



Vážení členové klubu, milí přátelé,

v těchto dnech si klub připomíná 7. výročí svého vzniku. Za jubilejní data se dnes považují spíše pětky, desítky a jejich násobky. I tak má ale sedmička svůj nezaměnitelný význam, plný asociací. Sedm divů světa... no to by byly představy v souvislosti s klubem pohříchu velikášské. Ale ani sedm trpaslíků mne moc neinspireje. V starozákonním myšlení, které číslům přiřazovalo i obsahové významy, má sedmička dominantní charakter. Je součtem trojky, která symbolizuje boží princip, a čtyřky, která představuje čtyři světové strany, tedy zemi. Spojením těchto dvou fenoménů vzniká číslo plnosti s potenciálem dokonalosti. Zde se již, byť i velmi volná a neskromná, inspirace nabízí. Promyšlená koncepce klubu ve spojení s optimálním materiálním zázemím by mohla naplnit představy o upevnění zdraví a zvýšení životní kvality jeho členů. A to je jedním z našich základních cílů.

Většina lidí si zdraví začíná vážit, až když se jim ho přestává dostávat. Ať už ve formě bolesti, symptomů nemoci či poklesu výkonnosti. Teprve nyní se stává zřejmé, že zdraví není jakýsi startovní kapitál, který se s lety zúročuje, ale kvalita a schopnost, o kterou musíme celý život pečovat a usilovat.

Po novoročních (často již vyšumělých) předsevzetích je jaro a probouzení přírody druhým nejsilnějším impulzem k tomu pro své zdraví něco udělat. A v tom u nás naleznete plnou podporu. Nemusí jít vždy jen o „recepty a dávkování“ zdravého pohybu. K pilířům zdraví patří i stravování, případně jeho absence ve formě půstu. Je mnoho důvodů, proč naši předkové období předvelikonočního půstu přikládali tak mimořádný význam. Dnes mluvíme spíše o detoxikaci organismu, která má svá nutriční pravidla. O tom ale článek na jiném místě tohoto čísla.

Od měsíce dubna jsme ve znamení sedmiček připravili pro všechny naše členy po dobu sedmi týdnů různé bonusy. A protože nejúčinnější reklama je vaše doporučení, připsíme 700 Kč na kredit každému, kdo přivede nového člena.

Závěrem: čím častěji zavítáte do klubu, tím více energie natankujete a pojem jarní únava pro vás bude zcela nepochopitelný.

Váš J.V.

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

summary Dear Club members and friends,

The Club is in the midst of celebrating the 7th anniversary of its opening. Seventh anniversaries aren't usually cause for special celebration – we generally save that for the 5th, 10th, and their multiples. But the number seven itself has its own special meaning, full of associations. The Seven Wonders of the World... no, that's a bit too grandiose of a comparison for a health club. Not even the Seven Dwarfs are much inspiration. In the Old Testament, where numbers were often assigned meanings and portents, seven plays a dominant role. It's the sum of three, symbolizing the divine principle of the Trinity, and four, representing the four cardinal points, and therefore symbolizing the world. By combining these two phenomena, we achieve a number filled with the potential for perfection. And here we can take inspiration, albeit very loosely and immodestly. A well-thought out club concept combined with the optimal space and equipment should fulfill the vision of improving the health and quality of life of its members. And this is one of our fundamental goals. Most people begin to appreciate their health only when it starts to fail them, whether in the form of pain, illness or decline in performance. It is only now becoming clear that health is not a kind of starting capital that one can draw on over the years, but rather a quality and ability which we must nurture and strengthen throughout our lifetime. Once the New Year's resolutions have been made (and broken), spring appears, and with nature's reawakening comes the second round of strong impulses to do something about one's health. You'll get our full support in that endeavor. It's not always about strict plans for a proper workout. The pillars of good health include eating, or the absence of eating in the form of a fast. There are many reasons why our ancestors attributed so much importance to the Lenten fast. These days we talk more about detoxification of the body, which has its own nutritional rules. But there's an article about that elsewhere in this issue. In honor of our special number seven, we've organized seven weeks of discounts and bonuses for all our members from the beginning of April. And because the most effective advertisement is your referral, we'll give you a CZK 700 credit for each new member you bring to the club.

In conclusion: the more often you come to the Club, the more energy you'll find yourself with and the expression "spring sleepiness" will be completely incomprehensible to you.

Your J. V.

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



slavíme

sedmé výročí klubu

Ano, už je to tak! Balance Club Brumlovka oslaví 2. dubna své sedmé výročí! Balance Club Brumlovka celebrates its 7th anniversary!

Již sedm let jsme tady pro vás, připraveni přispívat k úrovni vašeho životního stylu, pomáhat naplňovat vaše cíle a překonávat překážky. Děkujeme vám, že jste v nás vložili svou důvěru a stali se našimi členy. Bez vás by to totiž vůbec nešlo.

Rádi bychom vám poděkovali za vaši přízeň malým dárkem, který snad udělá radost nejen vám. Tradiční Výroční karty letos necháváme spát. Místo nich jsme pro vás připravili symbolických 7 týdnů výhod. Každý týden vám v období od 17. 3. do 4. 5. 2014 nabídneme jednu ze služeb klubu za speciálních podmínek.

Těšit se můžete třeba na masáž či konzumaci na baru. Nechceme prozrazovat více, nechte se překvapit! Aktuální výhoda bude vždy zveřejněna v pátek s platností od následujícího týdne. Sledujte náš Facebook a webové stránky klubu. S první výhodou se ale pochlubíme hned:

S výhodami startujeme již v pondělí 17. 3. 2014! Sedm dní můžete využívat 50% slevu na solárium.

Rozdávat radost nebudeme ale jen během tohoto období. Zapomenout nemůžeme na vámi velmi oblíbenou událost, největší jarní sportovní akci klubu – „Brumlovka slaví pohybem“, ale ani na tajemné dárky v den výročí klubu. Více informací sledujte na straně 7 v Kalendáři akci.

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

summary On April 2, Balance Club Brumlovka celebrates its 7th anniversary! A big thank you to everyone who believed in us and became members. It couldn't have happened without you. We'd like to show our appreciation for your support with a small gift, which we hope you and others will like. **This year we're offering you seven weeks of great deals. Every week, from March 17 to May 4, we'll be offering one of the club's services at a special price.** We'll announce the special deal every Friday for the following week – follow us on Facebook or see our website for the latest updates. We're also getting ready for one of the club's favourite events – “Brumlovka Celebrates With Movement” – with gifts and a surprise on the club's anniversary day.

The special deals start on Monday, March 17! For seven days you can get a 50% discount in the solarium.



kalendář akcí

7 týdnů výhod pro vás 17. 3. – 4. 5. 2014 | 7 Weeks of Special Deals for You

Od pondělí 17. 4. 2014 můžete každý týden čerpat jednu ze služeb Balance Clubu Brumlovka se slevou – solárium, masáže, Back Check a další. Každý týden speciální akce jen pro vás! Sledujte aktuální výhody na Facebooku a webových stránkách klubu.

summary A new special deal every week: take advantage of extra savings on Balance Club services – solarium, massages, Back Check and more. See the current special deal on Facebook and our website.

Večerní plavání 21. 3. 2014 | Night Swimming

Letošní poslední večerní plavání pro vás připravujeme na pátek 21. 3. 2014. Symbolicky se tak rozloučíme se zimou a přivítáme jaro. Od 20.00 hod na vás budeme čekat v netradičně aranžované aqua zóně za svitu svíček a s připraveným welcome drinkem. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary The last winter night swimming from 8:00 pm in our specially decorated aqua zone with tea candles, including a welcome drink. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Brumlovka slaví pohybem 29. 3. 2014 Brumlovka Celebrates with Movement

Sedmé výročí klubu startujeme tradičně pohybem, neboť jak jinak než právě pohybem by měla Brumlovka slavit! Nejnabitější program roku je tady! V sobotu 29. 3. 2014 budete moci od 10.00 hodin navštívit své oblíbené lekce v těsném sledu za sebou. Těšte se na Naam Yoga, Piloxing, Zumbu, Spinning či TRX. Každý si z naší Balance bonboniéry vybere svůj oblíbený pamlsk. Po náročném cvičení zajistí přijde vhod saunový rituál či masáž. Masáže budou v tento den posíleny. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary We'll be celebrating our seventh anniversary in a traditional way – with exercise! On Saturday, March 26 from 10:00 am, join us for your favorite exercise classes one after the other – Naam Yoga, Piloxing, Zumba, Spinning and TRX. After this tough workout, try a sauna ritual or a massage. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Připravte se do plavek 31. 3. – 15. 6. 2014 | Get Ready for Swimsuit Season

Pokud s blížícím se létem sledujete ručičku váhy a svoji siluetu v zrcadle a chcete upravit postavu a zatočit s kily, směle do toho! Nejlepší motivací je odměna, a tak jsme pro vás opět připravili hubnoucí soutěž. Za každý kilogram tuku, který v období od 31. 3. 2014 do 15. 6. 2014 zhubnete, vás odměníme nabitím 100 Kč na váš kredit. Přihlásit se může od 31. března 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 vysněnou figuru!

summary We've got yet another weight-loss competition for you. For every kilogram of fat that you lose between March 31 and June 15, 2014, we'll reward you with CZK 100 in credit to your account. Registration begins March 31 and is limited to the first 100 participants – register in person at the bar in the fitness center. In the second half of June we'll do a final weigh-in and announce the results.

Dárky pro vás k našemu výročí 2. 4. 2014 | Gifts for You for Our Anniversary

Aneb řídíme se heslem „My slavíme, dárky si odnášíte vy“. Přesně v den výročí otevření Balance Clubu Brumlovka, 2. 4. 2014, pro vás budou v různých částech klubu ukryta překvapení: sedmé výročí, tedy 7 obálek plných dárků připravených jen pro vás! Během dne budeme na Facebooku a webových stránkách klubu zveřejňovat indicie k místům uložení jednotlivých obálek. Přejeme šťastný lov!

summary “We celebrate, you get the gifts.” On April 2, the club's opening anniversary, you'll find envelopes with surprises hidden in various areas of the club. Throughout the day, we'll leave clues on our Facebook and web pages as to the envelopes' locations.

Saturday Dance Fever vol. 2 26. 4. 2014 | Saturday Dance Fever vol. 2

Další sobotní odpoledne v dubnu bude věnované tanci a choreografickým lekcím. Taneční horečku zažehne Martina Aušová s Anetou Tvrzníkovou a s hostujícím lektorem, brazilským tanečníkem a choreografem Nobruem. Latinskoamerické rytmy Chacha Cubana, Dance Hall, Brazil Funk a nekonečná energie tří skvělých lektorů, to bude Saturday Dance Fever vol.2.

Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.

summary Martina Aušová and Aneta Tvrzníková and our guest instructor, Brazilian dancer and choreographer Nobru, are getting the dance fever started – come experience the Latin American rhythms of Chacha Cubana, Dance Hall, Brazil Funk and the boundless energy of our three fantastic instructors. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Vltava Run 17. – 18. 5. 2014 | Vltava Run

Projekt, kterému velmi fandíme. To je Vltava Run, čili 370 km od pramene Vltavy až do Prahy. Štafetový běh pro 12 účastníků. Balance Club Brumlovka se chystá také zúčastnit. Připravujeme tým běžců, ve kterém rádi uvidíme i vás. Pokud běháte a zvládnete 10 km pod 60 minut, jste ti praví! Více informací získáte u Dagmar Nášelové, dagmar.naselova@balanceclub.cz, či na www.vltavarun.cz

summary The Vltava Run is a relay race for 12 participants over 370 km from the source of the Vltava River all the way to Prague. Balance Club Brumlovka is putting together a team and would love to see you there. If you can run a 10 km in under 60 minutes, we're looking for you! For more information, contact Dagmar Nášelová, dagmar.naselova@balanceclub.cz, or have a look at www.vltavarun.cz

Sobotní funkční nářez 24. 5. 2014 | Saturday Functional Workout

TRX, Funkční trénink a Pump It vám dají pořádně do těla. Přípravy tohoto sportovního odpoledne se ujali Jakub Vobořil a Yvona Kimmelová a chystají pro vás skutečný nářez.

Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.

summary TRX, Functional Training and Pump It will get your body moving. Jakub Vobořil and Yvona Kimmelová have taken on the responsibility for leading this fitness afternoon.

Club members FREE, guests CZK 300 / person.

Sobotní odpolední Pilates 14. 6. 2014 | Saturday Afternoon Pilates

Červnové sobotní odpoledne bude věnované Pilates. Lenka Oravcová a Veronika Motýčková vás provedou tříhodinovým blokem cvičení rozvíjejícím koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Těšit se můžete na Pilates Rehab – nácvik správného dýchání a práce s hlubokými svaly, zdravé protahování a posilování, klasickou lekcí Pilates i Pilates s pomůckami, jako jsou BOSU či roller. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary Lenka Oravcová and Veronika Motýčková will lead you through a three-hour block of exercise to develop your coordination, strength, balance, flexibility and breathing. You can look forward to Pilates Rehab, classic Pilates lessons and Pilates with tools such as the BOSU or rollers. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Triatlon Krákovuh 21. 6. 2014 | Krákovuh Triathlon

Druhý ročník triatlonu pro amatérské sportovce a rodiny nejen z okolí Královic, Kolodějí, Dubče a Uhřetěvsi. Opět pro vás budou připraveny 3 disciplíny: 0,5 km plavání, 10 km jízda na kole, 3,5 km běh. Více informací získáte u Dominika Špiláčka, dominik.spilacek@balanceclub.cz. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary The second running of this triathlon for amateur athletes and their families from Královice, Koloděje, Dubč and Uhřetěves (and elsewhere!) features 3 disciplines: a 500 m swim, a 10 km bike ride, and a 3.5 km run. For more information, contact: Dominik Špiláček, dominik.spilacek@balanceclub.cz. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

nenechte si ujít

AŽ
-50%



Ivetu Toušlová

„Když jsem viděla váš bazén a relaxační zónu, byla to láska na první pohled“

“When I saw your swimming pool and relaxation zone, it was love at first sight”

Ivetu Toušlovou není třeba představovat. Moderátorka, úspěšná autorka a dramaturgyně pořadů, jako je např. Třináctá komnata, Toulavá kamera nebo Rub a líc, a – co však nemusí vědět každý – už od roku 2007 pravidelná návštěvnice Balance Clubu Brumlovka. Co ji na Clubu baví, co tu doporučuje a jak se dívá na pohyb obecně? Oslovili jsme ji za vás.

summary Ivetu Toušlová needs no introduction. A TV presenter, successful author and dramaturge for programmes like Třináctá komnata, Toulavá kamera and Rub a líc, and – what not everybody may know – a regular visitor to Balance Club Brumlovka since 2007. What does she like about the Club, what does she recommend and how does she view exercise in general? We talked to her for you.

Jak jste se o Balance Clubu Brumlovka dozvěděla?

Od známé. Vzala mě k vám nejdřív jen tak opatrně na „kukandu“, protože věděla, že jsem velký odpůrce fitek všeho druhu. Do té doby jsem chodila spíš pravidelně běhat, hrát squash nebo plavat. „Hromadné pocení“ mi bylo tak nějak proti srsti. Ale když jsem spatřila váš bazén a relaxační zónu, byla to láska na první pohled. A postupně jsem přišla na chuť i oněm zavrhaným „mučícím nástrojům.“ Dala jsem jim všem přezdívku boxovací pytle. Vynikající ventil nahromaděného pracovního stresu ☺

back check by dr. wolff

diagnostika těla Back Check | Back Check Diagnostics

Back Check je diagnosticko-screeningový přístroj určený pro všechny klienty, kteří chtějí změřit funkčnost svých svalů a zjistit svalové dysbalance těla. Diagnostika nám pomůže přesně odhalit nejslabší místa na těle, která mohou být příčinou bolesti zad a která mohou vzniknout jednostranným zatěžováním nebo u běžné populace degenerativním ochabnutím svalstva.

summary Back Check is a diagnostic-screening device designed for all clients who wish to measure the functionality of their muscles and determine muscular imbalances in their bodies. The diagnostics help us pinpoint exactly where the weaker areas in your body are which can contribute to back pain and cause unilateral strain or, in the general population, degenerative muscle weakening.

Na přístroji Back Check provádíme 3 testy | We carry out three tests on the Back Check device:

FLEXE A EXTENZE TRUPU | TRUNK FLEX AND EXTENSION

Změříme, jak silné máte břišní a zádové svaly, a poměr síly mezi nimi, zjišťujeme svalovou rovnováhu.

summary We'll measure how strong your abdominal and back muscles are and the relationship between them, and determine your muscular balance.

PUSH & PULL TEST | PUSH & PULL TEST

Odhalíme svalové dysbalance mezi prsními a zádovními svaly, které mohou být příčinou bolesti zad mezi lopatkami a pod lopatkami.

summary We'll determine any muscular imbalance between your chest and back muscles, which can be a cause of pain between and under the shoulder blades.

LATERÁLNÍ FLEXE | LATERAL FLEX

Měříme sílu bočních břišních svalů a porovnáváme sílu mezi nimi.

summary We'll measure the strength of your lateral abdominal muscles and compare the two sides.

Na základě výsledků dostanete doporučení, jaké svaly potřebujete posílit tak, abyste svalové dysbalance vyrovnali. Systém IPN Back Check měří izometrickou sílu flexorů a extenzorů (tj. hlubokých svalů) trupu ve vzpřímené pozici. Vyšetření provedená systémem IPN Back Check splňují nároky na vysokou zdravotní spolehlivost. Unikátnost tohoto přístroje potvrzují rozsáhlé vědecké studie prováděné v rehabilitačním centru v Leverkusenu. Nesporný význam má použití systému IPN Back Check i ve vrcholovém sportu, kde je u každého sportovce svalstvo hlubokého stabilizačního systému (HSS) naprostým základem pro zvládnutí pohybových dovedností.

Termín si můžete objednat přímo u našich diagnostických specialistů Maroše Bačika na tel. +420 608 889 150 či e-mailu maros.bacik@balanceclub.cz a od dubna 2014 i u Lenky Horňákové na tel. +420 608 801 028 nebo e-mailu lenka.hornakova@balanceclub.cz.

summary Based on the results, you'll get recommendations on how to strengthen your muscles in order to resolve any muscular imbalances.

Make an appointment directly with our diagnostic specialists Maroš Bačík (tel. +420 608 889 150 or e-mail maros.bacik@balanceclub.cz) and from April 2014 Lenka Horňáková (tel. +420 608 801 028 or e-mail lenka.hornakova@balanceclub.cz).

Is exercise important to you?

It's necessary. I regard it as the best anti-depressant. When I work my body hard, I clear my head and start thinking of other things. Great anti-stress therapy ☺

You are a long-term member of the club. What type of exercises do you prefer? How do they help you?

As I already said, exercising with a personal trainer. Over the years he has gotten to know me perfectly. I think he reads me like a book. He can tell what mood I'm in, what I need at that moment, he knows what my limits are, motivates me, checks and moves my boundaries... He has taught me a lot.

What have you managed to accomplish in those seven years?

I didn't start with a definite aim. I didn't need to lose weight or have muscles like Xena the Warrior Princess. Ancient Chinese doctors claimed that the secret of a healthy human mind is in a person's legs. And I have confirmed their words in practice. A valuable experience.



DETOXIKACE POHYBEM | DETOX EXERCISE

Pohyb je pro jakýkoli detoxikační program velmi důležitý. Vytváří ideální podmínky, protože při něm intenzivněji dýcháme, zlepšuje se nám krevní oběh a potíme se, čímž se z těla vyplavují toxiny. Pro detoxikaci je přitom nejideálnější mírné nebo středně namáhavé aerobní cvičení, které rozpumpuje srdce a prohloubí dech. Měli bychom ale zůstat v zóně spalování tuků. Při sportovní aktivitě byste tedy měli rovnoměrně dýchat a dokázat vést rozhovor, aniž byste se zadýchali.

Ideální je běhání, chůze, jízda na kole, tanec, plavání nebo například jóga. Některé pozice v józe jsou totiž speciálně prospěšné pro detoxikaci určitých orgánů. Čerpejte z široké nabídky různých hodin Balance Clubu Brumlovka – doporučujeme například hatha yogu nebo vinyasa yogu, jógové pozice a jednoduché taneční prvky spojuje dance yoga. Krev si ale můžete také rozproudit při zumbě nebo na jiných tanečních hodinách. Důležitá je při detoxikaci organismu zejména lymfa, což je tekutina, která nám přes krevní řečiště, játra a ledviny odvádí z těla odpadní látky. Dobrý nápad, a to zvláště na jaře, je dopřát si odbornou lymfatickou masáž. Vyberte si z naší nabídky masáží například manuální lymfodrenáž nebo vakuterapii pomocí baňkování. Správný tok lymfy zaručí nejen rychlé odbourávání odpadních, toxických látek, ale nastartuje také správné hubnutí tuků.

summary Exercise is essential for any detox program. It creates ideal conditions for detox by intensifying your breathing, improving your blood circulation, and making you sweat, all of which help flush toxins from your body. During detoxification, the ideal exercise is light or medium aerobic exercise, which gets your heart pumping and deepens your breathing. You should, however, stay in the fat-burning zone. The best exercises include running, walking, biking, dancing, swimming or yoga. You can find a wide variety of classes at Balance Club Brumlovka – we recommend such classes as hatha yoga or vinyasa yoga, or mix up yoga positions and simple dance moves at dance yoga. You can also get your blood pumping during zumba or other dance classes. During body detoxification, the lymph is also important – it's a fluid that helps remove toxins from the body via the blood vessels, liver and kidneys. Try a lymphatic massage – you find manual lymphatic drainage or vacuum therapy aka cupping in our massage line-up.

jarní detox

Opět přichází jaro a s ním u některých z nás i jarní únava a potřeba úklidu v těle. A skutečně – v zimě se v těle řada látek přirozeně ukládá, není nic výjimečného, když dokonce pár kilo přibereme. Na jaře bychom se měli snažit všech zbytečných a škodlivých nánosů naopak zbavit. Reč je o detoxikaci organismu. Detoxikace je proces očišťování, při kterém se z těla odplavují toxiny nebo jsou tyto škodlivé látky neutralizovány a přeměněny na látky neškodlivé. A jarní únava? Detox vám do žil zase napumpuje nový život.

Nemusíme přitom hned myslet na přísné hladovky a pústy. Ty mají ostatně stejný počet příznivců jako odpůrců. Ten, kdo v zimě občas hřešil, by si mohl hladověním naopak jenom ublížit. Existuje však základní detoxikační program, který lze doporučit všem: změna jídelníčku a pohyb.

summary RECIPES FOR SPRING DETOX During the winter, our bodies naturally accumulate a wide range of substances. However, in the spring, we should try to rid our bodies of these unnecessary and harmful deposits. We're talking about full body detoxification. Detoxification is a cleansing process during which toxins are flushed from the body or the harmful substances are neutralized and changed into harmless substances. And "springtime sleepiness"? A detox will pump new life into your veins. We don't, however, have to subject ourselves to strict hunger strikes and fasts. These have just as many fans as detractors. There is, however, a basic detoxification program that everyone can use: changes in your diet and exercise.

DETOXIKACE JÍDLEM | DETOX DIET

Na jaře by se náš jídelníček měl značně proměnit a celkově zlehčit. Odlehčená strava zároveň významně přispívá k detoxikaci organismu. Uberte proto nadměrné množství masa, tuků, ořechů a slaných pokrmů, začněte jíst všechno zelené. Zařaďte do svého jídelníčku saláty a listovou zeleninu – čím mladší, tím lepší – výborné jsou výhonky luštěnin, řeřicha, rukola, artyčoky, brokolice, ale také třeba červená řepa. Do základní přípravy na jarní očistu organismu patří i zvýšení pitného režimu. Denní příjem tekutin by se měl při lehkém detoxikačním programu blížít třem litrům.

Nemusíte přitom vždy jen nakupovat v obchodě. Využijte svěží síly probouzející se přírody. Na jarní procházce si natrhejte například mladé kopřivy a uvařte si doma bylinkový čaj. Čaj z kopřivy dvoudomé posiluje organismus a čistí krev. Výborné jsou také sedmikrásky, které kromě čistících účinků podporují funkci jater a žlučníku. Posypte si jimi třeba plátek namazaného chleba nebo je přidejte do jarního salátu.

summary In the spring, we should make some significant changes to our diets, lightening it up overall. Lighter foods help out significantly with detoxifying your body. Cut back on large amounts of meat, fats, nuts and savory foods, and start to eat more green foods. Add salads and leafy vegetables to your diet – the younger the better – such as bean sprouts, cress, rucola, artichokes, broccoli and even beets. One of the basic components of a spring detox is upping your daily liquid intake. During a light detox program, you should try to drink at least three liters of liquids.

Napumpujte do žil nový život...





fitness

JÓGOVÉ POZICE

stimulující detoxikaci organismu

Yoga poses that stimulate body detox

Jógový způsob cvičení vychází z přesvědčení o úzkém spojení těla a mysli. Jógové pozice, asány, uvolňující svalové napětí, zvyšují pružnost a pohyblivost kloubů a vazů, udržují v rovnováze životní tělesné funkce, podporují krevní oběh, posilují svaly a v neposlední řadě také stimulují orgány k detoxikaci organismu. Vybrali jsme pro vás jógové pozice, které můžete využít v jarní očistě.

Každému jógovému cvičení, pro maximalizaci účinku, by měla předcházet dechová technika, jejímž cílem je očistění plic od zbytkového vzduchu a harmonizace vnitřního chemického prostředí. Pro provádění pozic s cílem podpořit správnou funkci trávicího a vylučovacího systému se stimulací endokrinních žláz je vhodné dodržovat alespoň tato důležitá pravidla:

- Cvičíme v pozicích s plnou pozorností k oblasti, kterou procvičujeme, na kterou působíme
- Pozornost přenášíme k našemu dechu, který směřujeme do oblasti břišní krajiny jak předním, bočním tak i zadním směrem
- Do cvičení nevkládáme zbytečně velké úsilí, budme umírnění a o to více pozornější



MUKHA BHASTRIKA – dechová technika s výdechem ústy

Na začátku cvičení se posadíme do sedu na paty a provedeme nádech táhlým, hlubokým nasátím vzduchu oběma nosními dírkami, vydechujeme se sešpulenými ústy v podobě několika po sobě jdoucích prudkých rázů (bez přínadechování) tak, že každý ráz je iniciován prudkým pohybem bránice vzhůru. Současně se skláníme čelem k zemi. Na konci výdechu jsme hýžděmi stále na patách a čelem se dotýkáme (dle vlastních možností) země. S dalším nádechem se vracíme zpět do sedu, kdy první jde hlava s pohledem vpřed a po té trup. Opakujeme 6x.

Summary **MUKHA BHASTRIKA – breathing technique with mouth exhalation.** At the beginning of this exercise, sit on your heels and take a long, deep breath through both nostrils, and with pursed lips exhale forcefully in several short bursts while bending forward to touch your forehead to the ground. With the next inhalation, return to the upright seated position. Repeat 6x.



HALÁSANA – pozice pluhu

Z výchozí polohy na zádech šavásana s nádechem postupně zvedáme dolní končetiny – DK do přednožení a poté s dalším nádechem pokračujeme v přenášení DK nad trup, aby se hrudník postupně přiblížoval k bradě. V závěru se opíráme špičkami chodidel podložky, pokusíme se nekrčit kolena, setrvat v pozici bez zbytečně velkého úsilí, klidně dýchejme. Tato pozice stimuluje štítnou žlázu, která produkuje hormon thyroxin regulující rychlost metabolismu. Pozice není vhodná při potížích s krční páteří.

Summary **HALASANA – plow pose.** Start in corpse (shavasana) pose. Raise your legs up over your chest, bringing your chest close to your chin. Finally, press your toes into the mat. Breathe quietly. This position stimulates the thyroid gland. The pose is not suitable for those with problems with the vertebrae in the neck.



PASČIMÓTTÁNÁSANA – pozice kleští

Výchozí polohou je vzpřímený sed, přednožené DK protažené (dle vlastních možností) v kolenou, s nádechem zvedáme paže nad hlavu a s výdechem je pokládáme na chodidla se současným skláněním trupu směrem nad stehna. Pohyb se směřuje do kyčlí, záda zůstávají rovná, hrudník se protlačuje jemně vpřed. Setrváme několik plných jógových dechů. Poloha harmonizuje dráhu močového měchýře. Postupně uvolníme přitahování trupu vpřed a klesáme trupem a hlavou ke stehnům. Poloha dlaní může zůstat stejná nebo uchopíme chodidla přes malíkové hrany a prostředníky mohou tláčit do středu chodidla. Setrváme opět několik dechů. Poloha harmonizující dráhu ledvin.

Summary **PASCHIMOTTANASANA – seated forward bend.** Start this pose in an upright seated position, legs stretched out horizontally in front of you as straight as possible. With exhalation reach towards your feet while extending the chest over your thighs. Remain in this position for several yoga breaths. The pose harmonizes the urinary tract. Gradually relax the chest and head towards your thighs. Remain in pose again for several breaths. This position harmonizes the kidney paths.

Summary **Yoga poses, or asanas, release muscular tension, increase joint and ligament flexibility and mobility, maintain balance in your body's life functions, support blood circulation, and stimulate organs to detoxify the body. We've chosen some yoga positions for you to use during your spring detox.**

For maximum effect, each yoga exercise should be preceded by breathing techniques, whose goal is to clear the lungs of stale air and harmonize the inner chemical environment. During execution of the poses which support correct functioning of the digestive and excretory systems and stimulate the endocrine glands, you should follow these important rules:

- Execute the pose paying full attention to the area that you are exercising and the area that it affects
- Pay close attention to your breathing – you should direct it into the edges of your abdominal area – to the front, sides and back
- Do not use excessive exertion when performing the exercises; move gently and mindfully



NAVÁSANA – pozice loďky

Ze sedu s nataženými DK, s nádechem pokrčíme obě kolena, nadlehčíme chodidla nad podložku a obejmeme rukama kolena před hrudníkem. Snažíme se najít rovnováhu těla na sedacích hrbolcích, až pak propínáme kolena a zvedáme DK vysoko. Dlaně mohou zůstat přiložené na stehnech, v dalších variantách mohou být paže v předpažení s dlaněmi vzhůru nebo můžeme uchopit kotníky a setrvat takto na několik volných dechů (začneme na třech, postupně lze navýšit) v dané poloze. Snažíme se udržet záda napřiměná. Pozice posiluje břišní stěnu.

Summary **NAVASANA – boat pose.** Sit with legs extended in front. Inhale and bend your legs at the knees, lifting the soles of your feet off the mat. Hold your legs behind your knees at chest level. Try to balance your body on your seat bones, then straighten your legs and lift your feet as high as you can. Remain in this position for several breaths. This pose strengthens the abdominal wall.



SARPA-KRIJA – pozice hada v pohybu

Výchozí polohou leh na břiše. S nádechem zvedneme paže do vzpažení a v zádrži dechu po výdechu se rozhoupeme po břišní stěně. Je to výborná masáž celé břišní oblasti, zvláště je příznivá pro slinivku či játra. Je to náročná pozice, začínáme opatrně, s malým rozsahem pohybu a po ukončení se položíme na několik dechů na břicho (unmukhásana).

Summary **SARP-KRIJA – snake in motion pose.** Lie on your belly. Inhale and lift your arms over your head. Exhale, hold your breath and rock on your abdominal muscles. This is an excellent massage for the entire abdominal area, especially beneficial for the pancreas and liver.



BHADRÁSANA – pozice motýlka

Ve vzpřímeném sedu pokrčíme kolena a položíme chodidla proti sobě. Pak uchopíme dlaněmi s propletenými prsty špičky nohou a suneme je co nejbliže k pánvi. Záda zůstávají rovná a setrváme v pozici 3 nádechy, výdechy. V další fázi s výdechem se předkláníme trupem a hlavou směrem k chodidlům. Plynule dýcháme, poloha harmonizuje dráhu tenkého střeva.

Summary **BHADRASANA – butterfly pose.** In an upright seated position, bend your knees to the side and press the soles of your feet together. Grasp your toes with your hands and slide them as close as possible to your pelvis. Keep your back straight and remain in this position for three inhalations and exhalations. In the next stage, inhale and bend your chest and head forwards towards your feet. Breathe deeply, this position harmonizes the small intestine.



VAKRÁSANA – krutová poloha

Výchozí poloha je v sedu s nataženými DK, s výdechem pokrčíme pravou DK a položíme chodidlo zevně kolena druhé DK. S nádechem se vytáhneme do napětí za týlem hlavy a poté se přetáčíme trupem, hlavou a pohledem očí vpravo. Současně se odtlačujeme levým loktem od zevní strany pravého kolene a poloha pravé dlaně pomáhá udržovat linii obou ramen v jedné rovině. Páteř by měla zůstat vytažena po celou dobu zkrutu, pokrčené pravé stehno svým tlakem na břišní krajinu aktivuje tlusté střevo.

Summary **VAKRASANA – twisted pose.** The pose begins in a seated position with the legs straight. Bend your right leg and place your foot on the outside of your left knee. Sit up straight, as if a string was pulling on the back of your head, and turn your chest, head and your gaze to the right. At the same time, press your left elbow against your right knee and position your right hand on the ground to keep both shoulders in line. This pose activates the large intestine.



VIPARÍTA KARANA – pozice lomené svíčky

Výchozí polohou je leh na zádech šavásana, s nádechem zvedáme postupně obě DK nad trup, podepřeme si pánev dlaněmi v oblasti hýždí či v pase zezadu tak, aby většina váhy těla spočívala na pažích. Tato pozice působí výrazným tlakem na oblast slinivky.

Summary **VIPARITA KARANA – broken candle pose.** The pose begins by lying down in shavasana (corpse) pose. Inhale and gradually lift both legs above your chest, support your pelvis with your hands on your buttocks or at your waist from the back in such a way that your hands are supporting most of your weight. This pose puts significant pressure on the area around the pancreas.



ŠAVÁSANA – leh na zádech

Na závěr tohoto cvičení je vhodné uvolnit se v pozici šavásany některou z relaxačních metod. Můžeme využít dynamickou relaxační techniku, při které s nádechem dochází k napínání a s výdechem k uvolňování jednotlivých částí těla.

Summary **SHAVASANA – corpse pose.** At the end of this exercise, it's good to relax in shavasana pose with any of several relaxation methods. You can use a dynamic relaxation technique, for example, in which with every inhalation you tense and with exhalation you release individual parts of the body.

Více jógových pozic s podrobným popisem naleznete na našem Facebookovém profilu [facebook.com/balanceclub](https://www.facebook.com/balanceclub). See our FB profile [facebook.com/balanceclub](https://www.facebook.com/balanceclub) for more yoga positions with detailed descriptions.

profil

Dagmar Nášelová
marketing coordinator
marketing coordinator

Dáda patří mezi dlouholeté spolupracovnice klubu – před šesti lety začínala na pozici recepční, prošla klientským centrem, až nakonec zakotvila v marketingovém oddělení Balance Clubu Brumlovka. Dáda pochází z Luhačovic, ze kterých se do Prahy přestěhovala kvůli studiu Managementu tělesné výchovy a sportu na FTVS UK. Od malíčka byla vedena k pohybovým aktivitám – nejvíce jí ale nadchl tanec, u kterého v různých podobách vydržela přes dvacet let. Zkušenosti sbírala i v zahraničí na pracovních a studijních stážích v USA a Dánsku. Ve volném čase Dáda působí jako lektor rope skipingu na základní škole i jako tour guide zahraničních juniorských hokejových týmů, které přijedou do Evropy na větší turnaje i jednotlivé zápasy. Věnuje se sportu, především běhu, a svému psovi.

Summary **Dáda has worked with the Club for many years – she began here six years ago as a receptionist, moved to our client center, and ended up in the marketing department of Balance Club Brumlovka. Dáda comes from Luhačovice and moved to Prague to study Management of Physical Education and Sport at Charles University. From childhood she was encouraged to try all kinds of physical activities but she was most enthusiastic about dance, a love that has stayed with her in various forms for over twenty years. She even gained experience abroad with work and study placements in the USA and Denmark. In her spare time, Dáda teaches rope skipping in primary schools and as a tour guide for foreign junior hockey teams staying in Europe for the bigger tournaments as well as individual matches. She devotes her time to sports (especially running) and her dog.**



Martin Svátek
masér | Massage Therapist

Tým masérů letos v lednu posílil terapeut a nevidomý masér Martin Svátek. Martin je nevidomý od narození. Tento handicap mu však nezabránil věnovat se naplno spoustě věcem, sport nevyjímaje, např. skoku dalekém, běhu, lyžování či sportu pro nevidomé goalballu. Chtl se sportovcům přiblížit ještě více, a tak vystudoval masérskou školu. Absence jednoho ze základních smyslů posiluje ty druhé. Nevidomý terapeut má tak pro své povolání ojedinělé nadání – výjimečným hmatem a citem okamžitě pomůže od problému. Přesto je velmi důležitá komunikace mezi masérem a klientem. Ať už se jedná o speciální masáž hlavy, nohou, či rozsvícené světlo ☺. Jestliže je vám Martin povědomý i z jiného než sportovně-relaxačního prostředí, máte správně tušení! Martin je vystudovaný zvukový technik, skvělý hudebník, soulový a R'n'B zpěvák, hlas projektů Madfinger a Navigators.

Summary **Our team of massage therapist grew by one member in January with the addition of blind massage therapist Martin Svátek. Martin has been blind since birth. This disability, however, has not hampered his ability to participate in many activities, including sports, such as long jump, running, skiing or goalball, a sport for the blind. He wanted to become more involved with athletes, and therefore decided to study massage therapy. The absence of such an important sense only serves to strengthen the others. Blind therapists therefore have a special gift for their profession – an exceptional sense of touch and the ability to detect all your painful areas. However, communication between therapist and client is still essential, whether it's a special head massage, foot massage – or turning on the lights ☺. If you think you might know Martin from somewhere else than the sports-relaxation area, you're absolutely spot on – Martin is also a trained sound technician, a fantastic musician, a soul and R&B singer and the voice of groups such as Madfinger and the Navigators.**

