

výzva 100

Neoficiální sportovní akce v Balance Clubu Brumlovka proběhla na popud trenérů Libora Hrubého, Tomáše Reitra a Nadky Reitrové. Povánoční kila se rozhodli spálit jak jinak než pohybem. Zvládnutí určitého objemu tréninku v předem daném čase se stalo nejlepší motivací. Tak vznikla výzva 100: aneb 100 km běhu, 100 km jízdy na kole, 100 km veslování (dámy 30 km) a 10 km plavání.

Naděšení pro výzvu si iniciátoři nenechali jen pro sebe, sdílením prostřednictvím osobních i firemních facebookových profilů se výzva dostala do všech možných směrů. K Liborovi, Tomášovi a Nadce se přidalo dalších 90 sportovců, z nichž výzvu ve stanoveném termínu – do 22. 2. 2013 – splnilo 14 borců! Pochvalu si ale zaslouží všichni, kteří měli tu odvahu a výzvy se zúčastnili.

CHALLENGE 100

This unofficial sporting event at Balance Club Brumlovka was initiated by coaches Libor Hrubý, Tomáš Reitr and Nadka Reitrová. Their choice to burn the Christmas calories was nothing else but genuine movement. Managing a certain scope of training within a pre-defined time period became the best motivation. That was the basis for Challenge 100: meaning 100 km of running, 100 km of cycling, 100 km of rowing (30 km for ladies) and 10 km of swimming. The initiators would not keep their efforts for this Challenge to themselves, sharing the message on their personal and corporate Facebook profiles helped spread the Challenge to various directions and places. Libor, Tomáš and Nadka were joined by further 90 sportsmen, whereas the Challenge was met within the deadline – till 22. 2. 2013 – by amazing 14 great performers! However, all participants courageous enough to face this Challenge should be rewarded with great praise.

JMENO CHART	BĚH RUNNING	KOLO BIKE	VESLA ROWING	PLAVÁNÍ SWIMMING	celkem bodů
Michaela Mertová	493	450	119	11	1073
Jan Langšád!	179	408	105	10	702
Petra Hloušková	168	275	33	10	486
Pavčina Švadlenková	202	100	7	156	465
Libor Hrubý	115	170	105	13	403
Jan Brožík	104	125	104	10	343
Denisa Vyčichlová	100	175	35	10	320
David Mišeczek	100	101	100	10	311
Karel Kreutziger	100	100	100	10	310
Martin Rejzl	100	100	100	10	310
Josef Mareš	100	100	100	10	310
Tomáš Reitr	100	100	100	10	310
Kateřina Štráková	100	100	35	10	245
Nadka Reitrová	100	100	33	10	243



Sledujte i nadále naše facebookové stránky, další výzva je na spadnutí. Zasilat nám také můžete fotografie svých sportovních úspěchů a zážitků. Těšíme se na netradiční místa i výkony!

Najdete nás na www.facebook.com/balanceclub

Keep on track with our Facebook website, another challenge is yet to come. We will also welcome photographs showing your success in sports and experience. We are looking forward to see any non-traditional places and performance!

Visit us at www.facebook.com/balanceclub

balancedlife



BALANCE CLUB BRUMLOVKA
JARO | SPRING 2013

| KALENDÁŘ AKCÍ
| VÝROČNÍ AKCE
| KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE
| ROZHOVOR LEOŠ VINTER
| GALERIE

get the balance



www.prg.aero

LETIŠTĚ PRAHA VÁM NABÍZÍ NEJLEPŠÍ VIP SERVICE V EVROPĚ!

- ❑ nemusíte se o nic starat – odbavíme Vás i zavazadla
- ❑ přivezeme Vás limuzínou zdarma na letiště
- ❑ stačí být na letišti jen 45 minut před odletem
- ❑ luxusní salonek s all-inclusive občerstvením
- ❑ budete mít jen pro sebe
- ❑ odvezeme Vás limuzínou přímo po ploše k letadlu

Neváhejte a objednejte si VIP Service v Clubu CONTINENTAL na Letišti Václava Havla Praha.

VIP
Club Service
CONTINENTAL

VIP Service, Letiště Praha, a. s.
K Letišti 6/1019, 160 08 Praha 6
+420 220 114 490, +420 220 562 525
vip.service@prg.aero, www.prg.aero

Letiště
Praha

kalendář akcí

Kilo za kilo – připravte se do plavek! 1. 4. – 16. 6. 2013

Turn Each Kilo into Hundred – Get Ready for Swimsuit Costumes 1. 4. – 17. 6. 2013

Většina z nás s blížícím se létem sleduje ručičku váhy a svoji siluetu v zrcadle. Pokud jste to i vy a chcete upravit postavu a zatočit s kily, jste na správné adrese! Počítat totiž můžete i s naší podporou. Nejlepší motivací je odměna, a tak jsme pro vás opět připravili akci s názvem „Kilo za kilo“. Za každý kilogram tuku, který v období od 1. dubna do 17. června 2013 zhubnete, vás odměníme nabitím 100 Kč na váš kredit. Přihlásit se může od 1. dubna prvních 100 soutěžících, a to osobně na baru u instruktorů fitness, kteří provedou vstupní vážení a měření diagnostickým přístrojem BodyStat. V druhé polovině června pak proběhne výstupní měření a vyhodnocení výsledků. Všem zúčastněným přejeme pevnou vůli a vysněné výsledky!

Every kilogram of fat you manage to burn in the period between 1st April and 17th June 2013 will be rewarded to you by CZK 100 worth of credit top up. The first 100 participants can register for this contest from 1st April, personally at fitness instructors behind the bar counter, who will undergo the entry weighing and measuring on the BodyStat diagnostic equipment. The outcome measurement and result assessment will be performed during the second half of June.

Brumlovka slaví pohybem 6. 4. 2013, 10:00 – 17:00 hod.

Brumlovka Celebrates in Motion 6. 4. 2013, 10:00 – 17:00

Tradiční Den plný pohybu bude probíhat ve všech prostorách klubu. Čeká vás opět nabitý sportovní program. Funkční trénink, Dance, Zumba, Yoga a mnoho dalšího. Bližší informace a přesný rozvrh programu a doprovodných akcí sledujte na letáčích na obvyklých místech v klubu.

The traditional Den plný pohybu (Day in Motion) will be held throughout the entire club. You will be treated to a busy sporting schedule once again. Functional training, Dance, Zumba, Yoga and many other. For detailed information and exact schedule of this programme and additional events see flyers on usual spots in the club.

Otevření dračí sezóny 13. 4. 2013 | Opening of the Dragon Season 13. 4. 2013

Zima je pryč, konečně přichází čas i na vodní outdoorové aktivity. Balance Club Brumlovka se každoročně účastní podzimních závodů dračích lodí na Nové Živošti. Rok je ale doba dlouhá, tak se znovu zkusíme chopit pádel a připravit se na startovní čáru již v polovině dubna. V sobotu 13. 4. v odpoledních hodinách proběhne v areálu Žlutých lázní slavnostní otevření dračí sezóny prvními závody roku 2013. Jsou vypsaný dvě kategorie Fun a Sport. Spolu s námi můžete uesdnout do lodí v posádce Balance Clubu Brumlovka, nebo můžete poměřit síly proti nám. Přiveďte vlastní posádku složenou z kamarádů či spolupracovníků. Těšit se můžete, kromě napínavých závodů, na bohatý odpolední doprovodný program i večerní posezení s živou hudbou. **Více informací získáte u Libora Hrubého na tel. čísle +420 777 083 744.**

Dragon boat season starts on Saturday 13. 4. in the area of Žluté lázně. There will be two racing categories - Fun and Sport. You can either join us in the boat with crew from Balance Club Brumlovka, or compete against us. Bring your own crew formed by friends of colleagues. You will see exciting races, rich afternoon entertainment programme and evening gathering with live music performance. **More info you can gain from Libor Hrubý +420 777 083 744.**

Golfový víkend 24. – 26. 5. 2013 | Golf weekend 24. – 26. 5. 2013

Pro milovníky golfu jsme připravili víkendový pobyt v Golf klubu Čertovo břemeno (www.cebr.cz). Budete si moci nejen zahrát golf, ale naučit se i spousty posilovacích a kompenzačních cvičení, které se vám budou před a po hraní golfu jistě hodit, ale co více – vaše tělo je zcela určitě ocení!

Více informací u Dominika Špiláčka na mailu dominik.spilacek@balanceclub.cz nebo tel. čísle +420 777 554 656

During a weekend stay at Čertovo břemeno Golf Club you can play golf as well as learn many strengthening and compensatory exercises which will be useful mainly before and after playing golf. Furthermore, your body will definitely evaluate them!

More information you can gain from Dominik Špiláček, e-mail: dominik.spilacek@balanceclub.cz or phone: +420 777 554 656.





Vážení členové klubu, milí přátelé!

Opět jsem někde četl – nespočítám již po kolikáté – že “ve zdravém těle je zdravý duch”. Nemohu si odpustit trochu jízlivou poznámku, že původní citát zněl: „Optandum est ut sit mens sana in corpore sano.”

Tedy spíše přání, aby zdravý duch měl přístřeší v kultivovaném těle. Řečeno dnešním slangem: „bylo by optimální, kdyby si mimořádná inteligence mohla najít své přístřeší například u krásných blondýnek“. Bez ohledu na interpretaci citátů je nesporné, že oba fenomény, tedy pěstění těla a kultivovaný duch, se často vzájemně podmiňují. Teorii i důkazů o pozitivním vlivu optimálně dávkovaného tréninku na zdraví je bezpočet. K těm novějším patří výsledky výzkumů o vlivu vytrvalostních a silových forem pohybu na psychiku člověka. Naše tělo disponuje prostředky, jak stupňovat pocit spokojenosti až k pocitům štěstí. Často se mluví o hormonech endorfinech jako o poslech štěstí, které si organismus umí, za optimálních podmínek – tedy při určitých formách pohybu – sám vytvářet. Řada antidepresiv působí na zvýšení hladiny serotoninu v krvi. I tuto hladinu je možné pravidelným tréninkem zvýšit a nastavit biochemické procesy způsobující vyrovnanou náladu, ne nepodobnou mírné euforii.

Znamená to v přeneseném smyslu, že každý člen Balance Clubu může být strůjcem svého štěstí. Mnozí z vás ty pocity znají, ostatním doporučuji naše trenéry, kteří vám tu správnou metodu a její dávkování ukáží. Přijďte prostě co nejčastěji natankovat plnou nádrž štěstí! A pokud vaši známí či kolegové obdivují vaši vitalitu a dobrou náladu, vezměte je prostě s sebou. V dubnu při příležitosti 6. výročí klubu budou opět k dispozici výroční karty, které novým členům umožní mimořádné vstupní podmínky, a těm, kteří je doporučí nebo přivedou, poděkujeme ve formě až dvou tisíc korun nabitých na osobní kredit.

Don't worry be happy with Balance (Club)!

Váš J. V. PhDr. Jan Vrabec, CSc.
generální ředitel Balance Club Brumlovka

summary Dear Club members, dear friends!

I have seen the motto „healthy mind in healthy body“ again – I cannot say how many times I've read that. I cannot go on without a certainly sarcastic remark that the initial quote was: „optandum est ut sit mens sana in corpore sano.” That is rather a wish to provide a healthy mind with shelter in terms of a cultured body. Interpreted in modern slang: „the optimal situation would probably have bright intelligence find its shelter at pretty blondes, for example“. Regardless of interpretation of these quotes, both phenomenons, i.e. a well-groomed body and cultured mind are often in mutual interconnection. The effect of optimal scope of training on human health is supported with vast theories and evidence. The most recent ones include results of research on stamina and strength forms of movement on human psyche. Human body has its means to graduate the feeling of satisfaction up to feelings of happiness. Endorphins are often mentioned as hormones acting as messengers of happiness that organism can create independently under optimal conditions – that is during certain movements. Many antidepressants improve the level of serotonin in human body. This level can be also increased by regular workouts and set the biochemical processes promoting a balanced mood quite similar to slight euphoria.

The indirect meaning implied is that every member at Balance Club can set the level of their happiness. Many of you know these feelings, others can be recommended to work out with our trainers to explore the proper methods and their application. Just come to fill your tank up with happiness! And if your friends or colleagues admire your vitality and good mood, take them simply with you. The 6th anniversary of our club will bring the annual vouchers once again to grant new members special joining conditions and the existing members recommending or bringing these newcomers will be rewarded by up to two thousand Crowns worth of personal credit.

Don't worry, be happy with Balance (Club)!

Yours J. V. PhDr. Jan Vrabec, CSc.
general manager Balance Club Brumlovka

odměňujeme vás za vaši přízeň



Vážení členové klubu,

opět se blíží 2. duben, pro Balance Club Brumlovka významné datum – datum otevření klubu. Již 6 let se denně snažíme přispívat k úrovni životního stylu vás, kteří jste se rozhodli vložit v nás svou důvěru a stali se našimi členy. Je již tradicí, že součástí připomenutí výročí klubu je dárek, který – jak doufáme – udělá radost nejen vám, ale i vašim blízkým.

OD ÚTERÝ 2. 4. 2013 VÁM BUDOU NA RECEPCI PŘEDÁVÁNY VÝROČNÍ KARTY.

Dvě z nich můžete uplatnit jako 50% slevu na jednodenní členství a dvě z nich jako slevu na zápisné pro nově vstupující členy – při zakoupení stříbrné a partnerské karty 10 %, při zakoupení zlaté a diamantové karty 50 %.

Pokud nám opravdu přivedete nového člena klubu, čehož si nesmírně vážíme, máme pro vás další odměnu. Při zakoupení stříbrné či partnerské karty vám na kredit nabijeme 1 000 Kč, v případě zakoupení karty zlaté či diamantové pak celých 2 000 Kč. Rádně vyplněnou výroční kartu předkládejte v kanceláři Prodejního a informačního centra Balance Clubu Brumlovka.

Do dalšího roku vám přejeme zejména pevné zdraví, energii a rovnováhu v životě, ale také plno příjemných chvil strávených v klubu.

summary annual event – „rewarding you for your patronage“

Dear club members, We have been working towards enhancement of life style of our members for 6 years.

THIS EVENT WILL BE HELD AT THE RECEPTION FROM TUESDAY 2. 4. BY HANDING OUT OF ANNUAL VOUCHERS.

Two of those can be redeemed for 50% discount on one-day membership and further two as subscription cards for new members – purchase of silver and partner will be discounted by 10 %, purchase of gold and diamond cards will then be rewarded with 50 % off.

If you really bring us a new club member: any purchase of silver or partner membership card means CZK 1000 worth of credit for you, gold and diamond cards render a straight double reward, whopping CZK 2000. Properly completed annual vouchers must be submitted at the office of Sales and Information Centre of Balance Club Brumlovka. We would like to wish you sound health, energy and balance in life, as well as many pleasant moments experienced at the club in the new year.

galerie – prodejní výstava

venezuelské umění v balance clubu brumlovka

Zajímá vás originální umění? Od února můžete v předsálí klubu vidět prodejní výstavu obrazů venezuelských umělců.

Výstava probíhá pod záštitou Latin Art Gallery, která je otevřeným oknem do latinskoamerické kultury v České republice. Jejím cílem je příprava výstav malby, sochařství, fotografie, grafiky, vizuálního umění a performance. Je to místo, kde se představují umělci z Latinské Ameriky, karibských ostrovů a také díla umělců českých, kteří mají vztah k hispánské kultuře jako takové. Jedná se o jakýsi kulturní dialog přispívající k vzájemnému porozumění mezi latinskoamerickým uměním a českou veřejností. Pokud by vás některý z obrazů zaujal, informujte se prosím v prodejním oddělení, kde máte možnost nahlédnout do katalogu a získat přímo kontakt na Latin Art Gallery.

Ve spolupráci s paní Katerinou Bohac z Latin Art Gallery připravujeme na duben v předsálí klubu tématicky Venezuelský večer. Představíme vám jednotlivá díla i autory. Program doplní venezuelská hudba a taneční vystoupení. Sledujte klubové e-news, či letáky na obvyklých místech v klubu.

summary VENEZUELAN ART AT BALANCE CLUB

BRUMLOVKA The lobby of our club will present a sales exhibition of paintings from Venezuelan artists. The exhibition takes place under the auspices of Latin Art Gallery that acts as an open port into Latin American culture in the Czech Republic. Venezuelan Art Evening in Balance Club Brumlovka will be held in April. See flyers on usual spots in the club. Should any painting hold your interest, please contact the sales department, where you will have the opportunity to view the catalogue and obtain direct contact for Latin Art Gallery.



bruslení 16. 12. 2012 | Skating 16. 12. 2012

Zimní sezóna byla poprvé zahájena na bruslích, ještě před Vánocemi jsme hledali balanc na ledě. Příjemné prostředí sportovního areálu Na Františku přivítalo pěknou řádku členů našeho klubu.

Na své si přišli všichni. Zdatní bruslaři měli dostatek volného prostoru k dynamičtější jízdě, začátečníci se třeba i poprvé postavili na brusle a po chvíli zkoušení vychutnali kouzlo samostatné jízdy. Bilanci máme slušnou – žádné zranění jsme naštěstí řešit nemuseli. Teplejší měsíce sice máme před sebou, my se ale už těšíme na příští zimu, až zase obujeme brusle... Kdo půjde s námi?

summary The winter season was launched on skates, seeking for balance on ice still before Christmas. The pleasant ambience of sporting grounds Na Františku welcomed a fair number of our club members. Everybody got their money's worth. Fit skaters had enough free space for more dynamic runs, some beginners survived their first time on skates to enjoy the charm of free ride after a short practice. The outcome was pretty decent - no injuries occurred. We are about to experience the warmer months now, yet looking forward to the next winter and more skating fun... Who is coming with us?

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

Rok 2013 jsme odstartovali badmintonem. Hráči Petr Koukal, Jakub Bitman a nizozemský trenér Dicky Palyama připravili pro účastníky tohoto tréninku pestrá cvičení zaměřená především na pohyb po kurtu a techniku úderu.

Naši koučové nás vtípně a nenásilně provedli tříhodinovým blokem, ve kterém nechyběla ani exhibiční hra Petra a Jakuba. Pánům ještě jednou děkujeme za čas, který s námi strávili.

summary The year 2013 started with badminton. Players Petr Koukal, Jakub Bitman and the Dutch coach Dicky Palyama prepared a practice full of various exercises focused mainly on court movements and stroke techniques. Our coaches took us through a smart and unforced block of three hours, including the exhibition game between Petr and Jakub. We would like to thank the gentlemen for time spent with us once more

Jizerská 50 – firemní Mather 12. 1. 2013 Jizerská 50 – Company's Mather on 12. 1. 2013

11. – 13. ledna proběhl v Bedřichově v Jizerských horách již 46. Ročník závodu v běhu na lyžích nazvaného Jizerská 50. Jedním ze šesti závodů, které tato akce nabízí je, i firemní Mather – štafetová výzva pro všechny, v nichž drží týmový duch a chuť porvat se o první místo.

Balance Clubu Brumlovka týmového ducha a bojovnost jistě nepostrádá, v závodech to dokázali Libor Hrubý, Miloslav Šmída, Dominik Špiláček a Pavel Švehla. Bez tréninku, jen z hecu, pánové v konkurenci 52 týmů obsadili krásné 9. místo. Je to dostatečná výzva pro příští rok?

summary The area of Bedřichov in Jizerské Mountains saw our 46th year of ski running race called „Jizerská 50“ in the period of 11 – 13th January. One of the races on the menu is the company's Mather – a relay race for everyone hosting the team spirit and ambition to compete for gold. The abundance of team spirit and mettle among staff from Balance Club Brumlovka was proven by Libor Hrubý, Miloslav Šmída, Dominik Špiláček and Pavel Švehla. These gentlemen managed to rank on 9th position without any training, competing just for fun. Is that a challenge enough for the next year?

fotbalová reprezentace v Balance Clubu Brumlovka 4. 2. 2013 Football national team at Balance Club Brumlovka 4. 2. 2012

Počátkem února jsme v Balance Clubu Brumlovka mohli potkat také hráče české fotbalové reprezentace. Návštěva byla plánovaná těsně před odletem českého týmu do turecké Manisy, kde je čekal 6. února přípravný zápas.

Fotbalisté v Balance Clubu Brumlovka absolvovali jen lehký kondiční trénink a regeneraci, vše v režii vlastního realizačního týmu. Koncem března čekají naše hráče další 2 zápasy, tentokrát v kvalifikaci na MS 2014. Přejeme, aby utkání proti Dánsku a Arménii dopadlo stejně dobře, jako v Turecku.

summary The Balance Club Brumlovka also hosted players from the Czech football representation team at the beginning of February. Their visit was scheduled right before departure of the Czech team to Manisa, Turkey, where they had a qualification match on 6th February. The footballers visited Balance Club Brumlovka to undergo a light stamina training and regeneration, all managed by their own execution team. Our players are to play further 2 matches by the end of March; it will be qualification for WC 2014 this time. We wish them success in matches against Denmark and Armenia same as in Turkey.

večerní plavání | Swimming Evenings

Vždy jeden páteční večer v měsíci jsme v průběhu zimního období věnovali večernímu plavání při svíčkách.

Naposledy jsme si mohli netradiční atmosféru bazény vychutnat v polovině března. Dny se nám postupně začínají prodlužovat, stmívá se čím dál později, z tohoto důvodu dáme večernímu plavání krátkou pauzu. Svíčky opět zažehneme a sekt otevřeme na podzim tohoto roku.

summary There was always on Friday evening dedicated to swimming at candlelight during winter months. The last of these sessions could be enjoyed in mid March. Days are becoming longer and the dusk comes later, those are the reasons to give our swimming evenings a short break. Candles will be re-lit and bottles of fizzy win opened this autumn again.

Zumba maraton 23. 2. 2013 | Zumba Marathon 23. 2. 2013

Taneční tříhodinovka pod taktovkou Martiny Aušové, Anety Tvrzníkové a Viléma Matyáše přilákala téměř čtyři desítky zájemců.

Klasickou Zumbu již známe ze standardního rozvrhu skupinových lekcí. Tentokrát jsme také měli možnost vyzkoušet Zumbu Sentao, kondičně taneční program se židlí, a Zumbu Toning, s činkami. Oba programy jsou zaměřené více na tvarování a posílení postavy. Latinskoamerickým hudebním a tanečním prvkům jsme vale nedali, určitě se budeme snažit podobnou akci uskutečnit znovu.

summary The three-hour dancing session under supervision of Martina Aušová, Aneta Tvrzníková and Vilém Matyáš attracted almost forty participants. We already know classic Zumba from the standard schedule of group lessons. This opportunity let us try the Zumbu Sentao, condition-dancing programme with chairs and Zumbu Toning using barbells. Both programmes are focused more on body toning and firming. Latin American dancing has not been thrown over yet, we will be definitely striving towards future repetitions.

Spinning maraton 9. 3. 2013 | Spinning Marathon 9. 3. 2013

Jak nejlépe otestovat nové computery na spinningových kolech? No přece je pořádně zajet při spinningovém maratónu.

Tři hodiny, dva lektori, přes 1000 ujetých kilometrů. Zkušený spinningový instruktor a nám dobře známý Jarda Zelenka vytvořil tandem s Lucíí Římnáčovou, která přijala naše pozvání a jako host vystoupila na této akci. Kladné ohlasy na Spinningový maraton nás přesvědčili o opakování této události.

summary What is the best test for new computers on spinning bikes? Definitely by proper trial run in a spinning marathon. Three hours, two instructors, more than 1,000 kilometres travelled. Our experienced and well-known spinning Jarda Zelenka formed a lead couple with Lucie Římnáčková, who accepted our invitation to attend the event as a guest.





HANA LENCOVÁ

Rády bychom vám se sestrou tímto vřele poděkovaly za akci k Valentýnu – růži pro ženy... Opět prožíváme nepříliš radostné období s maminkou (zrovna jsme jely po cvičení do Motola) a podaná růže při odchodu nám opravdu vzala dech. Zároveň také děkujeme za poukaz k narozeninám. Tyto bonusy nebereme jako samozřejmost ale jako nadstandard. Toto vše a také nové vybavení v posilovně nás utvrzuje v tom, jak dobré je, že zůstáváme členkami vašeho klubu – dokonce i členství v něm doporučuji svým známým.

I and my sister would like to thank you cordially for the Valentine's event - roses for women... We also want to thank you for the voucher for birthday. We are not taking these bonuses for granted and appreciate them as above standard service. All these perks and the new equipment of your gym truly convinced us to remain members of your club in future – recommending the membership to our acquaintances as well.



služby

kraniosakrální terapie
Co to je? CST

Kraniosakrální terapie je manuální technika, která se zabývá léčbou nespecifických poruch bez zjevné příčiny u pohybového aparátu a nervového systému, které jsou často provázány chronickou bolestí s různým stupněm intenzity, délky trvání a doby jejich vzniku. Kraniosakrální terapie, neboli CST, vnímá tělo jako vyvážený integrální celek, ve kterém odstranění abnormality vede k dosažení rovnováhy a stability.

Manual technique dealing with treatment of non-specific disorders without any evident cause affecting the locomotory and nervous systems, often associated with chronic pain of different levels of intensity, duration and time of occurrence. CST perceives a human body as a balanced integral unit, where the elimination of abnormality results in achievement of balance and stability.

JAK CST PROBÍHÁ? | HOW DOES CST WORK?

Základem ošetření je lehký dotek, který je dostatečný pro diagnostiku v rámci CST a následné ošetření. Technika respektuje anatomické a fyziologické složení lidského těla z velké části z tekutin s danými fyzikálními vlastnostmi, z nichž plyne jejich nestlačitelnost a šíření tlaku všemi směry stejně. Lehký dotek je často pro tělo srozumitelnější "cesta" k návratu do původní funkce a odstranění abnormality. Přes dotek se "naposlouchává" rytmus pulzace mozkomíšního moku. Rytmus se vlivem tekutého prostředí přenáší do celého těla. Vysledování a následné ošetření abnormality rytmické pulsní vlny je potom základem kraniosakrální techniky.

The treatment is based on a light touch. Respects anatomical and physiological structure of human body comprising mostly liquids and bearing the obvious physical characteristics that imply incompressibility and even distribution of pressure in every direction. Human body often senses a light touch as a more understandable „way“ to restore its initial function and elimination of abnormality. The touch is used to „scan“ the rhythm of impulses of the cerebrospinal fluid. Observation and subsequent treatment to abnormality of rhythmical pulse wave then forms the basis of crania-sacral technique.

JAK SE DIAGNOSTIKUJE V RÁMCI CST? | HOW TO MAKE A DIAGNOSIS WITHIN CST?

Diagnostika pro CST představuje vyhodnocení intenzity, pravidelnosti, symetrie a výšky amplitudy pulzace mozkomíšního moku v rámci celého těla a balančního systému jako celku. Na základě vyhodnocení celku se diagnostikuje v místě zjištěných nepravidelností a abnormalit.

Diagnostics for CST represents assessment of intensity, regularity, symmetry and level of amplitude referring to pulsation of the cerebrospinal fluid across the human body and the balance system as a whole. Assessment of the whole body then results in diagnosis of spots with irregularities and abnormalities as found.

JAK PROBÍHÁ OŠETŘENÍ CST? | WHAT IS THE COURSE OF CST TREATMENT?

Diagnostika i následné ošetření probíhá v leže na terapeutickém lehátku, nejlépe v poloze na zádech. Kraniosakrální terapii je možné provádět přes oblečení. Léčba je založena na odstranění abnormalit pulsní vlny mozkomíšního moku. Korekce a navození původní funkce nebo rovnovážného stavu závisí na velikosti a délce trvání abnormality. V CST platí, že jak dlouho nerovnováha v systému vznikala, tak dlouho potřebuje systém na uvedení do původního funkčního stavu.

Both the diagnostics and further treatment are conducted with the patient lying down on a therapeutic bed, preferably on their back. The treatment is based on elimination of abnormalities found in the pulsation wave of cerebrospinal fluid. The rule of CST states that the time for development of imbalance within the system matches the duration of period required for restoration of the system in its initial condition.

CO LZE OČEKÁVAT OD CST? | WHAT TO EXPECT FROM CST?

Očekávejte hlubokou relaxaci. Navození klidového stavu, uvolnění napětí v hlavě a v zatížených místech na těle jako je bederní páteř, kyčelní klouby, oblast bránice a horní část hrudníku, lopatek a ramenních kloubů, oblast šíje a krku. Při opakovaném ošetření dochází postupně k navození jiného svalového tonusu v přetížených nebo oslabených místech a tím nejen zmírnění až odstranění napětí a bolesti, ale také k pohledově neznatelné změně držení těla, díky níž osobně pocítíte zejména "nový pohled" na známé věci.

Deep relaxation. Initiation of relaxed conditions, relief of stress in the head and other bodily spots. Repeated treatment results in progressive initiation of different muscles tone in overstressed or weakened spots not only to reduce or eliminate the stress and pain.



leoš vinter

„Ne vše se dá měřit na branky, body, vteřiny.“

“Goals, score and seconds cannot measure everything.”

Masér a terapeut Balance Clubu Brumlovka,
člen Olympijského týmu České republiky.Leoš Vinter, masseur and therapist, member
of the Czech Olympic team.

Co vás vedlo k tomu stát se terapeutem?

Když mě všichni přerostli a já zjistil, že volejbal vrcholově hrát se svou výškou nemohu, přijal jsem nabídku práce maséra u reprezentačního družstva juniorů ČR. To již byl kousek k tomu, věnovat terapii profesionálně. Začal jsem v roce 1988 a jsem u sportovní reprezentace do dneška.

Za vaši kariéru vám pod rukama prošli vrcholoví volejbalisté, tenisté i atleti. Se kterými sportovci se vám spolupracovalo nejlépe a naopak, s kým vám to nejvíce „skřípalo“?

Každý sport má svá specifika, ale vždy jde o to samé: co nejdříve vrátit sportovce do tréninkového procesu, popřípadě do utkání. Na mě pak je, abych zvolil tu nejvhodnější metodu, která nebude mít následné negativní následky na jeho zdravotní stav. Může být totiž problém, když špatným momentálním rozhodnutím pokračovat nebo vyslyšením přání realizačního týmu, prodloužíme dobu rekonvalescence na další týdny či dokonce měsíce. Z banálního zranění je náhle problém daleko závažnější. V podstatě u všech sportovců je to stejné, chtějí co nejdříve hrát, jen zranění jsou u nich dle sportovní disciplíny různá. U volejbalu jde zejména o distorze kotníků, poranění kolenních vazů, luxace ramene apod. Nejužší a nejdéší spolupráci mám s volejbalisty a volejbalistkami, a tak mohu říci, že když je vítězná vlna, tak mám práce méně. Naopak když se nedaří, tak se to projeví i na zdravotním stavu sportovce. Prostě to nějak více bolí.

V posledních letech se věnuji plážovým volejbalistům Petrovi Benešovi a Přemyslu Kubalovi a myslím si, že právě oni jsou ti největší srdcaři, co se různých drobností týče. Jeden příklad za všechny: v roce 2007 jsme hráli o bronzovou medaili v Luzernu na evropském okruhu a v rozhodující sadě si Přemek za našeho vedení v setu vykloubil rameno. Jeho touha po vítězství byla tak velká, že ke zděšení všech jsme rameno reponovali přes židli a on ten zápas vítězně dohrál. Tolik asi k tomu, s kým se mi spolupracovalo nejlépe. Nicméně musím dodat, že úžasná spolupráce byla i s ostatními sportovci. Asi mám na prma lidi štěstí.

Jaký vlastně je vztah mezi sportovcem a terapeutem a jak dlouho trvá její vybudování?

Na to není jednoduché odpovědět. Když jsem začínal u mužské volejbalové reprezentace, tak jsem byl stejně starý jako většina hráčů, vztah byl více

kamarádský a uvolněný. V současné době je můj vztah ke sportovcům více profesní a přátelský. Mnohdy probíráme nejen otázky zdravotního vztahu, ale i věci osobního charakteru. Tím, že trávíme společně spousty času v zahraničí odkázání sami na sebe, ta provázanost je mnohem užší. Ten vztah by měl být založen na oboustranné profesionalitě a důvěře, což se někdy buduje delší dobu. V současné době je místo terapeuta v týmu téměř jakéhokoliv vrcholového sportu nezastupitelné, je to dáno zvyšujícími se nároky na jednotlivé sportovce. Obdobně je tomu i v nesportovní sféře, stejné nároky klade na managery a další profese jejich práce, vytížení. Takže mít blízko sebe terapeuta, který je schopen vám pomoci, je docela aktuální. Současný vrcholový sport na úrovni světových soutěží již rozhodně nejde dělat s ibalginem v batůžku, a to samé platí i mimo sportovní dění :-).

Proč jste si pro svou nynější práci vybral právě Balance Club Brumlovka?

Dohodli jsme se na spolupráci s vedením klubu v průběhu vánočních svátků. Několik mých přátel je členy Balance Clubu Brumlovka a zároveň i golfisty, kteří využívají mých služeb v jednom golfovém klubu, kde se věnuji terapii golfistů. Na jejich doporučení jsme se s panem Vrabcem sešli a domluvili se na spolupráci v rámci klubu. Jsem zde krátkou dobu, ale myslím si, že prostředí Brumlovky naprosto přesně koresponduje s mou představou o poskytování péče klientům, a to v oblasti masáží i terapií. Těším se na spolupráci s osobními trenéry, kde bychom v tomto spojení mohli poskytnout klientům kompletní servis péče o tělo. V Balance Clubu je vše pod jednou střechou, od diagnostiky až po relaxaci a řešení drobných zdravotních komplikací. Prostě ucelený servis členům, tedy to, co mě zajímá a láká, proto jsem přijal nabídku.

V Balance Clubu Brumlovka pracujete s neprofesionálními sportovci. Vnímáte to jako vitanou změnu?

Já jsem zvyklý jak na profesionální sportovce, tak na aktivní sportovce, potažmo současnou běžnou populaci. Jak jsem již zmiňoval, pracuji v golfovém klubu, a tak se setkávám vlastně s celým spektrem klientů od managerů po špičkové české profesionální golfisty. Mám i soukromou praxi v Lomnici u Tisnovy, kde je vlastně kompletní zastoupení běžné populace, takže Balance Club bude pro mne další zkušeností. Víte, mnohdy neprofesionální sportovec má ke svému sportu daleko lepší a intenzivnější přístup, než sportovec profesionál. Je to možná smutné, ale je to tak. Takže já zásadní rozdíl v mém přístupu ke klientům nevidím, obě skupiny chtějí to samé – být v pořádku a věnovat se svému koníčku, potažmo zaměstnání, bezbolestně. Snad jen rozsah možných zranění je u profí sportovců větší, než u ostatních. Přeci jen jde o hraniční zatížení organismu spojené s tréninkem, tady bych ten rozdíl pocítoval. Na druhé straně zdravotní problém cítí totožně jak sportovec, tak nesportovec. I já tedy musím k jednotlivým klientům přistupovat stejně. Tedy tak, aby se sportovec vrátil do hry a nesportovec do kanceláře, auta... prostě do své pracovní činnosti bez omezení. Vitanou změnou pro mne určitě je, že v našem klubu mám více času na regeneraci klienta a není na mne vyvíjen takový tlak, jako u kariérních sportovců.

Dostal jste se během své kariéry někdy do fáze, kdy jste si začal říkat „jsem u konce, měl bych zkusit něco jiného“, nebo svou práci stále vnímáte jako poslání?

Zatím ne, ale třeba to také přijde. Zatím o tom neuvažuji. Pokud budu mít pocit, že mohu pomoci a mít radost z toho, že se to daří, tak není důvod. Nevnímám svou práci jako poslání, ale jako zaměstnání, které si vyžaduje profesionální přístup, mnohdy takt a umění vžít se do situace toho, kdo pomoc potřebuje. Je pravdou, že k této práci by měl mít terapeut malinko naděleno z hůry, protože vše se naučit nedá. Největším problémem je přiznat si, že naděleno nebylo. Setkávám se poměrně často s lidmi, kteří masírují a mají své salony, ale s ohledem na jejich dosavadní praxi bych k nim nešel. Terapeuta a maséra by si měl každý vybírat sám a zodpovědně, stejně jako své auto svěřujeme osvědčeným servisům, i o terapeutovi by mělo být rozhodnuto alespoň podle dobrých referencí.

Co hodnotíte jako svůj největší profesní úspěch?

Mohl bych uvést, že 3. místo na mistrovství světa v plážovém volejbalu dvojice Celbová, Dosoudilová, nebo trojnásobnou účast na Olympijských hrách včetně Londýna... nebo snad 20 titulů Mistrů republiky ve volejbalu a plážovém volejbalu... ale tak tomu není. Podařilo se mi s Evou Celbovou, která byla před OH v Sydney po závažné operaci kolene, tento problém zvládnout dvouměsíční dennodenní přípravou, dřinou. Na OH jsme skončili na 9. místě dva měsíce po operaci. To bych mohl považovat za hodně úspěšné řešení problému. Ale zrovna včera mi zavolala jedna dáma, která měla ten „svůj zdravotní problém, který je pro každého z nás tím nejdůležitějším a nejobavějším“. My ho společně ten den řešili a já trnul, co se stalo. V telefonu se ozvalo „pane Vinter vy jste bůh“. Nejdřív jsem se hrozně smál, ale s odstupem času bych právě tento telefonát a podobné vyjádření běžných klientů považoval za svůj profesní úspěch. Ne vše se dá měřit na branky, body, vteřiny.

Existují v povolání terapeuta nějaké profesní mety, kterých byste ještě chtěl dosáhnout?

Přál bych si, aby všichni mí klienti měli pocit, že mi musí zavolat a podělit se o prima pocit, že jsou v pořádku a už zase válí ten svůj milovaný sportik. A ve sportovním světě jsem se současným stavem spokojen. Mám nabídky pro nový olympijský cyklus do Ria 2016, tak uvidím, zda budu možným člen české výpravy. Nebo přijmu nabídku ze zahraničí, která by mne mohla v tom mém sportu směřovat k myšlence medailového úspěchu na OH 2016... a to by mohla být právě ta meta, které bych chtěl dosáhnout.

Děkujeme za rozhovor.

summary

What brought to becoming a therapist?

When I was literally overgrown by everybody and I found out that my body height is not even near to suitable for top volleyball career, I accepted a job as masseur for the Czech junior representation team. I started in the year 1988 and have been with the representation team ever since.



Your career progressed with top volleyball and tennis players and athletes. What sportsmen were best to work with and who were the „troublemakers“?

Every sport has its specific characteristics but the aim is always the same: restore the sportsmen into training process or match as soon as possible. My task is to select the most suitable method without negative impact on their health condition. I have been in the closest and longest cooperation with volleyball players, so I can say that a winning series means less work for me. On the other hand, hard times and lack of success affect the health condition of sportsmen. They simply get hurt easier. I have been recently working with volleyball players Petr Beneš and Přemysl Kubal and I think that they are the most sensitive ones. One example for all: we were playing for bronze in Luzern, when Přemek dislocated his shoulder on the European tour and playing the decisive set, while we were winning. His desire for victory was so strong that he terrified everybody, when we reduced the dislocation over a chair, and he finished the winning match.

What is the actual relationship between a sportsman and a therapist and how long does it take to build one?

When I started with men's volleyball representation team, I was about the same age as everybody there; our relationship was friendly and relaxed. My current attitude to sportsmen is more professional and friendly. The relationship should be based on mutual professional approach and trust, which sometimes takes certain time to achieve. Current top sporting representation teams need a physiotherapist, whose position is not substitutable due to rising demands per individual. The non-sporting field shows similar requirements laid on managers and further professions, their tasks and workload. So, having a therapist nearby and available to help you is a fairly common practice. The contemporary top sports on world competition level definitely require more than 1 bag in one's backpack and the same applies to matters besides sporting events.

Why have you opted for Balance Club Brumlovka as your current placement?

I have only been here for quite a short time but the environment of Brumlovka seems to be an exact match to my idea of providing care to clients as far as massage and therapy are concerned. I am looking forward to mutual cooperation with personal trainers that might enable us provide clients with complete body care service in joint efforts. Balance Club has everything under one roof, from diagnostics up to relaxation and treatment of slight health complications. That means simply a complex bundle of services to its members, which is of my interest and reason for accepting the offer.

Your work at Balance Club Brumlovka focuses on non-professional sportsmen. Do you perceive that as a positive change?

You know, non-professional sportsmen often show better and more intense attitude to sports than professionals. It may seem sad but that's reality. Therefore I don't see any substantial difference in my approach to clients, both groups was the same – to be all right and do their hobby or job painlessly. The only difference might be scope of potential injuries, which is obviously greater among professional sportsmen compared to other. The reason being is the threshold stress on organism associated with training. On the other hand, health problems are perceived in the same manner, regardless of professionalism. I must then treat all clients the same. That is to return a sportsman back to the game and a non-sportsman to their office, car... their job... without any constraints. The positive changes I see at the club include more time for recovery of clients and less pressure on me, compared to professional sportsmen.

Has your career ever brought you to a stage, when you said to yourself, „this is it, I should go and try something else“ or are you still perceiving your job as a mission?

I do not see my job as a mission yet rather an employment that requires professional attitude and often even delicacy and ability to get used to the situation experienced by clients in need of help. The truth is a therapist should be little gifted to do the work, as one cannot learn everything. The choice of therapist or masseur is a responsible and individual task, same as taking cars to proven service workshops; that means decision making preferably by good reference.

Where do you see your greatest professional success so far?

I might say that 3rd place at the World Beach Volleyball Championship achieved by the pair Celbová – Dosoudilová, or even attendance to three Olympics, including the most recent ones in London... or even 20 titles for National Champions of beach volleyball... but that is not the case.

I managed to recover Eva Celbová, who had undergone a serious knee surgery before Olympics in Sydney. We placed 9th at the Olympics and that was two months after her surgery. I could consider that as problem solved successfully. But I had a call from this lady yesterday and she said: „Mr. Vinter, you're a god!“ I burst out with laughter first but those are exactly the calls and similar statements of my clients to be considered my professional success. Goals, score and seconds cannot measure everything.

Looking at the job of therapist, are there any professional milestones you still aim to reach?

I wish that every single one of my clients felt they need to call me a share their cheerful feeling with me saying they are back on the track and doing their favourite sport without any hassle again. And I am satisfied with the current situation in the world of sports. I have received some offers for a cycle to next Olympics Rio 2016, so I will the option to become a member of the Czech expedition. Or I might accept one offer from abroad that might direct me towards the idea of medal success at the 2016 Olympics... and that might be the milestone I would love to reach.

Thank you for interview.



profil



Jan Šmidrkal osobní trenér | personal trainer

Honza je novým členem našeho týmu trenérů. Jistě jej znáte, v kolektivu za fitness barem se otkrývá již od letních měsíců. Honza se vám bude věnovat při osobních tréninkových lekcích, ale i na hodinách, které jsou pro vás připraveny v sálech klubů: funkční trénink, TRX, Ploché břicho, zdravá záda... Sport, především fotbal, Honzu provází od malíčka. V pěti letech začal běhat za mičem, což mu vydrželo dodnes. V mládeži prošel slavným českým klubem AC Sparta Praha, byl také členem národního týmu České republiky do 16 let a do 17 let. Reprezentační starty si Honza užil i na „vysokoškolských olympijských hrách“ Univerziáda v Bělehradě v roce 2009. Honza je studentem Fakulty tělesné výchovy a sportu na Karlově univerzitě v Praze, absolvoval kurzy fitness, TRX, vlastní tréninkovou fotbalovou „B“ licenci, zajímá se také o oblast dietologie a sportovní výživy. Ve volném čase se Honza snaží odpočívat, věnovat přítelkyni a škole.

summary Honza is a new member to our trainers' team. Honza will dedicate his time to you during personal training lessons as well as other sessions in the club schedule – functional training, TRX, flat abs, healthy back... Honza has been keen on sports, especially footballs, since his childhood years. His teenage years were guided by the Czech club AC Sparta Prague; he was also a member to the National Team of Czech Republic for age group of 16 – 17 years. More fame as a representative met Honza at the „University Olympic Games“ in Belgrade in the year 2009. Honza is a student at the Faculty of Physical Education and Sport at the Charles' University in Prague, he completed the course in fitness, TRX, he holds a „B“ class football training licence and is also interested in the field of dietology and sports nutrition. He tries to spend his free time relaxing, with his girlfriend and at school.

profil



Jana Fantová terapeutka | therapist

K práci s tělem se Jana dostala kvůli onemocnění mladšího syna Tomáše diabetem typu č. 1 před 6 lety. Diabetes mellitus mu byl diagnostikován při delším pobytu v Kostarice. Udržení Tomáše naživu bylo velmi dramatickým okamžikem v životě Jany i Tomáše. Než se podařilo Tomáše převést do nemocnice, mu ulevovala akupresura chodidel. Přijetí chronického trvalého onemocnění bylo pro něj i celou rodinu ovlivněno právě

pobytem mimo domov a pro pochopení onemocnění byl nejdůležitější klid. Pohlázení a jemné uvolnění šije tento klid dokázalo navodit. V rámci zjišťování znalostí o diabetu a jak s ním pracovat, Jana začala pronikat do tajů dietologie. Následovaly odborné kurzy a přednášky a tak se Jana postupně během prvních dvou let stala masérem v oboru zdravotnictví a lymfoterapeutem a nastoupila na praxi v Lázeňském domě ve Vysočanech. Následoval odchod do USA s dvouletým pobytem, soukromou praxí a studiem Kraniosakrální terapie na Upledger institutu v Palm Beach Garden na Floridě, kde si Jana vzdělání stále rozšiřuje. Má ráda lyžování, bruslení inline i na ledě, chůze po horách, ráda cestuje a poznává lidi z jiných kultur a tradic. Kromě sportovních aktivit se zajímá o vše, co je spojeno se světem emocí, myšlenek a tím, jak je lidské rozhodování ovlivněno emocemi a jak se tyto emoce projevují na těle. Věř, že vždy je možné se dohodnout a klid je cestou k nalezení společné řeči.

summary The concern for working with human body sparked Jana's attention after her younger son Tomáš started suffering type 1 diabetes 6 years ago. He was diagnosed with diabetes mellitus during his longer stay in Costa Rica. During the worst period of crisis before transport to a hospital, he was relieved by feet acupressure. His body could be calmed by stroking and slight relief of the neck area. Jana started finding about diabetes and working with the disease and explored the secrets of dietology. Further professional courses and workshops helped Jana become a healthcare masseuse and lymph therapist. Then she left for the USA to stay there for two years and study the crania-sacral therapy at the Upledger Institute in Palm Beach Garden, Florida, where she is still improving her education levels. She likes skiing, in-line and ice skating, mountain hiking and travelling to meet people of different cultures and traditions. Apart from sporting activities, she is interested in anything associated with the world of emotions, minds and the impact of emotions on decision making and projection of emotions on human body. She believes there is always a way to agreement and rest is the key to finding the common language.

fitness

nike training club

Po Vánocích jsme v Balance Clubu Brumlovka zavedli novou lekci s názvem Nike Training Club. Co vás na této lekci čeká? Jedná se o kondiční cvičení inspirované všemi druhy sportů, nejvíce však atletikou. Každá lekce je zaměřena na něco jiného, nejčastěji na rozvoj síly, rychlosti, posílení hlubokého stabilizačního systému a cardio cvičení. Cviky se dají provádět jak uvnitř v sále, tak také venku v parku. Cvičení probíhá v tzv. areně, cvičební prostor tvaru obdelníku, jenž je ohraničen barevnými kloboučky. Další možností je cvičení ve čtvercích, dvojicích, či všichni najednou v jedné linii. Při každé lekci jsou využity pomůcky, jako je medicinbal, švihadlo, činky, podložka, stepy či bosu. Lekce je pestrá a pokaždé jinak sestavená, rozhodně se nudit nebudete. Nečekají vás žádné složité choreografie, ale naopak jednoduché, přitom však účinné cviky, které pocítíte ještě další den. Jsou vítáni všichni, kdo se nebojí náročnějšího tréninku plného zábavy a pozitivní energie.

summary Nike Training Club is a condition exercise inspired by all kinds of sports with major share of athletics. Each lesson focused on something else, mostly enhancement of strength, speed, improvement of the deep stabilisation system and cardio exercise. Each lesson makes use of various aids, as a medicine ball, a skipping rope, an exercise pad, steps or bosu. Lessons are diverse and include various elements to entertain you. Do not expect any complex choreography; there will be rather simple yet efficient exercises to bring you the right feeling next day.



WARM UP – VÝSKOKY VE VÝPADU

Pravou nohou výpad vpřed, paže jsou v předpažení. S výskokem vzhůru paže opisují kruh směrem vpřed. Nejvíce je zapojena přední strana stehna. Po sérii opakování vystřídáme nohy.

summary Right leg thrusts forward, arms are lifted forward. Arms make a circle forward during jump up. The greatest load is applied on the front of thigh. Alternate both legs.



STABILIZAČNÍ SYSTÉM: ROTACE S MEDICIMBALEM

Výpad pravou nohou vpřed, paže s medicinbalem jsou v předpažení. Snížíme těžiště a rotujeme trupem vpravo a vlevo. Vyměníme nohy.

summary Thrust forward with right leg, arms holding medicine ball are lifted forward. Lower your centre of gravity and turn the trunk to right and left. Swap legs.



CARDIO – TEPY NA STEP

Pravá noha se špičkou dotýká stepu, rovná záda, zpevněný střed těla. V tempu střídáme tepy pravou a levou nohou na step.

summary The tip of right foot is touching the step. Alternate between throbs with right and left leg on the step.



BŘÍŠNÍ PEKAČ: VÝDRŽ

Posadíme se, přednožíme pokrčené nohy v pravém úhlu, paže jsou upažené. Výdrž 30 vteřin.

summary Sit down; stretch your bent legs out to a right angle, the arms are lowered. Keep in this position for 30 seconds..

CORE I: PODPOR NA PŘEDLOKTI

Pravé předloktí je zapřené o step, boky zvedneme vzhůru, upažíme levou paži a vytáhneme se vzhůru ke stropu. Držíme alespoň 30 vteřin. Měníme strany.

summary The right forearm is leaning against the step, lift your hips up. Keep this position for at least 30 seconds. Swap sides.



RAMENA A PAŽE

Vzpor, činky držíme v dlaních. Střídavě upažujeme pravou a levou paži.

summary Plank, barbells in palms. Stretch your arm sideways, alternating between left and right.



STEHNA A PAŽE: SQUAT S ČINKAMI

Širší stoj rozkročný, paže s činkami ve vzpažení. Provedeme squat, paže vedeme směrem dolů, při návratu do stoje opět do výchozí pozice do vzpažení.

summary Wider forward straddle, arms holdings barbells stretched upward. Dive into squat, arms are moving forward; and return back to straddle.



ROVNOVÁHA A TRICEPS

Stoj na pravé noze, váhu přeneseme vpřed, zadní noha je zanožená. Paže jsou připážené pokrčmo. Propínáme paže v lokti a zpět do pokrčmo.

summary Standing on the right leg, move your body weight forward, the rear leg remains stretched backward. Arms are lowered in flex. Stretch arms at elbows and back into flex.



BICEPS A TRICEPS

Stojíme na šíři boků, levá paže je v připážení dlaní vpřed, pravá paže vzpažená skrčmo. Současně přitáhneme levou paži a pravou v lokti propneme. Posilujeme biceps i triceps.

summary Stand at hip's width, left arm lowered with the palm facing forward, right arm stretched upward in flex. Bend the left arm and stretch the right arm at the elbow simultaneously. Exercising biceps and triceps at the same time.

HITtenis

S.R.O.

Hrajeme na kurtech:
Sportovní areál SK OÁZA PRAHA
Jeremenkova 106, 140 00, Praha 4

Tenisový a sportovní areál SK OÁZA PRAHA nabízí 9 antukových dvorců. K dispozici je také pevná krytá hala – Supreme.

- tenisová škola po celý rok
- skupinový i individuální trénink pro děti, mládež i dospělé
- pronájem dvorců
- pořádání turnajů i firemních akcí
- prázdninové pobyty s tenismem pro děti i dospělé

Bližší informace: www.hittennis.cz
telefon: 602 255 602