

balancedlife

BALANCE CLUB BRUMLOVKA | LÉTO 2015



Jak strávit léto? Přece aktivně!

| KALENDÁŘ AKCÍ
| ARAMARK VITAL FOOD
| STREČINK PO BĚHU
| N+TC STUDIO

newsletter





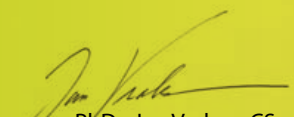
Vážení členové klubu,
milí přátelé,

máme tady letní sezónu a s ní období, které je co se pravidelného cvičení týče snad nejméně motivační. Ano, je to tak, letní sezóna bývá hned po Vánocích nejrizikovější dobou pro nabírání na váze. Stačí si představit všechny ty sladké koktejly, studené kalorické nápoje, zmrzliny a dobroty z grilu, které si dopřáváme. Řadu celoročních pravidelných aktivit v létě odložíme, protože je přece léto a v létě je lepší být venku. Když je přílišné horko, do nějakého pohybu navíc se nám ani nechce. Přestaňme si ale dělat falešné iluze – slunce tuky nerozpouští, i když v létě můžeme takový pocit získat!

Právě léto přitom poskytuje celou řadu možností, jak žít aktivně. Je to podle mě také ideální čas, kdy začít cvičit, pokud se k tomu už nějakou dobu přesvědčujeme. V létě totiž můžete těžit i z celé řady výhod, které nemusí být na první pohled patrné. Balance Club Brumlovka zažívá stejně jako ostatní fitness centra největší nápor v lednu a naopak v létě bývá provoz příjemně uvolněný – využijte toho a unikněte letním vedrům v příjemně klimatizovaném sále. Můžeme vám toho ale nabídnout daleko víc – 25metrový bazén, venkovní atrium s posezením u kávy, sluneční terasu s lehátky a zelení. Zároveň chystáme jako každé léto řadu zajímavých aktivit, jako je například první ročník golfového turnaje, výlet s výukou jízdy na kolečkových bruslích, tenisový turnaj nebo raftové odpoledne na divoké řece v kanálu v Tróji.

Ať už se letošní léto rozhodnete trávit čas hlavně v posilovně nebo se necháte lákat nepřeberným množstvím outdoorových aktivit, přeji vám mnoho zážitků a plně rozvinutí zdraví a kondice, které jste u nás v zimě natankovali. A pokud snad ne... nikdy není pozdě, zvláště v létě ne.

Váš J. V.


PhDr. Jan Vrabec, CSC.
generální ředitel Balance Clubu Brumlovka

kalendář akcí



Krákoduh

20. 6. 2015

Třetí ročník triatlonu Krákoduh, jehož partnerem je i Balance Club Brumlovka, se odehraje v sobotu 20. 6. 2015 opět v okolí Královic,

Kolodějí, Dubče a Uhříněvsi. Čeká vás 500 m plavání, 10 km jízdy na kole a 3,5 km běhu. Více informací získáte u Dominika Špiláčka: dominik.spilacek@balanceclub.cz, 777 554 656.

Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.



Golfový turnaj | 26. 6. 2015

Historicky první golfový turnaj Balance Clubu Brumlovka pořádáme ve spolupráci s D.A.S. Rechtsschutz AG, pobočkou pro ČR. Turnaj se odehraje v pátek 26. 6. 2015 na golfovém hřišti Liberec Machnín. Omezená kapacita byla už bohužel naplněna, ale doufáme, že se s vámi potkáme na dalších podobných akcích.

Výlet s výukou jízdy na kolečkových bruslích

18. 7. 2015

Ve spolupráci s BOOTCAMPS a SKATESCHOOL pořádáme vyjížďku na kolečkových bruslích na stezce v lokalitě Poděbrady – Nymburk. Mobilní škola bruslení zajišťuje zapůjčení vybavení – značkové inline brusle K2 a instruktáž k bezpečnému pohybu na stezkách a jízdě na kolečkových bruslích. Více informací získáte u Dagmar Nášelové: dagmar.naselova@balanceclub.cz, 727 894 706.

Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.

K A L E N D Á Ř						
PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
Č E R V 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	15	26	27	28
29	30					
Č E R V E N E C 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		
S R P 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						



Brumlovka Tennis Cup

26. 7. 2015

Z našich letních aktivit nesmíme zapomenout ani na tenisový turnaj neregistrovaných hráčů. Turnaj dvojic se bude konat opět na kurtech tenisového klubu LTC 1927 Praha Michle, tentokrát v neděli 26. 7. 2015. Více informací získáte u Jakuba Vobořila: jakub.voboril@balanceclub.cz, tel.: 727 894 708.

Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.



Raftové odpoledne

29. 8. 2015

Velmi oblíbenou aktivitou je i sjezd divoké řeky umělého kanálu v Praze Tróji na raftech. S profesionálními instruktory se naučíme jet tam, kam chceme my a ne kam chce voda, naučíme se jezdit ve válcích a sjíždět přeje divoké vody. Více informací získáte u Dagmar Nášelové: dagmar.naselova@balanceclub.cz, 727 894 706.

Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.



aramark vital food



Zdravější stravování pro váš úspěšný den!

Drobné občerstvení Aramark Vital Food od prázdnin v Balance Clubu Brumlovka!

Pravidelná strava je základem zdravého stravování. Abyste měli ke svačinkám blíže, rozšiřujeme od prázdnin sortiment na fitness i spa baru o vybrané produkty z řady Aramark Vital Food, programu zaštitěného výživovým poradcem Petrem Havlíčkem.

Pokrmý Aramark Vital Food jsou připravovány z čerstvých surovin podle receptur revidovaných nutričními terapeuty. V naší nabídce naleznete ovocné a zeleninové kelímky, čočkové a bulgurové saláty a výběr různých druhů sendvičů. Rádi bychom dodržovali hygienické standardy klubu, a proto prosíme o konzumaci těchto pokrmů na místech k tomu vyhrazených – u stolečků u baru.

Chtěli bychom také upozornit na rozšíření produktů na baru – nové druhy fresh džusů, tyčinek Chimpanzee a lahodné zmrzliny Häagen Dazs.



strečink po běhu

Strečink by měl být nedílnou součástí každého tréninku. Ať už jste profesionálové nebo amatéři, protahování je nutným protipólem zatížení těla sportem, protože to, co zatěžujeme, se také zkracuje.

Strečink má za cíl uvést sval do funkční délky. Aby sval pracoval správně, je třeba splnit tři věci:

1. Správnou výchozí délku (vazivo, svalové vlákno)
2. Správnou sílu (svalové vlákno)
3. Správnou koordinaci (nervová regulace)

NAPÍNACÍ FÁZE

V této fázi pracuje sval zvyšováním svého napětí, přičemž ale nemění svou délku. Používá se působení odporu PROTI směru žádaného protažení, tato fáze trvá 5 až 8 vteřin.

FÁZE UVOLNĚNÍ

Fáze klidu, která trvá asi 3 vteřiny ve výchozí pozici.

FÁZE PROTAŽENÍ

Natažení svalu a setrvání v krajní poloze po dobu 10 až 30 vteřin. Pokud tah přestáváte cítit, s výdechem protáhněte víc. Protažení je nutné provádět pomalu.

LÝTKOVÉ SVALY

Lýtkové svaly jsou nejvíce namáhány při běhu po špičkách, sprintech a běhu do kopce. Správně protažený lýtkový sval je prevencí před zraněním Achillovy šlachy.

Fáze 1: Sval uvedeme do napětí a zatlačíme lehce špičkou do země (patu nezvedáme, pouze zvyšujeme napětí ve svalu), výdrž 5 až 8 vteřin.

Fáze 2: Uvolnění tlaku na 3 sekundy.

Fáze 3: Zvětšíme protažení v lýtkovém svalu přenesením váhy těla více vpřed na dobu 10 až 30 sekund (pata zůstává přiložená na zemi).

SVALY ZADNÍ STRANY STEHEN (HAMSTRINGY)

Proč protahovat? Zkrácené hamstringy mění biomechaniku kolene a mohou způsobovat bolest v podkolení nebo na zevní straně kolene (pokud máte výrazně bolestivou hlavičku lýtkové kosti, zkuste zpytovat své hamstringy). U protahování je nutné myslet na rovná záda a dávat si pozor, kde cítíte tah. Tah by se měl přesunout do masy svalů na zadní straně stehna – a tam byste ho měli cítit.

PŘÍMÁ HLAVA ČTYŘHLAVÉHO SVALU STEHENNÍHO (KVADRICEPS)

Boční hlavy (vnější a vnitřní) mají tendenci k oslabení a hlava přímá ke zkrácení. O tendencích hlavy čtvrté (a páté) se v literatuře příliš nemluví. Proč ji protahovat? Zkrácená přímá hlava působí zvýšeným tahem na česku, která se může bránit a vy ucítíte bolest pod jejím dolním okrajem (v úponu vazů na kost). Při protahování se snažte mít kolena ve stejné úrovni. Zvýšení tahu provedete podsazením pánve (pohyb, během kterého se vyrovnává bederní páteř).



SVAL HÝŽĎOVÝ

Položíme nohu přes nohu a pánví klesáme na úroveň kyčlí. Zároveň s tím tlačíme pokrčenou nohu kolenem k zemi. Při tomto pohybu cítíme protažení hýžděového svalu.



SVAL BEDROKYČLOSTEHENNÍ

Sval je aktivován v počáteční fázi každého kroku (u běžců tedy obzvláště důkladně). Proč protahovat? Při stažení svalu dochází k tahu za bederní obratle směrem vpřed, což může způsobovat bolesti zad. Při protahování je třeba dbát na správnou výchozí pozici – pravý úhel v obou kolenou. Ve výchozí pozici proveďte podsazení pánve – tah by měl být cítit v oblasti třísla nohy, na které klečíte.



VZPŘIMOVAČE PÁTEŘE

Tato svalová skupina jde podél páteře a umožňuje vzpřímené držení těla. Proč protahovat? Pokud jsou tyto svaly přetížené, dochází ke vzniku bolesti zad, hlavně mezi lopatkami.



ŠIROKÝ SVAL ZÁDOVÝ

Podílí se na správné synchronizaci paží při běhu. Proč protahovat? Stažený sval způsobuje neoptimální postavení ramene a lopatky a přeneseně tak i bolesti krční a hrudní páteře.



PRSNÍ SVALY

Spolupracují se širokým svalem zádovním na mechanice pohybu paží vůči tělu při běhu. Proč protahovat? Zkrácení vede k postavení ramen směrem dopředu (protrakční držení) a přeneseně tak ovlivňuje krční páteř. Při účinném strečinku s opřením o sloup pozor na pozici ramen – nezvedejte je nahoru – a bederní páteře – neprohýbejte se.



Lilija Nováková Masérka

Lilija je novou posilou týmu masérů. Narodila se na Ukrajině a pochází z bylinkářské rodiny, ve které se naučila chápat alternativní metody léčení nemocí. Své znalosti pak prohloubila studiem farmacie se zaměřením na farmaceutickou technologii a farmakognozi, což je věda zabývající se poznáváním léčiv přírodního původu. Masáže a baňkování Lilija zkoušela už od svých 6 let. Od roku 2006 žije v Praze a naplno se věnuje masáží, které si přála dělat celý život profesionálně. „Je pro mě velikou motivací vidět pozitivní účinky svých masáží na těle i na duši mých klientů.“



Tomáš Mocik Masér

Tomáše potkáváte v Balance Clubu Brumlovka jako plavčíka už něco málo přes rok. Nyní, tak jako Lilija, rozšířil i tým našich masérů. K práci plavčíka a k masáží se Tomáš dostal na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze, kde právě studuje obor Tělesná výchova a sport. Po dokončení masérského kurzu začal s masírováním svých kamarádů, kteří se po svých sportovních dobrodružstvích neustále vraceli se svalovými problémy. Nejvíce si Tomáš oblíbil klasickou a sportovní masáž, u kterých vidí reálné výsledky. Jeho koníčkem je sport ve všech podobách. Závodně se věnoval basketbalu na pozici rozehrávače, nyní propadl cyklistice, atletice, plavání a teď nově i single kajakům a long boardu. Ze zimních sportů má rád lední hokej, snowboarding a především lyžování. „Balance Club Brumlovka pro mě znamená skupinu přátelských lidí, kteří si mezi sebou pomáhají, a já pro jejich požadavky udělám maximum.“



s N+TC za vaše lepší já

Rozlučte se s výmluvami, které vám dosud stály v cestě ke cvičení. Jedinečné a unikátní studio bylo speciálně postaveno, aby podpořilo všechny ženy v cestě za svým lepším já. N+TC Studio bude umístěno na lodi na Vltavě do konce července a i vy se můžete stát jeho součástí! Když chcete být dobrá, musíte chtít přestat být špatná.

V N+TC Studiu vám poskytnou důvody, nástroje a jedinečný prostor, abyste to alespoň zkusila. Už žádné pochyby, už žádné sebedopceňování. Všechny jsme nějak začínaly a všem nám jde něco jiného. Přidejte se a zjistěte, co je právě ta vaše silná stránka.

Přijďte si vyzkoušet lekce N+TC s elitními Nike trenéry, lekce jógy, běžecké tréninky nebo hodiny zaměřené na střed těla. Kromě cvičení vám na lodi v N+TC Studiu nabídnou také testování nejnovějších produktů Nike a další zážitky, překvapení a odměny.

Vstup na lekce je především pro ženy, muže ale neodmítnou.

Svou lekci si rezervujte na:
<http://www.nike.com/ntcstudio>



vltaVa run

17. – 18. 5. 2015

Balance Club Brumlovka se zúčastnil nonstop štafetového běhu od pramene Vltavy do Prahy, kde zdolal 360 km dlouhou trať za 30 h a 41 minut. Na trati jsme potkali spoustu z vás a doufáme, že příští rok zase! Kompletní fotogalerii naleznete na [f](#) Balance Clubu Brumlovka.

Celý tým v cíli



VLTAVA
RUN

Praha

Kvilda

