



Po krátkodobé provozní přestávce můžete od 15. července opět využívat služeb dětského koutku pod záštitou společnosti **BABY OFFICE**. Koutek nabízí především krátkodobé hlídání v rozmezí několika hodin. „Hlídáme děti od 3 let bez objednání nebo od 18 měsíců po předchozí rezervaci. Vzhledem k omezené kapacitě koutku, ale doporučujeme všem rezervovat si místo,“ říká manažerka projektu **BABY OFFICE** Pavlína Bandrowská.

Koutek má na starosti lektorka Pavlína, která pro děti každý den připravuje tematický program. Ten je přizpůsoben věku dětí tak, aby je bavil. „Díky našim zkušenostem s miniskolkou máme kvalifikovanou lektorku a nabízíme metodické vzdělávání, které koresponduje s potřebami dětí různého věku,“ říká k projektu Bandrowská. Děni v koutku můžou rodiče sledovat na facebooku **BABY OFFICE** – Balance Club Brumlovka, kam lektorka dává každý den informace. Koutek funguje od pondělí do pátku v časech 8:30 – 12:30 hod. a 14:00 – 18:00 hod.

BABY OFFICE je projekt sociálního podnikání. Už delší dobu se zaměřuje na pomoc rodičům, kteří chtějí sladit svůj pracovní a rodinný život. Domovská pobočka **BABY OFFICE**, která se v září stěhuje z Kačerova do Business Centra Zálesí v Krči, nabízí komplexní řešení potřeb pracujících rodičů – miniskolku pro děti od 18 měsíců, coworking, pronájem prostor pro schůzky či jednání a vzdělávací kurzy. Další aktivitou **BABY OFFICE** je realizace mobilních dětských koutků včetně zážitkových programů pro děti i rodiče. Vše na klíč pro firmy, festivaly, veletrhy i obce.

en summary From July 15, you can once again make use of the children's day care center operated by **BABY OFFICE**. The center offers primarily short-term babysitting (up to several hours) – children from age 3 do not require a reservation; children over 18 months to age 3 need a prior reservation. Due to the limited capacity of the center, it's best if you always reserve a place in advance.

Every day, a thematic program is planned for the children, adapted to their age. "Thanks to our experience running mini-schools, we have a qualified teacher and offer methodological education that corresponds to the needs of children of different ages," says manager Pavlína Bandrowská about the **BABY OFFICE** project. Parents can follow what's happening on the **BABY OFFICE** – Balance Club Brumlovka Facebook page. The center is open Monday to Friday from 8:30 am to 1:30 pm and from 2:00 pm to 6:00 pm.

„Starost o miminko byla posledních několik měsíců mojí jedinou životní náplní. Ačkoliv bych to mohla dělat pořád, čas se naplnil a konec rodičovské dovolené znamenal návrat do práce. Jaké ale bylo moje překvapení, když jsem zjistila, že mé pracovní místo bylo pozměněno. Sice mělo údajně svým obsahem odpovídat pracovní náplni původnímu místu, ale více informací jsem ze zaměstnavatele nedostala. Obrátila jsem se na D.A.S. s žádostí o pomoc. Právníci mého zaměstnavatele přesvědčili, že by mě měl před nástupem zpět do práce seznámit s přesnou charakteristikou pracovního místa, což nakonec udělal. Zděšeně jsem však zjistila, že mé pracovní povinnosti ani vzdáleně nepřipomínaly mé původní pracovní zařazení. Opět jsem se obrátila na D.A.S., protože jsem věřila, že právo je v tomto případě na mé straně...“
Pavla, produkční

Sjednejte si pojištění právní ochrany online z pohodlí domova či kanceláře.

D.A.S. pojišťovna právní ochrany, a.s.
Vaše nejbližší pobočka
BB Centrum, budova β, Vyskočilova 1481/4, Praha 4
tel.: 800 10 55 10



VAŠE CESTA K PRÁVU

The legal protection insurer of **ERGO**

www.das.cz

balancedlife



BALANCE CLUB BRUMLOVKA
PODZIM | AUTUMN 2014



| PRŮZKUM SPOKOJENOSTI
| KOLAGENÁRIUM
| ROZHOVOR KATEŘINA ANTOŠOVÁ
| KRÁLOVSKÝ RITUÁL

kalendář akcí

Den plný pohybu 20. 9. 2014 | Day in Motion

Podzimní rozvrh lekcí odstartujeme Dnem plným pohybu, na kterém představíme novinky zařazené do stálého rozvrhu i vaše oblíbené lekce a lektory. Těšit se ale můžete i na odměnu dle počtu navštívených lekcí, ochutnávku produktů Chimpanzee, USN, Fresh salátů a kosmetické poradenství Perfect Skin. Můžete si také zdarma užít masáž šíje odpoledne u bazénu, nebo vyzkoušet speciální solný peelingový rituál u japonské sauny. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

en summary We'll be presenting new classes that will be part of the permanent schedule, as well as your old favorites and instructors. As an incentive, you can get prizes depending on how many classes you attend, try products from Chimpanzee, USN and Fresh Salads. Enjoy a free neck massage in the afternoon by the pool, or a special salt scrub ritual in the Japanese sauna. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Spinningový maraton 11. 10. 2014 | Spinning Marathon

Kdo už zazímal svůj bicykl do sklepa či na půdu, zcela jistě uvítá první sobotní sportovní odpoledne zaměřené právě na jízdu na kole. Tříhodinovým maratonom vás provedou Dita Punčochářová a Jarda Zelenka. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.** Více informací získáte u Jakuba Voborila: +420 727 894 708, jakub.voboril@balanceclub.cz.

en summary This three-hour marathon will be led by Dita Punčochářová and Jarda Zelenka. For more information, contact Jakub Voboril: +420 727 894 708, jakub.voboril@balanceclub.cz. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Večerní plavání 17. 10. + 14. 11. 2014 | Evening Swim

Také se tak jako my těšíte, až zahájíme třetí sezonu večerního plavání? Poprvé pro vás letos vyzkoušíme pohádkovou atmosféru Aqua zóny už v pátek 17. 10. 2014. Od 20:00 budeme čekat s připraveným welcome drinkem v posílené sestavě plavčíků a masérů, kteří vám budou k dispozici až do 22:00 hod. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

en summary Come experience the fairytale atmosphere of evening swims in the Aqua Zone for the first time this year on Friday, October 17, 2014. From 8 pm, we will be waiting with a welcome drink, and our lifeguards and massage therapists will be available until 10 pm. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Halloween Dance Fever 1. 11. 2014 | Halloween Dance Fever

Tři hodiny plné zábavy a tance pod taktovkou Martiny Aušové, Anety Tvrzníkové a hostujícího exotického tanečníka a choreografa Daveeho. Nápadům na kostým se meze nekladou! Přijďte si užít zumbu, street dance, cubano salsu a bachatu coby jako čarodějnice, upír či duch! Nejlepší kostým odměníme! **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.** Více informací získáte u Jakuba Voborila: +420 727 894 708, jakub.voboril@balanceclub.cz.

en summary Three hours full of fun and dance with Martina Aušová, Aneta Tvrzníková and visiting exotic dancer and choreographer Davee. Come and enjoy zumba, street dance, cubano salsa and bachata as a witch, vampire or ghost! Prizes will be awarded for the best costumes! For more information, contact Jakub Voboril: +420 727 894 708, jakub.voboril@balanceclub.cz. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Badmintonový trénink s Petrem Koukalem 15. 11. 2014
Badminton Training with Petr Koukal

Chceme se opět naučit něco nového, a proto jsme povolali badmintonového mistra Petra Koukala, aby nám spolu se svými spoluhráči a trenéry ukázal vhodná cvičení pro zlepšení hry. Na své si zde přijde opravdu každý. Trénink bude zaměřený na pohyb na hřišti a samotnou hru všech výkonnostních úrovní. Pro ty zkušenější bude připraven intenzivnější trénink, pro začátečníky základy badmintonu. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.** Více informací získáte u Dagmar Nášelové: +420 727 894 706, dagmar.naselova@balanceclub.cz.

en summary Badminton champion Petr Koukal along with his teammates and coaches will demonstrate training methods for improving your game. Training will focus on movement on the court and the game itself at all skill levels. For the more experienced, get ready for intensive training; for beginners, you'll practice the basics of badminton. For more information, contact Dagmar Nášelová: +420 727 894 706, dagmar.naselova@balanceclub.cz. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**





Vážení členové klubu, milí přátelé,

připadá mi to jako „nedávno“, ale jsou tomu již více než čtyři roky, kdy jsme dělali průzkum vaší spokojenosti s celkovou nabídkou a službami klubu. Obdobný průzkum jsme provedli letos a máme tedy co srovnávat. A jako před čtyřmi lety rád konstatuji, že váš zájem o „dění“ v klubu je naprosto ojedinělý. Bez ohledu na to, zda jde o komplimenty (za ty tímto za celý tým děkuji), připomínky a návrhy nebo o více či méně konstruktivní zpětnou vazbu, svědčí vaše reakce o intenzitě vztahu. Ta bývá v odborné literatuře považována za kritérium úspěchu, resp. neúčinnější lék proti fluktuaci členů. Jedná se přitom o tři úrovně vztahů: vztah ke klubu, jeho vybavení a nabídce služeb, vztah k trenérům, lektorům a veškerému personálu a vztah členů mezi sebou. A právě na tomto úseku je naše působení nejlépejší. Jsme si vědomi, že jste si k nám kromě sportu přišli i odpočinout nebo se trochu pobavit. Jen velmi neradi rušíme váš pobyt v klubu různými zákazy, příkazy či napomináním. Někdy je to však nutné v zájmu naprosté většiny členů, kteří se vyznačují respektem ke svému okolí, kultivovaným jednáním i tolerancí. O konkrétních opatřeních vycházejících z vašich podnětů vás budeme průběžně informovat nebo – a to by bylo to nejlepší – si jich prostě všimnete sami. S podrobnějšími výsledky průzkumu spokojenosti budete seznámeni v tomto vydání newsletteru a na webových stránkách. Se „Dnem plným pohybu“ se vracíme k rozšířenému programu skupinových hodin a i zde vás čeká několik žhavých novinek. Jde o lekce Tabata (mimořádně účinná kombinace aerobního a silového tréninku – fyzická a síla bývají většinou trénovány odděleně nebo jeden prvek „pokulhává“, u tabaty jde o vyvážený rozvoj obojího), SM systém (vychází z prvků fyzioterapie a skládá se z 12 základních cviků zaměřených na určitou svalovou skupinu nebo problém, jako je skolióza, přetížená bederní, krční páteř, ramena apod.), MMA workout, který je novinkou na poli bojových sportů (má základy v starověkém Recku, je nejbližší boji v reálném životě a používá údajně principy analogické s manažerskými činnostmi). Trenéři a instruktoři prošli náročným (doslovně i fyzicky) školením Gun-exu. Jde o cvičení s elastickými lany, která jsou využívána hlavně v kondičně orientovaných skupinových lekcích. Jedno ze solárií jsme opatřili trubícemi, které podporují produkci kolagenu. O pozitivních účincích této bílkoviny nejen na pleť se dočtete v samostatném článku tohoto vydání. Podzimní program je určitě bohatý, a tak už záleží jen na nás a našem úsilí ho pro své zdraví využít. Třeba i s cílem vytvořit si malou rezervu, kdyby se snad péče jen mělo vloudit nějaké to vánoční deko navíc.

Aktivní podzim vám za celý tým přeje váš J. V.

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

Dear Club members and friends,

It seems like it was just yesterday, but it's been more than four years since we last did a survey of your overall satisfaction with the Club's offerings and services. We conducted a similar survey earlier this year and now we've got some comparisons to make. And just like three years ago, I'm pleased to say that your interest in the goings-on at the Club is absolutely unique. Regardless of whether it is a compliment (for the whole team, and for this, we thank you), comments or suggestions, or more or less justified criticism, your response shows how intense the relationship is. In the literature, it's usually considered a criterion of economic success – the most effective “medicine” against membership fluctuations. There are three basic levels of the relationship: the relationship with the club, its facilities and services offered; the relationship with trainers, teachers and other staff members; and the relationship between members themselves. And it's in this area where our work becomes a bit more complex. We're aware that you come to us not only to work out, but also to relax and have some fun. We greatly dislike placing restrictions on you during your time at the Club. However, sometimes it's necessary to do so in the interests of the vast majority of members who show respect for their surroundings, refined behavior and tolerance. We'll keep you informed as to the specific measures based on your suggestions, or – and this would be the best – you might just notice them yourself. For more detailed results of the satisfaction survey, please see elsewhere in this newsletter or our website. Starting with our upcoming “Day in Motion”, we'll be returning to our extended program of group classes, and we've got some new things waiting for you: Tabata (an extremely effective combination of aerobic and strength training – fitness and strength are usually trained separately or one element “lags” behind the other, but with Tabata, you get balanced development of both); SMSsystem (based on elements of physiotherapy, consisting of 12 basic exercises targeting specific muscle groups or problems, such as scoliosis, stress of the lower back, neck, shoulders, etc.); and MMA workout, which is something new in the field of combat sports (with roots in ancient Greece, the closest thing to battle in real life and reportedly using principles analogous to managerial activities). Trainers and instructors have passed demanding (literally even physically) Gun-exu training, an exercise with elastic cords, used mainly in body-oriented group lessons. We've also outfitted one of the solaria with tubes that promote collagen production. You can read about the positive effects of this hormone on the skin in a separate article in this issue. Our autumn program is definitely wide and varied, and so it depends solely on us to take advantage of it for our health. Perhaps even with the aim to create a small reserve, in case we accidentally find ourselves eating a few more Christmas cookies than we intended.

Wishing you an active autumn, J. V. and the Balance Club team

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



průzkum

průzkum spokojenosti

Satisfaction Survey

V Balance Clubu Brumlovka se držíme hesla „Nejlepší vizitkou a reklamou je spokojený zákazník.“ Proto se také snažíme ve všech směrech neustále rozvíjet tak, abyste zde byli opravdu spokojeni a Balance Club Brumlovka považovali za svůj druhý domov. S nejrůznějšími podněty máme možnost se setkávat celkem pravidelně, ale protože nás zajímá názor vás všech, připravili jsme dotazník zaměřující se na všechny nabízené služby. Ten jsme v elektronické podobě rozeslali všem členům klubu v červnu tohoto roku.

Při letošním průzkumu spokojenosti jsme obdrželi celkem 495 platných dotazníků. Dali jste nám tak najevo, že vám na klubu záleží, čehož si nesmíme vážit.

Dotazník měl formu povinných bodovacích otázek v 10 okruzích, které jste známkovali tak jako ve škole – kdy 1 je nejlepší a 5 nejhorší. Dále jsme k jednotlivým okruhům zařadili i nepovinné volné komentáře. Dostali jsme skoro 1 600 názorů a připomínek, které by vydaly na samostatnou knihu. Některé byly pozitivní, pochvalné, další pak oprávněně kritické. Velmi za tyto komentáře děkujeme a právě těm nejčastějším se už od léta intenzivně věnujeme. S konkrétními řešeními vás budeme postupně seznamovat v tomto i dalších číslech newsletteru Balanced Life.

Komentáře se bohužel netýkaly pouze našich zařízení a služeb, ale také neohleduplného chování ostatních členů klubu. Hlasité projevy, blokování míst či hygienické návyky jsou jen malou ukázkou. Prosíme, mějte na paměti, že kromě vás sem přišli trávit příjemné chvíle i jiní lidé. Děkujeme za pochopení. Kroky k lepšímu soužití nás všech samozřejmě průběžně podnikáme.

At Balance Club Brumlovka, our motto is “the best business card and advertising is a satisfied customer.” This is why we try in every way to continuously improve so that you'll be truly happy here and consider Balance Club Brumlovka to be your second home. We receive a great deal of feedback quite regularly, but because we care about everyone's opinion, we prepared a questionnaire focusing on all the services we offer. This year's satisfaction survey was sent out electronically to all members of the club in June.

We received a total of 495 valid survey responses, which is a nearly 20 % response rate. In addition to responses to mandatory questions, we received almost 1 600 opinions and comments. We thank you very much for these comments and we've been working very intensively this summer on the most frequently mentioned items. We will present specific solutions in this and upcoming issues of the Balanced Life newsletter.



97,15 %

RESPONDENTŮ BY DOPORUČILO KLUB SVÝM ZNÁMÝM
OF ALL RESPONDENTS WOULD RECOMMEND THE CLUB TO THEIR FRIENDS.

84,37 %

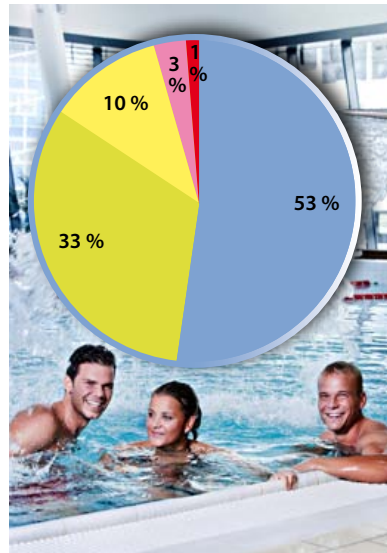
RESPONDENTŮ OHODNOTILO VYUŽÍVANÉ SLUŽBY JAKO VÝBORNÉ ČI VELMI DOBRÉ
OF RESPONDENTS RATED THE SERVICES USED AS EXCELLENT OR VERY GOOD.

Bráno jako průměr hodnocení všech 10 okruhů. Podrobné výsledky spokojenosti najdete už nyní na webových stránkách klubu.

Taken as an average of all 10 areas surveyed. Detailed satisfaction survey results can be found on the Club website.

z průzkumu spokojenosti vybíráme následující okruhy
we selected the following areas from the satisfaction surveys to focus on

Výborný Velmi dobrý Dobrý Uspokojující Nedostatečný



AQUA ZÓNA | AQUA ZONE

Aqua zóna byla ohodnocena v 86 % odpovědí jako výborná či velmi dobrá. Sami jsme si vědomi drobných nedostatků, na které se soustavně zaměřujeme. A právě proto nejvíce změn během letních prázdnin pocítila právě Aqua zóna. Vyměnili jsme mozaiku v páře, zbrusili lavice a stěny v saunách, obložili sloupky u ochlazovacích sprch, renovovali dřevěnou podlahu v relaxační místnosti. Obměnili jsme také aroma esence, které jsou teď založené na čistě přírodní bázi, rozšířili jsme nabídku na baru o mladé kokosy, zmrzliny Haagen Dasz a fresh juice.

Častý komentář k Aqua zóně:

Velmi často dochází k blokování lehátek prádlem, přestože je jeho majitel např. v sauně.

Reakce na komentář:

Zavedli jsme opatření, aby byly odložené věci sbírány a odkládány do použitého prádla. Jestliže své ručníky nenajdete na původním místě, můžete si o nové požádat přímo u plavčíka.

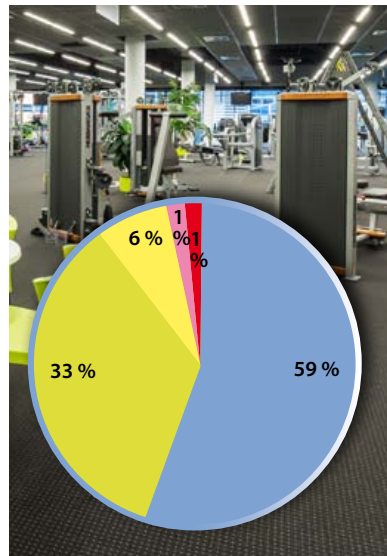
The Aqua Zone was rated by 86 % of respondents as very good or excellent. We are ourselves aware of minor deficiencies, which we are constantly focusing on. And that's why most of the changes we've made this summer have been to the Aqua Zone. We replaced the mosaics in the steam room, sanded down the benches and walls in the sauna, tiled the columns in the cool-down showers, and renovated the wooden floors in the relaxation room indoors. We also replaced the aroma essences for one that are now based on pure, natural ingredients, expanded the selection of items on offer at the bar with young coconuts, Haagen-Dazs ice cream and fresh juice.

Frequent comment about the Aqua Zone:

Very often the lounge chairs are “reserved” with towels, even though their “owners” are off in the sauna.

Response:

We have introduced measures whereby towels left on lounge chairs are regularly collected and placed in the used towel bin. If you don't find your towel where you left it, you can ask for a new one at the lifeguard station.



FITNESS ZÓNA | FITNESS ZONE

Fitness zóna byla hodnocena z 92 % jako výborná či velmi dobrá. Těší nás, že pozitivně vnímáte obměnu cardio a fitness zařízení, která proběhla po 5 letech. Menším závadám se bohužel nevyhneme, revize zařízení probíhá každý týden a zkráceny jsou i termíny oprav. Letos jsme do fitness části umístili nové televize a rozšířili nabídku televizních programů.

Častý komentář k Fitness zóně:

Malá nabídka občerstvení a nápojů na fitness baru.

Reakce na komentář:

Skladbu nabídky přizpůsobujeme nárokům cvičících návštěvníků a dodržování hygienických zásad pro zařízení. Protein či banán jsou vhodnou svačinkou před výkonem i po něm. Alternativou vody v lahvi, může být občerstvení i pitné stanice, které je volně k dispozici zdarma. Jsme si ovšem vědomi, že rozsahem a cenami konkurovat obchodům s potravinami v bezprostředním okolí klubu nemůžeme.

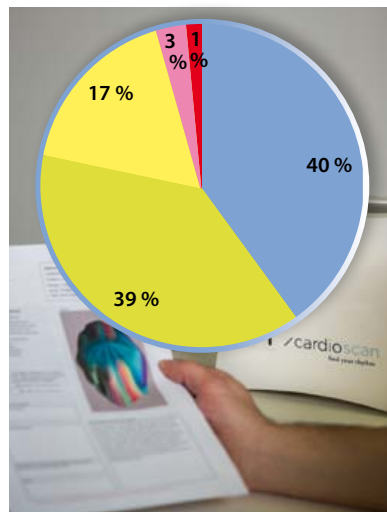
The Fitness Zone was rated by 92 % of respondents as excellent or very good. We are pleased that you like the change of cardio and fitness equipment that took place after five years. Smaller equipment problems are unfortunately unavoidable – we do check every machine weekly, and repair times have been shortened. This year we've put new TVs in the gym and expanded the selection of TV programmes.

Frequent comment regarding the Fitness Zone:

Small selection of snacks and drinks at the fitness bar.

Response:

The selection of items on offer is adapted to the demands of exercisers and maintaining hygiene standards for the facility. Protein bars or bananas are a good snack before and after exercise. As an alternative to bottled water, we offer free water at the water stations. We are aware, however, that our selection and prices can't compare with the grocery stores in the immediate vicinity of the club.



DIAGNOSTIKA | DIAGNOSTICS

Diagnostika byla hodnocena ze 79 % jako výborná či velmi dobrá. Pozitivní hodnocení nám trochu snižuje hodnocení využití diagnostiky v tréninku. Do budoucna budeme dávat větší důraz na individualizaci tréninkových lekcí právě na základě výsledků měření a jejich kontroly.

Častý komentář k Diagnostice:

Přilís vysoká cena za opakovanou a specifickou diagnostiku, takže nejsme motivováni absolvovat srovnávací měření.

Reakce na komentář:

Doufáme, že atraktivnější ceny diagnostických měření vám pomohou k lepším výsledkům cvičení.

OPAKOVANÁ DIAGNOSTIKA | 30 min. | 590 CZK

DIAGNOSTIKA BACK CHECK | 30 min. | 590 CZK

DIAGNOSTIKA SPINAL MOUSE | 30 min. | 590 CZK



Diagnostics was rated by 79 % of survey respondents as excellent or very good. Despite the positive rating, we received a lower rating for use of diagnostic assessment in training. In the future, we will put more emphasis on individualization of training sessions based on diagnostic results and follow-ups.

Frequent comment to Diagnostics:

Prices for repeat and specific diagnostics are too high, so we are not motivated to do follow-up sessions.

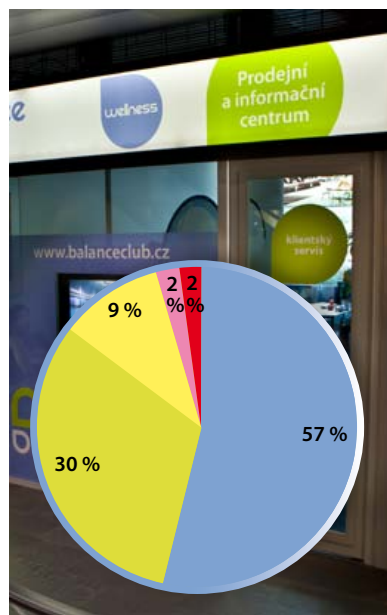
Response:

We hope that our new Diagnostics prices will help you to achieve better fitness results.

FOLLOW-UP DIAGNOSTICS | 30 MINS. | 590 CZK

BACK CHECK DIAGNOSTICS | 30 MINS. | 590 CZK

SPINAL MOUSE DIAGNOSTICS | 30 MINS. | 590 CZK



PRODEJNÍ A INFORMAČNÍ CENTRUM KLUBU CLUB SALES AND INFORMATION CENTRE

Prodejní a informační centrum jste hodnotili z 87 % jako výborné či velmi dobré. Chválíte nám rychlost vyřizování požadavků a ochotu našich konzultantů při řešení záležitostí v rámci možností podmínek členství.

Častý komentář k Prodejnímu a informačnímu centru:

Klientům, kteří využívají služeb klubu před prací, nedává otevírací doba od 9:00 hod. prostor řešit záležitosti týkající se jejich členství.

Reakce na komentář:

Na základě vašich přání upravujeme otevírací dobu klientského centra. Nově budete moci řešit své záležitosti týkající se členství v pondělí a středu již od 8:00 hod.

Po	Mo	8:00 – 20:00
Út	Tu	9:00 – 20:00
St	We	8:00 – 18:00
Čt	Th	9:00 – 20:00
Pá	Fri	9:00 – 18:00

The Sales and Information Centre was rated by 87 % of respondents as excellent or very good. You commended the speed with which we handle requests and the willingness of our consultants when dealing with matters within the scope of membership terms.

Frequent comment on the sales and information center:

For clients who use the services of the club before work, the opening hours (from 9:00 am) don't give them the opportunity deal with matters relating to their membership.

Response:

Based on your requests, we've amended the opening hours of the client centre. Going forward, it will be open on Mondays and Wednesday from 8:00 am to handle any membership issues you might have.

bcb bulvár



Anička a Emička Němcovy

Máme velkou radost, že mezi námi můžeme hrdě přivítat děvčátka Petry Němcové Aničku a Emičku, která se narodila 20. 6. 2014.

Rodičům Petře a Jardovi gratulujeme a děvčátkům přejeme do dlouhého života jen to nejlepší!

We are delighted to extend a warm welcome to Petra Němcová's daughters Anička and Emička, who were born on June 20th, 2014. Congratulations to their parents Petra and Jarda and best wishes to the girls for all the best in life.



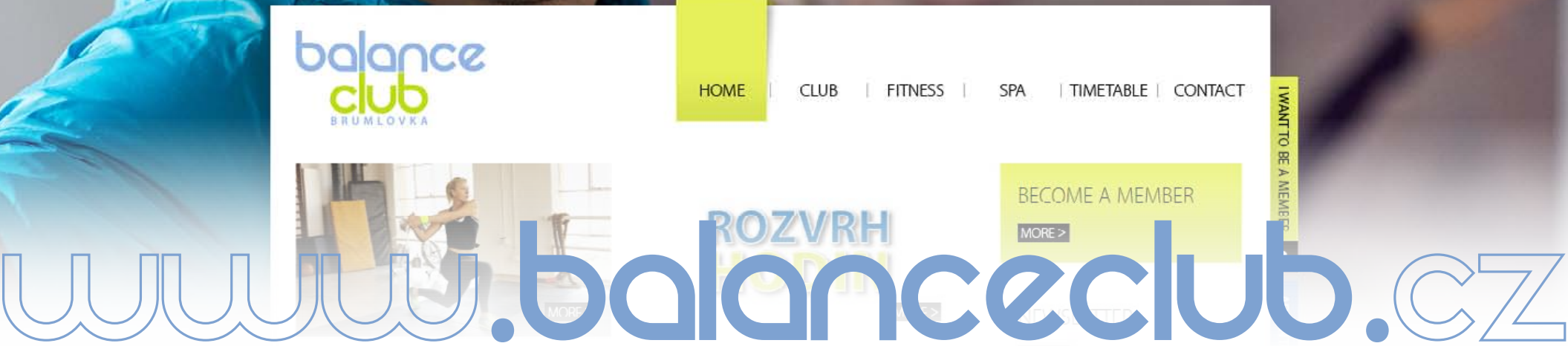
Czech Beast Challenge – David, Ivan a Milan

V sobotu 30. 8. 2014 proběhla CrossFitová výzva Czech Beast Challenge, do které nominovali členové i spolupracovníci klubu.

Nejlépe se umístil osobní trenér David Rybenský, který skončil na krásném 10. místě. Gratulujeme Milanu Rožkovi a Ivanu Poláčkovi za podané výkony!

The CrossFit Challenge took place on Saturday, August 30, 2014, to which a number of Club members and staff were nominated. Personal trainer David Rybenský had the best result of BCB participants with a fantastic 10th place finish. Congratulations to Milan Rožek and Ivan Polách for their great performances!

VÍCE NA WWW.BALANCECLUB.CZ



Na počátku roku 2014 jsme pro vás spustili novou svěží podobu webových stránek klubu. Tím však práce na stránkách neskončila, ba naopak. Rovnou jsme se pustili do přípravy druhé fáze, jejímž cílem bylo rozšířit aplikace a funkčnost původních webových stránek v souvislosti s vytvořením klientských profilů a přihlašováním do těchto osobních účtů. Na jaké novinky se můžete od podzimu 2014 těšit?

summary At the beginning of 2014, we launched a new version of the Club's website. We're constantly working to improve the site, and you can look forward to some further changes from Autumn 2014.

PŘEHLED O PLATBÁCH ZA ČLENSTVÍ OVERVIEW OF MEMBERSHIP FEE PAYMENTS

Mějte platby za členství pod kontrolou! Na svém účtu vidíte, jaký je předpis plateb, jestli máte určité období předplaceno nebo jestli je potřeba nějaký měsíc rychle doplatit. Díky platební bráně bude úhrada členství rychlejší a pohodlnější.

summary Keep an eye on your payments! In your account you'll see a list of your payments, whether or not you have prepaid for a certain period, or if you've fallen behind on your payments.

PŘEHLED O STAVU KREDITU | CREDIT BALANCE

Pro čerpání služeb v Balance Clubu Brumlovka doporučujeme mít kladný účet kreditu, ze kterého jsou čerpané služby hrazeny. Nezapomeňte na náš systém zvýhodnění, ve kterém můžete získat bonus až 15 % z nabitě částky! Opět je možné platit online.

summary To take advantage of Balance Club services, we recommend that you keep a positive balance in your account, as this is where payments for services are drawn from. Don't forget about our bonus system – you can earn up to a 15 % bonus on prepaid amounts!

Tímto ale nekončíme! Plánujeme další rozšíření webových stránek v roce 2015! More additions to the website are planned for 2015!

kolagenárium

Omlazení pleti kolagenovou terapií Skin rejuvenation with collagen therapy

Pokud chcete zabránit stárnutí pleti a redukovat jeho projevy, nemusíte už vyhledávat jen služby plastického chirurga. Nově teď můžete bojovat s vráskami a ztrátou pružnosti a elasticity pokožky v kolagenovém soláriu čili kolagenáriu. Letní prázdniny jsme využili k výměně trubíc v soláriích. V soláriu č. 1 jsme instalovali právě trubice kombinující UV záření a kolagen, které stimulují pleť k vyšší tvorbě kolagenu a elastinu.

summary Now you can fight against wrinkles and loss of skin elasticity in our collagen solarium, or "collagenarium". In Solarium 1, we've installed special light tubes which combine UV light and collagen, which stimulate the skin to produce increased levels of collagen and elastin.

STÁRNUTÍ KŮŽE | SKIN AGEING

V mládí je naše pokožka výborně zásobována živinami a vytváří dostatečné množství kolagenu a elastinu, takže je pevná, pružná a hydratovaná. Už po 25. roce života se však zásobování pokožky živinami snižuje, zpomaluje se látková přeměna a výrazně klesá elasticita. Kůže tak ztrácí pevnost, pružnost a hydrataci, zpomaluje se regenerace buněk, pokožka je unavenější, bledší a nerovnoměrnější, objevují se první známky stárnutí a první vrásky, které se s přibývajícím věkem prohlubují.

summary Once you reach 25, your skin begins losing its firmness, elasticity and hydration, skin cells are slow to regenerate, it's more tired, pale and uneven, and the first signs of ageing begin to appear.

OŠETŘENÍ | TREATMENT

Kolagenové ošetření bojuje proti příčinám stárnutí kůže přirozeným způsobem zevnitř a aktivuje tělu vlastní přirozený proces omlazení kůže. Tato fototerapie je podobná slunění v soláriu, kdy je celé tělo ozářeno speciálním, červeným světelným spektrem. To v těle spustí reakci, při níž se začnou znovu vytvářet zásoby kolagenu a pokožce se vrací ztracená pružnost a elasticita. Výsledky omlazení jsou viditelné už po několika návštěvách.

summary Collagen treatment is similar to tanning in a solarium – the whole body is exposed to special red light. This causes a reaction in the body that starts the production of collagen, and your skin once again becomes more elastic.

REZERVACE MASÁŽÍ | THERAPY RESERVATIONS

Rádi byste měli přehled o stavu volných termínů na masáž – ať už v konkrétní den, u konkrétního maséra či na konkrétní typ masáže? V nejbližších týdnech vám bude tento přehled s možností rezervace k dispozici. Pozn.: Rezervace tréninků a fyzioterapie probíhá stále na základě dohody osobního trenéra a terapeuta s klientem.

summary Get an overview of available therapy session appointments. From Autumn, you'll also be able to reserve a time through the system.

PŘEHLED O REZERVOVANÝCH SLUŽBÁCH A NASTAVENÍ UPOZORNĚNÍ OVERVIEW OF RESERVED SERVICES AND NOTIFICATION SETTINGS

Osobní trénink, diagnostika, masáž – vše můžete mít v osobním kalendáři s možností nastavení zasílání upozornění, že se daná služba blíží.

summary Personal training, diagnostics, and therapy sessions – all can be found in your personal calendar with the option to set notifications for upcoming services.



Kolagen ale nestojí jen za atraktivitou, svěžestí a mladistvím vzhledem pokožky, má vliv také na pružnost vazů, šlach a kloubních pouzder. Snižuje se tak riziko sportovních zranění a zrychluje regenerace po sportovním výkonu. I průběh tzv. svalové horečky je při dostatečné produkci kolagenu značně utlumený. Světelná kolagenová terapie má pozitivní vliv také na látkovou výměnu.

ÚČINKY KOLAGENOVÉ TERAPIE | COLLAGEN THERAPY EFFECTS

- Regenerace kožních buněk | Regenerates skin cells
- Tvorba kolagenové struktury kůže | Creates skin collagen structure
- Lepší ukládání vlhkosti v kůži | Improves skin hydration
- Modelace obličejové kontury | Facial contouring
- Redukce vrásek a linií, obzvláště v obličejí, na krku a dekoltu
Reduces wrinkles and lines, especially on the face, neck and décolletage
- Posílení pojivové tkáně celého těla a napínání pokožky
Strengthens connective tissue throughout the body and tightens the skin
- Zúžení póků | Reduces pore size
- Léčba akné | Treats acne
- Lehké opálení | Provides light tanning

Kateřina Antošová

„Muž už mi na horském kole nestačil“

“My husband couldn't keep up with me on a mountain bike”

Kateřina Antošová sama o sobě říká, že je jen obyčejná matka tří synů, profesí programátorka a auditorka. To je však přílišná skromnost – je to člověk, který si i přes nepřízeň osudu zachoval nezlomnou vůli k životu a neúnavné nadšení pro sport. Je to žena, která se umí poprat i se životem na vozíku. Bylo nám ctí si s ní o jejím novém životě popovídat.

summary Kateřina Antošová says that she's just an ordinary mother of three sons, a programmer and auditor. It's excessive modesty, however – she's a person who despite adversity has maintained an unshakeable will to live and a tireless enthusiasm for sports. She's a woman who knows how to take on life in a wheelchair. We were delighted to chat with her about her new life.

Co se Vám vlastně tehdy před dvěma roky stalo?

Sklížela jsem hrušky a spadla ze stromu. Zlomný obratel přerušil míchu a já přestala mít možnost ovládat spodní polovinu těla. Bylo těžké si na to zvyknout, ale mám sportovního ducha a měla jsem štěstí v neštěstí. Zůstalo mi toho ještě hodně: rodina, přátelé, práce a také zdravá hlava a ruce. Jediné, co mi chybělo, byl pohyb. Proto jsem si hned po návratu z léčení koupila handbike – kolo pro vozíčkáře, na kterém se leží a „šlape“ rukama. Těšila jsem se, že budu doprovázet běhajícího manžela na maratonech. Bez kola jsem mu nikdy nestačila. Po pár měsících manžel čím dál častěji doprovázel na závody a musel si koupit silniční kolo – na horském mi totiž nestačil.

Jak se Vám po úrazu změnil život?

Moc ne. Dál chodím do práce, dál sportuju... Jen si nemůžu zvyknout, že mi všechno trvá strašně dlouho. Po úrazu jsem se dostala do pozice malého dítěte, které je na ostatních závislé a musí se spoustu věcí učit znova. Byl to úplně jiný svět. Nezáleželo už na tom, v čem jste byli dobří v minulém životě, ale jak se zvládnete večer přesunout do sprchy. Potkala jsem spoustu skvělých lidí. Chtěla jsem se o zkušenosti a zážitky z „jiného světa“ podělit. Proto jsem si psala blog. Na základě kladných ohlasů jsem udělala z blogu knížku, která se jmenuje *Paradeník aneb Jak jsem spadla z hrušky*. S humorem a lehkou nadsázkou v ní píšu o prvních devíti měsících svého nového života.

A jak se knížce daří?

Na celém procesu od sepsání zážitků po prodej a přečtení knihy čtenářem je nejtěžší najít právě toho čtenáře. Tedy někoho, kdo si koupí knihu zcela neznámé autorky, která ještě ke všemu píše o životě na vozíku. Proto jsem zvolila cestu crowdfundingu, kdy o osudu knihy a o tom, jestli ji někdo vytiskne, rozhodují budoucí čtenáři. Buď se jich najde dost a kniha vyjde, nebo se projekt nezdaří a peníze se jim vrátí. Naštěstí se podařilo zaujmout dost lidí. Knížka v březnu vyšla a momentálně připravuju dotisk, protože prvních pět set výtisků se rozebralo. Pokusím se domluvit s vedením Balance Clubu Brumlovka a případně nechám pár výtisků na recepci.

Jak jste vlastně na Balance Club Brumlovka narazila?

Do Balance Clubu Brumlovka jsem před úrazem několik let intenzivně chodila. Na pilates, do bazénu a v zimě do posilovny. V sezóně na to nebyl čas, 5x týdně jsem běhala v přírodě – bavilo mě to a občas jsem vyhrála i nějaký závod ve své veteránské kategorii.

A jaké máte další plány?

Čeká mě dokončení těžké závodní sezóny na handbiku. Letos jsem absolvovala deset závodů, z toho pět v zahraničí, dojela jsem na 4. místě v závodu Světového poháru a nominovala se tak na Mistrovství světa v paracyklitice, které se koná na přelomu srpna a září v Jižní Karolině. O tom, jak jsem dopadla, vás budu informovat na www.paradenik.cz.

(Pozn. redakce, paní Kateřina Antošová skončila na Mistrovství světa na 6. místě. Gratulujeme!)

Ukázka z knihy:

1. únor 2013
Ráno si jedu zaplavat, neboť počítač mi do práce přivezou až v deset hodin. Už se těším, že se trochu srovnám. Na Brumlovce se mnou nemají žádný problém. Je zde skvěle zařízené fitness s 25-metrovým bazénem. V Praze jsou, zdá se, jen dva bazény s pojízdnou sedačkou. Je připevněna u schůdků do bazénu a funguje na principu vztaku vody ve válci. Ovládá se páčkou a sama jezdí nahoru a dolů. Trochu s tím pro začátek bojuji, ale uklidňuji plavčíka, že napotřebi už přesuny dávám vždýcky sama.

Cestou z práce se v mě hlavě se odvíjí zhruba tento monolog:

„Nic nevidím, jen zaparkovaná auta. Jo dobrý, pouští mne. Ale bacha, ještě mám jednoho za zadkem. Ted se vyhnout teď dře uprostřed ulice... Rozjedou to... dobrý, jsem na chodníku. Proboha, lidi nezastavuje se... jedů. Brzdy to má jen parkovací. Bacha zleva, předjíždím. Ani zvonek nebyl v povinné výbavě... Jedu po přechodu do míst, kde jsou kostky na protějším chodníku sjízdnější. Já vím, chlapče, že čekáš, až zmizím. To hned tak nebude. Nemusíš couvat, já se tam nějak vmáčknu... Blbej kopec. Blbíh kostky. Mezi kočičí hlavy mi zapadlo přední kolečko. Už mě to vážně nebaví. Kde jste kdo?“
„Jo, budete hodná, když mi pomůžete.“
„How are you? I'm fine.“
„Ein elektrischen Rohstuhl ist zu teuer.“
„Što ty ljubiš čitat?“
„Spasibo. Vielen Dank. Thank you very much. Děkuji.“

K výtahu do metra už je to jen kousek.

summary What actually happened to you two years ago?

I was picking pears and fell out of the tree. A broken vertebra severed my spinal cord, and I couldn't move the lower half of my body. It was hard to get used to, but I have a strong sporting spirit which was a blessing in disguise. I still had so much: family, friends, work and a healthy head and hands. The only thing I was missing was movement. So immediately after I got out of the hospital, I bought a handbike – a bike for wheelchair users that you lie on and “pedal” with your hands. I looked forward to accompanying my husband when he ran marathons. Without a bike I could never keep up with him. After a few months, my husband was accompanying ME more and more at races and had to buy a road bike – a mountain bike wasn't enough.

How did your life change after the accident?

Not much. I still go to work, I still exercise... But I still can't get used to the fact that everything takes me so long. After the accident I was like a small child – dependent on others, and I had to learn how to do so many things. It was a completely different world. It didn't matter what you were good at in your past life, only how to manage getting into the shower in the evening. I met lots of great people. I wanted to share the experience of the “other world”. So I wrote a blog. Based on the positive comments I received, I turned my blog into a book called “Diary of a Paraplegic, or How I Fell Out of a Pear Tree”. With humor and light exaggeration, I wrote about the first nine months of my new life.

And how's the book doing?

Out of the whole process from writing down my experiences to people buying and reading the book, the most difficult thing is to find just the right reader – i.e., someone who will buy a book by a completely unknown author



who writes, of all things, about life in a wheelchair. That's why I chose the crowdfunding route, where future readers decide the fate of the book and whether it gets printed. Either you find enough of them and the book comes out, or the project fails and the money is returned to them. Fortunately, we managed to capture the interest of quite a few people. The book was released in March and we're currently getting ready for a reprint, because the first five hundred copies have all been distributed. I'm going to try to negotiate with Balance Club Brumlovka management and possibly leave a few copies at the front desk.

How did you actually come across Balance Club Brumlovka?

Before my accident, I worked out at Balance Club Brumlovka intensively for several years. I went to Pilates, to the pool, and in the winter to the gym. During the racing season, there wasn't time, I was running outdoors five times a week – I enjoyed it and sometimes I even won a race in my “veteran” category.

And what are your future plans?

Now I'm coming up to the end of a tough handbike racing season. This year I took part in ten races, five abroad. I finished fourth in the World Cup and was nominated for the World Championships in paracycling, which takes place at the end of August and beginning of September in South Carolina. You can see how I do at www.paradenik.cz.

Excerpt from her book:

February 1, 2013
In the morning I go for a swim because they won't bring my computer to work until about 10. I'm looking forward to getting fit again. They don't have any problems with me at Brumlovka. There's a well-equipped fitness center there with a 25 m pool. It seems that in Prague, there are only two pools with movable seats. It's mounted by the stairs to the pool and works on the principle of water buoyancy in a cylinder. It's operated by a lever and goes up and down by itself. I struggled with it a bit at the beginning, but I reassured the lifeguard that after the third time, I could handle it myself. On the way home from work, this monologue keeps going through in my head:
“I see nothing, just parked cars. Yeah good, he's letting me go. But watch out, I still have one on my ass. Now avoid the hole in the middle of the street... Let's go... oh...well, I'm on the sidewalk. For God's sake people, don't stop... I'm going. It only has a parking brake. Watch out on the left, I'm passing. Sadly, a bell was not mandatory equipment... I'm going over the crosswalk to the places where the cobblestones are easier to drive on. I know, boy, that you're waiting for me to disappear. It won't be that fast. You don't have to back up, I can squeeze in there somehow... Stupid hill. Stupid cobblestones. My front wheel gets stuck between the cobblestones. I'm seriously sick of this. Where is everybody?”
“Yeah, that's nice of you to help me.”
“How are you? I'm fine.”
“Ein elektrischen Rohstuhl ist zu teuer.”
“Što ty ljubiš čitat?”
“Spasibo. Vielen Dank. Thank you very much. Děkuji.”
It's only a little further to the metro elevator.





LEKCE SM SYSTÉMU VEDOU LENKA HORNÁKOVÁ
A PETRA OPOČENSKÁ V ČASECH: ÚT 10:00, 16:30 hod. + PÁ 9:00 hod.
SM SYSTEM WITH LENKA HORNÁKOVÁ AND PETRA OPOČENSKÁ
TUE 10:00 AM, 4:30 PM + FRI 9:00 AM

sm systém

SM System – Exercise Descriptions

Trpíte bolestmi zad, hlavy nebo kloubů? Vykonáváte často jednostranné aktivity / sporty, máte mírnou skoliózu? Systém funkční stabilizace a mobilizace páteře (SM systém), který vytvořil MUDr. Richard Smíšek, může být právě tím, co vám pomůže tyto problémy zmírnit, nebo dokonce zcela odstranit. Pravidelným cvičením je možné kompenzovat dysbalance vzniklé na těle v důsledku jednostranného přetěžování. Jedná se o časové, prostorové i materiálně nenáročná cvičení založená na principu aktivace svalových řetězců. Jejich hlavním úkolem je stahovat obvod těla a tím generovat sílu vzhůru, která napřimuje páteř a zvětšuje prostory mezi obratli. Prostřednictvím jednoduchých pozic a lehkého odporu gumového expanderu je možné protáhnout svaly a linie těla, které se u denních aktivit výrazně zkracují, a naopak zapojit ty, které mají tendenci ochabovat. Cviky je vhodné provádět denně, a to alespoň 15 minut podle typu a rozsahu problému.

en summary Do you suffer from back pain, headaches or joint pain? Do you often take part in unilateral activities / sports, or have mild scoliosis? With the body's functional stabilization and spine mobilization system (the SM system), it's possible to compensate for imbalances caused by the body due to unilateral overload. It is about time, space and equipment-saving exercises based on the principle of activating muscle chains. Using simple positions and the light resistance of a rubber exercise band, it is possible to stretch the muscles and body lines that are in daily activities significantly decreased, and vice versa engage those that tend to weaken. The exercises should be done daily for at least 15 minutes, depending on the type and extent of the problem.



Předpažení – Úvodní pozice jsou zaměřeny na protažení zkrácených linií a jejich uvolnění. Pozice 1 se zahajuje vkleče na kolenou na podložce zády k úchytu expanderu. S nádechem otevíráme paže do stran, dlaně směřují nahoru, pánev je mírně posazena. S výdechem vedeme paže dopředu do předpažení. Výchozí polohu paží měníme od pasu až nad hlavu, abychom protáhli všechna vlákna prsních svalů. Ramena zůstávají během celého cvičení dole. Cvik otevírá hrudník, protahuje přední linii těla, prsní svaly a také flexory kyčelních kloubů.

Hluboký předklon – Cvik zahajujeme zády k úchytu expanderu vkleče na levém kolenu se vzpažením. V této pozici se nadechneme. S výdechem provádíme postupně od hlavy hluboký předklon, současně jemně dopínáme levou nohu v kolenu. Pohyb neinicijí paže, ale břišní svaly. Cvik posiluje břišní svaly a současně protahuje zadní linii těla.

Úklon – Pootočením bokem k úchytu expanderu se dostáváme do pozice úklonu 3, klečme na pravém kolenu. Rameno na straně vzpažené pravé ruky je stahováno dolů, pánev je v neutrální pozici. S nádechem se ukláníme doleva, levá paže jemně tlačí do levého stehna. Pravé koleno tlačí do země, ze zad se vytváří plynulý oblouk. S výdechem aktivujeme šikmé břišní svaly, vzpřimovače zad na pravé straně a vracíme se do výchozí pozice. Cvik protahuje postranní linii těla a zároveň posiluje šikmé břišní svaly a záďové vzpřimovače.

Předklon I – Přejdeme do stejné chodidly na šířku boků, pravou nohu vložíme na podložku. S nádechem se postupně od hlavy rolujeme do mírného předklonu a vytváříme ze zad plynulý oblouk, ruce se přetáčí dlaněmi dolů, břicho je zcela povoleno. S výdechem zatačíme levým chodidlem do země, aktivujeme hýždě a břicho a postupně tělo narovnáme. Lopatky kloužou od uší dolů a do šířky, paže se křčí v loktech a dlaně se přetáčí směrem nahoru. Pohyb paží končí na úrovni těla. Cvik protahuje zadní linii těla a aktivuje dolní fixátory lopatek, meziplopatkové svaly, šikmé břišní svaly a také hýždě svaly na zadní straně nohy.

PŘI CVIČENÍ JE NUTNÉ DODRŽET ZÁKLADNÍ ZÁSADY | WHEN EXERCISING, YOU SHOULD OBSERVE SOME BASIC RULES:

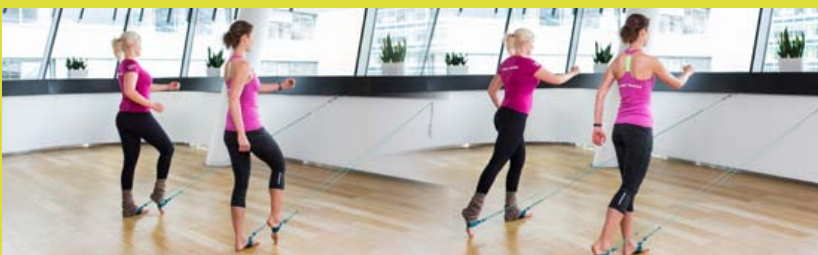
- Cvičí se ideálně ráno, případně alespoň 2 hodiny po větším jídle.
The ideal time for exercise is in the morning, or at least two hours after a large meal.
- Cvičí se naboso / v ponožkách.
Exercise either barefoot or in socks.
- Expandery se uchopují tak, aby se oblouk smyčky opíral o hřbet dlaně a dále procházel mezi palcem a ukazovákem, držení je bez zbytečného přepětí, předloktí zůstává u cvičení pasivní.
The expander are held in such a way that the arc of the handle rests on the back of the hand and then the straps run between the thumb and forefinger, holding them without undue tension and the forearms remain passive during the exercises.
- V pozicích se neustále snažíme vytahovat za temenem hlavy, jde o pocit dlouhých zad.
When holding positions, keep your back long, as if someone was pulling a string up from the top of your head.
- Cviky se provádějí lehce, nedůležitější je plynulý hladký dech.
The exercises should be performed smoothly – it's essential to breathe evenly and fully.
- Počet opakování každého cviku je 6 – 10, po skončení cviku se vymění strany, nohy či paže.
The number of repetitions of each exercise is 6 – 10; after the end of exercise, switch sides, legs or arms.

en summary Starting positions are focused on stretching shortened lines and their relaxation. Position 1 begins in a kneeling position on the mat with your back to the expander handles. Inhale, open your arms to the sides, palms facing up, the pelvis is slightly tipped under. Exhale, extend your arms forward. Move your arms in an arc from your waist to above your head in order to stretch all the fibers of your pectoral muscles. The shoulders should remain lowered throughout the exercise. This exercise opens the chest, stretches the front line of the body, pectoral muscles and hip flexors.

en summary Start the exercise with your back to the expander handles kneeling on your left knee with arms stretched up over your head. In this position, inhale. With the exhalation, perform a deep forward bend gradually from your head down, while gently stretching the left leg back at the knee. The movement is not controlled by the arms, but rather by the abdominal muscles. This exercise strengthens the abdominal muscles while stretching the back line of the body.

en summary By turning sideways to the expander handles, you get to position 3. Kneel on the right knee. Stretch the right arm up over your head, the shoulder on the right side remains lowered, the pelvis is in a neutral position. Inhale and lean to the left, the left arm gently pushes into the left thigh. The right knee is pressed into the floor, creating a smooth arc from the back. With the exhalation, activate your oblique abdominal muscles, the spinal erectors on the right side, and return to the starting position. This exercise stretches the lateral line of the body and at the same time strengthens the oblique abdominal muscles and spinal erectors.

en summary Stand with your feet at hip width, place your right foot on the mat. Inhale and gradually from head roll down into a slight forward bend, creating a smooth arc from the back, turn your hands palms down, the abdomen is entirely relaxed. Exhale and push your left foot into the floor, activate the buttocks and abdomen and gradually straighten the body. The shoulder blades slide down from the ears and widen, arms bent at the elbows and palms turned upwards. The movement of the arm ends at the level of the body. The exercise extends the back line of the body and activates the lower shoulder blade fixators, rhomboid muscles, oblique abdominal muscles and gluteus muscles on the back of the leg.



masáže

Královský rituál

Masáž čtyř rukou | Royal Ritual – Four-hand massage

Dopřejte si zážitek dokonalé harmonie čtyř rukou, ztratíte se v záplavě dotyků po celém těle! Novou masáž Královský rituál provádí najednou dva terapeuti, kteří synchronně kopírují pohyby jeden druhého. Dotyky tolika rukou vám umožní se hluboce ponořit do meditace a prožitku a zprostředkují vám jedinečný a neopakovatelný zážitek.

Čtyřruční masáž, která vychází z principů Ájurvédských masáží, kde je nazývána abhyanga, kombinuje techniky relaxační, havajské a polynéské masáže. Umí pomoci od bolesti, napětí, ztuhlých a bolavých svalů, pomáhá podpořit krevní oběh, lymfatický systém a vyloučit toxické látky z organismu. Používají se při ní jemnější a pomalé hmaty pro navození klidu a pohody. Příjemným zpestřením je určité ošetření obličeje vyhlazující maskou. Nechte se rozmazlovat! Při nové čtyřruční masáži Královský rituál zažijete opravdovou nirvánu.

en summary Our new Royal Ritual massage is performed by two therapists who synchronously replicate each other's movements. The touch of many hands allows you to delve deeply into meditation and sensation, providing you with a unique and unforgettable experience. Four-hand massage is based on the principles of Ayurvedic massage, combining relaxation techniques with Hawaiian and Polynesian massages. It can help relieve pain, tension, stiff and sore muscles, support blood circulation and the lymphatic system, and eliminate toxic substances from the body.



Předkopávání – Expander upevníme na nohách a postavíme se k němu zády. Zatížíme levou nohu, pravá se volně opírá špičkou o zem. S výdechem předkopáváme bérce pravé nohy do natažení, levá noha tlačí do země v 3 opěrných bodech a celé tělo se z ní vytahuje. Snažíme se boky nevysouvat do stran. Balanční cvičení se zaměřuje na aktivaci středu těla a také procvičuje čtyřhlavý stehenní sval.

en summary Attach the expanders to your feet and stand with your back to the expander. Tense the left leg, the right rests freely tip rests on the ground. Inhale and stretch the lower part of the right leg out to the front, the left leg presses into the floor at three support points and the whole body pulls up from it. Try to ensure the hips do not extend to the sides. Balance exercises focus on the activation of the body core and also exercise the quadriceps muscles.

Unožování – Stoj levým bokem k úchytu expanderu, váha je na levé noze, pravá noha je předem překřížená přes tělo. S výdechem postupně unožíme pravou nohu. Pohyb je prováděn čistě v kyčelním kloubu, nedochází k souhybu pánve. Pata je tažena daleko od těla. Levá noha je aktivní a tlačí ve 3 bodech do země, celé tělo se z ní vytahuje. Cvik je zaměřen na zlepšení rovnováhy a stability těla pomocí aktivace bočních i spirálních řetězců. Dále učí zapojovat střední a malý sedací sval na pravé dolní končetině.

en summary Stand with your left side facing the expander handle, weight on the left leg, the right leg is crossed over the front of the body. Exhale and gradually lift the right leg to the side. The movement takes place purely in the hip joint, no movement of the pelvis. The heel is pulled away from the body. The left leg is active and pushing at 3 points into the floor, the entire body pulls away from it. The exercise is aimed at improving balance and stability by activating the sides of the body and spiral chains. It further teaches you to engage the middle and small seat muscle on the right leg.

Zanožování – Stoj čelem k úchytu expanderu. Pravá noha je opět na špičce. S výdechem ji postupně zanožujeme tak, aby nedošlo k souhybu pánve a prohnutí v bedrech. Tělo je napřimené a trup mírně rotuje pravým ramenem a paží dopředu, aktivuje se tak v těle spirální řetězec. Cvik aktivuje hýždě svaly a také učí správnému stereotypu chůze.

en summary Stand facing the expander handle. The right leg is again extended. Exhale and gradually stretch it back without moving the pelvis or bending in the loins. The body is upright and the torso rotates slightly with the right shoulder and arms forward, activating the body's spiral chain. This exercise activates the gluteal muscles and also teaches proper walking posture.

Předklon II – Stoj zády k úchytu expanderu. Pravá noha se vylóží na podložku. S výdechem paže rotují do upažení vně dlaněmi nahoru, s nádechem se tělo postupně balí a paže kříží před tělem, váha je na levé noze a pravá se postupně dopíná. Cvik protahuje přední linii těla, aktivuje rotátorové manžety ve fázi stoje, ve fázi předklonu protahuje zadní linii těla a aktivuje břišní svaly.

en summary Stand with your back to the expander handles. The right foot rests on the mat. Exhale and stretch out your arms, palms up, inhale and slowly roll the upper part of your body forward, weight on the left leg and the right leg slowly flexes. This exercise stretches the front line of the body, activates the rotator cuff in the standing phase; in the forward bend phase, it stretches the back line of the body and activates the abdominal muscles.

Stoj na jedné noze – Stoj levým bokem k expanderu, levá paže v upažení povýš. V této pozici se provede nádech, s výdechem se postupně zvedá pravé koleno a levá paže se posouvá s pokrčeným loktem před obličej. Trup je mírně natočený doprava. Balanční cvik, využívá a spojuje techniky z předchozích cvičení.

en summary Stand sideways with your left side to the expander, left arm stretched out at shoulder height. Inhale in this position, then exhale and slowly lift your right knee while the left arm, bent at the elbow, moves in front of the face. The trunk is slightly rotated to the right. This balance exercise uses and combines techniques from previous exercises.

OD ŘÍJNA V BALANCE CLUBU BRUMLOVKAI 1 HODINA / 1 980 Kč
FROM OCTOBER AT BALANCE CLUB BRUMLOVKAI 1 HOUR / CZK 1 980