

1/2013 / 3D FITNESS TRAINING COMPANY / EXPERT NA FUNKČNÍ TRÉNINK

3D FITNESS

move-it!
WWW.3DFITNESS.CZ

1/2013 3D FITNESS ČASOPIS ZE SVĚTA FITNESS

3D VŠE PRO SKUPINOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK
FITNESS

move-it!

3D FITNESS MASTER TRENÉR
PETR PEČ DOPORUČUJE:
TRAINING TIPS

MATRIX FITNESS

FITNESS TRENDY

CO JE „IN“, KDE A PROČ

3D FITNESS MENU

3D FITNESS ACADEMY

- NOVÉ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY



CARDIO

STRONG SMART BEAUTIFUL

3D VŠE PRO SKUPINOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK
FITNESS

MATRIX



BĚHACÍ PÁS - MODEL: T7xe

3D FITNESS - Expert na funkční a vytrvalostní trénink.

3D FITNESS s.r.o. je výhradním zástupcem značky MATRIX pro Českou republiku a Slovensko.

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

3D VŠE PRO SKUPINOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK
FITNESS

OBSAH

3D VŠE PRO SKUPINOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK
FITNESS

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 Petrem Pečem
- 5 Tipy na trénink

AKCE & PREZENTACE

- 6 - 7 Nejlepší fitness akce - 3D FITNESS kongres

PRODUKT

- 8 Matrix fitness - produkt 2013
- 9 - 11 Ochutnejte 3D FITNESS menu

TRENDY

- 12 Podlaha ve fitness

REALIZACE

- 13 Realizovali jsme pro Vás

ŠKOLENÍ & VZDĚLÁVÁNÍ

- 14 3D FITNESS Academy - nové vzdělávací programy
- 15 Easy Tone Step

FAKTA VE FITNESS

- 16 - 17 Fitness trendy - Co je „IN“, kde a proč

V KOSTCE

- 18 Miss Sport a 3D FITNESS
Mezinárodní Gravity summit v Praze
„Boss“ 3D FITNESS v bílé stopě

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 vytvoří celý projekt na zelené louce.

Velmi detailně rozpracujeme všechny dílčí části Vašeho projektu včetně kardiio 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, 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 KOMORA
FITNESS**

Reebok

GRAVITY

TOMAHAWK

MATRIX

move & ya!

TRX

3D VŠE PRO SKUPINOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK
FITNESS

REPORT ČASOPIS ZE SVĚTA FITNESS

ÚVODNÍ SLOVO

Úvodní slovo

Tak a je to tady. Díky skvělé spolupráci všech našich partnerů, zaměstnanců a skvělých klientů se, nám daří posouvat pomyslné statistické žebříčky na vyšší úroveň. V lednu jsme překročili 1000 přátel na našem novém profilu na Facebooku. K poslednímu prosinci 2012 jsme překročili hranici více než 1000 vyškolených instruktorů a trenérů v 3D FITNESS ACADEMY. Meziročně se nám podařilo navýšit obrát společnosti, a také zvýšit počet zaměstnanců. Portfolio produktů jsme rovněž rozšířili a nyní nabízíme v e-shopu či díky našim obchodním zástupcům téměř 3000 položek od více než 20 dodavatelů. Nakupujeme zboží v Evropě i USA. Rozšiřujeme vlastní výrobu a individuální řešení dle specifických potřeb klientů. Komunikujeme s místními i nadnárodními fitness asociacemi a sdruženími. Sbíráme poznatky na konferencích a kongresech po celém světě. Založili jsme vlastní sportovní oddíl 3D FITNESS RACE TEAM a barvy 3D FITNESS je možné vidět na závodech po celé republice. Podporujeme mnoho dobročinných akcí a napomáháme neziskovým organizacím. Zkrátka jdeme nahoru. Pokud bychom tedy nesledovali média. Nebyli ovlivňováni nekalými soutěžemi, výběrovými řízeními a zcela nepochopitelnými pravidly dotační politiky, tak si myslíme, že se nám otevírá svět a my s hrdoostí můžeme být součástí této skvělé doby. Přeji nám všem, abychom měli dostatek morální i fyzické síly. Koukali se vždy vpřed a dokázali se radovat z dobře odvedené práce. Těšit se s přáteli a využívat možností, které nám všem tato doba přináší. Být zdravý a radovat se z pohybu. Těším se na další setkání s Vámi a na výbornou spolupráci při zajímavých projektech, kde si budete moci zrealizovat své sny za podpory týmu 3D FITNESS.

S respektem a poděkováním,
Miroslav Jirčík, ředitel realizací 3D FITNESS s.r.o.



Petr Peč: TRAINING TIPS

Petr Peč je původem ze střední Moravy. Dlouhé roky trávil jako osobní trenér mimo území České republiky. Jako fitness profesionál také pracoval na zaoceánských lodích plujících po celém světě. Petr má ve svých 34 letech obrovské zkušenosti ve vedení osobních tréninků či výživových programů, ale zejména v oblasti funkčního tréninku. Petr je specialistou na nářadí TRX, TRX RIP Trainer, ViPR, Kettlebells a odborníkem na cvičení s váhou vlastního těla při využití funkčních zón sportovních povrchů PAVIGYM. Na většinu výše uvedeného nářadí je rovněž Petr Peč Master trenérem pro společnost 3D FITNESS s.r.o, která je specialistou na funkční trénink.



Více informací o tomto zkušeném sportovci a trenérovi najdete v exkluzivním rozhovoru, který nám poskytnul.

Jak jste se dostal ke sportu?

Když mně moje nadváha začala asi v 12 letech vadit, jeden z mála sportů pro „tlustý“ byla atletika, potažmo vrh koulí.

Sportoval jste už na základní škole?

Jak jsem již řekl, kolem 12. roku jsem začal s atletikou, když postupně ubývala kila tuku, narostla síla a rychlost, přidal jsem hod diskem a sprint.

Jak probíhá Váš klasický trénink a kolik trávíte času tréninkem?

Před 20 lety ještě nebyl známý pojem funkční trénink, natož pomůcky, které má dnešní český lídr na trhu, společnost 3D FITNESS v nabídce, takže se různě improvizovalo, ale z atletických tréninků těžším dodnes a ve spojení s funkčním nářadím je to navíc zábava.

Co se týče tréninku, v současnosti trénuji 7 dní v týdnu. Trénink mám rozdělen na technické dny, protože se věnuji thajskému boxu, to znamená boxovací pytel, lapy, techniky, sparingy a kondič-



Než jsem poznal fitness...

ní dny patří TRX, Kettlebells, ViPRu, Rip traineru apod. Tréninky jsou dlouhé cca 60min s vysokou intenzitou.

A co tomu říká tělo?

Zde musím zaklepat na tvrdé dřevě, že zatím poslouchá. Dokonce jdu stále nahoru, což připisují komplexnosti, účinnosti a zároveň prevenci funkčního tréninku a nářadí.

Jaký je Váš největší sportovní úspěch?

Z poslední doby mám radost z 2. místa Memoriálu Frišenského, což je silově vytrvalostní soutěž nebo těsné umístění za vítězi v netradiční disciplíně vynášení 60kg pivního sudu do 5 km dlouhého kopce.

Věnujete se i jiným aktivitám?

Pokud zrovna nevedu skupinové lekce nebo osobní tréninky ve svém studiu Flex-Fitness v Olomouci nebo neškolím ostatní trenéry na funkční pomůcky pro 3D FITNESS, tak pod jejich záštitou často navštěvuji kongresy a workshopy po celé Evropě, kde se snažím doplňovat si zna-



...od té doby co jsem poznal fitness.

lostí a vzdělání. Také si rád zaběhám se svým psem.

Sportujete i v neobvyklých podmínkách?

Sport je pro mě drogou, a jakožto těžce závislý, trénuju všude, např. TRX se mnou obletěl značnou část světa ale ani výběhy do schodů ve 40 stupních celsia pod mexickým sluncem nejsou k zahození.

Jaké jídlo máte nejraději?

Pokud chci, aby moje tělo fungovalo, musím si hlídat palivo na které jedu, takže se vyhýbám saturovaným tukům, ale na čokoládu mě dostanete vždy. Jinak oblíbené jsou ryby na všechny způsoby.

Co děláte, když se nudíte?

Naštěstí nemám čas se nudit, ale rád si přečtu nějakou napínavou knížku.

Jak odpočíváte?

Naneštěstí nemám moc času odpočívat. Pokud to jde, rád zajdu do sauny nebo na masáž, ale jinak klasika s rodinou na gauči.

Jak vnímáte spolupráci s 3D FITNESS?

Měl jsem to štěstí pracovat se spoustou odborníků na fitness prakticky z celého světa. Jsem přesvědčen, že 3D FITNESS se svým skvělým týmem a portfoliem produktů patří jednoznačně mezi světové jedničky v oblasti funkčního tréninku a profesionálního fitness. Spolupráce s Mírou Jirčíkem a celým 3D FITNESS je pro mě velkou radostí a naplněním profesní kariéry.

Co byste doporučil lidem, kteří nesportují, ale rádi by začali?

Neztrácejte ani minutu a začněte. Můžete mít k dispozici spoustu funkčního nářadí a pomůcek, které ze sportu udělají zábavu relax a rehabilitaci zároveň.

TIPY NA TRÉNINK:

3D FITNESS
ACADEMY
vyškollila již
více než 1100 trenérů

3D
FITNESS

Na You Tube možná najdete spoustu více či méně povedených střihů, nicméně kvalitní trenér se z Vás díky sledování monitoru počítače nestane. Investujte čas, energii i finance do kvalitního vzdělávání a profesionálního růstu.

1



KETTLEBELLS? KB-SWING

Jeden ze základních pohybů, ze kterého vychází mnoho dalších cviků. Jde o dynamicky prováděný hmit. Zapojením téměř všech velkých sv. skupin a zároveň zvýšený nárok na cv. systém tento cvik posune na přední příčky funkčního tréninku. Díky komplexnímu působení na sv. aparát a spalování tuku je také vhodný do všech fitness tréninků.

2



Více o školení naleznete na www.3dfitness.cz

4



POWER BAG?

Unikátní sklobnutí nestabilní zátěže a břemene. Přenášení vaku s pohyblivou složkou uvnitř klade důraz na posílení. Laterální přeskoky zatěžují dolní polovinu trupu, především rozvíjí dynamickou sílu a zaměřují se na často opomíjený pohyb do strany.

3



Více o školení naleznete na www.3dfitness.cz



Více o školení naleznete na www.3dfitness.cz

VIPIR?

Ideální ukázka funkčního tréninku, kde kombinujeme výpad s boční rotací, při kterém pracují svaly celého těla. Cvik funguje jako „žrout kalorií“ právě z důvodu zapojení celkového množství svalů a dle typu tréninku určeného časového úseku.



„Nejlepší FITNESS AKCE ve střední Evropě“

Takto a velmi podobně nazývali účastníci akce „Pohyb a zdraví 2012“ sobotní fitness kongres společnosti 3D FITNESS v Benicích u Prahy. Na ploše několika tisíc metrů čtverečních, na osmi sálech ve všech prostorách hotelu Park Holiday Benice, se v sobotu 12. 11. 2012 uskutečnila akce, která se stala nejen místem setkání těch nejlepších osobních trenérů a instruktorů z České a Slovenské republiky, ale zejména největší arénou funkčního tréninku v České republice.

Více než 70 skupinových lekcí a odborných přednášek se zúčastnilo přes 400 profesionálních trenérů, instruktorů a majitelů fitness center. Každý si našel to, co ho nejvíce zajímá, v čem chce být lepší či oblast, ve které chce být skutečným odborníkem. Lektoři a přednášející z 5 států Evropy se dělili o své zkušenosti, seznamovali cvičence s novými technikami či novými produkty současného světa fitness.

A co se líbilo nejvíce? Těžko říci. S jistotou však můžeme říci, že velkému respektu a obrovskému množství energie se těšila aréna funkčního tréninku. Na ploše 1 200 m² se představilo 6 samostatných stanišť zahrnujících všechny hot programy funkčního tréninku, tedy TRX®, TRX® Rip, ViPR®, Gun-eX®, Multifunkční stanoviště FTS, Move it!, Kettlebells. Zcela úžasné byly skupinové lekce Move it!, kdy se do akce zapojila všechna samostatná stanoviště a vytvořil se jeden obrovský skupinový funkční trénink. Jedna hudba, 7 master trenérů a téměř stovka cvičenců v jedné hale pod hlavičkou 3D FITNESS.

V tomto ročníku se velké oblibě také dostávalo v prostoru vstupní haly, kde se prezentoval program GRAVITY®. Tento unikátní koncept si získává stále větší oblibu, a to ve všech směrech fitness. Privátními tréninky počínaje,

přes skupinové lekce až po pozvolna vznikající pracoviště fyzioterapeutů. Na jednom stroji lze aplikovat všechny požadované potřeby současných privátních i komerčních fitness center. A samozřejmě pod vedením skvělého mistra Vládi Valoucha či světové jedničky Michaela Steela, nemohla být atmosféra v této části jiná, než výborná.

Představení MyRide®, tedy virtuální prezentace určené pro studia Indoor Cycling® či Spinning®, zažívalo obrovský „boom“ při lekcích na kolech Tomahawk® v sále Indoorcycling. Mimo jiných prezentérů zde vystoupil skvělý Doyle Armstrong z Velké Británie.

Neodmyslitelnou součástí kongresů 3D FITNESS je vždy pestrá paleta odborných přednášek. Nejinak tomu bylo i letos a mnoho trenérů si zde našlo inspiraci pro svoji další práci, a to zejména v marketingu či vytváření nových business modulů.

Poprvé byla součástí kongresu také valná hromada „České komory fitness“, první asociace v České republice, sdružující zejména provozovatele fitness center. Důležitou částí komory je určitě „Registr fitness profesionálů“, kde si mohou všichni trenéři /instruktoři zadávat své kvalifikace a zvyšovat tak svoji profesionální prestiž. V rámci bodů programu bylo určitě zajímavé seznámení s výsledky jednání s OSA, Intergram a také nastavení dlouhodobých spoluprací

s mezinárodními fitness organizacemi jako je IHRSA nebo E-Reps.

Velké množství vystavovatelů a také velmi pestrý doprovodný program včetně tomboly, přinesl úsměv na tváře i těm nejvíce „naveným“ jednotlivcům. Jahůdkou na dortu byla bezesporu „První fitness aukce v České republice“. Dražila se CD, profesionální nářadí jako TRX® či GUN-eX®. Vrcholem byla dražba stanoviště Funkčního tréninku FTS z dílny 3D FITNESS, kterou s nejvyšší příloženou částkou vydražil Robert Kántor z Kantorfitness centra Brno. Všem výhercům v aukci či tombole samozřejmě gratulujeme. Velmi nás těší spokojenost všech účastníků kongresu. Všem děkujeme za vytvoření skvělé atmosféry a věříme, že energie, kterou jste vložili do každé lekce, přispěje k Vašemu osobnímu růstu a ke spokojenosti všech Vašich klientů ve Vašich centrech.

Jménem svým i jménem celého týmu 3D FITNESS Vám děkují za skvělý kongres a těším se na mnohá další setkání s Vámi při realizaci Vašich sportovišť či při vzdělávacích programech 3D FITNESS.

Miroslav Jirčík, jednatel 3D FITNESS

Je nám potěšením vytvářet kongresy, workshopy a jiné vzdělávací produkty, které dlouhodobě přispívají ke zkvalitnění fitness scény v České republice a na Slovensku. Jsme přesvědčeni, že ucelená nabídka profesionálních programů, největší portfolio fitness produktů v České republice a Slovensku je zárukou dlouhodobé spolupráce mnohých fitness center se společností 3D FITNESS s.r.o.



sál GRAVITY®
GRAVITY HIIT poprvé v České republice



sál GRAVITY®
Michael Steel (UK) - International Master Trainer PUMP fx



sál REEBOK®
Nekonečné variace na populárním REEBOK stepu



sál BODY & MIND
Pilates, Yoga, Core a další balanční cvičení



sál BODY & MIND
Pilates, Yoga, Core a další balanční cvičení



sál FUNKČNÍHO TRÉNINKU
Jakub Wurzel - Master Trainer TRX® pro ČR a SR



sál REEBOK®
PUMP fx - nejoblíbenější skupinová lekce



sál FUNKČNÍHO TRÉNINKU
FTS - nejoblíbenější stanoviště osobních trenérů



PŘEDNÁŠKOVÁ MÍSTNOST 1
Odborné semináře a know how fitness



sál FUNKČNÍHO TRÉNINKU
skupinové cvičení na TRX® RIP Trainer



sál FUNKČNÍHO TRÉNINKU
skupinové cvičení na TRX® RIP Trainer



sál INDOOR CYCLING
virtuální prezentace MY RIDE®



sál MOVE IT!
první fitness akce ve střední Evropě



sál FUNKČNÍHO TRÉNINKU
GUN-eX® - novinka 2012



Matrix Fitness

vstupuje na český a slovenský trh

MATRIX

S hrdostí oznamujeme, že společnost 3D FITNESS s.r.o. byla vybrána a jmenována výhradním dovozcem značky MATRIX, výrobcem kardio strojů a posilovacích strojů, pro Českou republiku a Slovensko.

MATRIX FITNESS je komerční divízi společnosti Johnson Health Tech, Ltd a je výrobcem premium fitness nářadí od roku 1975. Společnost je v posledních třech letech považována za nejrychleji rostoucího výrobce komerčního fitness nářadí a dle ekonomických ukazatelů za jednoho z největších producentů kardio a posilovacích strojů na světě. Společnost má distributory a servisní centra ve více než 60 zemích světa.

Mise společnosti je jasná a výstižná: „Vyrábět profesionální nářadí, které se vyznačuje vysokou robustností, technickou dokonalostí a atraktivním designem. Dodávat kompletní řešení v krátkých dodacích termínech, přijatelnou cenu, s výborným servisním zázemím a odborným poradenským servisem.“ Výsledkem dlouholetého úsilí špičkových konstruktérů jsou modelové řady vyznačující se výbornými technickými parametry, nízkými náklady na servis a vysokým procentem spokojenosti uživatelů.

V posledních letech lze sledovat velké množství úspěchů produktů MATRIX při realizacích nových fitness center a partnerství s mnoha významnými řetězci fitness klubů po celém světě. Na přelomu roku 2012/2013 došlo rovněž k podpisu smlouvy o spolupráci MATRIX a společnosti RED BULL FORMULA ONE.

MATRIX je považován za předního výrobce komerčního nářadí na světě a tento závazek vůči zákazníkům vnímá velmi seriózně. V posledních dvou letech představil nejvíce inovací a unikátních konceptů v porovnání s ostatními komerčními značkami. Dosahovat takových výsledků je možné jen díky skvělému týmu talentovaných konstruktérů, sportovců a odborníků na biomechaniku pohybu. Díky rozsáhlému portfoliu činnosti a realizovaných inovací napomáhá MATRIX k dynamickému růstu fitness průmyslu po celém světě.

MATRIX – Ocenění

Matrix byl jmenován sdružením IHRSA - „Associate Member of the Year“

Matrix běhací pás T7xe byl oceněn - „Treadmill Wins Design Excellence Award“

Matrix je oficiálním dodavatelem nářadí pro společnost Red Bull Racing

Matrix byl jmenován fitness řetězcem Gold's Gym - „International Awards Matrix Fitness Vendor of the Year for Equipment“

KOMPLETNÍ REALIZACE
SILOVÉ ZÓNY A KARDIO ZÓNY
WWW.3DFITNESS.CZ
A NEBO VÍCE na **Facebooku 3D FITNESS**



MATRIX - C7xe CLIMBMILL



MATRIX - Functional Trainer



MATRIX - G3 Chest Press

Testovaná garance původu.

MÁTE MĚLSNÝ JAZÝČEK?

ochutnejte **naše** 3D FITNESS MENU



* upozornění:

JEN PRO OPRAVDOVÉ GURMÁNY FITNESS

Bez přidaných neoriginálních kopií a levných náhražek.

OTOČ ZDE ...





Něco malého na zahřátí



TRX®

Velká univerzálnost TRX® umožňuje provádět stovky cviků při zachování všech pravidel funkčního tréninku. Díky kombinaci unikátního závěsného systému a propracovanému vzdělávacímu programu lze připravit velmi efektivní trénink jak pro vrcholové sportovce, tak i pro kondiční cvičence.

Trénink buduje svalovou sílu, zlepšuje flexibilitu a velmi efektivně aktivuje stabilizační svalstvo. Zapojení TRX® do tréninkového plánu umožňuje trénovat všude tam, kde si trenér či klient přeje: ve fitness centru, ve sportovní hale, v parku, na pláži nebo v obývacím pokoji.

* Originál je pouze jeden! Pozor na kopie a napodobeniny.

TRX®



Hotovky



GRAVITY® ON TOTAL GYM

GRAVITY® program umožňuje využití jednoho nářadí pro skupinový trénink, osobní trénink, pilates a pro fyzioterapii.

GROUP STRENGTH :: PILATES :: PERSONAL TRAINING :: POST-REHAB

Nepřekonatelná síla programu GRAVITY® spočívá v neomezených možnostech využití nářadí, v integraci funkčního tréninku, zaměřeného na zdraví cvičence a v pestrosti cvičebních programů. Více než 120 cviků bez omezené rozsahu. Dynamický systém kladek je snadno nastavitelný pro optimální rozsah pohybu ve všech třech prostorových rovinách.



Hlavní menu



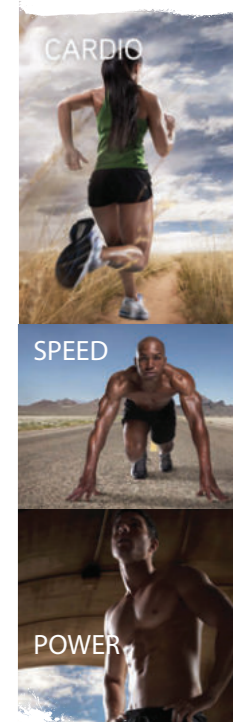
KOMPLEXNÍ ŘEŠENÍ

Více než 100 variant řešení pro Vaše sportoviště z projekční kanceláře 3D FITNESS. Projekt zpracujeme ve 2D i ve 3D dle posledních trendů a přání zákazníka.



MATRIX®

MATRIX je považován za nejprogresivnějšího výrobce komerčního fitness nářadí. Během posledních dvou let představil na světové fitness scéně největší množství inovací v oblasti kardiostrojů i posilovacích strojů. MATRIX se dlouhodobě stává lídrem v oblasti fitness & wellness po celém světě.



Ryze česká kuchyně



FTS - FUNCTIONAL TRAINING STATION

FTS konstrukce nabízí: kompletní fitness centrum na ploše od 6 m² pro 6 - 12 cvičenců. V dnešní době je připraveno několik variant FTS, samostatně stojící či závěsné na zeď, dle zadání investora vyhovující výšce, šířce i hloubce. Multifunkční konstrukce FTS je vyráběna v České republice společností 3D FITNESS s.r.o.



Sladká tečka na závěr



TOMAHAWK®

Indoor Cycling Group je výrobcem kol Tomahawk® a mateřskou základnou vzdělávacího programu I.C.E.® Tomahawk je držitelem řady prestižních ocenění včetně 4 zlatých cen v kategorii "Best in Indoor Cycling" - European Bodylife Award a je v současné době světově největší výrobce kol pro Indoor Cycling. Milovníci kvality si mohou vybírat ze dvou profesionálních řad E-Series a S-Series



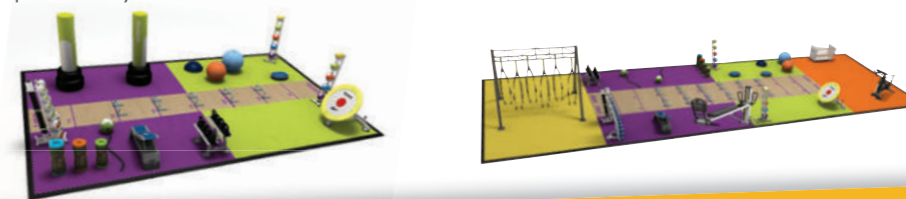
FUNKČNÍ ZÓNA - MOVE IT!

REEBOK/ ESCAPE/ ViPR®



Jedná se vždy o nejatraktivnější místo v prostorách posilovny, kde mohou trenéři při práci s klienty uplatnit všechny své znalosti v oblasti funkčního tréninku a využít obrovských možností programu Move it! Funkční zóna může být zcela samostatný sál nebo velmi pečlivě vytvořený prostor v nejatraktivnější části klubu či fitness centra.

3D FITNESS vypracuje prostorové řešení funkční zóny ve Vašem centru včetně grafického náhledu před vlastní realizací a zajistí odborné školení pro Vaše trenéry.



Podlaha ve fitness

WWW.3DFITNESS.CZ

A NEBO VÍCE na
Facebooku 3D FITNESS

www.facebook.com/3DFitness.cz



Dobrá podlaha neznamena jen ochranu povrchu nebo praktické doladění místnosti. V současné době hrají sportovní povrchy čím dál větší roli ve vnímání konceptu klubu, funkčnosti jednotlivých zón sportoviště. Profesionální zpracování je velmi pozitivně hodnoceno při vstupu nových klientů. Atraktivní řešení dále napomáhá při generování zisku klubu z privátních či skupinových lekcí.

Důležitost sportovního povrchu

Něco tak prostého a běžného jako je podlaha může kompletně přeměnit fitness centrum v očích klientů sportoviště. Díky profesionálnímu zpracování lze vytvořit zcela unikátní atmosféru ve všech prostorách centra. Vytvořit místo, kde chtějí lidé trénovat, bavit se, snít a celkově trávit více času.

Mnoho majitelů center nahlíží na podlahu jako na jeden z bodů stavby. Zcela přehlížejí technické parametry sportovního povrchu, design a často je cena nejdůležitějším parametrem při výběru. Pohled a vnímání prostorů klienty, tedy těmi, kteří budou do centra nosit peníze, je zcela přehlížen. A to již nemluvíme o postavení centra oproti levné konkurenci za rohem, kterou se snažíme zpočátku přehlížet.

Při výběru vhodné podlahy je důležité sledovat bezpečnost povrchu, komfort, vhodnost zvoleného materiálu pro daný prostor a estetické řešení sportoviště. Historicky byly sportovní povrchy vnímány jako nezbytné pro speciální druhy sportů, ale v současném rozvoji fitness je potřeba vnímat mnohem vyšší náročnost klientů centra, a to zejména na biomechanické parametry povrchu a bezpečnost.

Koberce ve fitness

Často se setkáváme s koberci jako finálního povrchu sportoviště. Jedná se o příjemné a tiché řešení. Na druhé straně se však jedná o nejdražší řešení z pohledu hygieny a čistoty. Během velmi krátké doby může docházet k mechanickému poškození povrchu. Při používání v prostoru volných činek, spinning studia a dalších velmi intenzivně namáhaných ploch, je potřeba pravidelně a důkladně ošetřit koberce. Uvolněné chlupy a prach z koberce může mít katastrofální následky na provoz kardio strojů, tedy zejména motorů a točivých částí.

Profesionální sportovní povrchy

3D FITNESS jako dodavatel sportovních povrchů a to zejména produktů značky PAVIGYM, vnímá

potřeby daného sportoviště. Dokážeme přesně definovat technickou náročnost jednotlivých zón, upřesnit parametry pro bezpečnost a vytvořit atraktivní design korespondující s duchem celého centra. Z mnoha možných řešení je potřeba vybrat ten nevhodnější materiál, vytvořit optimální tvar zóny, vsadit funkční značky, ohraničení, vyřezat potřebné obrazce, definovat správnou kombinaci atraktivních barev. Vybrat to nejlepší s ohledem na celou řadu parametrů a tím ušetřit provozovateli peníze a problémy na dlouhou dobu.

Technické řešení

Sportovní povrchy je možné pevně spojit s podkladem a nebo jen volně pokládat na vyrovnaný a mechanicky upravený základ. Nespornou výhodou je volně ložené řešení, neboť se jedná o mnohem efektivnější řešení s ohledem na minimální náklady na instalaci, vysokou mobilitu v případě potřeby. Dochází k minimální prašnosti a velmi jednoduché údržbě provozu v každodenní praxi. Díky 50 letům praxe v oboru vyniká PAVIGYM vysokou mírou absorpce rázů, vibrace a zvuku.

Nové fitness nářadí – podlaha

Díky originálnímu zpracování povrchu a vysoké kreativité je nyní možné vytvořit jen díky správně řešenému designu sportovního povrchu zcela unikátní fitness nářadí. Jindy nevyužitý prostor nyní nabízí osobním trenérům a jejich klientům zcela nový rozměr specifického funkčního tréninku. Funkční zóna může být doplněna dalšími nářadím jako je Kettlebells, Medicine Balls, ViPR, BOSU, Core Bags, TRX, GUN-eX či mnohými dalšími prvky. Pro trenéry i majitele klubů je připraven jedinečný vzdělávací systém probíhající ve 3D FITNESS ACADEMY.

Než uděláte finální rozhodnutí

Nejllepší cestou před správnou volbou je dobrá studie dostupných řešení. Seznámení se s technickými parametry, náročností na údržbu, komplexním servisem, jasnou definicí potřeb povrchu pro daný prostor, možností designu, ekonomickou návratností investice. Prostudovat reference dodavatele a osobní setkání s profesionálním poradcem. Rozhodnutí, které uděláte v případě správné volby sportovního povrchu je rozhodnutí, které bude ovlivňovat chod Vašeho sportoviště na mnoho následujících let.

Více o řešení sportovních povrchů na www.3dfitness.cz

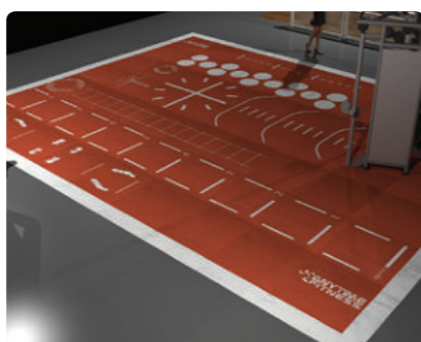
Speciální sportovní povrchy vyvolávají emoce uvnitř fitness centra.



vizualizace TRX studia



multifunkční sál - CORPORATE FITNESS



funkční zóna - ANYTIME FITNESS



Funkční zóna - Steve Jack studio

Realizovali jsme pro Vás...



www.hcentrum.net

1

H-CENTRUM PARDUBICE



H-centrum Pardubice - FTS mini



H-centrum Pardubice



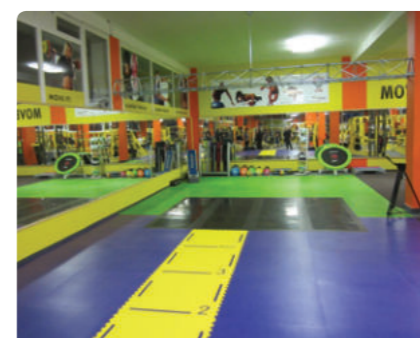
H-centrum Pardubice - FTS mini

2

GOLD GYM - NOVÉ ZÁMKY (SK)



konstrukce FTS - funkční zóna



funkční zóna a konstrukce TRX



funkční zóna a konstrukce TRX

3

FOTBALOVÁ HALA - KORŇA (SR)

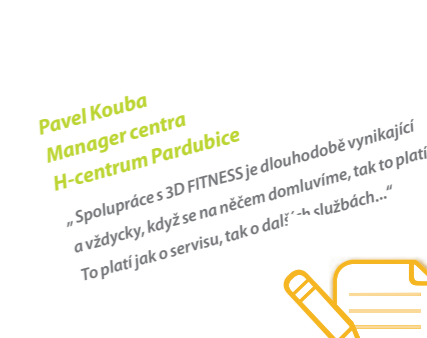


Korňa - sportovní hala (největší konstrukce TRX® v Evropě)



Korňa - sportovní hala

www.footballhall.eu



Korňa - sportovní hala

Pavel Kouba
Manager centra
H-centrum Pardubice
„Spolupráce s 3D FITNESS je dlouhodobě vynikající a vždycky, když se na něčem domluvíme, tak to platí. To platí jak o servisu, tak o dalším kluzbách...“

4

DELFIN - ČESKÉ BUĎEJOVICE



Delfin - České Budějovice



Delfin - České Budějovice

www.delfin.cz

TV NOVA - PRAHA



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



3D FITNESS ACADEMY - nové vzdělávací programy

Dlouhodobá strategie a zejména konstantní vztah s předními vzdělávacími institucemi světa přináší pod hlavičkou 3D FITNESS ACADEMY do České a Slovenské republiky novinky v oblasti vzdělávání fitness profesionálů.

Více než 1000 vyškolených trenérů i instruktorů svědčí o odborné kvalitě a vysoké profesionální úrovni poskytovaného vzdělávacího programu. Velké procento trenérů, kteří se zúčastnili za krátkou dobu činnosti střediska vzdělávání, nás rovněž zavazuje k předkládání nových a dokonalejších vzdělávacích programů. Velmi úzký vztah s předními výrobci komerčního fitness nářadí nám rovněž otevírá dveře ke špičkovým a světově uznávaným trenérům, kteří velmi intenzivně pracují s našimi Master trenéry. V neposlední řadě je dobré zmínit vysokou vážnost společnosti 3D FITNESS v očích zahraničních i domácích lektorů díky dlouholetému pořádání jednoho z nejprestižnějších fitness kongresů ve střední Evropě – „Pohyb a zdraví“.

Nové vzdělávací programy 3D FITNESS ACADEMY

ViPR® International Education

Jednou z novinek v oblasti funkčního tréninku pro rok 2012 byl bezesporu ViPR. Pokud chcete představit ucelený zásobník cviků, rozsáhlé možnosti modifikací a zejména bezpečné používání této skvělé pomůcky, tak je nezbytné navštívit jednodenní školení ViPR™. Součástí školícího dne je seznámení se s pravidly funkčního tréninku a tvorbou optimální lekce v závislosti na schopnostech klientů. Definovat možnosti v závislosti na cílové skupině: atlet, silák, senior či člen speciální zásahové jednotky.

GUN-eX® – Power and Strength

Pokud hledáte něco unikátního, výjimečného,

atraktivního a hlavně něco co splňuje očekávání všech elitních atletů či sportovců všech druhů sportu, tak jste nyní našli to, co hledáte. GUN-eX je velmi kvalitně zpracovaný silový expander vytvářející díky různým materiálům velmi progresivně rostoucí intenzitu elastického popruhu. Velmi rozsáhlý zásobník cviků, obrovská plejáda modifikací dle potřeb konkrétního sportu a velmi jednoduché nastavení vytvářejí z GUN-eXu produkt, který nemůže chybět v žádném sportovním klubu či zóně funkčního tréninku. Detailně propracované školení seznámí všechny účastníky s možnostmi tohoto jedinečného nářadí a seznámí s jednotlivými modely a příslušenstvím specifickým pro rozdílné sporty.

Easy Tone Step®

Společnost Reebok je inovátorem v oblasti komerčního fitness více než 20 let. Nedílnou součástí implementace většiny produktů byl vždy velmi propracovaný vzdělávací systém. Nejinak je tomu u novinky představené na IHRSA 2012 v Los Angeles, a to Easy Tone Stepu. Inovativní produkt v sobě ztělesňuje spojení stabilního stepu a disbalanční vzduchové podložky. Díky možnosti přepouštění vzduchu, lze velmi kreativně nastavovat obtížnost cvičení a rovněž velmi efektivně pracovat s aktivací rozsáhlého množství svalových vláken při cvičební jednotce. Při spojení skvělého produktu, výborné choreografie, propracovaného studijního materiálu a úžasné instruktorky, nelze očekávat jiný než skvělý výsledek. Užijte si školení Easy Tone Step a rezervujte si nejbližší termíny.



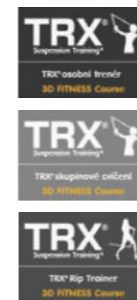
školení Kettlebells - 3D FITNESS Žamberk



školení ViPR® - 3D FITNESS Žamberk



školení TRX® - 3D FITNESS Žamberk



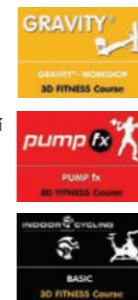
TRX® - osobní trenér
Žamberk, Pezínok (SK)



TRX® - skupinové cvičení
Žamberk, Pezínok (SK)



TRX® Rip Trainer
Žamberk, Pezínok (SK)



GRAVITY® FunXtion
Praha



PUMP fx
Žamberk, Pezínok (SK)



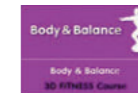
Indoor Cycling - Basic
Žamberk



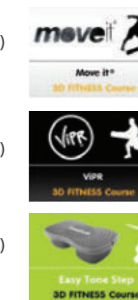
KETTLEBELLS
Žamberk, Pezínok (SK)



Power&CORE
Žamberk, Pezínok (SK)



Body & BALANCE
Žamberk, Pezínok (SK)



Move it® I.a II.
Žamberk, Pezínok (SK)



ViPR
Žamberk



Easy Tone Step
Žamberk, Pezínok (SK)

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



EASY TONE STEP

Nová a zábavná lekce **pro Vaše fitness.**

Skupinová lekce **Easy Tone Step** nebo osobní trénink T3 v sobě spojuje dvě inovace: originální Reebok Step a technologii Moving Air. Lekce je vytvořena na zlepšení **kardiovaskulárního systému, svalové síly, vytrvalosti, balance a flexibility** a napomáhá k lepší činnosti stabilizačního svalstva.

Reebok Step + **EASY TONE Moving Air technology** = **Reebok EASY TONE**

první školení květen 2013

FIND BALANCE - IN YOUR LIFE

POZOR! první nová školení Easy Tone Step na WWW.3DFITNESS.CZ



Fitness trendy – Co je „IN“, kde a proč

Evropa má v současné době mnohem více klubů než USA. Spojené státy však i přes nižší počet klubů mají vyšší počet členů. Důvodem mohou být menší kluby v Evropě a vyšší počet členů na jeden klub v USA. Evropa se snaží dohnat USA a v některých parametrech je Evropa dokonce úspěšnější. Pokusíme se podívat na parametry, které mohou ovlivnit efektivitu provozování fitness centra.

DESET OBLASTÍ OVLIVŇUJÍCÍ SOUČASNÉ EVROPSKÉ FITNESS

- 1. EKONOMICKÉ HROZBY**
– zejména důležité pro jihoevropské státy
- 2. SOUČASNÁ POZICE A VIZE NA 5 LET**
– krátkodobá x dlouhodobá strategie
- 3. KLUBOVÉ ČLENSTVÍ**
– délka kontraktu a další příjmy
- 4. OSOBNÍ TRÉNINK/ FUNKČNÍ TRÉNINK/ CVIČENÍ DOMA**
– členství mimo klub
- 5. ZDRAVÍ JAKO ZÁKLAD**
– změna pohledu klientů
- 6. VEŘEJNÝ SEKTOR VE SPOLUPRÁCI S PRIVÁTNÍ SFÉROU**
(Inge Sport)
- 7. VYUŽITÍ TECHNOLOGIE, INTERNETOVÉ NABÍDKY**
(Fitness Hut, McFit, Wexer, Gartner)
- 8. SKUPINOVÉ CVIČENÍ A LEKCE S VIRTUÁLNÍM TRÉNÉREM**
(Les Mills, Zumba, Yoga, Pilates)
- 9. LOW COST KLUBY**
– růst a progres
- 10. KLUBOVÝ SERVIS**
– kvalita, image, důvěra členů



Tento článek v sobě bude pro názornost zahrnovat fakta a poznatky od předních provozovatelů fitness klubů v Evropě. Zaměříme se především na statistiky v počtu členů, počtu klubů a business modely jejich provozovatelů. Dovolíme si se souhlasem provozovatelů využít modely následujících fitness řetězců: Health City (Holandsko, Francie, Španělsko, Německo, Belgie, Itálie), Evo Fitness (Norsko, Finsko), Fitness Hut (Portugalsko), Fitness World (Dánsko), Inge Sport (Španělsko), Prime Time Fitness (Německo), McFit (provozovatel ve 4 státech se sídlem v Německu). Klíčem pro všechny provozovatele je konstantní inovace.

„Sledujeme zcela nové příležitosti pro expanzi ve využívání nových technologií a síťových komunikací. Je to úžasná doba pro provozování fitness klubů.“ říká Rasmus Ingleslev majitel Fresh Fitness (Norsko, Dánsko).

Vzrůstající konkurenci velkým hráčům lze jednoznačně vnímat ze specializovaných či malých studií zaměřujících se na privátní osobní trénink, fyzioterapii, funkční trénink či zdravotní specializace.

1. EKONOMICKÉ HROZBY: Ve státech jižní Evropy můžeme v posledních třech letech sledovat uzavírání stovek klubů. Další je budou v letošním roce následovat. Fitness centra jsou uzavírána nebo skupována mezinárodními řetězci. Fitness průmysl byl nejvíce zasažen vládními kroky a to zejména vzestupem DPH ze 6% na 22%. Výrazně nižší kupní síla zahraničních investorů a dramatický nástup nezaměstnanosti má rovněž vliv na vývoj fitness v daném regionu.

2. SOUČASNÁ POZICE A VIZE NA 5 LET: Je potřeba si definovat, kterým směrem se klub bude dlouhodobě ubírat a co je cílem klubu v pohledu k zákazníkovi. Prime Time Fitness ve Frankfurtu se zaměřuje na manažery v obchodní části města. Atraktivní lokalita, rychlé tréninkové programy s omezeným počtem účastníků (Semi private training), žádné skupinové lekce a velmi kvalitní zázemí včetně všech doplňkových služeb. Cenová hladina 49 – 59 Euro za měsíc. Stejně velký klub patříci řetězci Evo Fitness nenabízí

žádné doplňkové služby. Nemají téměř žádné zaměstnance. Prostor v klubu si pronajímá 5-8 osobních trenérů, kteří kromě svých lekcí mají rovněž rozepsané služby tak, aby v klubu byl stále přítomný jeden trenér v případě potřeby klientů. V této fázi funguje trenér jako „Gym Instructor“ a za tuto práci není extra placen. Jedná se o zpětnou činnost pro provozovatele klubu. Velkou změnu dlouhodobé strategie můžeme sledovat u fitness řetězce Health City (Benelux, Itálie, Francie, Španělsko), který koupil část klubů operátora Fitness First. Health City vytvořil dva základní modely činnosti klubů. Některé kluby po odkoupení uzavřel, některé kompletně přestavěl, některé drobně upravil a přejmenoval. V současné době Health City pracuje pouze se dvěma modely. Kompletní nadstandardní servis a nebo low-cost. Nic mezi tím pro tento řetězec neexistuje. Ve většině klubů se noví operátoři přiklonili od původně kulturistických posiloven ke zcela transparentně orientovanému servisu na zdravotně-kondiční péči, prevenci úrazů a na populaci 50+.

3. KLUBOVÉ ČLENSTVÍ – DÉLKA KONTRAKTU A DALŠÍ PŘÍJMY: David Patchell-Evans, ředitel 312 klubů největšího kanadského řetězce „Good Life Clubs“ říká: „Když vstupujete do podnikání, měli byste již od počátku myslet také na možnost prodeje Vašeho podniku zhruba za pět a více let. Nikdy není příliš brzy na přípravu prodeje klubu nebo v případě Good Life na přípravu nákupu nových klubů od neúspěšných provozovatelů. Je potřeba mít vždy dobře postavení na trhu, dobré finanční cash-flow, dobře fungující systém včetně kvalitních zaměstnanců a být připraven na akci ve správný čas.“

Jednorázový vstup nebo dlouhodobý kontrakt? Nastavení cenové politiky je od počátku pro provoz centra velmi důležité. Zatímco státy střední a východní Evropy stále ne zcela úspěšně bojují se zavedením klubového členství, většina západních zemí Evropy je stále více pod tlakem ohledně podepisování ročních smluv. V poslední době sledujeme odstupování od dlouhodobých, tedy ročních a delších smluv. Novým trendem se stávají členství na kratší dobu s kratší, většinou měsíční výpovědní lhůtou. Jako příklad lze uvést řetězce Pure Fitness v Anglii, Evo Fitness ve Skandinávii či Fitness Hut v Portugalsku. Mnoho klientů se nechce upisovat na dlouhou dobu, pokud klub pravidelně nevyužívají. Jiní zase preferují využívání klubu pouze v měsících se špatným počasím. Jako provozovatelé bychom těmto signálům měli naslouchat.

Přední hráči na trhu generují více než 30% zisků ze sekundárních činností klubu, tedy mimo pravidelné poplatky za užívání klubu. Toto procento se bude v následujících letech pravděpodobně zvyšovat. Jako možnost lze uvést následující příklad.

4. OSOBNÍ TRÉNINK, FUNKČNÍ TRÉNINK, DOMÁCÍ CVIČENÍ A SLUŽBY MIMO KLUB: Tobias Mews se velmi detailně zmiňuje na svém blogu na téma: „Vystupme z boxu“. Osobní trénink generuje v současné době dle statistik přibližně 8-11% obrátu klubu. Funkční trénink, který začal svůj boom před 15 lety v USA, výrazně napomáhá k propagaci osobních tréninků, a to zejména díky novým pomůckám jako je TRX, lana, Kettlebells, GRAVITY on Total Gym, Power Bags a další. Tyto pomůcky si vyžadují odbornou pomoc, pokud chceme provádět trénink bezpečně a správně. Nad rámec klasických služeb je potřeba začít vnímat možnosti spolupráce s klientem mimo zdi klubu. Například Health City se velmi intenzivně věnuje online tréninkovým typům či prodeji produktů a služeb pro své klienty. Než se začneme obávat odchodu klíčových trenérů, kteří pomýšleli na to stát se Vašimi konkurenty, je zapojení jejich schopností i znalostí do online spolupráce velmi atraktivním návrhem.

5. ZDRAVÍ JAKO ZÁKLAD – ZMĚNA POHLEDU KLIENTŮ: Dobrou zprávou pro celý fitness průmysl je vzrůstající vnímání skutečnosti, že veřejný zdravotní systém není dlouhodobě schopný ufinancovat veškeré náklady spojené s podceňováním prevence a optimálního zdraví. Lidé jsou ochotni více investovat do svého zdraví a do péče zaměřené na upevnění fyzické kondice. Lidé si udržují lepší zdravotní stav i ve starším

věku v obavách o ztrátu zaměstnání díky mladším kolegům. Kvůli zvyšujícímu se tlaku na trhu práce vzrůstá i potřeba vyšší mentální, fyzické a psychické odolnosti. Tato specifická skupina populace není primárně zaměřena na nejlepší cenu poskytovaných služeb, ale především na kvalitu výsledku vynaloženého úsilí.

6. VEŘEJNÝ SEKTOR VE SPOLUPRÁCI S PRIVÁTNÍ SFÉROU: V poslední době vzniká stále větší tlak na vlády jednotlivých států snižovat náklady ve veřejném sektoru. Dochází k chátrání stadiónů, plaveckých bazénů i jiných sportovišť. Britská premiérka Margaret Thatcherová již před mnoha lety zahájila privatizaci veřejných sportovišť. Inge Sport ve Španělsku v současné evropské krizi využívá stejného modelu a přebírá sportoviště, která byla dříve provozována státními institucemi. Podobné a velmi úspěšné zkušenosti mají také ve Švédsku. V současné době je více než 10% veřejných sportovišť včetně bazénů provozováno soukromými společnostmi.

7. VYUŽITÍ TECHNOLOGIE, INTERNETOVÉ NABÍDKY: Online členství je stále populárnější ve většině států Evropy a to nejen v Low-cost klubech. Jasným příkladem je Pure Fitness (Anglie), Fitness Hut (Portugalsko) a také Evo Fitness (Skandinávie), kde již nelze jinak než online podepsat členství v klubu. Placení za všechny služby kartou v klubu je nyní již samozřejmostí. Kompletní bezhotovostní transakce v klubu provozují McFit, Prime Time Fitness, Fresh Fitness a mnoho dalších. Klienti se sami starají o své klubové účty. V současné době lze již také zaznamenávat platby za vstup, členství či jednotlivé placené skupinové lekce přes SMS.

8. SKUPINOVÉ CVIČENÍ (LES MILLS, ZUMBA, YOGA, PILATES) A LEKCE S VIRTUÁLNÍM TRÉNÉREM: Celosvětově fenomény jako Les Mills nebo Zumba dokázaly a stále dokáží plnit sály skupinových lekcí. Je potřeba být vždy připraven na nové skupinové trendy a být dostatečně flexibilní s jejich implementací. Yoga a Pilates již neodmyslitelně patří do rozvrhu každého klubu. Novým trendem se stávají lekce s virtuálním trenérem. Finančně efektivní řešení nabízí variabilitu obtížnosti lekce se zachováním energické atmosféry studia.

9. LOW COST KLUBY – RŮST A PROGRES: Většinu států Evropy se již více či méně zapojila do nabídky nízkonákladových center. Tento sektor se rovněž stává více diverzifikovaný a to nejen vyšší klubového členství, ale zejména rozsahem poskytovaných služeb. Je spousta možností jak využít předností Low-cost nebo je možné některé parametry implementovat do Vašeho stávajícího centra. Nicméně ne každý klient kouká na cenu jako na primární aspekt při výběru svého klubu. Statistiky hovoří, že pouze 10% klientů je ochotno polevit ve svém standardu na úkor nižší ceny. Z tohoto důvodu je potřeba velmi kvalitně pracovat na svých službách, svém personálu a předvídat očekávání svých klientů při každé jejich návštěvě.



10. KLUBOVÝ SERVIS – KVALITA, IMAGE, DŮVĚRA ČLENŮ: Pokud se chceme na první pohled oddělit od našich konkurentů a nebo od Low cost klubů, je potřeba nastavit přesně pozorovatelný standard ve Vašem klubu. Je potřeba, aby klient zcela vnímal Vaši vizi a sdílel ji. Vnímání individuálního přístup a dosahoval více či méně měřitelných výsledků. Optimální je nastavení efektivní spolupráce se zdravotním sektorem, tedy s odbornými lékaři, fyzioterapeuty atd. Nastavené standardy musí být vnímány i mimo klub a musí být konzistentní ve své úrovni. Švýcarsko je lídrem v systému zvaném Qualicert, kdy zdravotní pojišťovny a korporace poskytují poměrnou úhradu poplatku za klubové členství či jednorázový poplatek v centru těm klientům, kteří pravidelně využívají služeb „certifikovaných“ fitness klubů. Tento model je nyní zaváděn rovněž v Německu a ostatních státech Evropy v rámci norem DIN.

SHRNUTÍ: Je mnoho fitness řetězců a majitelů fitness klubů, kteří i ve zdánlivě složité ekonomické době dokáží vytvářet meziročně velmi atraktivních hospodářských výsledků. Stávají se inspirací pro stovky dalších. Díky efektivní spolupráci s národními či nadnárodními fitness asociacemi jako je celosvětový lídr IHRSA či regionální Česká komora fitness jsou ochotni spolupracovat na rozvoji fitness a zdravého životního stylu.

*Jako zdroj pro článek byly použity materiály a statistiky společnosti IHRSA.

3D FITNESS s.r.o – zakládající člen České komory fitness a hrdý zástupce IHRSA pro ČR a SR.



Success By Association™

MISS SPORT A 3D FITNESS



V rámci tradičního veletrhu **Sport Life v Brně** proběhla zcela nová akce, která si vytyčila za cíl dostat pod jednu střechu co nejvíce tanečniců a lidí milujících pohyb. Dalo by se říci, že o takovýto model se již pokoušela celá řada pořadatelů. Nicméně **3D FITNESS** se myšlenka akce zamlouvala, a proto jsme se stali nedílnou součástí tohoto klání. Jahůdkou na dortu byla doprovodná soutěž **MISS SPORT 2012**. A kde jinde byste chtěli měřit fyzickou výkonnost soutěžících než na stánku největšího specialisty na funkční trénink v České a Slovenské republice?

3D FITNESS prezentace byla atraktivní po celou dobu kongresových dnů, ale krásné dívky na stánku přidaly ještě nějaké to procento na atraktivnosti. Fyzické testy nádherných slečen si vzal na starost Master Trenér **3D FITNESS**, a rovněž odborník na ženskou krásu, Petr Peč. Komise byla rovněž velmi přísná a obsazená mimo jiné skvělými českými sportovci jako například atletkou Zuzanou Hejnorovou nebo horolezcem Radkem Jarošem.



MEZINÁRODNÍ GRAVITY SUMMIT V PRAZE

3D FITNESS patří dlouhodobě k příznivcům kladkových strojů, jako ideálního konceptu pro využití pravidel funkčního tréninku. „Od prvního okamžiku, kdy jsem uviděl **GTS – GRAVITY** v tréninku největšího guru na funkční trénink Paula Checka v USA, tedy někdy v roce 2003, jsem nepřestal obdivovat jeho zcela jedinečnou komplexnost a obrovský rozsah využití“, říká Miroslav Jirčík, majitel **3D FITNESS**. Díky dlouholeté spolupráci a skvělým výsledkům byl v listopadu 2012 svolán **Evropský Summit Master trenérů a distributorů GRAVITY** do Prahy. Sjela se celá evropská



odborná reprezentace, aby se účastníci společně podělili o své poznatky z fyzioterapie i klubového cvičení při využití programu **GRAVITY** ve svých zemích. Poznatky některých delegací zcela předčily očekávání. Meziroční nárůst v prodeji strojů a velké množství klubů a klinik jednoznačně svědčí o obrovském využití programu u osobních i skupinových trenérech. Přibývá Pilates studií využívajících výhradně **strojů GTS** namísto klasických reformerů. Raketový boom zažívá **program GRAVITY** v oblasti fyzioterapie.



„BOSS“ 3D FITNESS V BÍLÉ STOPĚ



„V zdravém těle, zdravý duch“, říkával již Dr. Tyrš a toto heslo se traduje mezi všemi milovníky pohybu. Miroslav Jirčík, majitel **3D FITNESS**, se věnuje sportu nejen u obchodních jednání v kancelářích předních českých a slovenských klubů, ale sám se aktivně věnuje triatlону, běhu a v zimních měsících vítězí jednoznačně klasické lyžování. Letošní počasí přálo všem vyznavačům bílé stopy a podmínky na našich horách se rok od roku zlepšují a pozvolna se přibližují standardům, na které jsme zvyklí ze zahraničí. Vrcholem každého sportovce je start na nějakém více či méně prestižním závodu a pokoření cílové pásy. V letošním roce jsme mohli jednatelé **3D FITNESS** vidět na startu Jizerské 50 nebo na hřebenech v průběhu Krkonošské 70 v týmu družstev. „O sportu je potřeba nejen mluvit, ale také vědět jaké to je šáhnout si na dno.“ Dodává s úsměvem Miroslav Jirčík.

FUNKČNÍ STANOVIŠTĚ FTS - KATALOG

Rádi byste obnovili Vaše stanoviště funkčního tréninku? Máme pro Vás multifunkční konstrukci FTS a FTS MINI. Na požádání Vám rádi zašleme katalog, pište na info@3dfitness.cz.



V PŘÍŠTÍM ČÍSLE



Rozhovor s Janou Havrdovou



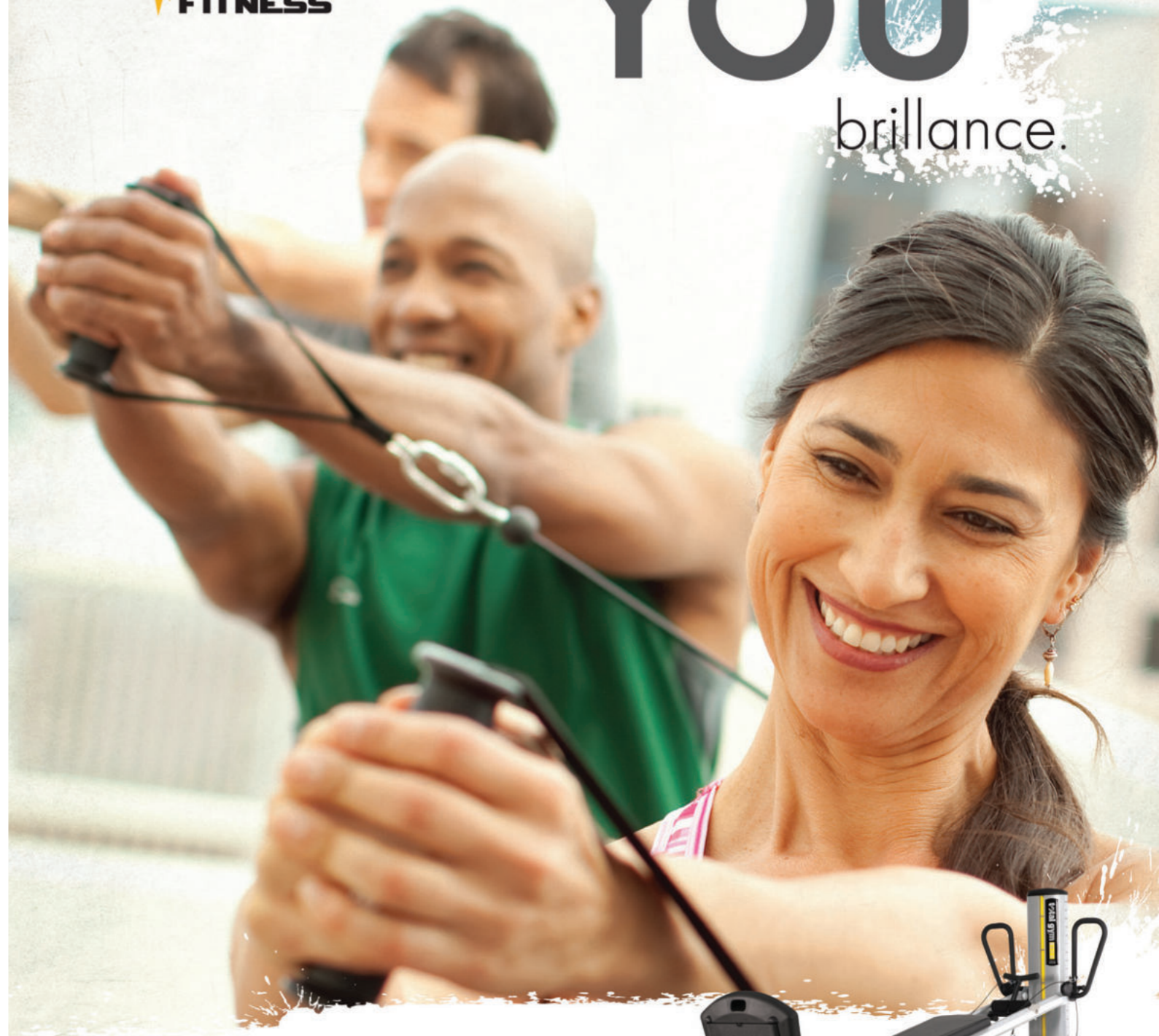
Novinky z IHRSA v Las Vegas 2013



Fyzioterapie ve fitness?



YOU
brilliance.



Stroj na vydělávání peněz?
Program, který lidé milují?

Vše se skrývá v unikátním programu **GRAVITY®** na nářadí 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

3D FITNESS

UDĚLÁME VÁM TO



TAK, ABY VÁM FITNESS FUNGOVALO

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 - KOMPLEXNÍ ŘEŠENÍ FUNKČNÍHO FITNESS