

Dekáč

Jarní číslo magazínu pro spoluhráče

03
20
26



Top produkt

Ultratrailová obuv
Kiprun Kipsummit
Race

Ambasadoři

Běh přes 10 otázek:
Dva tátové

Pilíře

Jak vnímají spoluhráči
a spoluhráčky naše
nové poslání?

EDITORIAL

Ahoj spoluhráči a spoluhráčky,

mám velkou radost, že vás můžu pozdravit u prvního letošního vydání Dekáče. I když máme kalendářní start roku už za sebou, pro mě je právě přicházející jaro tím pravým momentem, kdy se vše dává do pohybu. Stejně jako se probouzí příroda, i my v našich týmech cítíme novou vlnu energie a chuti do práce.

Letošní rok pro nás bude v mnoha ohledech výjimečný. Máme před sebou spoustu novinek, na které se můžete těšit. Nebudu vám nic nalhávat – čekají nás i výzvy. Sportovní terminologií řečeno: jsme v dobré formě, ale sezóna bude dlouhá a pestrá.

Ráda bych vám všem taky připomněla naše společné poslání:

Bring people together through sport to make wellbeing accessible to all.

Abychom tohle dokázali doručit našim zákazníkům, musíme začít sami u sebe. A proto jsme se vás zeptali, co pro vás naše nové poslání znamená (str. 18).

Jako sportovci přirozeně milujeme výzvy a máme před sebou stále hodně práce, abychom sport zpřístupnili co nejvíce lidem v České republice. Ukažme naše sportovní nadšení z obou stran. Ve sportu, stejně jako v životě, je důležité posouvat své hranice, ale stejně tak je důležité najít si čas na regeneraci. Proto věřím, že v dnešním zrychleném světě je work-life balanc důležitější než kdy dříve. Nechci, abychom jen „podávali výkony“. Chci, abychom byli zdraví, spokojení a plní energie. Právě proto budeme letos klást důraz na vzájemnou podporu a aktivní odpočinek, protože sport není jen naše práce, ale i náš nejlepší nástroj na vyčištění hlavy. Zároveň budeme i nadále růst udržitelným tempem, tak aby nás společná cesta bavila nejen letos na jaře, ale i v dlouhodobém horizontu. A především, abychom byli i nadále první volbou pro všechny.

Děkuji vám za všechno nasazení a energii, kterou do týmu dáváte. Pojdme si toto jaro užít v pohybu a s úsměvem!

Anna Szymanek
CEO Decathlon Česká republika

Sledujte nás:

 [decathloncz](#)

 [decathloncz](#)

 [Decathlon.cz](#)

 [Decast](#)



- 3 **Editorial** s fejetlonem od Kuby Šindeláře
- 4 **Novinky** Jaké máme aktuálně v Decathlonu benefity pro zaměstnance
- 6 **Rozhovor** Sabina Marzecová a Jakub Schestag
- 10 **Dostupné produkty** Fitness restart
- 12 **Top produkty** Ultratrailová obuv Kiprun Kipsummit Race
- 14 **Ambasadoři** Dva tátové
- 16 **Kariéra a rozvoj** Co všechno dokáže naše aplikace
- 18 **Pilíře** Jak vnímají spoluhráči a spoluhráčky naše nové poslání?

Dekáč: magazín pro spoluhráče Decathlonu
Číslo 12 | březen 2026

Magazín je připravován společnými silami
v DECATHLONU se sídlem Tůrkova 1272/7,
149 00 Praha


Na vydání Dekáče se podíleli: Petra Baštanová,
Kristýna Kárná, Alena Kadlčíková, Kristýna
Novotná, Ema Semiánová, Jakub Šindelář,
Jakub Vaníček

Fotky nafotili spoluhráči Decathlonu

Grafická úprava a sazba: Veronika Glogrová
a David Vavřina

Vytiskla tiskárna Triangl v nákladu 1500 výtisků
Dekáč vychází několikrát ročně jako magazín
tištěný na recyklovatelném papíře.

Změny cen vyhrazeny.
Za tiskové chyby neručíme.

 Budeme rádi, když nám dáš zpětnou vazbu:
petra.bastanova@decathlon.com



Fejethlon Jakuba Šindeláře aneb jak jsem téměř vyhrál taneční soutěž

Život je o překonávání překážek. Pro mě je tou zdaleka největší naučit své tělo hýbat se do rytmu hudby. Pokud existují lidé, kteří nemají hudební sluch, tak já rozhodně nemám taneční krok.

Ale samozřejmě bych to nebyl já, abych se nepokusil svému hendičku vzdorovat. Přihlásil jsem se proto do taneční soutěže. Pokud bych si totiž řekl pouze to, že začnu tančovat, nikdy bych neměl dostatečnou motivaci. Jak jde ale o soutěžení, jsem jako ryba ve vodě.

Začali jsme tak se ženou jednoho dne chodit do večerní školy tance. Nikdy jsem nechodil do tanečních, takže rozhodně nemohu říci, že jsem, stejně jako otec Pavla Trávníčka ve Třech oříškách, protancoval troje stěvíce. Ale prý se všechno naučím a nemám se čeho bát. Rád bych dodal, že u maturity jsem se cítil komfortněji než tady.

Manželka velice rychle začala litovat, že se se mnou do takového dobrodružství vrhla. Po několika večerech jsem rozhodně neprotancoval troje stěvíce, ale už jich pár pošlapal. Ale kde je vůle, je i cesta. Věděl jsem, jaký je můj cíl a čeho chci dosáhnout. Na Stardance to asi nebylo, ale po několika týdnech urputné dřiny jsem byl schopen nějaké základní kroky a pohyby uskutečnit. Dostal jsem se dál než za celý svůj život. Mohl jsem vyrazit na soutěž!

Ta se konala v podzemních garážích, což bylo na můj vkus poměrně neobvyklé místo, ale nehodlám soudit. V přihlášce mě lehce zarazilo, že se jedná o soutěž jednotlivců. Nedokážu si moc představit, jak budu tančovat sám se sebou, ale třeba se přiučím něco nového. Ve smokingu jsem tedy dorazil na místo a dle naváděcích šipek přišel k výtahu, který mě svezl do spodního patra.

Otevřel jsem dveře do místnosti a... sakra. Ocítl jsem se v místnosti s hlasitou hudbou, plné lidí s podivně rovnýma kšiltovkama a až nepřírodně volnýma kalhotama.

„Kámo, ty seš nějaký číšník nebo co?“ ozvalo se mi za zády. V tu chvíli mi došlo, že slovní hříčka „Nedávej si break, pojď si dát dance!“ asi odkazovala ke stylu, jakým se bude dneska tančovat. Přihlásil jsem se na soutěž v breakdance.

Nejsem člověk, který by se jen tak vzdal, a myslím, že z dob střední školy mám v repertoáru ještě pár robotických pohybů. Zbytek odkoukám od ostatních. Na hlavě se ale už asi točit nebudu.

Na parketu už to nebyla taková sláva jako v mé hlavě. Robot měl už nejlepší léta za sebou a navíc to prý dneska umí každý „noob“, jak mi řekl jeden kolega tancující. Za hlasitého písotku jsem byl nejen vyřazen, ale tak trochu i ponížen. Ne vždy je třeba se pouštět do všeho rovnou po hlavě. Obzvláště když už nejste nejmladší.

Toto byl můj poslední fejethlon. Děkuji všem, kteří ho četli, podporovali mě a dávali mi velmi příjemnou zpětnou vazbu. Děkuji také Pětě B., že mi dala možnost přijít s něčím vlastním. Vážím si toho a bylo mi ctí.

Autor článku: Jakub Šindelář

Děkujeme Kubovi za jeho skvělé příspěvky a přejeme mu hodně zdaru v jeho nové pozici ředitele prodejny ve Frýdku-Místku. Kdo ví, třeba pro nás ještě někdy něco zase napíše.



Jaké jsou letos novinky v našich firemních benefitech? Využíváš všechny své výhody naplno?

V Decathlonu netvoříme jen sportovní vybavení, tvoříme tým. A protože každý člen týmu hraje klíčovou roli v našem společném vítězství, Payroll tým neúnavně pracuje na balíčku benefitů, který ti zpříjemní život, podpoří tvé nadšení pro sport a ocení tvou loajalitu. Pojdme si připomenout, na co všechno máš jako člen našeho týmu nárok. Možná zjistíš, že ti něco uniklo!

Čas pro tebe: Odpočinek a věrnost

Víme, že pro skvělý výkon je potřeba i pořádný relax.



5 týdnů dovolené:

Standard, který ti dává prostor na regeneraci i výpravy za dobrodružstvím.



Volno na zotavenou:

Jsi s námi 10 let? Gratulujeme! Jako poděkování za věrnost získáš po 10 odpracovaných letech 10 dní extra placeného volna navíc, které můžeš využít ke splnění svých snů nebo prostě jen na restart.



Věrnostní program:

Sbírej body za nákupy (i ty ambasadorské), za servis nebo za využívání Second Life. Generuj si věrnostní šeky a užívej si odměny stejně jako naši zákazníci.

Tvé peníze: Podíl na společném úspěchu

Tvoje práce má přímý vliv na to, jak se nám daří. A když se daří celé firmě, cítíš to i ve své výplatě.



Měsíční bonus (0–10 %):

Každý měsíc můžeš k základní mzdě získat až 10 % navíc. Bonus odráží obrat tvé prodejny, růst v cirkulární ekonomice a pro vedoucí oddělení a ředitele také celkový zisk. Je to odměna za tvoji reaktivitu a nasazení.



Podíl na zisku:

Podle toho, jak se nám daří, můžeš jednou ročně získat bonus navázaný na výsledky firmy. Bonus můžeš využít na cokoliv, co zrovna potřebuješ, anebo jej investovat do firemních akcií.



Akciový program:

V Decathlonu má každý možnost stát se akcionářem firmy a podílet se tak na jejím chodu. Když do firmy investuješ, rozhodně tě bude zajímat, jak se jí daří. Jako nováček můžeš navíc získat jednorázový bonus až 450 eur na nákup prvních akcií a k tomu akcie zdarma při nákupu 10 a více akcií.

Tip pro tebe:

Sleduj své výsledky, využívej slevy a nezapomeň včas nahrávat účtenky za sport do systému. Tyto benefity jsou tu pro tebe – tak je vyždímej na maximum!

Sport na prvním místě: Být ambasadorem se vyplatí

Jsme sportovci, a proto tě v pohybu maximálně podporujeme.



Ambadorská sleva:

Každý spoluhrač či spoluhráčka má nárok na 25% slevu na naše značky, servis a nově i půjčovnu (Rent). Nově platí také pro všechny naše rodiče na rodičovské dovolené. Testuj, sportuj a dávej zpětnou vazbu – tvůj názor může zásadně ovlivnit podobu našich produktů!



Sport For All:

Ať už miluješ fitko, běžecké závody, rybaření nebo potřebuješ masáž, Decathlon ti na to přispěje. Peníze můžeš využít i na MultiSport kartu. Tento benefit jsme si interně vyvinuli tak, aby každý z nás mohl dělat svůj oblíbený sport či regenerovat bez ohledu na to, v jak velkém městě žije.



Testování produktů:

Po zkušební době na tebe čeká 2 000 Kč ve formě poukázky, abys sis mohl/a pořídit to nejlepší vybavení na svůj oblíbený sport. Dostaneš od nás také boty na plac, abys měl/a nejen adekvátní pracovní obuv, ale mohl/a také testovat naše produkty od prvního dne.



Je nějaký benefit, který by sis přál/a do budoucna? Napiš do chatu Payroll lídrovi!

Pavel Tomek
pavel.tomek@decathlon.com

Největší benefit? Přístup Decathlonu k zaměstnancům

Kuba se Sabinou přijeli do pardubického Decathlonu v dobré náladě a velice stylově oblečení. Rozhovor pro ně nepředstavoval takový stres jako fakt, že budou na titulní straně časopisu. Vrátili se na místo, kde to všechno začalo. Do prodejny, kde nastarovali společnou cestu až do bodu, kdy se z nich stali životní partneři. Bavili jsme se o jejich začátcích, jejich pracovních rolích, benefitech, ale i o tom, jak vyplňují své volné chvíle.

Začneme na rozehrátí klasickou otázkou. Proč zrovna Decathlon? Jak jste se sem dostali a můžete nám trochu přiblížit svou cestu?

Sabina:

Já jsem si to tak trochu vymanifestovala. Už na seznamováku na VŠ jsem potkala několik lidí, kteří se zaučovali v Hradci. Byl mezi nimi i Kuba Jelínek, který mi domluvil pohovor v Pardubicích. No a nakonec mi to vyšlo.

Kuba:

Já jsem ve druháku na VŠ usoudil, že to asi nebude cesta, kterou se chci vydat. Proto jsem v poslední možný termín sepisoval životopis do 5 do rána, abych ho mohl následně poslat do Decathlonu. Druhý den jsem dostal pozvánku na náborový den. To už se dneska moc nedělá. Jsem hrozně rád, že jsem se dostal na turistiku a ne na rybolov, na který jsem se tenkrát hlásil. Zajímavé je, že mě tenkrát nabíral JJ (Jakub Jelínek), který sice nebyl vedoucí, ale náborového dne se účastnil.

Takže vás vlastně oba spojil Jakub Jelínek.
(smějou se) Ano, je to tak.

Jak se nazývá vaše současná pozice a co obnáší?

Sabina:

Country welcome desk and pickup point leader. Mým úkolem je nastavovat procesy na výdejních místech a zákaznických službách na prodejnách tak, aby byly co nejjednodušší a vedly ke spokojenosti zákazníků. V současné době pracujeme na chatbotovi, už ho testujeme na pár prodejnách. Dále bych určitě ráda zmínila aplikaci na marketplace vratky, která může hodně přispět k zákaznické spokojenosti a našemu pohodlí. V neposlední řadě se snažíme nastavit procesy integrace, vymezení role experta, školitele, lídra a mnoho dalšího.

Kuba:

Já jsem vedoucí oddělení turistiky a lezení. Mým cílem je dosahovat především ekonomických výsledků. Snažím se v maximální míře pracovat se svým týmem. Dávat jim něco navíc, protože se to pak vrací i mně samotnému.

Má republiková mise je školitel turistiky. Zaštiťuji kompletně organizaci školení na republikové úrovni. Loni jsme přešli na systém regionálních školitelů pro různé oblasti ČR. Starám se o nábor, nastavování procesů školení a o veškerou agendu s tím spojenou.



Kubo, ty jsi na turistice 6 let. Baví tě to stále?

Ano (smích). I přesto, že jsem 6 let na jednom oddělení, dává mi ta práce stále smysl a baví mě. Každý rok, každý den řešíme trochu něco jiného a nikdy nezapadáme do stereotypu. Nedokážu si představit, jestli bych dokázal zůstat motivovaný dalších 10 let na jednom oddělení, to je dlouhá doba. Do budoucna bych se chtěl rozvíjet spíše směrem ke své misi. I když obchodu bych se vzdával jen velmi nerad. Letní sezóna je pro mě srdeční záležitost.

Sabina:

No, taky nejezdíme v létě na dovolenou. My jezdíme v září. (oba se smějí)

Je vaše práce nějak propojená?

Kuba:

Naše pozice na sobě nijak závislé nejsou. Ale je to spíš o tom, když si chceme doma po celém dni popovídat, máme další společné téma, o kterém se můžeme bavit.

Sabina:

Když jsme spolu pracovali v Hradci, tak jsme byli propojeni mnohem víc. Tím, že už nemám tak silný kontakt s prodejnou, tak od Kubu občas zjišťuji informace, ve kterých si nejsem sama už tolik jistá. Například ohledně stock and flow.

Jak jste se dostali ke svým současným pozicím?

Sabina:

Já jsem měla už od začátku k welcome desku mnohem blíže než k oddělení. Když jsem pak šla dělat do Hradce vedoucí oddělení, dostala jsem welcome desk a k tomu oddělení přírody. Tam jsem se nějakou dobu hledala, až jsem se nakonec rozhodla zkusit jinou kariéerní cestu. Souhrou okolností se ale na mou současnou pozici vypsál inzerát asi měsíc po tom, co jsem začala pracovat jinde. Věděla jsem, že to chci dělat, a tak jsem se přihlásila, a nakonec mi to vyšlo. Jsem za to skutečně ráda. Vzpomínám si, že jsem hodně řešila ten motivační dopis a stále se někoho ptala, jestli je to dost dobré.

Kuby Jelínka ses zeptat nezkoušela?

Ne, tentokrát jsem se rozhodla ho vynechat (smích).

Kuba:

Já jsem prošel klasickou cestou od prodáváče přes sportlídra na turistice až po vedoucího oddělení. Tam jsem přestupoval z Pardubic do Hradce.

Po roce v Hradci jsem se stal členem týmu školitelů. Po dalším roce jsem dělal příjem na obchodě a zavolał mi Karel Krátký s nabídkou vedoucího týmu školitelů. Neváhal jsem. Mě to ke školení táhlo už od začátku.



Umíte doma vypnout a nebavit se o práci?

Sabina:

Když jsme byli oba na stejném obchodě, tak jsme toho řešili asi míň, protože jsme spoustu věcí mohli probrat už tam. Já, když kolem sebe už nemám tu bandu lidí na obchodě, tak se často potřebuju extrémně vypovídat. Tím, že oba prostředí Decathlonu dobře známe, jsme k sobě hodně tolerantní ve chvílích, kdy někdo z nás potřebuje pracovat víc. Kuba měl kdysi v telefonu Cube, a to už mě trochu štvalo. Věděla jsem, že vždycky, když jde venčit, tak bere telefon a jde alokovat.

Kuba:

My jsme teď měli na Vánoce oba dlouhé volno a už jsme se dostávali do situací, že nám ta práce fakt chyběla. Teď máme dům, takže řešíme i hodně věcí okolo něj.

Máte nějaký tip na vyvážení osobního a pracovního života?

Sabina:

My to asi spolu vyvážené máme. Je to ale hodně o komunikaci a vzájemné toleranci.

Kuba:

Pro mě byly často složité hlavně ty pátky, kdy mám volno a Sába pracuje. Tam to v bytě ve společné místnosti moc nefungovalo. Teď ale máme dům a vím, že v pátek mohu jít třeba na zahradu.

Jaký pracovní benefit je váš nejoblíbenější? Uvítali byste nějaký další?

Sabina:

Pro mě je to v tuto chvíli určitě možnost pracovat na home office. Obecně si cením flexibility a přístupu Decathlonu k zaměstnancům.

Kuba:

Mně se hodně líbí rozmanitost mojí práce. Když sečtu všechny dny školení, dovolené a dalších pracovních povinností, zjišťuji, že vlastně několik týdnů v roce nejsem fyzicky na prodejně. Je

to náročnější na mou agendu, ale mám možnost si dění kolem sebe přizpůsobit.

Takže si nejvíce vážíte toho, jak k vám přistupuje váš zaměstnavatel...

Sabina:

Ano. Všechny ty oficiální benefity, co máme, jsou samozřejmě super, ale pro nás je to opravdu ten zaměstnavatel. Já jsem měla možnost vyzkoušet si na 2 měsíce práci jinde a byla jsem nadšená, když jsem se mohla zase vrátit zpátky.

Kuba:

Mně se líbí, že kdybych měl někdy Decathlon opustit, tak jsem se tady naučil tolik rolí, že bych měl ohromně široké možnosti. Dostal jsem tady kompletní balíček.

A co se týče benefitů, který bych uvítal? Líbí se mi teď nový benefit volno na zotavenou. Já bych uvítal 5 dní dovolené navíc po 5 odpracovaných letech, to by bylo super.

Kdybyste nepracovali v Decathlonu, co byste dělali?

Sabina:

Chtěla jsem být herečka, to mi nevyšlo...

Kuba:

... ale šlo by jí to (smích).

Sabina:

Ale jinak mě baví kreativní činnost. Marketing, eventy. Na to bych asi cílila. Cítím se ale jako ryba ve vodě v tom, co dělám. Takže možná i nějaký zákaznický servis.

Kuba:

Já jídlo. V gastru jsem nějakou dobu byl. Měl jsem svoji hospůdku, od mala jsem rád vařil a myslím, že vařím docela dobře. Mám rád MasterChefa, Hell's Kitchen. Absolvoval jsem i nějaké kurzy.



Děláte nějaký sport společně? Jakými sporty případně trávíte svůj čas?

Kuba:

Jsem turista. Takže cokoliv spojeného s tímto sportem. Ať už cestování po Albánii nebo kempování v malém Golfíku. Něco koupit, hodit na gril. To mě baví.

Sabina:

Já to mám hodně spojené s tím cestováním. Pro mě není dovolená u moře, ale raději někde v horách.

Kuba:

Ale mohli bychom na ten bed'as, vid'?

Sabina:

Jo, to mi slibuješ už dva roky (smích). A ještě máme rádi plavání.

Máte nějaké poselství?

Sabina:

Já bych chtěla vyzdvihnout, že je tady spousta skvělých lidí, kteří mají super nápady. Pokud vám třikrát někdo řekne ne, určitě se najde někdo další, koho váš nápad nadchne.

Kuba:

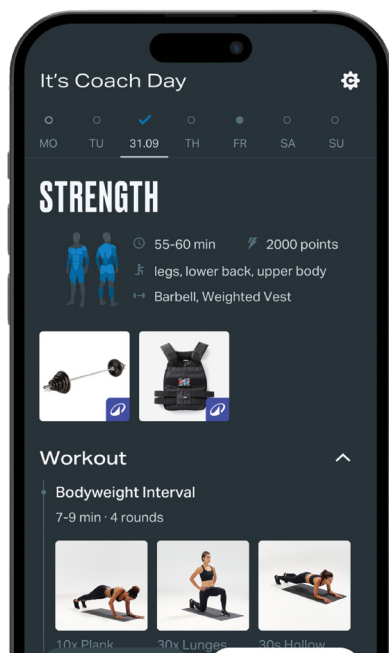
Nehledejte důvody, proč něco nejde. Všechno má své řešení. Úsměv a otevřená mysl pomáhají.

Autor článku: Jakub Šindelář

DOSTUPNÉ PRODUKTY

Fitness restart 2.0 Letos to konečně nebudou jen sliby

Leden a únor bývají ve sportovních prodejnách každý rok ve znamení velkých plánů. Regály s činkami se vyprazdňují a všichni mají ten správný novoroční „drive“ něco se sebou udělat. Statistika ale mluví jasně: polovina lidí to zabalí dřív, než stihne roztát poslední sníh. Proč? Protože 70 % z nás má sice doma super gear, ale po týdnu vlastně netuší, co s ním dál dělat. A koukat na kettlebell jako na designovou zarážku do dveří ovoce prostě nepřinese.



Kdo je Freeletics a proč spolupráce s nimi?

Pokud jste o nich ještě neslyšeli, Freeletics je evropská jednička v digitálním koučinku. Německý „trenér v kapse“ má přes 55 milionů klientů a dokáže sestavit bilion tréninkových kombinací. První dobrá zpráva tedy je, že se nestane, že byste cvičili pořád to samé dokola.

Spolupráce Decathlonu a Freeletics ale neznamená jen generování náhodných cviků. V aplikaci je teď integrováno 35 konkrétních produktů z dílny Decathlonu, takže v ní najdete přes 400 cviků ušitých na míru našemu vybavení. Když si koupíte gumu nebo kettlebell, už nebudete tápat. Stačí naskenovat QR kód na balení a čekají vás 3 měsíce coachingu zdarma.

Vybavení, které funguje

Abyste to letos zvládli, nepotřebujete hromady vybavení ani drahé členství ve fitku. Vybrali jsme pro vás pár hrdinů, které najdete v portfoliu Freeletics.

DOMYOS



Home Kettlebell 6 kg
kód: 8946043

499 Kč

Absolutní game changer pro domácí trénink. Díky měkkému materiálu nehrozí hluk ani zničená podlaha, pokud vám vyklouzne. Z variant od 2 do 12 kg si vybere každý.

Odporové gummy, které mají nově 8 úrovní odporu (od 5 do 60 kg). Jsou skladné, lehké a s Freeletics s nimi zvládnete full-body trénink doma i na dovolené.

DOMYOS



Sada 3 posilovacích gum 15, 25, 35 kg
kód: 8966621

499 Kč

DOMYOS



Závaží na kotníky a zápěstí 2 x 2 kg
kód: 8859139

399 Kč

Ideální k nenápadnému zvýšení intenzity u cviků s vlastní vahou nebo třeba při boxu. Stačí připnout a i obyčejná chůze do schodů dostane nový rozměr.

Nejrychlejší cesta k pořádnému kardiu na pár metrech čtverečních. Ve Freeletics aplikaci najdete celé bloky zaměřené na koordinaci a výbušnou sílu, kde je švihadlo hlavním hrdinou.

DOMYOS



Švihadlo s gumovými rukojeťmi
kód: 8828273

249 Kč

CORENGTH



Kolečko na posilování AB Wheel Evolutive
kód: 8556755

449 Kč

Nenápadný nástroj, který vám vybuduje ocelové břišní svaly. Aplikace vám kromě cviků ukáže i správnou techniku, abyste si neodrovnali záda.

Šetří vaše zápěstí a umožňují hlubší rozsah pohybu. Nezaberou téměř žádné místo a díky protiskluzovému spodnímu rámu jsou velmi stabilní.

CORENGTH



Podpěry na kliky 4 v 1 Push up & slide
kód: 8556760

299 Kč



399 Kč

kód: 8970317

TIP: Box na fitness

Sada obsahuje vše potřebné pro komplexní trénink celého těla a navíc 3 měsíce tréninků zdarma s aplikací Freeletics.

Letošní cíl je jasný: inspirovat k pohybu všechny a všude. Nejen tím, že prodáme činku, ale tím, že lidem ukážeme, jak s ní dosáhnout kýžených výsledků. Retence (tedy to, jak dlouho lidé u sportu vydrží) je u uživatelů Freeletics skoro 3 roky. To je meta, kterou chceme pro naše zákazníky i my v Decathlonu.

Takže až příště uvidíte na krabici QR kód Freeletics, víte, co máte dělat. Stáhnout, naskenovat a začít. Tentokrát už doopravdy!

Autorka článku: Alena Kadlčíková

Karbon v terénu? Konečně!

Zapomeňte na všechno, co víte o trailových botách z Decathlonu. KIPSUMMIT RACE není jen další obyčejná bota v regálu, je to první trailovka s karbonem, která vznikla s jediným cílem: nedovolit běžci zpomalit. Na jejím ladění nepracovali jen inženýři, ale také úřadující mistr Evropy Thomas Cardin. Výsledek? Stroj na čistý výkon, který vás protáhne i 150km závodem v tempu, o kterém se vám dosud jen zdálo.

Ultratrail už nemusí bolet... skoro

Když se řekne ultratrail, většina běžců si představí nekonečnou únavu a boj o každý metr v neúprosném kamení a bahně. KIPSUMMIT RACE jsou tu, aby oddálily nebo úplně eliminovaly pocit vyčerpání. Na vývoji této boty spolupracovali designéři a vývojáři s těmi nejlepšími. Mimo jiné i s ambasadorem značky a evropským šampionem v trailu Thomasem Cardinem. Výsledkem je elegantní, ale výkonný stroj na rychlost, který doprovází elitní běžce na tratích dlouhých 150 až 170 km.

Technologická špička na trhu

S hmotností pouhých 270 gramů (ve velikosti 43) se jedná o nejlehčí botu v kategorii „all tracks“ na trhu. Srdcem boty je karbonový plát, který funguje jako pružina – vrací energii do odrazu a minimalizuje únavu svalů. V kombinaci s extrémně lehkou pěnou VFOAM PLUS pak bota zaručuje dynamiku, která vás nenechá zpomalit ani v náročných závěrečných pasážích závodu. Na ultratrailu je nejdůležitější pohodlí. KIPSUMMIT RACE proto

disponuje velkorýsým tlumením s 38 mm pod patou a 32 mm pod špičkou, což vytváří přirozený drop 6 mm. Tato geometrie zajišťuje stabilitu a šetří nohy při nekonečných sebězích.

Grip, který nepustí

V terénu je nejdůležitější dobrý vzorek. Agresivní podešev zajišťuje, že bota drží jako přibitá na mokřem kamení i v blátivých pasážích. Svršek s integrovanou „ponožkou“ pak plní dvojí roli – fixuje nohu v technických pasážích a zároveň zabraňuje vnikání nečistot a kamínků dovnitř boty.

KIPSUMMIT RACE nejsou boty pro každého, ale jsou pro všechny, kdo chtějí být v cíli první. Přijďte si je vyzkoušet na prodejnu, než zmizí z regálů.

Autorka článku: Alena Kadlčíková



Pánské (velikost 41–46)



Dámské (velikost 37–41)



Očima našich testerů

Boty jsme nenechali jen v laboratoři, ale prohnali je traily na nohách týmu našich běžeckých školitelů.

„Moje první dojmy? Kvůli integrované ponožce se do nich sice hůř leze, ale jakmile jsou na noze, drží naprosto fantasticky. Jsou na trailovku nečekaně pohodlné a pocitově extrémně rychlé.“

Gerron Stewart, Decathlon Chodov

„Bota je díky karbonu a široké základně velmi stabilní a má skvělý grip. Pro mě osobně je to ideální volba na kratší, rychlé závody nebo na canicross, kde potřebujete maximální dynamiku. Ponožka drží nohu opravdu pevně, což je v technickém terénu obrovská výhoda. Delší běh bych v nich ale nedala kvůli achilovce, kde mě ponožka trochu dřela.“

Adéla Škvrnová, Decathlon Hradec Králové

„Nové trailovky mě mile překvapily svou šířkou (u našich bot spíše neobvyklá). Jsou neuvěřitelně pohodlné a „bouncy“, což u terénních bot nebývá zvykem, ale funguje to skvěle. I přes počáteční obavy noha v botě perfektně drží – za mě tedy maximální spokojenost!“

Denisa Králová, Decathlon Liberec

KIPRUN KIPSUMMIT RACE

KÓD PRODUKTU	8947568 (pánské) 8987902 (dámské)
URČENÍ	Ultratrail performance (150–170 km)
HMOTNOST	270 g (vel. 43) – nejlehčí na trhu
DROP/STACK	6 mm (38 mm pata / 32 mm špička)
TECHNOLOGIE	Full Carbon Plate, pěna VFOAM PLUS, Dynamic side
VELIKOST	41–46 (8947568) 37–41 (8987902)
CENA	199 € / 4 999 Kč

Běh přes 10 otázek: Dva tátové: David a Michal Vaníčkovi

Pro letošní rok jsme se rozhodli obměnit rubriku ambassador. Přáli jste si totiž lépe poznat influencery, se kterými Decathlon spolupracuje. A tak vám přinášíme první běh přes 10 otázek, tentokrát s Davidem a Michalem Vaníčkovi, které na Instagramu najdete jako dvatatové. Společně s dcerami často cestují, a tak nám propojení našeho turistického vybavení s jejich cestami dávalo naprostý smysl. Otázkový sprint je tady!

1 Co vás donutí vstát z gauče, i když se vám fakt nechce?

M: Pravda je, že já mám spíš problém vydržet sedět. Na ten gauč se většinou dostanu až kolem desáté večer. Snažím se podporovat aktivity, které můžeme absolvovat s dětmi, i když nejsem vložene sportovec, který když vidí míč, musí za ním běžet. Takže když jsou děti ochotné vyrazit na výlet na kole, házet na koš, zaběhnout si kolečko kolem bloku nebo vyrazit na brusle, snažím se být tím, na kom není poznat, že se mu třeba zrovna nechce. Prostě se zvednu a jdu s nimi.

D: Na mě funguje sledování jiných sportovců, kteří mě motivují. Když zkontroluju vlog, ve kterém někdo projde trek na Madeiře, jdu plánovat něco podobného. A ve všední dny mě k pohybu motivuje naše fenka Saly, protože miluje procházky.

2 Vaše „must-have“ z Decathlonu, bez kterého nedáte ani ránu?

M: U našich dětí jsou to cereální tyčinky s čokoládovou polevou (jsou to dvojčata, takže každá má samozřejmě ráda jinou). To je taková naše záchrana napříč týdnem. A já jsem teď vděčný za

vyhřívací polštářky do lyžáků a do kapes. Je mi věčně zima a tohle je můj objev roku 2026.

D: Záleží na sezóně, ale baví mě turistický batoh SIMOND MT500. A taky cenová dostupnost základní výbavy na cvičení i všudypřítomnost Dekáče. Ve Španělsku mě vyšlo levněji koupit si expandery a švihadlo a cvičit nad pláží než si zaplatit jednorázový vstup do fitka.

3 Nejlepší rada, kterou jste kdy dostali – v jedné větě?

M: Napadá mě rada, kterou jsem dostal, když jsem jako zástupce šéfredaktorky jednoho on-line magazínu procházel koučovacími tréninky: „Ten, kdo udělal průsvih nebo chybu, o tom sám pravděpodobně už ví. Není nutné ho v tom dál topit.“ Snažím se na to myslet i při výchově, i když ne vždy úspěšně. Utápět ostatní ve větších pocitech viny, než je nezbytné, bývá dost blbost.

D: Naučil jsem se to až později v dospělosti – dívat se na komplikace a překážky jako na výzvy a nenechat si jimi zkazit motivaci. Neutíkat z boje, i když je to někdy pohodlnější.



Lidé chtějí sledovat normální, přirozené tvůrce, ale zároveň bývají přísně kritičtí ke každé nedokonalosti.

Co děláte pro svůj „wellbeing“, když zrovna nespportujete?

M: Moc rád pečů a myslím, že se v posledních měsících a letech ukazuje, že je to takový můj únik od světových problémů a politické situace. Zaměstnat ruce, držet se složitého receptu krok po kroku, být sám za sebe, těšit se z výsledku a nic jiného neřešit. Někdo medituje, já dělám tohle.

D: Chodím na hodiny zpěvu. Dělá mi to dobře mentálně i fyzicky, uvolňuje to napětí. Pořád se snažím zlepšovat i to, co jím, a učím se odpočívat bez výčitek. Dlouho mě svědomí tlačilo k tomu, že musím pořád něco dělat, ale učím se taky nedělat nic a nudit se, protože to podporuje kreativitu, které potřebuju dát prostor.

Věc, kterou si na cesty vždycky zapomenete (nebo málem zapomenete)?

M: Znovupoužitelný kelímeček na kafe. Piju tak tři až čtyři kávy denně, můj cestovní kelímeček zachraňuje pralesy!

D: Nabíječku na mobil. God bless EU, že už se všechno sjednocuje na USB-C.

Kdybyste si měli na jeden den vyzkoušet práci v Decathlonu, které oddělení byste si vybrali a proč?

M: Když jsme v létě opravovali byt ve Španělsku, zjistil jsem, že nejsem až takové kopyto a že spoustu věcí dokážu podle YouTube sám opravit nebo vyměnit. Snažím se to teď rozvíjet a vědomě se učit nové věci. Takže bych šel asi do servisu kol a naučil se, jak se to dělá. Získat dovednost, kterou pak můžu využít i v běžném životě a opravovat dětem kola sám.

D: Oddělení campingu nebo turistiky. Baví mě ta miliarda vychytávek a často se chodím do Dekáče jen tak procházet, abych se koukal, co je zase nového a co by se mohlo hodit!

Jaký sportovní sen nebo bláznivou výzvu máte momentálně na svém „bucket listu“?

M: Myslím, že nás všechny příští zimu čeká snowboard. Viděl bych to tak, že si ho půjčím na den a zaplatím instruktora. Děti budou hned lepší než my a počítám, že párkrát ksichtem zryju sjezdovku. Už se těším.

D: V létě jsme zkusili wakeboarding a rád bych v něm s dětmi pokračoval. A spontánně jsme si pořídili do obýváku taky šipky, to sice nebylo v plánu, ale baví nás to.

Co je váš sportovní „ick“?*

M: Ambiciózní matky na dětských zápasech, které hulákají na celou tribunu a neznají míru. Většinou si už před zápasem dokážete tipnout, která to bude. A teď těžko říct, jestli už nejsem jednou/jedním z nich taky! :) Klubové tričko na basket už mám...

D: Můj trenér je o generaci mladší a když si při kruháči nepustím svůj playlist, hraje on ten svůj – český rap. Krvácí mi z toho uši. Ne kvůli rapu jako takovému, ale obsah těch textů je někdy jako náhodný generátor sprostých slov. A když už se tam objeví verš, tak zní jako parodie na text. :)

Kdybyste si mohli vyzkoušet jakýkoliv sport, který by to byl?

M: Chtěl bych se naučit akrobatické skoky do vody a nebát se, že se při tom zabiju. Vyzkoušet a hned umět!

D: Veslování. Bydlíme u Labe, místo by bylo, ale chybí parta, která by mě k tomu motivovala.

Fakt, který o vás z Instagramu nevíme?

M: Jsem velký introvert. Jít mezi neznámé lidi je pro mě těžké a představuje to velké vystoupení z komfortní zóny. Ve fitku se i po letech občas cítím, jako bych tam úplně nepatřil. A když vcházím do šatny, snažím se posadit hlas níž, abych maskoval, že nejsem až takovej chlapák.

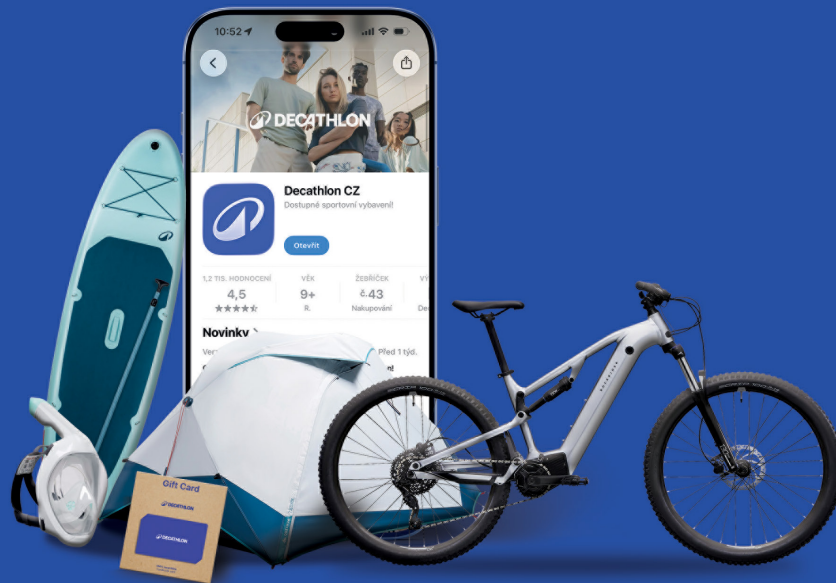
D: Každý měsíc vznikne dost obsahu, který sice připravíme, ale nakonec ho nevydáme. Mám třeba vtipné video, ale protože na něm sedím na kole a ještě nemám nasazenou helmu, někdy mi nestojí za to ho publikovat. Nechce se mi pak 24 hodin vysvětlovat sledujícím, kteří napíší „...a helma kde?“, že ji na jízdě mám.

* ick = něco, co vás lehce odradí nebo zkazí zážitek

Autor článku: Jakub Vaníček



Sledujte
@dvatatove,
ať vám nic neuteče!



Parták jménem appka: Propojujeme radost z pohybu s výhodami

Pro letošní rok jsme rozšířili také rubriku Kariéra na Kariéra a rozvoj. Dozvíte se zde nejen o kariérních příbězích našich kolegů a jejich rozvojových cestách, ale i o aktuálních školeních, rozvoji dovedností a vývoji našich nástrojů. A protože neustále vyvíjíme naši appku, rozhodli jsme se tentokrát věnovat prostor právě jí.

Až příště vyrazíte na kolo nebo si půjdete zaběhat, schválně se rozhlédněte. Skoro všichni mají na ruce chytré hodinky nebo jiné udělatko, které poctivě počítá kilometry a hlídá tempo i spálené kalorie. Sledování vlastních výkonů Čechy zkrátka baví a z chytrého telefonu se tak trochu nenápadně stal ten nejdůležitější kus sportovní výbavy. Prostě a jednoduše, chceme mít svá data po ruce všude a pořád.

Naše appka v kombinaci s věrnostním programem dávno není jen designový doplněk k e-shopu. Je to pomyslný můstek, který umí propojit prodejny a sportovce a který pomáhá budovat dlouhodobé vztahy mezi zákazníky a značkou Decathlon. Cílem aplikace je dělat nakupování co nejpříjemnější, aby nám všem zbylo více času na to hlavní, na sport.

Aplikace jako navigace v našem ekosystému

Kdybychom se na naši nákupní aplikaci dívali jen jako na zmenšený e-shop v mobilu, nebo jako na digitální leták, strašně bychom jí křivdili. Pro všechny, kteří Decathlonem tak trochu žijí – a je úplně jedno, jestli pracují na prodejně, v kanceláři a nebo do něj chodí doplňovat výbavu – je to dost možná to nejdůležitější sportovní vybavení. Ať už zrovna stojíme na zasněžené sjezdovce, šlapeme do pedálů na cyklostezce, nebo plánujeme další výlet doma v obýváku.

Nedávno se nám navíc společně podařilo pokořit výrazný milník – appku Decathlon už má ve svém telefonu více než 20 % naší komunity. Znamená to, že každý pátý sportovec je s námi v tak úzkém kontaktu, že se stává opravdovým a hrdým ambasadorem všeho, co společně tvoříme. To ukazuje, že pracovat na vývoji aplikace má smysl. Zároveň je zřejmé, jak obrovský prostor a potenciál zůstává nevyužitý. V následujících měsících bude cílem ukázat výhody aplikace a přivítat v jejím světě i zbyvajících 80 % sportovců.

Proč si appku vlastně stáhnout? Věrnostní program!

Možná přemýšlíte, proč by si někdo měl do telefonu, který už tak praská ve švech, stahovat další aplikaci. Odpověď je vlastně překvapivě jednoduchá: věrnostní program. Rychlý a bezproblémový přístup ke všem výhodám a slevám je ten největší tahák a důvod, proč si appku nakonec všichni rádi stáhneme.

Stačí párkrát kliknout a hned víte, na čem jste. Máte už nasbíraný dostatek bodů na věrnostní šek? Paráda, jedním dotykem prstu si ho aktivujete a slevu rovnou hodíte do nákupu. Viděli jste na tréninku, že má parták super mikinu, a chcete ji taky? V appce ji vylovíte za pár vteřin. Nebo tam třeba úplně jednoduše zjistíte, že už je vážně nejvyšší čas zarezervovat termín na servis kola, než venku naplno vypukne nová sezóna.

Apkka Decathlonu zkrátka a dobře neprudí, dělá totiž přesný opak. Šetří drahocenný čas, usnadňuje výběr vybavení, přináší opravdové výhody a propojuje svět Decathlonu a jeho zákazníků. Smysl aplikace dávo nekončí jen u nákupu, ty nejzajímavější výhody totiž přichází až ve chvíli, kdy vyrazíme ven a jdeme se pořádně zpotit. Systém totiž umí odměňovat i za samotnou radost z pohybu.

Když se sportovní výkon mění ve slevy

Běžec, který si před prací odběhne deset kilometrů, maminka na večerní procházce nebo parta kamarádů, kteří o víkendu vyrazí na kolo. Každý má jiný rytmus, jinou motivaci i výkonnost. Jedno však mají společné – pohyb. A aplikace u toho může být s nimi!

Věrnostní program Decathlonu neodměňuje jen nákupy, jak je na trhu běžné. Propojili jsme to, kým jsme, s tím, co nás pohání – sport a pohyb! Proto i vy dnes můžete sportovat, jak jste zvyklí, a přitom slyšet cinkání bodů v aplikaci.

Momentálně s námi „za body“ sportuje přes 32 tisíc lidí. Pro představu to znamená fotbalový stadion plný všech, kteří zrovna někde běhají, plavou nebo šlapou do pořádného kopce. A my jsme u těch sportovních zážitků s vámi!

Díky tomu se z Decathlonu stává opravdový sportovní parťák, na kterého je spolehnouti. Nejen uvnitř na prodejně, ale hlavně tam venku, kde čekají opravdová sportovní dobrodružství.

Malý tip pro vás (ať už tenhle článek čtete v pracovní vestě, v kavárně nebo doma na gauči)

Ještě pořád nevyděláváte vlastním pohybem? Rozhodně byste měli! Stačí si v telefonu otevřít naši appku, mrknout do zákaznického účtu a na pár kliknutí si ji propojit se svou oblíbenou sportovní aplikací. Pak už stačí jen obout tenisky, sednout na kolo nebo skočit do bazénu a začít. O zbytek se postará automatická synchronizace, která vám zasloužené body a odměny připíše úplně sama.

Vzniká komunita, ne jen databáze kontaktů

Aplikace nemá za cíl vytvoření dalšího prodejního kanálu. S její pomocí Decathlon buduje něco, co dává smysl a přesahuje samotné nakupování – přirozeně spojuje motivaci, pohyb a odměnu. Někdo dře kvůli osobnímu rekordu, jiný jde ven prostě jen proto, aby nasbíral body na vysněnou bundu. Oba důvody jsou super, protože výsledek je stejný – všichni sportují! Koloběh, při kterém se vydaná energie proměňuje v body, body v šek a šek v nové vybavení, umí pěkně popohnat k dalším zážitkům a tréninkům.

Místo klasické databáze nám tu tak pod rukama roste spíš taková obrovská společná komunita sportovců, kteří mají rádi aktivní životní styl. Vůbec přitom nezáleží na tom, jestli se připravujete na triatlon, nebo prostě jen o víkendu rádi vyrazíte s dětmi do lesa. Důležité je to samotné nadšení pro pohyb, které nás všechny přirozeně svádí dohromady. Daří se nám tak spoluvytvářet prostředí, které reálně odstraňuje bariéry a dělá sport zase o kousek dostupnější a zábavnější úplně pro kohokoliv. Je to pro nás jasný důkaz, že když se spojí smysluplná myšlenka s tou správnou motivací, vznikne něco, co má opravdovou hodnotu. Jsme upřímně nadšení z toho, kolik z vás už s námi tuhle vizi sdílí, a věříme, že jsme pořád ještě jen na začátku.

Autorka článku: Lucie Weissová

Slovo lídrů

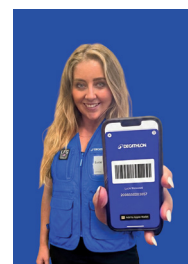
Martin Bondue, lídr aplikace:

Z Decathlonu se díky parádním výrobkům stává vysněný sportovní dodavatel pro začátečníky i zkušené sportovce. Naše aplikace je bránou, která tento sen propojuje s realitou. Jak ji budou používat, je jen na našich zákaznících. Mohou sdílet své vybavení s přáteli, hledat výrobky v našich prodejnách, získávat více informací o našich službách, ukládat své nákupy nebo využívat výhod věrnostního programu. Díky zpětným vazbám od zákazníků a spolupracovníků můžeme tento most mezi digitálním a fyzickým světem zkonkretizovat a přizpůsobovat potřebám uživatelů. Stojíme u zrodu něčeho nového a moc se těšíme na to, co všechno s aplikací zažijeme.



Lucie Weissová, lídryně věrnostního programu:

Věrnostní program bereme hlavně jako poděkování lidem za to, že s námi sdílejí svou vášně pro pohyb. Myslím, že se nám povedlo vytvořit něco, co dokonale odráží naši firemní DNA. Budujeme mnohem komplexnější systém, a to jak na straně získávání bodů, tak i při jejich uplatňování. Dnes už je nesbíráte jen za nákupy, ale třeba i za to, že jdete ven trénovat nebo že dáte věcem druhý život přes naše služby cirkulární ekonomiky. Nejsme jen čistý byznys, chceme zkrátka dělat sport dostupnější. A těch 32 tisíc aktivních členů nám dokazuje, že to lidem dává smysl.



Čas na soutěž!

Teď už víte, že komunita sportovců, kteří sbírají body za sport, čítá 32 000 lidí. To je pořádná sestava! Kolik celkem hodin s námi těchto 32 000 lidí nasportovalo za minulý rok? Svůj tip pošlete přes tento formulář až do půlnoci 6. 4. 2026. Ten, kdo se nejvíce přiblíží skutečnému číslu, se může těšit na nákup za 2 tisíce na náš účet!



Načtete formulář



Jak naši spoluhráči vnímají wellbeing?

Wellbeing je důležitou součástí nového poslání Decathlonu. Zeptali jsme se proto spoluhráčů a spoluhráček napříč věkem, pozicemi i životními situacemi, co pro ně toto téma znamená.

- 1) Jak vnímáš nové poslání spojené s wellbeingem?
- 2) Jak osobně pracuješ na svém wellbeingu?



Karel Lettner
sportovní poradce
Praha Chodov

1) Vnímám ho hodně pozitivně. Sport pro mě není jen fyzická aktivita, ale také způsob, jak poznávat nové lidi. Neprodávám jen sportovní produkty, ale nabízím i možnost zažít nové zážitky a potkat se s dalšími lidmi.

2) Zkousím nové sporty a rád je představuji i lidem na vozíku. Chci jim ukázat, že si mohou vyzkoušet i aktivity, o kterých si dříve mysleli, že pro ně nejsou možné.



David Tobola
servisní technik
Plzeň

1) Líbí se mi, že Decathlon neřeší jen výkon a dostupnost sportu, ale také to, jak se zaměstnanci cítí – fyzicky i psychicky. Díky studiu tělesné výchovy je mi toto téma blízké, proto mám radost, že se wellbeing stává přirozenou součástí směřování firmy.

2) Wellbeing pro mě znamená rovnováhu mezi pohybem, prací a odpočinkem. Jde o to cítit se dobře fyzicky i psychicky a mít energii nejen na sport, ale i na běžný život.



Kristýna Karkošiaková
lídryně
Praha Harfa

1) Vnímám ho jako cestu k většímu vnitřnímu klidu. V dnešním zrychleném světě je sport víc než jen pohyb. Pomáhá zbavit se stresu a najít rovnováhu. Naše poslání mi připomíná, že wellbeing by měl být dostupný každému, kdo se chce cítit lépe.

2) Pro mě je wellbeing o vědomém přepínání. Umět naplno pracovat, ale také si bez výčitek dopřát odpočinek. Sport je pro mě restart, který mě vrací do klidu a připomíná mi, že zdravý životní styl stojí především na dobrém pocitu ze sebe sama.



Karolína Dvořáková
sport lídryně
Tábor

1) Vnímám ho velmi pozitivně. Wellbeing je dnes aktuální téma, takže je skvělé, že na něj Dekáč reaguje. Ze všech posláních Decathlonu mi právě toto dává největší smysl. Připomíná totiž, že jednou z cest, jak se cítit dobře, může být právě sport.

2) Ve volném čase se snažím vypnout a nemyslet na práci, na dovolené si vypínám notifikace. Volno trávím sportem, wellness, čtením nebo s partnerem a přáteli. Úplně se ale od práce odpoutat nejde, protože většina mých blízkých včetně partnera pracuje také v Decathlonu, a řeč se tak často vrací k práci.



Sára Weinhold
sport lídryně
Tábor

1) Dnes se víc mluví o psychické pohodě, což považuji za důležité, a jsem ráda, že ji Decathlon má mezi svými hodnotami. Sport mi jako bývalé profesionální volejbalistce vždy pomáhal vypnout a získat odstup. Věřím proto, že zpřístupňováním sportu přispíváme k wellbeingu lidí.

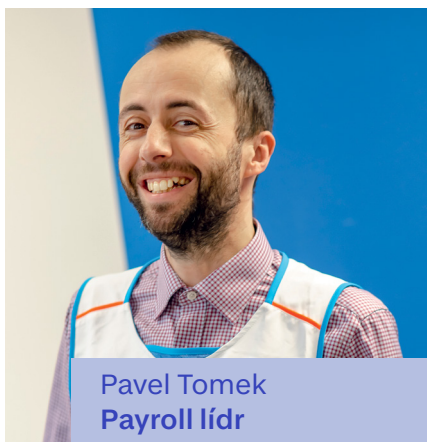
2) Stres je dnes běžnou součástí života, snažím se proto organizovat práci tak, abych se zbytečně nedostávala pod tlak. Pomáhá mi tvoření – háčkování, výroba šperků nebo malování. A protože jsem komunikativní, velkou úlevou je pro mě i sdílení s blízkými, třeba rozhovor s kamarádkou nebo manželem.



David Musiol
ředitel prodejny
Praha Černý Most

1) Pro mě to není jen slogan, ale přirozený vývoj. V Decathlonu vidím, jak se sport posouvá od výkonu k tomu, aby lidem pomáhal cítit se lépe fyzicky i psychicky. Wellbeing je radost z pohybu pro každého. Jde o to, že si lidé díky sportu odpočinou, potkají se s přáteli a udělají něco pro své zdraví.

2) Jako ředitel prodejny se často zastavím až večer, proto se svůj wellbeing učím vědomě chránit. Snažím se v určitou dobu odkládat telefon a věnovat se rodině nebo koníčkům bez kontroly e-mailů. Když jdu na procházku se psem, soustředím se na přítomný okamžik a užívám si přírodu a klid.



Pavel Tomek
Payroll lídr
Back Office

1) Wellbeing může být ve společnosti vnímán jako něco méně dostupného – ať už z finančních důvodů, nebo kvůli sociální izolaci. Jeho zpřístupnění proto chápu jako příležitost přivést lidi zpět ke komunitě skrze sport, který nemusí být nedostupný.

2) Wellbeing pro mě znamená mít směr a smysl. Vnímám ho jako rovnováhu tří oblastí. První je fyzická – péče o tělo. Druhá mentální – vědomá práce s duševní hygienou. A třetí finanční – mít své finance pod kontrolou, vytvářet rezervu a myslet na budoucnost svou i své rodiny.



Tereza Hradecká
lídryně
Karlovy Vary

1) Vnímám to jako přirozený vývoj. Sport pro mě už není o naběhaných kilometrech, ale o tom, jak se cítím, když ráno vstanu. Wellbeing je rovnováha – vyčistit si hlavu a mít dost energie na rodinu i práci. Těší mě, že jako značka motivujeme lidi k pohybu, který přináší radost, ne stres.

2) Základem je pro mě pravidelný pohyb, který vnímám spíš jako ventil. Když mám náročný den, jdu si zaběhat nebo zaplavat – ne kvůli výkonu, ale abych si vyčistila hlavu. Učím se také naslouchat svému tělu. Když cítím únavu, místo tréninku zvolím raději procházku nebo strečink.



**A jak vnímáš
nové poslání ty?**

Dej nám vědět!

