s N C 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 sebepodceňování. 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

en summary ***A unique studio was built to support all women in their quest for a better self. N+TC Studio will be situated on a boat on the Vltava River till the end of July and even you can become a part of it!***

The N+TC Studio will give you reasons, tools and the unique space to at least try. Join us and find out exactly what your forte is. Come and try a N+TC class with elite Nike trainers, yoga classes, running training, or lessons focused on your body's core. In addition to fitness, the N+TC Studio will also offer testing of the latest Nike products, as well as other experiences, surprises and rewards.

The classes are intended primarily for women, but men are welcome as well. Book your class now at http://www.nike.com/ntcstudio.

profily

Lilija Nováková
Masérka | Massage Therapist

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 farmakognozii, 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 masážím, které si přála dělat celý život profesionálně. „Je pro mě velikou motivací vidět pozitivní účinky svých masáží na těle i na duši mých klientů."

en summary *Lilija is a new addition to our team of massage therapists. She was born in Ukraine and comes from a family of herbalists, where she learned about alternative methods of treating disease. She furthered her knowledge by studying pharmaceutical science with a focus on pharmaceutical technology and pharmacognosy, which is the study of medicines of natural origin. Lilija has been performing massage and cupping since she was 6 years old. She has lived in Prague since 2006 and is fully dedicated to massage therapy, which she wanted to do professionally since she was a child. "It gives me great motivation to see the positive effects of my massages on my clients' bodies and souls."*

Tomáš Mocik
Masér | Massage Therapist

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 masážím 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."

en summary *Tomáš joined the Balance Club Brumlovka team as a lifeguard a little over a year ago. Now, like Lilija, he's a new addition to our team of massage therapists. Tomáš came to lifeguarding and massage therapy through his studies at the Faculty of Physical Education and Sport in Prague. After completing his massage therapy course, he practiced on his friends who constantly turned to him with muscular problems after their sporting adventures. Tomáš likes classic and sports massage most of all, because that's where he can see real results. His hobbies include sport in all its forms. He played basketball competitively as a point guard, and is now into cycling, athletics, swimming, as well as single kayaks and long board. As far as winter sports are concerned, he loves ice hockey, snowboarding, and skiing in particular. "To me, Balance Club Brumlovka means a group of friendly people who help each other, and I do my best to fulfill their needs."*

vltava run 17. – 18. 5. 2015

Celý tým v cíli

Kačko běž!

Balance Club Brumlovka se zúčastnil nonstop štafetového běhu od pramene Vltavy do Prahy, kde zdolal 360 km dlouhou trať za 30h a 41 minut. Na trati jsme potkali jsme spoustu z vás a doufáme, že příští rok zase! Kompletní fotogalerie na FB.

balancedlife

BALANCE CLUB BRUMLOVKA
LÉTO | SUMMER 2015

Jak strávit léto? Přece aktivně!

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

kalendář akcí

nenechte si ujít

White party 17. 6. 2015 | White party, June 17, 2015

Pouze v bílém, to bude party pořádaná ve středu 17. 6. 2015. Lehká party music, tombola o hodnotné ceny, drobné občerstvení a letní koktejly. Na to vše se můžete těšit na terase Balance Clubu Brumlovka. Vzhledem k omezené kapacitě je vstup možný pouze se vstupenkou, která bude k dispozici s předstihem na recepci klubu.

en summary *On Wednesday, June 17, 2015, come to a party dressed only in white. Light party music, raffle for valuable prizes, refreshments and summer cocktails – all on the Balance Club Brumlovka terrace. Tickets are required for entry, and will be available in advance at the club reception.*

Krákoduh 20. 6. 2015 | Krákoduh Triathlon, June 20, 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.**

en summary *The third annual Krákoduh Triathlon, in partnership with Balance Club Brumlovka, will take place on Saturday, June 20, 2015 on the usual course around Královice, Koloděje, Dubeč and Uhříněves. You can look forward to a 500 m swim, a 10 km bike ride, and a 3.5 km run. For more information, contact Dominik Špiláček: dominik.spilacek@balanceclub.cz, 777 554 656 .* ***Club members FREE, guests CZK 300 / person.***

Golfový turnaj 26. 6. 2015 | Golf Tournament, June 26, 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.

en summary *The historic first Balance Club Brumlovka golf tournament was organized in cooperation with the Czech branch of DAS Rechtsschutz AG. The tournament will take place on Friday, June 26, 2015, at the Liberec Machnín golf course. The limited capacity has unfortunately already been filled.*

Výlet s výukou jízdy na kolečkových bruslích 18. 7. 2015 | Roller Skating Excursion, July 18, 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.**

en summary *In cooperation with BOOTCAMPS and SKATESCHOOL, we've organized a roller skating excursion to a trail in Poděbrady – Nymburk. The mobile skating school provides equipment rental – K2 branded in-line skates – and instruction in safe movement on paths and roller skating skills. For more information, please contact Dagmar Nášelová: dagmar.naselova@balanceclub.cz, 727 894 706.* ***Club members FREE, guests CZK 300 / person.***

Brumlovka Tennis Cup 26. 7. 2015 | Brumlovka Tennis Cup, July 26, 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, 727 894 708. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

en summary *Tournament for pairs of unregistered players will be held again at the courts of the LTC 1927 tennis club in Prague-Michle on Sunday, July 26, 2015. For more information, contact Jakub Vobořil: jakub.voboril@balanceclub.cz, 727 894 708.* ***Club members FREE, guests CZK 300 / person.***

Raftové odpoledne 29. 8. 2015 | Rafting Afternoon, August 29, 2015

Velmi oblíbenou aktivitou je i sjezd divoké řeky umělého kanálu v Praze Trójí na raftech. S profesionálními instruktory se naučíme jet tam, kam chceme my a ne kam chce voda, naučíme se jezdit ve válcích a sjíždět peřeje divoké vody. Více informací získáte u Dagmar Nášelové: dagmar.naselova@balanceclub.cz, 727 894 706. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

en summary *Going down the Troja artificial rapids – under the guidance of professional instructors, you'll learn to go where you want and not where the water wants; learn to ride in cylinders and ride down whitewater rapids. For more information, please contact Dagmar Nášelová: dagmar.naselova@balanceclub.cz, 727 894 706.* ***Club members FREE, guests CZK 300 / person.***

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 zlákat nepřeberným množstvím outdoorových aktivit, přeji vám mnoho zážitků a plné rozvinutí zdraví a kondice, které jste u nás v zimě natankovali. A pokud snad ne… nikdy není pozdě, zvlášť v létě ne.

Váš J. V.

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

en summary *Dear Club members and friends!*

Summer is here, bringing with it the time when we're least motivated to exercise regularly. Yes, that's right – after Christmas, summer is the riskiest time for putting on weight. Just imagine all those sweet cocktails, cold calorie-filled drinks, ice cream, and goodies from the grill that you indulge in. Every summer we put aside our regular activities because after all it's summer, and in summer it's better to be outside. And when it's too hot, we don't even want to move at all. But let's stop living under false illusions – the sun won't dissolve fat (even if in summer it certainly feels like it should)!

Summer offers so many great opportunities to live actively. I think it's also the perfect time to start exercising, even if it takes some convincing. In the summer, you can make use of a broad range of benefits that may not be apparent at first glance. Just like all fitness centres, Balance Club Brumlovka experiences its biggest onslaught in January. But during the summer, it's pleasantly relaxed - take advantage of it and escape the summer heat in a comfortable, air-conditioned hall. But we can offer you much more - a 25-meter pool, an outdoor patio with seating over a cup of coffee, and a sun terrace with loungers and plenty of greenery. As we do every summer, we've planned many exciting activities, such as our first golf tournament, an excursion to learn roller skating, a tennis tournament, and an afternoon of rafting on the whitewater canal in Troja.

Whether you decide to spend the summer mostly in the gym or to be seduced by innumerable outdoor activities, I wish you many adventures and full development of your health and fitness levels that you recharged over the winter. And if perhaps not… it's never too late, especially in the summer.

All the best,

Yours J. V.

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

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 zaštítěného výživovým poradcem Petrem Havlíčkem.

Pokrmy 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.

Healthier Eating for a Successful Day!

en summary ***Light snacks from Aramark Vital Food starting this summer at Balance Club Brumlovka!***

As of July 1, we'll be expanding the range at the fitness and spa bar with selected products from the Aramark Vital Food range, a program backed by nutrition consultant Petr Havlíček. Aramark Vital Food products are prepared from fresh ingredients according to recipes revised by nutritionists. We'll have fruit and vegetable cups, lentil and bulgur salads, and a selection of sandwiches.

Other new products at the bar include new kinds of fresh juices, Chimpanzee bars, and delicious Häagen Dazs ice cream.

strečink po běhu

Post-Run Stretching…

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. en summary ***Stretching should be an integral part of every workout. Whether you're a professional or an amateur, stretching is a necessary counterpoint to the stress you put on your body when active, because as muscles undergo tension, they also shorten.***

Strečink má za cíl uvést sval do funkční délky. Aby sval pracoval správně, je třeba splnit tři věci | The goal of stretching is to bring your muscles to their functional length. In order for muscles to work properly, three things need to happen:

1. Správnou výchozí délku (vazivo, svalové vlákno) | They need to have the correct default length (tissue, muscle fiber)
2. Správnou sílu (svalové vlákno) | They need to have the correct strength (muscle fiber)
3. Správnou koordinaci (nervová regulace) | They need to have proper coordination (nerve-regulation)

NAPÍNACÍ FÁZE | FLEX STAGE: 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. en summary *In this stage, muscles work by increasing their tension, but they do not change length. Used to achieve the desired resistance against the direction of elongation, this phase lasts 5 – 8 seconds.*

FÁZE UVOLNĚNÍ | RELEASE STAGE: fáze klidu, která trvá asi 3 vteřiny ve výchozí pozici.
en summary *A resting stage lasting about 3 seconds in the starting position.*

FÁZE PROTAŽENÍ | STRETCHING STAGE: 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.
en summary *Stretching the muscle and remaining in the extended position for 10 to 30 seconds. When you stop feeling the pull, extend further with exhalation. Stretching must be done slowly.*

Lýtkové svaly | Calf muscles

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).
en summary *Calf muscles are most stressed when running on tiptoe, running sprints, and running uphill. Correct stretching of calf muscles can prevent Achilles tendon injuries.* ***Stage 1:*** *Flex the muscle and lightly press the tip of your foot into the ground (do not lift the heel, only increase tension in the muscle); hold for 5 – 8 seconds.* ***Stage 2:*** *Release the tension for 3 seconds.* ***Stage 3:*** *Stretch your calf muscles further transferring your body weight more forward for 10 to 30 seconds (heel remains on the ground).*

Svaly zadní strany stehen (hamstringy) | Hamstrings (back of the thigh)

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.
en summary *Why stretch it? Shortened hamstrings change the biomechanics of the knee and can cause pain inside the knee or on the outer side of the knee (if you have distinct pain at the top of your fibula, try paying closer attention to your hamstrings). To stretch them, keep your back straight, and pay attention to where you feel pulling. The pulling sensation should be felt in the large muscles at the back of the thigh.*

Přímá hlava čtyřhlavého svalu stehenního (kvadriceps) | Quadriceps (front of the thigh)

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 čéšku, která se může bránit a vy ucítíte bolest pod jejím dolním okrajem (v úponu vazu na kost). Při protahování se snažte mít kolena ve stejné úrovni. Zvýšení tahu provedete podsazením pánve (pohyb, během kterého se vyrovnává bederní páteř).
en summary *The outer and inner quads have a tendency to weaken, leading to shortening of the muscles. These tendencies are not widely discussed in the literature. Why stretch it? Shortened quads cause increased tension on the patella, which reacts to this tension, causing you to feel pain under the lower edge (where the ligament enters the bone). When stretching, try to keep your knees at the same level. Increase tension by tucking the pelvis under (a movement which straightens the lumbar spine).*

Sval hýžďový | Gluteal muscle

Položíme nohu přes nohu a pánví klesáme na úroveň kyčlí. Zároveň s tím tlačíme pokrčenou nohu kolenem k zemi. Při tomto pohybu cítíme protažení hýžďového svalu.
en summary *Put one leg over the other and lower your pelvis to hip level. At the same time, push the bent knee towards the floor. While performing this movement, you should feel the buttocks stretching.*

Sval bedrokyčlostehenní | Psoas muscle

Sval je aktivován v počáteční fázi každého kroku (u běžců tedy obzvlášť 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.
en summary *The muscle is activated at the beginning of each step you take (especially in runners). Why stretch it? When the muscle is contracted, it pulls the lumbar vertebrae forward, which may cause back pain. When stretching, it's important to ensure the correct starting position – a right angle in both knees. In the starting position, push the pelvis under – you should feel stratching in the groin area of the leg on which you are kneeling.*

Vzpřimovače páteře | Back extensors

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.
en summary *This muscle group runs along the spine and allows for upright posture. Why stretch it? If these muscles are overworked, back pain starts, especially between the shoulder blades.*

Široký sval zádový | Wide dorsal muscle

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.
en summary *This assists in proper synchronization of the arms while running. Why stretch them? Tense muscles cause suboptimal position of the shoulder and shoulder blade, causing pain in the neck and upper spine.*

Prsní svaly | Pecs

Spolupracují se širokým svalem zádovým 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.
en summary *Work together with the wide dorsal muscle to drive the movement of the arm relative to the body while running. Why stretch it? Shortening leads to a forward position of the shoulders, which causes problems with the cervical spine. Stretch effectively by leaning against a pillar, pay close attention to the position of arms – do not lift them up – and the lumbar spine – do not bend it.*