

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 fitnessáci,

právě držíte v rukou nový life-stylový časopis „Stačí chtít“ a možná vás napadlo, proč vzniknul, když svět skočil šipku do virtuálního oceánu. Měli jsme k tomu s kolegy v 3D FITNESS spoustu dobrých důvodů. Chtěli jsme si udělat radost a mít krásný designový časopis v ruce. Vytáhnout ho z toho oceánu jako ostrůvek jistoty, na kterém najdete, co potřebujete o fitness vědět. Vidět vás si v něm listovat, když čekáte na trénink nebo vám zbude chvilka, než se nahnou klienti do vašeho fitka.

Ale hlavně...

Chceme vám pomoci na cestě k perfektně šlapajícímu vlastnímu fitness – ať už existuje (pořád je co vylepšovat), nebo o něm teprve sníte (hodně takových krásných snů jsme už proměnili v realitu, pár příkladů najdete i na dalších stránkách). Od toho tu jsme. V tomto magazínu, který bude vycházet jednou za půl roku, proto najdete spousty tipů pro podnikatele z oboru fitness.

Chceme vás motivovat. Já to sice u sebe tak moc neznám, protože jsem dostal od osudu tolik energie, až ji spíš musím občas krotit, ale... Každý někdy trochu kolísá a ztrácí drive, energii, chuť udělat další krok. Věděli jsme rovnou, komu si říct o rozhovor.

Chceme samozřejmě ukázat, jak pyšní jsme na partnerství se světovými značkami Life Fitness a Hammer Strength, TRX, ESCAPE, Total Gym a MyZone, které výhradně zastupujeme. Vysvětlit, jakou zodpovědnost to pro nás znamená a co si v 3D FITNESS představujeme pod pojmem „komplexní spolehlivý servis“ a že nerozlišujeme mezi tím, jestli je klientem maličké soukromé fitko, nebo velký řetězec s franšízami po celé republice.

Tenhle úvodník píšu ve své kanceláři v Žamberku. Kolegové z našeho skvělého týmu se mezitím každý věnují své práci, někdo objednávkám, někdo servisu, někdo tréninku v našem fitku, jiný 3D vizualizacím, úklidu... Neříkám, že je vždycky všechno růžové, ale jsem na celý kolektiv neskutečně pyšný. Píšu to proto, že když jsem stál před víc než dvaceti lety na začátku podnikání, občas mi někdo řekl (a někdy si při tom i klepal na čelo), že jsem se zbláznil, když chci budovat firmu světových parametrů v Žamberku. In the middle of nowhere. Na to mám jedinou odpověď: „Stačí chtít“.

Váš **MÍRA JIRČÍK**
CEO 3D FITNESS

TRŽNÍ TRENDY A VÝZKUM

FITNESS INSPIRACE Z USA

6

TRŽNÍ TRENDY A VÝZKUM

NEJVĚTŠÍ VELETRHY SVĚTA

12

TRENDY A OPERACE

FITNESS TRENDY, KTERÉ LETOS HÝBOU SVĚTEM

16

MANAGEMENT

FITKO JAKO ZNAČKA. JAK NA TO

20

PŘÍBĚHY ÚSPĚCHU A INSPIRACE

3D FITNESS LÁSKA NA CELÝ ŽIVOT

26

PŘÍBĚH ZNAČKY

HAMMER STRENGTH

32

MANAGEMENT A OPERACE

10 TIPŮ A RAD PRO BUDOUCÍ MAJITELE FITNESS

36

MANAGEMENT A OPERACE

KAŽDÝ VYUŽITÝ M² FITNESS CENTRA VYGENERUJE 10 000 KČ/ROK

40

MANAGEMENT A OPERACE

ZÁKLADNÍ PRŮVODCE ÚDRŽBOU VYBAVENÍ VE FITNESS

46

ROZHOVOR

ZPOVĚĚ OSOBNÍHO TRENÉRA: JAKUB WURZEL

52

DESIGN A VYBAVENÍ

ORIGINÁLNÍ ŘEŠENÍ STĚN V INTERIÉRU FITNESS

56

TRŽNÍ TRENDY A VÝZKUM

NOVINKY OD LIFE FITNESS

62

SLUŽBY A PROGRAMY

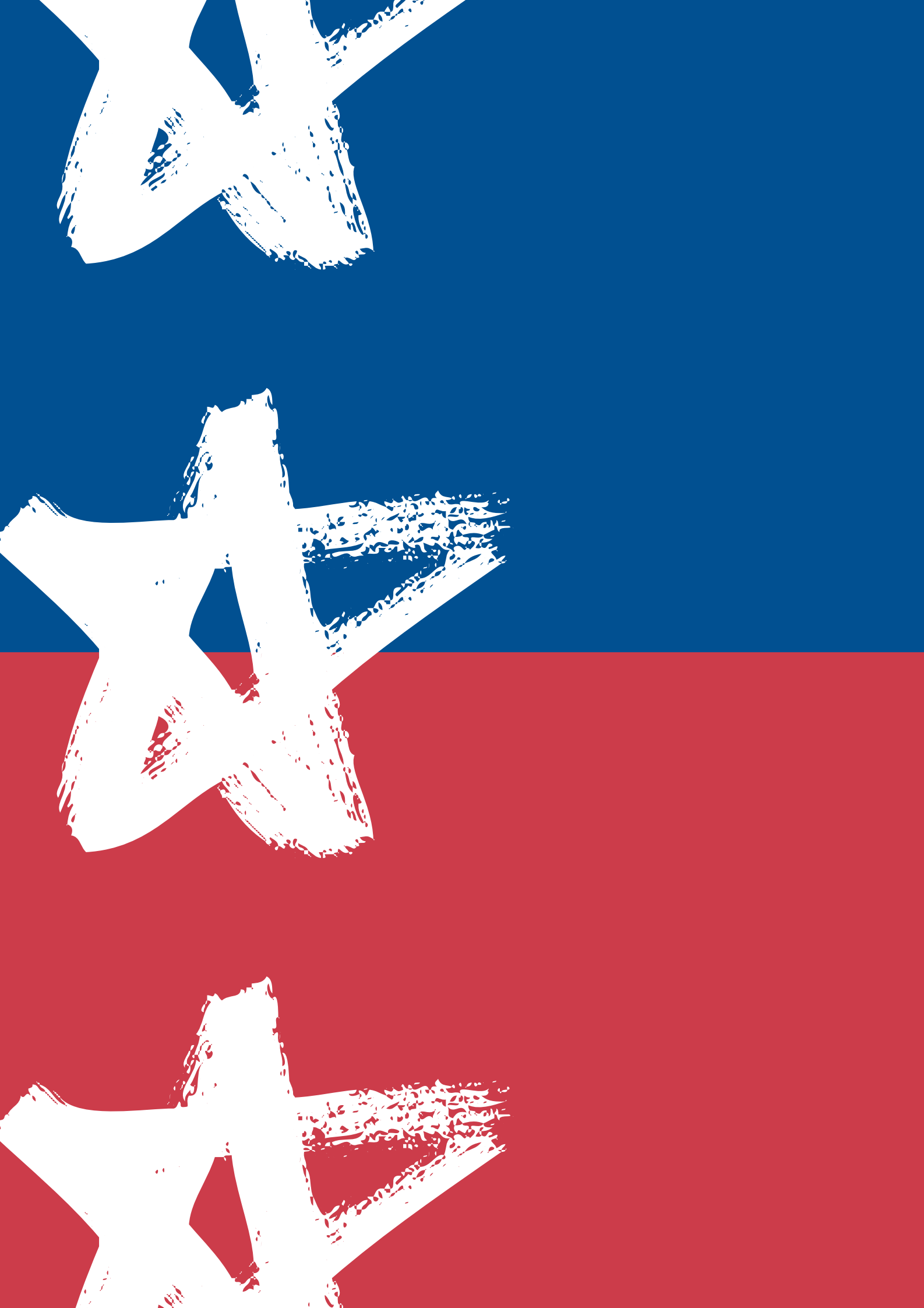
TRENÉR DĚTÍ A MLÁDEŽE: SPOJENÍ ZNALOSTÍ, CITU A UMĚNÍ

66

TEPOVKA

ČÍM TEPE FITNESS SEKTOR

68



TRŽNÍ TRENDY A VÝZKUM

FITNESS INSPIRACE Z USA

...PROFÍCI Z 3D FITNESS CESTUJÍ, ÚČASTNÍ SE KONGRESŮ A KONFERENCÍ. NAVŠTĚVUJÍ FITNESS CENTRA A KLUBY PO CELÉM SVĚTĚ. INSPIRUJÍ SE OD SVÝCH ZAHRANIČNÍCH PARTNERŮ A PRÉMIOVÝCH DODAVATELŮ. UČÍ SE OD TĚCH NEJLEPŠÍCH V OBORU A VEŠKERÉ KNOW HOW PŘEDÁVAJÍ DÁL VÁM ČTENÁŘŮM A MILOVNÍKŮM FITNESS. PŘED NEDÁVNEM VYRAZILI ZA INSPIRACÍ DO NEW YORKU...

FITNESS SEKTOR V USA JE VELMI ROZSÁHLÝ A NEUSTÁLE SE DYNAMICKY ROZVÍJEJÍCÍ

Růst fitness průmyslu, podle nedávného průzkumu v USA, je v roce 2024 ve velmi dobrém stavu. Celkově se očekává, že trh fitness zažije letos růst minimálně o 4,7 % ve srovnání s předchozím rokem.

OBROVSKÁ POPULARITA GYMŮ A FITNESS KLUBŮ

Fitness centra zůstávají nadále oblíbenými místy pro lidi hledající zdravý a aktivní životní styl. Podle průzkumu až 72 % Američanů pravidelně provozuje nějaké formy tělesné aktivity. Vzrostla také četnost domácích posiloven a firemních fitness center.

V USA JSME STRÁVILI ZA POSLEDNÍ 2 ROKY UŽ 3 MĚSÍCE. VŽDY S OČIMA OTEVŘENÝMA A POZNÁMKOVÝM BLOKEM PŘIPRAVENÝM NA ZÁPISKY.

V ROCE 2024 LZE V USA POZOROVAT NĚKOLIK ZAJÍMAVÝCH TRENDŮ. VÍTE, KTERÉ TO JSOU?

Například se jedná o stále rostoucí popularitu skupinových fitness aktivit, jako jsou taneční lekce, HIIT tréninky, ale i tradiční lekce jako je například jóga či pilates. Dále sílí zájem o technologická a monitorovací zařízení. Aplikace, které pomáhají sledovat a optimalizovat fyzickou kondici v reálném čase, během lekcí nebo tréninků, jako je například MyZone či Apple FITNESS+.



NEOTŘELÝ DESIGN KLUBŮ

V USA můžete vidět velmi pestrou paletu klubů a každý je unikátní. Vůbec se zde nebojí barevnosti strojů či vybavení. Navštívili jsme například Retro Fitness, které sršelo barvami a stylovou hudbou ze 60. či 70. let. Co myslíte, prošlo by to v Čechách?

LIFE FITNESS JAKO DOMINANTNÍ ZNAČKA

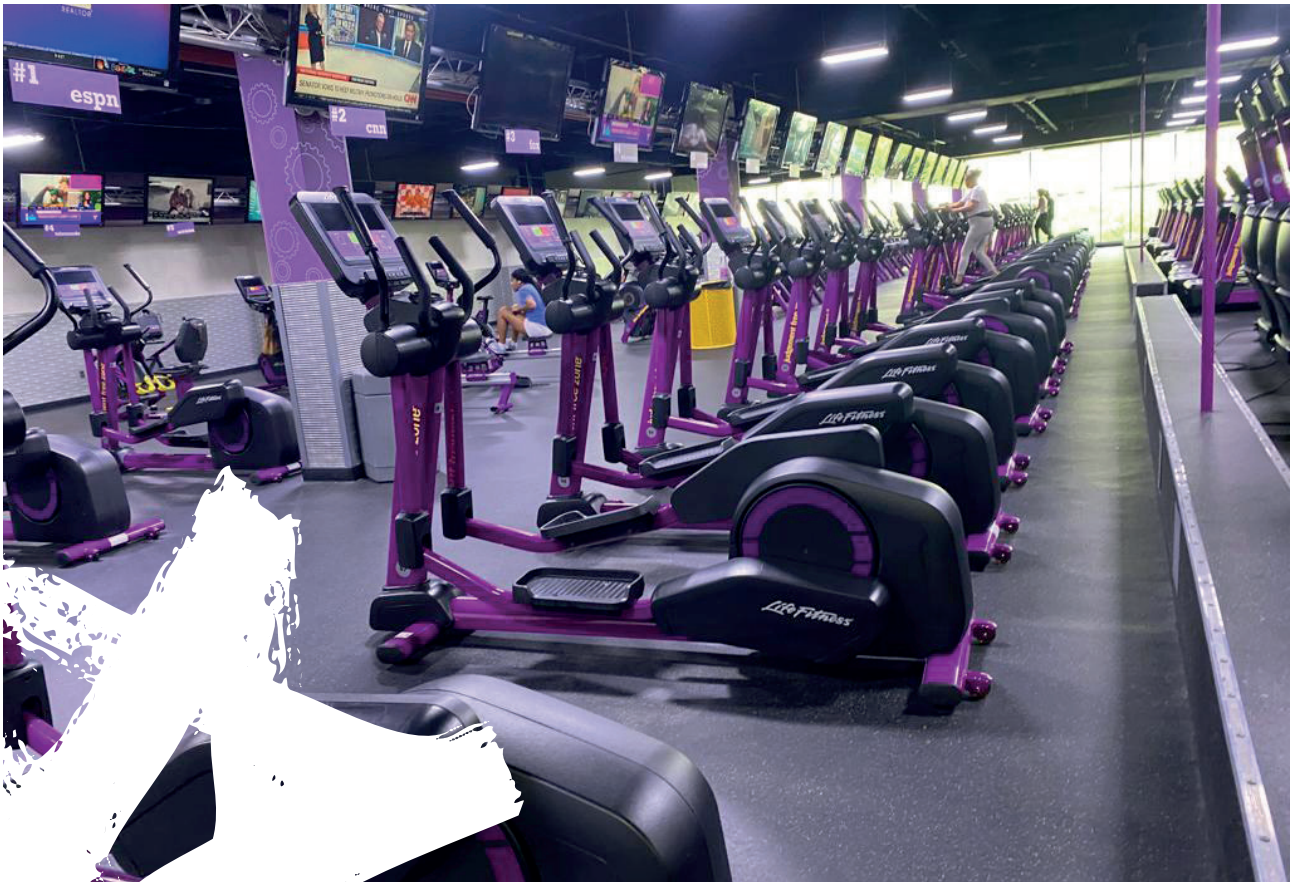
Life Fitness je bezesporu jednou z hlavních značek ve většině klubů. Ať už se jedná, po celém USA prémiový EQUINOX nebo vyhlášený TOP club MERCEDES. Life Fitness je všude respektován pro svou kvalitu, inovativní design, stabilitu komponentů a vynikající výkon. Mnoho fitness center a profesionálů v USA preferuje vybavení od Life Fitness.

HAMMER STRENGTH PŘÍSPĚL K ROZMACHU FITNESS PRŮMYSLU V USA

Prostřednictvím velmi kvalitních strojů určených i pro ty nejnáročnější tréninky. Má zde mnoho příznivců díky spolehlivosti, odolnosti a schopnosti poskytnout uživatelům vynikající tréninkový zážitek. USA má velkou poptávku po vysoce kvalitním a profesionálním posilovacím vybavení, což Hammer Strength bezesporu nabízí.

INOVACE A TECHNOLOGIE FRČÍ

Life Fitness se aktivně angažuje v inovacích a vývoji nových technologií pro zlepšení fitness zážitku během každého tréninku. Nabízejí například pokročilé monitorování výkonu, integrovanou konektivitu a virtuální tréninkové možnosti. Spolupráce s giganty jako je Apple či Samsung tomu jen nasvědčují.



TRŽNÍ TRENDY A VÝZKUM

NEJVĚTŠÍ VELETRHY SVĚTA

14. 9. 2024

Text : Zuzana Mitvalská

Foto: Jakub Nový

IHRSA JE MÍSTEM, KDE SE SETKÁVÁ DOSLOVA CELÝ FITNESS SVĚT. LETOS SE VELETRH KONAL V LOS ANGELES V KALIFORNII. PŘINÁŠÍME VÁM MALOU OCHUTNÁVKU Z TÉTO TOP AKCE ROKU!

Setkali se zde všichni dominantní provozovatelé fitness center a řetězců, ale i malých butikových studií a gymů. Nechyběly zajímavé workshopy a prezentace všech významných dodavatelů fitness vybavení, softwarů, podlah, designérů, architektů, odborníků na ozvučení a osvětlení a mnoha dalších.

TECHNOLOGICKÉ NOVINKY: MÍSTO TRENÉRŮ UMĚLÁ INTELIGENCE?

Nechyběli ani další velcí lídři z oblasti fitness. Společnost ESCAPE Fitness představila své novinky z oblasti funkčního a silového tréninku a natočila hromadu podcastů se zajímavými hosty z oblasti fitness. Na vzestupu je podle nich rozšiřování podnikání prostřednictvím akvizic a franšíz. Trendy v oblasti fitness a wellness, tréninky poháněné umělou inteligencí i vzestup trhu butiků.

HLAVNÍ TRENDY: BUDOVÁNÍ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ I KOMUNITY

Směr, kterým se fitness bude v následujícím období ubírat je komplexnější přístup ke zdraví a wellness, důrazu na duševní zdraví a také více příležitostí pro socializaci a budování komunity. Na špičce zájmu jsou samozřejmě technologie. S nástupem umělé inteligence se budeme moci brzy těšit na inovativní možnosti tréninků, na detailnější screeningy kondic a progresů ve cvičení, na lepší propojení zdravotních problémů s jejich nápravou pomocí správně zvoleného tréninku a tak podobně.



DŮRAZ NA DESIGN: KLIENTI SI ŽÁDAJÍ ZÁŽITEK Z PROSTORU

U interiérů stále platí precizně navržený prostor rozdělený do efektivních tréninkových zón. 3D vizualizace jsou již samozřejmostí. V designu platí, že nic není nemožné. Objevují se high-tech interiéry fitek i čistě organické s vnesením živého rostlinstva na co nejvíc ploch včetně okouzlujících výhledů do přírody. Rozmanitost služeb a originalita jsou na prvním místě. Stále vedou zajímavě řešené systémy osvětlení, které se mohou interaktivně měnit podle typů lekcí a pozadu není ani kvalitní ozvučení prostor. Prioritou jsou i nadále moderní fitness podlahy, které mohou být v určitých oblastech rovněž interaktivní.

Fitness lídři přicházejí každoročně s novými a vylepšenými řadami fitness vybavení, které umocňují dokonalý fitness zážitek s přirozenými pohyby a nadčasovými technologiemi. Nová řada kardio vybavení SYMBIO je toho důkazem.



TRENDY A OPERACE

FITNESS **TRENDY** KTERÉ LETOS HÝBOU SVĚTEM

Text: Zuzana Mitvalská
Foto: zdroj 3D FITNESS Academy

WEARABLES

NOSITELNÉ TECHNOLOGIE

A MONITOROVÁNÍ FYZICKÉ AKTIVITY

Zvažte, jak získat potřebné finanční prostředky pro zahájení a provoz fitness zařízení. Můžete uvažovat o možnostech jako jsou investoři, crowdfunding nebo vlastní úspory. Důkladně si promyslete finanční stránku podnikání a planujte s dostatečnou finanční rezervou. Pokud si jako partnera pro realizaci fitness centra zvolíte 3D FITNESS, můžete využít jednu ze služeb, kterou je právě podpora financování projektu.

FIREMNÍ FITNESS

PODPORA ZDRAVÍ NA PRACOVÍŠTI

Podpora zdraví na pracovišti se umístila na druhém místě, což naznačuje zvýšené povědomí o přínosech podpory zdraví zaměstnanců. Firemní fitness v moderních a nadnárodních firmách je dnes již běžné, trend se začíná projevovat ale i u středních a malých firem.

FITNESS PROGRAMY PRO STARŠÍ DOSPĚLÉ A SENIORY

Populace ve vyspělé společnosti stárne a to s sebou přináší zvýšené riziko a výskyt chronických onemocnění, kognitivních poruch, mrtvice a pádů. Pravidelná aerobní aktivita a silový trénink může udržet vyšší kvalitu života a delší soběstačnost člověka. S tím ruku v ruce souvisí i výběr vhodného vybavení a tréninkových metod pro tuto kategorii lidí.

HUBNOUCÍ PROGRAMY V ČELE S FITNESS

Tyto programy zohledňují roli, kterou může pravidelný pohyb hrát při zlepšování metabolických funkcí a snižování množství tělesného tuku. Samozřejmě reagují také na fakt, že obezita a její komorbidity jsou na vzestupu. Podstatnou součástí bývá trénink na míru a k oblíbeným patří také například tréninky s vahou vlastního těla - zejména s TRX závěsným systémem.

ÚHRADA SLUŽEB KVALIFIKOVANÝCH ODBORNÍKŮ

Tento trend svědčí o tom, že kvalifikovaní odborníci ve fitness, trenéři a instruktoři, mohou hrát důležitou roli v systému zdravotní péče a jejich práce by tak mohla být částečně nebo úplně hrazená zdravotní pojišťovnou s cílem zvýšit fyzickou aktivitu a zlepšit kvalitu života. „Příspěvky na pohybové aktivity jsou v ČR zatím zahrnuty v preventivních plánech zdravotních pojišťoven. Velmi přínosné by bylo zařadit cvičení jako součást léčby chronicky nemocných pacientů. K realizaci takového opatření je třeba prokázat jasnou minimální úroveň znalostí a dovedností fitness profesionálů. K tomu je již připravený a schválený standard profesní kvalifikace: Instruktor pohybových aktivit osob s civilizačními onemocněními. K prvním zkouškám dojde v průběhu letošního roku, na přípravě dlouhodobě pracujeme s týmem prof. Martina Matoulka,“ říká Jana Havrdová z České komory fitness.



ZAMĚŠTNÁVÁNÍ CERTIFIKOVANÝCH TRENÉRŮ

Tento stálý trend odráží rostoucí profesionalizaci odvětví, kdy poskytovatelé zdravotních a fitness služeb zaměstnávají vyškolené profesionály. Kvalifikovaní trenéři jsou schopni přizpůsobit tréninkové programy, aby byly vhodné pro individuální potřeby a cíle různorodých klientů. Máte chuť zvýšit své fitness dovednosti a vzdělání? V 3D FITNESS Academy najdete různé certifikované kurzy a školení, která vám s tím pomohou.

MOBILNÍ FITNESS APLIKACE

Mobilní fitness aplikace jsou populární, personalizované, často poskytují motivující prvky, jako jsou výzvy, odznaky, sdílení pokroku s přáteli a sledování osobních rekordů. Jednoznačně pomáhají na cestě k vytyčeným cílům.

CVIČENÍ PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Cvičení a pohyb zlepšuje duševní zdraví a pohodu. To je fakt, který všichni víme, a který nyní získává i v široké veřejnosti na síle. Cvičení ve fitku, ve vlastní domácí posilovně, při skupinových lekcích nebo naopak individuálních trénincích, má určitá kritéria.



ROZVOJ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ MLÁDEŽE

V mládí je snazší učit se a rozvíjet své dovednosti. Zavádění fitness návyků v mladém věku může vést k celoživotnímu závazku ke zdraví a pohybu. S rostoucím počtem dětí a dospívajících s nadváhou je důležité poskytnout mládeži nástroje a znalosti, jak žít aktivní a zdravý život. V 3D FITNESS Academy najdete hned několik školení a certifikovaných kurzů pro kondiční trenéry dětí a mládeže.

OSOBNÍ TRÉNINK

Osobní trénink se stále drží v první desítce trendů. Mnoho lidí hledá individuální přístup a odborné vedení, které jim osobní trenér může poskytnout. Pomáhá jim dosahovat fitness cílů, zlepšovat techniku cvičení, motivovat je a zajistit, aby byl jejich trénink bezpečný a efektivní. K tomu všemu patří mít správný tým, certifikované trenéry, kvalitní a ověřené fitness vybavení a v neposlední řadě dbát i na pravidelný servis strojů a vybavení, aby se předešlo nechtěným zraněním.

MANAGEMENT

FITKO JAKO ZNAČKA.



JAK NA TO

Text: Míra Jirčík

Foto: Archiv ESCAPE Fitness



**OSOBNÍ BRANDING ZAHHRNUJE
VÝVOJ ROZPOZNATELNÉHO DOJMU
TOČÍCÍHO SE KOLEM TOHO, KDO
JSTE A CO DĚLÁTE. TENTO DOJEM
ZEFEKTIVŇUJE VÁŠ OBRAZ A DÁVÁ
VÁM PŘÍLEŽITOST KOMUNIKOVAT
S KLIENTY ZPŮSOBEM, KTERÝ JE PRO
VÁS VÝHODNÝ.**



Jako trenér či majitel fitness centra se můžete domnívat, že jakmile na vašich webových stránkách vytvoříte poutavý obsah, automaticky nalákáte více klientů. Je ale důležité si uvědomit, že klienti vás nebudou kupovat jako produkt, ale jako značku. A aby něco takového fungovalo, je třeba vytvořit silnou osobní značku.

Takový přístup zároveň láká lidi, aby se chtěli o vašich produktech a nabízených službách dozvědět více. Protože vaše osobní značka je pro vás jedinečná, vytvoří automaticky osobní zkušenost, kterou mohou vaši klienti společně s vámi porovnávat s tím, co zažili s jinými trenéry.

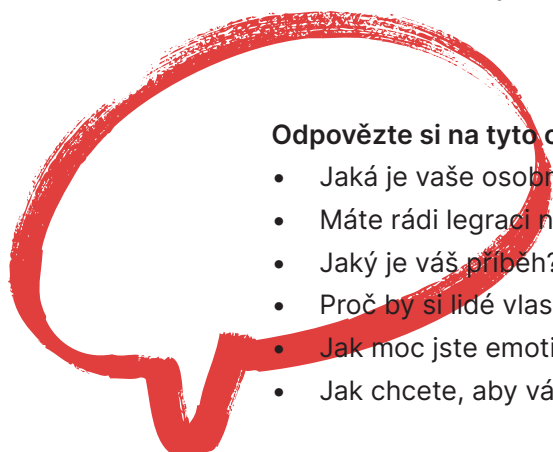
Vytvoření osobní značky, s níž bude vaše publikum úzce souviset (společné zájmy, koníčky, preference, požadavky, hodnoty), přivede nové klienty. Dobrá osobní značka vás odliší od konkurence a potenciální klienty naláká k prozkoumání vašich služeb. Tím, jakým způsobem budete svou osobní značku prezentovat, se významně podílíte na tom, jak vás budou klienti vnímat. A také jak budete ve světě fitness úspěšní. Svoji značku budete tvořit vy a nikdo jiný.

NAJDĚTE VLASTNÍ IDENTIFIKÁTOR

Definujte sami sebe, čím se odlišujete od ostatních trenérů a majitelů fitness. Budete se věnovat pouze tréninkovým lekcím nebo plánujete i prodej fitness pomůcek přes e-shop? Nabídněte to, v čem víte, že opravdu vynikáte. Zamyslete se nad svými dovednostmi, na jejichž rozvoji jste během kariéry dosud pracovali a prezentujte je. Nebo máte nějakou zkušenost, která vám pomůže se s ostatními lépe spojit? Na tyto dvě oblasti byste měli v první řadě zaměřit budování své osobní značky.

PŘEDSTAVTE SE JAKO OSOBNOST

Kým opravdu jste? Vyzdvihněte své jedinečné a silné stránky a prezentujte sebe sama jako originální osobnost či společnost, která bude lákat a vybízet k následování.



Odpovězte si na tyto otázky:

- Jaká je vaše osobnost?
- Máte rádi legraci nebo jste vážní či dokonce sarkastičtí?
- Jaký je váš příběh? A jak s ním mohou souviset potenciální klienti?
- Proč by si lidé vlastně měli zvolit zrovna vás?
- Jak moc jste emotivní? Přímí?
- Jak chcete, aby vás a vaši značku lidé vnímali?

Jakmile poznáte sebe sama, můžete začít kreativně pracovat a tvář i duši své značky vytvářet tak, aby ladila s vaší podstatou.

VYTVOŘTE SVOU PLATFORMU

Pokud dosud nemáte vlastní webové stránky, přichází ten pravý čas nechat si je vytvořit. Web je totiž skvělým nástrojem k budování osobní značky, který může přilákat nové klienty. Zde by mělo být umístěno vaše jméno, název vašeho fitness a kontakt, aby s vámi uživatelé mohli navázat spojení. Pro osobní trenéry je dobrou strategií například používat skutečné jméno jako jméno domény. Lidé si vás podle toho dobře zapamatují. Rozhodně lépe, než když značku nazvete třeba Fitness pro lepší tělo. K představení osobní značky klientům skvěle poslouží také videa, na nichž můžete ukázat prostor vašeho fitness.

POSILTE AKTIVA

Jakmile zjistíte své jedinečné identifikační charakteristiky, nezastavujte se. Čím více rozumíte tomu, co děláte, tím důvěryhodněji budete působit a tím více klientů budete mít. Miroslav Jirčík, jednatel 3D FITNESS radí důmyslně identifikovat váš směr jako trenéra či majitele fitness. Obsah, který vytvoříte by měl posilnit vaši pozici na trhu a být tak jedinečným identifikátorem, který budou klienti vyhledávat. Projděte si například zajímavé weby jiných, známých trenérů či vyhlášených fitness center a inspirujte se. Ale buďte jedineční a originální, nekopírujte, pouze se inspirujte, jakými způsoby se lze prezentovat. Najděte způsoby, jak publiku přidat hodnotu vytvářením obsahu, který je v souladu s vaší osobní značkou. Sdílejte jej a prohlubte vztahy s vašimi následovníky.

SDÍLEJTE SVÁ TAJEMSTVÍ A UM

Využijte toho, co znáte, abyste se přiblížili svému publiku. Naučte se s ním sdílet své znalosti a um. Bude vám na nic, když budete všechno vědět a všemu rozumět, ale nebudete se o to umět s nikým podělit. Protože s takovou lidé nikdy nezjistí, jak moc jste dobří. A v dnešní době existuje spousta zajímavých způsobů, jak to provést – sociální média, podcasty, videa, blog se zajímavým obsahem atd. Použijte svou platformu k tomu, abyste ukázali, co znáte a umíte a přilákali k sobě podobně smýšlející publikum.

ZŮSTAŇTE VĚRNÍ SOBĚ

Každý trenér je jiný a má svůj osobitý styl. Nekopírujte. Buďte sami sebou. Od toho se odpíchněte a toho se držte. Zůstaňte věrni svým příběhům i klientům. Buďte si jistí vlastním stylem a tím, co vás odlišuje od ostatních, než abyste se snažili dělat něco, co už dělá někdo jiný. Buďte originální a nebojte se jít vlastní cestou. Vaše osobní značka bude originál a to vás odliší od davu.

NASTAVTE SVÉ CÍLE

Jasná představa o osobních i profesionálních cílech pomůže určit, jakým projektům věnovat čas. Jako vodítko použijte své osobní hodnoty. Ty pomohou sladit aktivity s osobností a dovednostmi. Takovým cílem může být sebeprezentace prostřednictvím psaní článků pro různ-



né magazíny nebo rovnou pro váš blog. Třeba se budete chtít objevit i v televizi, novinách nebo nějakém podcastu. Způsobů, jak zvýšit prestiž a atraktivitu osobní značky, existuje bezpočet. Nastavte své cíle a směřujte k nim své úsilí.

CHCE TO ČAS, ALE STOJÍ TO ZA TO

Vytvoření skvělé osobní značky nějakou dobu trvá. Nestane se to ze dne na den. Nakonec se ale vynaložené úsilí vyplatí. Vaše osobní značka vám totiž zůstane už navždy. A bude důvodem, který k vám bude táhnout stále nové klienty. Bude prezentovat vaši autenticitu i odborné znalosti. Se vším, co jsme teď vyjmenovali, musíte naložit, jak nejlíp můžete. Dalším krokem pak budou trochu techničtější věci, jako je samotné vytvoření webových stránek, vašeho loga a dalších propagačních materiálů. Také logo vám může vydržet navždy, proto je dobré do vaší corporate identity zainvestovat, ať vaše poslání a cíle náležitě prezentuje i hezký a profesionální vizuální styl.

PŘÍBĚHY ÚSPĚCHU A INSPIRACE

3D FITNESS LÁSKA NA CELÝ ŽIVOT

Text: Jana Divišová

Foto: Josef Šulc

PŘED DVACETI LETY SE MIROSLAV (MÍRA) JIRČÍK ROZHODL VRÁTIT ZPÁTKY DOMŮ DO ORLICKÝCH HOR A PODNIKAT. SNY O VLASTNÍM FITNESS PROMĚNIL V REALITU PRO KIENTY UŽ MNOHOKRÁT.

Gejzír energie. Pozitivní. Pracovitý. Nic není problém. Vstát ráno ve čtyři a jet přes půl republiky poslechnout si, jaké fitko si vysnil někdo ve vybydlených prostorách starého skladiště? Jede. Jednat na nejvyšší úrovni se zástupcem slavného fitness řetězce a nabídnout perfektní služby na klíč? Samozřejmě. „Určitě se nepovede vždycky všechno, ale já nemám v povaze se vzdávat. Nepřestávám žasnout nad tím, že se to povedlo. Že u toho všeho prostě můžu být...”

Příběh žamberské firmy 3D FITNESS se na první pohled jeví jako pohádka. Desítky realizací fitness center pro klienty, která úspěšně prosperují. Zastoupení světových značek Life Fitness nebo Hammer Strength aj. Šlapající tým, vlastní fitko v Žamberku, kam se klienti rádi vrací, vzdělávací 3D FITNESS Academy, 3D FITNESS RACE TEAM objíždějící závody v běžeckém lyžování i dalších sportech – jen tak... z lásky k pohybu. Za tím vším je ale velký kus tvrdé práce a cesta plná překážek, které se někdy překonávaly jen stěží.

Tu nejnáročnější nenastražil překvapivě Covid (ačkoliv podle statistik ubral provozovatelům fitek v kritických letech až 40 % výdělku a logicky klesla i poptávka po nových realizacích). Rána přišla z nečekané strany. „Prakticky ze dne na den jsem od našeho hlavního partnera dostal nabídku firmu prodat. Jenže bez možnosti si vybrat. Pokud neprodáš, končíme spolupráci a nic od nás nečekej,” vypráví Míra Jirčík s odstupem. „Tři dny jsem přemýšlel, co budu dělat. Uvědomil jsem si, že takhle to nechci. Že se nenechám tlačit ke zdi a radši půjdu do rizika. Že to neudělám kolegům ani sobě, všechnu tu práci hodit za hlavu a zkasírovat peníze.”

Partner hrozby splnil, prakticky z týdne na týden 3D FITNESS nemi-lostrdně „zařiznul“ spolupráci ve stylu maximálně poskytneme nějaké náhradní díly, ale ve víc nedoufejte... A bylo. Věděl jsem, že e-shop ani akademie nás všechny neuživí.“ Ale v duchu hesla: „Když něco opravdu chceš, celý svět se spojí, aby Ti pomohl.“ přišla spolupráce s novými partnery. „Je velký rozdíl vidět, že si někdo vaší práce váží. Že dokáže ocenit, jak fungujete a čeho jste docílili, i když se v rámci tak velké značky nemůžete s velkými zeměmi co do čísel porovnávat. Pokud se ale týká kvality, to je jiná. Tam chceme být mezi kolegy nejlepší a taky se nám do daří.“

Houževnatý přístup a láska ke sportu se u Míry Jirčíka formovaly postupně. Abyste pochopili, na co jede jeho vnitřní motor, musíte ho nechat chvíli vyprávět...

MÍRA JEDE DO SVĚTA

„Lásku ke sportu jsem našel již ve velmi útlém věku. Myslím, že jsem poprvé stál na startovní čáře v 5 letech na přespolním běhu. A pak jsem se bez startovního čísla neobešel. Celá moje rodina je spojena se sportem a to zejména s během na lyžích. Otec mi vždy ukazoval medaile, které získal na vojně v běhu na lyžích. Strýc byl mnoho let v Dukle a velmi často jsem ho potkával ve fialovo-žluté teplákovce. Základní školu jsem tedy prožil běháním po lese a v zimě v zasněžených stopách. Velký zlom nastal, když jsme při návratu ze zimních závodů měli autonehodu, která měla tragický dopad na celý sport v rodině. Můj 8 letý bratranec nehodu nepřežil a další bratranec byl 14 dnů v bezvědomí s vysokou pravděpodobností dlouhodobých následků. Strýc vyvázl s vážnými zraněními. Přestalo se trénovat i jezdit na závody. Pro mě se sport zastavil.

V 16 letech jsem již měl spoustu kilo nadváhu a jen vzpomínka na běh či na běh na lyžích ve mně budila hrůzu. Jeden rok jsem dokonce lyže ze stojanu nesundal vůbec. V tomto roce jsem si také všiml pěkných holek, ale má figura nepřipomínala nikoho atraktivního. Jasně jsem si řekl, že je potřeba začít něco dělat. Rozhodl jsem se, že posilovna bude to pravé. Naberu velké množství svalové hmoty, shodím zbytečný tuk a budu kluk jako lusk. A tak jsem začal velmi systematicky a intenzivně trénovat. Velké množství bílků, kila tvarohu dělaná na sto různých způsobů, ovesné vločky a vše co mi dávalo jen trochu smysl a bylo mi finančně i časově dostupné. Síla šla nahoru a rovněž tělo se při pohledu do zrcadla začalo měnit. Pozvolna mne začalo





opět vzrušovat běhání a vytrvalostní disciplíny. A samozřejmě běžky. V tomto období jsem také končil školu a přišel mi povolávací rozkaz na vojnu. Odebral jsem se tedy bleskově na vojenskou správu se sdělením, že buď vojna pořádná a nebo nic. Sloužící důstojník prozkoumal mé sportovní diplomy a můj vztah ke sportu a přírodě a rozhodl. Tak když vojna, tak vojna. Nastoupil jsem k výsadkářům do Chrudimi. A to jsem si zamiloval. Každé ráno běh, překážková dráha, nekonečné množství kliků a vše se stále motalo okolo špičkové fyzické kondice. Seskoky padákem, byli vždy tou nejsladší jahůdkou na dortu. Zejména skákání v noci do absolutní tmy, je vzrušující zážitek. Zde mne v motivaci zoceloval náš velitel, který razil heslo: „Výsadkář, když odpočívá, tak klikuje.“ A tak jsme zase klikovali.

Skončila pohoda na vojně a byl nejvyšší čas vymyslet co dál. Můj cíl byl jasný. Naučit se perfektně anglicky a ideálně snahu spojit s cestováním a dobrodružstvím. Nejprve jsem byl rozhodnut vycestovat do USA do Colorada. Zde jsem měl sehnanou práci jako instruktor lyžování a instruktor outdoorových aktivit. No, kde jinde bych mohl více uplatnit mé zkušenosti z vojny, než v překrásné přírodě při motivaci začínajících lyžařů a milovníků pohybu. Osud však připravil jiné dobrodružství a tak jsem vycestoval do Karibiku jako osobní trenér a instruktor skupinových aktivit na výletní zaoceánskou loď – Carnival Paradise.

Začal jsem trénovat více či méně obézní Američany, Kanadany a další klienty národů celého světa. Sestavoval jsem tréninkové plány, stravovací režimy a začal cvičit aerobik, Pilates, Yogu, Indoorcycling a mnoho dalších skupinových lekcí. Svoji práci jsem miloval. Vymýšlel jsem ranní tréninky na plážích karibských ostrovů, běhal jsem s klienty kilometry po palubě lodi při západu slunce. Druhý rok jsem se na loď opět vrátil, ale již jako trenér zodpovědný za implementaci nových cvičebních programů a koordinátor fitness pro společnost Steiner UK, největšího operátora ve světě wellness.“

MÍRA JEDE ZE SVĚTA

Skoro jako v pohádce (když už o nich byla řeč) – zůstal Míra Jirčík ve světě sedm let, procestoval více než 40 zemí, každoročně navštívil velké množství fitness kongresů, sportovních výstav, sportovišť a posiloven po celém světě (což mu zůstalo).

„Posbírané zkušenosti jsem přenášel do nových projektů a health clubs, které jsme realizovali na více než 150 výletních lodích a téměř 300 wellness centrech po celém světě. Na pozici inspektora jsem měl na starosti fitness centra na 63 lodích společnosti Carnival, kde jsem každodenně komunikoval se stovkami našich trenérů a manažerů. Cestoval jsem po zeměkouli, získával informace od renomovaných fitness gurů, navštěvoval světové výrobce fitness náradí a hlavně dělal práci, kterou jsem si zamiloval. Během celého pobytu v zahraničí, jsem se těšil, až to vše rozbalíme doma. Až v Čechách začneme dělat podobná sportoviště. Začneme školit trenéry a budeme pořádát kongresy a konference. Budeme provozovat vlastní centrum a budeme sportovat od rána do večera.“

Bylo někdy ve hře, zůstat venku? Vážně prý nikdy... Ale žádná Praha, ačkoliv Míra Jirčík připouští, že v některých ohledech by to bylo pro byznys snazší. Rovnou rodné Orlické hory. Navzdory tomu, že leckdo nevěřil, že je možné vybudovat v českém malém městě firmu světových parametrů. Bod zvratu přišel v roce 2006.

„Rozhodl jsem se natrvalo vrátit domů a začít dělat fitness ve středu Evropy. V té době jsem měl již několik let internetový obchod zaměřený na prodej sportovní hudby značky Multitrax a v Hradci Králové jsem provozoval dvě spinningová centra. Provozovali jsme Pilates Institute a další. Chtěl jsem však začít realizovat větší projekty. Pomáhat klien-

tům s provozováním fitness center a hlavně začít stavět sportoviště a posilovny, které budou skutečně atraktivní. Budou splňovat nejnáročnější požadavky klienta, budou evokovat k pohybu již ve vstupních dveřích a trenéři budou skutečnými odborníky.“

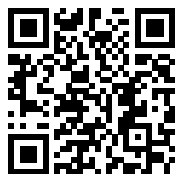
PŘÍMO ZA SNY

Koncept byl zcela jasný. Vytvářet sportoviště, kam se klienti budou vždy rádi vracet. Kde pohyb nebude spojený s pocitem dřiny a bezvýsledného trápení. „Mnoho lidí mělo a stále má vžito, že posilovna je místo, kde se zvedají těžké činky, každý má obrovské svaly a všude je propocený zápach z nepraného oblečení mladých kluků. To je ale úplná mýlka a naštěstí se v tomhle ohledu povědomí mění.“

Firma začala pozvolna dodávkami drobného nářadí pro skupinový trénink a sportovní hudbou. Při každé dodávce 3D FITNESS od počátku dbá na výbornou komunikaci se zákazníkem. „Vždy se snažíme plně pochopit, proč se pro daný produkt či program klient rozhodl. Pokud známe cíl, tak jsme schopni připravit školení, prezentaci a doladit celou časovou osu realizace. Za každou naši realizaci je vztah s klientem a oboustranně dobrý pocit. Byl jsem si vědom, že všechny mé sny nemohu realizovat sám a z mé domácí kanceláře. Začal jsem komunikovat s těmi nejlepšími doma i v zahraničí a povedlo se nám vytvořit výborný tým, který nyní spolupracuje na všech našich projektech. Jsou to skvělí lidé, trenéři, grafici, administrátoři, kteří jsou nedílnou součástí stroje 3D FITNESS, tedy hnací síly, která napomáhá všem našim klientům při realizaci jejich snů v jejich centrech.“

Když Míra říká: „Opravdu mám moc rád to, co dělám,“ myslí to vážně. A ne a ne ho to přejít. Není dotahovač detailů, od toho má svůj tým. Ale je jako ryba ve vodě, když může přemýšlet, jak proměnit sen ve skutečnost: „Miluji osobní setkání s majiteli klubů, nekonečné konzultace s osobními trenéry o nejvhodnější formě tréninku či správnosti konkrétního pohybu. Každé ráno se těším na nové projekty, které mne ten den čekají. Rád vdechuji život do vizí nových majitelů fitness center. Rád rozmlouvám nad optimální skladbou rozvrhů. Velmi rád kreslím celá sportoviště, řeším umístění šaten a hlavně správnost jednotlivých strojů, nářadí či vybavení. Komplexní funkčnost sportoviště i jeho jednotlivých zón je to co mi večer nedá spát a ráno se těším, jak to ve finále vymyslíme.“

ZNAČKY



VÍCE O ZNAČCE

PŘÍBĚH ZNAČKY

HAMMER STRENGTH

Zdroj: Archív Hammer Strength USA

ZNAČKA HAMMER STRENGTH SE JIŽ VÍCE NEŽ ~~25~~ LET VĚNUJE VÝROBĚ VYBAVENÍ PRO SILOVÝ TRÉNINK, A TO NEJEN PRO ELITNÍ SPORTOVCE, ALE PRO KAŽDÉHO, KDO MÁ CHUŤ TRÉNOVAT A JÍT ZA SVÝM CÍLEM. KDYŽ GARY JONES ZALOŽIL HAMMER STRENGTH, MYSLEL NA VŠECHNY ZÁJEMCE O CVIČENÍ.

PRŮKOPNÍK INTELIGENTNÍHO SILOVÉHO TRÉNINKU

„Znám dokonale stavbu strojů, které používají profesionální sportovní týmy,“ říká Jones. „Můj intenzivní zájem ale vlastně neslouží pouze jim, ale i starším dámám. Pohyb, který vaše babička používá při dávání kufru do horního regálu své šatny nebo při zvedání nákupu, je přesně takový pohyb a ergonomie, který lze posílit při tréninku na strojích hammer strength, a tím se tak vyhnout nepříjemným zraněním.“

V roce 1989 začal Jones vytvářet vlastní řadu posilovacích strojů s názvem Hammer Strength. Partnerství s rodinou Brown, majiteli Cincinnati Bengals a spoustou dalších elitních sportovců mu pomohlo vytvořit unikátní posilovací stroje, které zjednodušily biomechaniku zvedání závaží a zároveň přizpůsobily pohyb stroje lidskému pohybu.

„Jedinou hnací silou byli při zahájení Hammer Strength moji partneři, rodina Brownů a zakladatelé NFL. Díky nim jsem měl jedinečný přístup ke sportovcům světové úrovně. Díky tomuto spojení jsem měl přístup ke všem typům slavných sportovců. V zásadě jsme byli živou laboratoří neustále se vyvíjejících nápadů, jak těmto sportovcům pomoci zlepšit jejich výkon na hřišti,“ vzpomíná na své začátky Gary Jones.

Od roku 1997 patří značka Hammer Strength pod jiného lídra, kterým je společnost Life Fitness. Síla obou společností tkví v komplexnosti vy-

bavení fitness. Zatímco Hammer Strength byl postaven z potu a oceli, značka Life Fitness dominuje vybavením pro kardio, ale rovněž i silový trénink. Obě značky - Life Fitness i Hammer Strength jsou k dispozici i na našem trhu. 3D FITNESS je jejich výhradním zástupcem.

Hammer Strength je volbou profesionálních sportovců trénujících na té nejvyšší úrovni. Je využíván v rámci špičkových sportovních center, univerzitních i atletických klubů. Je to jednoduše „No1“ pro všechny, kdo chtějí rozvíjet sílu, výkon a dosažení těch nejlepších možných výsledků při svých trénincích.

Jones strávil většinu svého času vývojem produktů pro silový trénink. Navrhl proprietární 3D CAD software, který umožňuje vyvíjet stroje Hammer Strength. A doslova prý přestěhoval svou rodinu do továrny.

„Když provozujete továrnu, jste ve dne zaneprázdněni,“ vysvětluje Jones. „Ale večer, když se věci uklidní, máte příležitost přemýšlet o tom, jak věci dělat lépe jak být efektivnější a zlepšit produkt.“ Život v továrně mu umožnil tvorbu a vývoj své značky bez rozptýlení. Když měl nápad, jak něco vylepšit nebo měl nějaký problém, mohl zajít do továrny, podívat se na produkty a vymyslet lepší řešení.

**GARY JONES POUŽIL CVIČEBNÍ FILOZOFII POMOCI
LIDEM PROSTŘEDNICTVÍM JEDNODUŠŠÍCH,
BEZPEČNĚJŠÍCH A EFEKTIVNĚJŠÍCH POHYBŮ.
VYBUDOVAL PROSPERUJÍCÍ ZNAČKU, KTERÁ VYTVÁŘÍ
ŠAMPIÓNY - AŽ UŽ JSOU TO ELITNÍ SPORTOVCI NEBO
„MALÉ STARÉ DÁMY“.**

Hammer Strength byla první společností, která použila ergonomii a vyrovnání pohybu kloubů pro komerční výrobky. Důležitou součástí inovací je postupný pokrok. Postupné zlepšování rychlým tempem vývoje a vylepšení produktů dalo vzniknout několika řadám profesionálních posilovacích strojů i silového náradí.

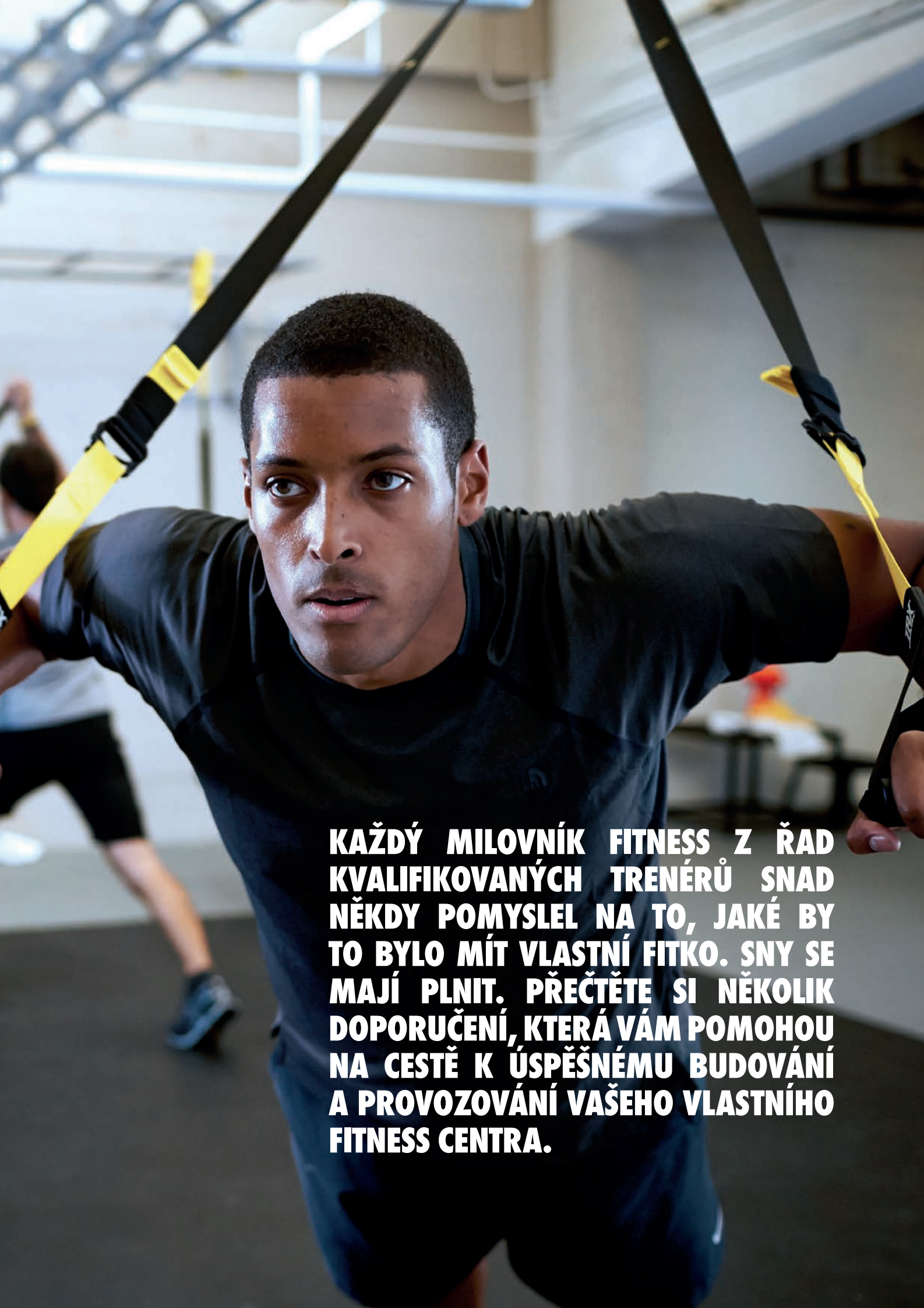


**HAMMER
STRENGTH®**

MANAGEMENT A OPERACE

10 TIPŮ A RAD PRO BUDOUCÍ MAJITELE FITNESS

Foto: TRX Training Ltd.



**KAŽDÝ MILOVNÍK FITNESS Z ŘAD
KVALIFIKOVANÝCH TRENÉRŮ SNAD
NĚKDY POMYSLEL NA TO, JAKÉ BY
TO BYLO MÍT VLASTNÍ FITKO. SNY SE
MAJÍ PLNIT. PŘEČTĚTE SI NĚKOLIK
DOPORUČENÍ, KTERÁ VÁM POMOHOU
NA CESTĚ K ÚSPĚŠNÉMU BUDOVÁNÍ
A PROVOZOVÁNÍ VAŠEHO VLASTNÍHO
FITNESS CENTRA.**

DŮKLADNÝ PRŮZKUM TRHU

Před zahájením podnikání ve fitness průmyslu proveďte důkladný průzkum trhu. Zjistěte, jaká je poptávka po fitness službách ve vašem regionu, jaká je konkurence, potřeby a preference vašich potenciálních zákazníků. Nebojte se lidí zeptat. Je možné, že najdete skulinku ve fitness službách, které ve vašem okolí chybí. Byl by hřích toho nevyužít...

VYTVOŘTE PODNIKATELSKÝ PLÁN

Vytvořte si podnikatelský plán, který bude obsahovat detailní analýzu trhu, konkurence, cílové skupiny vašich potenciálních klientů, marketingové strategie, finanční plán a plán rozvoje. Takový byznys plán vám pomůže lépe porozumět vašemu podnikání a bude sloužit jako roadmapa pro vaše budoucí kroky. Tento bod je velice důležitý a není radno ho vynechávat. V budoucnu se k němu určitě budete vracet a v mnoha směrech to bude pevný pilíř vašeho fitness podnikání. Pokud si na to netroufnete sami, přizvěte si na pomoc kvalifikovanou osobu nebo agenturu. Stojí to za to.

FINANČNÍ PROSTŘEDKY

Zvažte, jak získat potřebné finanční prostředky pro zahájení a provoz fitness zařízení. Můžete uvažovat o možnostech jako jsou investoři, crowdfunding nebo vlastní úspory. Důkladně

si promyslete finanční stránku podnikání a plánujte s dostatečnou finanční rezervou. Pokud si jako partnera pro realizaci fitness centra zvolíte 3D FITNESS, můžete využít jednu ze služeb, kterou je právě podpora financování projektu.

VYBERTE VHODNOU LOKALITU

Zvolte strategickou lokalitu pro vaše fitness centrum. Zvažte dostupnost, viditelnost, parkování a potenciální konkurenci v daném prostoru. Mějte na paměti potřeby vaší cílové skupiny a umístěte své zařízení tak, aby bylo co nejpřístupnější. Co se týče samotného prostoru, tak ten se dá vždy jakkoliv upravit. Případné stavební úpravy, které daný prostor přizpůsobí na míru daným fitness potřebám jsou časté.

UJASNĚTE SI STYL BUDOUCÍHO FITNESS CENTRA

Je důležité si již na začátku jasně definovat styl vašeho fitness centra. Zamyslete se nad tím, jaké služby chcete nabízet a jakým způsobem chcete, aby se vaše fitness centrum odlišovalo. Budete se zaměřovat na všechny typy tréninků, nebo se specializovat na určitý druh cvičení jako butikové fitness? Zkuste vyvinout jedinečný styl, který poskytne vašim budoucím klientům skvělý fitness zážitek.

VSAĎTE NA KVALITU SLUŽEB A VYBAVENÍ

Kvalita vašich služeb a zákaznického servisu je klíčová. Zaměřte se na vytvoření vysoké úrovně služeb, které zahrnují personalizovaný přístup, profesionalitu a příjemné prostředí pro zákazníky. Součástí kvalitního servisu je také výběr vhodného fitness vybavení. Stanovte si, které fitness značky budou váš klub reprezentovat. Například, pokud chcete patřit mezi Official Hammer Strength Training Centers, vaše fitness centrum bude vybaveno stroji Hammer Strength a Life Fitness. Pokud se zaměříte na funkční trénink, nemělo by ve vašem fitku chybět špičkové vybavení ESCAPE a TRX. Pro rehabilitační nebo butiková fitka je zase vhodné vybavení od Total Gym a tak podobně. Kvalitní vybavení vám pomůže udržet stávající klienty a získat nové prostřednictvím pozitivního ohlasu a doporučení. Lidé jsou ochotni zaplatit za kvalitu, proto je důležité investovat do vybavení, které splňuje jejich očekávání.

BUDUJTE TÝM

Vyberte kvalitní a motivovaný tým, který bude sdílet vaše vize a cíle. Zaměstnávejte kvalifikované trenéry a další zaměstnance s relevantními zkušenostmi a dovednostmi. Investujte do jejich odborného rozvoje a motivujte je k dosažení těch nejlepších výsledků. Můžete je posílat na certifikované fitness kurzy a školení. Například 3D FITNESS Academy nabízí špičkové vzdělávací programy pro fitness profesionály napříč širokým zaměřením fitness.

SILNÁ MARKETINGOVÁ STRATEGIE

Vytvořte si silnou marketingovou strategii, která osloví vaši cílovou skupinu a pomůže vám získat nové klienty. Začněte s marketingem ještě před samotným otevřením fitness centra. Nažhavte lidi na nové atraktivní fitko, které budou milovat! Využívejte online i offline marketingové kanály, budujte silnou značku, propagujte se prostřednictvím sociálních médií, vytvářejte obsah a spoluprací s influencery či místními partnery. Buďte vidět a buďte jedineční.

PRAVIDELNÝ ROZVOJ A INOVACE

Nezůstávejte na místě a nezapomínejte se rozvíjet. Sledujte trendy ve fitness průmyslu, přinášejte nové programy a služby, aktualizujte své vybavení a neustále se učte nové věci. Udržujte své fitness centrum čerstvé, zajímavé a inovativní, což vám pomůže konkurovat na trhu, udržet si stávající klienty a přitahovat ty nové.

SLEDOVÁNÍ A ADAPTACE

Buďte připraveni sledovat a analyzovat výsledky vašeho podnikání. Monitorujte klíčové ukazatele výkonu a pravidelně vyhodnocujte, jaké strategie a taktiky fungují nejlépe. Na základě zjištěných dat se pak dokážete rychle přizpůsobit a přinést úpravy do svých procesů a strategií.

**KAŽDÝ
VYUŽITÝ M²
FITNESS CENTRA
VYGENERUJE
10000 Kč/ROK**



**EXISTUJE HNED NĚKOLIK DŮVODŮ,
PROČ JE DOBRÉ PROSTOR, V NĚMŽ
BUDE VAŠE NOVÉ FITNESS CENTRUM,
POŘÁDNĚ ROZPLÁNOVAT. MY JSME SE
ALE ZAMĚŘILI NA TŘI NEJDŮLEŽITĚJŠÍ,
KTERÉ NEJVÍCE PŘÍSPĚJÍ K VYLEPŠENÍ
ATMOSFÉRY I KOMFORTU KLIENTŮ.**

S TROCHOU PŘEMÝŠLENÍ A ODBORNÉ POMOCI SE MŮŽETE VELMI RYCHLE ODLÍŠIT OD KONKURENCE A VYTĚŽIT VÝHODY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI, ORIGINALITY A MOŽNOSTÍ NEJEN PRO KLIENTY, ALE TAKÉ PRO VAŠE ZAMĚSTNANCE, KTEŘÍ TAK ZÍSKAJÍ SKVĚLÉ PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ.

BEZPEČNOST NA 1. MÍSTĚ

Je třeba, aby vybavení vašeho fitness centra odpovídalo nastaveným standardům, jinak hrozí rizika - v lepším případě může dojít k poškození stroje či pomůcek, které Vás budou stát zbytečné peníze, a v tom horším může být někdo dokonce zraněn. Od toho jsou pravidelné servisní prohlídky. Ať už se jedná o osobní trénink, skupinovou lekci nebo situaci, kdy klient cvičí sám, by měli být všichni cvičenci poučeni a s vybavením řádně seznámeni. Vždy musí být nablízku někdo, kdo klientům vysvětlí, jak postupovat správně.

POZVĚTE SI NA KONZULTACI ODBORNÍKY

V čem nabídne designově promyšlený fitness klub klientům víc. Rozhodně bude schopen nabídnout specificky řešený prostor, v němž bude možné bezpečně provádět určité typy tréninků, workshopů či školení ve speciálně upravených a k tomu navržených oblastech. Tím vším se sníží také riziko zranění, ale i toho, aby se lidé při cvičení navzájem pletli pod nohy.

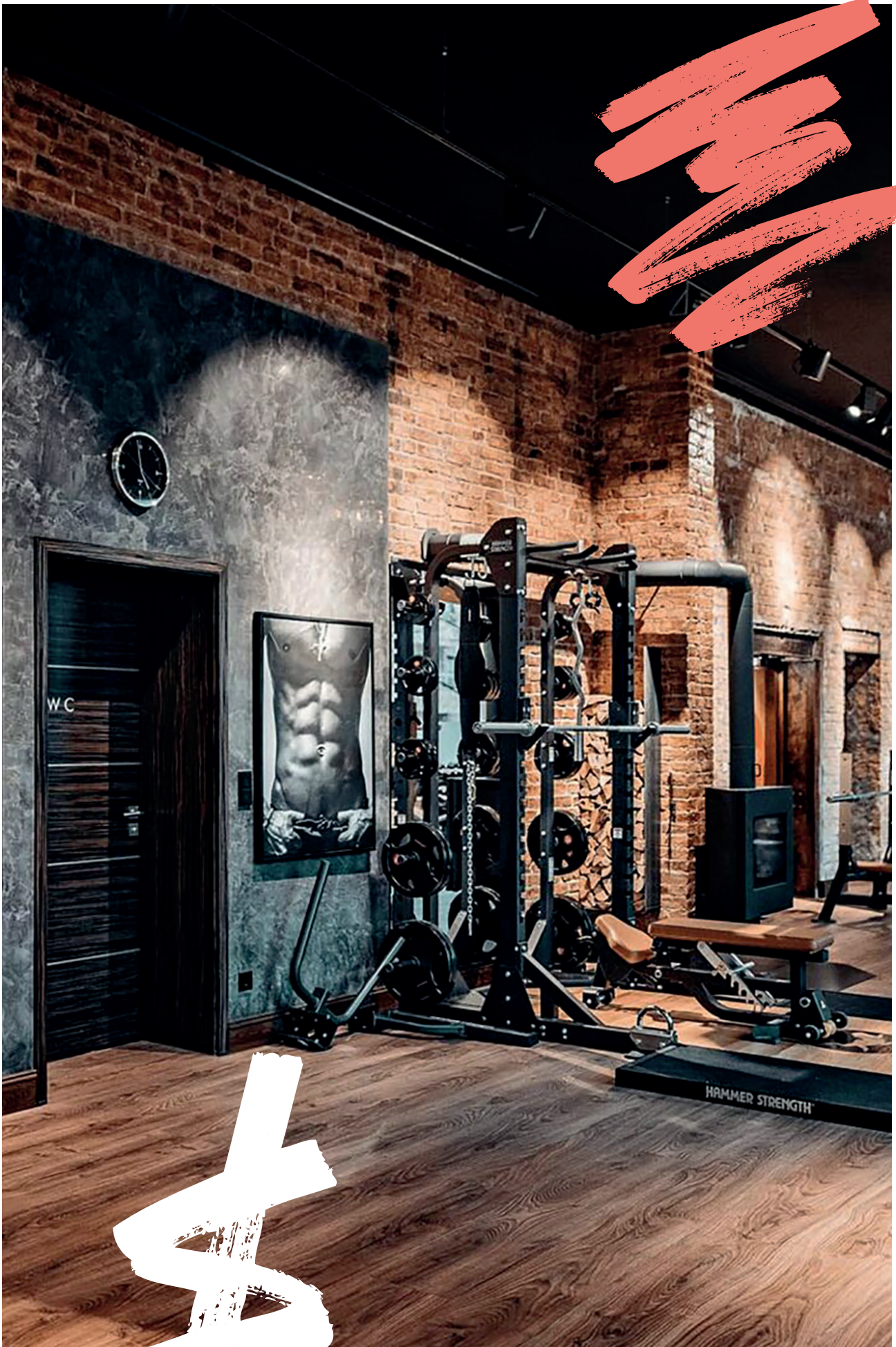
PRVNÍ DOJEM ČASTO ROZHODUJE

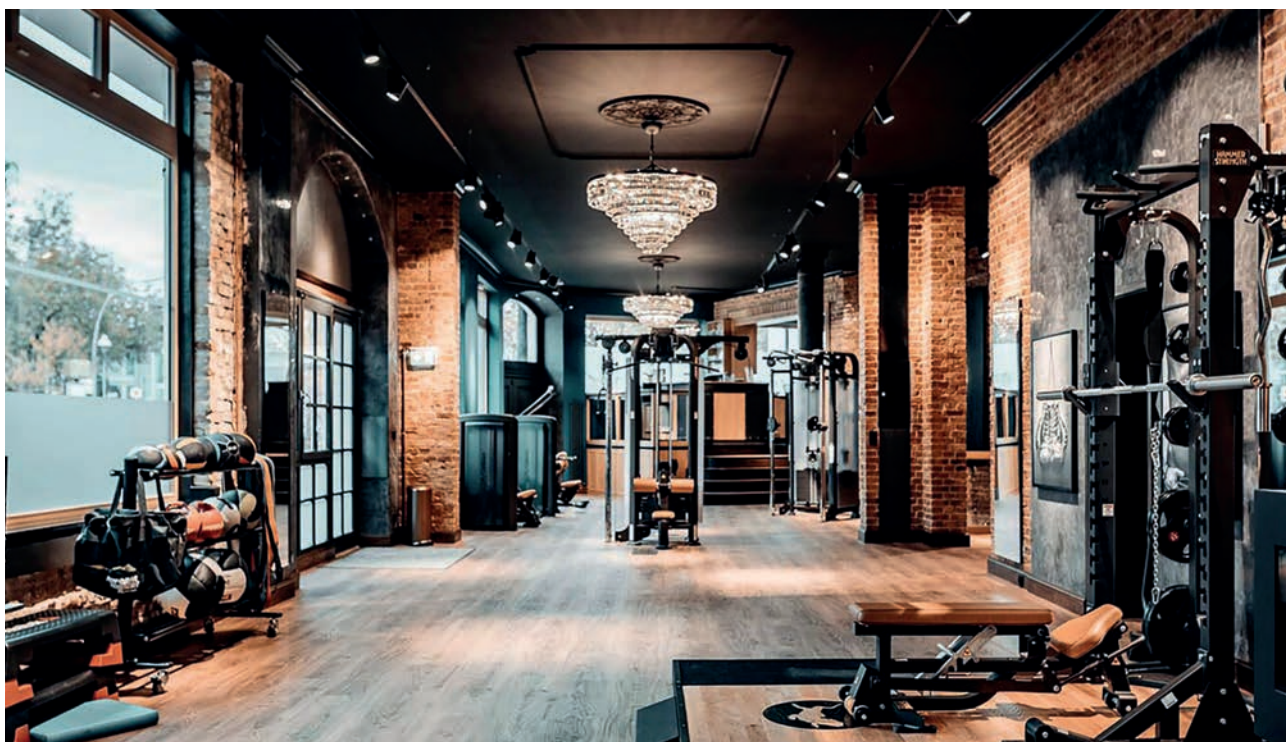
Lidé si s prvním dojmem spojují buď ty nejlepší nebo nejhorší zážitky. Výběrem toho správného partnera pro realizaci Vašeho fitness centra, darujete své klientele jenom ty nejlepší zážitky. 3D FITNESS má desítky let zkušeností s vytvářením nejlepších fitness prostředí po celé



ČR i na Slovensku. Pokud se chcete odlišit od konkurence a pomoci s návrhem a řešením realizace vašeho fitness centra se vším všudy, kontaktujte nás. Nabízíme kompletní řešení zahrnující návrh, realizaci, design, vybavení, tréninky, školení i možnost financování. Vašemu snu nestojí nic v cestě...

CO SE TÝČE VLASTNÍHO USPOŘÁDÁNÍ PROSTORU, JE TO JAKO SE ZAŘIZOVÁNÍM BYTU. JENOM SKUTEČNÝ PROFESIONÁL – ARCHITEKT ČI DESIGNÉR – UMÍ ZHODNOTIT, CO MÁ A NEMÁ SMYSL A NAVRHNOUT ŘEŠENÍ INTERIÉRU TAK, ABY BYLO NEJEN ESTETICKÉ, ALE I FUNKČNÍ A PRAKTICKÉ. STEJNÉ JE TO I S REALIZACÍ FITNESS CENTRA. TAKÉ ZDE DOKÁŽÍ INTERIÉROVÍ PROFESIONÁLOVÉ SKUTEČNÉ DIVY. MUSÍTE JIM K TOMU DÁT JEN PŘÍLEŽITOST.





NÁVRH VAŠEHO FITNESS VE 3D PROVEDENÍ

3D návrh Vám pomůže pochopit, co je v nejlepším zájmu vašich členů, co funguje a jak vše navržené bude fungovat s dalšími zařízeními. Vše zobrazíme od koncepce až po samotné vytvoření. S pomocí vizualizace vašeho budoucího fitness můžete vidět, jak se sen stává skutečností a jak to bude vypadat až bude fitness plně vybaveno.

Pět klíčových oblastí, které přímo ovlivňují vzhled vašeho fitness centra:

- Vzhled a kvalita vybavení a pocity, které v lidech zanechává
- Rozdělení fitness na specifické zóny (funkční zóna, kardio, silová zóna...)
- Polohování zařízení
- Kvalitní podlaha
- Originální grafika

Dnes víc než kdykoli předtím lze využít sílu digitálního světa a sociálních médií. Právě díky nim a možnosti sdílení fotografií může zjistit velké množství lidí, jak vaše fitness vypadá, a to ho ani nenavštívili. Investice do designu tak může mít za následek mnohem více než pouhé zvýšení počtu „lajků“ a sdílení.

ZÁKLADNÍ PRŮVODCE ÚDRŽBOU VYBAVENÍ VE FITNESS

Text: Luděk Šroler
Foto: Josef Šulc



JAK ČISTIT A UDRŽOVAT VYBAVENÍ, ABY DLOUHO VYDRŽELO A VŠE FUNGovalo JAK MÁ Z HLEDISKA HYGIENY, FUNKČNOSTI I ZÁŽITKU? PORADÍME.

Jako provozovatelé fitness se snažíte poskytnout svým členům výjimečný fitness zážitek. Klíčem k tomu je ale i pravidelná údržba a čištění vybavení. Pravidelnou prohlídku je nutné ze zákona provádět 1x za 12 měsíců. Bude to ale vašim strojům stačit? Připravili jsme pro vás průvodce, kterým když se budete řídit, tak prodloužíte životnost svého vybavení a vytvoříte bezpečné, hygienické a příjemné prostředí pro své členy.



KAŽDODENNÍ ÚDRŽBA JE ZÁKLADEM PRO UDRŽENÍ VYBAVENÍ FITKA V NEJLEPŠÍ KONDICI. ZAHHRNUJE JEDNODUCHÉ, ALE ÚČINNÉ ÚKOLY, KTERÉ Z DLOUHODOBÉHO HLEDISKA ZABRAŇUJÍ ZÁVAŽNÝM PROBLÉMŮM.

- Začněte důkladným čištěním a dezinfekcí povrchů vybavení pro zachování hygienického prostředí.
- Provádějte každodenní vizuální kontrolu každého stroje. Hledejte jakékoli známky opotřebení, uvolnění nebo poškozené součásti či nefunkční komponenty. Včasná identifikace a řešení může zabránit dalším škodám a zajistit bezpečnost vašich členů.
- Testujte funkčnost vašeho vybavení, včetně nouzových tlačítek.

IX24



1684

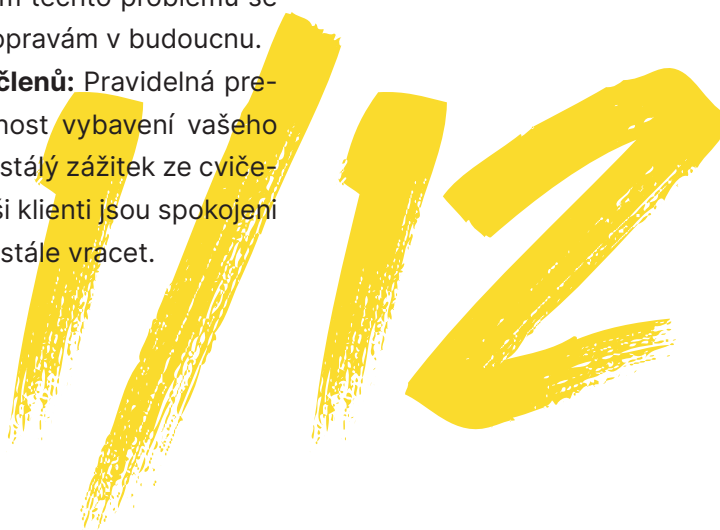
ZATÍMCO KAŽDODENNÍ ÚDRŽBA JE ZÁKLADEM, KOM- PLEXNÍ ~~TÝDENNÍ~~ RUTINA POSUNE VÝKONNOST VAŠÍ PO- SILOVNY NA VYŠŠÍ ÚROVEŇ.

- Pravidelně kontrolujte a mažte pohyblivé části, jako řemeny běžeckých pásů, eliptických trenažérů i kladky posilovacích strojů. Snížíte tak tření, hluk a opotřebení a prodloužíte životnost.
- Věnujte zvýšenou pozornost čalounění a polstrování. Důkladně je vyčistěte a zkontrolujte, zda nejsou potrhane či popraskané. Rychlé opravy a výměny zlepší vzhled, pohodlí a bezpečnost.
- Kontrolujte elektrické systémy jako jsou napájecí kabely, zásuvky a další, abyste předešli vážným bezpečnostním rizikům.



INVESTUJTE DO PROFESIONÁLNÍCH SLUŽEB PREVENTIVNÍ ÚDRŽBY A POSUŇTE VÝKON SVÉHO FITNESS CENTRA NA NOVOU ÚROVEŇ. PROČ JE SPOLUPRÁCE S ODBORNÍKY NEZBYTNÁ?

- **Odborná kontrola a kalibrace:** Náš tým zkušených techniků provádí důkladné kontroly, zkalibruje vaše vybavení a zajistí, aby splňovalo přesné výkonnostní normy. Tento pečlivý přístup zaručuje, že vaše stroje budou vždy v optimálním provozním stavu.
- **Včasné opravy a modernizace:** Servisní služby identifikují a řeší drobné problémy, které mohou zůstat nepovšimnuty během vaší běžné rutiny. Včasným odhalením a řešením těchto problémů se vyhnete odstávkám zařízení a nákladným opravám v budoucnu.
- **Dlouhá životnost zařízení a spokojenost členů:** Pravidelná preventivní údržba výrazně prodlužuje životnost vybavení vašeho fitness centra a zajišťuje optimální výkon a stálý zážitek ze cvičení. Pokud vybavení funguje bezchybně, vaši klienti jsou spokojeni a je pravděpodobnější, že se k vám budou stále vracet.



BUILDING CHAMPIONS

**HAMMER
STRENGTH®**



A man with a beard is shown in profile, wearing a light blue t-shirt, in a gym environment. He is surrounded by yellow light trails that create a sense of motion. In the background, there are TRX suspension training straps and a sign that reads "3D FITNESS".

ROZHOVOR

ZPOVED OSOBNÍHO TRENÉRA

JAKUŽ WURZEL

Text: Jana Divišová
Foto: 3D FITNESS Academy



**ZÍSKÁNÍM CERTIFIKÁTU NIC NEKONČÍ,
NAOPAK ZAČÍNÁ. OSOBNÍ TRENÉR JE
PRO OSTATNÍ VZOREM, ALE KAŽDÝ
JEHO KROK ČI NEŠVAR OKOLÍ HODNOTÍ.
NA SVÉ TRÉNINKY MÁ ČÍM DÁL
MÉNĚ ČASU A MIMO ODBORNÍKA NA
CVIČENÍ JE TAKÉ PSYCHOLOGEM. VÍCE
NÁM O TÉHLE PROFESI PROZRADIL
JAKUB WURZEL.**

BUDETE MÍT MÉNĚ A MÉNĚ ČASU NA SVÉ VLASTNÍ CVIČENÍ

Ta představa, že jste neustále mezi fit společnostmi, ve fitness klubu či sportovní hale, připraven na svou dávku tréninkových endorfinů kdykoliv během dne... – STŘIH – Reálně ty nejlepší časy vyplní vaši klienti, mezitím připravíte na tréninky, nezbytný admin a komunikace s klienty, nějaký ten žvanec a jste rádi, pokud vyšel čas na vaše nejbližší. Vlastního tréninku bude méně a méně a vy se někdy až s podivem zamyslíte, jak to ti vaši klienti, tak dobře zvládají. Asi mají dobrého trenéra, ehm :).

MÁLOKDO VÍ, CO CHCE

Na první poslech každý ví přesně, čeho chce dosáhnout a především kdy a za jakou cenu. Pro vás jako trenéry bude zprvu velice obtížné umět přenastavit často nerealistické a mimo planetu Zemi nacházející se cíle klientů. Ale stojí to za to!

„ŽÁDNÉ PENÍZE NA SVĚTĚ VÁM NIKDY NEDAJÍ TO, CO VÁM DÁ POCIT, ŽE JSTE NĚKOMU POMOHLI NAPROSTO ZMĚNIT ŽIVOT.“

NENÍ VOLNÉ CHVÍLE

Ty oči cítíte všude. Jakmile jste jednou osobní trenér ve fitness klubu a jdete si zacvičit, máte na sobě okamžitě několik párů auditorských očí, které kontrolují vše od výběru cviků, přes techniku a celkovou skladbu. Sednete do křesla, otevřete svou lahodnou „kolaloko-

vou“ limonádu a okamžitě se analyzuje nutriční složení vašeho nápoje. Pro ostatní se stanete vzorem, ať už jste s klientem nebo máte svou vlastní chvilku. A to je prostě fakt!

DOVOLENÁ JAKO TREST

Dovolená se rovná více práce. Zděšení v očích vašich klientů, kteří po několikaletém tréninku s vámi se najednou cítí opuštěni a bezradní, co si počnou. „A co mám cvičit, když tu nebudeš...?“ uslyšíte od borce, který by pomalu mohl trénovat vás.

DVOJE UŠI & JEDNY ÚSTA

Dostanete se do pozice, kdy vyslechnete věci, které se spíše hodí do 13. komnaty. Během času se mezi osobním trenérem a klientem vybuduje velice speciální pouto a blízký vztah. Vysoká míra empatie a schopnost naslouchat je pro Osobního trenéra stejně důležité jako technické znalosti oboru.

NEJSTE UNIVERZÁLNÍ VOJÁK

Certifikací nic nekončí, naopak začíná. Nebyli jsme všude dvakrát a od všeho nemáme klíče. Nebát se říci, že na danou věc nejste odborník, chce kuráž a „koule“, ale i to z vás dělá profesionála a jednou se vám to bohatě vrátí.



VYBUDOVAT KLIENTELU MŮŽE TRVAT VĚČNOST

Stojíte na place a možná se divíte, kdeže jsou všichni ti klienti, kteří vás budou prosit, aby s vámi mohli trénovat. Vybudovat si stálou klientelu může trvat klidně i rok a stojí to spousty práce. Nesmíte se bát vyjít ze své komfortní zóny a poznávat, oslovovat a pomáhat lidem i v situacích, kdy si o to nikdo cíleně neřekl. Kolik do toho dáte, tolik z toho získáte.

VAŠE PŘÍTOMNOST ZPŮSOBUJE, ŽE SE OSTATNÍ CÍTÍ PROVINILE

Nejenže budete sedět v hospodě s kamarády a ty se budou neustále ptát, jak na ty „tablety“ a „kozáky“, jak zhubnout, jak nabrat, jak

uběhnout maraton. Nebo když vezmou do ruky koblihu, tak přijde na řadu ono známé: „Já to neměl celou věčnost“. U ostatních se stanete automaticky kazatelem zdravého životního stylu (u těch, kteří vás neznají).

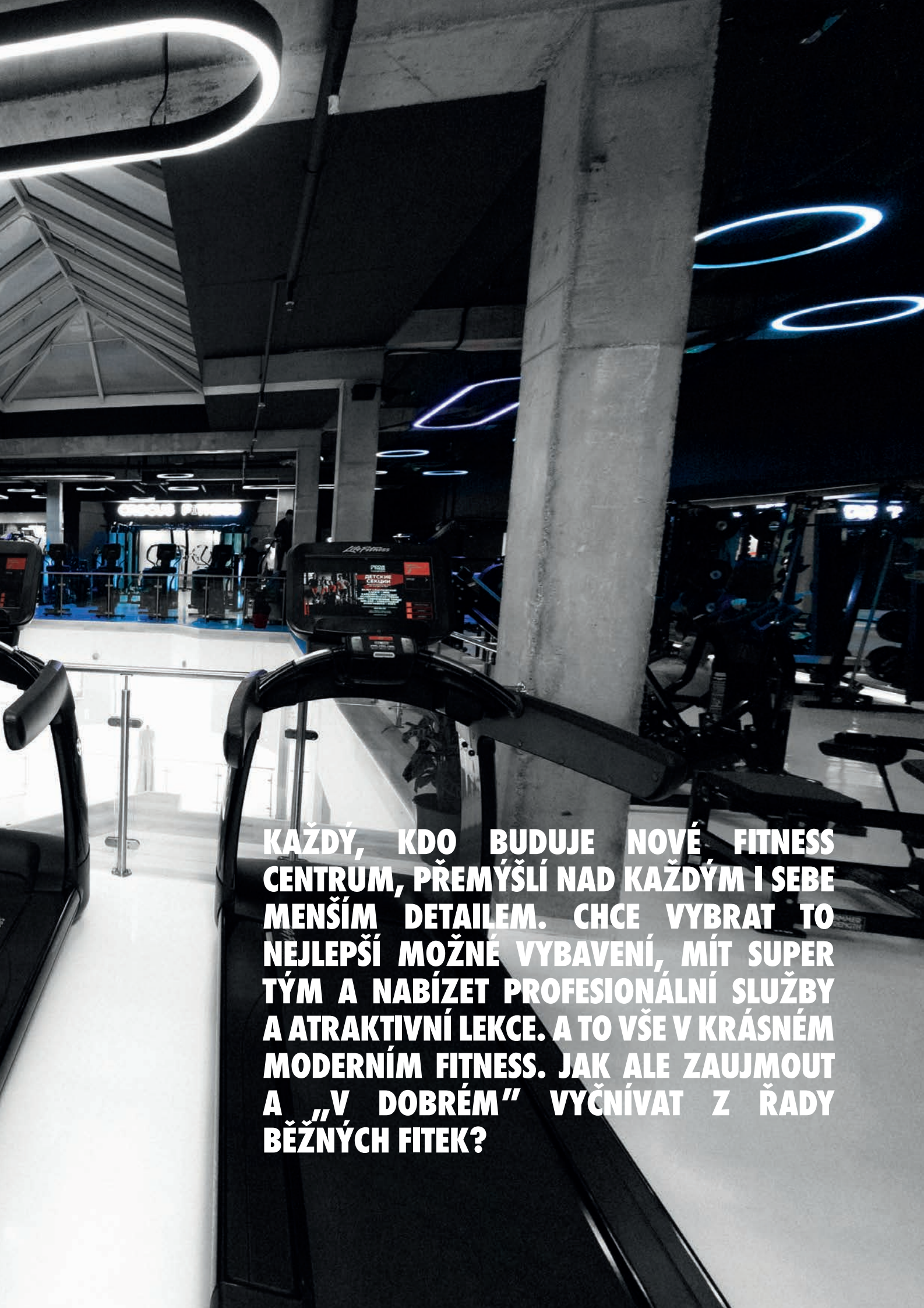
NEUVĚŘITELNĚ OBOHA- CUJÍCÍ PRÁCE

Žádné peníze na světě vám nikdy nedají to, co pocit, že jste někomu pomohli naprosto změnit život. Mladý chlapec, který díky vypracovanému tělu bude mít své první rande. Žena, kterou přestaly bolet záda a může si opět hrát s vnoučaty. Výkonnostní triatlet, který se poprvé v životě dostal na pódium a další a další neuvěřitelné příběhy, kterých jste se mohli stát součástí.

DESIGN A VYBAVENÍ

ORIGINÁLNÍ ŘEŠENÍ STĚN V INTERIÉRU FITNESS

Text: Zuzana Mitvalská
Foto: Archiv dodavatelé

A black and white photograph of a modern fitness center. In the foreground, a treadmill is visible with a digital display showing a running program. The background features a large, open space with various exercise machines and a high ceiling with exposed concrete beams and glowing neon light fixtures. The overall atmosphere is sleek and contemporary.

**KAŽDÝ, KDO BUDUJE NOVÉ FITNESS
CENTRUM, PŘEMÝŠLÍ NAD KAŽDÝM I SEBE
MENŠÍM DETAILEM. CHCE VYBRAT TO
NEJLEPŠÍ MOŽNÉ VYBAVENÍ, MÍT SUPER
TÝM A NABÍZET PROFESIONÁLNÍ SLUŽBY
A ATRAKTIVNÍ LEKCE. A TO VŠE V KRÁSNÉM
MODERNÍM FITNESS. JAK ALE ZAUJMOUT
A „V DOBRÉM“ VYČNÍVAT Z ŘADY
BĚŽNÝCH FITEK?**

BETONEPOX

Materiál, který umí výtečně imitovat beton a zároveň si zachovat vysokou odolnost i životnost? To je Betonepox. Jeho nespornou výhodou je také to, že se skvěle udržuje i umývá. Takže hygienické vlastnosti jsou na vysoké úrovni. Další výhodou je i jeho cena, která je výrazně nižší než u betonu. Dostupný je v mnoha podobách a vybrat si můžete nejen z různých barevných provedení, ale i podle výraznosti kresby. Betonepox je i bez nutnosti lakování maximálně odolný vůči vlhkosti a vodě. Proto lze použít bez problémů také do sprch nebo wellness prostor.

GRAFIKA

Nehynoucí klasikou, která funguje a motivuje, je grafika na stěny. I ta se dá vytvořit originálně. Ponechte volnou ruku grafikovi a nechte si navrhnout poutavé slogany nebo zajímavá vyobrazení. Grafické polepy můžete kombinovat i s jinými materiály. Například na betonových stěrkách vypadají opravdu skvěle. U vytvoření grafik je třeba dbát i na barevnost, která by měla vycházet z identity značky nebo fitness klubu.

NEROSICILIA

Přes to, že v našich končinách nemáme sopky, vy je svém fitness mít můžete. A to v podobě povrchů z lávového kamene. Nerosicilia je lávový kámen extrahovaný ze svahů Etny, který po zpracování zručnými řemeslníky a designéry nechává vzniknout opravdu unikátní obklady. Má vynikající technické a estetické vlastnosti a vzniká v souladu s nejpřísnějšími ekologickými principy. Strukturované povrchy, 3D vzhled, originální či barevné tónování, tím vším jsou kamenné povrchy Nerosicilia unikátní.

Originální 3D povrch od italské značky Nerosicilia Group, která si zakládá na ekologických a udržitelných materiálech.

foto: zdroj www.nerosicilia.com





Nerosicilia Group se zabývá lávovými kameny z Etny a vyrábí mozaiky s vysokým procentem recyklovaného materiálu s ohledem na ekologickou udržitelnost. Značka navíc podporuje skvělé designéry, díky kterým vznikají opravdu unikátní povrchy, na které je radost se koukat.

Foto: zdroj www.nerosicilia.com

VERTIKÁLNÍ KASKÁDOVÉ ZAHRADY

Postrádáte při cvičení přírodu? Česká společnost Němec přichází s řešením pro všechny milovníky zeleně. Vertikální kaskádové zahrady rozproudují interiér pozitivní energií. Design, jednoduchost, spolehlivost, snadná údržba a krásný vzhled - to jsou hlavní výhody samozavlažovacích kaskádových zahrad. Oživte interiér svého fitness zelení a živoucí krásou rostlin.

OPÁLENÝ JAPONSKÝ CEDR

To, že dřevo vypráví své příběhy víme. Ale záleží na tom jaké. Stejně jako při pulzujícím tréninku, můžete i u dřeva cítit žár a jiskru. A z jednoho typu dřeva žár přímo srší. Je jím opálený japonský cedr, kterému se říká Shou Sugi Ban Grade. S touto alternativní technikou zvětrávání dřeva za pomoci ohně přišli Japonci, kteří chtěli dosáhnout žádaného efektu dřevěných klád, vyplavovaných mořem na pobřeží. Toto dřevo bylo nesmírně žádané nejen pro svůj vzhled, ale i díky vysoké trvanlivosti. Vynikne nejen v recepci na zdech i podlaze, ale i kdekoli jinde a v jakékoliv podobě.



Ukázka vertikálních kaskádových
zahrad ve fitku. V ČR k dostání u firmy
www.nemec.eu

TRŽNÍ TRENDY A VÝZKUM

NOVINKY OD LIFE FITNESS

PRÉMIOVÁ ŘADA
SYMBIO

Text: 3D FITNESS

Foto: Lifefitness.com



SYMBIO RUNNER

Pohlující smyslové cvičení se systémem FLEX DECK.

Je vybaven adaptivní podlahou Flex Deck™, interaktivními terény, pokročilými měřeními výkonu, technologií inteligentního osvětlení a dynamickou ovládací podložkou ovládanou jedním dotykem. Symbio Runner™ nastavuje nové standardy v oblasti biomechaniky a designu, aby vytvořil pohlující, smyslový zážitek z tréninku.

Nabízí bezkonkurenční personalizaci a všestrannost. Symbio Runner™ přináší revoluční zážitek z běhu a chůze díky patentované technologii Adaptive Flex Deck™.

Cvičenci si mohou plynule nastavit tuhost podložky, dle preferencí a cílů. Adaptive Flex Deck™ zajišťuje tlumení nárazů, přizpůsobuje se individuálním potřebám, zvyšuje rozmanitost tréninku a optimalizuje výkon pro různorodé uživatele.



SYMBIO ELIPTICAL

Biomechanicky nejvyspělejší eliptický trenažér na trhu.

Eliptické trenažéry řady Symbio jsou vybaveny patentovanou technologií náklonu vytvářející elipsu, která napodobuje přirozený pohyb těla při běhu, a posouvá tak výkon a pohodlí na novou úroveň. Cílení je zaměřeno na svalové skupiny s jednodotkovou ovládací podložkou pro trénink HIIT. Toto je eliptický trénink v novém pojetí.

V kombinaci s jedinečnou schopností zaměřit se na konkrétní svalové skupiny a aktivovat je, tento eliptický trenažér inteligentně rozumí lidskému tělu a umožňuje přizpůsobit trénink cílům vašich klientů.



POHLCUJÍCÍ, SMYSLOVÝ TRÉNINK S ADAPTIVNÍM FLEX DECKEM

Pevnost paluby lze snadno nastavit pomocí tlačítka Adaptive Flex Deck. Měkčí nastavení umožňuje větší tlumení nárazů a nižší náraz. Tvrdší nastavení nabízí vyšší výkon a větší odezvu.

SYMBIO SWITCHCYCLE

Cyklistika v novém pojetí.

Ve své třídě nejlepší hybrid vzpřímené a indoor cyklistiky s jízdou mimo sedlo, nastavitelnými řídítky a 100 úrovněmi odporu. Inovace v Indoorcyclingu - není nikdo povolanější k jeho novému pojetí než právě Life Fitness.

Symbio SwitchCycle™ nabízí nejlepší výkon ve své třídě jak ve stoje, tak vsedě, se senzory na řídítkách a v sedle pro optimální zážitek z jízdy na kole. Jedno kolo, každý trénink, maximální pohodlí.

SYMBIO RECUMBENT CYCLE

Pokročilá biomechanika a špičkový komfort.

Vyznačuje se elitním komfortem, pokročilou ergonomií a dostupností při nasedání a jízdě. Symbio™ Recumbent Cycle je definicí špičkového komfortu, který poskytuje cvičencům s jakoukoli úrovní kondice svobodu cvičit svým vlastním tempem.

Symbio Recumbent Cycle nabízí velmi nízký nášlap a optimální úhel šlapání zajišťují vynikající dostupnost, zatímco senzory sedadla uživatele provedou snadným nastavením přímo na obrazovce.

Zaujala vás tato inovativní řada SYMBIO? Pokud chcete zjistit více nebo si vybavení Life Fitness Symbio objednat, dejte nám vědět. Už nyní probíhají předobjednávky a my se rádi o vše postaráme a poradíme.

TRENÉR DĚTÍ A MLÁDEŽE

SPOTJENÍ ZNALOSTÍ,
CITU A UMĚNÍ

Text: Filip Raptopulos

BÝT TRENÉREM JE KRÁSNÁ ŽIVOTNÍ CESTA. A PRACOVAT S DĚTMI A MLADÝMI LIDMI PAK BONUS NAVÍC. CHCE TO MÍT SOLIDNÍ ZÁKLAD V TEORII A HROMADU UMU, JAK TO CELÉ POUŽÍT V DANÝ MOMENT NA SPRÁVNÉM MÍSTĚ. DĚTI NEJSOU ZMENŠENINOU DOSPĚLÝCH, TO SE VÍ. JE SPOUSTA SPECIFIK, KTERÝMI SE OD NÁS DOSPĚLÝCH LIŠÍ. A PROTO BY I TRÉNINK S NIMI MĚL BÝT SPECIFICKÝ.

HRA JE JEDNOU Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH SOUČÁSTÍ DĚTSKÉHO UČENÍ.

Děti si libují v přirozenosti a hře. Právě hra je jednou z nejdůležitějších součástí dětského učení. Děti a i "puberťáci" díky hře objevují, zkoumají a získávají nové zkušenosti. Rozvíjejí své pohybové schopnosti a osvojují si nové dovednosti. Hra posiluje také psychickou odolnost a to díky emocím. Radost z pohybu podporuje zdravý psychický vývoj dítěte. Podporuje také rozvoj vůle a houževnatosti nejen při nezdarech, ale také při rychlém úspěchu a chuti se posouvat dále.

DĚTI POTŘEBUJÍ PROSTOR PRO KREATIVITU

Takto bychom mohli psát dále a dále spoustu benefitů pohybu a hraní si s dětmi a mládeží. Většina lidí - rodičů, trenérů a učitelů - to ví. Jak je tedy možné, že se situace s pohybem dětí jeví spíše jako zhoršující se? Jedním z důvodů je problém s přijetím. Přijetím toho, že pohyb a hra k dětem prostě neodmyslitelně patří. Že je skvělé hledat příležitosti pro pohybové úkoly a dát dětem prostor být kreativní. To je základ. Můžete mít naběháno, odzvedáno a odcvičeno spoustu hodin kondičních tréninků, ale kreativitu tím třeba vůbec nerozvíjíte. A tady musíte spojit vědu a umění. Věda je vědomí, že děti mají lepší aerobní předpoklady pro výkon než dospělí. Mají totiž senzitivní období pro rozvoj svých silových schopností. Umění pak je dát věci do praxe a nadchnout děti do dalšího pohybu.

DÍTĚ NENÍ JEN MENŠÍ DOSPĚLÝ

Na našem akreditovaném kurzu tohle vše děláme od rána do večera. 150 hodin plných teorie a hlavně praxe. Dali jsme si za cíl ukázat, osahat a naučit naše absolventy, jak trénovat s dětmi a mládeží. Tento kurz je specifický. Naučíme trenéry sledovat motivovanost dětí do tréninku, vytvářet dobrou atmosféru, dbát na pestrost a zábavnost tréninku – upřednostňovat herní princip, podporovat další aktivity (vč. nesportovních). Psychologické působení na děti zaměřit na plnění a vyrovnání se s tréninkovými (později i soutěžními) požadavky, na rozvoj morálně-volných vlastností, fair play, vztah sportovců k vlastnímu tělu, samostatnosti, sebevědomí, výkonové motivace.

DOBŘÝ TRENÉR? KOMBINACE ZNALOSTÍ A EMPATIE

Umět použít ve správný čas na správném místě cvičení/hru. Spojit teorii a umění. Číst a reagovat. Umět číst, kdo stojí přede mnou a podle toho reagovat. Klíč spočívá v tom, že nadchne děti do dalších tréninků. A díky tomu jim pomáháme v jejich snech stát se například vrcholovými sportovci.



ČÍM ~~TEPE~~ FITNESS SEKTOR

VÍTE, ŽE...

Populace roste a fitness se tomu bude muset přizpůsobit. Od prostoru v šatnách po stroje. Co říkají nová čísla. Před sto lety měřili muži globálně v průměru 162 cm, dnes 174 cm. Ženy o století dříve dorůstaly průměrně 151 cm, zatímco v současnosti 161 cm. Nejvyšší muži i ženy žijí v Nizozemsku – muži dorůstají v průměru výšky 183,78 centimetrů a ženy 170,36 centimetrů. Češi i Češky patří mezi nejvyšší na světě – průměrný Čech měří 181,19 cm (6. místo na světě) a průměrná Češka 167,96 cm (8. místo).

STALO SE

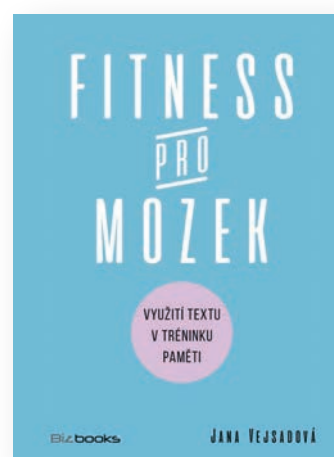
Jedno ze tří TOP ocenění mezi více než 50 distributory (EMEA) z Evropy, Blízkého Východu a Afriky je teď naše. Life Fitness je lídrem ve světovém fitness a jsme velmi hrdí, že tým 3D FITNESS z relativně malé země jako je ČR může být inspirací i pro mnohem větší státy. Děkujeme Life Fitness za toto ocenění a hlavně děkujeme všem našim partnerům i klientům v České republice.

NA NOČNÍ STOLEK

Fitness pro mozek

Jana Vejsadová

Nejen tělo... i hlavu je potřeba trénovat. S touto knížkou v ruce to půjde jako po másle. Čtení je pro mozek totéž, co fyzická námaha pro tělo. Na staletími prověřených technikách autorka dokazuje, jak lze využít různé dostupné texty k procvičení škály poznávacích funkcí, především paměti a pozornosti.





**"NA TRÉNINKU MI VŠICHNI ŘÍKALI:
EMILE, TY JSI BLÁZEN." – EMIL ZÁTOPEK**

**PANTONE 13-1023 PEACH FUZZ JE BARVOU
ROKU 2024. I PRO FITNESS OBLEČENÍ**

**87,5% FITNESS CENTER
NABÍZÍ SKUPINOVÉ LEKCE**

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:

15. 8. 2024

MAGAZÍN STAČÍ CHTÍT.

PERIODIKUM VYCHÁZÍ 2× ROČNĚ

SYMBIO



FITNESS REIMAGINED

Vdechněte unikátní 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 Českou republiku.