

2/2012 / 3D FITNESS TRAINING COMPANY / EXPERT NA FUNKČNÍ TRÉNINK

3D FITNESS

move-it!
WWW.3DFITNESS.CZ

2/2012 3D FITNESS ČASOPIS ZE SVĚTA FITNESS

3D PROFESIONÁLNÍ FITNESS NÁRADÍ A HUDBA
FITNESS

move-it!

3D FITNESS TEAM
SKUTEČNÝ ROZMĚR

AKTUÁLNĚ ZE SVĚTA FITNESS

EVOLUCE
V INDOOR CYCLINGU

VYUŽITÍ FUNKČNÍHO 3D TRÉNINKU
V TERAPII OBEZITY

DANIEL FEKL:
FITNESS 14

3D FITNESS KONGRES a FITNESS EXPO

Pohyb a zdraví 2012

Park Holiday
Praha 10 - Benice
10.11.2012

3D FITNESS
 PROFESIONÁLNÍ FITNESS NÁRADÍ A HUDBA

HLAVNÍ PARTNER:

move ya!

PARTNEŘI:

Reebok

GRAVITY

TOMAHAWK

TRX
 Suspension Training

fitstyl*

časopis **FITNESS**

Pilates
 INSTITUTE

Více než 60 lekcí

Odborné přednášky a semináře

Veletrh fitness náradí a služeb

nově **Aréna funkčního tréninku**

registrace ON-LINE
www.3dfitness.cz

hvězdné obsazení
 a rozvrh lekcí

TRX® - závěsný

- TRX® - Basic Training - J. Wurzel
- TRX® - Basic Training - J. Wurzel
- X-Flexibility - J. Wurzel
- X-Flexibility - J. Wurzel
- Strength - Jakub Strakoš
- Strength - Jakub Strakoš
- TRX® - Team sports - J. Wurzel
- TRX® - Cardio circuit - Steve Jack
- TRX® - Cardio circuit - Steve Jack
- TRX® - Healthy Back - Jakub Strakoš
- TRX® - Healthy Back - Jakub Strakoš

Aqua

- Aqua Zumba - Šárka Radíčová
- Aqua Attack - Šárka Radíčová

Přednášková místnost

- Small PT groups - Steve Jack
- Funkční poradny pohybového aparátu - MUDr. D. Pastucha, Ph.D.
- Klubová atmosféra a spolupráce klientů - PhDr. Jan Vrabec, Csc.
- Personal Training Sales - Miron Ilinčev
- Základní stavební jednotky metabolismického vzorce a metody orientace (instruční a prakt. ukázky) - Prof. MUDr. K. Martiník

časopis FITNESS

Pilates INSTITUTE

V.3D FITNESS KONGRES v České republice pro osobní trenéry, provozovatele fitness center a instruktory aerobiku

Lektoři a přednášející: Anton Todorov (Germany) Patric Lauruhn (Germany) Greg Selar (UK) Michael Steel (UK) Lenka Velínská Roman Ondrášek Steve Jack (UK) Vladimír Valouch Jakub Strakoš David Holzer Daniel Müller Petr Peč Petra Valouchová Jakub Wurzel Šárka Radíčová Prof. MUDr. Karel Martiník DrSc Miron Ilinčev BA PhDr. Jan Vrabec Csc MUDr. Dalibor Pastucha

www.3dfitness.cz

eva.hemalova@3dfitness.cz

tel.: +420 604 691 265

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.: +420 734 383 974 www.3dfitness.cz info@3dfitness.cz
 3D FITNESS s.r.o. Slovenská republika tel.: +420 605 941 667 www.3dfitness.sk info@3dfitness.cz

ROZHOVOR

4 Rozhovor s Danielem Feklem

FIRMA

5-7 3D FITNESS TEAM - skutečný rozměr

PRODUKT

8-9 Evoluce v indoor cyclingu

AKCE & PREZENTACE

10 Aktuálně ze světového fitness

REALIZACE

11 Realizovali jsme pro Vás

TRENDY

12-13 Malý prostor a velké řešení

ŠKOLENÍ & VZDĚLÁVÁNÍ

14-15 Školení a vzdělávání 3D FITNESS

15 Metabolismus - Základy fyziologie pro Vaši praxi

PRODUKT & OSOBNOST

16-17 Využití funkčního 3D TRÉNINKU v terapii obezity

17 GRAVITY® a cvičení pro těhotné a po porodu

V KOSTCE

18 Los Angeles Marathon 2012, IFS Blackpool
 Český registr fitness profesionálů

Nejvyšší prioritou 3D FITNESS

je zajistit komplexní poradenský servis ve 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 vytvoří 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 náradí. 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, sádrokartonu, 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 s.r.o. je oficiálním distributorem:
 REEBOK®, GRAVITY®, TOMAHAWK®, TRX®, ESCAPE, MOVE-YA! a mnoha dalších

INNSA
 Success By Association

ČESKÁ RŮMORA
 FITNESS

Reebok GRAVITY TOMAHAWK TRX move ya!

3D FITNESS
 VŠE PRO SKUPINOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK

REPORT ČASOPIS ZE SVĚTA FITNESS

ÚVODNÍ SLOVO

Úvodní slovo

Vážení milovníci funkčního tréninku, přátelé pohybu a partneri společnosti 3D FITNESS.

Dovolte mi srdečně Vás přivítat na úvodní stránce nového čísla našeho reportu. Jsou za námi velmi atraktivní měsíce roku 2012, kdy jsme se zúčastnili celé řady mezinárodních akcí, prezentací a výstav. Je nám vždy potěšením slyšet od našich nových nebo stávajících klientů pozitivní zpětnou vazbu na služby a produkty 3D FITNESS. Pokud chceme být přínosem pro naše klienty musíme vytvářet nejlepší možný servis a držet krok se světovými trendy. V březnu jsme se zúčastnili největší světové konference IHRSA v USA. Při této cestě jsme se rovněž zúčastnili mezinárodního summitu TRX v Los Angeles a zaběhli si Los Angeles Marathon. Necelý měsíc poté jsme byli aktivní na evropské scéně a na veletrhu FIBO v německém Essenu jsme mimo jiné podepsali smlouvu o zastoupení nadnárodní asociace IHRSA pro Českou a Slovenskou republiku.

V oblasti vzdělávání jsme rozšířili počet vzdělávacích programů a vypsalí celou řadu nových termínů, a to nejen v ČR, ale zejména na Slovensku. Rovněž jsme obdrželi první dodávku náradí ViPR a v těchto dnech připravujeme termíny pro úvodní školení a definování Master Trenérů.

Samozřejmě se zaměřujeme i na realizaci nových sportovišť či zatraktivnění sportovišť stávajících. V této oblasti je nám velkým potěšením, že stále více klientů oceňuje profesionalitu a velmi kvalitní servis odborníků 3D FITNESS. Mezi atraktivní realizace lze jistě považovat centrum pana doc. Koláře, Aquacentrum Pardubice, Espria Nitra, Family Fitness Praha, Imperiál Karlovy Vary a mnohé další.

Již nyní rovněž myslíme na podzim a zimu 2012 a zde bych Vás rovněž nyní pozval na 3D FITNESS Kongres „Pohyb a zdraví 2012“, který se bude letos konat v termínu 10. listopadu 2012 v areálu Park Holiday Praha – Benice.

Společně s Vámi se již těšíme na teplé letní dny, kdy mezi většími z Vás vyrazíme do parků, sportovních areálů a na koupaliště s projektem 3D FITNESS TOUR.

Přeji Vám příjemné čtení a těším se na Vás při společných projektech ve světě fitness.

Miroslav Jirčík
 Miroslav Jirčík, ředitel realizací 3D FITNESS s.r.o.



Rozhovorem
s Danielem Feklem,
manager klubu
Fitness 14
České Budějovice



Daniel Fekl:

FITNESS 14

V dnešním rozhovoru si Vám dovoluujeme představit člověka, který svůj profesionální život věnuje rozvoji nových sportovních aktivit v silné návaznosti na hokejovou komunitu v jihočeské metropoli.

5) Které produktové značky a jaké produkty jste si vybrali?

Vybavení multifunkčního sálu je od firmy 3D FITNESS®, která je jedničkou na trhu v oblasti funkčního a skupinového fitness. Nářadí pro skupinové nářadí je realizováno značkou REEBOK®. Mezi stěžejní programy jsme zařadili skupinové TRX®, kdy jsme si od 3D FITNESS® nechali na míru vyrobit konstrukci TRX mezi naše nosné sloupy v hlavním sále. Dále PUMP fx, BOSU, stepy a jako jahůdkou na dortu je program Move it!, který je opravdu funkční „Funkční Trénink“. Mezi koly pro Indoor Cycling/Spinning byla již od počátku projektu zcela jasná volba pro značku TOMAHAWK®. Pro kola TOMAHAWK® jsem se rozhodl z důvodu dlouholetých zkušeností s touto značkou a pro vysokou kvalitu zpracování a nízkou poruchovost.

6) Proč jste se rozhodli pro sportovní podlahu PAVIGYM?

Pro podlahu Pavigym jsme se rozhodli z těchto důvodů: Splňuje nejvyšší parametry pro bezpečnost a pohodlí klientů, disponuje velkou škálou barev. (důvodů je spousta na stránkách Pavigym :-)

7) Jak byste s odstupem času hodnotil spolupráci se společností 3D FITNESS®?

Spolupráce s firmou 3D FITNESS proběhla na vysoké úrovni vč. termínů dodávek, cen zařízení a v neposlední řadě ve velmi vysoké kvalitě provedení.

8) Jaká je kapacita jednotlivých sportovišť?

Multifunkční - 45 klientů
Indoor cycling - TOMAHAWK - 20 klientů
H.E.A.T. - 11 klientů
Fitness - 40 klientů
Wellness - 30 klientů.
Dále naši klienti mají k dispozici dětský koutek, masáže a nehtové studio.
Celková plocha „Fitness 14“ - 1200m².

9) Je nějaká zvláštnost na vaší wellness zóně?

Naše wellness zóna disponuje Finskou saunou se solnými kameny a Japonskou saunou, Gamban'joku“. Pro ochlazení organismu je k dispozici i ledová studna.

1) Jaké zázemí poskytuje Váš klub pro své klienty?

V našem centru „Fitness 14“ v Českých Budějovicích disponujeme 3 velkými sály, kvalitní posilovnou a wellness zónou, kde si přijde na své každý náš klient. Hlavní prioritou pro nás bylo vybudovat ve zcela nových prostorách jedinečný sportovní komplex, který svojí vysokou kvalitou bude patřit k nejlepším v republice a kde se budou naši klienti cítit více než příjemně.

2) Kterým směrem jste hleděli při volbě využití sálů?

Zaměřili jsme se na funkční skupinová cvičení, pro která jsme vytvořili velký multifunkční sál. Naší prioritou bylo vytvořit sál, který bude disponovat nejen velmi kvalitním nářadím, ale také skvělou sportovní podlahou. Při volbě nářadí padla jednoznačně volba na značku REEBOK® a po porovnání několika typů podlah jsme se rozhodli pro světovou jedničku – Pavigym. U dodávky podlahy bylo skvělé, že technici společnosti 3D FITNESS® nám provedli nejen pokládku, ale vyřešili rovněž grafické obrazce, které

přesně kopírovaly představy našeho architekta. Při zpracování a vybavení sálu pro Indoor Cycling s koly TOMAHAWK® jsme volili atraktivní stupňovité řešení prostoru spojené s velmi atraktivní grafikou a světelnými efekty. Třetí sál pro Indoor walking jsme vybavili jedničkou – H.E.A.T. program.

3) Čím se odlišuje Váš nový klub od ostatních klubů v regionu?

- Disponuje nejlepším zařízením, které je v současné době na českém trhu k dispozici.
- Odborně vyškolenými trenéry, lektory a personálem.
- Naše fitness umožňuje volně přichozím zájemcům využít našich služeb i bez uzavření dlouhodobé smlouvy.
- Nachází se v centru města a těsné blízkosti nejdůležitějších sportovních zařízení.

4) Proč jste se rozhodl realizovat velkou část projektu se společností 3D FITNESS s.r.o.?

S firmou 3D FITNESS® jsem již spolupracoval v minulosti a oceňuji jejich profesionální přístup a bezednou nabídku nářadí:-)



Daniel Fekl - úspěšný instruktor I.C.E.



Daniel Fekl - s Tomahawkem až na vrchol

**ŘÍKÁ SE O 3D FITNESS,
ŽE JE
MALÁ
SPOLEČNOST.**

ODPOVĚĚ ZDE ...

JE TO PRAVDA?

3D FITNESS® TEAM ...

Společnost 3D FITNESS s.r.o. byla založena v roce 2011, a během velmi krátké doby zaujímá dominantní postavení v oblasti funkčního a skupinového fitness v České republice a na Slovensku



MIROSLAV JIRČÍK
jednatel společnosti



Ing. IVO MURAS
hlavní ekonom



Bc. BARBORA DUBNICKÁ
přímý prodej



Mgr. EVA HEMALOVÁ
grafika a design



ANDREA HRDINOVÁ
logistika a přímý prodej



Mgr. LENKA VÍTKOVÁ
elektronický obchod



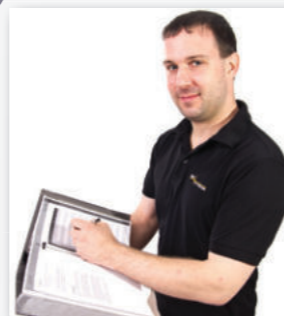
BARBORA JURČANOVÁ
školení a vzdělávání



Bc. LUKÁŠ KÁN
strategie plánování



Ing. MICHAL MORAVEC
ICT



ALEŠ URBAN
IT



JAN ZÁŘECKÝ
projekce



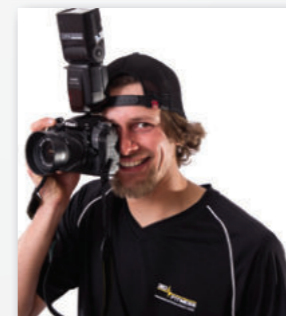
ROMAN JURÁŠEK
projekce a grafika



PETR BRŮNA
servisní technik



ŠTĚPÁN NOVOTNÝ
audiovizie



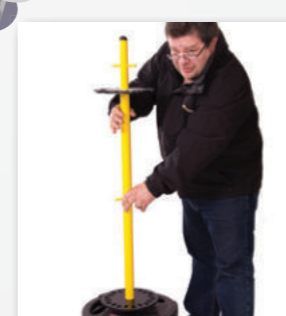
DAVID KARVAY
fotografie



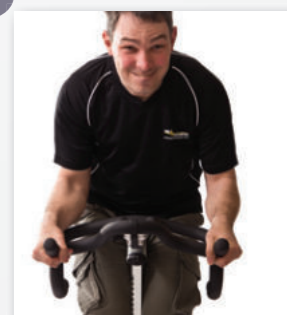
JOSEF ŠULC
fotografie



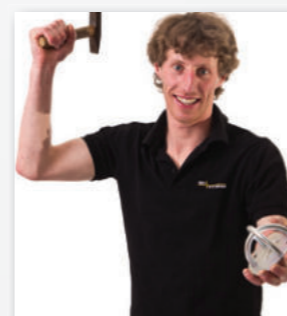
MARTIN MLYNÁŘ
speciální projekty



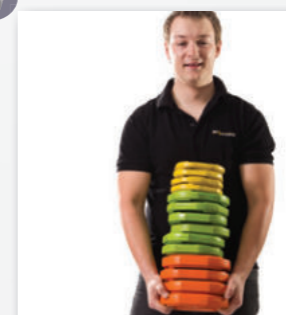
JIŘÍ DUŠEK
divize FTS



MIROSLAV TOMAN
servisní technik



KAREL MITVALSKÝ
divize TRX



JAROSLAV CABALKA
asistent logistiky



NOVÝ ZAMĚSTNANEC
i vy se můžete stát členem týmu ...

EVOLUCE v Indoor Cyclingu

INDOOR CYCLING
GROUP

TOMAHAWK

V posledních letech můžeme sledovat klesající zájem o Indoor Cycling / Spinning v Čechách i na Slovensku. Zcela jiný trend je ve většině zemí vyspělé fitness Evropy. Sledovali jsme jaké novinky se ve světě Indoor Cyclingu implementují a jak se udržují klienti ve studiích plných kol.

Indoorcycling Group® - (TOMAHAWK®)

vytvořil zcela unikátní koncept splňující všechny potřeby instruktorů, majitelů fitness center a samozřejmě také klientů našich sportovišť.

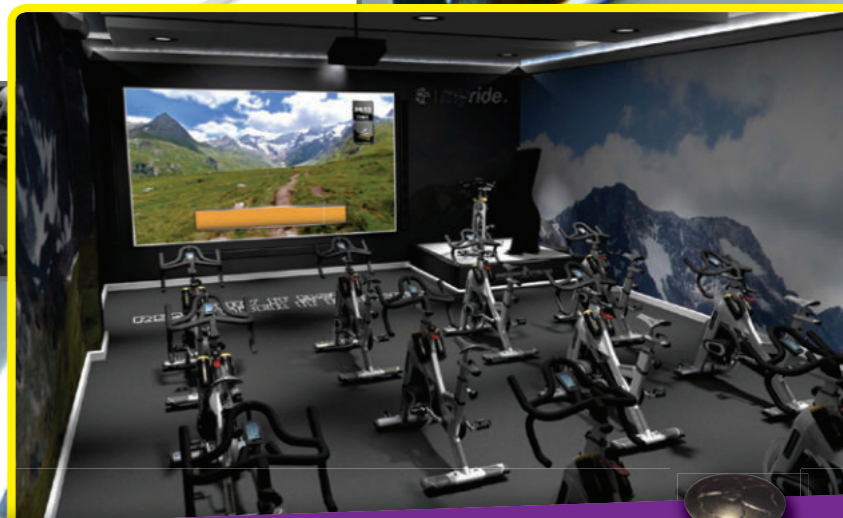
V těchto dnech představuje Indoorcycling Group® pokrokovou technologii, která uplatňuje využití skvělých předností zkušených Indoor Cycling instruktorů a vytváří jednu z nejpobulárnějších fitness skupinových aktivit.

Myride+® je využití záběrů kamery z reálného prostředí krásné přírody či vyhlášených městských destinací. Reálná návaznost videa na právě probíhající lekci a strukturu trati definovanou profesionálním instruktorem je opravdovým zážitkem z lekce. Skutečné odproštění se od každodenních starostí je balancem pro členy Indoor Cyclingové lekce. Každá úleva ovlivnění smyslu a pestré motivaci instruktora vytváří zcela ojedinělé fitness klima.

Myride+® virtuální trenér

- Propojení komponentů fyziologické a emocionální roviny v symbióze s hudbou a vizualizací
- Dynamická hudba, optimální tempo a vyvážená intenzita lekce s velkoplošnou prezentací
- Pouze zlomek sekundy je potřeba k nastavení nového profilu trati a výběr je ze stovek různých profilů a různých koutů
- Naplánování si nové lekce je velmi jednoduché a lze vytvářet profil ze všech cyklistických pozic, tedy rovina, kopec v sedle i ve stoje, a to vše lze prokládat například skoky
- Účastníci lekce jsou aktivnější a vnímají projížděný terén a okolní prostředí
- Zcela ojedinělý zážitek z lekce a nesrovnatelný pocit s jinými indoor aktivitami

Myride+® umožňuje všem účastníkům lekce vstoupit do nevěšedního světa a objevit místa na zeměkouli, která by pro ně jinak nebyla nikdy v životě přístupná. Díky velmi propracované technologii a jednoduchému vytváření profilu trati lze považovat Myride+® za zcela unikátní koncept letošní sezóny. Stejně ohlasu se této technologii dostává i na všech velkých letošních výstavách včetně IHRSA, FIBO, a dalších.



**REALIZACE
INDOOR CYCLING**
3D FITNESS office:
tel.: +420 605 941 667
e-mail: info@3dfitness.cz

IHRSA
2012
LOS ANGELES
MARCH 14-17

FIBO

Chcete mít
nejaktuálnější informace
ze světového fitness?

Spolupracujte s 3D FITNESS®

3D FITNESS® je ve velmi úzké spolupráci se světovými lídry. Potvrzením poslání a velmi seriózní práce je fakt, že 3D FITNESS® od letošního roku zastupuje celosvětovou fitness asociaci IHRSA pro Českou republiku a Slovensko.

3D FITNESS® je pravidelným návštěvníkem světových fitness prezentací, workshopů a výstav. Již od roku 2001 se zúčastňujeme světových výstav a veletrhů. Majitel společnosti 3D FITNESS® - **Miroslav Jirčík**, pracoval dlouhou řadu let jako Fitness Director pro společnost Steiner - Anglie, která patří mezi největší poskytovatele wellness a fitness služeb na světě. Osobní zodpovědnosti za provoz fitness center na výletních zaoceánských lodí vytvářel pozitivní tlak pro hledání nových cvičebních programů a zejména nej kvalitnějšího fitness vybavení. Pravidelná účast na všech tradičních veletrzích, mezi které bezesporu patří IHRSA - USA, CanFitPro - Kanada, LIW - UK, FIBO - Německo, i jiných lokálních výstavách, byla a je zárukou vysoké prestiže poskytovaných služeb. V posledních letech se naše činnost stále více zaměřuje na realizace sportovišť a služeb v České republice a na Slovensku. 3D FITNESS® byla, je a bude vždy dbát na sledování novinek a velmi úzké spolupráci se světovými špičkami. Potvrzením našeho poslání a velmi seriózní práce je fakt, že 3D FITNESS® je od letošního roku zástupcem celosvětové asociace IHRSA pro Českou republiku a Slovensko.

Rok 2012 je pro nás všechny rokem plným novinek a velmi úspěšného vstupu funkčního tréninku do většiny sportovišť v našich končinách. Mnoho majitelů si uvědomuje, že vytvářet efektivní prostory pro práci osobních trenérů je garantovaným zdrojem příjmu z činnosti těchto profesionálů. Aplikace nových technologií, software i hardware je cestou odlišením se od konkurence a k nastavení nových, silných konkurenčních výhod.

3D FITNESS® tým se zúčastnil všech důležitých fitness akcí roku 2012.

IHRSA - Los Angeles
TRX SUMMIT - Los Angeles
FIBO - Essen
IFS - Blackpool



SLEDUJTE NOVINKY ZE SVĚTA
3D FITNESS na
WWW.3DFITNESS.CZ
A NEBO VÍCE na
Facebooku 3D FITNESS



Hans Muench - evropský ředitel IHRSA



před branami kongresu IHRSA 2012 v Los Angeles



Michal Dalcourt - tvůrce fitness náradí ViPR



GRAVITY® on Total Gym FIBO Essen 2012



TRX® FIBO Essen 2012

Realizovali jsme
pro Vás...



www.aquapce.cz



Aqua centrum Pardubice - funkční zóna



Aqua centrum Pardubice - FTS multifunkční stanoviště



Aqua centrum Pardubice - sprint a výbušnost



Rehabilitační a fyzikální lékařství Doc. Pavla Koláře



Doc. PaedDr. PAVEL KOLÁŘ, Ph.D.
předseda Kliniky rehabilitace a
tělovýchovného lékařství 2. LF UK
Docent Pavel Kolář je bez nadsázky jeden
z nejznámějších fyzioterapeutů na světě.

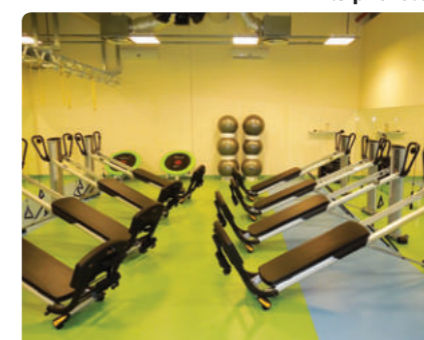


Centrum pohybové medicíny Pavla Koláře

www.cpmchodov.cz



Family Fitness - TRX® studio



Family Fitness - GRAVITY® on Total Gym

www.sipkova.cz



Mgr. Vladimír Valouch
Manager centra
Family Fitness
a 3 násobný mistr světa
ve sportovním aerobiku

„Díky vybavení a náčiní od 3D FITNESS se může
naše centrum pochlubit skvěle realizovaným sálem
pro funkční trénink. Je fajn, když lidem můžete
nabídnout věci, které fungují.“



Pure Health & Fitness - Palladium Praha



Pure Health & Fitness - silová zóna

www.purecezech.cz



Malý prostor a velké řešení

ZÓNA OSOBNÍCH TRÉNÉRŮ

Kde to dnes budeme dělat? Ideální prostor pro realizaci privátních tréninků 1 na 1.

I tuto zónu realizuje 3D FITNESS...

INDOORCYCLING STUDIO

Kam si dneska vyšlápeme? Dynamická část klubu naplněná silou značky TOMAHAWK®.

I tuto zónu realizuje 3D FITNESS...

PROTAHOVACÍ ZÓNA

Kde se dnes budeme válet? Flexibilita, mobilita a optimální zklidnění po skvělém tréninku.

I tuto zónu realizuje 3D FITNESS...

SILOVÁ ZÓNA

Kde napumpuji biceps? Volné váhy, činky, lavice a vše co k síle patří.

I tuto zónu realizuje 3D FITNESS...

SKUPINOVÁ KARDIO ZÓNA

První jarní kilometry? Stále oblíbenější skupinové cvičení na profesionálním kardiu.

I tuto zónu realizuje 3D FITNESS...

MULTIFUNKČNÍ SÁL

Kam na cvičo s holkama z práce? Velmi důležitý prostor pro většinu skupinových aktivit. Od Pilates až po PUMP fx.

I tuto zónu realizuje 3D FITNESS...

KOMBAT ZÓNA

Kde se dnes vybiju? Profesionálně řešená kombat zóna centřum stále schází a velcí hráči to vědí

I tuto zónu realizuje 3D FITNESS...

SÁL VOLNÝCH KLADEK

Maximální rozsah pohybu? Optimální řešení pro kladkové stroje a samozřejmě GRAVITY®

I tuto zónu realizuje 3D FITNESS...

TRX® STUDIO

Kam se dnes pověsíme? Kdo dnes nemá TRX®, ten jako by nebyl.

I tuto zónu realizuje 3D FITNESS...

MOVE IT!®

Kde se dnes vybiju? Profesionálně řešená kombat zóna centřum stále schází a velcí hráči to vědí.

I tuto zónu realizuje 3D FITNESS...

ŘEŠÍME VAŠE FITNESS
KONTAKTUJTE MANAGERA REALIZACÍ
MIROSLAVA JIRČIKA
TEL.: +420 605 941 667
E-MAIL: MIROSLAV.JIRCIK@3DFITNESS.CZ

3D FITNESS
VŠE PRO SKUPINOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK

Školení a vzdělávání 3D FITNESS®



3D FITNESS® je expertem na funkční a skupinový trénink. V současné době je svým rozsahem služeb největším poskytovatelem vzdělávání v oblasti funkčního tréninku. 3D FITNESS® spolupracuje pouze s předními vzdělávacími institucemi poskytující mezinárodní garance. Všechny programy poskytované vzdělávacími akademii jsou vytvářeny ve spolupráci s předními světovými odborníky či licenčně vázány na specifický produkt. Věříme, že účast na vzdělávání v akademii 3D FITNESS® je vždy velkým přínosem pro každého osobního trenéra či instruktora skupinových lekcí.

Za každou skvělou lekci či výborným osobním tréninkem hledáme vždy profesionála. Této skutečnosti si začínají být stále více vědomi všichni majitelé fitness center. Pokud tedy chtějí provozovatelé sportovišť nabízet výborný servis s vysokou úrovní kvalifikace svého personálu, musí sledovat vzdělávací proces svých trenérů. Vytvářet pozitivní tlak a zajímavé podmínky pro instruktory i trenéry je v současné době neodmyslitelným posláním všech provozovatelů center, kterým na kvalitě centra skutečně záleží. Na druhé straně je velmi důležité pro každého klienta, aby své zdraví skutečně svěřil do rukou odborníka.

Pokud tedy zhodnotíme obě strany mince a stále se zužující vazbu klient – trenér, je zcela nezbytné konstruktivně pracovat na vytvoření optimálního vzdělávacího procesu, který dlouhodobě zajistí vysokou odbornou kvalifikaci personálu, poskytne klientům nejnovější poznatky vedoucí k realizaci tréninkového cíle a zajistí splnění všech zákonných podmínek v případě úrazu klienta v době tréninku.

Pro úspěšné splnění všech výše uvedených parametrů pracuje tým 3D FITNESS® pouze

s předními vzdělávacími institucemi poskytujícími mezinárodní garance a jsou také ověřeny jako přední poskytovatelé vzdělávání ve svých specifických programech. Jako jasný cíl jsme si na počátku vzdělávací akademie 3D FITNESS® definovali, že nikdy ve vzdělávání nepolevíme v kvalitě vzdělávacích programů. Rovněž nikdy nebudeme prezentovat program, který nebude plně garantován nadnárodní organizací s dlouholetou tradicí. Budeme spolupracovat pouze s nejlepšími jednotlivci a organizacemi v českém a slovenském fitness. A hlavně každý program bude výrazným přínosem pro každého trenéra, instruktora i zaměstnavatele vyškolených profesionálů.

Od roku 2008 jsme již vyškolili více než 1000 trenérů. V současné době mohou trenéři a instruktoři využít z nabídky 20 vzdělávacích programů. Za stejné programy 3D FITNESS® lze bezesporu považovat odborné kurzy v oblasti funkčního tréninku. V této oblasti spolupracují Master trenéři 3D FITNESS® vzdělávacího týmu s předními lektory společností TRX Training, OLM, EFI Sport Medicine, Fitness fx, Indoor Cycling Group a mnohými dalšími.



školení TRX® - 3D FITNESS Žamberk



školení Move it! - 3D FITNESS Žamberk

Vzdělávací programy 3D FITNESS mezinárodně uznávané a akreditované školení pro Českou republiku a Slovensko.

TRX® - osobní trenér 11.08.2012 Žamberk	GRAVITY® FunXtion FUN 06.- 07.10.2012 Praha FUN 01.- 02.12.2012 Praha	KETTLEBELLS 14.07.2012 Žamberk 16.09.2012 Pezínok (SK)	Move it! I. a II. 08.- 09.09.2012 Žamberk
TRX® - skupinové cvičení 21.07.2012 Žamberk	PUMP fx 22.09.2012 Žamberk	Power&CORE 18.08.2012 Žamberk	Metabolismus v praxi 15.09.2012 Žamberk
TRX® Rip Trainer 30.06.2012 Pezínok (SK) 29.09.2012 Žamberk	Indoor Cycling - Basic 13.10.- 14.10.2012 Žamberk	Body & BALANCE 25.08.2012 Žamberk	

Již brzy představíme nové vzdělávací programy. Novinky sledujte na WWW.3DFITNESS.CZ
více informací: **Barbora Jurčanová - koordinátor školení a vzdělávání**
e-mail: barbora.jurcanova@3dfitness.cz
tel.: +420 734 604 128



Metabolismus Základy fyziologie pro Vaši praxi.

I. Část „Šetřivý gen“, nastavení odbourávání tuků - termogeneze vysvětluje vznik obezity, nadváhy. Jak předcházet vzniku komplikací civilizačních onemocnění.

Motto: Proč někdo může být sprintér a druhý maratonec.

Na rozvoji civilizačních onemocnění např. obezity se podílí tzv. úsporný neboli „thrifty“ genotyp organismu, který vznikl u národů, které přežily hladomor. „Naprogramovaný“ genotyp organismu se podstatně nezmění po staletí. Důležité jsou ale nové a rychlé změny, které mění dominantně dědičné předurčení = mutace genu receptoru melanokortinu-4. Je vědecky doloženo, že několik kandidátních genů ovlivňuje energetický výdej (dopaminový receptor D2 - DRD2, uncoupling protein 2 - UCP2, uncoupling protein 3 - UCP3, a beta - adrenoreceptor - ADRA2B, melanokortinový receptor 5 - MCSR). Klidový metabolismus je rozhodující při vzniku obezity. Proto dělíme pacienty na spalovače tuků - hubené a na druhé straně jsou organismy se šetřivým typem - obézní. U štíhlých osob tyto geny zvyšují tvorbu tepla = termogenezi v hnědé tukové tkáni a kosterním svalu, tím urychlují oxidaci a snižují syntézu energetických substrátů, podporují odbourávání tukové tkáně = lipogenezi především v tukové tkáni, játrech a svazech. Jedná se o celý systém energetické úspornosti organismu.

Dalším faktorem, ovlivňujícím energetickou rovnováhu organismu, je potravou navozená termogeneze. Bývá označována jako **postprandiální termogeneze** a podílí se na celkovém energetickém výdeji od 8 až 12 % (kachna, kterou sníme má tento index až 18%, trávíme ji až tři dny a spotřebujeme mnoho energie na její metabolismus). Vlastní potravu, kterou spotřebujeme, vyžaduje určitou energii na své zpracování, nejméně potřebují ke svému metabolismu jednoduché cukry, nejvíce bílkoviny. Existuje gen (předurčení), který kóduje LPL= lipoproteinovou lipázu, enzym - produkováný tukovými buňkami, který zase určuje, kde bude tuková zásoba uložena - zda se uloží energetické zásoby do boků a stehnech nebo do břicha. Uvedený gen pracuje v součinnosti s pohlavními hormony, jako je estrogen u žen a testosteron u mužů. U žen ukládá LPL do tukové buňky na bocích, stehnech a prsou, zatímco u mužů v břišní oblasti. Tukové buňky v břišní oblasti uvolňují svůj

obsah jako rychlý zdroj energie, zatímco tuk uložený na stehnech a hýždích je uložen jako dlouhodobá zásoba energie. Proto muži většinou nemají tak velké problémy s redukcí nadbytečných kilogramů. Kdežto ženy ano, protože se v těchto lokalitách ukládá i lymfatický Věstonická Venuše - rezervní zdroj energie pro hladomor. Proto u těchto dvou typů je vědecky doloženo, že rozdílně vzniká opětovné zvýšení hmotnosti, rychleji vzniká JO-JO efekt u žen a u mužů, kteří používají stravu s vyšším GI. POZOR. Redukce hmotnosti aktivuje ochranu na „přežití“ tím, že aktivuje tento gen produkující LPL enzym. Proto diety nejsou způsobem řešení metabolických problémů. Pohyb a psychická pohoda umožňuje zabránění opětovnému přibírání tukových a lymfatických rezerv.

Klidový energetický obrat (Resting Metabolic Rate - RMR), resp. klidový energetický výdej (Resting Energy Expenditure - REE) je mírou metabolického obratu, tvorby tepla, která je úměrná spotřebě kyslíku organismu. Metabolické pochody - odbourávání tuků - probíhají především v kosterním svalstvu. Proto zvýšení odbourávání tuků můžeme pozitivně ovlivnit především cvičením, kterým zvětšíme „továrnu na zpracování tuků“. Dále již jen bazální energii zpracujeme v mozku a ledvinách. V játrech se metabolismus mění dle funkčního stavu a dle poškození jaterní tkáně, jako je cirhóza (jaterní buňky jsou poškozeny) nebo při steatoze nastává zmenšení výkonu (tuk obalí játra). V obou případech vzniká přetlak v břiše - portální hypertenze - která způsobuje „velké břicho u těchto osob“, protože do omentum - „držák střeva“ se ukládá tuk (zajíc čekající tuhou zimu).

Zda jsem obézní nebo hubený (až vyzábly) ovlivňuje fyziologické nastavení tvorby tepla organismu = termogeneze hnědé tukové tkáně. Od narození se hnědý tuk zmenšuje. Když je novorozenci zima, začne se „třást“ a vytváří si energii na zvýšení teploty svého těla. Osoby, kterým se „neztratí“ hnědá tuková tkáň, jsou hubené a naopak obézní ztratili tuto funkci. Energie organismu se vytváří a vydává organismem přeměnou energetických substrátů - ATP (adenosintrifosfát) mění

na ADP (adenosindifosfát) a zpět. Tento proces, který se nazývá oxidační fosforylace, neprobíhá se sto procentní účinností. Právě tento individuální podíl přeměny na kladnou nebo zápornou stranu energetické bilance určuje nejen výkonnost organismu (úspěšný sprinter nebo fenomenální maratonec), ale určuje, zda jsem obézní (ukládač-šetřivý) nebo hubený (mamotratný metabolismus).

Ztráta energie probíhá v „elektrárně“ buňky a to na mitochondriích. Protóny se navrací do mitochondrií aniž by poháněly syntézu urychlují oxidaci substrátů a spotřebu kyslíku v mitochondriích. Tento mechanismus je zodpovědný až za 25 % spotřeby kyslíku v játrech a za 50 % v kosterním svalstvu (v klidovém stavu). Úroveň RMR a termogeneze zvyšují hormony štítné žlázy, které stimulují spotřebu kyslíku v řadě tkání.

Závěr:

1. Klidový energetický výdej hraje hlavní roli při vzniku obezity nebo kachexie. Ale určuje, zda má jedinec naději být maratonec nebo sprintérem. Je odpovědný za 55-60% energetické bilance. U genetických vad se jedná až o 90%, jako je WP syndrom, poruchy lipidového metabolismu - MED PED.
2. Dále 8-12 % tvoří energetický výdej daný zpracováním druhu potravy.
3. Důležitým faktorem ovlivňujícím energetický výdej je pohybová aktivita. Energetický výdej při pohybové aktivitě (Energy Expenditure due to Physical Activity - EE PA) se podílí na celkovém energetickém výdeji 20 - 40 %. Spontánní pohybová aktivita neboli fidgeting je významně geneticky determinována.
4. Nízký poměr oxidace tuků k oxidaci sacharidů se manifestuje vysokým respiračním kvocientem (RQ), který představuje rizikový faktor pro vzestup hmotnosti. Ovlivnění schopnosti oxidovat tuky genetickými faktory bylo potvrzeno objevením sedmi kandidátních genů či markerů, které souvisejí s RQ (geny ATP-áza 1 A2, ATP-áza 1 B1, UCP2, UCP3, MC4R, markery 31SS50 a D205601).

Prof. MUDr. Karel Martiník, DrSc., Ing. Tomáš Martiník
Ambulance pro metabolická onemocnění a poruchy živiny
Institut Zdraví s.r.o. Hradec Králové



3D FITNESS s.r.o. je oficiálním distributorem: REEBOK®, GRAVITY®, TOMAHAWK®, TRX® a mnoha dalších

Možnosti klinického využití funkčního 3D TRÉNINKU v terapii obezity.

Pohyb patří k základním biologickým projevům a potřebám lidského života. V posledních desetiletích však v důsledku změny životního stylu podstatně klesá jeho množství, přestože se genetické vybavení jedince, a tedy i jeho potřeba pohybu, nemění. Za jeden z největších zdravotních problémů, který je spojený s nedostatkem pohybu, je považována obezita.



Pohyb patří k základním biologickým projevům a potřebám lidského života. V posledních desetiletích však v důsledku změny životního stylu podstatně klesá jeho množství, přestože se genetické vybavení jedince, a tedy i jeho potřeba pohybu, nemění. Za jeden z největších zdravotních problémů, který je spojený s nedostatkem pohybu, je považována obezita. Světová zdravotnická organizace prohlásila obezitu za globální epidemii a jeden z největších zdravotních problémů současnosti, prevenci nadváhy a obezity považuje za jeden z hlavních úkolů veřejného zdravotnictví v 21. století.

Pohled na obezitu a její vnímání se vyvíjelo v průběhu celé historie. Již v pravěkých dobách byla ideálem krásy obézní žena, jak ji představovala věstonická Venuše. Větší tukové vrstvy umožňovaly přežít v dobách nouze a hladomoru a byly symbolem majetku a bohatství. Gotika naopak preferovala štíhlost až s tendencí k vyzáblým postavám. V době baroka byly lidé opět zobrazováni jako obézní, stejně jako andělíci s tukovými záhyby na horních

i dolních končetinách a na břišku. **Dnes je ideálem tělo bez výrazných vrstev tuku, s dobře vyvinutou svalovou tkání.**

Vzhledem k výrazně limitovaným možnostem farmakoterapie a barioterapie je pak pohybová aktivita spolu s dietními opatřeními a psychologickou intervencí, jedinou možností prevence a terapie obezity.

Nejdůležitější přínos pohybové aktivity je zvýšení tělesné zdatnosti obézních tak, aby byla dostatečnou prevencí civilizačních chorob. Z dlouhodobého hlediska je výhodné zvýšit aktivitu alespoň mírně a toto množství dlouhodobě udržet. Správná pohybová aktivita zaměstnává rovnoměrně všechny svalové skupiny a přispívá k harmonickému vývinu dítěte. Má také velký význam při emocionálním ladění člověka. Měla by také rozvíjet obratnost, rychlost, vytrvalost, funkční sílu a obecnou fyzickou zdatnost obézních dětí a vytvářet pozitivní vztah ke sportu a pohybové aktivitě vůbec. Často se setkáváme s časnými projevy dýchacích komplikací např. povrchním dýcháním a nevyužíváním celkového obsahu plic při dýchání.

Proto doporučujeme zahájit i cvičení správného dýchání a dechovou rehabilitaci, zaměřenou na prohloubení dýchání. Naopak i dechová rehabilitace může být využita ke korekci postury obézního člověka. Z pohybových aktivit jsou vzhledem k riziku poškození nosných kloubů dolních končetin přetíženi vhodně především aktivity s odlehčením těžiště. Nejčastěji se doporučují převážně aerobní aktivity: chůze, plavání, cyklistika, tanec, modifikovaný aerobic (bez výšek), kondiční tělocvik, běh na lyžích, bruslení, kondiční turistika a další.

Důležitou roli však hraje také silová pohybová aktivita vedoucí k nárůstu svalové hmoty a nápravě funkčních poruch pohybového aparátu.

Vhodnou alternativou silového cvičení je **funkční 3D trénink**. Vychází z prvků rehabilitace. Tato efektivní metoda cvičení zahrnuje koordinovaný a precizní pohyb ve fázích zrychlení, zpomalení a za stabilizace posturálních svalových skupin. Pohyb probíhá ve všech třech tělesných rovinách (3D) a je veden na bázi tlaku, tahu, rotace, dřepu, výpadu a předklonu

jednotlivých tělních segmentů. **Funkční 3D trénink** ale přináší i zvýšené nároky na trenéra, obzvláště při cvičení se speciální populací, neboť musí zohledňovat nejen hledisko výkonu, ale hlavně **kvality provedení**. Předpokladem pro tento trénink je kvalita vnímaného pohybu, nikoliv funkce izolovaného svalu. Snaží se vytvořit takovou individuální skladbu cviků, která konkrétnímu cvičenci pomůže provést běžné denní aktivity s vyšší výkonností a nižším rizikem úrazu. Zároveň vede k vyšší posturální stabilitě, svalové rovnováze a posílení stabilizačního systému páteře. Pozitivně napomáhá kloubní stabilitě a výrazně přispívá k prevenci zranění pohybového aparátu. Funkční trénink obnovuje a posiluje způsob, jakým tělo provádí každodenní fyzické aktivity a ukládá tyto funkce svalů do paměti. Funkční trénink synergicky zapojuje více svalových skupin ve stejné chvíli a umožňuje produktivnější trénink. Hlavní výhodou je možnost odlehčení Nejčastěji používanými pomůckami pro **3D trénink**

na našem klinickém pracovišti jsou BOSU, TRX®, GRAVITY®-GTS a GRAVITY® - POWER TOWER. Funkční trénink na těchto přístrojích umožňuje zařadit do tréninku také cviky (např. dřepy), které by při cvičení bez pomůcek mohly u obézních poškodit kolenní klouby působením střídavých sil. Současně zapojení horní poloviny těla umožňuje zvýšení pohyblivosti bránice-nejdůležitějšího dýchacího svalu, jehož funkce je u obézních jedinců výrazně snížena. Pokud to vezmeme z anatomického hlediska, tak právě tyto pacienti, stejně jako většina populace, nemají správně posílené posturální svalstvo, tedy i část hlubokého stabilizačního systému těla. A to se snažíme napravit právě díky speciálnímu cvičení a za pomoci strojů GRAVITY® nebo v menším rozsahu na TRX®.

MUDr. Dalibor Pastucha, Ph.D., MBA
primář Kliniky tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace FN a LF UP Olomouc
Mgr. Radka Filipčíková, Ph.D.
zástupce přednosty Ústavu normální anatomie LF UP v Olomouci



Total Gym - Power Tower®



TRX® - závěsný systém



BOSU



GRAVITY® a cvičení v těhotenství a po porodu

Obecně platí, že těhotenství není nemoc a pokud probíhá bez komplikací, může se žena s určitými omezeními cvičení věnovat. Budoucí maminka by se měla vyhnout poskokům, kontaktním sportům a silovým cvikům, které zvyšují tlak v břišní dutině. Zvláště vhodné je naopak používat k tréninku váhu vlastního těla nebo dávat přednost takovým způsobům pohybu, které umožňují hmotnost těla snížit - například cvičení na strojích **Total Gym v systému GRAVITY®**.

Cvičit či necvičit, když jsem těhotná?

Na tuto otázku neexistuje jednoznačná odpověď, protože každá žena má jiný průběh těhotenství. Obecně platí, že těhotenství není nemoc a pokud žena nemá žádné komplikace může se v omezené intenzitě věnovat cvičení. Cvičení v těhotenství by se mělo omezit o poskoky, kontaktní sporty a nebo o silové cvičení zvyšující tlak v břišní dutině. Proto je vhodné ke cvičení používat váhu vlastního těla a nebo cvičení, které nám umožňuje váhu těla snížit. Takovým cvičením může být i cvičení na strojích Total Gym v systému GRAVITY®.

díky nakloněné rovině přizpůsobit zátěž každému člověku a umožnit 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. Už samotný název evokuje, že se bude jednat o cvičení pro těhotné (GRAVIDY), ale jedná se o cvičení proti zemské přitažlivosti čili GRAVITACI.

Můžete těhotná cvičit na Total Gymu?

Je to absolutně vhodné cvičení pro jakoukoliv skupinu tzn. i pro těhotné. Pokud těhotná žena nemá komplikace může na strojích Total Gym cvičit většinu cviků pod vedením proškoleného trenéra. Výhodou stroje jsou nekonečné možnosti nastavení stroje a velký výběr cviků, které se dají přizpůsobit konkrétní osobě. Cvičení tak můžeme provádět v pohodlných pozicích v sedě, v leže na zádech a přitom procvičíme celé tělo. Zátěž se jednoduše nastavuje výškou sklonu pohyblivé desky, a tak se dá cvičit do pozdního stádia těhotenství. Navíc nedochází při cvičení k nežádoucím otřesům, takže je cvičení velmi bezpečné. Jelikož dochází k zapojení více svalových skupin dohromady, zlepšuje se tzv. svalová koordinace, která může nadcházejícím maminkám pomoci od bolavých zad.

A co po porodu?

Po porodu se nejprve tělo musí vyrovnat s náročným porodem a především s nataženými svaly v oblasti pánevní a břicha. Je velká hloupost pustit se hned do cvičení a začít pracovat na povislém břiše. Minimálně 3 týdny by měla maminka ještě odpočívat, tak aby se vazy dokázaly vrátit na svoji původní velikost a potom teprve pracovat na zpevnování postavy.

GRAVITY® je ideálním cvičením pro rychlé zpevnění svalů a získání ztracené kondice. Velice rychle se budete dostá-

vat do kondice a budete poznávat, že vás svaly opět začínají poslouchat. Navíc cvičíte pod vedením trenéra, který je schopen nastavit stroj konkrétním požadavkům každého člověka. Cvičení na strojích Total Gym je intenzivní a velmi efektivní. Nejedna maminka se po měsíci cvičení divila, že dokáže udělat klasické sed lehy levou zadní a že jí neboli záda, i když pravidelně nosí svoji drobtinu.

Kde si cvičení můžu vyzkoušet?

V současné době je v České Republice několik center, které se specializují na cvičení GRAVITY®. Najdete je v Praze ve Family Fitness na Zličíně nebo Holmes Place na Andělu, ale i v jiných městech. Celkový seznam center najdete na stránkách www.3dfitness.cz

Mgr. Vladimír Valouch
3D FITNESS GRAVITY® Master Trainer



LOS ANGELES MARATHON 2012

V posledních letech můžeme sledovat stále se zvyšující zájem o běh. Ve většině měst se pořádají závody na delší či kratší tratě. Pořádají se běhy do vrchu a rovněž na své síle nabírají maratonské běhy, a to na všech kontinentech. Miroslav Jirčík, majitel 3D FITNESS® však běhá od svých klukovských let. Poprvé se na běžkách na trať postavil ve svých pěti letech. Vyzkoušel si pohár v běhu do vrchu a účastnil se mezinárodních vrchařských závodů v Rakousku, Švýcarsku i Francii. Před pár lety zdolal trať dlouhého triatlonu, tedy 4,2 km plavání, 180 km kolo a 42,6 km běh. V letošním roce si zajel Krkonošskou 70 na trati 50 km a 14 dnů na to odletěl do USA. Při pobytu v USA zjistil, že poslední den svého pobytu se běží Los Angeles Marathon 2012. Mezi sezónou na běžkách a suchou přípravou byly zhruba tři týdny a stihl naběhat okolo 30km. Nicméně v 6:00 am se již spolu se svými kolegy běžci postavil na start vyhlášeného světového běhu. „Celý závod byl skvělý. Úžasná atmosféra, podél trati velké množství fanoušků. Žádná velká osobní krize, ani bolest. Sluníčko v zádech a cíl v Santa Monica na pláži. Co víc si od života přát?“

Hodnotí Los Angeles Marathon Miroslav Jirčík s úsměvem na tváři.



ČESKÝ REGISTR FITNESS PROFESIONÁLŮ

K založení Českého registru fitness profesionálů vedla cesta přes již výborně fungující registry v Evropě i ve světě. Instruktoři, kteří jsou v těchto registrech zapsáni, dávají okolí najevo svoji profesionalitu a fitcentrum, které se je chystá zaměstnat, má jistotu, že své klienty svěruje do dobrých rukou opravdového fitness profesionála. Český registr fitness profesionálů je jedním z opatření Sektorové dohody fitness, jejímž primárním cílem je nastavení podmínek spolupráce a komunikace mezi zaměstnavateli a vzdělavateli ve fitness sektoru v České republice. Pro jednotlivá opatření bude Česká komora fitness aktivně vytvářet zcela unikátní a profesionálně vytvořenou platformu, v rámci které bude prostor pro spolupráci i s dalšími institucemi na regionální, krajské a celostátní úrovni. Cílem je vytvořit mediálně pozitivní obraz oboru FITNESS® jako celistvého, moderního a dynamicky se vyvíjejícího oboru národního hospodářství. Ve Velké Británii již existuje tzv.REPs (Register of Exercise Professionals), ve kterém je zaregistrováno přes 90% instruktorů. Ve fitcentrech mají tak jistotu, že zaměstnávají opravdového profika a nesvěřují své klienty jen tak někomu. Český registr fitness profesionálů připravil pro instruktory skupinových forem cvičení a osobní trenéry dvě úrovně členství. První je zcela zdarma a jedná se o členství základní. Na profilu vytvořeném po registraci instruktora v této úrovni bude uvedeno jméno, příjmení a místo působení daného instruktora. Fitness centra i klienti si tohoto instruktora jednoduše dohledají. Jeho zkušenosti, školení atd. již přímo z registru dostupné nebudou a jejich dohledání může být především pro potencionální zaměstnavatele značně zdlouhavé a nepohodlné. Pro ty, kteří si tento fakt uvědomují a chtějí infor-

mace o svých kvalitách zpřístupnit, je určeno PREMIUM členství. Je zpoplatněno částkou 1000 Kč za rok, instruktor bude mít svůj profil kompletní a výsledky jeho celoživotního vzdělávání v oboru fitness jsou verifikovány přímo školícími centry. Jana Havrdová, prezidentka České komory fitness dodává: „Další výhodou Premium členství bude pojištění odpovědnosti při výkonu práce, které bylo zatím v České republice postrádáno. Chybět nebude ani možnost využít řadu slev na odborná školení a akce probíhající v českém fitness sektoru.“



INTERNATIONAL FITNESS SHOWCASE - BLACKPOOL

V těchto dnech je již naplno spuštěna prezentace letošního kongresu 3D FITNESS® „Pohyb a zdraví 2012“. Maximální snahou celého realizačního týmu je konstantně zvyšovat kvalitu této výjimečné a svým rozsahem největší fitness akce v České republice. Projektová manažerka MgA. Eva Hemalová z týmu 3D FITNESS® se velmi aktivně zúčastňuje světových sympozií a nejinak je tomu i letos. Jako jednu ze zajímavých akcí, která se svým obsahem podobá kongresu 3D FITNESS® je IFS v britském Blackpoolu. Kongres je třídenní a v celém rozvrhu poskytuje více než 100 lekcí každý kongresový den. Účastníci z celé Evropy si mohou dopřát nejen skvělého fitness zážitku, ale zejména prožít několik dnů v překrásných prostorách operních sálů.



V PŘÍŠTÍM ČÍSLE



Petr Peč - Master trenér 3D FITNESS®



Fitness náradí - VIPR®, GUN-eX®



Novinka EASY TONE STEP



YOU
brilliance.

Stroj na vydělávání peněz? Program, který lidé milují?

Vše se skrývá v unikátním programu GRAVITY® na náradí Total Gym. Optimální řešení pro privátní a malé skupinové tréninky. Ideální řešení pro profesionální centra. Milované osobními trenéry, respektované odbornými fyzioterapeuty.

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



total gym



INDOOR CYCLING GROUP



© 2010 INDOORCYCLING GROUP GmbH

BE YOUR OWN HERO

TOMAHAWK

www.3DFITNESS.cz

3DFITNESS s.r.o. | tel: +420 605 941 667 | e-mail: info@3dfitness.cz

