

balanced life
balanced life

letní sezona je tady!

summer is here!

S konečnou platností už nastalo léto, období dovolených a výletů za sluncem. Pomůžeme vám, abyste se v plavkové sezoně skvěle cítili, ale také skvěle vypadali.

• Připravili jsme pro vás v Balance Clubu několik horkých novinek. Jednou z nich je tréninkový koncept Flowin, založený na přirozeném a plynulém pohybu bez zatížení kloubů a doskoků. Díky tomu, že se při jednom cviku aktivuje více svalových skupin najednou, je cvičení mnohem efektivnější. Náročnost cviků a intenzitu zátěže si stanovíte sami podle své fyzické kondice. Lekce vedou Libor Hrubý, Pavel Švehla a Karel Jarušek. Více se dozvíte z fotoseriálu na str. 4. Další novinkou je TRX, neboli „Training Re-

sistance Exercise“. Závěsný systém TRX je originální nářadí, které jako zátěž při cvičení využívá pouze hmotnost cvičence. Po celou dobu cvičení buduje svalovou sílu, posiluje rovnováhu a aktivuje stabilizační svalstvo. Bylo vyvinuto pro potřeby amerického námořnictva, ale je vhodné pro cvičence všech fitness úrovní. Cvičení na TRX splňuje všechny požadavky kvalitního funkčního tréninku. Z důvodu dodržení zdravotních a funkčních principů je ale možné na TRX cvičit pouze s trenérem. Ve fitness zóně také máme nový stroj Triceps od firmy Star Trac, jehož zaměření je výmluvně ukryto již v jeho názvu. Přejeme vám krásné léto!

• **Summary:** Summer, the time of vacations and trips to sunny regions, has finally begun. We will help you feel great and look great in the swim-suit season. We have prepared a couple of hot novelties in the Balance Club. One of them is the Flowin training concept, based on natural and continuous movement without the strain of joints and landings. Thanks to it you activate more muscle groups in one exercise at a time and the exercise is more effective. You can set the intensity of exercises and the intensity of load according to your physical fitness. The sessions are led by Libor Hrubý, Pavel Švehla and Karel Jarušek. You can learn more from the photo series on page 4. The other novelty is TRX, or “Training Resistance Exercise“. The suspended TRX system is the original equipment which uses the trainee's weight as a load in exercise. During the whole time of exercise, muscle strength and balance is developed and the stabilizing muscles are activated. It was developed for the needs of the American Navy, but it is suitable for trainees at all fitness levels. Exercise on TRX meets all the requirements of quality effective training. In order to meet the medical and functional principles you can only utilise TRX with a trainer for 30 or 60 minutes. We also have a new machine called Triceps in the fitness zone from Star Trac, the purpose of which is apparent in its name. We wish you a beautiful summer!

kalendář akcí
event calendar

25. 7. 2010
Brumlovka CUP 2010
více na str. 8 • for more see
page 8

září / September 2010
Cyklo víkend s Jiřím Musilem •
Cycling Weekend with Jiří Musil

17.–19. 9. 2010
Závody dračích lodí na Nové
Živohošti • Dragon boat race at
Nová Živohošť

1.–3. 10. 2010
Balance víkend – Yoga
a relaxace s K. Jaruškem
a V. Mikulášem • Balance
weekend – Yoga and relaxation
with K. Jarušek and V. Mikuláš

☞ Vážení členové,

Mezinárodní trendy, nebo poutové atrakce? Tak často zní otázka při návštěvě mezinárodních veletrhů fitness produktů, jak někdy ironicky říkáme, kotrmelcové industrie. Mezi nejvýznamnější z nich patří IDEA a IHRSA v USA a Body Life a FIBO v Německu. Poslední z jmenovaných jsme letos navštívili již potřetí. Skutečně je na co se koukat, nicméně většinu vystavovaných produktů nelze označit za mezinárodní trend. Často se jedná o polozapomenuté artefakty s novým designem. S naším týmem odborníků jsme si dovoili rozhodnout za vás, co klub potřebuje a čeho se snadno vzdáme. Je k tomu totiž nutná určitá profesionalita a zkušenost, kterou se vám snažíme nabídnout i v každodenním kontaktu.

Ale k věci: Nesporným hitem zůstává i v této sezoně Zumba. Naprostou samozřejmostí je pryč i Aqua-zumba, kterou jsem sám neviděl, ale slibuji, že jakmile najdeme nebo vyškolíme kvalifikovaného lektora, uvedeme ji do programu. Trvalým evergreenem zůstává již téměř 20 let Spinning®. Novinkou je velká obrazovka nebo plátno, na kterém mohou účastníci sledovat a prostřednictvím pulsu regulovat svůj výkon. O koupi tohoto ne zcela levného

zařízení jednáme, a jakmile to finance umožní, budeme realizovat jeho nákup. Novinkou je kranking, jakási obdoba Spinningu ve stejné či vsedě, kde ale místo nohou používáte paže. Trvalým trendem jsou i různé formy jógy a pilates. Své místo na slunci mají i modifikace bojových sportů či umění. V oblasti fitness produkuje svou atraktivitu funkční trénink, orientace na „střed těla“, mobilitu a stabilitu. Hitem sezony jsou TRX a FLOWIN®.

Jestli mi chcete namítnout, že jsem vám nesdělil nic překročné nového, s čím jste se v našem klubu ještě neselekali, pak vám musím dát za pravdu. Je to tím, že jsme si vědomi toho, že k naší práci patří pozorné sledovat nové světové trendy a po odborném uvážení je aplikovat v Balance Clubu. Při nákupu přirozeně narážíme i na finanční hranice. Ale i ty díky vaší věrnosti stále posouváme. S přáním hezkého léta

PhDr. Jan Vrabec, CSc., Managing Director of Balance Club Brumlovka

☞ Summary: Dear members,

International trends or fairground attractions? The question is asked so often when visiting international trade fairs of fitness products that I sometimes refer to it as the somersault industry. The most important ones include IDEA and IHRSA in the U.S.A. and Body Life and FIBO in Germany. We visited the last one of the above with the team of professionals from the Balance Club Brumlovka for the third time. There are definitely things to look at, but most of the displayed products can be marked as an international trend. These are often partly forgotten artefacts with a new design, with robust advertisement, and sometimes even with appliances that show – as the classic Jára Cimrman says – there is no way through this. Sometimes they are ingenious, creative novelties that are more and more like fairground attractions than training aimed at the support of health, mental comfort and real relaxation. With our team of experts we made a decision what the club needs for you and what we can easily replace. It is because it requires some professionalism and experience that we try to offer it to you in our daily contact. But to the point: The indisputable hit of the season is zumba. We saw how the author of the choreography made a mass of spectators boil as they spontaneously joined him. The absolute pinnacle is said to be aqua-zumba, which I have not seen myself, but I promise that as soon as we find or train a qualified trainer, we will include it in our programme. The permanent evergreen has been spinning for almost 20 years. The novelty is a big screen that the participants can follow and regulate their performance through their pulse. We lead negotiations regarding the quite expensive equipment and as soon as the finances allow, we will purchase it. A novelty is kranking, some analogy of spinning while standing or sitting, but you use the arms instead of legs. I do not know; I am afraid that the spinning lovers are rather a conservative group that will find it difficult to accept the fact that hands are to be used for cycling. The permanent trend is various forms of yoga and pilates. There are also various modifications of combat sports or martial arts. In the area of fitness, functional training extends its attractiveness, orientation on the "body centre", mobility and stability. The hit of the season is TRX and FLOWIN®. If you want to object that I have not told you anything so new, something you have not seen in our club yet, I have to admit you are right. If you colour-code all the sessions in the timetable that correspond to the mentioned trends, there would not be many places left. It is because we are aware of the fact that our work includes careful monitoring of the new world trends and their application in the Balance Club after professional consideration. When purchasing things, we also face financial obstacles. But thanks to your loyalty we keep moving them on. Wishing you a beautiful summer Yours J.V.

prague marathon 2010

V květnu jsme se zúčastnili pražského maratonu a jako štafetě Balance Clubu se nám v krásném počasí podařilo doběhnout v čase 3:30 hodin. Cíl – strávit sportovní den a nasát tu radostnou sportovní atmosféru – se vydařil na 100 %.

☞ Potkali jsme spoustu sportovců z našeho klubu a máme radost, kolik běžců u nás trénuje. Tým Balance Clubu Balance tým v čase 3 hodiny a 30 minut skvěle reprezentovali Libor Hrubý, Dáša Našelová, David Volný a Radim Báča. Rozhodli jsme se pro vás připravit kurz běhu, kdy se budeme společně připravovat na zářijový závod pro muže (10 km) a ženy (5 km), který se koná 11. 9. 2010 v Praze. Kurz má za cíl naučit vás správně běhat a zlepšit váš běžecký čas. Budeme mít společné běžecké tréninky v klubu i venku (Křesčický les), kondiční trénink v klubu za pomoci novinek TRX a FLOWIN. V průběhu běžeckého semináře dostanete svůj individuální plán a mnohá další tréninková doporučení. Kurz bude probíhat 8 týdnů a celkem bude obsahovat 18 jednotek. Běžci budou rozděleni do dvou skupin – začátečníci a pokročilí. Tréninky povedou naši specialisté Libor Hrubý, Veronika Plesarová, Hana Lang a Dominik Špiláček, cena kurzu činí 4 000 Kč. Přihlásit se můžete na baru ve fitness zóně, nebo na e-mailové adrese: libor.hruby@balanceclub.cz.

Tým Balance Clubu Brumlovka

☞ **Summary:** In May we attended the Prague marathon and in the relay the Balance Club managed to run in a time of 3.30 in beautiful weather. Objective – to have one day filled with sports and to absorb the joyful sports atmosphere – was achieved 100%.

We met a lot of sportspeople from our club and we are glad that there are so many runners training in our company. The Balance Club team was well represented by Libor Hrubý, Dáša Našelová, David Volný and Radim Báča. We decided to prepare a running course for you where we will be getting ready together for the September competition for men (10 km) and women (5 km) that will be held on 11 September 2010 in Prague. The course is aimed at teaching you to run correctly and improving your running time. We will have common training sessions in running in the club premises and outdoors (Křč Forest), and fitness training using the TRX and Flowin innovations. During the running workshop you will get your individual plan and many other training recommendations. The course will last for 8 weeks and it will include 18 units in total. The runners will be divided into two groups – beginners and



advanced. The training sessions will be led by our specialists Libor Hrubý, Veronika Plesarová, Hana Lang, Dominik Špiláček and the price of the course is CZK 4,000. You can register at the bar in the fitness zone or at the e-mail address: libor.hruby@balanceclub.cz.

tým balance clubu opět na 1. místě! balance club team won 1st place again!

4. června se tým Balance Clubu Brumlovka již potřetí zúčastnil BB Centrum CUPu – jubilejního 10. ročníku turnaje v malé kopané, který se opět konal na hřišti FK Slavoj Vyšehrad.

☞ Turnaje, který tradičně pořádala společnost PASSERINVEST GROUP, se tentokrát zúčastnilo sedm týmů místo původně plánovaných osmi. Reprezentanti Balance Clubu měli jasný cíl – zahrát si kvalitní kopanou s různými soupeři a potřeby v řadě obhájit 1. místo. Již ve skupině se zdálo, že se letos výhra nepovede, protože zápas s ČEZ se od začátku začal vyvíjet ve prospěch soupeřů. Nakonec ale vše dobře dopadlo, když Balance Club ještě dokázal uhrát remízu. Postup ze skupiny si tým Balance Clubu zajistil dalším zápasem, ve kterém hrál takticky na jistotu. Netrvalo dlouho a na programu bylo opět finále – přesně tak, jak tomu bylo v předchozích dvou letech. Ve finále se mužstvo Balance Clubu Brumlovka znovu potkalo s kvalitním týmem ČEZ, který předvedl opravdově nadprůměrný výkon. Dlouho bylo utkání vyrovnané, nicméně Balance Club v náročném a napínavém zápase nakonec zvítězil 10:5, dosáhl hatricku, a potřeby v řadě tak obhájit prvenství.



Tým Balance Clubu Brumlovka děkuje všem zúčastněným hráčům za pěknou kopanou, blahopřeje společnosti ČEZ k druhému místu a společnosti PASSERINVEST GROUP k obsazení místa třetího. Daniel Kotecký, Masseur

☞ **Summary:** On 4 June, the Balance Club Brumlovka Team took part in the BB Centrum CUP for the third time; it was the 10th year of

a five-a-side soccer tournament, which was again held in the field of FK Slavoj Vyšehrad. This time, seven teams instead of eight, as was originally planned, took part in the tournament. The representatives of the Balance Club had a definite objective – to play top-quality soccer with various opponents and to defend the 1st place for the third time. It seemed in the basic group that

this time we would not achieve a victory as the match with ČEZ was developing in the opponents' favour. But in the end everything went well and the Balance Club even managed to draw the match. The Balance Club team secured advancement from the basic group by another match, in which it played safe tactically. It did not take long before the finals were on the programme again – just as in the two previous years.

In the finals, the Balance Club Brumlovka team again met the superior team of ČEZ, which really played wonderful soccer. The match was really close for a long time, but the Balance Club finally won 10:5 in a difficult and thrilling match. It managed a hat trick and defended the first place for the third time. The Balance Club Brumlovka would like to express thanks to the players for great soccer, it congratulates ČEZ on achieving second place and PASSERINVEST GROUP on third place.

cvičení vás musí bavit exercise must be fun

Herečka a moderátorka Adéla Gondíková o sobě sice tvrdí, že cvičení nebere nijak smrtelně vážně, ale při našem rozhovoru prokázala přímo vzornou disciplínu. Než si do kávy nalila mléko, zeptala se trenéra, jestli smí, a čokoládový bonbon nechala ležet na podšálku.

☞ Když se řekne Adéla Gondíková a fyzická kondice, tak se vašim příznivcům nejspíš vybaví váš úspěch v taneční soutěži Bailando. Bailando bylo výjimečné. Už v tom, že to opravdu byla velmi intenzivní zátěž, kdy jsme dělali třeba šestnáct hodin denně, k tomu jsem zkoušela v divadle a hrála.

Přivedlo vás to k cvičení?

Ano i ne. Já jsem dost rozpolcený člověk. Mívala jsem období, kdy jsem byla na cvičení přímo závislá, chodila jsem do tělocvičny i dvakrát třikrát denně a neodkázala jsem se ani o ničem jiném bavit. Potom nastalo období, kdy jsme začali moderovat Snídani s Novou, vstávání mi bralo veškerou energii a přestala jsem cvičit úplně. Pak přišlo Bailando a já se zbláznila do tancování...

Teď jste v jakém stadiu?

Současné stadium začalo nabídkou hrát, zpívat a tančovat v libereckém Šaldově divadle roli Sugar, inspirovanou filmem Někdo to rád horké. Ta postava, jak známo, nebývá na jevišti příliš oblečená, takže jsem přes veškerou časovou vytíženost chodila do fitness centra a se sebezapřením pochodovala kilometry a kilometry na pásech. Teď už mi maraton zkoušení natěšit skončil a rozhodla jsem se, že dopoledne, kdy je má dcera ve škole, se budu tréninku věnovat i nadále.

Jaké máte oblíbené cvičení?

Oblíbila jsem si bosu, na které i když cvičím ruce, posilují zároveň všechny ostatní. A před nedávnem jsem objevila Zumbu. Náhodou jsem tady v Brumlovce potkala choreografa, který pracoval na Bailandu a Zumbu tu vyučuje.

Takže vás to pořád táhne k tancování?

Ano. Tančovat mě baví, a navíc se asi ještě projeví rezervy z Bailanda, takže jsem tu první lekci Zumbly odkroutila celou, i když jsem už měla za sebou hodinu bosu. Je to ale hlavně něco, z čeho mám potěšení, kdežto třeba k běhání na pásu se musím trochu nutit.

Proč jste si vybrala Brumlovku jako svou tělocvičnu?

Přivedl mě sem Pavel Skala, trenér spinningu. Zval mě, ať přijdu na nějakou jeho lekci, a říkal: „Jezdím tam, tam a tam, ale Brumlovka je nejlepší.“ Nejdřív jsem váhala, protože jsem se bála, že sem přijdu dvakrát do měsíce a členství v klubu nevyužiji. Nicméně jsem to zkusila, Pavel mě provedl celým klubem a mě to nadchlo. Je to všechno pohromadě, mám tu soukromí, a vůbec se mi celkově velmi líbí zdejší prostředí.

Přizpůsobujete cvičení i svůj jídelníček?

Ráda vydatně snídám a pak si dávám až oběd později dopoledne. Výjimku tvoří návštěvy u rodičů, kdy

mí tatínek tradičně vynadá, že jsem hubená, a maminka navaří spoustu výborného jídla. A to si vážně neodřeknu. Celkově se ale snažím jíst zdravě a na dortíky a podobné věci si moc nepotrpím. Jedna z věcí, která mně tady v Brumlovce vyhovuje, je zdejší výborná vegetariánská restaurace. Když si tam po cvičení dám ještě něco k jídlu, tak mám dobrý pocit dvojnásob.

Když jste zmínila dobré pocity, cvičíte kvůli tělu, nebo vám fyzická aktivita dělá dobře i duševně?

Tělo bylo na prvním místě. Já totiž nevěřím, že se člověk může natřít nějakým záračným krémem a má vystařeno. Když si ale tělo na cvičení zvykne, začnete zjišťovat, jak vás to nabíjí duševně. Včera jsem přijela pozdě v noci ze zájezdu, spala jsem čtyři hodiny a ráno jsem vážně neměla chuť vstávat. Věděla jsem ale, že když se přemůžu a půjdu cvičit, tak budu mít celý den daleko víc energie, než kdybych se ten deficit snažila dospat nebo přebít kávou.

Spousta lidí řeší podobný problém – po práci jsem tak unavený, že poslední, na co mám chuť, je jít ještě někam dít do posilovny. Co byste jim poradila?

Aby si naši tělocvičnu, do které budou chodit rádi, a cvičení, které je bude bavit.

☞ **Summary:** Although the actress and moderator Adéla Gondíková claims that she does not take exercise too seriously, during our interview she showed strict discipline. Before she put milk in her coffee, she asked the trainer if she could and she left a chocolate candy on the saucer. When someone hears about Adéla Gondíková and physical fitness, your supporters will probably remember your success in the dancing competition Bailando. Bailando was extraordinary. Also due to the fact that it was an intensive strain when we were sweating up to sixteen hours a day, plus I was rehearsing in the theatre and I was acting.

Did it lead you to exercise?

Yes and no. I am rather a split personality. There were periods of time in my life when I was completely addicted to exercise, I was going to a gym two or three times a day and I was even unable to speak about anything else. Then there came times when I started to moderate Breakfast with Nova; getting up so early took all my energy and I quit exercise completely. Then Bailando came and I became crazy about dancing.

What stage are you at now?

The present stage started with the offer to act, sing and dance in the Šaldovo Theatre in Liberec



in the role of Sugar, inspired by the film Some Like It Hot. As we know, the character is not dressed much on the stage so, despite the lack of time, I was going to a fitness centre and, with a lot of self-denial, I was walking kilometres on the treadmill. Now

the marathon of rehearsals has ended and I have decided that I will go training in the mornings when my daughter is at kindergarten.

What is your favourite exercise?

I developed a liking for bosu,

where I develop my arms, and I also tone up the other parts of my body with it. Not long ago I discovered zumba. By chance I met a choreographer here at Brumlovka who was working within the Bailando project and who leads zumba here.

So you are still attracted to dancing...

Yes. I like dancing and, what is more, I probably have the reserves from Bailando so I managed to go through the entire first lesson of zumba even though I had had a bosu session before. But most of all, this is something that I like, unlike say jogging on a treadmill, where I have to push myself a bit.

Why did you choose Brumlovka as your gym?

Pavel Skala, the spinning instructor, brought me here. He invited me to come to some of his sessions, saying: "I train here and there, but Brumlovka is the best." I hesitated first as I was afraid that I would come here only twice a month and I would not fully use my club membership. But I tried it; Pavel showed me around the entire club and I was excited. Everything is in one place here, I have my privacy and I generally like the atmosphere.

Do you adapt your diet to exercise?

I eat a big breakfast in the morning and then I eat lunch later in the afternoon. The exception is when we visit my parents; my father always scolds me that I am too thin and my mum cooks a lot of great food. And this is something that I do not refuse at all. In general I try to eat healthy food and I am not very fond of cakes and similar things. One of the things that I like about Brumlovka is the great vegetarian restaurant here. When I have something to eat there after exercise, I have a double good feeling.

You mentioned a good feeling; do you exercise for your body or does physical activity do you good mentally too?

Primarily for my body. I do not believe that you can spread some miraculous cream on your skin and that is it. But when your body gets used to exercise, you find that it energises you mentally too. Last night I came home from a tour late; I slept for four hours and in the morning I really did not feel like getting up. But I knew that if I pushed myself and if I did go to the gym, I would have much more energy during the day than if I tried to sleep up the deficit or to overcome it with coffee.

A lot of people deal with the same problem – I am so tired after work that the last thing I feel like doing is going to sweat in a gym. What would you recommend to them?

To find a gym that they will like going to and the exercise that they will enjoy.

Hana Lang

Personal Trainer, Aerobic Instructor

Sport je nedělitelnou součástí života

Od první třídy navštěvovala sportovní základní školu, kde si vyzkoušela různé sporty. Aktivně se věnovala lehké atletice a karate. Pro kariéru osobní trenérky a cvičitelky aerobiku se rozhodla před 12 lety v době své mateřské dovolené s prvorozeným synem. Tehdy žila v Bavorsku, kde absolvovala trenérské kurzy a vystudovala obor výživového terapeuta. V Balance Clubu Brumlovka působí již třetím rokem. S klienty se snaží rozvíjet cit pro tělo, radost z pohybu, všestrannou obratnost, pohyblivost, sílu a dynamiku. To vše pomocí komunikace ve čtyřech jazycích – ovládá angličtinu, němčinu, ruštinu a samozřejmě češtinu.

"Exercise is an inseparable part of life"

From the first grade she attended an elementary school specialised in sports, where she tried various sports. She practiced track athletics and karate actively. She decided to start a career as a personal trainer and an aerobics instructor 12 years ago, when she was on maternity leave with her first son. She was living in Bavaria at that time, where she completed training courses and studies in the field of nutrition therapy. She has been working in the Balance Club Brumlovka for three years. With her clients she develops a feeling for the body, joy in movement, general prowess, motility, strength and dynamics. She can do all this in four languages – she is proficient in English, German, Russian and of course Czech.

kurz zdravé výživy: zdravá kuchyně

course in healthy diet: healthy cuisine

Ve své praxi výživové poradkyně se stále setkávám s neznalostí klientů v oblasti zdravé výživy.

Nemluvím zde o tom, že mrkev je zdravější než čokoláda, což víme zřejmě všichni, ale mluvím o základních pojmech jako mono-, di- a polysacharidy, nenasycené a vícenenasycené mastné kyseliny, enzymy, náš biorytmus, kdy a jak naše tělo regeneruje.

To vše a mnoho dalšího bych ráda vysvětlila v nově připravovaném kurzu o zdravé výživě nazvaném Zdravá kuchyně. Z pojmenování se může zdát, že zůstaneme jen u teorie, ovšem věřte, že vařit se dá i verbálně a pomocí tužky a papíru. Představím vám a ochutnáme spolu různé – někomu možná ještě neznámé – druhy potravin, seznámíme se s jejich přípravou a uplatněním v kuchyni.

Tímto zvou všechny, kteří by se rádi dozvěděli něco více o zdravé kuchyni, ale zároveň také ty, kteří již určité znalosti v tomto směru mají, ale rádi by je např. prohloubili, a své nadšení ze zdravého životního stylu tak sdíleli s ostatními. Kurz Zdravá kuchyně začíná 29. 9. 2010, poběží 8 týdnů a bude se konat každou středu v čase od 19.00 do 20.30

hodin v nově otevřeném Prodejním a informačním centru Balance Clubu Brumlovka (pod eskalátory). Cena kurzu je 3 900 Kč a přihlásit se můžete osobně u baru ve fitness zóně nebo e-mailem: hana.lang@balanceclub.cz.

Hana Lang

Fitness Instructor, Nutrition Consultant

Summary: In my practice as a nutrition consultant I can still see a lack of knowledge about what constitutes a healthy diet.

I do not mean the fact that a carrot is healthier than chocolate, which we all know, but I mean the basic terms such as: mono-, di- and polysaccharides, non-saturated and more non-saturated fatty acids, enzymes, our biorhythm, and when and how our body regenerates.

I would like to explain all this and many other things in the newly prepared course in healthy diet entitled Healthy Cuisine. It may seem from the title that we will stick to theory only, but believe

me, you can also cook verbally and using a pen and paper. I will present to you and we will try together various kinds of food that are maybe unknown for some, and we will get familiar with their preparation and application in cooking.

So I would like to invite all those who would like to learn something more about a healthy diet, but also those who already have some knowledge in this area and who would like to extend it and share their enthusiasm for

a healthy lifestyle with others.

The course entitled Healthy Cuisine starts on 29 September 2010, it runs for 8 weeks and it will always be held every Wednesday from 7 p.m. till 8:30 p.m. in the newly opened Sales and Information Centre of the Balance Club Brumlovka (under the escalators). The price of the course is CZK 3,900 and you can register personally at the bar in the fitness zone or by e-mail: hana.lang@balanceclub.cz.



flowin® – hit sezony

flowin® – hit of the season

Tentokrát bychom vás rádi seznámili s nejnovější metodou na posilování a zpevnění držení celého těla s důrazem na komplexní mobilitu a stabilitu.

Summary: This time we would like to make you familiar with the latest method of developing and strengthening the body posture with the emphasis on complex mobility and stability.



Cvik je na posílení svalstva hýždí a nohou a na zpevnění držení těla. Klademe důraz na vzpřímenou pozici trupu a svislé přesouvání těžiště z jedné nohy na druhou jako při běhu na běžkách.

The exercise is intended to strengthen the muscles of the bottom and legs and for strengthening body posture. We put the emphasis on an upright body position and we move the centre of gravity from one leg to the other like in cross-country skiing.



Cvik na posílení svalů horní poloviny těla. Důležité je udržet trup v rovině, neprohýbat se v bederní části zad a nezakulacovat se v jejich horní části, hlavu nezakláníme. Se zpevněným břichem kroužíme dlaněmi po podložce jedním i druhým směrem.

Exercise for strengthening the muscles of the upper half of the body. It is important to keep the trunk at one level, not to bend the lumbar part of the spine or round its upper part, and not to bend the head backwards. We make circle movements with our palms on the mat in one, and then the opposite direction.



Výchozí pozice stejná jako u předchozího cviku. Postupně se posunujeme vpřed a přenášíme váhu na ruce, až přejdeme do kliku. Opět klademe důraz na zpevněný trup, mimo něj takto posílíme i ruce, ramena a prsní svaly.

The initial position is the same as in the previous exercise. Gradually move forwards and transmit weight to the arms until you move into a press-up. Again make sure that the trunk is firm; beside it you also strengthen the arms, shoulders and breast muscles.



Tento cvik se zaměřuje na oblast hýždí a stehen. Jednu nohu posunujeme do strany a zpět, přitom noha, na které stojíme, jde do mírného podřepu. Časem se snažíme zvyšovat rozsah i frekvenci.

This exercise is aimed at the area of the bottom and thighs. Move one leg to the side and backwards while the leg that you stand on goes to a slight squat. Gradually try to increase the extent and frequency.



profesionální přístroje pro specifickou diagnostiku

professional machines for special diagnostics

Tímto typem diagnostiky je myšleno kompletní sportovní vyšetření zaměřené především na stav vašeho pohybového aparátu. Specifická diagnostika se více specializuje na detailnější rozbor jednotlivých partií, který nám umožňují tyto profesionální diagnostické přístroje:

Spinal mouse (spinální myš)

Pouhým pohybem myši po vaší páteři jsme schopni provést odborné vyšetření, kdy zjistíme zakřivení páteře, funkci posturálního svalstva (svaly v oblasti páteře) a svalové nerovnováhy osového systému. Výstup tohoto vyšetření vám zobrazíme na monitoru, nebo ho můžeme vytisknout na tiskárně přímo v diagnostice.

minut vám sdělíme informace o stavu vašeho srdce – např. jeho výkonnost, míru stresové zátěže, pravidelnost srdečního rytmu nebo také tepové frekvence pro jednotlivé typy tréninků. Výstupem opět může být vytištěný formulář s veškerými údaji.

Back-check

Díky tomuto unikátnímu přístroji dokážeme procentuálně vyjádřit poměr antagonistických svalových skupin (na základě tahu a tlaku daných segmentů těla určíme,

zda jsou svaly přetíženy či oslabeny). I zde je možnost získat vytištěný formulář s veškerými údaji.

Summary: This type of diagnostics is understood to be a complete fitness examination aimed particularly at the condition of your locomotory system. The specific diagnostics are more focused on a more detailed analysis of individual parts, which is possible thanks to the following professional diagnostic appliances:

re we find out the lumbar flexure, the function of postural muscles (muscles in the spine area) and muscle imbalances of the axis system. We will show you the outcome of the examination on a screen, or we can print it on a printer directly in the diagnostics.

load, regularity of your heart rhythm or also heart rate for individual types of training. The output can, again, be a printed form with all the data.

Back-check

Thanks to this unique appliance we are able to tell you the ratio of antagonistic muscle groups (upon pull and push of the respective segments of the body we will say whether the muscles are overloaded or weakened). Again, you can get a printed form with all the data.

Cardioscan

As the appliance works on an EKG basis, in a couple of minutes we will give you information about the condition of your heart – e.g. its performance, the level of stress

Spinal mouse

By mere movement of a mouse on your spine we are able to carry out a professional examination whe-



WATCH IT!

Výpisky je tu nájs přestálo
Dělníci nosí, krátký přenos
Kongolka
Americký kalendář
KAREL SCHWARZENBERG
ŽENEVA A BASILEJ
MERCEDES
STALETÍ
Vládky historických dělníků

VÁŠ EXKLUZIVNÍ PRŮVODCE ČASOPROSTOREM
k dostání u všech dobrých prodejců hodinek nebo k objednání na
www.watchitmagazine.eu

life

akce

joy golf & balance club brumlovka tour 2010

otevřené golfové turnaje pro všechny hráče s hcp

open golf tournaments for all players with hcp

🏆 Vážení členové klubu, dovolujeme si vám představit golfovou tour, která vznikla ve spolupráci Balance Clubu Brumlovka a agentury JOY GOLF. O tom, že se tour těší ze strany účastníků velkému zájmu, hovoří již samotná čísla. Našeho posledního turnaje, který se konal 12. 6. v Mladé Boleslavi, se zúčastnilo 62 hráčů. Někteří z vás tour již objevili, stali se účastníky, ba dokonce i vítězi některého ze šesti odehraných turnajů. Gratulujeme!

1. ročník JOY GOLF & Balance Club Brumlovka tour 2010 byl zahájen prvním z celkově 12 turnajů dne 3. dubna 2010 na mistrovském hřišti Golf Mladá Boleslav. Jak již bylo uvedeno, jedná se o sérii 12 turnajů konaných na čtyřech hřištích – Mladá Boleslav, Kunětická Hora, Poděbrady a Mstětice. Přestože se jedná o tour, není podmínkou absolvovat všechna utkání, pro větší atraktivnost je každý jednotlivý turnaj klasifikován zároveň jako samostatný, ve kterém se hraje o exkluzivní skleněné trofeje a věcné ceny. Hráči jsou rozděleni do tří výkonnostních kategorií, takže šanci na výhru má opravdu každý. Připojte se k nám a přijďte si s námi užít!

Před námi jsou ještě tyto turnaje:

- 24. 7. Mstětice
- 7. 8. Kunětická Hora
- 21. 8. Mstětice
- 4. 9. Mstětice
- 23. 10. Mladá Boleslav – finále

📌 **Summary:** Dear club members, We would like to present a golf tour that was created upon cooperation of the Balance Club Brumlovka and the agency JOY GOLF. The numbers alone show that the tour is very popular. 62 players attended our last tournament held on 12 June in Mladá Boleslav.

aerobik a relax na jachtě

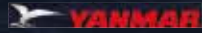
aerobics and relaxation on a yacht

Netradiční spojení aerobiku, powerjógy a relaxačních masáží na jachtě pro vás ve spolupráci s Balance Clubem Brumlovka připravil náš další partner – firma MARITIME.



MARITIME

autorizovaný dealer HANSE GROUP pro CZ & SK

- ▲ prodej jachet HANSE, MOODY, DEHLER, FJORD a VARIANTA
- ▲ zkušební plavby
- ▲ charter vlastních jachet HANSE v Chorvatsku a jiných světových destinacích
- ▲ servis lodí v tuzemsku i zahraničí
- ▲ autorizovaný prodej a servis lodních motorů 
- ▲ sailing academy
- ▲ charter management
- ▲ shared ownership, leasing
- ▲ pojištění lodí



material prizes are awarded. Players are divided into three performance categories, so everybody has the chance to win. Join us and enjoy it with us!

The following tournaments are still to be played:

- July 24 Mstětice
- August 7 Kunětická Hora
- August 21 Mstětice
- September 4 Mstětice
- October 23 Mladá Boleslav – finals



inzerce

trend

komfort a bezpečí

comfort and safety

Ačkoliv v estetické plastické chirurgii nejde o operace zachraňující život, je i zde nanejvýš důležité zajistit bezpečnost pacienta a nepodceňovat rizika spojená se zákroky na operačním sále.

🏥 Většina operací se provádí v plné narkóze a před i pooperační péče klade stejné nároky na kvalitu jako jakákoliv jiná větší operace – ne-li větší, protože u estetických zásahů hraje podstatnou roli psychika. Proto je důležité při výběru kliniky znát její zázemí, možnosti a servis. „Jen málo lidí dnes ví, že například monitorování základních životních funkcí bezprostředně po operaci hraje v případě pooperačních komplikací zásadní roli, neboť bezpečí pacienta závisí na dostatečné a včasné pomoci. Stejně tak přispívá k co nejlepší prevenci a bezpečnosti nepřetržitý dohled lékaře a zdravotního personálu, kteří eventuálně umí rychle reagovat,“ vysvětluje MUDr. Roman Kuřa důvody, které považuje na své nové klinice, v jejímž čele stojí spolu s MUDr. Zdeňkem Prosem, za klíčové. V tomto smyslu je nejmodernější klinikou u nás právě nová Perfect Clinic v Kartouzské ulici, kde kromě výše uvedeného působí i vlastní tým anesteziologů a monitorování pokojů je rozšířeno i mimo dospávací pokoj. Kliniky s dobrým jménem se nezdělají používat v souvislosti s péčí slovo komfort. K němu Kuřa i Pros řadí vedle dostatečného přísunu informací směrem ke klientům i design kliniky, ochotu a vstřícnost zkušeného personálu, ale i takové libůstky, jako je stravování à la carte, trendové nemocniční textilie a oděvy anebo pohodlné parkování na místě.

„Poskytujeme klientům vysoce odborné služby a komfortní servis, a to především díky zkušenému týmu mých kolegů. Snažíme se o perfektní služby a chceme, aby se klient v Perfect Clinic cítil perfektně,“ říká vedoucí lékař Roman Kuřa.

📌 **Summary:** Although there are no lifesaving operations in plastic surgery, the most important thing is to ensure the patient's safety and not to underestimate the risks related to operations. Most operations are performed under general anaesthesia and the pre- and post-operation care requires the same quality as any other bigger operation, or maybe even better as in aesthetic operations the patient's mental condition is very important. Therefore, it is very important to know the background, the possibilities and the service for selecting a clinic. "Nowadays just a few people know that, for example, monitoring the basic life functions immediately after an operation plays its vital role in possible post-operation complications as the patient's safety is dependent on sufficient and timely help. Also, constant supervision of a doctor and medical staff contributes to prevention and safety if the doctor and the medical staff are capable of reacting quickly," says MUDr. Roman Kuřa, explaining the aspects that he considers to be the key ones in his clinic that he manages with MUDr. Zdeněk Pros. From this point of view, only the new Perfect Clinic on Kartouzská Street has its own team of anaesthesiologists, besides the aforementioned advantages, and all the rooms are monitored, not only the post-surgery room. Clinics with a good reputation are not reluctant to use the word comfort in connection with care. Kuřa and Pros add sufficient provision of information to clients and the design of the clinic, willingness and openness of experienced staff, and also such extras as à la carte catering, fashionable hospital textiles and clothes or convenient parking by the clinic. "We provide highly professional services to our clients as well as a comfortable service, especially thanks to the experienced team of my colleagues. We strive to provide perfect services and our objective is that a client feels great in Perfect Clinic," says the head physician Roman Kuřa.

Perfect Clinic – Kuřa, Pros & Co.
Kartouzská 10, Praha 5
www.perfectclinic.cz

Zaostřeno aneb Chtěli bychom vám připomenout

- » V případě nepřítomnosti na lehátku u aqua zóně si klubové prádlo odkládejte na příslušné věšáky a neblokujte jím proslím lehátka.
- » Mužům není povoleno používat nátláčníky a trika bez rukávů.
- » Klubové prádlo je určeno pro použití v rámci správných hygienických návyků, nikoli pro otírání obuvi či smrkání.
- » Před vstupem do bazénu, vířivky, saun, páry a tepidária se bezpodmínečně osprchujte.
- » Tiskoviny (deníky, časopisy, knížky atd.) a potravinářské výrobky nejsou dovoleny k nošení do žádného zařízení v relaxační zóně (bazén, vířivka, 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 šaten, nikoli do vlastních sportovních tašek.

zaostřeno

fitness

oslabené pánevní dno

weakened pelvic floor

Při dnešním sedavém způsobu života má svalstvo pánevního dna oslabené většina lidí, výrazně větší sklon k tomu mají ženy.

🏃 V současné době problém s tímto svalstvem diagnostikují čím dál častěji u svých klientek a někdy i klientů. Jeho oslabení může nezdědka např. za bolesti v bedrech, které ani po klasických cvičích neodcházejí, a je také příčinou nechtěného úniku moči. (Každá druhá žena měla či má problémy s udržením moči, v celé ČR je to odhadem 700 tisíc osob, z toho 510 tisíc žen, asi 20 % žen ve věku kolem 45 let zažívá stresovou inkontinenci.)

Anatomie pánevního dna

- Skládá se ze tří svalových vrstev
- Sáhá od stydké kosti ke kostrči a upíná se po stranách na sedací hrboly
- Má tloušťku dlaně, je pevné mřížkovité struktury, tvoří ho 2 typy svalových vláken
- V oblasti hráze, středu, je tzv. „operný kříž“ – silné zatížení, větší zpevnění

Funkce svalů pánevního dna

- Podpůrná a nosná funkce – křivým napětím ovlivňují polohu orgánů v malé pánvi, opora pro ženské pohlavní orgány
- Podpora cirkulace lymfy
- Uzavírací – funkce svalových svěračů recta, uretry a vaginy
- Vliv na celkovou stabilitu těla – součást pohybových a posturálních řetězců
- Spoluúčast na dýchání – při výdechu zadržuje tlakovou vlnu bránice
- Dávají impuls pro vzpřímení pánve

Projevy dysfunkce

- Descensus orgánů v malé pánvi až prolaps
- Inkontinence moči, stolice
- Bolesti v pánvi nejasné etiologie a kostrčový syndrom
- Vertebrogenní potíže
- Dysmenorea
- Sexuální dysfunkce

Fyzioterapeut má možnost při vyšetření vidět/najít na těle asi 8 „věcí“, podle kterých se dá spolehlivě odhalit, jak na tom vaše pánevní dno je.

Pánevní dno a sport

Platí zásada, že čím aktivnější je vaše pánevní dno, tím lepší budete ve sportu. Zátěží je, dochází-li k silným otřesům nebo vzniká-li velká

nitroblíží tlak. Existují sporty, které jsou pro pánevní dno dobré, nebo špatné – podle toho, jak je provozujete. Rozhoduje heslo „vědet, jak na to“. Vhodné: africký a břišní tanec, nordic walking, bruslení, jízda na běžkách, plavání, šplh, jóga (konečně – cviků málbandha o nic jiného nejde), tai chi, qi gong, aikido.

Pro slabé pánevní dno rizikové: jogging, skákání na trampolíně, skákání přes švihadlo (zejména snožmo), cvičení na strojích ve fitcentru.

📌 **Summary:** Due to the present-day sedentary way of life, most people have weakened pelvic floor muscles, which tends to be a bigger problem in women.

These days, I diagnose the problem more often in my female clients, and sometimes men too. Very often their weakening can cause e.g. pains in the loins that do not disappear even after standard exercise, and it is also the cause of involuntary excretion of urine. (Every other woman has had or has problems with retaining

urine, in the entire Czech Republic there are about 700 thousand people suffering from the problem, of which 510 thousand are females; about 20% of females at the age of 45 years experience stress incontinence).

Pelvic floor anatomy

- It consists of three muscle layers
- It stretches from the pubic bone to the coccyx and it is fastened on its sides to ischial tuberosities
- It is as thick as a palm, it has a cancellate structure and it is made of 2 types of muscle fibres
- At the place of the diaphragm there is a so-called "support cross" – strong load, better strengthening

Function of pelvic floor muscles

- The supportive and bearing function – by relaxing tension they affect the position of organs in the pelvis minor, support for female sex organs
- Support of lymph circulation
- Closing – function of sphincters of rectum, urethra and vagina
- Effect on the overall stability of the

body – a part of locomotory and postural chains

- Cooperation in breathing – in expiration it maintains the midriff pressure wave
- They give an impulse for pelvic straightening
- Pelvis position – sacrum and Lp. ensuring stability of SI articulation

Symptoms of dysfunction

- Descended organs in pelvis minor or even their prolapsed
- Urinary, fecal incontinence
- Pain in pelvis of unclear etiology and coccygeal syndrome
- Vertebrogenous disorders
- Dysmenorrhea
- Sexual dysfunction

A physiotherapist can see/find about 8 "things" in your body during examination, according to which it can be reliably found out what the condition of your pelvic floor is.

Activating the pelvic floor – what it exercising looks like, step-by-step

- identification of one's own pelvic floor, examining one's own pelvis
- training itself – contraction and relaxation
- small and quick contractions
- contractions in various postural positions (the best exercise in lying and seated positions, on all fours and standing)
- including activation of pelvic floor muscles to perform common everyday activities (bending, lifting and carrying loads)

Pelvic floor and sports

The more active your pelvic floor is the better at sports you are. It is loaded when there are strong vibrations or if there is strong intra-abdominal pressure.

Some sports are good and some sports are bad for the pelvic floor – it depends on how you do them. "know how" is what matters here.

Suitable sports: african and belly dance, nordic walking, skating, cross-country skiing, swimming, climbing, yoga, (in fact this is what the exercise mula bandha is about), tai-chi, qi gong, aikido.

Risky sports for a weakened pelvic floor: jogging, trampoline, weight lifting in a fitness centre.



BRUMLOVKA

ZVOLTE SI SVŮJ STYL

V budově se nachází na **16 služeb a obchodů**, kde se postarají od vašeho **auta** přes **vylepšení vaší postavy až po účes**, báječnou **relaxaci** při dobrém jídle a **sportovní vyžití** nevyjímaje.



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

akce

výsledky soutěže „kilo za kilo“

results of the "hundred for kilo" competition



CZ Před třemi měsíci se s námi řada našich členů pustila do soutěže nazvané „KILO ZA KILO“, kdy za každý zhubnutý kilogram bude následovat odměna 100 Kč nabitých na kredit.

V průběhu dubna byla soutěž zahájena vstupním měřením a zapsáním všech výsledků do tabulek. Řada soutěžících soutěž pojala zodpovědně, využila pomoci našich fitness trenérů, nechala si poradit, jak správně sestavit jídelníček, nakoupila si výživové doplňky a opravdu zhubla. Soutěž je nyní u konce a my již po výstupním měření známe tři nejúspěšnější.

Vítězovi se podařilo dosáhnout naprosto neuvěřitelného a absolutně nečekaného výsledku, nad kterým žasnou i naši výživoví odborníci.

Soutěžící, kteří se umístili na prvních třech místech:

1. místo:
Josef Sokol s úbytkem tuku 14,2 kg!!!
2. místo:
Alexandr Bystrov shodil 7,2 kg tuku!
3. místo:
Tomáš Dvořáček se zbavil 3,7 kg tuku!

Výhercům gratulujeme a doufáme, že nelitují úsilí, které do naší soutěže vložili, všem soutěžícím děkujeme za účast a gratulujeme k případným výhrám.

en Summary: Three months ago we launched a competition called "Hundred FOR KILO" with our members, offering them CZK 100 of credit for each kilogram of weight they lost.

The competition commenced during April with starting measurements and the recording of results on charts. Many of the competitors took a serious approach to the contest, making use of diet advice from our fitness trainer, and truly lost weight. The competition has now ended, and following the final measurements, we now know the names of the three most successful participants.

The winners managed to achieve absolutely unbelievable and unexpected results that surprised even our experts.

The top three finishers were:

- 1st place:
Josef Sokol, with body fat loss of 14.2 kg!!!
- 2nd place:
Alexandr Bystrov, who lost 7.2 kg!
- 3rd place:
Tomáš Dvořáček, who lost 3.7 kg!

Congratulations to the winners and all participants; we hope that you don't regret the efforts you put into our competition!

zdravý styl

enzymy

enzymes

Enzymy jsou základními katalyzátory všech chemických reakcí v našem organismu. Bez nich bychom nemohli vůbec existovat, natož se regenerovat a zůstat stále zdraví a ve formě.

CZ Další vynikající, všeobecně známou vlastností enzymů je, že dokážou i léčit.

Pro dobré zdraví a silnou imunitu je zapotřebí konzumovat velké množství enzymů, pokud možno v živém stavu. V případě jejich sníženého příjmu se můžeme cítit unaveni, imunita je oslabena, jsme častěji nemocní nebo trpíme chronickými či degenerativními onemocněními. Pokud tedy zjistíte, že enzymy jsou právě to, co vaše tělo momentálně postrádá, sáhněte např. po čerstvé zelenině a ovoci nebo ořechích či naklíčených semínkách. Vzhledem k tomu, že úprava potravin při vysoké teplotě většinu enzymů ničí, je jejich konzumace mnohem vhodnější v potravinách čerstvých či v syrovém stavu, čímž je zároveň zajištěn i dostatečný příjem všech vitamínů a minerálů.

Hana Lang
Fitness Instructor, Nutrition Consultant

en Summary: Enzymes are the basic catalysts of all chemical reactions in our body. Without them we could not exist at all, or even regenerate and stay healthy and fit.

Another great, generally known function of enzymes is the fact that they can heal. For a good healthy and strong immune system, a lot of enzymes have to be consumed, and raw if possible. In the case of their reduced intake we can feel tired, the immune system is weakened, we are ill more often or we suffer from chronic or degenerative illnesses.

So if you find that enzymes are what your body lacks at the moment, choose e.g. fresh vegetables and fruit or nuts or pregerminated seeds. With regards to the fact that processing food at high temperatures destroys most enzymes, their consumption is much more suitable in fresh foods or in the raw state, in which way sufficient intake of all vitamins and minerals is also ensured.



8.30 - prezentace

9.30 - zahájení

V neděli 25. července 2010 pořádá Balance Club Brumlovka již 3. ročník tenisového turnaje čtyřher.

BRUMLOVKA CUP 2010

Startovné: 300 Kč

V ceně startovného:

- snídaně, nealko nápoje, oběd
- jednodenní voucher Balance Clubu Brumlovka, osuška
- hodnotné ceny pro vítěze
 - měsíční členství Balance Clubu Brumlovka
 - vouchery FUNTasy Clubu
 - roční předplatné časopisu Watch It
 - vlasová kosmetika Redken od studia Bomton

Z důvodu omezené kapacity účastníků **potvrďte prosím svou účast na email: petra.novotna@balanceclub.cz**

Adresa: Tenisové kurty v areálu BB Centra LTC 1927, Vyskočilova ul., 140 00 Praha 4 – Michle
Turnaj je určen pro neregistrované hráče, celkem pro 32 dvojic.
Parkoviště zajištěno před a za budovou Brumlovka.

Partneři:



balance
club
BRUMLOVKA