

brumlovka bulvár

V minulém čísle jsme se v rubrice Brumlovka bulvár zabývali především důležitými životními kroky našich kolegů. Tentokrát bychom se s vámi chtěli podělit o zážitky z cest za sportovními úspěchy, kterých se v poslední době podařilo dosáhnout nejen našim kolegům, ale i členům klubu.

Libor Hrubý

na Dent Blanche

Libor Hrubý, osobní trenér a milovník outdoorových sportů, se spolu se svými dvěma přáteli Josefem Mráčkem a Jiřím Vaněkem vydal pokořit další z evropských vrcholů. Po Mont Blancu, Elbrusu a Monte Rosa zdolali 4 357 m vysoký Dent Blanche ve Švýcarsku.

en summary **Libor Hrubý on Dent Blanche** – Libor Hrubý, a personal coach and lover of outdoor sports, set out to climb another European peak together with his friends, Josef Mráček and Jiří Vaněk. After Mont Blanc, Elbrus and Monte Rosa, they conquered the 4,357-metre-high Dent Blanche in Switzerland.

Půlmaraton

ve Stockholmu

Výzva uběhnout 21,0975 km zlákala také skupinku běžců z řad zaměstnanců i členů klubu. Partáci týmu BRRRRR ve složení Zita Bačíková, Tomáš Reiter, Milan Rožek, Romana Rožková, David Rybenský a Nada Reiterová si pro svůj běh vybrali závod ve Stockholmu. Na trati půlmaratonu padaly vynikající časy i osobní rekordy. Všichni účastníci se již těší na další běh, který se bude konat 1. dubna 2012 v Berlíně.

en summary **Half Marathon in Stockholm** – The challenge to run 21,0975 kilometres was also accepted by a small group of runners – the employees and members of the club. The BRRRRR team members, specifically, Zita Bačíková, Tomáš Reiter, Milan Rožek, Romana Rožková, David Rybenský and Nada Reiterová, chose a race organized in Stockholm. Running the half marathon race, they achieved excellent times along with breaking their personal records. Each of them is looking forward to another race to be organized in Berlin on 1st April 2012.



zaostrěno na klubová pravidla | focused on club rules



- Před vstupem do bazény, 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.)
- Mužům 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 smráků.
- Voda v barelech je určena k osvěžení členů klubu, nikoli k napouštění do láhvi a konzumaci mimo Balance Club Brumlovka.

en summary

- Be sure to have a shower before entering the swimming pool, whirlpool, saunas, steam baths and tepidarium. Please follow the club rules and essential hygiene standards, which are naturally obeyed by the majority of club members.
- Phone calls are not allowed in the aqua zone, especially in its relaxation section, out of consideration for the other members.
- When away from your deckchairs in the aqua or relaxation zone, please put the club wear on the special clothes pegs, rather than leaving them on the deckchairs to reserve them.
- Dailies, magazines, books and the other printed materials, as well as food, are not allowed within any relaxation zone facility (swimming pool, whirlpool, saunas, steam baths and so on).
- Men are not allowed to wear sleeveless vests or T-shirts.
- The club wear is designed for proper use in accordance with common hygiene practices, which does not include wiping, for example, dirty shoes or blowing one's nose.
- Tank water is offered for the club members' refreshment, not to fill personal bottles or to drink outside the Balance Club Brumlovka.

vánoční provoz

Vánoční čas se nezdáritelně blíží, proto bychom vás rádi seznámili s otevírací dobou klubu, Prodejního a informačního centra a Dětského koutku v tomto období.

en summary As Christmas is fast approaching, we would like to inform you about the Christmas business hours of the Club, its Sales and Information Centre and Children's Play Area.

	Klub Club	Prodejní & info centrum Sales & Info Centre	Dětský koutek Children's Area
24. 12. so	08:00–14:00	ZAVŘENO CLOSED	ZAVŘENO CLOSED
25. 12. ne	08:00–22:00	ZAVŘENO CLOSED	ZAVŘENO CLOSED
26. 12. po	08:00–22:00	14:00–20:00	ZAVŘENO CLOSED
27. 12. út	06:30–23:00	10:00–20:00	09:00–12:00
28. 12. st	06:30–23:00	10:00–20:00	09:00–12:00
29. 12. čt	06:30–23:00	10:00–20:00	09:00–12:00
30. 12. pá	06:30–23:00	10:00–20:00	ZAVŘENO CLOSED
31. 12. so	08:00–18:00	ZAVŘENO CLOSED	ZAVŘENO CLOSED
01. 01. ne	14:00–22:00	14:00–20:00	ZAVŘENO CLOSED



pf 2012

krasné prožití vánočních svátků a mnoho energie a zdraví do nového roku



balanced

BALANCE CLUB BRUMLOVKA ZIMA | WINTER 2011

| VÁNOČNÍ POUKAZY
| STALO SE
| ZDRAVÉ RECEPTY
| NOVÉ MASÁŽE
| VÁNOČNÍ PROVOZ

Darujte
energii
a zdraví



vánoční poukazy

Vánoce s balance clubem! | Christmas with balance club

Snažte se myslet a plánovat dopředu, stejně jako my? Pak bychom vám rádi připomněli, že i letos můžete své blízké obdarovat energií, zdravím a radostí ze života! Věnujte jim jeden z nabízených **dárkových poukazů na balíčky a služby**. Každoroční vánoční nabídka bude platná pouze do 6. ledna 2012. Proto neváhejte a udělejte radost nejen sobě, ale i svým přátelům, rodině, nebo zaměstnancům. A jakou konkrétní nabídku jsme pro vás připravili pro letošní Vánoce? **en summary** Why not give your nearest and dearest the gift of energy, enjoyment of life and even health? You can buy them one of the gift vouchers for packages and services provided by the club. This Christmas offer is in effect until 6 January 2012.

balíčky pro stávající členy | packages for existing members

Jsou zaměřené na relaxaci, načerpání nové energie při masážích, či pohybu pod dohledem osobního trenéra.

en summary

BALÍČEK PLNÝ RELAXACE | PACKAGE FULL OF RELAXATION

- 3 × 90 min masáže dle vlastního výběru | massages of your choice for 3 × 90 minutes
- 30 min solárium | massages of your choice for 3 × 90 minutes

BALÍČEK PLNÝ POHYBU | PACKAGE FULL OF MOTION

- 5 h s osobním trenérem | personal trainer for 5 hours
- 1 h fyzioterapie | physiotherapy for 1 hour
- 1 h diagnostiky | diagnostics for 1 hour

KOMPLEXNÍ BALÍČEK | COMPREHENSIVE PACKAGE

- 5 h s osobním trenérem | personal trainer for 5 hours
- 5 × 30 min masáže dle vlastního výběru | massages of your choice for 5 × 30 minutes
- 30 min solárium | solarium for 30 minutes
- 3 × 30 min masáže dle vlastního výběru | massages of your choice for 3 × 30 minutes
- 1 h fyzioterapie | physiotherapy for 1 hour
- 1 h diagnostiky | diagnostics for 1 hour

balíčky pro nové klienty | packages for new clients

Obsahují členství na jeden, tři, šest či dvanáct měsíců a jsou doplněny o možnosti návštěvy solária, masáže či lekce a konzultace s osobním trenérem, samozřejmě včetně využití dalších služeb.

en summary

RELAX A POHYB NA 1 MĚSÍC | RELAXATION AND MOTION FOR 1 MONTH

- zápisné (včetně vstupní diagnostiky) | registration fee (including initial diagnostics)
- členství na 1 měsíc | membership for 1 month
- 15 min solárium | solarium for 15 minutes
- 2 × 30 min masáže dle vlastního výběru | massages of your choice for 2 × 30 minutes
- 1 h s osobním trenérem | personal trainer for 1 hour
- 100 Kč nabití kreditu / konzumace služeb | credit recharge / consumption of services for CZK 100

RELAX A POHYB NA 6 MĚSÍCŮ | RELAXATION AND MOTION FOR 6 MONTHS

- zápisné (včetně vstupní diagnostiky) | registration fee (including initial diagnostics)
- členství na 6 měsíců | membership for 6 months
- 60 min solárium | solarium for 60 minutes
- 3 × 60 min masáže dle vlastního výběru | massages of your choice for 3 × 60 minutes
- 2 h s osobním trenérem | personal trainer for 2 hour
- 300 Kč nabití kreditu / konzumace služeb | credit recharge / consumption of services for CZK 300

RELAX A POHYB NA 3 MĚSÍCE | RELAXATION AND MOTION FOR 3 MONTHS

- zápisné (včetně vstupní diagnostiky) | registration fee (including initial diagnostics)
- členství na 3 měsíce | membership for 3 months
- 30 min solárium | solarium for 30 minutes
- 3 × 30 min masáže dle vlastního výběru | massages of your choice for 3 × 30 minutes
- 1 h s osobním trenérem | personal trainer for 1 hour
- 250 Kč nabití kreditu / konzumace služeb | credit recharge / consumption of services for CZK 250

RELAX A POHYB NA 1 ROK | RELAXATION AND MOTION FOR 1 YEAR

- zápisné (včetně vstupní diagnostiky) | registration fee (including initial diagnostics)
- členství na 12 měsíců | membership for 12 months
- 120 min solárium | solarium for 120 minutes
- 6 × 30 min masáže dle vlastního výběru | massages of your choice for 6 × 30 minutes
- 6 h s osobním trenérem | personal trainer for 6 hour
- 600 Kč nabití kreditu / konzumace služeb | credit recharge / consumption of services for CZK 600



Více informací získáte v Prodejním a informačním centru v přízemí budovy Brumlovka. **en summary** More information can be obtained from the Sales and Information Centre on the ground floor of Building Brumlovka.

Vážení členové klubu, milí přátelé!

Je říjnová neděle a venku začal listů pád. Rád bych zašel ještě na golf, ale musím na místo toho napsat adventní editorial, abych nezdržel předvánoční číslo tohoto časopisu. Jak se ale naladit do vánoční atmosféry, když zatím ani regálům obchodů nevědoví čokoládoví Mikulášové, ani reproduktory nás zatím ještě „nemasírují“ několika dokola hranými vánočními koleadami? Snad krátkou exkurzí do historie. Adventní svátek zimního slunovratu získal ve starověkém Římě politický obsah jako oslava nástupu božského císaře (Adventus Divi). A byli to křesťané, kteří ve 4. tisíciletí radikálně změnili obsah období očekávání na očekávání příchodu Páně (Adventus Domini). Jesličky začali stavět Františkáni již ve středověku, ale ozdobený a rozsvícený stromček se rozšířil až ve století devatenáctém. Dnešním Vánocům dominují oslavy provázené dobrým jídlem a vyměňováním dáreků. Na tom samém o sobě není nic špatného, pokud to zcela nezastře původní poslání Vánoc. Tím nebylo vždy mít a užít si, ale spíše být a stávat se. „Slovo se stalo tělem“, zní základní nosná myšlenka křesťanských Vánoc. Jak ale souvisí křesťanská filosofie s usilováním o zdraví, harmonii a dobrou fyzickou kondici? Stávat se dokonalejším je přibližování a naplňování obrazu, ke kterému jsme byli stvořeni. Zde to mají věřící jednoduší. Ale bez ohledu na vyznání téměř všichni věříme na nějaký smysl a poslání své existence. Zdravá tělesná schránka je sice ne jediným, ale stěžejním předpokladem k naplňování a realizaci našich cílů, i kdyby jimi měl být „jen“ zdravý a aktivní život sám. Balance Club vidí své poslání v tom, vytvářet vám prostor a být odborným průvodcem na cestě k tomuto „stávání se“ dokonalejším.

Rád bych Vám na tomto místě popřál za sebe a své kolegy hezké a pozeňhané vánoční svátky, plné pohody a harmonie. Váš J. V.



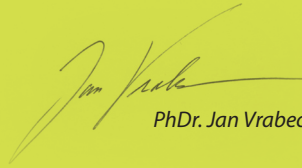
PhDr. Jan Vrabec, CSc., generální ředitel Balance Club Brumlovka

Dear Club members, dear friends!

It is an October Sunday, and the falling leaves are beginning to cover the ground. I feel like going to play a game of golf, but, instead, I must produce this Advent editorial so that this pre-Christmas edition can come out on schedule. However, how can you put yourself in the right mood for Christmas given the fact that neither there are shops dominated by chocolate St Nicholases, nor are loudspeakers “massaging” our ears yet with those rebroadcast Christmas carols? A short journey into history might help. The holiday of Advent had political significance in Ancient Rome, being celebrated as the commencement of the reign of the divine emperor (Adventus Divi). And it was Christians who radically transformed this period of anticipation into the awaiting of the Lord (Adventus Domini) in the fourth millennium. Although the first antipathy scenes were already built by Franciscans in the Middle Ages, nicely decorated and lit trees did not become widespread until the 19th century. At present, Christmas is dominated by celebrations associated with good food and the exchange of gifts. This is not bad in itself unless the original intent of Christmas has vanished. Rather than “to possess and enjoy”, its original meaning was “to be and to become”. “The Word became flesh” is the fundamental idea behind the Christian Christmas. One may ask how the Christian philosophy is related to our struggle for health, harmony and good physical condition. To become more perfect helps bring us closer to achieving the image in which we have been created. In this respect, it is easier for believers. However, we all, regardless of religious belief, believe in a certain meaning and mission of our existence. Our healthy body is, if not the only, then a crucial condition for the fulfilment and implementation of our targets, even if this target is “merely” a healthy lifestyle. The Balance Club sees its mission in providing space and professionally guiding you on the path to “becoming” more perfect.

In this spot, I would like to wish you, from my heart and on behalf of my colleagues, a pleasant and blessed Christmas, full of comfort and harmony.

Yours J. V.



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

stalo se

kebuleho dračí podzim | kebulé's dragon autumn | 17. 9. 2011

V sobotu 17. září 2011 se konaly již počtvrté v areálu Veřejného tábořiště Nová Živohošť závody dračích lodí. Tým Balance Clubu Brumlovka jako vítěz posledních dvou ročníků samozřejmě nemohl chybět a nepokusit se tak o vítězství korunované zlatým hatrickem. Tradiční páteční taktický meeting dopadl dle očekávání, proto první rozjíždka byla spíše zjišťováním fyzických možností posádky a zaučením nováčků týmu. Tak jako ranní přehánku v průběhu závodu vystřídal téměř letní počasí, tak také my jsme doladili formu a vyhráli všechna další postupová kola. Ve finálovém závodě jsme narazili na suverénní tým Průtrž Dračen, kterému jsme však na posledních metrech nestačili a obsadili jsme tak v celkové konkurenci 35 posádek krásné 2. místo. Na třetím stupni stanul tým Agonie. Třetí zářijovou sobotu roku 2012 se opět pokusíme záutočit na příčku nejvyšší!

The fourth dragon boat race took part in the public parking lot at the Nová Živohošť complex on Saturday, 17 September 2011. It goes without saying that the Balance Club Brumlovka, as the winner of the previous two competitions, couldn't miss this opportunity to clinch a hat trick. We won all the qualification rounds. However, we came up against the sovereign team of “Průtrž Dračen” in the final race, losing to them in the final metres. As a result, we came second, which is marvellous, considering the total number of 35 crews. Third on the rostrum was the “Agonie” team. On the third Saturday of September 2012, we are set to fight for the top place again!

podzimní balance jóga víkend | autumn balance yoga weekend | 30. 9. – 2. 10. 2011

První říjnový víkend se odehrál další Balance víkend s jógou a relaxací. Již podruhé si mohli jeho účastníci užít pohodlí hotelu Sklář v prostředí Harrachova. Víkendem provázeli zkušení lektori různých stylů jógy Karel Jarušek a Vláda Mikuláš. Kromě šesti hodin cvičení si účastníci mohli vychutnat horský výlet za krásného slunečného počasí, relaxaci v bohatém relax centru hotelu nebo si zaplavat v hotelovém bazénu. Ohlasy na tento víkend byly pozitivní a proto doufáme, že se s většinou účastníků, ale i s vámi ostatními, setkáme opět na některém z chystaných jarních termínů.

Another event, known as Balance Weekend with Yoga and Relaxation, was organized on the first weekend of October. It was for the second time that its participants had an opportunity to appreciate the comfort of the Sklář Hotel in Harrachov. They were led by experienced instructors of various styles of yoga, Karel Jarušek and Vláda Mikuláš, and, apart from the six exercise lessons, had the opportunity to enjoy a trip to the mountains in pleasant sunny weather, to rest in the ample relaxation centre of the hotel or to have a swim in the hotel swimming pool. As the weekend has produced many favourable responses, we hope to meet most of its participants, together with the rest of you, in some of the events we've got planned for spring.

den plný pohybu | the day full of motion | 5. 11. 2011

Dlouho očekávaná akce letošního podzimu je úspěšně za námi. Sobota 5. 11. 2011 byla pro milovníky skupinových cvičení opravdovým svátkem. V aerobních sálech i bazénu se představily oblíbené hodiny i žhavé novinky z oblasti fitness a aerobiku. Své zastoupení zde měly taneční lekce, lekce Body & Mind, posilovací trénink, spinning i vodní aktivity, takže si opravdu každý přišel na své. Jsme potěšeni, že volné chvíle – a obzvláště ty speciální – trávíte s námi.

An eagerly awaited event has been successfully completed this autumn. Saturday, November 5th, 2011 held a true feast for lovers of group exercise when, in the gyms and swimming pools, they were shown some of the popular techniques and received some hot news updates in the fields of fitness and aerobics. Nor were dance lessons, Body & Mind sessions, muscle condition training and water activities forgotten. In short, there was something for everyone. We are pleased to see that you spend your leisure time with us, which is particularly true on special occasions.

večerní plavání | swimming in the evening | 11. 11. 2011

Očekávání příchodu Martina na bílém koni jsme letos pojali trochu netradičně – v plavkách. Rozhodli jsme se jej totiž přivítat ve ztemnělé aqua zóně plaváním a saunováním. Členové klubu a jejich hosté si tak prvně mohli vychutnat romanticky laděnou atmosféru v prodloužené otevírací době do 24 hod. Z prvních reakcí na tuto událost můžeme konstatovat, že se vám večerní plavání líbilo, proto se s vámi budeme těšit na některý ze zimních termínů. Doufáme, že se večerní plavání oblíbeností zařadí mezi klubové stálce, tak jako třeba Den plný pohybu.

This year we are awaiting St Martin who, according to Czech tradition comes on a white horse bringing snow on 11 November, in a somehow untraditional way – in swimming trunks and bathing costumes. We have decided to welcome him in a slightly darkened aqua zone, taking a swim or sauna. It is for the first time that the club members and their guests have had the opportunity to enjoy a romantic atmosphere during the extended opening hours until midnight. Judging from the initial responses, we have come to the conclusion that you appreciate swimming in the evening and we can look forward to seeing you in some of the evening sessions. Also, we hope that evening swimming events, like the Day Full of Motion, will maintain enduring popularity.



zdravý styl – recepty

Štědrý večer ve znamení lehkosti | Christmas Eve in a light style

Představa smaženého kapra a mísy cukroví je láková... ale po vánočním období lenošení, v kombinaci s množstvím tradičních laskomin, často přicházejí výčitky z nabytých kil a zažívací problémy. Máme pro vás tedy zdravou alternativu.

The idea of fried carp and a platter full of pastries does sound seductive but, on the other hand, the time of lazing around during Christmas along with loads of traditional delicacies, often makes you feel remorse over gained kilos as well as discomfort from indigestion. In view of this, we are offering you a healthy alternative. Why not try a complete vegetarian menu that will not overburden your body with fatty food? You will enjoy the holiday and the following days in peak condition.

Polévka / Soup

zázvorová polévka s kokosovým mlékem (pro 6 osob) | ginger soup with coco milk (for six persons)

• zázvor 200 g • cibule 100 g • ovesné vločky 75 g • sůl • česnek 3 stroužky • olej slunečnicový 15 ml • kořenová zelenina 250 g • zeleninový vývar 2 l • kokosové mléko 300 ml • zeleninový bujón Würzl 30 g • kudrnka

Jemně nakrájenou cibulku společně s oloupaným a jemně nastrouhaným zázvorem zpěníme na oleji. Přidáme mrkev, celer a petržel nakrájené na menší kostičky. Zalijeme vodou a přivedeme k varu. Přidáme sůl, česnek a zeleninový bujón Würzl. Když zelenina změkne, zahustíme polévku ovesnými vločkami a chvíli povaříme. Nakonec polévku zjemníme kokosovým mlékem a na talíři zdobíme čerstvě nasekanou kudrnkou.

ginger 200 g • onion 100 g • oat flakes 75 g • salt • garlic 3 cloves • sunflower oil 15 ml • root vegetables 250 g • vegetable bouillon 2 l • coco milk 300 ml • vegetable bouillon Würzl 30 g • curly parsley | Sauté the gently chopped onion in oil, together with the peeled and grated ginger. Add carrots, celery and parsley root, cut into small cubes. Pour in water and bring it to the boil. Add salt, garlic and vegetable bouillon. Once the vegetables soften, add oat flakes to thicken the soup and boil for a while. In the end, use coco milk to mellow the flavour and sprinkle with chopped curly parsley on the plate.

Hlavní jídlo / Main Dish

Robi řízečky v bylinkovo-sezamové krustě (pro 6 osob) | Robi escalopes in a herbal and sesame crust (for six persons)

• Robi maso 800 g • bio vejce 2 ks • celozrnná mouka 250 g • sůl • kudrnka 10 g • rozmarýn 5 g • rostlinný olej 300 ml • sezamové semínko bílé 100 g • bazalkové pesto 100 g • citron 1 ks

Z vody, mouky, vajíček a bylinek vyšleháme hustší těstíčko, které osolíme a přidáme trochu bazalkového pesta. Z robí plátků nožem vyřízneme podkovičky nebo rybičky, které obalíme z obou stran v těstíčku a nakonec obalíme v bílém sezamu. Poté smažíme na mírném plameni do zlatova. Nakonec řízečky pokapeme čerstvým citrónem a podáváme s bramborovým salátem.

Robi meat 800 g • 2 organic eggs • wholemeal flour 250 g • salt • curly parsley 10 g • rosemary 5 g • vegetable oil 300 ml • white sesame seeds 100 g • basil pesto 100 g • 1 lemon | Stir rather thick batter from water, eggs and herbs; add salt and some basil pesto. Cut robí slices into small pieces in the shape of little horseshoes or fish. Coat them in the batter and, eventually, in the sesame seeds. Then fry on low fire until golden. Sprinkle with fresh lemon and serve with potato salad.

Příloha k hlavnímu jídlu / Attachment

bramborový salát se sojanézou (pro 6 osob) | potato salad with soyannaise (for 6 persons)

• brambory ve slupce 1 kg • okurky nakládané 100 g • cibule 50 g • sůl • pepř černý mletý • hrášek 50 g • majonéza sójová 200 g • hořčice plnotučná 20 g • pažitka 5 g • kořenová zelenina 300 g • bylinkový ocet 100 ml • šmakoun 230 g

Brambory ve slupce uvaříme do měkka, oloupeme a nakrájíme na menší kostičky. Přidáme nakrájenou a uvařenou mrkev, celer, petržel a jemně nasekanou cibulku. Zlehka promícháme a přidáme hrášek, sójovou majonézu, sůl, pepř, hořčici a trochu bylinkového octa. Vše promícháme a nakonec přidáme čerstvě nasekanou petrželku.

skinned potatoes 1 kg • pickled gherkins 100 g • onion 50 g • salt • ground black pepper • peas 50 g • soya mayonnaise 200 g • full-fat mustard 20 g • chives 5 g • root vegetables 300 g • herbal vinegar 100 ml • šmakoun 230 g | Boil the potatoes in the skin until soft, peel and cut into small cubes. Add chopped boiled carrots, celery, parsley root and finely chopped onion. Mix gently and add peas, soya mayonnaise, salt, pepper, mustard and a little herbal vinegar. Mix all the ingredients and, eventually, add freshly cut curly parsley.

Dessert / Dessert

jáhlový nákyp s meruňkami, mandlemi a rostlinnou šlehačkou | millet pudding with apricots, almonds and vegetable whipped cream

• jáhly 350 g • skořice 10 g • čerstvé meruňky nebo kompot 700 g • cukr třtinový 120 g • rostlinná smetana 500 ml • cukr moučka třtinový • mandle plátky 200 g • sójová smetana ke šlehání 100 g • rostlinný tuk Provamel 30 g

Jáhly důkladně propláchneme horkou vodou, abychom je zbavili hořkosti, a vložíme do hrnce. Zalijeme je smetanou a přidáme 2 litry vody. Vaříme na mírném plameni do poloměkka. Pak jáhly scedíme a necháme okapat. Pekáček vymastíme rostlinným tukem Provamel, přidáme vrstvu jáhel, poté meruňky, pak opět jáhly a meruňky, a nakonec nahoru znovu jáhly. Nakonec položíme na vrch nakrájené plátky rostlinného tuku, vložíme do vyhřáté trouby a pečeme do zlatova při teplotě 170 stupňů. Těsně před vyndáním z trouby posypeme nákyp plátky mandlí. Nakonec nákyp ozdobíme na talíři sójovou šlehačkou a čerstvou mátou.

millet 350 g • cinnamon 10 g • fresh or stewed apricots 700 g • cane sugar 120 g • vegetable cream 500 ml • icing sugar • almond slices 200 g • soya whipped cream 100 g • vegetable fat Provamel 30 g | Wash the millets properly in hot water to rid them of bitter flavour, and put them in a pot. Pour in cream and 2 litres of water. Boil on a small flame until half-soft, then strain the millets and leave to drain. Coat a cake tin with the Provamel vegetable fat, add a layer of millets, a layer of apricots and another layer of millets. Finally, top with slices of vegetable fat, insert into preheated oven and bake at 170 grades. Just before pulling it out of the oven, strew with sliced almonds. Eventually, top the pudding with soya cream and fresh mint.

zdravý styl

řízek a bramborový salát povoleny? | schnitzel and potato salad are allowed?

Vánoce jsou již tradičně strašákem obézních pacientů. Celoroční diina a odříkání mohou vzít během pár dní za své a stojíme znovu na začátku té strastiplné cesty. Odolat lákovým nabídkám ze všech stran je někdy nad naše síly. Mám ráda pacienty, kteří ke mě přicházejí do programu s vědomím, že budou hubnout i přes Vánoce. Víím, že ti mají mnohem větší šanci na úspěch, než ti „jednoví“ s předsevzetím. Je velkou chybou striktně si zakázat všechny dobroty, které nám tyto svátky přinášejí. Naplánujme si ale pečlivě, co a za jakých podmínek ochutnáme. Není nutné vyzkoušet všechny druhy cukroví, když přece vííme, že ony čokoládové kuličky naší tety loni nebyly nic moc. Naopak smažený řízek a salát nebo svičková na smetaně je naše slabina?

Dobře tedy: vyberme 3 typická vánoční jídla, která chceme během svátků ochutnat a dodržme následující pravidla:

1. sladkost (cukroví nebo vánočka) jen k snídani nebo 30 minut před pohybovou aktivitou
2. typické vánoční jídlo ochutnat jen v poloviční porci
3. obden alespoň hodinová procházka ve svižném tempu nebo jiná přiměřená pohybová aktivita

Na „očistné dny“ nebo dokonce „vyprazdňovací“ kůry zapomeňme. Udělali jste chybu v jídelníčku? Nепanikařte. Vratte se zpět k pravidelnému jídlu obsahujícímu dostatek zeleniny v čerstvé i dušené podobě a především k pravidelnému pohybu. Váha se rychle vrátí zpět i bez drastických zásahů a narušení metabolismu. Mějme prostě své tělo rádi, jiné nedostaneme a každý z nás je velmi zajímavý originál. Nashledanou v tělocvičně :-)

Christmas traditionally gives quite a scare to obese patients. Their yearlong hard work and privations may go to rack and ruin within just a few days, and they may find themselves at the very beginning of the same sorrowful path. Sometimes we are not strong enough to resist the allure of those delicacies that are all around us. I like that the patients who join my programme are also prepared to continue slimming during Christmas. I know they have a much higher chance of success than the January joiners, trying to keep their resolution. It is a big mistake to

strictly forbid oneself to eat any of the appetising treats associated with this holiday. However, let's plan meticulously what we will taste and under what circumstances. There's no point of trying every kind of pastry, especially given the fact that those chocolate balls prepared by your aunt were not up to much last year. On the other hand, you know your weakness for schnitzel and potato salad or sirloin in cream sauce.

Ok then, let's choose three typical Christmas dishes you want to taste and stick to the following rules:

1. Sweets (pastries or Christmas cake) for breakfast only, or 30 minutes before a vigorous activity
2. A typical Christmas dish in a half portion only
3. Every other day, at least an hour's walk at a rapid pace, or another adequate energetic activity.

Forget about “purifying” or even “evacuating” days. Have you made a diet mistake? Don't panic. Instead, get back to your regular diet with ample amounts of vegetables in fresh or stewed forms, and, above all, take regular exercise. Your weight will quickly return to normal, without any drastic interventions and metabolic disorders. Simply, let's like our body as we won't get another, and each of us has a unique individuality. See you at the gym:-)

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



rozhovor

Petr Rotter: „ke cvičení lákám i své kolegy“ | “get my mates to workout, too”

Ing. Petr Rotter, člen Balance Clubu Brumlovka, pracuje již více než 10 let na pozici ředitele správy nemovitostí pro společnosti GE Money, jejichž centrála pro Českou republiku sídlí v BB Centru v Praze 4. Jaké jsou jeho další aktivity a co pro něj znamená fitness? O tom jsme si povídali v následujícím rozhovoru.

Vzpomenete si, co pro Vás bylo prvním impulsem k návštěvě Balance Clubu?

Dobrý den, to si vzpomínám naprosto přesně. Když se dostavěla budova Brumlovky, dostal jsem od pana Radima Passera pozvánku, abych se tam přišel

podívat. Nádherné zařízení, skvělé sportovní a relaxační zázemí a vynikající servis byly hlavními důvody, proč jsem se téměř okamžitě rozhodl stát členem klubu.

Co Vám cvičení přináší? Čím byste k němu lákal někoho, kdo váhá začít?

Minimálně mi cvičení dává dobrý pocit, že dělám něco pro své zdraví a pro svoji kondici. A máte pravdu, své kolegyně a kolegy k tomu opravdu lákám. Naše společnost General Electric má program pro své zaměstnance, který nazýváme „GE Pro zdraví“. V rámci tohoto projektu jsme uzavřeli smlouvu mezi GE Money a Balance Clubem Brumlovka a v současné době sem od nás chodí cvičit již více než 200 zaměstnanců. A z toho mám opravdu radost!

Proč jste si vybral Brumlovku jako svoji tělocvičnu?

Kromě již zmíněných důvodů to byla především vzdálenost sídla naší společnosti a sportovního klubu. Říkám si, že když už takové zařízení mám minutu chůze od kanceláře, byl by hřích toho nevyužít. Vždy jsem chtěl s cvičením začít, ale netěhl jsem nikam složitě dojíždět. A otevřením Brumlovky se to vyřešilo.

Využíváte služeb osobního trenéra nebo třeba jen konzultaci s odborníky? Čím jsou pro Vás jejich rady přínosné?

Služeb trenéra nevyužívám, cvičím si podle toho, jak se cítím a jak se mi zrovna chce. Někdy jdu běhat, někdy si jdu zaplavat do bazénu a někdy jen relaxovat.

Čemu všemu se v Balance Clubu věnujete? Jste spíše solitér užívající si individuální aktivity nebo Vás baví také různé společné lekce?

Ze společných akcí navštěvuji pouze spinning, jinak cvičím sám nebo s přáteli, kteří jsou také členy klubu.

Navštěvujete fit centra třeba i na dovolené?

Na dovoleně věnuji čas především své rodině. Máme rádi jízdu na kole a pohyb v přírodě. Mou oblíbenou destinací je Solnohradsko, kde je překrásná krajina, národní parky, hory i řeky. A spousta značených a udržovaných tras. S manželkou a dětmi jsme například podnikli cyklistický výlet okolo jezera Mondsee. Všem doporučuji, je to super zážitek.

Jak řešíte potřebu pohybu třeba na služebních cestách?

Popravdě řečeno, na služebních cestách se pohybují spíše mezi zasedáčkami a meetingy, na sport moc času nezbyvá. Ale připomněl jste mi zrovna jednu cestu ze září tohoto roku, kdy jsme se byli s pracovním týmem podívat do přírody. Dva kopečky a již někteří kvůli různým neduhům nemohli pořádně chodit. Budu je muset také zlákat k pravidelnému tréninku :-)

Máte zkušenosti s prací pro velkou mezinárodní společnost, kde většina zaměstnanců tráví svoji pracovní dobu vsedě před počítačem. To s sebou většinou nese např. časté bolesti zad. Jak vnímáte postoj kancelářských pracovníků k pohybu?

Je to hodně individuální. Naše společnost General Electric se cílevědomě věnuje propagaci zdravého životního stylu, zdravého stravování a cvičení. Je ale jen na každém z nás, zda toho dokážeme využít a začít pro své tělo něco dělat.

A co Češi obecně? Jsme podle Vás stále „národem pivařů“, nebo vidíte tendence více sportovat a přemýšlet nad tím, co jíme?

Mnoho lidí dnes již přemýšlí nad tím, co jedí a pije a zda je to zdravé a prospěšné pro organismus. To, že jsme „národ pivařů“, bych mohl potvrdit jediné v tom smyslu, že dokážeme vařit to nejlepší pivo na světě.

Máte také jiné aktivity, kterými rád trávíte volný čas?

Mám rád historii a návštěvy památek, hradů a zámků, rád cestuji. A jelikož syn Martin hraje za slavný fotbalový tým Spartak Příbram, navštěvuji pravidelně i sportovní klání tohoto klubu.

Děkujeme za rozhovor.

en summary Peter Rotter, a member of the Balance Club Brumlovka, has been holding the post of property management director of GE Money, whose Czech Republic headquarters are situated at BB Centrum, Prague 4, for more than ten years. What are his leisure activities and what does fitness mean to him? These are among the questions of this interview.

Can you recollect what acted as the initial stimulus for your visit to the Balance Club?

Hello, this is what I can remember absolutely precisely. As soon as Building Brumlovka had been completed, I received an invitation from Radim Passer to come and see. Gorgeous equipment, state-of-the-art sport and relaxation facilities and excellent service are among the reasons why I almost immediately decided to become a member of the club.

How do you benefit from exercise? How would you persuade and encourage those that hesitate about taking it up?

At least, having workouts gives me the feeling that I am doing something for my health and fitness. And you are right, I really try to persuade my colleagues to do exercise. Our company, General Electric, has introduced a personnel scheme, known as “GE For Health”. Within this project, we have entered into an agreement between GE Money and the Balance Club Brumlovka and, as a result, over 200 employees go doing sports there. And this is what makes me really glad!

Do you do any other leisure-time activities?

I like history, along with seeing sights, castles and chateaus; I enjoy travelling. And as my son Martin plays for the famous Spartak Příbram, I regularly attend sports matches of this football team.

Thank you for your interview.



masáže

nové masáže pro vás! | new massages for you!

Od listopadu jsme pro vás rozšířili nabídku tolik oblíbených masáží. Na základě zvýšeného zájmu o tyto služby budou pro vás každé úterý a pátek maséři připraveni již od 8. hodiny ranní.

V našich řadách vítáme zpět osvědčenou masérku Alenu Štrbavou, která se k nám vrátila po krátké přestávce. Alena se specializuje na klasické a terapeutické masáže, manuální lymfodrenáž, reflexní terapii, medovou masáž, lávové kameny aj. Její péči můžete využít každý pátek. Novinkou je také zařazení antistresového rituálu do nabídky masáží.

en summary We have extended the range of our fairly popular massages since this November. Demand for this service has been increasing and, understandably, our masseurs will be ready to serve you every Tuesday and Thursday from as early as at 8 am.

We are pleased to welcome our reliable masseuse, Alena Štrbavá, who has returned after a short break. Specializing in, among other things, traditional and therapeutic massages, manual massages, reflexive therapy, honey massage and lava stones techniques, Alena offers you their comforts and benefits every Friday. Something of a novelty is an anti-stress ritual, which has been added to the range of massages.

tranquillity anti-stress ritual

Špičkové aroma ošetření proti stresu pro celé tělo od [comfort zone] exkluzivně pro Balance Club Brumlovka. Už to není jen masáž. Je to jedinečný zážitek.

en summary Top drawer anti-stress aroma benefitting the entire body, exclusively delivered by [comfort zone] for the Balance Club Brumlovka. It is not just a massage but rather, a very unique experience.

stres ohrožuje náš výkon a zdraví | stress endangers your efficiency and health

Stres je škodlivým faktorem ovlivňujícím naše zdraví a životní rovnováhu. Úbytek energie, zhoršené soustředění, snížená výkonnost, bolesti hlavy a deprese jsou důsledky, které s sebou dlouhodobý stres přináší a které jste možná již někdy pocítili. Co si mnozí z nás však neuvědomují, je negativní dopad na mnohé tělesné funkce, pomalejší regenerace orgánů, zrychlení procesů stárnutí a vyšší riziko nemoci.

en summary Stress is harmful to our health and life balance. Decrease in energy, lapses in concentration, reduced efficiency, headaches and depression are symptoms of long-term stress, which you might have experienced. You certainly seek an effective form of relaxation. In this respect, sports and massages are the best. Sports provide an energy boost, whereas massage helps reduce the level of the stress hormone, cortisol, facilitating the nutrition of tissues and their supply of blood as well as the regeneration of organs.

je možno relaxovat efektivně?

Pokud máte v týdnu pro sebe jen pár hodin, jistě hledáte efektivní způsob odpočinku. Sport a masáže jsou ty nejúčinnější. Sport dodává energii a zvyšuje hladinu endorfinů, tzv. hormonů štěstí. Masáž, zejména pomalá a hluboká, snižuje v těle hladinu stresového hormonu kortizolu a umožňuje tak výživu a také okysličení tkání a regeneraci orgánů. Zároveň uvolňuje bloky a odstraňuje napětí.

dopřejte si to nejlepší pro své tělo a mysl pro zdraví a výkon

Italská terapeutická značka [comfort zone] nyní exkluzivně pro Balance Club Brumlovka přináší jedinečnou lázeňskou terapii proti stresu. Tranquillity rituální ošetření kombinuje vzácné aroma, jemné textury a unikátní přírodní složky, které pečují o pokožku i náladu. Unikátní masážní technika od [comfort zone] posouvá obvyklý zážitek z masáže k hlubokému, rituálnímu prožitku.

jak to probíhá? | how does it work?

uvolňující rituál | loosening ritual

Jednoduchými a pevnými dotyky a tahy na hlavě, šíji, ramenou a pažích terapeutka uvolní nejsilnější bloky, aby umožnila hluboké dýchání, vaše tělo se začne nádherně uvolňovat a připravovat na následnou masáž.

en summary You will feel simple strokes and touches of the therapist's hand on your head, neck, shoulders and arms so that the strongest muscle blockages can be removed and deep breathing can be facilitated. Your body begins to relax magnificently, preparing for the ensuing massage.

zklidňující předehra | relaxing prelude

Rozehrátá směs vody a vonného oleje, která se změní na hedvábné mléko, se nanáší na celé tělo pomocí štětce. Jako by vás několik rukou najednou hladilo a prohrávalo a celé vaše tělo se dokonale uvolní. Následuje zábal a uvolňující masáž hlavy nebo obličeje, dle vašeho výběru. V tuto chvíli už mysl vypíná svůj zrychlený běh a nastavuje se na hluboký odpočinek.

en summary The whole body is covered with a warm mixture of water and fragrant oil transformed into silky milk with the use of a brush and, as a result, it completely relaxes. Then, at your discretion, you are provided with a pack or, alternatively, a loosening massage of your head or face. Your mind is sent into a deep relaxation mode.

intenzivní relaxační masáž | intensive relaxation massage

Teprve poté bere terapeutka sametově hebký krém bohatý na éterické oleje a hydratační složky a začíná hloubkovou relaxační masáží. Okolí páteře, záda, ramena a šíje se neuvěřitelně uvolní. Paže, nohy, klouby se zbavují napětí, ztuhlosti a bolesti. Pokožka je hedvábně jemná, hydratovaná, bez lepivého mastného filmu... Už po prvním ošetření pocítíte pozitivní odstranění napětí, uvolnění svalů, zlepšení krevního oběhu. I extrémně suchá a citlivá pokožka zůstává jemná, hydratovaná a vyživená a vy si užíváte přetrvávající pocit zklidnění, hebké pokožky a hýčkání.

en summary It is not until now that the therapist takes the velvety cream, rich in essential oils and hydrating ingredients, to start the deep relaxation massage. The area around your spine, back, shoulders and neck will be amazingly loosened. Your arms, legs, and joints be rid of tension, rigidity and pain. The skin is velvety, hydrated, without any fat film... Even the initial session is enough to feel that your tension has been removed, muscles have been loosened and blood circulation has improved.



profil

Michaela Kopalová
plavčík, osobní trenérka | lifeguard, personal trainer

Studentka prvního ročníku magisterského studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy se specializací na plavání. Tomuto sportu se věnuje již od svých čtyř let. Dodnes drží republikové rekordy z dorosteneckých kategorií. Účastnice juniorských olympijských her. Dvojnásobná účastnice mistrovství Evropy juniorů a mnohonásobná mistryně České republiky. Její profesionální kariéra byla však zastavena na sedmé překážce v běhu na 100 m, kde si přetřhla přední křížový vaz v pravém kolenu. Od té doby se naplno věnuje trenérství a studiu. Dále je instruktorkou zdravotního plavání, plavání s dětmi, instruktorkou lyžování a snowboardingu. Zde na Brumlovce má kromě funkce plavčíka také trenérské hodiny s dětmi a individuální trenérské hodiny s klienty. Mezi její záliby patří vaření, fotografování, plavání, snowboarding, windsurfing, pilates a golf.

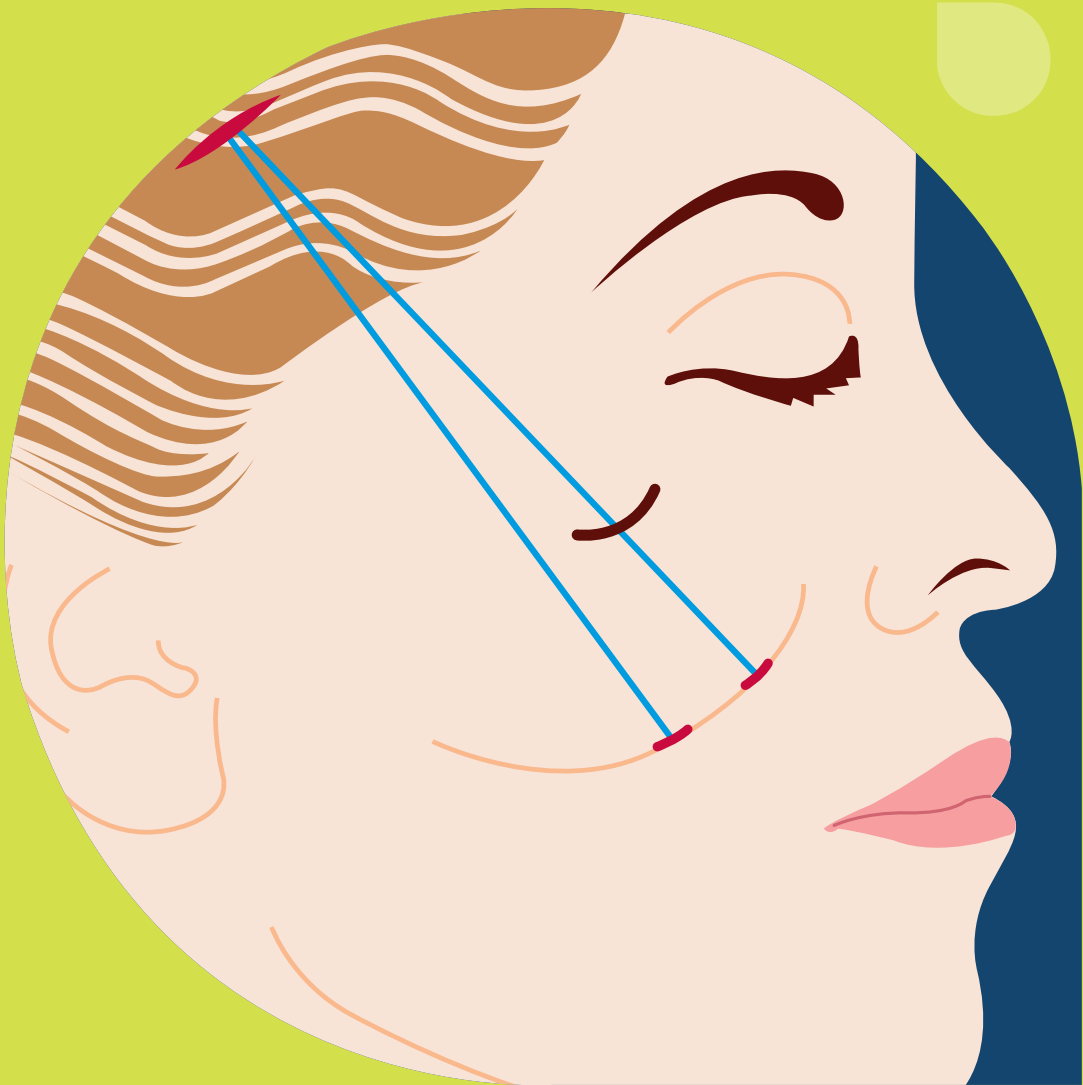
en summary A first-year master's student at Charles University's Faculty of Physical Education and Sport, majoring in swimming, Michaela Kopalová has been involved in this type of sport since she was four. She holds junior category national records, two Czech Republic championship titles and has participated in the Junior Olympic Games as well as in two junior European championships. Her, professional career was wrecked, however, during a 100-metre run where, on hurdle No. 7, she tore the front sacral ligament of her right knee. Since then, she has been completely immersed in her coaching and studies. She is, for example a convalescence swimming and swimming with children instructor, as well as being a skiing and snowboarding instructor. Here at Brumlovka, she has, aside from her lifeguard duties, training lessons with children as well as with individual clients. Cooking, photography, swimming, windsurfing, Pilates and golf are among her hobbies.

Simona Frydrychová
osobní trenérka | personal trainer

Během studia německého jazyka absolvovala instruktorský kurz Dr. Petra Tlapáka a začala se vedle studia částečně věnovat osobnímu trenérství. Po ukončení vzdělání působila jako osobní trenérka nejprve v Meridian spa v Hamburku, kde si dále rozšířila vzdělání v oblasti rehabilitačního fitness. V současné době se dále vzdělává v oblasti Aplikovaných principů života („APL Practitioner“) při Akademii Dahlike se zaměřením na celostní psychosomatiku a zabývá se zejména využitím poznatků celostní psychosomatiky Dr. Dahlkeho v oblasti zdraví a fitness. Mezi její záliby patří kromě kondičního posilování také německý jazyk, psychologie, meditace, cestování a golf.

en summary During her German language studies, she completed an instructor course guided by Dr. Petr Tlapák and, on a part-time basis, began to follow a personal training career path in addition to her studies. Upon graduation, she started to work as a personal trainer in Meridian Spa, Hamburg, where she broadened her expertise in the area of rehabilitation fitness techniques. At present, she is pursuing a further education programme in Applied Principles of Life (“APL Practitioner“) at Dahlike Academy, specialized in holistic psychosomatics and, accordingly, she is focusing on the practical application of Dr. Dahlke's holistic psychosomatics for attaining health and fitness. Aside from body building, German, psychology, meditation, travelling and golf are among her hobbies.





beauty

Perfect Clinic Silhouette Lift – novinka v plastické chirurgii | new technique in plastic surgery

Umíte si představit, že váš obličej visí zevnitř na neviditelných nitích, za které když se zatáhne, vypne se rázem jeho kůže? Že je to Sci-fi? Ne tak docela!

V podstatě na takovém principu funguje nová metoda plastické chirurgie, odstraňující první znatelné projevy stárnutí. „Podle mého názoru nám Silhouette lift přináší něco, co jsme v tomto oboru léta postrádali. A to je možnost nabídnout mladším věkovým kategoriím řešení prvních projevů stárnutí obličeje s efektem srovnatelným s klasickým face liftem. Provedení je přitom jednoduché s minimálními riziky a doba rekonvalescence je velmi krátká,“ chválí si své zkušenosti s touto metodou plastický chirurg **MUDr. Zdeněk Pros z Perfect Clinic.**

Efekt tohoto zákroku je mnohem trvalejší než u výplní a značně se podobá výsledku face liftu. Důvodem pro tento zákrok jsou první projevy stárnutí obličeje u žen i mužů někde mezi 40. a 55. rokem věku, zejména prohloubené nosoretní a bradoretní rýhy, pokles ústního koutku, pokles kůže na tvářích a hraně dolní čelisti i oplošťující se oblast lícnicí kosti. Metoda se velmi dobře hodí i pro zvednutí pokleslého obočí, čímž se mnohdy předejde operaci horních víček. „Zákrok obecně není vhodný pro obličej s velmi tenkou kůží s výraznými hlubokými vráskami“, jmenuje Zdeněk Pros jedinou překážku.

Silhouette lift je skutečně neinvazivní nebo spíše minimálně invazivní zákrok. Minimalizace zásahu do těla a stop spočívá v krátkých chirurgických řezech (max. 2 cm) ve vlasech a v zavedení speciálních nití do podkoží pouhým vpichem. Odpadá tím rozsáhlé odpojení kůže a podkoží jako u klasického face liftu a nehrozí rozsáhlejší modřiny, poruchy prokrvení kůže nebo poruchy inervace obličejových svalů. Hladkým nekomplikovaným hojením je umožněn rychléjší návrat do práce a běžného života během několika dní.

„Při správné indikaci je efekt patrný hned po zákroku a ještě se zlepšuje během prvních dvou týdnů,“ uklidňuje nedočkavce Zdeněk Pros a vypočítává další přednosti: „Oproti ostatním neinvazivním metodám je podle mého názoru efekt výraznější díky pevnějším zachycení vláken a zároveň dlouhodobý. Navíc po několika letech popotazením vlákna snadno obnovitelný.“

Perfect Clinic – Kufa, Pros & Co., Klinika plastické a estetické, chirurgie Praha a Liberec, www.perfectclinic.cz

en summary “The Silhouette Lift method brings us what we have been lacking for years: I mean the option of providing relatively younger age groups with treatment for the first signs of ageing, comparable to the traditional face-lift. At the same time, this method is simple to implement, carries a minimum of risk and a very short convalescence,” says Dr Zdeněk Pros, plastic surgeon from Perfect Clinic, in praise of this method. This technique of surgery brings about a significantly longer-term effect, compared with fillings, and its outcome resembles that of a face-lift. As for the reasons behind employing this method – applicable at the onset of the initial symptoms of facial ageing, usually detected in men and women between the ages of 40 and 55 years of age – include, among other things, the deepening of naso-labial and mento-labial folds, drooping lip corners, drooping skin on face and lower jaw, along with the flattening of the facial bone area. The method also proves extremely beneficial for the lifting of sagging eyebrows, often making surgery of the upper eyelids unnecessary. “Generally speaking, this surgery is not suitable for faces with excessively thin and sharply wrinkled skin,” Zdeněk Pros names as the only obstacle. Silhouette Lift is quite non-invasive or, rather, minimally invasive surgery. The traces and marks are minimized due to short surgical cuts (maximally 2 cm) in hair and the use of mere pricks to insert special surgical gut into the hypodermis. Unlike the classical face-lift, this method serves to significantly eliminate the separation of skin and hypodermis, along with preventing bruising and other disorders caused by the interruption of the blood supply to skin and facial muscles.

Perfect Clinic – Kufa, Pros & Co., Plastic Surgery Clinic Prague and Liberec, www.perfectclinic.cz

galerie

charitativní prodejní výstava | sales exhibition for charity

Zajímá vás originální umění? Během listopadu můžete vidět prodejní výstavu obrazů z Afriky a maleb ve stylu Tingatinga z jižní Tanzanie.

Netradiční ztvárnění africké krajiny a typické motivy symbolicky připomínají hluboké propojení člověka s přírodou. Díky pestrým barvám, přírodním motivům a nevšednímu pojetí vyzařuje z obrazů pohoda a energie. Na první pohled se může tato tvorba jevit jako naivní umění, vhodné pouze do dětských pokojů. Nenechte se mýlit, obrazy Tingatinga byly pro svou vysokou hodnotu draženy například i v renomované newyorské aukční síni Sotheby's nebo vystavovány ve světových galeriích. Talentovaní umělci tvoří svá okouzující zajímavá díla nejčastěji přímo na ulicích města Dar es Salaam. Malují olejovými syntetickými barvami na plátno nebo sololitové desky a v tvrdých ekonomických podmínkách si často nevydělají ani na přežití své rodiny. Velká kvalitní plátna nejlepších malířů však zdobí i světová muzea a galerie. Obrazy Tingatinga jsou oblíbené především ve Švýcarsku, Itálii, Německu, Skandinávii, Japonsku a Kanadě. Zakoupením těchto obrazů přispějete na humanitární činnost občanského sdružení Bez Mámy (www.bezmamy.cz), působícího již od roku 2006 v jihozápadní části Tanzanie, ve velmi chudé vesnici Mahango, jejíž obyvatelé žijí bez elektřiny, slušné cesty a pravidelného přísunu pitné vody. Hlavním cílem tohoto sdružení je pomoc africkým dětem, zejména sirotkům, jejichž počet stoupá s šířící se epidemií nemoci AIDS. Díky sdružení Bez Mámy již v Mahangu funguje misijní dům pro katolické řádové sestry, které o sirotky s láskou pečují a zajišťují pro ně vzdělání a zdravotní péči. Vedle misijního domu byla postavena budova, která dočasně slouží jako malý sirotčinec pro osm dětí. Aktuálním projektem je výstavba velkého sirotčince se samostatnými budovami pro chlapce a pro dívky. V každé z budov najde svůj domov, vzdělání a zdravotní péči 30 dětí. Věřme, že vás netradiční obrazy zaujmou a potěší. Předem velmi děkujeme všem, kteří nám pomáhají pomáhat.

Tým Balance Clubu Brumlovka

en summary Do you go in for original art? If so, pay attention to our sales exhibition of paintings from Africa and pictures in the style of Tingatinga from south Tanzania, which is held in Galerie Brumlovka. Untraditional representation of African countryside and typical motifs, symbolically reveal the intimate ties between the man and nature. Thanks to bright colours, natural motifs and their extraordinary approach, the paintings exude feelings of comfort and energy. At first sight, this type of painting may appear to be naive art suitable only for children's rooms. But do not be mistaken as the Tingatinga have even been – owing to their high value – auctioned at the renowned New York-based Sotheby's and exhibited at world galleries.

These talented artists generally create their captivating works directly on the streets of Dar es Salaam. Using a regular water supply. This association principally aims to help African children, paying special attention to orphans whose numbers are increasing as a result of the spread of AIDS. Thanks to “Bez Mámy” association, Mahango has a mission house for Catholic nuns, who look after the orphans with love, along with providing them with education and healthcare. Moreover, a building serving as a small orphanage for eight children has been built next to the mission house. At present, a project for the construction of a large orphanage with separate buildings for boys and girls is afoot. A total of 30 children will find their home as well as education and health care in either of them. We hope you will be enchanted by these untraditional paintings and, in advance, we would like to thank all of you that help us help.

Balance Clubu Brumlovka Team

fitness

funkční trénink | functional training – a marked trend

Funkční trénink je skutečně zábavným způsobem cvičení. Zapojuje totiž tělo v řetězcích svalových skupin a málokdy se zaměřuje pouze na jednu svalovou partii – ono je těžké cvičit jen biceps, když visíte na TRX, že?

V rámci funkčního tréninku je možné cvičit se zaměřením na cardio, ale stejně tak se můžete soustředit také na rozvoj síly, či správné fungování celého těla. Hlavním znakem funkčního tréninku je, že se u něj opravdu neseď. V našem klubu se při něm využívá zejména cvičení na závěsném systému TRX, kdy vždy dolní končetiny jsou na zemi a horními se klient drží popruhů nebo naopak. TRX kombinujeme obvykle s Flowinem, což je lehce kluzká deska s podložkami pod ruce, nohy a případně kolena. Je možné přidat další pomůcky jako BOSU, stepy, medicínabaly a jiné. Funkční trénink je dřina, ale bohatě se vám odmění rychle získanou skvělou kondicí. Je určený mužům i ženám prakticky bez rozdílu věku.

en summary “Functional training is a funny form of exercise that actively involves muscle group chains. Aside from cardio exercises, one can also concentrate on building up strength or effective functioning of the whole body. In our club, this type of exercise is primarily practised with the use of the TRX suspension system, usually combined with Flowin. Other aids, such as BOSU, steps, and medicine balls, can also be included. It gives you a vigorous workout which leads to an outstanding level of fitness. Designed for both men and women of all ages.

cviky TRX | exercises TRX

TRX power pull

Cvik ve stoje čelem k ukotvení, TRX v single úpravě. Držte jednou paží, centrum těla zpevněné. Natažením volné paže vpřed se snažte dosáhnout co nejdál, zapojíte tělo do rotace. Opačným směrem se snažte dosáhnout co nejdál za sebe, rotace opět celým trupem.

en summary An exercise in a standing position, with your head facing the anchor. One arm should be holding the TRX device (in a single mode), and keeping the centre of your body firmed-up. Pull the other arm, trying to reach as far as you can, and allowing your body to rotate. With a backward motion, try to reach as far as possible behind you; again, the entire trunk of your body is rotating.



TRX biceps curl

Cvik bokem k ukotvení, TRX v single úpravě držíte jednou paží. Horní noha je ve předu. Vycházíte z natažené paže do pokrčení v lokti, loket zůstává po celou dobu v jedné rovině s ramenem.

en summary An exercise in a position sideways to the anchor, with one arm holding the TRX (in a single mode). Your upper leg is forward. Starting from your stretched arm position, bend your elbow, which – all this time – remains on the same level with shoulder.



TRX balance lounge

Cvik čelem k ukotvení, mírně pokrčené paže, rovná záda a zpevněné centrum těla. Jednou nohou výpad vzad, nepokládáte špičku na zem. Koleno přední nohy zůstává v prostoru nad chodidlem. Při cviku nestřídejte nohy.

en summary An exercise in a standing position facing the anchor with your arms slightly bent, back straight, keeping the centre of your body taut. Thrust one leg backwards, without putting toes on the floor. The knee of your front leg remains in the space over the sole of your foot. Do not change legs.



Flowin Spiderman

Celé tělo do kliku, dlaně položte na kulaté podložky HAND. Centrum těla je zpevněné, břicho vtažené. Jednou paží provádějte klik, druhou paží natahujete vpřed. Vratte zpět a vyměňte paže.

en summary The entire body is in a press-up position; your palms are put on round mats where “HAND” is inscribed. The centre of your body is taut, the stomach is sucked in. One of your arms is doing a press-up whereas the other is stretched forward. You are getting back to change the arms.



Flowin běžky | Flowin cross-country skis

Výchozí postavení s chodidly na šířku pánve, položenými na podložkách s nápisem FOOT. Zapojením centra těla rozpohybujete pomalu nohy střídavě vpřed a vzad. Přidáváte opačnou paží proti noze. V počátku cviku nechte obě chodidla po celou dobu položená, až později zvětšete „krok“ a zadu zvednete patu. Na Flowinu neposkakujte, pohyb je plynulý a vychází ze středu těla.

en summary The basic stance is with your feet spread to the width of your pelvis and standing on the mat where is inscribed “FOOT”. Get the centre of your body in motion to move the legs, in turn, forward and backward. Start moving your arms, always the opposite of the leg. At first, leave both feet on the mat but later, take “larger” steps, lifting the heel of rear leg. Rather than jumping on the Flowing mat, make smooth movements coming out from the centre of your body.



Flowin side plank

Tělo v jedné rovině, dlaně položená na velké podložce KNEE, obě chodidla na podložce FOOT. Tělo maximálně zpevněné, celé v jedné rovině a zůstaňte ve výdrži alespoň 30 – 45 vteřin.

en summary The body is in a single plane, one palm is put on the big mat labelled “KNEE”, both feet on the mat “FOOT”. The entire body, remaining maximally taut, is in a single plane, remaining in this stance for at least 30 – 45 seconds.



Karel Jarušek