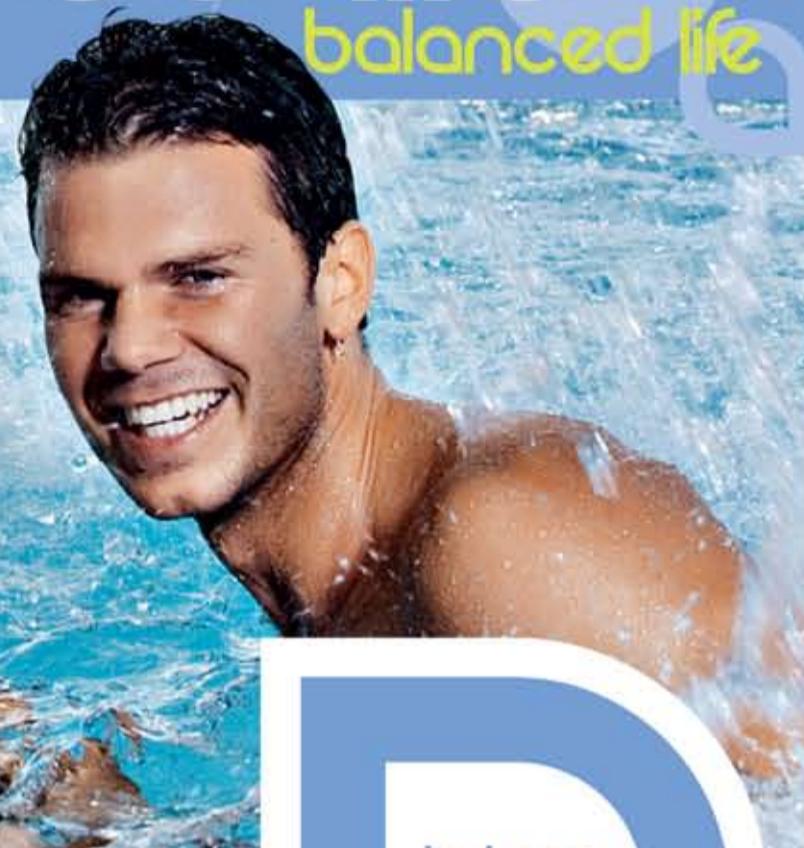


balanced life

balanced life

balance
club

vánoce za dveřmi

christmas is around the corner

Počasí nám sice napovídá, že právě dorazil spíše velmi příjemný podzim, ale nenechme se zmást – Vánoce jsou za dveřmi a my jsme pro vás opět připravili možnost nákupu dáru pro své blízké. Darujte svým přátelům dárkový poukaz na energii, radost ze života a v neposlední řadě i zdraví.

Otevírací doba během Vánoc: Jak jsme se již zmínilí, Vánoce jsou před námi, a tak bychom vám rádi oznámili, v jakou dobu si k nám během svátečního období budete moci přijít zasportovat, pobavit se či si odpočinout. Zde je tedy vánoční otevírací doba Balance Clubu Brumlovka:
Nejen téměř, kteří mají zaběhnuté své zvyky a navštěvují v klubu stále stejné prostory, procedury nebo stroje, bychom rádi oznámili, že jsme do prostoru fitness umístili další nový stroj – plavecký trenér Vasa trainer, který není určen pouze pro procvičení plaveckých stylů. Detailní popis tohoto stroje včetně ukázky několika cviků najdete na str. 4.

Summary: Though the mild autumn weather might suggest otherwise, Christmas is in fact just around the corner.



Once again we have prepared an opportunity for you to purchase the ideal gift for your loved ones – a gift voucher for energy, joy and health.

Christmas opening hours. As Christmas is upon us, we would like to inform you about when you can come to work out, have some fun or simply relax during the holiday period. Holiday hours at the Brumlovka Balance Club are as follows:

We are pleased to announce to regular club visitors and new guests alike that we have added another new machine – the Vasa Trainer swimming simulator – to our fitness facility. Despite its name, this machine is intended for more than just practising swimming strokes. A detailed description of this machine, including illustrations of several exercises, can be found on page 4.

Datum / Date	Balance Club	Dětský koutek / Children's corner
24.12.2009	08.00–14.00	zavřeno / closed
25.12.2009	08.00–22.00	zavřeno / closed
26.12.2009	08.00–22.00	zavřeno / closed
27.12.2009	08.00–22.00	zavřeno / closed
28.12.2009	06.30–23.00	9.00–13.30
29.12.2009	06.30–23.00	9.00–13.30
30.12.2009	06.30–23.00	9.00–17.00
31.12.2009	06.30–18.00	9.00–13.30
1.1.2010	14.00–22.00	zavřeno / closed

zaostřeno

A proč k nám nechodit...?

Why not come here?

⊕ Musím se nejdříve poradit se svým partnerem!

Samořejmě. Myslete, že vaš partner bude mít něco proti tomu, abyste ziskali lepší kondici, upevnili své zdraví, lépe vypadali či zlepšili spánek a posílili libido? Jistě ne. A kdyby vám snad měl závidět, vezměte ho raději s sebou. Uděláme vám speciální partnerskou cenu. Svůj vztah obohatíte o sportovní prožitky ve dvou, a pak máte důvod se trochu odměnit a zajít spolu po cvičení třeba na kávu. Po cvičení si ji opravdu vychutnáte. Takže konec výmluvám a přijďte k nám – oba dva!



⊕ Summary: I have to talk to my partner first!

Naturally. Do you think that your partner will prevent you from getting in good shape, improving your health, looking better or improving your sleep and strengthening your libido? Certainly not. And you can take him or her with you. We will give you a special partner price. You can enrich your relationship with a sports experience and you will have a reason to reward yourself and go for a coffee after the gym. You'll really enjoy it after a good workout. So, no more excuses! Come for a visit – both of you!

energie a zdraví jako dárek

relax a pochyt na 1 měsíc

Podívejte se:

- Almond protein protein drinkmix
- Banana protein protein drinkmix
- Blueberry & kiwi protein protein drinkmix
- Creamy & chocolate protein protein drinkmix
- Protein & whey protein protein drinkmix

Za několik dní začínají Vánoce – svátky pohody a klidu, rodinných setkání, rozjímání o základních hodnotách a jejich smyslu. Snad – jak pro koho. Předvánoční shon je však toho pravým opakem. „Jsem totálně ve stresu!“ Kolikrát jsme tuto větu slyšeli nebo ji sami vyslovili? Stres může způsobit, že se naše „akumulátor“ zcela vybílí. Pracovní nasazení nelze do nekonečna stupňovat. „Kdo nedokáže relaxovat – prohrává.“ zaznívá stále častěji ze světa byznysu. Ale nebudme ke stresu zas tak moc nespravedliví. Je v podstatě reliktem z dob, kdy „ulovit, nebo být uloven“ bylo otázkou přežití. Kdykoli se dostáváme do nebezpečné situace, reaguje mozek gejzírem hormonů. Púlž a tlak prudce stoupnou, krev vystřeli do svalů, hladina adrenalinu se skokem zvýší – typická stresovka. Ale právě ona nám umožnuje v nebezpečných situacích – at už bojových nebo úprkových – lépe reagovat. Na tom se do dneška mnoho nezměnilo. Dnes všime, že stres vzniká především v hlavě. Proto do něj upadáme, když ſejf zuří, počítá klekne a telefon nepřetržitě zvoní. Rešíme pak jen věci náležitě, ale ne zásadní a podstatné.

Ovšem není stres jako stres! Pozitivní stres – eustres – stimuluje a pomáhá vyzvý plimout a zvládnout. Naproti tomu negativní stres – disstress – působí extrémně zátěžově. Stres je samozřejmě subjektivní záležitostí a otázkou psychické robustnosti a zejména jeho dávky. Rozhodně se však nesmí stát trvalým stavem! Naděje, že přejde sám od sebe, je iluzorní. Je nutně vytvořit si osobní antistresový program. Nejdříve je třeba zamyslet se nad tím, co je pro nás skutečně důležité, odhadit zbytečnou a nadměrnou zátěž a stanovit skutečné priority. Peče o zdraví by k nim rozhodně měla patřit. Při přijetí každého nového úkolu se zbavte jednoho starého. Odvážte se občas říci „ne!“ Samozřejmě existuje mnoho strategií prostředků proti stresu.

Například smích: je zdravý, uvolňuje hormony štěstí a blokuje produkci stresových hormonů adrenalinu a kortisolu. Na druhé straně se smát bez zjevné příčiny může navenek působit poněkud slabomyslným dojmem. Také permanentní konzumace některých potravin, alkoholu a návykových látek může dočasně zvýšit stresu. Osobně nedoporučují! Při inventuře všech dostupných antistresorů mi zůstávají dva nejefektivnější: pohyb a relax. Pohyb, především výtrvalostní, pomáhá odbourat negativní energie a vodní prostředí doslova snyvá stres z těla i duše. Nemusíme připomínat, kde to všechno v plné hojnosti najdete. Krátce řečeno: čím více Brumlovka, tím méně stres! Přejí tímto hezké prožiti vánočních svátků – a kdyby vás snad měly trochu zmáhat – u nás slovo „zavřeno“ neznáme.

PhDr. Jan Vrábel, CSC., Managing Director of Balance Club Brumlovka

Summary: The Christmas season starts in just a matter of days – the holidays of peace and quiet, family meetings, contemplations about basic values and their meaning. Maybe for some. However, the Christmas rush proves otherwise. “I’m so stressed!” How many times have we heard or said this? Stress can completely run down our “batteries”. You cannot intensify work commitments to infinity. “Those who can’t relax lose,” is a common sentiment in the business world. But let’s not be so unfair to stress. It is basically a relic from the times when “to catch or to be caught” was a matter of survival. Whenever we get into a dangerous situation, the brain reacts with a flood of hormones. The pulse and pressure increase rapidly, blood shoots into the muscles, adrenalin jumps up – a typical stress reaction. But it helps us react better in dangerous situations – whether we fight or flee. Not much has changed here. Today we know that stress is mainly created in our head. Therefore we get stressed when our boss is angry, when the computer crashes and when the phone keeps ringing. Then we solve what is urgent and not what is fundamental and essential.

But there is stress and stress! Positive stress – eustress – stimulates and helps us accept and cope with challenges. On the contrary, negative stress – distress – represents an extreme load. Stress is subjective and depends on mental sturdiness and on its amount. But it definitely must not become a permanent condition! The hope that it will pass is illusory. It is necessary to create a personal anti-stress programme. First of all, think about what is really important for you, eliminate unnecessary and excessive load and determine true priorities that should definitely include care for your health. Always get rid of an old task when you get a new one. Have the courage to say „no“ from time to time! There are many strategies and means against stress, such as laughter. It is healthy, releases endorphins and blocks the production of adrenalin and cortisol. On the other hand, laughter without an obvious cause can seem a bit silly. You can also relieve stress by constant consumption of food, alcohol and drugs. I do not recommend that! Of all anti-stressors, movement and relaxation are the most effective. Movement, mainly endurance, helps reduce negative energies and water literally washes stress away. I do not have to say where you can find all of that. Briefly said: the more Brumlovka, the less stress! I wish you a Merry Christmas, and if you should get a bit tired of it – we are always open.

zlatá střední cesta v relaxování

an ideal way to relax

Nesnesitelné vedro, ledová sprcha, poté opět vedro... pokud nesouhlasíte s tímto tzv. kolečkem typickým u finských či japonských saun, můžete relaxovat i šetrněji – v tepidariu.

Je možné, že o tepidariu slyšíte poprvé, nicméně se opravdu nejedná o novinku moderní doby. Tepidarium pochází z doby starých Římanů, kteří tímto názvem označovali lázeňský prostor, jenž tvořil pozvolný přechod mezi teplou a studenou koupelí. Princip dnešního tepidaria se v porovnání s tím antickým nezměnil. Stále se jedná o prohlášoucí místo, jež podlaha a stěny jsou tvořeny mozaikou a teplota odpovídá přibližně teplotě lidského těla (většinou 30–40 °C). Efekt sálavého tepla je zajištěn tepelným zářením z vyhřívané podlahy, stěn a lavic nebo lehátek umístěných vvnitřním prostoru.

Sauna, pára, tepidarium – vše na jedno brdo, říkáte si možná. Tepidarium ovšem není ledajáká procedura! Jedná se vyloženě o odpočinkovou místo na bázi suché lázně, jejíž účelem je navodit pocit klidu, uvolněnosti a vůbec dostat své tělo do celkové pohody a harmonie. To vše v příjemné atmosféře tvořené vonnými esencemi a uklidňujícím osvětlením.

A komu tepidarium doporučit? Může jej navštívit každý zdravý člověk (v případě nachlazení, virózy atd. je dobré návštěvu konzultovat s lékařem) a zejména sportovcům ho může doporučit zcela určitě, protože je to opravdu velmi příjemný a nienášilný druh relaxace. Vzhledem k tomu, že pobyt v tepidariu také posiluje imunitní systém bez zatížení krevního oběhu, ke kterému dochází např. u sauna ván, jedná se i o zdravotní prevenci.

Daniel Grafnetr
Operating and Marketing Manager

Summary: Unbearable heat, an icy-cold shower followed by heat again... If you dislike this regime typical for Finnish or Japanese saunas, you may relax more comfortably – in the tepidarium. Perhaps you have never heard of it before, yet the tepidarium is no novelty. It dates back to Ancient Rome, where a tepidarium was a spa room with a mild transient environment between a hot and cold bath. Compared to its ancient ancestor, the modern tepidarium has



not changed. It is still a warm room with mosaic walls and floor and a temperature similar to the human body (mostly 30–40 °C). The radiant heat effect is secured through the heated floor, walls, benches or beds inside the room.

Maybe you think that the sauna, steam room, or the tepidarium are all the same. The tepidarium is no ordinary spa room, though. It is a dry-spa relaxation room, the purpose of which is to evoke a peaceful and relaxed feeling and to make your body feel relieved and in harmony - all that in a pleasant atmosphere augmented by fragrant essences and soothing illumination. And who would I recommend the tepidarium to? To any healthy person (consult your physician first in case of a cold or another viral illness) and especially to athletes as it is a genuinely pleasant and natural way of relaxation. Because the tepidarium also boosts the immune system without encumbering blood circulation, which is typically experienced in saunas, ideal preventative method.

masáže

terapeutické masáže

therapeutic massages

Existuje mnoho způsobů, jak získat nazpět svou ztracenou vitalitu a pružnost. Jednou z cest, jak se začít starat o své tělo, jsou pravidelné návštěvy maséra či terapeuta.



Masáž patří k nejstarším léčebným prostředkům v historii lidstva.

Byla zřejmě používána již v pravěku, kdy si lidé od bolesti a zranění intuitivně pomáhali léčivými doteky. Masáž velmi pozitivně působí na tělesný i duševní stav člověka, a tím zlepšuje zejména podmínky pro svalovou a kloubní činnost. Při masáži dochází k uvolnění ztuhlých svalů a kloubů, zlepšení prokrvení a tím i látkové výměny, která napomáhá lepšímu a rychlejšímu průběhu léčby míst, na které je masáž aplikována.

Vhodně zvolená masáž má tak příznivý účinek na organismus i při zotavování po nemoci či úrazu. Na celém světě bylo vytvořeno mnoho masážních

technik, které již po tisíciletí úspěšně pomáhají lidem všech kontinentů. Nás tím ovládá širokou škálu masážních technik – od čistě relaxačních až po zdravotní a léčebné, proto neváhejte a vyzkoušejte si masáž na vlastní kůži. Uvolněte tak nejen ztuhlé svaly, ale i svou mysl, což je v dnešní době plné stresu velmi potřebné.

Daniel Kotek, Masseur

Summary: There are many methods for recovering lost vitality and flexibility. One of them is to regularly visit a masseur or therapist. Massage is one of the oldest therapies in the history of humankind. It was most likely already used in prehistoric times when people intuitively treated pains and injuries by therapeutic touches. Massage has a very positive effect on the physical and mental condition and mainly improves the conditions for muscle and joint performance. Massage

relaxes stiff muscles and joints, promotes blood circulation and therefore the metabolism, which aids faster and better treatment of the areas where the massage is applied.

A suitably selected massage also has favourable effects on the body during recovery from an illness or injury. There are many massage techniques all over the world that have been helping people for millennia. Our team has a command of a wide range of massage techniques – from relaxing to medical and therapeutic, so do not hesitate and get a first-hand experience. Relax your muscles as well as your mind, which is really helpful, especially at this stressful time.

klub pro ty nejlepší

a club for the best

Blokař Martin Lébl v současnosti hraje v italském volejbalovém týmu Lube Macerata a zároveň je členem české reprezentace. Několikrát za sebou získal titul Nejlepší volejbalista roku. Jaký je pohled profesionála na profesionální služby Balance Clubu?



Je Balance Club vaše první „fitko“, nebo jste chodil i jinam?

Ne, nejde o moje první „fitko“. Prošel jsem jich opravdu hodně, jako poslední bych jmenoval FactoryPro na Smíchově. Tam to nebylo nejhorší, ale měl jsem zde jeden zásadní problém – příliš mnoho lidí, a tedy jakási ztráta soukromí.

Proč jste se rozhodl právě pro Balance Club? Souvisí vaše rozhodnutí spíš s udržením kondice, když jste v Čechách, nebo jde naopak o relaxační cvičení?

Myslím, že člověk by měl pro wellness klub, jako je Balance, „dospět“, a mít srovnání také s něčím jiným. Pouze takhle pak může docenit veškeré výhody a komfort nabízených služeb. Osobně využívám posilování v Balance Clubu různě podle potřeby. Ať už jde o přípravu na beach turnaje nebo právě o relaxaci po náročné sezóně. Je výborné, že jsou veškeré služby pod jednou střechou.

Čím může fitcentrum obohatit vrcholového sportovce?

Fitcentrum je nezbytnou a nedílnou součástí přípravy každého profesionálního sportovce. A dále potom dle mého názoru mnoho záleží ještě na osobách, jako je atletický trenér, osobní trenér apod., neboť oni vymýšlejí a usměrňují přípravu dle potřeby.

Cemu se v Balance Clubu věnujete (co vše jste zde absolvoval)

Především je to posilovna, která je výborně vybavená a kde najdu opravdu všechny stroje, které potřebuji. Dále samozřejmě kardiozóna. Kvůli různým

protahovacím a kompenzačním cvičením pak hodně navštěvuj „malý sál“. A nakonec nesmí chybět celá wellness zóna, kterou mám nej ráději.

Využíváte více prvky kondičních nebo relaxačních cviků?

Záleží na tom, ve kterém období přípravy člověk zrovna je a hlavně také na tom, zda má, či nemá nějaké zdravotní problémy. Ty se právě velmi často odstraňují speciálním posilováním a různými kompenzačními metodami.

Jak vypadá vaše návštěva v BC?

Začínám protažením a posilováním břicha a zad, následuje další kompenzační cviky. Pak mám hlavní program v posilovně a po zhruba hodině a půl následuje kardio v délce 20 až 30 minut. No, a nakonec samozřejmě nesmí chybět pobyt ve wellness.

Máte svého osobního trenéra?

Aproč myslíte, že je dobré takovou pomoc při cvičení mít?

V klubu máme „preparatore atletico“, který nás má na starosti. Vloni jsem využil osobního trenéra i v Balance Clubu, jelikož jsem měl velké problémy s ramenem a potřeboval jsem, aby někdo dohlížel na to, zda dělám cviky přesně tak, jak je třeba. Musím potvrdit, že to má pro mě jako profesionálního sportovce velký význam, neboť vím, co a jak mám dělat. U široké veřejnosti to vídám tak, že pokud se již kondici nějaký čas věnuji, měl by všechno maximálně využít, a osobní trenér je v těchto případech skoro nutností.

Kam chodíte, když jste v Itálii?

Máme tam vlastní soukromou posilovnu. V žádném případě nedosahuje komfortu Balance Clubu, ale je přizpůsobena přímo pro naše potřeby, takže dostačuje.

Kolikrát týdně cvičíte (tedy pokud jste v ČR), můžete případně uvést, jak to chodí v Itálii?

Opráve záleží na období. Během přípravy jsme 4x týdně v posilovně, v sezóně pak 2x týdně.

V týmu Maceraty máte kontrakt ještě na 2 roky, čemu se kromě profesionální kariéry nejčastěji věnujete? Co vás nejvíce těší – rodina, beach volejbal apod.?

Přesně jak jste řekla, snažím se věnovat rodině a kamarádům v ČR, které nemám možnost během sezony vidět. A hrozně rád si zahrnu beach volejbalové turnaje, při nichž se perfektně odreaguji. Na nic dalšího ani nezbývá čas :)

Summary: Volleyball pro Martin Lébl, is currently playing for the Italian Maserati team and the Czech Republic team. He is also a multiple holder of the Volleyball Player of the Year award. What are the pro's views on the professional services of the Balance Club Brumlovka?

Is the Balance Club your first "gym" or did you go elsewhere before?

It is not my first "gym". I have been to many, most recently to the FactoryPro Club at Smíchov. It was not bad there, however, I had one major problem – it was overcrowded and I had no privacy.

Why have you chosen the Balance Club Brumlovka? Was it because you wanted to keep fit when at home or just to relax?

I think that you have to "mature" for such a wellness club as the BCB and to be able to compare. Only then can you really appreciate all the advantages and the

service comfort. I personally work out at the BCB as needed, whether to prepare for beach tournaments or just to relax after a challenging season. It is great to have all the services under one roof.

How can a fitness club support professional athletes?

A fitness club is an essential part of the preparation of any professional athlete. Moreover, I believe that a lot depends on people, such as an athletic or personal trainer, as they develop the preparation plan and modify it as necessary.

Where do you go at the Balance Club (what procedures do you undergo)?

First of all, it is the marvellously equipped workout area where I can find all the equipment I need. Secondly, there's the cardio zone. And I also frequently visit the "small room" for various stretching and compensation exercises. And finally, I should not forget my favourite wellness zone.

Do you focus on workout or relaxation exercises more?

It depends on my preparation phase and mainly on my health condition, because health problems are often eliminated by special workout routines and compensation methods.

What's one of your usual visits to the BCB like?

I begin with stretching and an abdominal and back workout, which is followed by compensation exercises. Then comes my main programme in the workout area and after about 90 minutes, I continue with cardio exercises for another 20 or 30 minutes. And at the end, I never skip the wellness zone.

Do you have a personal trainer? And why do you think such help is beneficial?

In Italy, a "preparatore atletico" takes care of us. Last year, I had my personal trainer at the BCB as I had severe problems with my shoulder and I needed someone to make sure I was performing all the exercises correctly. This is essential for me as a professional athlete since I know what to do and how to do it. As regards the general public, I believe that those who focus on keeping fit should make use of everything to the fullest and, in this case, a personal trainer is a must.

Where do you go to in Italy?

We have our own private workout gym. It cannot match the comfort provided at the BCB, but it is fully customised to our needs.

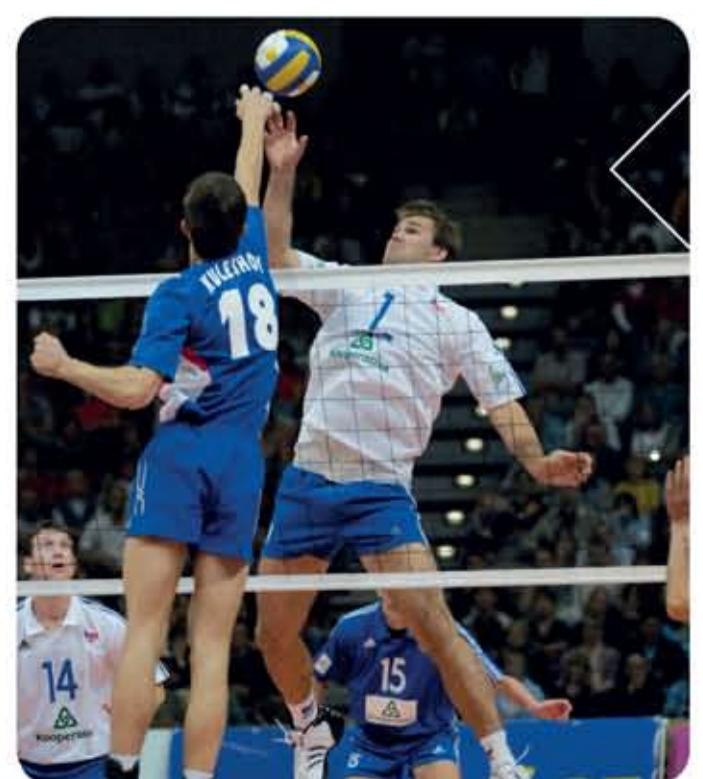
How many times a week (when home) do you exercise and is it different in Italy?

The time of the year is important again. During preparation, I work out 4 times a week and 2 times in the season.

You have a contract for another 2 years with Maserati. What else do you do outside your volleyball career? What do you enjoy the most? Is it your family, beach volleyball, etc.?

As you say. At home, I devote my time to my family and friends that I do not see in the season. I also enjoy beach volleyball as I can really relax. Unfortunately, I do not have time for much more :)

Text: Kateřina Šulcová, photo: Miloslav Ejem



Veronika Plesarová

Personal Trainer

„Sport je krásný pohyb a pohyb je život.“



Sportu se začala věnovat již v dětství ve svém rodném městě Jičíně. Uchvátila ji atletika, postupem času našla svoji specializaci na tratích 800 a 400 metrů. Na těchto tratích získala 14 titulů mistrové republiky, reprezentovala ČR na mezinárodních utkáních, Evropských olympijských dnech mládeže a dorosteneckém mistrovství světa v Maďarsku, kde na „půlce“ dosáhla svého největšího úspěchu a přivezla odtud stříbrnou medaili v českém dorosteneckém rekordu. Po přechodu do pražského centra vrcholového sportu se potýkala s vleklými zraněními, v důsledku kterých byla nucena vrcholové atletiky v roce 2007 zanechat. V současnosti dokončuje své studium biologie a tělesné výchovy na Pedagogické fakultě UK v Praze. Od roku 2007 působí v Balance Clubu Brumlovka jako osobní trenérka, zaměřuje se na zdravotní kondiční a redukční tréninky, cvičení v těhotenství a po porodu a vede skupinové lekce kruhových tréninků.

„Sport is marvelous exercise and exercise is life.“

She has been engaging in sports since childhood, above all in athletics. She specialised in 800 and 400m tracks on which she won 14 national championship titles. She competed at international competitions, the European Youth Olympic Days, and the World Youth Championships in Athletics in Hungary, where she won a silver medal on the 800m track. After joining the professional athletic centre in Prague, she suffered lengthy injuries which ultimately forced her to give up her athletic career in 2007. She will soon complete her degree in biology and PE at the Pedagogical Faculty of Charles University in Prague. Since 2007, Veronika has been working at the Balance Club Brumlovka as a personal trainer, focusing on health-oriented, fitness and weight-loss training, exercises for women in pregnancy and after childbirth, and she leads circuit training group sessions.

fitness

vasa trainer

Chceme vám představit Vasa trainer – další kvalitní stroj na posílení celého těla. Je určen hlavně plavcům a triatlonistům na suchou přípravu. Vhodný je také na rehabilitační stabilizační cvičení. Prinášíme vám několik cviků pro inspiraci, více informací na www.vasatrainer.com nebo u našich kondičních specialistů.

Summary: Let us introduce the Vasa Trainer – another quality machine for strengthening the whole body, mainly for swimmers and triathletes for dry preparation. It is also suitable for rehabilitative stabilization training.



• Také strečinkové využití je nemalé.
Also for stretching.



• Fixujeme loket a přitahujeme. Aktivujeme hlavně svaly rotátorové manžety.
Fix your elbow and pull. Mainly activates rotary cuff muscles.

vasa trainer

Vasa trainer je stroj určený jak pro běžné posilování, tak k provádění celé řady rozmanitých aerobních cviků.

• Umožnuje zvolit mnoho různých cviků zaměřených na posilování a zvyšování odolnosti svalových partií paží, zad, břicha a nohou se zaměřením na sportovní charakter cvičení. Zvýšení výkonu srdeční, plíce a oběhového systému pomocí trenážéra VASA je dosaženo specifickými aerobními technikami. Rozsah nastavení záťaze je velmi variabilní a závisí na dvou základních nastaveních odporu stroje a různých technikách provádění cviků. První možností je využití nastavení sklonu rámu. Další variantou, jak zvýšit odpor stroje, je propojení lanek sedátka se zadní podpěrou. Propojením jednoho, dvou nebo tří napínacích lanek se zvolí úroveň zatížení.

Použití popruhů

- silové cvičení ke zvýšení objemu sily a výkonu
- plavecký styl motýlek při pohybu nahoru a dolů s nastaveným nízkým sklonem rámu
- učení správného postupu při tempu
- plyometrické a isometrické silové cvičení
- protahovací cvičení

Použití kladkového systému

- silové cvičení různě úrovně s ohledem na potřeby jednotlivce
- plavecký volný styl a znak, kde se jedná o souvislé záběrové cvičení na místě
- učení správného postupu při tempu
- tělesná terapie a rehabilitační cvičení
- cvičení pružnosti a rozsahu pohybu

Prepared by: Hana Lang, Libor Hrubý

• **Summary:** The Vasa Trainer is intended for both weight and aerobic training. It provides a lot of different exercises focused on weight training and increasing the resistance of arm, back, abdomen and leg muscles with focus on the sport character of the training. Specific aerobic techniques on the VASA Trainer increase the performance of the heart, lungs and the circulatory system.



The load setting is variable and depends on two basic settings of the machine resistance and various training techniques. The first option is to make use of the inclination of the frame. Another variant for increasing the resistance is to connect the seat strings with the back support. The load level is selected by connecting one, two or three stretching strings.

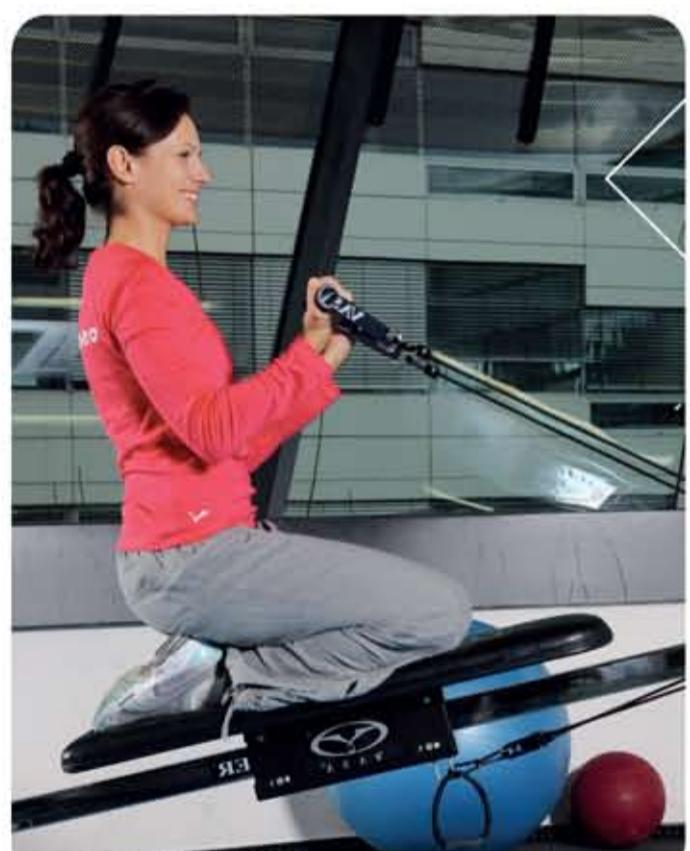
Use of Straps

- Strength training for increasing the power and performance
- Butterfly stroke with moving up and down, low frame inclination
- Learning proper performance in pace
- Plyometric and isometric strength training
- Stretching

Use of the Pulley System

- Individual strength training at different levels
- Free style and backstroke with continuous stroke training on the spot
- Learning proper performance in pace
- Physical therapy and rehabilitative training
- Flexibility and movement range training

vasa trainer



• Opět posílení paží trochu jinak.
A different workout for the arm muscles.



• ... a tak posilujeme svaly paží.
... and working out arm muscles.

lyžování bez únavy

Všem nám, kterým není sport v jakékoli podobě a v jakémkoli množství cizí, vyhovují aktivní dovolené, a to i v zimním období.

Drtivá většina z nás pak zimní dovolené tráví nejradijně v horských střediscích, kde se věnuje především lyžování. Lyžování však povětšinou probíhá v náročných podmínkách – ve vyšších nadmořských výškách, často při proměnlivém počasí a výsledkem pak bývá nadměrná celodenní zátěž. To jsou všechno faktory, které vyžadují odolnost organismu. V době, kdy vrcholoví lyžaři ladí svoji formu tak, aby ji mohli v sezóně uplatnit, rekreační lyžaři jsou přesvědčeni, že kondiči pro lyžování nepotřebují, anebo že ji získají právě občasným jezděním. Proč se tedy trochu cíleně nepřipravit, tím pádem si i kvalitněji zalyžovat, a příjemně tak překvapit přinejmenším sám sebe.

O tréninku

Základem je samozřejmě celková kondiční připravenost jak vytrvalostní, tak silová. Existuje i několik pohybových dovedností, které jsou pro lyžování zásadní a kterými se budeme zabývat na naší přípravě. Dynamická rovnováha – provést opakovaně pohybový úkol na labilní ploše. Koordinace těla – schopnost integrovat současně pohyby různých částí těla. Prostorová orientace – umožňuje zvládnout pohybový úkol v proměnlivém přírodním prostředí. Kloubní pohyblivost a zároveň pevnost – rozsah pohybu např. v kolenním kloubu je alfa i omega. Napodoblivá cvičení – koordinační strukturu a nervosvalovými spoji se blíží lyžařským pohybům. Zahřátí (cca 10 min. aerobní činnost) – mělo by být nedílnou součástí každého tréninku z důvodu přípravy organismu na zátěž, ale o tom až jindy.

Návrh kondičního programu

Program obsahuje osm cviků:

- 1, 2 – posilování trupu a paží
- 3, 4 – posilování nohou
- 5, 6 – posilování břicha
- 7, 8 – speciálně rozvíjející nebo napodobivá cvičení

Cvičení

- V kluku přenášení těla ze strany na stranu s protipohybem pánev
- Ve stoju na bosu rotace s boční kladkou do stran, rotuje pouze trup

- Výdrž v podstavu na špičkách, zády se opřít o gymball na zdi
- Zakopávání na stroji
- Šikmě zkracovačky, nohy položené výš
- Spodní zkracovačky
- Opakování výskoky na obráceném bosu do sjezdového postoje
- Střídavé skoky do stran, dopad vždy pouze na vnější nohu do podstavu, následně odraz na druhou

Na závěr cvičení neopomijte strečink. S technikou jednotlivých cviků, počty opakování, popřípadě dalšími dotazy se obracejte na své trenéry.

Pavel Švehla
Personal Trainer, Instructor Fitness
Balance Club Brumlovka

joints resemble the movements during skiing. Warm up (about 10 min. of aerobic activity) – should be an integral part of every session as you need to prepare the body for the load.

Fitness Programme Plan

The programme contains eight exercises:

- 1, 2 – body and arm workout;
- 3, 4 – leg workout;
- 5, 6 – abdomen workout;
- 7, 8 – special developing or imitative exercises.



Training

- Press-up position, move your body from side to side with counter-movement of the pelvis
- Bosu basic position, rotation with side pulley to the sides, only the body rotates
- Endurance in knee band on tiptoes, with back leaning against the gym ball on the wall
- Leg extensions on the machine
- Alternate crunches with legs placed higher
- Lower crunches
- Repeated jumps on reversed bosu into the downhill position
- Alternate jumps to the sides, always landing on the outer foot in the knee band, then rebound to the other foot

Do not forget to stretch at the end of your training. If you have any questions concerning the technique of individual exercises, repetitions or anything else, please contact your trainer.

partner

na kolo s bicycle café

on your bike with bicycle café

Všem sportovním nadšencům můžeme s radostí oznámit, že Balance Club Brumlovka má nového partnera! Tímto vám představujeme Bicycle Café.

Cylistika, jak se v současnosti zcela jasně prokázalo, je skvělým sportem pro udržování dobré zdravotní kondice a také pro aktivní odpočinek v přírodě. To velmi dobře vědí i v pražské specializovaně prodejně Bicycle Café. Díky individuálnímu přístupu dokážou přesně vyhovět požadavkům každého zákazníka – od začínajícího nadšence až po výkonnostně orientované závodníky. Na začátku je vaše představa a na speciální stoličce odebrané míry, na konci potom hotové kolo, ať už horské, silniční nebo krosové, na kterém se budete cítit jednoduše skvěle. A o to přece jde, ne?

V Bicycle Café cyklistikou doslova žijí a kromě odborného servisu na vysoké úrovni tu můžete vybírat z nejprestižnějších světových značek kol, komponent i oblečení.

Už teď vám můžeme prozradit, že Balance Club Brumlovka připravuje ve spolupráci s Bicycle Café jarní cyklistický kemp, kde by nadšení cyklisté rozhodně neměli chybět!

Bicycle Café
Bulharská 13, Praha 10
www.bicyclecafe.cz

Summary: We are happy to announce to all sports fans that the Balance Club Brumlovka has a new partner! This is an introduction to the Bicycle Café. Cycling, as has been clearly proved, is a great sport for keeping in good shape as well as for active leisure time spent in nature. And the Bicycle Café specialized shop in Prague knows this very well. Thanks to their individual approach they can satisfy the needs of every customer: from an enthusiastic beginner to performance athletes.

At the beginning, there is your vision, and your measurements taken on a special stool. At the end, there is a bike, whether mountain, road or cross, on which you will simply feel great. And that's what counts, isn't it?

The Bicycle Café lives for cycling, and besides the high-quality professional service you can choose from the most prestigious international brands of bikes, components and clothing.

We can already tell you that the Balance Club Brumlovka is preparing a spring cycling camp in cooperation with Bicycle Café, which enthusiastic bikers definitely shouldn't miss!

BICYCLE CAFÉ

www.bicyclecafe.cz

Radim Báča

Personal Trainer

„I v posilovně můžeme cvičit zdravě.“

Profesionálnímu osobnímu tréninku se věnuje již přes sedm let. Po zkušenostech z Factory Pro a BBC nakonec zakotvil v Balance Clubu Brumlovka, kde působí od jeho otevření. Je specialistou na zdravotní a rehabilitační trénink. Samozřejmě zvládá i základní druby tréninku: váhové redukční, spojený se zvýšením kondice, i trénink silový, ovlivňující zvětšení svalové hmoty a sily, a pochopitelně i jejich kombinaci. Se svými mnohaletými zkušenosťmi a se zaměřením na svalové nerovnováhy vás naučí cvičit tak, abyste dosáhli nejen svých estetických či výkonnostních cílů, ale zároveň i odstranili bolesti kloubů a páteře, zlepší držení a schopnost ovládání těla. Trénink vede tak, aby klienti zvýšili svou výkonnost, a současně dosáhli maximální harmonie a vyvážení.

The gym also provides for healthy training.

He has worked in the professional personal training sphere for over seven years.

He worked for Factory Pro and BBC before joining Balance Club Brumlovka, where he has been based since it opened. He is a specialist in therapeutic and rehabilitative training. He also manages the basic types of training: weight reduction, fitness training as well as strength training influencing the increase of muscles and power and their combination. Thanks to his experience and focus on muscle imbalances, he will teach you to train so that you will not only meet your aesthetic or performance goals, but also eliminate joint and spine pain, and improve your posture and the ability to control your body. His training sessions lead to an increase in performance and maximal harmony and balance.



vyhráli jsme!

we have won!

Již podruhé se náš tým složený ze zaměstnanců, členů a přátel Balance Clubu Brumlovka zúčastnil závodu dračích lodí na Nové Živohoště.

Tentokrát jsme neponechali nic náhodě a den před závodem jsme se sešli na společném tréninku (není tak jednoduché, aby 20 lidí pádlovalo jako jeden muž, což tento sport vyžaduje především). Když jsme zjistili, že sily máme dost a celkem nám to jde, vydali jsme se rádně připravit do tenisového klubu na bar k našemu známému z loňska. Sobotní ráno nebylo lehké a troufám si říci, že ostatní posádky na tom byly naprostě stejně. Startovní pozice byly tedy vyrovnané a závod mohl začít. Téměř letní počasí, skvělá atmosféra a pochopitelně výtečná fyzická kondice celého týmu rozhodla, že jsme se samými výhrami probojovali až do finále, které bylo velmi dramatické. Všechny posádky byly vyrovnané a my jsme tak až do vyhlášení výsledků netušili, jak jsme dopadli. Po oznámení, že Balance Club Brumlovka získal 1. místo, jsme neskrývali nadšení a obrovskou radost. Vzhledem k tomu, že jednou z cen je putovní pohár, nezbývá nám nic jiného než se příští rok opět zúčastnit. Snad nám bude přát štěstí stejně jako letos.

Petra Novotná, Sales Manager, Sales Consultant

Summary: For the second time in a row, our team consisting of the Brumlovka Balance Club employees and friends took part in the dragon boat race at Nová Živohošť. We took no chances this time and we got together a day before the race (mind you it is not easy to make 20 people paddle as one – which is essential for this sport). After finding out that we had enough strength and worked well together, we headed to the local tennis club bar to our friend from last year for our final in-depth training. Saturday morning was quite nasty and I daresay the other crew members felt just the same way. All the crews had even sporting chances and the race could thus begin. The summer weather, the great atmosphere and our outstanding physical condition led our team all the way to the dramatic finals. Because all the crews were evenly strong, it was hard to guess our ranking before the announcement of the final results. After learning that our team had won 1st prize, we could not hide our genuine excitement and joy. As the prize is an itinerant cup, we cannot choose but to compete next year again. Let us hope we will be as fortunate.



fitness

aqua-fit pro lidské tělo

Voda má mnoho pozitivních vlastností, které umožňují zdravě sportovat a zlepšovat fyzickou kondici širokému okruhu lidí. Vyzkoušejte to s námi!

Voda a její blahodárné účinky

Aqua-Fit cvičení můžeme aplikovat v různé hloubce vody při optimální teplotě 26–28 °C. Voda a její fyzikální vlastnosti blahodárně působí nejen na naše tělo. Pobyt v ní má pro nás regenerační a uvolňující účinky. Můžeme bez omezení cvičit pod hladinou, kde nehráje žádnou roli náš věk, stud, váha nebo kondice. Voda nám nabízí ccela ojedinělý zážitek, jak vnímat své tělo při pohybu. Jsme nadlehčováni, ochlazováni, naše tělo se pohybuje v různé intenzitě. Zároveň jsou činky z polystyrenové hmoty a odporné vody. Klouby a páteř necítí žádné nárazy, srdeční srdce pracuje účinněji.

Kondice ve vodě

Aqua-Fit vám pomůže získat skvělou formu. Jste po úrazu, po porodu, bolí vás klouby, máte nadváhu? Nic si z toho nedělejte. S Aqua-Fit budete fit i přes tato omezení. V lekcích pro začátečníky je tempo a intenzita upravena podle všech fyzických možností. V průběhu cvičení posilíte a protáhnete celé tělo a zbabíte se přebytečných kil. Kondici si postupně zlepšíte pravidelným cvičením nejlépe 2x v týdnu. Dobrá „fyzička“ získaná pohybem vás dovede ke zlepšení zdravotního stavu, navíc ve vodě můžeme účinně a bezpečně cvičit všichni.

Redukce váhy pod hladinou

Aqua-Fit je ideální cesta, jak si udržet optimální tělesnou váhu nebo si nějaké kilo ubrat. Pravidelným aktivním pohybem ve vodě můžete velmi rychle a účinně formovat celé tělo, zejména problémové partie hýzdí, stehen a blížních svalů. Obecná a zdravotní oslabení v programu A-F snižují váhu daleko lépe a rychleji také díky nadlehčení vlastní váhy. V jedné lekci průměrně vydáte 2150 až 3400 kJ, což je mnohonásobně více než při klasických formách cvičení na suchu. Jak je to možné? Mohou to fyzikální vlastnosti vody, jako je tepelná vodivost, hydrostatický tlak, vztah a odporné vody. Právě proto můžete cvičit Aqua-Fit v aerobní zóně po daleko delší době a s větší intenzitou než na suchu. Voda při cvičení ochlazuje, dává radost a kila navíc rychleji ubývají. Turbulence a vodní výry při pohybu přijemně masírují, takže druhý den nepocítíte žádnou bolest namožených svalů.

Roman Rozsařný
Spa Instructor



Summary: Water has a lot of positive attributes that enable healthy movement and improving of the condition for a large range of people. So try it with us!

Water and Its Benefits

Aqua-Fit Training can be done in various water depths with the optimal temperature of 26–28 °C. Water and its physical properties do not only have beneficial effects on the body, but also provide regeneration and relaxation. Age, shyness, weight or fitness do not matter in water. Water offers a unique experience in perceiving your body during movement. We are lightened, cooled and our body

moves at a different intensity. Water resistance and polystyrene dumbbells are used as the load. The spine and joints do not suffer from any impacts, and the heart works more efficiently.

Fitness in Water

Aqua-Fit will help you get in great shape. Have you had an injury, just delivered a baby, do your joints hurt, are you overweight? Don't worry; Aqua-Fit will help you. The pace and intensity in beginners' lessons are adapted to your physical possibilities. During the training, you will strengthen and stretch the whole body and get rid of excessive weight. You will improve your form through regular training at least twice a week. Your fitness improved by movement will lead to a better health condition. Everyone can work out efficiently and safely in water.

Weight Reduction in Water

Aqua-Fit is an ideal way to maintain optimal weight or to lose some weight. You can form the whole body quickly and efficiently by regular active movement in water, mainly the buttocks, thighs and abdomen muscles. Obese people and people in poor health decrease their weight at AF much better and faster thanks to the lightened weight. You burn between 2150 and 3400 kJ during one lesson, which is much more than during classic training on the ground. How is that possible? Thanks to the physical properties of water, such as heat-carrying capacity, hydrostatic pressure, buoyancy and resistance. Therefore you can be in the aerobic zone in Aqua Fit much longer and with higher intensity than on the ground. Water cools, brings pleasure and your weight decreases faster. Turbulence and water swirls provide massage so you don't feel any muscle pain the following day.

lipografting

lipografting

V pořadí druhá klinika plastické chirurgie Perfect Clinic, která se v lednu nově otevří, bude v ČR téměř průkopnický nabízet tzv. lipografting.

Ten nahrazuje z pohledu světových špičkových pracovišť dnes již zastávalou metodu lipofilling. u nás zatím hojně rozšírenou.

Doktor Zdeněk Pros, který společně s Romanem Kufou stane v čele týmu kliniky, přináší lipografting z Londýna do Prahy.

Podle něho se jedná o autotransplantace tuku – jednoduchou, bezpečnou a poměrně levnou metodu, a to s velkou budoucností. Lze ji použít nejen tam, kde je potřeba doplnit objem tkáně ztracený procesem stáří, ale i podyíváním určitě oblasti či deformitami vzniklými úrazem nebo předchozí operací.

Uplatňuje se zejména v obličejové estetické chirurgii, kdy nahrazuje méně dokonalé výplňové materiály, jako je kyselina hyaluronová (Restylane atd.). „Lipograftingem můžeme vyplnit nosoretní rýhy, hlubší vrásky či propadlé tváře anebo zvýraznit oblast lících kostí a také zvětšit objem rtů. Je v podstatě jedinou metodou k odstranění tmavých kruhů pod očima. Mimo obličej pomáhá při odstraňování propadlin po liposukcích a lze jím korigovat i vrásnění prsního implantátu, které se někdy objeví po jeho zvětšení. Dá se díky němu zvětšit objem některých jiných partií těla (zadeček), zmírnit žilnatou kresbu a zvrásnit kůžu hřbetu rukou apod. V určitých případech lze pomocí lipograftingu a dalších pomocných metod dokonce zvětšovat objem prsu nebo ho rekonstruovat, byl-li v důsledku rakovinného onemocnění odstraněn.“

Zatímco u lipofillingu časem dochází ke vstřebání přenesené tukové tkáně, již chybí výživa a postupně odumírá, u lipograftingu je nová tkáň přenesena tak, aby byla schopna v krátké době přijmout cévní výživu. Přestože ani tady nelze určitě procento vstřebání vyloučit, neboť vždy záleží na reakci organismu příjemce, je tato metoda při správné aplikaci korunována výsledkem dlouhodobým, dalo by se říci trvalým.

Summary: The second Perfect Clinic plastic surgery facility opening in January 2010 will be among the first to offer the breakthrough lipografting method.

At top-class plastic surgery clinics around the world, lipografting replaces the currently outdated lipofilling method still widely used in the Czech Republic. Doctor Zdeněk Pros who will lead the clinic's team along with Roman Kufa brings this breakthrough method to Prague from London. According to Dr. Pros, lipografting is a simple, safe, and inexpensive method of fat auto transplantation with immense future potential. It may be used to complement the volume of tissue lost due to the aging process, the underdevelopment of particular areas, or post-trauma or post-surgery deformities. It is mainly applied in facial aesthetic surgery where it substitutes less perfect filling materials, e.g. hyaluronic acid (Restylane etc.). "Lipografting allows us to fill nose-to-lip creases, deeper facial lines, sunken cheeks, emphasize the cheekbone area, or enhance lips. It is the only method used to eliminate dark circles under the eyes. It is also deployed to remove depressed areas after liposuction, and to correct breast implant folding occasionally appearing after breast enhancement. We may also enlarge the volume of other body parts (buttock), reduce venous skin patterns or skin creasing on the hands. In combination with other ancillary methods, lipografting may be even deployed for breast enhancement or for breast reconstruction following cancer treatment." With lipofilling the transferred fat tissue is gradually absorbed as it is dying away due to lack of nutrients. Lipografting, however, allows the transplanted tissue to accept vascular nutrition in a short period of time. Although we cannot rule out a certain percentage of absorption, as all depends on the response of the recipient's body, the method yields long-term and permanent results when applied correctly.

Plastic and Aesthetic Surgery Clinic
Perfect Clinic Kufa/Pros
www.perfectclinic.cz

Zaostřeno aneb Chtěli bychom vám připomenout

- » V případě nepřítomnosti na lehátku v aqua zóně si klubové prádlo oddádejte na příslušné věšáky a neblokujte jím prosím lehátko.
- » Mužům není povolen používat náletníky a trika bez rukávů.
- » Klubové prádlo je určeno pro použití v rámci správných hygienických návyků, nikoli pro otrávení obuvi či smrkání.
- » Před vstupem do bazenu, vřívky, saun, páry a tepidla se bezpodmínečně osprchujte.
- » Tiskoviny (denní tisk, časopisy, knížky atd.) a potraviny není povoleneno nosit do žádného zařízení v relaxační zóně (bazén, vřívka, lázeň, sauna, pára atd.).
- » Zákaz konzumace vlastních potravin a nošení skleněných nádob v prostorách Klubu mimo prostor u baru.
- » Voda v barelech je určena k osvěžení členů klubu, nikoli k napouštění do lahví a konzumaci mimo Klub.
- » Klubové prádlo (ručník, osuška, prostěradlo, župan) se odkládá do košů umístěných u východu ze šatny, nikoli do vlastních sportovních tašek.

přípravte se na golfovou sezonu

get ready for the golf season

I v tomto ročním období mohou milovníci golfu zdokonalovat svou formu. Přinášíme vám několik tipů na cviky, které vám pomohou dosáhnout těch nejlepších výsledků. Na jaře pak budete neporazitelní!

Ve spolupráci s profesionály jsme pro vás připravili cviky vhodné pro přípravu na golfovou sezonu. Kondiční trénink je pro golf důležitý, zejména kvalita hlubokého stabilizačního systému je velmi důležitá pro přesnost úderu a správného držení těla při samotných odpalech. Použili jsme v ukázce tréninku pomůcky aquahit a bos.

Síla středu těla je velmi důležitá, tak zařazujeme i cvik na posílení břicha. Provádime lehy-sedy s vodním válcem.

As the power of the core of the body is essential, we have also included sit-ups with a water cylinder.

Metody strečingu jsou pro hráče velmi důležité. Na ukázku zařazujeme protažení boční linie těla.

Stretching methods are fundamental for golfers. We have included stretching of the lateral line of the body for demonstration purposes.

Summary: Golf lovers may improve their condition even at this time of the year. We offer several exercise tips that will help you achieve the best results and make you unbeatable in spring! We have developed exercises with professionals to prepare you for the golf season. Fitness training is essential for golf. In particular, the quality of the deep stabilisation system is fundamental for golf strokes and for the proper golf swing body posture. Aquahit and Bos equipment was used in the demonstration.

Pohyblivou vodní zátěži modifikujeme golfový pohyb. Cvik můžeme ztížit stojem na balanční podložce.

Improve your golf swing with a mobile water weight. You can intensify the exercise by standing on a balance pad.



Human Sport je ideální prostředek k tréninku golfistů. Zatížení kladkou jsme doplnili narušení rovnováhy. Provádíme rotační pohyb a vysoce funkční cvik zaměřujeme na svaly trupu a paží.

Human Sport is ideal for golfer training. The block is complemented with balance exercises. Perform a rotation movement while focusing on the muscles of the trunk and the arms.



Mírně pokrčíme kolena a provádíme rotační pohyb paží. Cvik je nesmírně přínosný pro stabilitu středu těla. Také je zaměřen na sílu paží, stabilizaci ramen i tak často problémových lopatek.

With your knees slightly bent, rotate your arms. The exercise is beneficial for stability and focuses on arm strength, shoulder and blade stabilisation.



Focused or We would like to remind you

- » Please put your club garments on the hangers and don't block the chairs in the aqua zone when you aren't using it.
- » Men are not allowed to wear sleeveless vests and shirts.
- » Club linen is intended for hygienic use, not for cleaning shoes or blowing your nose.
- » A person must shower before entering the pool, whirlpool, saunas, steam rooms, and tepidarium.
- » It is forbidden to take printed matter (newspapers, magazines, books, etc.) and food into the facilities in the relaxation zone (pool, whirlpool, saunas, steam rooms).
- » It is forbidden to eat one's own food and take glassware into the Club, except for the bar area.
- » The water in barrels is intended for the refreshment of club members and not for topping up bottles to drink outside the Club.
- » Club liners (towel, bath towel, sheet, and bathrobe) are put in the baskets located at the exits of the changing rooms and not in your own sports bags.

V budově se nachází na **16 služeb a obchodů**, kde se postarájí
o všechno **auta** přes **vylepšení vaší postavy až po účes,**
báječnou **relaxací** při dobrém jídlu a **sportovní využití** nevyjímejte.



Brumlovka, balíček zdravého životního stylu... www.brumlovka.com

maranatha vaří

vegetariánské vánoce

vegetarian christmas

• Vánoční bramborová polévka

- 500 g brambor
- 2 ks hrubě strouhané mrkvě
- 100 g strouhaného celeru
- 100 g strouhané petržele
- 1 ks cibule a 50 g sušených hub
- 1 čajová lžička majoránky
- 1 lžička čerstvé nebo sušené celerové nati
- 3 stroužky česneku
- 0,5 dcl slunečnicového oleje
- 80 g kukuřičné mouky
- sůl, pepř, drcený kmín, zeleninový bujon (např. Würzel, vegetka)
- na ozdobu: čerstvý umletý pepř, pažitka a sójová smetana



Postup přípravy: Sušené houby namočíme na 30 minut do studené vody. Brambory oloupeme a nakrájíme na malé kostky. Oloupanou cibuli nakrájíme na kostičky, orestujeme na oleji a zalijeme 1 l vody. Přivedeme k varu, osolíme, přidáme drcený kmín, brambory, mrkvě, celer, petržel a houby. Zamícháme a vaříme doměkk. Utržený česnek přidáme do hotové polévky. Polévku zahustíme kukuřičnou moukou rozmíchanou v trošce vody a necháme asi 5 minut povařit. Dochutíme majoránkou, celerovou natí, pepřem a solí. Dozobíme smetanou a ihned podáváme.

Method: Soak the dried mushrooms for 30 minutes in cold water. Peel the potatoes; wash and cut into small cubes. Chop peeled onion into cubes and sauté in oil; add 1 litre of water. Bring to a boil; season with salt and add ground caraway, potatoes, carrots, celery root, parsley and mushrooms. Mix and cook until soft. Add crushed garlic to soup. Thicken soup with corn flour mixed with a little water; allow to cook for about 5 minutes. Season with marjoram, celery leaves, pepper and salt. Add a dollop of soy cream and serve immediately.

služby

trénujete se šampiony!

train with champions!

Mnozí z vás již jistě vědějí, že mezi našimi osobními trenéry a instruktory jsou vrcholoví sportovci, kteří vám díky svým zkušenostem dokážou poskytnout skutečně to nejlepší. V našem magazínu vás budeme s jednotlivými z nich seznamovat a představíme vám jejich sportovní úspěchy.

Libor Hrubý (nar. 9. 6. 1979) pracuje v Balance Clubu Brumlovka jako vedoucí trenér.

Mezi největší Liborovy sportovní úspěchy patří:

- Reprezentace ČR v judu
- 15násobný mistr republiky v judu
- 3. dan v judu – černý pás
- Účast na Maratonu Paříž 2007, Praha 2007, 2008 a Budapešť 2008

Věnuje se také horolezectví. Mezi vrcholy, které zdolal, patří Mt. Blanc (2006), Dom (2006), Monte Rosa (2007) či Elbrus (2009).

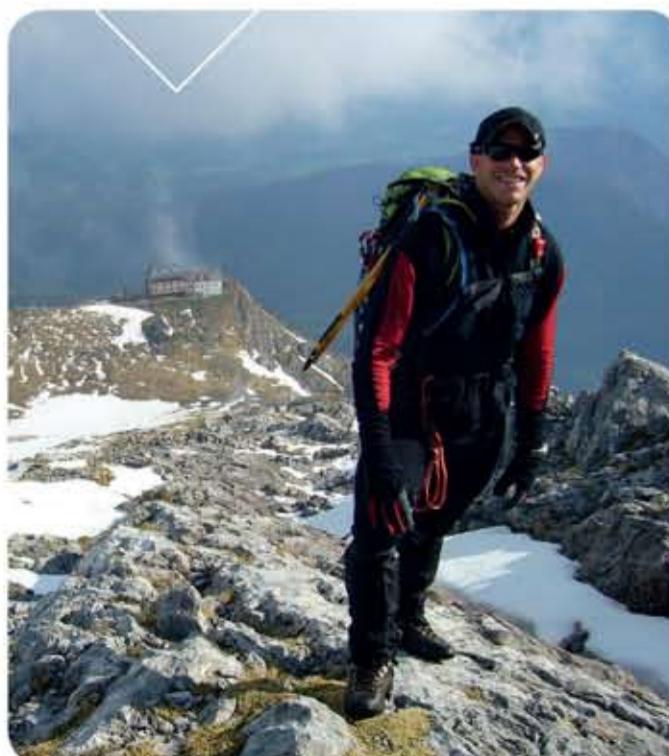
Summary: Many of you already know that our instructors include professional athletes who, based on their experience, are able to deliver you the best. You will get to know all of them and learn about their sports achievements in our magazine.

Libor Hrubý (born on 9 June 1979) works as the head trainer at the Balance Club Brumlovka.

Libor's major sports achievements include:

- Czech Judo International
- 15 times national champion in judo
- 3rd Dan in judo – black belt
- marathons in Paris (2007), Prague (2007, 2008) and Budapest (2008)

He is also a keen mountain climber. The peaks conquered by him include Mt. Blanc (2006), the Dom (2006), Monte Rosa (2007), and Mt. Elbrus (2009).



termika potravin

the thermic effect of food

Zima už je tady, a tak je čas vyměnit letní šaty za teplý svetr. Ovšem příjemně zahrát váš organismus během chladných zimních měsíců můžou nejen teplé oblečení, krb a šálek horkého čaje.

• Východní učení Ayurveda (Ayur = život, veda = učení), tedy učení o životě, dělí potraviny nejen do skupin podle nutričních hodnot na sacharidy, bílkoviny a tuky, ale také na potraviny termicky chladné a termicky teplé.

Termicky teplé potraviny mají hřejivý účinek a mohou přispět k tomu, abychom se bezpečně vyhnuli nepříjemnému na chlazení. Navíc prochladenému organismu učinně pomáhají nejen v zimním období.



Do této skupiny potravin patří cibule, česnek, zázvor, klen, hořčice a dále koření jako anýz, kardamom, skořice, pepř, chilli, kurkuma a hřebíček. Zapomenout tychom neměli ani na semínka, ořechy, červenou čočku, oves, tmavou řízku, cizrnu, kukuřici a červenou řepu. Z ovoce jsou nejvhodnější pomeranče, živěstky a broskve.

Určitě sami znáte využívání termických učinků i z praxe. Zatímco v horším lete si dáme skleničku spíše chladného červeného vína na terase, v zimě do něj hodíme hřebíček, skořici a jiné koření a rádi ho sváříme, abychom se pořádně zahřáli. Zatímco v létě doporučují se snídaně čerstvý sezonní ovoce, v průběhu zimy bych určitě dala přednost lehce ohřáté ovesné kaší se spalenými jablkami, ochucené skořicí a troškou medu.

Ostatní druhy ovoce, zeleniny a luštěnin, pšenice, syry, cukr a máslo jsou typické potraviny s chladivými účinky. Příprava je proto jasná – nebojmě se je patřičně okořenit!

Hana Lang
Fitness Instructor, Nutrition Consultant

Summary: Winter is drawing near and so it is high time to put on a warm sweater. However, not only warm clothes, a fireplace or a cup of hot tea can warm your body.

Ayurveda (Ayur = life, veda = knowledge), the eastern knowledge of life, divides food into groups based on their nutritional value, i.e. into carbohydrates, proteins, fats, and based on their thermic effect, into hot and cold foodstuffs.

Thermally hot foodstuffs have a warming effect and may help prevent unpleasant colds. Moreover, they can aid your cold body throughout the year.

This food group includes onion, garlic, ginger, horseradish, mustard, and spices, such as anise, cardamom, cinnamon, pepper, chilli, turmeric, and cloves. We should also mention seeds, nuts, red lentils, oats, brown rice, chickpeas, corn and beetroot. The most favourable fruit includes oranges, plums and peaches.

You certainly have your own practical experience with the thermic effect off food. During a hot summer we prefer a glass of cold red wine, in winter we drink it hot with cloves and cinnamon to warm ourselves from the inside. And while I would recommend fresh seasonal fruit for breakfast in the summertime, warm porridge with apple compote flavoured with cinnamon and honey would be my choice in wintertime.

Other types of fruit, vegetables, legumes, wheat, cheese, sugar, and butter are typical foodstuffs with a cold effect. Your food preparation is therefore obvious – add spices generously!