

3D FITNESS move-it!

1/2012 3D FITNESS ČASOPIS ZE SVĚTA FITNESS

3D VŠE PRO SKUPINOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK
FITNESS

**JAKUB WURZEL:
TRX UKAZUJE CESTU
NÁVRATU KE KOŘENŮM**

NOVÉ PRODUKTY 3D FITNESS

VYLEPŠETE SVÁ SPORTOVNÍ CENTRA!

MOVE-IT!

**CO SE DĚJE
VE 3D FITNESS?**

GRAVITY ON TOTAL GYM

moveit®

Funkční trénink

Nový směr funkčního tréninku pro individuální i skupinové fitness ve Vašem centru:

Reebok
GRAVITY
TRX
escape

Koncept Move It! obsahuje:
Kettlebells, TRX, Rip Trainer, ViPR, Lodní lana, BOSU, Bulgarian Bag, Power Bag, Činky, Easy Tone Step, Medicinballs, Expandery, Reakční desky, Plyometrické stupínky a další pomůcky funkčního tréninku

produkt: BOXOVACÍ TOTEM

produkt: REAKTOR PRO ODRAŽENÍ MEDICINBALŮ

produkt: FUNCTIONAL ZONE FLOOR

produkt: RIP TRAINER®

produkt: TRX® závěsný systém

produkt: GYM ROPE - lodní lana

produkt: BOSU

moveit®

Buďte originální a buďte Move It!
Odborný tým poradí Vám poradí s optimální skladbou nářadí pro vaše centrum či vaše individuální potřeby. Vybavení a cvičební pomůcky pro jednotlivé funkční zóny funkčního tréninku lze kombinovat a upravovat pro maximální spokojenost klienta i cvičební jednotky.
3D FITNESS s.r.o., Kostelní 74, 564 01 Žamberk, Czech Republic, tel.: +420 605 941 667, info@3dfitness.cz, www.3dfitness.cz

Vaše studio osobně navštívíme a provedeme návrh řešení dle Vašich potřeb, dle potřeb Vašich klientů, dle Vašeho finančního rozpočtu. Více info o produktech, službách a kompletní nabídce sportovní hudby a fitness nářadí naleznete na www.3dfitness.cz. S výběrem Vám poradí odborný tým 3D FITNESS na tel.: +420 605 941 667 nebo e-mail: info@3dfitness.cz

OBSAH

3D FITNESS
VŠE PRO SKUPINOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK

3D FITNESS REPORT ČASOPIS ZE SVĚTA FITNESS

KONTAKT:
3D FITNESS s.r.o. Česká republika tel.: +420 605 941 667 www.3dfitness.cz info@3dfitness.cz
3D FITNESS s.r.o. Slovenská republika tel.: +421 918 024 919 www.3dfitness.sk lubo.keseg@3dfitness.sk

ROZHOVOR

- 4 Rozhovor s Jakubem Wurzlem
- 5 3D FITNESS TRX konstrukce vyrobené na míru a dle specifických požadavků

REALIZACE

- 6 - 7 3D FITNESS TEAM - Realizovali jsme pro Vás...
- 8 - 9 Od návrhu až po řešení

AKCE & PREZENTACE

- 10 - 11 „FTS“ Functional Training Station

TRENDY

- 12 - 13 Vylepšete svá sportovní centra o nové produkty 3D FITNESS

ŠKOLENÍ & VZDĚLÁVÁNÍ

- 14 - 15 Move-it!® Opravdu funkční funkční trénink

PRODUKT

- 16 - 17 GRAVITY® on Total Gym 2012
- 17 GRAVITY® za tu námahu stojí!

V KOSTCE

- 18 Nový web, Dračí loď 3D FITNESS TEAM Česká komora fitness

Nejvyšší prioritou 3D FITNESS

je zajistit komplexní poradenský servis pro všechny naše partnery. Není žádný rozdíl zda-li jste již velmi dobře zaběhlé studio či sportovní komplex a nebo právě začínající studio funkčního tréninku či studio skupinových sportů. Tým odborníků připraví návrh řešení revitalizace či vytvoříme celý projekt na zelené louce.

Velmi detailně rozpracujeme všechny dílčí části Vašeho projektu včetně kardi zóny, silového prostoru, zóny funkčního tréninku a samozřejmě prostoru pro osobní trenéry. Ve studiových realizacích budeme velmi efektivně konzultovat využití prostoru pro cvičení a prostoru pro skladování nářadí. Kolektiv odborníků 3D FITNESS Vám pomůže z Vašeho studia udělat sportoviště, kam se klienti budou vždy velmi těšit a rádi pravidelně vracet.

Díky naší komplexní činnosti v oboru fitness a to nejen v České republice jsme schopni zajistit i dodávku dalších dílčích služeb potřebných ve Vašich realizacích, jako například řešení podlah, sádkartonu, osvětlení, ozvučení apod. Tímto je pro naše partnery usnadněna komunikace a výrazně se zefektivní celý realizační proces. Díky komunikaci s jedním dodavatelem je práce vždy jednodušší.

3D FITNESS je oficiálním distributorem:

REEBOK, GRAVITY, TOMAHAWK, TRX, ESCAPE, MOVE-YA! a mnoha dalších

Reebok **GRAVITY** **TOMAHAWK** **TRX** **move ya!**

3D FITNESS
VŠE PRO SKUPINOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK

REPORT ČASOPIS ZE SVĚTA FITNESS

ÚVODNÍ SLOVO

Pour Féliciter 2012

Vážení milovníci funkčního tréninku a pohybu ve všech rovinách, partneři 3D FITNESS.

Dovolte mi pozdravit Vás s počátkem nového roku 2012 a rovněž v době větších či menších novoročních předsevzetí. Jedná se zcela jistě o jedno z nejvýznamnějších období roku pro oblast fitness. Mnoho našich klientů hledá nové možnosti jak rychle odbourat vánoční kg a rovněž mnoho stávajících členů posouvá svou životní latku na vyšší příčky. Všichni chtějí být zdraví, štíhlí, vitální a plni energie.

Co víc bychom si my, jako fitness profesionálové, osobní trenéři a majitelé center mohli přát více, než nedočkavě klienty, kteří mají chuť naplnit naše sportoviště do posledního místečka a v diáři vyplnit poslední volná místa našich trenérů?

Jak zodpovědně se však my, jako provozovatelé center či jako osobní trenéři, stavíme k této poptávce? Jsme skutečně nositeli nových myšlenek a nových trendů? Pracujeme na zkvalitnění služeb našich sportovišť či na znalostech vlastních? Nebo jen sledujeme naše reporty, evidenční či účetní systémy a statistické výstupy v pohodlí naší kanceláře?

Klienti mají chuť i zájem. Chtějí sportovat a pravidelně pracovat na své fyzické i psychické stránce. Dostávat se do dlouhodobé harmonie. Vytvářet pozitivní klima pro realizaci vlastních snů. Naši klienti chtějí spolupráci a chtějí být vtaženi do děje života. Pojďme jim být nápomocni. Zamysleme se nad naším skutečným profesionálním přístupem, nad našimi službami i rozsahem našich činností. Společně sledujme nové trendy a možnosti. Využívejme odborných týmů, vzdělávání a společenství profesionálů, jakým je například nově vzniklá „Česká Komora Fitness“. Spolupracujeme s odborníky a využívejme jen skutečně bezpečné, testované a originální nářadí i pomůcky. Dbejte na zdraví své i svých klientů.

Jménem svým i jménem celého profesionálního týmu 3D FITNESS Vám všem přeji krásný rok 2012.

S přáním pohody a skvělého zdraví,
Miroslav Jirčík - jednatel společnosti 3D FITNESS s.r.o.

Miroslav Jirčík



Atraktivní rozhovor s Master trenérem TRX pro Českou a Slovenskou republiku - Jakubem Wurzelem.

Jakub Wurzel:

TRX ukazuje cestu návratu ke kořenům

V dnešním čísle časopisu 3D FITNESS REPORT jsme pro Vás připravili velmi atraktivní rozhovor s Master trenérem TRX pro Českou a Slovenskou republiku - Jakubem Wurzelem. Jakub je nejen výborný lektor a přednášející, ale zejména skvělý člověk. Svou povahou dokáže rozzářit den nejen na školení STC či GSTC, ale i všechna veřejná i privátní show. Ve zcela nenápadném obalu se skrývá člověk plný znalostí i odborných dovedností a hlavně profesionál s velkým množstvím zkušeností nasbíraných po velkých klubech Evropy.



3.699 Kč
cena bez DPH

WWW.3DFITNESS.CZ

TRX® Profesionál - závěsný systém je originální produkt 3D FITNESS

Jak jsi se dostal k fitness?

„Když jsem byl malé dítě, rodiče si položili otázku, kterou si určitě klade velká většina: „Co s ním?“. Mise zněla „Unavit ho – přes sport“. Úspěšní nebyli, každopádně alespoň mi pomohli najít lásku na celý život.“

V čem Tě fitness naplňuje?

„Fitness pro mě představuje cestu jak si naplno užít aktivity, které jsou mi blízké. Přejít vrcholky hor, být součástí cyklistických maratonů, účastnit se běžeckých závodů a především splnit si sen, jež je prozatím v oblacích: kvalifikovat se na Ironmana na Havaii.“

Slyšel jsem, že jsi již pan Wurzel?

„Uhnal jsem jí! Stálo to nějaké to přemlouvání, možná i trochu násilí... teď vážně, je pravdou, že když si udělám nějakou tu bolístku, nevolám již mámě, ale své Anie.“

Proč ses rozhodl pro vedení školení TRX?

„Je to především velká čest být tváří vzdělávacích programů TRX! Ať jsi Homer Simpson či Forest Gump, TRX může být skvělou pomůckou pro splnění vytyčených cílů. Princip využití vlastní váhy těla, napro-

sto univerzální použití, skvělý nástroj pro funkční trénink, pomůcka pro korektivní cvičení a spousta dalších atributů, dělá TRX nepostradatelnou věcí ve výbavě moderního osobního trenéra. TRX ukazuje cestu návratu ke kořenům, k jednoduchosti, efektivnosti a funkčnosti lidského pohybu.“

V čem vidíš potenciál funkčního tréninku?

Držákům ručníků a počítadlům od 1. do 10. odzvonilo. Nemají šanci se prosadit. Naše klientela je náročná a nutno dodat, že právem. Životní styl, kterým majoritní populace žije, vede k civilizačním chorobám, se kterými si my, jako fitness profesionálové, musíme umět vypořádat. Funkční trénink je klíč k úspěchu, podstata našeho servisu a fenomén současnosti. Jde o naši kompetenci pomoci lidem žít lépe, zdravěji, bez bolesti a kvalitně.“

Jak hodnotíš úzkou spolupráci s 3D FITNESS?

„Nerad bych, aby to znělo příliš sladce, nicméně pokud někdo hledá spojení s profesionály, kteří práci dělají s cílem měnit zaběhnuté pořádky, tvořit „novou kulturu“, přinést inovativní myšlenky

a přístup, pak 3D FITNESS obsahuje jednu z největších koncentrací lidí tohoto kalibru. Snažím se dávat maximum a stejně tak díky interakci s týmem 3D FITNESS a všemi, kteří kurzy procházejí, se dále posouvám dopředu.“

Proč bys doporučil trenérům navštívit školení STC, GSTC či jiné školení ve vzdělávacím centru 3D FITNESS?

Osobní trenéry bych rozdělil do tří skupin, tzv. Homo DVDius - někdy velice šikovní trenéři, kteří by na základě nových, dalších informací byli schopni posunout svůj business o úroveň výš. Dále jsou tu ti, kteří jsou laiční po vědění a vymetají jedno školení za druhým a také ti, kteří byli všude dvakrát a od všeho mají klíče. Osobně rád pracuji se všemi zástupci a z dosavadních zkušeností mám pocit, že inspirovat jde všechny. 3DFitness dělá věci jinak než ostatní, nedrží se zavedených pořádků, informace jsou komplexní a přístup ke cvičení 3D.“

Jaké další nářadí Tě zaujalo v poslední době?

„Jsem velkým fanouškem Garyho Gray, který je považován za jednoho ze zakladatelů funkčního tréninku. Od doby, kdy jsem měl možnost se s ním osobně setkat, jsem ještě nenašel dokonalejší nástroj než je naše vlastní tělo, nicméně v poslední době jsem si velice oblíbil práci s Kettlebells.“

Jak vnímáš současnou situaci v centrech

v České republice?

„Zdravotní přístup ke cvičení, postura, kompenzační a kolektivní cvičení, funkční trénink, individuální přístup, profesionalismus, to vše jsou termíny trenérům v našich krajích velice dobře známé. Měl jsem to potěšení se setkat s mnoha úspěšnými provozovateli fitness klubů a trenéry z měst jako Hradce Králové, Českých Budějovic, Olomouce, Prahy, Plzně a spousta dalších. Všude tam je spousta profesionálů, kteří si někdy ani neuvědo-

muji, jak dobří jsou. Za poslední dva tři roky šla úroveň nahoru daleko rychleji než v letech minulých. Jsem velkým optimistou.“

Jaký je hlavní rozdíl mezi kluby, trenéry i klienty v ČR a v zahraničí?

„Osobně to vidím především v profesionalismu. Naši klienti jsou čím dál více náročnější, přicházejí za námi v situacích, kdy očekávají erudovanou pomoc, doporučení, řešení. Jsme pozadu v servisu, přístupu k našim klientům a celkovém

komerčním výsledku. Kolikrát převyšujeme své zahraniční kolegy znalostmi, nicméně za produkt „Osobního tréninku“ účtujeme třetinové ceny.“

Jaká doporučení bys dal začínajícím osobním trenérům?

„Dejte si sami sobě otázku po každé interakci či tréninku s klientem: Pokud by má celá budoucnost záležela na tom, jak mě ohodnotí tento klient, udělal bych něco jinak?“



◀ lekce TRX - Kongres Pohyb a zdraví 2011
▲ Svatební den - srpen 2011

3D FITNESS TRX konstrukce

vyrobené na míru a dle specifických požadavků

Všichni jsme si velmi oblíbili TRX a většina z nás si již dovolenou či soustředění bez tohoto nářadí nedovede představit. Stejně takové oblíbenosti se nám dostává ze strany našich klientů a návštěvníků fitness center či sportovních klubů. Naši trenéři si velmi snadno poradí se zavěšením jednoho kusu TRX na žebřiny či protisměrné kladky. Během pár vteřin jsou schopni nalézt optimální místo indoor či outdoor, kam lze TRX zavěsit.

Mnohem větší problém však nastává pro instruktory skupinových lekcí, a zejména pro majitele center, pokud začínou intenzivně zvažovat, že TRX by mohli začít i skutečně generovat zisk a že bylo velkou chybou již dávno nevypsat do rozvrhu skupinové lekce TRX. V tento okamžik začínou velmi intenzivně přemýšlet, jak 10-20ks TRX zavěsit, kde bude nejhodnější místo, zdali je povrch v daném prostoru vyhovující pro širokou paletu cviků, zda se sem všichni cvičenci vejdou a hlavním problémem se stává nejhodnější řešení zavěšení či umístění konstrukce.

Jak vyřešit zavěšení TRX pro skupinové lekce?

V podstatě máme jen dvě možnosti. A těmi jsou samonosná konstrukce ve tvaru písmene „A“ nebo si lze nechat na míru vyrobit závěsnou konstrukci, kterou je možné umístit do prostoru cvičebního sálu.

Pokud se rozhodnete pro samonosnou konstrukci, pak je realizace velmi jednoduchá. Nicméně jste nuceni vyloučit prostor pro konstrukci, který v některých případech může být hlavní limitující faktor. Avšak realizace samonosné konstrukce je snadná:

1. Domluvit si schůzku s obchodním zástupcem 3D FITNESS, anebo konstrukci objednat v e-shopu 3D FITNESS.
2. Konstrukce Vám bude spolu s TRX dodána a během jednoho dne můžete začít cvičit. Pokud jste však limitováni místem nebo byste cvičební prostor kromě TRX rádi použili i na jiné aktivity, pak je zcela optimálním řešením závěsná konstrukce TRX. Konstrukce může rovněž sloužit pro zavěšení boxovacích pytlů, jako velká hrazda pro přitahy či jiné cviky.

Přběh realizace závěsné konstrukce je následující:

1. Domluvit si schůzku s obchodním zástupcem 3D FITNESS.
2. Vaše sportoviště navštíví technik 3D FITNESS, který provede detailní zaměření prostoru, zjistí možnosti zavěšení, řešení stropu, nosných zdí a jiných závěsných prvků.
3. Technik spolu s dílnou vytvoří pro Vaše centrum projekt, splňující všechny bezpečnostní parametry, a po poradě se statikem doporučí formu zavěšení. Dále provedou cenovou kalkulaci realizované konstrukce i montáže.
4. Na základě odsouhlasení cenové nabídky a vyrobení konstrukce provede tým techniků 3D FITNESS odbornou montáž konstrukce v prostorách Vašeho sportoviště.
5. Po montáži je provedena zatěžkávací zkouška a je předán výrobní a instalační dokument.

na přání zákazníka
od 13.900 Kč
cena bez DPH



3D FITNESS TEAM - Realizovali jsme Od návrhu až po řešení... pro Vás...

3D Fitness Vám pomůže
z Vašeho studia udělat
sportoviště, kam se Vaši
klienti budou vždy velmi těšit
a rádi pravidelně vracet.

Individuální přístup ke každému projektu...

1

WEISSERSPORT CENTRUM - Brno



Před realizací (aerobicový sál č.1)



Grafický návrh



Po realizaci (aerobicový sál č.1)



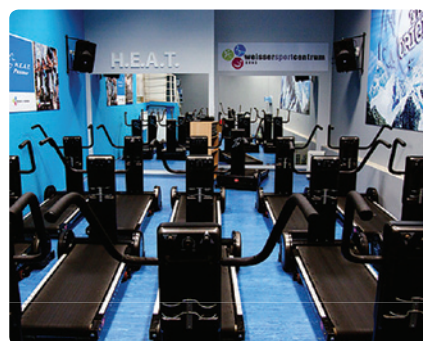
Před realizací (GRAVITY sál)



DANA WEISSEROVÁ
- majitelka centra



Po realizaci (GRAVITY sál)



Po realizaci (sál H.E.A.T.)

„S 3D FITNESS spolupracuji téměř od vzniku této společnosti. Cením si zejména profesionálního, ale přitom velmi přátelského přístupu celého týmu. Mnohokrát jsme se zúčastnili školení 3D FITNESS zejména v oblasti funkčního tréninku, ráda navštěvuji kongresy Pohyb a zdraví v Benicích. Jako majitelka fitka využívám široké a kvalitní nabídky sportovního vybavení, od 3D FITNESS jsme zakoupili např. stroje GTS pro cvičební program Gravity, TRX, Rip Trainer, činky pro Pump fx, stepy Reebok, totémy Reebok a spoustu dalších pomůcek pro funkční trénink. Protože jsem byla s předchozí spoluprací spokojena, rozhodla jsem se využít i nabídky na revitalizaci centra v oblasti designu, který v týmu 3D FITNESS zajišťuje hlavně MGA. Eva Hemalová. Do té doby jsme si např. design interiéru vytvářeli sami, tj. způsobem „tady tu zeď vymalujeme třeba tak a tady pověsíme kladných ohlasů od našich klientů, což nás určitě velmi jsem byla velmi spokojena a hlavně - dostalo se nám mnoha kladných ohlasů od našich klientů, což nás určitě velmi potěšilo a zároveň nám potvrdilo, že je dobré se v oblasti, ve které člověk není odborník, obrátit na profesionály. Tímto chci celému týmu 3D FITNESS ještě jednou poděkovat a doporučit jejich nabídku nejen v oblasti designu.“

www.weissersportcentrum.cz

2

14 FITNESS BUDĚJOVICE



TRX-14 Fitness Budějovice



Zóna funkčního tréninku



Indoor cycling sál



Pump fx

www.fitness14.cz

3

HOLMES PLACE - Premium Anděl Praha

www.holmesplace.cz



Holmes Place - sál funkčního tréninku



Holmes Place - sál GRAVITY®



MIRON ILINČEV
- manager centra
HP - Premium Anděl

„Co se týče funkčního tréninku - ať se jedná o vybavení, náčiní nebo nápady - 3D FITNESS je pro nás partnerem číslo JEDNA!“

4

PURE Health & Fitness Praha

www.pureczech.cz



Pure Health & Fitness Praha



Pure Health & Fitness Praha



Pure Health & Fitness Praha

5

GO FITNESS - Praha

www.gofitness.cz



GO FITNESS Praha - sál funkčního tréninku



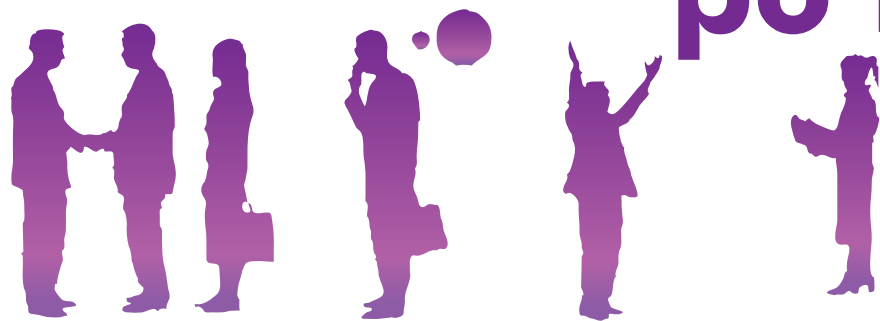
kontaktujte manažera realizací
MIROSLAVA JIRČÍKA
tel.: +420 605 941 667 nebo
e-mail: miroslav.jircik@3dfitness.cz



realizujeme pro Vás:

- funkční zóny
- funkční sály
- silové zóny
- indoor cycling centra
- sportovní podlahy
- grafické řešení studia

Profesionální přístup 3D Fitness Od návrhu až po řešení...



3D FITNESS naslouchá Vaším snům, sleduje vývoj a trendy, přináší profesionální řešení pro Vaše fitness.



**REALIZACE
OD A DO Z**
3D FITNESS office:
tel.: +420 605 941 667
e-mail: info@3dfitness.cz

3D FITNESS
OD NÁVRHU AŽ PO ŘEŠENÍ VAŠEHO FITNESS



50 dnů ode dne D

časová osa 3D FITNESS s.r.o.

30-41 dnů ode dne D

30 dnů ode dne D

28 dnů ode dne D

25 dnů ode dne D

20 dnů ode dne D

14 dnů ode dne D

5 dnů ode dne D

DEN D

14 dní a více po dni D

Krok č.1
Obchodní schůzka č.1
Představení podnikatelského záměru

Krok č.2
Obchodní schůzka č.2
Návrh řešení 3D FITNESS a cenová nabídka

Krok č.3
Definice termínu dodání
a termínu realizace

Krok č.4
Řešení školení pro instruktory
a personal fitness centra

Krok č.5
Grafika a marketing
Rozvržení grafiky a prezentace

Krok č.6
Grafika a marketing č.2
Návrhy řešení a výroba banerů

Krok č.7
Propagace v klubu a okolí
Prezentace konceptu a nového fitness centra

Krok č.8
Realizace dodávek nářadí
Instalace grafických prací

Krok č.9
Slavnostní otevření centra
Zahájení nového konceptu a programu

Krok č.10
Obchodní schůzka č.3
Upřesnění dalších potřeb klubu

Největší novinka
funkčního tréninku
pro rok 2012.

Funkční zóna 3D FITNESS

„FTS“ Functional Training Station

Prototyp 3D FITNESS – FTS konstrukce, která byla poprvé
představena na výstavě Fitness Expo 2011 v Praze.

Nejlepší řešení funkční zóny

S obrovským nadšením sledujeme, jak naše myšlenka, tedy široké uplatnění funkčního tréninku v komerčních centrech v České republice a na Slovensku, začíná nabírat zcela nových rozměrů. Jsme si plně vědomi naší zodpovědnosti. 3D FITNESS – jako lídr a nekomplexnější poskytovatel poradenství, nářadí i školení pro funkční trénink – vždy přináší zcela nové poznatky do této oblasti. Snažíme se poskytnout maximální množství informací všem trenérům, ale zejména vytvořit vždy optimální podmínky pro majitele a provozovatele center. Navrhnout řešení, zrealizovat projekt a připravit trenéry i instruktory pro správné využívání nářadí či programu a hlavně vytvořit parametry pro generování zisku centra.

Většina z vás již využívá na míru vyrobených TRX konstrukcí, které naši technici vyrábějí dle individuálních potřeb našich klientů. Více o konstrukcích TRX na stránce č. 5.

V posledních měsících jsme se stále častěji setkávali s potřebou řešení komplexního funkčního tréninku, a to na malém prostoru. S potřebou zakonzervovaných siláků, kteří si na své železo nedají sáhnout a vtáhnout je do nového rozměru tréninku. S potřebou trenérů o poskytnutí skvělé tréninkové základny v rámci jejich zóny osobních trenérů, kde by mohli s klienty nejen pracovat, ale zároveň vytvářet transparentní obraz o svých znalostech a dovednostech. S potřebou návratu k sokolským tradicím a gymnastickému stylu trénování.

Zadání znělo jasně. „Na malý prostor dostat co nejvíce stanovišť, s co největším rozsahem pohybu, při zachování pravidel funkčního tréninku a s maximálním zřetelem na bezpečnost cvičenců.“

Tým projektantů, techniků, statiků a odborníků během několika týdnů vytvořil pilotní projekt, který obsahoval většinu námi požadovaných parametrů. Díky našim cestám po světě jsme rovněž sledovali podobné potřeby trenérů a zároveň jsme se dostali do kontaktu s partnery, kteří řešili podobný problém. Za několik týdnů od prvního rysu byl vypracován prototyp 3D FITNESS – FTS konstrukce, která byla poprvé představena na výstavě Fitness Expo 2011 v Praze. V dnešní době je připraveno hned několik modulů FTS, které zohledňují množství prostoru. Dle zadání investora vytvoříme konstrukci maximálně vyhovující výšce, šířce i hloubce konstrukce. Díky univerzálně řešeným závěsným prvkům je možné konstrukci doplňovat o samostatné moduly, jako jsou bradla, hrazdy, stupínky, kladky, trny, lezecké kameny, klouby, závěsná oka a mnoho dalších prvků.

Vzrábáno na zakázku v ČR společností 3D FITNESS s.r.o.

ŘEŠENÍ DLE VAŠICH POTŘEB

FTS konstrukce nabízí:
kompletní fitness centrum
na ploše od 6 m² pro 6 - 12 cvičenců
Individuální řešení každé konstrukce: výška, šířka, délka a příslušenství



FTS konstrukce - prvky pro lezení a chyty



FTS konstrukce - univerzální funkční zóna „All in ONE“



FTS konstrukce - základna pro dřepy a tlaky



FTS konstrukce - multifunkční závěsná cvičení

3D FITNESS
VŠE PRO SKUPINOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK

Univerzální konstrukce pro
funkční silový trénink.

ČR
NEW
2011



Made by 3D FITNESS s.r.o.

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1 Závěsný systém TRX® | 7 Pevná a pojezdová madla |
| 2 TRX® RIP Trainer | 8 Příčná hrazda |
| 3 Lodní lana | 9 Výškově nastavitelné hrazdy |
| 4 Multifunkční kloub | 10 Plyometrický stupínek |
| 5 Trny na kotouče | ... Další příslušenství (dle požadavků zákazníka) |
| 6 Úchyty a horolezecké kameny | |



Video: FTS v akci

FTS je konstrukce nejvyšší kvality vhodná pro komerční a profesionální použití. Nabízí možnost provádět stovky cviků silového tréninku jak začátečníkům, tak expertům, a to s minimálními požadavky na prostor. Veškerá nastavení jsou intuitivní a snadno proveditelná.

Stanoviště je konstrukčně řešeno tak, aby bylo možné realizovat funkční trénink cvičenců i trenérů a to velmi atraktivní formou.

Konstrukce a doplňky lze upravovat (rozměry, počet doplňků, barvy, grafika,...) dle specifických požadavků zákazníka.

Klíčové parametry

- ✓ Dostatečný prostor pro 8 – 12 cvičících
- ✓ Sada hrazd nastavitelných do různých výškových poloh s univerzálními madly
- ✓ Ručkovací hrazdy mohou být rozmístěny rovnoměrně přes střed rámu, a nebo jako náročnější varianta, v různých výškových úrovních
- ✓ Rozsáhlá deska pro horolezecké kameny a jiné prvky pro horolezectví
- ✓ Několik pevných držáků a závěsných prvků pro ukotvení dalšího příslušenství
- ✓ Ukotvení vhodná pro lodní lana
- ✓ Multifunkční kloub pro olympijskou činku na noze konstrukce
- ✓ Stojany na kotouče
- ✓ Možnost zavěsit tréninkové pomůcky jako jsou TRX®, TRX® Rip Trainer, lana, kruhy a další gymnastické doplňky
- ✓ Plyometrický stupínek
- ✓ Dále jsou k dispozici olympijské osy, kotouče, expandery, lana

Vylepšete svá sportovní centra o nové produkty 3D FITNESS

Chcete držet krok se světovými trenéry a nevíte, které nářadí ze spousty "horkých" novinek vybrat? Profesionálové na funkční trénink ze společnosti 3D FITNESS v této otázce mají zcela jasno.



KETTLEBELLS

Skvělý úchop, rozsah hmotností, velmi zajímavý design a extrémně precizní materiál i opracování. Široká paleta možností dle použitého materiálu i cenové hladiny. Železné pro opravdové chlapy či potažené barevným vínylem pro zvýraznění ženské krásy. Je jen na Vás, pro jaký materiál se rozhodnete, ale nikdy nedávejte v šanci bezpečnost a riziko spojené s nekvalitním nářadím. Již neexistuje klub, který by si mohl dovolit žít s trenéry bez tohoto nářadí.

produkt 3D FITNESS

BULGARIAN BAG

Tréninkové nářadí bulharských sportovců a příslušníků bojových sportů. Toto robustní a zcela jednoduché nářadí bylo vytvořeno za účelem maximálního nácviku rotace se zátěží a přemístění zátěže v dynamickém pohybu. Zpracování z velmi kvalitní kůže je zárukou dlouhé životnosti nářadí i při nejvyšším možném používání.

Žádný trenér v Bulharsku by si nevzal do rukou něco, co z něho nevybuduje bojové monstrum.

produkt 3D FITNESS

BATTLE ROPES

Zcela revoluční nářadí přinášející do fitness center zcela nový rozměr. Evoluční, zábavné, dynamické a absolutně univerzální nářadí pro dynamický a silový dynamický trénink. Je skvělé sledovat, jak se zpět do rukou vrací pomůcky a nářadí, které v minulosti byly pro některé běžnou součástí každodenní práce.

Je jen na nás využít jednoduché a kvalitní nářadí.

Je jen na vás vybrat si správnou délku a optimální průměr.

produkt 3D FITNESS

(Dejte si pozor na kvalitu. Mnoho námi testovaných lan z běžného trhu zanechávají spoustu nepořádku, trhají se, překlucují a praskají.)

VIPIR

Jedním dechem „zcela nezničitelné“ a druhým dechem „extrémně funkční“. ViPIR, pocházející z tréninku ozbrojených složek, si již našel nezaměnitelnou pozici ve většině klubů západní Evropy či USA. ViPIR byl vytvořen za účelem propojení silového tréninku a funkčního tréninku. Budovat svalovou hmotu a zároveň pálit velké množství energie.

Pohyb a jeho rozsah je základ, a proto je nutné v pohybu zahrnout zdvih, rotaci a přesun těžiště těla. S ViPIRem je možné rotovat, tlouci o zem, využívat jeho mechanickou setrvačnost, dynamicky se přemísťovat, atd.

produkt 3D FITNESS

CORE BAG

Zaměřte se na posílení „Core“ vašich klientů v rámci osobního tréninku.

Pokud však zvažujete, které nářadí zařadit do oblíbených kruhových tréninků nebo jste již ve vašem klubu zahájili program „Move it!“, tak je Core Bag jednou z nejlepších možností. Skvělý rozsah hmotností a barevné rozlišení je skvělým parametrem pro vysokou flexibilitu tohoto nářadí v rámci dynamické skupinové lekce. Volte optimální úchop, definujte správný rozsah a využijte obrovský potenciál 5kg-25kg bagů.

produkt 3D FITNESS

TRX RIP TRAINER

Většina z nás si již nedokáže představit jediný trénink bez TRX. Z dílny Fitness Anywhere vylétl v letošním roce na jaře zcela nový produkt, doplňující TRX – závěsný systém o nového sourozence, který byl vytvořen speciálně pro rotační a rychlostní pohyby. Pro maximální využití, v závislosti na zvoleném pohybu či výkonnosti cvičence, je možné měnit silové expandery a vybrat si z 6 odporových pevností.

produkt 3D FITNESS



moveit[®]

Move-it! Opravdu funkční „funkční trénink“



Move it! je zcela nový program individuálního i skupinového cvičení.

Move it! je zcela nový program individuálního i skupinového cvičení, plně vycházející z principů funkčního tréninku. Označení funkční trénink je dnes velmi moderní a bývá neprávem spojováno se spoustou posilovacích směrů či cvičebních pomůcek. Kritéria funkčního tréninku jsou však velmi přísná, a proto ne každý „funkční trénink“ je opravdu funkční.

Systém funkčního tréninku **Move it!** je výsledkem dlouholeté spolupráce profesionálních trenérů, fitness instruktorů a vrcholových sportovců. Základním podnětem byla vytvoření tréninkového programu zaměřeného na návrat k přirozené, tedy komplexní trénovanosti těla jako globálně fungujícího, nedělitelného svalového systému. Zvláštní důraz byl kladen také na automatickou péči z hlediska prevence svalových disbalancí.

Move it! se vyznačuje především vysoce komplexním zapojením většiny svalových skupin se zvláštním zaměřením na centrum těla, tzv. „core“. Centrum těla slouží jako přepojovací stanice mezi horní a dolní polovinou těla. A právě na ní tedy záleží, nakolik dokážeme sladit a sčítat výkonnost jednotlivých tělesných segmentů. Správná struktura programu **Move it!** a efektivní

skladba cviků nutí centrum neustále „přepojovat“ tam a zpět, a tím dochází nejen k udržení či obnovení funkcí jednotlivých fasciálních řetězců, ale i k rozvoji koordinace a zvýšení efektivity pohybu.

Další nezpochybnitelnou předností systému je garance komplexního a harmonického rozvoje všech základních schopností, tedy statické i dynamické síly, rychlosti, vytrvalosti, reakčních schopností, obratnosti a koordinace pohybu. Díky vnitřním zónám, specificky zaměřeným na rozvoj jednotlivých funkcí, lze velmi účelně měnit výsledné zaměření jednotlivých lekcí. Systém funkčního tréninku **Move it!** lze tedy vnímat i jako ideální prostředek pro tvorbu průpravných a kompenzačních systémů, zaměřených na konkrétní druhy sportů. Obzvláště u jednostranné zátěže, jících sportů, jakými jsou například hokej,

golf či tenis, je při využívání principů programu velmi patrný kompenzační efekt a logicky navazující významné snížení rizika zranění páteře.

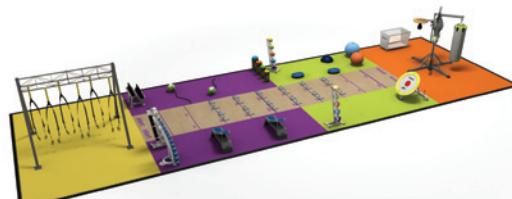
Systém funkčního tréninku Move it! je díky rozdělení cvičebního prostoru do funkčních zón, nekonečnému zásobníku cviků, variabilní metodice a pestré využitelnosti široké škály funkčních pomůcek naprosto aplikovatelný na téměř každého klienta. Od rekreačního až po vrcholového sportovce, od dětí po aktivní seniory, všichni bez rozdílu věku či výkonnosti



Move It! I. 60m² počet stanovišť 15



Move It! II. 80m² počet stanovišť 20



Move It! III. 100m² počet stanovišť 30

mohou profitovat z benefitů nabízených jedinečným tréninkovým systémem. Velmi důležitým faktorem pro maximální využití všech aspektů programu je zábava a lidé se bavit chtějí. Pokud se nám podaří vytvořit program, který je přínosem pro komplexní rozvoj svalové síly a vytrvalosti, při kterém dochází k vyrovnávání svalových disbalancí a to vše ve spojení se zábavou a zcela evidentně nestereotypní aktivitou, tak je program **Move it!** jasnou volbou pro každé malé i velké fitness centrum či studio.

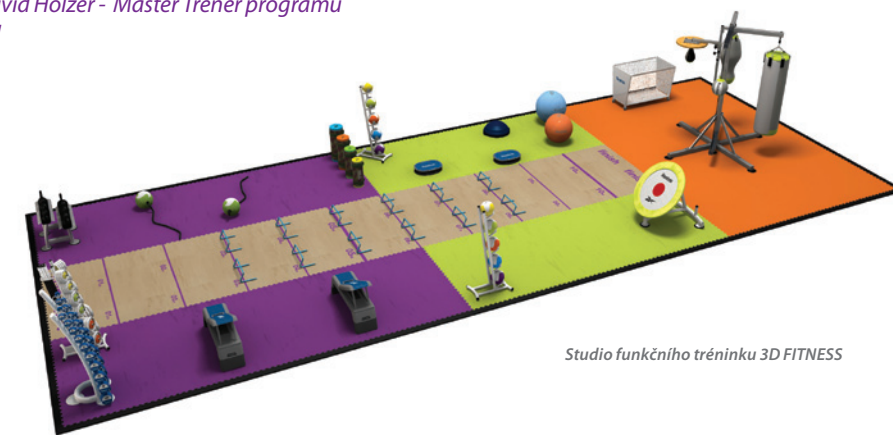
Move it! je tedy velmi atraktivním řešením pro moderní a efektivní využití cvičebních prostor, splňující poptávku trenérů i majitelů center. Program je obrovským přínosem pro osobní trenéry a instruktory na straně jedné a zároveň zcela nevšedním

zdravotním přínosem i pro ty nejnáročnější klienty na straně druhé. Zařazení programu **Move it!**, spolu s komplexním poradenstvím, grafickými pracemi, vzděláním a instalací od profesionálů ze společnosti **3D FITNESS**, je tím správným tahem na fitness branku pro rok 2012.

Mgr. David Holzer - Master Trener programu Move it!



kontaktujte manažera realizací
MIROSLAVA JIRČÍKA
tel.: +420 605 941 667 nebo
e-mail: miroslav.jircik@3dfitness.cz



Studio funkčního tréninku 3D FITNESS

...máme stovky řešení... které si vyberete?



Atraktivní nový design programu GRAVITY® on Total Gym 2012

GRAVITY® on Total Gym 2012



Jste jedním z těch, kdo se již několikrát setkal s termínem GRAVITY®, a stále nevíte, o co se jedná? Dovoďte nám nyní představit zcela "nový design" GRAVITY® programu a unikátnost konceptu řešení funkčního tréninku, který do rukou osobních trenérů přivádí obrovský počet nových klientů a plní sály skupinových lekcí.



Co je to GRAVITY®?

Jedná se o systém cvičení na stroji Total Gym, které mám umožňuje díky nakloněné rovině přizpůsobit zátěž každému člověku a umožní mu tak cvičit s lehkou zátěží nebo se zátěží těžkou. Systém kladek navíc nabízí **přirozený pohyb ve všech rovinách**, takže nedochází k jednostrannému přetěžování svalů. Samotný název by mohl vyvolat mylný dojem, že se bude jednat o cvičení pro těhotné (GRAVIDY). Jedná se ale o cvičení proti zemské přitažlivosti čili **GRAVITACI**.

Program GRAVITY Vám zaručuje:

zvýšení atraktivnosti Vašeho centra a možnost aplikace funkčního tréninku pro širokou škálu Vašich klientů - od nováčků přes vrcholové sportovce až po zdravotní cvičení seniorů či zdravotně handicapovaných klientů ve Vašem studiu.

Při otevření nových GRAVITY® Center je připraven komplexní program GRAVITY® Start poskytující velké množství marketingové podpory, individuální školení a maximální podporu pro úspěšné nastartování nové koncepce vašeho fitness.

WWW.3DFITNESS.CZ

GRAVITY® on Total Gym - je originální produkt 3D FITNESS



BONUSY pro nová centra:

- plná podpora při otevření nového GRAVITY studia
- školení trenérů ve Vašem studiu
- rozmanitost programů - Osobní trénink, Skupinové cvičení, Pilates a Post-Rehab
- marketingová podpora
- podpora tisku a prezentace Vašeho studia, plakáty, letáky, reklamní kampaň
- nové programy, služby, podpora školení



Total Gym - Power Tower®



Total Gym - GTS®



Total Gym - Sports®



◀ ▶ lekce GRAVITY - Kongres Pohyb a zdraví 2011

GRAVITY® za tu námahu stojí!



Na začátek musím představit, že jsem člověk, který je vybíravý, pečlivě zvažuji co koupit, co používat a vždy konečnému rozhodnutí předchází dlouhá zkoumavá práce s hledáním toho nejlepšího řešení. Až mě to někdy otravuje a říkám si, jestli by nebylo lepší, být více spontánní a více rozhodný.

Cvičební systém GRAVITY mě nadchnul ale hned od prvopočátku. A věřte mi, že to neříkám jen pro propagaci. O stroji GTS jsem z doslechu věděl od roku 2009, má první osobní zkušenost pak přišla na podzim téhož roku na kongresu Pohyb a zdraví v Praze Benici. Upřímně přiznávám, že jsem už měl za sebou školení na sestavě strojů Human Sport firmy StarTrac, což je svým zaměřením podobný styl cvičení, moderní, chytlavý, kladkový a funkční. Jenomže zabere více místa, stroje je šest, pořizovací cena také není zrovna malá a chyběl mi tam element zvedání a práce s vlastní vahou těla. Proto když jsem spatřil GRAVITY proběhla mi hlavou myšlenka „Paráda, tohle se mi líbí a dává to smysl“. Měl jsem štěstí, že se mě hned ujal Michael Steel (prezenter a GRAVITY Master Trainer), který na zmíněném kongresu stál opodál. Kdo ho zná, ví, že dokáže perfektně nadchnout, je velice vitální a profesionální. GTS mi představil, předvedl a samotného nechal vyzkoušet několik cvičení. Zalíbilo se mi a tak jsem ještě poté absolvoval skupinovou lekci, kterou vedl.

V té době jsem začal koketovat s myšlenkou otevření soukromého studia s naprosto individuální péčí a přístupem. Spojení kvalitního a funkčního tréninku a nějaké podoby relaxace. Místa, kde bude klient opečovávan od příchodu až po zaklapnutí dveří po odchodu, kde bude středem pozornosti, bude odborně veden, bude hýčkán a

kde načerpá síly pro své životní aktivity. Pochopitelně bylo důležité mít špičkové vybavení s vhodnou skladbou nářadí a pomůcek, které se napasují do vybraných prostor. Celý koncept jsem uchopil jako individuální trénink s nádechem fyzioterapie a rehabilitace. A od tohoto ujasnění myšlenky byl jen krůček právě ke stroji GTS a GRAVITY, který to jednoznačně splňuje.

Využil jsem kontaktu s 3D Fitness, slovo dalo slovo a připravil se projekt. Na prvním místě seznamu zařízení bylo GRAVITY, z toho jsem nechtěl slevit. Přihlásil jsem se na školení, které k mé spokojenosti vedl Vláda Valouch, který patří k průkopníkům tohoto cvičení v ČR a určitě má svoji kvalitu, schopnosti dobře prezentovat. Po jeho absolvování bylo jasné, že GRAVITY mě bude provázet ještě hodně let.

Po roce fungování a používání GTS mohu zodpovědně říci, že mě ani v nejmenším nezklamalo. Ale co víc - maximálně spokojeni jsou i klienti. Skutečně na tomhle přístroji může cvičit každý bez ohledu na pohlaví, věk, kondici a cíle, profesionál nebo amatér. Pohyby jsou komplexní, ve všech rovinách a zapojující velké množství svalů, pro tělo jsou navíc přirozené a funkční. GRAVITY lze využít na začátku nebo na konci jednotky, lze jej zařadit do kruhového tréninku, používat při cvičení i dalších pomůcek a vše kombinovat. Trénink jde postavit v pomalejším tempu, stejně tak dobře jako s patřičným nasazením a dynamikou. Cvičení může mít silový nádech, ale i protahovací. Nutí ve většině pozicích zapojovat

stabilizační systém a tím pádem k uvědomění a správnému držení těla. Lze pochopitelně individuálně měnit a dávkovat zátěž, přizpůsobit ji tak každému, ať už jde o zdravého jedince nebo takového, který má nějaké pohybové omezení. Co vnímají lidé pozitivně, je motivační prvek - klient přesně vidí podle čísla zářezky na věži, jaké dělá pokroky. Já osobně mohu u GRAVITY používat i myšlenky a zásady pohybového konceptu Spiraldynamik, který vychází z principů fyzioterapie a který navádí cvičence k tomu, jak správně používat vlastní tělo. A zcela upřímně GTS pomáhá i mně samotnému ke zlepšení stavu spodní části zad.

Co závěrem? Doporučuji vyzkoušet a sami uvidíte, že přístroj, který pracuje vlastně jen s faktory gravitace a vlastní hmotnosti, má smysl a vašemu tělu a zdraví prospěje. Proto neváhejte.

www.derdeleven.cz

Mgr. Libor Čípek - majitel fyzioterapeutického centra DERDE LEVEN



NOVÝ WEB

V dnešním rychlém světě, plném informací, si již v žádném případě nedovedeme představit život bez internetu. V poslední době jsme měli velké ohlasy na velmi graficky zdařilý web, ale nám to bylo stále málo. Pokud chceme být nejlepší a chceme poskytovat našim klientům co nejvíce informací v odpovídající formě, pak musíme být prostě extra třída, nejen při našich live prezentacích, ale také v online verzi. Z tohoto důvodu jsme po několika měsících pracně zpracovávali poznatky, komentáře, připomínky až na svět přišlo naše nové „baby“.

Náš i Váš atraktivní web www.3dfitness.cz



DRAČÍ LODĚ – 3D FITNESS TEAM

Ve většině obchodních firem je zvykem, že se tým dělí na lidi aktivní a lidi pasivní. Manažeri či úředníci se řadí k těm pasivnějším a energetičtější většina či menšina s tím většinou mnoho neudělá. Absolutním opakem je zcela aktivní tým kancelářských i nekancelářských zaměstnanců 3D FITNESS. Již 4. rokem se celý office tým, včetně instruktorů ze studia Žamberk, zúčastňuje závodu „Dračích lodí“ na Pastvinské přehradě. Jediným členem týmu, který se pádla nechopil, ale aktivně fandil i s ortézou na ruce, byl sám majitel 3D FITNESS – Míra Jirčík. Náš tým vždy patří k těm, kteří vytvářejí skvělou atmosféru po celý sportovní den, a kteří večer (nebo spíše ráno) uzavírají předávání cen.



ČESKÁ KOMORA FITNESS

Dne 13.10.2011 byla založena Česká komora fitness. Jedná se o zcela unikátní a profesionálně vytvořenou platformu pro všechny složky působící ve fitness průmyslu v České republice. Na zakládající valné hromadě se sešlo přes 50 fitness profesionálů a zástupců společností provozujících řetězce fitness center, health clubů a menších fitness center. Velké zastoupení měly společnosti zabývající se vzděláváním trenérů a instruktorů. Pozornosti se těšili také zástupci společností dodávající fitness nářadí na český trh. Díky velmi širokému spektru přítomných na valné hromadě bylo celému přípravnému výboru zřejmé, že komora bude vyplňovat vyjednávací prostor mezi provozovateli fitness center, trenéry a zástupci státu. Tedy ministerstev, hospodářské komory a dalších statutárních orgánů, které mohou mít výrazný vliv na vývoj a budoucnost českého fitness a všeobecného zdraví české populace. 3D FITNESS je hrdým zakládajícím členem České komory fitness a jednatel společnosti Miroslav Jirčík byl na ustavující valné hromadě zvolen do představenstva ČKF. Dále bylo velmi potěšující, že ve výběrovém řízení na volbu loga nově vzniklé České komory Fitness bylo vybráno logo MgA. Evy Hemalové z grafické dílny 3D FITNESS.

Více o České komoře fitness a registraci realizujte na: www.ceskakomorafitness.cz



ČESKÁ
KOMORA
FITNESS

V PŘÍŠTÍM ČÍSLE



Rozhovor s Davidem Holzerem



Přínos GRAVITY & TRX pro fyzioterapii - MUDr. D. Pastucha



Metabolismus v praxi - prof. MUDr. K. Martiník



Malý prostor a velké řešení!



Nové trendy v Indoorcyclingu



produkt: GRAVITY® program
naše realizace: Family Fitness Praha, Weissersport Brno
New Sports Hradec Králové, S-centrum Benešov a další...
více na: www.3dfitness.cz



produkt: REEBOK - profesionální studiové nářadí
naše realizace: I.R.Club Pardubice, Aquapalace Čestlice
Intercontinental Praha, Club Canada Lipno a další...
více na: www.3dfitness.cz



produkt: TRX® závěsný systém
naše realizace: Holmes Place Praha, Vektor klub Pardubice
BUDUfitclub Ostrava, Rodeo Sport Domažlice a další...
více na: www.3dfitness.cz



produkt: TOMAHAWK
naše realizace: Aquapalace Čestlice,
HC Slavia Praha, Ave Fitness Přerov
více na: www.3dfitness.cz

NÁVRH FITNESS REALIZACE

FUNKČNÍ TRÉNINK

STUDIO

INOVACE

PRESTÍŽ

3D FITNESS je oficiálním distributorem
PROFESSIONAL FITNESS EQUIPMENT pro Českou republiku



Vaše studio osobně navštívíme a provedeme návrh řešení dle Vašich potřeb, dle potřeb Vašich klientů, dle Vašeho finančního rozpočtu. Více info o produktech, službách a kompletní nabídce sportovní hudby a fitness nářadí naleznete na www.3dfitness.cz. S výběrem Vám poradí odborný tým 3D FITNESS na tel.: +420 605 941 667 nebo e-mail: info@3dfitness.cz



PROVŠECHNYKTERÝM NENÍ ZDRAVÍ LHOSTEJNÉ

GENERUJTE ZISK

z osobních tréninků a práce Vašich trenérů

VÍCE NEŽ 120 POZIC

GRAVITY funguje. Pro Vás. Pro Vaše klienty.

NEKONEČNÉ MOŽNOSTI

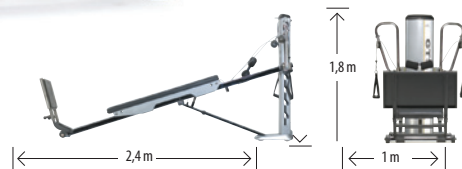
cvičebních programů pro Vaše klienty. Expandujte tam, kde je to správné. Zvyšte počet Vašich členů, zaměřte se na jejich

zdraví a garantujte výsledky jejich snažení.

GRAVITY® přináší rychlou návratnost vložených investic.

Nejen návratnost financí, ale i velká spokojenost Vašich

klientů jsou faktory úspěchu dlouhodobého plánování.



3D FITNESS je oficiálním distributorem **GRAVITY** programu GRAVITY® pro Českou republiku a Slovensko

Vaše studio osobně navštívíme a provedeme návrh řešení dle Vašich potřeb, dle potřeb Vašich klientů, dle Vašeho finančního rozpočtu. Více info o produktech, službách a kompletní nabídce sportovní hudby a fitness nářadí naleznete na www.3dfitness.cz. S výběrem Vám poradí odborný tým 3D FITNESS na tel.: +420 605 941 667 nebo e-mail: info@3dfitness.cz

3D
FITNESS