

STAČÍ CHTÍT.

B2B Fitness Magazín



STAČÍ CHTÍT.

Magazín pro všechny, kdo mají fitness v srdci nebo v krvi. Nebo obojí!
Jednou za půl roku pravidelná dávka inspirace a tipů pro majitele
fitness (i budoucí), trenéry a sportovce.



Pomáháme budovat úspěšná fitness centra, která široké veřejnosti otevírají dveře k aktivnímu životnímu stylu. Nabízíme kompletní realizaci komerčních, firemních, klubových i domácích fitness center. Od výběru lokality přes stavební úpravy až po vyškolení personálu. S námi si můžete splnit sen o vlastním sportovišti.

www.3dfitness.cz

Milí příznivci fitness, partneři a kolegové z oboru,

vítejte u druhého vydání našeho magazínu Stačí chtít. Tento časopis vzniká pro vás – pro všechny, kdo dennodenně řídíte provoz svých fitness center, plánujete nové investice, řešíte výběr vybavení, školení trenérů, marketing, provozní výzvy... a přesto neztrácíte chuť budovat něco, co má smysl. Věřím, že rovněž potěší všechny milovníky zdravého pohybu, kteří si jdou do fitness centra, na hotel nebo do firemního fitness jenom na chvíli zacvičit.

V 3D FITNESS víme, co všechno obnáší mít vlastní klub. Nejde jen o stroje a metry čtvereční. Jde o značku, zážitek, komunitu. O lidi. A taky o to, co není vidět na první pohled – dobře nastavené procesy, data, technologie a udržitelnost provozu. Právě na těchto pilířích stavíme naše partnerství s vámi. Díky zastoupení nejlepších fitness značek na českém trhu vám dodáváme prémiové stroje Life Fitness, Hammer Strength a mnohé další.

Proto je Stačí chtít víc než jen magazín. Je to praktický průvodce a nástroj, který má pomoci vašemu podnikání růst. Najdete tu inspiraci ze světa i z domova, případové studie, trendy v řízení klubů, produktové novinky, rozhovory s profíky z praxe i doporučení, která vám ušetří čas, peníze i energii.

Naší misí je pomáhat vám budovat moderní, výkonná a zisková fitness centra – bez ohledu na to, jestli jste právě ve fázi nápadu, rekonstrukce nebo expanze.

Toto číslo je rovněž plné velmi zajímavých interview. Jakub a Filip z 3D FITNESS ACADEMY, Tomáš z 3D FITNESS RACE TEAM a rovněž Tomáš Bureš – ambasador Hammer Strength pro ČR. Fitness není jednorázový event, je to celoživotní cesta a rozhovory, které pro vás nyní přinášíme jsou toho jasným svědectvím.

Díky, že podnikáte s vizí v oboru, jehož smyslem je skutečné zdraví. Díky, že hledáte cesty, jak být lepší. A díky, že věříte, že stačí chtít. Protože právě od toho jsme tu – být tím nejspolehlivějším partnerem na vaší fitness cestě.



Váš **MÍRA JIRČÍK**
CEO 3D FITNESS

VELETRHY A KONFERENCE

FIBO 2025

6

MANAGEMENT

KONFERENCE HAMMER STRENGTH POPRVÉ V ČR

8

ROZHOVOR

TI DVA Z 3DF

12

TRENDY A OPERACE

DISCOVER SE4

18

TRŽNÍ TRENDY A VÝZKUM

WELLBEING & HOTELY

22

VELETRHY A KONFERENCE

EVLS 2024

26

PŘÍBĚHY ÚSPĚCHU A INSPIRACE

TOMÁŠ STRNAD: SPORT JAKO ŽIVOTNÍ CESTA

30

MANAGEMENT

5 TOP PRAVIDEL PRO SPOKOJENÉ KLIENTY VE FITNESS

36

DESIGN A VYBAVENÍ

PROFÍCI 3D FITNESS RADÍ: ZAČNĚTE PĚKNĚ ZOSTRA – OD PODLAHY!

42

PŘÍBĚHY ÚSPĚCHU A INSPIRACE

TOMÁŠ BUREŠ

48

MANAGEMENT A OPERACE

10 OVĚŘENÝCH KROKŮ K OTEVŘENÍ FITNESS CENTRA

52

MIX

GLADIÁTOŘI, MNIŠI, CÍSAŘOVNA A FITNESS

58

TRŽNÍ TRENDY A VÝZKUM

FITNESS TRENDY 2025

62

JEDINEČNÉ KONCEPTY FITNESS

PŘED A PO

68

ČÍM TEPE FITNESS SEKTOR

TEPOVKA

72



HAMMER
STRENGTH®

FOR THOSE WHO
POSSESS THE
COMMITMENT
TO PERFORM
AT THE HIGHEST
LEVEL

FIBO 2025

HAMMER
STRENGTH®

FOR THOSE WHO
POSSESS THE
COMMITMENT
TO PERFORM
AT THE HIGHEST
LEVEL

FIBO 2025

HAMMER
STRENGTH®

FOR THOSE WHO
POSSESS THE
COMMITMENT
TO PERFORM
AT THE HIGHEST
LEVEL

FIBO 2025

HAMMER
STRENGTH®

FOR THOSE WHO
POSSESS THE
COMMITMENT
TO PERFORM
AT THE HIGHEST
LEVEL

FIBO 2025

HAMMER
STRENGTH®

FOR THOSE WHO
POSSESS THE
COMMITMENT
TO PERFORM
AT THE HIGHEST
LEVEL

FIBO 2025

HAMMER
STRENGTH®

FOR THOSE WHO
POSSESS THE
COMMITMENT
TO PERFORM
AT THE HIGHEST
LEVEL

FIBO 2025

HAMMER
STRENGTH®

FOR THOSE WHO
POSSESS THE
COMMITMENT
TO PERFORM
AT THE HIGHEST
LEVEL

FIBO 2025

HAMMER
STRENGTH®

FOR THOSE WHO
POSSESS THE
COMMITMENT
TO PERFORM
AT THE HIGHEST
LEVEL

FIBO 2025

Přinášíme vám ty nejžhavější novinky z FIBO 2025! Největší světový fitness veletrh se tradičně konal v německém Kolíně nad Rýnem. Jako každoročně přes sto tisíc profesionálů, firem i fitness nadšenců z celého světa. Tým 3D FITNESS u toho samozřejmě nemohl chybět. Byli jsme součástí stánku **LIFE FITNESS / HAMMER STRENGTH**, kde jsme představovali nejnovější produkty a inovace těchto prémiových značek. Přinášíme vám to nej z prezentace těchto i dalších špičkových značek.

LIFE FITNESS & HAMMER STRENGTH

Mezi nejzajímavější novinky značky Life Fitness je bezesporu kardio řada **SYMBIO**, která ani na letošním ročníku neměla ve své technologické kategorii konkurenci.

Značka Hammer Strength představila čtyři novinky pro silový trénink. Dlouho očekávaný **Pendulum-X Squat** nadchnul skutečně všechny a objednávky se podepisovaly již přímo na veletrhu. Další produkty **Plate Loaded Super Fly, Ground Base Multi-Squat, Adjustable Decline Bench** byly rovněž jahůdkami na dortu letošního FIBO. Kdo si tyto stroje vyzkoušel, tak potvrdil jejich jedinečnost.

TRX

Značka TRX® představila novinky v podobě Y-BELLŮ, což jsou multifunkční činky, které splňují vlastnosti nejen jiných kettlebellů. Prezentace TRX® opět letos potvrdila, že kompletní portfolio produktů pro funkční, výkonnostní a skupinový trénink je stále TOP. Závěsný systém je vlajkovou lodí, ale kdo si přeje skutečně atraktivní funkční zónu, tak by měl značku TRX® jednoznačně zařadit do výběrového řízení.

TOTAL GYM

Total Gym potvrdil, že je dlouhodobě králem v tréninku s vlastní vahou. Jedinečná kombinace nakloněné roviny, volných kladek, kreativní řešení přitahuje stále více a více klientů z oblasti fitness, fyzioterapie, rehabilitace a Pilates. Žádný jiný stroj neposkytuje tak pestrou paletu cviků na jednom zařízení a na ploše dvou m².

SPIRIT FITNESS

Značka SPIRIT FITNESS na letošním FIBO představila kromě nové řady kardiálních strojů také novou kolekci silových strojů s magnetickým odporem. Do současné doby je pouze pár výrobců, kteří dokážou modelovat různé typy zátěže na jednom stanovišti. Cenově je však SPIRIT s tímto řešením jasnou jedničkou ve své kategorii. První kousky již brzy v ČR. Určitě přijďte vyzkoušet na showroom 3D FITNESS.

FIBO 2025 bylo napěchované inspirací, technologiemi a energií, která hýbe světem fitness. Odjeli jsme nadšení, plní nápadů a připravení posouvat hranice fitness dál – spolu s vámi. Jsme hrdí, že jsme mohli být součástí této prestižní události a těšíme se, až novinky vyhlášených značek Life Fitness, Hammer Strength a dalších přineseme i do vašich fitness center.

**Máte zájem o nové produkty z FIBO 2025?
Zavolejte nebo napište. Stačí chtít.**

www.3dfitness.cz



MANAGEMENT

REALIZACE
FITNESS CENTER
A KLI

KONFERENCE HAMMER STRENGTH POPRVÉ V ČR

Fitness

Text: Míra Jirčík
Foto: Josef Šulc



**VIDEO
Z KONFERENCE**

**PRAŽSKÝ HOTEL BOTANIQUE
SE 15. LISTOPADU 2024 STAL
DĚJIŠTĚM PRVNÍ KONFERENCE
HAMMER STRENGTH U NÁS.**

**ÚČASTNÍCI DOSTALI EXKLUZIVNÍ
PŘÍLEŽITOST PRONIKNOUT DO
DNA ZNAČKY – HISTORIE,
NEKOMPROMISNÍ PARAMETRY
A FENOMÉN ‚LOVE BRANDU‘.**

**TO VŠE DOPLNILY HVĚZDNÉ
PŘEDNÁŠKY ZAHRANIČNÍCH ES,
JAKO JSOU ALBERT BERMEJO ČI
FELIX WAGNER, I ŠPIČEK ČESKÉ
SCÉNY VČETNĚ TOMÁŠE BUREŠE
A JANY HAVRDOVÉ.**



Máte zájem zúčastnit se nějaké z dalších konferencí či akcí 3D FITNESS, LIFE FITNESS nebo HAMMER STRENGTH v budoucnu?

Dejte nám vědět na email info@3dfitness.cz rádi Vás zařadíme do databáze.



REVIEW

ROZHOVOR

3D F

3 D FITNESS

TRIVA
3D F

Text: Jana Divišová
Foto: 3D FITNESS Academy

JAKUB WURZEL A FILIP RAPTOPULOS. ROZHOVOR NEJEN O UNIKÁTNÍM PŘÁTELSTVÍ A SPOLUPRÁCI, ALE I O RECEPTU NA TO, JAK VYCHOVÁVAT TRENÉRY, KTEŘÍ JSOU PRO SVÉ KLIENTY OPRAVDVOU OPOROU A INSPIRACÍ.

3DFA ZAČALA PŘED TĚMĚŘ DESETI LETY. JAK SE VÁM DAŘÍ NAPLŇOVAT VIZI, KTEROU JSTE SI VYTYČILI?

Jakub: Na začátku byla představa, že přineseme do sportu a fitness trochu zábavy, která se z tohohle světa vytratila. Že se budeme víc věnovat dětem a víkendovým válečníkům. Že je rozhýbeme a vrátíme jim radost z pohybu. Už je to 10 let, co jsme 3DFA zakládali. Teď o víkendu jsme měli kurz a certifikaci osobních trenérů a já tam ráno v 6:30 jezdil na kole s pocitem, že se těším. Že žiju svůj sen. To je krásný ne? Po deseti letech...

A CO TY FILIPE, JE TO PRO TEBE STEJNÉ? ENERGIE V TÉHLE PRÁCI ČLOVĚK VYDÁ HODNĚ, NABÍJÍ TĚ TO ZPÁTKY?

Filip: Ano. Jsem pyšný na to, že jsme jediní, kdo u nás nabízí například mezinárodní certifikaci TRX. To nám dělá velkou radost. Předávat znalosti lidem dál. Někdo by třeba řekl, že máme zabité víkendy, ale ten pocit, že vás poslouchá 30, někdy i 38 lidí to nás dělá pokornými a dává nám to smysl.

JAKOU NEJHEZČÍ ZPĚTNOU VAZBU JSTE KDY DOSTALI NA SVOJI PRÁCI?

Jakub: Nejlépe si člověk pamatuje nejčerstvější zážitky. Ten můj je ze včerejška, kdy jsem si přečetl zprávu od účastnice víkendového školení osobních trenérů. Je opravdu na startu kariéry a v začátcích kurzu měla pocit, že mezi nás nepatří. Všichni jí přišli úplně na jiné úrovni,

hrozně profi. Za ty tři měsíce z našeho pohledu ale urazila fakt úžasnou cestu. Včera psala, jak je na sebe pyšná, že si prošla fází, kdy se jí chtělo brečet, ale teď konečně cítí, že se jí dostalo skvělého prostředí, možnosti sdílení a humoru. My to nazýváme bezpečné prostředí a je pro nás extrémně důležité ho lidem navodit. Aby byl pohyb něco, co motivuje, co láká k prozkoumání. A také, aby se lidi nebáli vyjít ze své komfortní zóny. Protože to kouzlo poznání a posunu se děje často právě až mimo ni. Zkrátka chceme, aby lidi nebyli okurky ani makrely.

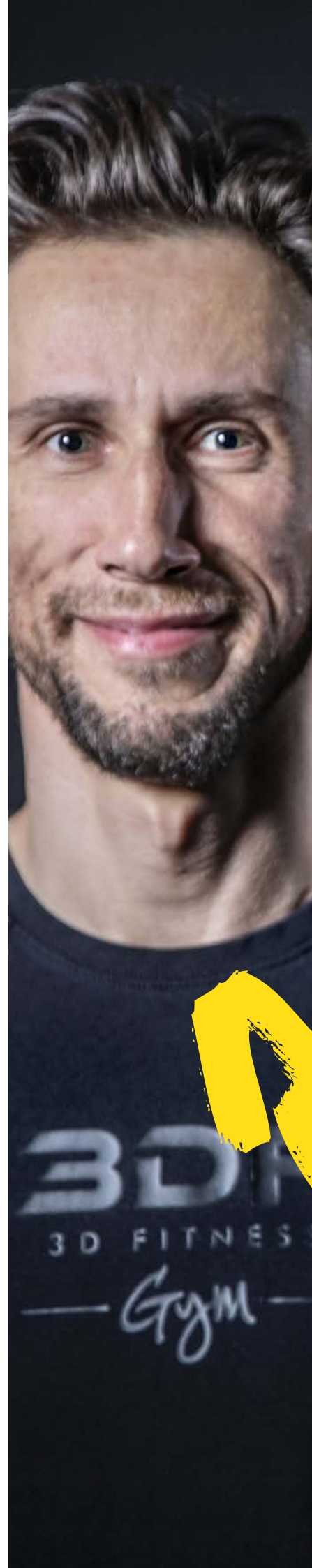
MOMENT, TO NÁM BUDETE MUSET VYSVĚTLIT. KDO JSOU OKURKY A MAKRELY?

Jakub: Beru si okurku (smích). To je tak - Když někdo projde naším školením trenérů, chceme, aby jednoduše BYL. Byl tady pro svoje klienty, poslouchal je, pomáhal jim, sahal na ně, dával instrukce, vnímal je. Aby věděl, kdy má něco říct a jak a kdy je lepší mlčet. Kdo není duchem, tělem nebo obojím přítomný, ten je pro nás okurka.

Filip: Vzpomeňte si, jak vypadá uzená makrela. My máme rádi lidi, kteří s prominutím nečumí s otevřenou pusou, a jenom nekonzumují informace. Takové, kteří jsou aktivní, v interakci, diskutují, přemýšlejí...

Jakub: Pro nás je důležité sdílet s lidmi naši filozofii, nešukdlit si ji pro sebe. Předávat to, co víme i za cenu toho, že se před nimi třeba úplně odhalíme. Odměnou pak je, že od nás odchází nabuzení a motivovaní ke svojí práci. Hodně se věnujeme také certifikaci trenérů dětí a mládeže. Chceme, aby se děti na svoje trenéry těšily, aby byly zdravé a hravé (úsmev). A trenéři, aby je měli umět inspirovat a nabudit. A tohle opravdu skvěle funguje. Zmínil bych v souvislosti s tím takové naše motto, které v nás rezonuje a to je, že: Silnější pomáhají slabším a všichni pomáhají holkám. Je to takové naše pravidlo, kterým i začínáme naši cestu s budoucími trenéry (jak kondičáky, tak děti a mládeže). Tím žijeme.

Filip: Já si zase vzpomínám na Martina. Byl to pán, který rozhodně nevypadal jako trenér. Důvod, proč do certifikace šel, byl kvůli jeho synovi, kterého chtěl rozvíjet a pravidelně s ním trénovat. Martina jsem asi po třech letech potkal a žasl jsem. V té profesi se našel, vzdělával se dál. Začal provádět unikátní měření mozku, co dělá mozek, když je pod stresem, je jeden z mála u nás, kdo něco takového dělá. Fantazie!



CO DĚLÁTE VY, ABYSTE SAMI SEBE VYVÁDĚLI Z KOMFORTNÍ ZÓNY? JAK POSTUPUJETE, ABY KURZ NEBYL VŽDY STEJNÝ.

Jakub: Nejsme v tom sami, máme ještě další super partáky. V dobrém slova smyslu si dáváme výzvy, diskutujeme a posouváme se navzájem. A je to i určitá chemie, kterou mezi sebou máme, co nás nenechává splývat v zatuchlých vodách. Je pro nás důležité být autentičtí, žít sami tím, co předáváme. Stále se vzděláváme, čerpáme informace. Ale nestačí nám průměr, chceme to dělat buď skvěle, nebo ať je to raději ostuda, jen když jsme to zkusili. Hlavně netoužíme věci dělat stejně.

Filip: Sem tam si pozveme taky pár zajímavých lidí, mezinárodní hosty a ti k nám vnesou zase jinou energii. Anebo my vyrazíme ven, inspirovat se tím, jak mají kurzy a školení postavené jinde. Je skvělé a užitečné zažít si znovu i tu roli studentů.

JAK SE VYVÍJELA V PRŮBĚHU LET VAŠE CÍLOVÁ SKUPINA? PŘIŠLA COVIDOVÁ DOBA, CO TO UDĚLALO S POPTÁVKOU PO KURZECH? CHODÍ TŘEBA JINÍ LIDÉ?

Filip: Je to takový pel mel. Buď jdou lidé za pomůckou, třeba v případě TRX. Chtějí být například trenérem skupinových lekcí. Jsou to takoví fitnessci, jako jsem byl já dřív. Dělají to spíš pro sebe. A někdo chce víc, jde za námi pro informace, pro cestu, pro nějaký ucelený pohled. Trenéři dnes mají, myslím, více tendenci zaměřit se třeba jen na sportovce, nebo na děti. To vyhranění bývá spíš užší.

Jakub: I my jsme se vyvíjeli. S nějakým přibývajícím sebevědomím, s touhou mít skvělý produkt. Přitom upozorňuji, že cenu nemáme rozhodně nízkou. Je tedy hodně kurzů na trhu za nižší cenu, ale to je pro nás bič a výzva nastavit kvalitu hodně vysoko. Covid, ten nás přirozeně naučil přemýšlet více online, kdy lidi mohou určitou část školení konzumovat na dálku. Ale pak se vždycky potkáme ke společné praktické části. Tady je můžeme vést, společně propocené triko nic nenahradí. Ten osobní "dotek" je důležitý.

KDYŽ JSME SE MY TŘI VIDĚLI NAPOSLEDY, BYLI JSTE HODNĚ MOTIVOVANÍ. PRÁVĚ JSTE ZAČÍNALI, CHTĚLI JSTE TO DĚLAT JINAK A ZÁROVEŇ SE TROCHU I BÁLI, JESTLI JDETE ESPRÁVNOU CESTOU. MÁTE TO UŽ POTVRZENÉ, ŽE ANO?

Jakub: U mě to vlastně nezmizelo, ta „trochunejistota“ a to mě baví i žene dopředu. Snažíme se vymyslet, jak neztratit naší počáteční živelnost, ten drive. Proto děláme nové věci. Třeba camp pro děti 6-14 let, který jsme si vyzkoušeli. Kdybych v tom byl sám, tak bych možná měl i strach, ale mám Filipa. Umíme si dát zpětnou vazbu, motivovat se. Samozřejmě to neznamená, že se nám vždycky všechno povedlo. Ale i když ne, šli jsme dál.

Filip: Kuba je ten mozek, vizionář a já jsem rád. Dává přede mě na cestu jednu výzvu za druhou, to je jeho silná stránka. Všechno si řekneme, někdy je to tvrdý, ale vždycky laskavý. Neféroví k sobě nejsme nikdy. I když jsme občas šlápli vedle, vždycky jsme byli natolik sebekritičtí, že jsme se poučili. Oba jsme v tomhle profíci.

V KAŽDÉ PRÁCI JE NĚCO, CO ČLOVĚKA NEBAVÍ. CO JE TO U VÁS?

Filip: Když máme na kurzu posluchače, který mi třeba úplně nesedne, někdy mě to docela rozhodí. Občas je to na mě znát, což myslím není dobrý. Takže vědomě pracuju na zlepšení.

Jakub: Mě nebaví dělat věci pořád stejně. I stejný kurz dělám pořád trochu jinak. A taky nemám rád poslouchat stížnosti lidí, že něco nejde. Proto mám rád větu, kterou mi řekl jeden profesor na vysoké škole, kdy jsem potřeboval úlevy kvůli hokeji. Mile se na mně podíval a pronesl: „Zeptej se mě, jestli mě to zajímá.“



JAKÁ JE PODLE VÁS BUDOUCNOST OBORU? PŘICHÁZÍ AI, CHYTRÉ HODINKY JSOU POŘÁD CHYTŘEJŠÍ... BUDEME JAKO LIDSTVO VŮBEC POTŘEBOVAT OSOBNÍ TRENÉRY?

Jakub: Díky za super otázku. Sám tomu všemu pokroku fandím a je fajn, že tady AI je. A není to proti nám trenérům, naopak vnímám umělou inteligenci jako spojence, benefit. Můžu být v kontaktu s někým na druhé straně zeměkoule, můžeme spolu pracovat. Výsledky má zpracované a vyhodnocené v minutě – něco, co by mi kdysi trvalo půl dne je raz dva hotové a já mám čas na jinou práci. Ale myslím, že bez lidského doteku, bez podání ruky, pohledu z očí do očí to ani v budoucnu nepůjde, vztahy AI nenahradí.

Filip: Se vši pokorou si myslím, že pokud někoho AI položí, budou to trenéři, kteří nejsou empatičtí. Kteří jen sypou tréninkové plány apod. Takt, zájem, empatie, přítomnost, interakce jsou nenahraditelné. I my trenéři máme svoje trenéry. A vážíme si třeba jejich hecování. To vám AI nikdy nedá.

KDE BYSTE RÁDI BYLI ZA DALŠÍCH DESET LET?

Jakub: Na začátku jsme ráno v 7 stáli na skupinové lekci, přišel jeden člověk, na další přišli dva. S pokorou na to vzpomínám. Vše jsme museli vybudovat kousek po kousku. Chtěli a chceme tvořit dlouhotrvající vztahy. Staráme se a pečujeme o studio jako o domov a očekáváme to i od našich spolupracovníků. Nebojíme se nových výzev, nedávno jsme se přestěhovali do většího. Do 9 let bychom tým rádi zdvojnásobili, ale zároveň zachovali pocit domova. A doufám, že nás to bude pořád tak bavit, jako nás to baví teď.

Filip: Chceme udržet zdravou náladu, komunikaci a přátelství. Co se týká lektorování, chtěl bych rozvíjet to, jací jsme. Být s dětmi i s lidmi v kontaktu. Jít do specializovanějších věcí, více do detailu, zaměřit se na fyzioterapii atd. To by nás mohlo posunout dál.

TRENDY A OPERACE



Text: Zuzana Mitvalská

Foto: Life Fitness

PŘEDSTAVTE SI KONZOLI, KTERÁ PROMĚNÍ OBYČEJNÝ KARDIO TRÉNINK V NEZAPOMENUTELNÝ ZÁŽITEK. DISCOVER SE4 OD LIFE FITNESS POSOUVÁ HRANICE MODERNÍHO FITNESS. MŮŽETE SE S NÍ SETKAT V NEJNOVĚJŠÍ ŘADĚ STROJŮ SYMBIO, INTEGRITY+ A ASPIRE.

SE4 je nejmodernější konzole dostupná ve zcela jedinečné velikosti 24". Obrazovka je doslova nabitá obrovským množstvím aplikací, tréninků, měření a vyhodnocování. A hlavně, můžete si vytvořit vlastní obsah, video, fotky, marketing, trénink vašich oblíbených trenérů, atd. A všechno pak nahrát do konzole a kdykoliv to i sdílet s vašimi klienty.

ŠPIČKOVÁ INOVATIVNÍ TECHNOLOGIE

Velká, vizuálně bohatá dotyková obrazovka s rozlišením 1080p využívá špičkovou technologii AIT pro neuvěřitelně citlivé uživatelské rozhraní. Obrazovka s úhlopříčkou 24" (k dispozici také v 16") je intuitivní a umožňuje uživatelům vybrat si kardio zážitek, který jim vyhovuje.

Srdcem konzole je konektivita, cvičenci mohou bez problémů synchronizovat chytrý telefon, tablet nebo jiné zařízení pomocí technologie Bluetooth nebo NFC.

NEJMODERNĚJŠÍ DESIGN I FUNKCE

S konzolí Life Fitness Discover SE4 neinvestujete pouze do zařízení, ale přijímáte novou éru fitness technologií. Díky technologii AIT a strategicky umístěnému dotykovému senzoru nabízí tato konzole bezkonkurenční odezvu. Vychutnejte si živý obraz bez ohledu na okolní světlo a tenký profil díky zabudovanému snímači LCD. SE4 navíc podporuje bezdrátové nabíjení, takže můžete pohodlně napájet svá zařízení během cvičení.

DOKONALÉ FITNESS ZÁŽITKY

Živá, filmová kvalita Discover SE4 je ideální pro pohlcující kardio zážitky nabízené službou Life Fitness On Demand+, která poskytuje poutavý kardio obsah, díky němuž se budou vaši klienti vždy vracet do vašeho klubu. Služba Life Fitness On Demand+ umožňuje cvičencům pří-

stup k více než 500 fitness virtuálním video tréninkům. Pokud si budete přát, lze nastavit i rozhraní pro vytváření vlastního obsahu.

UŽIVATELSKY PŘÍVĚTIVÉ FUNKCE

Discover SE4 je uživatelsky přívětivá konzole, která zvyšuje komfort při cvičení. Díky rychlému nabíjení telefonu, podpoře sluchátek Bluetooth®, možnosti připojení hodinek Apple® a Samsung® a tréninku tepové frekvence ANT+ nabízí tato konzole bezproblémové pohodlí. Zůstaňte nabití, ponořte se do zvuku, sledujte bez námahy své pokroky a optimalizujte svůj trénink s přesností, zatímco cvičíte.

VÍCE PRO VAŠI ZNAČKU

Díky rozsáhlým možnostem 24" a 16" konzolí, které jsou k dispozici na několika různých kardio jednotkách, máte dostatek příležitostí budovat svou značku pod svým jménem. "Nalijte" do konzole co nejvíce vašeho obsahu a poskytněte svým klientům zážitky nejvyšší kvality. Vytvářejte přizpůsobený obsah a personalizaci značky prostřednictvím služby Life Fitness On Demand+ a získáte přístup k výkonným analytickým funkcím služby Halo Fitness.

VLASTNÍ OBSAH

Konzole Discover SE4 posouvá vaši značku a vaše trenéry do centra pozornosti, protože Life Fitness On Demand+ vám umožňuje prezentovat vlastní videa na kardio zařízeních Life Fitness ve vašem fitness centru. Ať už se jedná o cvičební videa, tipy na cvičení a wellness nebo vlastnosti vašeho zařízení, můžete vytvářet a zobrazovat obsah, který promlouvá přímo k vašim zákazníkům.

HALO FACILITY – SERVISNÍ PORTÁL PRO BEZPROBLÉMOVÝ CHOD

Využijte konzoli na maximum. Motivační zprávy, různé tréninky Life Fitness On Demand+, přehled o používání strojů a upomínky na preventivní údržbu – to vše umožňuje Halo Facility. Umožní vám a vašim zaměstnancům využívat data, udrží vás ve spojení s klienty a usnadní vám správu vašeho zařízení v rámci jedné platformy.

Konzole je navržena jako odolný a bezúdržbový fitness společník. Je zkonstruována tak, aby vydržela i vysoce intenzivní tréninky.

Inspirujte své cvičence špičkovou technologií včetně intuitivnějšího uživatelského rozhraní, bezproblémového připojení nositelných zařízení, personalizované integrace aplikací či elegantního designu konzole, plné obsahu Life Fitness On Demand+.



TRŽNÍ TRENDY A VÝZKUM

LifeFitness

WELLBEING & HOTELY

Text: 3D FITNESS
Foto: Life Fitness

WELLBEING I NA CESTÁCH? UŽ NĚJAKOU DOBU TO NENÍ JEN SEN. HOTELY DEFINUJÍ NOVÝ STANDARD PÉČE ZAMĚŘENÉ NA VAŠE ZDRAVÍ, POHODU A DLOUHOVĚKOST.

PŘIPRAVTE SE NA HOLISTICKÉ ZÁŽITKY – OD FITNESS A WELLNESS RITUÁLŮ PO GURMÁNSKOU STRAVU A TECHNOLOGICKÉ INOVACE, KTERÉ Z KAŽDÉ MINUTY VAŠEHO POBYTU UDĚLAJÍ KVALITNĚ PROŽITÝ KUS ŽIVOTA.

Hotely 21. století

Wellbeing je klíčovým trendem, které se dostává do popředí. Dnešní hosté již wellness nevnímají jako luxus, ale jako nezbytnou součást svých cestovních zážitků. Tento posun odráží širší společenské trendy, které upřednostňují zdraví, všímavost a udržitelný život. Hotely musí svou nabídku přizpůsobit těmto měnícím se očekáváním, tedy od služeb zaměřených na fitness, pohyb až po pohlcující wellness pobyty.

Hosté si stále více uvědomují, jak důležité je investovat do svého dlouhodobého zdraví a optimální pohody. Pro mnohé z nich se cestování stalo příležitostí, jak se znovu spojit sami se sebou a upřednostnit postupy, které přispívají ke spokojenému a zdravému životnímu stylu.

Holistická personalizace pro wellness

Hosté vyhledávají holistická wellness řešení, která jsou šitá na míru jejich potřebám, jako by byla vytvořena přímo pro ně. Chtějí zažít služby a programy, které předvídají jejich touhy a poskytují jim duševní, emocionální a fyzické výhody, a to bezproblémovým a personalizovaným způsobem. Pokud hotel nabízí tyto fitness a wellness možnosti na míru, hosté se cítí hluboce pochopeni a ceněni, což posiluje jejich vztah k danému místu. Tento pocit personalizace nejenže zvyšuje spokojenost, ale staví hotel do pozice důvěryhodného partnera na jejich cestě za longevity.

DLOUHOVĚKOST A WELLNESS: NOVÉ VYMEZENÍ ZÁŽITKŮ WELLBEING

Síla odpočinku: spánek jako wellness

V rámci snahy o dlouhověkost se kvalitní spánek stal jedním z pilířů dobré kondice. Hotely stále více investují do vybavení a programů určených k optimalizaci odpočinku. Od vysoce kvalitních lůžkovin až po upravená prostředí, která zlepšují spánek. Odpočinek již není jen funkční nabídkou, ale zásadním aspektem pohody. Podpora lepšího spánku je důkazem závazku hotelu podporovat celkové zdraví a dlouhověkost hostů.

Hotely jako centra pro regeneraci

Prestižní hotely se mění v holistická centra pro zotavení hostů ve všech segmentech cestování - volnočasových, obchodních i „Bleisure“ (Business and Leisure / Obchodní cesty a Odpočinek). Kladou důraz na prostory a služby určené k fyzickému a duševnímu omlazení. Od nejmodernějších fitness center až po lázeňské procedury a specializované programy pro načerpání sil a zotavení. Zařízení vybavená pokročilými nástroji, jako jsou řízené regenerační programy, fitness lekce pod vedením kvalifikovaného trenéra, špičkové tréninkové a re-





generační zóny s prémiovým vybavením nebo možnosti chladových a jiných terapií, vycházejí vstříc rostoucí poptávce po komplexních fitness a wellness zážitcích, které podporují relaxaci a maximální výkonnost.

Udržitelnost v oblasti wellness

S rostoucím povědomím o životním prostředí se udržitelnost stává prioritou jak pro hosty, tak pro hotely. Od energeticky účinného vybavení až po ekologicky šetrné materiály, integrace udržitelných postupů do fitness zařízení demonstruje závazek k celosvětovému wellbeing a oslovuje sociálně uvědomělé cestovatele. Kromě toho venkovní aktivity, které hosty spojují s přírodou. Pěší túry s průvodcem, venkovní lekce jógy, integrovaná outdoorová funkční zóna nebo běžecké stezky - dále zlepšují jejich wellness cestu a zároveň podporují hlubší porozumění k okolnímu prostředí.

Nová éra fitness a wellness pohostinství

Budoucnost hotelnictví je v jeho schopnosti podporovat hosty na jejich cestě k dlouhodobé pohodě a spokojenosti. Díky integraci wellness a fitness služeb, která je hluboce osobní, mohou hotely vytvářet zážitky, rezonující jedinečnými potřebami každého hosta. Ať už se jedná o fitness, optimalizaci spánku nebo vybavení zaměřené na regeneraci, tyto služby umožňují cestujícím udržovat si během pobytu své zdravotní návyky a objevovat během pobytu nové dimenze v péči o sebe sama.

Moderní fitness a wellness prostory jsou transformačními centry pro fyzické, duševní a emocionální zdraví. Díky řešením, jako je nejnovější kardio řada SYMBIO od Life Fitness, mohou hotely nabízet pokročilé fitness zážitky, které kombinují špičkové technologie, ergonomický design a pohlcující personalizaci. Schopnost těchto zařízení, uspokojit různé úrovně kondice a zároveň poskytovat poutavé cvičení na míru, z nich dělá základní kámen úspěchu a naplnění potřeb dnešních cestovatelů. Přijetím těchto trendů, s investicemi do komplexních řešení pro wellbeing, mohou hotely zvýšit spokojenost svých zákazníků i samotnou ziskovost, a zajistit si tak vedoucí postavení ve svém oboru.

A male bodybuilder with a beard and short hair is posing on a stage. He is wearing red shorts with a black waistband and a small white tag with the number '51'. His muscles are highly defined and glistening with oil. The background is dark with some blurred lights.

EVLS 2024

SVALY, POT A SLÁVA V PRAZE!

Text: Zuzana Mitvalská
Foto: 3D FITNESS, archiv EVLS

16. A 17. LISTOPADU 2024 TEPALA PRAHA ENERGIÍ SVĚTOVÉ SHOW SVALŮ A VÝKONU! EVLS PRAGUE PRO ROZZÁŘILO NAŠE HLAVNÍ MĚSTO NEJVĚTŠÍM SVÁTKEM SÍLY, BODYBUILDINGU A FITNESS!

2024

EVLS Prague Pro je jednou z nejvýznamnějších kulturistických a fitness událostí roku, která každoročně přitahuje špičkové závodníky z různých koutů světa. Tento prestižní závod, který je součástí série IFBB Pro League, přináší divákům skvělou podívanou nejen na přihlášené závodníky, ale i na nejnovější trendy z oblasti fitness a kulturistiky. Mezi významné partnery akce patřila i prémiová značka HAMMER STRENGTH pod taktovkou 3D FITNESS.

Na EVLS jste si mohli užít EXPO full house, Mistrovství amatérské kvalifikace, Mistrovství IFBB PRO LEAGUE, workshopy a další doprovodný program. V sobotu 16. listopadu se konala amatérská soutěž pod hlavičkou federace NPC a ziskem Pro karty pro vítěze, v neděli pak IFBB Pro soutěž, kde vítěz každé kategorie získal přímou nominaci na Mr. Olympia 2025.

Stejně jako v předchozích ročnících, byl i ten letošní rozšířen o možnost setkání s profesionálními sportovci, ikonami tohoto sportu, v rámci velmi oblíbeného Meet and Greet.



MEN'S OPEN

Na EVLS Prague Pro 2024 se v kategorii Men's Open odehrála bitva mezi špičkovými kulturisty. Chris Bumstead, legenda Classic Physique, se rozhodl uzavřít svou soutěžní kariéru velkolepým debutem v královské kategorii kulturistiky – divizi open. Jeho účast vyvolala obrovský zájem a vysoká očekávání.

I když Bumstead předvedl skvělou formu, na vítězství to tentokrát nestačilo. Titul v kategorii Men's Open si odnesl Martin Fitzwater, který zaujal lepší připraveností a vyváženou symetrií. Přesto Bumstead svým výkonem zanechal výraznou stopu a ohromil fanoušky po celém světě!

MEN'S PHYSIQUE

Česká kulturistika má obrovský úspěch, který zařídil Miroslav Juríček, ambasador značky HAMMER STRENGTH. Na prestižní soutěži EVLS Prague Pro 2024 vybojoval skvělé druhé místo v kategorii Men's Physique. Tento výsledek potvrzuje jeho vynikající formu a schopnost konkurovat nejlepším závodníkům světa.

Na pódiu zaujal bezchybnou postavou, dokonale vyváženou symetrií a charismatem, které jsou pro tuto kategorii zásadní. Jeho pózování bylo dynamické, precizní a dokonale zvýraznilo každý detail jeho svalové definice. Profesionální přístup a sebejistý projev mu vynesly zasloužené stříbro. Gratulujeme k fantastickému výkonu!

ÚSPĚCHY V DALŠÍCH KATEGORIÍCH EVLS PRAGUE PRO 2024

Kategorii Men's 212 ovládl Ahmad Ashkanani, zatímco Tomáš Tabačiar si odnesl skvělé druhé místo. V Classic Physique triumfoval Richard Nagy a Patrik Herčžík obsadil čtvrté místo.

V Bikini Fitness zazářila Natálie Myslíková, která si skvělým výkonem vybojovala fenomenální třetí místo, čímž potvrdila svou neustále rostoucí formu. Nejvyšší příčku pak obsadila Valerie Federenko. V kategorii Wellness se umístila na prvním místě Sina Teresa a v disciplíně Figure zase Lena Ramsteiner, přičemž hned za ní se na úžasném druhém místě umístila slovenka Adela Ondrejovičová.

PREZENTACE HAMMER STRENGTH NA EVLS 2024 – ZÁŽITEK, KTERÝ STOJÍ ZA TO!

EVLS 2024 přineslo nezapomenutelnou atmosféru plnou adrenalinu, špičkových závodníků a inspirativních momentů. Stánek HAMMER STRENGTH se stal centrem dění – návštěvníci měli jedinečnou příležitost vyzkoušet si nejnovější stroje, získat cenné rady od profesionálních sportovců a konzultovat s experty z týmu HAMMER STRENGTH. Nechyběli ambasadoři značky, exkluzivní materiály a nadšení, které bylo cítit na každém kroku. Skvělá energie, skvělí lidé, skvělé stroje – přesně tak vypadá síla HAMMER STRENGTH.





SPORT JAKO TOMÁŠ STRNAD ŽIVOTNÍ CESTA

Text: Zuzana Mitvalská
Foto: archiv 3D FITNESS Race Team

VYTRVALOST, DISCIPLÍNA A ODHODLÁNÍ. TATO SLOVA DOKONALE VYSTIHUJÍ TOMÁŠE STRNADA, LAUREÁTA CENY MĚSTA ŽAMBERKA, KTERÝ SE JIŽ ROKY VĚNUJE ORGANIZACI ŽAMBERSKÉHO DUATLONU I ZÁVODU DRAČÍCH LODÍ V NEDALEKÝCH PASTVINÁCH.

TOMÁŠ JE ALE ZNÁMÝ NEJEN JAKO ORGANIZÁTOR TOHOTO OBLÍBENÉHO ZÁVODU, ALE TAKÉ JAKO SKVĚLÝ SPORTOVEC A ČLOVĚK, KTERÝ PODPORUJE MLADÉ TALENTY. NESPOKOJÍ SE JEN S JEDNOU VÝZVOU – VYTRVALOSTNÍ ZÁVODY, EXTRÉMNÍ BĚŽKAŘSKÉ VÝKONY A CELOŽIVOTNÍ LÁSKA KE SPORTU HO NEUSTÁLE POSOUVAJÍ DÁL.

OD PRVNÍCH KROKŮ K VYTRVALOSTNÍM SPORTŮM

Tomáše ke sportu přivedli rodiče už v dětství. Postupně se dostal od klasických dětských her k cyklistice a běhu, které se nakonec staly jeho životní vášní. „Když jsem poprvé zažil atmosféru organizovaného závodu, věděl jsem, že sport bude nedílnou součástí mého života,“ vzpomíná Tomáš.

Žamberský duatlon: Srdcová záležitost

Jednou z největších sportovních akcí, které Tomáš organizuje spolu s týmem 3D FITNESS Race Team, je Žamberský duatlon. Tento jedinečný závod, spojující běh a cyklistiku, každoročně přiláká nejen amatérské sportovce, ale i zkušené závodníky. „Na organizaci pracujeme prakticky celý rok, ale vždy stojí za to vidět nadšení v očích účastníků,“ říká Tomáš s úsměvem.



Minulý rok se v Žamberku konal už 34. ročník prestižního duatlonu, který je od roku 2011 zároveň Mistrovstvím České republiky. Jak Tomáš Strnad hodnotí letošní ročník?

„Sportovci nezklamali a přijeli si zazávodit z různých koutů ČR. Počasí nám přálo a organizační tým pracoval skvěle. Já sám jsem závodil do roku 2011, ale pak se organizace natolik rozrostla, že už bych si startovní čáru neužil – pořád bych myslel na to, zda vše běží, jak má.“

MOTIVACE A PŘEKONÁVÁNÍ VLASTNÍCH HRANIC

Každý vytrvalostní sport vyžaduje nejen fyzickou přípravu, ale i psychickou odolnost. „Nejtěžší momenty nejsou fyzické, ale mentální. Každý sportovec zažije okamžiky, kdy si říká, že už nemůže. Právě v těchto chvílích se rozhoduje o vítězi nebo prohře,“ vysvětluje Tomáš a dodává, že trénink není jen o fyzické přípravě, ale také o práci s myslí.

Co by poradil těm, kteří chtějí s vytrvalostním sportem začít?

„Nejdůležitější je začít postupně a poslouchat své tělo. Nemusíte během prvního tréninku uběhnout deset kilometrů. Hlavní je vytrvat a najít ve sportu radost. Pak se dostaví i výsledky,“ říká Tomáš Strnad.

IRONMAN, BĚŽKY A EXTRÉMNÍ VÝZVY

Tomáš nesportuje jen jako organizátor, ale hlavně jako zapálený závodník. Rychlostní kanoistiku na vrcholové úrovni vyměnil za triatlon a vytrvalostní závody. Na kontě má už 23 dokončených Ironmanů a nedávno si splnil další extrémní výzvu – 220 km dlouhý běžkařský závod Red Bull Nordenskiöldsløppet.

„S přibývajícím věkem člověk ztrácí rychlost, ale získává vytrvalost. Krátké triatlony mě už tolik nebavily, tak jsem se posunul k Ironmanovi. Na běžkách mi nestačila Jizerská 50, tak přišla Marcialonga (70 km), Vasův běh (90 km) a nakonec Nordenskiöldsløppet (220 km).“ Naopak kontaktní a silové sporty ho příliš nelákají a v kolektivních sportech prý nikdy nevynikal – a hlavně by na ně už ani nezbýval čas.

Sport jako součást zdravého životního stylu

Sport není jen o výsledcích a soutěžích, ale také o zdraví a celkové životní pohodě. „Pravidelný pohyb má obrovský vliv na naši psychiku. Pomáhá nám zvládat stres, udržovat si energii a cítit se lépe každý den,“ zdůrazňuje Tomáš.

A CO BY PORADIL ZAČÍNAJÍCÍM SPORTOVČŮM?

„Děti by si měly projít různými sporty, aby si rozvinuly všestrannost a obratnost. Až později si mohou vybrat, čemu se chtějí věnovat naplno. Pro dospělé platí – hlavní je najít sport, který vás baví. Čím víc se u něj člověk unaví, tím víc si odpočine – hlavně psychicky.“

Ačkoli je diář Tomáše Strnada plný organizace závodů, v zimě uprav běžkařských tratí v Žamberku, servisu lyží pro mladé lyžaře a biatlonisty a v létě mistrovství v duatlonu, jednoho snu se nevzdává – účasti na mistrovství světa v Ironmanu na Hawai.

„Tak třeba někdy...“ dodává s úsměvem.

PŘÍBĚHY Z DRUHÉ STRANY RECEPCE

Návštěvníci fitka vidí zářivé sály, namotivované trenéry a hezky vyrovnané činky. Ale co je za tím? Stres, papírování, nečekané výpadky personálu a noční editace Excelů. Přinášíme autentický pohled majitelů a provozovatelů fitness, kteří si prošli obdobím chaosu - a našli cestu ven díky digitalizaci.

1. Jsem unavený z lidí, ne z práce

Majitel menšího fitka ve Zlíně dlouho věřil, že klíčem k úspěchu je být „u všeho“. Znáť všechny klienty, řešit každý problém osobně a držet otěže pevně v ruce. Realita? Vyhoření.

„Neunavuje mě práce. Baví mě to. Ale jsem vyčerpaný z neustálého řešení kdo má zaplacené, kdo nepřišel na směny a proč má trenér jiný ceník, než jsme se domluvili.“

Řešit problémy jako zapomenuté karty, omluvky či ztracené rezervace mu postupně braly chuť budovat něco většího.

Zlom nastal ve chvíli, kdy přiznal, že už na to nestačí. Nasadil systém, který řeší věci za něj – turniket eviduje vstupy, aplikace připomíná rezervace a platby, ceníky jsou sjednocené a automatizované.

„Najednou jsem měl čas přemýšlet. Víc mluvit s lidmi, ne jen řešit jejich problémy. A hlavně – cítil jsem se zase jako člověk.“

2. Chaos nesmí být strategie

Jedním z největších problémů bylo, že každý člen týmu pracoval jinak. Trenérka si vedla docházku v diáři, recepční měla Excel, majitel si vše pamatoval v hlavě. Což fungovalo – dokud

bylo ve fitku 50 lidí. Pak přišlo 200.

Začala růst nervozita, neshody, ztrácely se rezervace, přestalo se plánovat dopředu.

Přechod na digitální správu byl krokem ke kultuře. Každý věděl, co má dělat, kde to najde a kdy to má být hotové.

3. Když se místo reakcí začneš rozhodovat

Díky analytice a datům z digitálního systému dokázali poprvé opravdu porozumět svému provozu. Co funguje. Kdy přichází lidé. Kdo nechodí. Jak se mění chování během roku.

„Dřív jsme dělali akce podle pocitu. Teď vidíme, že od listopadu do ledna je přirozený nápor a nemusíme tlačit reklamu. Naopak v dubnu až červnu u nás fungují výhodné nabídky a slevy.“ Z dat se stala kotva. Věděli, kdy je třeba přidat trenéra, kdy upravit otevírací dobu a kdy třeba jen změnit playlist, protože v odpoledních hodinách chodí jiná věková skupina než ráno.

4. AI jako pomocník, ne náhrada

Majitelé se netají tím, že je ze začátku slovo „umělá inteligence“ děsilo. Dnes jim pomáhá navrhnout akce, analyzovat výsledky kampaní, upravovat texty příspěvků a plánovat obsah na sociální sítě.

„AI nám šetří hodiny práce týdně. Umí navrhnout titulky, text k fotce či podobu e-mailu, který pak jen doladíme podle svého.“

Nejde o náhradu člověka, ale o nástroj. Majitelé i trenéři tak mají víc času být přítomní – na place, mezi lidmi, tam, kde to celé začalo.

clubsp:re

JEDINÝ SYSTÉM PRO MODERNÍ FITNESS



- Jednoduché a rychlé odbavení
- Rezervace (hromadná, opakovaná, variabilní storna, ...)
- Členství (automatická správa, ...)
- Plnohodnotné sklady (inventura, receptura, ...)
- Propojení s turnikety a čtečkami, průchod kartou nebo QR kódem
- Komunikace s klienty (email, SMS, Push notifikace)
- Detailní reporting návštěvnosti a ekonomiky provozu
- Automatizace opakovaných úkonů
- Samoobsluha
- Bezobslužné fitness

Vyzkoušejte Clubspire i ve vašem fitku

již od 1590,- Kč měsíčně

Domluvte si prezentaci na sales@clubspire.cz

Denně se na clubspire spoléhá přes 350 center
a více než 250.000 klientů

winning
fitness

3DF
3D FITNESS
Gym

365
Fit & Co

G
GYMSTORY

Ladies
Gym



5 TOP PRAVIDEL PRO SPOKOJENÉ KLIENTY VE FITNESS

ZÁKAZNICKÁ ZKUŠENOST JE JEDNÍM Z NEJŽHAVĚJŠÍCH TÉMAT VE FITNESS SEKTORU. KLUBY SI UVĚDOMUJÍ, ŽE POKUD CHTĚJÍ ZÍSKAT NOVÉ ČLENY, TAK KAŽDÝ ASPEKT ZÁŽITKU Z FITNESS MUSÍ BÝT PERFEKTNĚ PŘIZPŮSOBENÝ JEJICH POTŘEBÁM.

Text: Míra Jirčík

Foto: Archiv ESCAPE Fitness

Jak tedy poskytovat smysluplné zákaznické služby pro maximální spokojenost? Skvělé zážitky se nedějí náhodou. Je potřeba dobře porozumět potřebám a očekáváním svých klientů a mít nastavené správné procesy i firemní kulturu. Tady je 5 klíčových složek, které jsou k tomu zapotřebí:

1. PRODUKT CÍLENÝ NA VAŠE ZÁKAZNÍKY

Ve fitness průmyslu je „produktem“ koncept cvičení, který klub nabízí. Je pak nezbytné přizpůsobit tento produkt hlavní skupině klientů. Maximálně porozumět zákazníkovi a jeho potřebám. Definovat si identitu klubu. Umět klientovi nabídnout jedinečné a na míru šité řešení. To by mělo zahrnovat následující (ale není to omezeno pouze na ně):

- Cvičební programy
- Koncept klubu
- Strategie k dosažení konkrétních výsledků
- Stroje a vybavení, které dokáží uspokojit i ty nejnáročnější tréninky.

Definování produktu neboli zacílení klubu je velice důležité. Jedná se vůbec o první krok k zahájení plánování k uspokojení klienta.

VÁŠ KLUB MŮŽE NABÍZET VELMI SPECIFICKÝ PRODUKT PRO VELMI SPECIFICKOU SKUPINU KLIENTŮ NAPŘ. PERSONALIZOVANÝ, VYSOCE INTENZIVNÍ SKUPINOVÝ TRÉNINK, ZALOŽENÝ NA PŘESNÉM MĚŘENÍ A PODPOROVANÝ ŠPIČKOVOU TECHNOLOGIÍ. ZKRÁTKA TO, CO JINDE NENABÍZEJÍ.

2. JEDINEČNÉ VZTAHY

I ve fitness centru existují mezilidské vztahy. Odehrávají se mezi každým, kdo se ve Vašem klubu nachází: mezi členy, instruktory i zaměstnanci. Dokonce mezi zákazníkem a Vaší značkou lze vytvořit jedinečný vztah! Vytvoření silného sociálního pouta může být jedním z nejlepších způsobů, jak si dlouhodobě udržet svoje členy a zvýšit jejich motivaci.

Jaké otázky byste si jako majitel fitness měl klást?

- Měl by klub podporovat nová spojení? Pokud ano, jak?
- Jaký typ propojení očekávají členové?
- Jak komunikujete se svými lidmi a se svými klienty?
- Kdo je autoritou během tréninku?
- Jak často byste měli komunikovat se svými členy?

PRO PROCES PLÁNOVÁNÍ ZÁKAZNICKÉHO SERVISU MUSÍTE ZVÁŽIT, JAKÝ TYP VZTAHŮ BY SE MĚL VE VAŠEM FITNESS KLUBU DÍT. ZDA BY SE MĚLI INSTRUKTOŘI PROAKTIVNĚ SPOJIT SE ČLENY NEBO ZDA BY MĚL KLUB ORGANIZOVAT AKTIVITY, KTERÉ BY INSPIROVALY K VYŠŠÍ PROPOJENOSTI LIDÍ. NEBO NECHAT KLUB VÍCE STRANOU, ABY SI ČLENOVÉ SAMI VYTVOŘILI NEFORMÁLNÍ SPOJENÍ? VŠE ZÁVISÍ NA INFORMACÍCH A PODNĚTECH, KTERÉ MAJÍ BÝT ČLENŮM POSKYTNUTY.

3. DESIGN KLUBU

Atraktivní prostředí klubu může vytvořit opravdu skvělou atmosféru, kterou budou vaši klienti milovat. Vhodný interiér dokáže zlepšit náladu, může ovlivnit chování a především motivaci při cvičení. Různé prostory fitness by proto měly být pečlivě navrženy. Jde o složitý proces, který zahrnuje mnoho rozhodnutí, od výběru špičkového vyba-



**REALIZACE
KROK
PO KROKU**

vení a kvalitní podlahy až třeba po tu správnou vůni. Musí se dbát i na ty nejmenší detaily.

Co by vás před realizací fitness mělo zajímat?

- Jsou nějaká omezení v prostoru, který máte? A jaká?
- Jaké vybavení byste měli používat? Jaké značce dáte přednost?
- Jaké by mělo být rozmístění tréninkových zón?
- Jaký typ osvětlení byste měli mít?
- Chcete mít moderní fitness propojené s technologiemi?
- Máte vhodného partnera pro realizaci?

V DNEŠNÍM KONKURENČNÍM SVĚTĚ JSOU NÁROKY NA DESIGN OPRAVDU VYSOKÉ. PŘI NAVRHOVÁNÍ PROSTORU MŮŽE SPRÁVNÁ INSPIRACE POSUNOUT VAŠE FITNESS NA VYŠŠÍ ÚROVEŇ.



4. STRATEGIE, PROCESY A FIREMNÍ KULTURA

Jak jsme řekli, skvělé zážitky se nedějí náhodou. Závisí na řadě pečlivě naplánovaných procesů. V této klíčové složce zážitku se strategie, procesy a firemní kultura stávají pilíři důsledného poskytování dobré zkušenosti.

Při plánování procesů je třeba myslet na několik věcí:

- Má Vaše fitko správnou klubovou kulturu?
- Chápou zaměstnanci svůj přínos k této strategii?
- Existují jasné strategie pro poskytování jedinečných zážitků?
- Má společnost správné kanály zpětné vazby, aby šlo určité procesy sledovat a zlepšovat?

KLÍČEM K POSKYTOVÁNÍ SPRÁVNÉHO ZÁŽITKU JE POROZUMĚT OČEKÁVÁNÍM ČLENŮ A VYTVÁŘET PROCESY ZALOŽENÉ NA NICH.

5. TECHNOLOGIE

V neposlední řadě jsou pátou složkou našeho fitness modelu pokročilé technologie. Ty se týkají nástrojů, softwaru, interaktivních prvků a systémů či propojení technologií se samotnými stroji. Což klienti v dnešní době očekávají.

Správná úroveň digitalizace bude záviset na preferencích a očekáváníích členů. Neexistuje zde žádný univerzální přístup. Můžete se například rozhodnout, že k zajištění dokonalého zážitku potřebujete světla s měnícími se barvami, interaktivní fitness podlahy Pavigym, monitorování tréninkových výsledků pomocí MyZone nebo špičkové stroje Life Fitness, jejichž konzole jdou propojit s chytrými hodinkami a tak podobně. Moderní digitální nástroje jsou ideální pro vytváření nových spojení, motivaci členů nebo zvýšení provozní efektivity Vašeho webu.

POKUD CHCETE PŘILÁKAT ČLENY A UDRŽET SI TY STÁVAJÍCÍ, JE VELICE DŮLEŽITÉ PAMATOVAT JAK NA ŠPIČKOVÉ VYBAVENÍ A ATRAKTIVNOST KLUBU, TAK I NA DALŠÍ ASPEKTY, KTERÉ VAŠIM ZÁKAZNÍKŮM POSKYTNOU NĚCO NAVÍC. A TO JSOU VŽDY „JEDINEČNÉ ZÁŽITKY“. DRŽTE SE TĚCHTO PĚTI ZÁKONŮ A POSUŇTE VAŠE FITNESS CENTRUM NA VYŠŠÍ ÚROVEŇ. 3D FITNESS JE PARTNER, KTERÝ VÁM S TÍM POMŮŽE.

MIROSLAV JIRČÍK, JEDNATEL 3D FITNESS.

PROFÍCI 3D FITNESS RADÍ: ZAČNĚTE PĚKNĚ ZOSTRA OD **PODLAHI!**

Text: 3D FITNESS
Foto: Life Fitness, Pavigym



**KDY JE ČAS NA UPGRADE VAŠEHO FITNESS?
PRÁVĚ TEĎ! JAK MŮŽE NOVÁ PODLAHA
ZATRAKTIVNIT KLUB A ZNOVU PŘITÁHNOUT
CVIČENCE JAKO MAGNET?**

JAK MŮŽE PODLAHA VE FITKU POMOCI S NÁVŠTĚVNOSTÍ?

„Vytváření efektivních skupinových cvičení nebo podlah pro fitness programy je obrovským trendem. Lidé se totiž chtějí pořádně zapotit, trénovat, čelit novým výzvám. A to všechno společně – na skupinových lekcích, které mohou preferovat před samostatným tréninkem jako je posilování s volnými vahami v tradičních posilovnách,“ říká Paul Libscombe za Escape Fitness.

PAVIGYM: „Když návštěvníci uvidí, že vám záleží na jejich zdraví a bezpečnosti, získáte si jejich důvěru. To může být právě ten důvod, proč se rozhodnou investovat do členství právě u vás. Vytvoření kvalitních a bezpečných tréninkových prostor v klientech vzbudí pocit jistoty a péče, po které prahnou. Podlahové systémy Pavigym nejsou jen o designu – klíčová je jejich funkčnost. Díky protiskluzovým povrchům, tlumení nárazů a akustické izolaci pomáhají předcházet zraněním, snižují hluk a zvyšují celkový komfort při tréninku,“ říká Kenny Wattam ze společnosti Pavigym.

JAKÉ JSOU VAŠE TIPY PRO NÁKLADOVĚ EFEKTIVNÍ UPGRADE PODLAH?

ESCAPE FITNESS: „„Upgrade podlahy nemusí nutně znamenat kompletní rekonstrukci. Někdy stačí strategicky přidat nové funkční zóny nebo vyměnit jen nejvytíženější části. Některé podlahy ESCAPE jsou navrženy modulárně, takže lze snadno vyměnit poškozené díly nebo rozšířit tréninkovou plochu bez velkých zásahů. Navíc barevné i funkční zónování pomáhá vizuálně oživit prostor a podpořit daný trénink. Efektivní investice začíná u chytrého plánování,“ radí Paul.

VSAĎTE NA NEPROPUSTNÉ A ANTIBAKTERIÁLNÍ PODLAHY.

PAVIGYM: „Nejlepší způsob, jak přemýšlet o podlaze, je investování do bezpečnosti vašich členů, a to je vždy bezpečná sázka. Vsad'te na nepropustnou a antibakteriální podlahu, abyste nabídli čistší a bezpečnější prostředí než vaši konkurenti,“ dodává.





GUMOVÉ PODLAHY

Funkční trénink může zahrnovat dynamické pohyby využívající multifunkční soupravy, kettlebells, slambally, battle ropes (lodní lana), sáně nebo fitness pneumatiky. Proto je důležité, aby povrchové úpravy podlahy v těchto tréninkových zónách poskytovaly dostatečnou ochranu nosné konstrukci podlahy/stavby a dostatečnou přilnavost i odpružení pod nohama.

Lze použít výrobky, které jsou vyrobeny z vysoce kvalitního recyklovaného kaučuku smíchaného s barevnými granulemi EPDM a jsou spojeny polyuretanovým elastomerem. Takové výrobky nabízejí cvičencům maximální pohodlí, absorbují nárazy i hluky v místnosti.

KOMBINUJTE BARVY

Funkční tréninková označení umožňují členům experimentovat s různými rychlostmi, reakcemi, koordinací, obratností, rovnováhou, rytmem a silovými cvičeními.

Používejte funkční tréninkové prvky vytvořené s vložkami stejné gumy v různých barvách, díky nimž značky nikdy nezmizí. Toto řešení je

technicky náročné při vlastní pokládce, ale je to levnější řešení, než řešení s vyřezáním od výrobce. Samozřejmě kvalita i životnost je výrazně nižší.

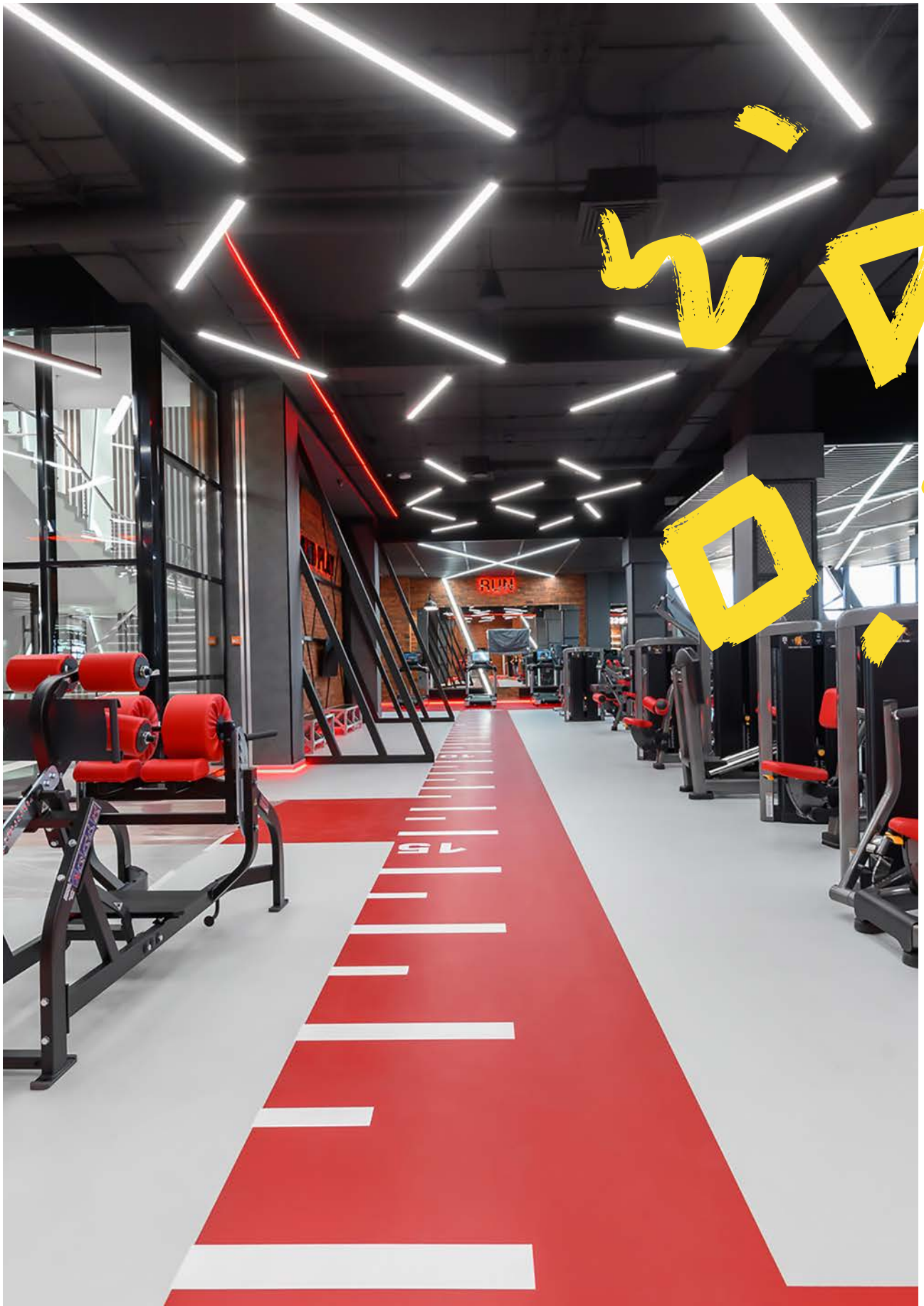
VŠE, CO POSKYTNE VYŠŠÍ BEZPEČNOST, A TÍM PÁDEM I VĚTŠÍ DŮVĚRU VAŠICH KLIENTŮ JE VELKÉ PLUS A ZARUČENÁ KONKURENČNÍ VÝHODA.

TIPY OD 3D FITNESS

Podlaha je základní kámen celého fitness a jak již zmínili kolegové v úvodu, tak právě díky podlaze můžete vytvořit pro vaše klienty vhodné a bezpečné cvičební prostředí, které bude čím dál více vyhledávanější. Moderní antibakteriální materiály a povrchy vhodné pro jednoduchou a častou údržbu zažívají boom.

„S PODLAHOU SE DÁ DOSLOVA KOUZLIT. STEJNĚ TAK JAKO VÁM PROMYŠLENÉ OSVĚTLENÍ VYTVOŘÍ DYNAMICKOU ATMOSFÉRU VE FITKU, TAK I PODLAHOVÉ PRVKY A KRYTINY UMÍ ZAŘÍDIT ATRAKTIVNÍ PROSTOR. NEJVĚTŠÍ VÝHODU VIDÍM V SAMOTNÝCH MATERIÁLECH, KTERÉ JDOU NEUSTÁLE KUPŘEDU A JSOU ČÍM DÁL VÍCE ODOLNĚJŠÍ NEJEN VŮČI OPOTŘEBENÍ, ALE I NEČISTOTÁM. A JSOU 100% BEZPEČNÉ A FUNKČNÍ.“

ŘÍKÁ MIROSLAV JIRČÍK, JEDNATEL 3D FITNESS.



Hand-drawn yellow scribbles and shapes, including a large 'V' shape, a square, and a wavy line, overlaid on the right side of the image.



TOMÁŠ BUREŠ

Text: Jana Divišová
Foto: archiv Tomáš Bureš

TÍLKO NA NĚM NEUVIDÍTE. PŘESTO JE TOMÁŠ BUREŠ IKONOU ČESKÉHO FITNESS. ŠÉF LEGENDÁRNÍCH GYMŮ OLYMPIA FITNESS A BÝVALÝ ŠAMPION. OTEVŘENĚ O CELOŽIVOTNÍ VÁŠNI PRO TRÉNINK A RADOSTI Z KAŽDÉHO, KDO MÁ CÍL.

Čerstvý padesátník, který během své kariéry posbíral prestižní světové tituly, a protože už zamířil do „soutěžního důchodu“, tím víc má v roli fitness trenéra co předávat svým svěřencům či klientům fitness center, která provozuje. Pojdme si to říct hned na začátek – seznam jeho úspěchů je dlouhý a zabral by nám v časopisu spoustu místa. Kdyby ale mělo zaznít to nejvýznamnější, co sympaták Tomáš kdy vyhrál, pak musíme jmenovat: stal se absolutním vítězem Mr. Universe (kategorie Amatér, rok 2006) a Mistrovství světa federace NABBA (2008), rovněž je Mr. Olympia Amater. Jiným slovy, získal stejné vavříny, jako hvězdný Arnold Schwarzenegger. „To je pravda,“ usmívá se Tomáš Bureš s tím, že právě „Arnie“ patřil hlavně na začátku mezi jeho vzory. A doma? „Myslím, že byl Pavol Jablonický, pak zase Pavol Jablonický a pak my všichni ostatní daleko za ním,“ říká s velkou úctou k československému reprezentantovi, který je

dodnes jako profesionální kulturista federace IFBB, považován za průkopníka kulturistiky v našich zemích. **„Někdy, když vidím, jací závodníci někdy dostávají profi karty, tak si myslím, že třeba právě Pavol Jablonický, za jehož dob mohl získat profi kartu jen absolutní mistr světa, musí plakat, když vidí, jaká je teď v tomto směru situace.“**

Tak jako generace Tomáše Bureše vzhlížela k Pavlovi Jablonickému jako k ikoně, tak generace současných závodníků vzhlíží (a právem) k Tomášovi. Ten se ovšem trochu ošívá... „Ikona. To je snad až moc přehnaný slovo,“ míní skromně, ale pod tíhou důkazů (stačí začít vyjmenovávat ty tituly), nakonec připustí, že může být vzorem jak pro někoho, kdo se chce věnovat soutěžní kulturistice, tak pro lidi, kteří chtějí dobře cvičit a udělat něco pro své zdraví.



„V tom je fitness nádherný sport,“ říká jako provozovatel dvou špičkových fitek v Praze (Olympia Fitness na Opatově a Olympia Fitness v Hostivaři), z nichž zejména Hostivař se stal vyhlášenou „baštou“ české kulturistiky, kam chodí prakticky celá repre a míchá se s veřejností. „Je to na pohodu,“ libuje si Tomáš Bureš. „Rozhlídněš se a vidíš v jedné posilovně makat špičkové sportovce, hobbíky co jsou už na té cestě dost daleko a teenagera, který začíná cvičit nebo někoho, kdo se snaží shodit kila a něco se sebou udělat. Všichni mají motivaci a já si všech úplně stejně vážím, protože jeden jako druhý mohli zůstat sedět na gauči. Ale oni se prostě zvedli a přišli si pro svoje lepší já. Sledují svůj cíl, to je ten hlavní motor. Taky na něj jedu.“

Je fakt, že Tomáš někdy ten svůj motor vyšrouboval až přes závit, což umí zpětně přiznat. **„O spoustu let později, v součtu to budou i roky, jsem přišel na to, že jsem trénoval**

moc,“ připouští sebekriticky. **„Kdybych věděl všechno, co vím dneska, asi bych leccos udělal jinak. Určitě bych víc odpočíval, někdy ubral váhy a další věci,“** zamýšlí se, ale pak rozhodí rukama: **„No jo. Jenže mě trénink pořád strašně bavil a baví, to mě nikdy neopustilo. I během závodní kariéry jsem daleko radši trénoval než soutěžil. Jen zábran nebo i trémy, jestli se to tak dá nazvat, jsem se nikdy úplně nezbavil. Zmizelo to vždycky až na podiu, kde ze mě nakonec všechno spadlo a já se snažil bojovat ze všech sil.“**

Střih. První závody a všichni už svlečení těsně pod podiem. Talentovaný Tomáš Bureš, tehdy dvacátník, je stále ještě v teplákovce. „Vysvlékl jsem se na poslední chvíli a měl jsem s tím fakt problém,“ vzpomíná dnes. Od tohoto okamžiku se ovšem rozjela kariéra, nad kterou chvílemi žasnul i on sám. „Zásadní bylo, že mi vždycky všechno rychle vyšlo, postupoval jsem dopředu a dařilo se mi. Časem jsem v amatérské

kulturistice vyhrál, co se vyhrát dalo, dál už nebylo kam se rozvíjet, otevřely se dveře do profesionálního sportu. A já byl najednou na soutěži za oceánem s těmi nejlepšími, které jsem do té doby vídal jen v časopisech.“ Sen se splnil.

Bylo mu dvanáct, když se pustil do systematického cvičení v posilovně ve sklepě. **„Měl jsem kolem sebe starší kluky, kteří dělali bojové sporty nebo byli zkrátka tak trochu víc rváči,“ řekl pro podcast Život v gymu. „Inspirovali mě, vzhlížel jsem k nim a začal jsem cvičit taky.“**

Ačkoliv se v osmdesátých letech kulturistika u nás rozvíjela a sbírali jsme i první medaile, začít jen tak cvičit byl oříšek. Veřejné posilovny by se tenkrát daly i ve větších městech skoro na prstech spočítat a kulturistické nebo fitness časopisy se napřed složitě pašovaly přes železnou oponu, než konečně na začátku devadesátých let nastal jejich boom po pádu totalitního režimu. **„Pak jsme měli Svět kulturistiky nebo Fit Plus a další časopisy jako svatý grál. Nikde jinde než od starších zkušených kluků a z časopisů se tenkrát informace sehnat nedaly. Já nevím, jestli si to dnešní generace vůbec umí představit. Všichni jsme jedli tvaroh a pangamin a proteiny prostě nebyly,“** vypočítává s úsměvem. „První protein jsem si koupil v roce 1993 když jsem byl na vojně. Neměl žádnou příchuť a pil jsem ho nad umyvadlem, jak mě kopal. To jsou historky... Na druhou stranu, dneska je informací díky internetu zas až moc, kdekdo mává papírem, že je trenér... Lidi v tom mají guláš. Chce to vzít zdravý rozum do hrsti a nechat si poradit od někoho, kdo ví, co dělá. Než půjdete do nového fitka, které ještě neznáte, přečtěte si, prosím vás, alespoň recenze!“

Je nakažlivé, s jakým nadšením mluví Tomáš Bureš o sportu. Kdyby nebylo kulturistiky, prosadil by se nepochybně v jiném odvětví. Tak například mimořádně rád boxuje. Kdysi se připravovali na zápas v boxu, ale nedošlo k němu kvůli zranění. Hraje golf – to mu totiž jednou někdo řekl, že mu to nepůjde. Klidně si špílne nohejbal. „Vím, že s tolika svaly je o něco větší riziko zranění. Taky se mi párkrát něco utrhl. Ale když já si nemůžu pomoci. Stejně jsem si největší zranění udělal, když mi podklouzly pantofle na útesu a spadl jsem, to si nevyberete.“

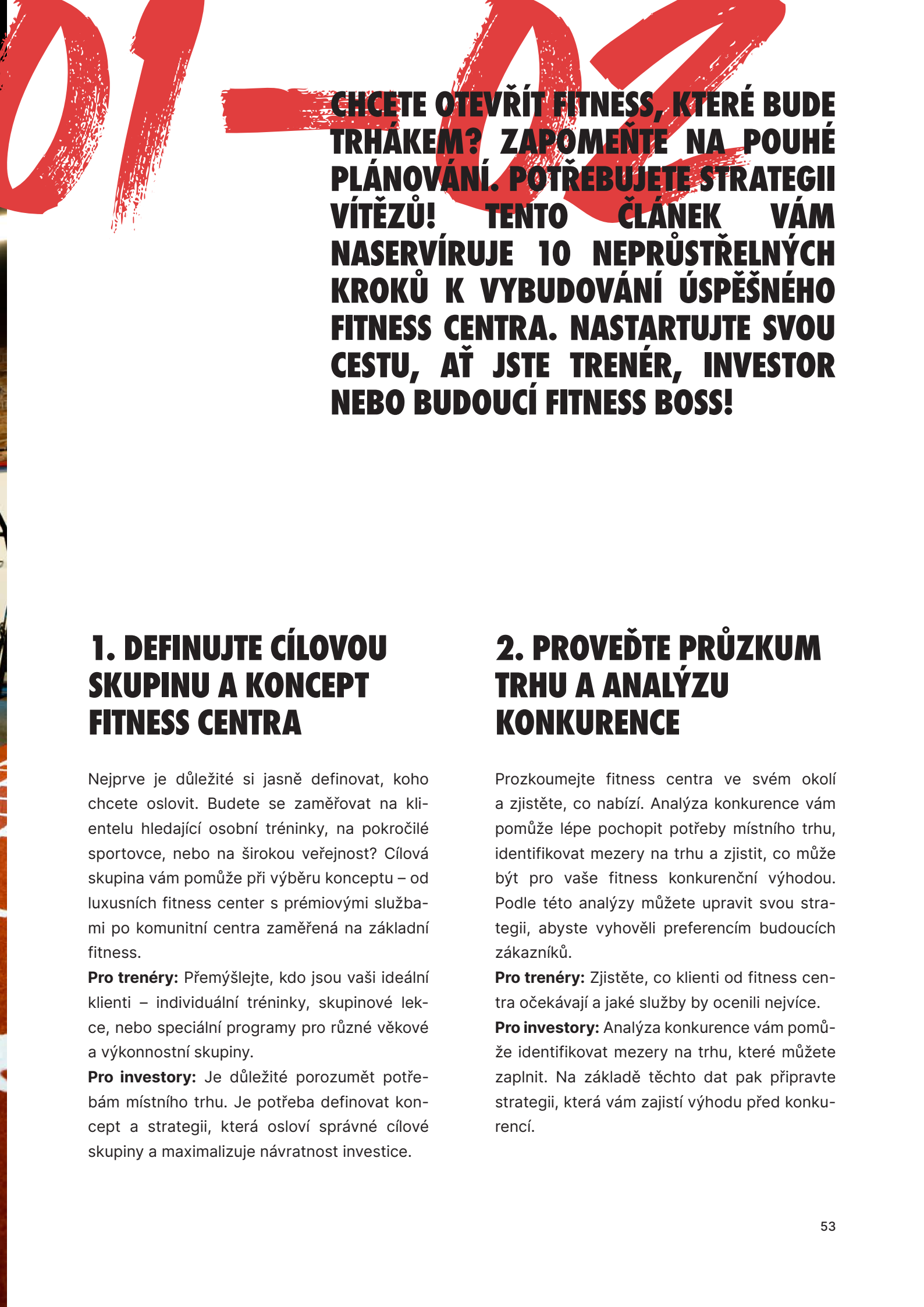
A jak vidí jako bývalý prezident svazu kulturistiky a státní trenér svůj sport. **„Myslím, že jsme v kulturistice hodně dobří, sbíráme úspěchy a kluci se dostávají mezi profesionály v soutěžích, kde to není – na rozdíl od některých, o kterých jsem mluvil – vůbec zadarmo. Mají na co navazovat, už v minulosti jsme se umísťovali hodně dobře. Myslím, že země bývalého východního bloku a Evropy celkově jsou zatím před zámořím stále o krok napřed. Možná že na sebe mnohdy umíme být přísnější třeba v dietách nebo máme vyzkoušenou vychytávku, na kterou v Americe ještě nepřišli. Máme velký potenciál a doufám, že ho využijeme. Za sebe jsem hrozně rád, když někomu dokážu na té cestě pomoci.“**

On sám je stále ve formě. Stále cvičí. Stále správně jí. **„A baví mě to jako kdykoliv předtím. To je můj dar od vesmíru.“** Můžete mu říct o radu, nebo spolupracovat na dlouhodobé bázi, když si navzájem porozumíte. Jen to tílko... To po něm prostě nechtějte.

MANAGEMENT A OPERACE

PLÁN PRO VAŠE VYSNĚNÉ FITKO: 10 OVĚŘENÝCH KROKŮ

Text: Míra Jirčík
Foto: Life Fitness



CHCETE OTEVŘÍT FITNESS, KTERÉ BUDE TRHÁKEM? ZAPOMEŇTE NA POUHÉ PLÁNOVÁNÍ. POTŘEBUJETE STRATEGII VÍTĚZŮ! TENTO ČLÁNEK VÁM NASERVÍRUJE 10 NEPRŮSTŘELNÝCH KROKŮ K VYBUDOVÁNÍ ÚSPĚŠNÉHO FITNESS CENTRA. NASTARTUJTE SVOU CESTU, AŽ JSTE TRENÉR, INVESTOR NEBO BUDOUCÍ FITNESS BOSS!

1. DEFINUJTE CÍLOVOU SKUPINU A KONCEPT FITNESS CENTRA

Nejprve je důležité si jasně definovat, koho chcete oslovit. Budete se zaměřovat na klientelu hledající osobní tréninky, na pokročilé sportovce, nebo na širokou veřejnost? Cílová skupina vám pomůže při výběru konceptu – od luxusních fitness center s prémiovými službami po komunitní centra zaměřená na základní fitness.

Pro trenéry: Přemýšlejte, kdo jsou vaši ideální klienti – individuální tréninky, skupinové lekce, nebo speciální programy pro různé věkové a výkonnostní skupiny.

Pro investory: Je důležité porozumět potřebám místního trhu. Je potřeba definovat koncept a strategii, která osloví správné cílové skupiny a maximalizuje návratnost investice.

2. PROVEĎTE PRŮZKUM TRHU A ANALÝZU KONKURENCE

Prozkoumejte fitness centra ve svém okolí a zjistěte, co nabízejí. Analýza konkurence vám pomůže lépe pochopit potřeby místního trhu, identifikovat mezery na trhu a zjistit, co může být pro vaše fitness konkurenční výhodou. Podle této analýzy můžete upravit svou strategii, abyste vyhověli preferencím budoucích zákazníků.

Pro trenéry: Zjistěte, co klienti od fitness centra očekávají a jaké služby by ocenili nejvíce.

Pro investory: Analýza konkurence vám pomůže identifikovat mezery na trhu, které můžete zaplnit. Na základě těchto dat pak připravte strategii, která vám zajistí výhodu před konkurencí.



3. NAPLÁNUJTE SVŮJ ROZPOČET

Otevření fitness centra je finančně náročné, proto je důležité připravit si realistický rozpočet, který zahrnuje všechny počáteční náklady (jako je pronájem, nákup vybavení a rekonstrukce) a provozní náklady na první měsíce. Zvažte i případné rezervy na neplánované výdaje.

Pro trenéry: Zvažte náklady na vybavení, údržbu a marketing. Rozpočet by měl zahrnovat i rezervu na první měsíce provozu. Ptejte se dodavatelů a partnerů na možnosti financování či dotací pro Váš projekt.

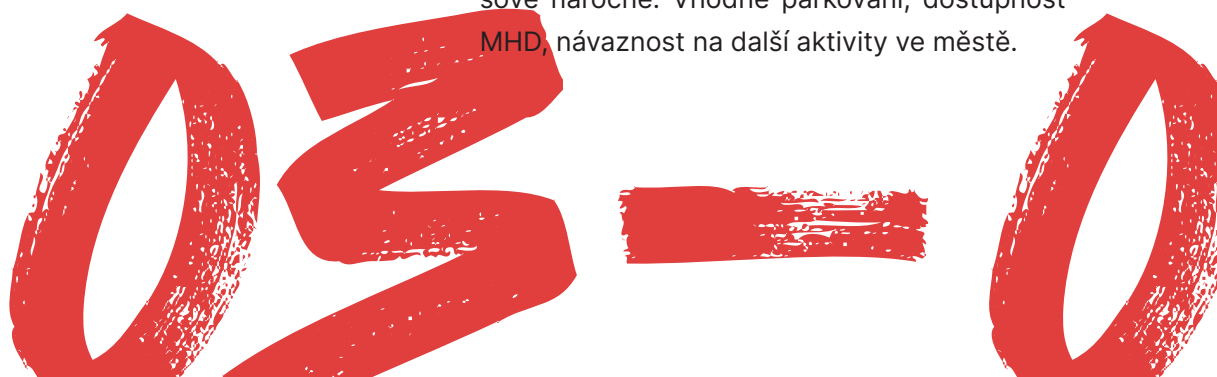
Pro investory: Precizní finanční plánování je nezbytné pro dosažení ziskovosti a návratnosti investic.

4. NAJDĚTE IDEÁLNÍ MÍSTO

Umístění fitness centra výrazně ovlivňuje jeho úspěch. Vyberte prostory, které jsou snadno dostupné pro vaši cílovou skupinu a nabízejí dostatečný prostor pro tréninkové zóny, šatny a další potřebné zázemí. Místo by mělo být atraktivní, dobře viditelné a přizpůsobené místní poptávce.

Pro trenéry: Vyberte dostupné místo, které bude přístupné vaší cílové skupině. Ptejte se vašich klientů a zjišťujte jaké jsou jejich nároky či přání.

Pro investory: Místo hraje klíčovou roli v úspěšnosti projektu. Vyhledání ideálních prostor a jednání s majiteli nemovitostí může být časově náročné. Vhodné parkování, dostupnost MHD, návaznost na další aktivity ve městě.



5. VYBERTE SPRÁVNÉ VYBAVENÍ

Špičkové vybavení je základem pro vytvoření kvalitního fitness centra. Zaměřte se na vybavení, které bude bezpečné, efektivní a přizpůsobené zaměření vašeho fitness centra. Vybavení by mělo zahrnovat kardio stroje, posilovací stroje, zónu pro funkční trénink a volné váhy. Kvalitní značky, jako jsou Life Fitness a Hammer Strength se vyplatí a investice do nich se několikanásobně vrátí. Rovněž kvalitní vybavení pro funkční a skupinový trénink jako TRX, ESCAPE, TIGUAR apod.

Pro trenéry: Špičkové vybavení je nezbytné pro efektivní a bezpečné tréninky. Na výběr jsou různé řady kvalitního vybavení v různých cenových relacích.

Pro investory: Kvalitní a odolné vybavení zvyšuje atraktivitu centra a minimalizuje dlouhodobé náklady na údržbu. Sáhnout můžete po nejnovějších řadách od prémiových značek na trhu. Kvalitu, varianty vybavení, rozpočet, business plán, servis, atd. Odpovědi nacházejte u svých vybraných dodavatelů, kteří by se měli stát Vaším dlouholetým partnerem.

6. ZAMĚŘTE SE NA DESIGN A ROZVRŽENÍ JEDNOTLIVÝCH ZÓN

Důkladně promyšlený a kvalitně navržený prostor je klíčem k úspěchu. Vytvořte pro své klienty příjemný a funkční prostředí s pohodlným pohybem mezi jednotlivými zónami s dostatkem místa pro cvičení i odpočinek. Nechte si navrhnout prostor profíkama.

Pro trenéry: Rozložení tréninkových zón s vybavením by mělo být efektivní. Nechte si jej navrhnout od profesionálů. Je to základ, od kte-

rého se vyvíjí vše ostatní. Od efektivity tréninků a kvalitně využitého i sebemenšího prostoru, až po spokojené klienty.

Pro investory: Atraktivní a funkční design zvyšuje spokojenost klientů a atraktivitu fitness centra.

7. NAJMĚTE KVALIFIKOVANÝ PERSONÁL

Kvalifikovaní trenéři a obsluha jsou důležití nejen pro úspěšný chod fitness centra, ale i pro udržení spokojenosti klientů. Hledejte trenéry s odbornými certifikacemi a praxí, kteří se dokážou klientům individuálně věnovat a motivovat je. Profesionální personál může být vaším nejlepším marketingovým nástrojem, protože pozitivní recenze přitahují nové klienty.

Pro trenéry: Kvalifikovaní trenéři jsou nezbytní pro udržení kvality a důvěry klientů. Využijte svých konexí a doplňte tým o kolegy, kteří jsou vaše krevní skupina.

Pro investory: Zaměstnanci s odbornými certifikacemi a zkušenostmi jsou klíčem k úspěchu.

Partner Vašeho projektu Vám může pomoci se školením trenérů a ostatního personálu. Jako příklad lze uvést 3D FITNESS Academy, která poskytuje kurzy a certifikace pro osobní trenéry, které zajistí odborné znalosti či workshopy pro celý tým nového fitness centra. Nikdy není pozdě se vzdělávat a být lepší.

8. PŘIPRAVTE MARKETINGOVOU STRATEGII

Bez správné propagace se vaše fitness centrum jen těžko dostane do povědomí klientů.

Plánujte marketingovou strategii v předstihu – online reklamu, sociální sítě, spolupráci s místními influencery a různé promo akce. Přemýšlejte také o vytvoření poutavého webu s možností online rezervací a nabídky na míru, jako jsou slevy při otevření nebo členství za zaváděcí ceny.

Pro trenéry: Zaměřte se na oslovování klientů pomocí sociálních sítí a online kampaní.

Pro investory: Efektivní marketing je důležitý k dosažení povědomí o vašem centru a přilákání prvních klientů. Spolupracujte s profesionály.

9. VYTVOŘTE JEDINEČNÝ ZÁŽITEK

Zákaznický servis je důležitým faktorem, který rozhoduje o úspěchu fitness centra. Klienti očekávají přívětivé prostředí, individuální přístup a bezchybnou komunikaci. Zvažte možnosti, jak své služby přizpůsobit konkrétním potřebám klientů – například nabídněte osobní konzultace, pravidelné měření pokroků a přístup k online tréninkovým plánům.

Pro trenéry: Zákaznický zážitek je klíčový pro dlouhodobé udržení klientů.

Pro investory: Personalizace služeb a pozitivní zkušenosti klientů vedou k lepší reputaci a vyššímu zájmu o členství.

10. PRAVIDELNĚ INOVUJTE A NEUSÍNEJTE NA VAVŘÍNECH

K udržení stálých klientů a přilákání nových je třeba fitness centrum průběžně aktualizovat. Sledujte moderní trendy ve vybavení a tréninkových metodách, a přizpůsobujte služby podle poptávky. Pravidelná údržba vybavení zajistí, že vaše fitness centrum zůstane vždy atraktivní a funkční.

Pro trenéry: Aktualizace a modernizace tréninkových postupů a vybavení jsou klíčové pro zachování zájmu.

Pro investory: Pravidelná modernizace a údržba udržují fitness centrum atraktivní a funkční.

3D FITNESS poskytuje dlouhodobou podporu ve formě servisu vybavení a pozáručního servisu. V případě zájmu můžete využít i poradenství ohledně renovace či modernizace vašeho fitness centra, aby odpovídalo moderním požadavkům a očekáváním klientů.





MIX

GLADIÁTOŘI, MNIŠI, CÍSAŘOVNA A FITNESS

**ZAČALO TO MNOHEM DŘÍV, NEŽ BYSTE
SI MOŽNÁ MYSLELI. NEŽ SE FITNESS
DOSTALO DO SOUČASNÉ MODERNÍ
PODOBY, KDY SEBRAT TAŠKU A JÍT
CVIČIT MŮŽE VLASTNĚ KAŽDÝ, BYLO
VÝSADOU VYVOLENÝCH. OD URČITÉ
CHVÍLE ALE BYLO JASNÉ, ŽE TO NEJDE
ZASTAVIT. A FITNESS BUDE VŠECH!**

Text: Jana Divišová

Foto: Inspireusafoundation, Life Fitness

STAROVĚK – ZAČÁTEK VŠEHO

Egypt a Mezopotámie

Už v dávných dobách Egypta a Mezopotámie lidé věděli, že fyzická kondice je důležitá. Archeologické nálezy dokazují, že lidé zvedali závaží a prováděli různé fyzické aktivity, které jim pomáhaly zůstat ve formě. Na starověkých malbách vidíme muže při zvedání těžkých předmětů, což naznačuje, že posilování bylo součástí jejich každodenního života.

Indie a Čína

V Indii a Číně vznikly unikátní systémy cvičení, které zahrnovaly posilovací prvky. Jóga v Indii není jen o meditaci a pružnosti, ale také o síle a vytrvalosti, kdy různé pozice vyžadují značnou fyzickou zdatnost. V Číně se zase rozvinulo kung fu, které kombinuje bojové techniky s fyzickým tréninkem.

Řecko a Řím

Když se řekne starověké posilování, mnoho lidí si vybaví právě Řecko a Řím. Řekové byli fyzickou dokonalostí přímo posedlí, což konečně vidíme na jejich sochách a slýcháme v příbězích o starověkých olympijských hrách.

Římané pak posilování posunuli na další úroveň, zvláště pro své vojáky a gladiátory. Vojáci museli být v perfektní kondici. Gladiátoři zase podstupovali tvrdé tréninky, aby přežili v aréně. Římské lázně a tělocvičny byly centry, kde lidé zlepšovali svou sílu a odolnost. Římský lékař Galen dokonce psal o tom, jak důležité je cvičení pro zdraví.

ANTIKA – TĚLO I DUŠE

Řecko

Pro Řeky bylo i nadále posilování a fyzická zdatnost zásadní. Věřili v kalokagathii, ideál kombinace fyzické a duševní dokonalosti. Řečtí atleti se připravovali na olympijské hry a další sportovní soutěže v gymnasiích, které byly tehdejšími tělocvičnami. Trénovali pod dohledem zkušených trenérů, zvedali závaží, běhali a cvičili bojová umění. Hrdinové jako Herkules byli uctíváni nejen pro svou odvahu, ale právě kvůli obrovské síle, což ukazuje, jak moc si Řekové cenili fyzické zdatnosti.

Řím

Římané převzali mnoho z řecké kultury, včetně důrazu na fyzickou kondici. Pro římské vojáky byla síla a vytrvalost klíčová, takže trénink byl tvrdý a důkladný. Museli být totiž schopni nosit těžké vybavení a cestovat na dlouhé vzdálenosti. Gladiátoři, kteří bojovali v arénách pro potěšení publika, podstupovali intenzivní tréninky, aby přežili v brutálních zápasech. Pro trénink i relaxaci stavěli Římané lázně a tělocvičny. Římský lékař Galen se věnoval studiu fyziologie cvičení a jeho práce přispěly k pochopení významu fyzické kondice pro zdraví.

STŘEDOVĚK – NA KOLBIŠTI I V KLÁŠTEŘE

Rytíři a válečníci

Ve středověku bylo posilování a fyzická zdatnost klíčové zejména pro rytíře a válečníky. Trénovali, aby byli připraveni na boj, nosili těžké brnění a ovládali zbraně. Rytířské turnaje

a souboje byly populárními událostmi, kde rytíři předváděli svou sílu a dovednosti. Trénink zahrnoval jízdu na koni, šerm, střelbu z luku a další bojové techniky, které vyžadovaly značnou fyzickou zdatnost.

Lidová tělesná výchova

Nejen rytíři, ale i běžní lidé chtěli být fyzicky zdatní. Rolníci a měšťané vykonávali fyzicky náročnou práci, která vyžadovala sílu a vytrvalost. Různé formy lidové tělesné výchovy, jako byly tradiční hry a soutěže, jim pomáhaly udržovat kondici. Například v Německu se rozvíjely silácké soutěže, kde muži zvedali těžké kameny nebo dřevěné klády.

Mnišské řády

Některé mnišské řády, zejména v Irsku a Skotsku, zahrnovaly do svého denního režimu fyzická cvičení. Věřili totiž, že fyzická aktivita pomáhá udržovat tělo i mysl v rovnováze, což bylo důležité pro jejich duchovní praxi. Cvičili například při práci na zahradě či vykonávání řemesel, trénovali ale také bojová umění.

RENESEANCE A NOVOVĚK – KDO BUDE CVIČIT?

Humanismus a tělesná výchova

Renesance přinesla znovuzrození zájmu o antické ideály a tělesná výchova se stala opět důležitou součástí vzdělávání. Humanismus, filozofický směr zdůrazňující hodnotu člověka a jeho schopnosti, podporoval rozvoj fyzické i duševní kondice. V Evropě se začaly objevovat školy a akademie, které kromě tradičního vzdělání nabízely i tělesný trénink. Studenti cvičili gymnastiku, běh, šerm a další sporty, které měly za cíl posílit jejich tělo a mysl.

Vývoj tréninkových metod

Během renesance a novověku vznikaly také

první knihy a manuály o posilování. Jedním z průkopníků byl Hieronymus Mercurialis, italský lékař, který napsal dílo „De Arte Gymnastica“ (O umění gymnastiky). Tato kniha byla jedním z prvních vědeckých pojednání o tělesném cvičení a jeho zdravotních přínosech. Mercurialis čerpal inspiraci z antických zdrojů a jeho práce pomohla k rozšíření zájmu o fyzické cvičení v Evropě.

Sokolské hnutí

V 19. století se tělesná výchova stala důležitou součástí národního obrození ve střední a východní Evropě. V roce 1862 vzniklo v Praze Sokolské hnutí, které založil Miroslav Tyrš. Sokolové propagovali tělesnou zdatnost, národní hrdost a morální hodnoty. V sokolských jednotách se cvičilo, pořádaly se slavnosti a soutěže. Sokolské hnutí mělo velký vliv na rozvoj tělesné výchovy nejen v Čechách, ale i v dalších zemích.

Moderní posilování

Na přelomu 19. a 20. století se začaly objevovat první moderní tělocvičny a fitness centra. Průkopníci jako Eugen Sandow, který je často nazýván otcem moderní kulturistiky, popularizovali posilování mezi širokou veřejností. Sandow pořádal exhibice své síly a svalové zdatnosti, které inspirovaly mnoho lidí k tomu, aby začali cvičit. Vznikaly nové tréninkové metody a nástroje, jako byly činky a posilovací stroje, které umožnily efektivnější trénink.

20. STOLETÍ – VELKÉ POSUNY

Olympijské hry

Obnovení olympijských her v roce 1896 mělo obrovský vliv na popularizaci sportu a posilování. Soutěže ve vzpírání, atletice a dalších disciplínách ukazovaly, jak důležité je být silný



a fyzicky zdatný. Olympijské hry poskytly platformu, na které sportovci mohli předvést výsledky svého tréninku, a staly se inspirací pro lidi po celém světě.

Vědecký přístup

Ve 20. století se posilování stalo předmětem vědeckého zkoumání. Výzkum v oblasti fyziologie a sportovní medicíny přinesl nové poznatky o tom, jak tělo reaguje na cvičení a jaké metody jsou nejefektivnější. Arnold Schwarzenegger, jeden z nejznámějších kulturistů všech dob, sehrál klíčovou roli ve zlaté éře kulturistiky během 70. a 80. let. Jeho úspěchy, filmy a knihy inspirovaly miliony lidí po celém světě k tomu, aby začali posilovat.

SOUČASNOST – JE TO NAŠE

Fitness revoluce

Dnes je posilování globálním fenoménem. Fitness centra a tělocvičny najdeme téměř v každém městě a mnoho lidí cvičí i doma. Sociální média hrají obrovskou roli v popularizaci po-

silování, kdy fitness influenceři sdílejí své tréninkové tipy a motivují tak miliony sledujících. Online tréninky a aplikace umožňují lidem cvičit kdykoli a kdekoli, což přispívá k větší dostupnosti a popularitě posilování.

Trendy v posilování

Současné trendy v posilování zahrnují různé metody a přístupy. CrossFit, který kombinuje prvky vzpírání, gymnastiky a kardiovaskulárního tréninku, se stal velmi populárním díky své intenzitě a komunitnímu duchu. HIIT (High-Intensity Interval Training) nabízí krátké, ale velmi intenzivní tréninky, které jsou ideální pro ty, kteří mají málo času. Funkční trénink se zaměřuje na zlepšení každodenního pohybu a celkové fyzické zdatnosti.

Zdraví a wellness

Posilování je dnes vnímáno jako klíčová součást zdravého životního stylu. Kromě fyzických benefitů, jako je síla a lepší kondice, má pozitivní vliv i na psychické zdraví. Pravidelné cvičení pomáhá snižovat stres, zlepšuje náladu a podporuje kvalitu spánku.

TRŽNÍ TRENDY A VÝZKUM

FITNESS 2025 TRENDY

Text: Míra Jirčík

Foto: Life Fitness, TIGUAR

ROK 2025 PŘINÁŠÍ MNOHO ZAJÍMAVÝCH TRENDŮ, KTERÉ BUDOU FORMOVAT FITNESS PRŮMYSL A OČEKÁVÁ SE, ŽE SE STANOU KLÍČOVÝMI PRO ÚSPĚCH KAŽDÉHO FITNESS CENTRA. POKUD CHCETE DRŽET KROK S DOBOU, PODÍVEJTE SE NA TOP TRENDY, KTERÉ BUDOU DOMINOVAT V NÁSLEDUJÍCÍCH MĚSÍCÍCH.

1. POSILOVÁNÍ: JIŽ DÁVNO NE JEN PRO KULTURISTY

Silový trénink bude i nadále jednou z největších oblastí fitness průmyslu. Dávno pryč jsou doby, kdy byl výhradně doménou kulturistů. Dnes je považován za klíčovou součást celkového zdraví, estetického vzhledu a funkčního pohybu.

Fitness centra na tento trend reagují redesignem svých prostor, aby vyhověla rostoucí poptávce po zónách pro powerlifting, funkční trénink nebo trénink s volnými vahami.

Nejvíce oblíbené získávají:

- **Zóny s volnými vahami** - osy, činky, platformy
- **Stroje s kotouči** (plate loaded)
- **Kladkové stroje**

Kladkové systémy, jako například DAP a PowerPlay, jsou skvělou volbou díky jejich odolnosti a univerzálnosti. Nabízejí poměry intenzity 2:1 nebo 4:1, které umožňují široké spektrum cviků. Důležitým prvkem jsou také stroje zaměřené na spodní část těla, jako jsou glute drive nebo hack squat, které si už získaly pevnou pozici mezi tréninkovými prioritami klientů.

2. TRÉNINK PRO DLOUHOVĚKOST - BUDOUCNOST FITNESS JE V UDRŽITELNOSTI

Jedním z nejžhavějších témat zůstanou i v roce 2025 metody zaměřené na dlouhověkost a celkové optimální zdraví. Klienti kladou stále větší důraz na kvalitu života, zdravé návyky, dostatek spánku a regeneraci. Jak to ovlivní vybavení a provoz fitness center?

Klíčové prvky tréninku pro dlouhověkost „Longevity“:

- **Silový trénink** pro budování a udržení svalové hmoty, která je klíčová pro autonomii a metabolickou výkonnost.
- **Kardio trénink** pro zlepšení funkce srdce a VO2 max.
- **Regenerace:** Mobilita, stretching, ledové koupele, sauna nebo masáže zajišťují udržitelnost tréninku z dlouhodobého hlediska.

Doporučené vybavení:

- **Silové zóny** kombinující volné závaží (například na dřepy a mrtvé tahy) a stroje, které minimalizují zátěž na klouby (například chest press).

- **Kardio zóny** vhodné pro HIIT i Zone 2 trénink:

HIIT (High-Intensity Interval Training): Krátké a intenzivní intervaly (například burpees nebo air bike), které šetří čas a maximalizují výsledky.

„**Zone 2**“ trénink: Dlouhé kardio aktivity při nízké intenzitě, které klienti mohou provádět na rotopedu, eliptickém trenažéru nebo jiném oblíbeném stroji.

Produkty jako Life Fitness běžecké pásy s rychlou změnou rychlosti na ovládací konzoli nebo **HS Performance Trainers** poskytují maximální flexibilitu rychlosti pro oba typy tréninku.

3. MODERNIZACE A INOVACE FITNESS CENTER

Fitness centra v roce 2025 budou klást větší důraz na multifunkční prostory, odolnost strojů a moderní design. Ujistěte se, že vaše vybavení odpovídá těmto trendům:

- TRX systémy a funkční pomůcky od ESCAPE pro flexibilní tréninky.
- Hammer Strength a Life Fitness stroje, které nabízí prvotřídní odolnost, rozsahy pohybu, intenzitu v plném rozsahu zátěže a moderní technologie.
- Total Gym: Ideální pro funkční trénink a rehabilitaci.

Tip: Chcete-li zůstat konkurenceschopní, investujte do kurzů a workshopů, které klientům ukáží, jak efektivně využít vaše vybavení. Navštivte některé z kurzů v 3D FITNESS Academy.



4. REFORMER PILATES: MODERNIZACE NABÍDKY A ŠIRŠÍ CÍLOVÁ SKUPINA

Popularita Reformer Pilates vzrostla raketově. Fitness centra jako Everyone Active ve Velké Británii nebo skandinávský SATS rozšířila svou nabídku o originální koncepty tohoto cvičení. V České republice může být tento trend využit jako skvělá příležitost přilákat nové klienty, zejména ty se zájmem o funkční trénink a rehabilitaci, a zároveň obohatit stávající služby.

5. REGENERACE: KLÍČOVÁ PŘIDANÁ HODNOTA

Moderní fitness centra stále častěji zařazují regenerační zóny s infra / finskými saunami, ledovými koupelemi, kryokomory nebo relaxačními prostory. Tyto prvky přispívají k celistvému přístupu ke zdraví a mohou být atraktivním benefitem pro stávající i nové klienty. Regenerace je rovněž skvělým způsobem, jak zaujmout ty, kdo hledají odpočinek a prevenci zdravotních problémů.

6. TECHNOLOGIE A UMĚLÁ INTELIGENCE: PERSONALIZACE NA DOSAH RUKY

Pokročilé technologie a AI otevírají dveře k individualizovaným tréninkovým plánům a efektivnějšímu sledování progresu. Od mobilních aplikací po interaktivní fitness platformy – využití těchto nástrojů může zásadně posílit loajalitu klientů. Investice do digitálních řešení a školení personálu by se mohla stát konkurenční výhodou.

7. FITNESS PRO DLOUHOVĚKOST: TRÉNINK JAKO ZDRAVOTNÍ PREVENCE

Jak populace stárne, roste poptávka po programech zaměřených na zdravé stárnutí a prevenci nemocí. Inspiraci můžeme hledat ve Velké Británii, kde spolupracují zdravotní instituce s fitness profesionály. Česká fitness centra a trenéři mohou následovat tento příklad a vytvořit programy podporující aktivní životní styl a lepší kvalitu života.

8. KARDIO A VO2 MAX: ZÁKLAD ZDRAVÉHO TĚLA

I když je silový trénink stále v kurzu, kardiovaskulární trénink si drží svou důležitost. Zvyšování VO2 max má zásadní vliv na dlouhodobé zdraví. Motivovat klienty k zařazení pravidelného kardia do jejich rutiny může zlepšit nejen jejich kondici, ale i psychickou pohodu.

9. NOVÉ FORMÁTY LEKCÍ: SPOJENÍ TANCE, RELAXACE A MEDITACE

Lekce, které kombinují tanec, relaxační prvky a dechové techniky, jako například Spirit Dance Meditation, jsou na vzestupu. Tyto aktivity odpovídají rostoucímu zájmu o duševní zdraví a pohodu. Čeští trenéři mohou tento trend využít a rozšířit svou nabídku o cvičení zaměřená na wellbeing.

INOVACE, REGENERACE A PERSONALIZACE JSOU KLÍČOVÉ FAKTORY, KTERÉ MOHOU POSUNOUT VAŠE FITNESS CENTRUM NA NOVOU ÚROVEŇ. STAŇTE SE LÍDREM V OBORU TÍM, ŽE NABÍDNETE KOMPLEXNÍ SLUŽBY ZAMĚŘENÉ NA ZDRAVÍ A POHODU. POKUD CHCETE ZAJISTIT, ABY VAŠE CENTRUM ZŮSTALO MEZI ŠPIČKOU, OBRAŤTE SE NA 3D FITNESS, KDE VÁM RÁDI PORADÍ NEBO POMŮŽOU S RENOVACÍ ČI REALIZACÍ KOMPLETNÍHO FITNESS CENTRA.

10. MULTISENZORICKÉ PROSTŘEDÍ: ZÁŽITEK NA VYŠŠÍ ÚROVNI

Zaměření na prostředí fitness center nabývá na významu. Příjemná vůně, motivující hudba a správné osvětlení mohou vytvořit nezapomenutelný zážitek pro klienty a posílit jejich věrnost.

11. TRÉNINK V PŘÍRODĚ: NÁVRAT KE KOŘENŮM

Cvičení venku přináší mnoho benefitů, od fyzických až po psychické. Vytváření venkovních tréninkových prostor může být atraktivním doplňkem nabídky a skvělou příležitostí pro budování komunit.

12. SPÁNEK A ZDRAVÍ STŘEV: NOVÉ PILÍŘE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Postpandemická doba přinesla vyšší povědomí o důležitosti kvalitního spánku a zdravého trávení. Fitness centra mohou reagovat organizací workshopů nebo vzdělávacích programů, které klienty podpoří i v těchto oblastech.

PŘED A PO



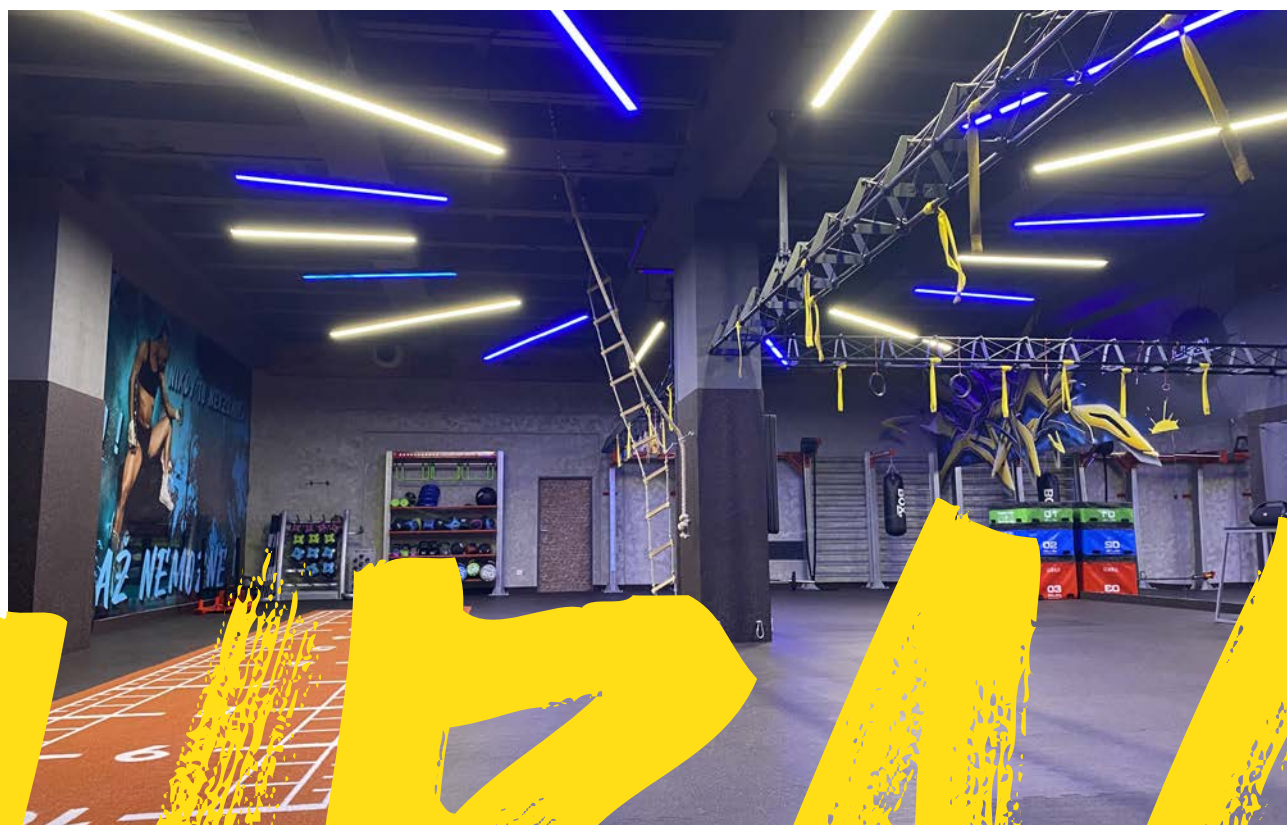
Text: Míra Jirčík

Foto: Josef Šulc, archiv 3D FITNESS

CO SI LZE PŘEDSTAVIT, LZE I ZREALIZOVAT. NECHTE SE VTÁHNOUT DO PROMĚN, KTERÉ MAJÍ STYL, ENERGII A OBROVSKÝ POTENCIÁL. PŘEDSTAVUJEME VÁM TŘI ATRAKTIVNÍ FITNESS CENTRA, KTERÁ DOSTALA NOVOU TVÁŘ – A CO VÍC, ZÍSKALA OSOBITOST A DUŠI. Z BÝVALÉ DROGERIE V SOKOLOVĚ SE STALO URAL FITNESS – NEJ FUNKČNÍ SÁL V ČR. V MLADÉ BOLESLAVI VYROSTLO BUTIKOVÉ FITNESS EVENTUM, KDE SE DESIGN SNOUBÍ S PROFESIONALITOU. A V KRNOVĚ? TAM SE OTEC A SYN ĎURNÍKOVI PODEPSALI POD MODERNÍ HD FITNESS, KTERÉ HÝŘÍ KVALITOU A VIZÍ. TŘI PŘÍBĚHY.



Z bývalé drogerie NEJ funkční sál v ČR! Fitness URAL v Sokolově, které již dlouhou řadu let nasazuje velmi vysokou laťku, se může pochlubit rozšířeným prostorem s novým funkčním sálem. Tým 3D FITNESS se podílel na kompletní projektové přípravě jak původního projektu FITNESS URAL, tak i tohoto nového, který onu laťku ještě navyšuje.



EVENTUM Fitness v Mladé Boleslavi ztělesňuje vše, co byste si od fitness mohli přát. Z původní myšlenky na malou funkční zónu vzniklo úžasné butikové fitness, které v každém koutu odráží jemnost, preciznost a lásku ke kvalitě paní majitelky. Po prvních návrzích, návštěvě místa a několika schůzkách si dohodnutím kompletního financování, jsme se pustili do práce. Vznikl velmi příjemný prostor, doplněný špičkovým fitness vybavením Life Fitness, Hammer Strength, Escape a TRX.

EVENTUM



**VIDEO
Z REALIZACE**



HD FITNESS je rodinná firma, která funguje od r. 2019, kdy se majitelé - otec a syn Ďurníkovi rozhodli vybudovat v centru Krnova moderní fitness centrum. Otec - celoživotní sportovec, podnikatel a úspěšný vizionář. Syn - milovník fitness, rozhodnutý opřít se do podnikání. Od zrodu samotné myšlenky, složitých stavebních úpravách až po realizaci 400m2 fitka uplynulo pouhých pár měsíců. Téměř 3 roky po otevření však došli majitelé k závěru, že kapacita fitness centra již nestačí, a proto se rozhodli pro jeho komplexní rozšíření. Jako partnera pro realizaci fitness do nových prostor si zvolili společnost 3D FITNESS.



ÚSPĚCHY V "ONLAJNU"

Rok 2024 byl pro společnost 3D FITNESS mimořádně úspěšný! V rámci své práce získali tito fitness profíci několik ocenění na poli marketingu a technologií. A na každé z nich jsou právem hrdí.



Na FIBO 2024 se také předávala různá prestižní ocenění. A mezi oceněnými byla i společnost 3D FITNESS, která získala cenu "SPIRIT OF LIFE FITNESS" za rok 2023 - jedno ze tří TOP ocenění mezi více než 50 distributory (EMEA) z Evropy, Blízkého Východu, Afriky.

V soutěži WebTop100 zvítězili v kategorii Digitální transformace a zároveň získali titul Projekt roku 2024 za implementaci metodiky Revenue Operations (RevOps). Tento úspěch navíc podtrhlo druhé místo v soutěži Internet Effectiveness Awards (IEA) v kategorii Digitální transformace. V soutěži Fenix Awards obsadili hned dvě druhá místa ve dvou rozdílných kategoriích.



VÍTE, ŽE...

V půlce února se v prostorách Fitness Aquapalace Čestlice uskutečnily historicky první zkoušky z profesní kvalifikace Instruktor pohybových aktivit osob s civilizačními onemocněními. Tato zásadní zkouška, která má posílit odbornou způsobilost fitness profesionálů v oblasti pohybové prevence, proběhla pod dohledem zkušební komise ve složení Prof. MUDr. Eliška Sovová, Ph.D., MBA a Mgr. Ondřej Kádě, Ph.D. Ze čtyř uchazečů úspěšně splnili náročné požadavky dva kandidáti. Jen tak dál...

KDO TAM NEBYL, JAKO BY NEBYL... SUMMIT KONDIČNÍCH HER

Druhý ročník Summitu Kondičních Her, který se uskutečnil na Univerzitě Palackého v Olomouci, přivítal více než 100 účastníků z řad trenérů, učitelů tělesné výchovy, sportovních metodiků a dalších odborníků pracujících s mládeží. Akce byla zaměřena na moderní přístupy k rozvoji fyzických schopností dětí a mladých sportovců a spojovala teoretické poznatky s praktickými cvičeními.



NA NOČNÍ STOLEK

Cirkadiánní kód

Satchin Panda



Využijte přirozený rytmus svého těla pro zdraví, výkon a zhubnutí.

Je to tak snadné: stačí udržovat skrytý rytmus těla, které střídavě zapíná a vypíná své funkce, aby kromě práce zvládlo i regeneraci – a naše zdraví se zase vrátí ke své dokonalosti. Kdyby ale byly tyto poznatky tak samozřejmé, objevy na poli cirkadiánních rytmů by bylo v roce 2017 jen těžko vyznamenány udělením Nobelovy ceny. Civilizační vymoženky nám totiž tyto evolučně nastavené procesy skryly. S touto pouťovou knihou budete mít příležitost, jak seřadit hodiny svého těla a trvale dosáhnout fyzické a duševní pohody. Naučíte se ovládat intenzitu světla, načasovat správně své jídlo, vyladit pohybovou aktivitu a oddávat se hlubokému spánku. Během několika týdnů zjistíte, jak skvělé je žít ve zdravém těle plném energie.

REDAKCE

VYDAVATEL:

3D FITNESS S.R.O.

ORLICKÁ KASÁRNA 1491, ŽAMBERK

WWW.3DFITNESS.CZ

ŠÉFREDAKTOR:

ZUZANA MITVALSKÁ

REDAKTOR:

JANA DIVIŠOVÁ

DESIGN A GRAFIKA:

VOJTĚCH ŠTĚPÁNEK

GRAFICKÝ KONCEPT & SAZBA:

REALNESS S.R.O.

HRADEC KRÁLOVÉ

FOTOGRAFIE:

JOSEF ŠULC

3D FITNESS ARCHÍV

PARTNEŘI

TISK A VÝROBA:

H.R.G. SPOL. S R.O.

LITOMYŠL

VYCHÁZÍ:

30. 5. 2025

MAGAZÍN STAČÍ CHTÍT.

PERIODIKUM VYCHÁZÍ 2× ROČNĚ

SYMBIO



FITNESS REIMAGINED

Vdechněte unikatní SYMBIO energii do svého fitness centra

1 x Runner 1 x Incline Elliptical 1 x Switch Cycle 1 x Recumbent Cycle

LifeFitness

3D FITNESS s.r.o. je výhradní distributor značky LIFE FITNESS pro ČR