

brumlovka tenis cup 2011

Již tradičně přicházíme s pozvánkou na 4. ročník tenisového turnaje čtyřher BRUMLOVKA CUP 2011. Setkáme se v neděli 17. 7. 2011 v 9.00 hod. v areálu michelských tenisových kurtů LTC 1927.

Můžete se těšit na setkání se známými osobnostmi, bohaté občerstvení a zajímavé ceny od partnerů turnaje. Ukázky nových trendů ve fitness vám předvedou naši trenéři.

Z důvodů omezené kapacity účastníků potvrďte prosím svou účast do 8. 7. 2011 na e-mail panu Černému vaclav.cerny@passerinvest.cz.

Summary Sunday 17 July 2011 – Doubles tennis tournament BRUMLOVKA CUP 2011.

The 4th year of the doubles tennis tournament BRUMLOVKA CUP 2011 is to be held in the complex of LTC 1927's tennis courts in Michle on Sunday 17 July 2011 at 9:00 am. Aside from famous celebrities, you can look forward to refreshments, prizes given by the tournament's partners as well as presentations of new fitness trends. Applications are accepted at vaclav.cerny@passerinvest.cz



balanced

BALANCE CLUB BRUMLOVKA
LÉTO | SUMMER 2011

Jsme tu
pro Vás
i v létě!

| LÉTO S BRUMLOVKOU
| ROZHOVOR S RENATOU ZELENÁKOVOU
| CYKLO VÍKEND V ČESKÉM ŠVÝCARSKU
| ZDRAVÝ STYL
| PRŮZKUM SPOKOJENOSTI



BRUMLOVKA TENIS CUP 2011

Tenisový turnaj čtyřher pro neregistrované hráče

Startovné: 300 Kč (pro členy Balance Clubu vstup zdarma) 8.30 - prezentace 9.30 - zahájení

V ceně startovného:

- snídaně, nealko nápoje, oběd
- jednodenní voucher Balance Clubu Brumlovka
- hodnotné ceny pro vítěze

Adresa:

Tenisové kurty v areálu BB Centra LTC 1927
Vyskočilova ul., Praha 4
Parkoviště před a za budovou Brumlovka.



cyklo víkend v českém švýcarsku | cycling weekend in czech-saxon switzerland

Připravili jsme pro vás další cyklistický víkend, který proběhne ve dnech 29. – 31. 7. 2011 v krásné krajině Českosaského Švýcarska, konkrétně v lokalitě Mezná. Cena víkendu je 2 990 Kč osobu.

Ubytování bude zajištěno v hotelu The Forest Garden – součástí je polopenze a první večere proběhne formou grilování v přílehlém altánku. Znamé instruktory z Balance Clubu Brumlovka nově doplní profesionálové od partnera klubu, společnosti SP KOLO, která zašití také technickou podporu tohoto víkendu. Můžete se těšit na 3 vyjíždky a na sobotu je přichystán celodenní výlet.

Budete mít možnost bezplatného testování modelů kol od firmy SPECIALIZED a konzultaci ohledně správného výběru a nastavení kol (profesionálové ze společnosti SP KOLO, s.r.o., CONCEPT STORE SPECIALIZED, Olbrachtova 1, Praha 4, www.spkolo.cz).

Více informací získáte u Jiřího Musila na e-mailu jiri.musil@balanceclub.cz a tel. číslo 737 831 443. Uzávěrka přihlášek je 30. 6. 2011.

Summary Another cycling weekend will be organized in the area of Czech-Saxon Switzerland, the locality of Mezná, from 29th to 31st July 2011. Half-board accommodation is provided at The Forest Garden Hotel. You can look forward to three rides, in addition to a day trip on Saturday. The price of the weekend event is 2 990 CZK per person. More information can be obtained from Jiří Musil, at jiri.musil@balanceclub.cz, or by phone at 737 831 443.

The deadline for the receipt of applications is 30th June 2011.



6. 7. 2011 LEZECKÉ ODPOLEDNE | CLIMBING AFTERNOON s Liborem Hrubým a Pavlem Švehlou | with Libor Hrubý and Pavel Švehla

Chcete zkusit něco nového? Přijďte si zalézt na umělé stěně! Provedeme základy lezení a jištění na stěně Gutovka Strašnice, v případě špatného počasí v Lezeckém centru SmíchOFF. Počet účastníků je omezen – maximálně 10 lidí, hlásit se můžete u baru ve fitness zóně, poté na tel. číslo 777 083 744.

Summary Would you like to experience something new? If so, then why not come and climb an artificial wall to cover the basics of climbing and belaying? The venue is Gutovka Strašnice, or, in bad weather, the Climbing Centre SmíchOFF. The number of participants is limited to 10. Your applications are invited at the Fitness Bar and then by phone at 777 083 744.

13. 7. 2011 CYKLO VÝLET | CYCLING TRIP s Liborem Hrubým a Veronikou Plesarovou | with Libor Hrubý and Veronika Plesarová

Pojedte s námi do brdských luhů a hájů. Možné 2 skupiny cyklistů, rekreačních i těch výkonnostních. Sraz je v 15:00 před Hamrem Braník, vyrazíme směr Skalka. Hlásit se můžete do 30. 6. 2011 u baru ve fitness zóně, poté na tel. číslo 777 083 744.

Summary Come and join us on the trip across the Brdy meadows and woods. Two groups of cyclists (recreational and competitive) are possible. Let's meet outside Hamr Braník at 3 pm to set off towards Skalka. Your applications will be accepted at the Fitness Bar, by 30. 6., and then by phone at 777 083 744.

17. 7. 2011 BRUMLOVKA TENIS CUP 2011 tenisový turnaj | Tennis Tournament

Již tradičně přicházíme s pozvánkou na 4. ročník oblíbeného tenisového turnaje čtyřher BRUMLOVKA CUP 2011. Tentokrát se v areálu michelských tenisových dvorců LTC 1927 setkáme v neděli 17. 7. 2011. Neváhejte tedy využít volnější režim v období rekonstrukce klubu k novým tenisovým zkušenostem. Vaše přihlášky adresujte panu Černému na e-mail vaclav.cerny@passerinvest.cz.

více na str. 8

Summary In a time-honoured tradition, we are extending an invitation to the 4th year of the doubles tennis tournament BRUMLOVKA CUP 2011. This time we are going to meet in the complex of LTC 1927's tennis courts in Michle on Sunday 17 July 2011. Aside from famous celebrities, you can look forward to hearty refreshments, valuable prizes given by the tournament's partners not only to the winners, but also to every participant. Do not hesitate to take advantage of a window of opportunity to gain new tennis experience when the regime is not so tight due to the reconstruction of the club. Send your applications to Mr Černý, at vaclav.cerny@passerinvest.cz.

22. – 24. 7. 2011 GOLFOVÝ VÍKEND | GOLF WEEKEND v Lužických horách | in the Lužické Mountains

Pro milovníky golfu jsme připravili víkendový pobyt v horách, kde si budete moci nejen zahrát

nenechte si ujít

golf, ale naučit se spousty posilovacích a kompenzačních cvičení, která se vám budou před a po hraní golfu zajisté hodit, ale co více – vaše tělo je zcela určitě ocení! Ti, kteří by chtěli golfový víkend obohatit i o jiné aktivity, mohou na kolech vyrazit poznat krásu Lužických hor, zahrát si beach volleyball, tenis, bowling, kulečnick anebo jen relaxovat v sauně či vířivce. Více informací získáte u Dominika Špiláčka na tel. číslo 777 554 656 a e-mailu dominik.spilacek@balanceclub.cz.

Summary Golf lovers are being offered a weekend stay in the mountains, where – before and after golf games – instruction in muscle conditioning and compensation exercise will be provided. Also, you can take a cycle ride to enjoy the beauty of the Lužické Mountains, play beach volleyball, tennis, billiards, or just relax in the sauna or whirlpool. More information: Dominik Špiláček, phone 777 554 656, or dominik.spilacek@balanceclub.cz.

27. 7. 2011 VODÁCKÉ ODPOLEDNE | WATER SPORT AFTERNOON s Pavlem Švehlou | with Pavel Švehla

K létu patří voda a vodní aktivity, vychutnejme si je tedy společně! Náplň odpoledne: projdeme si základní povely při jízdě na raftu na klidné vodě ZW, poté sjíždění divoké vody WW-III v umělém kanálu Troja. Bližší informace získáte u Pavla Švehly, hlásit se můžete do 30. 6. 2011 u baru ve fitness zóně, poté na tel. číslo 737 289 026, nejpozději však do 10. 7. 2011. Počet míst je omezen, max. 12 zájemců.

Summary Water and water sports are part and parcel of summer, so why not join us to enjoy them together? Let's go though the basics of canoeing and try to canoe the calm water or, if you are brave enough, the lower section of the Trója canal. More information can be obtained from Pavel Švehla: you can apply at the Fitness Bar, by 30. 6., or by phone at 737 289 026, by 10. 7., at the latest. The number of participants is limited to 12.

29. – 31. 7. 2011 CYKLO VÍKEND | CYCLING WEEKEND s Jiřím Musilem | with Jiří Musil

Ve spolupráci s partnerem klubu, společností SP Kolo, jsme pro vás připravili další z oblíbených víkendů. Vhodnou cyklistickou atraktivní lokalitou bylo zvoleno Českosaské Švýcarsko, které nabízí velký počet náročných tras, ale stejně tak i trati k příjemné jízdě s množstvím krásných přírodních vyhlídek. Oblíbenými místy jsou například Pravčická brána či soutěsky řeky Kamenice. Bližší informace získáte u Jiřího Musila osobně v prodejním a informačním centru nebo na e-mailu jiri.musil@balanceclub.cz.

více na str. 9

Summary In partnership with the SP Kolo Company, we have arranged another popular weekend for you. Looking for an attractive locality, suitable for cyclists, we opted for the area of Czech-Saxon Switzerland as there are plenty of strenuous routes as well as other routes suitable for a pleasant ride, complete with a great number of spectacular natural vistas. These popular spots can be exemplified by the Pravčická Gate and the gorges of the River Kamenice. More information is available from Jiří Musil, either in person at the Sales and Information Centre, or at jiri.musil@balanceclub.cz.





Vážení členové klubu, milí přátelé!

V dubnu jsme vstoupili do pátého roku fungování Balance Clubu Brumlovka a ani tento rok nebude zcela neproblematický. Poté, co jsme celkem důstojně překonali důsledky ekonomické recese, nyní eskaluje problém s kvalitou sanitárního zařízení. Od počátku provozu klubu se vám snažíme garantovat špičkové služby v nadstandardním, kultivovaném prostředí. Stavební závady, se kterými se od samého počátku potýkáme, jsou však takového charakteru, že je nelze odstranit během stávajícího provozu, jak bývá běžné. Abychom předešli předčasnému chátřání stavební substance a dostáli svým závazkům vůči vám, jsme nuceni sáhnout k radikálnímu kroku – generální opravě sociálního zázemí a mokré zóny. Předpokládám, že jste byli všichni informováni o tom, že v červenci musí být klub z výše uvedených důvodů uzavřen a že vám v tomto období nabízíme také alternativní možnosti. Mluvili jsme však hlavně o možnostech přerušení platby a nabídce poloviční slevy na měsíc srpen. Rád bych ale na tomto místě vyjádřil, co mi leží na srdci nejvíce – totiž abychom se, když ne již v srpnu, pak nejpozději v září, v klubu opět všichni sešli. Nejde jen o obavy z financování klubu (i když jiné finanční prostředky, než vaše příspěvky nemáme), ale především o ztrátu nebo oslabení vztahu, který jsme léta budovali. Ať už jde o vztah k osobním trenérům a lektorům, k ostatním členům klubu nebo prostě nedefinovatelný vztah k místu, které nám dělá dobře. Přísloví „Sejde z očí – sejde z mysli!“ mne pronásleduje jako noční můra. Věřím, že zbytečně a bezdůvodně. Doufám, že jsme ve vás vypěstovali dostatečnou závislost na životní kvalitě, ke které patří neodmyslitelně pohyb. Doufat by však bylo málo! Připravili jsme na dobu rekonstrukce takový náhradní program (částečně outdoorový), abyste neměli možnost nás ani jediný den postrádat. V tělocvičně přilehlé školy Eliášů bude probíhat každý všední den několik hodin aerobiku pod vedením vašich lektorů. Tělocvična má sice omezené možnosti, ale dobré sociální zázemí. Ručníky a nápoje budou samozřejmě k dispozici. Na přilehlém hřišti budeme pořádát každé pondělí šestkový volejball. Každé červencové úterý a čtvrtek pořádáme v Krčském lese kondiční běh pro začátečníky i pokročilé a následně cvičení TRX. Středeční odpoledne chceme vyhradit zážitkovým akcím jako rafting, cyklistika či horolezení. 17. července jste zváni na již 4. ročník tenisového turnaje Brumlovka Cup. Určitým vyvrcholením budou poslední dva červencové víkendy. Jakési neoficiální přebory klubu v golfu s bohatým programem a výlet na horských kolech do Českosaského Švýcarska. Připominám, že kromě posledních dvou akcí je nabízený program pro všechny členy, bez ohledu na jak dlouho přerušili své členství, zcela zdarma. Rádi bychom tím alespoň částečně kompenzovali námi nezaviněné omezení provozu klubu a hlavně připomněli, že nám záleží na každém z vás.

PS: O postupu rekonstrukce vás budeme průběžně informovat. Ostatné naše prodejní a informační centrum vám bude každý všední den k dispozici. Otevírací dobu a přesné informace o zmíněných akcích najdete na následujících stránkách.

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

Dear Club members, dear friends!

We have entered the fifth year of the Balance Club Brumlovka's existence as of April, and it is unlikely that this year will be entirely without its problems. After having ridden out – with considerable dignity – the economic recession, problems with the quality of the sanitary equipment are currently escalating. Since the Club opened, we have been striving to guarantee top drawer service in an extraordinarily unique and cultivated atmosphere. However, the construction defects we have been facing since the very beginning are to such an extent that, contrary to the usual, cannot be corrected during normal operation. In order to prevent the premature deterioration of the structure of the building, and to meet our obligations to you, we have to take radical steps: the general repair of the social amenities section and the Wet Zone. I suppose that you all have been informed that the Club will have to be closed in July for the aforementioned reasons, and we offer you some alternatives for that period. However, so far we have mostly spoken about such possibilities as suspending payment and a 50% discount for the month of August. Now, I would like to tell you something that is nearest to my heart: I hope that we will all meet in the club again, if not in August, then September at the latest. It is not that there are concerns over the funding of the Club (even though we have no funds in place other than your financial contributions) but, more importantly, that there are concerns over losing or weakening the rapport we have built over the years, regardless of whether it is the ties with personal trainers or instructors, other club members or simply an intangible relationship with the club that endears you to us. The proverb "Out of sight, out of mind" haunts my nightmares but I hope that this is unnecessary and unfounded. I hope that we have helped you become sufficiently dependent on the quality of life which goes hand in hand with movement. Our hopes are not enough! We have prepared a substitute (partially outdoor) programme for this period of reconstruction so as not to give you chance to miss us even for a single day. Several aerobic lessons will be taught by your usual instructors in the gym of the adjacent Eliáš school. Admittedly, the gym does have some limitations, but it certainly has good social amenities. Naturally, towels and drinks will be provided. Every Monday, matches in six volleyball will be played on the adjacent grounds. Each Tuesday and Thursday in July, we will organize jogging for beginners and advanced joggers alike, followed by the TRX exercise in Krč Forest. We would like to reserve Wednesday afternoons for adventure events such as rafting, cycling and mountain climbing. Also, you are invited to visit the 4th year of the tennis tournament Brumlovka Cup on 17 July. The last two weekends of July will be kind of a highlight: An unofficial golf championship of the club with a rich programme, and a mountain-bike trip to the Czech-Saxon Switzerland. Let me remind you that, except for the last two events, the programme comes absolutely free to all the members, no matter how long they have suspended their membership for. We would like to make up, at least partially, for the reduction of operations that we are not responsible for, and, first and foremost, remind you that we care about you.

PS.: We will keep you informed about the progress in the reconstruction. Anyway, our Sales and Information Centre will be at your disposal every day. The opening hours and detailed information about the aforementioned events can be found on the following pages.

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

udržujte se v kondici s balance clubem
brumlovka i v červenci | keep fit also in July

Jak jsme vás již informovali, v průběhu měsíce července bude klub z důvodu rekonstrukce zcela uzavřen. Proto jsme pro vás připravili náhradní program.

Program bude probíhat dle uvedeného rozvrhu ve škole v Baarově ulici (viz. mapa) a také venku. Připraveny jsou pro vás zhruba čtyři aktivity denně, abyste ani přes léto neztratili svoji poctivě nabytou kondici. Škola v Baarově ulici, která je nedaleko Balance Clubu Brumlovka, bude hlavním dějištěm těchto aktivit. Otevřena zde bude recepce, kde vás uvítáme vždy již 1 hodinu před začátkem aktivit a budeme zde k dispozici i jednu hodinu po jejich skončení. Standard, na který jste zvyklí v podobě zapůjčení ručníků, bude zachován. Stejně tak zde bude možné zakoupit nápoje. Hlavní výhodou je, že tyto aktivity jsou pro všechny členy zdarma (pokud není uvedeno jinak).

The Club will be closed for reconstruction this July. This is why a substitute programme has been prepared and, being outlined in the attached schedule, it will take place in the school, Baarova Street (see the map) and outdoors. The reception desk will be always at your disposal one hour before the beginning and one hour after the end of the activities in the school building, where you will also have an opportunity to borrow towels and buy drinks. The sessions contained in the schedule come free (unless stated otherwise).

letní otevřací doba prodejního a informačního centra | summer opening
hours of the sales and Information centre

V měsíci červenci, kdy bude provoz klubu zcela přerušen a také v měsíci srpnu, kdy již budete mít možnost naše služby opět využívat, jsme vám také k dispozici. Při řešení záležitostí týkajících se vašeho členství se na nás můžete obracet v následujících časech:

Po – Pá 09:00 – 16:00
Út – Čt 12:00 – 18:00

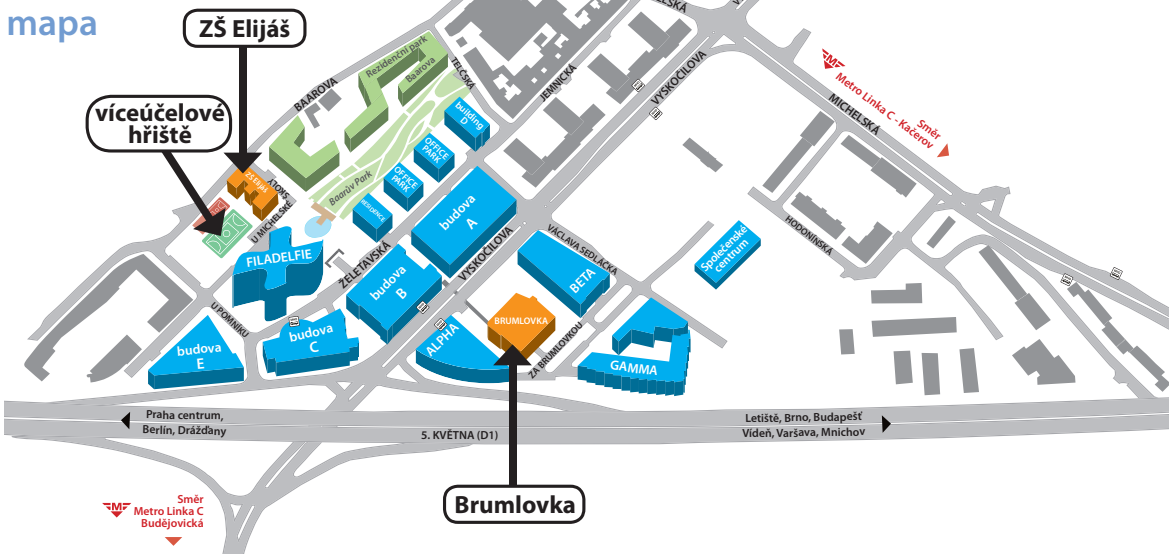
V případě, že k nám nebudete mít ve výše uvedených časech cestu a přeci jen nás budete potřebovat kontaktovat, můžete tak učinit prostřednictvím e-mailové adresy: info@balanceclub.cz.

During reconstruction in July and then in August, we will be at your disposal within the following opening hours:

Mo – Fr 09:00 – 16:00
Tu – Th 12:00 – 18:00

Feel free to contact us also at info@balanceclub.cz.

mapa



náhradní program

	7:00 – 8:00	10:00 – 11:00	12:00 – 13:00	17:00 – 18:00	18:00 – 19:00
PONDĚLÍ MONDAY	ZŠ Eliáš	ZUMBA Rostla Šrom		BODY TR Veronika Mayerová	ZUMBA / Martina Aušová
	Krčský les Krč Forest	BĚŽECKÝ TRÉNINK JOGGING TRAINING			
	Víceúčelové hřiště Multipurpose sports ground				VOLLEYBALL 18:00 – 19:30
ÚTERÝ TUESDAY mimo 5. 7. excluding 5. 7.	ZŠ Eliáš		BODY STYLING Daniela Suková	FUNKČNÍ TRÉNINK Karel Jarušek	AE BODY / Tomáš Dědík
	Krčský les			BĚŽECKÝ TRÉNINK JOGGING TRAINING	OUTDOOROVÝ TRÉNINK OUTDOOR TRAINING
STŘEDA WEDNESDAY mimo 6. 7. excluding 6. 7.	ZŠ Eliáš	VINYASA YOGA 7:15 – 8:15 / Vláda Mikuláš	VINYASA YOGA Vláda Mikuláš		BOSU / Veronika Mayerová
ČTVRTEK THURSDAY	ZŠ Eliáš	POWER YOGA / 7:15 – 8:15 Jaruška Sedláčková	BODY STYLING Daniela Suková	POWER YOGA Karel Jarušek	
	Krčský les			BĚŽECKÝ TRÉNINK JOGGING TRAINING	OUTDOOROVÝ TRÉNINK OUTDOOR TRAINING
PÁTEK FRIDAY	ZŠ Eliáš	DYNAMIC YOGA 7:15 – 8:15 / Lída Pokorný			POWER STEP Veronika Mayerová

Pozn.: Změny jsou vyhrazeny, aktuální rozvrh sledujte na www.balanceclub.cz.

Outdoorové tréninky (TRX a jiné) a běžecké tréninky se budou konat v Krčském lese. Sraz zájemců je vždy 5 minut před začátkem lekce u restaurace U Labutě (ul. Thomayerova 751/3, Praha 4). Účastníci mohou po outdoorovém tréninku využít zázemí ZŠ Eliáš (ul. Baarova 360).

Subject to changes. For the latest update of the schedule see www.balanceclub.cz.

Outdoor training sessions (TRX and the others) and jogging training sessions will be organized in Krč Forest. The participants always meet outside the U labutě restaurant (Thomayerova 751/3, Praha 4) five minutes before the beginning of the lessons. The social amenities of Basic School Baarova are available after the sessions.

průzkum spokojenosti aneb na vašem názoru nám záleží | satisfaction survey or your
opinion counts

Vážení členové klubu, v první řadě bychom vám ještě jednou rádi poděkovali za vaši zpětnou vazbu v rámci průzkumu spokojenosti, který proběhl koncem listopadu loňského roku. Účelem projektu bylo zjistit spokojenost klientů se stávající kvalitou klubem poskytovaných služeb a rovněž získat náměty na jejich zlepšení či rozšíření. Podrobně zpracované výsledky byly k dispozici v posledním čísle našeho klubového časopisu Balanced Life.

Dear club members, we would like to thank you for the feedback you gave us within the framework of the Satisfaction Survey carried out last November, and the results can be found in detail at www.balanceclub.cz. In the meantime, we have managed to resolve several issues, as mentioned below.

Jak již bylo zmíněno, jedním z našich záměrů bylo také dát vám prostor k vyjádření vašich požadavků, nápadů či postřehů na zlepšení. V tomto směru jsme od vás obdrželi opravdu velké množství návrhů. Některé byly z hlediska možností provozu klubu neadekvátní, jiné zajímavé, ale za stávajících okolností neuskutečnitelné a pak jsme zaznamenali takové, které byly opravdu věcné a zároveň realizovatelné.

Níže uvádíme několik bodů, které se nám do této chvíle podařilo změnit.

Aqua zóna

Jak jistě většina z vás ví, v klubových pravidlech máme uvedeno, že před vstupem do bazénu nebo vířivky se má každý bezpodmínečně osprchovat a že v odpočivárně (neboli relaxační části s lehátky) je přísný zákaz telefonování. Někteří členové klubu stále nedokáží tato pravidla dodržovat, na což jste nás upozornili právě vy, kdo klubová pravidla respektujete, a požádali nás o umístění upozornění na tyto body přímo do aqua zóny. Nyní je před vstupem do aqua zóny (hned nad schody vedoucími ze šaten) stojan, do nějž umísťujeme vybrané body z klubových pravidel. Na dodržování výše uvedených bodů se více zaměřil i personál aqua zóny, s čímž souvisí i další drobná novinka. Je jí cedulka s hodinami umístěná na baru u aqua zóny v případě, že plavčík není právě přítomen. Tato cedulka vám sdělí, že plavčík právě kontroluje prostor aqua zóny a také v kolik hodin se vrátí na bar (kontrola aqua zóny je záležitost pár minut). Nově je umístěna i v prodejním a informačním centru v případě, že náš sales consultant není právě přítomen z důvodu prohlídky klubu se zájemcem o členství.

Parkoviště

Od začátku provozu Balance Clubu Brumlovka měl každý člen v rámci návštěvy klubu nárok na 1 hodinu parkování zdarma. Byli jsme si plně vědomi, že 1 hodina je při návštěvě klubu málo, ale vzhledem k majetkové nezávislosti parkoviště na našem klubu nebylo jednoduché tuto skutečnost změnit. V prvním kvartálu tohoto roku se nám ovšem podařilo za podpory investora toto vyřešit. Nyní, jak již většina z vás ví, má každý člen při návštěvě klubu právo na 2 hodiny parkování zdarma (držitelé diamantové karty na 3 hodiny).

Klubový časopis Balanced Life

Ve velké míře jsme od vás obdrželi zpětnou vazbu, že náš klubový časopis čtete, nicméně byste ho uvítali raději v elektronické podobě,

nežli v tištěné. Zde není mnoho důvodů se více rozepisovat, protože právě čtete jednu z prvních řádků elektronického newsletteru Balanced Life a pokud ne, byl vám zaslán e-mailem, nebo ho případně najdete na www.balanceclub.cz.

Šatní skřínky

Jedním z dále zmíněných bodů v rámci zlepšení služeb či zázemí byla

funkčnost šatních skříněk. Ano, i my jsme si vědomi, že v posledních měsících se stále častěji stává, že šatní skříňka nejde po řádném označení červené diody na zelenou uzavřít a v horším případě otevřít. Není tomu dlouho, kdy jsme radostně oznámili, že veškeré skřínky jsou již plně funkční. Momentálně jsme zaznamenali, že se situace opět zhoršila, a tak jsme se rozhodli, že v rámci červencové uzavírky klubu provedeme celkovou revizi všech šatních skříněk vč. elektroniky, kabeláže, softwaru a jiných komponent, na kterých je provoz závislý.

Samozřejmě výše uvedené body nejsou vším, co jsme se pro vás snažili vylepšit. Jsou jen výtahem těch, na které byl z vaší strany kladen velký důraz, a které jsme mohli operativně realizovat bez větších obtíží. Bodů k řešení máme mnohem více a vzhledem k již zmíněné červencové uzavírcce klubu jsme se rozhodli ty složitější realizovat právě v tomto období. Jedná se např. o celkovou rekonstrukci pánských i dámských sprch, definitivní odstranění kapání ze stropu ve fitness zóně, již zmíněnou kompletní revizi šatních skříněk, lokální opravy interiéru (opadané omítky, odřená dřevěná obložení, zničené dveře apod.), doplnění a obnova flóry (zejména v aqua zóně) opravu podlahy v sále č. 1, opravu dřevěných schodů vedoucích z fitness zóny k aerobním sálům, doplnění chybějících pomůcek, opravu a revizi všech strojů ve fitness atd.

Jak sami vidíte, úkolů máme dostatek. O jejich řešení vás budeme průběžně informovat.

Aqua Zone

Some club members are still unable to obey the rules of the Aqua Zone (such as having a shower before entering the swimming pool or not telephoning), as you have pointed out. In front of the entrance to the Aqua Zone, there is presently a stand for notices with select items of the Club Rules. Another notice can be seen at the bar in the Aqua Zone warning of the lifeguard's absence while he or she is checking the area of the Aqua Zone. The notice placed at the Sales and Information Centre concerns the absence of the Sales Consultant as he or she is taking a prospective member on a tour around the club. The notices will always say the expected time of the staff's return.

Parking lot

In the first quarter of this year, we managed, with the support from the investor, to increase the period of free parking from one to two hours (or three hours for the Diamond Card holders).

Club magazine Balanced Life

At the request of the majority of members, the magazine Balanced Life changes into an electronic form. You are now reading it and, if not, it has been sent to you by email, or you will find it at www.balanceclub.cz.

Changing room lockers

During the July suspension of the club operations, we will undertake an

overall revision of all the changing room lockers, including electronics, wiring, software and the other parts that are crucial for smooth operations. The frequent breakdowns of the lockers are the reason behind this decision.

You can take it for granted that the aforementioned items cannot cover everything that we have made an effort to improve. We have naturally produced even more solutions, being prepared to tackle the more complicated items in July, during the closure of our club. For example, the men's and women's showers will be completely restored, the leak from the ceiling in the Fitness Zone will be repaired; as already mentioned, the changing room lockers will be completely revised, the damaged parts of the interiors will be fixed (fallen plaster, scratched wooden panelling, damaged doors), the plants will be replenished and rehabilitated (especially in the Aqua Zone), the floor in Hall 1 will be repaired, the wooden staircase from the Fitness Zone to the aerobic halls will be repaired, aids that are found lacking will be replenished and all the machines in the Fitness Zone will be checked and mended etc. Anyway, we will keep you informed about the progress in the fulfilment of these tasks.

Daniel Grafnetr
Operating and Marketing Manager

stalo se

balance jóga víkend za námi | april's balance weekend is over

Již tradičně se poslední dubnový víkend odehrál Balance víkend s jógou a relaxací.

Třetí ročník této jarní akce se konal v Černé v Pošumaví s překrásným výhledem na celou vodní plochu Lipna. Víkendem provázeli zkušení lektoři různých stylů jógy Karel Jarušek a Vláda Mikuláš. Kromě šesti hodin cvičení si účastníci mohli vychutnat výlet do Českého Krumlova, relaxaci ve vířivce a sauně, nebo si zapůjčit kolo, či vyběhnout do okolní přírody. Ohlasy na tento víkend byly velmi pozitivní – proto věříme, že se s vámi setkáme opět (či poprvé), na některém z chystaných podzimních termínů.

en summary The 1st year of the Balance Club Beach Volleyball Cup, attended by 21 players, was organized on the Strahov court at the end of April. The breathtaking three-set match, full of dramatic turns, ended up with the victory of the team going to Lenka Vymětalová, Martin Šuráb and Urban Kravjanský. We would like to thank all the volleyball players and wish them every sport success.

balance club beach volleyball cup 2011 | beach volleyball with balance club

Koncem dubna proběhl na strahovských kurtech 2. ročník Balance Club Beach Volleyball Cupu, jenž navázal na loňský velmi vydařený turnaj.

Sportovního odpoledne plného napínavých utkání se zúčastnilo 21 hráčů, členů klubu a jejich přátel. Po úvodním rozdělení do týmů se ve dvou skupinách bojovalo o umístění a postup do užšího semifinále. Tato dravá utkání následně určila nejlepší týmy, které změřily své síly v boji o první místo v turnaji. Ve velmi napínavém zápase plném zvratů zvítězil ve třech setech tým ve složení Lenka Vymětalová, Martin Šuráb a Urban Kravjanský. Všem volejbalistům děkujeme a přejeme další sportovní úspěchy.

en summary At the end of April, the Balance Weekend with Yoga and Relaxation took place in Černá v Pošumaví, within view of the waters of Lipno lake. The participants enjoyed – aside from six exercise lessons – a trip to Český Krumlov, relaxation in a whirlpool and sauna, cycling, and jogging. We hope to meet you on some of the forthcoming autumn dates.

bb centrum cup 2011

V první červnový pátek proběhl již 11. ročník tradičního turnaje v malé kopané, který nesl příznačný název BB Centrum CUP 2011.

V tomto zápase se mezi sebou utkaly týmy tvořené nájemci BB Centra, které se při této příležitosti sešly na hřišti FK Slavoj Vyšehrad v Praze 4. Pořadatelem turnaje byla, stejně jako v minulých letech, společnost PASSERINVEST GROUP, jejíž zástupci se klání také zúčastnili. Dalšími účastníky byli také hráči ze společností Hewlett-Packard, ROSS, HUAWEI, Skupina ČEZ a Balance Club Brumlovka. Vítězství i putovní pohár si po půldenním zápolení odnesl tým ze Skupiny ČEZ. Na druhém místě se pak umístil tým Balance Clubu Brumlovka a bronzové ocenění si odnesli hráči z firmy Hewlett-Packard. „Jsem velice rád, že tradice turnaje v kopané pokračuje již jedenáctým rokem. Je to výjimečná příležitost, při které se můžeme vzájemně setkat v neformálním prostředí a v přátelské atmosféře si zasportovat,“ řekl Daniel Kubeš, Property manager společnosti PASSERINVEST GROUP.

en summary On the first Friday of June, the 11th traditional five-a-side football tournament took place at FK Slavoj Vyšehrad's sport ground, Prague 4. The tournament, entered by the BB Centrum tenants, was organized by PASSERINVEST GROUP, whose team also took part in the competition, in addition to Hewlett-Packard, ROSS, HUAWEI, ČEZ Group and the Balance Club Brumlovka. The challenge cup eventually went to the team organized by ČEZ GROUP. The Balance Club Brumlovka team took second place and the Hewlett-Packard players got a bronze. "I am very glad to see that the tradition of the football tournament has been continuing for the eleventh year. It is a rare opportunity to get together in an informal environment and play sports in a friendly atmosphere," said Daniel Kubeš, Property Manager, PASSERINVEST GROUP.

služby

hřiště s celoročním provozem | sports ground open all year long

V Baarově ulici, v těsné blízkosti Křesťanské základní školy Eliáš, najdete víceúčelové hřiště s celoročním provozem. Hřiště bylo navrženo s důrazem na maximální flexibilitu a díky tomu jej můžete využít k nejrůznějším sportům.

Zahrajete si zde fotbal, florbal, badminton, basketbal, volejbal, házenou i tenis. Plochu o rozloze 44 × 24 metrů a je možné rezervovat na webových stránkách www.vicecelovehriste.cz. Hřiště je otevřeno každý den, tedy od pondělí do neděle od 8 do 22 hodin. Kromě sportoviště je zde k dispozici i moderní funkční zázemí s šatnou a sprchami. Ceny za pronájem hřiště se liší dle sezóny.

Kontakt: Víceúčelové hřiště, Baarova 360/24, 140 00 Praha 4, www.vicecelovehriste.cz

en summary The year-round multipurpose sports ground on Baarova Street can be booked at www.vicecelovehriste.cz. You can play football, floorball, badminton, basketball, volleyball, handball and tennis in an area 44 × 24 metres in size. Open every day from 8 am to 10 pm. Changing rooms complete with showers are available.

Contact: Multipurpose Sports Ground, Baarova 360/24, 140 00 Praha 4, www.vicecelovehriste.cz

LETNÍ SEZÓNA SUMMER PRICES	8:00 – 17:00	17:00 – 22:00	so – ne sa – su
Tenis – 1 hodina Tennis – 1 hour	250 CZK	250 CZK	250 CZK
Fotbal, kolektivní sporty – 1 hodina Football, other game – 1 hour	400 CZK	550 CZK	500 CZK

zaostře no

aneb Chceme vám připomenout | in focus... or we'd like to remind you

- Před vstupem do bazénu, whirlpoolu, saun, páry a tepidária se bezpodmínečně osprchujte. Respektujte tak klubová pravidla a základní hygienická opatření, která jsou pro většinu členů klubu samozřejmostí.
- V aqua zóně, zejména v relaxační části, je vzhledem k vyžadovanému komfortu ostatních relaxujících členů zákaz telefonování.
- V případě nepřítomnosti na lehátku v aqua zóně či relaxaci si klubové prádlo odkládejte na příslušné věšáky a neblokuje, prosím, lehátka pouze klubovým prádlem.
- Tiskoviny (denní tisk, časopisy, knížky atd.) a potraviny není povoleno nosit do všech zařízení v relaxační zóně (bazén, vířivá lázeň, sauny, pára atd.).
- Můžům není povoleno používat nátělníky a trika bez rukávů.
- Klubové prádlo je určeno pro běžné použití v rámci správných hygienických návyků, nikoli např. pro otírání špinavé obuvi či smrkání.
- Voda v barelech je určena k osvěžení členů klubu, nikoli k napouštění do láhví a konzumaci mimo Balance Club Brumlovka.

en summary Before you enter the swimming pool, whirlpool, saunas, steam bath and tepidarium, be sure to have a shower. Please respect the Club rules and the essentials of hygiene, which come naturally to the majority of the club members.

- Telephoning is not allowed in the Aqua Zone, and in its relaxation section in particular, for the sake of the peace and comfort of other members.
- Should you leave your deckchair in the Aqua Zone or Relaxation Zone, leave your underwear on the appropriate racks rather than on the deckchairs to reserve them.
- It is not allowed to carry printed material (dailies, magazines, books etc.) or food to any facilities in the Relaxation Zone (swimming pool, whirlpool, saunas, steal bath etc.).
- Men are not allowed to wear sleeveless undershirts or T-shirts.
- Club underwear is meant for correct use in accordance with proper hygienic habits rather than, for example, cleaning dirty shoes, blowing one's nose etc.
- Water in the barrels is meant for the refreshment of the club members, rather than being drawn into bottles and consuming out of the premises of the Balance Club Brumlovka.



rozhovor

kvalitní personál fitness centra je víc, než vodotrysk v hale | the quality personnel of a fitness centre is more important than a fountain in the lobby

Respektovaná internistka a obezitoložka, a také nová členka Balance Clubu Brumlovka, se ve své praxi dlouhodobě zabývá problematikou zdravotního hubnutí. Pravidelně se účastní odborných kongresů a seminářů v oborech obezitologie, kardiologie, tělovýchovné lékařství a psychiatrie. Je členkou České obezitologické společnosti. Cenné, zkušenostmi prověřené rady MUDr. Renata Zelenáková nabídne už od tohoto čísla také čtenářům našeho newsletteru v rubrice „Zdravý styl“.

en summary Dr. Renata Zelenáková is, apart from being a renowned internist and obesitologist, a new member of the Balance Club Brumlovka. She has been involved in the problems of healthy slimming throughout her professional practice. From this edition onwards, she will be sharing her valuable, empirically tested experience with the readers of this newsletter in the “Healthy Style” column. Given your profession, you are certainly well informed about the selection of fitness and wellness centres. Why is it the Balance Club Brumlovka that you have chosen?

Vzhledem k Vašemu povolání máte zajisté přehled o nabídce fitness a wellness center. Proč jste si vybrala právě Balance Club Brumlovka?

Renata: Při výběru jsem prošla několika center s podobnou nabídkou. Balance Club, ač byl pro mě poměrně hůře dopravně dostupný, se lišil velmi příjemnou atmosférou v prostorách samotných a především úrovní a kvalitou poskytovaných služeb. Jako lékařka ocením právě spíše kvalitní a dobře vyskolený personál, než vodotrysk ve vstupní hale.

Splnila realita Vaše očekávání?

Renata: Realita předčila mé očekávání. Nehledám pozlátko a jsem ochotná slevit na kvalitě vybavení, když je úroveň nabízených služeb vysoká. V Balance Clubu jsem slevovat nemusela, a to mě příjemně překvapilo. Vybavení výborné, všude čisto, milý přístup personálu a vysoká profesionalita trenérů, kteří s trpělivostí odpovídají na mé otázky. Zároveň mě potěšilo, že jejich informace jsou validní a vycházejí z nejmodernějších poznatků sportovní medicíny. V aerobních sálech jsem objevila přesně to, co potřebuji. Nemám ráda sebezprezentace cvičitelů na hodinách. Víím, že oni zcela jistě složitou taneční kreaci bravurně zvládnou, ale já ne, přišla jsem si „jen“ zacvičit. Až budu chtít vidět exhibici, vyrazím na soutěž ve fitness jako divák.

Využíváte častěji wellness, nebo fitness služby Balance Clubu Brumlovka?

Renata: Jednoznačně fitness, a to ještě nejraději individuální cvičení v kardio zóně a posilovně. Jsem „sólóvý hráč“ nebo chcete-li „maratonský běžec“ – jen já a moje utrpení :-), samozřejmě obrazně řečeno. V realu jsem velmi špatný běžec a kardio zónu využívám především k rychlé chůzi při účinné tepové frekvenci k redukci váhy. Ve wellness části, která je velmi příjemná a vlnidná, zatím trpím ostychem, ale hodlám na tom ještě zapracovat. Sluneční terasa je úžasná.

Zdravý životní styl je fenoménem posledních let. Jde o módní trend, nebo opravdu potřebnou záchrannou brzdou eliminující dopady hektické doby na naši fyzickou i psychickou kondici?

Renata: Módní trend? Kdepak. Je to elementární nutnost, kterou si řada z nás již uvědomila a těm ostatním dojde dříve, nebo později. Změnu životního stylu vidím jako jedinou šanci. Farmakologický koktejl pro mě není řešením. Toto rozhodnutí ale musí udělat každý sám a téměř vždy je zapotřebí něco obětovat, ať už čas, peníze nebo nejčastěji obojí. Jsme jedním z nejobéznějších národů na světě, máme vysoké procento obezních dětí a s tím jdou ruku v ruce onemocnění pohybového aparátu, cukrovka, vysoký krevní tlak, nádory a psychické poruchy. Takže na co čekáme?

Na cestě ke zdravému životnímu stylu se neobejdeme bez aktivního pohybu. Jednou z možností je návštěva fitness centra, komu byste ji doporučila především?

Renata: Pravidelný pohyb doporučuji všem svým pacientům, ale vždy s ohledem na jejich věk, fyzické dispozice a diagnózy. Snažím se pro každého najít pohybovou aktivitu, ze které by nejen zdravotně profitoval, ale také by mu přinášela radost. Někdo preferuje pohyb v přírodě, jiný rád cvičí v kolektivu, další pohyb prostě nemá rád. Cvičení v Balance Clubu nabízí hned několik možností. Obecně ale platí, že pohyb nám přinese řadu pozitivních pocitů a dlouhodobě zlepší naše fyzické i psychické zdraví. Velmi mě těší, když v tělocvičně potkávám lidi s nadávou nebo těžkou obezitou. Víím, jak dlouhou cestu urazili a kolik přemáhání je stálo, než jsem je mohla potkat. Smečkám před nimi a zároveň jim tajně fandím, aby vydrželi.

Máte radu, jak motivovat váhavce, kteří se stále nemohou odhodlat k prvnímu kroku a začít s pravidelným sportováním?

Renata: Definovat si své životní priority, a pokud na jednom z prvních míst stojí zdraví, prostě to zkusit. Již po pár týdnech můžeme bilancovat, co všechno nám pravidelný pohyb dává. V ordinaci se často setkávám se situací, že díky správně vedené redukci hmotnosti snižujeme nebo zcela vysazujeme léky na vysoký krevní tlak, cholesterol a cukrovku. U dosud zdravých pacientů s nadávou zase pozorují výrazné zlepšení psychiky a sebevědomí. To by nemusela být špatná motivace. Mně dává sport velkou dávku radosti, někdy až nemístnou euforii a pomáhá mi chvíli nemyslet na utrpení, se kterým se každodenně ve své práci setkávám.

Děkujeme za rozhovor.



en summary Given your profession, you are certainly well informed about the selection of fitness and wellness centres. Why is it the Balance Club Brumlovka that you have chosen?

Renata: In making this choice, I went through several centres with similar offerings. The Balance Club, though a little bit less easily accessible by transport for me, differed in having very pleasant atmosphere on the premises itself and, first and foremost, its quality of services. As a physician, I appreciate the quality and well-trained personnel rather than a fountain in a lobby.

en summary Has the reality matched your expectations?

Renata: The reality has exceeded my expectations. I am not looking for tinsel; on the contrary, I am ready to budge on the quality of equipment if the standard of services is high. I didn't have to budge at the Balance Club, which was a pleasant surprise for me. State-of-the-art equipment, cleanliness all around, the personnel's kind approach and the high professionalism of the trainers, who responded with patience to my questions. At the same time, I am pleased to see that their answers were valid, being grounded in the latest findings of sports medicine. In the aerobic halls, I discovered exactly what I needed. I do not fancy watching self-presentation of instructors during lessons. I am sure they can manage the sophisticated dance steps but that's not for me – I have come to exercise and no more. When I want to see an exhibition I'll go watch a fitness competition.

en summary Do you have advice to motivate fence-sitters who are still unable to take the first step towards regular sporting?

Renata: They should examine their life priorities and, if health is one of the top ones, to simply give it a try. Only a few weeks are enough to balance what regular exercise gives you. In my consulting room, I often find myself in the situation when, thanks to well-controlled weight reduction, we can lower the dosage or even suspend taking remedies for blood pressure, cholesterol or diabetes. Also, I can see a significant increase in the confidence of those who are overweight and healthy thus far. This doesn't have to generate poor motivation. As for me, sport brings me unadulterated joy, sometimes perhaps an inappropriate euphoria, and helps me to stop thinking about the sufferings I encounter in my work every day.

en summary Which do you use more often, fitness or wellness services of the Balance Club Brumlovka?

Renata: Definitely fitness and, most preferably, individual workouts in the Cardio Zone and Muscle Conditioning Gym. I am rather a “solo performer” or, if you like, a marathon runner – only me and my suffering, figuratively speaking of course. In reality, I am a very bad runner and I use the Cardio Zone only to walk fast and, with an efficient pulse, to reduce my weight. In the Wellness Zone, which is very nice and pleasant, I feel shy at the present, but I will try to overcome it. The sun deck is terrific.

en summary A healthy lifestyle is a phenomenon of recent years. Is it a fashion trend, or an actual necessity, reducing the impact of these hectic times on our physical and mental condition?

Renata: A fashionable trend? No way. It is a sheer necessity that has already been recognized by most of us and will be by many others sooner or later. As I see it, a change of lifestyle is the only chance. A cocktail of pharmaceuticals is not a solution. But it is up to each of us to make the decision and it is almost always necessary to sacrifice something, whether it's time, or money – most frequently both. We rank among the most obese nations; we have a high percentage of obese children and, hand in hand with obesity, there are diseases of the motor apparatus, diabetes, high blood pressure, tumours and psychological disorders. What are we waiting for then?

en summary On the road to a healthy lifestyle, you cannot do without physical activity and one of the ways is to visit a fitness centre. Who would you particularly recommend this to?

Renata: I recommend regular movement to all of my patients but always with respect to their age, physical condition and diagnosis. I try to find such activities that would benefit them in terms of their health, along with giving them joy. Someone prefers activities in the countryside where others like doing exercise collectively, and still others don't like movement at all. Exercise at the Balance Club Brumlovka offers several options. But generally speaking, physical activity brings about a number of positive feelings along with improving physical and mental condition on a long-term basis. I am very pleased to meet people who are overweight or severely obese in the gym. I know the long way they have covered, how much self-discipline it has taken. I take hat off to them, quietly hoping they endure.



nezlobte se na svou „pneumatiku“, zkuste jí porozumět... | don't fuss about your paunch, try to grasp it...

Drtivé většině pacientů, kteří za mnou přicházejí s obezitou, pomáhám tuky se zbavit. Nemohu se však v poslední době nepousmát nad postojem některých klientů – podkožní a tělesný tuk jako takový totiž považují za cosi nevkusného, dokonce společensky nepřijatelného.

Nejsou to zdaleka jen ženy, které si neustále hlídají procento svého podkožního tuku a podléhají hysterii, když se zvýší o pár desetín. Pojdme si říci na rovinu: správné množství podkožního tuku k životu potřebujeme. Všichni víme, že podkožní tuk slouží jako depotní tkáň hormonů estrogenů. Proto např. máme, milé dámy, poruchy menstruačního cyklu, když zhubneme příliš. V posledních letech však nacházíme nové a nové důkazy

o existenci samostatné hormonální aktivity naší tukové tkáně. Byl objeven leptin, adiponektin, resistin a s nimi spolupracující hormony a polypeptidy, které se snažíme lépe poznat a využít v léčbě obezity. Ne, že by se nám to tedy zatím nějak výrazně dařilo. Pokud však začneme k tukové tkáni přistupovat jako k hormonálně aktivnímu orgánu (jako je např. štítná žláza, vaječníky nebo některé části mozku), pochopíme pak lépe její funkci v našem těle a věřím, že si i s obezitou brzy poradíme... Hubneme tedy opatrně, pozvolna a nechtějme se svého tuku zbavit zcela... Svého mozku se přece také zbavit nechceme, ne?

en summary On no account is it only women who are concerned about their percentage of body fat. Anyway, in the proper proportions fat is necessary for our life. It serves as storage tissue for oestrogen hormones, which explains why excessive weight loss can disrupt the menstrual cycle of women. Recent years have seen increasing evidence to establish the independent hormonal activity of fat tissue. Discoveries have been made concerning leptin, adiponektin and resistin "collaborating" with hormones and polypeptides, and we are trying to utilize this process in the treatment of obesity. If we approach fat tissue as a hormonally active bodily organ, then we should get a better grasp of its bodily functions and should soon be able to cope with obesity. So let's slim down slowly and with caution rather than trying to lose our fat altogether. After all, we don't want to get lose our brain as well.

MUDr. Renata Zelenáková, ordinace@zelenakova.cz, www.zelenakova.cz

perfect clinic – zvětšení prsou vlastním tukem | breast enlargement with your own fat

Operace prsou patří podle MUDr. Romana Kufy, šéfa týmu plastických chirurgů v Perfect Clinic k nejžádanějším.

„V naprosté většině se používají implantáty plněné silikonovým gelem, které se ukázaly jako zatím nejlepší materiál. Jsou na pohmat měkké a drží tvar. Silikonové pouzdro, které obaluje gel, je odolné proti tlaku a zaznamenáno je jen mizivé procento výskytu alergických reakcí,“ říká doktor Kufa.

Existuje však i doplňková metoda, založená na autotransplantaci tuku. Přestože se touto metodou dosahuje mnohdy dvojího atraktivního efektu 2v1: odsátí v problémových partiích a současné modelace dekoltu, není vlastní tuk schopen plně nahradit silikonové implantáty, protože jeho použití je v mnoha směrech limitováno. „Prsa je možné takto zvětšit jen o jednu velikost a nejčastěji se metoda používá k doplnění horní části prsů, ke zvýraznění dekoltu,“ doplňuje jeho kolega z Perfect Clinic MUDr. Jiří Ferra. Vlastní tuk má tendenci se vstřebat a proto jsou nutné většinou dva zákroky, neboť při jednom přejíže a uchytí se asi 50 % implantovaného tuku (podle zahraničních dlouhodobějších zkušeností je to až 70 %). Dalším omezením je odběr tuku z místa na těle, kde je ho dostatek, což je vyloučeno v případě velmi štíhlých žen. Samozřejmě je možnost před zákrokem přibrat. Odběr se provádí v Perfect Clinic jednou z nejmodernějších liposukčních technik Body Jet, šetrnou k tělu klienta. Takto připravený tuk je možno přenést do prsou bez jizev, jen pomocí tenké kanyly. Vzhledem k šetrnosti celého zákroku lze provést celý výkon i ambulantně, bez narkózy a hospitalizace na klinice. Kromě rychlého hojení a minimální zátěže pro organismus je podle Romana Kufy výhodou i nulové riziko reakce organismu na cizí, syntetický materiál.

en summary Regarding breast augmentation, it is implants containing silicone gel that are applied in the majority of cases. At the same time, another method is in place which, blending together two common procedures, combines liposuction of problem parts (based on the Body Jet technique at the Perfect Clinic) with the modelling of the chest region – the fat is transferred into the breasts with the help of a thin cannula, leaving no scars. Outpatient surgery is also possible, with no anaesthetic and no hospitalization. However, the use of your own fat cannot fully replace silicone implants because its use is limited in many ways. Breasts can be enlarged by one size only. Also, your own fat tends to be absorbed, which is why two surgeries are usually needed. Nor can fat be extracted from the body of very slim women. According to Dr. Roman Kufa of Perfect Clinic, its advantage is quick healing and the zero risk of the body's negative reaction to synthetic material.

Perfect Clinic, Kartouzská 10 , 150 00 Praha 5, www.perfectclinic.cz



spojenými silami aloe vera a oliv | through joint efforts of aloe vera and olives

Ke službám, které jsou v Balance Clubu Brumlovka k dispozici, patří i značková kosmetika. Pojdme se při malém povídání právě o nich zaměřit na první část našeho hesla REFRESH YOUR BODY, REFRESH YOUR MIND.

Jak spolu souvisejí kosmetika a toto heslo? Tělové přípravky série Valpharma španělské provenience jsou založeny na přírodních surovinách. Především pak na těch, které pocházejí z rostlin, jimž se v oblasti Středomoří tak dobře daří, tedy na olivovém oleji prvotřídní kvality a extraktu z aloe vera.

Ti, kdo používají olivový olej zatím jen v kuchyni, si mohou být jisti, že stejně jako jejich chuťové pohárky ocení tento malý tekutý zázrak i jejich pokožka. Olivový olej ji pomáhá vyživovat, zvláčňuje a zabráňuje jejímu popraskání v případě, že ji necháme vystavenou extrémům počasí. Pomáhá také s rychlým zhojením a zaházením jizev. Pokožka ošetřená přípravky s olivovým olejem díky jeho antioxidačním účinkům pomaleji stárne. Přímou blahodárnou olej působí na nehty, které zpevní. Díky tomu se budou méně lámat a zlepší se i jejich vzhled. Olivový olej pomáhá i tkáním pod pokožkou, odstraňuje otoky a ulevuje unaveným nohám. Je obsažen v přípravku VALPHARMA GEL ACEITE DE OLIVA, jenž je určen pro každodenní hygienu pleti. Nanáší se na vlhkou pokožku, vmasíruje se až do zpění a pak se opláchne. Čistí bez narušení kožní ochranné bariéry a napomáhá obnovit hydrolipidovou vrstvu kůže.

Vyjmenovávat všechny léčivé účinky aloe vera je asi nošením dříví do lesa; tato rostlina si už dávno našla cestu nejen mezi kosmetické přípravky, ale i do domácích lékáren. Obsahuje na dvě stě různých léčivých složek spolu

s vitamíny a minerály. Díky obsahu saponinů je přírodním čisticím prostředkem a obsah ligninů ji propůjčuje schopnost pronikat do tkání. Aloe vera pomáhá rychleji hojit malá poranění, popáleniny (i spáleniny z opalování) nebo kousnutí hmyzem, protože působí proti bakteriím, virům i plísním. Zklidňuje také alergie, ekzémy a akné. Působí zároveň chladivě a hydratačně, takže dokáže mírnit bolest včetně bolesti svalů a kloubů.

Výtažky z aloe vera obsahují přípravky tělové kosmetiky VALPHARMA GEL ALOE VERA a VALPHARMA BODY MILK ALOE VERA. Gel se používá ve sprše, kde podporujeme jeho účinky lehkou masáží. Aplikace pomůže pokožce s tolik potřebnou hydratací. Tělové mléko se po sprchování nanáší na pokožku po celém těle, především na místech, jež se rychleji vysušují. Všechny tři přípravky jsou pochopitelně zaměřeny na nejširší klientelu, a tudíž odpovídají standardům nejčastějšího typu pleti – tedy pleti normální až normální se sklonem k citlivosti. V žádném případě nemohou nahradit léčivou kosmetiku, kterou by měli používat lidé s vyhraněným typem pleti, nebo dokonce dermatologickými problémy.

Celá řada tělové kosmetiky VALPHARMA patří k prostředkům, míficím k jedinému – poskytnout vám, členům našeho klubu, příjemné místo, kde si nejen aktivně zaspoutujete, ale také nabereíte spoustu nových sil.

en summary The Balance Club Brumlovka clients are being offered top brand-name cosmetics. Body preparations made by the Spanish-based Valpharma are all produced from natural raw materials.

Aloe vera contains about two hundred curative substance in addition to its vitamins and minerals. It contains saponins, which is why it is a natural detergent, and, thanks to the content of lignins it is able to penetrate body tissues. Aloe vera helps facilitate the healing of minor injuries, burns (including sunburn) and insect bites because it counteracts bacteria, viruses and fungi. Furthermore, it relieves allergies, eczema and acne due to its cooling and moisturizing effects; it can soothe pains, including those of muscles and joints. Extracts from aloe vera are contained in the body care cosmetics, VALPHARMA GEL ALOE VERA and VALPHARMA BODY MILK ALOE VERA. The gel is applied in the shower where the body milk is put on the skin all over the body after showering, paying special attention to the parts that are prone to dry up quickly. The entire line of body cosmetics VALPHARMA has only goal – to provide you, the members of our club, with a pleasant place, not only actively do sports, but also gain enormous new strength.

Olive oil nourishes the skin, making it smooth as well as protecting it from becoming chapped due to extreme weather. As olive oil has anti-oxidative properties, it helps slow down the skin's aging process. It also benefits nails, hardening them and the tissues under the skin – it reduces swelling and brings relief to tired legs. It is contained in VALPHARMA GEL ACEITE DE OLIVA, which is designed for daily skin care. It should be applied to wet skin and massaged until a lather forms and then washed away.

Aloe vera contains about two hundred curative substance in addition to its vitamins and minerals. It contains saponins, which is why it is a natural detergent, and, thanks to the content of lignins it is able to penetrate body tissues. Aloe vera helps facilitate the healing of minor injuries, burns (including sunburn) and insect bites because it counteracts bacteria, viruses and fungi. Furthermore, it relieves allergies, eczema and acne due to its cooling and moisturizing effects; it can soothe pains, including those of muscles and joints. Extracts from aloe vera are contained in the body care cosmetics, VALPHARMA GEL ALOE VERA and VALPHARMA BODY MILK ALOE VERA. The gel is applied in the shower where the body milk is put on the skin all over the body after showering, paying special attention to the parts that are prone to dry up quickly. The entire line of body cosmetics VALPHARMA has only goal – to provide you, the members of our club, with a pleasant place, not only actively do sports, but also gain enormous new strength.

