

vánoční provoz | christmas opening hours

Balance Club Brumlovka je zde pro vás každý den, nejnak tomu bude i přes vánoční svátky. Rádi bychom vás tedy seznámili s otevírací dobou klubu a Prodejního a informačního centra. Dětský koutek bude v tomto období zcela uzavřen. Rozvrh skupinových lekcí bude speciálně upraven s ohledem na otevírací dobu klubu a návštěvnost lekcí.

summary Balance Club Brumlovka is here for you every day and this situation will not change during Christmas. We would like to present you with the opening hours of Club and the Sales & Info Centre below. The kids' corner will be closed in this period. The schedule of group sessions will be altered with respect to the Club opening hours and attendance to particular sessions.

	23. 12. 2012 NE SU	24. 12. 2012 PO MO	25. 12. 2012 ÚT TU	26. 12. 2012 ST WED	27. 12. 2012 ČT TH	28. 12. 2012 PÁ FRI	29. 12. 2012 SO SAT	30. 12. 2012 NE SU	31. 12. 2012 PO MO	01. 01. 2013 ÚT TU
klub club	08:00–22:00	08:00–14:00	08:00–22:00	08:00–22:00	06:30–23:00	06:30–23:00	08:00–22:00	08:00–22:00	06:30–18:00	14:00–22:00
prodejní & informační centrum sales & info centre	ZAVŘENO CLOSED*	ZAVŘENO CLOSED	ZAVŘENO CLOSED	14:00–20:00	09:00–20:00	09:00–18:00	ZAVŘENO CLOSED	ZAVŘENO CLOSED	09:00–20:00	14:00–20:00

*V případě zájmu o zakoupení členství v Balance Clubu Brumlovka se můžete obrátit na recepci klubu, která vám schůzku s obchodním zástupcem zajistí.

summary * If you are interested to purchase membership to the Balance Club Brumlovka, please contact the reception to make arrangements for appointment with our sales representative.

zaostřeno na klubová pravidla |
focused on club rules

- Před vstupem do bazénu, whirlpoolu, saun, páry a tepidária se bezpodmínečně osprchujte. Respektujete 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 prádlem.
- Tiskoviny (denní tisk, časopisy, knížky atd.) a potraviny není povoleno nosit do všech zařízení v relaxační zóně (bazén, vířivá lázeň, sauna, 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 smrkání.
- Voda v barelech je určena k osvěžení členů klubu, nikoli k napouštění do láhví a konzumaci mimo Balance Club Brumlovka.

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.



EliteDental®
PRAGUE

603 789 789
www.elitedental.cz

- Estetická stomatologie
- Neviditelná rovnátka
- Protetika na počkání
- Dentální hygiena laserem
- Mikroskopická stomatologie
- Implantologie
- a mnoho dalšího...

Vaše zuby
jsou naše vizitka!

balancedlife



BALANCE CLUB
BRUMLOVKA
ZIMA | WINTER 2012

- | VÁNOČNÍ POUKAZY
- | ROZHOVOR RADEK ŠTĚPÁNEK
- | NOVÉ MASÁŽE
- | FYZIOTERAPIE
- | VÁNOČNÍ PROVOZ

darujte energii
a zdraví

kalendář akcí

večerní plavání | 7. 12. 2012 | 18. 1. 2013 | 15. 2. 2013 | swimming evenings

Naplánovávali jsme pro vás dopředu další zimní termíny oblíbeného večerního plavání. Nejbližší si zaplaveme 7. prosince. V novém roce se pak potkáme 18. ledna a 15. února. Čekají vás plápolající svíčky, lehké podsvícení bazén, romantická hudba a welcome drink. V tyto večery si do klubu budete moci pozvat své drahé polovičky či známé za 300 Kč/os. Připomínáme, že večerního plavání se mohou zúčastnit i držitelé stříbrných karet.

summary We have planned some dates for your favourite swimming evenings in advance. Our closest swimming session comes on 7th December, followed by another on 8th January and 15th February. You are welcome to bring your spouses or friends to enjoy these evenings with you, at CZK 300 per person. Swimming evenings may be also attended by Silver Card members.

adventní bruslení | 16. 12. 2012 | advent skating

Přijďte si v neděli 16. prosince odpočinout od předvánočního stresu a zařadit si společně s námi na bruslích. Pro členy Balance Clubu Brumlovka jsme od 19:30 do 21:30 h zarezervovali ledovou plochu sportovního areálu Na Františku (Kozí ulice, Praha 1). Těšit se můžete na hry, soutěže i volné bruslení. Vítání jsou jak zdatní bruslaři, tak úplní začátečníci. Naši dobrovolníci vás základním dovednostem rádi naučí. Povinnou výbavou bruslaře je jen dobrá nálada, teplé oblečení a rukavice. O brusle se nebojte, ty si můžete za malý poplatek v areálu zapůjčit. Členové Balance Clubu Brumlovka zdarma, hosté 300 Kč/os.

summary On 16th December, members of Balance Club Brumlovka will have the opportunity to come skating at the ice rink in sports ground Na Františku (Kozí Street, Prague 1) between 7:30 p.m. and 9:30 p.m. You will be treated by games, competitions and free ride skating. Beginners will be given the insight into skating basic by our volunteers. Skates can be rented on side for a small fee. Free of charge for members of Balance Club Brumlovka, guests admitted for CZK 300 per person.

badminton s Petrem Koukalem a Jakubem Bitmanem | 12. 1. 2013 |
badminton with Petr Koukal and Jakub Bitman

Ve spolupráci s Petrem Koukalem a Jakubem Bitmanem, úspěšnými českými badmintonisty a členy Balance Clubu Brumlovka, je pro vás připraveno jedno sobotní lednové odpoledne. 12. ledna 2013 od 14:00 do 17:00 h si tak budete moci vychutnat trénink pod vedením českých reprezentantů. Neopomeneme ani hru, do které se oba pánové také rádi zapojí. Vzhledem k omezené kapacitě 20 účastníků je nutné se na badminton předem přihlásit, a to buď na recepci klubu, nebo na e-mailu dajmar.nasebva@balanceclub.cz. Rezervace přijímáme od 3. prosince 2012 do 4. ledna 2013. Členové klubu zdarma, hosté 300 Kč/os.

summary We have arranged one Saturday afternoon with Czech badminton champions for you on 12th January from 2 p.m. till 5 p.m. Due to the limited capacity for 20 attendees; this event must be booked in advance, either at the Club reception or via e-mail at: dajmar.nasebva@balanceclub.cz, before 4th January at latest. Free of charge for Club members, guests admitted for CZK 300 per person.

lyžařský kurz v Rakousku | 17. – 20. 1. 2013 | skiing course in Austria

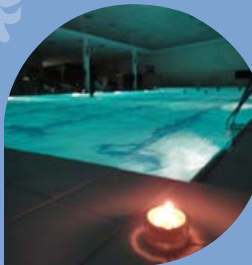
Vylepšete své lyžařské dovednosti za čtyři dny na maximum! Pod vedením jednoho z nejlepších evropských lyžařských instruktorů, Mirka Kostky, je připraven v oblasti Kitzsteinhorn v Rakousku další lyžařský kurz, tentokrát v termínu od 17. do 20. ledna 2013. Čeká vás trénink na svahu i v tělocvičně, video coaching, freeride i funpark a další. Ubytování zajištěno přímo na sjezdovce v Rakouské národní lyžařské akademii. **Cena pro členy Balance Clubu Brumlovka: 15 990 Kč.** V ceně je zahrnuto ubytování, plná penze, pojištění, tréninky s pomůckami a dokumentací. Počet účastníků omezen na max. 12 osob. Více informací získáte u Lindy Janichové na tel.: 739 453 086 a e-mailu: linda.janichova@evangelita.cz

summary Improve your skiing skills to maximum in four days! Led by one of the best European skiing instructors, Mirek Kostka, you have the opportunity to take part in another skiing course in the area of Kitzsteinhorn, Austria, this time from 17th till 20th January 2013. You will encounter slope and gym training, video coaching, free ride, fun park and other. Accommodation facilities directly at the slope, provided by the Austrian National Skiing Academy. **Price for members of Balance Club Brumlovka: CZK 15,990,-.** The price includes accommodation, full board, insurance, trainings with equipment and documentation. The number of attendees is limited to max. 12 people. For more information contact Linda Janichova at: 739 453 086 and e-mail: linda.janichova@evangelita.cz

běžkařský víkend na Božím Daru | březen 2012 | ski running weekend at Boží Dar

Na březen 2013 pro vás ve spolupráci s HUDYsport Karlovy Vary plánujeme běžkařský víkend. Pro získání více informací sledujte aktuální informace v e-news a na obvyklých místech v klubu.

summary We are planning a ski running weekend for you in cooperation with HudySport Karlovy Vary to take place in March 2013. For more information follow up-to-date information in the e-news and usual displays in the club.





Vážení členové klubu, milí přátelé!

Je konec října a venku, trochu anachronicky, napadla souvislá pokrvka sněhu. Ideální moment přeladit se do zimní nálady a napsat vánoční editorial, dřív než začne opět podzim.

Připadá mi, jako by tomu bylo teprve několik měsíců, co jsem se na tomto místě zamýšlel o původu a smyslu Vánoc. Letos bych chtěl být trochu prozaičtější a zmínit se o jiném fenoménu – který je ale s Vánocemi neodmyslitelně svázán – o dárcích. Tajně doufám, že po letošních náročných investicích do vybavení, od nás (kromě vánoční nálady a malé pozornosti) žádné nákladné dárky neočekáváte. Nicméně o jednom bych přeci věděl. Je sice spíše virtuální, ale ne zcela zanedbatelný. Ale nejdříve ještě trochu zpět: před pár dny na workshopu se zástupci nájemců BB Centra jsem byl z několika stran konfrontován s otázkou: „Proč nezlevníte? Zpřístupněte se veřejnosti a nárůst počtu členů vám doplní kasu!“ Pár členů navíc – to ano. Ale za jakou cenu? Snižování cen by nutně vedlo k snížení úrovně služeb. Dovedu si představit bazén plný jako v Podoli, fronty u posilovacích strojů, vstup do sálů jen po předchozí rezervaci. Ale konec hororů. Zlevňovat nebudeme a ani nemůžeme. A tím se konečně dostávám ke zmíněnému dárku. Nebudeme ani zdrazovat! Při letošním navýšení DPH (o které téměř všechny kluby okamžitě zvedly cenu), chystaném dalším navýšení v příštím roce a míře inflace přes 3 % by bylo zvednutí cen legitimní. Tím, že klub tyto náklady bere na sebe, se zříká několika miliónů ročně z příjmů. I do budoucna se chystáme zachovat stávající ceny a upravovat je jen vzhledem k inflaci. Ale v době, kdy budete číst tyto řádky, budete mít jistě už jiné starosti, třeba se sháněním dárek pro své nejbližší. I zde vám můžeme nabídnout dárkové poukazy na relax a pohyb, díky kterým můžete svým nejbližším nadělit jako vánoční dárek energií a zdraví až na celý rok!

Za své kolegy a za sebe bych vám rád popřál požehnané vánoční svátky plné pohody a harmonie.

Váš J. V.

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

Jan Vrabec

summary Dear Club members, dear friends!

October is coming to its end and the first continuous layer of snow came in a certainly anachronistic order. This is the ideal moment to tune into winter mood and write the Christmas editorial before the autumn comes back again.

It seems as a few months back, when I used this opportunity to meditate over the origin and sense of Christmas. I would like to be a little bit prosier this year and mention one phenomenon – which is, however, an inherent attribute of Christmas – presents. My secret hopes still suggest that, after our recent demanding investments into equipment this year, you are not expecting any further costly presents from us (apart from the Christmas mood and a little gift). Nevertheless, I still might have a little hint in this respect. The thing is rather a virtual present, yet not negligible. But let's go a short way back in time: I had a workshop with tenants of BB Centre a few days ago, who brought up this simple and clear inquiry: "Why don't you reduce your fees? That would make you more accessible by public and the increase in membership figures would top up your treasury!" A few more members – that might be the case. But what would the cost be? Reduction of fees would result in inevitable reduction of service level. I can always imagine a crowded pool, same as in Podoli, queues at exercise machines and equipment, entry to exercise rooms strictly subject to prior bookings. Let me just stop the tragedy right here. We cannot and will not implement any such reductions. And that finally brings me to the idea of present as already mentioned. We will not raise our fees either! The increase of VAT this year (which resulted in instant fees increase at every club), further raise prepared for the next year and the inflation rate exceeding 3 % could serve as legitimate reason to top up our prices. By committing to bear these costs on its own, the Club sacrifices several million of profits per year. We are going to keep our prices in future as well, with potential minor alterations corresponding with the inflation rate only. But, when you take your time to read through these lines, you will be definitely busy with other duties and worries like getting presents for your beloved ones. We are ready to assist you here as well, with our gift vouchers for relax and action to treat your beloved to energy and good health for the whole year. Starting this Christmas!

I would like to wish you blessed Christmas full of harmony and peace on behalf of me and my colleagues.

Sincerely yours J.V.

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

Jan Vrabec

vánoce s balance clubem

Snažíte 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 4. ledna 2013. 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?

summary **CHRISTMAS WITH BALANCE CLUB** 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 4th January 2012.

balíčky pro stávající členy | packages for existing members

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

summary Packages for existing members are aimed at aiding relaxation and attaining new energy through massages and exercises under the guidance of personal trainers.

BALÍČEK PLNÝ RELAXACE | FULL OF RELAXATION

- 3 x 90 min. masáže dle vlastního výběru | massages of your choice for 3 x 90 minutes
- 30 min. solárium | solarium for 30 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 | COMPERHENSIVE PACKAGE

- 5 h s osobním trenérem | personal trainer for 5 hours
- 5 x 30 min. masáže dle vlastního výběru | massages of your choice for 5 x 30 minutes
- 30 min. solárium | solarium for 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.

summary Contain a membership for one, three, six or twelve months, complete with an opportunity to go to our solarium or enjoy massages, along with having lessons and consultations with a personal trainer, including other services.

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 x 30 min. masáže dle vlastního výběru | massages of your choice for 2 x 30 minutes
- 1 h s osobním trenérem | personal trainer for 1 hour
- 100 Kč nabítky kreditu / konzumace služeb | credit recharge / consumption of services for CZK 100

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 x 30 min. masáže dle vlastního výběru | massages of your choice for 3 x 30 minutes
- 1 h s osobním trenérem | personal trainer for 1 hour
- 250 Kč nabítky kreditu / konzumace služeb | credit recharge / consumption of services for CZK 250

RELAX A POHYB NA 6 MĚSÍCÍ | 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 x 60 min. masáže dle vlastního výběru | massages of your choice for 3 x 60 minutes
- 2 h s osobním trenérem | personal trainer for 2 hours
- 300 Kč nabítky kreditu / konzumace služeb | credit recharge / consumption of services for CZK 300

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 x 30 min. masáže dle vlastního výběru | massages of your choice for 6 x 30 minutes
- 6 h s osobním trenérem | personal trainer for 6 hours
- 600 Kč nabítky kreditu / konzumace služeb | credit recharge / consumption of services for CZK 600

Více informací získáte v Prodejním a informačním centru v přízemí budovy Brumlovka.



dračí lodě | dragon boats

V Balance Clubu Brumlovka se nebojíme žádné výzvy a tak určitě nikoho nepřekvapilo, že jsme se v sobotu 15. 9. 2012 opět postavili na start 5. ročníku závodů dračích lodí Kebuleho dračí podzim na Nové Zivohošti. Letos jsme závody vzali zodpovědně a oproti létům minulým absolvovali i přípravu – asi hodinovou projíždku na Vltavě :-). Páteční taktická porada již v místě závodů byla nezbytně nutnou, jako staří mazáči a několikaosobní vítězové jsme to přeci museli trochu zdramatizovat. Z první rozplavby jsme proto postoupili ne do dalšího kola, ale naopak do opravek. Bojovná síla, vidina znovudobyti titulu a trochu i šikovnost kormidelníků nás kolo od kola dostaly až do finále. Už už to vypadalo nadějně, 300 metrů je však zrádných a tak jsme v posledních okamžicích bohužel ztratili svůj náskok. Z 36 posádek jsme skončili těsně pod stupni vítězů, na 4. místě. Trochu zklamáně, ale o to odhodlaněji jsme přislíbili účast i v příštím roce.

summary Saturday 15. 09. 2012 put us at the starting line of the 5th year of Kebule's autumn dragon boat competition on Nova Zivohost. The first heat brought us nowhere further but to corrections. The power for battle, vision of re-gaining the title and a bit of dexterity of our coxswains guided us through every round up to the finals. When our hopes almost came true, the last 300 metres proved treacherous and we unfortunately lost our jump. Our final rank was close below the winners, we ended 4th out of all 36 crews. We had not chance but to promise attendance for next year with a sign of disappointment and spark of enthusiasm at the same time.



den plný pohybu | all action day

V sobotu 20. 10. 2012 se Brumlovka otřásla v základech – v Balance Clubu totiž probíhal Den plný pohybu. Sportovní svátek byl energicky odstartován v 10:00 h lekcemi Zumby, Yogy a Aqua Kickboxu. Nově jste mohli navštívit Stott Pilates, Latin Dance a Lebert. Nechyběl oblíbený Spinning, funkční trénink ani tanec. Po náročném cvičení určitě přišla vhod řízená relaxace či odpočinek v bazénu a relax zóně. Dámy uvítaly možnost se po celém dni hezky a odborně nalíčit. Tímto děkujeme partnerovi akce paní Janě Zubalové z Perfect Skin. Doufáme, že jste si maraton Dne plného pohybu dosyta užili a že se na jaře opět potkáme při podobné sportovní události.

summary Saturday, 20. 10. 2012, brought the All Action Day to Balance Club Brumlovka. The sports day kicked off at 10 a.m., from lessons of Zumba, Yoga and Aqua Kickbox. The new facilities available were Stott Pilates, Latin Dance and Lebert. These activities also included the ever favourite Spinning, functional training and dancing. Every visitor surely swapped their demanding training for the subsequent controller relax, chillout in the pool or relax zone or even professional make-up.



večerní plavání | swimming evenings

Vyslyšeli jsme vaše přání a navrátili se k oblíbenému večernímu plavání. Podmínky jsou od listopadu naprosto ideální – nižší teploty a dřívější setmění dovolují z večerního plavání učinit nezapomenutelný zážitek. První z řady tematických večerů proběhl v pátek 2. 11. 2012. Tak jako vždy jsme vás u vstupu do aqua zóny uvítali sklenkou sektu a téměř 3 hodiny vás nechali si užít potměnělé atmosféry bazénu i příjemného odpočinku. Těšíme se na další koupání!

summary We have heard wishes and brought your favourite swimming evenings back. The conditions are absolutely ideal from November on – lower outdoor temperature and earlier sunset allow making every swimming evening an unforgettable experience. The first such evening took place on Friday 02. 11. 2012. As always, we welcomed out visitors with a glass of fizzy wine and let them enjoy the dim ambience of our pool and pleasant rest. We are looking forward to future swims!



Petra Opočenská

fyziotherapeutka | physiotherapist

Petra posílila tým Balance Clubu Brumlovka v roce 2009. Bere si na starost ty „těžší případy“, kdy se klient snaží zase co nejdříve vrátit do stavu bez obtíží. Po dokončení zdravotní školy svá studia zaměřila na oblast fyzioterapie, ve které se v roce 2004 stala diplomovaným specialistou. Bavi jí sledovat, jak záračně funguje lidský organismus. Občas mu pomůže radou, metodami, které se učí a objevuje všude tam, kde je život přináší. Ctí zásadu důvěry v naše tělo, které je tak chytré, že se umí léčit samo, jen někdy potřebuje průvodce. Na klinice komplexní medicíny v počátcích profesního dráhy Petra objevila i východní přístupy k léčbě (čínská medicína, akupresura). Průběžně absoluuje také mnohé kurzy, které jí pomáhají dále rozšířit své schopnosti. 4 roky je fyzioterapeutkou a organizátorkou akcí pro hendikepované sportovce, konkrétně cyklisty, kteří se snaží zdolávat hory, doły a brody, což je v Evropě ojedinělým projektem. Má ráda hudbu, outdoorové aktivity, cestování, veselou společnost a její práce je jí také koníčkem. Petra se řídí krásným mottem, které plně vystihuje její povahu, „Kašlem na krizi, jde se tancovat!“

summary Petra came to enlarge the team at Balance Club Brumlovka in the year 2009. She deals with "more serious" cases with clients trying to get back in shape as soon as possible and hassle free. After graduation at the healthcare high school, she focused her attention on the field of physiotherapy and got her specialist diploma in the year 2004. Petra enjoys observing the miracle of human organism in action, with her occasional inputs in form of advice, methods she learns and discovers at various paths of life. Her mission is to honour the trust in human body, which is so smart it could heal itself, although in need for a guide sometimes. The complex medicine clinic enlightened Petra at the start of her career and she discovered treatment methods native in the Fat East (Chinese medicine, acupressure). She is attending continuous learning courses to broaden her horizons and skills. Petra has been working as a physiotherapist for 4 years, arranging venues for handicapped sportsmen, especially cyclists, who are trying to go ahead with all cross-country activities through various mountains, valleys and fords; and this project is truly one of its kind in Europe. She enjoys music, outdoor activities, travelling, cheerful company and her work is one of her great hobbies as well. Petra lives by a beautiful motto, which is a true reflection of her personality: "Who cares about the crisis, let's go dance!"



Jan Knobloch

osobní trenér | personal trainer

Honzu můžeme v klubu potkávat již více než 2 roky. Letos v létě ale rozšířil náš trenérský tým – kromě osobních tréninků se Honza věnuje také Kruhovému tréninku nebo Lebert Funkčním tréninku. Honza sportuje celý život – od pěti let hrát fotbal, který jej zcela uchvátil a na dlouhou dobu nepustil, ještě do nedávna hrál profesionálně. Již v průběhu fotbalové kariéry získal licence pro fotbalový trénink, při kterých se setkal s fyziologií. Ta ho velmi zaujala, a tak se rozhodl absolvovat trenérský certifikát a další rozšiřující fitness kurzy. V současnosti se snaží naplno věnovat práci a sebevzdělávání. Volný čas tráví se svými dvěma dětmi a manželkou. Za zmínku také stojí jeho stáž v klubu anglické premiéře league Tottenham Hotspurs.

summary Honza can be seen around the Club for more than 2 years now. He was admitted to our team of trainers last summer – besides personal training, Honza also focuses on Circles Training or Lebert Fitness training. Honza has been doing sports for all his life – played football since the age of five and became literally addicted to it for a long time, he quit his professional football career just a short time ago. His football career allowed him to obtain licences necessary to become a football coach and that was the time he encountered physiology. His interest in physiology grew instantly, persuading him to obtain the trainer's certificate and to complete further fitness courses. Honza is currently committed to his work and self-educating on full time basis now. He spends his free time with his wife and children. Another thing worth mentioning is his past internship one of the clubs playing the English Premiere League – Tottenham Hotspurs.



lebert training system

Od podzimu se můžete v Balance Clubu Brumlovka setkat s novými cvičebními pomůckami funkčního tréninku, tzv. Lebert Training System, které jsou využívány osobními trenéry a instruktory po celém světě. Toto dynamické cvičení může být zařazeno v osobním tréninku, ale také pojato formou studiové lekce. Je to dřina, ale i zábava a brzy přináší viditelné výsledky. Lebert Training System je vhodný pro všechny stupně trénovanosti a věkové kategorie.

From the autumn on, Balance Club Brumlovka will offer you new exercising equipment for fitness training, the so called "Lebert Training System" used by personal trainers and instructors all over the World. This dynamic exercise can be included within personal training plans or considered a studio lesson syllabus.

Lebert Equalizer

S „překážkou“ Lebert Equalizer efektivně procvičíte celé tělo: paže, hrudník, zádové svaly, svaly dolních končetin a tzv. core (hluboký stabilizační systém, břišní svalstvo), a to vše se zátěží vlastního těla.

Lebert Buddy System

Lebert Buddy System, je podobně jako TRX, popruhovou pomůckou, avšak bez pevného uchycení. Funkční trénink s Lebert Buddy je určen pro dvojice, kdy jeden ze cvičenců pomůcku pevně kotví a druhý cvičí – využívá se tak síla odporu obou cvičenců. Při cvičení s Lebert Buddy System zapojujete funkčně celé skupiny svalů, včetně core.

The "barrier" called Lebert Equalizer will help you with effective full body exercise: arms, chest, back muscles, lower limb muscles and the so called „core“ (deep stabilising muscles, abdominal muscles), all that using your own body weight only. Lebert Buddy System is, similarly to the TRX, a strap based equipment, and however, it does not feature any fixing. Fitness training with Lebert Buddy is intended for pairs, where one person acts as a fixed anchor of the tool, while the other one is exercising – this tool uses the strength of resistance of either person exercising. Exercises using Lebert Buddy System involve whole muscle groups, including the core, on functional basis.



Klik na Equalizéru. Úchopem v rozích šetříme zápěstí, lokty držíme u těla. Cvik na prsní svaly a triceps. Equalizér nám umožní větší rozsah pohybu.

Push-up on Equalizer. Grasp at corners to relax wrists, elbows held close to body. Exercise of chest muscles and triceps. Equalizer enables greater scope of movement.



Přitahy. Cvik začínáme vleže na zádech a přitahujeme hrudník vzhůru. Nastavení Equalizérů mírně do V. Cvik je zaměřen na široký sval zádový a prsní svaly.

Start lying on your back, pulling your chest up. Equalizer settings slightly towards "V" shape. The exercise focuses on the latissimus dorsi muscle and chest muscles.



Výpady. Zadní noha opřená nártem o Equalizér, předsazená pánev, rovná záda, pohyb vykonáváme v kolenním kloubu stejné nohy. Posilujeme zadní stehenní svaly a sval hýžděv.

Passes. The instep of rear leg leaning against the Equalizer, pelvis pushed to the front, straight back, movement performed on the knee joint of the standing leg. Exercising of mesogluteus and semitendinosus muscles.



Cvik provádíme s položeným Equalizérem. Poloha v kliku opíen o vnitřní část horní nohy, spodní noha v přednožení, pravý úhel v kyčelním i kolenním kloubu. Cvik zaměřen na hluboký stabilizační systém a šikmé břišní svalstvo.

Perform this exercise with Equalized laid down. Engage into push-up position, the device leaning against inner side of the top leg, the bottom leg is straddling forward, right angle at hip joint and knee joint. The exercise focuses on deep stabilisation system and oblique abdominal muscles.



Cvik se provádí ve dvojici, jeden z dvojice ve vzporu na předloktí zapojuje hluboký stabilizační systém a zároveň dělá druhému tzv. „kotvu“, druhý ve vzpřímené poloze procvičuje střídavě pravý a levý biceps flexi v lokti.

The exercise is conducted in pairs, one person being in push-up position on forearms to engage the deep stabilisation system and acting as the so called "anchor" for the other person, who is standing upright and exercising left and right biceps alternately by means of elbow flexions.



Cvik se provádí ve dvojici, jeden z dvojice, tzv. „kotva“, ve stoje s mírně pokrčenými koleny a zpevněným trupem – fixní poloha. Zapojuje hluboký stabilizační systém. Druhý ve vzpřímené poloze rozpažuje a předpažuje. Zapojuje přední a zadní deltový sval.

The exercise is conducted in pairs, one person acting as the so called "anchor", standing upright with their knees slightly bent and reinforced torso – fixed position. Engagement of the deep stabilisation system. The other person is standing upright lifting their arms sideways and forward. Engagement of the front and rear deltoid muscles.



Cvik se provádí ve dvojici, jeden z dvojice, tzv. „kotva“, ve stoje. Boční postavení, rotace v trupu ve směru druhého z dvojice – fixní poloha. Zapojuje hluboký stabilizační systém, břišní a zádové svalstvo. Druhý ve stoje, zanožená noha, páteř vzpřímená v prodloužení zadní nohy, hlava v prodloužení páteře. Střídavě vzpažuje a upažuje obě ruce. Procvičujeme delty, široký sval zádový a triceps.

The exercise is conducted in pairs, one person acting as the so called "anchor", standing upright. Lateral stand, torso rotation towards the other person in pair – fixed position. Engagement of the deep stabilisation system, abdominal and back muscles. The other person stands still with their leg straddling backward, their spine extended to match the stretched rear leg, their head in line with spine extension. Stretching their arms upward and downward alternately. Exercising deltoids, latissimus dorsi and triceps.



Cvičení ve dvojici na rozvoj síly a rychlosti. První z dvojice se snaží běžet a druhý na zadní pozici v krátkém úchopu Buddy systému brzdí pohyb prvního a tím vytváří zátěž.

Exercise in pairs to improve strength and speed. The first person is trying to run away, while being slowed down by the other one engaged in the Buddy type short clutch, generating a natural load.

LEBERT TRAINING SYSTEM BALANCE CLUB BRUMLOVKA			
DEN DAY	ČAS TIME	TYP TRÉNINKU TRAINING TYPE	TRENER TRAINER
Středa Wednesday	12:00 h 12:00 a.m.	Funkční trénink Functional training	Jan Knobloch
Středa Wednesday	19:00 h 07:00 p.m.	Lebert	Jaroslav Stružka



radek štěpánek

„Davis Cupem žije celý národ a já tu zodpovědnost беру“ | “The whole nation lives Davis Cup and I accept the responsibility”

Za vrchol své profesní kariéry považuje Radek Štěpánek spolu s celou tenisovou veřejností získání Davisova poháru. Hrdinou utkání se stal právě Radek, když získal 5. rozhodující set utkání s neuvěřitelným osobním nasazením. V době příprav na tuto událost jsme si s Radkem Štěpánkem povídali nejen o významu této soutěže. | Together with public keen on tennis

sport, Radek Stepanek sees winning Davis Cup as the top notch of his career. Radek became the hero of the game, when he won the 5th decisive set in match with incredible personal efforts. We interviewed Radek at the time of preparation of this great event and addressed not only the significance of this competition.

Začneme olympiádou. Již jste absolvoval nejenom letošní, ale i tu v Pekingu v roce 2008. Jak byste tyto dvě sportovní události srovnal?

Musím říct, že obě byly velkým zážitkem. Pro mne byl Peking speciální v tom, že to byla moje první olympiáda, navíc v nejlidnatější zemi světa. Organizace byla neuvěřitelná: tím, kolik tam bylo sportovců, kolik lidí se o ně muselo starat, dále to byly vzdálenosti mezi jednotlivými sportovišti a olympijskou vesnicí. Co se týče Londýna, největší změna byla v tom, že se hrálo v místě Wimbledonu, tedy v All England Clubu. Bylo pro nás strašně divné, že místo zelené, na kterou jsme byli zvyklí, bylo vše fialové. Navíc jsme nebydli v olympijské vesnici, ale v domcích, ve kterých se bydlí při Wimbledonu. Cesta mezi vesnicí a All England Clubem by totiž byla minimálně hodinu a půl. Já jsem ve všech soutěžích, jak v dvouhře, čtyřhře i mixu, nastupoval brzy ráno a hry jsem uzavíral. Znamenalo by to vstávat v 5 ráno a vracet se večer většinou kolem půlnoci. Co se týče výsledků, určitě jsem chtěl uhrát více bodů, než se mi povedlo.

Jaké je Vaše srovnání vlastních výkonů z Pekingu a Londýna? Čistě z osobního hlediska.

V Pekingu jsem si hned v prvním kole poranil stehenní sval. Kolo jsem hendikepovaný dohrál a hendikepovaný nastoupil i do čtyřhry. Na normálním turnaji bych do takového rizika nešel, ale tím, že to byla olympiáda, to byla obrovská odpovědnost. Člověk tam jede proto, aby hrál, aby soutěžil o medaili. V Pekingu se mi to bohužel nepovedlo. V Londýně si myslím, že jsem podal daleko lepší výkony, ale bohužel jsem měl smůlu, že jsem narazil na dobré soupeře. Sahal jsem si po výsledcích, určitě jsem chtěl dosáhnout víc. Ale už je to historie.

Poté ale následovala řada úspěchů, a to v deblu. Olympiáda má určitě svoji hodnotu, ale tenisový svět se pohybuje dál.

Na tenisty se spousta lidí dívá na olympiáde trochu přes prsty, protože jde o individuální sport. Pro nás je olympiáda samozřejmě vrcholem, ale je jedním z mnoha vrcholů. Máme 4 grandslamové turnaje, máme žebríček, podle kterého se dostáváme do turnajů, a to pro nás samozřejmě znamená živobytí a to je to, kolem čeho se celý náš profesní život točí. Ale váha olympiády je pro každého sportovce obrovská. Další velký rozdíl v porovnání s ostatními sporty je, že olympiáda v neděli končí a nám začíná v pondělí další turnaj. Člověk se z toho musí okamžitě otepat. Za dva dny po mé poslední hře na olympiádě jsem již nastoupil v dalším turnaji a výsledky se mi podařilo stupňovat. Jak v Torontu, tak na US Open se mi podařilo se dostat mezi posledních 16 hráčů turnaje. V obou jsem porazil hráče první desítky. Na stejném turnaji v deblu s Indem Paesem se nám podařilo dostat až do finále, kde jsme však nestačili na Američany Bryanovi. Největším úspěchem však byl postup do finále Davis Cupu. Podařilo se nám porazit Argentinu doma po 14 letech a to ještě na antuce.

Naposledy jste hráli s Argentinou v Ostravě v roce 2009. Jaké bylo teď v roce 2012 jet do Buenos Aires na semifinále Davis Cupu?

Bylo to obrovské překvapení pro všechny. My jsme tam jeli s tím, že chceme vyhrát, ale všichni nás měli víceméně za outsidersy, protože v Argentině, a ještě k tomu na antuce, se prostě nevyhrává. Atmosféra je nepopsatelná.

Otevřeli jste si dveře k události, která se českým tenistům naskytne zřídka. Budete hrát se Španěly v Praze finále Davis Cupu. Na jeden lístek je už 250 zájemců.

Bylo by fajn, kdybychom měli na Letné postavenou halu a mohlo přijít 50000 diváků. Davis Cupem žije celý národ a samozřejmě tu odpovědnost беру. Náš národ ctím a s Tomášem (pozn. redakce Tomášem Berdychem) víme, co to pro lidi znamená.

Ano, sám jste vždy říkal, že olympiáda není úplné vrcholem tenisové sezony. Jsou zde ještě Masters a jednotlivé turnaje. Ne vždycky proto chtějí špičkoví hráči svoji zemi reprezentovat i v Davis Cupu.

Náš program je velice náročný a vždycky je to o tom, co ten hráč chce a co je ochotný obětovat. Musí odřít některé turnaje, aby se mohl soustředit na Davis Cup. A když už ten daný turnaj hraju, tak se v něm snažím uspět. To byl můj důvod k návratu do Davis Cupového týmu v roce 2007. Řekl jsem, že se vracím, abych uspěl, a že proto udělám všechno. Ať už to bude příprava, odřikání turnajů... cokoli, co proto bude potřeba udělat. Máme druhou šanci v krátké době. Chci salátovou mísu a s Tomášem proto uděláme maximum.

Před Davis Cupem Vás ale čeká ještě několik nezanedbatelných událostí.

Čeká mne turnaj v Paříži, který je vlastně pro všechny hráče povinný, bez něj by šlo do žebříčku 0 bodů. Pak turnaj Masters v Londýně a hned další týden už finále Davis Cupu. Na to je směřovaná celková příprava. A to bude opravdový svátek tenisu.

Tomáš je v Londýně na turnaji Masters v singlu, máte vůbec možnost spolu trénovat na Davis Cup?

Nikdy jsme se na to spolu nijak extra nepřipravovali. Jakmile nad námi začne mávat česká vlajka, nepotřebujeme to trénovat a držíme si úspěšnost pořad nahoře. Samozřejmě každý se připravujeme podle svého nejlepšího svědomí. Před Davis Cupem nás čeká společný týden v Paříži a pak v Londýně. Budeme trénovat den po dnu na další konkrétní den.

Chcete se v budoucnu spíše soustředit na debl?

Byl jsem vždy singlista, ale věk nejde zastavit. Pokračuji v práci na svém těle a v regeneraci, abych mohl co nejdéle hrát dvouhru na nejvyšší úrovni. Až to jednou skončí budu mít čas na přemýšlení, zda pokračovat ve čtyřhře, ale to myslím předbíháme. Zatím jsem singlista. Čtyřhru můžu hrát prakticky kdykoliv, ale na to rozhodnutí ještě přijde čas.

V Praze jste velmi sporadicky, na Brumlovce jste vzácným hostem, čemuž není divu, při vašem časovém vypětí. Co Vás na Brumlovku přitahuje, když už se sem dostanete?

Je pravda, že když se vrátím po dlouhé době domů, tak na mě čeká spousta povinností, rodina, spousta známých a kamarádů... dovolená to pro mne není. Jsem pořád v tréninkovém procesu a uniknout z toho sem na Brumlovku je velmi uklidňující. Mám tady klid, když si potřebuju zacvičit, zregenerovat, vypnout hlavu, o nic se nestarat. Je zde vynikající zázemí, které se v Česku jen tak nevidí, personál mi vychází vstříc se vším, co potřebuju. Pro mě je to neskutečný relax, ale mám tady i možnost se skvěle připravit na to, co mě v následujících týdnech čeká.

Děkujeme za kompliment. Za celou Brumlovku Vám přejeme na všech třech událostech mnoho zdrau.

Radek Stepanek has celebrated his success on numerous occasions in his career. He also attended the Olympics in London this year and is now preparing for finals of the famous Davis Cup at this stage. We interviewed Radek to discuss his training routines, experience from the Olympics and news in the professional life.

Let's begin with a recent venue – the Olympics. The one this year was your second, after your attendance in Beijing in the year 2008. How would you compare these two sporting events?

Both of them were great experience, I must admit. I saw Beijing as something special, as those were first Olympics for me, moreover held in the most populated country of the World. The arrangement was tremendous: judging by the number of sportsmen and their crews and people, as well as distances between individual sporting grounds and the Olympic village. When I look at London, the greatest change was to play in Wimbledon, the All England Club to be more precise. It seemed a bit strange that all greens, we had all been used to, were replaced with purple colour. We were also staying in the typical housing quarters for Wimbledon attendees instead of the Olympic village. The travel time between this village and the All England Club would have been one and a half hours at least. I always started early in the morning in every game: singles, doubles and mixed couples; and I also closed them. That would have been about getting up at 5 in the morning and coming back mainly around midnight. Looking at my score, I definitely wanted to achieve more points that I actually did.

How would you compare your scores from Beijing and London respectively? Purely from your personal point of view.

I hurt my quadriceps during the first round in Beijing. I finished the round despite my handicap and ventured to doubles. I would never undergo such risk at a normal tournament, yet Olympics are great responsibility. Every sportsman goes there to play and compete for medals. I was not that lucky in Beijing unfortunately. My performance in London was probably somewhat better, yet I was unlucky to encounter brilliant opponents. I got a grasp on good scores and surely wanted to gain better points. But it is history now.

ČEŠI DOBYLI DAVIS CUP... Děkujeme!



However, this experience was followed by numerous wins in doubles. Olympics certainly have a certain worth but the world of tennis revolves on.

Many people are actually very critical about tennis players at Olympic Games, as this is a sport of individuals. Tennis players obviously see the Olympics as a top event, yet it is one of the many top events. We have 4 grand slam tournaments and a chart used for nominations into tournaments and that is obviously our living, which the main aspect of our professional lives of tennis players as such. But Olympics mean an amazing event in every sportsman's life. Another great difference seen in comparison with other sports is that Olympics end on a Sunday followed by another tournament from Monday on. One has to recover fast in this field. Two days later after my last game at the Olympics, I enrolled at another tournament and managed to improve my score. I managed to get among the last 16 players at tournaments in Toronto and the U.S. Open. I beat players from the top ten at both tournaments. Playing doubles with Peas from India, we managed to get into the finals, where we could not keep up the pace of Bryans from USA. However, our progress to Davis Cup finals was the greatest success. We managed to beat Argentina at home after 14 years, while playing on clay.

Your last match with Argentina was in Ostrava in the year 2009. What was it like, travelling to Buenos Aires for semi-finals of Davis Cup 2012?

That was an amazing surprise for everybody. We went there with intentions to win but everyone saw us more or less as outsiders, as one cannot simply show up in Argentina and win on clay surface. The atmosphere left me speechless.

You opened the door to event, which is very rare for Czech tennis players. You will be playing Spanish at the Davis Cup finals in Prague. There are as many as 250 people interested per ticket.

It would be nice to build a hall for 50 000 spectators in Letna. The whole nation lives Davis Cup and I accept the responsibility. I honour my nation and me and Tomas know, what it means for people.

Yes, you actually said that Olympics were not the absolute top of a tennis season. There are also Masters and individual tournaments. It is not common practice that top players are willing to represent their country at Davis Cup as well.

Our schedule is very exacting and the question always is, what an individual is willing to sacrifice. The player must cancel certain tournaments to focus on Davis Cup. And when I get to play a specific set, I will try to win it. That was the reason for my return to the Davis Cup team in 2007. I said I was coming back for success by all means. Whether it requires preparation, cancelling other tournaments... I will do anything as needed. We are standing our second

fyzioterapie

co je fyzioterapie?

Fyzioterapie se zabývá léčbou onemocnění pohybového aparátu a léčbou neurologických onemocnění. Největší se věnuje bolestem v oblasti svalů, kloubů, páteře a vazivového aparátu, ať už vznikají nevhodným zatěžováním (v běžném životě, práci, při sportu), degenerativními procesy, nebo úrazem. Rehabilitovat znamená navrácet původní funkci, původní schopnosti, leckdy se překládá jako léčba pohybem.

WHAT IS PHYSIOTHERAPY? Physiotherapy deals with cure of illnesses associated with the motor apparatus and treatment of neurological diseases. Its main focus deals with pains in muscles, joints, spine and fibrous system, whether developed due to inconvenient stress (in everyday activities, at work or during sports), degenerative processes or injuries. Rehabilitations means restoring initial functions of various systems, their default capabilities, it is sometimes interpreted as cure through motion.

jak diagnostikujeme? | how do we establish our diagnoses?

Ačkoliv někteří z našich klientů mají již od lékaře stanovenou „svoji diagnózu“, je potřeba provést také specifickou, fyzioterapeutickou diagnostiku. Znovu se ptáme na potíže, a to někdy velmi podrobně i s ohledem na klientovu běžnou každodenní zátěž, zjišťujeme, co většího už tělo „zažilo“. Dále následuje vyšetření ve stoje, kde hodnotíme nastavení tělesných segmentů vůči sobě, sledujeme základní pohyby, jakými jsou např. předklon, záklon, chůze. Vyšetřujeme funkci, co bolest zhoršuje, nebo naopak zlepšuje, sílu, napětí a trofiku (hmotu) jednotlivých svalových skupin. Umíme odhalit, které svalové skupiny jsou oslabené (a potřebují tedy posílit) a které jsou naopak přetíženy (a potřebují uvolnit). Vyšetřuje se i pohyblivost a funkce v kloubech a jednotlivých segmentech páteře.

Even though certain patients come in with their "own diagnosis" determined by their physicians, they need to be subject to the specific physiotherapist diagnostics. We are inquiring about various problems again, some of our research being more specific with regard to our client's everyday workload, to establish information about "major things" their body has experienced so far. Further stage concerns examination of a person standing upright, where we assess the mutual arrangement of various body segments with observation of basic movements as, for example, forward or backward bends and walk. We examine the function, which makes the pain worse or decrease, its intensity, tension and trophic (mass) of particular muscle groups. We are able to reveal weakened muscle group (which needs an invigoration) as well as the overloaded ones (which need a relief). Further examinations include mobility and functioning of joints and individual spine segments.

jak probíhá léčba? | what about the course of treatment?



Základem léčby je pohyb. Poradíme, jaké jsou vhodné pohybové aktivity a v který čas ve vztahu k hojení. Pracujeme společně s klientem na úrovni celého organismu tak, aby si vše dobře zapamatoval, oživil, něco si případně přenastavil a začal své tělo používat v běžném každodenním životě a bylo mu dobře.

Léčba je samozřejmě doplněna o vhodné zásahy do jednotlivých tkání, tzv. měkké techniky, jimiž je ovlivněna kůže (jizvy), podkoží (srůsty), svaly (zkrácení) a obaly svalů (tzv. fascie). Všechny tělesné části a funkce jsou navzájem propojené, proto ve fyzioterapii na člověka nahlížíme jako na celek. Správným navrácením pohybového aparátu do pořádku mnohdy napravíme i dlouhodobé problémy s některými vnitřními orgány a povzneseme psychiku.

Cvičení probíhá individuálně na lehátku i na zemi, v bazénu a v tělocvičně. Využívají se také různé terapeutické pomůcky a techniky, které jsou založeny na reflexním působení (např. terapie dle prof. Vojty, metoda Roswytly Brunkow, Mc Kenzi). Pracujeme také s prostředky, které umožní tělu lépe fungovat a uleví mu od bolesti, např. tejpování pomocí běžných tejpů i kiziotepjů.

Fyzioterapie je v Balance Clubu Brumlovka zajišťována terapeutkou Petrou Opočenskou, DiS., která také vyrábí stélky do bot na míru a poradí s použitím ortopedických pomůcek.

Na fyzioterapii se můžete objednat na recepci klubu a nebo na níže uvedených kontaktech.

The treatment is based on motion. We will give our recommendations with respect to suitable motion activities, specifying convenient times with respect to healing. We cooperate with our client at the overall organism level to ensure they remember, revitalise and even re-adjust certain everything and start using their body in their regular everyday life feeling well. The treatment is obviously supplemented with suitable interferences with particular areas of tissue, the so called "soft method" to affect skin (scars), subcutis (adhesions), muscles (shortenings) and muscular clads (the so called "fascias"). All body parts and functions are mutually linked, that is why human physiotherapy is viewed as a complex. Correct restoration of motor apparatus in proper order often helps cure long-term problems with certain intestines and improvements of mental condition. Exercises are run on individual basis – on a couch or ground, in the pool or gym. There are various therapeutic aids and techniques employed, these are based on reflex actions (e.g. therapy according to prof. Vojta, the method of Roswytly Brunkow, Mc Kenzi). We also use means to help human body function better and relieve pain, e.g. taping with regular tapes and kinesio tapes. The physiotherapist service is provided at the Balance Club Brumlovka by the therapist Petra Opočenska, DiS., who also makes customised insoles and will be happy to advise you on use of orthopaedic equipment. Bookings for physiotherapist treatment can be made through the Club reception or using contact details below.

Petra Opočenská, e-mail: petra.opocenska@balanceclub.cz, tel.: +420 732 917 192

chance in a very short of time I want to hold the salad bowl with Tomas and we will both be doing our best.

You still have to do several events necessary before the Davis Cup.

I have to attend the tournament in Paris, which is basically compulsory for every player, any absence is penalised by 0 points on the chart. That is followed by the Masters tournament in London and the next stage is Davis Cups finals. That is the main aim of overall training and preparation. And that will be the real tennis festival.

Tomas is playing singles at the Masters tournament in London, do you have any chance to train for Davis Cups finals together?

We have never had any extra training together. When we see the Czech flag flying above our heads, we do not need any training and will keep our scores up at all times. Either of us is obviously running his preparation the best possible way. You will spend one week in Paris and London together before Davis Cup. We will be training on daily basis to be prepared for next challenges.

Do you intend to focus more on doubles in future?

I have always fancied singles but ageing cannot be stopped. I am working on my body and its regeneration constantly to keep playing singles at top level for as long as possible. When the days of my single play are over, I will have some time to think about doubles but this idea is very premature at this stage, I would say, I am still playing singles. There is always a chance to play doubles, yet this decision will be made in future only.

Your presence in Prague is very rare, you are a valuable guest at Brumlovka, which is no wonder with respect to your time squeeze. What attracts you to Brumlovka, when you actually get an opportunity to come here?

The truth is that when I come home after a long time, I need to do a lot of chores, spend time with my family, friends and acquaintances... this is not a holiday for me at all. I am still in the training process and escapes to Brumlovka always calm me down. I am not disturbed here, when I need to exercise, revitalise and switch my brains off, leaving all worries behind. The premises offer excellent facilities, which are not that common in Czech, the personnel are willing to attend to my needs. I see the place as an amazing relax area, giving me the opportunity to prepare for the forthcoming events as well.

Thanks for your compliment. We wish you all the best for the forthcoming three events on behalf of all staff at Brumlovka.



fyzioterapie
60 min.
1 000 Kč

price for
60 minutes
physiotherapy
is 1 000 CZK



A new and unique relax massage containing the best of traditional techniques practised in four different parts of the World to combine the energy of traditional principles of Chinese tui-na massage, the Mediterranean Roman technique, the Indian warming massage and relaxing Arabic method. Pick your own choice of scent to suit your state of spirit: Orient, Mediterranean, Indian, Arabian. The price for 50-minute massage Aromasoul Elements Rituals is CZK 1,240,-. The price for 90-minute massage Aromasoul Volcanic scrub + 90-minute massage Elements Rituals is CZK 1,990,-.

back special ritual – rituál pro záda, šíji a hlavu | back special ritual – ritual for your back, neck and head

Jedinečná lázeňská relaxace proti ztuhlosti zad i šíje a bolestem hlavy. Zatímco samozahřívací bahno z bretaňských řas příjemně uvolňuje ztuhlá záda, užíváte si revitalizační a osvěžující masáž hlavy nemastným vlasovým aroma balzámem. Nakonec přichází hloubková masáž zad a šíje. Odcházíte bezstarostní a uvolnění, skvělé proti stresu a přetížení a jako prevence proti vypadávání vlasů.

While the self-warming mud from Brittanica fungi provides pleasant relief to stiff back, you can enjoy a revitalising and refreshing head massage with an oil-free aromatic lotion. The final stage is crowned by the deep back and neck massage. The price for 55-minute massage Back Special is CZK 1,190,-.

HUDY

Na Vyhlídce 67
360 01 Karlovy Vary
www.hudybezky.cz
Tel.: +420 603 818 092

služby – masáže

sopky skrývají tajemství krásy a pohody

Nově můžete v Balance Clubu Brumlovka zažít intenzivní péči o tělo i mysl pomocí exkluzivních vulkanických přípravků kombinovaných s jedinečnými masážními postupy.

VOLCANOES HIDE THE SECRET OF BEAUTY AND COMFORT This new feature has brought you the opportunity to indulge in intense care for body and mind at the Balance Club Brumlovka by means of exclusive volcanic elements combined with unique massage procedures.

aromasoul volcanic scrub – vulkanický tělový peeling | aromasoul volcanic scrub – volcanic body scrub

Intenzivně zjemňující, energizující a omlazující tělový peeling, který je novinkou určenou do luxusných wellness salónů. Neuvěřitelně relaxační a přitom efektivní ošetření je vhodné pro ženy i muže během celého roku.

Jemné mletý rhyolit je italský sopečný kámen z oblasti Stromboli, který je bohatý na minerály, a to převážně křemík. Ten podporuje regeneraci, omlazuje a vyhlazuje pokožku bez pocitu podráždění a vysušení. Masážní krém na bázi Eau Vital** s okysličenou mořskou vodou, bambuckým máslem a jojobovým olejem je obohacený o přírodní omlazující složky. Revitalizuje pokožku a zanechává ji hedvábně jemnou. Intenzitní peelingu namíchá terapeut podle typu vaší pokožky, aroma si zvolíte sami dle momentální nálady – na výběr jsou vůně Oriental, Mediterran, Arabian a Indian.

Intensely refining, energising and rejuvenating body scrub. The fine ground rhyolite is an Italian rock of volcanic origin from the Stromboli area, rich in minerals, especially silicon. It supports regeneration, rejuvenates and smoothes out skin without any irritation or dehydration feelings. Massage cream based on Eau Vital with oxygenated sea water, bamboo butter and jojoba oil enriched with natural rejuvenating elements. The price for 50-minute massage is CZK 1,190,-.**

50 min.
1 190 Kč
masáž Aromasoul
Volcanic
Scrub

aromasoul elements – masáž čtyř kontinentů | aromasoul elements – four continents massage

Nová unikátní relaxační masáž obsahuje to nejlepší z tradičních technik čtyř koutů světa a spojuje tak energii tradičních principů Čínské tui-na masáže, středomořské římské techniky, indické prohřívací masáže a relaxační arabské techniky. Elementy vody, vdchu, ohně a země posilují tělo, osvěžují duši, odplavují stres a navozují pocit dokonalé tělesné a duševní harmonie. Sami si zvolíte jednu ze čtyř vonných směsí podle svého duševního rozpoložení. Tomu terapeut přizpůsobí intenzitu a výběr masáže a vytvoří tak nádhernou, neopakovatelnou atmosféru... každé jino, přesně takovou, kterou potřebujete.

50 min.
1 240 Kč
masáž Aromasoul
Elements
Rituals

90 min.
1 990 Kč
masáž Aromasoul
Volcanic Scrub +
Elements
Rituals

ORIENT

Využívá byliny čínské medicíny, uvolňuje bloky, podporuje harmonické proudění tělesné energie a okysličení.

MEDITERRAN

Esence jižních bylin, skvělá pro sportovce, na bolestivé svaly a jako doplněk k ztuhlým lovicím terapiím.

INDIAN

Přináší stav harmonie, obnovuje ztracenou energii a zanechává pocit tepla a regenerace.

ARABIAN

Skutečné pohlázení těla a duše, rituální masáž hřejivými a harmonizujícími výtažky poskytuje pocit čistoty a znovuzrození.

55 min.
1 190 Kč
masáž
Back Special



VŠE...pro špičkové i rekreační lyžaře