

Na novoroční předsevzetí **není nikdy pozdě**

tipy na vánoce
maranatha recepty
rozhovor
petr gregor
saunování



Poněkud nevánoční, spíše novoroční...

Vážení členové klubu, milí přátelé,

dost dlouho jsem sbíral odvahu podělit se s vámi o následující zjištění: Naším největším společným nepřítelem je vnitřní PRASOPES! Kdo či co to je? Ale od začátku. Němčina má jedno slovo, které se v ostatních jazycích nevyskytuje, které je však rychle pochopitelné. Schweinehund. Obdobně jako je Schäferhund (ovčák) pomocníkem pasáků ovcí, Schweinehund (prasopes) se dříve staral o blaho prasátek – především aby nerušeně a beze stresu co nejvíce žrala a hlavně se moc nehýbala. Jen tak přibývala patřičně na váze ku prospěchu a radosti hospodáře. A takového vnitřního prasopsa, který chrání naši lenost a pohodlnost, máme prý každý v sobě (případným výjimkám se předem omlouvám) a jde jen o to, jak ho dokážeme zkrátit, či jak velkou volnost mu necháme. Sám prasopes (nazvěme ho třeba PP, česky lenóra, pohodlnost, odborně se tomu blíží módní pojem prokrastinace) umí být dost vynalézavý a rafinovaný a vždy má po ruce řadu pádných důvodů, proč nejít na trénink dnes, ale až jindy. Vždy se najde něco neodkladného a společensky důležitějšího. Řada neočekávaných pracovních či rodinných povinností. „Koneckonců, zítra je také den!“ snaží se nám našeptat, zrovna když se rozhodujeme, zda a kdy půjdeme na trénink. A to dokonce ačkoli dobře víme, že kdo si neudělá čas na fitness dnes, bude si muset udělat o to více času v budoucnu na doktory. Pohybová aktivita je bezesporu tou nejefektivnější prevencí řady tzv. civilizačních nemocí. Ale dost moralizování, spíše jak na PP vyzrát. Jednou z cest je vytyčit si střednědobé realistické a kontrolovatelné cíle (naši trenéři vám odborně poradí, jak je připravit konkrétně vám na míru) a hlavně si návštěvy fitnessu naplánovat dopředu a považovat je za neodložitelné podobně jako domluvenou návštěvu lékaře nebo významnou obchodní schůzku. A proč je vnitřní PP naším společným nepřítelem? Ze statistik vyplývá, že jen zhruba polovina členů navštěvuje klub se železnou pravidelností. Jedna čtvrtina využívá klub celkem nepravidelně a zbylá čtvrtina jsou ti, kterým PP – a tentokrát zcela oprávněně – neodbytně připomíná, že při takové frekvenci návštěv se tato investice vůbec nevyplatí. Ani o tuto část členů však nechceme přijít, a to nejen z důvodů fluktuace a příjmů klubu. Úspěšný boj s vnitřním PP je tudíž naším společným cílem nejen v prvních dnech každého roku.

Pohodové svátky vánoční a vše nejlepší do nového roku 2015 za celý tým Brumlovky přeje Váš J. V.



PhDr. Jan Vrabec, CSc.
generální ředitel Balance Club Brumlovka

kalendář akcí



Jógové sobotní odpoledne 6. 12. 2014

Termín jógového sobotního odpoledne jsme vybrali s ohledem na fázi měsíce, který bude v tento den právě v úplňku. Lidé věří, že úplněk je pro tělo velmi prospěšný, má léčivé účinky, a očista by měla probíhat právě v tento výjimečný den. Harmonizujte své tělo jógovým cvičením s Lucií Maxiánovou a Vládou Mikulášem!

Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.

K A L E N D Á Ř						
PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
P R O S I N E C 2 0 1 4						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
L E D E N 2 0 1 5						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
Ú N O R 2 0 1 5						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

-30%

Prodloužený víkendový shopping v Nike Prague

4. – 7. 12. 2014

Udělejte radost pod stromečkem nejen sobě, ale i svým blízkým! Nejnovější kolekce Nike s 30% slevou exkluzivně v Nike Prague. Startujeme ve čtvrtek s Jakubem Vobořilem prezentací NTC plnou soutěží a sportovních výzev pro vás. Takže na viděnou ve sportovním a na značkách v Nike Prague, Na Příkopech 22, Praha 1.

Vánoční party Balance Clubu Brumlovka na Copacabaně

10. 12. 2014

Zalette si s námi na exotickou Copacabanu. Odlétáme z recepcie klubu ve středu 10. 12. 2014 přesně v 18:00 hod. Vánoční party Balance Clubu Brumlovka – to bude Brazílie a vše co k ní patří – karneval, Tam-Tam Batucada hudební show, koktejly... a nejen to! Připravili jsme pro vás také řadu soutěží o hodnotné ceny, výuku samby a mnoho dalšího!





Večerní plavání

16. 1. 2015 a 13. 2. 2015

Pokračujeme ve šňůře vašeho oblíbeného pátečního večerního plavání. Další tematické večery připravujeme na 16. 1. a 13. 2. 2015. Rádi vás opět uvidíme.

**Členové klubu ZDARMA,
hosté 300 Kč / osoba.**

Indoor triatlon

17. 1. 2015

Do letních závodů zbývá ještě spousta času. Proč si čekání nezkrátit malým zpestřením ve formě Indoor triatlonu? Žádné dlouhé tratě! 200 m plavání, 2 km běhu a 5 km jízdy na kole je přece pro každého! Více informací získáte u Jakuba Vobořila: jakub.voboril@balanceclub.cz, tel.: +420 727 894 708.

**Členové klubu ZDARMA,
hosté 300 Kč / osoba.**



Sobotní funkční odpoledne

7. 2. 2015

Únorové sobotní sportovní odpoledne se bude věnovat silovým lekcím z kategorie funkčních cvičení, jako jsou Pump It, TRX, NTC a Funkční trénink. Lekce připraví a do těla vám pořádně dají Yvona Kimmelová a Jakub Vobořil. Více informací získáte u Jakuba Vobořila: jakub.voboril@balanceclub.cz, tel.: +420 727 894 708.

**Členové klubu ZDARMA, hosté
300 Kč / osoba.**



tipy na Vánoce

**Nejlepším vánočním dárkem je zdraví.
Nadělte si jej sami sobě nebo svým blízkým.**

V dnešní uspěchané době jsou na nás kladeny vysoké nároky v pracovním i osobním životě. Ze „šichy“ v zaměstnání skáčíme rovnou do kolotoče povinností v domácnosti a péče o děti. A o Vánocích zvláště! Životní styl se pak stále častěji odráží na naší tělesné schránce a mysli. Jak všem civilizačním chorobám předcházet? Investicí do svého zdraví! Zapomeňte na pilulky, zaměřte se na pohyb a relaxaci a kde jinde než v Balance Clubu Brumlovka! I letošní Vánoce jsme pro vás připravili zajímavé speciálně zvýhodněné balíčky a služby.

**TIBETSKÁ MASÁŽ
VÁNOČNÍ CENA 120 MIN / 1 990 Kč**

DÁRKOVÝ VOUCHER

Předplatte svým blízkým členství, udělejte jim radost poukazem na jednotlivou masáž, fyzioterapii, nebo trénink. Vyberte některou z novinek nebo zvýhodněných služeb. Dárkové vouchery vám vystaví konzultanti v prodejním a informačním centru Balance Clubu Brumlovka.

KREDIT

Další možností je darovat nebo si osobně dopřát kredit. Nezapomeňte na zvýhodněný bonusový systém, kterým získáte až 15 % vložené částky. Stačí si dobít kredit a pak už jen čerpat služby klubu. Jak víte, Balance Club Brumlovka jich nabízí celou řadu.

Pozn.: Z kreditu nelze hradit platby za členství.

Deposit	2 000 – 4 999 CZK	Výše zvýhodnění	5 %
Deposit	5 000 – 9 999 CZK	Výše zvýhodnění	10 %
Deposit	10 000 – 20 000 CZK	Výše zvýhodnění	15 %

Zvýhodněné vánoční balíčky

Balíček plný relaxace vám nabízí masáže a návštěvu solária, **balíček plný pohybu** obsahuje pět hodin tréninku s osobním trenérem, fyzioterapii a diagnostiku, **komplexní balíček** pak výhody obou předchozích balíčků kombinuje.



BALÍČEK PLNÝ RELAXACE

Balance masáž dle vlastního výběru	3× 90 min
Solárium	30 min

Běžná cena 4 980 Kč **Christmas special 3 900 Kč**



BALÍČEK PLNÝ POHYBU

Trénink s osobním trenérem	5 h
Fyzioterapie	1 h
Diagnostika	1 h

Běžná cena 6 700 Kč **Christmas special 4 900 Kč**



KOMPLEXNÍ BALÍČEK

Trénink s osobním trenérem	5 h
Balance masáž dle vlastního výběru	5× 30 min
Solárium	30 min
Diagnostika	1 h

Běžná cena 9 960 Kč **Christmas special 7 500 Kč**

A pokud už toho na vás bude před Vánocemi opravdu moc, vypněte a dopřejte si antistresovou kúru sami!



maranatha

Bojíte se, že o Vánocích přiberete? Máte ze svátků hojnosti strach a jediné, co se vám v této souvislosti vybaví, je pohodlný gauč, televize a misky cukroví, kterým nedokážete odolat? Přemítání o tom, že o Vánocích opět přibereme je ale přece tak stereotypní!

S odborníky z Maranathy jsme se zkusili na Vánoce podívat z úplně jiného konce. Připravili jsme pro vás tradiční štědrovečerní menu tak, abychom tělo nezatížili tučným jídlem a vy jste mohli všechny následující dny zůstat v té nejlepší kondici. Jak říká manažer vegetariánské restaurace Maranatha Josef Fuchsa: „S trochou fantazie je možné připravit i oblíbená tradiční vánoční jídla ze zdravých vegetariánských surovin, aniž byste museli zásadně měnit chutě“. Nekažte si Vánoce těžkým žaludkem nebo dokonce žlučnickým záchvatem! Přejeme dobrou chuť!

Vánoční špaldový houbový „kuba“ (na 4 porce)

500 g špaldových krup | 100 g sušených hub | 200 g mražených lišek | 2 cibule | česnek | 4 ks kyselé okurky | 8 ks cherry rajčátek | tvrdý ovčí sýr (např. Kefalograflera) | olej sůl | pepř | majoránka | bylinky na ozdobu (bazalka, pažitka, salát lollo blondo)

Ve vodě uvaříme do měkka kroupy (cca 45 minut) a přecedíme je, aby byly suché. Přimícháme čajovou lžičku soli, koření, utřený česnek, namočené houby. Na olivovém oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibulku a vmícháme ji do krup. Zalijeme 1 dcl zeleninového vývaru (bujónu např. Würzel) a dozlatova pečeme v pekáči (cca 20 minut). Poté posypeme strouhaným ovčím sýrem a na 5 minut dáme ještě zapéct. Podáváme s kysaným zelím nebo okurkou. Zdobíme cherry rajčátky, čerstvými bylinkami a na olivovém oleji orestovanými liškami.



dielně i o vánocích



Vánoční bramborový salát s jogurtem (na 5 porcí)

1 kg brambor | 2 cibule | 1 mrkev | 100 g celeru | 100 g sterilizovaného nebo mraženého hrášku | 50 g krájené sterilizované kapii | 4 ks sterilizovaných okurek | 4 ks sójových párků | 100 g Šmakounu natural | bílý jogurt | šťáva ze 2 citrónů | sůl pepř | hořčice | olivový olej | pažitka | bazalka | rozmarýn a citron na ozdobu

Uvaříme brambory ve slupce, necháme vychladnout a oloupeme. Mrkev a celer uvaříme ve slané vodě s citrónovou šťávou. Vychladlé brambory, mrkev, celer, okurky, sójové párky a plátek šmakouna nakrájíme na drobné kostičky. Přidáme hrášek, červenou kapii, jogurt a dle chuti osolíme a opepříme. Přidáme tři lžičky hořčice a polévkovou lžici olivového oleje. Vše jemně zamícháme a necháme v lednici uležet do večera. Na talíři ozdobíme nasekanou pažitkou a krájenou kapií.

Upozornění:

salát připravujeme ráno, aby se do večera chutě vzájemně propojily.

Vánoční jablkové měšce (na 6 porcí)

3 větší jablka výrazné chuti | listové těsto | višňová zavařenina | 50 g mletých jader z vlašských ořechů | 18 ks sušených švestek | třtinový cukr | skořice | vejce na potření těsta | višňová poleva | na ozdobu moučkový nebo vanilkový cukr, vanilková zmrzlina, jablko a čerstvá máta

Listové těsto rozválíme na tenký plát a rozkrájíme jej na 6 čtverců odpovídající velikosti jablka. Oloupaná jablka překrojíme napůl a zbavíme jádřinců. Položíme je doprostřed čtverce těsta a do místa po jádřinci vložíme marmeládu, oříšky a spařenou sušenou švestku. Vše posypeme třtinovým cukrem se skořicí. Kraje těsta potřeme rozšlehaným vejcem a jednotlivé cípy těsta spojíme tak, aby vytvořily měšec a při pečení se nerozevřely. Celý povrch potřeme vejcem a pečeme do zlatova, po upečení posypeme cukrem. Podáváme s višňovou polevou a vanilkovou zmrzlinou, posypanou ořechy a skořicí. Zdobíme čerstvou mátou, plátky jablka a zbývajících sušenými švestkami.

Přejeme vám dobrou chuť!



Kateřina Kolářová Masérka



Kateřina, naše nová masérka, byla od malička sportovní dítě. V mládí se věnovala tenisu a později plynule přešla k basketbalu. Ten se stal jejím největším koníčkem. Podařilo se jí svoji kariéru dotáhnout až na reprezentační a extraligovou úroveň, na které působila do svých jednadvaceti let.

Poté se rozhodla studovat v Kanadě, kde hrála za tým St. Francis Xavier University. Štěstí jí ale neprálo a kvůli přetržení předního křížového vazů v koleni se musela vrátit zpět do Čech, kde pověsila svoji profesionální kariéru na hřebík. Od té doby pokračuje ve studiu na FTVS a rekreačně se věnuje všem druhům sportu od plavání, sportovního lezení až po kitesurfing. Kateřina vyhledává pohyb všude, kde se dá, proto není divu, že se našla právě v oboru sportovní masér. Energii, kterou má, se snaží předávat dál svým klientům, mezi které patří vrcholoví sportovci, přepracovaní manažeři i nesportující. Mezi její oblíbené metody patří relaxační celotělová masáž a tlaková masáž. Nabízí ale také například masáž lávovými kameny, sportovní masáž nebo thajskou masáž nohou. Největší radost jí udělá, když jsou klienti spokojeni a nemají žádné bolesti.

Jakub Vobořil Aerobic Supervisor



Jakuba můžete v Balance Clubu Brumlovka potkávat prakticky denně již několik let. Nejdříve se věnoval lekcím jako instruktor, nyní i jako programový koordinátor a vedoucí instruktorského týmu. Jakub je sportovní nadšenec, veselá povaha a exhibicionista v dobrém slova smyslu, takže se povoláním určitě nemínul. Se sportem se poprvé setkal na základní škole, kde si tento nadšený judista a fotbalista budoval první pohybové dovednosti. Ty dále využil a rozvíjel v latinsko-amerických tancích. Po dokončení střední školy se však naplno začal věnovat kickboxu. Všeestrannost a zájem i o jiné sportovní aktivity jsou u Jakuba velkým plusem. Velmi se našel v oboru funkčních tréninků, v čele s TRX. Nebojí se navštěvovat ani jiné lekce a osobně kontrolovat jejich kvalitu. Jakub se snaží sledovat světové trendy v oblasti skupinových cvičení a po pravidelných dávkách je začleňovat do rozvrhu v našem klubu. Už dnes připravuje novinky, které budete moci vyzkoušet od ledna 2015. Letos se dostalo Jakubovi velkého ocenění. Stal se jedním z 6 profí Nike instruktorů pro Českou republiku.

petr gregor

„Za úspěchem
v byznysu
i ve sportu
stojí to samé“

Podnikatel a úspěšný plavec Petr Gregor začal ve světě sportu skórovat až ve věku, ve kterém už řada profesionálů dávno odešla do sportovního důchodu. Říká o sobě, že nikdy nebyl vrcholovým sportovcem a po dvaceti letech bez pohybu ho zpátky ke sportu přivedla vlastně sázka. Pravidelného návštěvníka Balance Clubu Brumlovka hledejte u nás hlavně v bazénu.

Sportu, konkrétně plavání, se věnujete poměrně dlouho. Přesto slavíte úspěchy až nyní. Jak si to vysvětlujete? Jaké jsou Vaše motivace?

Abych řekl pravdu, plavání a sportu obecně se nevěnuji tak dlouho, jak by se na první pohled mohlo zdát. Za mlada jsem sice závodně plaval, ale moje úspěchy nepřekročily regionální úroveň

Slavoje Bruntál. Například na republikové mistrovství jsem se dostal až v sedmatřiceti letech :-). Tak trochu z kamarádského hecu jsem po dvaceti letech bez pohybu vyzkoušel 100 metrů kraulem. Předmětem sázky bylo, že pokud to zvládnou pod minutu, začnu zase trénovat. Když se na těch posledních šest let, co se závodění věnuju, podívám zpětně, asi to bylo součástí nějakého vyššího plánu – tehdy jsem tu sázku nejenom prohrál (tedy zaplaval pod minutu), ale shodou okolností také objevil Balance Club Brumlovka, k tomu trenéra a sparing partnera a Masters plavání. Všechno to tak nějak zapadlo během několika měsíců pěkně do sebe.

Co považujete ve své plavecké kariéře za největší úspěch?

Zpočátku to samozřejmě byly individuální

výkony, které šly kupodivu rychle nahoru. Za rok plavání se mi podařilo stlačit kral na 100 metrů pod 53 sekund a postupně jsem přidával i kvalitnější výkony v jiných disciplínách. První mistrovství Evropy bylo ještě tak trochu fiasko, v roce 2012 už jsem ale vybojoval prvního Mistra Evropy a letos i vytoužený titul Mistra světa na 100 metrů motýl. Dnes už si ale víc považuju kolektivních výsledků ve štafetách.

Jaký byl pro Vás rok 2014 a jaké máte plány do nového roku?

Byl to rok rozhodně úspěšný. Vedle vzpomínaných individuálních výsledků, především zlato ve štafetě mix a bronz ve štafetě mužů na MS Masters v Montrealu. Do dalších let máme snad jen jeden nejdůležitější cíl – vydržet závodně plavat!



Swimmpower Prague na MS Montreal 2014. Zleva: Petr Pokorný, Pavlína Švadlenková, Lukáš Harnol, Petr Gregor, Lenka Jarošová, Dan Vaisocher

Jste předsedou plaveckého masters klubu Swimmpower Prague. Klub sdružuje plavce, kteří se rozhodli závodit či pokračovat v závodění i v pozdějším věku. V čem se tento klub liší od ostatních podobných?

Nových masters klubů vzniká v Čechách opravdu jen minimální množství a úspěšné prakticky neexistují. Nám se podařilo v krátké době dostat klub do plaveckého povědomí nejen v kategorii masters a nejen v Čechách :-). Od ostatních masters klubů nás odlišuje především velká skupinka „mladších“ plavců a taky náš klubový trenér Vlado z Ruska, který k nám pravidelně jezdí vyučovat správnou techniku závodního plavání. Navíc jsme si otevřeli i vlastní tréninkové centrum Powerfit, pro speciální plaveckou přípravu na suchu.

Ve vašem klubu jsou i členové Balance Clubu Brumlovka. Čím si je klub získal?

Věc se má vlastně tak, že prakticky všichni členové Swimmpower jsou i členové Balance Clubu. Byla to přirozená podmínka pro závodní přípravu a Balance Club nám svým zázemím umožňuje odpovídající kvalitní přípravu zajistit. Těší mě, že jsme dokázali do našeho klubu angažovat vedle bývalých závodních plavců i rekreační plavce z Brumlovky. Dnes jsou to naši nejsvědomitější členové!

Doporučil byste plavání jako vhodnou pohybovou aktivitu lidem z kanceláře?

Neznám nic komplexnějšího pro tělo, než je plavání! Má to ale háček – plavání je zdraví prospěšné jen při zachování dobré techniky, což je pro většinu lidí bez trenéra velmi obtížné. Jde o to, že plavání s hlavou nahoře, bez správného položení těla a rozložení síly může být z dlouhodobého hlediska kontraproduktivní. Moje odpověď je tedy rozhodně ano, ale nechte si poradit s technikou od profesionála.

Jste také úspěšným podnikatelem. Jaký je podle Vás mezi sportem a byznysem rozdíl a co mají naopak společného?

U každého projektu, ať už byznysového nebo sportovního, je pro úspěch nejdůležitější to samé: cíl, strategie, podmínky, zdroje a především úsilí. Každý velký úspěch se skládá z jednotlivých malých věcí,



Trénink v Balance Clubu Brumlovka



MS Montreal 2014 Atmosféra ve štafetě 4x50PZ (Swimmpower – dráha 6)

které se musí udělat pořádně. U nás je to tréninková jednotka, potom mikrocyklus, makrocyklus, víra, psychika, výživa a samozřejmě i trochu štěstíčka! Myslím, že naše plavecké výkony inspirují lidi kolem nás – například u mě ve firmě mnoho kolegů začalo sportovat. To považuju za opravdový úspěch.

Jak často si chodíte do Balance Clubu Brumlovka zaplavat?

Když se dostaneme do vody více než dvakrát do týdne, je to úspěch. V době

přípravy zvyšujeme četnost návštěv na 4 – 5x týdně, za což se ostatním návštěvníkům omlouváme, protože blokujeme dráhy a šplícháme ;-)! Líbilo by se mi, kdybychom bazénové plavání v Balance Clubu podpořili třeba klubovými závody, které bychom pomohli zorganizovat! Děkuji Balance Clubu za podporu a těším se, že společně oslavíme ještě mnoho plaveckých úspěchů!

Děkujeme za rozhovor.

saunování

Zima se hlásí o slovo a nějakou chvíli tady v našich zeměpisných šířkách pobude. Jak si toto roční období dlouhodobě zpříjemnit? Přece saunováním! Odleťte do tepla do Balance Clubu Brumlovka ať už je všední či volný den!

-  Saunování má mnoho pozitivních účinků na naše tělo. Kromě stimulace imunity a prevence nachlazení a onemocnění horních cest dýchacích, působí také relaxačně na naši psychiku. Aby mělo saunování smysl, chodte se potit alespoň jednou týdně a zopakujte tři kola saunování po sobě.
-  Při saunování nikam nespěchejte, udělejte si dostatek času na to, abyste se prohřáli a následně pozvolně zchladili. Čas strávený v sauně záleží jen na vašem citění. Jakmile vám pobyt v ní začne být nepříjemný, odejděte. Nikdy by však doba saunování neměla překračovat 15 minut.
-  Do sauny nechoďte ani nalačno, ani s plným žaludkem. Před saunováním nepožívejte alkoholické nápoje.
-  Do sauny vcházejte osprchovaní a bez plavek. Plavky brání pocení a vylučování nečistot z těla, k zakrytí intimních partií slouží prostěradlo. V případě, že nejste v sauně zahalení, je nutné z hygienických důvodů alespoň prostěradlo podložit pod sebe, aby se pot vsákl do něj, nikoli do dřevěné lavice.
-  Při saunování sedávejte ze začátku na nejnižším stupni, kde je teplota nejnižší, postupem času, jak si vaše tělo bude na pravidelné procedury zvykat, se přesunujte na vyšší stupně lavice. Pokud se vám zdá být vzduch příliš suchý, polijte kamna připravenou vodou, která zvýší vlhkost vzduchu v sauně.
-  Zchlazení by mělo být pozvolné. V sauně se roztahují cévy, které se pak při ochlazení prudce stáhnou. Vylétne tím vysoko krevní tlak. Rozdíly teplot bychom měli trochu zmírnit, aby výkyv krevního tlaku nebyl tak dramatický.
-  Na závěr saunování přichází relaxace, zklidnění. Před dalším saunováním si odpočiňte alespoň tak dlouho, jak dlouho jste strávili v sauně. Relaxujte, meditujte, čtete právě v odpočinkové místnosti. Tiskoviny do sauny nepatří. V této fázi nezapomeňte doplnit tekutiny.
-  Balance Club Brumlovka nabízí několik druhů tepelných lázní odstupňovaných podle teploty tak, abyste si mohli vybrat právě tu, která vám vyhovuje nejvíce.
-  Sauny i relaxace jsou klidnými místy, proto prosíme: buďte ohleduplní k dalším návštěvníkům, netelefonujte a hlasitě se nebavte.





 fitness

tabata

V nedávné době zaplavila fitness centra nová tréninková metoda cvičení – TABATA. Můžete si s ní zpestřit trénink, ale navštívit i vedenou skupinovou lekci. Na TABATU se v Balance Clubu Brumlovka specializuje Monika Milchová, jejíž lekce se konají každý čtvrtek od 18.00 hodin.

TABATA je vysoce intenzivní intervalová metoda tréninku, jenž je určená pro trénované jedince a sportovce, kteří se chtějí dále rozvíjet nebo zapracovat na své kondici, dynamice a síle. TABATA jako cvičení vznikla v Japonsku, kde se využívala v rámci tréninku rychlobruslařů. Výsledky se u sledovaných sportovců dostavily celkem brzy. Už po šesti týdnech cvičení podle této metody došlo k až 28% zlepšení!

Základem TABATY je obrácený poměr zatížení a odpočinku. Budete tedy cvičit dvakrát tak dlouho než odpočívat. Cviky jsou velmi jednoduché, maximálně se při nich používá zátěž přibližně poloviny vaší normální váhy a vysoké tempo provedení. Stejně jako řada jiných tréninků používá TABATA také pomůcky, přičemž záleží jen na fantazii lektora, jaké cviky a pomůcky použije. Monika ráda pracuje s TRX, medicinbalem, nakládacími činkami i samotnými kotouči.

Pravidelným cvičením TABATY rozvíjíte aerobní i anaerobní metabolický systém současně. Spalujete tedy tělesný tuk, budujete svalovou hmotu, získáváte aerobní kondici a v neposlední řadě zvyšujete sílu a dynamiku.



Nohy – DŘEP S VÝSKOKEM SE ZÁTĚŽÍ

(20 sekund vysoká intenzita)

Postavíme se s chodidly na širší kyčli, váhu přeneseme na paty. Zpevníme střed těla a neprohýbáme bedra. Provedeme hluboký dřep, hýždě se snažíme tlačit dozadu a co nejnižší. Pozor, kolena se nesmějí dostat před špičky! Z této základní pozice vyskočíme co nejvýše. Zátěž (kotouč) držíme u hrudníku, lokty jsou v kloubu zavřené.



Hrudník – ŠIROKÝ KLIK STRÍDAVĚ S JEDNOU RUKOU NA MEDICINBALU

(20 sekund vysoká intenzita)

Základní pozicí je klasický široký klik, kdy prsty směřují dopředu a lokty do stran. Jedna ruka je položena na míči, druhá na zemi. Chodidla jsou na širší kyčli, jednodušší varianta se provádí na kolenou. Zpevníme střed těla, neprohýbáme bedra, hlava je v prodloužení páteře. Klik provádíme tak, abychom se hrudníkem dostali co nejnižší.



Záda – KETTLEBELL SWING

(20 sekund vysoká intenzita)

Vycházíme ze širšího postoje, špičky a kolena směřují směrem ven. Váhu držíme rovnoměrně na celých chodidlech. Kettlebell uchopíme nadhmatem oběma rukama a provádíme klasické „swingy“. Pohyb vedeme nejdříve zhoupnutím Kettlebellu mezi kolena, kdy hýždě tlačíme směrem vzad a předloktím se dotkneme stehů. Pokračujeme vyhoupnutím Kettlebellu do výše ramen, paže zůstávají po celou dobu napnuté. Opět zpevníme střed těla.

Triceps – DIPY NA STEPU

(20 sekund vysoká intenzita)

Stupínek stepu si nastavíme na nejvyšší pozici. Celou dlaň položíme na step, prsty směřují dopředu, vytáhneme se z ramen směrem nahoru. Chodidla držíme na širší kyčli (pro pokročilejší – jednu nohu natáhneme vpřed a držíme nad podložkou po celou dobu cvičení). Z výchozí pozice provádíme „dipy“ extenzí v loktech, hýždě sjíždí těsně u stepu směrem k zemi.

Biceps – BICEPS CURL S OSOU

(20 sekund vysoká intenzita)

Stojíme s chodidly na širší kyčli, s mírně pokrčenými koleny. Váha je rozprostřena rovnoměrně do celých chodidel. Osu s vahou uchopíme úzkým podhmatem na širší ramen. Lokty držíme celou dobu vedle těla na jednom místě, nesmí nám vyjždět před tělo. Provádíme flexi „biceps curl“ v loktech směrem nahoru a spouštíme zpět ke stehnům. Pohyb vedeme tahem, nikoli švihem, důležitý je plný rozsah!

Core – PŘÍTAHY KOLEN POD TĚLO VE VZPORU NA MÍČI

(20 sekund vysoká intenzita)

Základní pozicí je vzpor na dlaních, s nártami položenými na míči (lehčí varianta – na míč položíme holeně). Vytáhneme se z ramen, tělo držíme v jedné rovině, máme zpevněný střed těla, hlava je v prodloužení páteře, nesmí padat mezi ramena. Provádíme přitahy kolen co nejvíc pod tělo a zpět do výchozí pozice. Pomáháme si zapojením hlubokých svalů břišních, tzn. zpevníme střed těla na maximum a pomocí břišních svalů přitáhneme kolena pod sebe.

služby

Foot specialist

Novinka COMFORT ZONE

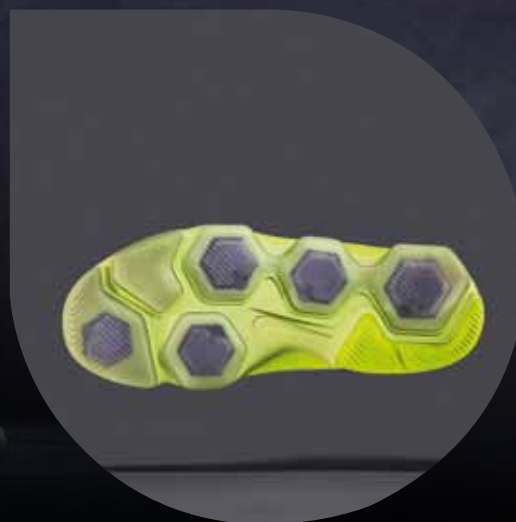
Nohy nás nosí celý život, je proto potřeba se o ně patřičně starat, aby nás ještě pár let poslouchaly. A proč chodit daleko? Od prosince můžete v Balance Clubu Brumlovka využít nové služby – lázeňského vyhlazujícího neinvazivního ošetření chodidel.

Comfort Zone Foot Specialist znamená šetrné odstranění zrohovatělé pokožky v kombinaci s uvolňující reflexní masáží chodidel. Pedikérské ošetření, při kterém se používají jednorázové bandáže navlhčené v mléčné a glykolové kyselině a obnovující peeling s nimbovým extraktem, omladí pokožku chodidel, reflexní masáž pak pozitivně ovlivní celé vaše tělo! Vždyť na každém chodidle máme asi sedmdesát tisíc nervových zakončení! Masáž napomáhá odbourávání zablokovaných energetických kanálů, odstraňuje pocit těžkých nohou, reflexně ošetřuje bolest páteře a hlavy. Pozitivně ovlivňuje krevní oběh, podporuje lymfatický systém, urychluje detoxikaci organismu a posiluje imunitu, má preventivní účinky na bolesti svalů a je pomocnou léčbou u funkčních poruch trávení a vylučování. Po ošetření Comfort Zone Foot Specialist budete odcházet jako vyměnění!

CENA 55 MIN / 1 090 Kč



nike zoom fit agility



Lehkost a opora při tréninku

Tělocvična je místo, kde se všichni chceme krok za krokem zlepšovat. Při tréninku se každá sportovkyně snaží udělat o jeden dřep nebo výskok na bednu víc než minule. Vyvinout trochu úsilí navíc je pro vylepšování osobních rekordů sice nezbytné, ale na konci dlouhého a vyčerpávajícího tréninku zpravidla také velice obtížné. S novými botami Nike Zoom Fit Agility vám půjde zlepšování osobních rekordů s dosud nepoznanou lehkostí.

Bota Nike Zoom Fit Agility je navržena tak, aby obstála v každé zátěžové situaci. Je vybavena vysoce citlivým systémem Nike Zoom Air, který dodá kroku více pružnosti. Systém Nike Zoom Air těží z pevných napnutých vláken, která jsou uzavřena v jednotce

Nike Air se stlačeným vzduchem. Při dopadu tato vlákna uvolňují své napětí a poté se vymršťují do původní pozice. Systém Nike Zoom Air je rozdělen do samostatných vzduchových jednotek, díky čemuž se bota může ohýbat několika směry. Každá jednotka je uzavřena v šestihranných pryžových kapslích a je strategicky umístěna tam, kde potřebujete tlumení nejvíce.

Dynamická technologie svršku Nike Flywire se s každým pohybem chodidla rozpíná či smršťuje, čímž bota přizpůsobuje svůj tvar vašim pohybům. Každá žena nejvíce ocení lehkost a pohodlí, které tato bota přináší. Cítit se pohodlně a bezpečně v tréninkové obuvi je ta největší podpora, která vám pomůže překonávat osobní limity a precizně zvládnout všechny cviky i tehdy, když máte už jen poslední zbytky síly.

Pálffy Palác

RESTAURACE ✨ TERASA ✨ BAR



VYBALANCUJTE **SVŮJ**

ŽIVOT KOMPLEXNĚ!

DOPŘEJTE PŘÍJEMNÉ ZÁŽITKY TAKÉ SVÝM SMYSLŮM
V PODOBĚ **CHUŤOVĚ A VÝŽIVOVĚ VYBALANCOVANÉHO MENU**
V RESTAURACI PÁLFFY PALÁC CLUB.
I TO PATŘÍ K CELKOVÉ PÉČI O SEBE...

A VY SI TO ZASLOUŽÍTE! ŽIVOT NENÍ JENOM DŘINA...

DRŽITELÉ KARTY **BALANCE CLUBU BRUMLOVKA** MOHOU VYUŽÍT SLEVOU **VE VÝŠI 10%**
NA CELKOVOU KONZUMACI A NA POŘÍZENÍ DÁRKOVÉHO VOUCHERU.

PÁLFFY PALÁC RESTAURANT ✨ VALDŠTEJNSKÁ 14 ✨ 118 00 PRAHA 1 - MALÁ STRANA
✨ T: + 420 257 530 522 ✨ E: PALFFY@PALFFY.CZ ✨ **WWW.PALFFY.CZ**

Feel the atmosphere...!

