rekonstrukce

vaše terasa

Vážení členové klubu,

rádi bychom vám touto cestou poděkovali – zejména těm z vás, kteří pravidelně navštěvují naši střešní terasu s Japonskou saunou – za trpělivost a toleranci během letních prací na střešní terase.

Vzhledem k tomu, že střešní terasa je určena zejména k relaxaci, rozhodli jsme se tento už tak neobvyklý prostor učinit útulnějším a příjemnějším než byl doposud. Již umístěná Japonská sauna přímo vybízela pokračovat v původní myšlence, a tak jsme se ve spolupráci se společnostní Flower Company rozhodli, že celá střešní terasa by měla být koncipována do japonského stylu.

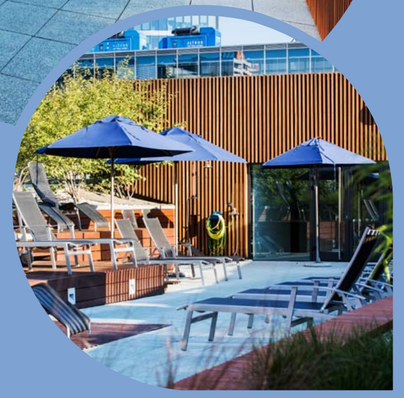
Abychom tak mohli učinit, bylo nutné zvednout výšku celého 25 m záhonu tak, aby bylo možné připravit kvalitní podloží pro veškeré rostliny, zavlažovací systém atd. Abychom zachovali původní architektonický záměr terasy, opět jsme použili tropické dřevo Bangkirai, ze kterého jsme formou dlouhé lavičky ohraničili celý záhon. Následovala zemina, okrasné dřeviny, kamenná fontána a zejména několik dní těžké práce bez ohledu na počasí.

Nyní je revitalizace střešní terasy dokončena a vy si tak opět můžete užívat relaxace v prostředí, které k tomu přímo vybízí! Bambusy, barevné okrasné traviny, mateřídoušky, fontána s barevnými oblázky a v neposlední řadě malé pískoviště s valouny a hrabičky pro vytváření různých ornamentů, což můžeme v rámci relaxace vřele doporučit.
Nechte odpočnout svoji mysl a načerpejte novou energii, ať můžete s lehkostí zvládat každodenní stres.

summary ***WELCOME TO THE NEW TERRACE***

We decided to make our already unusual rooftop terrace space even nicer and more pleasant than it was before. The Japanese sauna inspired us to continue in the original vein, so in cooperation with Flower Company, we decided to expand the Japanese style. We raised the height of the entire 25-meter bed, prepared a good base for plants, an irrigation system, etc. We used Bangkirai tropical wood again to create long benches surrounding the whole bed. This was followed by soil, ornamental trees, a stone fountain, and a few days of hard work regardless of the weather. The relaxing atmosphere is enhanced by bamboo, colorful ornamental grasses, wild thyme, a fountain with colored pebbles and a small sandy area with small boulders and rake for creating various patterns. Take advantage of this unique space and recharge your batteries!

Daniel Grafnetr
Operational Manager
Deputy General Manager



balancedlife

balanced life

BALANCE CLUB BRUMLOVKA
PODZIM | AUTUMN 2013

| KALENDÁŘ AKCÍ
| NOVINKA – MYZONE™
| ROZHOVOR PETRA MLÁDKOVÁ
| POWER PLATE®

kalendář akcí

nenechte si ujít

Den plný pohybu 28. 9. 2013 | A Day in Motion – September 28, 2013

Se začátkem školního roku přicházíme nejen s novým rozvrhem skupinových lekcí, ale i se Dnem plným pohybu, kde vám novinky zařazené do rámcového podzimního rozvrhu plně představíme! Cross Workout, MTV Dance, Piloxing ale i Zumba, TRX a jóga. Na to vše se budete moci těšit poslední sobotu v září od 10:00 do 18:00 hod. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč/osoba.**

summary *Presenting the new classes in the autumn schedule – Cross Workout, MTV Dance, Piloxing as well as Zumba, TRX and yoga. Last Saturday of September from 10:00 a.m. to 6:00 p.m.*
Club members free, guests CZK 300/person.

Víkendový shopping v Nike Prague 3. – 6. 10. 2013
Weekend shopping at Nike Prague October 3 – 6, 2013

Jestliže potřebujete novou běžeckou obuv, nebo si jen přejete rozšířit šatník sportovního oblečení, máme pro vás skvělou zprávu! Od čtvrtka 3. října do neděle 6. října Nike Prague nabídne členům Balance Clubu Brumlovka speciální příležitost zakoupit aktuální kolekci s 30% slevou. Akce se nevztahuje na již zlevněné zboží. 30% sleva vám bude odečtena z hodnoty nákupu při placení na základě předložení členské karty Balance Clubu Brumlovka. Hezké nákupy!

Nike Prague, Slovanský dům, Na Příkopě 859/22, Praha 1. Otevřeno denně 10.00 – 20.00 hod.

summary *From Thursday, October 3 to Sunday, October 6, Nike Prague will offer Balance Club Brumlovka members the special opportunity to get the current collection at a 30% discount. Offer does not apply to already discounted items. 30% discount will be deducted from the total at payment upon presentation of Balance Club Brumlovka membership card. Happy shopping!*

Nike Prague, Slovanský dům, Na Příkopě 859/22, Prague 1. Open daily from 10:00 a.m to 8:00 p.m.

Večerní plavání 11. 10. • 15. 11. • 13. 12. 2013 | Evening swimming

Dopředu jsme také naplánovali vámi velmi oblíbené večerní plavání. Jednou měsíčně se vždy v pátek potkáme u bazénu se zhasnutými světly, zapálenými svíčkami a příjemnou relaxační hudbou. Přivítáme vás, tak jako v minulé sezoně, welcome drinkem. Startujeme ve 20:00 hod., poprvé 11. října a dále 15. listopadu, 13. prosince 2013.
Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč/osoba.

summary *One Friday evening a month, we meet at the pool with dimmed lights, lit candles and nice relaxing music, as well as a welcome drink. From 8:00 p.m.*
Club members free, guests CZK 300/person.

Sobotní Body & Mind 19. 10. 2013 | Saturday Body & Mind – October 19, 2013

Od podzimu navazujeme i na tradici sobotních odpolední tématicky zaměřených na specifické sportovní aktivity. Sobota 19. října 2013 bude věnovaná józe a řízené relaxaci. Těšit se můžete na Vláďu Mikuláše a Lenku Oravcovou, kteří vás provedou tříhodinovým blokem Body & Mind. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč/osoba**.

summary *Saturday, October 19 will be devoted to yoga and guided relaxation. Vláďa Mikuláš and Lenka Oravcová will lead this 3-hour Body & Mind session.*
Club members free, guests CZK 300/person.

Saturday Dance Fever 9. 11. 2013 | Saturday Dance Fever – November 9, 2013

Máte rádi tanec a choreografické lekce, nebo jste si oblíbili naše lektory Martinu Aušovou, Anetu Tvrzníkovou a Davida Valčuhu? Tak přesně tato listopadová sobota bude určena právě vám! Taneční party plná Zumby, Paso Double, Salsy Cubany, Dancehallu i Port De Bras propukne v 15:00 hod. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč/osoba.**

summary *This dance party filled with Zumba, Paso Doble, Salsa Cubana, Dancehall and Port De Bras breaks out at 3:00 p.m. with Martina Aušová, Aneta Tvrzníková and David Valčuha.*
Club members free, guests CZK 300/person.

Vážení členové klubu,
milí přátelé!

V minulém editorialu jsem se – možná trochu sentimentálně – rozepsal o zážitcích z pohybu v přírodě, o povznášejícím pocitu vnímaného zdraví. Od té doby se mnoho změnilo. Instalovali jsme software MYZONE™ a prioritou se stalo pouze převádění sportovních aktivit na body a následné jejich sbírání. Samozřejmě přeháním. Nicméně systém MYZONE™ umožnuje nastavit objektivní nezkreslující zrcadlo veškerým pohybovým aktivitám. Revoluční na něm je, že výkon převede okamžitě na body ve čtyřech barevných zónách a pošle na PC, chytrý telefon apod. Vytváří tak přesný tréninkový deník, který můžeme sdílet se svými přáteli, trenérem apod.

Nejsem zrovna obdivovatelem sociálních sítí a nadšencem sdělování osobních zážitků a hodnot, ale MYZONE™ je pro mne v tomto směru velkou výjimkou. Protože základní hodnoty v systému jsou naprosto individuální, mohu tak úspěšně soutěžit s o generaci mladším, špičkovým sportovcem. Měření výkonnostních výsledků a jejich sdílení je součástí trendu, který se do Evropy šíří z USA. Quantified–self movement (SQ). Začalo to před třiceti lety kontrolou tepu při joggingu, ale dnes díky MYZONE™ můžeme sdílet tyto hodnoty s celým světem. „Knoledge by numbers – sebepoznání prostřednictvím čísel" zní motto selftrackerů, jak se nazývají nadšenci tohoto směru SQ. V jeho základě je samozřejmě zvědavost a potřeba komunikace se stejně smýšlejícími, při zjitřeném vnímání tělesného zdraví, jako základní myšlenky wellness. Toto sdílení je nesmírně motivující a plné hravosti. Nejde zde jen ale o možnost vyhodnocování a srovnávání výkonů. Pro mnohé slouží jako jakási přístrojová deska auta, která informuje o stavu motoru. Bez ní by řada z nás už do auta nesedla.

Systém MYZONE™ prochází v klubu testovací fází a v průběhu září bude k dispozici všem zájemcům. Rád vás přivítám mezi jeho příznivci. Bližší informace vám samozřejmě rádi sdělí naši trenéři.

Váš J. V.

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

en summary

Dear Club members and friends,

In my last editorial, I – maybe a little sentimentally – expanded upon my experiences of getting out and moving in nature, the uplifting feeling of perceived health. Since then a lot has changed. We've installed MYZONE™ software and our only priority has become converting sports activities into points and collecting them. I'm exaggerating, of course. However, the MYZONE™ system allows you to create an objective, unbiased mirror of all your physical activities. The revolutionary thing about it is that it instantly converts performance into points in four color zones and sends the data to a PC, smartphone, etc., creating a precise training diary that you can share with your friends, coaches, etc.

I'm not a particular fan of social networking and an enthusiast who shares his personal experiences and values, but for me, MYZONE™ is a huge exception. Since the basic values in the system are completely individual, I can successfully compete against a generation younger elite athlete. Measuring performance results and sharing them is part of a trend that is spreading to Europe from the USA – the Quantified Self movement (QS). It started thirty years ago with checking your pulse rate while jogging, but today, thanks to MYZONE™, we can share these values with the world. „Knowledge by numbers" is the motto of self-trackers, as these QS enthusiasts are called. Its basis is, of course, curiosity and the need to communicate with like-minded people, and the pervasive perception of physical health as the basic precept of wellness. This sharing is extremely motivating and fun. It's not just about evaluating your performance and comparing with others. For many, it serves as a kind of a dashboard that tells you about the state of your "engine". Without it, many of us wouldn't even get in the car.

The MYZONE™ system is in the testing phase in the Club and in September, it will be available to all interested parties. I would love to welcome you among its supporters. For more information, please see our trainers.

Regards,
Yours J. V.

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

MYZONE®

NOVINKA V BALANCE CLUBU BRUMLOVKA
kondice na míru se systémem MYZONE ™

Balance Club Brumlovka přináší revoluční novinku – systém MYZONE™, který monitoruje a měří výkon i spotřebu kalorií.

Jestliže navštěvujete fitness s jasně stanoveným cílem – zvýšit fyzickou kondici, zbavit se nějakého toho kila, atp., bezpochyby by vám pomohlo, kdybyste věděli, jak reaguje vaše tělo na pohyb, a podle toho pak volili intenzitu a délku cvičení. Změřit svůj výkon a spotřebu kalorií teď můžete sami díky jednoduchému a názornému systému MYZONE™, který se nyní začal používat právě u nás, v Balance Clubu Brumlovka.

V čem kouzlo MYZONE™ spočívá? Je to systém založený na tepové frekvenci, jenž používá bezdrátovou a cloudovou technologii k individualizovanému měření fyzické aktivity. Během cvičení sleduje tep, kalorie a čas a převádí je na tzv. MEP body (MYZONE™ Effort Points), které se stávají porovnatelnou jednotkou hodnoty výkonu. MYZONE™ přitom vyhodnocuje aktuální fyzický výkon prostřednictvím pěti barevných zón nastavených na bázi osobní maximální tepové frekvence: šedá zóna odpovídá 50 až 60 % maxima, modrá 60 až 70 %, zelená 70 až 80 %, žlutá 80 až 90 % a červená 90 až 100 % maxima. *„Zásadním přínosem systému MYZONE™ tedy je, že je názorný a snadný na pochopení. Nemusíte vědět nic o vztahu tepu a výkonu, stačí si hlídat, že se pohybujete ve správné zóně. Jejich rozdělení vychází ze známých, vědecky podložených zásad sportovního tréninku. Např. chcete-li hubnout, zvláště pak redukovat tukové buňky, budete se pohybovat v zeleném poli atd.,"* vysvětluje Dagmar Nášelová, marketing coordinator klubu.

Uživatelé MYZONE™ mají na hrudi pás s čipem, který je individuálně nastaven. Počítá s kondicí, hranicemi a barevnými zónami uživatele. Neplatí zde „univerzální" a tím pádem nepoužitelné pravidlo výpočtu 220 mínus; věk, podle kterého má mít každý třicetiletý stejnou tepovou frekvenci. Uživatel má tak vždy přístup k nezkresleným a snadno pochopitelným výsledkům svého sportovního snažení. Data jsou pak přenesena na jejich osobní účet, který je vlastně on-line tréninkovým deníkem. Výsledky si můžete nechat posílat mailem, nebo sledovat prostřednictvím aplikace v chytrém telefonu. Mohou být jen pro vás, případně pro vašeho trenéra, nebo je můžete veřejně sdílet na Twiteru či Facebooku. Cvičit přitom můžete nejen v Balance Clubu Brumlovka, ale i mimo centrum. Čip je schopen zaznamenat a uložit až 15 hodin fyzické aktivity.

Nový rozměr přináší MYZONE™ i do oblasti skupinových lekcí. Výborně se s osobními zónami pracuje např. při Spinningu. Lektor má jednoduchý, přehledný nástroj pro představení hodiny, její myšlenky a celkového přínosu pro klienta. Instruktor si předem připraví hudební podklad a profil „jízdy", který pak odpovídá určitému barevnému grafu, schématu. Toto schéma a jednotlivé výkony účastníků Spinning lekce s MYZONE™ pásem jsou během hodiny promítány na velkoplošné plátno. Klienti pak mimo jiné sledují, jak dlouho se budou ještě pohybovat v konkrétní zóně, kdy mají přidat a kdy ubrat. Výsledky jsou zaznamenané v reálném čase! Tutéž aktuální zpětnou vazbu získává samozřejmě i instruktor a je potom schopen lépe korigovat lekci tak, aby každý dosáhl svého individuálního cíle.

„Výhodou systému MYZONE™ je, že motivuje, a to ke správnému individuálnímu výkonu, ale i k soutěžení mezi členy klubu a podporuje tak zábavnou složku cvičení. Pracuje s osobními zónami tepové frekvence a umožňuje tak srovnání – když makáme na 50 % maxima, objektivně má každý jiné podmínky sportovní aktivity, ale pro každého je to polovina jeho maximálního výkonu. Výsledky jsou grafické a jasné pro každého. Člověk tak získá vlastně profesionální přehled o svém výkonu, který je přitom snadný na pochopení. A to členy baví – vidí svůj pokrok, což je motivuje jít dál a chtít víc," dodává Dagmar Nášelová.

petra mládková

„Dnes uběhnu už hodinu v kuse!“
“Today I’ll run for an hour straight!“

Petra Mládková se stala díky své vůli a vytrvalosti vítězkou dalšího běhu naší oblíbené soutěže Kilo za kilo. Podařilo se jí zhubnout celých10 kg tuku. S Petrou jsme si povídali o její motivaci a o tom, co jí soutěž a cvičení jako takové přináší.

Thanks to her will and perseverance, Petra Mládková is the winner of the next round of our popular contest “A Kilo for A Kilo”. She lost a total of 10 kg of fat. We talked with Petra about her motivation and what this kind of competition and exercise means to her.

Co Vás vlastně dovedlo k tomu, zapojit se do naší soutěže? Kredit navíc je fajn věc, ale určitě Vás motivovalo i něco jiného…

Na Velikonoce jsem skoro neoblékla a opravdu nezapnula kalhoty na lyžování. 1. dubna padla sázka s bráchou, že do narozenin, které mám v září, zhubnu 15 kilo. Dostala jsem úkoly, které mám splnit, a mezi tím bylo i nechat se změřit v Balance Clubu Brumlovka. Což byl další šok. Netušila jsem, jak moc jsem ztloustla, naštvala jsem se a řekla si, že takhle opravdu ne.

Jak jste k hubnutí přistupovala, jaký byl Váš tréninkový program?

Okamžitě ze dne na den jsem začala plánovat a připravovat jídlo. Zaplatila jsem si na půl roku nutričního specialistu. Začala jsem cvičit, ale pravidelnost jsem vypilovala až po třech měsících. Teď cvičím 4× týdně minimálně 40 minut, ale o víkendu i 60 minut, přes to nejede vlak. Začala jsem hlavně aerobně a abych spalovala, hlídám tepovou frekvenci.

U hubnutí a sportu celkově je důležitá vyvážená strava – dodržovala jste nějakou speciální dietu?

Nic speciálního – jídlo 5 – 6 krát denně, připravované dopředu. Vařím, naučila jsem se pracovat se sacharidy, bílkovinami a tuky, vše má svou zdravou variantu. Vyhýbám se bílé mouce, bílému cukru a mléku. Nevadí mi věci z vegetariánské a veganské kuchyně. Jediné, co jsem vyloučila, je sladké pití a smažené.

Jak se nyní cítíte? Dosáhla jste na svoji váhovou metu, nebo máte v plánu ještě pokračovat?

Cítím se skvěle, plná energie. Báječně, silně jak po fyzické i psychické stránce. Určitě budu pokračovat, cca před měsícem začalo změnu registrovat i okolí, což je nejvíc motivující. Já to nehodlám kvůli sobě pokazit.

Jaké sporty Vás nejvíce baví, čemu se nejvíce věnujete a proč?

Nemám konkrétní sport, mám to spíš opačně. Co mě baví, to dělám. Nevěřila jsem například, že budu běhat. Dneska uběhnu už hodinu v kuse a považuji to za svoje osobní vítězství!

Máte nějaké rady pro ostatní, na co si při hubnutí dát pozor, aby jejich snaha skutečně přinesla ovoce?

Zdraví je to nejdůležitější, co v životě máte. První, u koho musíte začít, jste vy sami. Nechte si poradit od kamarádů, rodiny, lékaře nebo trenéra. Najděte si aspoň jednoho člověka, který vás bude za každou cenu podporovat.

Jak jste se dostala k členství v Balance Clubu Brumlovka? Jste zde spokojená?

Celý život bydlím na Praze 4. Chodila jsem ještě na původní Brumlovku. Před 2 roky jsem hledala, kam půjdu cvičit, a Balance Club Brumlovka se mi líbil se mi líbila nejvíc. Jsem moc spokojená, cítím se tu jako opravdový vážený klient a líbí se mi profesionální a osobní přístup zaměstnanců.

Děkujeme za rozhovor.

summary

What actually led you to take part in our competition? Extra credit on your account is a good thing, but certainly something else motivated you...

At Easter, I almost wasn’t able to put on and really was not able to button my ski pants. On April 1st, I made a bet with my brother that I would lose 15 kilos by my birthday in September. I was given tasks that I had to fulfill, and one of them was to get myself measured at Brumlovka. That was another shock. I had no idea how fat I had gotten – I got mad and said this had to stop.

How did you go about losing weight; what was your training program like?

Immediately from day one, I began planning and preparing meals. I paid for a nutrition specialist for half a year. I started exercising, but it took me three months to make it a regular thing. Now I work out 4 times a week for at least 40 minutes, but on weekends I go for 60 minutes – rain or shine. I started mainly with aerobic exercises and keep close tabs on my heart rate to make sure I was burning.

For weight loss and sports in general, a balanced diet is important – did you follow a special diet?

Nothing special – I ate 5 to 6 times a day, foods prepared in advance. I cook, I learned to work with carbohydrates, proteins and fats; everything has a healthy option. I avoid white flour, white sugar and milk. I don’t mind vegetarian and vegan dishes. The only things that I’ve eliminated completely are sweet drinks and fried foods.

How do you feel now? Have you have reached your weight goal, or you plan to go on?

I feel great, full of energy. Wonderful, strong both physically and psychologically. I will definitely continue – about a month ago, the people around me started to register the change, which is the most motivating. I’m not going to spoil for myself.

What sports you enjoy the most, what do you focus on the most and why?

I don’t have a specific sport - it’s more the other way around – I enjoy whatever I’m doing. For example, I never believed that I would run. Today I’ll run for an hour straight and I consider that a personal victory!

Do you have any advice for others, what to watch out for when losing weight so that their efforts actually bear fruit?

Health is the most important thing you have in life. You have to start with yourself first. Get advice from friends, your family, your doctor or trainer. Find at least one person who will support you at any cost.

How did you end up with a membership at Balance Club Brumlovka? Are you happy here?

I’ve lived my whole life in Prague 4. I used to go to the original Brumlovka. Two years ago I was looking for a place to exercise, and I liked Brumlovka the most. I’m so happy, I feel like a valued client and I like the professional and personal approach of the staff.

Thank you for the interview.

Očima instruktora Jardy Zelenky

Spinning jezdím cca 10 let. Poté, co jsem zjistil, jak velký benefit může ze Spinningu být, jezdí-li se s kontrolou tepové frekvence, jsem se snažil klientům tuto informaci předávat a„nutit“ je, aby si pořídili hrudní pásy. Nabízel jsem výpočet tepové hodnoty a stanovení zón, ale přidával se jeden, dva klienti jednou za čas. Když se v Balance Clubu Brumlovka objevil systém MYZONE™, udělalo mi to velkou radost. Bez měření tepovky dojde při Spinningu velmi často k přetížení organismu. A tak, aby kondici zlepšoval, ji naopak zhoršuje. Obranný systém těla totiž dlouhodobé přetěžovaní bez následků nedovolí. Dochází k fyzické i psychické únavě, ke zraněním. Únavu a zdravotní problémy s přetěžováním si při cvičení ani často nespojíme. Měl jsem možnost systém MYZONE™ testovat jeden měsíc a výsledky se dostavily. Moje váha se snížila o více jak 4 kilogramy, moje klidová tepovka spadla z 55 na 35 tepů. K pravidelnému tréninku jsem byl motivovaný soutěží pro instruktory. A právě motivační soutěže pro klienty o zajímavé ceny se dají díky systému MYZONE™ velmi snadno vypisovat a spravedlivě poměřovat. Hrudní pás umí změřit jakoukoli vaši sportovní aktivitu (snad kromě plavání), a tak si ho můžete brát všude s sebou. Z mého pohledu my měl být měřič tepové frekvence povinnou výbavou každého sportovně založeného člověka, který chce svůj čas vyhrazený na zlepšování kondice využít efektivně. Systém MYZONE™ nám navíc dává v rámci klubu další možnosti a výhody.

Těším se na vás na lekcích Spinningu, Jarda Zelenka.

summary

PERSONALIZED FITNESS WITH THE MYZONE™ SYSTEM

Now you can accurately measure your performance and calorie consumption and adjust your training and diet thanks to the simple and useful MYZONE™ system. Based on heart rate measurement, it uses wireless and cloud technology to provide accurate, individualized measurement of physical activity. During exercise it tracks your pulse, calories and time and converts it to MEP points (MYZONE™ Effort Points), which become comparable units of performance. MYZONE™ evaluates your current physical activity using five color zones set on the basis of personal maximum heart rate: the gray area corresponds to 50 – 60 % of maximum, blue 60 – 70 %, green 70 – 80 %, yellow 80 – 90 % and red 90 – 100 % of maximum. “To lose weight, for example, especially to reduce fat cells, you should keep your exercise level in the green zone,“ explains Dagmar Nášelová, marketing coordinator. MYZONE™ users have chest strap with a chip that is individually set. It takes into consideration the user’s condition, limits and color zones. During physical activity, performance can be directly observed on the monitor. Data is then transferred into a personal account and results can be sent by mail or monitored via an application on your smartphone. The information can then be shared on Twitter or Facebook. Training is possible not only in the Balance Club Brumlovka, but also outside the center. The chip can record and store up to 15 hours of physical activity.
Personal zones work well during such activities as Spinning. The trainer has a simple, easy tool for presenting the class, it’s concept and the overall benefit to the client. The instructor can prepare the background music in advance and “ride” profile that corresponds to a specific color chart or diagram. This diagram and performances are then projected on a large screen during the class. Clients can then monitor how long they will still be in the specific zone, when they should push harder and when to ease off. In this way, class participants get feedback and of course the instructor is better able to adjust the class so that each can reach their individual goals.
“The advantage of MYZONE™ is that it works with personal heart rate zones and allows comparison – when we work out at 50 % of maximum, for each person that represents a different tempo, a different intensity, but for each person, it’s half of their maximum capacity. Results are graphic and clear for everyone. And members enjoy it – they see their progress, which motivates them to keep going and want more,” says Dagmar Nášelová.

MYZONE™ JARDA ZELANKA’S POINT OF VIEW

I’ve been doing Spinning for about 10 years. After I found out how beneficial Spinning could be, I started monitoring my heart rate. When the MYZONE™ system appeared at Balance Club Brumlovka, it made me very happy. Without monitoring your heart rate, it’s very easy to overdo it at Spinning. And instead of your condition improving, it could actually get worse. I had the opportunity to test the MYZONE™ system for one month. My weight has decreased by more than 4 kg, and my resting heart rate fell from 55 to 35 beats. I was motivated to start training regularly by the competition for instructors. And thanks to the MYZONE™ system, it’s very easy to set up and track motivational competitions for interesting prizes for clients. The chest strap can measure any of your sporting activities (except maybe swimming), so you can take anywhere. In my view, heart rate monitors should be mandatory equipment for any sports-minded person who wants to make the time they dedicate to improving their condition more effective. In addition, the MYZONE™ system gives the club more options and benefits.

I look forward to welcoming you to Spinning lessons. JZ

zdravý životní styl

grosseto pizzeria ristorante

Je pro vás zdravý životní styl a pocit cítit se dobře důležitý?
Is a healthy lifestyle and feeling good important to you?

Zajímá vás, kolik kalorií přijmete během vašeho oběda nebo večeře? Grosseto má pro vás odpověď.

Grosseto Pizzeria Ristorante společně s šéfkuchařem Pizzeria Grosseto a výživovým poradcem pro vás připravili novou, speciální nabídku, která bude pravidelně obměňována. Pokrmy do nabídky budou vybírány ze stálého jídelního lístku a budou doplněny o jejich kalorické hodnoty. Budete tak mít možnost vybrat si oběd nebo večeři, která bude odpovídat vašemu zdravému životnímu stylu.
Rádi vám také jídlo zabalí s sebou, aby ušetřili váš čas.

SALMONE CON RUCOLA 1162 KJ
Grilovaný filet z lososa s restovanou cuketou, zeleným chřestem, cherry rajčátky, rukolou a vařeným bramborem.

summary

IS A HEALTHY LIFESTYLE AND FEELING GOOD IMPORTANT TO YOU?

Wondering how many calories you eat during your lunch or dinner? Grosseto has the answer.

Grosseto Pizzeria Ristorante along with the head chef of Pizzeria Grosseto and a nutrition advisor have prepared a new special offer that will be changed regularly. Special offer dishes will be chosen from the regular menu and will be accompanied by information about their calorie content. You can then choose a lunch or dinner that fit your healthy lifestyle. We are also happy to prepare food to go to save you time.

SALMONE CON RUCOLA 1162 KJ
Grilled salmon fillet with roasted zucchini, green asparagus, cherry tomatoes, rucola and boiled potatoes.

fitness

power plate®

Na vaše přání jsme rozšířili vybavení fitness zóny a pořídili vibrační plošinu Power Plate®. Vibrační plošina je vhodným doplňkem ke sportovnímu či fitness tréninku. Cviky s použitím Power Plate® napomáhají nejen k posílení, ale i k relaxaci svalstva a pružnosti celého organismu.

JAK POWER PLATE® FUNGUJE?

Přístroj Power Plate® stimuluje přirozenou reakci těla na trojrozměrné vibrace (plošina se pohybuje ve třech rovinách, k nimž je uzpůsobeno lidské tělo). Tyto vibrace aktivují svalovou reakci několikrát za sekundu a zrychlují tak účinek cvičení. Proto je možné procvičit celé tělo během pouhých 15 minut. Sestavy cviků kombinují pasivní provedení, kdy jsou svaly uvolněné, statické s výdrží ve cvičební pozici, i dynamické, kdy jsou cviky prováděné v pohybu. Měnící se podmínky tak aktivují více svalových skupin najednou. Efektním a vhodně zvoleným cíleným tréninkem je při pravidelném použití vibrační plošiny Power Plate® možno docílit posílení a tvarování svalstva, zlepšení rovnováhy a ohebnosti, redukce celulitidy, zlepšení krevního oběhu. V konečném důsledku pak dochází ke snížení váhy, k mobilizaci svalové síly a zvýšení fyzické kondice.

JAK ZAPOJIT POWER PLATE® DO TRÉNINKU?

Každý člen Balance Clubu Brumlovka má ke svému volnému užití k dispozici 90 minut týdně zdarma. Podmínkou pro toto volné užívání je nutné absolvovat školení s našimi osobními trenéry a to 3 × 30 minut. Po vyčerpání volných minut je cena každé další půlhodiny 250 Kč. Zaškolení s osobním trenérem 1 lekce / 30 minut – 480 Kč. **Více informací získáte u osobních trenérů a instruktorů fitness.**

OBECNÁ PRAVIDLA CVIČENÍ NA POWER PLATE®

Při odpočinku a regeneraci se doporučuje nastavit 35 Hz na 60 s při nízké nebo vysoké amplitudě. Při rozcvičení doporučujeme nastavit frekvenci 30 Hz a dobu trvání cviku 30 s s nízkou amplitudou. Při cvičení síly a dynamiky pozvolně zvyšujte frekvenci a zátěž.

ZVYŠOVÁNÍ ZÁTĚŽE PŘI CVIČENÍ NA POWER PLATE®

– změňte úhel v kloubech – nepoužívejte madla stroje – prodlužte dobu cviku – snižte dobu odpočinku – zvyšte frekvenci (Hz)* – zvyšte amplitudu – přidejte extra zátěž**

**Frekvence určuje počet kmitů za vteřinu. **Amplituda je velikost vychýlení plošiny.*

POWER PLATE® AT BALANCE CLUB BRUMLOVKA FROM AUGUST 2013

Exercises using the Power Plate® not only help to strengthen but also relax muscles and increase flexibility throughout your body. The device stimulates the body's natural reaction to three-dimensional vibrations that trigger muscle response multiple times per second and increase the exercise's effect. It makes it possible, therefore, to get a full-body workout in just 15 minutes. Sets of exercises combine passive positions, where the muscles are relaxed, with static positions to increase endurance, and dynamic movements.

Changing conditions activate multiple muscle groups at once. With effective and well-chosen targeted training, you can strengthen and shape muscles, improve balance and flexibility, reduce cellulite and weight, and improve blood circulation.

Each Balance Club Brumlovka member can use the Power Plate® for 90 minutes a week for free. The only condition is that you must complete three 30 minute training sessions with a personal trainer. Each additional half hour is 250 CZK. Training with a personal trainer: one 30 minute lesson – 480 CZK.

For more information please contact personal trainers and fitness instructors.

GENERAL RULES FOR POWER PLATE EXERCISES

During rest and recovery, we recommend setting the machine at 35 Hz for 60 s at low or high amplitude. During warm-up, we recommend setting the frequency to 30 Hz and duration of exercise with 30 s at low amplitude. During power and dynamic exercises, gradually increase the frequency and load.

INCREASING THE LOAD DURING POWER PLATE EXERCISES

– Change the angle of your joints – Do not hold the machine's handle – Prolong the exercise – Reduce the resting period – Increase the frequency (Hz)* – Increase the amplitude** – Add extra load

**Frequency is the number of vibrations per second. **Amplitude is the size of the plate's vibration.*

UKÁZKY CVIKŮ

1. Podřep s oporou

Chodidla na šíři ramen, podřep s oporou v bederní oblasti overballem, v předpažení držíme medicimball, zaměříme se na zpevnění středu těla, kolena svírají maximálně pravý úhel a nepřesahují přes špičky. Zůstáváme ve statické poloze.

en summary ***1. Supported squats***

Feet shoulder width apart, squat with overball supporting your lower back, hold a medicine ball in your outstretched hands, focus on keeping your body core engaged, knees bent to a right angle and don't lean forward over your toes. Hold this position.

2. Výpad

Jednou nohou stojíme na plošině, druhou na stepu, před tělem svíráme overball, který stlačujeme. Držíme statickou pozici. Můžeme provádět i obměnu cviku – snížení polohy se současným dynamickým stlačováním overballu. Po intervalu vystřídáme nohy.

en summary ***2. Lunges***

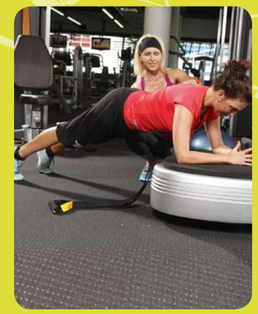
Place one foot on the plate, the other leg on the step. Hold an overball in front of your body and press it. Hold a static position. Also try an alternate dynamic exercise – lower your position while compressing the overball. Switch legs.

3. Výstup na plošinu

Výchozí poloha: jednou nohou stojíme na plošině, druhou na zemi, váha je rozložená rovnoměrně uprostřed. Vystupujeme na plošinu tahem nohy, nikoliv odrazem. Nohu přitahujeme vpřed, kdy je koleno ve stejné výši jako kyčel. Zůstáváme v této balanční pozici 2 – 3 vteřiny a pak po stejné dráze se vracíme zpět. Pohyb opakujeme, cvičíme dynamicky a po uplynutí intervalu vystřídáme.

en summary ***3. On the plate***

Starting position: stand with one foot on the plate, the other on the ground, your weight evenly distributed in the middle. Step onto the plate by pulling with legs – do not bounce up. Lift your knee to hip height. Remain in this balanced position for 2 – 3 seconds and then lower your leg in the same track back to the starting position. Repeat the movement, moving dynamically and repeat with the other leg.



4. Plank – vzpor na předloktí

Vzpor na předloktí ve středu plošiny, vtáhneme břicho, podsadíme pánev. Koncentrujeme sílu na střed těla. Držíme tělo stabilní od hlavy až k chodidlům.

en summary ***4. Plank – Supported exercises on the forearm***

Support your body on your forearm in the center of the platform, tighten the abdomen, keep your pelvis tilted under. Concentrate your strength in the center of your body. Keep your body stable from head to toe.

5. Plank se zanožením

Obměna cviku 4. – vzpor na předloktí ve středu plošiny, pomalu zanožujeme. Koncentrujeme sílu na střed těla, které musí být ve stabilní a správné pozici. Vyvarujeme se rotací v bocích. Po intervalu vystřídáme.

en summary ***5. Plank – Lower back***

Alternate exercise 4: support your body on your forearm in the center of the plate, slowly move your leg backwards. Focus on keeping your core stable and properly positioned. Do not rotate your hips. Repeat with the other side.

6. Klik

Dlaně položíme na plošinu na šíři ramen, prsty směřují mírně dovnitř, s rovnými zády provádíme klik. Rozsah pohybu máme neustále pod kontrolou. Cvik můžeme držet ve statické pozici nebo v dynamické – provádíme kliky.

en summary ***6. Push-Up***

Place your hands on the plate, shoulder width apart, fingers pointing inward, and with a straight back, do a push-up. Keep your motion under control at all times. You can perform this exercise either statically by holding the position, or dynamically by doing multiple push-ups.

7. Biceps

Úchop pásů podhmatem, přitahujeme směrem k tělu. Lokty držíme u těla, předloktí a paže svírají přibližně pravý úhel, pásy jsou zcela napnuté. Držíme statickou pozici.

en summary ***7. Biceps Curl***

Hold the straps with an underhand grip, pull on them by raising the elbows to the back and up, forearm and upper arm forming an approximate right angle, straps are fully stretched. Hold this position.

8. Veslování vsedě na míči

Uchopíme pásy podhmatem, lokty držíme u těla, trup v mírném předklonu. Táhneme za držadla směrem k hrudníku. Stlačujeme lopatky k sobě, ramena dolů. Zůstáváme ve statické pozici.

en summary ***8. Bent-Over Pull***

Hold the straps with an underhand grip. Keep your elbows close to your body, chest leaned slightly forward. Pull the strap handles toward your chest. Press your shoulder blades together, shoulders down. Hold this position.

9. Cyklista – spodní břišní svaly

Sed na středu plošiny, podsazená pánev. Dlaněmi se opíráme o plošinu, čímž je zajištěna stabilita trupu. Břišní svaly udržujeme v neustálé tenzi. Nohy napodobují pohyb při jízdě na kole.

en summary ***9. Abs***

Sit on the center of the plate, pelvis tilted under. Brace your palms on the plate, keeping your upper body stable. Keep your abdominal muscles engaged. Perform a cycling motion with your legs.

10. Twist

Sed na středu plošiny, nohy jsou ve vzduchu, podsazená pánev. Provádíme rotační pohyby, střídavě na obě strany. Udržujeme břišní svaly v tenzi. Cvik si můžete ztížit pomocí medicimballu.

en summary ***10. Twist***

Sit in the center of the plate, legs in the air, pelvis tilted under. Rotate from side to side, alternating sides. Keep your abdominal muscles engaged. The exercise can be made more difficult by using a medicine ball.

profily

Ondřej Soukup

operational manager

operations manager

Ještě před tím, než jste Ondru mohli potkávat v Balance Clubu Brumlovka, studoval Dopravní fakultu ČVUT, obor Profesionální pilot. Během pilotního výcviku strávil v kabině letadla téměř 250 hodin. Po státnicích pokračoval v oboru Provoz a řízení letecké dopravy a v té době vám již poskytoval servis za pultem recepce. S využitím nabytých znalostí se od roku 2012 podílí na provozu a řízení Balance Clubu. Ze všeho nejvíce ho baví, když může do zaběhlých aktivit klubu zapojit nejnovější technologie, jako v nedávné době spuštěný projekt MYZONE™. Sportuje rád, v dětství se věnoval tenisu, teď jízdě na kole v létě a sjíždění zasněžených kopců na lyžích v zimě. V Balance Clubu Brumlovka ale ze všeho nejraději využívá Relax zónu, kde si po práci nejlépe odpočine a zregeneruje pro další den.

en summary *Ondra studied at the Czech Technical University Faculty of Transportation Science, where he received a degree in professional pilot training. During his training, he spent almost 250 hours in an airplane cabin. He continued his studies in air traffic management and operations, and during this time he was already serving you behind our reception desk. Since 2012, he has been involved in the operation and management of Balance Club. He especially likes bringing the latest technology into the everyday running of the club, such as the MYZONE™ project. As a child, he played tennis; now he enjoys riding his bike in summer and skiing in winter. Most of all, he loves using the Relax Zone, the best place to relax after work.*

Yvona Kimmelová

osobní trenér | personal trainer

Yvona rozšířila náš tým osobních trenérů a instruktorů fitness v červenci letošního roku. Pochází z Moravy, z obuvnického města Zlína, ale rozhodla se žít a pracovat v Praze. Původním povoláním je Yvona dětskou sestrou. Pracovala jako zdravotnický specialista ve školce pro děti s onemocněním horních cest dýchacích, především s astmatem. Sportu se Yvona věnuje prakticky celý život a vedla k němu i své dvě děti. Syn Erik v downhillu a sprintu dráhové cyklistiky dokonce slaví úspěchy i na mezinárodním poli. Před deseti lety Yvona začala pravidelně navštěvovat posilovnu se svým osobním trenérem a prostředí ji okouzlilo natolik, že se rozhodla vyměnit práci s dětmi za činky. Stala se tak osobním trenérem a následně poradcem na výživu. Dále se věnuje funkčnímu a kondičnímu tréninku jako je PUMP, TRX a BOSU. Práce s lidmi ji velmi naplňuje. Ráda klientům ukazuje cestu ke správnému životnímu stylu. Yvona se ve volném čase věnuje rodině a psům, baví ji posilovna, cyklistika, lyžování a tanec.

en summary *Yvona joined our team of personal trainers and fitness instructors in July of this year. She comes from Moravia, but decided to live and work in Prague. Previously, Yvona worked as a medical specialist in a preschool for children with upper respiratory diseases. She has devoted practically her entire life to sport and successfully managed to lead her two children to it as well. Her son Erik has achieved success in the international arena in downhill and sprint track cycling. Ten years ago, Yvona began visiting a gym regularly with a personal trainer, and eventually became one herself, as well as a nutritional adviser. She also focuses on functional and conditioning training such as PUMP, TRX and BOSU. She likes to spend her free time with her family and dogs, and especially enjoys going to the gym, biking, skiing and dancing.*