» pokračování ze str. 7

nike training club

JAK NTC VIDÍ SAMOTNÍ INSTRUKTOŘI? | AND THE INSTRUCTORS' OPINION OF NTC...

Co to pro vás znamená být Nike instruktorem?

Ondřej: Nike nastoluje dlouhodobě trend nejen v oblékání, ale i v životním stylu a sportu obecně a je mi ctí být součástí tohoto týmu. Doufám, že je to v mé trenérské kariéře další krok správným směrem.
Jakub: Pocta a zároveň velká zodpovědnost. Nike je top značka, zaručuje spolupráci s těmi nejlepšími v oboru a za to jsem vděčný!

Bylo výběrové řízení náročné?

Jakub: Bylo a tak to má být.
Honza: Nebylo to vůbec jednoduché, ale to je samozřejmě dobře. Dnes není nic zadarmo.

Co se vám na NTC líbí? Čím se podle vás liší od jiných skupinových lekcí?

Ondřej: Lekce je svou koncepcí velmi podobná tréninkům, které dělám už několik let. Je náročná, dynamická a funkční, takže spojuje veškerá pozitiva, která v tréninku hledám.
Honza: Dá se vytvořit hodně kreativní, variabilní a zábavný trénink. NTC má určitou strukturu, kterou jiné funkční tréninky nemají, a to se mi líbí. Myslím si, že NTC má všechno, co by měl funkční trénink mít, a dá se aplikovat na kohokoliv.

Máte nějakou zpětnou vazbu na NTC od klientů?

Ondřej: Zatím jen vypláznuté jazyky :-)
Honza: Klientům se NTC moc líbí a jsou spokojeni. I díky tomu víme, že jdeme správným směrem. Na klientech, kteří chodí pravidelně, jsou vidět opravdové výsledky a o to nám jde. Posunout se tam, kam chceme a k tomu NTC slouží!

Proč bychom měli na hodinu NTC přijít?

Jakub: Jak jsem řekl, přijďte na NTC, jestli se chcete pobavit a zároveň si máknout, posunout se někam dál v bezva kolektivu, a já se budu moc těšit.
Honza: Protože je to skvělá příležitost poznat nové lidi. Zábavnou formou si pořádně zamakáte a budete spokojeni!

Co říkáte na mobilní aplikaci k NTC?

Ondřej: Šikovná aplikace s jednoduchým ovládáním. Jedna z nejlepších na trhu.
Honza: Aplikace je dobře vymyšlená a každý si v ní najde svoje. Pro lidi je to skvělá inspirace a zároveň i možnost vidět, jak trénují ostatní, a porovnávat se s nimi. Je to pro ně výzva, mohou se tam také seznámit s ostatními a získat nové kamarády.

summary ***What does being a Nike Instructor mean to you?***

Ondrej: *Nike has long been a trendsetter not only in the field of sportswear, but in the areas of lifestyle and sports in general, and I am honoured to be a part of this team. I believe it is another step in the right direction as far as my career as a trainer is concerned.*
Jakub: *An honour as well as a great responsibility. Nike is a leading brand and as such, it provides a guarantee that you will be working with only the best in the field and I am very grateful for this!*

Was the selection process difficult and demanding?

Jakub: *It was. And that's the way it should be.*
Honza: *It was in no way easy, but that is, of course, a good thing. Nowadays nothing is free.*

What do you like best about NTC? In your opinion, how is it different from other group classes?

Ondrej: *The way in which the NTC class is conceived is very similar to the training classes I've led for a number of years. It is demanding, dynamic and functional, thus combining all of the positive aspects I look for in training.*
Honza: *It makes it possible to create a highly creative, diverse, and entertaining training session. NTC has its own specific structure, which other functional training methods do not include, and that is another aspect I like. I think that NTC includes everything that functional training should be and it can be used by anyone.*

Have you received any feedback regarding NTC from the class attendees?

Ondrej: *Thus far only panting tongues. :-)*
Jakub: *Everyone likes NTC and they're satisfied. This is another indication that we're headed in the right direction. We can see real results for those who attend the class regularly and that's key for us – to move us towards where we want to be, and NTC serves that purpose!*

Why should we attend an NTC session?

Jakub: *As I said, come to one of our NTC sessions if you want to have fun and have a strenuous workout at the same time, to move forward in a great group environment. I'll be very happy to see you there.*
Honza: *Because it's a wonderful way to meet new people. You'll enjoy a workout that's truly tough but fun at the same and you'll walk away satisfied.*

What do you think about the mobile app for NTC?

Ondrej: *A clever application that is easy to use. One of the best on the market.*
Honza: *The application is well-designed and everyone can find just what they need. It's a great source of inspiration for people and, at the same time, they can see how others work out and see how they compare. It provides them with a challenge. They can also meet people and make new friends.*

Zleva: Jakub Vobořil, Honza Jiskra, Ondřej Kredba

Michelská 58 · 141 00 Praha 4
BB Centrum, Budova G · Tel.: 721 588 888
Otevírací doba: pracovní dny 11:00–23:00
So 17:00–23:00 · Ne 12:00–22:00
www.kiin.cz

balancedlife

BALANCE CLUB BRUMLOVKA
JARO | SPRING 2015

| 8. VÝROČÍ KLUBU
| ROZŠÍŘENÍ CARDIO ZÓNY
| ROZHOVOR DANIEL DVOŘÁK
| NTC

kalendář akcí

nenechte si ujít

Saturday Dance Fever – Cubano Style 14. 3. 2015 | Saturday Dance Fever – Cubano Style – 14 March 2015

Vlnění v bocích, protančené střevíce a skvělá zábava. To vše přinesou tři hodiny tance, tentokrát v kubánském stylu. Zumba, salsa, reggaeton a bachata pod vedením Martiny Aušové, Anety Tvrzníkové a hostujícího tanečníka Maykela původem přímo z Kuby. Vzhledem k omezené kapacitě si rezervujte místo na recepci klubu.
Více informací získáte u Jakuba Vobořila: jakub.voboril@balanceclub.cz, 727 894 708. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary *Come and enjoy three hours of dancing, this time in Cuban style! Zumba, salsa, reggaeton, and bachata, led by Martina Aušová, Aneta Tvrzníková, and guest dancer Maykel, who is originally from Cuba. Don't forget to reserve a spot at the Club's reception desk. For more information, contact Jakub Vobořil at jakub.voboril@balanceclub.cz, or 727 894 708.* ***Club members FREE, guests CZK 300 / person.***

Beachvolejbalový trénink s Přemyslem Kubalou 28. 3. 2015 | Beach Volleyball Training with Přemyslem Kubala – 28 March 2015

Přijďte na další ze série sportovních odpolední s předními českými sportovci. Tentokrát jsme pro vás na kurtech Hamr Sport Braník připravili trénink s olympionikem Přemyslem Kubalou. Po přibližně 90minutovém tréninku bude věnován volný čas hře, abyste si mohli nabyté dovednosti rychle osvojit.
Více informací získáte u Dagmar Nášelové: dagmar.naselova@balanceclub.cz, 727 894 706. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary *Join us for the next in the series of sports afternoons with leading Czech athletes. This time you will be able to attend a training session with Olympian Přemysl Kubala on the courts of Hamr Sport Braník. After about ninety minutes of training, the remaining time will be devoted to game play, so that you will be able to practise and reinforce the skills you have learned. For more information, contact Dagmar Nášelová at dagmar.naselova@balanceclub.cz, or 727 894 706.* ***Club members FREE, guests CZK 300 / person.***

Brumlovka slaví pohybem 11. 4. 2015 | Brumlovka Celebrates with Movement – 11 April 2015

Rádi byste vyzkoušeli nový druh cvičení, ale stále to odkládáte? Už nemusíte! Zumba, jóga, Body Training, funkční trénink, NTC, Gunning, Hydrobike, Aqua Fit, spinning. Vaše oblíbené lekce a oblíbení lektoři v jeden den a na jednom místě. To bude akce Brumlovka slaví 8. výročí klubu pohybem. Zacvičte si a poté se občerstvěte na náš účet dle počtu navštívených lekcí. Odměnu si jistě zasloužíte. Více informací získáte u Jakuba Vobořila: jakub.voboril@balanceclub.cz, 727 894 708. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč/ osoba.**

summary *Zumba, yoga, body training, functional training, NTC, Gunning, Hydrobike, Aqua Fit, spinning,… Your favourite classes and favourite teachers all on the same day and at one location. Come and exercise and then relax with refreshments at our expense according to the number of classes you attend. For more information, contact Jakub Vobořil at jakub.voboril@balanceclub.cz, or 727 894 708.* ***Club members FREE, guests CZK 300 / person.***

Jógové sobotní odpoledne 23. 5. 2015 | Yoga on a Saturday Afternoon – 23 May 2015

Poslední sobotní sportovní odpoledne před letní pauzou bude věnované józe. Třetí květnovou sobotu vás zveme na vinyasu jógu a řízenou relaxaci s Vláďou Mikulášem a hostující instruktorkou Veronikou Ševčíkovou. Více informací získáte u Jakuba Vobořila: jakub.voboril@balanceclub.cz, 727 894 708.
Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.

summary *The very last Saturday sports afternoon will be focused on yoga. We invite you to a vinyasa yoga and relaxation with Vláďa Mikuláš and guests instructor Veronika Ševčíková on the third Saturday of May. For more information, contact Jakub Vobořil at jakub.voboril@balanceclub.cz, or 727 894 708.* ***Club members FREE, guests CZK 300 / person.***

Večerní setkání na terase | Evening Terrace Meeting

V zimních měsících se už zavedlo povedené večerní plavání. Ale co v létě? Nalákáme vás na příjemnou atmosféru, latinskoamerické rytmy, výuku tanců nebo čerstvě namíchané koktejly? Červnový termín zvolíme dle předpovědi počasí ;) Těšíme se na vás!

summary *Does a pleasant atmosphere, Latin American rhythm, dance lessons, and freshly made cocktails sound tempting for the upcoming summer season? We'll choose a date in June according to the weather forecast ;) We're looking forward to seeing you!*

editorial

Vážení členové klubu, milí přátelé,

rád bych navázal na téma posledního úvodníku, totiž permanentní zápolení s vnitřním „prasopsem“ (pohodlností, únavou, leností atd.). Také jste si s novým rokem uložili nová předsevzetí? Více trénovat, pravidelně a zdravě jíst, zhubnout…? Soudě podle četnosti návštěv v klubu v prvních měsících roku, je těchto předsevzetí požehnaně. Jak je ale integrovat do každodenního, často uspěchaného života, aby nám vydržela celý rok? Zázračným slůvkem bývá v této souvislosti time management. Doporučuje se zanést si na počátku týdne do diáře termíny cvičení jako neodvolatelné obchodní schůzky.

Někdy ale pomůže změna zavedeného systému, například trénink před započetím pracovního dne. Příjemný pocit z tréninku vám pak vydrží někdy i celý den. Každý má přirozeně svůj vlastní motivační přístup. Mě například dokáže z letargie probudit počet nasbíraných bodů v systému MyZone. Také vizualizace pocitů, které se dostavují po tělesné námaze, a saturace svědomí může někdy docela úspěšně „nakopnout“. Pocit, že „nemusím“, ale mám možnost a „mohu“, pomáhá přistoupit k tréninku pozitivněji. Železná disciplína však v sobě skrývá jedno riziko. Monotónní opakování naučených pohybů vede k tomu, že tělo přepne na„autopilota“ a výkonnostní úroveň stagnuje. Z tohoto pohledu je žádoucí alespoň občas zařadit do tréninku co nejvíce nestandardních prvků a nečekaných impulsů. Program skupinových lekcí, které u nás nabízíme, poskytuje takových příležitostí nepřeberné množství. Zkuste alespoň jednou týdně některou z lekcí navštívit. Např. sport ve vodním prostředí podporuje jak vytrvalostní, tak silové komponenty organismu, protože odpor vody je 14× vyšší než odpor vzduchu! Při nových hodinách NTC nebo Gunning se určitě nebudete dívat na hodinky z nudy! Spíše z jiných důvodů… ale to ponechám již na vás. To, že tyto jiné důvody budete druhý den cítit, vám z vlastní zkušenosti garantuji.

V žádném případě však nepolevujte,
keep moving!
Váš J. V.

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

en summary *Dear Club members and friends!*

I should like to continue discussing the topic we started in our last editorial – the ongoing battle with our internal COUCH POTATO (comfort, fatigue, laziness, etc.). Did you make any New Year's resolutions? Maybe to work out more, to eat healthy food on a regular basis, to lose weight…? Judging by the number of people coming to the Club during the first months of this year, it seems that many people have made such resolutions. But how can we integrate them into our daily, often fast-paced life, in a way that allows us to stick with them the whole year? Time management offers the perfect solution. The key is to enter your workout sessions in your diary at the start of each week and to mark them as business meetings that cannot be cancelled under any circumstances. Sometimes, however, it helps to change the plan you have set for yourself, maybe to work out before work, for example. The good feeling you have after your workout may even last all day. In my case, the number of points I have accumulated in the MyZone system generally hauls me out of my lethargy. Another option is to visualise the way you feel after strenuous exercise and the resulting appeasing of your conscience; this may sometimes be enough to provide a "kick start". The feeling that "I don't have to", but that I have the ability to and "I can" is another way that makes it possible to approach working out more positively. However, there is one hidden risk in maintaining iron discipline. The monotony of repetitive movements leads us to switching over to auto-pilot and the level of performance starts to stagnate. From this perspective, it is desirable to include some non-standard elements and unexpected stimuli at least occasionally. The programme of group classes that our Club offers provides innumerable such opportunities. Try to attend one of our classes at least once a week. For example, aquatic exercise not only helps to build endurance, but also your body's strength, as water provides a level of resistance that is fourteen time higher than that of air! If you attend any of our new NTC or Gunning classes, you will definitely not be glancing at your watch out of boredom, but more likely for other reasons… however, I shall leave that up to you! Based on my own experience, I can guarantee that you will feel these reasons the next day.

Just do not let up under any condition and keep moving!
Yours J. V.

PhDr. Jan Vrabec, CSc.
general manager Balance Club Brumlovka

Oslavujte s námi!

8 výročí balance clubu

Balance Club Brumlovka Celebrates its Eighth Anniversary

Ano, 2. dubna tomu bude opravdu už 8 let, kdy do Balance Clubu Brumlovka vstoupili poprvé první členové. Přestože osmé výročí se nepovažuje za tak významné jako výročí kulatá, my slavíme každý úspěšný rok, ve kterém se snažíme přispívat ke zdravějšímu a spokojenějšímu já každého z vás.

Dle vašich ohlasů nám to jde stejně dobře, ne-li lépe, jako v počátcích klubu, kdy byl koncept wellness a fitness klubu naprostou novinkou. Děkujeme vám za vaši přízeň a doufáme, že se budeme v našem klubu potkávat i nadále.

en summary *Yes, it's true. On 2 April it will be exactly eight years since the first members walked through the doors at the Balance Club Brumlovka. We would like to thank you for your patronage and hope that we will continue to see you at our Club.*

A protože chceme udělat radost především vám, chystáme dárečky hned v několika podobách |
Because we want you to share in our happiness, we have several small gifts for you:

ZVÝHODNĚNÉ SLUŽBY V BALANCE CLUBU BRUMLOVKA | DISCOUNTED SERVICES AT THE BALANCE CLUB BRUMLOVKA

Podobně jako v minulém roce jsme pro vás připravili dárek formou slev na vybrané služby.
Vybrali jsme ty nejúspěšnější z nich a připravili následující zvýhodnění:

en summary *Just like last year, we have gifts in the form of discounts on selected services. We have chosen those that are the most popular and prepared the following discounts:*

30. 3. – 5. 4. SLEVA 30 % MASÁŽE | **30 March – 5 April 30% off massages**

6. – 12. 4. SLEVA 50 % SOLÁRIUM | **6 April – 12 April 50% off solarium sessions**

13. – 19. 4. SLEVA 50 % JEDNODENNÍ ČLENSTVÍ PRO VAŠE HOSTY | **13 April – 19 April 50 % off a one-day membership for your guests**

20. – 26. 4. SLEVA 25 % KONZUMACE NA BARU | **20 April – 26 April 25% off your bar tab**

27. 4. – 3. 5. SLEVA 50 % ZÁPISNÉ NA ZLATOU NEBO DIAMANTOVOU KARTU PRO VAŠE ZNÁMÉ | **27 April – 3 May 50 % off the signup fee for a gold or diamond membership for your friends**

Uvedené slevy nelze hradit kreditem, pouze hotově a nebo platební kartou.

BRUMLOVKA SLAVÍ POHYBEM 11. 4. 2015 | BRUMLOVKA CELEBRATES WITH MOVEMENT – 11 APRIL 2015

Je už zavedenou tradicí, že narozeniny slavíme vámi velmi oblíbeným sportovním dnem. Kromě bohatého sportovního programu vás bude opět čekat bonusový motivační systém odměn za navštívené lekce i doprovodné akce a ochutnávky.

en summary *As has become tradition, we will be celebrating our anniversary with a sports day. In addition to a packed sports programme, you can also once again look forward to a motivational bonus system for attending classes, as well as various accompanying events, and food-tasting sessions.*

Těšíme se, že to zase pořádně rozjedeme!

fitness

rozšíření cardio zóny

Nové srdeční zážitky v Balance Clubu Brumlovka | New equipment to get your heart pumping at Balance Club Brumlovka – expanded cardio zone

Balance Club Brumlovka se snaží přinášet stále nové podněty, aby se váš trénink nestočil do nudného stereotypu. Do rozvrhu zařazujeme nové lekce a také obměňujeme a doplňujeme sortiment pomůcek i fitness a cardio strojů. Počátkem roku se tak náš „fitness park“ rozrostl o dalších několik kousků. A jaké to jsou? Představujeme je v krátkém popisu a miniklipu. Neostýchejte se a skenujte QR kód.

en summary *Our "fleet" of exercise equipment was expanded at the beginning of the year with a number of new cardio machines. Which ones? Here they are with brief descriptions and mini video clips showing them in action. Just scan the QR code to see more!*

LYŽAŘSKÝ TRENAŽÉR SKI ERG | SKI TRAINER – SKI ERG

SkiErg2 je specifický funkční trenažér na zlepšení koordinace pohybu, na kterém je možné trénovat soupaž i střídavou jízdu na běžeckých lyžích. Zlepšuje aerobní systém a posiluje svaly paží a zad. Během krátké chvíle si našel své příznivce především mezi běžci na lyžích nebo golfisty. **SkiErg2** funguje na stejném principu jako veslařský trenažér, tedy na principu odporu vzduchu. Síla zátahu se promítá na monitoru, který zároveň zaznamenává zlepšení. Můžete tak porovnávat své výkony napříč různými parametry.

en summary ***SkiErg2** is a specific functional trainer to improve coordination on which you can train simultaneous or alternating cross-country skiing. It improves your aerobic system and strengthens the muscles in your arms and back. This machine has quickly become a favourite primarily with cross-country skiers and golfers. **SkiErg2** works on the same principle as a rowing machine – using air resistance. Your pull strength is displayed on the monitor, which simultaneously shows your improvement. You can then compare your performances through a number of parameters.*

TURBO TRAINER | TURBO TRAINER

Turbo Trainer je určený pro zatížení celého těla a rychlé zahřátí organismu před hlavním tréninkem. Tento stroj kombinuje přednosti cyklo trenažéru a cross traineru. Laicky řečeno jsou ke kolu připojena madla pro práci paží a trupu. Výhodou tohoto stroje je, že na něm můžete procvičovat obě poloviny těla současně, nebo pouze horní polovinu těla a nohy si „odložit“ do odpočinkové polohy, což u většiny cardio strojů nejde.

en summary ***Turbo Trainer** is designed to work out your entire body and quickly warm-up your body before your main training session. This machine combines the advantages of an exercise bike with those of a cross-trainer. In short – it's a bike combined with handles to work out your arms and chest. The main advantage of this machine is that you can work out both your lower and upper body at once, or just your upper body by placing your feet in the resting position, which can't be done with most cardio machines.*

Lyžařský trenažér Ski Erg
Ski Trainer – Ski Erg

Turbo Trainer

nike představuje

nike lunartempo

Každý den závodem! Nike presents… Everyday a race!

Patříte mezi sportovce, který ze všeho nejraději běhá? Krátké ani dlouhé tratě pro vás nejsou problémem ale výzvou, kterou zdoláváte v jakémkoliv tempu? Pak je právě pro vás navržena nová obuv Nike LunarTempo, která s vámi udrží krok. Nové LunarTempo jsou vyrobeny pro běžce, kteří raději dělají věci rychleji, než aby je vzdali.

Nike LunarTempo jsou na rozdíl od předchozího modelu obdařeny zvýšenou odolností, podporou a pohodlím. Byly inspirovány běžeckými botami vrcholových atletů, kteří se podíleli na jejich vývoji a testování.

Díky funkci **Lunarlon** poskytují boty svému nositeli lehké a citlivé tlumení i při té nejvyšší rychlosti a nejtvrdším dopadu. Lehký bezešvý vršek celé boty je tvořen kombinací síťoviny Flymesh a tenkých vláken Flywire. Díky těmto materiálům je bota velmi lehká a dokonale prodyšná. Tento nový způsob zpracování umožňuje návrhářům strategicky umístit všechny potřebné funkce přesně tam, kam potřebují. Boty tak běžcům poskytují ty nejlepší podmínky, zároveň jsou dostatečně pevné a zajišťují oporu i v té největší zátěži.

Nike LunarTempo se vám přizpůsobí bez ohledu na vzdálenost, rychlost nebo každodenní trénink.

en summary ***Are you an athlete who prefers running over anything else? Whether a track is short or long, it's never a problem but rather a challenge that you can meet at just about any pace. If so, then the new Nike LunarTempo shoe was designed especially for you.***
*As compared to previous models, the **Nike LunarTempo** features increased resistance, more support, and greater comfort. Its design is inspired by the running shoes used by top athletes, who were also involved in the footwear's development and testing. Thanks to the functionality of the **Lunarlon** material, the shoes provide their wearer with gentle and sensitive cushioning even at the fastest speeds and the hardest impacts. The light seamless upper is made of a combination of Flymesh and thin Flywire strands. Thanks to these materials the shoe is very lightweight and completely breathable. This new processing method makes it possible for designers to strategically place all required functions exactly where they are needed. As a result, these shoes provide runners with the best possible conditions, while at the same time being sturdy enough to provide support even under the most rigorous conditions.*

systém pružných lan

Elastic Rope Training System GUN-eX®

Od ledna tohoto roku můžete v Balance Clubu Brumlovka navštěvovat novou lekci z řady funkčních tréninků – Gunning. Jako před časem TRX přináší také toto cvičení s elastickými lodními lany cvičícím novou jednoduchou a přitom výbornou pomůcku a ucelenou koncepci cvičení v jednom.

GUN-eX® Training je pokročilá forma funkčního tréninku. Vznikl s cílem vytvořit systém, který by byl založen na funkčnosti, jednoduchosti a zdravotním přínosu pro lidské tělo. Prioritně se tento systém používal pro profesionální sportovce a armádu s důrazem na jejich tréninkové potřeby.

Základní pomůckou při tomto cvičení jsou elastická lodní lana! Lana se v případě tréninku jednotlivce dají ukotvit do skoby v podlaze či ve stěně. Zapojíte-li ale i svého sparring partnera, rázem je z rutinního tréninku párové cvičení! S oběma variantami se setkáte i při skupinové lekci Gunning, během které efektivně procvičíte celé tělo a zapojíte všechny svaly. Vybudujete si dynamiku, rychlost, sílu, akceleraci, reakci a koordinaci. Je to také perfektní silový, cardio a core trénink. Díky anaerobní intenzitě dochází při Gunningu k vysokému energetickému výdeji. To má za následek i vysoký post-tréninkový efekt, takže ke spalování energie dochází ještě několik desítek minut po tréninku.

summary ***Starting this January you can take advantage of the newest class in Balance Club Brumlovka's functional training series – GUNNING.***

GUN-eX® *Training is an advanced form of functional training. It was developed with the aim of creating a system based on functionality and simplicity that is beneficial for the human body. This system was initially used by professional athletes and the army, as it placed special emphasis on their particular training needs. The main training aid for this exercise consists only of elastic ropes that work on the basis of their length in combination with your weight! For an individual workout, these ropes can be anchored to the floor or to a wall. If you want to involve your sparring partner, your routine training session can be immediately transformed into a tandem workout! Both variations will be introduced during our group GUNNING lecture. Improve your dynamics, speed, strength, acceleration, reaction time, and coordination. It is also an ideal strength, cardio, and core training tool. Thanks to anaerobic intensity, the energy expenditure during GUNNING exercises is very high. Your body continues to burn energy for several dozens of minutes after you complete your training session.*

základní cviky | overview of basic exercises

SINGLE / DOUBLE WHIPS **SKIPPING** BEAST GRIP **CORE FLEX** SPRINTS **CHEST PRESS** CORE ROTATION

SINGLE / DOUBLE WHIPS

Postavíme se chodily na šíři kyčlí a váhu přeneseme na paty. Zpevníme střed těla a neprohýbáme se v bedrech. Provedeme podřep. Hýždě se snažíme tlačit dozadu co nejníže. Pozor, kolena se nesmějí dostat před špičky. Ruce protáhneme úchopem **GUN-eX®**u a uchopíme do dlaní. Práce paží opisuje střídavě vlnovku, obouruč nebo střídmoruč. Pohyb vychází impulsem od ramen k úchopu lana.

summary ***SINGLE / DOUBLE WHIPS***

*Stand in a parallel stance with your feet hip-width apart and place your weight on your heels. Tense your core muscles and do not bend at the hips. Perform a deep squat. Push your buttocks back and as low as possible. Be careful, your knees should never go past your toes. Place your hands through the loops of the **GUN-eX®** elastic rope and grasp the rope with your hands. Make whip movements with your arms – your arms should make alternating wave motions, either both arms at once, or alternating arms. The movement comes from the shoulder to the rope loop. Your shoulders should remain in a fixed position the entire time.*

SKIPPING

Cvik s využitím pásu – hip beltu, do kterého zacvakneme karabinu **GUN-eX®**u. Postavení lze zaujmout čelem ale i zády k ukotvení / partnerovi. Střídavě zvedáme kolena co nejvýše, nejméně však na úrovně pasu. Ruce pracují přirozeně, střídavě proti nohám.

summary ***SKIPPING***

*Exercise using the belt, onto which you clip a karabiner with the **GUN-eX®** handle. Stand either facing towards or away from the anchor/your partner. Lift your knees as high as possible, alternating left and right, at least as high as your waist. Move your arms naturally, alternating with your legs.*

BEAST GRIP

Výchozí pozicí je jako u cviku single / double whips podřep. Do rukou uchopíme jen jedno lano a přitahujeme, rolujeme lano až pod sebe do maximálního napnutí **GUN-eX®**u a pomalu vracíme zpět.

summary ***BEAST GRIP***

*The starting position is the same as with single / double whips – deep squat. Arms this time are extended, holding the **GUN-eX®** loop. Extend the elbows along the body, hold for two seconds and slowly return to extended arms. Breathe slowly and regularly, don't hold your breath.*

CORE FLEX

Postavíme se bokem k úchopu, tak daleko, aby bylo lano natažené a vytvářelo nám zátěž cvičení a my jej zvládli držet corem, neboli hlubokými stabilizačními svaly trupu! Paže máme natažené, lokty odemčené. Vydržíme 20 až 30 vteřin.

summary ***CORE FLEX***

*Grasp the **GUN-eX®** loop, extend the arms, stand with your side to the handle far enough away that the rope is extended and you have to use your core muscles to remain standing! Remain in the position for 20 to 30 seconds.*

SPRINTS

Opět cvik s využitím hip beltu, do kterého zacvakneme karabinu **GUN-eX®**u. Postavíme se zády k uchycení. Z natáženého **GUN-eX®**u vyrazíme vpřed 3-4 rychlými kroky a pomalička se vracíme zpět do výchozí pozice.

summary ***SPRINTS***

*Another exercise using the belt, onto which you clip a karabiner with the **GUN-eX®** handles. Stand with your back to the handles. Holding the handles, take 3-4 fast steps to the front (away from the anchor) and slowly return to the starting position.*

CHEST PRESS

Stojíme zády k ukotvení v mírném stoji rozkročném, držíme obě dvě lana. (Lehčí variantou je dát si jednu nohu dopředu). Zpevníme hluboké stabilizační svaly trupu a lokty zafixujeme ve výši ramen. S výdechem protahujeme ruce, tím i **GUN-eX®**, s nádechem pomalička vracíme zpět do pokrčení.

summary ***CHEST PRESS***

*Stand with your back to the anchor, holding two ropes, posture balanced (easier variation – place one foot in front of the other). Tighten the deep core stabilization muscles and keep your elbows fixed at shoulder height. Exhale and extend your arms (and the **GUN-eX®**), inhale and slowly return to the start position.*

profily

Jaroslav Novotný

Customer Relationship Manager

Jaroslava potkáváte v Balance Clubu Brumlovka už skoro rok. Ve fitness a wellness průmyslu se pohybuje od studia na vysoké škole, zkušenosti s prací s klienty v této oblasti má z několika pražských fitness klubů a také například z Los Angeles. Práce v oboru fitness je pro něj bez nadsázky životním posláním a za svou dlouholetou praxi inspiroval ke zdravému životnímu stylu stovky členů, kteří vždy oceňují jeho empatický a profesionální přístup. Jaroslav vystudoval obor Tělesná výchova a sport na Západočeské univerzitě v Plzni a sportu se vášnivě věnuje také mimo pracovní aktivity. Kromě pravidelného prověřování kvality našich služeb se Jaroslav věnuje také kolektivním sportům jako je fotbal, hokej a basketbal, jezdí na snowboardu a nově našel zalíbení v golfu. Vášeň pro zdravý životní styl denně diskutuje s novými i stávajícími členy Balance Clubu v rámci vedení naší obchodní kanceláře, která se nachází v přízemí budovy Brumlovka. Pokud máte jakékoliv dotazy, neváhejte Jaroslava navštívit, rád se s vámi kdykoliv potká.

summary *You've probably been running into Jaroslav at the Club for almost a year. He has been active in the fitness and wellness industry since he completed his university studies. Jaroslav has gained hands-on experience through working with clients at several fitness clubs in Prague and also during his stay in Los Angeles. Over the course of his career, he has inspired hundreds of members to lead a healthy lifestyle. Jaroslav completed his degree in physical education and sport at the University of West Bohemia in Pilsen. He is a sports devotee even outside of work. Jaroslav plays football, hockey, and basketball, is a snowboarder, and has recently discovered the joys of golf. He discusses his passion for a healthy lifestyle with new and existing Balance Club members on a daily basis as a part of his job managing our sales office, which is located on the ground floor of the Brumlovka Building.*

Jakub Lettko

Front Office Coordinator

Sympatického Jakuba lze zahlédnout hned při příchodu do klubu. Pracuje tu od poloviny roku 2012 na pozici vedoucího recepce. Už od mala měl velmi kladný vztah ke sportu. Na základní škole se závodně věnoval atletice, převážně krátkým tratím, a později zahořel láskou k tanci breakdance, při kterém si splnil některé sny, ať už se jednalo o 1. místo na mistrovství ČR nebo hraní v televizním tanečním seriálu. Je velkým sportovním fanouškem a snaží se zapojit i do různých aktivit klubu, převážně těch běžeckých. Právě teď se chystá na Vltava Run 2015, 350 km dlouhý štafetový závod od pramene Vltavy do Prahy. Opomenout nesmíme ani jeho vášeň k vodě a sportovnímu rybaření stylem „chyť a pusť". Jakubova slova závěrem: „Balance Club vnímám jako příjemné přátelské prostředí, které se snaží reagovat na podněty a přání svých členů, a to mi dává dobrý pocit, že pracuji na správném místě."

summary *Jakub is probably the first person you'll see when you walk through the Club's doors. He has been managing our reception desk since mid – 2012. Even as a child, Jakub had an affinity for sports. During his primary school years, he participated in track and field competitions and later took up breakdancing. The latter allowed him to fulfil some of his dreams, including winning first place in the Czech championships and holding a role in a television dance series. Jakub is a great sports fan and always tries to participate in the Club's various activities, particularly those that involve running. He is also known for his love of water and passion for sports fishing. In closing, nothing says it better than Jakub's own words, "I see Balance Club as a pleasant and friendly environment that tries to respond to the needs and wishes of its members. This always gives me a good feeling and I know I'm working at the right place."*

daniel dvořák

„Shodil jsem třicet kilo za osm měsíců. Ale až na podruhé.“

“I lost thirty kilos in eight months… but it took two tries.“

Nedílnou součástí života „ajťáka“ z VŠCHT Daniela Dvořáka je Balance Club Brumlovka. Nebylo tomu tak ale vždycky. Nutnost změny si poprvé uvědomil, když pro něj při jeho sto pěti kilogramech začal být problém vyběhnout v práci schody. Tvrdí, že pravidelné cvičení mu celkově změnilo a zkvalitnilo život – po fyzické i psychické stránce. Má pro to i dostatečně pádný důkaz – za osm měsíců třicet kilo dole!

summary ***The Balance Club Brumlovka plays an important role in the life of Daniel Dvořák, an “IT geek” from the University of Chemical Technology in Prague. However, this has not always been the case. He first realized that something must change when, weighing in at 105 kg, he started to have problems running up the stairs at his workplace. He claims that regular exercise has completely changed and improved his life, both the physical as well as the mental aspects. Daniel even has proof to support his claim – he reduced his weight by thirty kilos in eight months!***

Třicet kilogramů je úctyhodný výkon. Úspěch se prý ale ve vašem případě nedostavil hned…

To rozhodně ne. Udělal jsem na začátku několik chyb, z nichž jedna byla velmi zásadní. Podcenil jsem význam osobního trenéra. Poprvé jsem do Balance Clubu Brumlovka přišel v roce 2008. Na první dvě hodiny jsem samozřejmě dostal v rámci vstupního členského poplatku dvě lekce s osobním trenérem, ale pak jsem si řekl, že už si vystačím sám. Že mi zkrátka nějaké to kardio cvičení bude stačit. Chodil jsem cvičit pravidelně asi třikrát týdně po dobu zhruba sedmi nebo osmi měsíců. Vylepšil jsem si určitě kondici, ale váha se nehnula ani o kousek. Bylo to pro mě hodně frustrující a tehdy jsem to vzdal. Za dalších šest let se mi váha zvedla na 124 kg.

Jak se vám tento první neúspěch podařilo překonat?

Moje váha začala být natolik nekomfortní, že jsem s tím prostě něco udělat musel. Ale trvalo dalších pět let, než doba skutečně nazrála. Hodně mi pomohlo to, že ke stejnému poznání dospěl i můj kolega Vítek. Dotlačili jsme se k tomu vlastně vzájemně. Začali jsme chodit cvičit spolu, což dneska považuju za jedno z nejlepších rozhodnutí, jaké jsem mohl udělat. Je to pro mě hodně motivační. I když dnes chodím už rok cvičit pětkrát nebo šestkrát týdně, ještě pořád jsem si nevytvořil potřebnou rutinu. Cvičení v tandemu mi zabírá.

Co vás přimělo vybrat si po prvotním fiasku stejný klub?

Nebyl to úplně jednoduchý proces. Vždyť jenom začít se cvičením jsme se s kolegou odhodlávali rok! A po tak dlouhém rozmýšlení a zvažování nebyly naše požadavky zrovna jednoduché. Chtěli jsme na jednom místě skloubit fitko, kardio a bazén. A to byl docela oříšek. Navštívili jsme několik míst, ale nebylo to pořád úplně ono. Pak jsem zmínil Balance Club Brumlovka a vzpomněl jsem si, že se mi tu tehdy vlastně moc líbilo. Přijeli jsme se podívat. A pak už šlo všechno rychle. Kolega byl naprosto nadšený a mě přemlouvat zrovna nemusel. Bylo rozhodnuto.

Co tedy bylo tentokrát jinak? Co podle vás stojí za těmi úspěšně shozenými třiceti kily?

Úspěch přičítám hlavně osobnímu tréninku a TRX. Osobního trenéra doporučuju určitě všem. V Balance Clubu Brumlovka mají profesionální přístup a rozhodně vědí, co dělají. A pokud snad přece jen někdo v této oblasti počítá peníze, můžu z vlastní zkušenosti říct, že po sečtení všech pro a proti se to určitě vyplatí. Náš trenér Tomáš přizpůsobil cvičení pro mě i mého kolegu tak, abychom mohli cvičit společně a vzájemně se motivovat. Také si myslím, že je dobré mít rovnováhu mezi osobním tréninkem a kardiem. I v tom vám tu poradí. Cvičení s osobním trenérem navíc podle mě pomůže vytvořit tolik potřebný vztah k cvičení a samozřejmě taky vazbu na samotný klub. To je hodně důležité. Je to určitý závazek, který vás u cvičení udrží.

Vítek a Daniel

Co v Balance Clubu Brumlovka nejvíc využíváte?

Moc se mi líbí zdejší rozmanitý rozvrh společných lekcí, který nabízí celou škálu cvičení. Hodně rád chodím na TRX. Je to tu hodně oblíbené cvičení a na mém vlastním těle se ukázalo, že i značně efektivní. Rád to ale prostřídám a občas zajdu třeba na Spinning nebo Pump It. Skvěle si tím doplňuji osobní trénink. Hodně mě taky baví, že jsou v Balance Clubu průkopníci nových věcí – trenéři se žádných novinek nebojí a sledují ty nejnovější trendy. A samozřejmě hojně využívám i relax zónu. Po velkém nášupu si jdu odpočinout a zregenerovat tělo třeba do sauny nebo do vířivky. Několikrát jsem se taky zúčastnil různých víkendových akcí, které mě nikdy nezklamaly.

To v klubu asi trávíte hodně času…

Jsem vděčný, že Balance Club Brumlovka má v týdnu prodlouženou otevírací dobu do jedenácti večer. To byste jinde hledali taky jen stěží. Není nic výjimečného, když strávím v klubu při jedné návštěvě i pět hodin. Někdy bývám doslova tím posledním, za kterým se tu zavřou dveře.

summary ***Thirty kilos is truly an impressive amount. But you weren’t successful the first time…***

Most definitely not. I made several mistakes at the very beginning, one of which was crucial. Specifically, I underestimated the importance of a personal trainer. I first came to the Balance Club Brumlovka in 2008. As part of the new member package, two sessions with a personal trainer were included in the fee, but, after that, I decided that I could do it on my own. In short, I thought that just some cardio training would be enough. I exercised regularly about three times a week for seven or eight months. Although my physical condition did improve, my weight did not change at all. It was an extremely frustrating experience and I gave up. Over the next six years, my weight climbed up to 124 kg.

How did you manage to overcome this initial failure?

My weight started to cause me so much discomfort that I knew I simply had to do something about it. But it took another five years before I actually did anything. It really helped that one of my colleagues had reached the same conclusion about himself. We started to work out together, and I consider this to be one of the best decisions I could have made. It is very motivating for me. Even though I have been working out five or six times a week for a year, I still haven’t fallen into the necessary personal routine. Working out in tandem is right for me.

What led you to select the same fitness club after the first botched attempt?

The process wasn’t at all easy. It took a full year before my colleague and I became determined to start working out! After so much thought and consideration, our requirements weren’t exactly what you would call simple. We wanted a single location that combined a fitness centre, cardio training, and a pool. That was quite a difficult nut to crack. We visited several places, but none of them quite fit the bill. One day, I mentioned the Balance Club Brumlovka and I remembered that I really liked it here the last time around. After that, everything went very quickly. My colleague was simply delighted and I didn’t need any convincing. The decision was made.

What was different this time around? In your opinion, what led to the thirty successfully dropped kilos?

I credit the success primarily to personal training and the TRX. I emphatically recommend that everyone must have a personal trainer. The ones available at the Balance Club Brumlovka all have a professional approach and definitely know what they are doing. Should anyone be counting pennies with regard to this particular aspect, based on my personal experience and after adding up all the pros and cons, there is indeed a payoff in the results. Tomáš, our trainer, adapted the workout for my colleague and me in a way that allows us to exercise in tandem and to motivate each other. I also think that it is a good idea to evenly distribute your workout plan between personal and cardio training. The Balance Club Brumlovka provides advice in this respect as well. In addition, working out with a personal trainer helps me to establish a much needed attitude towards exercise and, of course, a relationship with the club itself. This is very important. You then have a commitment thanks to which you stick to your exercise programme.

Which features at the Balance Club Brumlovka do you use the most?

I very much like the diverse schedule of classes, which offer a broad range of exercise options. I really enjoy using the TRX. It’s a very popular form of exercise here at the club, and, as far as my own body is concerned, it is very effective. However, I do like a change, and from time to time I go to spinning or Pump It sessions. These all provide an excellent supplement to the personal training. I also like the fact that here, at the Balance Clun, they are pioneers – the trainers are never afraid of anything new and always follow the most current trends. Of course, I also take advantage of the relaxation zone. After a strenuous workout, I go and relax in the sauna or in the jacuzzi. I’ve participated in the various weekend events that are held here as well, and I have never been disappointed.

It seems you spend a lot of time at the club…

I am grateful that the Balance Club Brumlovka has extended opening hours up to 11 pm during the week. You’d be hard put to find this anywhere else. It is not unusual for me to spend as many as five hours at the club during one visit. Sometimes I am literally the last member to walk out of the door at closing time.

nike training club

Lekce, o které ještě uslyšíte… You haven’t heard the last of it…

Před pár lety byla na poli fitness představena koncepce cvičení pro ženy Nike Training Club, neboli NTC. Opravdový boom však přichází až nyní. Proč? Protože po dlouhé nadvládě kalanetik, body stylingů a dance aerobiků se už ženy nebojí ani náročnějších forem cvičení. Muži, neodvracejte zrak! Toto cvičení je s upravenou zátěží vhodné i pro vás!

summary *Although the Nike Training Club – often referred to as NTC – was introduced to the fitness world as a new training concept for women a few years ago, it is just now enjoying its greatest boom. Why? Because women are no longer afraid of more demanding forms of exercise. If the weights are appropriately adjusted, this exercise is suitable for men as well!*

NTC – CO TO VLASTNĚ JE? | WHAT EXACTLY IS NTC?

NTC je kondiční cvičení inspirované všemi druhy sportů, nejvíce však atletikou. Lekce Nike + Training Club vznikla pod vedením zkušených fitness trenérů a sportovců. Zaměřuje se na rozvoj síly, rychlosti, posílení hlubokého stabilizačního systému a rozvoj kardiovaskulárního systému vašeho těla. Nečekají vás žádné složité choreografie, ale naopak jednoduché, přitom však účinné cviky, které ucítíte i další den.

summary *NTC is conditioning training that has been inspired by all types of sports, but particularly track and field. The Nike + Training Club class was developed under the leadership of experienced fitness trainers and athletes. It focuses on developing strength and speed, strengthening your body’s core stabilisation system, and developing your cardiovascular system. It consists of simple, but highly effective, exercises.*

NTC V BALANCE CLUBU BRUMLOVKA | NTC AT THE BALANCE CLUB BRUMLOVKA

Balance Club Brumlovka je jedním z fitness klubů, který do svého stálého rozvrhu lekci NTC zařadil. Mohli jsme tak učinit, protože právě v řadách našeho klubu máme výběr z nově certifikovaných Nike instruktorů. V říjnu loňského roku se Nike instruktorem stal Jakub Vobořil a v lednu toho letošního Honza Jiskra a Ondra Kredba. S kluky si můžete přijít zacvičit NTC každý čtvrtek od 17:00 hodin a každou sobotu od 11:00 hodin.

summary *Balance Club Brumlovka is one of the fitness clubs that has decided to include NTC in its permanent class schedule. Our Club has several new Nike Instructors. Last October, Jakub Vobořil became a Nike instructor, and Honza Jiskra and Ondra Kredba joined the ranks this January. You can come and exercise with the guys at our NTC sessions every Thursday starting at 5:00 pm and every Saturday starting at 11:00 am.*

Chcete se přimět jít cvičit a motivovat se k lepším výkonům, ale časové lekce NTC nestíháte? Díky aplikaci Nike + Training Club můžete mít svého osobního trenéra stále po ruce. Není nic jednoduššího než nainstalovat, spustit a začít.

Trénink si přizpůsobíte svým potřebám – na výběr je hubnutí, tvarování a zpevňování postavy nebo nabírání svalové hmoty. Zvolit si také můžete i obtížnost cvičení. Kromě klasických cviků si můžete vybrat z mnoha cvičení, jako je např. jóga, pilates nebo tabata trénink. Aplikace vám nabídne sérii cviků – každý cvik předvede trenérka na videu tak, abyste jej dělala opravdu správně.

summary ***Thanks to the Nike+ Training Club App, you always have your personal trainer at hand. There is nothing simpler than just installing the app, launching it, and starting to use it.*** *You can adapt the training to suit your needs. The options available for you to choose from include GET LEAN, GET TONED, and GET STRONG. The app will offer you a series of exercises. A video demonstration is provided for each of the exercises, so that you know you are doing them right.*

Zeptali jsme se Radky Vandasové, NTC Master Traineřa pro ČR a SR:

WE ASKED RADKA VANDASOVÁ, THE NTC MASTER TRAINER FOR THE CZECH REPUBLIC AND SLOVAKIA:

Proč byli vybráni mezi Nike instruktory právě Jakub, Honza a Ondra?

Radka: Kluci byli vybráni, protože velmi dobře ovládají funkční trénink, a to jak technicky, tak metodicky. Na workshopu zaujali pohybovým projevem, fyzičkou i celkovou energií, která vyzařuje z jejich osobností. Navíc jsou to pěkní kluci a to je v tréninku vždy velká motivace pro holky :-)

Jaká kritéria musí noví Nike instruktoři splnit?

Radka: NTC trenérem je možné se stát po absolvování speciálního NTC školení pod vedením NTC Master trenéra a po splnění všech požadavků, které jsou nezbytné pro profesionální vedení lekcí, aby byla zachována kvalita a úroveň prováděného cvičení. Jedná se zejména o perfektní znalosti v oblasti anatomie, zkušenosti s funkčním tréninkem a bezchybné provedení cviků, výborné komunikační a prezentační dovednosti, osobní charisma a zapálení pro věc.

Obecně je NTC věnováno ženám, mohou ale přijít i muži?

Radka: NTC trénink je zaměřen právě na ženy, mužům je ale vstup povolen. Jedná se o funkční intervalový trénink, který může absolvovat tělo ženské i mužské!

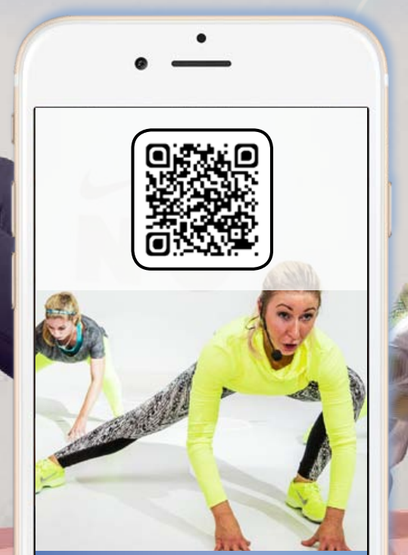
summary ***Why specifically were Jakub, Honza, and Ondra selected to be Nike Instructors?***

Radka: *These three were selected because they are great functional trainers, from the technical as well as the methodical perspectives. At the workshop they captured our attention with their movement, their physical condition, and the overall energy radiated by their personalities. In addition, they’re good-looking guys, and that’s always great motivation for the ladies. :-)*

What criteria must be met by new Nike Instructors?

Radka: *It’s possible to become an NTC trainer after completing specialised NTC training under an NTC Master Trainer and only if you meet all of the requirements for leading professional classes. This makes it possible to maintain the high quality of the exercises that are performed. In particular, this includes optimal anatomy knowledge, experience in functional training and the error-free performance of exercises, excellent communication and presentation skills, personal charisma, and a passion for the topic.*

Generally speaking, NTC is aimed at women, but can men attend the sessions?

Radka: *Although the NTC training is aimed primarily at women, men can of course participate. The exercises provide functional interval training that is appropriate for a man’s body as much as for a woman’s!*

pokračování na str. 8 »