

MAXMAG

JARO/LÉTO 2026

NOVINKY
ŠANCE NA NOVÝ ŽIVOT
ROZHOVORY
MAX FITNESS RUN 2026
LIDÉ V MAX FITNESS
NOVÉ POBOČKY V MAX FITNESS



NOVÁ PADELOVÁ DESTINACE V PLZNI



MAX FITNESS®
Doudlevice

REZERVACE NA WWW.MAXPADEL.CZ

OBSAH

03	ROSTEME. BUDUJEME. INSPIRUJEME.
05	UDÁLOSTI MAX FITNESS
07	OD PRVNÍ ČINKY AŽ PO 24 PROVOZOVEN
11	TĚŽŠÍ NEŽ KDY DŘÍV. OBEZITA UŽ NENÍ NEMOCÍ AMERIČANŮ
15	OD SPORTU PŘES PRÉMIOVÝ RETAIL AŽ KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU
21	MAX FITNESS RUN 2026
25	BÝVALÝ HOKEJISTA LUKÁŠ. Z PROFESIONÁLA NA NULOVOU FORMU
27	Z KANCELÁŘE K ŽIVOTNÍ FORMĚ
29	MOJE OSOBNÍ KILIMANDŽÁRO
31	RECEPT PROTI OBEZITĚ ŠITÝ NA MÍRU NUTRIČNÍ SPECIALISTKOU
35	MAX FITNESS ACADEMY
39	NEVIDITELNÉ HRDINKY MAX FITNESS
41	MAX FITNESS: TVOJE CESTA K FORMĚ BEZ HRANIC!
51	MAKÁME SPOLU

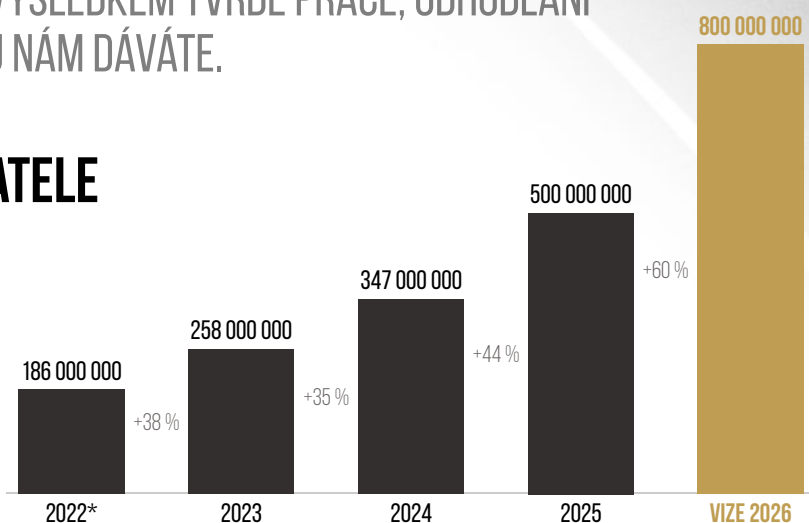
ROSTEME BUDUJEME INSPIRUJEME

KAŽDÝ ROK POSOUVÁME HRANICE TOHO, CO JE MOŽNÉ.
NAŠE ČÍSLA JSOU VÝSLEDKEM TVRDÉ PRÁCE, ODHODLÁNÍ
A DŮVĚRY, KTEROU NÁM DÁVÁTE.

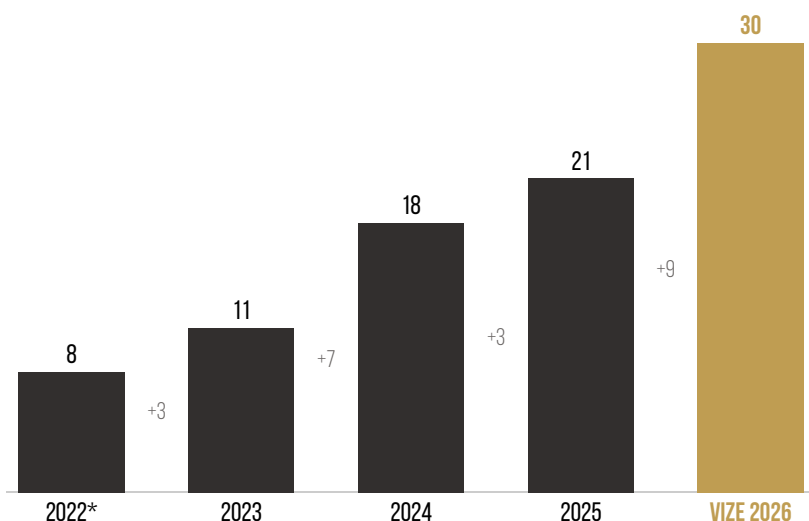
KLÍČOVÉ UKAZATELE



TRŽBY V KČ

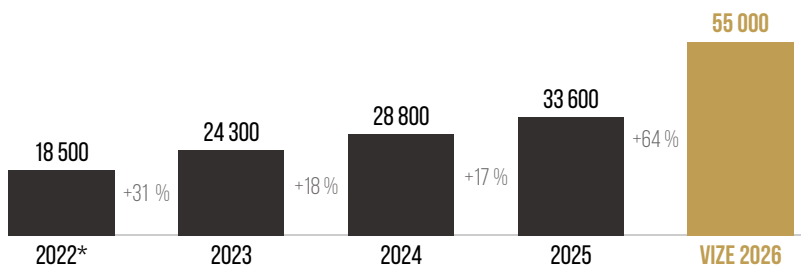


POBOČKY

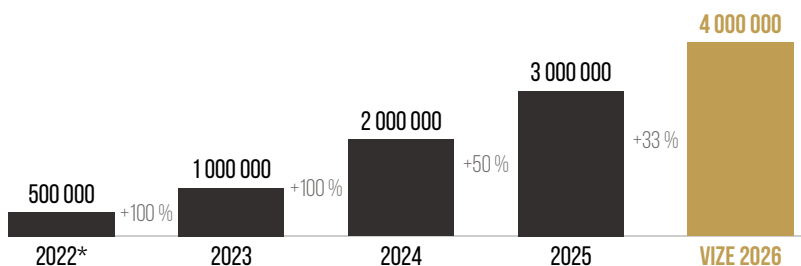




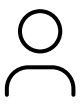
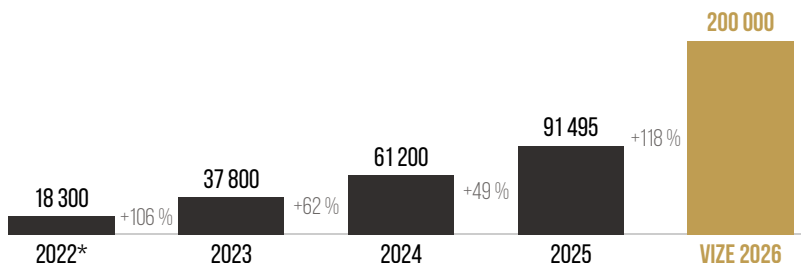
PLOCHA V M²



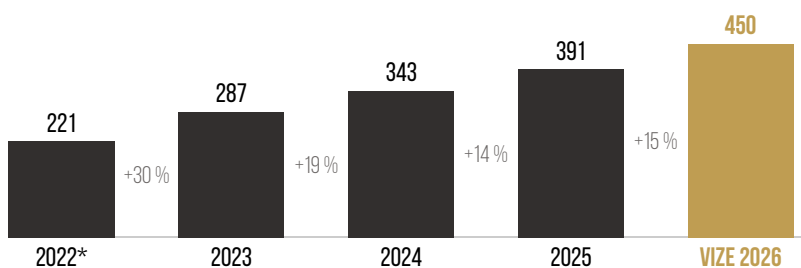
ODBAVENÍ



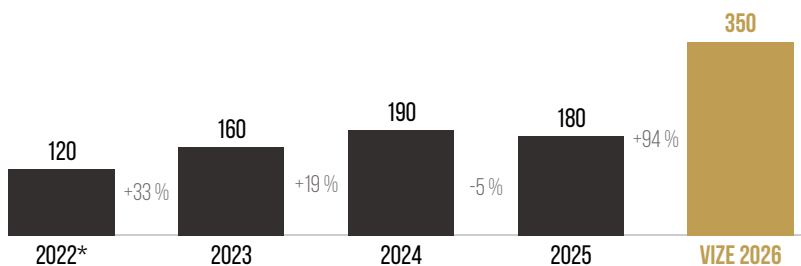
AKTIVNÍ APLIKACE



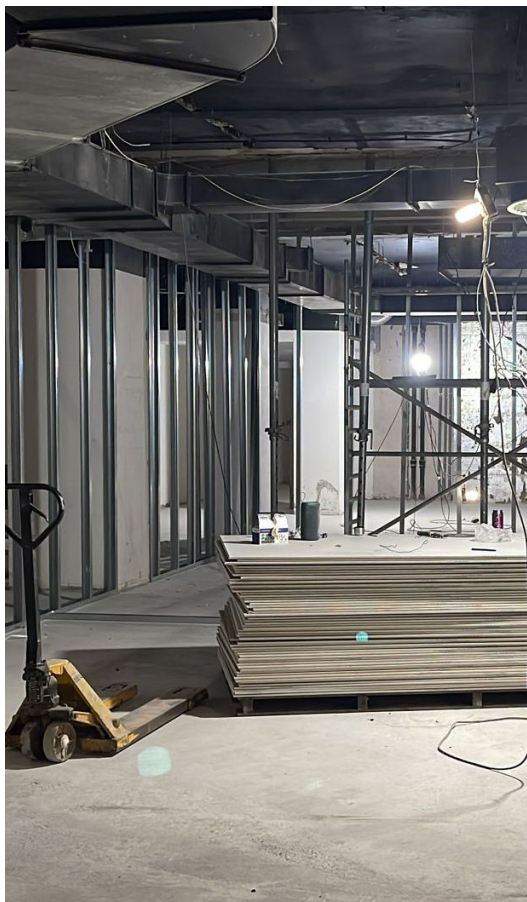
ZAMĚŠTNANCI



TRENÉŘI



UDÁLOSTI MAX



MAX FITNESS POKRAČUJE V EXPANZI

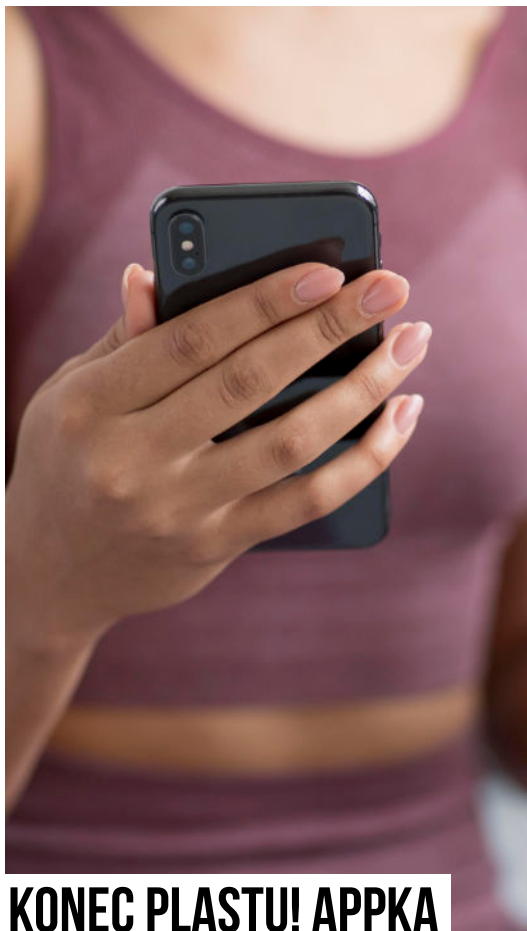
Síť Max Fitness se nadále rozrůstá a připravuje hned čtyři nové pobočky v Praze. Zatímco provozovny v Podolí a Strašnicích jsou před dokončením a jejich otevření se blíží, v Letňanech a na Václavském náměstí byla právě zahájena výstavba. Nové pobočky nabídnou moderní zázemí, špičkové vybavení i vše, na co jsou členové Max Fitness zvyklí.



OKTAGON GYM BY MAX FITNESS NA PRAŽSKÉM SMÍCHOVĚ!

Jsou to skoro čtyři roky, co jsme poprvé seděli nad tématem Oktagon Gymu v ČR. Čas běžel, obě organizace zrály a na desáté výročí se vše dopeklo. Díky spolupráci Oktagon MMA a řetězce Max Fitness se veřejnosti otevřel 25. 5. podnik světových parametrů.

FITNESS



KONEC PLASTU! APPKA MŮJ MAX FITNESS JEDE!

Chceme být ekologičtější, a proto od **1. 7. 2026** rušíme plastové členské i ručníkové karty. Vše u nás máte v jedné aplikaci. Udělali jsme ji uživatelsky přívětivou a zvládne ji úplně každý. Stačí si ji stáhnout do mobilu, zaregistrovat se, nahrát fotku a pak už jen při vstupu ukázat QR kód. Samozřejmě s platným předplatným. Jo a ještě jedna zásadní věc. Funguje to i na multisportku.



PREMIÉRA KOLEKCE MYCRUSH NA VELETRHU FIBO 2026

Česká značka **MYCRUSH** má za sebou **úspěšnou premiéru** na mezinárodním veletrhu FIBO 2026 v Kolíně nad Rýnem. V rámci expozice představila novou řadu oblečení a doplňků. Veletrh letos přilákal celkem **175 173** návštěvníků a přes 1 000 vystavovatelů z celého světa, což z něj činí nejvýznamnější globální platformu v oboru. Pro MYCRUSH byla tato účast příležitostí zapsat se do povědomí profesionálů i veřejnosti a představit svou kolekci přímo v centru aktuálního fitness dění.

OD PRVNÍ ČINKY AŽ PO 24 PROVOZOVEN

ZA KAŽDOU SILNOU ZNAČKOU STOJÍ PŘÍBĚH. NEJEN O PODNIKÁNÍ, ALE O VIZI, VYTRVALOSTI A SCHOPNOSTI JÍT DÁL I VE CHVÍLÍCH, KDY TO NENÍ JEDNODUCHÉ. MAX FITNESS, ZA KTERÝM STOJÍ ZAKLADATELÉ A MAJITELÉ PETR ŠTRUNC A RADIM HOVORKA, DNES PATŘÍ MEZI RESPEKTOVANÁ JMÉNA NA ČESKÉ FITNESS SCÉNĚ.

Jejich společná podnikatelská cesta začala 11. 3. 2016 otevřením fitness centra Hulk v Plzni. Právě tento první společný projekt se stal základním kamenem budoucí sítě Max Fitness a položil základy pro to, co dnes značka představuje. V následujících letech se síť postupně rozrůstala především v Plzni, do roku 2020, kdy Česko ochromil Covid, v Plzni fungovaly už 4 pobočky. Rok 2022 se stal novým milníkem. V Praze se 13. 1. otevírá první pobočka - Bílá Labuť. Následoval dynamický růst. Ještě v tom samém roce síť Max Fitness otevírá další dvě pobočky v Praze a jednu v Plzni. Do letošního roku se počet pražských poboček rozrostl na osmnáct, doplněných o jednu pobočku v Kladně a pět poboček v Plzni. Dnes tak Max Fitness představuje síť s 24 pobočkami a desetiletou historií, která stojí na důrazu na kvalitu, prostředí i celkový zážitek klienta. V rozhovoru jsme se podívali na úplné začátky, klíčové momenty i to, co stojí za postupným růstem značky. O tom, proč nestačí jen kvalitní vybavení, jak důležitá je atmosféra i lidé a kam se bude fitness jako obor dál posouvat.

CO BYL TEN ÚPLNĚ PRVNÍ IMPULS, KTERÝ VÁS PŘIVEDL K ZALOŽENÍ MAX FITNESS?

Úplně na začátku byla jednoduchá myšlenka – chtěli jsme vytvořit místo, kam budou lidé chodit rádi, ne jen z povinnosti. V té době jsem vnímal, že na trhu často chyběla kombinace kvalitního vybavení, dobré atmosféry a profesionálního přístupu. Buď to bylo příliš anonymní, nebo naopak zastaralé. Věřil jsem,

že fitness centrum může být moderní prostor, kde se lidé cítí dobře a zároveň mají chuť na sobě pracovat.

JAKOU VIZI JSTE MĚLI NA ZAČÁTKU A JAK SE OD TÉ DOBY PROMĚNILA?

Na začátku byla vize poměrně jednoduchá – vybudovat jedno skvělé fitness centrum, na které budeme hrdí. Postupem času jsme

ale zjistili, že to není jen o jednom místě. Že když nastavíte správné hodnoty a standardy, můžete je přenášet dál. Dnes už je vize širší – budovat silnou českou síť fitness center, která bude dostupná lidem v různých regionech a nabídne stejnou kvalitu všude.

V ČEM SE PODLE VÁS MAX FITNESS LIŠÍ OD BĚŽNÝCH FITNESS CENTER?

Myslím, že hlavně přístupem. Nesnažíme se být jen „místnost plná strojů“. Chceme vytvářet prostředí, které lidi motivuje vracet se zpět. Dáváme důraz na čistotu, funkčnost, kvalitní vybavení, přátelskou atmosféru a dostupnost. Zároveň si hlídáme, aby každá pobočka měla svou úroveň a energii. Lidé dnes poznají rozdíl velmi rychle.



Petr Štrunc

JAK NÁROČNÁ BYLA CESTA OD NÁPADU K FUNGUJÍCÍMU FITNESS CENTRU?

Velmi náročná. Každý, kdo někdy podnikal, ví, že nápad je ta nejjednodušší část. Náročné je vše kolem – finance, prostory, technologie, lidé, provoz, každodenní rozhodování.

BYL MOMENT, KDY JSTE POCHYBOVALI, JESTLI TO CELÉ DÁVÁ SMYSL?

Samozřejmě. Každý podnikatel má chvíle, kdy si tu otázku položí. Přijdou komplikace, únava, tlak, nečekané problémy. Rozdíl je v tom, jestli se v tom člověk zastaví, nebo pokračuje dál. Já jsem se vždy snažil brát těžší období jako součást cesty, ne jako důvod skončit.



Radim Hovorka

CO POVAŽUJETE ZA SVŮJ NEJVĚTŠÍ PODNIKATELSKÝ ÚSPĚCH V RÁMCI MAX FITNESS?

Největší úspěch je pro mě to, že Max Fitness není jednorázový projekt, ale stabilní značka, která roste. Že jsme dokázali otevřít řadu poboček a lidé nám důvěřují. Úspěch nejsou jen čísla, ale i to, že se k nám klienti vrací a doporučují nás dál. To je nejlepší vizitka.

JAK SE PODLE VÁS ZMĚNIL PŘÍSTUP LIDÍ KE CVIČENÍ ZA POSLEDNÍ ROKY?

Výrazně. Dříve bylo cvičení často spojené hlavně s estetikou. Dnes lidé mnohem více řeší zdraví, psychickou pohodu, energii a dlouhodobou kondici. Fitness už není okrajová záležitost, ale běžná součást životního stylu. A to je dobře.



JAKÉ TRENDY VE FITNESS VNÍMÁTE JAKO SMYSLUPLNÉ A KTERÉ ZA PŘECEŇOVANÉ?

Smysluplné jsou trendy, které lidi vedou k pravidelnosti a zdravému pohybu – funkční trénink, práce s mobilitou, regenerace nebo propojení pohybu a zdravého životního stylu. Přeceněné bývají zkratky. Rychlé výsledky bez práce, extrémy, módní vlny. Ve finále pořád platí základ – pravidelnost, disciplína a trpělivost.

KAM SE BUDE PODLE VÁS FITNESS PRŮMYSL UBÍRAT V NÁSLEDUJÍCÍCH LETECH?

Vidím větší důraz na kvalitu služeb, technologie a individuální přístup. Lidé budou chtít víc než jen vstup do fitka. Budou chtít zkušenost, servis, komunitu a výsledky. Zároveň poroste význam prevence zdraví, takže fitness bude ještě důležitější součástí běžného života.

JAKOU ROLI HRAJE FITNESS VE VAŠEM OSOBNÍM ŽIVOTĚ?

Zásadní. Fitness je pro mě nejen práce, ale i způsob myšlení. Učí disciplíně, trpělivosti a tomu, že výsledky přicházejí dlouhodobě. Hodně principů ze sportu se dá přenést i do podnikání a života obecně.

CO VÁS MOTIVUJE V MOMENTECH, KDY ENERGIE DOCHÁZÍ?

Připomínám si, proč jsem začal. A také to, kolik práce už za námi je. Motivace není něco, co je každý den automaticky. Často je důležitější disciplína než momentální nálada.

Když člověk ví, kam jde, pokračuje i ve dnech, kdy se mu nechce.

MÁTE NĚJAKÝ VLASTNÍ REŽIM NEBO RUTINU, NA KTEROU NEDÁTE DOPUSTIT?

Mám rád řád. Snažím se držet pravidelnost v práci, tréninku i odpočinku. Nejde o dokonalost, ale o systém. Když máte systém, nemusíte každý den znovu hledat motivaci. Prostě jdete a plníte, co je potřeba.

PODLE ČEHO SI VYBÍRÁTE TRENÉRY A TÝM?

Důležitější než samotné zkušenosti je pro mě přístup. Odbornost se dá rozvíjet, charakter a energie se učí mnohem hůř. Hledáme lidi, kteří mají chuť pracovat, komunikovat s klienty, posouvat se a být součástí něčeho většího.

JAKÉ HODNOTY JSOU PRO VÁS V MAX FITNESS NAPROSTO KLÍČOVÉ?

Poctivost, kvalita, respekt a dlouhodobost. Chceme dělat věci správně, ne jen rychle. Zakládáme si na tom, aby klient dostal to, co očekává, a aby se u nás cítil dobře.

CO BY SE NIKDY NEMĚLO STÁT VE VAŠEM FITNESS CENTRU?

Nikdy bych nechtěl, aby klient odcházel s pocitem, že je jen číslo. Fitness centrum musí



mít úroveň, ale i lidskost. Lidé si mají odnést dobrý pocit, motivaci a chuť vrátit se zpět.

JAKÉ MÁTE DALŠÍ PLÁNY S MAX FITNESS?

Chceme pokračovat v růstu, ale chytře. Nejde nám o počet poboček za každou cenu, ale o kvalitní lokality a udržitelný rozvoj. Každé nové centrum musí dávat smysl a zapadat do celkové vize značky.

UVAŽUJETE O EXPANZI NEBO NOVÝCH PROJEKTECH?

Ano, expanze je přirozená součást našeho směřování. Zároveň se díváme i na nové služby a projekty, které mohou značku posunout dál. Chceme reagovat na vývoj trhu a potřeby klientů.

KDE BYSTE CHTĚLI VIDĚT MAX FITNESS ZA 5 LET?

Chtěl bych, aby Max Fitness bylo synonymem kvalitního fitness centra v České republice. Aby lidé věděli, že když vstoupí do Max Fitness, dostanou standard, který očekávají. A zároveň aby za tím vším zůstala energie, se kterou jsme začínali.

TĚŽŠÍ NEŽ KDY DŘÍV. OBEZITA UŽ NENÍ NEMOCÍ AMERIČANŮ.

ČÍSLA V ČESKU STRMĚ ROSTOU!

Na jedné straně dostupné a levné jídlo, na té druhé čím dál méně pohybu už od dětství. Dva faktory, které ovlivňují zdraví a tělesné proporce dnešní populace. Obezita se z individuálního problému změnila v celospolečenskou výzvu, která zatěžuje zdravotnictví a ohrožuje kvalitu života milionů lidí.

PODLE ÚDAJŮ STÁTNÍHO ZDRAVOTNÍHO ÚSTAVU MÁ DNES VÍCE NEŽ 60 % DOSPĚLÝCH ČECHŮ NADVÁHU NEBO OBEZITU. JINÝMI SLOVY – ZDRAVÁ HMOTNOST SE POMALU STÁVÁ MENŠINOU.

Ještě několik let nazpět byla OBEZITA v Česku jen výjimkou. Jenže dnes se stává moderní nemocí zatěžující zdravotnický systém, jde o jednu z nejrychleji rostoucích zdravotních hrozeb moderní společnosti. Statistiky ukazují, že **přibližně čtvrtina dospělé populace v České republice trpí obezitou**, přičemž další velká část lidí se nachází na hranici nadváhy. Podle odborníků se navíc tento trend stále zrychluje.

Sklony k obezitě ale ovlivňují i sociální skupiny, ekonomika a v neposlední řadě prostředí, ve kterém lidé žijí. Podle odborníků ze státního zdravotního ústavu je proto důležité začít správným stravováním a pohybem už ve školství.

I proto se snaží změnit systém stravování v těchto institucích.

GENERACE, KTERÁ PŘIBÍRÁ

Zvláště znepokojivý je vývoj u mladších generací. Podle dat Státního zdravotního ústavu **vzrostl podíl dospívajících s nadváhou zhruba z 10 % na přibližně 25 %**. Odborníci varují, že děti s nadváhou mají vysokou pravděpodobnost, že budou obézní i v dospělosti.

Moderní životní styl totiž vytváří ideální prostředí pro přibírání: více času u obrazovek, méně přirozeného pohybu a neustálý přístup



**„ALARMUJÍCÍ JE V ČESKU
STÁLE ROSTOUCÍ POČET
OBÉZNÍCH DĚTÍ. JEN U TĚCH
VE VĚKU 13-17 LET STOUPĚL
OD ROKU 96 DO SOUČASNOSTI
PODÍL JEDINCŮ S NADVÁHOU
Z 10 NA 25 %. NÁKLADY
NA LÉČBU KOMPLIKACÍ
SPOJENÝCH S OBEZITOU V ČR
PŘEDSTAVUJÍ ZHRUBA 30
MILIARD KORUN ROČNĚ.“**

uvádí ředitelka Státního zdravotního
ústavu MUDr. Barbora Macková, MHA.

k energeticky bohatým potravinám. Kombinace sedavého zaměstnání, stresu a kalorických jídel vede k tomu, že energetický příjem často výrazně převyšuje výdej.

VÍCE NEŽ JEN ČÍSLO NA VÁZE

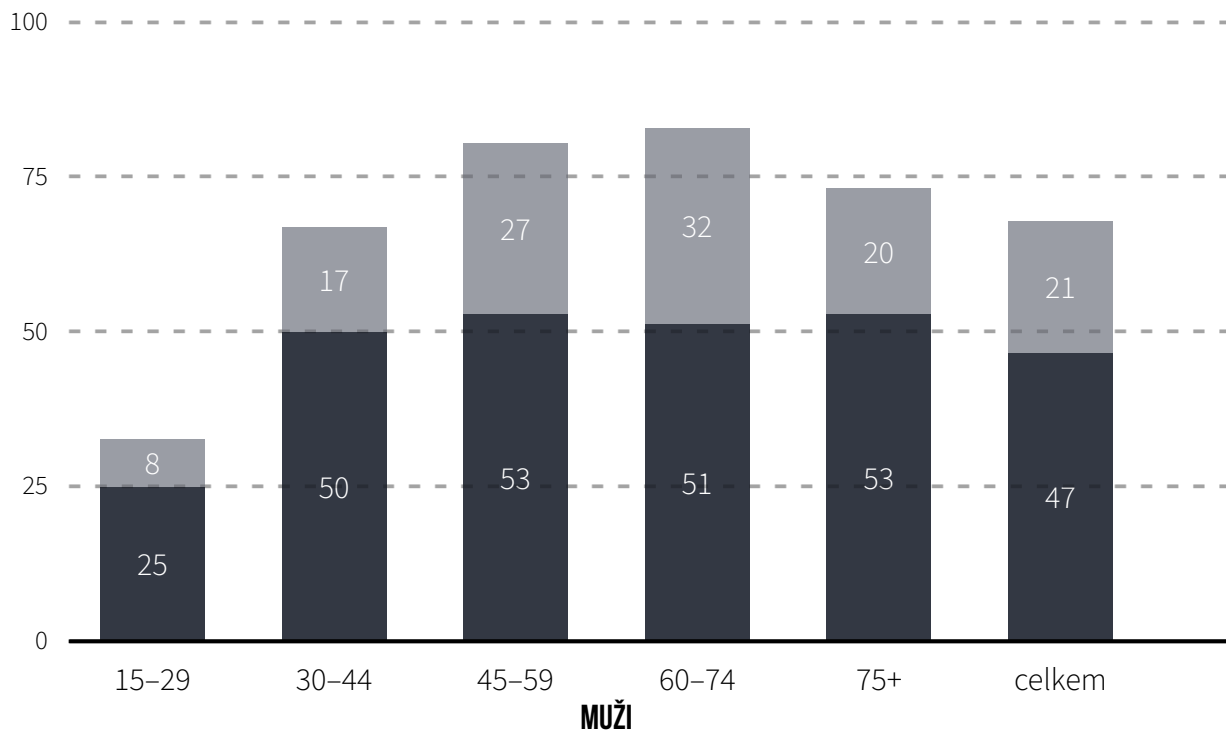
Obezita přitom není pouze otázkou estetického ideálu. Je spojena s celou řadou zdravotních komplikací – od vysokého krevního tlaku přes metabolické poruchy až po kardiovaskulární onemocnění. Zvyšuje také riziko **diabetu 2. typu, infarktu, mrtvice nebo některých druhů rakoviny.**

Odborníci proto zdůrazňují, že boj s obezitou nezačíná v ordinaci lékaře, ale v každodenních rozhodnutích. Vyvážená strava, pravidelný pohyb a aktivní životní styl zůstávají nejúčinnějšími nástroji prevence.

FITNESS JAKO SOUČÁST ŘEŠENÍ

Právě zde vstupuje do hry fitness komunita. Posilovny, trenéři a sportovní programy dnes hrají důležitou roli v tom, jak lidé mění své návyky. Pravidelný pohyb nejen pomáhá spalovat kalorie, ale také zlepšuje metabolismus, zvyšuje svalovou hmotu

PODÍL OSOB S OBEZITOU A PREOBEZITOU (% , 2019)



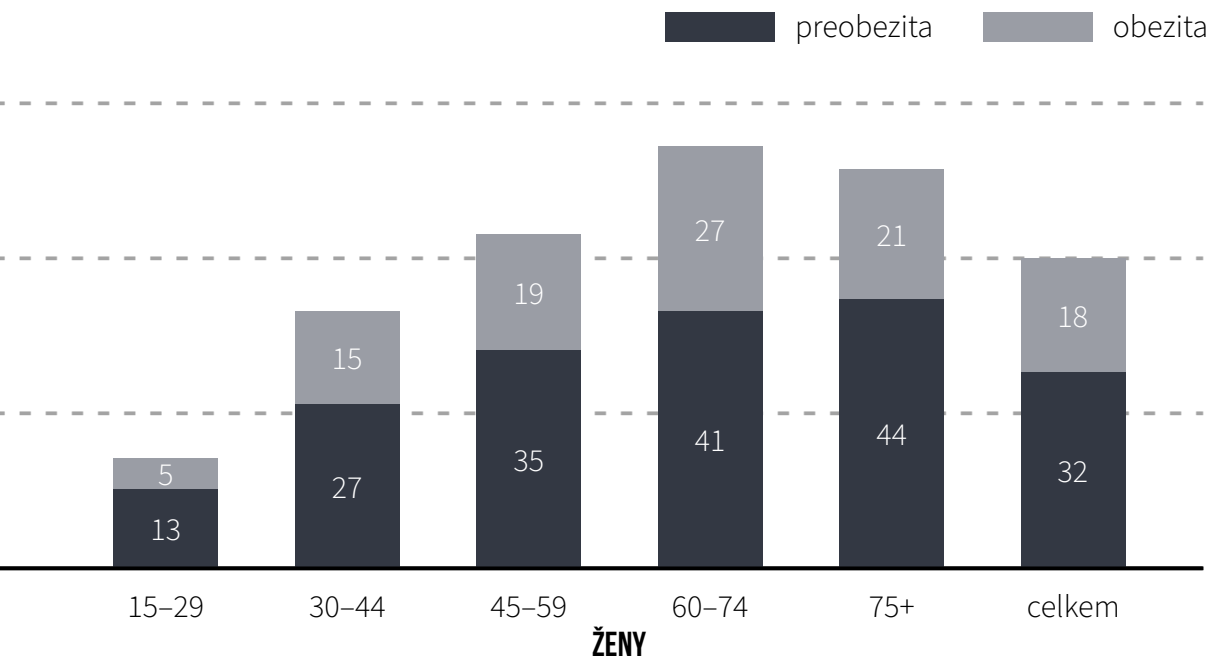
a podporuje dlouhodobé zdraví. A přestože statistiky mohou působit pesimisticky, trend lze zvrátit. Každý trénink, každý krok navíc a každé

vědomé rozhodnutí o jídle může být krokem zpět od epidemie obezity – a směrem ke zdravější společnosti.

„DÍTĚ, KTERÉ SE NARODÍ DO HŮŘE SITUOVANÉ RODINY, ČELÍ TÉMĚŘ TROJNÁSOBNĚ VYŠŠÍMU RIZIKU, ŽE BUDE TRPĚT OBEZITOU, NEŽ TY Z BOHATŠÍCH POMĚŘŮ A DVAKRÁT VĚTŠÍMU RIZIKU VE SROVNÁNÍ S DĚTMI ZE STŘEDNÍ TŘÍDY. ŠKOLNÍ OBĚDY JSOU PRO MNOHO DĚTÍ ČASTO JEDINÝM TEPLÝM JÍDLEM DENNĚ, DĚTI SE NA NICH UČÍ I STRAVOVACÍM NÁVYKŮM. NA JEJICH NUTRIČNÍ KVALITĚ VELICE ZÁLEŽÍ,“

připomíná vedoucí Centra podpory veřejného zdraví SZÚ, MUDr. Marie Nejedlá.

Pozn.: Za preobezitu je považována hodnota indexu tělesné hmotnosti (BMI) ve výši 25,0–29,9 kg/m², jako obezita je označována hodnota BMI 30,0 kg/m² a vyšší. Zdroj: Evropské výběrové šetření o zdraví, ÚZIS ČR, ČSÚ



OD SPORTU PŘES PRÉMIOVÝ RETAIL AŽ KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU

OD ATLETICKÝCH DRAH, KDE TRÁVIL CELÉ DĚTSTVÍ, PŘES STUDIUM TĚLOVÝCHOVY A PSYCHOLOGIE AŽ PO VEDENÍ VELKÝCH TÝMŮ V PRÉMIOVÉM RETAILU A ECOMMERCE. KARIÉRA JOSEFA ŠIMÁNY PŮSOBÍ NA PRVNÍ POHLED PESTRÁ, ALE SPOJUJE JI JEDNO TÉMA: PRÁCE S LIDMI, BUDOVÁNÍ ZNAČEK A SCHOPNOST POSOUVAT FIRMY DOPŘEDU BEZ OHLEDU NA SEGMENT.

V Potten & Pannen – Staněk pomáhal růst prémiovým značkám do kuchyně, v Premium Fashion Brands uváděl na trh světové módní ikony a v Hecht Motors řídil obchodní a marketingové týmy v rámci celé sítě. Později se přesunul do oblasti zdravého životního stylu, kde v MultiSportu formoval spolupráci s fitness centry a firemními partnery.

Dnes své zkušenosti propojuje v Max Fitness – prostředí, které kombinuje jeho sportovní kořeny, psychologii i dlouholeté vedení lidí. A právě tady vznikl projekt Šance na nový začátek, který pomáhá lidem měnit životní styl, zdraví i sebevědomí.



JAKÁ BYLA TVOJE CESTA, KTERÁ TĚ NAKONEC DOVEDLA AŽ DO MAX FITNESS?

Sport byl vždy součástí mého života. **Atletika mě naučila disciplíně, soutěživosti a tomu, že výsledky přicházejí až s dlouhodobou prací.** Později jsem tyhle principy přenesl do vedení lidí a budování firem v různých segmentech.

Do světa fitness jsem se poprvé dostal v době, kdy jsem v MultiSportu vedl partnerskou síť. Tehdy jsem se poprvé potkal i s majiteli Max Fitness – vyjednávali jsme spolu podmínky spolupráce a vznikl mezi námi profesionální respekt. **Po letech v prémiovém retailu a ecommerce jsem ale cítil, že chci dělat něco, co má přímý dopad na zdraví a životní styl lidí.**

MultiSport byl první krok – tam jsem se poprvé dostal blíž k fitness segmentu, k provozům, trenérům i partnerům. A když přišla příležitost spojit obchod, vedení lidí, psychologii a sport v Max Fitness, dávalo to smysl. Byl to návrat ke kořenům: ke sportu, k práci s lidmi a k prostředí, kde má moje práce přímý dopad na zdraví a životní styl lidí.

PAMATUJEŠ SI MOMENT, KDY SE TI MAJITELÉ MAX FITNESS OZVALI ZNOVU? CO ROZHODLO, ŽE JSI DO TOHO ŠEL?

S majiteli Max Fitness jsme se poznali ještě v době, kdy jsem jako ředitel partnerské sítě v MultiSportu vyjednával podmínky spolupráce. Bylo to profesionální, ale zároveň lidské setkání, které ve mně zanechalo silný dojem. Po mém odchodu z MultiSportu uběhlo několik let – a pak se

mi oba majitelé znovu ozvali. Neformálně, lidsky, s jednoduchou otázkou, jestli bychom se nemohli pobavit o možné spolupráci. Souhlasil jsem. **A od té chvíle začala nová etapa, která je absolutně bláznivá, intenzivní, ale zároveň mě naplňuje, zaměstnává a neskutečně baví. Byl to moment, kdy se všechny předchozí zkušenosti spojily a začaly dávat nový smysl.**

CO TVOJE POZICE OBNÁŠÍ?

Moje role v Max Fitness je kombinací obchodu, projektového řízení a strategického rozvoje. Oficiálně mám na starosti především obchod, spolupráci s partnery a vedení projektů, ale v praxi je to mnohem širší.

Jsem konzultantem v celé řadě oblastí – od provozu přes marketing až po HR a právní agendu.

MAX FITNESS JE DYNAMICKÉ PROSTŘEDÍ, KDE SE VĚCI MĚNÍ RYCHLE, A JÁ JSEM TYP ČLOVĚKA, KTERÝ RÁD PŘEBÍRÁ ODPOVĚDNOST TAM, KDE JE POTŘEBA NĚCO POSUNOUT, VYŘEŠIT NEBO NASTAVIT. A PRÁVĚ TO MĚ NA TÉ PRÁCI BAVÍ. KAŽDÝ DEN JE JINÝ.

Jeden den řeším velkého partnera nebo nový projekt, druhý den pomáhám s provozními procesy, třetí den ladím právní dokumenty nebo marketingovou komunikaci. Je to intenzivní, náročné, ale zároveň extrémně naplňující. Max Fitness není korporát. Je to prostředí, kde když něco dává smysl, můžeme to udělat hned. A tahle kombinace svobody, odpovědnosti a důvěry je pro mě obrovsky motivující.

JAK VZNIKLA MYŠLENKA PROJEKTU ŠANCE NA NOVÝ ZAČÁTEK?

Úplně na začátku to nebyl velký projekt. Nebyla to strategie, marketing ani dlouhodobý plán. Bylo to jednoduché zadání od Radima Hovorky, spolumajitele sítě. „**Vymysleme něco, čím podpoříme lidi s obezitou. Ať vidí, že do Max Fitness může přijít opravdu každý.**“

Obezita je obrovský společenský problém a my jsme chtěli ukázat, že fitness centrum není jen pro sportovce, ale i pro lidi, kteří se třeba roky bojí udělat první krok. Z malého úkolu se ale postupně začalo stávat něco mnohem většího – pilotní projekt, který dnes známe jako Šance na nový začátek. **Aby to celé mohlo vzniknout, potřeboval jsem trenéry, kteří by do takového projektu šli srdcem, ne jen profesně.** A v tu chvíli přišla shoda okolností: ozval se mi trenér Ondřej Kraj s tím, že chce pomáhat obézním lidem a dělat s nimi dlouhodobé proměny. Sedli jsme si, probrali to – a během pár hodin bylo



Zdroj: Kateřina Hachová

jasné, že tohle je přesně ten člověk, se kterým můžeme projekt postavit. A tak jsme to dali dohromady. Bez velkých plánů, bez složitých tabulek. Jen s vírou, že to má smysl.

V ČEM JE ŠANCE NA NOVÝ ZAČÁTEK JINÁ NEŽ BĚŽNÉ HUBNOUCÍ VÝZVY?

Protože většina výzev trvá pár týdnů a řeší jen trénink a jídlo. My jsme chtěli vytvořit něco, co lidem opravdu pomůže změnit život – dlouhodobě, bezpečně a s ohledem na zdraví. Proto je Šance na nový začátek půlroční transformační program, ne rychlá výzva. Program vznikl pod odbornou garancí diabetologické a obezitologické ambulance Milan Kvapil s.r.o., která se specializuje na moderní léčbu obezity. A co si velmi vážím – projekt získal podporu i České obezitologické společnosti, která nám dala jasné ANO. To je potvrzení, že jdeme správným směrem.

OBEZITA NENÍ JEN O JÍDLE A POHYBU — JE TO I O HLAVĚ. PROTO JE SOUČÁSTÍ PROGRAMU PSYCHOLOG, PRÁCE S BARIÉRAMI, MOTIVACÍ A EMOCEMI. TOHLE VĚTŠINA VÝZEV VŮBEC NEŘEŠÍ.

Každý člověk začíná jinde a potřebuje něco jiného. Proto má každý účastník osobní pohovor, individuální tréninkový plán, výběr trenéra podle preferencí, vstupní měření InBody a doporučení ke stravě, pohybu i regeneraci. Je to šité na míru, ne univerzální tabulka. Účastníci dostanou věci, které jim reálně pomůžou začít: 6 měsíců ve fitness zdarma, měření InBody, měsíc krabičkové stravy, chytré hodinky Samsung, oblečení na cvičení. Je to kompletní startovací balíček pro nový životní styl.

JAKOU ROLI HRAJÍ PARTNEŘI A TECHNOLOGIE?

Partneři jsou pro nás klíčoví. Ne proto, že by projekt potřeboval „velká loga“, ale proto, že každý z nich přináší něco, co účastníkům reálně pomáhá zvládnout začátek. A začátek je u obezity vždycky nejtěžší.

Samsung dodal chytré hodinky Galaxy Watch8 a aplikaci Samsung Health, která sleduje aktivitu, spánek, tep, kroky i tréninky. Pro lidi, kteří začínají od nuly, je to obrovská motivace – vidí každý krok, každý posun. A trenéři s nimi mohou pracovat mnohem přesněji.

Yes Krabičky věnovaly měsíc kompletní krabičkové stravy zdarma. To je pro účastníky obrovská pomoc – nemusí řešit vaření, plánování ani kalorie. První měsíc je klíčový a krabičky jim pomohly nastavit režim.



Decathlon dodal oblečení a vybavení, díky kterému se lidé cítili dobře a sebevědomě. Pro někoho, kdo se roky styděl přijít do fitness, je to obrovský rozdíl.

JAKOU ROLI HRAJE KOMUNITA?

Komunita byla jedním z nejsilnějších prvků celého projektu. Na začátku to bylo 21 lidí, kteří se navzájem neznali, měli různé příběhy, různé obavy a často i velmi nízké sebevědomí. Ale jakmile začali pracovat na sobě, začali se zároveň opírat jeden o druhého.

Vytvořila se skupina, která si psala, podporovala se, sdílela dobré i špatné dny a držela se nad vodou ve chvílích, kdy to bylo nejtěžší. A to je u lidí s obezitou zásadní – vědět, že v tom nejsou sami.

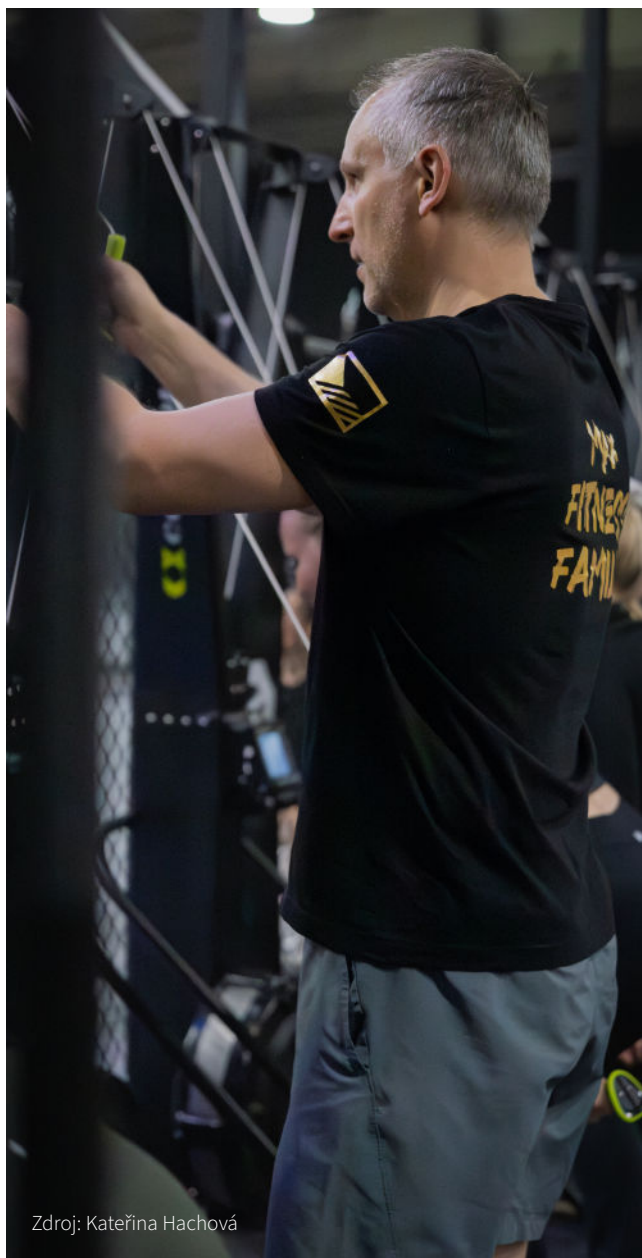
Velkou roli hráli i trenéři. Nebyli to jen odborníci, kteří nastavili tréninkový plán. Byli to lidé, kteří klienty podrželi, když měli chuť to vzdát, a dokázali je motivovat i v momentech, kdy se jim nedařilo. A i když každý cvičil na jiné pobočce, vznikla mezi nimi soudržnost. Na závěrečném setkání bylo vidět, že to nejsou jednotlivci, ale skupina, která si prošla něčím společným. Sdíleli úspěchy, pády, emoce i radost z toho, že to zvládli.

Komunita byla důvod, proč všichni došli až do konce. A proč to nebyl jen projekt o hubnutí, ale o novém začátku, vztazích a pocitu, že člověk nemusí bojovat sám.

KTERÝ MOMENT TĚ NEJVÍC ZASÁHL?

Bylo jich víc. Upřímně jsem nečekal, jak silně budou lidé reagovat a jak otevřeně budou mluvit o svých životech. Ta vděčnost, kterou mi psali, mě několikrát úplně zastavila.

ZASÁHLY MĚ MOMENTY, KDY MI ÚČASTNÍCI PSALI, ŽE JIM PROJEKT „ZACHRÁNIL ŽIVOT“, ŽE SE „KONEČNĚ MAJÍ RÁDI“, ŽE PO LETECH ZNOVU CÍTÍ RADOST, ENERGII NEBO SEBEVĚDOMÍ. TO NEJSOU VĚTY, KTERÉ ČLOVĚK ČTE KAŽDÝ DEN.



Zdroj: Kateřina Hachová

Silné byly i jejich osobní příběhy – třeba když někdo poprvé v životě uběhl pár kilometrů, zvedl činku, kterou se bál jen zvednout ze země, nebo když mi psali, že díky projektu začali cvičit i jejich partneři nebo děti. A pak je tu Veronika. Ta si celou svou cestu zapisovala každý den a nakonec z toho vznikla kniha. To je pro mě obrovský důkaz toho, že ten projekt nebyl jen o trénincích a jídle, ale o hluboké osobní změně.

Nejvíc mě ale zasáhlo, že i když každý bojoval sám za sebe, nikdo v tom nakonec nebyl sám. Ta komunita, podpora, vztahy mezi lidmi – to je něco, co se nedá naplánovat. To prostě vzniklo. A to je pro mě největší hodnota celého projektu.

BUDE DALŠÍ ROČNÍK?

Ano, bude. A tentokrát ho chceme posunout mnohem dál. První ročník ukázal, že to má obrovský smysl – ale zároveň i to, že by byla škoda, kdyby se do programu dostalo jen 21 vybraných lidí. Mým cílem je, aby druhý ročník nebyl jen pro „vyvolené“, ale aby se do něj mohla zapojit široká veřejnost. Chceme vytvořit strukturu, kde bude:

- 1 hlavní transformační skupina pro ty, kteří potřebují největší podporu,
- 2 rozšířená skupina s dostupnější variantou,
- 3 a otevřená veřejnost, která se může přidat se zvýhodněnými podmínkami.

Aby to celé mohlo fungovat, hledáme další partnery, kteří nám pomohou program rozšířit – nejen technologicky a produktově, ale i odborně. Chceme propojit svět fitness, medicíny, psychologie, výživy a komunity ještě víc než v prvním ročníku.

Jednoduše řečeno: Ano, další ročník bude. A bude větší, dostupnější a otevřenější. A hlavně – bude to program, který může změnit život mnohem většímu počtu lidí než doposud.

A JE V PLÁNU JEŠTĚ NĚCO DALŠÍHO, CO PODLE TEBE STOJÍ ZA TŮ?

Ano. Paralelně s dalším ročníkem Šance připravujeme i nový projekt pro firmy – **Max Fitness for Business**. Je to program, který firmám pomáhá zlepšit zdraví, výkon a energii jejich zaměstnanců. A zároveň je to logické rozšíření toho, co už dnes děláme: fitness, diagnostika, výživa, vzdělávání a prevence.

V rámci projektu nabízíme firmám:

- ✓ firemní členství a vstupy do všech poboček,
- ✓ dny zdraví s diagnostikou, fyziem a screeningem,
- ✓ vzdělávání od Max Fitness Academy (výživa, regenerace, spánek, prevence bolesti zad),
- ✓ restart programy pro zaměstnance s nadváhou,
- ✓ partnerský web s reportingem a správou benefitů,
- ✓ kompletní onboarding zaměstnanců do pohybu.

Je to vlastně stejná filozofie jako u Šance – jen přenesená do firemního prostředí. Pomáháme lidem začít, zlepšit zdraví, získat energii a vytvořit návyky, které vydrží.

A HLAVNĚ: JE TO PROJEKT, KTERÝ FIRMÁM PŘINÁŠÍ MĚŘITELNÉ VÝSLEDKY – NIŽŠÍ NEMOCNOST, VYŠŠÍ VÝKON A SPOKOJENĚJŠÍ ZAMĚSTNANCE.

UDÁLOSTI

MAX FITNESS RUN 2026

HISTORICKY PRVNÍ ROČNÍK PŘILÁKAL 1 600 BĚŽCŮ

Premiérový ročník Max Fitness Run se zapsal do sportovní historie Plzně ve velkém stylu. Na start jednotlivých závodů se postavilo celkem 1 600 běžců všech věkových kategorií, kteří vytvořili výjimečnou atmosféru a potvrdili obrovský zájem o běžecké akce v regionu.

„Celá organizace proběhla skvěle, na nejvyšší úrovni. Rád bych vypíchl unikátní atmosféru, která vznikla hlavně při doběhu posledních závodnic, které dostaly největší aplaus od ostatních závodníků. Přesně to byl okamžik, kdy se ukázalo fair play a to, že nemusím být první ani poslední, hlavní bylo pro všechny to zvládnout. Bylo úplně jedno, kdo to byl nebo co měl na sobě, všichni táhli za jednoho. A to na tom bylo skvělé, závod měl to kouzlo,“ řekl po akci ředitel Rozběháme Česko Jan Bielik.

Program nabídl půlmaraton, běh na 10 kilometrů, štafetové závody i dětské běhy. Na své si přišli výkonnostní běžci usilující o co nejlepší čas, rekreační sportovci i celé rodiny s dětmi. Trať vedoucí podél řeky Berounky nabídla závodníkům atraktivní prostředí a bezpečné zázemí mimo frekventované silnice.

Po celé trase panovala skvělá atmosféra. O podporu závodníků se staraly stovky diváků, kteří vytvořili fantastickou kulisu a pomáhali běžcům překonávat i nejnáročnější okamžiky závodu. Ti, kteří potřebovali podporu nebo chtěli útočit na osobní rekord, mohli využít pomoc vodičů, kteří byli připraveni podpořit jednotlivé výkony na maximum.

Velký podíl na úspěchu celé akce měli také dobrovolníci, pořadatelé a partneři, kteří zajistili hladký průběh historicky prvního ročníku. Potvrdilo se, že Plzeň má silnou sportovní komunitu a zájem o kvalitní běžecké akce.

Každý běžec, který svůj závod dokončil do tří hodin, získal permanentku do celé sítě provozované Max Fitness, její délka závisela na absolvované



ABSOLUTNÍM VÍTĚZEM HLAVNÍHO ZÁVODU NA TRATI DLOUHÉ 21,097 KILOMETRU SE STAL MATĚJ MAREK. DO CÍLE DOBĚHL V ČASE 01:16:58,74 A STANOVIL TAK REKORD, KTERÝ BUDOU ÚČASTNÍCI V DALŠÍCH ROČNÍCÍCH PŘEKONÁVAT.



disciplíně. Za dokončený půlmaraton obdrželi účastníci poukaz na dvouměsíční permanentku do Max Fitness s platností od 1. července do 31. srpna 2026, kterou lze využít ve všech pobočkách v Praze, Plzni a Kladně. Účastníci štafet a běhu na 10 kilometrů získali poukaz na jednoměsíční permanentku s možností využití v libovolném termínu mezi 1. červencem a 31. srpnem 2026. Poukazy nejsou vázány na jméno a lze je využít pro sebe nebo darovat.

NEBĚŽELO SE ALE POUZE PRO RADOST Z POHYBU. VÝTĚŽEK Z AKCE VE VÝŠI 227 000 KORUN PUTOVAL DO NADAČNÍHO FONDU MAX FITNESS, KTERÝ VZNIKL S CÍLEM PODPOROVAT SPORTOVCE, HANDICAPOVANÉ SPORTOVCE A MLÁDEŽ NA JEJICH CESTĚ ZA SPORTOVNÍMI ÚSPĚCHY A OSOBNÍM ROZVOJEM.



Zdroj: Max Fitness Run

Po celou dobu závodu si návštěvníci mohli užívat také bohatý doprovodný program. Dospělí měli možnost otestovat různé typy běžeckých bot, ve stánku FN Plzeň zjistit svou krevní skupinu a ve stánku Sport Help si po doběhnutí závodu vyzkoušet, jak správně regenerovat svaly.

Organizátoři nezapomněli ani na nejmenší závodníky. Připravili pro ně dětskou zónu se skákacími hrady, malováním na obličeje, tetováním a soutěžní zónou společnosti Decathlon. Na scéně se představili také vědci z Techmania Science Center, kteří předvedli řadu zajímavých pokusů. Děti i dospělí si navíc mohli prohlédnout práci záchranných složek, včetně městské policie a hasičů s přistávacím hasičským vozem.



Zdroj: Max Fitness Run



Zdroj: Max Fitness Run

Díky pestré nabídce disciplín se Max Fitness Run stal skutečným svátkem pohybu pro všechny generace. Dětské závody přinesly spoustu radosti nejmladším sportovcům a potvrdily, že cílem Max Fitness Run není pouze soutěžení, ale také podpora zdravého životního stylu a motivace k pravidelnému pohybu.

„Dětský závod byl skvělý a Bastík si ho moc užil. Oceňuji medaili pro každého malého závodníka, která je krásnou motivací a odměnou za jejich snahu. Jen mě trochu mrzelo, že velká

soutěživost byla místy spíše na straně rodičů. Někteří své děti doslova dotáhli do cíle a následně s nimi stáli na stupních vítězů, což mi nepřijde úplně fér vůči dětem, které celý závod zvládly samy. I přes tuto drobnou výtku jsme si akci moc užili a příští rok se jí rádi zúčastníme znovu. Organizace byla výborná a milý dáreček pro malé závodníky dětem udělal velkou radost,“ řekla s úsměvem Sarah Kypťová, maminka tříletého Bastiena.

První ročník Max Fitness Run se tak stal mimořádně úspěšnou premiérou. Účast 1 600 závodníků, kvalitní organizace, skvělá atmosféra i pozitivní ohlasy naznačují, že v Plzni vznikla nová sportovní tradice s velkým potenciálem do dalších let.



Zdroj: Max Fitness Run

A NA ZÁVĚR JEDNA DOBRÁ ZPRÁVA PRO VŠECHNY BĚŽECKÉ NADŠENCE – MAX FITNESS RUN SE V ROCE 2027 USKUTEČNÍ NEJEN V PLZNI, ALE TAKÉ V PRAZE.

BÝVALÝ HOKEJISTA LUKÁŠ. Z PROFESIONÁLA NA NULOVOU FORMU.

TEĎ JE DÍKY ŠANCI NA NOVÝ ZAČÁTEK ZPĚT!

V Max Fitness Holešovice nevznikají jen výsledky na váze. Vznikají tady příběhy, které mění život. Jeden z nich napsala trenérka Pavla spolu s klientem Lukášem – příběh o návratu ke sportu, překonání vlastních limitů i o tom, že začít se dá kdykoliv.

„SPORT BYL VŽDYCKY MOJE CESTA“

Pavla se ke sportu dostala už v dětství. „Rodiče mě vedli ke všemu možnému, ale nejdéle jsem zůstala u sportovní gymnastiky. V pubertě se to přelilo do fitka a tam mi došlo, že pokud chci být v životě spokojená, musí být pohyb jeho součástí.“ Cesta k trénování tak přišla přirozeně. V prostředí Max Fitness se pohybovala už dřív, a když přišla nabídka zapojit se do projektu jako trenérka, neváhala. „Já jsem takový typ člověka, co říká ano příležitostí“, dodává s úsměvem.

„OD HOKEJE K BAGRU... A ZPÁTKY K POHYBU“

Lukášův život byl vždy spojený se sportem. Dlouhé roky hrál hokej, ale po covidu s ním

skončil. Pohyb postupně ustoupil do pozadí. Dnes pracuje jako bagrista a, jak s nadsázkou říká, má za sebou i „hereckou zkušenost“ – objevil se v kriminálním seriálu při natáčení scény s bagrem. K rozhodnutí něco změnit ho ale nepřivedla televize, nýbrž okolí. „Všichni mi začali říkat, že jsem přibral. A měli pravdu. Dlouho jsem si říkal, že začnu ‘od pondělí’... ale nikdy to nepřišlo.“ Nakonec stačil jeden impuls od kolegy – a rozhodnutí padlo během jediného dne. První krok? Prostě začít.



Zdroj: Pavla Novotná



Zdroj: Pavla Novotná

„ZAČÁTKY NEBYLY O RADIKÁLNÍCH DIETÁCH, ALE O ZMĚNĚ NÁVYKŮ“

„Začal jsem po deseti letech snít,“ říká Lukáš. Zní to jednoduše, ale právě tohle byl zásadní zlom. K tomu přidal pravidelný režim, pohyb a postupně i tréninky. Velkou změnou bylo i chození. „Když mi řekli, kolik kroků mám denně ujit, myslel jsem, že se zbláznili. Dneska mě to baví, trhám v chůzi rekordy,“ dodává s úsměvem.

„SPÁNEK JAKO TAJNÁ ZBRAŇ“

Jedním z nejvíce podceňovaných faktorů byl spánek. Pavla vysvětluje: „Lidi řeší trénink a jídlo, ale zapomínají na regeneraci. Když člověk spí málo, hubne sice, ale často ztrácí svaly místo



Zdroj: Lukáš Nacházel



Zdroj: Lukáš Nacházel

tuku.“ Lukáš to potvrzuje z praxe. „Ze začátku to bylo nejtěžší. Ale jak jsem začal víc cvičit a chodit, tělo si o spánek řeklo samo.“

„ŽÁDNÉ EXTRÉMY. JEN ZDRAVÝ PŘÍSTUP“

Pavla si do své práce přenesla i vlastní zkušenost. V minulosti si prošla poruchou příjmu potravy,



Zdroj: Pavla Novotná

což dnes ovlivňuje její přístup ke klientům.

„Snažím se učit lidi, že pohyb není trest a jídlo není nepřítel. Žádné extrémy, žádné zákazy. Jen zdravý vztah k sobě.“ Důležitou roli podle ní hraje i hlava.

„Když člověk ví, že má problém, je to první velký krok. Ale musí mít i odvahu s tím něco dělat.“ Za čtyři měsíce spolupráce šel Lukáš z téměř 100 kg na 73 kg. Velkou roli sehrála i jedna zásadní změna: „Přestal jsem pít alkohol. A první kila šla dolů hned.“ Zbytek už byl o konzistenci.

„VLIV NA RODINU“

Změna životního stylu se neprojevila jen u Lukáše. „Dcera chce jíst to, co já. Byla se mnou i na tréninku,“ říká. A právě tohle je podle Pavly jeden z největších přínosů. „Děti si berou příklad. A zdravý vzor od rodiče je něco, co jim může ovlivnit celý život.“

NEJVĚTŠÍ CHYBA? CHTÍT VŠECHNO HNED

Pavla se často setkává s nerealistickými očekáváními. „Když někdo přibíral 10–15 let, nemůže čekat, že to za měsíc zmizí. A pokud ano, bude to mít následky.“ Proto doporučuje jednoduchý přístup. Začít pomalu a vydržet. „Zdraví, energie a dobrý pocit ze sebe sama nejsou výsledkem jednoho rozhodnutí. Jsou výsledkem každodenních malých kroků.

A přesně ty vedou k největší změně,“ shodují se na závěr s úsměvem oba.

Z KANCELÁŘE K ŽIVOTNÍ FORMĚ



Zdroj: Zuzana Matějovská

PŘÍBĚH FILIPA A JEHO CESTY V PROJEKTU NOVÁ ŠANCE

Sedavé zaměstnání, minimum pohybu a váha, která se po počátečním úspěchu nekompromisně zastavila. Scénář, který zná mnoho z nás. Filip se ale rozhodl, že se nespokojí s průměrem a využil příležitost, kterou mu nabídla „Nová šance“ v síti Max Fitness. Pod odborným vedením trenérky Zuzky na pobočce Roztyly se pustil do boje nejen s činkami, ale především s vlastní hlavou a špatně nastaveným jídelníčkem. Jaké to je, když se správce logistického parku promění v krabíčkového krále a začne trhat rekordy v počtu kroků? Nahlédněte do upřímného rozhovoru o dřině, stresu, ale i o neskutečné energii, která dokáže změnit tělo i životní styl.

FILIPE, CO PRO VÁS BYLO TÍM HLAVNÍM SPOUŠTĚČEM, KDY JSTE SI ŘEKL, ŽE POTŘEBUJETE ŠANCI NA NOVÝ ZAČÁTEK?

U mě to začalo už před čtyřmi lety, kdy jsem se pokoušel hubnout vlastními silami. Tehdy se mi podařilo shodit necelých 40 kg. Ale před rokem a kousek se to zaseklo. Sám už jsem si nedokázal pomoci a neměl jsem ani finance na to, abych si zaplatil někoho, kdo by mi jasně řekl, co dělat. Protože navštěvuji víc poboček, všiml jsem si na Pankráci letáčku s projektem „Nová šance“. Došel jsem do šatny, otevřel formulář v telefonu a v práci ho pak odeslal. Vybrali mě.

CO DĚLÁTE ZA PRÁCI?

Jsem správce logistického parku, takže typická kancelářská práce. Osm hodin denně sedím u počítače. Měl jsem minimum pohybu, teď už je

to jiné. Do kanceláří musím dojít pěšky. Mám nastavený cíl 10 000 kroků denně a daří se mi to plnit. Třeba tento měsíc jsem měl za jeden den rekord 44 000 kroků.

JAKÉ BYLY NEJVĚTŠÍ OBAVY PŘED VSTUPEM DO PROJEKTU A JAK SE NA NĚ DÍVÁTE DNES?

Největší strach jsem měl hlavně z trenérky – taková milá ženská, na první pohled (smích). Jinak jsem se moc nebál, protože jsem nebyl úplný začátečník a myslel jsem si, že vím, jak cvičit. Zmýlil jsem se. Největší problém mi dělalo jídlo. Byl jsem zvyklý jíst třikrát denně, teď jím pětkrát.



Zdroj: Zuzana Matějovská

V ČEM BYL NEJVĚTŠÍ ROZDÍL V JÍDELNÍČKU?

Když jsem si zapsal své staré jídlo do kalorických tabulek, byl to šok. Minimum bílkovin, hodně sacharidů, hodně tuků a žádná vláknina. Také jsem jedl až moc ovoce, takže tam bylo hodně cukru. Teď se zaměřuji na čistší jídla – maso, příloha, zelenina. Žádné omáčky. Plánuji si gramáže den dopředu a vařím si sám do krabiček. Na začátku jsme totiž zjistili, že univerzální krabičková dieta pro mě není. Potřeboval jsem jiné nastavení mikroživin, abychom mohli pálit tuky a rýsovat svaly.

ZUZKO, A JAKÉ BYLY VAŠE NEJVĚTŠÍ OBAVY PŘED VSTUPEM DO PROJEKTU ŠANCE NA NOVÝ ZAČÁTEK?

Člověk dopředu neví, s kým do toho půjde. Vybrala jsem si Filipa a po první schůzce jsem musela vědět, jestli si sedneme. Největší obava byla, aby se během projektu něco „nerozbilo“ – ať už psychicky, fyzicky nebo mentálně. Musíte se naladit na stejnou vlnu, aby to fungovalo.

KTERÁ ČÁST TRÉNINKU PRO VÁS BYLA NEJTĚŽŠÍ?

Základní cviky, které jsem do té doby vůbec nejel. Neuměl jsem techniku. Mrtvé tahy, sáně nebo „sezení u zdi“. To pálí a bolí.

ZUZKO TA SAMÁ OTÁZKA Z POHLEDU TRENÉRA?

Nejde ani tak o techniku, ta se dá vypilovat opakováním. Nejtěžší je hlava. Když navěsíme váhy, psychika to musí udržet. Nesmí nastat blok, kdy si člověk řekne: „Já to nezvednu.“ Když

vidím, že ten den není dobrý, uděláme kompromis, jdeme dál a k tomu těžkému se vrátíme jindy.

JAK VELKOU ROLI HRÁLA STRAVA V DALŠÍM VÝVOJI?

Obrovskou. Měl jsem vysoké procento viscerálního tuku. Stravou se nám ho podařilo srazit. I když jsem měl teď stresové období, špatně jsem spal a tělo hůř regenerovalo, jídelníček jsem se snažil držet.



Zdroj: Zuzana Matějovská

ZUZKO?

Počítali jsme makroživiny s ohledem na bazální metabolismus a výdej. Postupně jsme to upravovali podle toho, jak Filip reagoval. Vážíme na Tanitě, měříme obvody a hlavně fotíme. To je důležité, protože váha někdy stojí, ale centimetry jdou dolů.

KDY JSTE POPRVÉ POCÍTLI, ŽE SE TĚLO A ENERGIE MĚNÍ?

Co se týče energie, tu mi Zuzka předávala od začátku, to bylo neskutečné. První fyzické změny jsem si sám ani nevšiml, ale po dvou měsících jsme posílali fotky a tam už byl ten posun jasně vidět.

MOJE OSOBNÍ KILIMANDŽÁRO

JAK „NOVÁ ŠANCE“ ZMĚNILA ŽIVOT JANĚ
POD VEDENÍM TRENÉRA TOMÁŠE

Někdy stačí jediné doporučení lékaře a vědomí, že tohle je „poslední šance“, aby člověk sebral odvahu a vstoupil do světa, který mu byl doposud cizí. V Max Fitness Štěrboholy se odehrál příběh o překonávání obrovského strachu, pláči z euforie a jedné dřevěné bedně, která se pro Janu stala symbolem vítězství. Společně s trenérem Tomášem dokázali, že i z pozice úplného začátečníka lze posouvat hranice nemožného.

POSLEDNÍ ŠANCE, KTEROU NEŠLO ODMÍTNOUT

CO PRO VÁS BYLO TÍM HLAVNÍM SPOUŠTĚČEM, KDY JSTE SI ŘEKLA, ŽE POTŘEBUJETE NOVÝ ZAČÁTEK?

Byla to moje lékařka, paní doktorka Hálová. Doporučila mi, že musím začít cvičit a hubnout, a zmínila tento projekt. Hned jsem souhlasila. Cítila jsem, že je to moje jediná a možná poslední šance. Kdybych ji nevyužila, už by nikdy nic takového nepřišlo. Trápila mě nadváha, bolely mě klouby a jiní lékaři už mě posílali



Zdroj: Tomáš Kadeřábek

STRACH ZE SELHÁNÍ VS. VÝZVA PRO TRENÉRA

na operaci žaludku, kterou jsem nechtěla. Chtěla jsem být prostě mobilnější a stačit svým vnoučatům.

JAKÉ BYLY VAŠE NEJVĚTŠÍ OBAVY PŘED VSTUPEM DO PROJEKTU?

Strašně jsem se bála, že selžu. Ne že přestanu cvičit, ale že hubnutí nebude dostatečné, nebo že na ty stroje nebudu stačit a oni mi řeknou: „Hele, nemáš na to, jdi domů.“ Dneska mi ty obavy přijdou úsměvné. Tomáš mě naučil všechno, miluju to tady. Každý se to může naučit, když chce.

TOMÁŠI, Z VAŠÍ STRANY?

Moje největší obava byla, aby to klientka vydržela psychicky i fyzicky. Pro mě to byla taky výzva – musel jsem se „přepnout“ z trénování sportovců na úplně jiný přístup. Nešlo o maximální sílu nebo rychlost, ale o to vybudovat zdravý návyk a kladný vztah k pohybu. Musel jsem se naučit komunikovat jinak.

BITVA O BEDNU

KTERÁ ČÁST TRÉNINKU, JANI, PRO VÁS BYLA NEJTĚŽŠÍ?

Jednoznačně „bedna“. Obyčejná bedna, na kterou tady ostatní běžně skáčou, ale já na ni měla jen vystoupnout. Dlouhou dobu jsem před ní stála a chtělo se mi plakat strachy. Byla tak vysoká! Ale díky Tomášově motivaci jsem tam nakonec levou nohou vystoupila. Ten pocit? Jako bych vylezla na Kilimandžáro. Brečela jsem nejdřív strachy a pak nahoře radostí, že jsem to dala. Dneska už to zvládnou levou i pravou nohou úplně v pohodě.

ZMÍNILA JSTE PLÁČ, STÁVÁ SE TO ČASTO?

Jak se ztrácí váha a tělo dostává zabrat, psychika dělá neuvěřitelné věci. Jednou jsem po tréninku plakala a vůbec jsem nevěděla proč. Tomáš se chudák bál, jestli mi něco neudělal (smích). Byla to směs únavy, euforie a radosti, že jsem ten trénink zase zvládla. Ty emoce v tu chvíli nešly udržet.

EMOCE, KTERÉ NEJDOU ZASTAVIT

JAK NÁROČNÝ BYL PŘECHOD NA NOVÝ JÍDELNÍČEK?

První měsíc jsme měli krabičkovou dietu, což je pro mě super – nemusím do obchodu a prostě

BOJ S JÍDLEM A BABIČKOVSKÉ VÍKENDY



Zdroj: Tomáš Kadeřábek

jím, co je v krabičce. Horší jsou víkendy, to je pro mě boj doteď. Musím se hlídat, abych neujedla vnučatům nebo nevařila jako klasická „babička“. Ale Tomášovi posílám váhu každý den a kroky každý večer, to mě drží v latí.

TOMÁŠI NEJVĚTŠÍ JÍDELNÍČKOVÝ PROBLÉM PODLE TRENÉRA

Předtím to byly fast foody a klobásy, klidně 3000 kalorií denně. Teď jsme na nějakých 1200 – 1500 kaloriích. Nejvíce jsem se bál Vánoc – vánočka, salát, řízeky... Ale zvládla to skvěle! Přibrala jen půl kila, kterého jsme se za týden zase zbavili. Už ví, že když jde do restaurace, má si dát přírodní plátek a zeleninu. Je moc šikovná.

OBEZITA NENÍ SELHÁNÍ
VŮLE, ALE NEMOC. NUTRIČNÍ
SPECIALISTKA RADÍ,
JAK ZAČÍT S UDRŽITELNOU
ZMĚNOU.

MONIKA BARTOLOMĚJOVÁ

JE NUTRIČNÍ PORADKYNĚ A ZAKLADATELKA
NUTRIČNÍHO INSTITUTU, VZDĚLÁVACÍ PLATFORMY
ZAMĚŘENÉ NA VÝŽIVU A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.
VE SVÉ PRÁCI PROPOJUJE AKTUÁLNÍ VĚDECKÉ
POZNATKY S PRAKTICKÝMI ZKUŠENOSTMI Z NUTRIČNÍ
PRAXE A VZDĚLÁVÁNÍ ODBORNÍKŮ I VEŘEJNOSTI.





Dlouhodobě se zaměřuje na oblasti metabolického zdraví, vztahu mezi výživou a psychikou a na to, jak může správně nastavená strava podporovat zdraví, sportovní výkon i celkovou kvalitu života. Vedle individuálního poradenství se věnuje také přednáškám, odbornému vzdělávání a tvorbě materiálů o výživě, metabolismu a životním stylu. Ve své práci zdůrazňuje především praktický přístup: výživa by neměla být složitá ani extrémní – měla by být srozumitelná, funkční a dlouhodobě udržitelná.

ČÍM JE TYPICKÉ JARNÍ OBDOBÍ Z POHLEDU NUTRIČNÍHO SPECIALISTY?

Jaro se z pohledu výživy každý rok opakuje ve velmi podobném vzorci. Lidé začínají řešit rychlé hubnutí, detoxikace nebo takzvanou jarní únavu. Tyto fenomény nejsou nové, ale spíše odrážejí psychologický moment začátku nové sezóny. S příchodem více světla a tepla přirozeně roste motivace něco změnit.

Z pohledu zdraví ale nebývá nejdůležitější dramatická změna jídelníčku. Mnohem větší význam mají základní faktory životního stylu: více času venku, pravidelný pohyb, dostatek denního světla a kvalitní spánek. Expozice přirozenému světlu například pomáhá stabilizovat cirkadiánní rytmus, který má vliv nejen na spánek, ale i na regulaci metabolismu a chuti k jídlu.

Z praktického hlediska tedy jaro může být dobrým impulzem ke změně, ale spíše v tom smyslu, že začneme více chodit ven, hýbat se, pravidelně jíst a zlepšovat celkový životní rytmus. Tyto změny mají pro zdraví a tělesnou hmotnost větší význam než krátkodobé dietní experimenty.

KDYŽ SE PODÍVÁME NA „HUBNUTÍ DO PLAVEK“, JAK TEN TREND VZNIKL A V ČEM LIDÉ DĚLAJÍ NEJČASTĚJŠÍ CHYBY?

Trend „hubnutí do plavek“ je do značné míry dle mého kulturní fenomén. Každé jaro přichází období, kdy si lidé uvědomí, že se blíží léto, a snaží se během několika týdnů změnit něco, co se vyvíjelo měsíce nebo roky.

Nejčastější chybou je extrémní přístup – velmi nízký energetický příjem, restriktivní jídelníčky nebo vyřazení celých skupin potravin. Tyto strategie mohou krátkodobě vést k úbytku hmotnosti, ale často nejsou dlouhodobě udržitelné.

Výzkumy ukazují, že drastické diety mohou vést k adaptacím metabolismu a zvyšovat riziko následného jojo efektu. Zároveň mohou zhoršit vztah k jídlu a zvýšit pravděpodobnost epizod přejídání.

Problém tedy často není v samotné snaze zhubnout, ale v tom, že lidé volí strategie bez dlouhodobé perspektivy. Změna hmotnosti je spíše proces, který vyžaduje postupnou úpravu jídelníčku, pohybu a každodenních návyků.

MNOHO LIDÍ NA JAŘE ZAČÍNÁ TAKÉ S DETOXEM. V ČEM JSOU JEHO ÚSKALÍ A JE PRO KAŽDÉHO?

Termín „detox“ je velmi široký a často nejasný. Z vědeckého pohledu je důležité připomenout, že lidské tělo má vlastní detoxikační systém, který funguje nepřetržitě. Játra, ledviny, střeva nebo plíce zajišťují odstraňování metabolických odpadních látek 24 hodin denně.

Problém nastává ve chvíli, kdy si lidé pod detoxem představují extrémní režimy, například

několikadenní hladovky nebo jednostranné diety založené jen na šťávách. Ty mohou vést k nedostatku energie a živin a nejsou vhodné pro každého, zejména pro lidi s metabolickými nebo chronickými onemocněními.

Na druhou stranu existuje i jiný způsob, jak o „detoxu“ přemýšlet. Pro některé lidi může být jaro symbolickým restartem životního stylu, tedy začátkem pravidelného stravování, lepšího spánku, více pohybu a snížení stresu. Tyto změny mají pro zdraví větší význam než krátkodobé očištné kúry. Pokud se někdo rozhodne pro výraznější změnu režimu, je rozumné konzultovat ji s odborníkem, aby byla bezpečná a dlouhodobě smysluplná.

JEDNOU Z NEJVĚTŠÍCH CHYB LIDÍ JE HLEDÁNÍ ZKRATEK. CO PODLE VÁS FUNGUJE DLOUHODOBĚ?

Dlouhodobě udržitelná změna je vždy individuální proces. Neexistuje jeden univerzální jídelníček, který by fungoval pro všechny. Potřeby budou jiné u rekreačního sportovce, ženy v menopauze nebo u mladého muže s vysokou fyzickou aktivitou.

Přesto existují určité principy, na kterých se odborníci většinou shodují. Základem je strava postavená na základních potravinách, dostatek bílkovin, vlákniny a pravidelnost v jídlu. Já bych



přidala ještě výběr vhodných tuků a také sacharidů. Velkou roli hraje také domácí vaření a alespoň základní plánování jídel.

Významným faktorem je i prostředí a každodenní návyky, například kolik času věnujeme jídlu, zda jíme ve stresu nebo v klidu, a jak vypadá náš spánek a pohybová aktivita. Výzkum dlouhodobého udržení hmotnosti ukazuje, že právě kombinace stravy, pohybu a behaviorálních změn je nejučinnější strategií.

TRENDEM JE UŽÍVÁNÍ LÉKŮ NA OBEZITU I U LIDÍ, KTEŘÍ OBÉZNÍ NEJSOU. JAKÝ NA TO MÁTE POHLED?

Léky určené k léčbě obezity mají v medicíně své místo. U lidí s obezitou nebo závažnými metabolickými komplikacemi mohou významně pomoci zlepšit zdravotní stav a snížit riziko dalších onemocnění. Například léky ze skupiny agonistů GLP-1 ve studiích vedly k výraznému poklesu hmotnosti u pacientů s obezitou. Problém nastává ve chvíli, kdy jsou tyto léky používány u lidí, kteří je medicínsky nepotřebují, například pouze kvůli rychlé redukci hmotnosti. Je důležité počítat s možnými nežádoucími účinky, mezi které patří například: nevolnost a gastrointestinální obtíže, ztráta svalové hmoty při rychlém hubnutí, riziko opětovného nárůstu

hmotnosti po vysazení léčby.

Některé studie také ukazují, že pokud pacient během léčby nezmění životní styl, může po ukončení medikace docházet k návratu části ztracené hmotnosti.

Z mého pohledu tedy tyto léky nejsou „zkratkou“, ale lékařským nástrojem, který má své jasné indikace. Bez práce s jídelníčkem, pohybem a návyky ale nepředstavují dlouhodobé řešení.

POKUD SE VÁM BUDU CHTÍT SVĚŘIT DO RUKOU – JAK SPOLUPRÁCE PROBÍHÁ?

Spolupráce v oblasti výživy je vždy individuální proces. Na začátku se snažíme pochopit nejen cíle klienta, ale také jeho životní situaci, zdravotní stav a realistické možnosti změny.

V praxi hledáme průsečík mezi tím, co si klient přeje, co je pro jeho organismus vhodné a co je dlouhodobě proveditelné. Součástí spolupráce je práce s jídelníčkem, ale také se spánkem, stresem, zvyky nebo případně i spouštěči přejídání či jinými návyky souvisejícími s psychikou.

Obvykle se jedná o proces trvající minimálně několik měsíců, minimálně tři až šesti měsíců. V této době má člověk možnost postupně upravit své návyky a naučit se pracovat s jídlem v běžném životě.

Současně klienti často využívají i další služby, například analýzu složení těla nebo průběžné konzultace, protože životní situace se může měnit, například v období těhotenství, kojení, při změně sportovní aktivity nebo při zdravotních obtížích.

Cílem není rychlá dieta, ale nastavení systému, který bude fungovat i za několik let a bude klientovi jasné, proč a co dělá a je pro něj dobré.



MAX FITNESS ACADEMY

SÍLA NEJVĚTŠÍ ČESKÉ FITNESS SÍTĚ S AKADEMIÍ FITPRAHA

Spojení sítě Max Fitness s akademií FitPraha vzniklo na konci roku 2025. Cíl je jasný: zvednout laťku fitness trenérství v Česku. Vychovávat trenéry, kteří budou svým klientům pomáhat skutečně měnit životy. A zároveň pomoci studentům plnit si vlastní sny – přesně tak, jak si ho před více než deseti lety začal plnit i majitel akademie FitPraha Lukáš Hajný. Sport miloval od malička. Po škole nastoupil do korporátu, do obchodu. A pak už to byla jen práce, čísla a málo času na sebe. Sport bylo to, co mu pomáhalo přežívat. Až jednoho dne řekl DOST! Riskl všechno, co měl, a vydal se na trenérskou dráhu. A z téhle cesty dnes profitují stovky absolventů akademie po celé republice.

„NA JEDNOM MÍSTĚ SE POTKÁVAJÍ ROKY ZKUŠENOSTÍ S OBROVSKOU A MODERNÍ SÍTÍ FITNESS CENTER. A TO ZNAMENÁ NAPŘÍKLAD I TO, ŽE KDYŽ U NÁS TRENÉR UDĚLÁ KURZ, MÁ SKORO GARANTOVANÉ UPLATNĚNÍ PŘÍMO V SÍTÍ MAX FITNESS.”

Lukáš Hajný, majitel akademie FitPraha



Zdroj: Lukáš Hajný



Zdroj: Lukáš Hajný

LUKÁŠI, V ČEM SE MAX FITNESS ACADEMY LIŠÍ OD OSTATNÍCH AKADEMIÍ TRENÉRSKÉHO TYPU?

Jako první mě napadne kvalita výuky. Naši lektoři, v čele s Pavlem Kunclem jako manažerem a garantem kurzu, jsou doslova skoro posedlí tím, aby studentům předávali ty nejlepší a nejaktuálnější informace.

Druhá věc, která je dnes na trhu naprosto klíčová – a my ji máme: Jsme akreditovaný kurz. To není jen razítko na papíře. Akreditace znamená, že kurz prošel schvalovacím procesem státu, je pod dohledem MŠMT a obsah, rozsah i způsob ověřování znalostí splňuje pevně dané standardy. Pro studenta to znamená jistotu, že tady neutráčí peníze za kurz „od stolu“ – ale za vzdělání, které má právní váhu. A k akreditaci patří ještě jedna věc: Máme vlastní zkušební komisi. V akademii máme řadu autorizovaných zástupců – lidí, kteří mají od státu pravomoc skládat profesní zkoušku přímo u nás. To znamená, že na zkoušku jde student k lektorům, kteří ho celé dva měsíce učili, znají jeho cestu a vědí, kde má slabiny. Někde to chodí tak, že projdeš kurzem na jednom místě a na zkoušku jdeš ke komisi, kterou jsi v životě neviděl.

A pak je tu věc, kde jsme opravdu jedineční: Max Fitness Academy vznikla spojením FitPrahy – akademie s téměř 15 lety na trhu a tisíci proškolených lidí – se sítí Max Fitness, českým fitness řetězcem. To znamená, že když u nás trenér udělá kurz, má skoro garantované uplatnění přímo v síti Max Fitness. To už je trochu jiná káva, že?



„DÁLE BYCH MOHL POKRAČOVAT PODMÍNKAMI... VELKÁ UČEBNA, STOLY, ŽIDLE, OBŘÍ TV, MIKROVLNKA, LEDNICE, SAUNA PO VÝUCE, JÍDLO NA RECEPCI... A PŘI PŘÍCHODU KÁVIČKA ZDARMA. MYSLÍM, ŽE U VĚTŠINY AKADEMIÍ NA TOHLE DNESKA TAKY NENARAZÍTE.”

JAK PROBÍHÁ KURZ, OD PŘIHLÁŠENÍ AŽ PO ZAČÁTEK?

Na začátku stojí zásadní rozhodnutí studenta – že kurz chce absolvovat. A v tom rozhodnutí by mělo spočívat opravdové odhodlání. Student si nejde do kurzu „jen” pro soubor informací. Jde se naučit základ trenérství. Dát do toho kus sebe.

Po přihlášení každého účastníka kontaktujeme a zjišťujeme, jaké má zkušenosti. Protože náš kurz je akreditovaný, nese to s sebou výuku na vysoké úrovni. Člověk bez zkušeností se může ztratit a hrozí, že neuspěje u zkoušky.

„Nepatříme totiž mezi akademie, které by licenci udělily za účast na kurzu. U nás se zkouška skutečně skládá. Studentovi nedáváme jen

razítko, ale plnohodnotnou profesní kvalifikaci, kterou pak může uplatnit kdekoli v Česku a Evropské unii.” Pokud zjistíme, že zkušenosti nestačí, vedeme studenta nejdříve do přípravného kurzu ONRAMP.

V trenérském kurzu procházíme diagnostiku, která bývá v branži často opomíjená. Mobilitu. Jeden celý víkend věnujeme anatomii. Trenér si odnese základy výživy, první pomoci, dotýkáme se psychologie, mentálního koučinku a věnujeme se i základům marketingu a získávání klientů. Všem vštěpujeme jednu věc: Tohle je jen základ. Kariéra tady teprve začíná. Je neskutečně důležité mít růstový mindset, dychtit po nových informacích a získané věci ihned uvádět do praxe.

CO VÁM JAKO TÝMU DALO PROPOJENÍ S MAX FITNESS?

Kdyby mi to někdo řekl pár let zpátky, nevěřil bych mu. Ale je to krásný. Máme luxusní zázemí v Max Fitness Kolbenova – dvě krásné učebny, prostory pro praxi na více než 1200 m² v moderním fitness. A hlavně naše studenty dokážeme uplatnit přímo v síti Max Fitness, v jednom z nej kvalitnějších



prostředí na trhu. Tím vznikla věc, na kterou jsem fakt hrdý – kompletní ekosystém:

1

ON RAMP

Student bez zkušeností dostane přípravu, aby do hlavního kurzu vstoupil připravený.

2

AKREDITOVANÝ KURZ

2 měsíce pod dohledem státu, s lektory, kteří jsou v oboru špička.

3

ZKOUŠKA U NÁS

Profesní kvalifikaci skládá u autorizovaných zástupců, kteří ho učili.

4

UPLATNĚNÍ V SÍTI MAX FITNESS

Po zkoušce má dveře otevřené přímo do našich gymů.



Zdroj: Lukáš Hajný

**OD „CHCI BÝT TRENÉR”
AŽ PO „UŽ JSEM TRENÉR A MÁM
KLIENTY”. VŠE POD JEDNOU
STŘECHOU. TO V ČESKU V TOMHLE
ROZSAHU NIKDO JINÝ NENABÍZÍ.**



Zdroj: Lukáš Hajný

A JEŠTĚ JEDNA VĚC, NA KTEROU JSEM HRDÝ A TOU JE ATMOSFÉRA.

Nejsme korporát. Jsme skoro rodinný podnik. Pavel je skvělý manažer, se všemi lektory máme přátelské vztahy napříč týmem a komunikaci se studenty má na starost moje sestřička Andy. Každý do toho dáváme kus ze sebe – a přesně tím vzniká atmosféra, která se nedá nafingovat.

Studenti to cítí. Často nám na konci kurzu říkají, že jim to bude hodně chybět. A to je pro nás obrovský kompliment. Znamená to, že tady nezískali jen kvalifikaci, ale kus party, do které se chtějí vracet, s tím znalostí a zážitkem na celý život.

A přesně tím se přibližujeme naší vizi: zvýšit kvalitu služeb v trenérském sektoru. Máme za sebou rámec – akreditaci, vlastní zkušební komisi, uplatnění v nejrychleji se rozvíjející fitness síti v zemi – a tým, který tu kvalitu žije.

NEVIDITELNÉ HRDINKY MAX FITNESS

CO OBNÁŠÍ UDRŽET GYM V ČISTOTĚ, KDYŽ SE V NĚM STŘÍDAJÍ
STOVKY LIDÍ?

Vstoupíte do fitka, odložíte si věci v čisté šatně a jdete na stroj, který se leskne. Pro vás samozřejmost, pro ně hodiny mravenčí práce. Mariia Kornuta z pobočky Evropská a Liudmyla Subotina z Pankráce jsou ty, které se starají o to, aby vaše tréninkové prostředí nepohltil chaos a pot. Jak vypadá jejich realita?

NEKONEČNÝ BOJ V ŠATNÁCH A SAUNÁCH

Zatímco pro návštěvníky je nejdůležitější plocha s činkami, pro uklízečky jsou kritickým bodem šatny a zázemí. „Nejnáročnější jsou šatny a toalety, protože je tam obrovský průtok lidí. Aby byly stále čisté, musím je procházet několikrát za směnu,“ vysvětluje Mariia z Evropské. V zimních měsících se náročnost kvůli blátu a sněhu ještě násobí.

Na Pankráci u Liudmyly zase hraje hlavní roli relaxační zóna. „Nejvíc zabrat dává velká sauna, tam se ten nápor někdy skoro nedá stíhat,“ přiznává Liudmyla. Kromě zázemí ji trápí i stroje – v plném provozu je podle ní nejtěžší najít čas na jejich důkladné očištění, aniž by přitom omezovala cvičící klienty.



PROTEIN NA PODLAZE I HORŠÍ „PŘEKVAPENÍ“

Práce v gymu vyžaduje silný žaludek. Mariia se denně setkává s tím, že lidé po sobě neuklidí rozsypaný protein nebo rozlité pití. „Nejhorší jsou ale neuklizené toalety nebo když někdo nezvládne intenzivní trénink a pozvrací se,“ popisuje bez příkras stinné stránky profese.

Liudmyla na Pankráci má v tomto ohledu o něco veselejší zkušenost: „Naši klienti jsou hodní“. Přesto se shodují, že někteří lidé si náročné práce uklízeček příliš neváží a berou čistotu jako automatickou věc, která se „udělá sama“.

MUŽI V ŠATNÁCH? UŽ JEN RUTINA

Častou otázkou je, jak se dámy vyrovnávají s přítomností mužů v prostorách, které musí uklízet. „Za ty roky už jsme si na sebe zvykli. Klienti mě znají, já znám je a nikdo to neřeší. Je to prostě moje práce,“ říká Mariia. Liudmyla doplňuje, že s muži v šatnách už má vybudovaný systém: „Už vědí, kdy můžu vstoupit, obě strany jsou na to zvyklé.“

RESPEKT, KTERÝ ZAHŘEJE

I když je tato práce fyzicky vyčerpávající a často nedocenená, obě dámy zažívají i světlé momenty. Mariia si pochvaluje, že ji lidé na Evropské často zastavují: „Lidé si se mnou i povídají a stává se, že mi poděkují za to, že je tu čisto. To je moc příjemné.“

Liudmyla má sice pocit, že někteří lidé důležitost úklidu stále podceňují, ale obě dámy pokračují dál se stejným nasazením. Bez nich by se totiž i to nejmodernější fitness centrum proměnilo v místo, kam byste se štitili položit i ručník.



Zdroj: David Bartošík

AŽ PŘÍŠTĚ POTKÁTE MARIIU NEBO LIUDMYLU S MOPEM V RUCE, ZKUSTE SE NA NĚ USMÁT — DĚLAJÍ MAXIMUM PRO TO, ABY BYL VÁŠ TRÉNINK V MAX FITNESS CO NEJPŘÍJEMNĚJŠÍ.



MAX FITNESS: TVOJE CESTA K FORMĚ BEZ HRANIC!

ZAPOMEŇ NA KOMPROMISY A TRÉNUJ V RYCHLE SE ROZVÍJEJÍCÍ
SÍTI MODERNÍCH FITNESS CENTER V ČESKU. MAX FITNESS AKTUÁLNĚ
PROVOZUJE 24 ŠPIČKOVĚ VYBAVENÝCH POBOČEK

Celá síť sází na maximální komfort a digitální svobodu – od vstupu přes mobilní aplikaci až po nadstandardní servis, jako jsou relaxační zóny se saunami nebo měření na přístrojích InBody. Ve všech pobočkách na vás čekají také trenéři, kteří pomohou se správným cvičením, ale i životosprávou. Zadarmo si navíc před nebo po cvičení můžete vychutnat výbornou italskou kávu. Řešit už nemusíte ani ručník na cvičení. I ty jsou na všech pobočkách připravené i s „ručníkovým servisem“. Samozřejmostí je pokrytí všech poboček Wi-Fi a jak jinak než zdarma. Kromě Max Fitness jednorázových vstupů nebo permanentek můžete využít taky multisportku.

1×
NA KLADNĚ

18×
V PRAZE

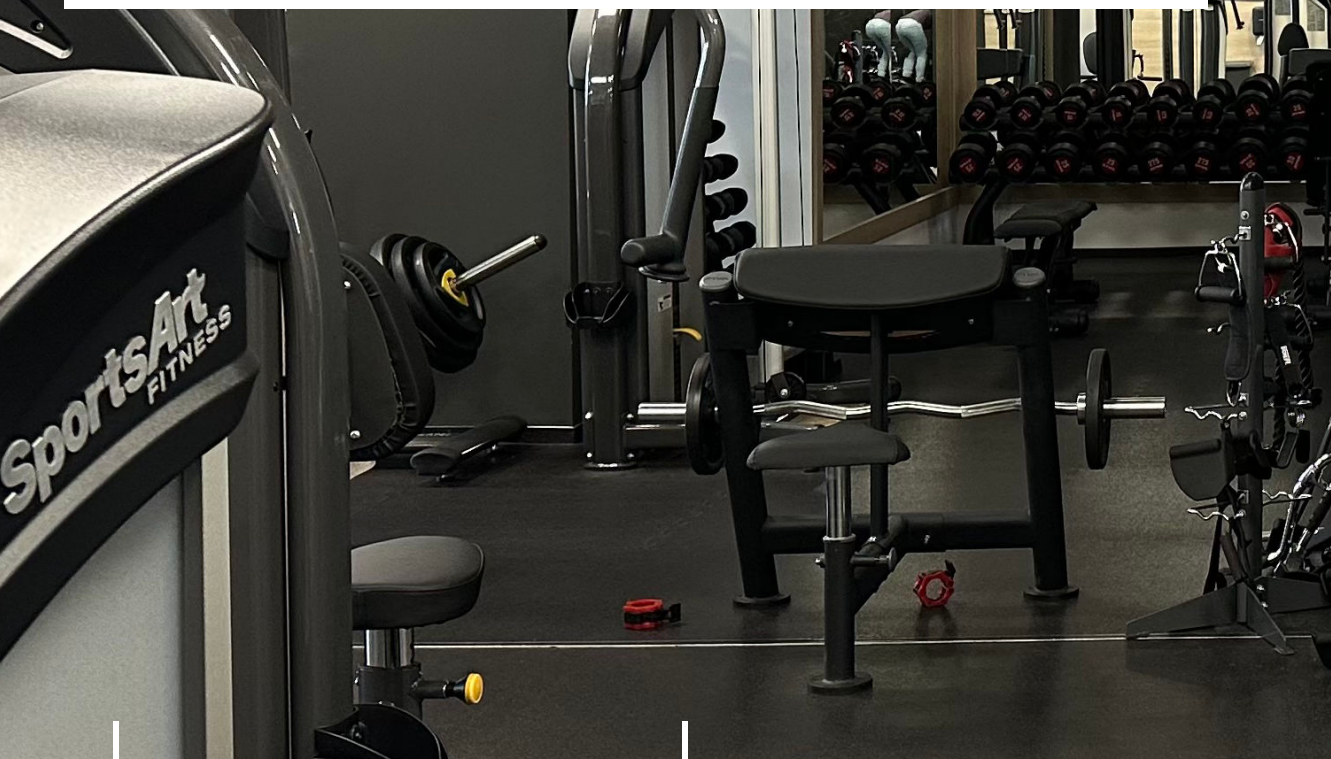
5×
V PLZNI

**POJĎME SE PODÍVAT
NA „PŘÍRŮSTKY“ ROKU 2025,
KTERÉ DEFINITIVNĚ
POTVRDILY, ŽE V PRAZE UŽ
SKORO NENAJDETE ČTVRŤ,
KDE BYSTE NENAŠLI FITKO
V ČERNO-ZLATÝCH BARVÁCH.**

MAX FITNESS

LETIŠTĚ RUZYNĚ

TATO POBOČKA V ADMINISTRATIVNÍ BUDOVĚ AIRPORT BUSINESS CENTRE PŘEDSTAVUJE EFEKTIVNÍ KONCEPT SAMOOSLUŽNÉHO FITNESS. JE STRATEGICKY UMÍSTĚNÁ PRO POTŘEBY PERSONÁLU LETIŠTNÍHO AREÁLU I CESTUJÍCÍCH, KTERÍ VYŽADUJÍ ČASOVOU FLEXIBILITU. I V TOMTO MÍSTĚ CHCEME KLIENTŮM DOPŘÁT NAŠE ZAVEDENÉ STANDARDY A PROTO JEŠTĚ LETOS PROSTORY POBOČKY ROZŠÍŘÍME A OTEVŘEME RECEPCI S PERSONÁLEM PRO DOSAŽENÍ MAXIMÁLNÍHO KOMFORTU.



SAMOOSLUŽNÝ REŽIM BEZ KLASICKÉ RECEPCE.
VSTUP JE REALIZOVÁN VÝHRADNĚ PŘES MOBILNÍ
APLIKACE MŮJ MAX FITNESS NEBO MY MULTISPORT.

KOMPAKTNÍ, PROFESIONÁLNĚ OSAZENÝ PROSTOR
S POSILOVACÍMI STROJI, KARDIO ZÓNOU
A DOPLŇKOVÝM PROTEINOMATEM.



**PARKOVÁNÍ 3H ZDARMA
PO PŘEDLOŽENÍ PARKOVACÍHO
LÍSTKU NA RECEPCI BUDOVY**



MODERNÍ MĚSTSKÉ FITKO S DŮRAZEM NA ČISTÝ DESIGN A LOGICKÉ ČLENĚNÍ TRÉNINKOVÝCH ZÓN.

ŠPIČKOVÉ POSILOVACÍ STROJE DOPLNĚNÉ O ROZSÁHLOU SEKCI VOLNÝCH VAH A FUNKČNÍ ZÓNU PRO INDIVIDUÁLNÍ I SKUPINOVÝ TRÉNINK.

MAX FITNESS EVROPSKÁ

NOVÁ POBOČKA SITUOVANÁ NA JEDNÉ Z HLAVNÍCH PRAŽSKÝCH TEPEN V PRAZE 6. TENHLE GYM MAJÍ NA DOSAH REZIDENTI I PRACOVNÍCI Z OKOLNÍCH KANCELÁŘSKÝCH KOMPLEXŮ, KTERÝM NABÍZÍ MODERNÍ ZÁZEMÍ V DOSAHU MHD. V KVĚTNU DOŠLO K ROZŠÍŘENÍ PLOCHY NA DVOJNÁSOBEK. PŘIBYLO TAKÉ MNOHO NOVÉHO VYBAVENÍ

PARKOVÁNÍ V AREÁLU CUBE OFFICE CENTER NA
VYZNAČENÝCH MÍSTECH VISITORS, 60 MIN. ZDARMA,
POTÉ 50 KČ/HOD.

ŠIROKÁ
NABÍDKA
OBČERSTVENÍ

MAX FITNESS PANKRÁC

TATO POBOČKA S ROZLOHOU PŘES 1500 M² JE NAVRŽENÁ PRO VYSOKOKAPACITNÍ PROVOZ. SAMOZŘEJMOSTÍ JE ZACHOVÁNÍ MAXIMÁLNÍHO KOMFORTU NÁVŠTĚVNÍKŮ. NAVÍC, POKUD CHCETE ZLEPŠIT SVŮJ BENCHPRESS, JE TATO POBOČKA VEDENÁ DAVIDEM, MISTREM SVĚTA, TOU PRAVOU VOLBOU. VŠE V DOSAHU MHD



ROZSÁHLÁ TRÉNINKOVÁ PLOCHA VYBAVENÁ
STROJI ZNAČKY MATRIX A GLUTE BUILDER

SOUČÁSTÍ POBOČKY JE NADSTANDARDNÍ RELAXAČNÍ ZÓNA SE
SAUNOU, KTERÁ JE INTEGROVANÁ DO CENY BĚŽNÉHO ČLENSTVÍ.



BRONZOVOU POKOŽKU MŮŽETE NACHYTAT
NA SOLÁRIÍCH ZNAČKY ERGOLINE



ŠPIČKOVÉ STROJE MATRIX A OBLÍBENÝ
GLUTE BUILDER PRO EFEKTIVNÍ
TRÉNINK SPODNÍ ČÁSTI TĚLA.

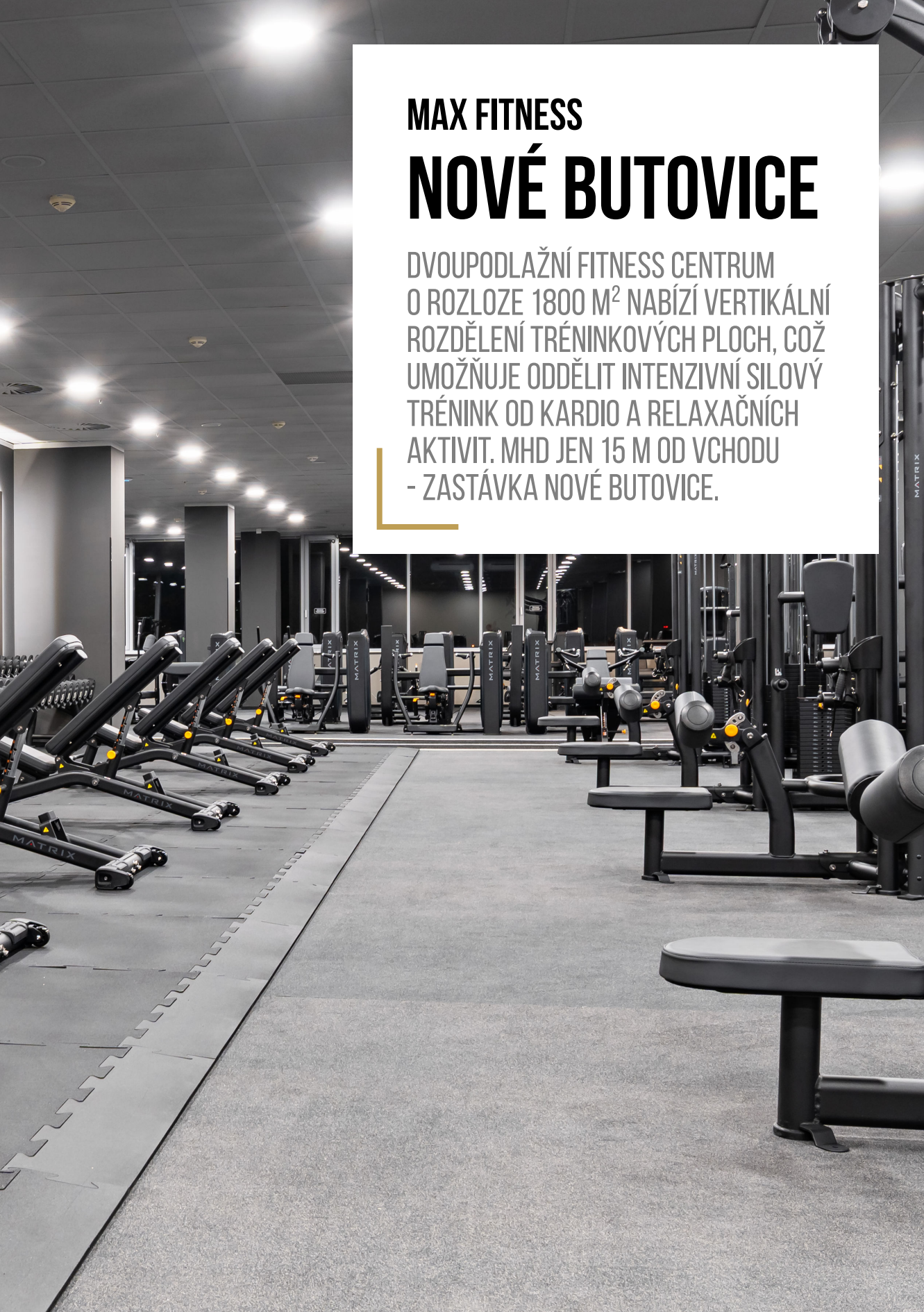
FINSKÁ SAUNA A MODERNĚ
ŘEŠENÉ ŠATNÍ ZÁZEMÍ SPLŇUJÍCÍ
VYSOKÉ HYGIENICKÉ STANDARDY

PARKOVACÍ DŮM P+R
NOVÉ BUTOVICE
- 50 KČ / CELÝ DEN

MAX FITNESS

NOVÉ BUTOVICE

DVOUPODLAŽNÍ FITNESS CENTRUM
O ROZLOZE 1800 M² NABÍZÍ VERTIKÁLNÍ
ROZDĚLENÍ TRÉNINKOVÝCH PLOCH, COŽ
UMOŽŇUJE ODDĚLIT INTENZIVNÍ SILOVÝ
TRÉNINK OD KARDIO A RELAXAČNÍCH
AKTIVIT. MHD JEN 15 M OD VCHODU
- ZASTÁVKA NOVÉ BUTOVICE.





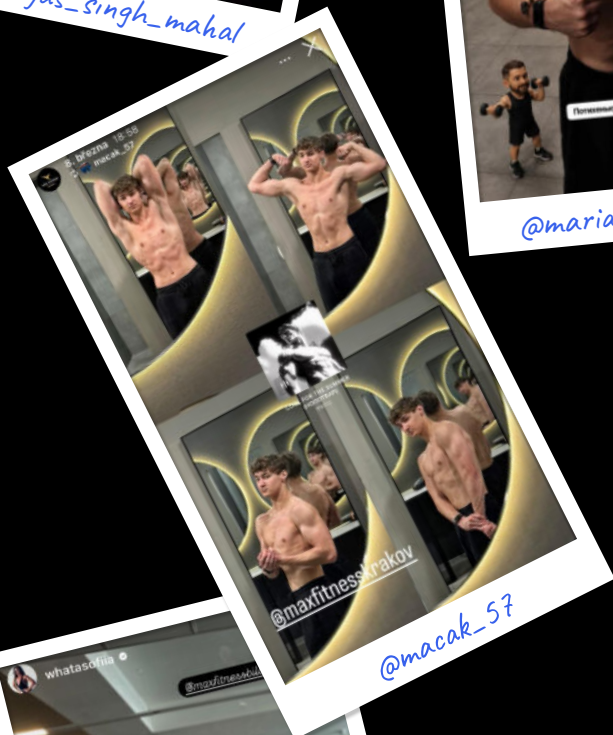
@harjas_singh_mahal



@marian_savchuk



@olegrest



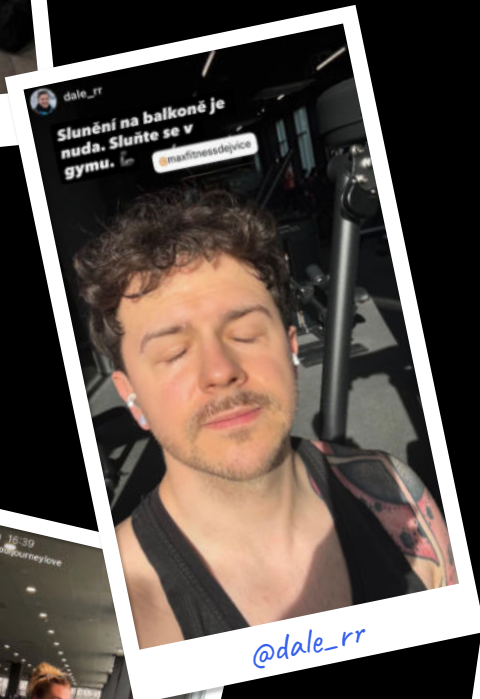
@macak_57



@whatasofia



@wildsouljourneylove



@dale_rr

**OZNÁČ NÁS I TY NA
SVÉM INSTAGRAMU!**
@maxfitness.cz



@michal_kovarik



@marketatiser



@zuzi_jechova



@ozdanjiri



@david.pierre.fott.mma



@veronika_77_



WWW.MAXFITNESS.CZ