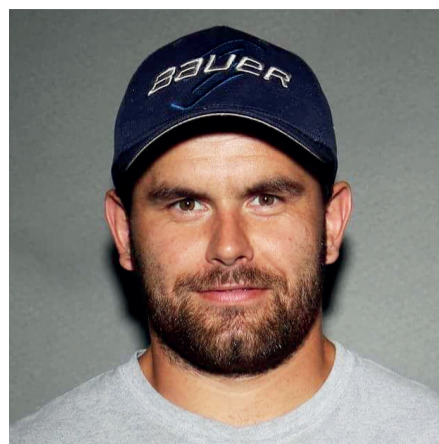


# Mgr. Jaroslav Černý

- OSOBNÍ TRENÉR ... CVIČIT, NIKOLI SE NIČIT
- TRÉNINK NA MÍRU K DOSAŽENÍ NEJLEPŠÍCH VÝSLEDKŮ ZÁBAVNOU A FUNKČNÍ CESTOU
- U PROFESIONÁLŮ SE VŽDY ORIENTUJU NA MAXIMÁLNÍ VÝKONNOST
- U NESPORTOVců JDE PŘEDEVŠÍM O PSYCHICKOU POHODU A TA VYCHÁZÍ I Z DOBRÉ FYZICKÉ KONDICE



**„Mám štěstí! Můj koníček je zároveň moje práce, a to se projevuje v přístupu i pracovním nasazení.“**

**Učím lidi, jak správně chodit, držet tělo, dýchat, pohybovat se, zvedat a přemisťovat své tělo, držet rovnováhu, správně ovládat své tělo, rozumět svému tělu, chápat proč, co a jak dělat.**

**Dokážete vše, co si jen přejete, ale musíte začít, musíte vykročit. Cesta začíná prvním krokem - a pokud stojíte a nehýbete se - pak ani nežijete - a Vy tu jste od toho, abyste žili. Život je dar, tak ho využijte.**

**Dělejte věci se srdcem na dlani, plni touhy a ono to přinese své ovoce, to Vám slibuji.**

## **Něco málo o mně:**

### **Studium:**

Fakulta tělesné kultury v Olomouci  
Obor: tělesná výchova + ochrana obyvatelstva (Bc.),  
Obor: tělesná výchova a sport (Mgr.)

### **Sport:**

Čtyřboj: MČR atletický čtyřboj družstev (7. místo)

Rugby:

1. liga v dresu BIZONŮ z Přelouče ☺

- MISTR PRVNÍ LIGY V RUGBY

- 3. místo MČR 7'S RUGBY

- 2. místo MČR 7'S RUGBY

**CZECH INTERNATIONAL HOCKEY CAMP (CIHC):** hlavní trenér

– starám se o přípravu hokejistů „mimo led“

### **Reality show**

**SUPER CHLAPI** na Primě: příprava 8 chlapů na triatlonový závod jako kondiční trenér

**Kotex - Jsem stylová a fit:** tříměsíční příprava jedné ze svěřenkyň, aby dosáhla co nejlepších „fit“ výsledků. Povedlo se!

## **Co ode mne můžete očekávat:**

### **1. Funkční trénink**

Zažijete něco jiného, něco nového, zábavného a hlavně funkčního. Rozhodně nečekejte, že budeme zvedat 100 kg železa.

### **2. Jídelníček**

Vysvětlím Vám základy správného stravování, naučím Vás jíst ☺, nebudete mít hlad, bude Vám chutnat a ještě se budete cítit báječně.

### **3. Zdraví**

Pomohu Vám odstranit neduhy způsobené špatným životním stylem.

### **4. Informace**

Odpovím na vše, co Vás bude zajímat. Krok po kroku se budete rozvíjet a posouvat dál.