

3D FITNESS

TVOŘÍME ÚSPĚŠNÁ FITNESS CENTRA



OD PODLAHY AŽ PO CELÉ FITKO...



**VÍTEJTE
VE SVĚTĚ
3D FITNESS**

♥
250+

REALIZOVANÝCH PROJEKTŮ V ČR

**Máme jedinečné KNOW-HOW,
zkušenosti i tým.**

Stavíme úspěšná fitness centra.

Při našich realizacích fitness

klademe vždy důraz

na maximální funkčnost celku.

Fitness centrum není jen o strojích a železe. Každé řešení začíná u podlahy a je navrženo tak, aby 100% odpovídalo budoucímu využití. Víte, že každý efektivně využitý m² fitness centra dokáže vydělat až 10 000 Kč ročně? Toto vše vám zprostředkujeme v rámci celkového řešení.

Do každého projektu vždy vneseme něco navíc.

3D FITNESS KONGRES

3D FITNESS KONGRES je největší fitness akce ve střední Evropě pro všechny majitele fitness center, osobní trenéry, instruktory skupinových lekcí a fitness nadšence. Každý rok chystáme přednášky pro osobní trenéry i lektorky skupinového cvičení. Na programu jsou také workshopy a přednášky z managementu fitness centra.



3D FITNESS ACADEMY



Počítáme s tím, že vzbudíme diskusi, ale ta je jediné zdravá. Přijďte k nám zjistit a ověřit si v praxi, co opravdu funguje, co nemohlo fungovat nikdy (a přesto jste to možná roky slychali) a kudy můžeme rozvíjet fitness dál.

Vracíme fitness ke kořenům. Posouváme ho dál jedním správným směrem. Všechno, co víme i umíme (a je toho hodně), předáváme prostřednictvím školení.



E-SHOP 3D FITNESS

Potřebujete kvalitní vybavení přímo od distributora? Nejlepší ceny, nejrychlejší služby, garantované produkty. TRX, BOSU, GUN-EX a vše pro funkční a skupinový trénink. Využijte množstevní slevy, věrnostní systém či jiné zvýhodnění pro majitele klubů a osobní trenéry. Navštivte náš e-shop 3D FITNESS.



vše pod jednou střechou



víte, že?

VYBUDUJEME VÁM ÚSPĚŠNÉ FITNESS

Máme jedinečné know-how, zkušenosti i tým. Zastupujeme špičkové značky a sortiment dál rozšiřujeme. Do 24 hodin jsme na místě, do tří dnů máte první návrhy a vizualizace projektu na stole



NÁVRH

Velmi detailně rozpracujeme všechny dílčí části projektu včetně kardio zóny, silového prostoru, zóny funkčního tréninku a prostoru pro osobní trenéry. Vytvoříme ucelený grafický návrh fitness centra, klubu či studia v prostorové 2D nebo 3D vizualizaci.

FINANCOVÁNÍ

Dle finálního znění cenové nabídky vypracujeme několik možností financování. Formu i rozsah vytvoříme individuálně podle vašich potřeb. Pro financování využíváme vlastní zdroje společnosti nebo finanční instituce, se kterými dlouhodobě spolupracujeme.



REALIZACE A INSTALACE VYBAVENÍ

Instalace probíhá v dohodnutých termínech. Naší prioritou je vaše spokojenost. Propracovaný harmonogram instalace doplňujeme profesionálně provedenou prací. Zodpovídáme za pokládky podlahy, instalaci strojů a vybavení.



SERVIS A PODPORA

Garantujeme servis do 24 hodin či v co nejkratší možné době. Náš vyškolený servisní tým zajistí klidný provoz centra a ušetří vám zbytečné nepříjemnosti a stresové okamžiky.



rozhovor

BIATLONISTA ONDŘEJ MORAVEC POSILOVNU MÁM CELKEM V OBLIBĚ

Když biatlonista Ondřej Moravec vyráží do bílé stopy, možná byste byli překvapení, kolik přípravy ve fitku má za sebou. Trojnásobný olympijský medailista ze ZOH 2014 v Soči a dlouholetý účastník seriálu závodů Světového poháru se bez hodin tréninku „na suchu“ neobejde. Již několik let mu s přípravou pomáhá trenér z 3D FITNESS. „Bez tréninku síly se žádný vrcholový biatlonista dnes neobejde,“ říká Ondřej v rozhovoru.

S manželkou Veronikou máte děti. Jakým způsobem je vedete ke sportu? Budou z nich jednou biatlonisté, kteří třeba půjdou ve vašich stopách?

Zatím to jsou ještě špuntí, takže na konkrétní sport mají čas. Ale Roza je pohybově celkem nadané dítě, chce zkusit

všechno, co vidí u nás, takže kolo, lyže atd.... Zatím jí do ničeho nenuťme. Můj názor je ten, že by měla dostat nějaký všeobecný základ jako je gymnastika nebo atletika a pokud potom bude chtít dělat biatlon, rozhodně jí v tom pomůžu... To samé platí pro Ondru.

syn Ondřej

A RODINA JE NEJVÍC

Již delší dobu zažívá český biatlon boom, získal si velkou fanouškovskou základnu. Ale co do budoucna? Máme v ČR potenciál dál tento sport rozvíjet?

Tahle otázka není asi úplně pro mě, ale jsem přesvědčený, že tento boom se určitě projeví. Do mládeže se investují nemalé peníze, i trenérů stále přibývá. Myslím si, že to jde správným směrem. Už teď máme v juniorské kategorii velice talentované kluky.

Jak vnímáte fitness sektor v České republice a postoj veřejnosti k němu? Dá se situace u nás srovnat se zahraničím?

Celkově stále přibývá lidí, kteří se chtějí hýbat ať už ve fitku nebo jinde, což je rozhodně dobře. Řekl bych, že je to podobný boom jako v biatlonu, takže ve srovnání se světem moc nezaostáváme... Možná kvalitou vybavení fitcenter, ale i to se teď výrazně posouvá.

Co byste vzkázal mladé generaci sportovců?

Bohužel sebekázeň a pokora jsou slova, která moc neznačí. Takže aby se podle nich řídili. A také bych chtěl vyzvat rodiče sportujících dětí, aby nebyli přehnaně ambiciózní.

Své medaile jste získal v bílé stopě, ale vaše příprava se v průběhu roku zdaleka neodehrává pouze na sněhu. Jak Vám konkrétně fitness pomáhá rozvíjet sílu a dynamiku?

Posilovna nebo spíš obecná síla jako taková je dnes nedílnou součástí našeho tréninku. Takže každá tréninková jednotka nás buď posouvá, nebo udržuje po silové stránce.

Jak zhruba vypadá příprava špičkového biatlonisty z pohledu fitness mimo seriál závodů?

Obecnou sílu provádíme minimálně 1-2 týdně 60 minut. Vše ostatní se řídí podle potřeb každého jednotlivce.



A jak se naopak změní, když sezóna začne? Mají biatlonisté něco zakázáno? Například vzpírat, aby jim třeba netuhly určité svalové partie?

V závodním období obecnou sílu vůbec neděláme, silově se udržovat musíme ať už to je speciální síla na lyžích nebo různá jiná cvičení, hlavně core.

Které stroje nebo fitness pomůcky vám nejvíc pomohly? Jak vás fitko baví a bavilo?

Naše posilování je zaměřené komplexně na celé tělo, ale pokud bych měl vypíchnout, tak asi benchpress kladky. Jinak posilovnu jako takovou mám celkem v oblíbě. V poslední době navštěvuji i Vaše 3D FITNESS v Žamberku s Vaším trenérem Michalem Šřovičkem, který mi pomáhá už řadu let.

Jaké nářadí nebo fitness vybavení najdeme u vás doma?

U sebe doma toho mám opravdu málo. Jednu menší činku, pár jednoruček, bosu, TRX.



realizace

**REALIZOVALI
JSME**

INSPIRUJTE SE
REALIZOVANÝMI PROJEKTY

TENIS CENTRUM DTJ HRADEC KRÁLOVÉ

King's
Rozvadov

KING'S CASINO

ROZVADOV

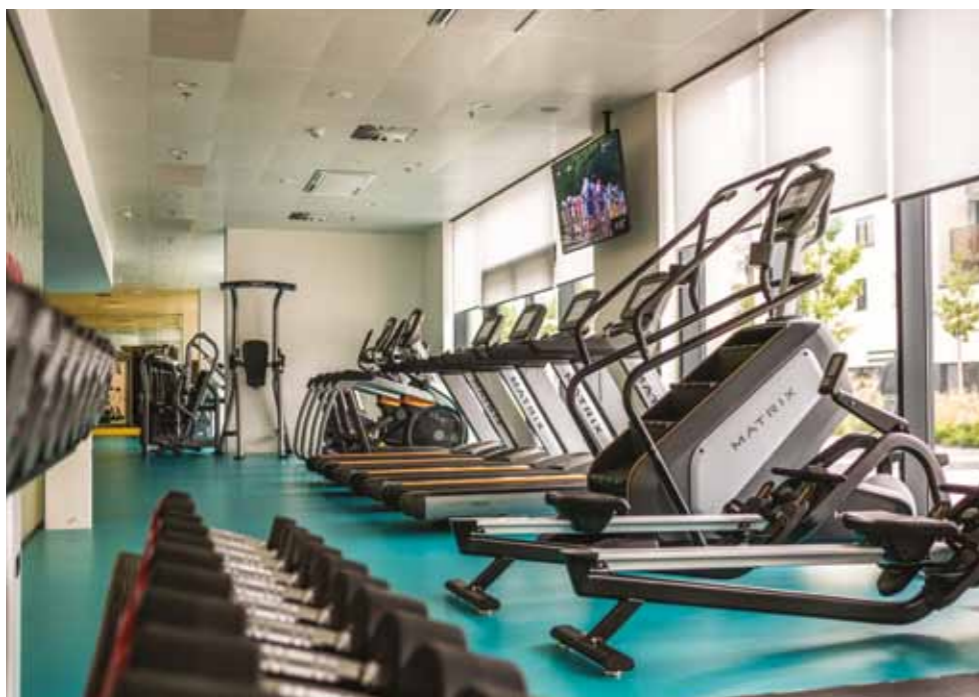
Rozvadovské King's Casino patří k největším evropským poker roomům a svým návštěvníkům nabízí ty nejlepší turnaje a služby 24 hodin 7 dní v týdnu. Součástí rozsáhlého komplexu je i luxusní hotel určený nejen pro hráče, ale také pro chvíle odpočinku a relaxace poblíž státní hranice.



běžací pás **2x**
stacionární kolo **2x**
elyptický trenážér **1x**
veslovací trenážér **1x**
a mnohem více v silové a funkční zóně

60m² HOOTELOVÉHO FITNESS
V PRÉMIOVÉ KVALITĚ



36 m² SILOVÉ ZÓNY**27 ks** POSILOVACÍCH STROJŮ
V PRÉMIOVÉ KVALITĚ**56 m²** FUNKČNÍ ZÓNY

JOHNSON & JOHNSON

PRAHA

J&J patří k největším světovým výrobcům kosmetických přípravků na světě. Snad každý v životě vyzkoušel některý z obrovské řady produktů této světoznámé značky. Špičkové výrobky může produkovat pouze špičkový tým a toho si je společnost J&J velmi dobře vědoma. Nejen proto si své kolegy udržuje ve skvělé kondici v luxusním firemním fitness centru.





TREE OF LIFE

LÁZNĚ BĚLOHRAD

Tree of Life je moderní čtyřhvězdičkový lázeňský resort v městečku Lázně Bělohrad. Zážitek plynoucí ze spojení bohaté léčebné tradice, čisté přírody, alternativní i klasické medicíny a výborných služeb. Ideální místo k regeneraci těla i mysli.



20m TRX KONSTRUKCE



MAGAZÍN 3D FITNESS



90m² FUNKČNÍ ZÓNY

rozhovor

JANA HAVRDOVÁ: SEDĚT V KRÁSNÉM FITKU NESTAČÍ. DEJTE O SOBĚ VĚDĚT!

Málokdo má tolik zkušeností s fitness sektorem a takový přehled v oboru jako Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF. Co si myslí o současné situaci v oboru? Proč je důležité táhnout za jeden provaz a co můžete udělat pro svoje fitko, aby lépe prosperovalo?

Jak motivovat veřejnost ke sportu a k návštěvě fitness centra? Co by měli provozovatelé změnit ve své činnosti, aby přilákali více lidí?

Hlavně musí získat dostatečné sebevědomí a naučit se své služby dobře prezentovat prostřednictvím všech moderních kanálů včetně sociálních sítí. Sedět v krásném fitness centru a čekat, že spousta klientů přijde sama,

to nestačí. Čím vyspělejší je společnost, tím pasivnější je směrem k potřebě pravidelného pohybu. Lidé mají pohybu zoufalý nedostatek a to se projevuje na jejich fyzickém i psychickém zdraví. Fitness sektor má v rámci sportovního prostředí zcela unikátní pozici. My totiž nevedeme populaci k výkonu, my je vedeme ke změně životního stylu bez potřeby účasti na soutěžích či jakémkoliv jiném



Jana

... PROSPERUJÍCÍ FITNESS

porovnávání. Česká komora fitness společně s kampaní Česko se hýbe pravidelně přináší celou řadu pádných argumentů, proč se lidé mají hýbat! Současně intenzivně pracujeme na standardizaci fitness profesí tak, abychom se mohli bez obav postavit do čela boje s civilizačními onemocněními v rámci zdravotně preventivních programů v České republice. Provozovatelé fitness center jsou cílovou skupinou České komory fitness. Jim poskytujeme naše služby a oni jsou tak koncovým článkem propojení na širokou veřejnost. Musíme se všichni semknout a jít společně ven s naším perfektním produktem – pravidelným pohybem pro zdraví!

Je podle Vás v ČR dostatečná osvěta důležitosti fitness sektoru?

Fitness sektor v ČR je relativně mladé odvětví, které se samostatně hlásí o slovo sedm let. Máme za sebou celou řadu důležitých kroků, které nám dávají pevné zakotvení v systému Národní soustavy kvalifikací, v Hospodářské komoře, při jednání s ministerstvy. Zejména v posledních měsících intenzivně pracujeme na našich webových stránkách a na sociálních sítích. Spolupracujeme s Českým olympijským výborem na projektu Evropského týdne sportu. Prakticky každý den vychází články o významu pravidelné fyzické aktivity. Máme tedy „zaseto“, nyní musíme hodně zalévat a snad se dočkáme i „sklizně“. Já mám radost nejen z každého projektu propagujícího pravidelný pohyb a zdravý životní styl, ale i z každého, koho pravidelně potkávám v lese při běhu. Ať už jsou to pejskaři nebo chodci s hůlkami, cyklisti, běžci nebo maminky s kočárky.

Jaké sporty mají v ČR budoucnost a kam směřovat naše děti?

Mojí základnou je Český svaz aerobiku a fitness FISAF. cz, který má jako svoji vlajkovou loď výkonnostní sport, sportovní aerobik a fitness. Uvědomujeme si, že raná specializace dětí má celou řadu slabin. Máme sice nesmírně šikovné i mezinárodně úspěšné děti, na druhou stranu jich řada končí svoji kariéru ještě před dosažením kategorie dospělých. České sportovní prostředí, tedy činnost sportovních svazů selhává u pohybových aktivit dětí cca od 10 let. Pokud dítě není soutěživé a nechce sport dělat výkonnostně, tak se sportem prakticky končí. Proto si myslím, že nejde o jakoukoliv preferenci konkrétního sportu. Jde o vytvoření celoživotního pozitivního přístupu k pohybu. Odborně se tomu říká zvýšení pohybové gramotnosti.

Proč je vedle pohybu na čerstvém vzduchu dobré chodit i do fitcentra?

Fitness centrum je pro pravidelný pohyb ideální. Má správné vybavení, má profesionální trenéry i instruktory, kteří umí sestavit trénink na míru. Velmi důležitá je také motivační složka fitness centra. Vedle trenérů a instruktorů hraje roli i parta, která se často vytvoří kolem konkrétních lekcí nebo stylů cvičení. Obrovskou výhodou fitness center je také jejich „odolnost“ vůči počasí. Osobně mám moc ráda atmosféru vytvořenou pro konkrétní styl cvičení. Ať už je to jóga, která na vás umí zapůsobit hned po vstupu do jógového studia, nebo skvěle vybavené prostory pro funkční trénink, které nabíjejí energii už od pohledu. Nejdůležitější jsou ale vždy služby. Vlivem sedavého životního stylu má většina populace řadu neduhů jako jsou bolesti zad, nadváha, obezita. Profesionální trenér dokáže objektivně vyhodnotit aktuální stav klienta a podle jeho možností i pohybových preferencí sestaví tréninkový plán na míru. Ten by však měl vedle konkrétních cvičení ve fitness centru zohlednit i celkovou pohybovou aktivitu klienta po celý den. Zvýšit množství kroků každý den, zařadit procházku na hřiště s dětmi, na kávu či víno s přáteli jít procházkou. Úkolem fitness sektoru je změnit špatné návyky klientů a dlouhodobě udržet jejich zdravý životní styl.

Co musí fitko splňovat, abyste se v něm sama cítila dobře?

Pro mne je zcela zásadní příjemný a profesionální personál, čistý a útulný interiér a celková pohoda a harmonie, která mne osloví už od vstupních dveří. Potřeby klientů bývají ale hodně individuální. Někdo nechce být nikým vyrušován, chce si přijít zacvičit a zase zmizet. Jiný má rád, když ho recepční pozdraví jménem, usměje se, instruktor nebo trenér dobře komunikuje a když si po tréninku dá ještě na baru dobrou kávu nebo salát. Každé fitko si proto musí jasně vytyčit cílovou skupinu a tím pádem i specifický přístup. Dělat fitko pro všechny a snažit se v něm mít všechno, to moc nefunguje.

Kam se obor provozování fitness posunul od doby, kdy jste byla aktivní závodnicí v aerobiku?

Období, kdy jsem já poprvé závodila, tedy první polovina devadesátých let, už dnes bývá označováno jako retro, pro které byla typická jakákoliv tělocvična, přenosná hudební aparatura a spousta nadšenců. Dnes jsou fitness



centra úplně někde jinde. Už to není obor pro partu nadšených cvičitelek nebo milovniců činek. Fitness je odvětví národního hospodářství, které můžeme bez obav přirovnat k hotelnictví nebo gastro průmyslu. Škála nabízených služeb i jejich kvality je pestrá a každý klient si může vybrat formu, místo, cenu, styl cvičení. Těším se na budoucnost, kdy bude členství v klubu naprosto běžné, kdy se fitness centra stanou neoddělitelnou součástí společenského života menší i větší obce a místem, kde se setkávají všechny generace. Tak to na západ od našich hranic běžně funguje.

Které tři sportovní pomůcky by podle vás neměly nikde doma chybět?

Kvalitní podložka, velký a malý míč a TRX. Tyto pomůcky máme doma a většina ze členů naší rodiny je pravidelně používá.

Když jste na dovolené v hotelu, sháníte se po fitku?

Já jsem aktuálně v běžecké fázi, takže když někam přijedu, tak hledám běžeckou trasu ideálně centrem města. Většina mých zahraničních cest má souvislost s fitness sektorem. Ráno se na recepci hotelu před snídaní potkávají ti, kteří právě doběhli, s těmi, co jdou z fitka. Většina mých kolegů tak hlásá víno a pije víno. Tedy všichni se aktivně hýbou, je to součástí jejich životního stylu.

Jaká je vaše osobní zkušenost s firmou 3D FITNESS?

3D FITNESS patří jednoznačně k leadrům na trhu. Jednatel firmy Míra Jirčík má letité zkušenosti ze zahraničního fitness sektoru a to mu u nás „doma“ v republice dává obrovskou výhodu. 3D FITNESS pomáhá český fitness trh rozvíjet i usměrňovat. Její logo je spojováno s vysokou kvalitou a to nejen na úrovni vzdělávání fitness profesionálů, ale hlavně v oboru realizace a vybavení fitness center nebo organizace špičkových akcí.

A ZDRAVÍ...



produkt

MATRIX

**MATRIX – DOBÝVÁ
SVĚT FITNESS.
PROČ NA NĚJ
VSADIT?**

Dobývá velké fitness řetězce po celé planetě. Tady však donedávna nebyla šance značku MATRIX poznat. To se ale změnilo. Díky 3D FITNESS nejrychleji rostoucí fitness značku na světě můžete mít i vy. A udělat ve svém podnikání rozhodující krok směrem k dalším úspěchům. Jednatel 3D FITNESS Míra Jirčík o Matrixu hodně ví...

NEJRYCHLEJI ROUSTOUCÍ FITNESS ZNAČKA NA SVĚTĚ

MATRIX FITNESS

MATRIX

BELIEVE *IN* BETTER

KARDIO STROJE

TADY VŠECHNO ZAČÍNÁ! KARDIO TRÉNINK JE ZÁKLADNÍM STAVEBNÍM PRVKEM KAŽDÉHO FITNESS PROGRAMU ČI TRÉNINKOVÉHO PLÁNU. KLIENTI VŠAK NYNÍ OČEKÁVAJÍ MNOHEM VÍCE. JIŽ NESTAČÍ DOBRÝ INTENZIVNÍ BĚH ČI CHŮZE A ZMĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE.



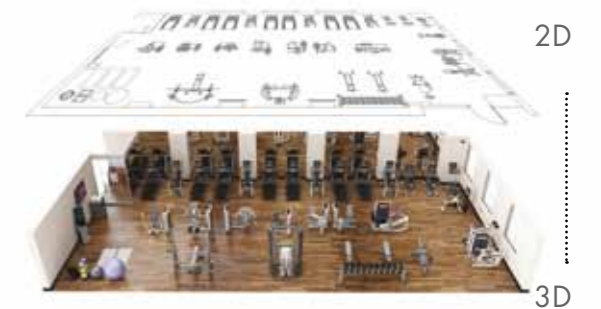
MATRIX



STROJE MATRIX JSOU:

- plně komfortní při tréninku
- bezpečné a biomechanicky perfektní
- nenáročné na servis a údržbu
- odolné

Kombinací těchto výhod poskytuje MATRIX rychlou návratnost vložené investice.



ZÁRUKA, SNADNÁ ÚDRŽBA

MATRIX řeší vše za vás, a to každou minutu provozu vašich fitness strojů. Systém Asset Management je neatraktivnější a technologicky nejpropracovanější online servis na světě.

Poskytuje velmi přesná data a graficky přehledné zpracování využití každého stroje, což je dobré pro servis, evidenci využití strojů i plánování dalšího vybavení.

S instalací vybavení MATRIX je zároveň dlouhodobě zajištěno vzdělávání pro váš tým, trenéry. Vaše fitness získá marketingovou podporu a odborný servis pro veškeré vybavení vašeho centra.

BELIEVE **BETTER**

MATRIX POSILOVACÍ STROJE

V OBLASTI VOLNÝCH VAH A SILOVÉ PŘÍPRAVY NABÍZÍ MATRIX MNOHO ALTERNATIV LAVIČEK, STOJANŮ, MULTIFUNKČNÍCH VĚŽÍ PŘESNĚ PODLE ZACÍLENÍ KAŽDÉHO KLUBU NEBO FITNESS CENTRA.



MATRIX ULTRA SERIES

Název „ULTRA“ je synonymem pro označení strojů nejvyšší kvality. Top produktová řada překoná očekávání každého uživatele i trenéra. Nadčasový design, pečlivě propracovaný každý detail, velmi jednoduché a intuitivní nastavení. Vysoký uživatelský komfort je parametr, který umísťuje stroje MATRIX řady „ULTRA“ mezi nejprestižnější světové hráče v oboru fitness.



MATRIX VERSA SERIES

VERSA je řešením pro všechny klienty, kteří hledají posilovací stroje nabízející skvělý design, univerzálnost a minimální náročnost na prostor. Stroje řady VERSA propojují prvky precizní biomechaniky, přirozeného pohybu, snadného nastavení a vysokého komfortu cvičence. Díky promyšlenému konstrukčnímu zpracování lze kombinovat stroje do samostatných celků nebo vytvářet kompaktní moduly, potřebné k efektivnímu tréninku i těch nejnáročnějších sportovců.



MATRIX AURA SERIES

Vlajková loď značky MATRIX splňující vysoké požadavky na robustnost, biomechanické vlastnosti a extrémně atraktivní design. „AURA“ je nejrozšířenější produktová řada určená pro všechny klienty vyžadující stabilní, pocitově velmi pohodlné a přitom pohledově mohutné zpracování. Jemné linky. Jednoduchá obsluha. Stroje jsou pohodlnější, efektivnější, snadnější na ovládání. Vše je navrženo přesně tak, aby odpovídalo přirozenému pohybu těla.





REALIZOVÁNA NEJSILNĚJŠÍ *vrstva*
PODLAH PRO TLUMENÍ NÁRAZŮ PŘI CVIČENÍ



POUZE **3x** ÚPRAVA VIZUALIZACE
A BYLO ROZHODNUTO



SPOL. ORACLE CZECH

PRAHA

Krásná budova s mnoha výhledy nabízí svým zaměstnancům skvělé zázemí i v podobě firemního fitness centra, kde mohou ve chvílích volna aktivně relaxovat. Tato nová firemní kultura zaměřená na zdraví, pohyb a pozitivní životní styl je předností každé moderní společnosti, kam Oracle do zajista patří.





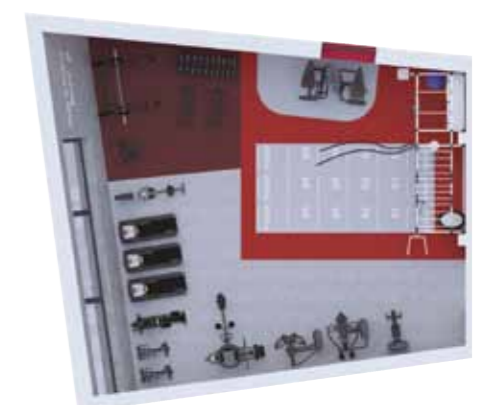
TENIS CENTRUM DTJ

HRADEC KRÁLOVÉ

Jedno z největších tenisových center TENIS CENTRUM DTJ v Královéhradeckém kraji má svůj vlastní příběh. Ten začínal vybydleným barákem se starým asfaltovým hřištěm a s nijak zajímavým parkem v okolí.



NEJVĚTŠÍ **FTS** KONSTRUKCE NA MÍRU Z DÍLNY 3D FITNESS



Jeden VIZUÁL STAČIL K REALIZACI



550 m² POLOŽENÝCH PODLAH



9 CARDIO STROJŮ MATRIX
V NEJVYŠÍ TŘÍDĚ



72 m² FUNKČNÍ ZÓNY



PARK HOLIDAY a.s.

PRAHA BENICE

Park Holiday Congress & Wellness Hotel Praha je komfortní čtyřhvězdičkový hotel, který je součástí resortu Park Holiday. Pravidelně se umísťuje mezi nejlépe hodnocenými hotely v České republice! Součástí areálu je Health & Leisure Club s nejširší nabídkou fitness a wellness služeb. Revitalizované fitness centrum je tak dalším lákadlem pro všechny milovníky pohybu.



rozhovor
ve firmě

MIROSLAV JIRČÍK: PROSTĚ SE TO POVEDE. VÁM TAKY!

Rok plný úspěšných realizací a revitalizací kompletních fitness center. Ale také rok, kdy se výrazně změnil tým. Takový byl letopočet 2018 pro žambereckou firmu 3D FITNESS. Na aktuální fitness trendy i byznys plány do budoucna jsme se zeptali jejího jednatele Miroslava Jirčíka.

Kdyby se dal rok 2018 zavařit do sklenice, jakou by měl pro Vás příchut'

Hlavně ten rok strašně rychle utekl, díky krásné práci, kterou jsme získali na různých projektech, a kterou si můžete prohlédnout v časopisu na dalších stránkách. Poměrně zásadní věci se ale děly také interně, v týmu se obměnilo hodně lidí. Měl jsem pocit, že pokud chceme firmu posunout dynamicky dopředu, tak potřebujeme dynamické lidi. A takový tým se nám podařilo ke konci roku 2018 vytvořit. Každý je odborníkem na slovo vzatým a každý kolega nyní vnímá, že je přesně zodpovědný za svůj úsek a je nedílnou součástí celého týmu.

3D FITNESS je na trhu patnáct let. Kde má Váš plán založit firmu, která se dnes zabývá primárně realizací celých fitness center na klíč, úplný začátek?

Po mnoha letech, kdy jsem působil v USA, Anglii a na výletních zaoceánských lodích jako trenér a později jako fitness inspektor jsem cítil, že se chci realizovat i „doma“. Měl jsem tehdy dobrou vazbu na britskou společnost MultiTrax, která byla prvním krokem v podnikání dovozu sportovní hudby. Zpočátku jsem ještě pracoval v zahraničí, a přestože už v Čechách fungoval úspěšný e-shop a válcoval trh s fitness hudbou, pořád ještě to byla pro mě vedlejší činnost. Zároveň jsme si budovali pozici na trhu

a připravovali půdu pro další rozmach. V roce 2006 po návratu do republiky jsem věděl, že chci dělat kompletní studia, a že také k těm CD chci dodávat nářadí, činky, stepy, podložky, míče a další věci. Tehdy začala naše spolupráce s britskou firmou ESCAPE. Dnes je bez diskuze ESCAPE světový leader v oblasti funkčního tréninku, ale tehdy bylo 3D FITNESS úplně prvním zahraničním distributorem jejich zboží. Na různých kongresech, kde se stále setkáváme v rámci naší snahy vzdělávat se v oboru, nám to stále opakují – že jsme byli historicky jejich prvním zahraničním zastoupením. Ale já jsem vždy věděl, že chci zastupovat pouze absolutně špičkové fitness značky a Escape k nim patří a patří.



Boss

3D FITNESS

MATRIX, TRX, Total Gym, Pavigym podlahy a další. Když si člověk projde značky, které zastupujete na českém a slovenském trhu, zdá se, že ze svého plánu neslevujete.

Určitě stále platí, že chceme zastupovat a zastupujeme pouze značky, které patří k TOP ve své kategorii ve světovém měřítku. K ESCAPE přibývaly postupně další značky. Věděl jsem, že v Americe existují špičková kola MATRIX, ale v Evropě jsem je nemohl sehnat. Nakonec se ukázalo, že se vyrábějí v Německu pod značkou Tomahawk. Podarilo se nám zajistit výhradní zastoupení pro značku TOMAHAWK a tento krok nám výrazně otevřel dveře mezi respektované dodavatele pro česká a slovenská fitness centra.

Naši zákazníci říkali – vy nám skvěle vybavíte sál na skupinové lekce, dodáte všechno nářadí, přivezete špičková kola. Ale my pak musíme někde shánět cardio a posilovací stroje. Proč to neděláte taky?

Díky mým častým návštěvám na světových konferencích a výstavách jsem se začal velmi intenzivně rozhlížet po dodavateli strojů. Kritérium pro výběr byla opět špičková kvalita, mezinárodní renomé a intenzivní vývoj produktů s širokým portfoliem. Po několika jednáních v USA a na základě referencí jsme dokázali podepsat smlouvu o zastoupení se světovou špičkou, a to se značkou MATRIX.

Jak jste vnímal pozici posilovacích strojů vs funkční trénink?

Jako absolutní fanda funkčního tréninku jsem si říkal, že izolované a jednoúčelové stroje budou za pár let pasé. Nevěřil jsem, že když TRX nebo TOTAL GYM fungují tak, jak fungují, tak budou lidé chodit cvičit izolované partie na stroj. Ale šli jsme do toho a ukázalo se to jako správné rozhodnutí. On totiž není stroj jako stroj. MATRIX jsou skvělé „mašiny“, které patří do fitness 21. století. Nabízejí špičkovou úroveň nastavení, biomechaniku pohybu a jedinečný design. Cardio stroje i posilovací stroje dokáží klientovi i majiteli centra poskytnout obrovské množství informací o tréninku díky svému softwarovému rozhraní. MATRIX bych si vybral znovu, protože je to bez diskuse nejrychleji rostoucí firma v oboru na světě, dělá kvalitní práci a jsou tam skvělí lidé. Investují do technologií, týmu a technického



zpracování.

Jak často při realizaci celého fitness slyšíte od investorů, že jde o jejich splněný sen?

Docela často. Daří se nám emocionálně se napojit na lidi, kteří milují fitness. Myslím, že je to z 3D FITNESS cítit – ten přátelský přístup i to, že nás takové splněné sny zajímají a vzrušují. Jsme nadšenci do sportu, žádný nos nahoru ani arogance. Věnujeme se malému projektu stejně pečlivě, jako obrovskému fitku realizovanému v prostorách brownfieldu. Sami jsme si to prožili. Naše fitko v Žamberku také narosilo z malinkého do současného stavu. Víme, sami z vlastních zkušeností, i ze zkušeností našich klientů,



co jednotlivé typy projektů potřebují, aby byly úspěšné. Investoři nám věří a vědí, že nám záleží na tom, aby to jejich fitko – ať už vzniká nové nebo se revitalizuje staré – bylo pěkné, maximálně funkční a bylo navíc za rozumné peníze. Miluji okamžiky, kdy se otevírá nové fitness centrum a vnímám radost nových majitelů z dobře odvedené práce. Cítím, že ten okamžik rezonuje se mnou i s investorem a jeho týmem. Je to jedinečný pocit. Podobně si vychutnávám chvíle, kdy mi kolegyně hlásí, že jsou plná školení naší úspěšné 3D FITNESS ACADEMY nebo že se hrnou objednávky na náš e-shop. Řeknu to úplně jednoduše. Mám opravdu rád svoji práci, své kolegy a jsem hrdý na výsledky práce celého týmu 3D FITNESS.

Je rok 2019 dobrým rokem pro to, aby si člověk splnil třeba právě sen o tom provozovat vlastní fitness?

Myslím, že doba tomu hrozně napomáhá, otevírají se velké možnosti. Na jedné straně jsou tady malé start-upy, nevyžadující velké investice – na druhé straně tu máme firmy, které přemýšlejí, jaké benefity nabídnout svým zaměstnancům, aby si udržely kvalitní lidi. A vlastní firemní fitness je třeba v zahraničí běžným benefitem. U nás se to teprve rozjíždí. My u toho chceme být. Doufám, že se dočkám toho, co jsem sledoval z okna mé kanceláře v Canary Wharf ve východním Londýně. Z jednoho místa jsem viděl osm různých velkých fitness center v jedné lokalitě. Mám radost, že jsme i v roce 2018 několik takových firemních fitness realizovali a další projekty jsou rozpracované. Realizovali jsme firemní fitness například pro firmy BOSCH, ORACLE, Johnson and Johnson. Do pár týdnů předáme nová fitness centra pro společnost Deloitte nebo Barclays Bank.

Co byste ještě zmínil jako plusy na straně realizace vlastního fitness?

Peníze jsou dostupné, možnosti financování široké. A pak tu máme nesporný fakt, že lidi se znovu začínají hýbat, že jim došlo, že bez pohybu špatně skončíme, a tak je velká poptávka po službách v tomto oboru. Hýbají se znovu děti, studenti i lidé ve zralejším věku. Jsem si jistý, že bude fungovat malé fitko na vesnici, stejně jako velký projekt v hlavním městě nebo hotelovém komplexu. Klíčové je nadšení pro projekt a dobrý business plán. Úspěšné fitness centrum se dá provozovat skoro všude. A když to chcete, fakt milujete, vzděláváte se, nasloucháte klientům, dáváte tomu čas, lásku a energii... Tak se ten projekt prostě povede.

LÁSKA KE SPORTU OD DĚTSTVÍ



3D FITNESS RACE TEAM

ČESKÁ REPUBLIKA

O sportu nejen mluvíme, ale sport je náš největší koníček. Pohyb je DNA celé firmy 3D FITNESS a vrcholem je velmi úspěšný 3D FITNESS RACE TEAM.



*náš závodní
team*

MAGAŽÍN 3D FITNESS



V letošním roce pod hlavičkou 3D FITNESS máme registrovaných 36 závodníků a to v kategoriích mužů, žen a juniorů. V mužských kategoriích máme zastoupení ve všech věkových kategoriích. Hlavními aktivitami týmu je účast na závodech v běhu, triatlonu, cyklistice, MTB a velkého množství závodů v běhu na lyžích.

RACE TEAM



Zimní sezóna:

Jizerská 50
Krkonošská 70
Marcialonga - Itálie 70 km
Vasaloppet - Švédsko 90 km

Triatlony:

Czechman
Moraviaman
Ironman 70.3 - Zell um See
Golem

Běhy:

Pražský maraton
Hradecký půlmaraton
Pardubický půlmaraton

a mnoho dalších závodů
po celé ČR a Evropě.



TRX BOOT CAMP 2019

Pro rok 2019 jsme si pro vás připravili opravdu zajímavé místo, a to v centru Prahy. Letošní TRX Boot Camp se bude konat na ostrově Štvanice. Takže od přehrady, přes zámek a železárny jsme se dostali až do víru velkoměsta do areálu skateparku. TRX Boot Camp je určen pro lidi všeho vyznání, všech barev pleti a otevřené mysli. Ať jste trenérem, instruktorem, víkendovým válečníkem, hobby sportovcem, profesionálním atletem či lázeňským povalečem, **poďte se bavit pohybem u zdroje informací.**



STATISTIKY AKADEMIE



Kdo chce hýbat světem, ať nejprve hýbe sám sebou. Profesionální vzdělávání, efektivní trénink i radost ze cvičení našly svou adresu.

3D FITNESS Academy za svoji existenci proškolila více jak **4 000 trenérů**, uspořádala více jak **300 školení** po celé republice a může se pyšnit hned několika úspěšnými a velice vyhledávanými akcemi, jako je jako je TRX BOOT CAMP, Tactical Games, konference Dr. Craiga Liebersona, konference Dr. Stuarta McGilla a mnohých dalších.



ŠKOLENÍ VÝVOJOVÁ KINEZIOLOGIE

Nic nebudeme zatínat a zpevňovat! Nebudeme svému tělu radit, co má dělat, ví to mnohem lépe, než my! Ideální aktivace středu těla je automatický proces, řízený naší centrální soustavou a nepodléhá naší vůli. Spouštěcím tlačítkem této celotělové souhry se stává pohyb sám. A nemusíme ho ani provést, stačí na něj jen pomyslet! Ve světě fitness se používá ohromné množství pokynů, které si dávají za cíl vylepšení prováděného pohybu, ale výsledek bývá v mnoha případech zcela odlišný! **Chceš se dozvědět více?** Navštiv jedno z našich školení **Vývojové kineziologie** s Vaškem Rázlem.



TRX TACTICAL GAMES 2019

tipy

Přípravy na TRX Tactical Games jsou v plném proudu a my už začínáme trénovat. Vše vypukne začátkem léta v Rumunsku, kde budeme obhajovat první místo z letošních her v Polsku. Nominace do našeho týmu bude již brzy spuštěna.



CERTIFIKACE OSOBNÍHO TRENÉRA



Kurz, který tady ještě nikdy nebyl. **Z lásky k pohybu a zdraví jsme připravili jedinečnou možnost pro budoucí osobní trenéry.** Náš cíl je propagovat všestranný atletický rozvoj jedince s důrazem na hbitost, obratnost, koordinaci a kvalitní pohybovou gramotnost. Lednový kurz je sice již plně obsazen, ale to nevádí, právě jsme pro vás vypsalí další, a to se začátkem v dubnu a již brzy vypíšeme další kurz i na září. Náš trenérský kurz je akreditován Ministerstvem školství a tělovýchovy ČR. **Jeho absolvování je podkladem pro získání živnostenského listu.**

POZVÁNKA OD TRENÉRA NA ŠKOLENÍ KONDIČNÍ TRENÉR DĚTÍ A MLÁDEŽE

Přátelé a kamarádi, slyšte, slyšte. Rád bych vás všechny i touto cestou pozval na **školení Kondiční trenér dětí a mládeže**, které je jedno z našich nejvíce vyhledávaných školení. Jedná se o den plný zábavy a pohybu a o informace a teorii taky není nouze. A hlavně získané poznatky jsou aplikovatelné také na nás dospělé, protože já osobně věřím, že každý z nás má někde v hloubi duše to malé hravé a dravé dítě. V současné době máme **dva moduly tohoto školení**, a to **Kondiční trenér dětí a mládeže 1** a navazující školení **Kondiční trenér dětí a mládeže 2**. Budu se těšit na všechny otevřené hlavy a vy se těšte na to, co zažijete :) Filip Raptopoulos.



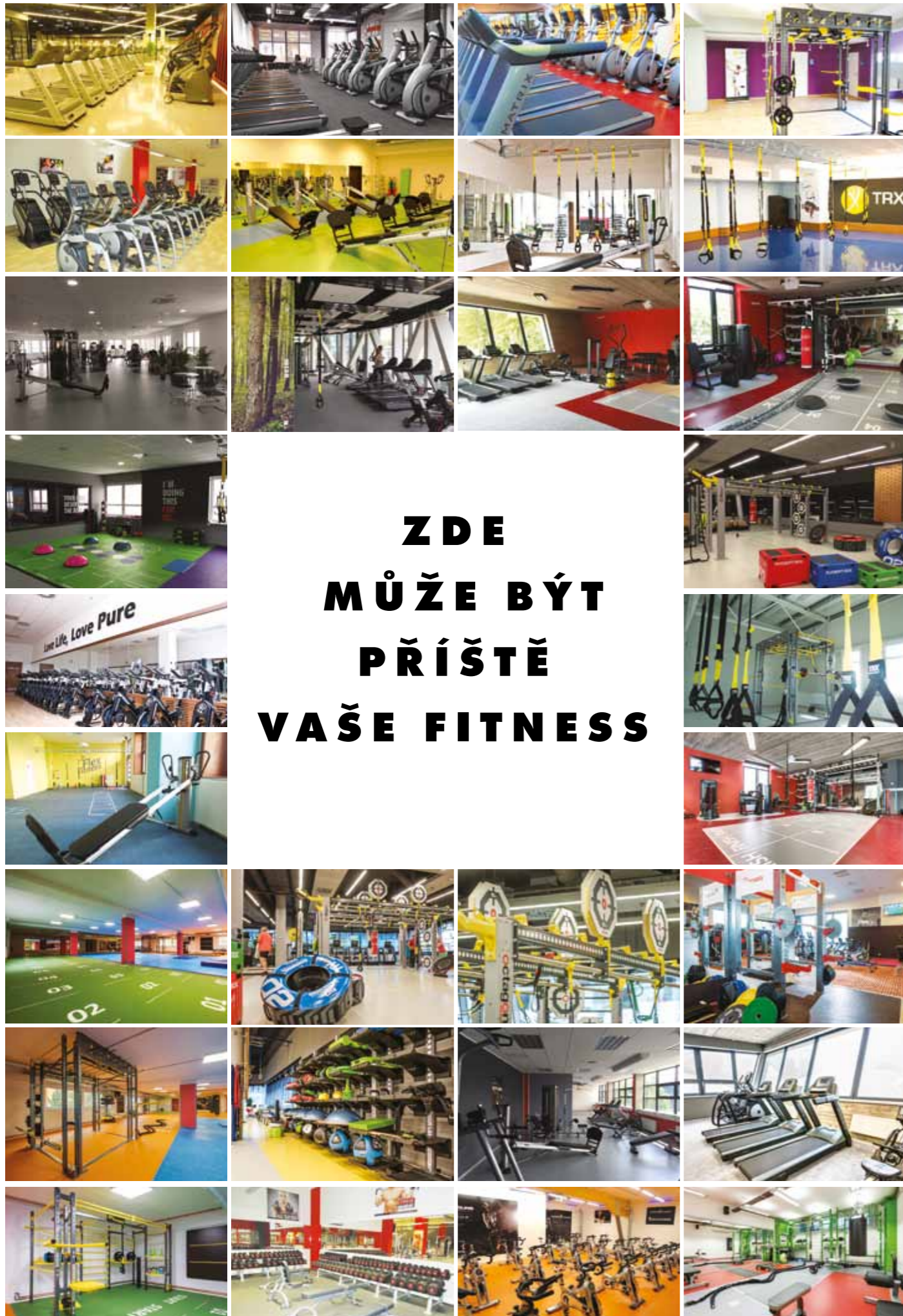
Academy

OD NOVÉHO ROKU V NOVÉM KABÁTĚ



U nás v 3D FITNESS Gym děláme věci rádi jinak... nový rok, Nová Paka, nové kořeni, nové ponožky, nové lekce, nový WEB... **Stejně dobrá atmosféra.**





**ZDE
MŮŽE BÝT
PŘÍŠTĚ
VAŠE FITNESS**


děkujeme

ZA SPOLUPRÁCI A TĚŠÍME SE
NA SPOUSTU ZAJÍMAVÝCH PROJEKTŮ S VÁMI

**Rádi vám poradíme
i s vaším fitness**





Detailně rozpracujeme všechny dílčí části Vašeho projektu včetně kardio zóny, silového prostoru, zóny funkčního tréninku a samozřejmě prostoru pro osobní trenéry. Ve studiových realizacích budeme odborně konzultovat využití prostoru pro cvičení a možnosti řešení skladování nářadí. Kolektiv odborníků 3D FITNESS s.r.o. Vám pomůže z Vašeho studia udělat sportoviště, kam se klienti budou těšit a rádi pravidelně vracet.

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

3D FITNESS s.r.o., Orlická kasárna 1491, Žamberk 564 01, Česká republika