

Už máš svůj DAFLEX?



Chytré cvičení,  
investice do zdraví.



# DAFLEX SYSTEM & Bojové sporty



*„Každý sport potřebuje přípravu  
těla i duše začátečníka.*

*Trenéře,  
zahřátí, strečink a síla je od začátku  
to hlavní pro tělo, aby dlouho vydrželo.“*

*„Daflex je vždy při ruce,  
pro každého sportovce.“*



*„Daflex podpoří rozvoj RYCHLOSTI, KOORDINACE A STABILITY.“*

- organizujeme soustředění, individuální i skupinová cvičení pro sportovní oddíly i jednotlivce,
- nabízíme cvičební programy pro sportovce v individuálním tréninku,
- dle požadavku vytvoříme cvičební jednotku pro sportovce v krátkodobém oslabení, i po úraze,
- pořádáme dle požadavku tematické regenerační pohybové programy,
- Daflex System & Solná jeskyně - aktivní dechová cvičení s pomůckou Daflex v solné jeskyni,
- Daflex System & Poznej svou sílu - pohybový program na odhalení fyzické slabiny v těle.





# DAFLEX SYSTEM & Cestování

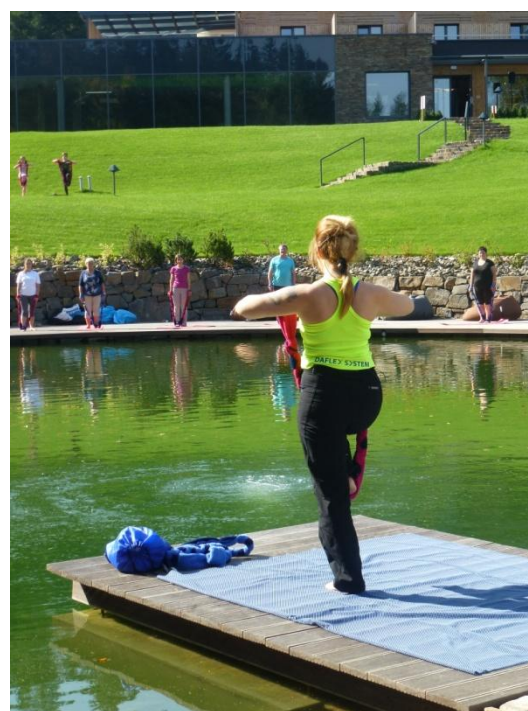


Už máš svůj DAFLEX ?



***„Stačí si sbalit Daflex  
do batůžku a odcestovat.“***

***„Daflex máš vždy při ruce  
i na cestách.“***



***"Všude, kde se zastavíte,  
příjemně si zacvičíte."***



# DAFLEX SYSTEM & Cvičení ve skupině



***"Máš-li Daflex, nikdy nejsi sám."***



***„Prociť pohyb ve dvojici.***

***Přes Daflex vnímej partáka.“***

***Přidej se k nám!***

***„Ve skupině cvičíme,  
výborně se bavíme.“***



- organizujeme individuální i skupinová cvičení, skupiny max. do 10 osob,
- nabízíme cvičební programy šité na míru dané skupině i pro jednotlivce. Vždy přiměřené věku,
- vyzkoušejte osvědčené zážitkové programy DAFLEX s PŘÍBĚHEM, které vás budou bavit,
- Daflex System & Nordic Walking – seznámení se s metodou Daflex System při Nordic Walking,
- Daflex System & Solná jeskyně - aktivní dechová cvičení s pomůckou Daflex v solné jeskyni,
- Daflex System & Mami, tati, pojd' si hrát - programy pro rodiče a děti.





# DAFLEX SYSTEM & ČASPV



*„Spolupracujeme s Českou Asociací Sport pro všechny.“*



*“Chcete si zacvičit Daflex i ve Vašem městě? Stačí nás kontaktovat.”*



# DAFLEX SYSTEM

&

## Děti



***„I malý sportovec se musí protáhnout a zpevnit.“***

***"Když Daflex máš,  
kvalitní pohyb si užíváš."***



- organizujeme soustředění, individuální i skupinová cvičení pro sportovní oddíly i jednotlivce,
- nabízíme cvičební programy šité na míru dané skupině i pro jednotlivce,
- nabízíme cvičební programy pro malé sportovce v individuálním tréninku,
- vyzkoušejte osvědčené zážitkové programy DAFLEX s PŘÍBĚHEM, které vás budou bavit,
- Daflex System & Solná jeskyně - aktivní dechová cvičení s pomůckou Daflex v solné jeskyni,
- Daflex System & Mami, Tati, pojď si hrát - programy pro rodiče a děti,
- Daflex System & Babi, Dědo, pojď si hrát - programy pro seniory a vnoučata.





# DAFLEX SYSTEM & Domácí cvičení



***"Do každé rodiny,  
Daflex madlo nebo malé žebřiny."***

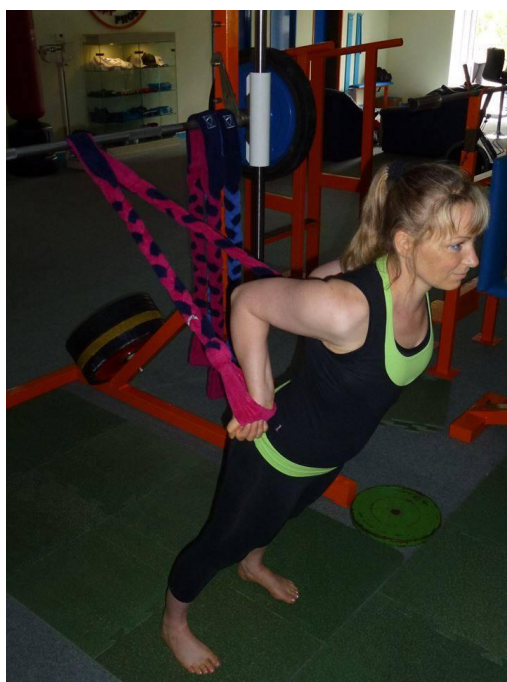


***"Daflex jenom přehodíme, příjemně si zacvičíme."***

- dle požadavku vytvoříme cvičební jednotku pro domácí cvičení,
- navštivte individuální nebo skupinové lekce domácího cvičení,
- pravidelnou návštěvou u nás získáte cviky jenom pro vás.

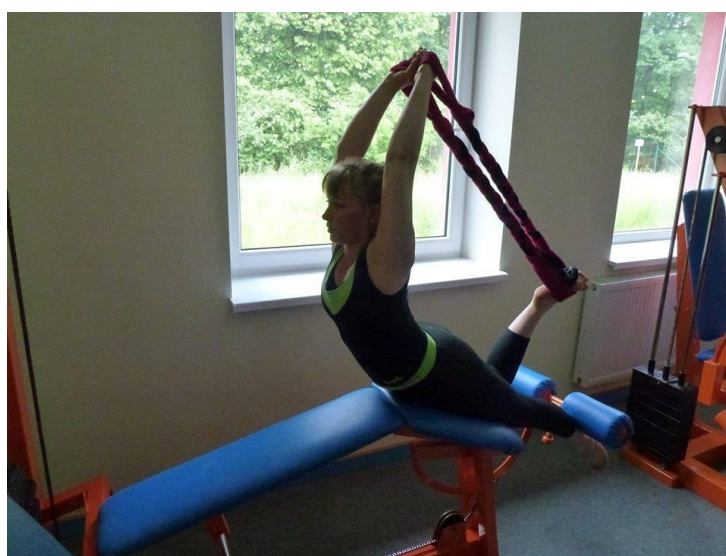


# DAFLEX SYSTEM & Fitness



***"I v posilovně potřebuješ  
připravit svaly  
na pořádný trénink."***

***"Daflex je vždy při ruce  
pro každého svalovce."***



***"Makej, posiluj, zvedej kila, na každém konci přibývá síla.  
Daflex na strečink musíš mít, ať svaly můžeš odlehčit."***

***- nabízíme cvičební programy pro fitness centra a sportovce,***

***- dle požadavku vytvoříme cvičební jednotku a individuální regenerační pohybové programy.***

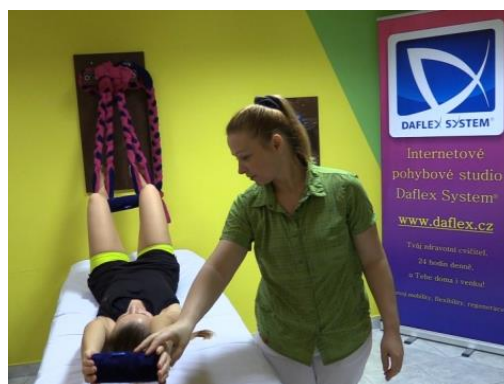




# DAFLEX SYSTEM & Individuální péče

## Zdravotní cvičení a Fyzioterapie

*„Daflex pomáhá cvičiteli nebo terapeutovi při práci  
a klientovi při lekci.“*



*„Individuální péče bez vzájemné křeče.“*



# DAFLEX SYSTEM & Paraplegik



***„Handicap není vždy důvod k pasivitě.  
Daflex můžeš mít i Ty!“***

***"I na vozíčku si můžeš zacvičit."***



***"Příjemně si zacvičíš, posílíš,  
uvolníš a prokrvíš svaly."***

- pomáháme při soustředěných, individuálních i skupinových cvičení pro organizace i jednotlivce,
- nabízíme cvičební programy pro handicapované v individuálním pohybovém režimu,
- dle požadavku vytvoříme cvičební jednotku pro handicapované,
- pořádáme dle požadavku tematické regenerační a zážitkové programy,
- Daflex System & Solná jeskyně - aktivní dechová cvičení s pomůckou Daflex v solné jeskyni.





# DAFLEX SYSTEM & Parkinson



*„Spolupracujeme s organizací Parkinson-Help.“*



*„S námi není nikdo na konci svých sil.“*



*„Když své tělo těžké mám,  
Daflex o pomoc požádám.“*



*„Kde jeden Daflex nestačí, dva nám jistě postačí.“*



# DAFLEX SYSTEM & Pohyb na koni



***"V přírodě se zastavíme,  
příjemně si zacvičíme."***

***"Naši koně Daflex mají rádi, protože jsou kamarádi."***

***"Vyzkoušejte souznění pohybů.***

***Člověk - Daflex - kůň."***



- organizujeme individuální i skupinová cvičení na koních, skupiny max. do 8 osob,
- nabízíme cvičební programy šité na míru dané skupině i pro jednotlivce, vždy přiměřené věku,
- vyzkoušejte osvědčené zážitkové programy DAFLEX s PŘÍBĚHEM, které vás budou bavit,
- relaxace na koni Vás vždy uklidní a uvolní.





# DAFLEX SYSTEM & Pole Dance



**"DAFLEX - BIČUJ NAPLNO!"**



**"Pro každého sportovce,  
Daflex je vždy při ruce."**



**"ZLEPŠÍ KOORDINACI,  
PRUŽNOST A SÍLU!"**

**(soustředění v Pole Dance, VERTIGO Pole Fitness, Helena Fuchsová - trenérka a certifikovaná cvičitelka Daflex System, Máchovo jezero, 2016)**



# DAFLEX SYSTEM & Rehabilitace



**"Když tělo nemůže,  
Daflex ti pomůže."**

**"Daflex k ruce měj,  
tím si pomáhej."**



- nabízíme konzultace a cvičební programy pro všechny v režimu rehabilitace a individuální péče,
- dle požadavku vytvoříme cvičební jednotku pro sportovce v krátkodobém oslabení i po úraze,
- pořádáme dle požadavku tematické regenerační pohybové programy,
- Daflex System & Solná jeskyně - aktivní dechová cvičení s pomůckou Daflex v solné jeskyni,
- Daflex System & Poznej svou sílu - pohybový program na odhalení fyzické slabiny v těle.





# DAFLEX SYSTEM & Senioři



***„I senior si může kvalitně zacvičit.  
Daflex Vám s pohybem pomůže.“***



***„Ve zralém věku se musí  
člověk pohybovat.***

***S Daflexem je to snazší.“***



***"PRO KAŽDÉHO DŮCHODCE, DAFLEX JE VŽDY PO RUCE."***

- organizujeme individuální i skupinová cvičení, skupiny max. do 10 osob,
- nabízíme cvičební programy šité na míru dané skupině i pro jednotlivce. vždy přiměřené věku,
- vyzkoušejte osvědčené zážitkové programy DAFLEX s PŘÍBĚHEM, které vás budou bavit,
- Daflex System & Nordic Walking – seznámení se s metodou Daflex System při Nordic Walking,
- Daflex System & Solná jeskyně - aktivní dechová cvičení s pomůckou Daflex v solné jeskyni,
- Daflex System & Babi, Dědo, pojď si hrát - programy pro seniory a vnoučata.



# DAFLEX SYSTEM & Triatlon



*„Atletika, kolo, plavání,  
zahřátí a strečink, důležitá příprava  
kondičky před a po tréninku.“*

***"ZLEPŠÍ RYCHLOST, SÍLU, PRUŽNOST!"***

***"Pro každého sportovce,  
Daflex je vždy při ruce."***



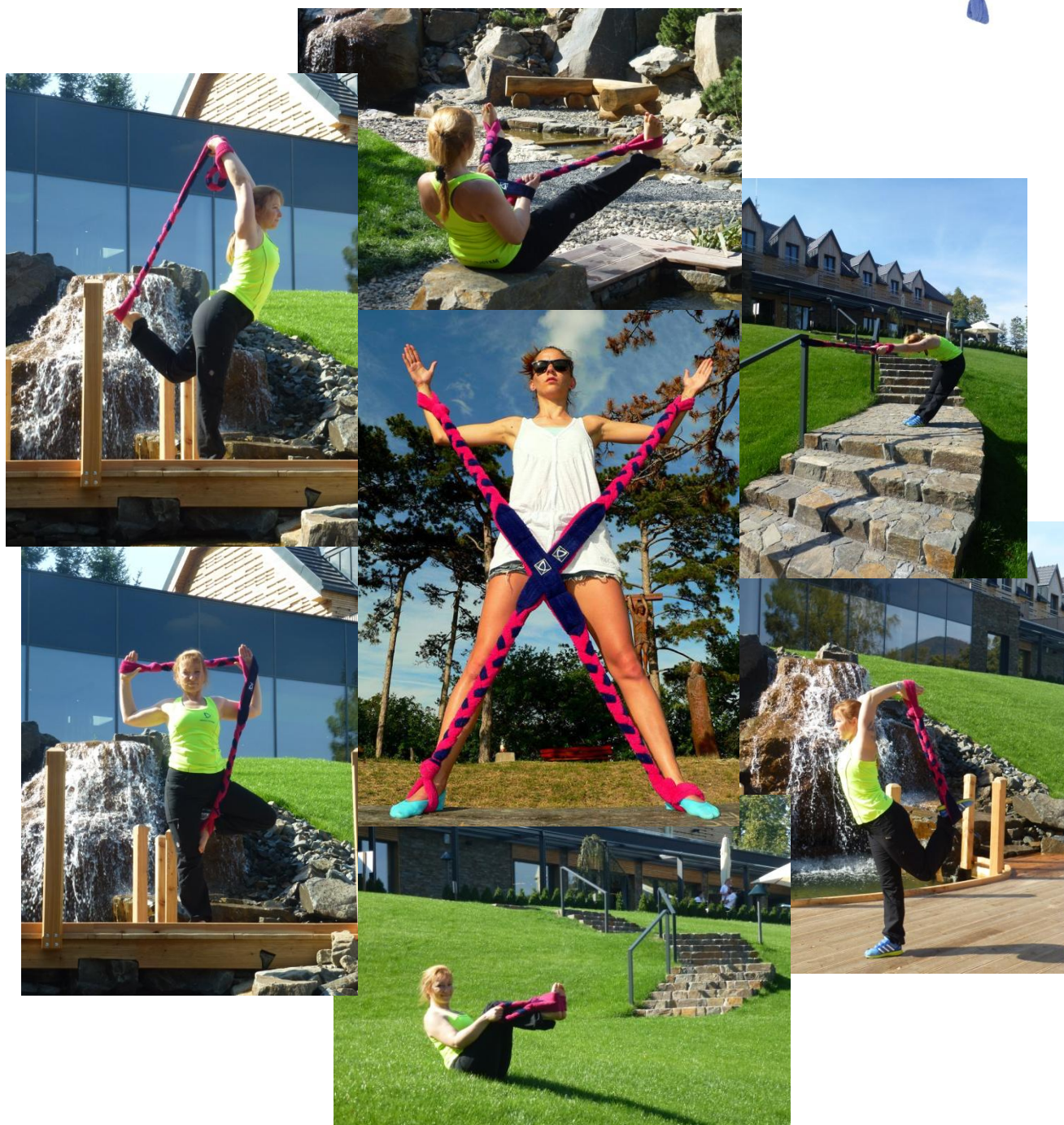
*(soustředění v triatlonu, trenérka a certifikovaná  
cvičitelka Helena Fuchsová a Jana Kolčiterová, Nymburk, 2015)*

- organizujeme soustředění, individuální i skupinová cvičení pro sportovní oddíly i jednotlivce,
- nabízíme cvičební programy pro sportovce v individuálním tréninku,
- dle požadavku vytvoříme cvičební jednotku pro sportovce v krátkodobém oslabení i po úraze,
- pořádáme dle požadavku tematické regenerační pohybové programy,
- Daflex System & Solná jeskyně - aktivní dechová cvičení s pomůckou Daflex v solné jeskyni,
- Daflex System & Poznej svou sílu - pohybový program na odhalení fyzické slabiny v těle.





# DAFLEX SYSTEM & Tvarování postavy



***"Když svůj Daflex máš, postavičku si užíváš."***