



## Revoluce do Vašeho Fitness.....

### Co je to SMS NESSFIT ?

Není žádným tajemstvím, proč kruhový trénink byl úspěšný jako obchodní příležitost: funguje to! Kruhový trénink je osvědčený výkon systému, že pro mnoho žen, se ukázala být účinnější než dieta a výživa. Pro Vaše centrum je to skvělá možnost úspěchu, protože má dvě využití. V určitých dnech a časech ho využijete jako skupinové cvičení pod vedením proškoleného instruktora. Místo tyto hodiny vám bude sloužit jako fitness centrum. Skvělá návratnost vaší investice a dostatečné využití.

**SMS NESSFIT** je program s prvky kruhového tréninku s využitím posilovacích strojů NESSFIT FITNESS a 10 aerobně/zotavovacích stanovišť. Tento program byl sestaven na základě stále zvyšující se oblíbenosti forem cvičení, kde se uplatňuje skupinový efekt. Jedná se tedy o skupinové cvičení, pod odborným vedením instruktora. SMS NESSFIT Program je sestaven tak, aby oslovil téměř všechny věkové kategorie. Při kruhovém tréninku se cvičí na každý cvik jen jedna série a sřídají se cviky na horní a dolní polovinu těla. Fáze odpočinku jsou velmi krátké (přibližně 30-60 sekund). Okruh se může podle potřeby zopakovat. Kruhový trénink je ideálním tréninkovým plánem pro lidi s nedostatkem času. Na své si přijdou opravdu všichni - od 16 do 110 let.

**SMS NESSFIT** program je ideálním řešením pro ty, jež nechtějí **trávit ve Fitness centrech déle než 1 hodinu** a chtějí mít jistotu, že si kvalitně procvičí všechny svalové partie a navíc mohou i díky recovery stations, za dodržení určitých pravidel, výrazně ubrat na váze, zvýšit vaši kondici a posílit tělo. Jednou z výhod tohoto cvičení je, že během lekce může cvičit více klientů na jednou. Využíváme cvičící plochy vedle stroje, kde připravíme cvik s využitím vlastního těla nebo činek, gumiček. Klient má jedinečnou možnost využít za jednorázové vstupné ve fitness hodinu posilování s osobním trenérem. Kruhový trénink je krátké, intenzivní a velice efektivní a motivující cvičení, které Vás rychle dostane do formy! Lekce SMS NESSFIT jsou určeny široké veřejnosti o skupinách **OD 3 DO 20 trénujících**, v závislosti na zvoleném SMS NESSFIT programu.

**SMS NESSFIT je licenční program** a to z toho důvodu, aby instruktoři vedoucí SMS NESSFIT lekce byli opravdu důkladně připraveni a vystupovali jako profesionálové schopni reagovat na jakékoliv nenadálé situace v dané lekci. Jednotlivé lekce vedou certifikovaní lektoři s licenci Trenér SMS NESSFIT na strojích zn. NESSFIT FITNESS, splňující ty nejpřísnější regule SMS NESSFIT Programu. Jen to je pro Vás zárukou účinných, bezpečných a kvalitních principů SMS NESSFIT Programu.  
**ŠKOLENÍ JE ZAHRNUTO V CENĚ BALÍČKU!!!**

## **Přínos pro lidské tělo**

### **REDUKCE VÁHY**

Fenoménem dnešní doby je nadváha a obezita. Statistiky hovoří o tom, že Česku patří přední příčky v podobě obézních obyvatel z celé EU. Odborníci varují: „Je třeba začít ze sebou něco dělat!!!“

SMS NESSFIT je ideálním řešením tohoto problému – výrazně může pomoci k redukci váhy, protože je určen právě těm, kteří chtějí pečovat o svoji postavu. Při jedné **60 minutové lekci průměrně vydáte 1 500 až 3 000 kJ** i více – v závislosti na intenzitě cvičení, což je mnohonásobně víc než při klasických formách cvičení.

Pravidelný SMS NESSFIT trénink Vám pomůže účinně tvarovat a zpevňovat Vaši postavu a navíc Vás zcela jistě dostane do kondice a psychické pohody.

### **POKOŽKA**

Pravidelný SMS NESSFIT pomáhá k vylepšení stavu Vaší pokožky, neboť při zvýšené fyzické námaze se pokožka lépe prokrvuje, člověk se potí, čímž se otvírají póry a odplavují se nečistoty a škodliviny. Pokud budete dodržovat pitný režim (2-4litry/den) a zdravý životní styl, je velký předpoklad, že dojde ke zlepšení stavu Vaší pokožky, která tak bude pružnější a lépe vypadající.

### **KONDICE A KOMPLEXNÍ POSÍLENÍ TĚLA**

SMS NESSFIT pomáhá udržet nebo dokonce vylepšit kondici jednoduchým a zábavným způsobem. Nejste v kondici? Nevadí, díky SMS NESSFIT programu, kvalifikovaným trenérům s licenci SMS NESSFIT a návštěvám SMS NESSFIT center budete opět v kondici. Úkolem tohoto programu je celkový rozvoj svalové kondice, zlepšení lokální svalové vytrvalosti i kardiovaskulárního systému.

Tento typ tréninku zvyšuje aerobní kapacitu. Jde o vykonávání jednotlivých cviků různými svalovými partiemi v rychlejší sledu za sebou.

V jednom kole se procvičí vždy celé tělo. Kruhový trénink není určen k budování masivní svalové hmoty, ale je to vynikající prostředek k zpevnění vašeho těla a ke zlepšení vaší fyzické kondice

SMS NESSFIT program vás díky svým přesně dávkovaným a komplexně zaměřeným lekcím dokáže dostat do svalové rovnováhy. Což ocení zejména ti, kteří mají problémy s bolestí zad a to je téměř 90% dospělé České populace.

## **Přínos pro majitele SMS NESSFIT centra**

1. nový, komplexní a ucelený program pro Vaše Fitness centrum
2. vnáší výrazné oživení do oblasti Fitness a zdravého životního stylu
3. propracovaný vzdělávací systém
4. díky propracované metodice možnost oslovení široké veřejnosti
5. licence SMS NESSFIT Trenéra
6. možnost dalšího vzdělávání
7. přijatelná investice
8. rychlá návratnost
9. příležitost být mezi prvními a stát se tak průkopníky SMS NESSFIT v ČR

## **Jdete na svoji první lekci?**

V tom případě nám dovoluňte pár rad:

- Na lekci SMS NESSFIT přijďte raději 5 min. před zahájením.
- Lekce SMS NESSFIT mohou být velmi intenzivní, proto doporučujeme před, během a po lekci vypít 1l a více neperlivé vody nebo iontového nápoje.
- Na SMS NESSFIT není třeba speciálního oblečení, lze využít to, které používáte pro běžnou sportovní - rekreační aktivitu. Sportovní oblečení pohlcující pot je však vhodnější a na těle příjemnější.
- Doporučujeme sportovní obuv, není třeba speciální
- Dobrou náladu

## **Informace a kontakt:**

Hodláte-li se více dozvědět o kompletním SMS NESSFIT Programu, neváhejte nás prosím kontaktovat na níže uvedeném čísle nebo nám popřípadě zašlete Váš tel. kontakt, rádi Vás zkontaktujeme.

GDA, s.r.o. kompletní vybavení fitness [www.VaseFitness.cz](http://www.VaseFitness.cz) - NESSFIT -SMS  
Kubelíkova 1224, 130 00 Praha

**tel.: +420 777 278 069**

**tel2: +420 775 030 446**

**E-mail: [info@g11.cz](mailto:info@g11.cz)**

**[www.VaseFitness.cz](http://www.VaseFitness.cz)**



nessfitworld  
ITALIAN FITNESS INDUSTRY

**SMS**

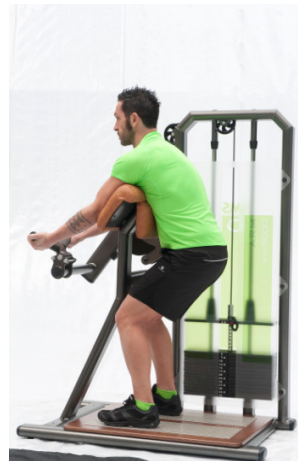
ABDOMINAL  
SHOULDER  
TRICEPS  
VERTICAL  
LUNGE  
ARM  
GLUTEUS  
LEG  
CHEST  
ROW

standing movement solutions standing movement solutions standing movement solutions

This advertisement features a large, stylized green 'SMS' logo in the center. Above it, the 'nessfitworld' logo is displayed with 'ITALIAN FITNESS INDUSTRY' underneath. Below the logo, several pieces of fitness equipment are shown, each labeled with a muscle group: ABDOMINAL, SHOULDER, TRICEPS, VERTICAL, LUNGE, ARM, GLUTEUS, LEG, CHEST, and ROW. At the bottom, a row of smaller images shows people using these machines, with labels for ABDOMINAL, SHOULDER, TRICEPS, VERTICAL, LUNGE, ROW, CHEST, LEG, GLUTEUS, and ARM. The text 'standing movement solutions' is repeated three times at the bottom.



Kruhový trénink SMS NESSFIT [www.VaseFitness.cz](http://www.VaseFitness.cz)



**DALŠÍ PRODUKTY TÉTO ZNAČKY(NESSFIT) :**

the **stepper!**  
it's ready



**cardioiness**  
**CST6000 Step**

LxWxH: 128x84x165 cm  
NW: 110 kg  
Max User Weight: 130 kg.  
Drive System: **ribbed belt**  
Secondary drive system  
Work lever: 20

**nessfitworld**  
ITALIAN FITNESS INDUSTRY

the **cardio**  
**one!**  
it's ready



**cardioiness**  
**CTR3000 Treadmill**

LxWxH: 225x91x161 cm  
NW: 218 kg  
Running Belt: 56x160 cm  
Drive Motor: Peak 5 HP (AC)  
Drive Motor: Com. 3 HP (AC)  
Incline: 0/15%  
Speed: 1-25 km/h  
Max User Weight: 180 kg.

**nessfitworld**  
ITALIAN FITNESS INDUSTRY

the **elli**  
**ttical!**  
it's ready



**cardioiness**  
**CEL5000 Elliptical**

LxWxH: 175,5x76x169,5 cm  
NW: 158 kg  
Max User Weight: 150 kg.  
Brake-System: **self generating**  
Drive System: **ribbed belt**

**nessfitworld**  
ITALIAN FITNESS INDUSTRY

the **bike!**  
it's ready



**cardioiness**  
**CVB2000 Vertical Bike**

LxWxH: 110x63,5x145,5 cm  
NW: 60 kg  
Max User Weight: 150 kg.  
Brake-System: **self generating**  
Drive System: **ribbed belt**

**nessfitworld**  
ITALIAN FITNESS INDUSTRY

the **bike!**  
it's ready



**cardioiness**  
**CRB4000 Recumbent Bike**

LxWxH: 164x62,5x139 cm  
NW: 93 kg  
Max User Weight: 150 kg.  
Brake-System: **self generating**  
Drive System: **ribbed belt**

**nessfitworld**  
ITALIAN FITNESS INDUSTRY

the **bike!**  
it's ready



**NWB 1500 Spinning BIKE**

LxWxH: 120x53x111 cm  
NW: 61 kg  
Max User Weight: 150 kg.

**nessfitworld**  
ITALIAN FITNESS INDUSTRY

## Kruhový trénink SMS NESSFIT [www.VaseFitness.cz](http://www.VaseFitness.cz)

Profesionální posilovací stroje špičkové kvality ve čtyřech možnostech provedení, kdy si každý vybere vyhovující a fascinující design: **STYLE EDICE, PREMIERE EDICE, BLACK EDICE, N POWRER –PL EDICE**. Věškeré podrobnosti naleznete na [www.VaseFitness.cz](http://www.VaseFitness.cz) sekce NESSFIT

