



TISKOVÁ ZPRÁVA

Nové GYMSTORY v OC Šestka umí zbavit bolesti zad i připravit na Spartan Race

Praha 25. 1. 2022

Nejmodernější posilovací stroje z USA značky Hammer, největší překážková dráha v ČR, krykomora či sauna a fyzioterapie. To je jen část možností a služeb, které nabízí nově otevřené Fitness centrum Gymstory v Obchodním centru Šestka v Praze 6 v blízkosti pražského letiště. Ideální podmínky pro trénink tu najdou všichni, maminky s dětmi, profesionální sportovci, ale i široká veřejnost. Moderní fitness koncept využívá jak špičkové technologie, tak netradiční metody tréninku. Na skupinových i individuálních lekcích trenéři pomáhají s rozvojem přirozeného pohybu, odbouráváním bolesti nebo špatných pohybových návyků.

„Po galerii umění Sky Gallery Šestka a herně Game World je nyní Gymstory další volnočasovou službou, kterou pro návštěvníky v obchodním centru Šestka otevíráme. Věříme, že moderní multifunkční fitness centrum na ploše 1 700 metrů čtverečních díky své nabídce strojů, aktivit a lekcí uspokojí i opravdu náročné klienty,“ říká Michaela Němcová, centre manager OC Šestka.

Hlavním lákadlem pro návštěvníky Gymstory je možnost vyzkoušet si unikátní cvičební systém ideomotorické terapie (IMT), který využívá přirozené pohyby těla a šetrným způsobem buduje stabilitu, sílu i hybnost kloubů a dokáže se vypořádat s obvyklou bolestí zad, kyčlí nebo ramen.

Velkou chloubou fitness centra je také největší interiérová překážková dráha v České republice. Návštěvníci si na ní mohou natrénovat prakticky všechny prvky, s nimiž se setkají na OCR závodech, jako je Spartan Race, Gladiator Race nebo Predator Race. Gymstory je tak jediným, navíc certifikovaným zařízením pro organizaci NINJA GAMES v ČR i SR. Přímo na fanoušky extrémních závodů jsou zaměřeny i některé z tréninků – od tříhodinových přípravných kurzů pro úplné začátečníky, kteří se s překážkami a celým konceptem teprve seznamují, až po dlouhodobé kurzy pro ty, kteří se chtějí znatelně posouvat na výsledkových listinách závodů. *„V kurzech se zákazníci seznámí prakticky se všemi prvky, které se na závodech objevují. Ať už se jedná o splh na laně, ručkování, stabilizační překážky na rovnováhu, nošení břemen, nebo třeba přelézání stěn a konstrukcí, všechny správné techniky si závodníci natrénují u nás a na závodech je už nic nepřekvapí,“* slibuje školitel trenérů Václav Rázl.

Fitness centrum myslí také na všechny, kteří se chtějí cítit fyzicky lépe nebo cvičením vyřešit některé zdravotní problémy. Využít tak mohou například hodiny jógy nebo fyzioterapie či si dopřát regeneraci v krykomoře nebo v sauně.

Koncept počítá i se zdravým pohybem dětí. Přímo pro ně je určen dětský kurz Jungle gym, kde děti při přelézání překážek různých obtížností přirozenou formou zlepšují svou sílu i pohyblivost.

Stálí návštěvníci, ať už celého fitness centra, nebo jen některých kurzů, mají možnost využít členských karet s výraznými slevami. Pro ty, kteří by chtěli navštívit centrum zdravého těla a vyzkoušet, jestli jim bude trénink právě tady vyhovovat, jsou určeny běžné jednorázové vstupy.