

# **Jak lépe prodat své fitness služby pomocí PR a médií**

**Zuzana Rybářová, Amaze Media  
Konference Zdravé fitness pro zdravé Česko**

# Jak dělat PR sám a ZADARMO

Zuzana Rybářová, Amaze Media  
Konference Zdravé fitness pro zdravé Česko

# 1. pravidlo: Dělejme osvětu oboru fitness společně!



**AMAZE.media**

Média / Marketing / PR

- Využijte nás:
- Posílejte nám zajímavé náměty: [zuzana.rybarova@amaze.media](mailto:zuzana.rybarova@amaze.media)
- Zapojte se do všech aktivit / průzkumů apod. České komory fitness

## 2. pravidlo: Nikdo o vás neví, nikoho nezajímáte...

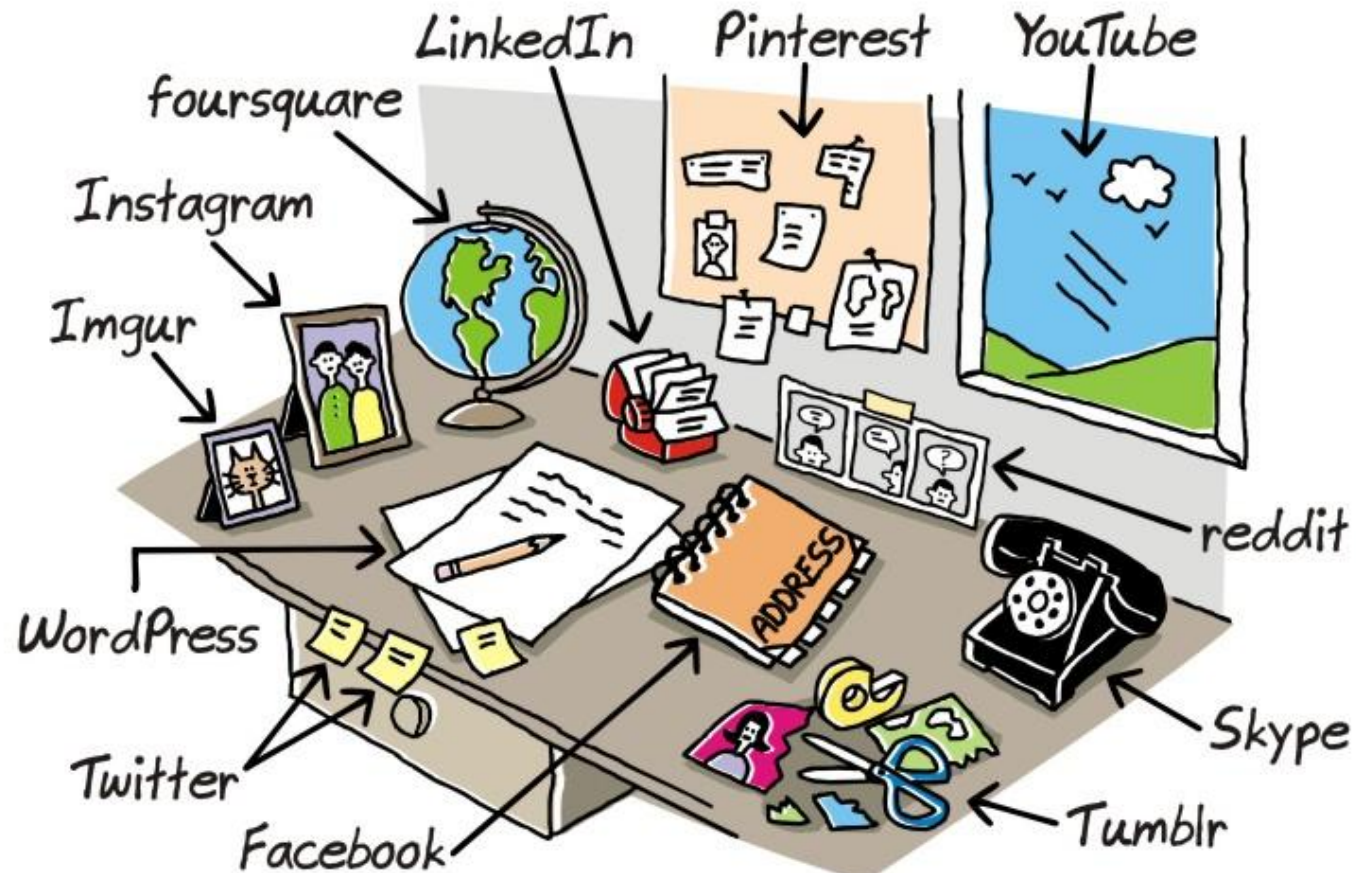
- Dělat dobré věci nestačí. Bez marketingu a PR to nejde.

- Najděte svou **výjimečnost**.

A prezentujte ji všemi  
komunikačními kanály!



# vintage social networking



### 3. pravidlo: Média nejsou jen noviny a TV

- Udělejte ze svých webovek časopis!
- Využijte sílu FB, instagramu apod.
- Propojte se s kým se dá!





*Dorrance.*

“What do you mean ‘How was my day?’  
Didn’t you read my blog?”

# 4. pravidlo: Vaše webovky jsou nejlepší médium!

## Blog

VŠE ZDRAVĚ V KUCHYNI FITNESS ŽIVOTNÍ STYL RADY, TIPY, TRIKY



Ex-boubelka a její cesta – 1. díl

Hurá k dalšímu článku o tom, jak to nějaká z nás dokázala. Dnešní článek ukáže proměnu někoho, kdo je Vám o něco malo blíže, než

ČTĚTE VÍCE



4 důvody proč zařadit Ananas do svého jídelníčku

Právě v tomto jarním období je ideální čas zařadit do svého jídelníčku více ovoce. Pomohou nám doplnit potřebné látky pro

ČTĚTE VÍCE



Další fitness mýtus – chci shodit břicho, budu cvičit břicho!

Mám špeky na břichu, budu teda cvičit břicho, abych ty špeky zhubla. Slýchávám tuhle frázi téměř denně. Stačí zajít do fitka a neposlouchat

ČTĚTE VÍCE

REGISTRUJTE SE



Opakované členství  
Nejvýhodnější a bez starostí  
**189,-**







@Farkhof  
www.farkhof.tk

# 5. pravidlo: Využijte všech možností Facebooku!

Curejoy Zuzana Hlavní stránka

**#Ayurveda** **#Health Tips** **#Yoga**

**Curejoy**  
Alternativní a holistický přístup ke zdraví · Ženské zdraví · Jóga a Pilates

Použít aplikaci To se mi líbí Zpráva

Timeline Informace Fotky Hodnocení Další

Hledat příspěvky na této stránce

To se líbí 417.729 lidem

Byli tady (17)

Pozvat přátele k označení této stránky jako To se mi líbí

Hvězdičky: 4,4 z 5 · Recenze: 247  
Zobrazit recenze

INFORMACE

1325 Howard Ave, # 419  
Burlingame, California

+1 415-230-0005

Obvykle odpoví: během několika hodin  
Poslat zprávu

http://www.curejoy.com/

APLIKACE

Stav Fotka/video

Napište něco na tuto stránku...

Curejoy prostřednictvím uživatele Ayurveda  
1 duben v 3:05

Proven Diet Chart!!  
Zobrazit překlad

DAY	BREAKFAST	LUNCH	DINNER
1	Sausages, Bacon, 2 fried eggs, baked beans, mashed potatoes with a slice of bread and butter. Drink: Strong black almond smoothie.	Chicken breast smothered with creamy cheese sauce, tomatoes, mushrooms and beer.	Fried chicken, mashed potatoes and gravy, and fresh green beans with onion and beans. Dessert: Baked pie.
2	Waffles topped with sliced bananas, chocolate chips and chocolate sauce.	Tender roast beef with beef, tomato gravy and red wine.	Pork loin covered with peach BBQ sauce, mashed potatoes and red wine. Dessert: Banana split.
3	Pancakes topped with coffee and raisins and maple.	Baked salmon with raspberry glaze and broccoli braised with garlic and white wine.	Roast potatoes with red onion, celery, baked egg and beer. Dessert: German chocolate cake.
4	Cold Cereal.	Skip lunch on day 4.	Meat & cheese, colored greens, corn bread and diet coke. Dessert: Red velvet cake.
5	Banana and pumpkin bread with buttermilk biscuits.	Ham glazed with pineapple sauce, baked beans, tomatoes, cucumber, olives and beer.	Pork chops and dumplings and beer. Dessert: Brownies.
6	Fried egg with tomatoes, mushrooms and Mustard pie.	Roastie and sprouts with goat cheese, almonds and beer.	Spaghetti with meat sauce and red wine. Dessert: Sweet potato pie.
7	Chocolate protein shake with banana and almond. Sugar.	Penne pasta, sun-dried tomato, sweet potato, olive, fresh basil and beer.	Skip dinner on day 7! Eat your dessert! Lemon squares.

**A Diet Chart to Lose 20 Lbs in 2 Days**

.....would be wonderful right? But alas, losing weight is about taking in fewer calories and burning more calories. You could eat whatever you wanted in high school and stay thin as a rail. Unfortunately, you're not 17 anymore. So, align...  
CUREJOY.COM

Vytvořit stránku

Aktuální

- 2016
- 2015
- 2014
- 2013

Sponzorováno

Up To 70% OFF, Free-shipp...  
www.rosegal.com  
New Trend Women's T-shirts Sale!

Leadership pod Google!  
www.ELAI.cz  
Přijďte se zdokonalit v umění, jak motivovat lidi a vést pracovní kolektiv!

## 6. pravidlo: Klíčová jsou vaše “regionální média”

- Udělejte si průzkum médií
- Vytvořte si seznam novinářů
- Zjistěte, kdo je pro vás ten pravý a má zájem o téma
- Zapojte je do svých aktivit



## 7. pravidlo: Nabídněte novináři, co ho zajímá!

- Novinky a trendy
- Praktické rady
- Průzkumy a čísla
- Reportáže

**Pořádejte akce!**



## Děti na startu i na Vysočině

**Vysočina** – Po celé České republice už třetím rokem s radostí a bez stresu z výkonů cvičí stovky dětí od čtyř do devíti let, více i méně pohybově nadané, štíhlé i s nadváhou, z měst i vesnic, z různých sociálních i ekonomických vrstev, ale všechny s nadšením. To je podstata projektu Děti na startu, který zaštiťuje Ministerstvo školství. Nyní vznikají první centra i na Vysočině. V únoru prošly speciálním školením první instruktoři, kteří chtějí dětem vrátit radost z pohybu.

Odborně vyškolení trenéři a instruktoři ve školách, družinách, kroužcích, mateřských školkách, sportovních klubech i fitness centrech pomáhají dětem rozvíjet základní pohybovou motoriku, koordinaci, obratnost, rychlost a sílu. V současné době probíhají kurzy ve 150 střediscích po celé ČR a první středisko už vzniklo také na Vysočině, konkrétně v Lukách nad Jihlavou!

Hodina Děti na startu tady probíhá každý čtvrtek od 15:30 do 16:30 hodin v tělocvičně ZŠ Luka nad Jihlavou.

„Děti se přihlásilo pětadvacet a věnuje se jim zde jeden šéftrenér a čtyři proškolení asistenti. Vzhledem k velkému zájmu dětí počítáme, že rychle vzniknou další střediska a budou se hlásit také zájemci na pozice trenérů,“ říká koordinátorka projektu Ladislava Třetinová s tím, že registrovaná střediska Děti na startu poznáte jednoduše: Na dveřích sportoviště je vždy umístěna velká samolepka s logem projektu a pouze vedoucí těchto kurzů pak mají licenci a právo užívat tuto speciální metodiku cvičení.

A jak to vypadá v praxi? Odborně vyškolení trenéři a instruktoři pomáhají dětem rozvíjet základní pohybovou motoriku, koordinaci, obratnost, rychlost a sílu.

„Především je ale chceme naučit základy ovládnutí vlastního těla, jak správně běhat, udělat kotrmelec, skákat, padat, nebo se nebát míče. Právě všeobecná sportovní příprava dětí komplexně připraví na pozdější zvládnutí specializo-



**ZÁBAVNĚ.** Děti cvičí pod vedením odborně školených instruktorů. Foto: Jaroslav Appeltauer

vaných sportovních disciplín a sport je přitom nepřestane bavit,“ upozorňuje autorka projektu Jana Boučková.

Výuka je samozřejmě pestrá a zábavná. Dětem se pohybová aktivita po deseti minutách mění. Malí sportovci se nejdříve věnují atletice, pak gymnastice, v půlce hodiny se přejde na míčové hry, motorková cvičení a na závěr nechybí ani soutěže.

Specifický přístup k různým věkovým skupinám je pro trenéry velmi náročný, proto je odborníci z projektu Děti na startu pravidelně školili.

„Nenecháváme nic náhodě. Hodiny pro mladší věkové skupiny jsou zaměřeny spíše na hru. Se staršími se naopak provádějí náročnější cviky. Ve výsledku opouštějí naše kurzy sebevědomé děti, které jsou řádně připraveny na vytouženou sportovní dráhu. Ať již zájmovou nebo profesionální. Mnohem rychleji se učí, dělají větší pokroky a sport provozují s opravdovým přirozeným zájmem,“ upřesňuje Jana Boučková.

Více informací o projektu i informace, jak se do něj jako pořadatel nebo dokonce instruktor zapojit, najdete na stránkách [www.ceskoshebybe.cz](http://www.ceskoshebybe.cz). (tz)

# 8. pravidlo: Pořádejte akce pro veřejnost



Přihlásit se



Zkuste naše vyhledávání

+ Vložit příspěvek

Úvod > Aktivity & akce > Akce > Hledání velikonočního vajíčka s Děti na startu



✓ Byl jsem zde

Akci navštívilo 0 lidí



f sdílet na facebooku

f To se mi líbí 12

Tweet

G+ 0

✉ Poslat odkaz

+ Přidat do výletu

Rezervovat

## Hledání velikonočního vajíčka s Děti na startu

Kdy 23. březen 2016 16:00 - 24. březen 2016 18:00



Akce pro děti

Plnění netradičních úkolů, spousta jarní a velikonoční zábavy připravili pro nejmenší zdarma pořadatelé celorepublikového projektu Děti na startu, který vede děti k pohybu a zdravému životnímu stylu.

O tom bude i akce, která se koná 23. března v Semilech a 24. března v Železném Brodě, vždy od 16 do 18 hodin. Děti budou v přírodě plnit deset úkolů zaměřených nejen na sportování, ale i na seznámení se správným stravováním, první pomocí atd. Také si upletou pomlázku a v případě pěkného počasí mohou dát prostor své fantazii při venkovním kreslení. Na závěr si každý malý účastník bude moci najít své velikonoční vajíčko, které si odnese domů.

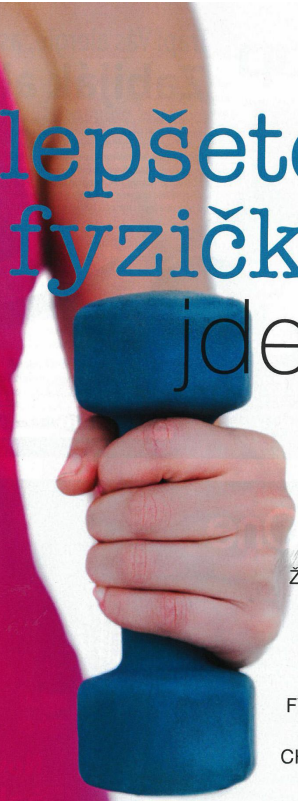
# 9. pravidlo: Když míříte výš do “velkých” médií

Pišťe o fitness tématech, ve kterých jste skuteční odborníci.

**pohyb**

## Zlepšete si fyzickou – jde to!

**MÁTE POCIT, ŽE SE TO NEMŮŽE PODAŘIT, KDYŽ JSTE CELÉ ROKY NIC NEDĚLALI? NAKOPNOUT FYZICKU NENÍ TAK SLOŽITÉ, JEN TO CHCE TRPĚLIVOST, OBĚTOVAT TROCHU ČASU A ZAPOMENOUT NA RYCHLÉ VÝSLEDKY.**



„Před půl rokem jsem byla unavená vystresovaná žena, která byla večer ráda, že se může posadit před televizi a nic nedělat. Samozřejmě jsem si všimla, že moje tělo není tak pevné jako kdysi, ale hlavně jsem cítila, že moje fyzická je hrozná. Zaděchávala jsem se do schodů a nešla jsem ani tři kilometry, aniž bych se musela zastavit a nadechnout. Tak jsem začala chodit s hůlkami. První týden byl nejhezčí, postupně se to ale zlepšovalo a dnes jsem nejen schopná ujet deset kilometrů bez větší námahy, ale dokonce i uběhnout pět kilometrů,“ vypráví čtyřicetiletá Jana ze středních Čech. Je to tak – lidské tělo je stvořeno k pohybu. Za tisíce let, co se na zemi pohybujeme, využíváme chůzi, plaveme,

**Fyzická kondice se dá zlepšit v každém věku. Vyberte si ale vhodnou sportovní aktivitu, která vás bude bavit.**

běháme, skáčeme nebo spíháme. Jistě, kdysi dávno jsme tohle všechno potřebovali k přežití, k získání potravy, k bydlení a k tomu, aby-  
chom utekli před nebezpečím. Dnes jsme už bohužel fyzicky méně aktivní a místo vlastního těla využíváme auta, autobusy, železnici schody a podobně. I proto jsme také nemocnější. A k udržení zdraví potřebujeme pravidelný pohyb.

### JAK NA TO?

Že to nemá cenu, když nemáte čas chodit každý den do posilovny? Nevadí! Nejdůležitější je něco dělat. „Nejsnadnější způsob, jak si zlepšit fyzickou kondici, je začít do každodenního života pravidelnou fyzickou aktivitu. Zpočátku se může jednat o každodenní třicetiminutovou rychlou procházku v parku,



**JANA HAVRDOVÁ**  
z nezávislé iniciativy Česko se hýbe a Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz

### ZEPTALI JSME SE ZA VÁS

**Je nutné v případě snahy o zlepšení fyzické kondice změnit či upravit také jídelníček?**  
Zcela jednoznačně. Bez kvalitních živin nebude ani naše tělo fungovat správně. Co jíme, je nesmírně důležité. Obecná doporučení se v poslední době rapidně odklánějí od redukce tuků a doporučují zásadní snížení obsahu sacharidů v našem jídelníčku, tedy jak klasického cukru, tak i většiny obilovin, zejména bílé pšeničné mouky.

později začnete zafazovat další aktivity, které vás budou bavit. To je totiž zásadní. Pokud pohyb není zábavou, nemůže nikomu dlouho vydržet v pravidelném režimu,“ říká Jana Havrdová z nezávislé iniciativy Česko se hýbe a Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz. Určitě je lepší začít s pozvolným cvičením a poté si dávky zvyšovat než přepálit start. Vyhněte se také mimo jiné riziku poranění, které může vést k tomu, že skončíte dříve, než jste začali. A každého bavit něco jiného. Vnučují vám vaše kamarádka, abyste zkusila zumbu, kruhový trénink nebo běhání, a vám je už při pomýšlení na tyto aktivity špatně od žaludku? Vyberte si to, co bude dělat radost vám, ne jít Podobně je to z pocitů, které lidé během sportovní aktivity mají. Když bude pět lidí ležet na kopec, každému z nich se může líbit něco jiného. Jeden bude ležet proto, že ho baví překonávat výzvy a zdolávat vrcholy, druhý poleze, aby se mohl po-

kochat pohledem na krásný výhled. Důležité tedy je, abyste dělali něco pro vlastní potěšení, což vás bude motivovat k tomu, abyste v tom pokračovali i další týden.

### VÝBĚR VHDNĚHO SPORTU

I když je důležité, aby vás to bavilo, jsou aktivity, které se na zlepšení fyziky hodí víc. „Určitě je dobré začít rychlou chůzí, jízdou na kole, aktuálně lyžováním – raději ale na běhákách. Perfektní je také plavání a bruslení. A pak celá škála fitness aktivit a běhání, které v posledních letech zažívá obrovský boom,“ radí Jana Havrdová. Pokud se ptáte, po jaké fyzické aktivitě vám narostou svaly a při jaké ztratíte tuk, je to jasné. „Obecně platí, že silové cvičení buduje svalovou hmotu, vytrvalostní v tzv. aerobním pásmu – tedy takové, při kterém se nezadýcháváme a jsme schopni stále normálně mluvit – pomáhá budovat vytrvalost a snižovat tukovou zásobu. Vše však zásadně souvisí s vhodným stravováním. Svaly nerostou ze vzduchu a tuky se nepálí jen tak,“ říká fitness trenérka Jana Havrdová.

### JEDNOU TÝDNĚ, NEBO VÍCKRÁT?

Obecná doporučení, která ovšem také mají své kritiky, jsou 30 minut denně a aspoň pětkrát týdně a deset tisíc kroků denně. „Z reálné praxe bych doporučila minimálně dvakrát týdně nějakou konkrétní aktivitu jako trénink ▷

### CO SI PAMATOVAT

Víte, že i tělo a svaly mají paměť? Takže pokud jste někdy měli lepší kondici, dosáhnete ji snadněji, než tomu bylo napoprvé. Platí ale, že je potřeba začít pozvolna. Po dobu čtrnácti dnů by vaše tréninky měly probíhat maximálně třikrát týdně a ne na doraz. Kdybyste to přehnali, namůžete si svaly, a v horším případě si uzeneíte i svalovou horečku.

Text: Ivana Štefánková, foto: Shutterstock a archiv redakce

## 10. pravidlo: Posílejte skutečně zajímavé náměty!

### Trendy:

Jaká cvičení, technologie jsou “in”.

Jak se mění přístup Čechů ke cvičení, k fitness centrům.

Co nového - uživatelsky skutečně zajímavého - fitness centra nabízejí.

### Aktuality:

Informace o akcích, které pořádáte pro veřejnost.

Jak se udržet v kondici v zimě / nejlepší cvičení pro léto...

Jaká nová cvičení/pomůcky/služby nabízíte, proč jsou unikátní

### Reagujte na průzkumy:

Zejména na ty alarmující reagujte informacemi o svém “ veřejnosti užitečném” projektu.



