



soutěž & hodinky v Balance Clubu Brumlovka at Balance Club Brumlovka!

MyZone prošel v Balance Clubu Brumlovka dvěma testovacími obdobími. Jedním pro Spinning a druhým pro Fitness. Členové testovacích týmů byli po skončení těchto období zařazeni do soutěže o hodinky MyZone a služby Balance Clubu Brumlovka. Cílem bylo během 30 dnů nasbírat co nejvyšší počet MEP (výkonnostních) bodů. Výsledky jedné výzvy již známe, na druhé netrpělivě čekáme, neboť soutěž právě finišuje.

Summary MyZone has gone through two testing periods at Balance Club Brumlovka – one for Spinning and one for Fitness. At the end of the testing periods, members of the testing team were entered into a competition for a MyZone watch and a package of Balance Club Brumlovka services. The goal of the competition was to collect the highest number of MEP (performance) points over a period of 30 days. We already have the results of the first round, and we're eagerly awaiting the results of the second one, which is just now finishing up.

Nejlepšími borci se stali... The best athletes were...

KATEŘINA HANÁKOVÁ 12 611 b • MARTINA ŠKRNOVÁ 12 251 b • MARTIN ZÁRUBA 11 994 b

Gratulujeme všem zúčastněným a přejeme hodně dalších sportovních úspěchů.

Pokud jste si pás monitoringu srdeční aktivity zakoupili a neúčastnili jste se žádných soutěží, nezapomínejte! Připravujeme další výzvu již na leden 2014. Uvítáme v ní každého z rodiny MyZone.

HODINKY

Monitorujte svoji aktivitu i mimo klub! Svůj MyZone pás s pamětí využijte pro záznam aktivit v klubu i mimo něj. Chcete-li mít během tréninku mimo klub okamžitou zpětnou vazbu, pak jsou hodinky určeny přesně pro vás!

HLAVNÍ FUNKCE:

- Hodiny, stopky, budík, odpočet, interval, podsvícení
- Aktuální intenzita zobrazená v: procentech, tepové frekvenci a v barevné zóně
- Ukazatel spálených kalorií a dosažených MEP bodů za výkon

Summary **MAIN FEATURES:** Clock, stopwatch, alarm clock, countdown, interval, backlight • Current intensity displayed in: Percentage, Heart Rate, Color zone • Indicators: Calories burned, MEP points achieved based on performance

TIP NA DÁREK: SET HODINKY + PÁSEK MYZONE 3 480 Kč | GIFT TIP: WATCH + MYZONE STRAP FOR 3 480 CZK



DATUM DATE	KLUB CLUB	PRODEJNÍ & INFO CENTRUM SALES & INFO CENTRE
23. 12. PO	06:30 – 23:00	09:00 – 20:00
24. 12. ÚT	08:00 – 14:00	ZAVŘENO CLOSED
25. 12. ST	08:00 – 22:00	ZAVŘENO CLOSED
26. 12. ČT	08:00 – 22:00	ZAVŘENO CLOSED
27. 12. PÁ	06:30 – 23:00	09:00 – 18:00
28. 12. SO	08:00 – 22:00	ZAVŘENO CLOSED
29. 12. NE	08:00 – 22:00	ZAVŘENO CLOSED
30. 12. PO	06:30 – 23:00	09:00 – 20:00
31. 12. ÚT	06:30 – 18:00	09:00 – 18:00
01. 01. ST	14:00 – 22:00	ZAVŘENO CLOSED

vánoční provoz Christmas opening hours

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

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

DARUJTE ROZUM.

DARUJTE PENÍZE.

DARUJTE SRDCE.

DARUJTE FORBES.

Se speciálním vánočním předplatným získáte dárkový certifikát
(ke stažení na www.forbes.cz), jedinečnou slevu
a časopis, který dokáže inspirovat.

Forbes

Život je bohatý.

Při odběru většího počtu kusů máte nárok na slevu až ve výši 45% z běžné ceny.

PŘIPRAVTE SE NA VÁNOCE UŽ TEĎ!

Předplatné objednávejte na www.forbes.cz nebo barbora.krockova@forbes.cz.

Speciální vánoční nabídka

Forbes 3 měsíce zdarma.

Roční předplatné s 25% slevou za ~~1068 Kč~~ **800 Kč.**

opalování v soláriu v zimě

PROČ SE OPALOVAT V ZIMĚ? | SUNBATHING IN THE WINTER

Všude barvy v odstínu šedé, na obloze ocelové mraky místo slunce. Tak často vypadá zima ve městě. Právě opalování může vašemu tělu poskytnout v této době zdroj pozitivní energie. Stimuluje krevní oběh, nervový a imunitní systém a tvorbu vitamínu D, který nám v zimě tak chybí. Podporuje také vylučování endorfinů. Proto se po lázni v umělých paprscích cítíme lehčí a nabíjí. Je však třeba dodržovat několik pravidel. **Summary** Sunbathing can be a source of positive energy for your body during the winter. It stimulates blood circulation, the nervous and immune systems, as well as the production of vitamin D, which we lack during the winter. It also supports the secretion of endorphins. So after bathing in the artificial rays, you feel lighter and recharged. However, there are a few rules you should follow.

VSAĎTE NA JISTOTU | PLAY IT SAFE

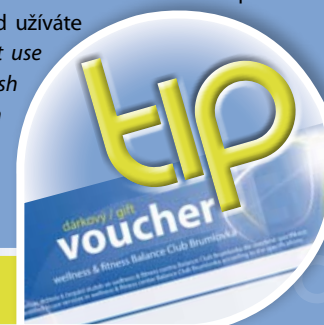
Balance Club Brumlovka se o své opalovací přístroje Ergoline pečlivě stará. Právě proběhla výměna trubíc a stroje byly seřizeny podle platných norem. Tak se nemůže stát, že by se u nás k vaší pokožce dostaly v nepříznivé míře škodlivé paprsky UVB. **Summary** Balance Club Brumlovka takes special care of its Ergoline tanning equipment. The light tubes have recently been replaced, and the machines adjusted in accordance with current standards, ensuring that your skin never absorbs an excessive amount of harmful UVB rays.

NIC NEPŘEHÁNĚJTE | DON'T OVERDO IT

Vždy záleží na tzv. fototypu vaší pleti, tj. její odolnosti vůči slunečnímu záření. Nechte si od nás poradit a nikdy nepřekračujte doporučenou délku a frekvenci opalování. Jako pevné pravidlo platí: nejvýš 10 slunečních lázní v průběhu 2–3 týdnů, ne více než 50 slunění v roce. **Summary** It's important to know your skin's "phototype" – its resistance to sunlight. Let us advise you and never exceed the recommended duration and frequency of sunbathing. As a firm rule: no more than 10 tanning sessions over a period of 2–3 weeks, and no more than 50 sessions per year.

CHRAŇTE SE | PROTECT YOURSELF

Do solária nepoužívejte krémy na opalování, ale solární krémy. Ty pokožku vyživí vitamíny A a E, urychlí také proces zbarvení pigmentu v pokožce. Vždy používejte ochranné brýle, které dostanete od našeho personálu. Nikdy nekombinujte opalování v soláriu s opalováním na slunci, a pokud užíváte nějaké léky, poraďte se před opalováním s lékařem. **Summary** Do not use sunscreen in the solarium – use special tanning creams instead. They nourish the skin with vitamins A and E, and accelerate the production of pigment in your skin. Always wear the protective glasses that our staff provides you. Never mix artificial tanning and tanning in the sun, and if you are taking any medications, consult your doctor before tanning.



AKČNÍ CENA: DO KONCE ROKU MŮŽETE VYUŽÍT SOLÁRIA S 50% SLEVOU | TIP NA DÁREK: POUKAZ NA SOLÁRIUM V DÉLCE 60 MIN. ACTION PRICE: UNTIL THE END OF THE YEAR YOU CAN USE THE SOLARIUM AT A 50% DISCOUNT. | GIFT TIP: 60-MINUTE SOLARIUM VOUCHER.





Quo vadis Balance Club – kam se ubírá Brumlovko?

„Make new friends, but keep the old, One is silver and the other Gold.“
(část písně amerických skautů)

Prosincec je tradičně měsícem shánění dárků, setkávání a oslav Vánoc. Pro některé z nás ale i měsícem ročních bilancí, dotváření a schvalování projektů a plánů na rok příští. I když nejde o žádné výročí, dovolte mi malé ohlédnutí za historií, ale i směřováním našeho klubu. Balance Club Brumlovka odstartoval velmi úspěšně, dá se říct přímo raketově, a v posledních letech se nám daří zachovávat stabilní členskou základnu. Podmínky členství ladíme tak, abyste se v klubu nemuseli s nikým přetlačovat, všichni si svůj pobyt u nás užili a zároveň jsme byli atraktivní i pro nové členy. Nováčky u nás přivítáme vždy s otevřenou náručí – pro koncepci našeho klubu není nic lepšího, než když přicházejí na základě vašeho doporučení. A za to, že se tak často děje, vám touto cestou velmi děkujeme. Cítíme za to vůči vám velkou odpovědnost a věříme, že právě tady se otevírá prostor, na který bychom se měli do budoucna co nejintenzivněji soustředit. Naším cílem je vycházet všem členům maximálně vstříc tak, aby Balance Club Brumlovka považovali za svůj domovský. Chceme v klubu vytvářet atmosféru jakéhosi „alternativního domova“, který člověk opouští jen nedobrovolně a nerad. Spokojenost všech členů je pro nás cílem a zároveň základním smyslem naší práce. Vánoce přinášejí radost a otevírají srdce. Jsou bezpochyby obdobím, kdy k sobě mají lidé blíže, obdobím „zjištěné empatie“. Pokusme se, aby trochu z této atmosféry zůstalo v klubu po celý rok. Vytvářet pro to předpoklady je proces, na který se chceme soustředit co nejvíce. Vánočním svátkům však často předchází hektické přípravy a shánění dárků. I zde bychom vám rádi pomohli. Celé číslo tohoto newsletteru je plné tipů na případné dárky pro vaše blízké. Nechte se inspirovat a inspirujte své okolí. A pokud toho shonu bude moc, dopřejte si u nás antistresovou kúru sami. Opravdu to pomáhá!

Šťasně a pohodově Vánoce za sebe i celý tým spolupracovníků přeje

Váš J.V.

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

Quo vadis Balance Club – where are you headed my dear Brumlovka?

“Make new friends, but keep the old, One is silver and the other Gold.“
(Taken from an American scout song)

December is traditionally known as a month associated with presents, gatherings and Christmas celebrations. For a number of us, however it also signifies a time for making reflections, finalising or approving projects and making plans for the next year. Although there is no anniversary to speak of as such here, I'd like to take this opportunity to take a short trip down memory lane and look at the direction our club is taking. The Brumlovka Balance Club experienced an incredibly successful, “rocket-like” start and we have been able to hold on to our stable membership base over the past few years. Our membership conditions are put together in such a way as to ensure there's no need for pushing and shoving inside our club, that everyone comes away having enjoyed their time here, and that we also remain attractive to new members. We always welcome newcomers with open arms – and for us there can be nothing better than when these people come to us based on a recommendation from you. We are truly grateful to you that this happens so frequently. We feel incredibly responsible for that and can see that space is opening up in this area which we aim to focus our attentions on as fully as possible. We aim to meet the needs of all club members as much as we can to ensure they consider the Brumlovka Balance Club as their own. We want to create an environment here reminiscent of a second home which people leave only out of sheer need to do so. It is our aim to satisfy the needs of all club members, and this forms the basic building blocks of our work. Christmas is accompanied by joy and generosity. It is undoubtedly a time when people feel closer, a time for a heightened level of empathy. Let's try to hold on to this atmosphere all year round. One of the main focus points for us will be to create the conditions to make this happen. Yet the Christmas season is frequently associated with hectic preparations and finding presents. We'd also like to extend a helping hand in this area too. The entire issue of this newsletter is brimming with possible gift ideas for those closest to you. Allow yourself to be inspired and inspire those around you. And if things all prove to be a bit too much, why not treat yourself to our anti-stress treatment? It really does help!

Wishing you a wonderful Christmas on behalf of myself and the whole team

Your J.V.

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



vánoce beze stresu

A Stress-Free Christmas...

Prosincec nám zaklepal na dveře a s ním přicházejí radosti, ale i starosti. Než se však do svátečního stavu dostaneme, musíme projít hektickým předvánočním obdobím. Jak všechny přípravy stihnout? Kdy nakoupit vánoční dárky? A jaké?

vánoční balíčky pro stávající členy

I letošní Vánoce jsme pro vás připravili zajímavé, speciálně zvýhodněné balíčky služeb.

BALÍČEK PLNÝ RELAXACE vám nabídne masáže a návštěvu solária. **BALÍČEK PLNÝ POHYBU** obsahuje pět hodin tréninku s osobním trenérem, fyzioterapii a diagnostiku. **KOMPLEXNÍ BALÍČEK** pak výhody obou předchozích balíčků kombinuje.

CHRISTMAS PACKAGES FOR CURRENT CLUB MEMBERS
Once again, we've put together some interesting packages at a great price. The **relaxation package** offers a massage and solarium visit; the **body in motion package** includes five hours of training with a personal trainer, physical therapy and diagnostics, and the **complete package** combines the two previous packages.

kredit

Další možností je darovat nebo si osobně dopřát kredit. Nezapomeňte, na zvýhodněný bonusový systém, kterým získáte až 15% vložené částky. Stačí na svůj účet vložit hotovost a pak už jen čerpat služby klubu. Jak víte, Balance Club Brumlovka jich nabízí celou řadu. Pozn.: Z kreditu nelze hradit platby členství.

CREDIT Another option is to give credit to someone – or treat yourself. Don't forget about the bonus system, whereby you get a bonus of up to 15% of the deposited amount. Just deposit cash into your account and then simply use the club's services – Balance Club Brumlovka offers a wide range of them. Note: Membership fees cannot be paid for with credit.



KOMPLEXNÍ BALÍČEK COMPLETE PACKAGE

Trénink s osobním trenérem
Training with a personal trainer
5 hodin | 5 hours
Balance masáž dle vlastního výběru
Balance massage of your choice
5 × 30 min.
Solárium | Solarium
30 min.
Fyzioterapie + diagnostika
Physiotherapy + Diagnostics
1 + 1 hodina | 1 + 1 hour
Běžná cena | Regular price: 9 900 CZK
Christmas special: 7 500 CZK

DÁRKOVÉ VOUCHERY VÁM VYSTAVÍ SALES KONSULTANT V PRODEJNĚ
A INFORMAČNÍM CENTRU BALANCE CLUBU BRUMLOVKY.
GIFT VOUCHERS WILL BE ISSUED BY SALES CONSULTANTS
AT THE BALANCE CLUB BRUMLOVKA SALES AND INFORMATION CENTER.

CrossWorkout Challenge 7. 12. 2013 | CrossWorkout Challenge

Sobota 7. prosince bude patřit silným mužům a ženám. O titul Siláka roku si můžete v soutěži připravené trenéry Davidem Rybenským a Honzou Šmidrkalem změřit své síly i vy. CrossWourkout challenge se základy v Cross Fit Games bude upravena podmínkám Balance Clubu Brumlovka. Hlavním cílem je si pořádně máknout, poměřit síly s ostatními a získat motivaci pro další cvičení. Vzhledem k omezené kapacitě je nutné se předem přihlásit, a to na recepci klubu. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary The CrossWorkout challenge, with its foundations in the Cross Fit Games, will be governed by the rules of Balance Club Brumlovka. The main objective is to get a good workout, measure your strength with others, and get motivated for more exercise. Due to limited capacity, you need to register in advance at the reception. **Club members free, guests CZK 300 / person.**

Vánoční víkendový shopping v Nike Prague 12. – 15. 12. 2013 Christmas Shopping Weekend at Nike Prague December 12 – 15, 2013

Udržte se ve formě i na Vánoce. Nezáleží, jestli chcete potěšit své blízké nebo naplnit vlastní předsevzetí. Připravte se na novou sezónu už teď. V půlce prosince jsme pro vás připravili exkluzivní možnost nákupů v Nike Prague. Nejnovější fitness, běžecké i volnočasové kolekce Nike tu pořídíte s 30% slevou. Ušetřete na nákupech, nešetřete na sobě. Sleva platí pouze v uvedeném období na nezlevněné zboží po předložení vaší členské karty Balance Clubu Brumlovka. Nike Prague, Slovanský dům, Na Příkopě 22, Praha 1.

summary It does not matter if you want to please your relatives, friends your yourself. Get ready for the new season now. We have prepared an exclusive option to purchase Nike Prague in December. Latest Nike fitness, running collection with 30% discount. Valid only in that period, for undiscounted goods. Membership card required. Nike Prague, Na Příkopě 22, Prague 1

Bruslení na Františku 15. 12. 2013 • 2. 2. 2014 Skating at Na Františku December 15, 2013 and February 2, 2014

Přijďte najít svůj balanc i na ledě! Třetí, tedy stříbrnou adventní neděli, bychom vás rádi pozvali na předvánoční bruslení. S dobrou náladou vás budeme čekat v 19:30 na ledové ploše hřiště Na Františku (Kozí ulice, Praha 1). O brusle se nebojte, ty si můžete za malý poplatek v areálu zapůjčit. Další termín plánujeme na únor 2014. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary We'll be waiting for you at 7.30 pm with smiles on our faces at the Na Františku ice rink on Kozí Street, Prague 1. Don't worry if you don't have skates – for a small fee, you can rent some on the spot. Another night skating session is planned for February 2014. **Club members free, guests CZK 300 / person.**

Večerní plavání 13. 12. 2013 • 17. 01 2014 • 14. 2. 2014 Evening swim – December 13, 2013 • January 17, 2014 • February 14, 2014

Večerní plavání asi již netřeba představovat. Budeme se na vás těšit opět vždy jeden páteční večer v měsíci, a to 13. prosince, 17. ledna a 14. února. Začínáme vždy ve 20:00 hod. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary Evening swims no longer need any introduction. We hope to see you again one Friday evening a month: on December 13th, January 17th, and February 14th. We always start at 8:00 pm. **Club members free, guests CZK 300 / person.**

Jizerská „50“, Jizerská firemní mather 10. – 12. 1. 2014 Jizerska “50“, Company Race – January 10 – 12, 2014

Jizerská „50“ je tradičním závodem, jehož 47. ročník proběhne počátkem ledna 2014. Registrace klasické 50km tratě je již naplněna, jako členové Balance Clubu Brumlovka však máte možnost zúčastnit se štafetového závodu na 4 × 3 km volnou technikou za zvýhodněnou cenu 10 000 Kč (oproti 15 000 Kč). Jedinou podmínkou je, aby alespoň jeden člen týmu byl zároveň člen Balance Clubu Brumlovka. Registrovat se do Jizerské firemní mather můžete na www.jiz50.cz/cs/zavody/jizerska-firemni-mather, za název společnosti uveďte do závorky Balance Club 2014.

summary The 47th annual Jizerska „50“ race will take place in early January 2014. You can participate in the 4 × 3 km free technique relay race for a discounted price of CZK 10,000 (regularly CZK 15,000). The only requirement is that at least one team member must also be a member of Balance Club Brumlovka. Register for the Jizerska Company Relay at http://www.jiz50.cz/en/races/jiz_firemni, write name of your company / Balance Club 2014.

Taneční sobota s Andreou Janigovou 11. 1. 2014 Saturday Dance with Andrea Janigova January 11, 2014

Jak začít v novém roce? No přece pohybem a zveselá. Prvním připravovaným sobotním odpolednem budou lekce Dance s Andreou Janigovou. Můžete se těšit na dvě hodiny cardio taneční choreografie s prvky jazz dance. Cílem je mít zábavu, radost z pohybu a přitom tvarovat postavu. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary Start the new year in a motion! How? With Andrea Janigova and her Dance classes on Saturday, January 11. **Club members for free, guests 300 CZK / person.**

Badmintonový turnaj s Petrem Koukalem 8. 2. 2014 Badminton with Petr Koukal February 2, 2014

Rádi bychom navázali na loňský velmi úspěšný badmintonový trénink s našimi předními českými badmintonisty Petrem Koukalem a Jakubem Bitmanem. V sobotu 8. února je pro vás připraveno jedno badmintonové odpoledne. Od 15:00 do 18:00 hod. vás čeká exhibiční hra, společné rozcvičení a plno utkání. Badmintonový turnaj proběhne v Hamr Sport Braník. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary Due to the success of last year's badminton training with our leading Czech badminton players Petr Koukal, we're planning on offering Badminton tournament at Hamr Sport Braník. **Club members free, guests 300 CZK / person.**

MyZone Spinning Maraton 22. 2. 2014 MyZone Spinning Maraton February 22, 2014

Ve znamení samých dvojek prořídíme Spinningovým maratonom. V sobotu 22. února vám tentokrát výkonnostní a cyklistický profil připraví Karel Hájek a Lucie Řimnáčová. Neopomeneme využít ani technologie monitoringu srdeční aktivity MyZone, která je se Spinningem v Balance Clubu Brumlovka využívána od léta letošního roku. Pro ty, kteří pás MyZone ještě nevlastní, ale projeví zájem o vyzkoušení, budou připraveny testovací sety. Doufáme, že si jízdu náležitě užijete. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary Spinning Marathon with Karel Hájek and Lucie Řimnáčová will be held on Saturday, February 22. Special MyZone sets to lend will be offered. **Club members free, guests CZK 300 / person.**

Beach volejbalový trénink se Štěpánem Smrčkou 8. 3. 2014 Beach Volleyball Training with Štěpán Smrčka March 8, 2014

Do mimoklubových aktivit zařazujeme i beach volejbalový trénink, kterého se ujme již v tomto newsletteru zmiňovaný Štěpán Smrčka. Dvouhodinový trénink s následnou hrou proběhne v sobotu 8. března 2014 na beach volejbalových kurtech Hamr Sport Braník. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary We are planning beach volleyball training with Štěpán Smrčka. Training and match will be situated at Hamr Sport Braník, Saturday, March 8. **Club members for free, guests 300 CZK / person.**





štěpán smrčka

„Pohyb je celý můj život...“
“My life is all about exercise...”

V Balance Clubu Brumlovka jsme potkali i bývalého extraligového volejbalistu Štěpána Smrčku, který se loni rozhodl ukončit svou kariéru profesionálního sportovce a nyní pracuje na pozici obchodního manažera. Při našem rozhovoru nás zajímala spousta věcí. Proč opustil svůj tým, se kterým třikrát za sebou obhájil vítězství v extralize nebo třeba vyhrál titul ve francouzské nejvyšší soutěži s týmem Paris Volley? Co dnes pro něj sport znamená a jakou roli v tom hraje Balance Club?

summary We met up with former extra-league volleyball player, Štěpán Smrčka at the Brumlovka Balance Club. Štěpán decided to end his career as a professional sportsman last year and now works as a Sales Manager. We weren't short of questions to ask during the interview. Why did he decide to leave the team he was part of in defending the extra-league title on three occasions and the Paris Volley team which scooped up first place at the highest-ranking French competition? What does sport mean for him today and what role does the Balance Club play in this?

Co vás vedlo k tomu, že jste vyměnil kariéru extraligového volejbalisty za pozici obchodního manažera?

Kariéra každého profesionálního sportovce je relativně krátká a striktně zaměřená na stále se opakující denní sportovní rutinu. Bylo jen otázkou času, kdy volejbal vyměním za civilní zaměstnání. Když jsem dostal pracovní příležitost, která se neodmítá, v rozhodování mi to hodně pomohlo. Volejbal má vlastně jako týmový sport s mou prací hodně společného. Bez podpory celého týmu není možné dotáhnout do konce komplikovaný a dlouhodobý proces žádného projektu.

Co pro vás pohyb vlastně znamená?

Pohyb, to je pro mě celý život. Začal jsem už ve čtyřech letech v plaveckém bazénu, s profesionálním sportem jsem strávil patnáct let života, teď pokračuji rekreačně. Nezapomněl jsem ani na volejbal – snažím se udržet tělo v pohotovosti alespoň tréninky plážového volejbalu. Až teprve s běžnými pracovními povinnostmi si uvědomuji, jak je pohyb pro správné fungování těla důležitý.

Jak jste se o Balance Clubu Brumlovka dozvěděl?

O Balance Clubu Brumlovka mi řekli kolegové. Jako první na mě udělalo velký dojem příjemné a čisté prostředí, velkorysé prostory, počet strojů v posilovně, slušní lidé. Dnes sem chodím cvičit dvakrát až třikrát týdně, ale dokázal bych si představit i vyšší tréninkové dávky. Nejvíc využívám posilovnu a bazén. Dvacetipětimetrový bazén se v klubech tohoto typu objevuje jen zřídka a zajít si po posilování ještě kvalitně zaplavat je velice komfortní.

Co byste tu doporučil někomu, kdo také zvažuje členství?

Jak jsem už uvedl, rozhodně bych doporučil bazén. Potom také rozlehlé fitness a relaxzónu na střeše klubu. A na relax hlavně aromapáru. Po celodenní práci je to jako vejít do jiného světa. Hlava pak může na chvíli zapomenout na všední povinnosti.

Děkujeme za rozhovor.

summary

What led you to swapping your career of an extra-league volleyball player to work as a sales manager?

The career of each professional sportsman is a relatively short one and something which constantly focuses on the same sports routine day after day. It was only a matter of time before I would swap volleyball for a normal job. Being given a job opportunity impossible to refuse was a great help in making that decision. As a team sport, volleyball has a lot in common with my work. Without the support of the whole team it's not possible to bring the long and complicated process of any project to an end.

What does exercise actually mean for you?

My whole life revolves around exercising. I started out in the swimming pool aged four and spent fifteen years of my life in professional sport, continuing with that now in my spare time. I also haven't forgotten about volleyball – I try to at least keep my body in shape through beach volleyball training. It wasn't until I began performing typical work tasks that I realised how important exercise is in making sure the body works properly.

How did you find out about the Brumlovka Balance Club?

My colleagues told me about the Brumlovka Balance Club. I got a great first impression from the pleasant and clean environment, the sizable space, the amount of equipment in the gym, the polite people. I come here to train two to three times a week, although I could also imagine increasing that further. What I enjoy most are the gym and swimming pool. There aren't many clubs of this kind where you can find a twenty-five metre pool and it's really convenient to go for a decent swim after a workout.

What would you recommend to someone thinking about membership?

As I've already said, I'd most definitely recommend the swimming pool. Then it'd be the expansive fitness and relax zone on the roof of the club. And if you're looking for true relaxation, then I'd most definitely say the aroma steam room. After a full day at work, it's like entering a completely different world – offering your head a well-earned break from the day-to-day grind.

Thank you for the interview.

suplementy aneb zima stojí o doplňky

Ať chceme nebo ne, sníme v zimě méně čerstvé zeleniny a ovoce než v létě a i kalorická hodnota zimní stravy je o trochu vyšší. K tomu můžeme ještě připočítat propad v zimních aktivitách a nekaloričtější svátky roku. Pak se nemůžeme divit tomu, že naše hmotnost a tukové zásoby se právě mezi prosincem a březnem obvykle zvyšují. Ale není třeba to brát jako neměnný fakt.

Vždy je nutné si hlídat energetickou rovnici – příjem energie musí odpovídat jejímu výdeji. Základem úspěchu je zdravá a kvalitní strava, která čerpá z každé skupiny potravin. Pestrá strava podporuje náš imunitní systém a zdraví. Proto se snažte do jídelníčku zahrnout tolik ovoce a zeleniny, kolik jen jde. Přednost dejte celozrnným výrobkům a konzumujte jídla se zdravými tuky. Nezbytně nutné pro regeneraci těla i růst svalové hmoty jsou hodnotné bílkoviny ve formě libového masa, ryb, či nízkotučných mléčných výrobků. Ne vždy se nám ale může v našem hektickém životě podařit kvalitní výživové látky získat jen z běžné denní stravy. V takovém případě mohou přijít na řadu výživové a sportovní suplementy (doplňky), které najdete také na našem fitness baru. S tím správným řešením na míru vám rádi pomohou naši výživoví poradci a osobní trenéři.

Zde je základní seznam suplementů, které u nás najdete. Pamatujte však na jednoduché pravidlo – základem je kvalitní strava, až poté mohou následovat doplňky výživy.



BÍLKOVINY – PROTEINY

Bílkovina je základním stavebním kamenem organismu, je velmi důležitá pro nabrání svalové hmoty. Obecně platí, že bychom měli na každý kilogram naší váhy přijmout 0,8 – 1,8 g bílkovin (proteinů) podle intenzity našeho sportovního zatížení. K udržení a růstu svalové hmoty vám pomohou proteinové doplňky ve formě drinků a tyčinek. Důležitým aspektem je přitom podíl nebo obsah proteinu v „dávce“. Nechte si poradit od našeho výživového poradce nebo svého osobního trenéra.

ČUKRY – SACHARIDY

Sacharidové přípravky mají doplňovat energii a navyšovat její obsah ve stravě tak, aby rychleji rostla svalová hmota. Sacharidy jsou pro organismus palivem.



AMINOKYSELINY

Aminokyseliny s rozvětvenými řetězci jsou nutné pro udržování svalstva a hladiny glykogenu v těle. V přírodní podobě je najdete například v mléčných výrobcích, masu, syrovátkě nebo ve vejcích. Jako doplňků mají podobu tekutiny v lahvičkách či ampulích, tablet nebo želatinových kapslí. Jsou důležité pro obnovu síly a urychlení regenerace, podporují růst a kvalitu svalové hmoty a chrání ji před poškozením.

SPALOVAČE

Spalovače jsou oblíbené především u lidí s cílem snížení hmotnosti, protože podporují odbourávání tuků. Základem je ovšem vhodný redukční jídelníček. Bez něho shodíte se spalovačem jen malé procento podkožního tuku. Spalovače se užívají před tréninkem ale i po něm, záleží na konkrétním přípravku. Patří sem hlavně L-carnitin.

STIMULAČNÍ DOPLŇKY

Tyto doplňky působí stimulačně na nervový systém, podporují mozkovou aktivitu, soustředění a oddalují únavu. Mají pozitivní účinky také na oběhový a respirační systém – rozšiřují tepny a zrychlují tep, tzn. zrychlují metabolismus. Základním předpokladem jejich užití je dobrý zdravotní stav. Typickým příkladem stimulačních doplňků je kofein. Stimulátory je vhodné podávat zhruba 10 minut před zahájením tréninku. Pozor! Účinky se s pravidelnou konzumací snižují.

summary Whether we like it or not, we eat fewer fresh fruit and vegetables in the winter compared to the summer and the calorific content of winter food is slightly higher.

It's always necessary to keep an eye on our energy balance – our intake of energy has to correspond to how much of it we expend. The basis for success is a healthy and quality diet which takes something from each food group. Try to incorporate fruit and vegetables into your diet. Opt for wholegrain products ensuring you consume foods containing healthy fats. For regenerating the body and muscle mass growth, high quality proteins are essential in the form of lean meat, fish or low-fat dairy products. However in our hectic lives we don't always succeed at acquiring these quality nutrients from daily food consumption alone. Food and sport supplements come in handy for this reason and you can find these at our fitness bar. Our nutrition advisors and personal trainers will be happy to help you find the right solution to meet your needs.

PROTEINS

Protein is a basic building block in our organism playing an important role in acquiring muscle mass. Protein supplements which come as drinks and bars will help you maintain and grow muscle mass. One important aspect to take into account is the share or rather content of protein in the “dose” consumed.

SUGARS – CARBOHYDRATES

Carbohydrate preparations serve to boost energy levels and increase their content in food to ensure these are converted to muscle mass as quickly as possible. Carbohydrates act as fuel for the organism.

AMINO-ACIDS

Amino-acids are essential for maintaining muscle and glycogen in the body. As a supplement they come in liquid form in bottles or vials, tablets or gelatine capsules. These are important for recovering strength and speeding up regeneration, they support growth and the quality of muscle mass, while also protect against damage.

BURNERS

Burners support the fat blasting process. Burners are used before training and afterwards, depending on the specific preparation. Above all L-carnitine falls into this category.

STIMULANT SUPPLEMENTS

These supplements act as a stimulant on the nervous system supporting brain function, concentration and fighting off fatigue. Being healthy is a basic precondition for taking these supplements. Caffeine is a typical example of stimulant supplements.

TIP NA DÁREK: BALÍČEK VÝŽIVOVÝCH DOPLŇKŮ, RŮZNÉ DRUHY K DOSTÁNÍ NA FITNESS BARU. | GIFT TIP: SPECIAL SUPPLEMENTS PACKS AVAILABLE AT FITNESS BAR.



Cross workout

návrat ke kořenům... back to the roots

CrossWorkout je nová sálová hodina, silový kondiční program s prvky crossfitu. Crossfit je velmi rozšířen v USA, kde má největší členskou základnu a kde probíhají i světové turnaje. Jde o velmi efektivní cvičení rozvíjející všestranné dovednosti a hlavně fyzickou kondici člověka. Cílem je zlepšit sílu, silovou vytrvalost i flexibilitu, proto je postaven na neustálé se měnící kombinaci aerobních cviků, které mají základ v gymnastice a olympijském vzpírání. Pro podmínky Balance Clubu Brumlovka byla zvolena modifikace tohoto tréninku s názvem CrossWorkout, při kterém nepoužíváme extrémní váhy. Pořádně do těla ale dostanete i tak. Pro tento tréninkový systém je typická intenzita a komplexnost cvičení. Náročnost cvičení je vysoká, a proto si člověk sahá trénink na dno svých sil a posouvá své hranice dál a dál. Tato lekce není vhodná pro úplné začátečníky.

S jakými konkrétními pomůckami a cviky se můžete při Cross Workoutu setkat? Nejvíce převažují cviky se zátěží vlastního těla, jako jsou kliky, angličáky, sedy lehy. Hodně se používají i činky, TRX, BOSU nebo švihadlo. A co na toto cvičení říkají samotní instruktoři Honza Šmídkal a David Rybenský? „Crossfit je pro mě nová výzva. Aplikace na sportovcích (fotbal, hokej...) je plná pozitiv a má dobré ohlasy, proto si myslím, že je velká budoucnost v trénování těchto sportovců, právě tréninkovým systémem Crossfit“, vysvětluje Honza a David dodává: „Mám rád sport a fitness, crossfit je spojením obojího – rozvíjí sílu, obratnost, dynamiku i vytrvalost. Crossfit umožňuje sledovat nejen váš vlastní progres, ale pomocí tzv. benchmarks se můžete srovnávat s lidmi po celém světě. V budoucnu bych se chtěl zúčastnit nějaké crossfitové soutěže.“

en summary CrossWorkout is a new indoor class – a strength-conditioning program with elements of CrossFit. Crossfit is very widespread in the U.S., where it has the largest membership and where world tournaments take place. It is a very effective form of exercise, developing all-round skills and mainly overall physical condition. The aim is to improve strength, endurance and flexibility, so it is built on a constantly changing combination of aerobic exercises that have a foundation in gymnastics and Olympic weightlifting. For the conditions at the Balance Club Brumlovka, the CrossWorkout version was chosen – extreme weights are not used. Exercise intensity is high, and, training session by training session, participants reach for the very depths of their strength and push their limits further and further. These classes, therefore, are not appropriate for complete beginners. The exercises mainly use one's own body as resistance, such as push-ups, squat thrusts, sit-ups. Weights, BOSU, TRX and jump ropes are also used during the classes.



CrossWorkout probíhá každé úterý ve 12:00 h a pátek v 8:00 h

CrossWorkout takes place every Tuesday at 12.00 pm and Friday at 8.00 am

1. ŠVIHADLO

Pro zahřátí i jako samostatné cvičení. Podobně jako v crossfitu i my často zařazujeme švihadlo. Snahou je se postupně učit prvek double unders, jinými slovy jednou vyskočit a dvakrát švihnout švihadlem.

en summary 1. **ROPE** To warm up and also as a separate exercise. Just as in CrossFit, we also often start with skipping rope. The aim is to gradually learn the "double unders" move – in other words, one jump and swing the rope twice.

2. SHYBY

Shyby v mnoha variantách jsou nejlepším silovým cvikem pro posílení zad. Základní pozici je vis s pasivní dolní polovinou těla a propnutými pažemi. U striktního provedení je pohyb zahájen stažením ramen a poté se přitahuje k hrazdě. V crossfitu se ovšem často dělají shyby, u kterých je povolen švih spodní části těla.

Při shybu by se měla dostat brada nad úroveň hrazdy. Po dosažení se vracíme zpět do visu.

en summary 2. **CHIN-UPS** Chin-ups in many varieties are the best strength exercises to strengthen the back. The basic position is hanging with a passive lower body and extended arms. In its strictest implementation, the movement starts by dropping the shoulders and then contracting the trapezius. In CrossFit, however, chin-ups are done with a permitted swing of the lower body.

When doing chin-ups, the chin should reach above the horizontal bar. After reaching this point, we return to the hanging position.

3. KLIKÝ

Kliky jsou dalším cvikem s vlastní vahou. Zařazujeme je pro zvýšení síly hrudníku a tricepsu. Výchozí polohou je vzpor s úplně propnutými pažemi. Dáváme pozor na postavení ramen a vyvarujeme se prohnutí v zádech.

Ve spodní fázi je nutné se dotknout hrudníkem podlahy a odlepit dlaně od země. Je to proto, aby byl zaručen celý rozsah pohybu u každého opakování.

en summary 3. **PUSH-UPS** Push-ups are another bodyweight exercise. We use them to increase the strength of your chest and triceps. The starting position is supported on fully extended arms. Pay close attention to the position of your shoulders and avoid arching your back.

In the lowered position, you should touch your chest to the floor and lift your palms up off the ground. This is to ensure the full range of motion for each repetition.

4. THUSTERS

Komplexní cvik na dolní i horní polovinu těla se závažím: v počáteční fázi cviku je nakládá činka na ramenou a horní části hrudníku. Provádíme hluboký dřep, kdy jsou hýždě pod úroveň kolien.

Z dřepu přecházíme dynamicky do stoje a navazujeme vytrčením činky nad hlavu. V konečné fázi musí být kolena i lokty propnuty.

en summary 4. **THUSTERS** Thrusters are a complete exercise for the lower and upper body with weights: in the initial phase of exercise, the loaded barbell sits on your shoulders and upper chest. Perform a deep squat, with the buttocks below the knee.

From the squat, a dynamic transition to a standing position and extend the barbell over the head. In the final stage, knees and elbows must be fully extended.

5. VÝSKOK NA VYSOKÝ STEP

Pohyb začínáme podřepem pro koncentraci síly do nohou. Při výskoku je důležité aktivně zapojit i břišní svaly, které nám pomohou skočit výše. Pomáháme si švihem horních končetin.

Na step skácame opět do podřepu a pohyb končíme do propnutých kolien. Seskakujeme snožmo zpět na zem, je možné i sestupovat, což je méně obtížné, ale také pomalejší.

en summary 5. **JUMP ON A HIGHT STEP** Start the movement with a deep squat to concentrate power in your legs. When you jump it is important to actively involve the abdominal muscles, which will help you to jump higher. Swing your arms to help as well.

Once on the step, go into a squat again and finish the move with bent knees. Jump back down to the ground – you can step down, which is less difficult, but also slower.



služby

nové masáže

new massages at Balance Club Brumlovka

Odpočíte si od zimy a každodenních starostí, načerpejte novou energii. A čím? Novými relaxačními rituály, které pro vás v Balance Clubu Brumlovka připravili naši maséři.

NEFERTITY | NEFERTITY

Exkluzivní omlazující rituál. Ošetření obličeje s masáží nefritovými kameny.

Tato hluboce uvolňující masáž nefritovými kameny v unikátní kombinaci s tradičními přírodními rituály a koncentrovanými přípravky přináší intenzivní, hluboký efekt, který vaši plet doslova rozzáří. Ošetření pro hlubokovou relaxaci zahrnuje aroma rituál proti stresu, okysličující očistu, vyživující masáž obličeje, dekoltu a rukou, aplikaci intenzivní omlazující masky, závěrečné ošetření pleti a šálek bylinného čaje na závěr. Nefritové kameny jsou minerály opředené řadou legend a tajemství. Jsou známé hlavně v bílé a nazelenalé barvě. Po masáži nefritovými kameny se budete cítit jako znovuzrození. Nefritové kameny dokáží tlumit napětí, zabraňují agresivitě, tiší také smutek a žal, pomáhají nositeli nevzdát se a vybízí k velkorysosti, skromnosti, odvaze a spravedlnosti. Nefritový kámen má rovněž léčivé vlastnosti. Výtečně se hodí při detoxikaci organismu nebo léčení ledvinových zánětů a zánětů močových cest. Také při problémech souvisejících s plícemi, srdcem a bolestí krční páteře. Spojuje vitální energii se srdeční čarou. Nefertity, velká královská manželka faraona Achnatona byla proslulá hlavně díky krásnému obličeji a nezvykle jemným rysům. Její jméno se stalo synonymem krásy.

en summary **Exclusive rejuvenating ritual. Face treatment with a jade stone massage.**

This deeply relaxing massage using jade stones uniquely combined with traditional natural rituals and concentrated preparations offers an intensive, deep effect which will quite literally leave your skin glowing. This deeply relaxing treatment includes an aroma ritual to combat stress, oxygenating cleansing, a revitalising massage for the face, chest and hands, application of an intensive rejuvenating mask, final skin treatment and a cup of herbal tea to finish it all off. Jade stones also have medicinal properties. They are an excellent choice for detoxifying the organism and treating inflammation of the kidney and the urinary tract. They also work wonderfully to treat problems associated with the lungs, heart and neck pain. It blends vital energy with the heart chakra.

CENA: 1 190 Kč / 60 MIN. | PRICE: 1 190 CZK / 60 MIN.

TIBETSKÁ MASÁŽ | TIBETAN MASSAGE

Tibetská terapie zvukem zpívajících misek

Zastavte čas a pozvěte svého hosta na cestu hluboké regenerace těla i duše... Tato speciální technika využívá energii zvuku tibetských zpívajících misek, které jsou tradičně využívány k duchovním rituálům buddhistických mnichů. Tato masáž je tradiční východní terapií, která spojuje péči tělesnou s péčí duševní a duchovní. Tělo i mysl jsou po tomto rituálu v harmonizované a uvolněné jednotě. Silně energizující masáž využívá sílu čistých, přírodních bylinných esencí a zvuk posvátných zpívajících misek. Ty jsou ručně tepané ze slitiny sedmi kovů. Zvuk rozezněné zpívající misky přiložené na tělo, které se skládá ze 70 % z vody, je touto vodou přenášen, čímž buňky rozechvívá. Zvukové vlny se tak tělem šíří, jako vlny po hladině vyvolané hozením kamene do vody ve stále větších kruzích. Vibrace proniknou do míst, kam byste se s rukou a prsty nikdy nedostali a navozují tak léčení, kterého byste jinou cestou jen velice těžko dosáhli. Zvuk tibetské misky má i vliv na naši mozkovou aktivitu – synchronizuje mozkové vlny a hemisféry a navozuje klid. Tibetská masáž vám pomůže znásobit účinek jakékoli další terapie, neboť jedinečným způsobem uvolní tělo, pomůže soustředit se na sebe, duševně i duchovně povzbudí, odpoutat se od všednodennosti a ponořit se do sebe samého – nezbytný krok k dokonalé relaxaci.

en summary **Tibetan singing bowl sound therapy.** This special technique uses the sound energy of Tibetan singing bowls, traditionally used by Buddhist monks for spiritual rituals. This massage is a traditional Eastern therapy combining care of the physical body with mental and spiritual care. Following this ritual therapy, the body and mind are in a relaxed and harmonized unity. The ringing sound of singing bowls in contact with the body, which consists of 70 % water, is transmitted through this water, thus vibrating your cells. Sound waves spread throughout the body like waves on the surface caused by throwing a rock into the water in ever-larger circles. It cleans the blood and massages the muscles, organs and even bones. At the same time, it induces deep relaxation and the organs become harmonized and energized. Tibetan massage will help to multiply the effect of any further treatment as it uniquely relaxes the body, helps you focus on yourself, mentally and spiritually encourage you, help you break away from everyday life and become immersed into yourself – a necessary step for ultimate relaxation. Tibetans say that those who know the secrets of sound learn the secrets of the universe.

CENA 2 490 Kč / 120 MIN. | PRICE: 2 490 CZK / 120 MIN.

6. ANGLIČÁKY S BOSU

Burpee vylepšený pomůckou BOSU. Cvik začínáme klikem. Po jeho provedení nohy seskočí k BOSU.

Končíme výskokem s BOSU v natažených pažích nad hlavu.

en summary 6. **BURPEE WITH BOSU** Burpee improved with the BOSU. Begin the exercises with a push-up. Then jump with your feet towards the BOSU.

Finish the jump with the BOSU held outstretched above your head.

7. SED LEH NA BOSU

Přestože ze zdravotního hlediska není cvik ideální, pro zajištění toho, aby každé opakování bylo stejné, jdeme v první fázi do prohnutí, dlaně v týl, lokty se dotykáme podložky. Hlava fixovaná v prodloužení páteře.

Pohyb začínáme aktivním zapojením břišních svalů. Kulatě rolujeme vzhůru. Sed končíme dotykem loktů kolena a vracíme zpět.

en summary 7. **SIT-UPS ON BOSU** Although, in terms of health, it's not an ideal exercise, to ensure that each iteration is exactly the same, in the first phase, bend backwards, hands at the back of your neck, elbows touching the mat. Head fixed in extension of the spine.

Begin the movement by activating your abdominals. Curl your upper body upward. Finish the sit-up by touching elbows and knees, and rolling back down.

8. PŘÍTAHY NA TRX

Pro ty, kteří nemají dostatečnou sílu na provedení shybu na hrazdě, využíváme přitahů na TRX. Úchop TRX paralelně, postavení nohou co nejbližší konstrukci pro zvýšení obtížnosti. Tělo je fixováno v jedné přímkce. Přitahy provádíme v maximálním rozsahu s lokty u těla.

en summary 8. **ROWS.** For those who do not have sufficient power to perform pull-ups on the horizontal bar, you can use rows from TRX. Using a TRX parallel grip, feet positioned as close as possible to the frame to increase difficulty. The body is fixed in a straight line. Perform the row to the maximum extent with elbows to the body.

