

nike zoom fit agility

Lehkost a opora při tréninku | Lightweight yet supportive while training

Tělocvična je místo, kde se všichni chceme krok za krokem zlepšovat. Při tréninku se každá sportovkyně snaží udělat o jeden dřep nebo výskok na bednu víc než minule. Vyvinout trochu úsilí navíc je pro vylepšování osobních rekordů sice nezbytné, ale na konci dlouhého a vyčerpávajícího tréninku zpravidla také velice obtížné. S novými botami Nike Zoom Fit Agility vám půjde zlepšování osobních rekordů s dosud nepoznanou lehkostí.

Bota Nike Zoom Fit Agility je navržena tak, aby obstála v každé zátěžové situaci. Je vybavena vysoce citlivým systémem Nike Zoom Air, který dodá kroku více pružnosti. Systém Nike Zoom Air těží z pevných napnutých vláken, která jsou uzavřena v jednotce Nike Air se stlačeným vzduchem. Při dopadu tato vlákna uvolňují své napětí a poté se vymršťují do původní polohy. Systém Nike Zoom Air je rozdělen do samostatných vzduchových jednotek, díky čemuž se bota může ohýbat několika směry. Každá jednotka je uzavřena v šestihraničném pryžovém kapslí a je strategicky umístěna tam, kde potřebujete tlumení nejvíce.

Dynamická technologie svršku Nike Flywire se s každým pohybem chodidla rozpíná či smršťuje, čímž bota přizpůsobuje svůj tvar vašim pohybům. Každá žena nejvíce ocení lehkost a pohodlí, které tato bota přináší. Cítit se pohodlně a bezpečně v tréninkové obuvi je ta největší podpora, která vám pomůže překonávat osobní limity a precizně zvládnout všechny cviky i tehdy, když máte už jen poslední zbytky síly.

summary With the new Nike Zoom Fit Agility shoes, you'll break your own personal records with never-before experienced lightness.

Nike Zoom Fit Agility shoes are designed to withstand impact in a variety of situations. They feature the highly responsive Nike Zoom Air system, which puts an extra spring into every step.

In the Nike Zoom Air system, tightly stretched tensile fibres are woven inside a pressurised Nike Air unit. Upon impact, these fibres release their tension and then snap back to their original state. The Nike Zoom Air system is divided into individual air bags, allowing the shoes to flex in multiple directions. Each bag is placed in hexagonal rubber pods and strategically positioned where cushioning is needed most.

The dynamic Nike Flywire upper loosens and tightens with the foot's movement for an adaptive fit.

Every woman will appreciate the lightness and comfort of these shoes. Comfortable, supportive training shoes can help you strive to better your personal bests and to perform every exercise precisely, even if you're drawing on the last reserves of your strength.

balancedlife



BALANCE CLUB BRUMLOVKA
ZIMA | WINTER 2014

Na novoroční předsevzetí není nikdy pozdě

| TIPY NA VÁNOCE

| MARANATHA – ZDRAVÉ VÁNOCE

| ROZHOVOR PETR GREGOR

| SAUNOVÁNÍ

Pálffy Palác

RESTAURACE ✨ TERASA ✨ BAR



VYBALANCUJTE SVŮJ ŽIVOT KOMPLEXNĚ!

DOPŘEJTE PŘÍJEMNÉ ŽÁTKY TAKÉ SVÝM SMYSLŮM
V PODOBĚ **CHUŤOVÉ A VÝŽIVOVÉ VYBALANCOVANÉHO MENU**
V RESTAURACI PÁLFFY PALÁC CLUB.
I TO PATŘÍ K CELKOVÉ PÉČI O SEBE...

DRŽITELÉ KARTY **BALANCE CLUBU BRUMLOVKA** MOHOU VYUŽÍT SLEVOU VE VÝŠÍ 10%
NA CELKOVOU KONZUMACI A NA POŘÍZENÍ DÁRKOVÉHO VOUCHERU.

PÁLFFY PALÁC RESTAURANT ✨ VALDŠTEJNSKÁ 14 ✨ 118 00 PRAHA 1 - MALÁ STRANA
✨ T: + 420 257 530 522 ✨ E: PÁLFFY@PÁLFFY.CZ ✨ WWW.PÁLFFY.CZ

A VY SI TO ZASLOUŽÍTE! ŽIVOT NENÍ JENOM DŘINA...

Feel the atmosphere...!

kalendář akcí

Jógové sobotní odpoledne 6. 12. 2014 | Saturday Afternoon Yoga – Dec. 6, 2014

Termín jógového sobotního odpoledne jsme vybrali s ohledem na fázi měsíce, který bude v tento den právě v úplňku. Lidé věří, že úplněk je pro tělo velmi prospěšný, má léčivé účinky, a očista by měla probíhat právě v tento výjimečný den. Harmonizujte své tělo jógovým cvičením s Lucií Maxiánovou a Vládou Mikulášem! **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary We chose the date for this session of Saturday Afternoon Yoga to coincide with the full moon. Harmonise your body on this special day by doing yoga with Lucie Maxiánová and Vláda Mikuláš! **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Prodloužený víkendový shopping v Nike Prague 4. – 7. 12. 2014 | Extended Weekend Shopping at Nike Prague from Dec. 4 to 7, 2014

Udělejte radost pod stromečkem nejen sobě, ale i svým blízkým! Nejnovější kolekce Nike s 30% slevou exkluzivně v Nike Prague. Startujeme ve čtvrtek s Jakubem Vobořilem prezentací NTC plnou soutěží a sportovních výzev pro vás. Takže na viděnou ve sportovním a na značkách v Nike Prague, Na Příkopec 22, Praha 1.

summary Share some Christmas joy with your loved ones (or with yourself). Get the newest Nike collection at a 30% discount exclusively at Nike Prague. Kick off is on Thursday, Dec. 4 with Jakub Vobořil's NTC presentation chock-full of competitions and sports challenges for you. Don't forget your trainers and see you at Nike Prague, Na Příkopec 22, Prague 1.

Vánoční party Balance Clubu Brumlovka na Copacabaně 10. 12. 2014 | Balance Club Brumlovka Christmas Party on Copacabana 10. 12. 2014

Zaletěte si s námi na exotickou Copacabanu. Odlétáme z recepcie klubu ve středu 10. 12. 2014 přesně v 18:00 hod. Vánoční party Balance Clubu Brumlovka – to bude Brazílie a vše co k ní patří – karneval, Tamir Orchestra hudební show, cocktails...a nejen to! Připravili jsme pro vás také řadu soutěží o hodnotné ceny, výuku samby a mnoho dalšího!

summary December 10 is the date for BBC's Pre-Christmas Party in the Filadelfie Arcade. Space is limited – be sure to pick up your ticket at the reception before it's too late! **December 10 is the date for BBC's Pre-Christmas Party in the Filadelfie Arcade. Space is limited – be sure to pick up your ticket at the reception before it's too late!**

Večerní plavání 16. 1. a 13. 2. 2015 | Evening Swimming Jan. 16 and Feb. 13, 2015

Pokračujeme ve šňůře vašeho oblíbeného pátečního večerního plavání. Další tematické večery připravujeme na 16. 1. a 13. 2. 2015. Rádi vás opět uvidíme. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary The next dates for our popular night swims by candlelight are on Jan 16 and Feb 13, 2015. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Indoor triathlon 17. 1. 2015 | Indoor Triathlon – Jan. 17, 2015

Do letních závodů zbývá ještě spousta času. Proč si čekání nezkrátit malým zpestřením ve formě Indoor triathlonu? Žádné dlouhé tratě! 200 m plavání, 2 km běhu a 5 km jízdy na kole je přece pro každého! **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.** Více informací získáte u Jakuba Vobořila, jakub.voboril@balanceclub.cz, tel.: +420 727 894 708.

summary Can't wait for the summer race season? Maintain your race form with our Indoor Triathlon! Everyone can manage a 200m swim, a 2 km run and a 5 km bike ride! **Club members FREE, guests CZK 300 / person.** For more information, contact Jakub Vobořil, jakub.voboril@balanceclub.cz, tel.: +420 727 894 708.

Sobotní funkční odpoledne 7. 2. 2015 | Saturday Afternoon Functional Exercise Feb. 7, 2015

Únorové sobotní sportovní odpoledne se bude věnovat silovým lekci z kategorie funkčních cvičení, jako jsou Pump It, TRX, NTC a Funkční trénink. Lekce připraví a do těla vám pořádně dají Yvona Kimmelová a Jakub Vobořil. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.** Více informací získáte u Jakuba Vobořila, jakub.voboril@balanceclub.cz, tel.: +420 727 894 708.

summary Our February Sports Saturday Afternoon will focus on functional exercises such as Pump It, TRX, NTC and Functional Training. Training sessions will be led by Yvona Kimmelová and Jakub Vobořil. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.** For more information, contact Jakub Vobořil, jakub.voboril@balanceclub.cz, tel.: +420 727 894 708.



-30%





Poněkud nevánoční, spíše novoroční...

žení členové klubu, milí přátelé,

Dost dlouho jsem sbíral odvahu podělit se s vámi o následující zjištění: Naším největším společným nepřítelem je vnitřní PRASOPES! Kdo či co to je? Ale od začátku. Němčina má jedno slovo, které se v ostatních jazycích nevyskytuje, které je však rychle pochopitelné. Schweinehund. Obdobně jako je Schäferhund (ovčák) pomocníkem pasáků ovcí, Schweinehund (prasopes) se dříve staral o blaho prasátek – především aby nerušeně a beze stresu co nejvíce žrala a hlavně se moc nehýbala. Jen tak přibývala patřičně na váze ku prospěchu a radosti hospodáře. A takového vnitřního prasopsa, který chrání naši lenost a pohodlnost, máme prý každý v sobě (případným výjimkám se předem omlouvám) a jde jen o to, jak ho dokážeme zkrátit, či jak velkou volnost mu necháme. Sám prasopes (nazvěme ho třeba PP, český lenóra, pohodlnost, odborně se tomu blíží módní pojem prokrastinace) umí být dost vynalézavý a rafinovaný a vždy má po ruce řadu pádných důvodů, proč nejít na trénink dnes, ale až jindy. Vždy se najde něco neodkladného a společensky důležitějšího. Řada neočekávaných pracovních či rodinných povinností. „Koneckonců, zítra je také den!“ snaží se nám naštěpat, zrovna když se rozhodujeme, zda a kdy půjdeme na trénink. A to dokonce ačkoli dobře víme, že kdo si neudělá čas na fitness dnes, bude si muset udělat o to více času v budoucnu na doktory. Pohybová aktivita je bezesporu tou nejefektivnější prevencí řady tzv. civilizačních nemocí. Ale dost moralizování, spíše jak na PP vyzrát. Jednou z cest je vytýčit si střednědobé realistické a kontrolovatelné cíle (naši trenéři vám odborně poradí, jak je připravit konkrétně vám na míru a hlavně si návštěvy fitnessu naplánovat dopředu a považovat je za neodložitelné podobně jako domluvenou návštěvu lékaře nebo významnou obchodní schůzku). Proč je vnitřní PP naším společným nepřítelem? Ze statistiky vyplývá, že jen zhruba polovina členů navštěvuje klub s železnou pravidelností. Jedna čtvrtina využívá klub celkem nepravidelně a zbylá čtvrtina jsou ti, kterým PP – a tentokrát zcela oprávněně – neodbytně připomíná, že při takové frekvenci návštěv se tato investice vůbec nevyplácí. Ani o tuto část členů však nechceme přijít, a to nejen z důvodů fluktuace, ale i z důvodů příjmu klubu. Úspěšný boj s vnitřním PP je tudíž naším společným cílem nejen v prvních měsících každého roku.

Pohodové svátky vánoční a vše nejlepší do nového roku 2015 za celý tým Brumlovky přeje Váš J. V.

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

summary Somewhat more New Year's than Christmas...

Dear Club members and friends! It's taken me a while to gather the courage to share with you the following realisation: ost Our biggest common enemy is our internal COUCH POTATO! But who or what is it? There's a word in German that doesn't really exist in other languages, but its meaning is very clear – Schweinehund (pig dog). Similar to the word Schäferhund (shepherd dog), the shepherd's canine helper, the Schweinehund would guard a herd of pigs in the old days – mostly to be sure that they could stuff themselves with food without being disturbed and without stress – and without moving around too much. Just gaining weight for the benefit and pleasure of the farmer. And we each have such a "pig-dog" – which we call something like a "couch potato" in English – which protects our laziness and comfort (potential exceptions, please excuse me in advance), and it's only a matter of figuring out how to tame it, or how much free rein we'll give it. The couch potato itself (also known as the lazy bones, slacker, procrastinator...) can be quite inventive and refined, and always has a stack of reasons handy why he can't work out today, but some other time for sure. We always find something unavoidable and socially more important – any of a number of unexpected work or family responsibilities. "After all, tomorrow is another day!" it whispers to us at the very moment when we're trying to decide if/when to go to the gym – even if we know very well that he who doesn't make time for fitness will spend even more time sitting in the doctor's office in the future. Active exercise is without any doubt the most effective way to prevent a whole range of lifestyle diseases but enough moralising – how can we overcome our inner couch potato? One way is to set mid-range, realistic, controllable goals – our trainers can advise you on how to prepare a plan specifically for you praveně formě vámand, most importantly, how to plan your visits to the fitness centre in advance and to consider them as non-flexible as a doctor's appointment or an important business meeting. And why is our inner couch potato our common enemy? Statistics show that only about half of the Club's members visit the club with ironclad regularity. One quarter use the Club now and then, and the remaining quarter are those whom the couch potato insistently reminds that at this rate of visiting the club, the investment isn't worth it. But we don't want to lose those Club members – and not for financial reasons – but rather to show that the successful battle with your inner couch potato is in fact our common goal, and not only during the first months of each new year.

From the entire Brumlovka team and myself, we wish you a wonderful Christmas and all the best in 2015. Yours J. V.

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



Tipy na Vánoce

Nejlepším vánočním dárkem je zdraví. Nadělte si jej sami sobě nebo svým blízkým. | The best Christmas gift is the gift of health – for yourself or your loved ones.

V dnešní uspěchané době jsou na nás kladeny vysoké nároky v pracovním i osobním životě. Ze „šichty“ v zaměstnání skáče rovnou do kolotoče povinností v domácnosti a péče o děti. A o Vánocích zvláště! Životní styl se pak stále častěji odráží na naší tělesné schránce a myslí. Jak všem civilizačním chorobám předcházet? Investici do svého zdraví! Zapomeňte na pilulky, zaměřte se na pohyb a relaxaci a kde jinde než v Balance Clubu Brumlovka! I letošní Vánoce jsme pro vás připravili zajímavé speciálně zvýhodněné balíčky a služby. **summary** Today's hectic lifestyle often reflects in both our bodies and minds. How then to prevent lifestyle diseases? By investing in our health! Throw out the pills and focus instead on movement and relaxation – and where else but at Balance Club Brumlovka! Once again we've put together some special packages and services.

TIBETSKÁ MASÁŽ – VÁNOČNÍ CENA 10 MIN / ???? Kč
TIBETAN MASSAGE – CHRISTMAS SPECIAL PRICE 10 MIN / ??? CZK

recepty

maranatha

Bojíte se, že o Vánocích přiberete? Máte ze svátků hojnosti strach a jediné, co se vám v této souvislosti vybaví, je pohodlný gauč, televize a misky cukroví, kterým nedokážete odolat? Přemítání o tom, že o Vánocích opět přibereme je ale přece tak stereotypní!

S odborníky z Maranathy jsme se zkusili na Vánoce podívat z úplně jiného konce. Připravili jsme pro vás tradiční středověčnický menu tak, abychom této nezátěží tučným jídlem a vy jste mohli všechny následující dny zůstat v té nejlepší kondici. Jak říká manažer vegetariánské restaurace Maranatha Josef Fuchsa: „S trochou fantazie je možné připravit i oblíbená tradiční vánoční jídla ze zdravých vegetariánských surovin, aniž byste museli zásadně měnit chutě.“ Nekažte si Vánoce těžkým žaludkem nebo dokonce žlučnickým záchvatem! Přejeme dobrou chuť!

summary Today's hectic lifestyle often reflects in both our bodies and minds. How then to prevent lifestyle diseases? By investing in our health! Throw out the pills and focus instead on movement and relaxation – and where else but at Balance Club Brumlovka! Once again we've put together some special packages and services. Today's hectic lifestyle often reflects in both our bodies and minds. How then to prevent lifestyle diseases? By investing in our health! Throw out the pills and focus instead on movement and relaxation – and where else but at Balance Club Brumlovka! Once again we've put together some special packages and services.

VÁNOČNÍ ŠPALDOVÝ HOUBOVÝ „KUBA“ (na 4 porce)

500 g špaldových krup | 100 g sušených hub | 200 g mražených lišek | 2 cibule | česnek | 4 ks kyselé okurky | 8 ks cherry rajčátek | tvrdý ovčí sýr (např. Kefalografera) | olej | sůl | pepř | majoránka | bylinky na ozdobu (bazalka, pažitka, salát lollo blondo)

summary 500 g špaldových krup | 100 g sušených hub | 200 g mražených lišek | 2 cibule | česnek | 4 ks kyselé okurky | 8 ks cherry rajčátek | tvrdý ovčí sýr (např. Kefalografera) | olej | sůl | pepř | majoránka | bylinky na ozdobu (bazalka, pažitka, salát lollo blondo)

Ve vodě uvaříme doměkka kroupy (cca 45 minut) a přecedíme je, aby byly suché. Přimícháme čajovou lžičku soli, koření, utřený česnek, namočené houby. Na olivovém oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibulku a vmícháme ji do krup. Zalijeme 1 dcl zeleninového vývaru (bujónu např. Würzel) a dozlatova pečeme v pekáči (cca 20 minut). Poté posypeme strouhaným ovčím sýrem a na 5 minut dáme ještě zapéct. Podáváme s kysaným zelím nebo okurkou. Zdobíme cherry rajčátky, čerstvými bylinkami a na olivovém oleji orestovanými liškami.

summary Today's hectic lifestyle often reflects in both our bodies and minds. How then to prevent lifestyle diseases? By investing in our health! Throw out the pills and focus instead on movement and relaxation – and where else but at Balance Club Brumlovka! Once again we've put together some special packages and services. Today's hectic lifestyle often reflects in both our bodies and minds. How then to prevent diseases?



DÁRKOVÝ VOUCHER | GIFT CERTIFICATES

Předplatte svým blízkým členství, udělejte jim radost poukazem na jednotlivou masáž, fyzioterapii, nebo trénink. Vyberte některou z novinek nebo zvýhodněných služeb. Dárkové vouchery vám vystaví konzultanti v prodejně a informačním centru Balance Clubu Brumlovka. **summary** Gift a pre-paid membership to your loved ones, or give them a gift certificate for massage, physiotherapy or training sessions. Choose from our new or reduced price services. Gift vouchers will be issued by sales consultants at the Balance Club Brumlovka sales and information center.

KREDIT | CREDIT

Další možností je darovat nebo si osobně dopřát kredit. Nezapomeňte na zvýhodněný bonusový systém, kterým získáte až 15 % vložené částky. Stačí si dobít kredit a pak už jen čerpat služby klubu. Jak víte, Balance Club Brumlovka jich nabízí celou řadu. Pozn.: Z kreditu nelze hradit platby za členství. **summary** Another option is to give Club credit to someone – or treat yourself. Don't forget about the bonus system, whereby you receive eposit cash into your account and then simply use the Club's services. Please note: Membership fees cannot be paid for with credit.

Deposit Credit Amount	2 000 – 4 999 CZK	Výše zvýhodnění Added Bonus	5 %
Deposit Credit Amount	5 000 – 9 999 CZK	Výše zvýhodnění Added Bonus	10 %
Deposit Credit Amount	10 000 – 20 000 CZK	Výše zvýhodnění Added Bonus	15 %

Zvýhodněné vánoční balíčky | Christmas Specials

Balíček plný relaxace vám nabízí masáže a návštěvu solária, **balíček plný pohybu** obsahuje pět hodin tréninku s osobním trenérem, fyzioterapii a diagnostiku, **komplexní balíček** pak výhody obou předchozích balíčků kombinuje. **summary** The **Relaxation Package** offers a massage and solarium visit; the **Body in Motion Package** includes five hours of training with a personal trainer, physiotherapy and diagnostics, and the **Complete Package** combines both of the above packages.



BALÍČEK PLNÝ RELAXACE | RELAXATION PACKAGE

Balance masáž dle vlastního výběru Balance massage of your choice	3x 90 min
Solárium Solarium	30 min

Běžná cena | Regular price 4.980 CZK Christmas Special 3.900 CZK



BALÍČEK PLNÝ POHYBU | BODY IN MOTION PACKAGE

Trénink s osobním trenérem Training with a personal trainer	5 h
Fyzioterapie Physiotherapy	1 h
Diagnostika Diagnostics	1 h

Běžná cena | Regular price 6.700 Kč Christmas Special 4.900 CZK



KOMPLEXNÍ BALÍČEK | COMPLEX PACKAGE

Trénink s osobním trenérem Training with a personal trainer	5 h
Balance masáž dle vlastního výběru Balance massage of your choice	5x 30 min
Solárium Solarium	30 min
Diagnostika Diagnostics	1 h

Běžná cena | Regular price 9.960 Kč Christmas Special 7.500 CZK

A pokud už toho na vás bude před Vánocemi opravdu moc, vypněte a dopřejte si antistresovou kúru sami | And if all the pre-Christmas hustle and bustle is just too much for you, give yourself the gift of an anti-stress spa session



dietně i o Vánocích

Dietně i o Vánocích



VÁNOČNÍ BRAMBOROVÝ SALÁT S JOGURTEM (na 5 porcí)

1 kg brambor | 2 cibule | 1 mrkev | 100 g celeru | 100 g sterilizovaného nebo mraženého hrášku | 50 g krájené sterilizované kapie | 4 ks sterilizovaných okurek | 4 ks sójových párků | 100 g Šmakounu natural bílý jogurt | šťáva ze 2 citrónů | sůl | pepř | hořčice | olivový olej | pažitka bazalka | rozmarýn a citron na ozdobu

summary 1 kg brambor | 2 cibule | 1 mrkev | 100 g celeru | 100 g sterilizovaného nebo mraženého hrášku | 50 g krájené sterilizované kapie | 4 ks sterilizovaných okurek | 4 ks sójových párků | 100 g Šmakounu natural bílý jogurt | šťáva ze 2 citrónů | sůl | pepř | hořčice | olivový olej | pažitka bazalka | rozmarýn a citron na ozdobu

Uvaříme brambory ve slupce, necháme vychladnout a oloupeme. Mrkev a celer uvaříme ve slané vodě s citrónovou šťávou. Vychladlé brambory, mrkev, celer, okurky, sójové párky a plátek šmakouna nakrájíme na drobné kostičky. Přidáme hrášek, červenou kapii, jogurt a dle chuti osolíme a opepíme. Přidáme tři lžičky hořčice a polévkovou lžici olivového oleje. Vše jemně zamícháme a necháme v lednici uležet do večera. Na talíři ozdobíme nasekanou pažitkou a krájenou kapií. **Upozornění: salát připravujeme ráno, aby se do večera chutě vzájemně propojily.**

summary Today's hectic lifestyle often reflects in both our bodies and minds. How then to prevent lifestyle diseases? By investing in our health! Throw out the pills and focus instead on movement and relaxation – and where else but at Balance Club Brumlovka! Once again we've put together some special packages and services. Today's hectic lifestyle often reflects in both our bodies and minds. How then to prevent lifestyle diseases? By investing in our health! Throw out the pills and focus instead on movement and relaxation – and where else but at Balance Club Brumlovka!



VÁNOČNÍ JABLKOVÉ MĚSCE (na 6 porcí)

3 větší jablka výrazné chuti | listové těsto | višňová zavařenina | 50 g mletých jader z vlašských ořechů | sušené švestky 3 ks/porce třtinový cukr | skořice | vejce na potření těsta | višňová poleva | na ozdobu moučkový nebo vanilkový cukr, vanilková zmrzlina, jablko a čerstvá máta

summary 3 větší jablka výrazné chuti | listové těsto | višňová zavařenina | 50 g mletých jader z vlašských ořechů | sušené švestky 3 ks/porce třtinový cukr | skořice | vejce na potření těsta | višňová poleva | na ozdobu moučkový nebo vanilkový cukr, vanilková zmrzlina, jablko a čerstvá máta

Listové těsto rozválíme na tenký plát a rozkrájíme jej na 6 čtverců odpovídající velikosti jablka. Oloupaná jablka překrojíme napůl a zbavíme jádřinců. Položíme je doprostřed čtverce těsta a do místa po jádřinci vložíme marmeládu, oříšky a spařenou sušenou švestku. Vše posypeme třtinovým cukrem se skořicí. Kraje těsta potřeme rozšlehaným vejcem a jednotlivé cípy těsta spojíme tak, aby vytvořily měšec a při pečení se nerozevřely. Celý povrch potřeme vejcem a pečeme do zlatova, po upečení posypeme cukrem. Podáváme s višňovou polevou a vanilkovou zmrzlinou, posypanou ořechy a skořicí. Zdobíme čerstvou mátou, plátky jablka a zbývajícími sušenými švestkami.

summary Today's hectic lifestyle often reflects in both our bodies and minds. How then to prevent lifestyle diseases? By investing in our health! Throw out the pills and focus instead on movement and relaxation – and where else but at Balance Club Brumlovka! Once again we've put together some special packages and services. Today's hectic lifestyle often reflects in both our bodies and minds. How then to prevent lifestyle diseases? By investing in our health! Throw out the pills and focus instead on movement.

tabata

V nedávné době zaplavila fitness centra nová tréninková metoda cvičení – TABATA. Můžete si s ní zpestřit trénink, ale navštívit i vedenou skupinovou lekci. Na TABATU se v Balance Clubu Brumlovka specializuje Monika Milchová, jejíž lekce se konají každý čtvrtek od 18.00 hodin.

TABATA je vysoce intenzivní intervalová metoda tréninku, jenž je určena pro trénované jedince a sportovce, kteří se chtějí dále rozvíjet nebo zapracovat na své kondici, dynamice a síle. **TABATA** jako cvičení vznikla v Japonsku, kde se využívala v rámci tréninku rychlobruslařů. Výsledky se u sledovaných sportovců dostavily celkem brzy. Už po šesti týdnech cvičení podle této metody došlo k až 28% zlepšení! Základem **TABATY** je obrácený poměr zatížení a odpočinku. Budete tedy cvičit dvakrát tak dlouho než odpočívat. Cviky jsou velmi jednoduché, maximálně se při nich používá zátěž přibližně poloviny vaší normální váhy a vysoké tempo provedení. Stejně jako řada jiných tréninků používá **TABATA** také pomůcky, přičemž záleží jen na fantazii lektora, jaké cviky a pomůcky použije. Monika ráda pracuje s TRX, medicinbalem, nakládacími činkami i samotnými kotouči. Pravidelným cvičením **TABATY** rozvíjíte aerobní i anaerobní metabolický systém současně. Spalujete tedy tělesný tuk, budujete svalovou hmotu, získáváte aerobní kondici a v neposlední řadě zvyšujete sílu a dynamiku.

Summary A new training method has taken over at fitness centres recently: **TABATA**. You can use it to add some variety to your personal training, or try one of our group lessons. **Monika Milchová** is Balance Club Brumlovka's **TABATA** specialist and her lessons take place every Thursday at 6:00pm. **TABATA** is a highly intensive interval training method. Its main principle is a reverse ratio of work and recovery, meaning that you exercise twice as much as you rest. The exercises themselves are very simple, the weights used are about half what you normally use, and the tempo is very fast. Monika likes working with TRX, medicine balls, barbells and weight plates. Regular **TABATA** exercises develop your aerobic and anaerobic metabolic systems simultaneously. You'll burn fat, build muscle mass, improve your aerobic condition and increase your strength and dynamics.



NOHY – DŘEP S VÝSKOKEM SE ZÁTĚŽÍ (20 sekund vysoká intenzita)

Postavíme se s chodidly na šíři kyčlí, váhu přeneseme na paty. Zpevníme střed těla a neprohýbáme bedra. Provedeme hluboký dřep, hýždě se snažíme tlačit dozadu a co nejníže. Pozor, kolena se nesmějí dostat před špičky! Z této základní pozice vyskočíme co nejvýše. Zátěž (kotouč) držíme u hrudníku, lokty jsou v kloubu zavřené.

Summary LEGS – JUMP SQUATS WITH WEIGHTS (20 seconds high intensity)

Stand with your feet hip width apart, body weight on your heels. Keep your abdominals tight and don't move your hips. Perform a deep knee-bend, try to keep your buttocks back and down. Be careful: keep your knees behind the tips of your toes. From this basic position, jump as high as you can. Hold the weight plate chest-high, elbows pressed against your sides.

HRUDNÍK – ŠIROKÝ KLIK STŘÍDAVĚ S JEDNOU RUKOU NA MEDICINBALU (20 sekund vysoká intenzita)

Základní pozici je klasický široký klik, kdy prsty směřují dopředu a lokty do stran. Jedna ruka je položená na míči, druhá na zemi. Chodidla jsou na šíři kyčlí, jednodušší varianta se provádí na kolenou. Zpevníme střed těla, neprohýbáme bedra, hlava je v prodloužení páteře. Klik provádíme tak, abychom se hrudníkem dostali co nejníže.

Summary CHEST – WIDE PRESS-UP ALTERNATING WITH ONE HAND ON A MEDICINE BALL (20 seconds high intensity)

The basic position is the classic wide press-up, fingers facing front and elbows to the side. One hand is placed on the ball, the other is on the ground. Feet are at hip-width; the easier variation is resting on the knees. Keep your abdominals tightened, don't move your hips, the head is an extension of the spine. Perform the press-up, bringing your chest as low as possible.

ZÁDA – KETTLEBELL SWING (20 sekund vysoká intenzita)

Vycházíme ze širšího postoje, špičky a kolena směřují směrem ven. Váhu držíme rovnoměrně na celých chodidlech. Kettlebell uchopíme nadhmatem oběma rukama a provádíme klasické "swings". Pohyb vedeme nejdříve zhoupnutím Kettlebellu mezi kolena, kdy hýždě tlačíme směrem vzad a předloktím se dotkneme stehů. Pokračujeme vyhoupnutím Kettlebellu do výše ramen, paže zůstávají po celou dobu napnuté. Opět zpevníme střed těla.

Summary BACK – KETTLEBELL SWING – two-handed (20 seconds high intensity)

Start with a wider posture, toes and knees facing outwards. Spread your weight evenly over both feet. Grasp the kettlebell with an underhand grip with both hands and perform classic "swings". The movement begins by swinging the kettlebell between your knees, pressing the buttocks to the rear and touching your thighs with your forearms. In a smooth motion, swing the kettlebell up to shoulder height, arms remain straight throughout the movement. Again keep your abdominals tight.



TRICEPS – DIPY NA STEP (20 sekund vysoká intenzita)

Stupínek stepu si nastavíme na nejvyšší pozici. Celou dlaň položíme na step, prsty směřují dopředu, vytáhneme se z ramen směrem nahoru. Chodidla držíme na šíři kyčlí (pro pokročilejší – jednu nohu natáhneme vpřed a držíme nad podložkou po celou dobu cvičení). Z výchozí pozice provádíme "dipy" extenzi v loktech, hýždě sjíždí těsně u stepu směrem k zemi.

Summary TRICEPS – DIPS WITH STEP (20 seconds high intensity)

Adjust the step to its highest position. Place your entire palms on the step facing forward, keeping your shoulders down. Feet on the floor, bent at the knee, hip-width apart (for more advanced – stretch one leg out and keep it raised throughout the exercise). From the starting position, perform "dips", keeping your elbows extended behind you, buttocks move towards the floor.

BICEPS – BICEPS CURL S OSOU (20 sekund vysoká intenzita)

Stojíme s chodidly na šíři kyčlí, s mírně pokrčenými koleny. Váha je rozprostřena rovnoměrně do celých chodidel. Osu s vahou uchopíme úzkým podhmatem na šíři ramen. Lokty držíme celou dobu vedle těla na jednom místě, nesmí nám vyjždět před tělo. Provádíme flexi "biceps curl" v loktech směrem nahoru a spouštíme zpět ke stehnům. Pohyb vedeme tahem, nikoli svihem, důležitý je plný rozsah!

Summary BICEPS – BICEPS CURL WITH BARBELL (20 seconds high intensity)

Stand with your feet hip-width apart, slightly bent at the knees, weight distributed evenly over both feet. Grasp the weight bar with a narrow underhanded grip, hands about shoulder-width apart. Elbows should stay at your sides throughout the exercise – don't let them move in front of your body. Perform classic biceps curls from the elbows upwards and then back down to the thighs. The movement should be performed as a clean pull, not a swing, and fully up and down.

CORE – PŘÍTAHY KOLEN POD TĚLO VE VZPÖRU NA MÍČI (20 sekund vysoká intenzita)

Základní pozici je vzpor na dlaních, s nártý položenými na míči (lehčí varianta – na míč položíme holeně). Vytáhneme se z ramen, tělo držíme v jedné rovině, máme zpevněný střed těla, hlava je v prodloužení páteře, nesmí padat mezi ramena. Provádíme přítahy kolen co nejvíce pod tělo a zpět do výchozí pozice. Pomáháme si zapojením hlubokých svalů břišních, tzn. zpevníme střed těla na maximum a pomocí břišních svalů přitáhneme kolena pod sebe.

Summary CORE – STRAIGHT TUCK SUPPORTED BY THE BALL (20 seconds high intensity)

The starting position is a basic plank position with your insteps resting on the ball (easier variant – rest your shins on the ball). Keep your shoulders down, hold your body in a straight line, the abdominals activated, the head is an extension of the spine – don't let it fall back between your shoulders. Bring your knees forward under your body as far as you can and then back to the starting position. Activate your abdominal muscles during the movement, keeping your core tight, and use your abdominals to pull your knees under yourself.

Foot specialist

Novinka COMFORT ZONE | New COMFORT ZONE

Nohy nás nosí celý život, je proto potřeba se o ně patřičně starat, aby nás ještě pár let poslouchaly. A proč chodit daleko? Od prosince můžete v Balance Clubu Brumlovka využít nové služby – lázeňského vyhlazujícího neinvazivního ošetření chodidel.

Comfort Zone Foot Specialist znamená šetrné odstranění zrohovatělé pokožky v kombinaci s uvolňující reflexní masáží chodidel. Pedikérské ošetření, při kterém se používají jednorázové bandáže navlhčené v mléčné a glykolyové kyselině a obnovující peeling s nimbovým extraktem, omladí pokožku chodidel, reflexní masáž pak pozitivně ovlivní celé vaše tělo! Vždyt na každém chodidle máme asi sedmdesát tisíc nervových zakončení! Masáž napomáhá odbourávání zablokovaných energetických kanálů, odstraňuje pocit těžkých nohou, reflexně ošetřuje bolest páteře a hlavy. Pozitivně ovlivňuje krevní oběh, podporuje lymfatický systém, urychluje detoxikaci organismu a posiluje imunitu, má preventivní účinky na bolesti svalů a je pomocnou léčbou u funkčních poruch trávení a vylučování. Po ošetření Comfort Zone Foot Specialist budete odcházet jako vyměnění!

Summary From December you can take advantage of a new service at Balance Club Brumlovka – the Comfort Zone Foot Specialist spa treatment. Comfort Zone Foot Specialist means the gentle removal of rough, dry skin combined with a relaxing reflexology foot massage. It starts off with a pedicure, during which your feet are wrapped and soaked in lactic and glycolic acids followed by a regenerating peeling with neem oil extract to rejuvenate the skin on your feet, and a reflexology massage that will positively affect your entire body! The massage helps to release blocked energy channels, relieves the feeling of "heavy legs", and treats your spine and head pain using the principles of reflexology. It has a positive effect on blood circulation, supports the lymphatic system, speeds up detoxification, and strengthens immunity, as well as helping to prevent muscle pain, and it's also an effective treatment for digestion and elimination problems.



CENA 55 MIN / 1 090 Kč
PRICE 55 MIN / 1 090 CZK

petr gregor

„Za úspěchem v byznysu i ve sportu stojí to samé“

“Success is success, whether in business or sport“

Podnikatel a úspěšný plavec Petr Gregor začal ve světě sportu skórovat až ve věku, ve kterém už řada profesionálů dávno odešla do sportovního důchodu. Říká o sobě, že nikdy nebyl vrcholovým sportovcem a po dvaceti letech bez pohybu ho zpátky ke sportu přivedla vlastně sázka. Pravidelného návštěvníka Balance Clubu Brumlovka hledejte u nás hlavně v bazénu.

summary *Businessman and successful swimmer Petr Gregor started winning at an age when most professional athletes have retired. He says that he was never a top athlete, and that after twenty years of doing nothing, it was a bet that brought him back to sport. You'll find this Balance Club Brumlovka regular mainly in the pool.*

Sportu, konkrétně plavání, se věnujete poměrně dlouho. Přesto slavíte úspěchy až nyní. Jak si to vysvětlujete? Jaké jsou Vaše motivace?

Abych řekl pravdu, plavání a sportu obecně se nevěnuji tak dlouho, jak by se na první pohled mohlo zdát. Za mlada jsem sice závodně plaval, ale moje úspěchy nepřekročily regionální úroveň Slavoje Bruntál. Například na republikové mistrovství jsem se dostal až v sedmatřiceti letech :) Tak trochu z kamarádského hecu jsem po dvaceti letech bez pohybu vyzkoušel 100 metrů kraulem. Předmětem sázky bylo, že pokud to zvládnu pod minutu, začnu zase trénovat. Když se na těch posledních šest let, co se závodění věnuji, podívám zpětně, asi to bylo součástí nějakého vyššího plánu – tehdy jsem tu sázku nejenom prohrál (tedy zaplaval pod minutu), ale shodou okolností také objevil Balance Club Brumlovka, k tomu trenéra a sparring partnera a Masters plavání. Všechno to tak nějak zapadlo během několika měsíců pěkně do sebe.

Co považujete ve své plavecké kariéře za největší úspěch?

Zpočátku to samozřejmě byly individuální výkony, které šly kupodivu rychle nahoru. Za rok plavání se mi podařilo stlačit kraul na 100 metrů pod 53 sekund a postupně jsem přidával i kvalitnější výkony v jiných disciplínách. První mistrovství Evropy bylo ještě tak trochu fiasco, v roce 2012 už jsem ale vybojoval prvního Mistra Evropy a letos i vytužený titul Mistra světa na 100 metrů motýl. Dnes už si ale víc považuji kolektivních výsledků ve štafetách.

Jaký byl pro Vás rok 2014 a jaké máte plány do nového roku?

Byl to rok rozhodně úspěšný. Vedle vzpomínaných individuálních výsledků, především zlato ve štafetě mix a bronz ve štafetě mužů na MS Masters v Montrealu. Do dalších let máme snad jen jeden nejdůležitější cíl – vydržet závodně plavat!



Jste předsedou plaveckého masters klubu Swimpower Prague. Klub sdružuje plavce, kteří se rozhodli závodit či pokračovat v závodění i v pozdějším věku. V čem se tento klub liší od ostatních podobných?

Nových masters klubů vzniká v Čechách opravdu jen minimální množství a úspěšné prakticky neexistují. Nám se podařilo v krátké době dostat klub do plaveckého povědomí nejen v kategorii masters a nejen v Čechách :) Od ostatních masters klubů nás odlišuje především velká skupinka „mladších“ plavců a taky náš klubový trenér Vlado z Ruska, který k nám pravidelně jezdí vyučovat správnou techniku závodního plavání. Navíc jsme si otevřeli i vlastní tréninkové centrum Powerfit, pro speciální plaveckou přípravu na suchu.

Ve vašem klubu jsou i členové Balance Clubu Brumlovka. Čím si je klub získal?

Věk se má vlastně tak, že prakticky všichni členové Swimpower jsou i členové Balance Clubu. Byla to přirozená podmínka pro závodní přípravu a Balance Club nám svým zázemím umožňuje odpovídající kvalitní přípravu zajistit. Těší mě, že jsme dokázali do našeho klubu angažovat vedle bývalých závodních plavců i rekreační plavce z Brumlovky. Dnes jsou to naši nejsvědomitější členové!

Doporučil byste plavání jako vhodnou pohybovou aktivitu lidem z kanceláře?

Neznám nic komplexnějšího pro tělo, než je plavání! Má to ale háček – plavání je zdraví prospěšné jen při zachování dobré techniky, což je pro většinu lidí bez trenéra velmi obtížné. Jde o to, že plavání s hlavou nahore, bez správného položení těla a rozložení síly může být z dlouhodobého hlediska kontraproduktivní. Moje odpověď je tedy rozhodně ano, ale nechte si poradit s technikou od profesionála.

Jste také úspěšným podnikatelem. Jaký je podle Vás mezi sportem a byznysem rozdíl a co mají naopak společného?

U každého projektu, ať už byznysového nebo sportovního, je pro úspěch nejdůležitější to samé: cíl, strategie, podmínky, zdroje a především úsilí. Každý velký úspěch se skládá z jednotlivých malých věcí, které se musí udelat pořádně. U nás je to tréninková jednotka, potom mikrocyklus, makrocyklus, víra, psychika, výživa a samozřejmě i trochu štěstíčka! Myslím, že naše plavecké výkony inspirují lidi kolem nás – například u mě ve firmě mnoho kolegů začalo sportovat. To považuji za opravdový úspěch.

Jak často si chodíte do Balance Clubu Brumlovka zaplavat?

Když se dostaneme do vody více než dvakrát do týdne, je to úspěch. V době přípravy zvyšujeme četnost návštěv na 4 – 5x týdně, za což se ostatním návštěvníkům omlouváme, protože blokujeme dráhy a šplícháme :)! Libilo by se mi, kdybychom bazénové plavání v Balance Clubu podpořili třeba klubovými závody, které bychom pomohli zorganizovat! Děkuji Balance Clubu za podporu a těším se, že společně oslavíme ještě mnoho plaveckých úspěchů!

summary *You've been into sports – and specifically swimming – for a relatively long time, but you're just now enjoying success. How do you explain it?*

I did swim competitively when I was young, but I never made it past the regional level. I didn't make it to the nationals until I was 37! :) After some teasing from my friends, I tried swimming the 100m freestyle for the first time in 20 years. The bet was that if I could do it in under a minute, I'd start training again. So I discover Balance Club Brumlovka, as well as a trainer and a sparring partner, and Masters swimming.

What do you consider to be the greatest success of your swimming career?

The first European Masters were a bit of a fiasco, but in 2012 I successfully achieved my first European Masters, and this year the longed-for World



Masters in the 100 m butterfly. But today I'm more proud of our relay results.

You're the director of the Masters swim club Swimpower Prague. How does the club differ from other similar clubs?

We've been able to raise the club's profile in more than just the Masters category and not only in the Czech Republic :) We're different from other Masters clubs because of our large group of "younger" swimmers, as well as our club trainer Vlado from Russia. We've also opened our own training centre, Powerfit, for specialised swim training on dry land.

Your club includes quite a few Balance Club Brumlovka members. How did your club find them?

Practically all Swimpower members are also Balance Club members. It was a natural requirement for race preparation. I'm thrilled that we've been able to bring not only former competitive swimmers but also recreational swimmers from Brumlovka into our club.

Would you recommend swimming as a good physical activity for people who sit in an office all day?

Swimming is only beneficial when you maintain excellent form, which is very difficult for most people without a trainer. My answer is – definitely yes, but consult a professional for help with your technique.

You're also a successful businessman. What do you think the difference between business and sport is, and what do they have in common?

For every project, whether it's business or sport, the same things are essential for success: a goal, strategy, conditions, sources, and above all, effort. Every big success is made up of individual small things that have to be completed properly. At the club, it's the training unit, then microcycles, macrocycles, faith, psyche, nutrition, and of course a bit of luck! I think our swimming results inspire those around us – for example, in my company, a number of my colleagues have started exercising. I consider that to be a true success.

How often do you go swimming at Balance Club Brumlovka?

As Balance Club members have surely noticed, Pavlina is the club's hard bearer for the swim club – the rest of us are more tied up with work and home responsibilities, so we're lucky if we get into the water more than twice a week.



saunování saunas

Zima se hlásí o slovo a nějakou chvíli tady v našich zeměpisných šířkách pobude. Jak si toto roční období dlouhodobě zpríjemnit? Přece saunováním! Odleťte do tepla do Balance Clubu Brumlovka ať už je všední či volný den! **summary Winter knocking at the door and will stay in our corner of the world for a little while. How can you make this time of year a bit more pleasant? With a sauna! Escape to the warmth at Balance Club Brumlovka whether it's a workday or the weekend!**

- summary** Saunování má mnoho pozitivních účinků na naše tělo. Kromě stimulace imunity a prevence nachlazení a onemocnění horních cest dýchacích, působí také relaxačně na naši psychiku. Aby mělo saunování smysl, chodte se potit alespoň jednou týdně a zopakujte tři kola saunování po sobě.
- Při saunování nikam nespěchejte, udělejte si dostatek času na to, abyste se prohlíželi a následně pozvolně zchladili. Čas strávený v sauně záleží jen na vašem citění. Jakmile vám pobyt v ní začne být nepříjemný, odejděte. Nikdy by však doba saunování neměla překračovat 15 minut.
- Do sauny nechodte ani nalačno, ani s plným žaludkem. Před saunováním nepožívejte alkoholické nápoje.
- Do sauny vcházejte osprchovaní a bez plavek. Plavky brání pocení a vylučování nečistot z těla, k zakrytí intimních partií slouží prostěradlo. V případě, že nejste v sauně zahalení, je nutné z hygienických důvodů alespoň prostěradlo položit pod sebe, aby se pot vsákl do něj, nikoli do dřevěné lavice.
- Při saunování sedávejte zezadu na nejnižší stupni, kde je teplota nejnižší, postupem času, jak si vaše tělo bude na pravidelné procedury zvykat, se přesunujete na vyšší stupně lavice. Pokud se vám zdá být vzduch příliš suchý, polijte kamna připravenou vodou, která zvýší vlhkost vzduchu v sauně.
- Zchlazení by mělo být pozvolné. V sauně se roztahují cévy, které se pak při ochlazení prudce stáhnou. Vylétné tím vysoko krevní tlak. Rozdíly teplot bychom měli trochu zmírnit, aby výkyv krevního tlaku nebyl tak dramatický.
- Na závěr saunování přichází relaxace, zklidnění. Před dalším saunováním si odpočítejte alespoň tak dlouho, jak dlouho jste strávili v sauně. Relaxujte, meditujte, čtěte právě v odpočinkové místnosti. Tiskoviny do sauny nepatří. V této fázi nezapomeňte doplnit tekutiny.
- Balance Club Brumlovka nabízí několik druhů tepelných lázní odstupňovaných podle teploty tak, abyste si mohli vybrat právě tu, která vám vyhovuje nejvíce.
- Sauny i relaxace jsou klidnými místy, proto prosíme: buďte ohleduplní k dalším návštěvníkům, netelefonujte a hlasitě se neberte.

Kateřina Kolářová

Masérka | Massage Therapist

Kateřina, naše nová masérka, byla od malička sportovní dítě. V mládí se věnovala tenisu a později plynule přešla k basketbalu. Ten se stal jejím největším koníčkem. Podařilo se jí svoji kariéru dotáhnout až na reprezentační a extraligovou úroveň, na které působila do svých jednadvaceti let. Poté se rozhodla studovat v Kanadě, kde hrála za tým St. Francis Xavier University. Štěstí jí ale nepálo a kvůli přetřetí předního křížového vazů v koleni se musela vrátit zpět do Čech, kde pověšila svoji profesionální kariéru na hřebík. Od té doby pokračuje ve studiu na FTVS a rekreačně se věnuje všem druhům sportu od plavání, sportovního lezení až po kitesurfing. Kateřina vyhledává pohyb všude, kde se dá, proto není divu, že se našla právě v oboru sportovní masér. Energii, kterou má, se snaží předávat dál svým klientům, mezi které patří vrcholoví sportovci, připravovaní manažeři i nesportující. Mezi její oblíbené metody patří relaxační celotělová masáže a tlaková masáž. Nabízí ale také například masáž lávovými kameny, sportovní masáž nebo thajskou masáž nohou. Největší radost jí udělá, když jsou klienti spokojeni a nemají žádné bolesti.

summary *Kateřina is our new massage therapist. She's loved sports since she was a little girl – she started with tennis, then later basketball, where she even played at the national and the Extraliga level. She studied at St. Francis Xavier University in Canada and played on the basketball team there. Back here in the Czech Republic, she's continuing her studies at Charles University's Faculty of Physical Education and Sport, and enjoys swimming, rock climbing and kite surfing in her free time. Kateřina likes to move whenever and wherever she can, so it's no surprise that she's gone into the field of sports massage. Her clients include top athletes, overworked managers, and even non-sporty types. She specialises in full-body relaxation massages and pressure massages, but she also offers hot stone massages, sports massages and Thai foot massages.*



Jakub Vobořil

Aerobic Supervisor | Aerobic Supervisor

Jakuba můžete v Balance Clubu Brumlovka potkávat prakticky denně již několik let. Nejdříve se věnoval lekcím jako instruktorem, nyní i jako programový koordinátor a vedoucí instruktorského týmu. Jakub je sportovní nadšenec, veselá povaha a exhibitionista v dobrém slova smyslu, takže se povoláním určitě neminul. Se sportem se poprvé setkal na základní škole, kde si tento nadšený judista a fotbalista budoval první pohybové dovednosti. Ty dále využil a rozvíjel v latinsko-amerických tancích. Po dokončení střední školy se však naplno začal věnovat kickboxu. Všeestrannost a zájem i o jiné sportovní aktivity jsou u Jakuba velkým plusem. Velmi se našel v oboru funkčních tréninků, v čele s TRX. Nebojí se navštěvovat ani jiné lekce a osobně kontrolovat jejich kvalitu. Jakub se snaží sledovat světové trendy v oblasti skupinových cvičení a po pravidelných dávkách je začleňovat do rozvrhu v našem klubu. Už dnes připravuje novinky, které budete moci vyzkoušet od ledna 2015. Letos se dostalo Jakubovi velkého ocenění. Stal se jedním z 6 profí Nike instruktorem pro Českou republiku.

summary *Jakub started out at Balance Club Brumlovka as a class instructor, and now he's the programme coordinator and head of the instructors' team. When he was younger, he did judo, played football, and even tried Latin American dance. After finishing high school, he devoted himself entirely to kickboxing. His versatility and interest in other sports activities are two of Jakub's big pluses. He's particularly interested in functional training, especially TRX. Jakub tries to keep up with international trends in group exercise and to introduce them in regular doses to the Club's class schedule. Even now he's getting some new classes ready for January 2015. This year he became one of 6 professional Nike instructors for the Czech Republic.*

