

Martin Daňo

Instruktor Fitness — Trenér Kulturistiky

Certifikovaný osobní trenér s 20 lety zkušeností, který spojuje výzkum založený na důkazech a praxi k dosažení udržitelných výsledků. Zkušený v analýze výživy, kulturistiky a vědy o fitness, s cílem vytvářet individualizované programy pro hubnutí, budování svalové hmoty, silový trénink a dlouhověkost. Výsledky mých klientů jsou pro mě motivující, mám rád individuální koučování, výživové poradenství a kontinuální vzdělávání v oblasti kulturistiky, fitness, bolesti, výživy a zdraví.



✉ oi_mato@hotmail.com

☎ +420 722 589 723

📍 Žerotínova 1144/40, Prague 3, Czech Republic

📅 30, October 1986

🌐 martindanotrainer.com

📷 instagram.com/tutamensetamon

PROFIL

Jsem dynamický profesionál v oblasti fitness a výživy s 20 lety zkušeností. Spojuji vědu s osvědčenými tréninkovými metodami, aby jsem dosáhl transformativních a udržitelných výsledků u mých klientů. Můj přístup založený na důkazech, zakořeněný ve výživě, kulturistice a vědě o výkonu, a současném stavu poznání o bolesti, zajišťuje, že klienti dostávají personalizované strategie založené na datech, přizpůsobené jejich jedinečným cílům. Prosperuji díky neustálému učení a udržování si náskoku před trendy v oboru, abych mohl poskytovat nejúčinnější techniky v oblasti silového tréninku, růstu svalů, odbourávání tuku a dlouhověkosti. Úspěch závisí na realistickém stanovení cílů, důslednosti a zodpovědnosti, proto vytvářím motivující, přizpůsobivé programy, které inspirují k trvalé změně.

VZDĚLÁNÍ A CERTIFIKACE

Cor-Kinetic Limited, 76 Innovation Centre, University Road, Canterbury, Kent, UK, CT2 7FG

Mentorský program v oblasti vědy o bolesti (29. září - 23. listopadu)

09/2025 - 11/2025

Trenérska škola Olympia, MS-97, s.r.o. Pobřežní 249/46, 186 00 Praha 8, ČR

— Instruktor Fitness — Trenér kulturistiky — Osobní trenér kondičního posilování — Instruktor kondičního posilování —

2021

České vysoké učení technické v Praze, Fakulta jaderná a fyzikálně inženýrská, Katedra jaderné chemie, Břehová 78/7, 119 19 Praha 1 - Josefov, ČR

— Jaderná chemie - Philosophiae Doctor (Ph.D.) —

2016 - 2020

Univerzita Komenského v Bratislavě, Přírodovědecká fakulta, Katedra anorganické chemie, Ilkovičova 3278/6, 841 04 Karlova Ves, Bratislava, SR

— Anorganická chemie - Doktor přírodních věd (RNDr.) —

2015 - 2015

Univerzita Komenského v Bratislavě, Přírodovědecká fakulta, Katedra jaderné chemie, Ilkovičova 3278/6, 841 04 Karlova Ves, Bratislava, SR

— Jaderná chemie a radioekologie - Magister (Mgr.) —

2009 - 2011

Univerzita Komenského v Bratislavě, Přírodovědecká fakulta, Ilkovičova 3278/6, 841 04 Karlova Ves, Bratislava, SR

— Chemistry - Bachelor degree (Bc.) —

2006 - 2009

RELEVANTNÍ VZDĚLÁVACÍ KURZY A WORKSHOPY

2026 FITNESS INSTITUT s.r.o., Palackého třída 24, 602 00 Brno CZ

— Konference Fitness (01/02) —

2026 SILOVÉ A POHYBOVÉ CENTRUM CORE, Kulturní dům Letňanka, Rýmařovská 561, 199 00 Praha - Letňany, ČR

— FAI a osteoartroza kyčle (30/01) —

2025 SILOVÉ A POHYBOVÉ CENTRUM CORE, Kulturní dům Letňanka, Rýmařovská 561, 199 00 Praha - Letňany, ČR

— Mýty a fakta hlubokého stabilizačního systému / core (30/11) — Prevence a rehabilitace bolestí / zranění ramene a návrat do tréninku (29/11) — Silový trénink - Věda a praxe (08-09/11) — Výhřez a degenerace meziobratlové ploténky (18/10) — Ben Cormack - Rehabilitace pro bolesti zad (27-28/09) — Prevence a rehabilitace bolestí / zranění ramene a návrat do tréninku (20/09) — Mýty a fakta mobility a flexibility (27/04) —

2025 INSTITUT MODERNÍ VÝŽIVY, s.r.o., Londýnská 730, 12000 Praha - Vinohrady, ČR

— Konference moderní výživy (22/11) — Vše o mikrobiomu (16/01) —

2025 ČESKÁ KOMORA FITNESS, Ohradské náměstí 1628/7a, 155 00 Praha - Stodůlky, ČR

— Konference #BeActive (23/09) —

2025 FITNESS INSTITUT s.r.o., Palackého třída 24, 602 00 Brno CZ

— Konference "výživa" (26/10) — Konference "fitness" (26/07) — Konference "moderní fyzioterapie" (27/04) —

2024 SILOVÉ A POHYBOVÉ CENTRUM CORE, Kulturní dům Letňanka, Rýmařovská 561, 199 00 Praha - Letňany, ČR

— Komplexní charakteristika pohybového aparátu (7-8/12) —

2024 INSTITUT MODERNÍ VÝŽIVY, s.r.o., Londýnská 730, 120 00 Praha - Vinohrady, ČR

— VI. Mezinárodní konference moderní výživy (23/11) — Efektivní trénink: Jak si sestavit tréninkový program? (21/09) — Výživa a riziko srdečních onemocnění (15/08) — Moderní hubnutí (08/09) — Česko-slovenská evidence-based konference o výživě, zdraví a fitness (27/04) —

2023 MEDISPO, s.r.o., Na moráni 360/3, 128 00 Praha 2 - Nové město, ČR

— Diabetik ve fitness I (11/05) — Obezita I (04/06) — Vysoký krevní tlak (20/04) —

2023 INSTITUT MODERNÍ VÝŽIVY, s.r.o., Londýnská 730, 120 00 Praha - Vinohrady, ČR

— Jak pracovat s obézními klienty (21/05) — Dosáhní naturálního maxima (22/04) —

2022 INSTITUT MODERNÍ VÝŽIVY, s.r.o., Londýnská 730, 120 00 Praha - Vinohrady, ČR

— Celodenní kurz moderní výživy (25/09) —

2021 FITNESS INSTITUT s.r.o., Palackého třída 24, 602 00 Brno CZ

— Doplnky stravy pro vytrvalostní sporty (07/10) — Zásobník cviků a správný trénink na workoutovém hřišti (15/09) — Sestavování jídelníčku (24/08) — Metodika závodní přípravy ve fitness - ženské kategorie (22/06) —

2021 MEZINÁRODNÍ FEDERACE PRO FITNESS A KULTURISTIKU, C. Dublín, 39, 28232 Las Rozas de Madrid, Madrid, SP

— IFBB Antidoping kurz (August) —

DOVEDNOSTI

Hodnocení klienta a stanovování cílů

Diagnostika pohybového aparátu

Teorie silového a kondičního tréninku

Hubnutí a transformace těla

HIIT a funkční trénink

Prevence úrazů a rehabilitace

Koučing v oblasti výživy a životního stylu

DOVEDNOSTI

Koučing dlouhodobosti

Sledování pokroku a úpravy

Sportovně specifický trénink

ZAMÝŠLENÉ BUDOUCÍ VZDĚLÁVÁNÍ

IFBB COLLEGE

— Postgraduální titul v oboru fitness a kulturistika — Magisterský titul v oboru fitness a kulturistika — Doktorát v oboru fitness a kulturistika —

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Trenérská škola

— Trenérska licence A —

Česká komora fitness

— Instruktor pohybových aktivit osob s civilizačními onemocněními —

SOUČASNÁ PRACOVNÍ POZICE

České vysoké učení technické v Praze, Fakulta jaderná a fyzikálně inženýrská, Katedra jaderné chemie, Břehová 78/7, 119 19 Praha 1 - Josefov, ČR (09/2015 - Present)

- Akademický pracovník

ZOI CENTRUM VITALITY, Kobrova 3354/5, Praha 5 - Smíchov, Czech Republic (07/2025 - Present)

- Osobní trenér

JAZYKY

Slovenský, Český

Native or Bilingual Proficiency

Anglický

Full Professional Proficiency

Německý

Full Professional Proficiency

Turecký

Limited Working Proficiency