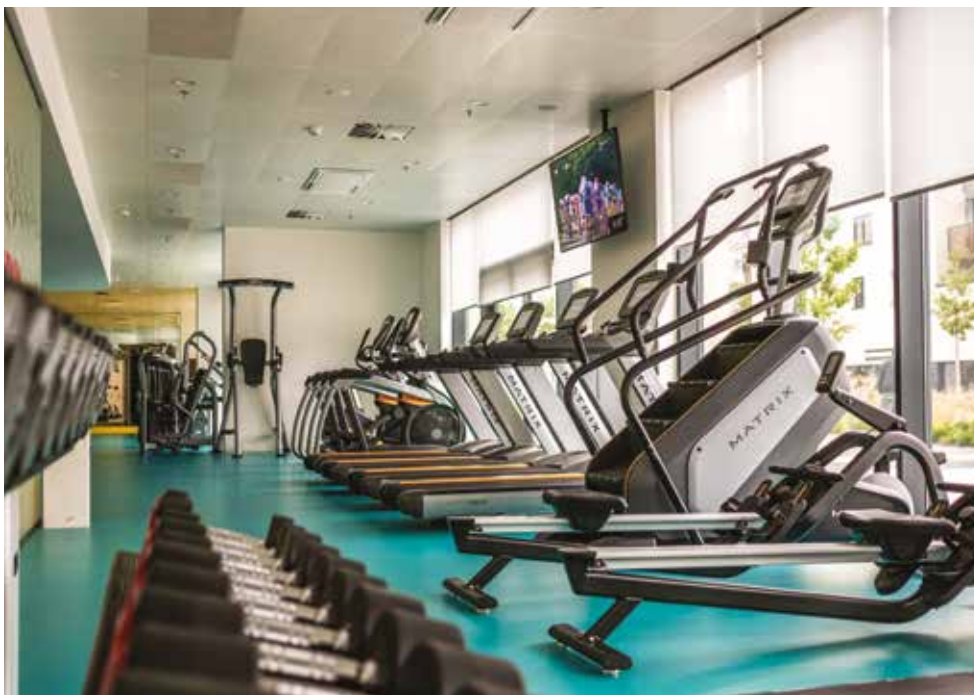


TRX BRIDGE

36 m² SILOVÉ ZÓNY



27 ks POSILOVACÍCH STROJŮ
V PRÉMIOVÉ KVALITĚ



56 m² FUNKČNÍ ZÓNY

Johnson & Johnson

JOHNSON & JOHNSON

PRAHA

J&J patří k největším světovým výrobcům kosmetických přípravků na světě. Snad každý v životě vyzkoušel některý z obrovské řady produktů této světoznámé značky. Špičkové výrobky může produkovat pouze špičkový tým a toho si je společnost J&J velmi dobře vědoma. Nejen proto si své zaměstnance udržuje ve skvělé kondici v luxusním firemním fitness centru.





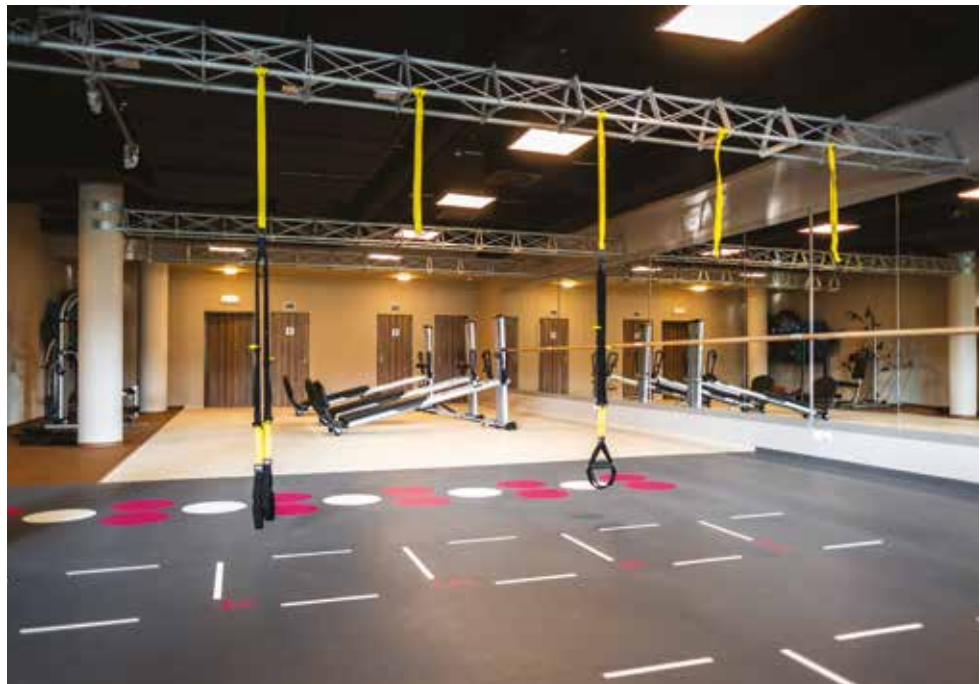
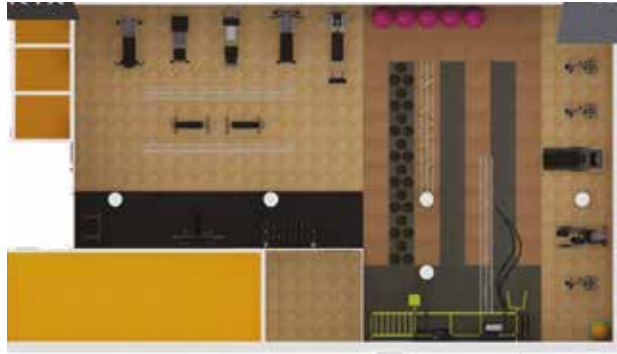
TREE OF LIFE

LÁZNĚ BĚLOHRAD

Tree of Life je moderní čtyřhvězdičkový lázeňský resort v městečku Lázně Bělohrad. Zážitek plynoucí ze spojení bohaté léčebné tradice, čisté přírody, alternativní i klasické medicíny a výborných služeb. Ideální místo k regeneraci těla i mysli.



20m TRX KONSTRUKCE



90m² FUNKČNÍ ZÓNY



BALANCE CLUB BRUMLOVKA



MOL FOOTBALL ACADEMY



escape



VYTVOŘÍME VÁM NOVOU FUNKČNÍ ZÓNU

Escape Fitness je lídrem v oblasti fitness a vybavení pro funkční trénink. S širokým portfoliem produktů, které značka nabízí, lze kompletně vybavit celou funkční zónu.

Každý produkt je důkladně navrhován ve spolupráci s předními designéry a trenéry. Fitness produkty Escape tak vynikají barvami, kvalitními materiály i tvary a úžasnou dávkou energie, která se při trénincích přenáší i na samotné sportovce...

produkt

FUNKČNÍ ZÓNA ANO ČI NE?

ESCAPE FITNESS

Jako majitel fitka často stojíte před nelehkými rozhodnutími, kam své fitko směřovat, jak do něj přilákat více nových klientů a jak si udržet ty stávající.. Měl bych renovovat vybavení? Měl bych se zaměřit pouze na určitý směr fitness nebo přilákat ještě více milovníků pohybu rozdělením fitka na tréninkové oblasti, v čele s funkční zónou? Měl bych investovat do kompletní rekonstrukce a vytvořit tak moderní fitness, kam bude každý rád chodit? Budu na to vůbec mít finance? Možná se vám občas hlavou honí takovéto myšlenky a i když vám určitá řešení přijdou často neřešitelná, vždy je nějaká cesta, kterou se lze bezpečně ubírat, aniž byste ohrozili svůj byznys. V 3D FITNESS o tom víme hodně a již mnoha provozovatelům jsme pomohli realizovat jejich sny. I vás rádi zasvětime, poradíme a pomůžeme rozjet vaše fitness podnikání.



FUNKČNÍ ZÓNA JAKO SRDCE FITKA

Funkční zóna je srdcem každého fitness centra. Když tepe a pulzuje pohybem, je to pro majitele vždy krásný pohled. A co si budeme povídat, funkční zóna je dnes jednou z nejvyhledávanějších částí fitness klubů. Funkční trénink, jehož pilíře tvoří síla, rovnováha/koordinace, rozsah pohybu a mobilita, je na vrcholu a jistě tam ještě dlouho bude. S funkční zónou se majitelům fitness otevírají nové možnosti.

CO STOJÍ ZA ÚSPĚCHEM FUNKČNÍ ZÓNY?

Mnozí majitelé fitness center i dodavatelé funkčního vybavení zdůrazňují důležitost aktivního přístupu k vzdělávání instruktorů a samotných členů. Úspěch funkční zóny není určen její velikostí, ale vzděláváním v rámci zóny. „Přestože členové nyní žádají, a dokonce očekávají funkční tréninkové zóny, je pravda, že většina z nich stále neví, jak v nich správně trénovat. V tom tkví obrovská příležitost pro instruktory, protože toto nedostatečné porozumění představuje možnost, aby členům nabídli své služby,“ vysvětluje Miroslav Jirčík.



„Jako majitelé fitness center byste se měli ujistit, že vaši zaměstnanci - trenéři a instruktoři, jsou stále vzdělávání v souladu s nejnovějšími dostupnými výzkumy a školeními v dané oblasti. Měli by mít přehled o novinkách a trendech, ale také o potenciálních rizicích spojených s používáním tohoto typu zařízení,“ dodává Miroslav Jirčík. „Osobní dohled je velmi důležitý, stejně jako proces pokroku pro samotné klienty.“





KING'S CASINO

ROZVADOV

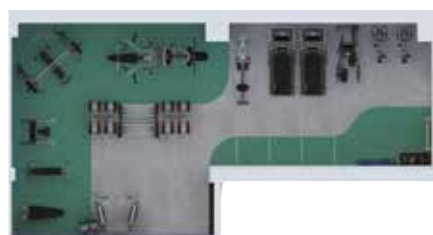
Rozvadovské King's Casino patří k největším evropským poker roomům a svým návštěvníkům nabízí ty nejlepší turnaje a služby 24 hodin 7 dní v týdnu. Součástí rozsáhlého komplexu je i luxusní hotel určený nejen pro hráče, ale také pro chvíle odpočinku a relaxace poblíž státní hranice.



60m² HOTELOVÉHO FITNESS
V PRÉMIOVÉ KVALITĚ



běhací pás **2x**
 stacionární kolo **2x**
 elyptický trenažér **1x**
 veslovací trenažér **1x**
 a mnohem více v silové a funkční zóně





REALIZOVÁNA NEJSILNĚJŠÍ *vrstva*
 PODLAH PRO TLUMENÍ NÁRAZŮ PŘI CVIČENÍ



POUZE *3x* ÚPRAVA VIZUALIZACE
 A BYLO ROZHODNUTO



ORACLE®

SPOL. ORACLE CZECH

PRAHA

Krásná budova s mnoha výhledy nabízí svým zaměstnancům skvělé zázemí i v podobě firemního fitness centra, kde mohou ve chvílích volna aktivně relaxovat. Tato nová firemní kultura zaměřená na zdraví, pohyb a pozitivní životní styl je předností každé moderní společnosti, kam Oracle do zajista patří.



rozhovor

JANA HAVRDOVÁ: SEDĚT V KRÁSNÉM FITKU NESTAČÍ. DEJTE O SOBĚ VĚDĚT!

Málokdo má tolik zkušeností s fitness sektorem a takový přehled v oboru jako Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF. Co si myslí o současné situaci v oboru? Proč je důležité táhnout za jeden provaz a co můžete udělat pro svoje fitko, aby lépe prosperovalo?

Jak motivovat veřejnost ke sportu a k návštěvě fitness centra? Co by měli provozovatelé změnit ve své činnosti, aby přilákali více lidí?

Hlavně musí získat dostatečné sebevědomí a naučit se své služby dobře prezentovat prostřednictvím všech moderních kanálů včetně sociálních sítí. Sedět v krásném fitness centru a čekat, že spousta klientů přijde sama,

to nestačí. Čím vyspělejší je společnost, tím pasivnější je směrem k potřebě pravidelného pohybu. Lidé mají pohybu zoufalý nedostatek a to se projevuje na jejich fyzickém i psychickém zdraví. Fitness sektor má v rámci sportovního prostředí zcela unikátní pozici. My totiž nevedeme populaci k výkonu, my je vedeme ke změně životního stylu bez potřeby účasti na soutěžích či jakémkoliv jiném



Jana

... PROSPERUJÍCÍ FITNESS

porovnávání. Česká komora fitness společně s kampaní Česko se hýbe pravidelně přináší celou řadu pádných argumentů, proč se lidé mají hýbat! Současně intenzivně pracujeme na standardizaci fitness profesí tak, abychom se mohli bez obav postavit do čela boje s civilizačními onemocněními v rámci zdravotně preventivních programů v České republice. Provozovatelé fitness center jsou cílovou skupinou České komory fitness. Jim poskytujeme naše služby a oni jsou tak koncovým článkem propojení na širokou veřejnost. Musíme se všichni semknout a jít společně ven s naším perfektním produktem – pravidelným pohybem pro zdraví!

Je podle Vás v ČR dostatečná osvěta důležitosti fitness sektoru?

Fitness sektor v ČR je relativně mladé odvětví, které se samostatně hlásí o slovo sedm let. Máme za sebou celou řadu důležitých kroků, které nám dávají pevné zakotvení v systému Národní soustavy kvalifikací, v Hospodářské komoře, při jednání s ministerstvy. Zejména v posledních měsících intenzivně pracujeme na našich webových stránkách a na sociálních sítích. Spolupracujeme s Českým olympijským výborem na projektu Evropského týdne sportu. Prakticky každý den vychází články o významu pravidelné fyzické aktivity. Máme tedy „zaseto“, nyní musíme hodně zalévat a snad se dočkáme i „sklizně“. Já mám radost nejen z každého projektu propagujícího pravidelný pohyb a zdravý životní styl, ale i z každého, koho pravidelně potkávám v lese při běhu. Ať už jsou to pejskaři nebo chodci s hůlkami, cyklisti, běžci nebo maminky s kočárky.

Jaké sporty mají v ČR budoucnost a kam bychom měli směřovat naše děti?

Mojí základnou je Český svaz aerobiku a fitness FISAF. cz, který má jako svoji vlajkovou loď výkonnostní sport, sportovní aerobik a fitness. Uvědomujeme si, že raná specializace dětí má celou řadu slabin. Máme sice nesmírně šikovné i mezinárodně úspěšné děti, na druhou stranu jich řada končí svoji kariéru ještě před dosažením kategorie dospělých. České sportovní prostředí, tedy činnost sportovních svazů selhává u pohybových aktivit dětí cca od 10 let. Pokud dítě není soutěživé a nechce sport dělat výkonnostně, tak se sportem prakticky končí. Proto si myslím, že nejde o jakoukoliv preferenci konkrétního sportu. Jde o vytvoření celoživotního pozitivního přístupu k pohybu. Odborně se tomu říká zvýšení pohybové gramotnosti.

Proč je vedle pohybu na čerstvém vzduchu dobré chodit i do fitcentra?

Fitness centrum je pro pravidelný pohyb ideální. Má správné vybavení, má profesionální trenéry i instruktory, kteří umí sestavit trénink na míru. Velmi důležitá je také motivační složka fitness centra. Vedle trenérů a instruktorů hraje roli i parta, která se často vytvoří kolem konkrétních lekcí nebo stylů cvičení. Obrovskou výhodou fitness center je také jejich „odolnost“ vůči počasí. Osobně mám moc ráda atmosféru vytvořenou pro konkrétní styl cvičení. Ať už je to jóga, která na vás umí zapůsobit hned po vstupu do jógového studia, nebo skvěle vybavené prostory pro funkční trénink, které nabíjejí energii už od pohledu. Nejdůležitější jsou ale vždy služby. Vlivem sedavého životního stylu má většina populace řadu neduhů jako jsou bolesti zad, nadváha, obezita. Profesionální trenér dokáže objektivně vyhodnotit aktuální stav klienta a podle jeho možností i pohybových preferencí sestaví tréninkový plán na míru. Ten by však měl vedle konkrétních cvičení ve fitness centru zohlednit i celkovou pohybovou aktivitu klienta po celý den. Zvýšit množství kroků každý den, zařadit procházku na hřiště s dětmi, na kávu či víno s přáteli jít procházkou. Úkolem fitness sektoru je změnit špatné návyky klientů a dlouhodobě udržet jejich zdravý životní styl.

Co musí fitko splňovat, abyste se v něm sama cítila dobře?

Pro mne je zcela zásadní příjemný a profesionální personál, čistý a útulný interiér a celková pohoda a harmonie, která mne osloví už od vstupních dveří. Potřeby klientů bývají ale hodně individuální. Někdo nechce být nikým vyrušován, chce si přijít zacvičit a zase zmizet. Jiný má rád, když ho recepční pozdraví jménem, usměje se, instruktor nebo trenér dobře komunikuje a když si po tréninku dá ještě na baru dobrou kávu nebo salát. Každé fitko si proto musí jasně vytyčit cílovou skupinu a tím pádem i specifický přístup. Dělat fitko pro všechny a snažit se v něm mít všechno, to moc nefunguje.

Kam se obor provozování fitness posunul od doby, kdy jste byla aktivní závodnicí v aerobiku?

Období, kdy jsem já poprvé závodila, tedy první polovina devadesátých let, už dnes bývá označováno jako retro, pro které byla typická jakákoliv tělocvična, přenosná hudební aparatura a spousta nadšenců. Dnes jsou fitness



centra úplně někde jinde. Už to není obor pro partu nadšených cvičitelek nebo milovníků činek. Fitness je odvětví národního hospodářství, které můžeme bez obav přirovnat k hotelnictví nebo gastro průmyslu. Škála nabízených služeb i jejich kvality je pestrá a každý klient si může vybrat formu, místo, cenu, styl cvičení. Těším se na budoucnost, kdy bude členství v klubu naprosto běžné, kdy se fitness centra stanou neoddělitelnou součástí společenského života menší i větší obce a místem, kde se setkávají všechny generace. Tak to na západ od našich hranic běžně funguje.

Které tři sportovní pomůcky by podle vás neměly nikde doma chybět?

Kvalitní podložka, velký a malý míč a TRX. Tyto pomůcky máme doma a většina ze členů naší rodiny je pravidelně používá.

Když jste na dovolené v hotelu, sháníte se po fitku?

Já jsem aktuálně v běžecké fázi, takže když někam přijedu, tak hledám běžeckou trasu ideálně centrem města. Většina mých zahraničních cest má souvislost s fitness sektorem. Ráno se na recepci hotelu před snídaní potkávají ti, kteří právě doběhli, s těmi, co jdou z fitka. Většina mých kolegů tak hlásá víno a pije víno. Tedy všichni se aktivně hýbou, je to součástí jejich životního stylu.

Jaká je vaše osobní zkušenost s firmou 3D FITNESS?

3D FITNESS patří jednoznačně k leadrům na trhu. Jednatel firmy Míra Jirčík má letité zkušenosti ze zahraničního fitness sektoru a to mu u nás „doma“ v republice dává obrovskou výhodu. 3D FITNESS pomáhá český fitness trh rozvíjet i usměrňovat. Její logo je spojováno s vysokou kvalitou a to nejen na úrovni vzdělávání fitness profesionálů, ale hlavně v oboru realizace a vybavení fitness center nebo organizace špičkových akcí.

A ZDRAVÍ...





PŘICHÁZÍ NOVÁ DIMENZE FITNESS!

**Technologie jdou kupředu a tréninky se stávají
více hrou než tvrdou dřinou...**

**Společnost MYZONE, která je lídrem v oblasti nadčasových
technologií fitness, přináší inovativní stejnojmenný systém.
Od teď bude trénink jedna velká hra! Každý člen bude moci
pozorovat své fitness snažení online kdekoli - jak venku, tak
i ve fitku na velkých obrazovkách a symbolicky tak soutěžit
s ostatními. Kdo nechce sdělovat své výsledky veřejně,
samozřejmě nemusí.. Systém Myzone pomáhá k dosažení
vlastních fitness i zdravotních cílů. Můžete s ním měřit svou
tepovou frekvenci, intenzitu cvičení i hmotnost a složení těla.
Vaše cíle tak budou na dosah...**

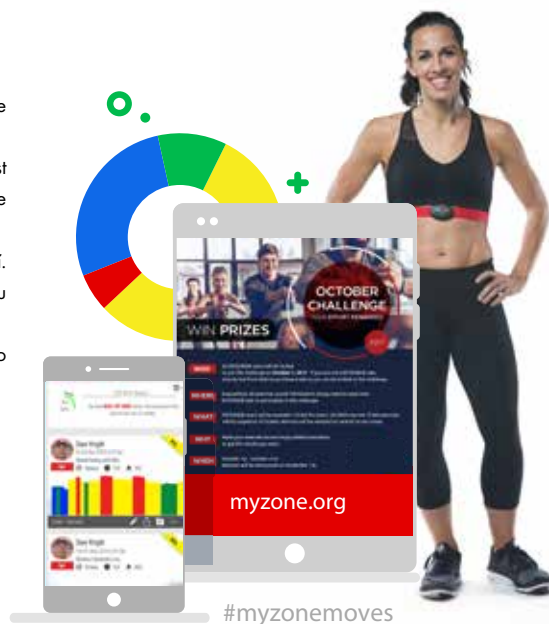
CO JE MYZONE?

Myzone je inovativní systém, který měří srdeční tep za využití bezdrátové technologie bluetooth a monitoruje různé fyzické aktivity.

Je úspěšný pro svou mimořádnou přesnost měření (99,4 %) a také pro možnost propojení s chytrým telefonem pomocí speciální aplikace, což navíc spojí cvičence s online komunitou a zpřijemní tak celkový zážitek ze cvičení.

Myzone monitoruje srdeční tep, množství spálených kalorií a celkový čas cvičení. Všechny tyto údaje se konvertují do Myzone Effort Points (MEP – Body úsilí), které jsou spíše než na samotné fitness výkony, zaměřeny na odměňování.

Členové fitka jsou motivováni ke svým výkonům pomocí osobního, barevně odlišeného zobrazování intervalů tepové frekvence na obrazovkách ve fitness klubu.



#myzonemoves

MYZONE HRUDNÍ PÁS MZ-3 A MZ-1

- VODĚODOLNÝ AŽ DO HLOUBKY 10 M, NA JEDNO NABÍTÍ VYDRŽÍ AŽ 7 MĚSÍCŮ

MYZONE HODINKY MZ-60 (VODĚODOLNÉ AŽ DO 30 M)



VÝHODY PRO UŽIVATELE

- Myzone je tu, aby uživatele motivovala a poskytla jim spolehlivou základnu pro zábavný a efektivní trénink.
- Poskytuje výsledky měření EKG s přesností 99,4 procent.
- S Myzone hrudním pásem či fitness hodinkami mohou uživatelé cvičit a nahrávat své fitness aktivity jak venku, tak i ve fitku.
- Uživatelé mohou vidět výsledky svého úsilí v reálném čase – na svém chytrém telefonu až už jsou kdekoli nebo na obrazovkách ve svém fitness klubu.
- Díky Myzone mohou využívat i různé fitness výzvy a soutěže, a to jak mezi klienty, tak i trenéry či mezi různými kluby kdekoli na světě
- Myzone ukáže každému správný směr tréninků, čímž upozorní na to, proč například dříve nemohl dotýknout, přesto že pravidelně cvičil - trénoval totiž v příliš nízké nebo častěji v příliš vysoké tepové frekvenci.
- Mohou také využívat automatický tréninkový kalendář

JAKÉ BENEFITY PŘINESE MYZONE VAŠEMU KLUBU?

- Dejte vašim trenérům a koučům nástroj, který jim umožní poskytnout klientům přesná data, týkající se jejich práce na formování těla.
- Kluby po celém světě, které užívají Myzone, potvrzují, že platforma utužuje kolektiv a posiluje fitness komunitu.
- Jde o technologii, která posune vaše tréninky na vyšší level.





550 m² POLOŽENÝCH PODLAH



9 CARDIO STROJŮ MATRIX
V NEJVYŠŠÍ TŘÍDĚ



72 m² FUNKČNÍ ZÓNY





PARK HOLIDAY a.s.

PRAHA BENICE

Park Holiday Congress & Wellness Hotel Praha je komfortní čtyřhvězdičkový hotel, který je součástí resortu Park Holiday. Pravidelně se umisťuje mezi nejlépe hodnocenými hotely v České republice! Součástí areálu je Health & Leisure Club s nejširší nabídkou fitness a wellness služeb. Revitalizované fitness centrum je tak dalším lákadlem pro všechny milovníky pohybu.



TENIS CENTRUM DTJ

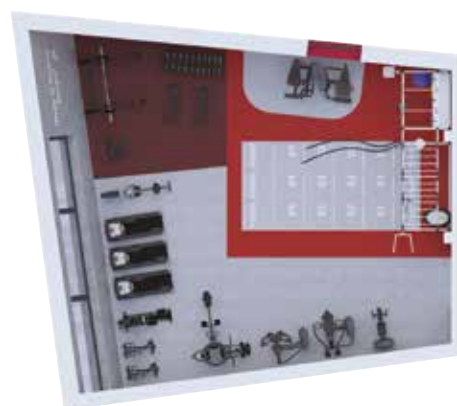
HRADEC KRÁLOVÉ

Jedno z největších tenisových center TENIS CENTRUM DTJ v Královéhradeckém kraji má svůj vlastní příběh. Ten začínal vybydleným barákem se starým asfaltovým hřištěm a s nijak zajímavým parkem v okolí.





NEJVĚŠÍ **FTS** KONSTRUKCE NA MÍRU
Z DÍLNY 3D FITNESS



Jeden VIZUÁL STAČIL
K REALIZACI

rozhovor ve firmě

MIROSLAV JIRČÍK: PROSTĚ SE TO POVEDE. VÁM TAKY!

Rok plný úspěšných realizací a revitalizací kompletních fitness center. Ale také rok, kdy se výrazně změnil tým.

Takový byl letopočet 2018 pro žambereckou firmu 3D FITNESS. Na aktuální fitness trendy i byznys plány do budoucna jsme se zeptali jejího jednatele Miroslava Jirčíka.

Kdyby se dal rok 2018 zavařit do sklenice, jakou by měl pro Vás příchut?

Hlavně ten rok strašně rychle utekl, díky krásné práci, kterou jsme získali na různých projektech, a kterou si můžete prohlédnout v časopisu na dalších stránkách. Poměrně zásadní věci se ale děly také interně, v týmu se obměnilo hodně lidí. Měl jsem pocit, že pokud chceme firmu posunout dynamicky dopředu, tak potřebujeme dynamické lidi. A takový tým se nám podařilo ke konci roku 2018 vytvořit. Každý je odborníkem na slovo vzatým a každý kolega nyní vnímá, že je přesně zodpovědný za svůj úsek a je nedílnou součástí celého týmu.

3D FITNESS je na trhu patnáct let. Kde má Váš plán založit firmu, která se dnes zabývá primárně realizacemi celých fitness center na klíč, úplný začátek?

Po mnoha letech, kdy jsem působil v USA, Anglii a na výletních zaoceánských lodích jako trenér a později jako fitness inspektor jsem cítil, že se chci realizovat i „doma“. Měl jsem tehdy dobrou vazbu na britskou společnost Multitrax, která byla prvním krokem v podnikání dovozu sportovní hudby. Zpočátku jsem ještě pracoval v zahraničí, a přestože už v Čechách fungoval úspěšný e-shop a válcovač trh s fitness hudbou, pořád ještě to byla pro mě vedlejší činnost. Zároveň jsme si budovali pozici na

A man in a blue suit is leaning on a treadmill in a gym, smiling at the camera. The treadmill has the brand name 'TRIX' visible on its side. In the background, other gym equipment like stationary bikes and weight machines are visible, along with another person working out.

trhu a připravovali půdu pro další rozmach. V roce 2006 po návratu do republiky jsem věděl, že chci dělat kompletní studia, a že také k těm CD chci dodávat nářadí, činky, stepy, podložky, míče a další věci. Tehdy začala naše spolupráce s britskou firmou ESCAPE. Dnes je bez diskuze ESCAPE světový leader v oblasti funkčního tréninku, ale tehdy bylo 3D FITNESS úplně prvním zahraničním distributorem jejich zboží. Na různých kongresech, kde se stále setkáváme v rámci naší snahy vzdělávat se v oboru, nám to stále opakují – že jsme byli historicky jejich prvním zahraničním zastoupením. Ale já jsem vždy věděl, že chci zastupovat pouze absolutně špičkové fitness značky a Escape k nim patřil a patří.



Boss

3D FITNESS

MATRIX, TRX, Total Gym, Pavigym podlahy a další. Když si člověk projde značky, které zastupujete na českém a slovenském trhu, zdá se, že ze svého plánu neslevujete.

Určitě stále platí, že chceme zastupovat a zastupujeme pouze značky, které patří k TOP ve své kategorii ve světovém měřítku. K ESCAPE přibývaly postupně další značky. Věděl jsem, že v Americe existují špičková kola MATRIX, ale v Evropě jsem je nemohl sehnat. Nakonec se ukázalo, že se vyrábějí v Německu pod značkou Tomahawk. Podařilo se nám zajistit výhradní zastoupení pro značku TOMAHAWK a tento krok nám výrazně otevřel dveře mezi respektované dodavatele pro česká a slovenská fitness centra.

Naši zákazníci říkali – vy nám skvěle vybavíte sál na skupinové lekce, dodáte všechno nářadí, přivezete špičková kola. Ale my pak musíme někde shánět cardio a posilovací stroje. Proč to neděláte taky?

Díky mým častým návštěvám na světových konferencích a výstavách jsem se začal velmi intenzivně rozhlížet po dodavateli strojů. Kritérium pro výběr byla opět špičková kvalita, mezinárodní renomé a intenzivní vývoj produktů s širokým portfoliem. Po několika jednáních v USA a na základě referencí jsme dokázali podepsat smlouvu o zastoupení se světovou špičkou, a to se značkou MATRIX.

Jak jste vnímal pozici posilovacích strojů vs funkční trénink?

Jako absolutní fanda funkčního tréninku jsem si říkal, že izolované a jednoúčelové stroje budou za pár let pasé. Nevěřil jsem, že když TRX nebo TOTAL GYM fungují tak, jak fungují, tak budou lidi chodit cvičit izolované partie na stroj. Ale šli jsme do toho a ukázalo se to jako správné rozhodnutí. On totiž není stroj jako stroj. MATRIX jsou skvělé „mašiny“. Nabízejí špičkovou úroveň nastavení, biomechaniku pohybu a jedinečný design. Cardio stroje i posilovací stroje dokáží klientovi i majiteli centra poskytnout obrovské množství informací o tréninku díky svému softwarovému rozhraní. MATRIX bych si vybral znovu. Je to bez diskuse nejrychleji rostoucí firma v oboru na světě, dělá kvalitní práci a jsou tam skvělí lidé. Investují do technologií, týmu a technického zpracování.





Jak často při realizaci celého fitness slyšíte od investorů, že jde o jejich splněný sen?

Docela často. Daří se nám emocionálně se napojit na lidi, kteří milují fitness. Myslím, že je to z 3D FITNESS cítit – ten přátelský přístup i to, že nás takové splněné sny zajímají a vzrušují. Jsme nadšenci do sportu, žádný nos nahoru ani arogance. Věnujeme se malému projektu stejně pečlivě, jako obrovskému fitku realizovanému v prostorách brownfieldu. Sami jsme si to prožili. Naše fitko v Žamberku také narostlo z malinkého do současného stavu. Víme, sami z vlastních zkušeností, i ze zkušeností našich klientů, co jednotlivé typy projektů potřebují, aby byly



úspěšné. Investoři nám věří a vědí, že nám záleží na tom, aby to jejich fitko – ať už vzniká nové nebo se revitalizuje staré – bylo pěkné, maximálně funkční a bylo navíc za rozumné peníze. Miluji okamžiky, kdy se otevírá nové fitness centrum a vnímám radost nových majitelů z dobře odvedené práce. Cítím, že ten okamžik rezonuje se mnou i s investorem a jeho týmem. Je to jedinečný pocit. Podobně si vychutnávám chvíle, kdy mi kolegyně hlásí, že jsou plná školení naší úspěšné 3D FITNESS ACADEMY nebo že se hrnou objednávky na náš e-shop. Řeknu to úplně jednoduše. Mám opravdu rád svoji práci, své kolegy a jsem hrdý na výsledky práce celého týmu 3D FITNESS.

Je rok 2019 dobrým rokem pro to, aby si člověk splnil třeba právě sen o tom provozovat vlastní fitness?

Myslím, že doba tomu hrozně napomáhá, otevírají se velké možnosti. Na jedné straně jsou tady malé start-upy, nevyžadující velké investice – na druhé straně tu máme firmy, které přemýšlejí, jaké benefity nabídnout svým zaměstnancům, aby si udržely kvalitní lidi. A vlastní firemní fitness je třeba v zahraničí běžným benefitem. U nás se to teprve rozjíždí. My u toho chceme být. Doufám, že se dočkám toho, co jsem sledoval z okna mé kanceláře v Canary Wharf ve východním Londýně. Z jednoho místa jsem viděl osm různých velkých fitness center v jedné lokalitě. Mám radost, že jsme i v roce 2018 několik takových firemních fitness realizovali a další projekty jsou rozpracované. Realizovali jsme firemní fitness například pro firmy BOSCH, ORACLE, Johnson and Johnson. Do pár týdnů předáme nová fitness centra pro společnost Deloitte nebo Barclays Bank.

Co byste ještě zmínil jako plusy na straně realizace vlastního fitness?

Peníze jsou dostupné, možnosti financování široké. A pak tu máme nesporný fakt, že lidi se znovu začínají hýbat, že jim došlo, že bez pohybu špatně skončíme, a tak je velká poptávka po službách v tomto oboru. Hýbají se znovu děti, studenti i lidi ve zralejším věku. Jsem si jistý, že bude fungovat malé fitko na vesnici, stejně jako velký projekt v hlavním městě nebo hotelovém komplexu. Klíčové je nadšení pro projekt a dobrý business plán. Úspěšné fitness centrum se dá provozovat skoro všude. A když to chcete, fakt milujete, vzděláváte se, nasloucháte klientům, dáváte tomu čas, lásku a energii... Tak se ten projekt prostě povede.

LÁSKA KE SPORTU OD DĚTSTVÍ



3D FITNESS RACE TEAM

ČESKÁ REPUBLIKA

O sportu nejen mluvíme, ale sport je náš největší koníček. Pohyb je DNA celé firmy 3D FITNESS a vrcholem je velmi úspěšný 3D FITNESS RACE TEAM.



*náš závodní
team*





V letošním roce pod hlavičkou **3D FITNESS** máme registrovaných **36 závodníků** a to v kategoriích mužů, žen a juniorů. V mužských kategoriích máme zastoupení ve všech věkových kategoriích.

Hlavními aktivitami týmu je **účast na závodech v běhu, triatlonu, cyklistice, MTB** a velkého množství závodů v běhu na lyžích.

RACE TEAM



Žimní sezóna:

Jizerská 50
Krkonošská 70
Marcialonga - Itálie 70 km
Vasaloppet - Švédsko 90 km

Triatlony:

Czechman
Moravian
Ironman 70.3 - Zell um See
Golem

Běhy:

Pražský maraton
Hradecký půlmaraton
Pardubický půlmaraton

a mnoho dalších závodů
po celé ČR a Evropě.



TRX BOOT CAMP 2019

Pro rok 2019 jsme si pro vás připravili opravdu zajímavé místo, a to v centru Prahy. Letošní **TRX BOOT Camp** se bude konat na ostrově Štvanice. Takže od přehrady, přes zámek a železářny jsme se dostali až do víru velkoměsta do areálu skateparku. **TRX Boot Camp** je určen pro lidi všeho vyznání, všech barev pleti a otevřené mysli. Ať jste trenérem, instruktorem, víkendovým válečníkem, hobby sportovcem, profesionálním atletem či lázeňským povalečem, **pojdte se bavit pohybem u zdroje informací.**



STATISTIKY AKADEMIE



Kdo chce hýbat světem, ať nejprve hýbe sám sebou. Profesionální vzdělávání, efektivní trénink i radost ze cvičení našly svou adresu.

3D FITNESS Academy za svoji existenci proškolila více jak **4 000 trenérů**, uspořádala více jak **300 školení** po celé republice a může se pyšnit hned několika úspěšnými a velice vyhledávanými akcemi, jako je **TRX BOOT CAMP**, **Tactical Games**, konference **Dr. Craiga Liebersona**, konference **Dr. Stuarta McGilla** a mnohých dalších.



ŠKOLENÍ VÝVOJOVÁ KINEZIOLOGIE

Nic nebudeme zatínat a zpevňovat! Nebudeme svému tělu radit, co má dělat, ví to mnohem lépe, než my! Ideální aktivace středu těla je automatický proces, řízený naší centrální soustavou a nepodléhá naší vůli. Spouštěcím tlačítkem této celotělové souhry se stává pohyb sám. A nemusíme ho ani provést, stačí na něj jen pomyslet! Ve světě fitness se používá ohromné množství pokynů, které si dávají za cíl vylepšení prováděného pohybu, ale výsledek bývá v mnoha případech zcela odlišný! **Chceš se dozvědět více?** Navštiv jedno z našich **školení Vývojové kineziologie** s Vaškem Rázlem.



DR. LIEBENSON OPĚT V PRAZE

tipy

Po úspěchu první návštěvy skvělého Dr. Liebersona minulý rok v Praze přinášíme další pokračování. Dr. Lieberson opět přijíždí do České republiky představit další část svého konceptu **First Principles of Movement** s názvem **TRAIN** – **Building capacity and the trainable menu.**



CERTIFIKACE OSOBNÍHO TRENÉRA



Kurz, který tady ještě nikdy nebyl. Z lásky k pohybu a zdraví jsme připravili jedinečnou možnost pro budoucí osobní trenéry. Náš cíl je propagovat všestranný atletický rozvoj jedince s důrazem na hbitost, obratnost, koordinaci a kvalitní pohybovou gramotnost. Již brzy vypíšeme další kurz na září. Náš trenérský kurz je akreditován Ministerstvem školství a tělovýchovy ČR. Jeho absolvování je podkladem pro získání živnostenského listu.

POZVÁNKA OD TRENÉRA NA ŠKOLENÍ KONDIČNÍ TRENÉR DĚTÍ A MLÁDEŽE

Přátelé a kamarádi, slyšte, slyšte. Rád bych vás všechny touto cestou pozval na školení **Kondiční trenér dětí a mládeže**, které je jedno z našich nejvíce vyhledávaných školení. Jedná se o den plný zábavy a pohybu a o informace a teorii taky není nouze. A hlavně získané poznatky jsou aplikovatelné také na nás dospělé, protože já osobně věřím, že každý z nás má někde v hloubi duše to malé hravé a dravé dítě. V současné době máme **tři moduly tohoto školení**, a to **Kondiční trenér dětí a mládeže - Pohybové hry**, **Kondiční trenér dětí a mládeže - Sportovní trénink** a **Kondiční trenér dětí a mládeže - Síla a rychlost**. Budu se těšit na všechny a vy se těšte na to, co zažijete :-). Filip Raptopulos.



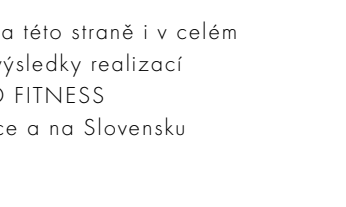
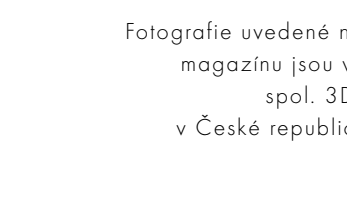
Academy

OD NOVÉHO ROKU V NOVÉM KABÁTĚ



U nás v 3D FITNESS Gym děláme věci rádi jinak... nový rok, Nová Paka, nové koření, nové ponožky, nové lekce, nový WEB... **Stejně dobrá atmosféra.**





TAKÉ ZDE MŮŽE BÝT PŘÍŠTĚ VAŠE FITNESS

Fotografie uvedené na této straně i v celém
magazínu jsou výsledky realizací
spol. 3D FITNESS
v České republice a na Slovensku

PS: POKUD CHCETE, ABY VÁM FITNESS FUNGOVALO, TAK NÁM PROSTĚ ZAVOLEJTE...



děkujeme

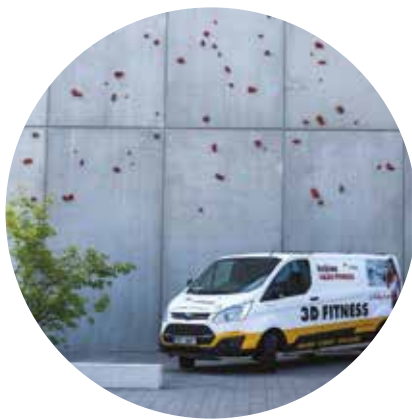
ZA SPOLUPRÁCI A TĚŠÍME SE
NA SPOUSTU ZAJÍMAVÝCH PROJEKTŮ S VÁMI

**Rádi vám poradíme
i s vaším fitness**

Míra
Ivo
Filip
Boban
Kamča
Lenka
Kuba
Jurda



Zdeněk
Lucia
Michal
Bára
Čáňa
Zuzka
Mirka
Eva
Šimon



Detailně rozpracujeme všechny dílčí části Vašeho projektu včetně kardio zóny, silového prostoru, zóny funkčního tréninku a samozřejmě prostoru pro osobní trenéry. Ve studiových realizacích budeme odborně konzultovat využití prostoru pro cvičení a možnosti řešení skladování nářadí. Kolektiv odborníků 3D FITNESS s.r.o. Vám pomůže z Vašeho studia udělat sportoviště, kam se klienti budou těšit a rádi pravidelně vracet.

Kontaktujte nás | **+420 605 941 667** | **www.3dfitness.cz**

3D FITNESS s.r.o., Orlická kasárna 1491, Žamberk 564 01, Česká republika

