

NOVINKY A TRENDY VE SVĚTĚ FITNESS

Úvodem



Vážení příznivci fitness,
v tomto vydání Fitness Times přinášíme pro český fitness trh revoluční informace o EMS tréninku. Jsme si vědomi, že pro řadu z vás budou tyto informace zpočátku „těžce stravitelné“, ale mohu vás ujistit, že v tom nejste zdaleka sami – my jsme si tím prošli také! Počáteční nedůvěra však záhy vystřídá

lo nadšení, které postupně, spolu s našimi zkušenostmi jenž používáním EMS získáváme, roste.

Česká republika je z pohledu EMS tréninku na začátku a počet provozovatelů, kteří nabízejí EMS trénink je ve srovnání s jinými státy opravdu nízký. Z tohoto srovnání však vyplývá, že EMS má potenciál v průběhu několika let významně změnit český fitness trh stejně, jako se to děje v ekonomicky silném Německu, které je kolébkou EMS tréninku, ale například i v Maďarsku, jenž je nám z ekonomického pohledu významně blíže.

Oblast EMS tréninku je rovněž skvělá příležitost pro jednodušší podnikání formou franšizingu. Pokud se znovu podíváme na německý trh, nalezneme zde necelou desítku franšizingových řetězců, z nichž nejúspěšnější provozovatel BodyStreet má téměř 200 poboček! U nás v Česku se již také slibně rozvíjí první franšizový řetězec EMS studií BodyBody, který má v tuto chvíli 5 poboček po celé ČR a několik dalších ve stádiu příprav.

Na závěr mi dovoluji jedno doporučení – pokud budete po přečtení těchto novin přemýšlet, zda to opravdu může fungovat zajděte si EMS vyzkoušet. Klasické rčení „jednou zkusit je lepší než stokrát slyšet“ je totiž v případě EMS více než výstižné!

Přeji vám příjemné čtení
Pavel Suchý

jednatel společnosti Nové Fitness, s.r.o.

TURBO TRAINER™

Star Trac TurboTrainer představuje novinku ve světě cardio trenažérů pro profesionální použití. Jeho uplatnění je široké – od tělocvičen pro Cross Fit přes klasická fitness centra až po specializované rehabilitační zařízení.

Předlohou pro vznik tohoto trenažéru byl legendární Schwinn Airdyne, který inženýři firmy Star Trac (Schwinn a Star Trac mají stejného vlastníka) upravili pro komerční provoz. Star Trac TurboTrainer je určený k procvičení celého těla, přičemž lze také samostatně zapojit pouze horní polovinu těla.

O patřičný odpor se stará veliké lopatkové kolo, které funguje na principu vzduchového odporu – pokud se pohybujete pomalu, je odpor relativně nízký, se zvyšující se rychlostí pohybu odpor roste.

Trenažér nemá žádné požadavky na napájení, o průběhu tréninku informuje jednoduchý displej, který zobrazuje čas, vzdálenost, kilokalorie, frekvenci šlapání. Při použití hrudního pásu zobrazuje tepovou frekvenci.



JAK NATRÉNOVAT 95 % SVALŮ ZA 20 MINUT

Zní to jako sliby šarlatánů o zázračných návodech na zhubnutí, že? Přesto tento článek zkuste dočíst a třeba dostanete chuť vyzkoušet si „zázrak“ na vlastní kůži.



EMS

Elektro Myo Stimulace, tedy elektrická stimulace svalů, je pojem, který se několik desetiletí používá v medicíně v rehabilitaci a rekonvalescenci. Pomocí slabých, ale velmi častých elektrických impulzů jsou svaly aktivovány stejným principem, jako je aktivuje přirozeně tělo. Jen daleko častěji, než jsme schopni dokázat vůlí. Touto aktivací dochází buď k uvolnění ztuhlých svalů, nebo k jejich posílení. Při elektroléčbě se svaly stimulují lokálně, většinou pouze jeden sval. Kdyby se takto mělo aktivovat celé tělo, trvalo by to několik hodin. Proto se – nejprve v kosmonautice – začala používat komplexnější metoda, která zapojí celé svalové skupiny, části těla až celé tělo najednou. To proto, aby kosmonautům svaly neatrofovaly při dlouhém pobytu bez gravitace. A odtud byl už jen krůček k využití pro každého, ať už se jedná o vrcholové sportovce nebo obyčejného smrtelníka.

95 % svalů

Komplexní elektro-myo-stimulace pracuje až s 10 dvojicemi elektrod, kdy je každá dvojice umístěna na pravé a levé polovině těla. Impulz tak proběhne ve všech svaích „po cestě“ z jedné poloviny těla na druhou a ne jen v místech umístění elektrod. Proto jsme schopni touto metodou aktivovat celé tělo, všechny svaly. A to dokonce i ty, které standardně neumíme vůlí zapojit či je potřeba složitých cviků a dlouhého učení, jak je zapojit. Například svaly pánevního dna, hluboké zádové svalstvo apod. A díky tomu, že impulz probíhá mezi pravou a levou polovinou těla a opačně, si jsme jisti, že svaly obou polovin těla pracují naprosto stejně intenzivně. A odstraňujeme tak svalovou dysbalanci, která je nejčastější příčinou bolestí zad.

Efektivita

Efektivita nespočívá jen v zapojení skutečně celého těla najednou, ale i na množství svalových stahů, zpevnění a uvolnění, a tím pádem jejich aktivaci a posílení v čase. Vůlí dokážeme poslat signál svalům, aby se zpevnily, přibližně jednou za sekundu. S pomocí EMS to tělo zvládne 85× za sekundu. Svaly takto procvičíme velice rychle a efektivně a zároveň dostatečně intenzivně, aby „trénink“ nastartoval procesy v těle, které vedou k jeho celkovému zpevnění, svalové vyrovnanosti a zvýšené spotřebě energie, o které ještě bude řeč.

20 minut týdně

Pokud budete chtít kvalitně procvičit celé tělo v posilovně, budete muset přijít 4-5× týdně a pracovat nejen na velkých svalových skupinách, které „jsou vidět“, ale věnovat se i jemným svalům, které drží tělo ve správných polohách a jsou neméně důležité, ale často opomíjené. Aby byla aktivace svalů dostatečná, vezmete do ruky těžkou činku a uděláte s ní 8 opakování, a to celé ve 3 sériích. Celkem 24 cviků, 24 svalových kontrakcí. S obrovskou zátěží. A potom další cviky, další svaly, další činky, stroje, pomůcky.

Při EMS tréninku, který je rozdělen na 4s záběru a 4s uvolnění probíhá každou sekundu 85 svalových kontrakcí. Ve 20 minutovém tréninku jsme tedy 10 minut ve zpevnění a 10 minut v uvolnění. Kolik to bude svalových kontrakcí celkem? 51 tisíc! Ač to nebude na první pohled patrné, je tělo zatíženo tak, jako by najednou odevičilo 2 hodiny 4-5× v posilovně. K celkovému vyrovnaní (regeneraci) organismu pak dojde až po 6-7 dnech. A po celou tu dobu funguje tělo ve zvýšeném energetickém režimu. A po týdnu můžeme zařadit další dvacetiminutový trénink. 20 minut týdně!

pokračování na straně 4

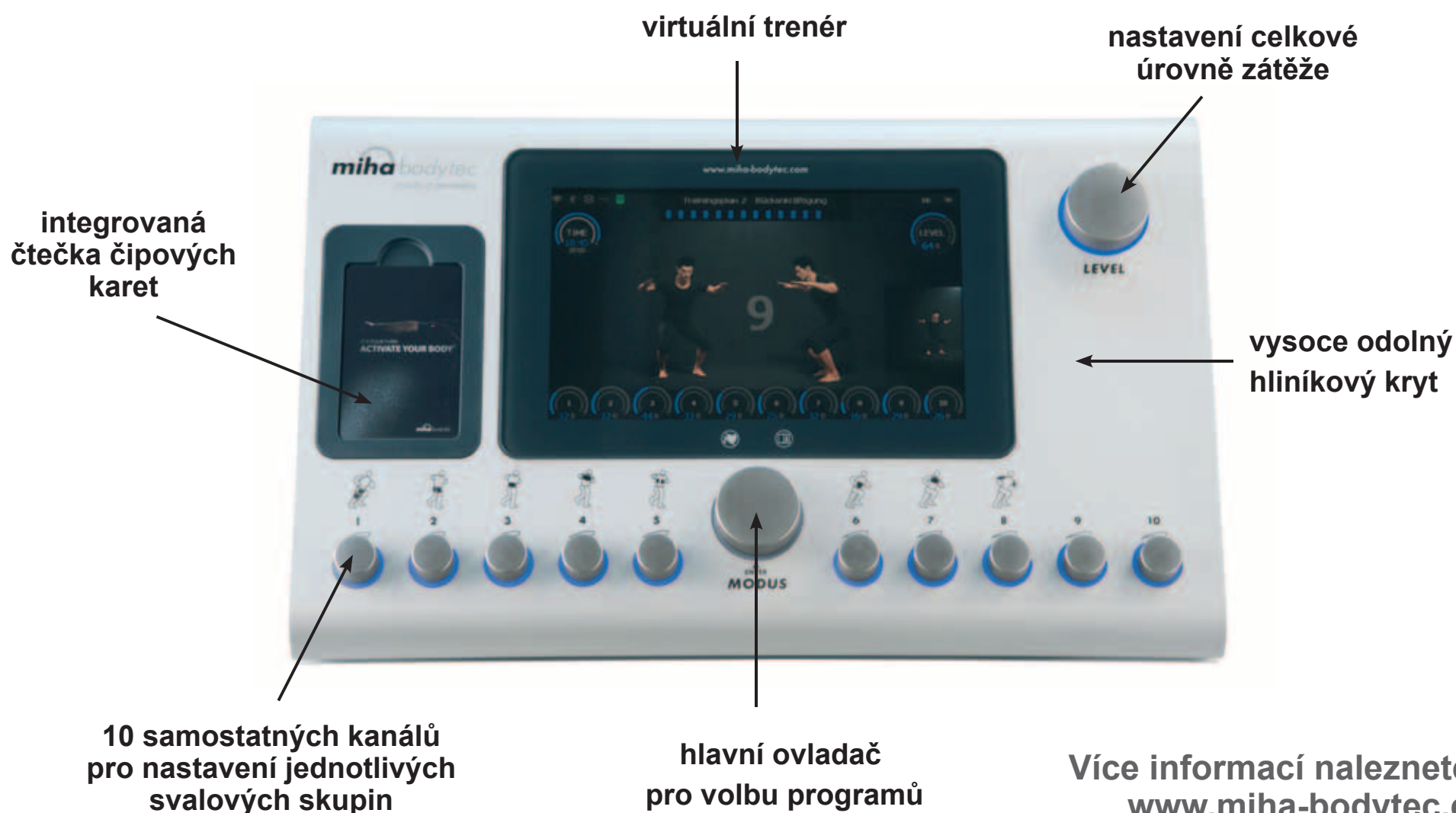


Miha Bodytec znamená nápady a preciznost – tyto dvě typické německé vlastnosti jsou vždy solidním základem pro vytvoření produktu „Made in Germany“. Společnost Miha Bodytec GmbH vznikla v roce 2007 ze společnosti Miha Maschinen GmbH, která již více než 40 let vyvíjí a vyrábí inovativní produkty pro sport a medicínu.

Společnost Miha Bodytec je výrobce prvotřídních produktů, který umožnil široké veřejnosti využívat elektrostimulaci svalů celého těla (EMS). Tyto produkty s využitím rozsáhlého know-how a s nadšením nadále inovuje.

Tato společnost, která je lídrem na trhu EMS nabízí každému komerčnímu poskytovateli služeb EMS komplexní balíček produktů a služeb, který pomáhá k úspěchu a zajištění špičkového servisu pro zákazníky.

Miha Bodytec má v současnosti zastoupení ve více než 30 zemích a dynamicky expanduje. EMS trénink s Miha Bodytec je zárukou pro mimořádně dobré, rychle viditelné a citelné výsledky, v souladu s duchem dnešní doby!



MAXIMÁLNÍ UŽITEK A DOKONALÝ KOMFORT

Miha Bodytec kombinuje ty správné ingredience pro revoluční systém: nejnovatивnější technologie v kombinaci s optimálním užitekem a maximálním komfortem.

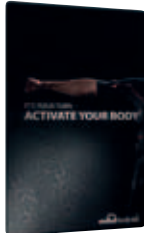
Přístroj o velikosti laptopu lze používat prakticky všude – buď v mobilní variantě nebo pevně instalovaný na stylovém stojanu. Stejně komfortní je funkční vesta, která se pomocí kabelu připojí k tréninkovému přístroji.

Princip fungování přístroje Miha Bodytec je revoluční. Agonista a antagonist a hluboké vnitřní svalstvo jsou současně stimulovány elektrickými impulzy.

Pomocí přístroje lze šetrně a efektivně trénovat cílené skupiny svalů i celé tělo. Uživatel ve velmi krátké době uvidí a pocítí úspěchy. Miha Bodytec je univerzální tréninkový přístroj pro širokou oblast použití.

ČIPOVÁ KARTA PRO OSOBNÍ TRÉNINK

Integrovaná čtečka na čipovou kartu umožňuje individuální nastavení aplikací a tréninkových cílů, které lze kdykoliv zobrazit stisknutím tlačítka. Čipová karta je tak další zárukou pro cílený „osobní trénink“ se strojem miha bodytec. Maximální luxus s vynaložením minimálního úsilí.



NASAZENÍ ELEKTROD SYSTÉMEM PLUG & PLAY

Přístroj Miha Bodytec je koncipován jako modulární systém, který dokáže individuálně aktivovat všechny skupiny svalů od hlavy až k patě: Funkční vesta obsahuje elektrody v oblasti horních a dolních zad, břicha a hrudi, kyčelní pás stimuluje kompletně sedací svalstvo a elektrody na pažích a nohách příslušné svaly rukou a nohou. Funkční vesta je k dostání v různých velikostech a zaručuje dokonale padnoucí tvar. Popruhy s rychlouzávěracími systémy zajišťují komfortní manipulaci.



NOŠENÍ A PŘÍJEMNÝ POCIT

Speciální sportovní oblečení Miha Bodytec doplňuje celý systém. Integrované špičkové materiály ve vestě a v popruzích zajišťují příjemný komfort při nošení. Plochy elektrod jsou potaženy savou, antibakteriální vrstvou z mikrovláken. Elektrody stačí krátce navlhčit, navléknout vestu a jste připraveni přístroj komfortně používat.



OPTIMÁLNÍ KOMBINACE ÚLOŽNÉ A PRACOVNÍ PLOCHY

- Poskytuje místo až pro 8 vest s elektrodami a odpovídající příslušenství.
- Skleněný povrch pro snadné čištění
- Vysoká stabilita díky velkému podstavci
- 4 úložné přihrádky pro příslušenství
- 8 ramínek na oděvy s označením velikostí



JEDNODUCHOST A BEZPEČNOST

Vždy a všude vítání. Pro mobilní použití je k dispozici miha bodytec s vhodným kufrem Rimowa. Kufr je vyroben z nerozbitného polykarbonátu a zaručuje bezpečnou přepravu přístroje, elektrod a příslušenství. Kufr slouží také jako stabilní podstavec. Baterie přináší novou definici svobodného pohybu. Je to nezávislost. Kdekoliv. Kdykoliv.

V lékařské oblasti nastavuje inovativní kompaktní řešení nová měřítka pro terapii imobilních pacientů. Osobní trénění mohou díky mobilnímu použití EMS stroje zaručit ještě flexibilnější péči o své zákazníky.



JEDNODUŠE VĚTŠÍ ÚSPĚCH – MIHA BODYTEC



At' už jde o větší sílu, rychlejší pohyby nebo delší výdrž – studie dokazují účinnost tréninku s miha bodytec*:

- Miha bodytec zajistil jako unikátní forma tréninku zvýšení maximálního výkonu díky zlepšené rychlosti pohybu.
- Obecně vnímaná výkonnost vzrostla u 84 % účastníků!
- Maximální síla se zvýšila již po 4 tréninkových jednotkách o 17 %!
- 71 % účastníků zaregistrovalo výrazné zlepšení vytrvalosti!
- Hodnoty vytrvalosti svalů vzrostly po pouhých 12 tréninkových jednotkách až o 108 %!
- Maximální výkon se zvýšil po pouhých 4 týdnech tréninku až o 30 %!
- Rychlost kontrakce se zvýšila v průměru o 22 %. Explosivní síla obtížně trénovatelného hlubokého svalstva trupu stoupla dokonce až o 74 %!
- Naměřené hodnoty potvrzují výsledek: EMC celého těla je až o 40 % intenzivnější než běžné posilování se závažím!

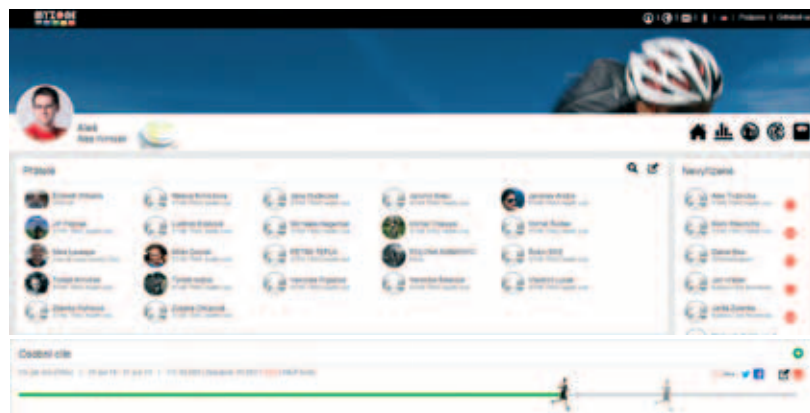


*Zdroj: Studie Univerzity Bayreuth (Boeckh-Behrens et al. 2002-2006) a Německé sportovní vysoké školy Kolín (Kleinöder/Kreuzer/Speicher 2006-2008)



Myzone systém pro přesnou kontrolu, řízení a sledování výsledků Vašich klientů jsme Vám představili již v minulém čísle Fitness Times. Nyní bychom Vás rádi seznámili s novinkami, které Myzone přináší:

- Nově si může centrum vybrat, zda poběží jeho systém na dotykové přehledné konzole, nebo levnějším Black Boxu, který je schovaný například za televizí na které jsou zobrazeny intenzity klientů. Veškerý přenos uložených, nebo aktuálních dat z hrudního pásu tak probíhá naprosto automaticky, bez zásahu klienta. Klientovi k tomu, aby měl všechny své tréninky nahrané a pod kontrolou, stačí „jen přijít do svého fitness centra / klubu“



- Nové stránky www.myzonemoves.com přináší pro uživatele daleko přehlednější prostředí, kde nechybí možnost spojit se s ostatními uživateli MYZONE z celého světa, porovnávání tréninkových období, sdílení tréninků na Facebooku a motivační systém osobních cílů a medailů

O tom, jak MYZONE systém funguje, co přináší klientům a provozovatelům Vám rádi poskytneme veškeré informace. Stačí nás kontaktovat na www.novefitness.cz

pokračování ze strany 1

JAK NATRÉNOVAT 95 % SVALŮ ZA 20 MINUT



vodu, aby se impuls z elektrod dostal vodivým prostředím do těla. Přes toto oblečení se nasadí vesta s pěti páry elektrod (břicho, hrudník, bedra, horní a boční záda), pásy s elektrodami na ruce a nohy a pás přes hýždě. Nasazení všech elektrod trvá cca 3 minuty. Vesta se připojí k přístroji EMS – miha bodytec a můžeme začít. Každý trénink začíná nastavením hodnot/síly impulsů jednotlivých partií těla. Nastavení proběhne přibližně za minutu až dvě, ale to už se „cvičí“. Stálý klient má čipovou kartu se záznamem minulých hodnot a tak je nastavení ještě rychlejší. Každý trénink vyžaduje, aby byl sám klient aktivní. Při silovém programu pravidelně zpevňoval celé tělo, při cardiu se kontinuálně pohyboval. Trenér ukazuje potřebné cviky či polohy,

kontroluje klienta a případně koriguje intenzitu v jednotlivých částech těla. Klient je po celou dobu pod odborným dohledem. Po 20 minutách je hotovo. A to stačí na celý týden.

Skutečný efekt

EMS trénink řeší na mnoho problémů spojených se současným životním stylem s nedostatkem aktivit. Mezi nejmarkantnější výsledky patří:

- Hubnutí – zvýšení energetického výdeje
- Zpevnění těla
- Odstranění bolestí zad
- Skoncování s celulitidou
- Nárůst síly celého těla

Rychlý trénink pro rychlou dobu

Pamatujete si ještě, kolik Vám zabralo času připravit si odborný referát na střední škole? Teda, jestli je Vám přes třicet. Zápisky, rešerše, knihovna, vyhledávání, výpisky či kopie, zpracování, přepisování a přednes. Dnes? Google, Wikipedia, vše na mobilu a za pár sekund. Doba se neuvěřitelně zrychlila. Moderní technologie pomáhají lidem být všude dřív, stihnout toho víc, být výkonnější, rychlejší.

Stejně tak EMS. Dodá tělu za 1× 20 minut týdně takovou intenzitu, že už člověk nemusí vyhledávat cvičení proto, aby spaloval dostatek kalorií nebo narovnal své tělo. Nemusí strávit celý týden ve fitness centru. A může se věnovat svým zálibám, ať už je to sport nebo pasivní koníčky. Tak co, zkusíte to?

www.miha-bodytec.com

TheShop.cz

Co má společného Powerbag, Trampolína, Fitness kladivo a Rychlostní žebřík? Vše najdete pohromadě a přehledně v novém e-shopu určeném pro fitness profesionály.



Kompletní sortiment pro:

FUNKČNÍ ZÓNU, FITNESS ZÓNU, SKUPINOVÉ LEKCE a CROSS TRAINING

Aby byli klienti v moderních fitness centrech a studiích spokojeni a mohli se dále rozvíjet, je potřeba inovovat a neustále přicházet s novinkami daného sektoru. V oblasti fitness je tento vývoj obzvláště rychlý. Trénink pro zpevnění středu těla, závažné systémy nebo třeba pomůcky pro trénink rychlosti a agility, byl před pár lety takřka neznámý a kdo dnes nemá k dispozici TRX, Bosu a sadu Kettlebellů, tak nemůže v konkurenci ostatních uspět.

Právě proto je tu TheShop.cz, který nabízí profesionální vybavení nejen pro fitness centra a studia, ale i pro jednotlivce, kteří se chtějí věnovat svému tréninku doma a chtějí si pořídit kvalitní pomůcky, které vydrží těžké zacházení.

TIP PRO VÁS:

Vyzkoušejte trénink síly a rychlosti s odporovými sáňkami a padákem.



Sport

EMS se využívá také ve sportu. Nejenom jako silový trénink, ale jako zintenzivnění kondičního a specifického tréninku. Pomocí programu cardio-metabolism dodáváme tělu konstantní impulsy 20 minut, zatímco se sportovec pohybuje přibližně stejně jako na klasickém tréninku. Za své úspěchy vděčí částečně i metodě EMS taková sportovní esa jako Herman Maier, Vitalij Kličko, Usian Bolt nebo Bayern Mnichov či německá fotbalová reprezentace. Z českých sportovců například olympijský vítěz David Svoboda.

Hubnutí

Každý ví, že ke stálé hmotnosti vede cesta jen přes vyrovnanou energetickou bilanci. Že je potřeba spálit tolik energie, kolik energie přijmeme. Pokud chceme hubnout, musíme víc vydat než přijmout. Jestli víc energie přijmeme, než vydáme, budeme přibírat na váze. Jak můžeme zařídit, abychom víc energie vydávali? Samozřejmě fyzickou aktivitou. Dlouhodobou. Pravidelnou, delší a dostatečně intenzivní fyzickou aktivitou vydáme přibližně pětinu energie za den. Desetinu vydáme zpracováním potravy a zbytek je tzv. bazální metabolismus. 70 % energetického výdeje těla. A tento bazální metabolismus je z 80% tvořen klidovou spotřebou svalů! Jinými slovy, čím víc aktivních svalů máme, tím víc spálíme energie. A to i v klidovém režimu. Zvýšíme-li svalovou hmotu, bude naše tělo každý okamžik spotřebovávat víc energie. A díky tomu budeme pálit zásoby – tuky. A hubnout.

Co klient zažije

A jak tedy 20 minutový trénink v praxi probíhá? Klient dostane speciální sportovní oblečení (tričko a šortky), které zadržuje