

1/2014 / 3D FITNESS TRAINING COMPANY / EXPERT NA FITNESS A FUNKČNÍ TRÉNINK

3D FITNESS

3D FITNESS ČASOPIS ZE SVĚTA FITNESS

3D VŠE PRO FITNESS A FUNKČNÍ TRÉNINK
FITNESS

move-it!
WWW.3DFITNESS.CZ

ROZHOVOR
S JANOU HAVRDOVOU

3D FITNESS KONGRES
POHYB A ZDRAVÍ 2014

CO MUSÍTE
VĚDĚT O REALIZACI
TRX® STUDIA

3DFA
3D FITNESS
ACADEMY

7 DOPORUČENÍ
PRO REALIZACI
FITNESS CENTRA





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 Janou Havrdovou
5 Tipy na trénink

FIRMA

- 6 - 7 Slavnostní otevření nového areálu 3D FITNESS

PRODUKT

- 8 - 9 MATRIX FITNESS
10 FTS konstrukce

AKCE & PREZENTACE

- 11 - 13 3D FITNESS kongres Pohyb a zdraví 2014

TRENDY

- 15 Co musíte vědět o realizaci TRX® studia

REALIZACE

- 16 - 17 Realizovali jsme pro Vás

FAKTA VE FITNESS

- 18 - 19 Cesty k úspěchu ve vlastním fitness centru

ŠKOLENÍ & VZDĚLÁVÁNÍ

- 20 3D FITNESS Academy - uče se od profesionálů

V KOSTCE

- 22 Dračí loď 2014, 3D FITNESS expanduje,
E-shop 3D FITNESS, Šéf 3D FITNESS moderuje

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, sádkartonu, osvětlení, ozvučení apod. Tímto je pro naše partnery usnadněna komunikace a výrazně se zefektivní celý realizační proces. Díky komunikaci s jedním dodavatelem je práce vždy jednodušší.

3D FITNESS s.r.o. je oficiálním distributorem:
MATRIX®, ESCAPE®, GRAVITY®, TOMAHAWK®, TRX®, TIGUAR®, MOVE-YA! a mnoha dalších



REPORT ČASOPIS ZE SVĚTA FITNESS

ÚVODNÍ SLOVO

Úvodní slovo

Vážení milovníci pohybu, fitness a zejména přátelé 3D FITNESS. Právě se Vám dostává do rukou další číslo časopisu 3D FITNESS REPORT. Je zcela neuvěřitelné jak čas běží. Závratnou rychlostí plynou nejen dny, ale i celé týdny a dokonce i měsíce. Přestože jsme si sněhu letos moc neužili, je tady opět příprava lyží na novou sezonu. Je to prostě frčák a lepší to nebude....

Omyl. Lepší to může být a je jen na nás, jak si dokážeme svého času vážit. Jak s omezeným časem naložíme. Den má 86 400 vteřin, říká Tomáš Bata. Každou vteřinu je tedy možné realizovat myšlenku. Dát podnět pro nové činnosti. Usmát se na někoho. Potkat někoho. S někým se podělit o své zkušenosti. Je všeobecně známo, že lidé méně komunikují. Rodiny se méně navštěvují a mladí lidé mají méně zájem o podnikání. Je obrovská škoda, že si velmi ochuzujeme život a mnohdy trávíme hodiny svého výjimečného času koukaním do počítačů, nefunkčním plánováním či rozptylováním se neproduktivními aktivitami.

Jsem rád, že to mám jinak. Mnohdy mám pocit, že můj život je obrovský dar a že mi někdo skutečně nadělil velké množství energie, lásky a dobrých lidí. Mnohdy mám pocit, že každá vteřina je naplněná akcí. Miluji přítomnost a cítím mravenčení v břiše při pohledu do budoucnosti. Na tváři mám úsměv při vzpomínkách na minulost. Projel jsem mnoho států světa. Pracoval jsem pro nejlepší společnosti v oblasti fitness po celém světě. Mám mnoho přátel, kolegů i partnerů na mnoha kontinentech. Jsem zdravý a každý večer se snažím usínat s úsměvem na tváři neboť je vysoká pravděpodobnost, že se se stejným úsměvem ráno probudím.

V letošním roce jsme vytvořili zcela nové zázemí pro 3D FITNESS. Postavili jsme nové skladovací haly, vybudovali nové kanceláře a pod jednu střechu jsme umístili showroom i školicí centrum. Rozšířili jsme kolektiv i naše aktivity. Navštívili jsme celou řadu mezinárodních výstav a konferencí v USA, Anglii, Německu či Itálii. Realizovali jsme mnoho zajímavých projektů v České republice i na Slovensku. Spolupracovali jsme na největší realizaci v ČR – Pure Jatomi Eden Praha na ploše téměř 2 000m² a do konce roku máme ještě jeden podobný projekt. V naší 3D FITNESS ACADEMY jsme vyškolili stovky nových instruktorů a trenérů. Každý den realizujeme desítky objednávek v našem eshopu. Denně jsme v kontaktu s majiteli center a vytváříme 2D i 3D projekty, při kterých pomáháme investořům realizovat jejich sny. Připravujeme jedinečný kongres „Pohyb a zdraví 2014“, který nemá ve střední Evropě srovnatelnou akci. Našich 86 400 vteřin je skutečně naplněných úžasnou prací a pevně věřím, že i pan Bata by z nás měl radost.

Užijte si každý den, stejně tak optimisticky, jako jej prožívám já i kolegové ve 3D FITNESS. Udělejte si čas plnit své sny. Dopřejte si dlouhou chvíli na rodinu, přátele i na lidi, kteří Váš život obohacují. V příjemném prostředí s šálkem dobrého čaje si vychutnejte toto číslo našeho 3D FITNESS Reportu a již nyní se těšme na setkání i spolupráci s Vámi.

S úsměvem a pozitivní energií,
Miroslav Jirčík, ředitel realizací 3D FITNESS s.r.o.



3D FITNESS s.r.o. je výhradním dovozcem značky MATRIX® pro Českou republiku a Slovensko. Kardiio stroje, posilovací stroje, silové zóny.

3D FITNESS - VŠE FITNESS A FUNKČNÍ TRÉNINK

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





Jana Havrdová:

VYBÍREJTE SI ZA TRENÉRY POUZE PROFESIONÁLY!

ČESKÁ KOMORA
FITNESS3D
FITNESSčeský registr
fitness profesionálůIHNSA
Success By Association

V dnešním čísle časopisu 3D FITNESS REPORT jsme pro Vás připravili velmi atraktivní rozhovor s Janou Havrdovou zakladatelkou České komory fitness a mistryní světa v aerobiku.

Vystudovala jste obor, který se sportem moc nesouvisí, jak jste se vlastně dostala k fitness?

Vyrůstala jsem v taneční rodině a když mi bylo 13, zamilovala jsem se do předvádění. Tenkrát frčela Jane Fonda a já měla štěstí, že jsem se později mohla učit od špičkové instruktorky Renaty Ešnerové, která byla mezi prvními Čechy, co se v zahraničí naučili vést lekce pro širokou veřejnost. Při studiu práv jsem byla velmi aktivní cvičitelka, školitelka i organizátorka tour. Úzce jsme spolupracovali s mým celoživotním kamarádem Vaškem Krejčíkem. Po mé promoci se na pražském Smíchově otvíralo první Factory Pro. Nabídku pracovat v tomto centru jako člen provozního týmu jsem nemohla odmítnout. V prosinci 1999 se mi narodil Bertík a mateřské povinnosti se s plným úvazkem v právníčce neslučují. Plynule jsem přešla do manažerských pozic ve fitness, vedla lekce pro širokou veřejnost, školila nové instruktory. Práva mi nechýbela, navíc jsem si byla díky několikaleté práci v advokátní kanceláři při studiu plně vědoma časové i odborné náročnosti advokacie. Ve fitness jsem vždy byla spokojená a práva mi zejména v poslední době velmi často pomáhají při řešení nejrůznějších otázek.

V čem Vás fitness a pohyb jako takový naplňuje?
Dlouhá léta jsem si dělala legraci, že cvičím, protože mne za to platí. Bohužel po narození mého třetího dítěte, kdy už jsem věděla, že vedení lekcí už dávno není nic pro mne, jsem se také výrazně přestala hýbat. Ze skupinových lekcí si občas zajdu na jógu, jinak se snažím být hodně

venku, běhat nebo chodit s dětmi na procházky. Pohyb je v mém věku už nutností k zachování slušné postavy, fyzické i psychické kondice. Při běhání si vyčistím hlavu a odpočinu si. Jen bych se ráda hýbala pravidelně, což zvládám v létě v průběhu prázdnin, kdy naběhám kolem 100km za měsíc, po návratu do školního roku je to těžší.

Jste dvojnásobnou mistryní světa, bývalou úspěšnou cvičitelkou, moderátorkou Sama doma, nyní se zabýváte fitness sektorem. Jak to vše stiháte?

No, jak se dá... Naštěstí moje malá Anička už začala chodit na dopoledne do školky, takže mám pár hodin, kdy můžu v klidu pracovat. Jinak vše s dětmi na rukou. Každá pracující máma určité zná ten pocit, kdy je opravdu kousek od odjezdu do blázince.

K tomu všemu máte tři krásné děti. Jak to děláte? Poradíte nám Váš recept na krásu?

Děkuji za pochvalu, děti jsou opravdu úžasné a postupně jsou z nich čím dál tím větší partáci a pomocníci. No a za můj vzhled mohou hlavně geny mé stále krásné maminky, čím dál tím více hlídání jídla a pohybu a v televizi obrovské umění našich maskérek.

Jakou pohybovou aktivitu doporučujete?

Hlavně takovou, která bude bavit. Je úplně jedno, jestli to budou pravidelné dlouhé procházky, běhání, jízda na kole nebo některé z forem cvičení nabízených ve fitness centech. Mimochodem právě tam si dnes může najít tu správnou aktivitu úplně každý. Od dětí až do zralého věku, aktivity klidné i dynamické, skupinové i individuální, velké prostory se spoustou lidí i malá útulná fitka rodinného charakteru. Špičkovou kvalitu můžete nalézt ve všech typech fitness i sportovních a tanečních center.

A co byste na základě svých zkušeností poradila ženám, které chtějí zhubnout?

Vždy je třeba nalézt rozumnou rovnováhu mezi dobrým a kvalitním jídlem a pohybovou aktivitou. Nic jiného než trvalá změna směrem ke zdravému životnímu stylu nefunguje. Ze své vlastní zkušenosti dobře vím, že to vůbec není jednoduché, ale čím je člověk starší, tím více si uvědomuje, že nejde o hubnutí či zhubnutí. Jde

o to cítit se dobře a dělat pro své tělo v rozumné míře to nejlepší tak, aby nám ještě dlouho dobře sloužilo.

Kromě sportu, máte i jiné koníčky?

Ráda si přečtu dobrou knihu (i když jen pár odstavců každý den před spaním, pak okamžitě usínám), ráda s rodinou i kamarády vařím. Například teď už se těším na společnou výrobu jedlých vánočních dáreků, které připravujeme s mými asi 10 kamarádkami a jejich dětmi. Je to pekelný blázninec, ale pro mne již tradiční součástí předvánočního období a vždy si všichni opravdu užijeme.

Jako prezidentka Českého svazu aerobiku, fitness a tance FISAF.cz a nedávno vzniklé České komory fitness se zasazujete o kultivaci českého světa v posilovnách a fitness centrech. Proč jste se rozhodla pro tento krok - založení České komory fitness?

Na základě zkušeností a motivace ze zahraničí vidím ve fitness sektoru obrovský potenciál. Naše služby mohou a měly by být nedílnou součástí zdravotní péče. Pravidelná fyzická aktivita je nezbytnou součástí boje proti civilizačním onemocněním a my víme, jak se širokou veřejností cvičit. Pro získání pevného místa v národním hospodářství, kde mimo jiné můžeme pomoci ušetřit obrovské náklady ze státního rozpočtu (1 Euro investované do pohybové prevence přinese 4 Eura úspor na zdravotní péči), musíme prokázat kvalitu svých služeb a to od znalostí a dovedností našich trenérů a instruktorů až po kvalitní prostředí klubů a sportovních center. Podnikání ve fitness není individuální příběh každého provozovatele či školícího centra. V České republice to tak zatím řada hráčů fitness sektoru nevnímá, ale my bezpečně víme, že dříve či později si všichni uvědomí, že jen společným postupem budeme moci dosáhnout širokého uznání a respektu našich služeb.

Co si myslíte o rozvoji aerobiku? Není v dnešní elektronické a rychlé době již cvičení ve fitness centrech odzvoňeno?

Aerobik ve formě skupinového cvičení je dnes již jen jedním ze stylů široké nabídky služeb fitness center. Odzvoňeno mu určitě není a rozhodně

ztratil svoji dříve dominantní pozici. O čistém aerobiku já už nyní hovořím jen v souvislosti se sportovním aerobikem jako soutěžní disciplínou s jasnými pravidly.

„Vybírejte si za trenéry pouze profesionály“ – co si pod tímto sloganem představujete?

Každý fitness profesionál by měl splnit jasně definované minimální znalosti a dovednosti, které zajistí, že svým klientům v horším případě neublíží, v lepším případě pomůže. Je to profese jako každá jiná, potřebuje vzdělání i praxi, navíc se stále

vyvíjí, takže je třeba se celoživotně vzdělávat. Já sama jsem k rozhodnutí přestat aktivně vést lekce pro širokou veřejnost dospěla zejména z důvodu pocitu nedostatečného vzdělávání. Pokud máte doma děti a k tomu manažerskou práci od pondělí do pátku, nechcete už trávit víkendy na školeních. Vyšší nároky na kompetence fitness profesionálů jsou nedílnou součástí snah České komory fitness o získání respektu pro fitness jako samostatného odvětví národního hospodářství. Jen s dostatečnými kompetencemi budeme postupně uznávaným partnerem lékařů i zdravotních pojišťoven.



TIPY NA TRÉNINK:

PRUŽNOST A FLEXIBILITA s pěnovým válcem

Válec je ideálním nástrojem pro ty, kteří chtějí myofasciální uvolnění. Pro začátečníky umožňuje dosáhnout větší pružnosti svalů a zároveň zlepšuje rovnováhu. Je to také skvělá pomůcka na uvolnění napětí a ztuhlosti po tréninku. Skvělé nářadí pro Pilates a uvolňování bolavých svalů s lehkou masáží po cvičení.

Specifikace: Rozměry 455 mm x 150 mm.

3D FITNESS
VŠE PRO SKUPINOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK
escape



Trochu jiné fitness...

3D FITNESS
VŠE PRO SKUPINOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK

3D FITNESS STUDIO ŽAMBERK SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ NOVÉHO AREÁLU 3D FITNESS

V sobotu 7. června 2014 jsme slavnostně za účasti kamarádů, řemeslníků, zaměstnanců a všech příznivců naší společnosti otevřeli nový areál a sídlo firmy 3D FITNESS v Žamberku.

Nový areál se nachází v prostorách bývalých kasáren v Žamberku.

Z bývalých stavebnin, které jsme zakoupili k 31. 12. 2013 a stavebně začali upravovat 20. 1. 2014, jsme během pár měsíců vytvořili zázemí pro všechny naše činnosti, potřebné pro úspěšný a reprezentativní chod firmy.

Na ploše více než 3000 m² jsme realizovali naše dlouhodobé plány. Projekt byl rozdělen do tří stěžejních částí a bylo na našich architektech ve spojení s projektanty, jak se daného úkolu zhostí. Potřebovali jsme vytvořit **zázemí pro naši školicí 3D FITNESS ACADEMY**, atraktivní **řešení kanceláří** a komplexního **zázemí pro naši obchodní činnost** – tedy rozsáhlé a plně funkční **skladovací prostory**.

Milujeme prostor

Náš obchodní tým a grafici mají k dispozici několik vzdušných **kanceláří s technickým zázemím, kuchyňkou, odpočinkovou místností a zasedacím sálem**. V slunných dnech můžeme využívat slunnou **terasu k vytváření kreativních myšlenek**.

Účastníci školení a místní milovníci pohybu bezesporu ocení **nové prostory akademie**. **Multifunkční fitness centrum** nabízí rozsáhlou **kardio zónu, silovou zónu** osazenou základní skladbou posilovacích strojů.

Samozřejmostí je rozsáhlá **funkční zóna, GRAVITY®, TRX®, ViPR** a mnohé další vychytávky funkčního tréninku.

Dominantou sálu skupinových lekcí je **12-ti metrová závěsná konstrukce na TRX** osazená extra hrazdou pro ručkování. Více než 120 m² cvičební plochy nabízí veškerý komfort nejen pro školení, ale rovněž pro většinu skupinových lekcí realizovaných v rámci studia Žamberk.

Máme rádi prostor a příjemné posezení s přáteli.

Z tohoto důvodu jsme vytvořili prostornou **recepce s barem** a spoustou místa pro příjemné posezení po dobrém tréninku.

Přivítali jsme masérky z BALI a užili si perfektní masáž. S nadšením jsme pozdravili naše **členy 3D FITNESS RACE týmu**, kteří se v sobotu zúčastnili Czechman Triatlonu. Protančili jsme celý večer



Recepce 3D FITNESS



Fitness centrum 3D FITNESS



Multifunkční sál 3D FITNESS

3D FITNESS
VŠE PRO SKUPINOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK



Kardio zóna 3D FITNESS



Areál 3D FITNESS

3D FITNESS
VŠE PRO FITNESS A FUNKČNÍ TRÉNINK



NEYWER SPORT MODE

www.neywer.com

a bavili jsme se až do časných ranních hodin a novým prostorům jsme vdechli nový život.

Čekáme na vás, zastavte se

Velmi rádi se v novém areálu setkáme i s vámi. Navštivte naše studio, využijte nabídky fitness kurzů v naší 3DFA, nebo se zastavte na šálek dobrého čaje. Vždy vás rádi uvidíme.

Milujeme práci ve fitness, těšíme se na vás a děkujeme za spolupráci.

Míra Jirčík a 3D FITNESS tým



Funkční zóna 3D FITNESS



Slavnostní otevření studia 3D FITNESS 7.6.2014



C7xi

Přejděte na novou úroveň výkonu.

Kultura **MATRIX** se vyznačuje inovativním myšlením, čerstvými nápady a kreativním řešením problémů. V pouhých deseti letech jsme nejen nastavili designové standardy, které se ostatní snaží dohnat nebo alespoň napodobit. Vdechli jsme nový život do odvětví, kde byly klientům stále dokola nabízeny ty stejné, neinovativní produkty. Každý rok přináší **MATRIX** desítky až stovky inovací do stávajících produktů či přichází ze zcela novými produktovými řadami. Přední kluby ve světě vyhledávají spolupráci s námi, protože **MATRIX** dodává řešení. Naši sílu prokazujeme kvalitou na nejvyšší úrovni: naše pásy vydrží déle, naše motory běží hladčeji, naše rámy jsou robustnější. Ve většině případů nabízíme nejdelší záruční doby. Chytrost tkví v uživatelských rozhraních, která jsou u nás mnohem intuitivnější na užívání a srozumitelnější pro běžné klienty. Celý příběh **MATRIX** začal prvenstvím v užívání robustních tubulárních konstrukcí u silového vybavení. Postupně jsme předefinovali standardy nejen v designu, ale i v technologiích a dílenském zpracování. Komerčním i nekomerčním centrům nabízí produkty **MATRIX** nejširší portfolio produktů v oblasti cardio a posilovacích strojů.



MEGA POWER RACK / MG - MR47

Matrix Fitness

MATRIX je v posledních letech vnímán jako nejprogressivnější značka v oblasti komerčního fitness vybavení a strojů. Velmi rychlá expanze a úspěch produktů značky MATRIX byl rychlý, nebyl však náhodný.



LEG PRESS / MG - A51

Red Bull Racing Team ve spojení s MATRIX
MATRIX fitness podepsal tříletý kontrakt se stáji Infinity Red Bull Racing. Nejen, že finančně podporuje jednu z nejlepších stáji na světě, ale kompletně vybavil dle potřeb týmu luxusní fitness centrum v sídle společnosti. Health club bude využíván především závodníky a členy týmu, ale také ostatními členy managementu a všemi zaměstnanci. Díky propojení dvou profesionálů a světových lídrů ve svých oborech – **MATRIX** Fitness a Red Bull Racing je naplňována vize ředitele Red Bull Racing Christiana Horhera, a to podpora zdraví, fitness a zdravého životního stylu nejen u závodníků, ale u všech zaměstnanců společnosti. „Dlouholeté zkušenosti mi dokazují, že úspěch a překračování limitů je možné pouze při skvělé kombinaci nejlepšího know how s nejvyšším možným technologickým standardem. Z tohoto důvodu byla zcela jednoznačná volba při výběru partnera pro dlouhodobou spolupráci v oboru fitness. **MATRIX** Fitness je nejen generální dodavatel vybavení našeho nového klubu, ale je zejména dlouhodobě vnímán jako lídr v inovaci a kvalitě zpracování svých strojů. Skvělých výsledků dosahuje **MATRIX** Fitness zejména díky velmi kvalitnímu dílenskému zpracování strojů, nadčasového software u kardio strojů a nadstandardním servisem.“ – Human Performance center manager

Marriott International - hotelový gigant si vybral značku MATRIX jako partnera pro vybavení svých hotelových fitness center
Hotelový řetězec Marriott International je přední poskytovatel hotelových služeb. V současné době provozuje více než 3 800 hotelů v 74 zemích světa. Jedná se o jednu z nejvíce respektovaných obchodních značek světového businessu. Marriott nastavuje



VERTICAL BENCH PRESS / MG - A422

standard v hotelovém sektoru. Nejinak je tomu při nastavení hotelového fitness a wellness. **MATRIX** byl vybrán jako partner pro všechny hotely nesoucí značku Marriott a dále i všechny hotely patřící do mateřského portfolia. Všechny kardio stroje **MATRIX** jsou vybaveny online Asset Management pro konstantní přehled využití strojů v jednotlivých klubech a rovněž pro sledování případných poruch, které jsou v reálném čase zasílány do online servisního střediska. Záruční doba, rychlost servisních zásahů a vysoká kvalita je zárukou dlouhodobé spolupráce a důkazem kvality značky **MATRIX**. Je velkým potěšením, že **MATRIX** Fitness byl vybrán mezi velkým množstvím výrobců komerčního fitness vybavení. Management hotelů Marriott velmi oceňuje vysoké množství inovací a nadstandardní parametry včetně délky záruční doby u všech strojů značky **MATRIX**. Rozsáhlá síť distributorů, partnerů a servisních středisek **MATRIX** fitness zaručuje vysokou hodnotu spolupráce lídrů v oblasti hotelů a fitness.

Nejnovější technologie ve světě Indoor Cycling – IC7
Exkluzivní partner ICG, výrobce kol značky TOMAHAWK ve spojení se špičkovými technologiemi společnosti **MATRIX**, představili koncept Coach by Colour® na zbrusu novém kole IC7. Ještě nikdy nebyla technologie, tak úzce propojená se světem skupinového fitness. Nová dimenze měření výkonu, síly a svalové vytrvalosti. Koncept prováděný velmi atraktivní formou příjemnou pro cvičence i lektory indoor cyclingu. IC7 představuje nový model, který byl oceněn již na všech světových výstavách roku 2014. Vše začalo na veletrhu IHRSA v USA, pokračovalo na FIBO v Německu a vyvrcholilo cenou za nejlepší design. Nejpreciznější měření výkonu Watttrate®

VENICE BEACH
www.venice-beach.cz

FITNESS
JÓGA
BĚH
TANEC
LIFESTYLE

ZNAČKA VENICE BEACH OBLÉKÁ FINALISTKY
SOUTĚŽE ČESKO-SLOVENSKÁ MISS AEROBIC

Výhradní dovozce: NIVOSPORT s.r.o., Jihlavská 617, 140 00 Praha 4
+ 420 261 261 236, + 420 777 762 372 | nivosport@nivosport.cz

facebook.com/venicebeachcz

s přesností (+/-1%). Magnetická brzda s brzdícím poměrem 1:11 na setrvačnickovém kole zaručuje optimální brzdící efekt v návaznosti na monitorování výkonu. Komplexní sledování výkonu, zátěže a intenzity je prováděno díky technologii Coach By Color®, která na displeji zobrazuje všechny potřebné parametry a barevně signalizuje aktuální zónu a to nejen cvičenci, ale také lektorovi skupinové lekce. V základním nastavení lze definovat, zda-li preferujeme monitorování dle měřeného výkonu ve Watt nebo dle tepové frekvence. Cyklistika v návaznosti na měření Watt prožívá velmi dynamické období a je otázkou času, kdy se tato forma měření stane standardem. Věříme, že nové technologie a zvyšování standardu kvality lektorů je novým trendem ve světě indoor cyclingu.



MEGA DOUBLE HALF RACK / MG - MR691

Mnoho společností tvrdí, že mají ty nejlepší lidi, nejlepší produkty a osvědčené postupy. Ve společnosti MATRIX, je opravdu mají. A to ne náhodou. Je to proto, že plní závazek k inovacím.



SHOULDER PRESS

MATRIX



OLYMPIC FLAT BENCH / MG - A678



FTS konstrukce

Stále větší oblibě se těší multifunkční stanoviště FTS (Functional Training Station) z dílny 3D FITNESS.



FUNCTIONAL TRAINING STATION
created & made by 3D FITNESS®

Realizace:

Aquapark Pardubice
Daily Fitness Olgy Šipkové Praha
Klokan Fitness České Budějovice
H-centrum Pardubice
Espria Nitra
Fitness Nové Zámky
Active Fitness Žďár nad Sázavou



FTS konstrukce: H-centrum Pardubice



FTS konstrukce: Fitness Klokan České Budějovice

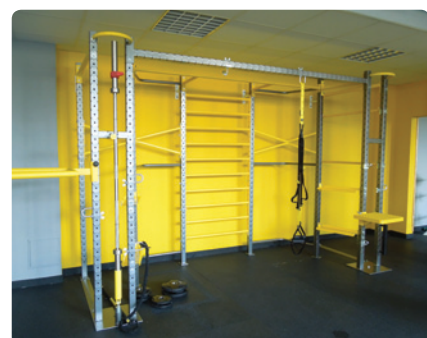
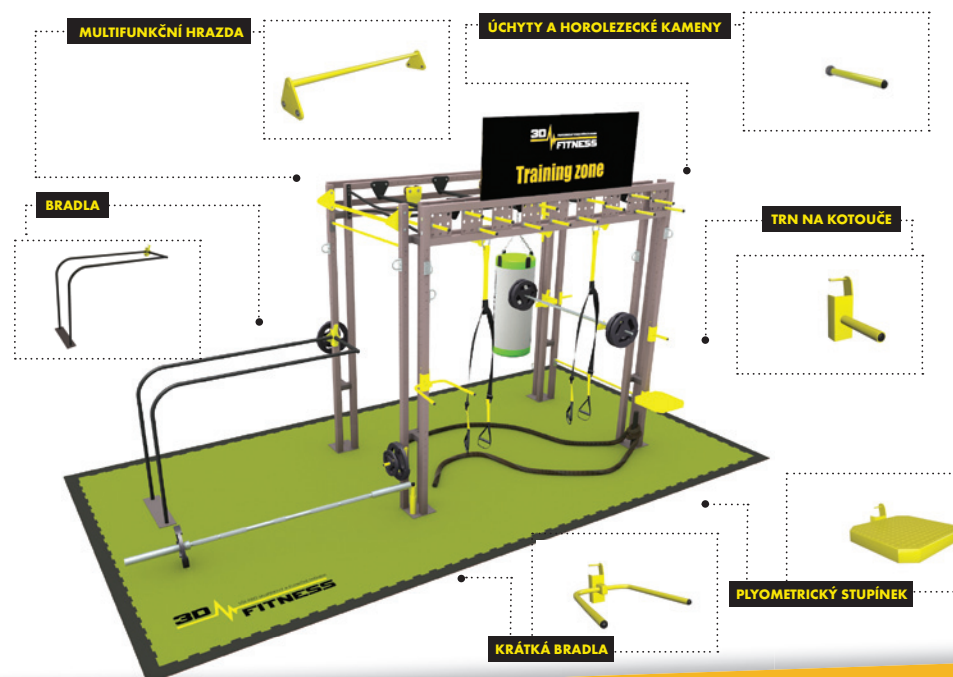
V současné době si již nelze představit fitness centrum bez funkční zóny. Pokud to s funkčním tréninkem myslíme opravdu vážně, tak je potřeba velmi detailně řešit prostorové řešení, pomůcky, možnosti zavěšení TRX, ukotvení lan, expandérů, apod. Dále je nutné naplánovat uskladnění pomůcek a příslušenství. Velmi často není možné vrtat do stropu, podlah či obvodových zdí. V těchto případech, kdy chceme vytvořit atraktivní funkční zónu a rovněž komplexně zajistit uložení náradí, ukotvení a závěsné body, je ideálním řešením FTS nebo FTS MINI.

Multifunkční „ELITE“ konstrukce FTS je vyráběna pro potřeby osobních trenérů a sportovních center. V dnešní době je připraveno několik variant FTS, které zohledňují množství prostoru sportoviště. Při každé jednotlivé realizaci je detailně řešeno s investorem jak konstrukci prostorově i obsahově řešit. Individuálně se realizuje barevné řešení tak, aby nejvíce vyhovovalo potřebám v daném sportovišti. Celý rám i všechny komponenty jsou vyráběny v České republice v dílně společnosti 3D FITNESS. Základní rám je standardně vyráběn o rozměru konstrukce 3 x 1,8 x 2,8 metrů.

Díky vlastnímu dílenskému zpracování je možné vytvořit konstrukci dle specifických potřeb zákazníka včetně úpravy rozměrů všech částí konstrukce. Povrchová úprava je vždy řešena při objednání modulu společně s přesnou specifikací příslušenství.

Rám konstrukce je opatřen univerzálními kalibroványými otvory se stejnou roztečí, díky nimž je možné nastavit příslušenství dle specifické potřeby cvičence.

Cena konstrukce: od 149 000,- Kč (cena bez DPH)



FTS konstrukce: Active Fitness Žďár nad Sázavou



FTS konstrukce: Espria Nitra

3D FITNESS KONGRES POHYB A ZDRAVÍ 2014

3D FITNESS
VŠE PRO FITNESS A FUNKČNÍ TRÉNINK

22.11.2014

HOTEL PARK HOLIDAY, PRAHA 10 - BENICE

1 den / 8 sálů / 100 lekcí / 500 účastníků
největší **ARÉNA FUNKČNÍHO TRÉNINKU**
přednášky / workshopy / know-how

PREZENTÉŘI FUNKČNÍHO TRÉNINKU:



ARÉNA FUNKČNÍHO TRÉNINKU:
TRX / TRX Rip Trainer / ViPR / GUN-eX
konstrukce FTS / Flowin / Lebert system
zóna Pure Power / zóna Hard Core
DANCE/AEROBIC:
This is My Dance / TBW Metabolic
Jazz meets House / Latino

PŘEDNÁŠKY & WORKSHOPY
ANATOMY TRAINS / Sociální média
ve fitness / Diagnostika a testování
5 elementů funkčního pohybu
BODY & MIND
Power Stretch / Bodybalance Core
bodyART / deepWORK

PREZENTÉŘI:

Robert Steinbacher (CHE) / Marko Geršak (SL) / Doyle Armstrong (UK) / Ari-Pekka Lindberg (FIN) / Lenka Velínská
Iva Mojžíšková / Roman Ondrášek / Věra Havlová / Petr Peř / Jakub Wurzel / Jan Marvan / Jan Novosad / Václav Rázl
Paul Bielak / Hana Bubníková / David Lörintz / Daniel Fekl / Filip Rata / Jan Větrovský / Ondřej Kredba

VSTUPNÉ:

Při platbě od 15.9.2014 do 1.11.2014 cena 1.299,- Kč
Při platbě od 1. 11. 2014 a na místě cena 1.499,- Kč

REGISTRACE:

REGISTRACE ON-LINE
WWW.3DFITNESSKONGRES.CZ

3D FITNESS
kongres

3D FITNESS KONGRES POHYB A ZDRAVÍ 2014

Největší fitness kongres ve střední Evropě je opět tu. Již šestý ročník 3D FITNESS KONGRES Pohyb a zdraví 2014 se opět uskuteční v hotelu Park Holiday Praha Benice již 22.11.2014. Na ploše několika tisíc metrů čtverečních, v osmi sálech se bude konat více než 100 skupinových lekcí a odborných přednášek.

3D FITNESS kongres je místo, kde se setkají ti nejlepší osobní trenéři a instruktoři z České republiky a Slovenska. Místo, kde naleznete nejen největší arénu funkčního tréninku, ale kde si budete moci i vyzkoušet všechny novinky z oblasti fitness. Lektori a přednášející z šesti států Evropy se podělí o své zkušenosti, seznámí účastníky s novými technikami a novými produkty současného světa fitness. Všichni účastníci mohou očekávat velmi pestrý program podložený vysokou úrovní prezentérů a přednášejících.

V hlavní hale A budete moci celý den jen tančit, zde se vám představí to nejlepší, co k evropské a domácí scéně patří. Během šesti hodinových lekcí se vám předvedou ti nejlepší prezentéři

jako jsou **Robert Steinbacher, Marko Geršák, Roman Ondrášek** nebo **Lenka Velínská**. Nebude zde chybět ani sál **Body and Mind**, který se postará o všechny, kteří se chtějí dozvědět více o správném držení těla či se více naučit o efektivní funkci stabilizačního svalstva. Všechny informace vám předají přední evropští prezentéři jako **Marko Geršák, Robert Steinbacher** a české prezentérky jako **Hanka Bubníková** nebo **Iva Mojžíšková**.

Již nyní si už své místo můžete rezervovat na lekce **bodyART** či lekci **deepWORK**, které vám ukáže sám jejich zakladatel **Robert Steinbacher** a to poprvé v České republice. Cvičení **bodyART** jsou skupinové lekce funkčního tréninku celého těla, které považuje lidské tělo jako funkční spojení

těla, myslí a duše. Hudba, pohyb a dýchání! To vše a mnohem více při další lekci **deepWORK**, což je nový jedinečný rozměr funkčního tréninku těla a mysli. Účastník pracuje během **deepWORK** ve svém vlastním rytmu i ve vlastním rytmu dýchání. Hluboké rytmy a především zvuky bící během **deepWORK** pomáhají klientovi budovat sílu, ventilovat emoce a zažít sebe samého. Tohle si opravdu nemůžete nechat ujít.

V **aréně funkčního tréninku** se vám představí všechny hot novinky ze světového fitness jako je **TRX®, TRX® Rip trainer, ViPR®, GUN-eX®, Flowin®, Lebert®** a další. I zde můžete očekávat trenérské hvězdy jako **David Navarro, Tommy Matthews, Paul Bielak, Jakub Wurzel, Petr Peč, Jan Marvan** a mnohé další.



A to není vše, i letos jsme si pro vás připravili **největší lekci funkčního intervalového dynamického tréninku a funkčního silového tréninku** v České republice na ploše 1 200 m² pod vedením více než **20 Master trenérů 3D FITNESS ACADEMY**.

Jako bonus si budete moci vyzkoušet **GRAVITY® program pod hlavičkou Total Gym**, unikátní koncept, který si získává stále větší oblibu nejen v oblasti fitness, ale i ve zdravotnictví. Vhodný jak pro skupinové lekce, tak i pro osobní tréninky a především pro fyzioterapeuty. Na jednom stroji lze aplikovat všechny požadované potřeby všech osobních trenérů a fitness instruktorů. **Lekce GRAVITY®** bude vést zkušený master trenér **Vláda Valouch** a pro všechny milovníky cvičení pilates tu budou lekce i na **GRAVITY® Pilates**, kterou si budete moci zacvičit s **Věrou Havlovou**.

I milovníci **Indoorcyclingu - ICG®** si zde najdou svoji místnost. Pro všechny budou připraveny kola **Tomahawk®** a britský prezentér **Doyle Armstrong**. Nyní už jen nasadnout a pořádně šlápnout do pedálů. K tomu budete mít možnost si projet celý svět na jednom místě a to díky

Více informací
WWW.3DFITNESSKONGRES.CZ

TOP lektoři

PREZENTÉŘI:



Robert Steinbacher (CHE)
Exkluzivní host v ČR



David Navarro (ESP)
Master trenér GUN-eX®



Marko Geršák (SL)



Tommy Matthews (UK)



Doyle Armstrong (UK)



Ari-Pekka Lindberg (FIN)
poprvé Anatomy Trains v ČR



Lenka Velínská



Iva Mojžíšková



Roman Ondrášek



Vladimír Valouch
lektor 3DFA



Petr Peč
lektor 3DFA



Jakub Wurzel
lektor 3DFA



Jan Marvan
lektor 3DFA



Jan Novosad
lektor 3DFA



Václav Rázl
lektor 3DFA



Paul Bielak
lektor 3DFA



Petr Klečka



Hana Bubníková
lektor 3DFA



Věra Havlová



Ondřej Kredba



David Lörincz



Daniel Fekl



Filip Rata



Jan Větrovský
a další

Více informací WWW.3DFITNESSKONGRES.CZ

ROZVRH:

1 den / 8 sálů / 100 lekcí / 500 účastníků

DANCE/BODY & MIND/ FITNESS			ARÉNA FUNKČNÍHO TRÉNINKU								WORKSHOPY/PŘEDNÁŠKY					
DANCE/AEROBIC Hala A		BODY & MIND	FUNCT.GROUP EXERCISE	TRX® - závěsný systém	TRX RIP® trainer	ViPR®	GUN-eX® & Lodi lana	multifunkční stanoviště FTS	Funkční zóna PURE POWER	Funkční zóna HARD CORE	FLOWIN/LEBERT systém	GRAVITY® on Total Gym	Indoor Cycling Tomahawk	ATHLETIC Performance Training	Přednášková místnost	
09:00 10:00	THIS IS MY DANCE Roman Ondrášek	Wake Up – Power Stretch Hana Bubníková	HIIT EFFECT Marko Geršák	TRX® Core Strength - J.Wurzel	RIP® Basic - J. Novosad	ViPR Basic Move - P. Bielak	GUN-eX® Basic - D. Navarro	FTS Basic - T. Matthews	Břišní svalstvo - V. Rázl	Kettlebels - P. Peč	Flowin Basic - J. Větrovský	GRAVITY® Pilates Věra Havlová			Kondiční testování klientů (teorie) - Diagnostika a testování Petr Klečka	
10:15 11:15	JAZZ meets HOUSE Robert Steinbacher	BODYBALANCE – Core Hana Bubníková	Mobility/dynamic Training POWER UP! David Navarro	TRX® Zone circuit - J.Wurzel	RIP® Adv. - P. Bielak	ViPR Adv. - P. Peč	GUNNING® - O.Kredba, J. Marvan	FTS Adv. - J. Novosad	Interval trén. - V. Rázl	JUMP! I How high? T. Matthews	Flowin Adv. - J. Větrovský	GRAVITY® Totally Hot Vláda Valouch	TURN UP, TUNE IN AND WORK OUT! Daniel Fekl	HIIT - High Intensity Interval Training - teorie + praxe Petr Klečka	ANATOMY TRAINS (teoretická část) Ari-Pekka Lindberg	
11:30 12:30	LATINO Hot Lenka Velínská	Fitness YOGA Marko Geršák	PARTNER TRAINING Iva Mojžíšková	IRON MAN WORKOUT - Move it! největší lekce funkčního intervalového dynamického tréninku v České republice na ploše 1200 m² pod vedením více než 20 Master trenérů 3D FITNESS ACADEMY								 * rezervace na lekci nutná	GRAVITY® HIIT Vláda Valouch	MY RIDE®+ RIDE EUROPE Doyle Armstrong (UK)	Kondiční test. klientů (praxe, účast, musí mít měřicí top.frekvence) Petr Klečka	5 elementů funkčního pohybu a tréninku Jakub Wurzel
12.30-13.00 doprovodný program v Hale A, Tombola 3D FITNESS 1. část - probíhá v době 13.00 - 13.30 hod. v Hale A																
13:30 14:30	FAT Burner Iva Mojžíšková	bodyART Robert Steinbacher	TABATA INTERVAL TRAINING Vláda Valouch	TRX® Core & Balance - J. Novosad	RIP® Adv. - P. Peč	ViPR Basic - V. Rázl	GUNNING® - O.Kredba, J. Marvan	FTS Adv. - H. Bubníková	Strength/Power - T. Matthews	Kettlebels - D. Navarro	Lebert Basic - F. Rata	GRAVITY® Pilates Věra Havlová	TEST YOUR TEMPO Daniel Fekl	ANATOMY TRAINS (praktická část) Ari-Pekka Lindberg	Sociální média ve fitness byznysu David Lörincz	
14:45 15:45	AERO LATIN clas Marko Geršák	EASY ball + toning ball inspiration Lenka Velínská	TBW METABOLIC Roman Ondrášek	TRX® Force - Jakub Wurzel	RIP® Basic - J. Novosad	ViPR Adv. - P. Bielak	GUN-eX® Adv. - D. Navarro	FTS Basic - P. Peč	Dřep a hýždě - V. Rázl	Move-III - T. Matthews	Lebert Adv. - F. Rata	GRAVITY® Pilates Věra Havlová	MY RIDE®+ CALIFORNICATION Doyle Armstrong (UK)	 Nastavení prodejního procesu fitness klubu 3D FITNESS		
Tombola 3D FITNESS 2. část - probíhá v době 15.45 - 16.15 hod. v Hale A																
16:15 17:15	deepWORK Robert Steinbacher	Port de bras Iva Mojžíšková	Průtahení intervalovým tréninku Hana Bubníková	GLADIATOR WORKOUT - Move it! největší lekce funkčního silového tréninku v České republice na ploše 1200 m² pod vedením více než 20 Master trenérů 3D FITNESS ACADEMY								 rezervace na lekci nutná	GRAVITY® Totally Hot Vláda Valouch			

FOTOGALERIE:

FOTO a VIDEO

Více informací WWW.3DFITNESSKONGRES.CZ



největší ARÉNA FUNKČNÍHO TRÉNINKU na 1200 m² v ČR

NUTREND®

POWER ACTIVE

KOMPLETNÍ PORTFOLIO PRODUKTŮ PRO SPORTOVCE, KTEŘÍ SE VĚNUJÍ KULTURISTICE, FITNESS, SILOVÝM A BOJOVÝM SPORTŮM. PRODUKTY JSOU VHODNÉ JAK PRO ZAČÍNÁJÍCÍ, TAK I PRO POKROČILÉ A PROFESIONÁLNÍ SPORTOVCE.

- » PROTEINY
- » SACHARIDY
- » AMINOKYSELINY
- » KREATINY
- » SPECIÁLNÍ DOPLŇKY
- » TYČINKY

power
ACTIVE



WWW.NUTREND.CZ

TRENDY

Co musíte vědět, NEŽ SI OTEVŘETE VLASTNÍ TRX® STUDIO...

Vytvořit si vlastní TRX® studio či nabídnout samostatný TRX® sál v komplexním fitness centru je snem mnoha současných osobních trenérů či provozovatelů fitness center. TRX® je zkrátka současným fitness hitem individuálního i skupinového cvičení. Než se rozhodneme do našeho rozvrhu přidat lekce TRX®, je potřeba si vše dobře rozmyslet a celou realizaci správně naplánovat.

TRX®



MEZI ZÁKLADNÍ KAMENY PATŘÍ:

- **Možnost zavěšení** – závěsná konstrukce, X-závěs, samonosná konstrukce, jiné řešení
- **Správná podlaha** – protiskluzový povrch, odrazové čáry, funkční značky, design
- **TRX®** – originální produkty – pozor na falešné kopie
- **Tréninkové plány, cviky, intenzita** – odborné školení a vzdělání
- **Marketing a propagace** – plakáty, bannery, letáky
- **Cenová politika a ekonomie provozu** – vstupné, kurzy, členství

Při přípravných činnostech je potřeba od počátku mít na paměti bezpečnost cvičenců i ochranu provozovatele. Na závěsném systému cvičíme s vlastní vahou těla a v mnoha cvičebních polohách je celá síla vyvíjena oproti závěsnému bodu a v plném zatížení TRX® popruhu. Z tohoto důvodu je zcela nepochopitelné zahájit veřejné cvičení s konstrukcí, kterou nám neodborně svařil náš kamarád v garáži či na nějaké trubce, kterou jsme si do sálu sami nainstalovali. Ještě větším nebezpečím, je používání kopií TRX® nakoupených někde na Aukro či na jiném neautorizovaném eshopu.

Pro správné cvičení je potřebné správně zvolit výšku závěsného bodu či konstrukce od podlahy. Pokud je konstrukce zavěšena v nesprávné výšce, tak může být velmi výrazně omezen počet cviků

či rozsah jednotlivých pohybů na TRX®. Velmi důležitý je rovněž povrchový materiál závěsného bodu či konstrukce TRX®. V případě nesprávně zvoleného náteru nebo jiného povrchového pokrytí může docházet k nadměrnému poškození popruhů nebo minimálně ke špinění horního závěsného dílu.

Velmi často opomíjeným prvkem při vlastní instalaci je podlaha. A přitom právě nesprávně zvolený sportovní povrch může velmi negativně ovlivnit všechny lekce TRX®. Pokud je povrch kluzký, tak již při mírném náklonu cvičence může docházet k podkluzování a v tu chvíli se cvičení stává velmi nekomfortní a v některých případech dokonce nebezpečné. Multifunkční čáry a další funkční prvky nanesené nebo již od výrobce nainstalované mohou velmi ztráknout tréninkové lekce či tréninky. TRX® nabízí obrovskou variabilitu cvičení a podpůrné prvky nanesené na podlaže, mohou být skvělým doplňkem.

Již nevíme jak více stresovat urgenci opatrnosti při nákupu TRX®. Každodenně se setkáváme s přetřhanými popruhy, zohýbanými karabinami, rozpraskanými švy a mnoha dalšími poškozeními závěsných systémů. Několik velmi závažných úrazů, které vznikly při tréninku na neoriginálním nářadí, které se podvodem tvářilo jako originál TRX®. Pokud se stane úraz na nářadí, které nemá originální potvrzení o původu, tak veškeré riziko při úrazu padá na provozovatele centra a rovněž na trenéra, který v danou chvíli na falešných produktech své klienty trénoval.

Mezi profesionály snad není nikoho, kdo by nabízel své služby bez odborného vzdělání. Základem je samozřejmě komplexní vzdělání v oblasti fitness. Trénink na TRX® vyžaduje specifické produktové vzdělání. Pokud chceme svým klientům skutečně nabídnout pestrou paletu cviků, tak je nezbytné a zcela logické navštívit autorizovaný vzdělávací kurz. Velký zřetel při všech školeních je optimální rozsah pohybu v závislosti na schopnostech klienta. Dobré znalosti nikdy neposbíráme na You Tube či na jiných komunikačních kanálech. Neexistuje profesionál bez profesionálního vzdělávání. Nový program potřebuje správnou prezentaci. Klienti musí vědět, s čím novým chceme přijít. Co je přínosem daného programu a pro koho je připravovaný program určen. S jakými jmény trenérů si mohou klienti nový program spojit a co od lekce mohou očekávat. Správně nastavená marketingová kampaň nám výrazně pomůže s rozjezdem TRX® programu a dodržování podpůrných kroků nám zajistí konstantní růst v poptávce po nové lekci či funkčním tréninku s pomůckami TRX®.

NYNÍ JIŽ JEN SPRÁVNĚ DEFINOVAT OPTIMÁLNÍ CENU ZA LEKCI ČI ZA OSOBNÍ TRÉNINK A VŠE MŮŽEME ZAČÍT REALIZOVAT.

*Přeji Vám mnoho spokojenosti s produkty TRX® a pevně zdraví plné pohybu,
Míra Jirčík – jednatel 3D FITNESS*

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

REALIZOVALI jsme pro Vás...



○ VAŠE FITNESS SE POSTARÁME
JAKO ○ NAŠE VLASTNÍ



Do 24 hodin vás osobně navštívíme. Na základě setkání pro vás do tří dnů vytvoříme prostorové řešení a zpracujeme cenovou kalkulaci vašeho projektu.

ZVAŽUJETE **OTEVŘENÍ NOVÉHO FITNESS CENTRA?**
HLEDÁTE SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ PRO **REKONSTRUKCI STÁVAJÍCÍHO FITNESS?**

Uděláme z vašeho fitness centra sportoviště, kam se klienti budou těšit a pravidelně vracet.

1

PURE JATOMI FITNESS PRAHA NC EDEN



85 stanovišť pro cardio trénink



24 indoorcycling kol Tomahawk®

www.jatomifitness.cz



42 posilovacích stanovišť

2

FITNESS KLOKAN ČESKÉ BUĎEJOVICE



Cardio stroje MATRIX®



FTS konstrukce



GRAVITY®

www.fitnessklokan.cz



Nová funkční zóna



Lekce GRAVITY®

3

FITNESS SPEKTRUM VRCHLABÍ



Funkční zóna GRAVITY®, TRX®, ESCAPE®



Osobní tréninky, skupinové lekce

www.fitness-spektrum.cz

4

FLEX FITNESS PRAHA



Náradí, školení a podlaha od 3D FITNESS



Komplexní přeměna bývalého dámského centra na studio funkčního tréninku

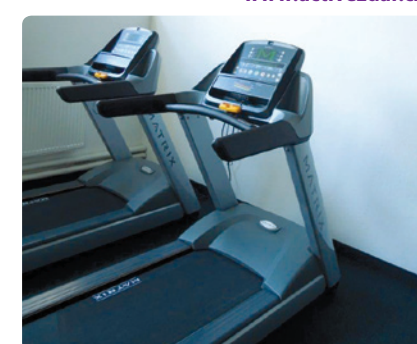
www.flexfitness.cz

5

ACTIVE CLUB ŽDÁR NAD SÁZAVOU



Zbrusu nová funkční zóna s multifunkční konstrukcí FTS



Nové běhací pásy značky MATRIX®

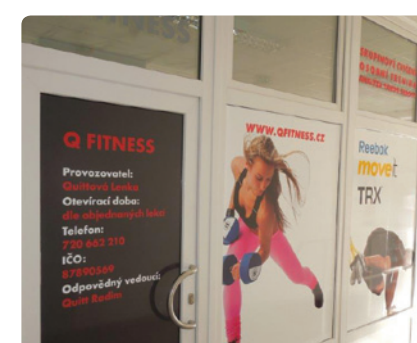
www.activezdar.cz

6

Q FITNESS - KOPŘIVNICE



Sál funkčního tréninku



www.qfitness.cz

LENKA a RADIM QUITTOVI
majitelé centra Q FITNESS - Kopřivnice

„Oslovili jsme firmu 3D FITNESS a komunikace byla od počátku perfektní. Hned druhý den dorazil jednatel společnosti pan Miroslav Jirčík. Na základě prvního pocitu, předložené koncepce a velmi zajímavých návrhů řešení, jsem již ani jinou firmu pro naši realizaci neoslovovali. A nikdy jsme toho nelitovali, protože od prvního momentu vše probíhalo dle plánu. Dodávka byla kvalitní a instalace rychlá a odborná.“

V našem studiu máme vše od firmy 3D FITNESS: podlahu PAVIGYM včetně instalace, na míru konstrukci TRX, náradí Reebok a ESCAPE. Pro interiér i exteriér pro nás grafické studio 3D FITNESS vytvořilo grafické bannery, plakáty a vše nainstalovali. Pro naše potěšení vše bylo realizováno během našeho pobytu v itálii. Takže jsme odjížděli ze starého studia. Po týdnu jsme se vrátili a vše bylo hotové. Instalace náradí i grafiky a vypadalo to nádherně. Takhle by každá spolupráce měla vypadat.

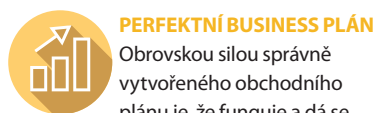
Nadále s firmou 3D FITNESS spolupracujeme a věříme, že naše spolupráce v žádném případě nekončí!“



CESTY K ÚSPĚCHU ve vlastním FITNESS centru



Již více než 15 let trávím většinu svého času ve světě fitness. Dovolím si použít termín ve světě, neboť sedm let jsem navrhoval fitness centra v USA, Kanadě, Velké Británii. Spolupracoval na odborných konferencích a kongresech pro týmy fitness managementu v mnoha státech světa. V londýnském Canary Wharf jsem vedl školení pro stovky instruktorů, putujících v profesi osobních trenérů či fitness instruktorů na výletní zaoceánské lodě plující po celé zeměkouli. Při každé návštěvě nového klubu či fitness centra jsem zjišťoval, proč je tento klub úspěšný či nikoliv. Na základě mnohaletých poznatků z ČR a rovněž ze světa, si dovoluji definovat několik nejdůležitějších parametrů pro úspěch.



PERFECTNÍ BUSINESS PLÁN

Obrovskou silou správně vytvořeného obchodního plánu je, že funguje a dá se na něm stavět budoucnost i úspěch. Již vlastní energie, úsilí a jasně definované kroky vedoucí k sepsání vlastního plánu, jsou velmi důležitým podkladem pro správný chod centra. Každý tvůrce plánu zohledňuje všechny parametry, které mohou negativně či pozitivně ovlivnit vývoj projektu. **Myslíme pozitivně o našem centru.** Snažíme se být vizionářem a skutečným tvůrcem úspěchu. Na druhou stranu **nepřehlédneme žádná rizika.** Jsme na možná rizika v našem plánu připraveni pokud skutečně nějaké problémy nastanou. **Díky správně sepsanému business plánu** a díky krizovému plánu **budeme problémy zvládat mnohem snadněji.** Náš business plán je bible, kterou si můžeme otevřít několikrát do roka a nebo se o našich naplánovaných krocích ujišťovat tak často, jak je to potřeba. **Business plán je dokument, který je závazkem pro majitele, provozovatele i personál.** Z tohoto důvodu je potřeba, aby všichni zainteresovaní byli s jeho obsahem seznámeni a jeho hodnoty plně respektovali po celé definované období.



MĚJTE KAŽDOU MINUTU POD KONTROLOU VAŠE FINANCE

Mluvíme o vašem rozpočtu, kalkulaci a sledování všech účetních rozvah a výsledků. Pečlivé **sledování finančního toku je zcela nezbytné** pro správné rozložení investic do provozu centra a rovněž pro plánování nového vybavení či technologií. Velmi důležité je definování investic do komplexního marketingu. Jasně definovat jednotlivé finanční oblasti vašeho centra (členství, jednorázové vstupy, recepce, skupinové lekce, doplňkové služby, atd). **Sledovat všechna střediska samostatně** a díky dobře nastavenému systému umět vše rozdělit a rovněž spojit v jeden finanční celek.



FINANČNÍ REZERVA

V novém projektu je mnoho nečekaných nákladů. Stejně tak tomu může být i v centru, které funguje mnoho let. Je velmi nepřijemné vstávat či usínat s pocitem, že již není kam sáhnout. Nedostatek financí v posledních týdnech před dokončením a nebo před zahájením nové sezóny může mít velmi fatální vliv na psychiku investora i celého týmu. Vřele doporučuji **mít rezervu alespoň na tři měsíce.** Tato rezerva je kalkulována z průměrných měsíčních nákladů. Je důležité mít v kapse pár zlatáků, na které můžete sáhnout v době nejtěžší.



NEJLEPŠÍ MÍSTO

Pokud si přejete otevřít centrum svých snů, tak **něspíchejte.** V klidu si prohlédněte několik lokalit a nemovitostí. **Vybírejte obezřetně.** Zvažujte všechna pro a proti. Naslouchejte tuku lidí i energie v dané oblasti. Nahlédněte do územního plánu města. **Kalkulujte** potenciál lokality. Někdy je lepší otevřít svoje centrum hned vedle konkurence než být sám v lokalitě bez potenciálu.



RŮST JEN TAK RYCHLE, KOLIK MÁM SIL

Příliš rychlá expanze již zabila mnoho ambiciózních business plánů. V první řadě **je potřeba provést velmi pečlivou kalkulaci všech nákladů na stávající provoz a nákladů na nový projekt.** Příjmy z nového projektu nepřijdou hned a je potřeba mít rezervu na překlenutí počátečního období. Druhým velmi důležitým parametrem je **personální obsazení.** Ideální je mít připravené zaměstnance z funkčních projektů a nabídnout jim kariérový růst v projektech nových. Pokud nemáte dosatečné finanční krytí a jistotu v perfektní personál, tak nikam nespíchejte.



SLEDUJTE KONKURENCI

Vytvořte si jednoduchou **mapu, která definuje spádovost vašeho centra.** Označte si na mapě konkurenční projekty. Vyhodnoťte parametry konkurence a nebo si vytvořte jednoduchou SWOT analýzu. Posuzujte vše selským rozumem a naslouchejte. **Buďte kreativní. Definujte své postavení na trhu** a buďte vítěz.



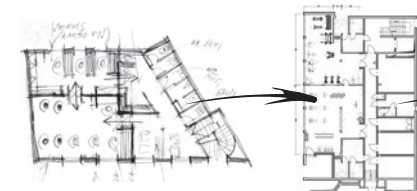
BUĎTE GENERÁLEM SVÉHO VOJSKA

Vytvořte si **systém na vyhodnocování činnosti svého personálu.** Popište přesně každou pracovní pozici. Jasně definujte povinnosti, zodpovědnost, finanční ohodnocení včetně bonusů. Všichni víme, že někteří jednotlivci potřebují být motivováni více, jiní méně. Všichni však musí plně rozumět své roli v rámci celého projektu.



VYTVOŘTE DECH BEROUČÍ MARKETINGOVÉ KAMPAŇ

Fitness sektor je v USA vnímán jako součást zábavního průmyslu v úzké návaznosti na zdravotní sektor. Z tohoto pohledu je proto potřeba vytvářet **reklamní kampaně, které jsou plné energie.** Reklamy musí vzbuzovat emoce ve vztahu ke zdraví a vitalitě. Vaše prezentace musí odrážet vaše vnitřní přesvědčení a musí plně korespondovat s nábojem vašeho centra. **Využívejte odborníků, technologií** a zejména pozitivní energie vašich klientů i personálu.



NEUSÍNEJTE

Změny v tomto století jsou nejrychlejší za celou historii lidstva. Nejinak je tomu ve světě fitness. **Sledujte nové trendy.** Účastněte se veletrhů, konferencí a výstav. Komunikujte s partnery či provozovateli. V Čechách můžeme plně využívat výhody České komory fitness. **Staňte se členy ČKF,** ale také nadnárodních organizací jako je např. **IHRSA.** Lidé milují změnu a fitness centrum je živý organismus, který musí přinášet nové lekce, nové vybavení, novou energii.



INVESTUJTE DO WEBU

Lidé jsou na webu mnohem častěji než si myslíme. Aplikace pro tablet, mobilní telefon jsou již zcela nezbytné, pokud chcete být skutečně úspěšní. Vaše web prezentace je největší výkladní skříň celého vašeho snažení. Lidé vás mohou najít 24/7 a online aplikace o vás řeknou vše. **Spolupracujte s nejlepšími webdesignery a webmastery,** kteří vytvoří prezentaci naplňující očekávání vašich klientů i vás jako provozovatele.

Jménem 3D FITNESS vám přeji mnoho radosti ve vaší práci a těším se na spolupráci s vámi, Miroslav Jirčík



3D FITNESS ACADEMY



- učte se od profesionálů

V 3D FITNESS ACADEMY spolupracujeme a učíme se od těch nejrespektovanějších profesionálů v oboru funkčního tréninku a filozofie jejich učení je součástí každého školení v naší akademii. 3DFA přináší do České a Slovenské republiky novinky v oblasti fitness vzdělávání.

více informací:

Nela Adamová - koordinátor školení a vzdělávání
e-mail: nela.adamova@3dfitness.cz
tel.: +420 734 604 128



NOVÁ ŠKOLENÍ V ROCE 2014

Funkční trénink - využití pro sportovní disciplíny a ve fitness

Školení na funkční trénink vás seznámí s kondičním rozvojem všech pohybových schopností u jednotlivců, začátečníků i pokročilých ve fitness, ale i u sportovců se specifikací na sportovní disciplíny. Na programu je kondiční příprava, sportovní trénink, metodika a metody v kondiční přípravě. Ze školení si odnese velký zásobník cviků, teoretické a praktické znalosti. Všechny tyto informace a mnohem víc vám předá výborná trenérka Hana Bubníková

CORE pro pokročilé

CORE TRÉNINK si většina lidí spojuje s různými typy podporů a se cvičením v posturálně nižších pozicích jako je leh, sed nebo klek. Fungující střed těla však potřebujeme ve všech denních činnostech, při běžných pohybových aktivitách, při práci v domácnosti či na zahradě. Pokud chceme například zvednout něco těžkého ze země, měli bychom vědět jak. Náš centrální nervový systém by měl umět zapojit ideální svalové souhry, abychom takovou náročnou pohybovou aktivitu zvládli efektivně a hlavně bezpečně. Musíme to ale nejdříve naše tělo naučit a to nejde nijak jinak, než neustálým opakováním, tedy tréninkem. Školení CORE zažijete pod vedením zkušeného trenéra Vaška Rázla.

Břišní svalstvo ze všech stran

Většina lidí cvičících břišní svaly provádí v podstatě neustále tytéž cviky a převážná

část jejich snahy se upíná na přímý břišní sval. Bezsporně se jedná o důležitého hráče celého komplexu břišních svalů, nicméně ne jediného, jak by se někdy při pohledu do posiloven mohlo zdát. Probereme velké množství variant cviků zaměřených na různé části břišních svalů, vysvětlíme si, kdy a proč se ten, či onen sval zapojuje do konkrétního pohybu a jak a proč je celková komplexnost a funkčnost pro lidské tělo důležitá. S kompletním zásobníkem cviků a praktickými dovednostmi vás seznámí zkušený trenér Vašek Rázl.

Záda - co pomáhá, co ubližuje a proč

Pohled na zdraví a výkonnost dle světově uznávaného odborníka/ autora/ terapeuta/ konzultanta atletů a profesora kanadské Univerzity ve Waterloo Prof. Stuarta Mc. Gilla. Informace jsou souborem vědeckých prací, evidence a výsledků mnohaletých studií s cílem správného designu a preskripce vhodných cvičení pro zdravá záda. Naučíte se rozpoznat a navrhnout program na základě 5 úrovní, které jsou navzájem propojeny. Nejen o zádočných svazech se naučíte na tomto školení pod vedením uznávaného světového trenéra Pawla Bielaka.

Užijte si všechny naše školení a rezervujte si nejbližší termíny.

Novinky sledujte na WWW.3DFITNESS.CZ

Za celou dobu našeho působení jsme proškoleni více než 2000 trenérů a instruktorů, což svědčí o odborné kvalitě a vysoké profesionální úrovni poskytovaných vzdělávacích programů. Spolupráce s předními světovými výrobci komerčního fitness nářadí nám rovněž otevírá dveře ke špičkovým a světově uznávaným trenérům, kteří neustále spolupracují s našimi Master trenéry. 3DFA se snaží neustále přicházet s novými školícími programy, které jsou benefitem pro každého, kdo se chce posunout ve světě fitness dopředu. Informace a praktické zkušenosti prezentovány na našich školeních jsou základním pilířem, na kterém můžete stavět své další sportovní kariéře.

Naučíme vás hýbat se efektivně

Efektivní pohyb bez bolestí je pro nás základním tématem, podnětem pro diskusi, myšlenkou pro rozbor a pilířem pro detailní analýzu.

Zboříme zažité mýty ve světě fitness

Nová školení funkčního tréninku, online webináře, zahájení prezentací a lektorů, významní čeští fitness instruktoři, ale především nevěštní přístup k boření zažitých mýtů a poloprávdy ve světě fitness, to vše pro vás připravuje 3DFA

3DFA je POHYB a POHYB je součástí všeho, co společně vytváříme

Tým prezentérů, který na školeních budete potkávat jsou lidé, kteří nebyli všude dvakrát a nemají od všeho kůlu. Nicméně dokáží s vámi daná témata prodiskutovat s detailní aplikací pro praktické použití.



Školení GRAVITY® Pilates 26.1.2014 - 3D FITNESS



Školení TRX® FORCE 22.2.2014 - 3D FITNESS



Power and Core 12.7.2014 - 3D FITNESS Žamberk

power
ACTIVE

OD SPOLEČNOSTI NUTREND

Řada POWER ACTIVE představuje ucelenou skupinu výrobků určených pro bodybuilding, fitness, silové a bojové sporty. Výrobky POWER ACTIVE od firmy NUTREND jsou zárukou kvality, obsahují značkové a kvalitní ingredience pro dosažení co nejlepší efektivity a vynikající chuti.

Řada POWER ACTIVE přináší vše důležité pro náročné tréninky. Jsou zde zastoupeny proteiny (nárůst svalové hmoty), gainery (doplnění energie po tréninku, regenerace), aminokyseliny (ochrana svalové hmoty, regenerace), kreatiny (zvýšení fyzické síly), pre-workout doplňky (příprava a nabuzení organismu na výkon) a jiné speciální doplňky, které zkvalitní a zpestří váš trénink!

WHEY CORE 100



Potravina určená pro zvláštní výživu.

Nejdůležitějším produktem je bezsporně WHEY CORE 100. Jedná se o 100% syrovátkový protein s vysokou biologickou hodnotou a rychlou vstřebatelností. WHEY CORE 100 je vyroben z těch nejlepších zdrojů, z ultrafiltrovaného WPC (syrovátkový proteinový koncentrát) a z CFM WPI (syrovátkový proteinový izolát). Tento velmi chutný proteinový koktejl nabízí firma NUTREND v 10 různých příchutích!

MASS GAIN



Potravina určená pro zvláštní výživu.

Žhavou a největší novinkou pro letošní rok je inovovaný gainer MASS GAIN. Jedná se o plnohodnotný komplex sacharidů, kterými jsou isomaltulóza (Palatinose™), glukóza, maltodextrin a fruktóza. Zároveň jsme navýšili obsah bílkovin na 20 %, přičemž tato bílkovinná složka je tvořena ze 100% WPC (whey protein concentrate = syrovátkový proteinový koncentrát). Jedná se o kvalitní koktejl, který je určený pro nastartování regenerace a pro podporu nárůstu svalové hmoty. Pokud vás ani tyto benefity nepřesvědčily, věřte, že nové příchutě se o to rozhodně postarají. Nově jsme ke stávajícím příchutím přidali následující: pistácie, čokoláda+kokos, delicious biscuit! Máte tedy na výběr celkem ze 7 příchutí.

EXCELENT PROTEIN BAR DOUBLE



Potravina určená pro zvláštní výživu.

Nové proteinové tyčinky EXCELENT PROTEIN BAR DOUBLE. Jsou jedinečné díky kombinaci příchutí, které jsou roz-

dělené do dvou vrstev. Protože dbáme na kvalitu a na ty nejlepší suroviny, tyčinky jsme vylepšili polevou z pravé čokolády! Budete tak mít možnost zažít dokonalou chuť, která v sobě nese 24% bílkovin společně s dalšími důležitými látkami (BCAA, L-glutamin, vitaminy), které prospějí vašemu tvrdě trénujícímu organismu. I nadále pokračujeme s produkcí tyčinek EXCELENT PROTEIN BAR, které si své příchutě ponechávají, nově jsou však také polité pravou čokoládou! Na výběr máte malou (40g) a velkou (85g) variantu této proteinové tyčinky.

BCAA MEGA SHOT



Potravina určená pro zvláštní výživu.

3000mg esenciálních aminokyselin BCAA v poměru 2:1:1 v praktickém jednorázovém balení pro urychlení vaší regenerace a ochranu svalové hmoty. Vhodná tekutá forma zajistí rychlou vstřebatelnost. Díky praktickému balení můžete mít BCAA MEGA SHOT kdykoliv u sebe.

POWER ACTIVE

Výrobky řady POWER ACTIVE jsou koncipovány tak, aby uspokojily nejen tvrdě trénující sportovce, ale také současně nabídly vše potřebné začátečníkům. Pevně věříme, že i vy si v portfoliu řady POWER ACTIVE najdete vaše oblíbené produkty, které vám pomohou k lepším výkonům a k dosažení skvělých výsledků.

NUTREND®

WWW.NUTREND.CZ

