

Milí členové, dovolte mi připomenout několik pravidel týkajících se úhrady členských poplatků v Balance Clubu Brumlovka, jejichž dodržováním snadno předejdete zbytečným nesrovnalostem. Velká většina z vás využívá bezhotovostní platbu, ať již trvalým příkazem nebo jednorázovým převodem ze svého účtu. Tyto platby by měly být nastaveny dopředu, tj. koncem měsíce odchází platba vždy na měsíc následující. Doporučujeme nastavit si trvalý příkaz nejlépe k 20. dni v měsíci. Hotovostní platby (hotovost, karta, benefitní poukázky) je možné provést na recepci klubu, případně v oddělení prodeje, a to vždy nejméně na tři měsíce najednou. Pouze naprosto výjimečně recepce akceptuje i jednoměsíční platby. Vzhledem k počtu členů a administrativě s tím spojené, prosíme o respektování tohoto pravidla. Další možnost je nehradit své členství měsíčně, ale na celý rok předem. Při takové platbě získáváte 10% slevu! Pokud jste se právě rozhodli pro tuto platbu, kontaktujte pro nastavení slevy oddělení prodeje. Zároveň prosím pochopte, že pro čerpání služeb klubu je třeba mít členství uhrazeno a proto si vyhrazuje právo nepustit do klubu člena, který nemá své platby v pořádku. Děkujeme za pochopení a spolupráci.

en summary Dear members, let me remind you of some rules relating to payment of membership fees at the Balance Club Brumlovka, whose observance will help you avoid unnecessary inconvenience. Most of us have opted for cashless payment. This method requires arranging for a permanent bank order, maturing, preferably, on the 20th day of each month. Cash payments (cash, card, benefit voucher) can be made at the club reception or, possibly, in the Sales department, always for three or more months at a time. Single month payments are accepted at reception on an extremely exceptional basis. Also, you can make your payment for one year in advance – then receiving a 10% discount! If you have just opted for this type of payment, contact the Sales Department, who will arrange for this discount. At the same time, we would like to ask you to understand that it is not possible to use the club services without having paid for its membership. Thank you for understanding and cooperation.

Petra Novotná, CRM & Sales Manager

dobijte si kredit a získejte bonus | top up your credit and get a bonus

Od 1. 9. je pro členy Balance Clubu Brumlovka připraven nový kreditní systém. Kredit je částka, kterou si člen může nabít na recepci klubu ke svému členskému účtu. Kredit je pak možné čerpat na všechny doplňkové služby a konzumaci (masáže, nápoje, tréninky a další). Z kreditu není možné hradit členské poplatky.

Nově bude kredit zvýhodněn bonusem dle dobité částky | A bonus according to the topped-up amount will be newly provided:

částka amount	výše zvýhodnění your bonus
CZK 2 000 – 4 999	5 %
CZK 5 000 – 9 999	10 %
CZK 10 000 – 20 000	15 %

V této souvislosti dochází dále ke zrušení balíčků masáží. Již zakoupené balíčky budou platit do vyčerpání. Dále tréninkové balíčky budou nově pro 10 a 20 tréninků. Bonusem však nebudou nabité tréninky navíc jako dosud, ale finanční bonus dle výše uvedené tabulky.

Příklad: Při dobítí částky 8 000 Kč získá člen bonus 800 Kč, které může vyčerpat na jeden trénink navíc, nebo si ponechat na kreditu pro případnou další konzumaci. Při dobítí částky 16 000 Kč (za 20 tréninků) pak člen získá bonus 2 400 Kč, které může vyčerpat jako tři tréninky navíc nebo si opět ponechat formou kreditu.

Věříme, že nový systém oceníte!

en summary A new credit system is in place at the Balance Club Brumlovka as of September 1st. The credit is meant as a financial amount to be paid at the reception of the club in order to top up a member's account. Then the credit can be used for payment of all supplementary services and products (massages, drinks, training sessions etc.). Membership fees, however, cannot be paid from this credit. In this connection, the system of massage packages has been abandoned; nevertheless, the purchased packages are still in effect until used. Furthermore, there will newly be training packages for 10 and 20 training sessions; however, there will be a financial bonus according to the attached chart, rather than extra sessions provided up to now.

For example: by topping up the credit with CZK 8 000, a member gets a CZK 800 bonus, which can be used for one extra training session or product. With CZK 16 000 (for 20 sessions), a member gets a CZK 2 400 bonus, which can be used for three sessions or, again, left as a credit.

We hope you will appreciate this new system!



CESTOVNÍ KANCELÁŘ
CEKARE

**Specialista
na lyžování
ve Francii!**

WWW.CEKARE.CZ

balanced

life

**BALANCE CLUB BRUMLOVKA
PODZIM | AUTUMN 2011**

**Pečujeme
o vaši
životní
kvalitu**

| REKONSTRUKCE JE ZA NÁMI!
| NOVÝ ROZVRH
| NENÍ KILO JAKO KILO
| BRUMLOVKA BULVÁR
| DOBIJ KREDIT, ZÍSKEJ BONUS

kalendář akcí

nenechte si ujít

balance víkend v Harrachově 30. 9. – 2. 10. 2011 | balance weekend in Harrachov 30 September – 2 October 2011

Připravili jsme pro vás ve spolupráci s partnerem Fit Academy další víkend plný relaxace, jógy a pohody v klidném horském prostředí Harrachova. Balance víkend se vrací do prostor Hotelu Sklář ****, který nabízí nejen příjemné prostory na cvičení (celkem 5 lekcí), ale také dostatek relaxace v ceně. Těšit se tak můžete na bazén, whirlpool, saunu, či parní lázeň.

Bližší informace získáte na e-mailu: kontakt@fitacademy.cz nebo na telefonech: +420 602 777 654 , +420 603 779 703.

en summary We have prepared, in partnership with Fit Academy, another weekend full of relaxation, yoga, and well-being in the mountain resort of Harrachov. The venue for the Balance Weekend is set to return to the Sklář Hotel ****, offering convenient space for exercise (5 lessons) and ample opportunities for relaxation included in the price. In view of this, you can look forward to a swimming pool, a whirlpool, a sauna and a steam bath.

More information is available through kontakt@fitacademy.cz or +420 602 777 654 and +420 603 779 703.

golf víkend 7. – 9. 10. 2011 | golf weekend 7 – 9 October 2011

Ve dnech 7. – 9. 10. se bude konat další víkend plný golfu. Kromě spousty hodin strávených hrou se můžete těšit i na fitness aktivity určené nejen k posilování, ale také jako prevence zranění.

Vše proběhne v golfovém resortu Myštěves (www.golf-mysteves.cz) pod vedením trenérů Balance Clubu Brumlovka Dominika Špiláčka a Davida Rybenského. Bližší informace sledujte na recepci klubu.

en summary Another golf weekend is lined up for you from the 7th to the 9th of October. You can look forward to playing golf for many hours, along with other fitness activities designed to strengthen your muscles as well as to prevent injury. This will all be organized at the Myštěves golf resort (www.golf-mysteves.cz), under the guidance of the Balance Club Brumlovka trainers, Dominik Špiláček and David Rybenský. Further information is available at the club reception.

den plný pohybu 29. 10. 2011 | day full of movement 29 October 2011

Koncem října se uskuteční velmi oblíbený **Den plný pohybu**. Připravili jsme pro vás pestrý program plný novinek z oblasti tance, fitness a aerobiku. To vše můžete absolvovat spolu se svými dvěma hosty, jež máte možnost tento den pozvat do klubu za **výjimečnou cenu 300 Kč za osobu**.

en summary The very popular **Day Full of Movement** is to be held at the end of October. We have prepared a variety of new **dance, fitness and aerobic exercises**, all of which is available for you and your two guests, who are allowed to enter the club at your invitation for an **exceptional price of CZK 300 (per person)**. An exact schedule will be released this October.

Přesný rozvrh hodin bude uveřejněn v průběhu října.





Vážený členové klubu, milí přátelé!

V posledních týdnech se mi až příliš často chtělo říci spolu s klasikem: „Tento způsob léta, zdá se mi poněkud nešťastným.“ Samozřejmě že ne kvůli počasí, ale kvůli sice nepříjemným, ale nezbytným stavebním zásahům v klubu. Měl jsem často pocit, jako by šlo o vážný lékařský zákrok na osobě blízké s otevřeným koncem. Neodvrátil se kvůli dlouhému čekání část příznivců klubu, neodejdou jinam, nenapadne je, že mohou být i bez pohybových aktivit v klubu a my se tak octneme znovu na začátku? Dnes, kdy nám byl klub od Metrostavu znovu předán, jsem si skoro jist, že mé obavy byly jen noční můry. Předán – a světe div se – s týdenním předstihem! Velký kompliment Metrostavu za takový malý stavební zázrak v českých lužích a hajích nevidaný. Snad nechválím den před večerem. Do klubových prostor byly investovány milionové finanční prostředky, převážně jako řešení reklamačních závd ze strany zhotovitele. Ale ani my jsme neztratili ani minutu, abychom opravili a „revitalizovali“ některé prostory, což by za normálního provozu bylo jen stěží možné. Většinu zlepšení vnímavý návštěvník rychle zaznamená. Ostatně velká část tohoto vydání je věnována právě tomuto tématu. Krátce řečeno: Brumlovka je zde znovu pro vás, po úspěšné omlazovací kúře, v plné síle a v novém outfitu. A pro vás jsme zde i my, protože si myslíme, že víme, co potřebujete a také proto, že nás to „zatracené“ baví!

Za angažovaný tým BCB

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

Dear Club members, dear friends!

For the last few months, I have often felt like saying, together with a classical Czech writer: “This spell of summer seems to me somehow unfortunate.” Rather than due to the weather, this was naturally due to the necessary reconstruction work in the club. I often felt as if I had been witnessing a surgery being performed on a close relative with an undetermined outcome. Will some of the club fans be put off because of the long wait? Will they leave for other places? Will they get the idea that they can do without exercise activities in our club and, as a result, we will have to start at very beginning again? Today, as we take over the club from Metrostav, I am almost sure that my worries were nothing but nightmares. Being handed back our club and, much to my surprise, two weeks early! This miracle of Czech construction is certainly grounds for praising Metrostav. I am hopefully not laughing before breakfast. A million in funds was invested in the club premises, primarily to repair reclamation defects inflicted by the contractor. However, we made sure not to waste even a minute and to overhaul and revitalize some areas, which would not be possible during normal opening hours. Most of the improvements can easily be spotted by an attentive visitor. Anyway, the bulk of this edition is devoted to this. In short, Brumlovka, having undergone its effective rejuvenation treatment, is here for you again, at full strength and in a new suit of clothes. Moreover, we are also here for you because we think we know what you need and, at the same time, because we really enjoy it!

On behalf of the committed BCB team

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



sportovní diagnostická laboratoř balance clubu brumlovka | sports diagnostic laboratory at balance club brumlovka

Diagnostika pod vedením Mgr. Aleše Píty dostala nový kabát a je tak plná novinek. Tou nejzásadnější je přístroj Inbody S20. Tento analyzátor složení lidského těla je v současnosti jedním z nejpřesnějších přístrojů. V České republice je pouze jediný a to právě v našem klubu.

Informace z Inbody

Tedy množství aktivní tělesné hmoty, tuku, či tělesné vody, jsou dále doplněny informacemi o buněčné tekutině, množství minerálů, nebo edema či viscerálního tuku. Tyto rozšířené informace pak mohou odhalit potenciální přetřénovanost, zánět, riziko osteoporózy a mnoho dalších.

Kineziologický rozbor

Neboli testování svalových disbalancí, kloubního rozsahu, základní hodnocení postavení pánve a páteře – to vše je důležité pro nastavení vhodného tréninkového plánu a společně s trenérem Balance Clubu Brumlovka tak můžete dosáhnout maximální efektivity tréninku.

summary Diagnostic services come in a new form under the guidance of Aleš Pita. A great many new facilities are in place, including the most significant of them: **the Inbody S20 apparatus**. This analyzer of human body composition, the only one in the Czech Republic, is presently one of the most accurate of diagnostic instruments.



This device is designed to process information about the volume of active body mass, fat mass, body water, along with information about cellular water, minerals, oedema and visceral fat. Only this can help reveal possible overtraining, inflammation, the risk of osteoporosis and so on. The device is also capable of carrying out analyses in the field of kinesiology, spirometry and anthropometry. Furthermore, we are preparing further forms of sports diagnostic examination such as VO2 max, 3D spinal mouse, ergospirometry, and a nutrition advisory, which will be covered in our next edition.

Spirometrie

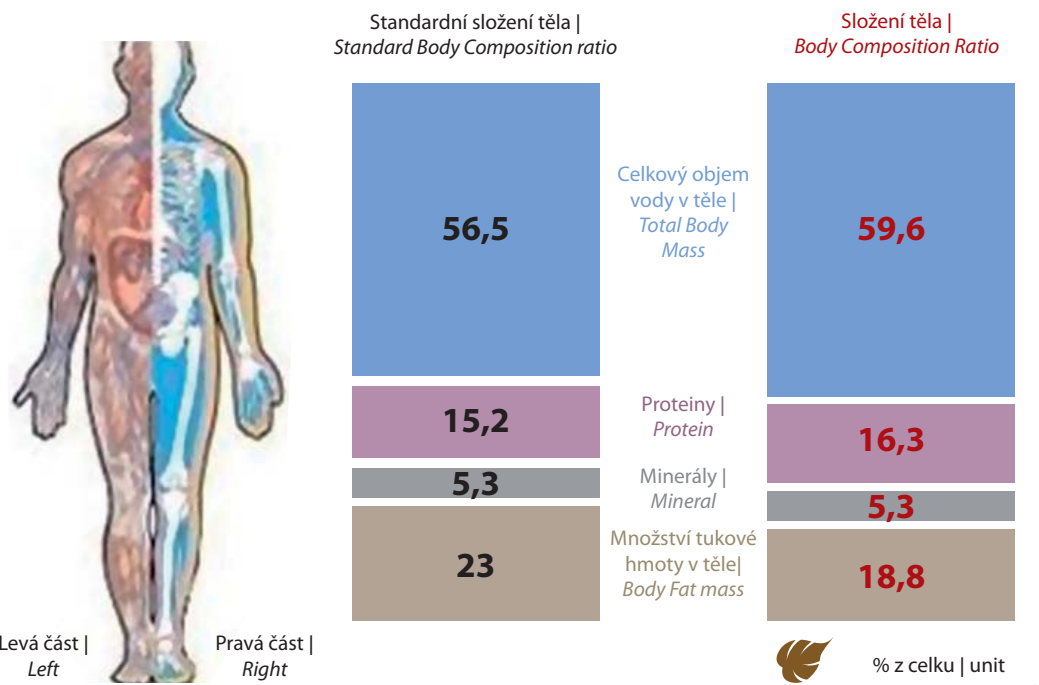
Spirometrie je novinkou, kterou zavádíme. V základní diagnostice vyšetříme vitální kapacitu plic, inspirační a expirační objemy plic aj.

Tyto informace nám říkají jak pracují vaše plice a celé dýchací cesty a mohou upozornit na možný problém, či naopak predikovat možný rozvoj a potenciál. V rozšířené diagnostice budeme schopni provádět zátěžovou (ergo)spirometrii.

Další informace

Součástí základní diagnostiky jsou informace o krevním tlaku, anamnéza a rozvržení denního režimu, antropometrie (měření tělesných proporcí), obecné tréninkové zóny a tréninková antropometrie. Dále pro vás připravujeme další varianty sportovního diagnostického vyšetření z hlediska zátěže: určení VO2 max, 3D spinální myš, ergospirometrii, výživovou poradnu a jiné, o kterých si napíšeme příště...

Ukázka:



rekonstrukce je za námi! | reconstruction is over!

Není tomu tak dlouho, kdy jsme vám byli nuceni oznámit, že v Balance Clubu Brumlovka je potřeba zrealizovat několik zásadních oprav, jejichž realizace se neslučuje s běžným provozem klubu. Okamžitě po zavírací době ve čtvrtek 30. 6. jsme začali s rekonstrukcí. První etapa prací byla ukončena 5. 8. v nočních hodinách a od 6. 8. jsme pro vás znovu otevřeli první upravené prostory. Druhá etapa byla dokončena dne 23. 8. opět v nočních hodinách, od rána 24. 8. tedy mohl Balance Club Brumlovka opět obnovit svůj provoz a to ve 100% rozsahu. Zajistě nemůžeme říci, že jsme pro vás připravili zcela nový klub, nicméně jsme se snažili o revitalizaci a zútulnění prostředí a rozšíření i zkvalitnění nabídky služeb tak, abychom mohli hrdě stát na pozici jedničky mezi českými wellness a fitness centry. Také jsme rozšířili a zdokonalili nabídku služeb, provedli inovace v systému a připravili pro vás nové benefity apod. Vzhledem k tomu, že jsme této mimořádné uzavírky chtěli opravdu maximálně využít, investice finančních prostředků vložených do klubu během rekonstrukce byly opravdu velmi vysoké. Veškeré prostředky a úsilí, které jsme v posledních týdnech vynaložili, pro nás v dále znamenaly hřejivý pocit, že se k nám vy – věrní členové – vrátíte a bude se vám u nás líbit. Jak je již patrné, během letní odstávky docházelo jak k odstraňování nedostatků, tak ke zkrášlování či zhodnocování mnohých prostor klubu. Některých změn si možná všimnete okamžitě, jiné zase nejsou vidět na první pohled, a tak bychom vám rádi většinu z nich přiblížili.

summary It hasn't been long time since we had to inform you that the Balance Club Brumlovka needed several major refurbishments that could not be undertaken during the usual operations of the venue. All the works were completed on 23rd August and the Balance Club Brumlovka has been providing a full range of services since the morning of August 24th. Planning the reconstruction, we aimed to revitalize and make our

environment more comfortable, along with extending and improving the quality of services in order to proudly occupy the No. 1 position among Czech wellness and fitness centres. Apart from extending and improving the quality of services, we have introduced some innovative trends in the system and prepared new benefits for you

recepce | reception

- repasované trezory • nové podsvícení recepce, loga a tabule rozvrhu hodin • repasování recepčního pultu, instalace nerezových listů • nová police určená pro poháry a diplomy z různých klání
- nové květiny • nová výmalba

summary

- rebuilt safes • new illumination of the reception, logo and the timetable board • refurbishment of the reception desk, installation of stainless steel strip • new shelf for the display of trophies and certificates won in various competitions • new plants • new wall decoration



dětský koutek | children's play area

V září přechází fungování dětského koutku pod křídla našich nových tet, Sylvy a Silvy, které zavádí jiný koncept služeb hlídání. Aktivním využitím času vašich dětí stráveného v koutku pohybovými a tvůrčími aktivitami budeme rozvíjet motoriku, smyslové vnímání i kreativitu. Jednorázová hlídání nově doplňují služby miniskolky nebo tanečních či výtvarných kroužků. Bližší informace získáte přímo v dětském koutku.

provozní doba | opening hours

Pondělí – Pátek (SO – NE zavřeno) Monday – Friday (SA – SU closed)	08:30–13:30 Doba pobytu je max. 3 hodiny. Provozní doba je platná od 1. 10. 2011. The duration of stay is maximally 3 hours. These opening hours have been in effect since 1 st October 2011.
---	--

ceník jednorázového hlídání | pricelist of one-time babysitting

Pro členy Balance Clubu Brumlovka Members of Balance Club Brumlovka	CZK 150
Pro nečleny Non-members	CZK 250 (do 60 min. CZK 100 or CZK 100 for a stay up to 60 minutes)

summary As of this September, the Children's Play Area comes under the wing of our new aunts: Sylva and Silva. Your children can look forward to plenty of new activities. Also, we would like to inform you about new opening hours. More information is available in the Children's Play Area.



Po dokončení magisterského oboru Tělesná výchova a Sport na Univeritě Karlově navázal postgraduálním studiem oboru Kinantropologie – Antropomotorika. Již během školy působil jako osobní trenér. Po absolvování stáže v řetězci fitness Gold Gym v Texasu získal terapeutické vzdělání na Miami University se zaměřením na Athletics training a programy prevence zranění. V posledních pěti letech byl angažován v nejvyšší české fotbalové lize. U AC Sparta Praha byl zodpovědný za diagnostiku a testování nových hráčů a individuální přípravu s rekonvalescenty. Zajišťoval také kondiční přípravu mládeže včetně juniorského B týmu AC Sparta Praha. Ve fotbalových Teplicích byl zodpovědný za testování a kondiční přípravu A týmu. Jako kondiční trenér a terapeut spolupracoval s florbalovou reprezentací, připravoval tým na mistrovství světa 2008. O rok později působil také v realizačním týmu fotbalové reprezentace do 18 let. Aleš je ženatý a má ročního syna Daniela. Mezi jeho záliby patří golf, squash a také cestování.

en summary A graduate in Physical Education and Sport at Charles University, Aleš Píta continued his postgraduate studies in Kinanthropology – Anthropomototics. He worked as a personal trainer during his studies and after a one-year fellowship in the Gold Gym fitness chain in Texas; he acquired therapeutic education, specialized in Athletic Training, at Miami University. He has been involved in the top Czech Football League; working with AC Sparta Praha, he was responsible for diagnostics and testing of new players, along with the individual therapy of convalescents. He tuned the condition of young players, including the junior B team of AC Sparta Praha. Also, he took responsibility for the testing and conditioning of the A football team in Teplice. As a condition trainer and therapist, he cooperated with the floorball national team before the 2008 World Championship. One year later, he took part in the implementation team for the below-18-year-old Czech football national team. Aleš is married with a one-year-old son Daniel. His hobbies include golf, squash and travel.

Lenka Hornáková

osobní trenérka | personal trainer

V průběhu studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu působila 2 roky jako asistentka a hlavní trenérka kategorie mladších a starších žákyň v basketbalu na USK Praha. V posledním ročníku studia, po návratu z výměnného programu Erasmus v Litvě, začala svou kariéru osobní trenérky ve fitness centru WorldClass. Vypomáhala také v soukromém fitcentru na Hradčanské. V rámci sportovních studií absolvovala několikrát zimní kondiční atletický kurz a rovněž reprezentovala fakultu v atletických závodech. Po vystudování oboru Učitelství pro střední školy v kombinaci matematika a tělesná výchova pokračuje své vzdělávání v rámci postgraduálního studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu v oboru Biomechanika. Zabývá se studiem objemových změn kolenních chrupavek po dlouhodobé zátěži. Kromě práce a školy se věnuje ve volném čase cvičení jógy pod dohledem fyzioterapeuta a svému příteli. Záliby má hlavně turistiku, cestování, běh v jakékoli podobě, až na boso nebo na lyžích, kolo, plážový volejbal, streetball.

en summary During her studies at the Faculty of Physical Education and Sport, Lenka Hornáková was an assistant and chief coach of the basketball categories of younger and older pupils at USK Praha club. In her final year of studies, after her return from the Erasmus exchange stay in Lithuania, she began her career as a personal trainer in the WorldClass fitness centre. She also assisted in a private fitness centre at Hradčanská. Within the framework of her sport studies, she attended several winter athletic courses, along with representing the Faculty in athletic competitions. Since she majored in Teaching at Secondary Schools, specializing in mathematics and physical education, she has been doing a postgraduate programme at the Faculty of Physical Education and Sport, majoring in Biomechanics. She is involved in the study of volume changes of knee cartilage after a long-time strain. Aside from work and studies, she devotes her free time – apart from doing yoga under the supervision of a physiotherapist – to her boyfriend. Her hobbies are, first and foremost, hiking, travelling, any forms of running (either barefoot or skiing), cycling, beach volleyball and streetball.



šatny, sprchy | changing rooms, showers

• komplet nové obklady a dotykové baterie ve sprchách • revize a oprava veškerých šatních skříněk (přes 500 ks), přeprogramování všech zámků
• oprava podmáčených stěn a stropů • nové dekorace, vůně • výmalba

en summary • brand new tiles and touch-controlled faucets in the showers • revision and repair of all the lockers (over 500 pieces), reprogramming all the locks
• repair of water-damaged walls and ceilings • new shelf for the display of trophies and certificates won in various competitions • new decorations, scents
• wall decoration

fitness a cardio zóna, diagnostika | fitness and cardio zone, diagnostics

• nový diagnostický přístroj In Body S20 (jediný v ČR) • odstranění kapání vody ze stropu • nakoupení nových fitness pomůcek • nové strečink zóny
• kontrola a oprava všech strojů • nové čalounění na strojích • kompletní čištění koberce • nové podsvícený bar • nové květiny • výmalba

en summary • new diagnostic apparatus In Body S20 (the only one in the CR) • elimination of water dripping from the ceiling • purchase of new fitness aids
• new stretching zones • examination and repair of all the machines • new upholstery on the machines • overall cleaning of the carpet • new illumination of the bar • new plants • wall decoration

aerobní sály | aerobics halls

• nová dřevěná podlaha v sále č. 1 a mezi sály • nové dřevěné schodiště • nové boxovací pytle zavěšené na stěnách v sále č. 1 • nové květiny • výmalba

en summary • new wooden flooring in Hall 1 and between the halls • new wooden staircase • new boxing bags, hung from the walls in Hall 1 • new plants
• wall decoration

aqua zóna | aqua zone

• instalace UV zářičů pro úpravu vody v bazénu a vířivce (umožňují tak snížit hodnoty vázaného chloru) • komplet nové obklady v celé relaxační zóně
• nové dotykové baterie ve sprchách • zcela nová nerezová Kneippova lázeň • zcela nová aroma pára • repasované všechny sauny • nová podlaha v odpočívárně • seřízení vodních kol, nová sedla • lokální opravy bazénu • instalace nové klimatizační jednotky u bazénového baru • nové květiny
• výmalba relaxační části • výmalba dámské zóny

en summary • installation of UV radiators for the treatment of water in the swimming pool and whirlpool (helping to reduce the volume of bound chlorine)
• brand new tiles around the whole area of the Relaxation Zone • new touch-controlled faucets in the showers • brand new stainless Kneipp bath • brand new aroma steam bath • overhaul of all the saunas • new flooring in the Rest Area • adjustment of water bikes, new saddles • local repair works on the swimming pool
• installation of a new A/C unit near the swimming pool bar • new plants • new wall decoration in the relaxation part • new wall decoration in the Ladies' Zone

atrium, střešní terasa | atrium, roof terrace

• repasované všechny podlahy a dřevěné obložení • komplet nové obklady a dotykové baterie v japonské sauně • revitalizace střešní zahrady
• zahradní houpačka

en summary • reconditioning of all the flooring and wooden lining • brand new tiles and touch-controlled faucets in the Japanese Sauna • revitalization of Roof Garden Garden swing

Věříme, že výše zmíněné úpravy přispějí k vašemu pohodlí a čas, který i nadále strávíte v klubu, bude pro vás příjemně prožitým.

en summary We believe that you will derive added comfort from these repairs and improvements, and continue to spend richer, more enjoyable time in the club.

Daniel Grafnetr, Operating and Marketing Manager

chovejme se ekologicky! | let's act ecologically!

Rekonstrukce sociálního zařízení, kromě obkladové mozaiky, jsme využili i k výměně sprchových armatur. Nové baterie jsou ovládány piezotlačítkem fungujícím na principu START/STOP – zapnu/vypnu vodu. Abychom zabránili plýtvání vodou, je baterie elektronicky nastavena k automatickému vypnutí, můžeme však tok vody ukončit i dříve, po opětovném stlačení ovládání.

en summary Aside from laying new mosaic tiles, we have replaced shower fittings during the reconstruction period. The new faucets are controlled with the help of a piezoelectric button, working on the principle of START/STOP – turning on or off the water. To prevent waste, the system electronically turns off the water; however, we can stop the flow earlier by pressing the control again.

čistota vody v bazénu a vířivce | clean water in the swimming pool and whirlpool

Do úpravní vody byly instalovány UV zářiče, které trvale vylepšují kvalitu vody po stránce bakteriologické, fyzikální i chemické. Tyto zářiče vodu dezinfikují, rozkládají organické i anorganické látky a umožňují tak snížit hodnoty vázaného chloru. Tuto finančně náročnou investici ocení zejména členové se zvýšenou citlivostí na bazénovou chemii.

en summary UV radiators have been installed in the water treatment facility to improve the biological, physical and chemical properties of water. As the radiators are designed to disinfect water, along with decomposing organic and inorganic substances, they help reduce the volume of bound chlorine. This finance consuming investment will be especially appreciated by members with heightened sensitivity to swimming pool chemicals.

provoz

nový rozvrh od 12. 9. 2011 | new schedule from 12 September 2011

Letní provoz klubu s sebou nesl také letní rozvrh, který byl značně omezen, zejména z důvodu očekávané nižší návštěvnosti. Od 12. září jsme však pro členy připravili rozvrh v plném rozsahu a navíc se můžete těšit na zcela nové či inovované lekce. Připravili jsme pro vás například:

en summary Unlike the summer schedule, which was significantly restricted, especially due to the anticipated lower attendance, the new schedule, effective from 12 September 2011, covers the full range of our services plus some brand new or innovative lessons. We have prepared for you, for instance:

BE-PRU

Taneční průprava pro netanečníky. Technika zaměřená na správné dýchání, správné držení těla a posílení. Spojuje základy moderního tance, klasického tance a Jazz dance. Lekci povede dlouholetý úspěšný tanečník Rostislav Šrom, vždy v pondělí od 11 hodin.

en summary Dance training specifically for non-dancers. Practice of proper breathing, body posture and strengthening exercises. Blends the basics of modern dance, classical dance and Jazz dance. Lessons under the guidance of successful veteran dancer Rostislav Šrom, always on Monday from 11 am.

aqua zumba

Vodní variace oblíbené taneční Zumbly. Prvky jsou přizpůsobené vodnímu prostředí, avšak stále s latinsko americkými rytmy. Let's Dance ve vodě pod vedením dlouholeté tanečnice Marty Aurové. Vždy ve čtvrtek od 17 hod.

en summary The water version of the popular Zumba dance. Its elements are adapted to the water environment, but they still retain Latino American rhythms. Let's dance in the water with veteran dancer Martina Aušová. Always on Thursday from 5 pm.

balantes therapy

Cvičení spojující cviky metody Pilates s cvičením na velkém míči, s malými míčky – overbally a posilovacími pásy – therabandy. Účinné pro všechny věkové skupiny, proti bolesti zad, pro udržení kondice a zpevnění svalů. Cílem je posílení a protažení zejména hlubokého svalstva trupu. Profesionální lektorka a terapeutka Míša Polášková je specialistkou na toto cvičení. Inovované lekce bude probíhat pravidelně v pátek od 16:30 hod.

en summary A combination of the Pilates methods, big ball exercises, overall exercises and Thera Band resistance bands. Effective for all age groups, helping to ease backaches, maintain fitness and tone muscles. The aim is to strengthen and especially stretch deep trunk muscles. Professional instructor and therapist Míša Polášková is a specialist in this type of exercise. Innovated lessons will be held regularly on Fridays from 4:30 pm.

sexy dance

Lekce vytvořené pro ženy, kterou nově vždy ve středu od 20 hod. povede profesionální tanečnicka Michal Černý.

en summary Lessons especially for women, led by professional dancer Michal Černý at a new time, on Wednesday from 8 pm.

port de bras a scénický tanec | port de bras and scene dance

Čtvrteční večer bude patřit baletu a tanci. Není se však třeba bát, jedná se zejména o základní kroky a choreografii, ale vaše tělo dostanou zabrat. Lekce začínají v 19 a ve 20 hod. a vede je Simi Solarin.

en summary Thursday evenings will be devoted to ballet and dance. There is no need to worry because you will focus especially on the very basic steps and choreography; nevertheless, your body takes a lot of punishment. The lessons begin at 7 pm and 8 pm and are led by Simi Solarin.

Více informací naleznete v rozvrhu na www.balanceclub.cz nebo na recepci klubu. | More information can be found on the schedule at www.balanceclub.cz, or the reception of the club.



lezecké odpoledne | 6. 7. 2011
climbing afternoon | 6 July 2011

V prvním červencovém týdnu jsme společně navštívili lezecké centrum Smichoff, kde jsme středního odpoledne strávili lezeckým kurzem. Učili jsme se vázat osmičkový uzel, použít lezecký sedák, pomůcky na jištění a základy lezení na umělé stěně. Většina z vás skvěle zvládla své první cesty a někteří se dokonce odvážili odjít si svou vlastní linii.

en summary We spent a Wednesday afternoon taking a climbing course at the Smichoff Climbing Centre. We learnt to tie knots, use a climbing harness and protective devices, along with grasping the basics of climbing on an artificial wall. The great thing is that we managed to capitalize on the results of your training in the gym under the conditions of the climbing wall.

Libor Hrubý, Pavel Švehla

cyklo výlet | 13. 7. 2011
cycling trip | 13 July 2011

Když se hrtka cyklistů sjela ve tři hodiny odpoledne ve středu 13. 7. v Braníku, plánovali jsme jen lehký výjezd směrem jihozápad. Nakonec se nám za krásného počasí podařilo zdolat téměř 70 kilometrů. Z Prahy jsme putovali přes Zbraslav, Černošice a Dobříčovice do Let. Po krátké přestávce jsme uháněli téměř závodnickým tempem zpět ku Praze, neboť se blížila bouřka – dorazili jsme těsně před průtrží mračen s úžasným pocitem z vyjíždky v Brdech se skvělou partou lidí.

en summary The weather was beautiful when we set out to cover almost 70 kilometres, from Prague via Zbraslav, Černošice and Dobříčovice to Lety. As a storm was approaching, we went back to Prague after a short break. When we returned just before a cloudburst, we were left with a marvellous feeling of excitement over the ride to the Brdy mountains with a great company of people.

Libor Hrubý, Veronika Švermová Plesarová

4. ročník brumlovka tennis cup | 17. 7. 2011
4th brumlovka tennis cup has its winners

V neděli 17. července se na kurtech tenisového areálu LTC 1927 v Michli odehrál 4. ročník oblíbeného turnaje neregistrovaných hráčů. Tradičně byl pořadatelem Balance Club Brumlovka ve spolupráci se společností PASSERINVEST GROUP. Během turnaje předvedli naši trenéři ukázky různých druhů cvičení – TRX, FLOWIN nebo dance hall. Vítězem turnaje se stala dvojice Tomáš Chalupský a Lukáš Pop, která ve finále zvítězila nad dvojicí Radek Melichar a Filip Máša. Třetí skončila dvojice Václav Černý a Roman Rudolf.

en summary Sunday, July 17th saw the 4th year of this popular tennis tournament of non-registered players. It was organized on the courts of LTC 1927 in Michle, where our trainers also demonstrated various types of exercise such as TRX, FLOWIN and Dancehall. The winners were Tomáš Chalupský and Lukáš Pop, who beat the couple of Radek Melichar and Filip Máša in the finals. The game for the third place was won by Václav Černý and Roman Rudolf.

golfový víkend | 22. – 24. 7. 2011
golf weekend | 22 – 24 July 2011

První víkend pro golfisty proběhl v resortu Malevil v Lužických horách. Kromě velké porce samotné hry na hřišti byl připraven pestrý kondiční program – cvičení na posílení středu těla (často opomíjené) a kruhové tréninky s využitím speciálních fitness pomůcek, rozvíjející fyzickou kondici, stabilitu a kloubní rozsah. Seznámili jsme se se cviky pro rozcvičení a ke kompenzaci svalových problémů způsobených golfovým švihem. Závěr víkendu patřil turnaji, při němž se několika hráčům podařilo snížit handicap. Jednalo se o první golfovou akci, ale reakce byly pozitivní a všichni si víkend velmi pochvalovali. Na stánkách časopisu se dočtete o dalším připravovaném víkendu.

en summary A weekend event for golfers took place at the Malevil resort, in the beautiful surroundings of the Lužické hory. Aside from the game on the course itself, we had a good time taking part in a varied fitness programme, including workouts designed to strengthen the centre of the body, circular exercises and techniques for addressing muscle problems resulting from golf swings. Everybody eventually participated in a tournament, where some of the players even managed to lower their handicap. For information about another planned weekend, see the pages of this issue.

Dominik Špiláček, David Rybenský

vodácké odpoledne | 28. 7. 2011
water sport afternoon | 28 July 2011

Nejodvážnější vodomilové klubu se v Trojském kanále pod odborným vedením pustili do peřejí Vltavy. K úžasnému sportovnímu zážitku nám přispělo také krásné počasí. Šestičlenné posádky dvou lodí s profíkem na kormidle surfovaly na vlnách, soutěžily v rychlosti, zkoušely náklony a snažily se dostat z válců. Také jsme vyzkoušeli skok do peřeje a spluti Trojského kanálu. Vítězi se stali nakonec všichni a většina z nás se již teď těší na další vodní akci.

en summary Six-person teams of two boats, with a professional at the helm, were surfing the waves of Troja canal. They took part in a speed competition, along with trying to master techniques for coping with the inclining of the boat and souse holes. Also, we tried jumping into rapids and sailing Troja canal.

Libor Hrubý, Pavel Švehla



cyklo výlet 13. 7. 2011



lezecké odpoledne 6. 7. 2011



golfový víkend 22. – 24. 7. 2011



vítězové Brumlovka tenis CUPu 17. 7. 2011



vodácké odpoledne 28. 7. 2011



zdravý styl
není kilo jako kilo | there is no kilo like kilo

Obezita a nadváha se stávají stále diskutovanější diagnózou. Abdominální (břišní) obezita a viscerální neboli orgánový tuk prokazatelně souvisí s vysokým krevním tlakem, cukrovkou, onemocněním kloubů, ale také s některými typy nádorů a v neposlední řadě s psychiatrickými onemocněními.

Správně redukovat hmotnost ale není tak jednoduché jak by se mohlo na první pohled zdát. Informaci je nepřeberné množství a ne všechny stojí za přečtení, natož za finanční investici. Základním předpokladem úspěchu redukce je zhubnout skutečně tuk. Obecně lze říci, že rychlé váhové úbytky téměř nikdy neznamenají úbytek tuku, ale daleko častěji oslabení organismu ztrátou svaloviny a vody. Tělo z takového hmotnostního úbytku neprofituje, následují jo-jo efekty a začarovaný kruh zpomaleného metabolismu. K přesné analýze složení váhového úbytku používáme moderní bioimpedanční přístroje, které jsou schopny stanovit nejen množství tuku, vody a svaloviny v těle, ale analyzují také případný úbytek minerálů, bílkovin a měří již zmíněný viscerální tuk. Údaje na obyčejné váze mohou pacienty vést nesprávnou cestou. Za optimální považujeme váhový úbytek 700 – 1 000 g tuku týdně, rychlejší váhové úbytky bývají na úkor kvality. Kontrolní měření je vhodné provádět v pravidelných intervalech po celou dobu redukce hmotnosti. Ono totiž opravdu není kilo jako kilo – ztráta aktivní tělesné hmoty může nejen významně oslabit náš imunitní systém, ale ani estetický dojem po nesprávně vedené redukci není zanedbatelný.

en summary The diagnoses of obesity and overweight are more and more frequently the talk of the town. Abdominal obesity and visceral fat are indisputably related to high blood pressure, diabetes, joint diseases, some types of tumours and, last but not least, psychiatric diseases. However, to reduce weight is not as easy as it might appear. There is abundant information, but not all information is worth reading, not to mention the financial investment. The very essence of successful weight reduction is the actual breakdown of fat. Generally speaking, rapid weight reduction almost never brings about fat loss but, on the contrary, it usually leads to the weakening of organism

due to the loss of muscle mass. This fails to benefit the body and produces a yo-yo effect, along with the vicious circle of a decelerated metabolism. To perform an accurate analysis of weight reduction, we use state-of-the-art bio-impedance instruments which, apart from the volume of body fat, water and muscle mass, can analyse a possible loss of minerals and proteins, along with measuring the aforementioned visceral fat. The readings of ordinary scales may be misleading. The weight loss of 700 – 1000 g per week is considered optimal while faster weight reduction is usually at the expense of quality. It is recommended to carry out check-up measurements on a regular basis throughout the period of weight reduction. It is really true that there is no kilo like kilo – the loss of active body mass may significantly weaken our immune system and, moreover, the aesthetic effect of wrong reduction may be considerable.

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



brumlovka bulvár

Po léte zajisté zaznamenáte drobné změny v řadách našeho týmu. Privítali jsme nové tváře, které vám v tomto a následujících vydáních newsletteru rádi představíme. S novými jmény se však setkáte i u našich dlouholetých spolupracovnic.

Před létem do stavu manželského vstoupila masérka Soňa Majznerová (nyní Krčová), v červenci pak na řeckém ostrově Rhodos řekla ano svému snoubenci osobní trenérka a instruktorka fitness Veronika Plesarová (nyní Švermová). Žáří není o klubové svatby také nikterak ošizeno. Bílou róbu oblékne Petra Novotná (nově Němcová) i Veronika Mayerová (nově Ruppert Mayer). Je pro nás také radostnou povinností uvítat mezi námi i „naše“ letošní potomky – Nikolku Knoblochovou a Vojtu Špiláčka.

en summary As the summer wore off, we welcomed new faces and, moreover, you might come across new names of some of our long-standing female colleagues. While masseuse Soňa Majznerová (presently Krčová) was married before the summer, personal trainer and instructor Veronika Plesarová (presently Švermová) said yes to her fiancé in July on the Greek island of Rhodes. Also, Petra Novotná (newly Němcová) and Veronika Mayerová (newly Ruppert Mayer) are going to don their wedding dresses this September. “Our” this year’s children are Nikolka Knoblochová and Vojta Špiláček. Congratulations to all the happy couples and parents!



všem šťastným párům a rodičům blahopřejeme!