

1/2015 / 3D FITNESS TRAINING COMPANY / EXPERT NA FITNESS A FUNKČNÍ TRÉNINK

3D FITNESS

www.3dfitness.cz

3D FITNESS ČASOPIS ZE SVĚTA FITNESS

3D VŠE PRO FITNESS A FUNKČNÍ TRÉNINK
FITNESS

move-it!

**ROZHOVOR
S VÁCLAVEM RÁZLEM**

**FUNKČNÍ ZÓNA
JE PRO VŠECHNY**

**REALIZACE
FITNESS URAL**

**3DFA
3D FITNESS
ACADEMY**

**7 SPOJENCŮ
PRO VAŠE FITNESS**

**3D FITNESS KONGRES
POHYB A ZDRAVÍ 2015**



3D FITNESS KONGRES

POHYB A ZDRAVÍ 2015

21.11.2015

HOTEL PARK HOLIDAY, PRAHA 10 - BENICE



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

★ PREZENTÉŘI:

TEDDY FIT (GER)



DAVID NAVARRO (ESP)



TOMMY MATTHEWS (UK)



MARKO GERŠAK (SL)



PETR PEČ (CZ)



JAKUB WURZEL (CZ)



ARÉNA FUNKČNÍHO TRÉNINKU:

TRX / TRX Rip Trainer / ViPR / GUN-eX
konstrukce FTS / Flowin / Lebert system

zóna ESCAPE / zóna Hard Core

STEP/FUNCT. GROUP EXERCISE:

Fila Kick Power / TBW Metabolic
Crazy Step / Tabata / PUMP fx

PŘEDNÁŠKY & WORKSHOPY

ANATOMY TRAINS / PR ve fitness

Sociální síť / Fitness marketing

Stres - nepřítel hubnutí

BODY & MIND

Power Stretch / Bodybalance / Pilates

Port de bras / Fitness Yoga

★ PREZENTÉŘI:

Teddy Fit (GER) / Marko Geršak (SL) / David Navarro (ESP) / Ari-Pekka Lindberg (FIN) / Lenka Velínská
Iva Mojžíšková / Roman Ondrášek / Kamil Zásada / Věra Havlová / Petr Peč / Jakub Wurzel / Jan Novosad
Vladimír Valouch / Václav Rázl / Paul Bielak / Hana Bubníková / Jan Marvan / Ondřej Kredba a další

Při platbě od 1.4.2015 do 30.4.2015 cena 999,- Kč

Při platbě od 1.5.2015 do 30.6.2015 cena 1.299,- Kč

Při platbě od 1.7.2015 do 30.10.2015 cena 1.499,- Kč

Při platbě od 1.11.2015 a na místě cena 1.999,- Kč

★ VSTUPNÉ:

★ REGISTRACE:

REGISTRACE ON-LINE

WWW.3DFITNESSKONGRES.CZ



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 master trenérem Václavem Rázlem
 5 Tipy na Váš trénink

AKCE & PREZENTACE

- 6 - 7 3D FITNESS kongres Pohyb a zdraví 2015

TRENDY

- 8 Master trenér Petr Peč na téma funkční zóny
 9 FIBO 2015

REALIZACE

- 10 - 11 Fitness Ural v Sokolově

PRODUKT 2015

- 12 - 13 ESCAPE pro energii ve Vašem fitness

REALIZACE

- 14 - 15 Realizovali jsme pro Vás

FAKTA VE FITNESS

- 16 - 17 Zpráva z největšího světového fitness kongresu IHRSA

TIPY

- 18 - 19 3 dobré důvody proč se stát trenérem

ŠKOLENÍ 3DFA

- 20 - 21 3D FITNESS Academy – Zaostřeno na školení

V TEPMU

- 22 Byli jsme v Himalájích, Máme novou kolegyni
 Šéf 3D FITNESS se za mořem bavil, Fandíme biatlonu

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 anebo 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



ČESKÁ KOMORA
FITNESS
 Success By Association™

MATRIX

GRAVITY

TOMAHAWK

escape

tiguar

TRX



REPORT ČASOPIS ZE SVĚTA FITNESS

ÚVODNÍ SLOVO

Úvodní slovo

Vážení partneri, trenéři a milovníci zdravého pohybu. Máme za sebou několik prvních měsíců roku 2015 a jménem celého 3D FITNESS můžu říct, že měsíce, o kterých mluvím, byly jedním slovem super. V lednu jsme naskočili s plnou energií do zpracovaných projektů. Zrealizovali jsme krásné a atraktivní fitness centrum Ural v Sokolově. Vytvořili stovky metrů čtverečních funkčních zón v České republice i na Slovensku, v dílnách vyrobili desítky konstrukcí pro funkční trénink a TRX. Téměř každý víkend máme nabitá školení v 3D FITNESS ACADEMY. Závodníci našeho 3D FITNESS RACE TEAM se velmi úspěšně zúčastnili zimních závodů, jako byly Marcialonga, Jizerská 50, Krkonošská 70 a také 90km Vassův běh ve Švédsku – závod všech dálkových závodů. Čeští biatlonisté, kteří celoročně trénují v našem centru v Záměru v čele s Ondrou Moravcem, sbírali cenné kovy po světových šampionátech. Užili jsme si výstavu fitness Incheba Bratislava a další kongresy pořádané na území ČR i Slovenska. Já jsem nechyběl na nejkvalitnější konferenci v oblasti fitness IHRSA 2015 v Los Angeles. Naši trenéři se zúčastnili mezinárodního školení ve Velké Británii (vrátili se nadšení) a celá řada mezinárodních workshopů na ně ještě čeká. Velmi detailně je už teď připraven nejlepší listopadový kongres "3D FITNESS – Pohyb a zdraví 2015" v Benicích. Těší se na něj celá spousta zahraničních prezentérů, a domácí trenéři se nemůžou Benic dočkat. Hned od začátku roku 2015 vnímáme obrovský progres na domácí scéně. Máme pocit, že majitelé fitness center začínají požívat potřeby komunikace a spolupráce. Pozvolna přijímají skvělou a nezbytnou myšlenku spolupráce v České komoře fitness a neříkají se spoluzodpovědnosti za vývoj českého fitness i zdraví české populace. Fitness sektor poskytuje největší zájem pro pohybové aktivity a je tedy zcela v kompetenci majitelů a provozovatelů fitness center spolupodílet se na legislativě i standardech pro provozovatele fitness center. V Polsku se před nedávným tamní asociací podařilo snížit daňovou sazbu pro provozovatele fitness center. A to jen díky kolektivnímu vyjednávání. Je tedy jen na nás, jaké podmínky si pro naše podnikání dokážeme nastavit. Je jen na každém z nás, jak odhodláni jsme překročit práh vlastní komfortní zóny a udělat více pro komunitu, pro společnost i pro zdraví naší populace. Fitness je jedním z nejatraktivnějších oborů pro podnikání v současné době. Nabízí úžasné možnosti osobní satisfakce z dobře odvedené práce. Denně se můžeme setkávat s klienty, kteří pravidelně navštěvují fitness centra, využívají služeb našich osobních trenérů a sledovat dosahování jejich osobních cílů. V málokterém oboru můžeme vidět okamžitý výsledek naší práce. Naše výsledky jsou viditelné, měřitelné a dlouhodobě přispívají k radosti i zdraví našich klientů. Je mi potěšením sledovat pozitivní vývoj fitness v České republice. Jsem rád, že 3D FITNESS i 3D FITNESS ACADEMY jsou hrdými partnery mnoha nových projektů. Náš tým je připraven 24 hodin 7 dní v týdnu reagovat na potřeby našich partnerů a dodávat produkty i služby. Díky našim partnerům a velmi kvalitnímu portfoliu produktů máme pro každého připravenou spoustu možností řešení pro provozování úspěšného fitness centra.

Těšíme se na spolupráci s Vámi,
 Miroslav Jirčík a 3D FITNESS TEAM





Václav Rázl:

SVĚT FITNESS SE VRACÍ K TOMU, CO JE PRO TĚLO PŘIROZENÉ

Funkční trénink podle nejnovějších odhadů vývoje fitness pojede na obrovské vlně zájmu klientů a majitelé fitness by rozhodně tomuto trendu měli věnovat pozornost. Připravili jsme proto rozhovor s master trenérem 3D FITNESS Academy Václavem Rázlem.



„Chceme pohodlí nebo výsledky?“ ptá se klientů ve „svém“ domácím Fyziofitness v pražských Černošicích i účastníků školení 3D FITNESS Academy Václav Rázl. Odpověď zná jako špičkový odborník na funkční trénink velmi dobře: „**Ano, cvičení s váhou vlastního těla a funkčními pomůckami je určitě náročnější, než se nechat vést nastavenou dráhou pohybu „ochotného pomocníka“ stroje. Je ale jednoznačně zajímavější, komplexnější a hlavně je rozhodně více funkční!**“

Rozvážný klidný muž, který byl jako kluk řecko-římským zápasníkem a jeho profesní dráha směrem k fitness nebyla tak přímá, jak to na první pohled vypadá. „**Můj současný pohled na fitness zformovala setkání s lidmi, kteří mě ovlivnili. Kdyby mě například můj velký vzor Jakub Wurzel i další nenasměřovali k tomu, že existuje ve fitness zdravý směr využívající tělo i mysl jako dokonale harmonický nástroj, zřejmě by se můj život ubíral úplně jiným směrem.**“ přiznává.

Sportuje celý svůj život a jeho pohled na pohyb se postupně utříbil k jasné vizi. Do rozhovoru se z jeho osobnosti a názorů vešel pouze zlomek. Pokud chcete vědět více, podívejte se na naše webové stránky, kdy Václav lektoruje nejbližší školení. Je velmi pravděpodobné, že se pak na vlastní tělo i svět fitness podíváte zcela jinak!



Ve svém černošickém fitku

Pojďme na začátek. Jako kluk jste se věnoval řecko-římskému zápasu. Co bylo prvním impulsem, který vás dovedl do tělocvičny?

Když jsem v osmi letech začínal, tak mě ovlivnili kamarádi, chtěl jsem se jen tak vyblbnout. Ale s prvními úspěchy mě zápas začal čím dál více bavit a nakonec do dorostu jsem z naší původní party šel sám. Ostatní odpadli. Když se ohlédnu za našimi tréninky tenkrát na zápasnické zíněnce, tak klobouk dolů před našimi tehdejšími trenéry.

Věnoval jste se vrcholovému sportu řadu let. Co především vám dal?

Vrcholový sport na té nejvyšší možné úrovni mi dal především nadhled. Když se mi u někoho, byť silného a objemného, nelíbí provedení cviku, může přijít reakce: „Podívej, jaké zvedám váhy, tak to asi dělám dobře.“ Nad takovou odpovědí se můžu jen pousmát. Takový člověk může být ještě silnější a přitom si nemusí likvidovat tělo. Ví, jaké to je být hodně silný a disponovat extrémní kondicí, poznal jsem to. Poznání jsem, jak taková extrémní kondice nebo nevyvážená muskulatura může člověka omezovat – jak to je pak celé špatně. Sám na sobě jsem to měl možnost pozorovat, takže zkrátka vím, o čem mluvím. Příklad? Trvalo tři čtvrtě roku, než mě vlastní extrémní prsní svaly vůbec pustily ke správnému budování a komplexnímu tréninku břišních svalů.

Jste známý svým vyhraněným názorem na fitness v té nejsyrovější podobě, jaká byla populární po celá desetiletí – na objemy od-

cvičené na strojích. Naopak propagujete využití přirozených pohybů ke zlepšení kondice a dosažení dokonalých výsledků.

Je pravda, že na fitness se koukám hodně kriticky. Z mého pohledu jde v podstatě o pouhé mávání rukama a nohama bez důvodu. V běžném životě ale žádný pohyb neděláme jen tak, pro nic za nic. Když zvedneme ruku, tak proto, abychom někam dosáhli, něco někam přemístili. Pokud zvedneme nebo otočíme hlavu, tak důvodem je, abychom něco viděli. Pohyb pak vypadá úplně jinak! Na základě motivace k pohybu se zapojí celotělový vzorec, což není možné, když idea chybí. Dá se to aplikovat do fitness, ale skoro nikdo to nedělá. Místo toho se používají pokyny, jako například podsazení pánve, které nejenže tělu ve správném držení nepomůžou, ale naopak škodí. Jeden to opakuje po druhém a nikdo se nad různými nevhodnými radami ani nezamyslí. A přitom trenér přece musí znát každý sval a řídit cvičení tak, aby tělo pracovalo tak, jak má. Stejně důležité je, aby trenér klienta motivoval.

Přesně tohle opakuje na všech školeních v rámci 3D FITNESS Academy, které lektorujete a kde si instruktoři doplňují vzdělání.

Trenér je rozhodujícím faktorem k dosažení cílů klienta. Je nezbytně nutné, aby se neustále vzdělával, proto je mi spolupráce s 3D FITNESS Academy blízká. Snažím se vysvětlit účastníkům školení, že právě na nich záleží. Zde nejde jen o to něco ukázat, předcvičit a pak počítat. Jde o celkově



Jeho lekce na kongresu 3D FITNESS bývají plné



Trpělivý a pečlivý výklad

vedení cvičení, hodnocení výsledků a hledání řešení. O kreativitu! Zároveň musejí dokonale znát anatomii a fyziologii, být trpěliví a empatictí a umět vysvětlit pohyb. Neustále je nutné přizpůsobovat se tomu, kdo na lekcii přijel – jinak budete pracovat s jedním člověkem, jinak s menší skupinkou, která chodí pravidelně a jinak se skupinou dvaceti lidí, kteří se ten večer rozhodli přijít cvičit. **Vypadá to, že obor fitness funkční trénink doslova „objevil“, progres je obrovský. Čím si takový trend vysvětlujete?**

Vracíme se k pradávným kořenům, znovu objevujeme něco, co jsme kdysi uměli a díky různým vlivům zapomněli. Funkční trénink není žádná novinka. Funkčním tréninkem je vlastně veškerý náš běžný pohyb. Jen si ho přesně uvědomit a využít ho ve prospěch své kondice a zdraví. Naši předci, mluvím o ještě docela nedávné době, měli funkčního tréninku dostatek každý den. Také neplnili ordinace fyzioterapeutů a rehabilitačních lékařů. Rozhodně disponovali podstatně vyšším stupněm kondice, než my dnes. Přirozeně se udržovali ve formě každodenními činnostmi, ať už šlo o štípání dřeva, sekání kosou, řezání pilou a v případě žen práci v domácnosti – praní na valše, klepání kobereců, nošení vody a tak dále. To byl funkční trénink, o kterém se nám dnes ani

nezdá. Přesně takový druh pohybu je nám vlastní, provázel nás a provázet bude, jenže my jsme na to zapomněli. Zpohodlněli jsme a kondici jsme ztratili. Při pokusech získat ji zpět jsme se navíc celá desetiletí dopouštěli omylů... Teď jsme na cestě zpět sami k sobě, ale netvrdím, že to je a bude jednoduché. O budoucnost lekcí funkčního tréninku se nebojím. Tento druh pohybu naše tělo nejen umí, ale vyžaduje. Budeme stále více nuceni navštěvovat posilovny a různá sportoviště a stroje nahrazovat jinou formou pohybu, který nám v běžném životě nejvíce chybí.

Jak by měl funkční trénink v praxi vypadat?

Rozhodně neplatí, že pouhý fakt, že vezmeme do ruky pomůcku funkčního tréninku, nám zaručí funkční cvičení. Stejně jako používání nestabilních ploch nám samo o sobě nezajistí zapojení svalů středu těla. Funkčně můžu cvičit s výjimkou strojů s čímkoli. Není důležité s čím, ale jak. Takovýto typ tréninku by měl obsahovat takovou skladbu cviků, které nám pomůžou provádět běžné denní aktivity s vyšší výkonností a nižším rizikem úrazu. Pohybujeme se při něm ve všech třech rovinách pohybu, což je pro nás na rozdíl od izolovaného posilování na strojích přirozené a tedy fyziologické. V ontogenezi člověka, tzn. v průběhu vzniku svalových souher po narození dítěte, se postupně

zapojují celotělové vzorce ve svalových řetězcích a v tomto smyslu se odehrává téměř každý pohyb člověka, včetně těch pro nás nejpřirozenějších jako je chůze, běh, pohyb končetin. I obyčejné natažení ruky zapojí nejen svaly vykonávající pohyb, ale i svaly, které ho svým uvolněním na druhé straně kloubu umožní. Dále se musí přidat svaly neutralizující nechtěný souhryb, například rotaci, a hlavně se zaktivují celé řetězce, které tento pohyb stabilizují, a to nejen muskulatura břišní a zádová, ale i svalstvo dolních končetin, včetně hýždí.

V listopadu Benice přivítají už sedmý kongres „Pohyb a zdraví“, pořádaný pod hlavičkou 3D FITNESS. Co pro vás osobně kongres znamená?

Každá minuta na tomto kongresu je velký zdroj inspirace a motivace. Nezáleží, na jakém stanovišti se budu pohybovat, ale důležité je, že budeme při pohybu respektovat zákonitosti specifika lidské motoriky. V Benicích se opět představí špička v oboru, takže určitě zbývá chuť i síla inspirovat se od ostatních. Vždyť bude opět všude kolem hodně k vidění a je fajn být při tom. Kongres v Benicích je pro mě i skvělá příležitost potkat spoustu přátel z oboru, z nichž málokdo bude chybět.

TIPY NA TRÉNINK:

CORE TRAINING

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 takovouto 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.

více: **3DFA ACADEMY**
WWW.3DFITNESS.CZ

Fitness pomůcky a další nářadí zakoupíte na e-shopu 3D FITNESS



<p>01. stabilisation - marching</p>	<p>02. stabilisation - cobra</p>
<p>03. stabilisation - quadruped</p>	<p>04. stabilisation - side lying iso abs</p>
<p>05. strength - short lever crunch</p>	<p>06. strength - gymball crunch</p>
<p>07. strength - back extension</p>	<p>08. strength - reverse crunch</p>
<p>09. power - medicine ball pullover</p>	<p>10. power - medicine ball squat jump</p>



KONGRES

„POHYB A ZDRAVÍ 2015“

KDO PODNIKÁ VE FITNESS, POTŘEBUJE SE VZDĚLÁVAT

Absolutní koncentrace fitness v jediném dnu

Chybět na kongresu 3D FITNESS - „Pohyb a zdraví“ znamená nezachytit největší novinky v oboru fitness. Nedozvědět se maximum o aktuálních trendech, nepotkat špičkové trenéry i prezentéry a minout obrovskou koncentrací znalostí a energie. Bezkonkurenčně největší fitness kongres ve střední Evropě bude letos 21. listopadu v areálu hotelu Park Holiday v Benicích u Prahy.

Kongresem „Pohyb a zdraví“ ožije koncem listopadu plocha větší než kilometr čtvereční. Jeden nabitý den, přes 80 lekcí, více než 500 účastníků, špičkoví domácí i zahraniční prezentéři. Největší novinkou letošního ročníku bude hala **STEP AEROBIC/WORKOUT**, která v programu vystřídá oproti loňskému ročníku taneční halu. Pro osobní trenéry je přichystaný bohatý program v **Aréně funkčního tréninku**, která bude opět rozdělena na sekce **TRX, TRX Rip Trainer, ViPR, GUN-eX, FTS, AGILITY a Funkční zóna hard core** aj. Pro majitele center jsou připraveny přednášky z okruhů **managementu fitness, pohled na nové trendy, programy a vybavení fitness**. Vše k vyzkoušení i zakoupení na místě.

3D FITNESS kongres je největší fitness akce ve střední Evropě určená pro všechny majitele fitness center, osobní trenéry, instruktory

skupinových lekcí a fitness nadšence. Právě majitele fitness center ale v předchozích ročnících na akci příliš vidět nebylo. Jednatel **3D FITNESS** Miroslav Jirčík doufá, že letos se tento trend konečně obrátí.

„Jsem přesvědčený, že pokud chce být podnikatel úspěšný ve svém oboru, musí na sobě intenzivně pracovat. Majitelé fitness center, trenéři i lektori skupinových lekcí jsou jednoznačně podnikatelé a pro úspěch svého byznysu musí být ve spojení s informacemi. Člověk, který provozuje větší či menší centrum a nemá potřebu osobního rozvoje, prostě nechápu. Více než deset let jezdím na konferenci v USA, Kanadě, Anglii, Německu, Itálii a mnoha dalších zemích. Pokud bych nenechal navštívit aktuální prezentace, měl bych pocit, že nemohu svým klientům předat objektivní informace. Přišlo by mi, že své zákazníky šidím. Kongres 3D FITNESS je jednoznačně největší akcí ve střední Evropě

a to nejen cvičební plochou, ale také počtem lekcí a přednášek.“

Největší předností kongresu je bezesporu komplexnost a kompaktnost celé akce. V jeden kongresový den lze vidět aktuální novinky ze světa fitness, všechno si vyzkoušet, nasáknout elektrizující atmosféru. Naslouchat respektovaným odborníkům v přednáškových místnostech. Konzultovat své zkušenosti, poznatky i problémy s kolegy v oboru a čerpat podporu od nadnárodních poradců. Z toho všeho navíc jako bonus doslova k nezaplacení podle Miroslava Jirčíka vytežíte obrovskou energii do další práce.

„Vzdělávání je bezesporu nejlepší životabudič a startér pro jakékoliv odvětví.“ vysvětluje. „V oboru fitness to platí dvojnásob. Fitness se vyvíjí, mění a transformuje extrémně rychle. Na mnoha místech zeměkoule vznikají nové programy a nové



Zóna Hard core



Zóna TRX - Rip trainer



Kettlebells trénink

★ **ROZVRH:** 1 den / 8 sálů / 100 lekcí / 500 účastníků

★ **FOTOGALERIE:** FOTO a VIDEO



TOP lektoři

★ PREZENTÉŘI:



Aréna funkčního tréninku



Body & Mind



Taneční hala

pomůcky. Sektor fitness a wellness expanduje obrovskou rychlostí. Klienti mnohdy díky mediím a vlastní pili vědí o novinkách více než majitel fitness centra. Pokud chceme provozovat moderní fitness centra, nabízet klientům správné formy pohybu, garantovat zdravý rozsah pohybu, bez konstantního vzdělávání je dosažení tohoto závazku zcela nemožné."

Za neméně podstatné považuje Miroslav Jirčík prohloubení osobních vztahů s ostatními profesionály z oboru i možnost nahlédnout pod pokličku předním dodavatelům komerčního fitness vybavení. „Věřím, že se nám podaří vytvořit spolupracující komunitu, sedící spolu u jednoho stolu při zdravém obědě, nebo se bavit večer na VIP 3D FITNESS party.“

Kongres "Pohyb a zdraví", který budeme letos pořádat již posedmé v řadě, je vyvrcholením naší celoroční činnosti. Pro tým **3D FITNESS**

znamená organizace největšího a nejlepšího fitness kongresu ve Střední Evropě často doslova „bojové“ nasazení. „Od prvních ročníků je koordinátorem celé akce kolegyně Mga. Eva Hemalová, která vnímá náš kongres jako své baby. Osobní vztah se odráží na řešení všech detailů včetně perfektní propagace, prezentace na místě a výborné komunikaci s lektory, klienty i partnery akce. Nepostradatelnou pomocí jsou moji kamarádi, kteří jsou extrémně samostatní, pracovití a se zdravým selským rozumem. První ročníky jsme skoro nespali a jeli téměř 48 hodin v kuse. Kongres je v naší společnosti vnímán jako vrchol pracovní sezóny. Je zrcadlem naší celoroční práce a podílí se na něm každý spolupracovník z office, logistiky či servisního týmu. Všichni spolupracující mají můj obrovský respekt a poděkování.“

Co Miroslav Jirčík očekává od letošního ročníku?
 „Radost. Velmi intenzivně vnímám, že se nám

konečně v ČR daří vytvářet komunitu kvalitních trenérů, kteří na sobě chtějí pracovat. Cestují po světě, vzdělávají se a pracují na sobě ve prospěch profesionální práce pro své klienty. Tito trenéři jsou energičtější každého kongresu a pro mne je skutečnou radostí sledovat skutečné profesionály. Věřím, že se nám podaří vidět na kongrese více provozovatelů fitness center, kteří uvidí obrovskou hodnotu kongresového dne ve scénáři 3D FITNESS. Věřím, že sektor fitness začne společně vytvářet standardy pro ČR, a to ve velmi úzké spolupráci s Českou komorou fitness. Pevně věřím, že 3D FITNESS kongres „Pohyb a zdraví 2015“ bude místem společné komunikace světových odborníků, majitelů fitness center, osobních trenérů a lektorů skupinových lekcí.“

Neváhejte a zaregistrujte se

WWW.3DFITNESSKONGRES.CZ

★ PROČ TAM BÝT:

„Pracuji s profesionálními sportovci z Čech i ze zahraničí ve sportovních klubech jako kondiční trenér, proto bych chtěla ukázat náplň lekcí, které se cvičí v zahraničí.“

Hana Bubníková:



„Kde jinde se v našich zeměpisných šířkách inspirovat, než na Kongresu Pohyb a zdraví? Akce, kde se potkají lidé, kteří nechali ego přede dveřmi a aktivně diskutují a rozebírají tajemství lidského pohybu.“

Jakub Wurzel:

„Díky nepřeborné nabídce různého typu tréninků a pomůček můžou majitelé fitness posunout filozofii svého fitka správným směrem. Lidé baví pestrost, změny a nové cvičení. Kongres je největší setkání trenérů, instruktorů a lidí, které baví, když něco dokážou se svým tělem.“

Vladimír Valouch:



„Pracovat v oboru a chybět na největší a nejlépe zorganizované akci? To nedává smysl! Každá minuta na tomto kongresu je velký zdroj inspirace a motivace.“

Václav Rázl:



Petr Peč:

FUNKČNÍ ZÓNA JE PRO VŠECHNY MAJITELÉ FITNESS Z TOHO MŮŽOU TĚŽIT!



Pravděpodobně NIKDO v republice neví o funkčním tréninku víc, než master trenér 3D FITNESS Petr Peč. V rozhovoru vysvětlil mimo jiné, proč je funkční zóna srdcem každého fitness, jestli se funkční trénink hodí opravdu pro každého a že trenér, který se neškolí, uvidí z rychlíku jménem fitness brzy jen koncová světla...



Přestože funkční trénink není úplnou novinkou, dostává se v posledních letech znovu do popředí zájmu. Čím si takový refresh zájmu vysvětlujete?

Konečně si lidé po letech nesmyslné práce na izolovaných strojích a složitých mechanismech uvědomují důležitost, význam a výsledky práce s vlastním tělem a jednoduchým multifunkčním nářadím.

Jak rychle uhaní obor „funkční trénink“ vpřed? S jakou frekvencí nových školení by trenéři měli počítat, aby skutečně byli v obraze a zachytili nejnovější trendy?

Fitness je byznys jako každý jiný, proto se vyvíjí opravdu rychle. Občas se ale dostane do slepé uličky a ne vše, co je na trhu novinkou, musí být nezbytně také přínosem. Práce trenéra je nikdy nekončící sebevzdělávací proces. Vždy záleží na tom, jak moc na sobě dotyční chtějí pracovat. Proto absolvovat několik školení, seminářů a workshopů, je nezbytnost pro každého dobrého trenéra. Přesný počet vám ale neřeknu. Zkrátka tolik, kolik je potřeba!

S jakým nejčastějším mýtem okolo funkčního tréninku se v praxi setkáváte?

Pravděpodobně s tím, že je jen pro atlety nebo mladé lidi, potažmo že se nehodí na hubnutí nebo tvarování postavy. Pravý opak je pravdou.

Fitness centra se vracejí k budování funkčních zón, protože pro ně znamenají více spokojených klientů a možností zvýšit tržby. Jaké jsou podle vás hlavní důvody, proč při realizaci nové funkční zóny oslovit 3D FITNESS?

Jednoznačně největší zkušenosti. Teď mluvím

o počtu realizací, době, kterou se 3D FITNESS obor věnuje a dalších okolnostech. Nabízíme naprostou komplexnost od grafického návrhu přes dodání pravděpodobně nejširšího portfolia pomůcek, až po montáž a realizaci.

Co by za vás ve funkční zóně „snů“ rozhodně nemělo chybět?

Dostatek místa a od každého směru funkčního tréninku něco, to znamená silová část, dynamická, kombát zóna, rychlostní zóna atd.

Funkční zónu lze vybudovat jako součást posilovny i samostatně. Jaké jsou výhody a nevýhody? Jak byste poradil majiteli fitcentra, který třeba právě nyní tyto dvě možnosti zvažuje?

Nemyslím, že by se nějak výrazně odlišovaly od sebe. Především záleží na prostorových a finančních možnostech majitele. V zahraničí výborně funguje koncept spojení obou dvou, kdy funkční zóna je třeba uprostřed a tvoří srdce klubu, ve kterém to překypuje energií a přitahuje pozornost. U nás jsou lidé stydlivější a mají rádi soukromí, ale také to závisí na velikosti města a lokalitě.

Existuje vůbec skupina lidí, pro které se funkční trénink například ze zdravotních důvodů nehodí? Nebo lze vždy program přizpůsobit klientovi na míru a žádná omezení neexistují?

Funkční trénink prakticky vznikl z rehabilitace a stále je jeho velkou součástí náprava zlepšení funkce. Takže odpověď zní: ano, je pro každého, pokud se bavíme o dobře provedeném a odborně dohlíženém tréninku a ne o jeho extrémních formách určených pro pár vyvolených viz. crossfit.

Nedávno jste se vrátil ze školení Escape

v zahraničí doslova nabitý energií. Kam vás posunulo?

Každé školení určené pro master trenéry je pro mě vždy přínosem. Ať už z hlediska nových znalostí, dovedností a vědomostí, tak určitou novou motivací do další práce. Londýn je moje srdcovka a každé školení mě vždy nakopne touhou předat dál nové znalosti. Vidět, jak se dostávají novinky ve fitness mezi trenéry a přes ně mezi klienty, vnímat, jak to funguje, jak to lidi baví, jaké jsou to pro ně nové výzvy, je pokaždé tou největší odměnou.

Čím náradí a pomůcky Escape předčí ostatní?

Myslím, že momentálně nemají konkurenci. Design, nápad, provedení, funkčnost, to vše je nej. **Ve 3D FITNESS Academy školíte lektory funkčního tréninku i jednotlivého náradí. Jaké cíle jste si sám pro sebe jako lektor vytyčil?**

Chci, aby trenéři pochopili, proč to dělají a osvojili si základní mechanismy náradí a pohybu. Nechci vychovávat cvičené opice, které jen kopírují zásobník cviků. Snažím se je vést k tomu, ať přemýšlejí a jsou kreativní.

Upozornil byste majitele fitness center v oblasti funkčního tréninku na nějakou horkou novinku nebo trend, který se pravděpodobně blíží nebo ještě není tak rozšířený a stojí za pozornost?

Z těch posledních pravděpodobně Core momentum trainer a Gripper. Delší dobu je na trhu ViPR, který je často opomíjený, ale jde o excelentní pomůcku.

Celou řadu pomůcek si lze objednat domů, a pokud (třeba právě díky školení) klient ví, jak je používat, stanou se vhodným spojencem. Co je podle vás ideální „domácí mazlíček“ a nejlépe pomůže s funkčním tréninkem v domácím prostředí?

Nelze to tak jednoduše říct. Záleží na fyzických schopnostech, limitech a cílech. Ale pokud bych musel vybrat jednu pomůcku, tak asi TRX.

Blíží se čas dovolených. Se kterým sportovním náčiním cestujete a zásadně ho nenecháváte doma?

V kufru mám opravdu vždy TRX a TRX Rip Trainer. Pokud jedu autem, vozím ještě kettlebell.



STŘÍPKY Z FIBO 2015 – NEJVĚŠÍ SVĚTOVÉ VÝSTAVY FITNESS

Kolín na Rýnem byl od 9. – 12. dubna na nohou. Hostil totiž výstavu FIBO. Všechny aktuální světové trendy v oblasti fitness, wellness a zdraví se představily na ploše větší než 130 kilometrů čtverečních!

Přestěhování z Essenu do Kolína nad Rýnem výstavě FIBO maximálně svědčí. Důkazem jsou stoupající čísla návštěvnosti, i počtu vystavovatelů. Letos přišlo během čtyř dnů trvání výstavy přes **138 tisíc návštěvníků**, což je o dvacet procent více než loni. **Stánků bylo neuvěřitelných 725.** „Měl jsem pocit absolutního zadosťučnění v tom, že 3D FITNESS zastupuje nejlepší leadery světového trhu,“ konstatuje Miroslav Jirčík. „Při tak velkém počtu vystavovatelů si uvědomíte, že úspěšnost značky se mimo jiné odvíjí od energie a přidané hodnoty produktu. Uvedu příklad: Máte sto podobných činek nebo míčů, snad na každém stánku je pohyblivý pás, na každém druhém kolo na indoor cycling. Snadno si je spleťte mezi sebou navzájem. Rozhoduje, „to něco navíc“, co vám značka nabízí. Nejen divu, že pak mezi desítkami navzájem zaměnitelných značek logicky kvalitou i vizuálně vyniká například ESCAPE, která doslova vyzařuje energii. Tatáž energie pak udrží zákazníky ve fitcentru – jsou to ty pomůcky, které lidi baví a budou s nimi chtít cvičit znovu a znovu. Stánek ESCAPE na FIBO nebyl mrtvý ani chvíli, pořád se kolem něho něco dělo.“

Novinky ve fitness se valí jako velká vlna, kdo ji nezachytí, těžko může v podnikání dlouhodobě

Převedeno do originální, ale jasné rovnice:

Kolo IC7 + systém Coach by colour + projekce My ride + leader MATRIX = super moderní řešení

Zapište si datum!

Další FIBO v Kolíně na Rýnem 7. – 10. dubna 2016

obstát. „Proto tak úplně nechápu, že provozovatelé fitness v Čechách novinky nesledují a nezamíří na kongresy ani doma, ani do Německa, které je doslova za rohem a dojedete tam přes noc vlakem.“ Jedním z trendů, které FIBO potvrdilo, je a bude masivní využívání chytrých aplikací k měření výkonu a vyhodnocování parametrů tréninku. „Naši partneři nejnovější technologie a aplikace maximálně využívají, až už jde o aplikace a programy určené pro provozovatele fitness center, trenéry i zákazníky,“ spokojeně konstatuje Miroslav Jirčík. „Kdokoliv chce maximálně monitorovat svůj trénink, má obrovské možnosti. Aplikace a programy existují a technologie strojů jsou připraveny na jejich použití. To platí především pro MATRIX i TOMAHAWK.“

Právě **TOMAHAWK** v této souvislosti nabízí v oblasti nejmodernějších technologií unikátní řešení. Jeho **nejnovější řada IC7** je absolutně revoluční. „Postavení kola je inovativní, design získal několik prestižních ocenění a konzole umožňuje maximální možnost změřit výkon (nejen tep, ale také spalování ve wattch) a poskytnout trenérovi i klientovi potřebné vodítko, jak si realně vede v kontextu s cílem lekce. Svítí podle toho, jak se vám daří, ale když nechcete být monitorován, dá se vypnout.“

Svět i Evropa na indoor cycling sázejí víc a víc a zůstává otázkou, jestli si toho, že kola zdaleka neřekla ve fitness poslední slovo, všimnou i provozovatelé fitness v ČR.



FITNESS URAL v Sokolově

- NOVÝ ŽIVOT PRO STARÉ NÁKUPNÍ CENTRUM

Ten prostor už nežil. Jen skomíral a chátral. Jenže nedávno se 1400 m² bývalého nákupního centra Ural v Sokolově změnilo na Fitness Ural – špičkově vybavené fitko, za jehož realizaci od prvního telefonátu investora až po slavnostní otevření začátkem února je práce kolektivu 3D FITNESS.



Vyjmenovat všechny možnosti, které **Fitness Ural** nabízí klientům přicházejícím za aktivním odpočinkem, by znamenalo seznam o desítkách položek. Bývala tu prodejna a sklad nábytku, teď „na Uralu“ tepe místo, ve kterém si každý člověk, který miluje pohyb, najde to svoje. Podnikatelský záměr majitelů byl velkorosý – fitko, které by obstálo v kterémkoliv městě Evropy. A přesně takové teď mají v Sokolově.

„Klient si přál vybudovat opravdu komplexní centrum, které by poskytovalo možnost tréninku a pohybu širokému spektru cvičenců,“ upřesňuje původní zadání Miroslav Jirčík, jednatel **3D FITNESS**. „Věděli jsme, že budeme budovat špičkové fitness centrum, ve kterém klienti najdou sály pro skupinové lekce, kardio zónu, silovou zónu, velký rozsah izolovaných strojů a velmi dominantní zóna pro silový trénink ve stylu crossfit,

ale s příjemným duchem. Mnoho věcí jsme vyráběli na míru do daného prostoru. Konstrukce na TRX, rampy na funkční trénink, FTS, konzole s pohybem pro boxovací pytle atd.“

3D FITNESS dodalo přes 50 strojů (z toho 20 cardio) značky **MATRIX**. Doplnila je konstrukce **FTS**, která našla svoje ideální místo ve velké funkční zóně fitcentra. Tam je také k dispozici funkční podlaha **PAVIGYM** a několik strojů systému **TOTAL GYM**. Nechybí ani pověšené kruhy.

Závěsný systém **TRX** mohou návštěvníci využívat v prostorách fitness a funkční zóny, stejně jako v sálech pro skupinové lekce. Další pomůcky a cvičebního náčiní značky **ESCAPE FITNESS** jsou řádově desítky. Ve vybavení sálů pak nechybí pomůcky pro Fitbox, Piloxing, jógu, funkční trénink nebo oblíbené taneční lekce.



VÝZVA JMÉNEM URAL – ROZHOVOR O TOM, JAK SE STAVÍ „NA MÍRU“ V BÝVALÉM NÁKUPNÍM CENTRU



Skupinové lekce obsadily hned tři sály:

Sál 1 – Pump FX, Krav Maga, Bosu, Body baby, Fitbox Hard, TRX, Kruhový trénink (Hard core), SM systém.

Sál 2 – Fitbox, Express břicho, Pilates, Sebeobrana děti, Sebeobrana ženy, Jóga, Restart jóga.

Sál 3 – Cvičení pro malé děti, Trampolíny, Twerk, Zumba, Street dance, Cvičení pro starší děti, Zumba Toning, Rope Skipping, Slow dance and tone.

Miroslav Jirčík, jednatel 3D FITNESS, během slavnostního zahajovacího večera netajil upřímnou radost z výsledku. „Naši technici, grafici i projektanti udělali obrovský kus práce. Na projektu jsme se podíleli od prvního dne a neseme velkou část zodpovědnosti za funkční i dispoziční část řešení. V celém projektu jsme se nedostali do stresové situace z hlediska našeho pochybení. Všechno bylo skutečně výborně komunikováno, se zadavateli nás spojovala snaha vždycky dojít k úspěšnému řešení. Projektu jsme věnovali půl roku života a bylo příjemné vidět, že jsme ten čas vynaložili efektivně, účelně a že to stálo za to.“



Fitness Ural v Sokolově funguje už od začátku února 2014. Obyvatelé Sokolova ještě tak trochu rozdýchávají, jak fantastický prostor pro aktivní odpočinek získali. Celé 3D FITNESS projektu věnovalo půl roku práce. Jeho jednatel Miroslav Jirčík v rozhovoru přibližuje, co všechno obnášela.

Měla realizace na Uralu nějaká specifika, která znamenala výjimečnou výzvu?

Zajímavé bylo, že klient se rozhodl vybudovat velmi atraktivní centrum se skutečně světovými parametry v lokalitě, která je občas vnímána jako zapomenutý kraj. O to příjemnější byla spolupráce se zadavateli, kteří skutečně chtěli vybudovat něco mimořádného.

V zadání byly skupinové lekce, kardió zóny, silová zóna, velký rozsah izolovaných strojů a velmi dominantní zóna pro silový trénink ve stylu crossfit, ale s příjemným duchem. Pro dopadovou zónu jsme vytvořili speciální dvojitou odpruženou podlahu. Protože jsme v rámci dodávky realizovali i veškeré podlahy, s dopadovou plochou jsme počítali a výškově upravili celý povrch pro přesné potřeby budoucího využití každé zóny. Mnoho věcí jsme vyráběli na míru do daného prostoru. Konstrukce na TRX, rampy na funkční trénink, FTS, konzole s pohybem pro boxovací pytle atd.

Jaký první dojem nově příchodícího zákazníka do fitka by vám udělal radost?

Myslím, že zásadním parametrem správně provedeného fitness centra je energie, která je cítit z lidí, kteří do fitness centra poprvé přicházejí. Jsou to totiž právě lidé, kdo prostoru dává energii. V instalaci ve Fitness Ural Sokolově jsme vnímali pouze pozitivní reakce klientů. Všichni přichodí jsou nadšení ze vzdušnosti prostoru. Nic není namačkané a přitom je v centru mnoho relativně samostatných zón. Barevné řešení, které pochází z dílny grafiků 3D FITNESS, je moderní, dynamické a přitom působí velmi čisté a útulné.

Stěny zdobí motivační citáty. Odkud se vzal tenhle zajímavý nápad?

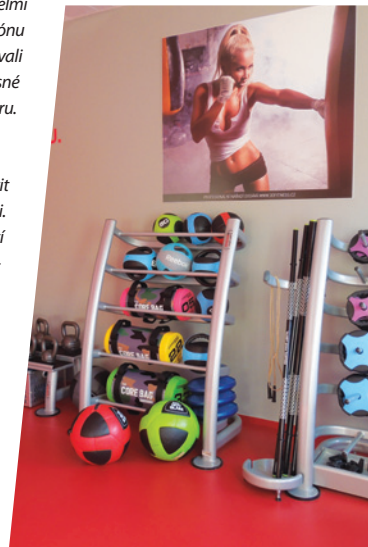
Již dlouhou řadu let realizujeme centra po celém světě, spolupracovali jsme na projektech v USA, Kanadě či Velké Británii. Každým rokem navštívíme mnoho světových výstav a při té příležitosti si vždy prohlédnu nová fitness centra či kluby. Velkou roli hraje i to, že jsem velkým obdivovatelem podnikatele Tomáše Bati, který pevně věří, že s pozitivní motivací, hesly a slogany vzrůstá produktivita práce či nadšení z dané činnosti. Z dvou výše uvedených bodů plyne, že motivační hesla, slogany a další inspirující prvky do fitness center sto procentně patří. Vždy je však potřeba zvolit i správné grafické zpracování daného prvku. V současné době je k dispozici celá řada technologií, proto máme ve 3D FITNESS i vlastní grafiky, kteří dohlédnou na perfektní výsledek.

Jak probíhala realizace fitness v Sokolově v časových etapách?

Po prvních námluvách a výběru klienta z mnohých projektů byla jasně definována časová osa jednotlivých kroků. Velkou výhodou byla velmi vysoká hladina komunikace i důvěry mezi 3D FITNESS a zadavatelem. S projektem jsme se seznámili v srpnu a pak už všechno běželo podle potřebného plánu. Vzhledem k faktu, že jsme realizovali projekční část – podlahy, konstrukce i veškerou dodávku strojů a vybavení, muselo vše fungovat na jedničku s hvězdičkou. V září byly hotové a schválené projekty. Podepsaly se smlouvy a proces se rozjel na 100%. Koncem listopadu jsme byli připraveni provést přípravu podlah a v prosinci jsme položili sportovní podlahy, odpružené zóny a bylo zkompletováno vybavení. Začátkem ledna, po finálních stavebních pracích, jsme umístili veškeré vybavení, kam patří. V průběhu listopadu a prosince probíhala školení personálu, trenérů a instruktorů na jednotlivé cvičební programy a zařízení. Naši master trenéři se podíleli na slavnostní show v den otevřených dveří.

Když jste tam stál a přicházeli první zákazníci, jaký jste měl pocit sám za sebe?

Měl jsem upřímně příjemný pocit z dobře odvedené práce. Naši technici, grafici i projektanti udělali obrovský kus práce. Všechno bylo skutečně výborně komunikováno, se zadavateli nás spojovala snaha vždycky dojít k úspěšnému řešení. Projektu jsme věnovali půl roku života a bylo příjemné vidět, že jsme ten čas vynaložili efektivně, účelně a že to stálo za to.



7 SILNÝCH SPOJENCŮ

escape  **PRO ENERGII VE VAŠEM FITNESS**

Nabijte funkční zónu ve svém fitness novou energií!
Nářadí ESCAPE je váš spojenec a šance udělat z obyčejného neobyčejné. Příležitost dát všednosti sbohem a změnit své fitness na místo sršící energií, kam se klienti budou vracet pro inspiraci. Podívejte se na 7 horkých tipů z našeho e-shopu.



PLYO BOX – SVĚT SKÁČE, NEZŮSTÁVEJTE POZADU

V zámořských fitness se rozmáhá nový trend, na který se vyplatí přichystat. Klienti se zamilovali do skákání. Plyometrické stupínky jsou ideální pro rozvoj výkonu, jsou odolné a vstřebávající náraz. Mohou být použity jako soubor tří stupínek nebo jednotlivě. Jsou vhodné pro širokou škálu fitness schopností. **Plyo boxy** od Escape jsou kvůli bezpečnosti vybaveny protiskluzovým přistávacím pásem.

Náš tip: Multi plyo soft box.

01



KETTLEBELLS – NEJKOMFORTNĚJŠÍ V HISTORII

Nářadí, které se používá už od carského Ruska, ještě nikdy ve své dlouhé historii nebylo tak komfortní. V nabídce 3D FITNESS najdete kettlebely různé váhy od 4 do 20 kg. Splést se nemůžete – barevný neoprenový povrch (šetřný k podlaze ve fitku) je pro každou hmotnost jiný.

Náš tip: Escape studio kettlebell set (5 párů kettlebells od 4 – 20 kg, stojan a plakát). S kettlebely je nutné zacházet přesně, využijte školení ve 3D FITNESS Academy.

02



CORE MOMENTUM TRAINER (CMT) – KOMUNIKUJE JASNĚ

Při cvičení s tímto nářadím budete okamžitě vědět, jestli vy nebo váš klient při tréninku postupujete správně. Pohyb **Core momentem** vyvolává ostrý zvuk, který se mění, pokud uživatel ztratí fokus nebo je příliš unavený. Mazané ocelové broky v CMT kolidují se stěnami dutiny a tuto sílu převádí na uživatele.

Náš tip: K dispozici v 1 kg, 2 kg a 4 kg hmotnosti.

05

AEROBIKOVÉ TYČKY – PŘIBALTE JE NA DOVOLENOU

Vejdou se i do hodně napp auta směrem moře a byla by o škoda nechat je doma. Tyčičky od Escape se zároveň využít i na komplexní proc celého těla. Lze je použít na dřepům, sklapovačkám, či k posílení horní poloviny.

Náš tip: Skvělý design, v pro 3, 4 a 5 kg. Každá žena zamilovaná do aerobiku z nich bude radost, když je dostane třeba narozeninový dárek. Jejich je navržen tak, aby byly závažné a také váhově odlišen

06



Box: PROČ ESCAPE?

Escape fitness je světový výrobce fitness nářadí. Nová kolečka Escape vyniká před konkurencí kvalitou a úžasným designem. Při cvičení s Escape nářadím vzniká nezapomenutelný zážitek, který motivuje k dalšímu tréninku. První dojem je ten nejdůležitější. Barevné a inovativní produkty rozhybou tělo všech cvičenců bez ohledu na fyzickou zdatnost. Za své peníze dostanete špičkovou kvalitu a jednoznačně to nejlepší a nejmodernější, co je na trhu k dispozici.



04

MEDICINBALY – NOVÁ GENERACE

Zapomeňte na kožené těžké míče ze školní posilovny. Je tady nová generace medicinbalů, které by v žádném fitness neměly chybět. Posilovací míče Escape jsou vyšším vývojovým stupněm klasického medicinbalu. Protiskluzový materiál na povrchu s naznačenou pozicí rukou usnadňuje uchopení a manipulaci s medicinbalem při cvičení. Jasný barevný design a číslování umožňují snadné rozpoznání požadované hmotnosti. V našem e-shopu medicinbaly 1 – 5 kg.

Náš tip: Díky dutému dnu se nemusíte bát míče odrazit o zeď.



BULGARIAN BAG – VE VAKU JE VAŠE SÍLA

Ergonomicky tvarovaný, připravený rozvíjet vaši sílu a budovat svalovou hmotu. Bulgarian bag má dokonale ergonomický tvar a pohodlné uchytí.

Do fitness po celém světě ho poslal nápad olympionika Ivana Ivanova, který ho vyvinul výhradně pro značku Escape.

Nikde jinde, než u nás, tohle jedinečné nářadí ideální pro funkční trénink neseženete.

Náš tip: K dispozici v několika barevných provedeních podle různé váhy. 5 – 17 kg.

03

WOW
WORKOUT OF THE WEEK



TIYRS – PNEUMATIKY JAKO VÝZVA

Tahejte je, tlačte, zvedejte, vrhněte se na ně sami nebo v malé tréninkové skupině. Možnosti využití jsou téměř nekonečné. TIYRS od Escape vás přinutí zapojit každíčký sval v těle, rozvíjí sílu, výdrž, obratnost i trpělivost. Jsou měkké, ale těžké, jednoduché a zároveň inovativní.

Náš tip: V e-shopu 3D FITNESS k objednání verze 40, 60 a 80 kg.

07

VÁŠ FITNESS SEN JE NAŠE PRÁCE

REALIZOVAVALI jsme

...z lásky k pohybu 

JSME NA TRHU JEDINEČNÍ
- NAVRHUJEME ŘEŠENÍ, ŠKOLÍME PERSONÁL,
DODÁVÁME VYBAVENÍ.

VÁŠ FITNESS SEN JE NAŠE PRÁCE A POSLÁNÍ.

PŘEMĚNILI JSME VAŠE MYŠLENKY NA ÚSPĚŠNÉ FITNESS PROJEKTY. NA TOHLE VŠECHNO JSME PYŠNÍ, PODÍVEJTE SE NA FOTOGRAFIE Z REALIZACÍ V ČR I NA SLOVENSKU. TĚŠÍME SE NA DALŠÍ REALIZACE.

- O VAŠE FITNESS SE POSTARÁME JAKO O NAŠE VLASTNÍ.
- JE NOVÉ FITNESS VÁŠ PODNIKATELSKÝ SEN?
- HLEDÁTE SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ PRO REKONSTRUKCI STÁVAJÍCÍHO FITNESS?
- FITNESS JE NEJOBLÍBENĚJŠÍM SPORTEM V ČESKÉ REPUBLICE – ZACHYŤTE PŘÍLEŽITOST K PODNIKÁNÍ PRÁVĚ TEĎ.
- DO 24 HODIN JSME U VÁS.
- DO 3 DNŮ VYTVOŘÍME PROSTOROVÉ ŘEŠENÍ A CENOVOU KALKULACI PROJEKTU.
- Z LÁSKY K POHYBU.

1

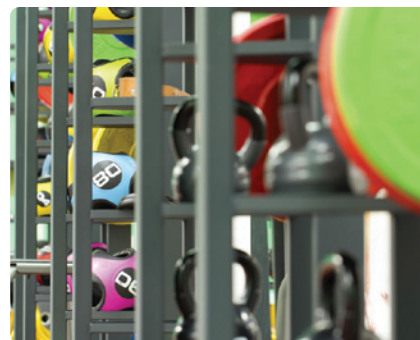
FITPARK OSTRAVA



Kardio zóna MATRIX®



Funkční zóna s náradím ESCAPE



Funkční zóna s náradím ESCAPE

www.fitpark.cz



Kardio zóna MATRIX®



Funkční zóna s náradím ESCAPE

○ 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.**

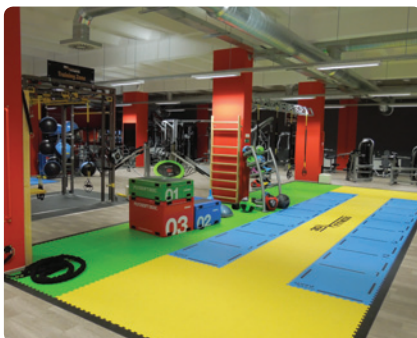
FITNESS URAL SOKOLOV

www.fitnessural.cz

2



Kardio zóna MATRIX®



Funkční zóna ESCAPE



Multifunkční konstrukce FTS



Silová zóna MATRIX®



TRX® konstrukce

CROW ARENA KOŠICE

FITNESS HVIEZDOSLAVOVO

FITNESS OLGY ŠÍPKOVĚ

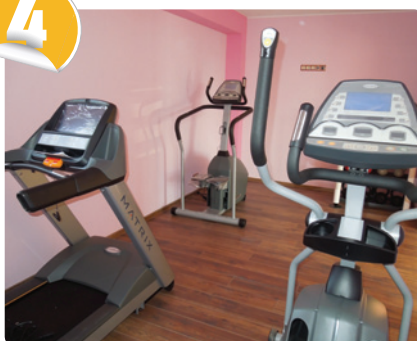
3

4

5



Funkční zóna s náradím ESCAPE



Kardio zóna MATRIX®



Multifunkční konstrukce FTS

6

AQUAPARK PARDUBICE

7

LUCERNA PRAHA





KONFERENCE IHRSA 2015

FITNESS DÁL DOBÝVÁ SVĚT. CO HO ČEKÁ?



Kdo v oboru fitness touží zachytit všechny trendy a novinky, ten by na konferenci fitness asociace IHRSA neměl chybět. Jednatel 3D FITNESS Miroslav Jirčík se proto vydal v březnu do Los Angeles a přivezl jednoznačně dobré zprávy. Fitness čekají nové zajímavé časy. Jednoznačně je stále na vzestupu.

Řeč čísel není sice moc záživná, ale bez nich si rozsah a důležitost konference IHRSA jen těžko představíte. Takže: **83 zúčastněných států, 8 000 akreditovaných účastníků** (z toho jen čtyři z České republiky - Jakub Wurzel - ředitel EMEA pro TRX, Jana Havrdová - prezidentka České komory fitness, Ondřej Lunga - zástupce Trigger Point pro ČR a Miroslav Jirčík), **více než sto přednášek, osmdesát přednášejících.** Přečtěte si v rozhovoru s Miroslavem Jirčíkem, co podstatného pro fitness a samozřejmě následně pro podnikání v oboru fitness z IHRSA vplynulo.

Jaký zásadní „vzkaz“ z letošní IHRSA podle vás putuje směrem ke všem v oboru fitness?

Zásadní vzkaz je jasný. Provozovatel fitness centra, majitel i osobní trenér, který chce být úspěšný, se musí vzdělávat. Pracovat na sobě. Sledovat trendy a být ochotný implementovat nové směry ve svých provozech. Konference IHRSA je vyvrcholením celoroční činnosti fitness asociace IHRSA. Tato asociace má více než třicetiletou mezinárodní historii a díky své komplexnosti, velmi pečlivé práci a intenzivní komunikaci v sektoru fitness patří k nejrespektovanějším institucím v oboru. Motto asociace zcela vystihuje hlavní poslání "Success by association" (Úspěch díky spolupráci). Již více než deset let pravidelně navštěvují tuto konferenci, která se vždy koná v březnu v některé z atraktivních destinací západního pobřeží USA. Rovněž jsem se zúčastnil několika evropských konferencí. Důvod, proč na ně jezdím, je zcela jednoznačný. Zájem vzdělávat se. Být v první řadě, když se sdělují novinky. Být na místě, kde se každoročně setkává několik tisíc nejúspěšnějších provozovatelů fitness center.

Nejlepší osobní trenéři. Úspěšní spisovatelé, odborníci na marketing a komunikaci. Na místě, kde přední inovátoři ve světě fitness prezentují své myšlenky, vybavení a vize.

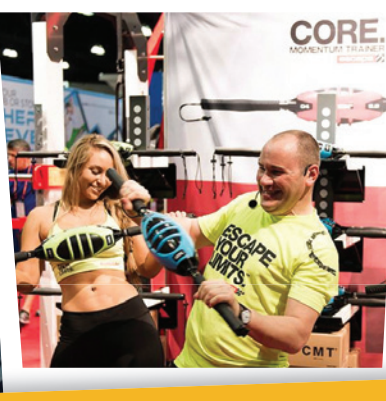
Vás to hodně zarazí, že je na podobných akcích i v Evropě českých majitelů fitness minimum, že?

Já to totiž vůbec nechápu! Jak je možné, že se majitelé fitness nezajímají o novinky, neúčastní se světových konferencí, výstav a hlavně nejsou součástí komunity? IHRSA je úspěšná po dlouhou řadu let a její úspěch je postaven na zcela jasném parametru. Ochtě spolupracovat, komunikovat a podílet se na rozvoji fitness sektoru. Čeští majitelé mají úžasnou možnost vytvářet si výborné podmínky díky České komoře fitness, jenže majoritní většina provozovatelů českých fitness center tuto šanci nevyužívá. IHRSA díky jasné kompetenci dosahuje obrovských úspěchů na politické, ekonomické a sociální platformě v USA i dalších státech vyspělé ekonomiky. Ovlivňuje zásadně podporu státu pro fitness sektor. IHRSA díky komunikaci s vládou

spojených států ovlivňuje výši DPH i dalších daní ve fitness centrech. V oblasti sociálního dialogu působí na standardy vztahu zaměstnavatel - zaměstnanec. Česká komora fitness má v ČR stejné kompetence, ale pokud majitelé fitness center nebudou ochotni spolupracovat, tak nelze otevírat dveře na parlamentní a vládní úrovni. Bohužel jsme svědky toho, že máme v ČR tendenci raději brečet, stěžovat si, pomlouvat, než se zapojit, společně zabrat a dosáhnout týmově mnohem lepších výsledků, které jsou prospěšné pro všechny strany.

Co na konferenci nejvíce zaujalo nebo překvapilo vás samotného?

Mně pokaždé nejvíc inspiroje nadšení provozovatelů fitness center z vyspělých ekonomik spolupracovat. Táhnout za jeden silný fitness provaz. Na letošním ročníku IHRSA 2015 se prezentovalo přes osm tisíc účastníků zastupujících 83 států. Z České republiky jsme byli pouze čtyři, z toho žádný majitel nebo provozovatel fitness centra. Ale pevně věřím, že se s majiteli fitness center uvidíme na nějaké domácí akci, například na konferenci České





komory fitness nebo na největším kongresu v České republice - Pohyba a zdraví 2015, pořádaném v listopadu společností 3D FITNESS v Benicích.

Nejsilnější zážitek IHRSA 2015?

Radost z obrovské expanze fitness ve všech státech světa. Statistiky hovoří zcela jasně v náš prospěch. Stále více lidí se věnuje pravidelným fitness aktivitám. Zvětšuje se portfolio cvičebních programů. Zkvalitňuje se péče o zákazníky. Využívají se nejmodernější technologie a komunikační kanály. Zvyšuje se prestiž i bezpečnost služeb celého fitness sektoru. Z pozice jednatele 3D FITNESS považují za nejsilnější zážitek hrdoti na dosažené výsledky realizované díky nejprestižnějším značkám, které naše společnost na domácím trhu zastupuje. Společnost MATRIX je celosvětově považovaná za nejrychleji rostoucí fitness značku posledních pěti let.

Za poslední roky získala celou řadu prestižních ocenění a je vnímána jako nejdynamičtější inovátor v moderním fitness světě. V současné době nabízí portfolio více než 400 produktů v oblasti cardio a strength. Na letošním ročníku IHRSA představila absolutní inovace v oblasti technologií pro kardio stroje na platformě modelové řady 7xi. Kromě rozsáhlé technologické podpory jako jediná nabízí HIIT postavené na programu "Sprint 8" na svých běhacích pásech. Lidé v oblasti funkčního tréninku jsou v posledních letech zcela jasně označeni písmeny TRX a ESCAPE. Tito dva hráči již úspěšně působí nejen na území USA, ale daleko překročili kontinentální hranice. Propracovaný design, výborné zpracování všech komponentů a velmi pečlivě postavený vzdělávací systém ke každému programu. Díky udělené licenci a skvělé práci celého našeho týmu můžeme hrdě zastupovat obě tyto značky v ČR i na Slovensku.

Jako obvykle jste využil volný čas k návštěvám místních klubů a fitness studií. Co jste o nich v LA a nejbližším okolí zjistil?
Snažím se vždy porovnat parametry jinde

a u nás. Vybírá si centra různých rozměrů, alokací ve městě, rozdílného zaměření či zacílení klubu. Ve vyspělých fitness zemích je mnohem transparentnější segmentace klubu. Provozovatel svoji provozovnou, marketingem i komplexní komunikací k zákazníkům jasně říká svoji vizi. Je zcela jasné, pro jakou cílovou skupinu je centrum vytvořeno, koho se snaží majitel oslovit a kam svým projektem směřuje. V České republice bohužel stále pokračuje trend snažit se uspokojit všechny pod heslem „aby si zacvilil každý“. To však není úplně možné, tedy pokud klub nemá rozlohu minimálně 5 000 metrů čtverečních, obrovskou základnu profesionálních trenérů a nedisponuje atraktivním finančním zajištěním. Letos jsem v Los Angeles navštívil velmi atraktivně řešená centra světových řetězců jako jsou Gold's Gym, LA FITNESS, 24 Hours FITNESS. Rovněž jsem viděl krásná studia body and mind, která jsou skutečným balzámem pro duši, už když do nich vstoupíte. Je vidět silná expanze butikových center, vyznačující se zcela jasnou specializací (Yoga, Indoor Cycling, Crossfit, Funkční trénink, atd). To samé, mimochodem, platí pro Anglii.

Těsně před vaším odjezdem 3D FITNESS zrealizovalo fitness Ural v Sokolově. Obstálo by v prezentacích na takovém kongresu? Snese měřítko?

Pevně věřím, že Ural Fitness v Sokolově vyhraje cenu "Fitness centrum roku", protože si toto označení jednoznačně zaslouží. Svým prostorovým řešením, srozumitelností jednotlivých zón, standardem vybavení (MATRIX, ESCAPE, PAVIGYM, TOTAL GYM) by bezesporu obstálo ve srovnání se světovými centry stejného rozsahu. Myslím, že do fitness Ural můžeme pozvat jakékoliv návštěvy ze světové fitness komunity a neuděláme si jako republika žádnou ostudu. Bylo by skvělé, pokud bychom v každém krajském městě měli alespoň jednu podobnou instalaci, která by se dala považovat za standard české fitness scény.



3D FITNESS ACADEMY - VELKÁ ŠANCE POSUNOUT ŽIVOT K LEPŠÍMU

TŘI HODNĚ DOBRÉ DŮVODY, PROČ SE (KONEČNĚ) STÁT INSTRUKTOREM



Půjdu na fitness školení. Možná vám ten nápad už několikrát blesknul hlavou. Když vás nebavilo cvičení s instruktorem a hrnul se jeden vlastní nápad za druhým, jak lekci vylepšit. Když vám došlo, že potřebujete životní impuls a mít školení na něco, co vás baví a naplňuje, by mohl být nový začátek... Důvodů, proč přestat odkládat fitness školení, je samozřejmě celá řada. V článku najdete trojici těch podstatných:

1. PŘÍLEŽITOST SPLNIT SI SEN

Je vaše touha stát se fitness instruktorem nebo cvičitelem už dlouho v kategorii nesplněných snů, ale myšlenky se vám k ní vrací stále častěji?

Pak přišel nejvyšší čas ji odtamtud vytáhnout a realizovat. Brněnská psycholožka Zdenka Odvárková podotýká: „Sny a plány dávají lidskému životu směr. Člověk je vnímá jako jakýsi ukazatel cesty, po které jde. Dávají našemu životu smysl, díky kterému nemáme pocit, že žijeme pouze ze dne na den.“ Podle Maslowovy hierarchie potřeb patří sny do páté, tedy nejvyšší, kategorie – kategorie seberealizace. Ve 3D FITNESS Academy potkáte inspirativní lidi, kteří své sny dotáhli k soukromým vítězstvím a lepší inspiraci, než setkat se s nimi a učit se od nich, těžko najdete. „Ve 3DFA spolupracujeme a učíme se od těch nejrespektovanějších v oboru funkčního tréninku a filozofie jejich učení je součástí každého školení v naší akademii,“ připomíná Ing. Nela Adamová z žamberského 3D FITNESSs tím, že ze široké nabídky kurzů (podrobnosti a nejbližší termíny na www.3dfitness.cz) si vybere skutečně každý, kdo se fitness zabývá.

2. ZÍSKÁTE SEBEDŮVĚRU

Opírat se o vědomí, že jste se školili u nejlepších odborníků a získali certifikát podložený reálnými znalostmi a dovednostmi, znamená obrovskou vzpruhu pro sebevědomí.

„Hned po prvním školení s Jakubem Wurzelem TRX-STC jsem hned věděl, že jsem potkal člověka, který mi může neskutečně hodně dát a naučit,“ popisuje Erik, který se pustil do školení TRX-Sport Medicine. „Je úžasné pozorovat, jak nové impulsy nabíjejí nejen budoucí instruktory, ale samozřejmě i všechny fitness profesionály, kteří k nám přicházejí pro novou inspiraci a nejčerstvější informace v oboru,“ konstatuje Nela Adamová s tím, že na zájemce čekají nová školení funkčního tréninku, online webinarů, zahraniční prezentěři a lektoři, významní čeští fitness instruktoři, ale především nevšední přístup k boření zažitých mýtů a polopравd ve světě fitness.

3. ZAKOTVÍTE V NEJISTÉ DOBĚ

Vzhledem k tomu, že doba není úplně jednoduchá, je rozhodně dobré mít záložní plán výdělku.

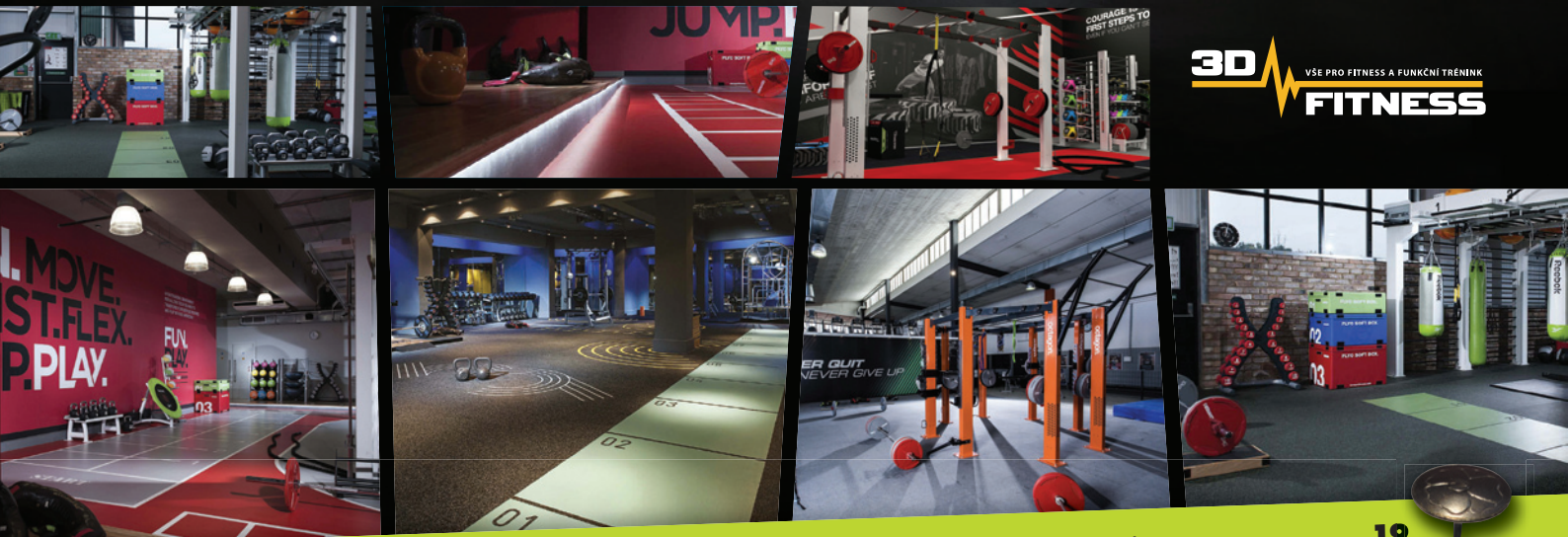
Jako školený instruktor nebo cvičitel pro sebe i rodinu otevřete další možnost získat finanční zdroje. A ještě soukromému rozpočtu pomůžete tím, co vás (třeba i na rozdíl od stávajícího zaměstnání) skutečně naplňuje a baví. „Po mateřské dovolené jsem se neměla kam vrátit, můj zaměstnavatel zavíral v našem městě pobočku a dojíždění pro mě nepřípadalo v úvahu,“ vypráví pětadvacetiletá instruktorka pilates Heda, která absolvovala školení ve 3D FITNESS Academy a s čerstvým certifikátem poměrně záhy začala spolupracovat s fitness centrem nedaleko svého bydliště. „Zpočátku jsem měla jen dvě lekce týdně, ale jejich počet postupně narůstal a teď můj příjem z lektorování zaplatí nájem. Stále sháním práci alespoň na půl úvazku, ale lektorování do budoucna opustit nemíním. Nejen proto, že mě ohromně těší uplatnit všechno, co jsem se o svém zamilovaném sportu, výživě a práci s klienty dozvěděla. Ale také díky jistotě, že se můžu uživit i jinak, než ve své původní profesi. Příští měsíc jdu na školení Indoor Cycling...“

SRDCE KAŽDÉHO FITNESS. FUNKČNÍ ZÓNA MUSÍ TEPAT!



IMPULS | ENERGIE | INSPIRACE | ESCAPE!

Absolutní koncentrace energie. Místo, které inspiruje všechny kolem a přitahuje pozornost – bez přehánění srdce každého fitness. To je funkční zóna. Sousedíte se na ni a získáte spokojené klienty, kteří se budou vracet. Kontaktujte 3D FITNESS a my vdechneme funkční zóně nový život.



3D VŠE PRO FITNESS A FUNKČNÍ TRÉNINK
FITNESS

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

3D FITNESS ACADEMY

- BEZ VZDĚLÁVÁNÍ NENÍ POSUN

Cesta kupředu k novým poznatkům nikdy nekončí. Žádný profesionální trenér se bez dalšího vzdělávání neobejde. Vyberte si ze školení 3D FITNESS Academy. Spolupracujeme a učíme se od těch nejrespektovanějších v oboru funkčního tréninku. Filozofie jejich učení je součástí každého školení.



více informací:

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



Boříme zažitě mýty

- Nová školení funkčního tréninku, online webináře, zahraniční prezentěři a lektoři, významní čeští fitness instruktory, ale především nevšední přístup k boření zažitých mýtů a polopравd ve světě fitness, to vše pro vás připravuje 3DFA.

Školíme v Žamberku, v Praze a ve slovenském Pezinku.

Originální nářadí, maximální komfort.

Naučíme vás hýbat se efektivně.

3D FITNESS je POHYB a POHYB je součástí všeho, co společně vytváříme.

Novinky sledujte na www.3dfitness.cz



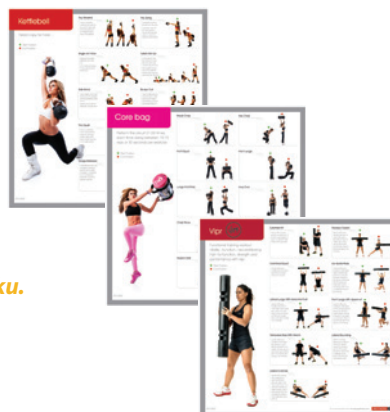
BOX: MIMOŘÁDNÁ PŘÍLEŽITOST – ŠKOLENÍ ANATOMY TRAINS

Poprvé v České republice! Absolvujte školení Anatomy Trains s legendárním lektorem, spisovatelem, psychoterapeutem a osobním trenérem Ari-Pekkou Lindbergem, klíčovou postavou proslulé finské organizace Trainer4You. Nenechte si ujít výjimečnou příležitost zorientovat se v oborech funkční a strukturální anatomie, pochopit efektivitu pohybu a jeho souvislosti s ostatními tělními systémy. Odhalíte množství významů, které mají v těle měkké tkáně. Zjistíte, jaký dominový efekt vyvolá omezení nebo slabost v jediném článku

dokonalého soukolí lidského těla. Naučíte se číst tělo a pochopíte i vzdálené vlivy napříč lidským organismem. Jak souvisí rameno s protilehlých chodidlem? Proč potřebujeme posoudit celé tělo, abychom docílili trvalých změn? Účastníci školení si navzájem vyzkouší pohmatové a BodyReading cvičení (vizuální hodnocení) pod dohledem školitele a asistentů.

Rezervujte si už nyní své místo na školení **Anatomy Trains (proběhne 1. – 2. srpna 2015 v Praze) v našem e-shopu.**

eshop.3dfitness.cz



Školení Body Balance 22.6.2014 - 3D FITNESS Žamberk



Školení GUN-eX 7.12.2014 - 3D FITNESS Žamberk



Školení TRX® GSTC 3.8.2014 - 3D FITNESS Žamberk



Školení GRAVITY® Pilates 26.1.2014 3D FITNESS Praha



Školení KETTLEBELLS FORCE 28.2.2015 - 3D FITNESS

**Užijte si
všechna
naše
školení
a rezervujte
si nejbližší
termíny.**

KALENDÁŘ ŠKOLENÍ 2015

KVĚTEN

- 03.5. TRX (GSTC)
- 03.5. FUNKČNÍ TRÉNINK *SK
- 09.5. GRAVITY
- 10.5. CORE PRO POKROČILÉ
- 16.5. BODY & BALANCE *SK
- 23.5. VIPR
- 24.5. GUN-EX
- 30.5. TRX (STC) *SK
- 31.5. TRX SPORT MEDICINE L2 *SK

ČERVEN

- 06.6. KETTLEBELLS
- 06.6. BŘIŠNÍ SVALSTVO *SK
- 07.6. TRX (STC)
- 13.6. ZÁDA
- 13.6. TRX (GSTC) *SK
- 14.6. FUNKČNÍ TRÉNINK
- 14.6. TRX FORCE L2 *SK

- 21.6. TRX RIP TRAINER

27.6. BŘIŠNÍ SVALSTVO

ČERVENEC

- 25.7. TRX (GSTC)
- 26.7. TRX FORTCE L2

SRPEN

- 1.-2.8. ANATOMY TRAINS **Poprvé v ČR**
- 08.8. TRX (STC)
- 09.8. TRX SPORT MEDICINE L2

ZÁŘÍ

- 12.9. TRX (GSTC)

LISTOPAD

- 21.11. 3D FITNESS kongres
„POHYB A ZDRAVÍ 2015“

*SK - Slovensko



Školení TRX® GSTC 31.1.2015 - 3D FITNESS Žamberk



Školení Funkční trénink 29.3.2015 - 3D FITNESS Žamberk



BYLI JSME V HIMALÁJÍCH



Od minulého čísla magazínu zažilo okolí 3D FITNESS spoustu dobrodružství. Členové týmu nebo naši skalní **fanoušci** a kamarádi rozhodně nezapomněli – běhali jsme na lyžích (na slavném závodu Vasaloppet v Moře ve Švédsku se 3D FITNESS Race Team rozhodně neztratil), sportovali jsme, kde se dalo... Bezkonkurenčně nejdál se ale v říjnu dostala **výprava do Himalájí**. Podívejte se na fotky, zážitky z výpravy popsal Jakub Hlavsa: „První fotka je pořízena během druhého dne na treku při cestě z Namche do Khumjungu – v pozadí je vlevo Mt. Everest a vpravo Lhotse. Poprvé, kdy jsme spatřili Everest na vlastní oči. Druhá fotka je z vrcholu Chukung Ri (5550 m.n.m.) a v pozadí Ama Dablam. Třetí je pořízena při zpáteční cestě a pán vedle mě je náš šerpa Nima. Celkem nás bylo čtrnáct plus šerpa. Měli jsme se celkem dobře. Výšková nemoc nás zasáhla každého někde jinde a nějak jinak, někoho dokonce vůbec. Shodli jsme se, že na poprvé je to docela psychicky náročné, člověk se víc hlídá, víc řeší svůj stav. Na druhou stranu... Ten život a lidi v horách, to je něco úžasného. Je tam obrovská chudoba, nigramotnost, těžká práce, ale lidi tam neztrácejí úsměv a chuť do života. Pro mě to bylo splnění životního snu - podíval jsem se do Himalájí a viděl jsem Everest na vlastní oči.“



ŠÉF SEV LA (TAKY) BAVIL

Na tohle zkrátka oficiální rubrika neexistuje! Seriální informace z kongresu IHRSA 2015 hledejte v článku, tady máte snímky, které Míra Jirčík poslal přes oceán pro dobrou náladu. Pár volných dnů před začátkem kongresu totiž vůbec nezapomněl a snažil se podívat nejen do místních fitness center, ale také po okolí. Absolvoval i trénink na pláži pod širým nebem. Ne, fakt jsme mu ve vánici v Žamberku nezáviděli...



MÁME NOVOU POSILU

Na pozici PR manažerky 3D FITNESS nastoupila Jana Divišová. Úkol má jasný: To, co děláme, děláme fakt dobře a jsme na to pyšní. A dobře je taky dát o tom pořádně vědět! Chcete navzájem propojit weby nebo facebook?

Napište na: jana.divisova@3dfitness.cz.

Jana působila mnoho let jako sportovní redaktorka, lektoruje spinning v Mladé Boleslavi, kde ji spinningová komunita zná jako „Diviznu“ a podniká dlouhé výlety na kole křížem krázem všude, kde je něco k vidění. Letos Mladá Boleslav – Vídeň.

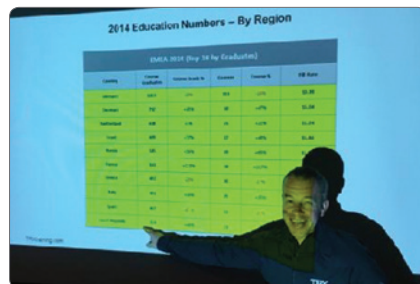


Jana Divišová - PR manažerka 3D FITNESS



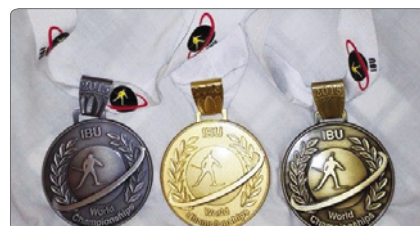
ÚSPĚCH 3D FITNESS ACADEMY

Mrkněte na umístění 3DFITNESS Academy v TOP TEN 2014 vzdělávacích center v Evropě, Blízkém východu a Africe (EMEA)



SLEDUJTE NÁŠ FACEBOOK

Jsmo na Facebooku a když tam budete s námi, neuniknou vám novinky o žádném významném trendu, akci nebo školení! Mimochodem... obrovský úspěch měly na našem profilu v zimě všechny příspěvky o biatlonu. S Ondrou Moravcem vycházíme senzačně a jeho medaile nám udělaly v 3D FITNESS obrovskou radost.



Historie fitness strojů – Od pradědečků až po nejmodernější novinky

Rozhovor s Hankou Bubníkovou



**NAPLNĚTE
SVE CENTRUM
NOVOU
ENERGIÍ**



3D FITNESS

...z lásky k pohybu 

**UDĚLÁME VÁM TO
TAK, ABY VÁM FITNESS FUNGOVALO**

FITNESS CENTRA | **CARDIO A POSILOVACÍ STROJE** | FUNKČNÍ ZÓNY

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.

3D VŠE PRO FITNESS A FUNKČNÍ TRÉNINK
FITNESS

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

3D FITNESS - VŠE PRO FITNESS A FUNKČNÍ TRÉNINK

3D FITNESS s.r.o. je výhradním zástupcem:

MATRIX

TRX

moveFlya!
escape

GRAVITY
total gym

GUNreX
training system
moveit

vibe
tiguar

TOMAHAWK
FUNCTIONAL
TRAINING
STATION

MATRIX



STRONG SMART BEAUTIFUL



MATRIX



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

3D FITNESS - VŠE FITNESS A FUNKČNÍ TRÉNINK

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



