

BALANCE CLUB BRUMLOVKA | JARO 2015

8. výročí klubu
rozšíření cardiozóny
rozhovor
daniel dvořák
ntc



balanced
life



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 zanechat si na počátku týdne do diáře termíny cvičení jako neodvolatelné obchodní schůzky.

Někdy ale pomůže změna zavedeného systému, například trénink před započítáním 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 dostávají po tělesné námaze, a saturace svědomí může někdy docela úspěšně „nakopnout“. Pociť, 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 14x 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



K A L E N D Á Ř						
PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
B Ř E Z 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					
D U B 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			
K V Ě T 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

Večerní plavání

20. 3. 2015

Poslední Večerní plavání zimní sezony 2014/2015 proběhne v pátek 20. 3. 2015. Symbolicky

se tak rozloučíme s dlouhou zimou. Nebojte se! S oblíbenými večerními plaváními se neloučíme! Další připravujeme na říjen 2015! Přijďte si vychutnat Večerní plavání v pátek 20. 3. 2015 od 20:00 hod s posíleným týmem plavčků a masérů.

Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč/ osoba.

Beachvolejbalový trénink s Přemyslem Kubalou

28. 3. 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.





Brumlovka slaví pohybem

11. 4. 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 lektori 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.

Jógové sobotní odpoledne

23. 5. 2015

Poslední sobotní sportovní odpoledne před letní pauzou bude věnované józe. Třetí květnovou sobotu vás zveme na vinyasu jógu a řízenou relaxaci s Vládou Mikulášem a hostující instruktorkou Veronikou Ševčíkovou.

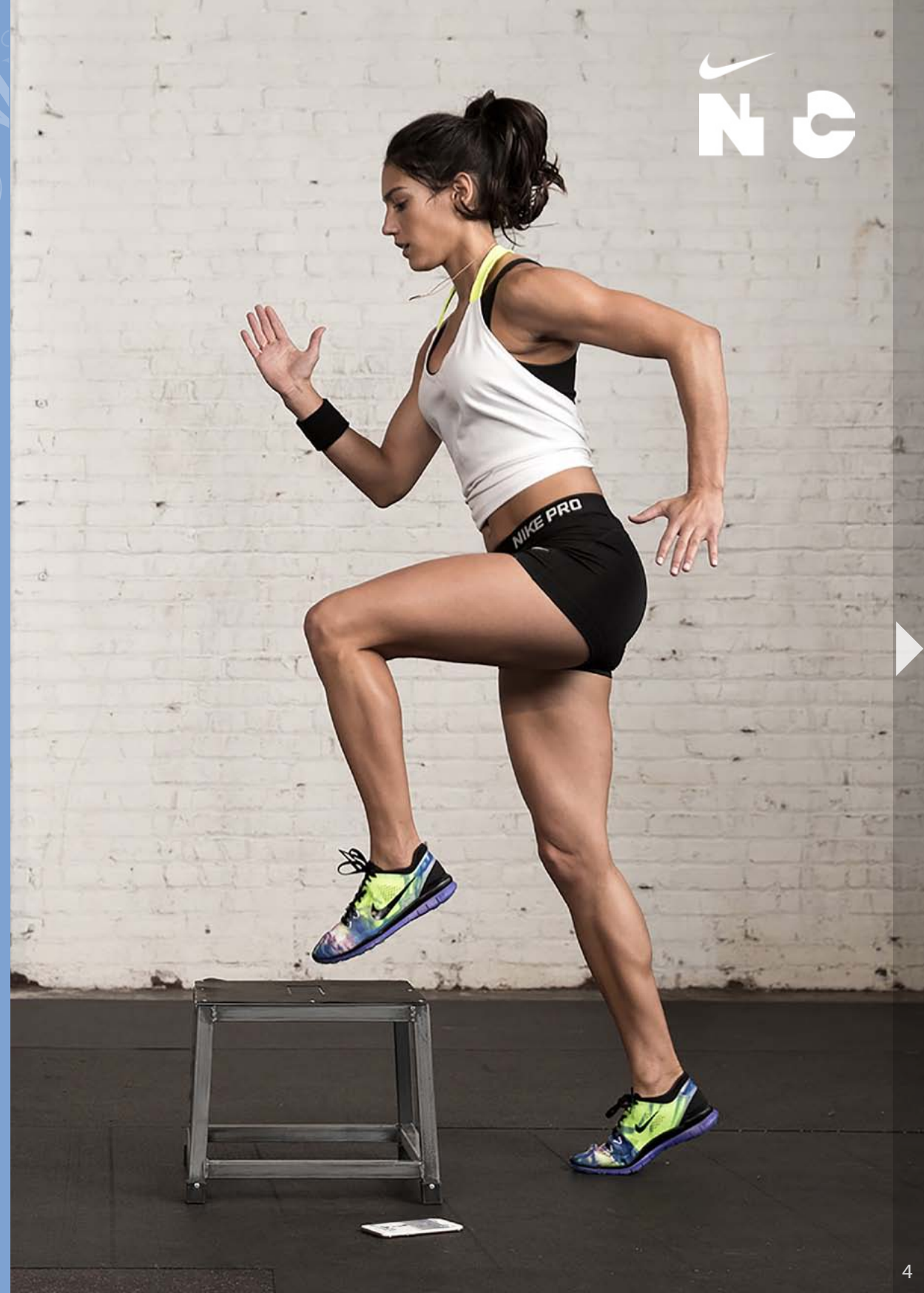
Více informací získáte u Jakuba Vobořila: jakub.voboril@balanceclub.cz, 727 894 708.

Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.



Večerní terasa Balance Clubu Brumlovka

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!



Oslavujte s námi!

8. výročí balance clubu

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.



ZVÝHODNĚNÉ SLUŽBY V BALANCE CLUBU 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:

- | | | |
|----------------|-------------------|--|
| 30. 3. – 5. 4. | SLEVA 30 % | MASÁŽE |
| 6. – 12. 4. | SLEVA 50 % | SOLÁRIUM |
| 13. – 19. 4. | SLEVA 50 % | JEDNODENNÍ ČLENSTVÍ PRO VAŠE HOSTY |
| 20. – 26. 4. | SLEVA 25 % | KONZUMACE NA BARU |
| 27. 4. – 3. 5. | SLEVA 50 % | ZÁPISNÉ NA ZLATOU
NEBO DIAMANTOVOU KARTU
PRO VAŠE ZNÁMÉ |

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



BRUMLOVKA SLAVÍ POHYBEM 11. 4. 2015

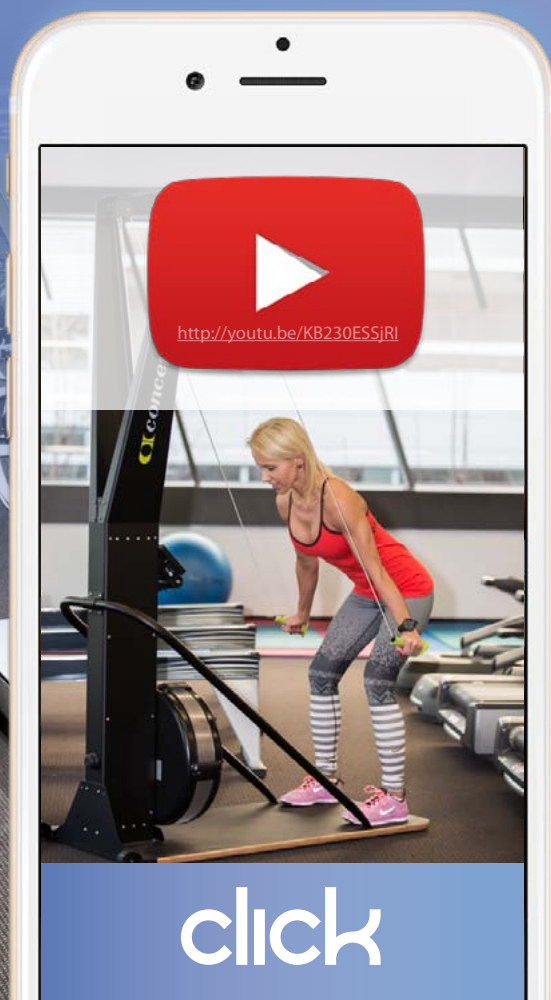
Je už zavedenou tradicí, že narozeniny slavíme vámi velmi oblíbeným sportovním dnem. Kromě bohatého sportovního programu vás bude opět čekat bonusový motivační systém odměn za navštívené lekce i doprovodné akce a ochutnávky.

Těšíme se, že to zase pořádně rozjedeme!



rozšíření cardio zóny

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 spusťte video.



LYŽAŘSKÝ TRENAŽÉR 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.



Lyžařský trenažér Ski Erg

Nové srdeční zážitky v Balance Clubu Brumlovka

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.



Turbo Trainer



system pružných lan

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.

základní cviky

SINGLE / DOUBLE WHIPS
CORE FLEX SPRINTS

SKIPPING
CHEST PRESS

BEAST GRIP
CORE ROTATION

SINGLE / DOUBLE WHIPS

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



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 úroveň pásu. Ruce pracují přirozeně, střídavě proti nohám.



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.



CORE FLEX

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



SPRINTS

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



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 pomalu vracíme zpět do pokrčení.



daniel dvořák

Nedílnou součástí života „ajtáka“ 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!

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.



Vítěk a Daniel

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 Vítěk. 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 rozmyšlení 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.

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.

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

6. 12.
2013



26. 2.
2015



Jaroslav Novotný

Customer Relationship Manager

Jaroslava potkávejte 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 zálibu v golfu. Vášně 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.



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 vášně k vodě a sportovnímu rybaření stylem „chyt' a pust'“. 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.“



nike lunartempo



Každý den závodem!

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 nejtvrdějším 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.





nike training club

Lekce, o které ještě uslyšíte...

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!



NTC – co to vlastně je?

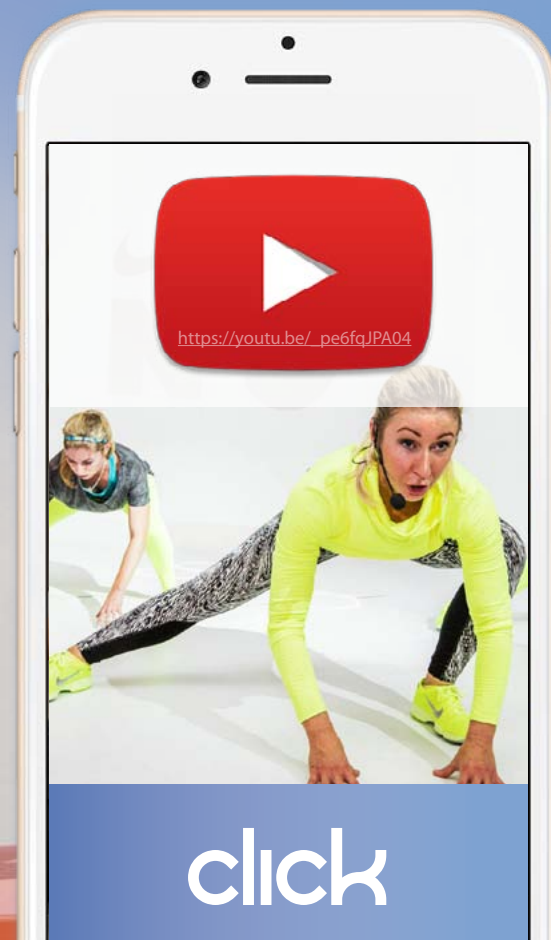
NTC je kondiční cvičení inspirované všemi druhy sportů, nejvíce však atletikou. Lekce Nike + Training Club vznikla pod vedením zkušených fitness trenérů a sportovců. Zaměřuje se na rozvoj síly, rychlosti, posílení hlubokého stabilizačního systému a rozvoj kardiovaskulárního systému vašeho těla. Nečekají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

NTC v Balance Clubu 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.

Chcete se přimět jít cvičit a motivovat se k lepším výkonům, ale časově 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.





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

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, fyzickou 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!

A jak NTC vidí samotní instruktoři?

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.

Foto: zleva – Jakub Vobořil, Honza Jiskra, Ondřej Kredba

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 :-)

Jakub: 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.





Kiindi

Eat MODERN THAI *well*
RESTAURANT

Vaše moderní
Thajská kuchyně



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