

nike chodov store nike nový smíchov

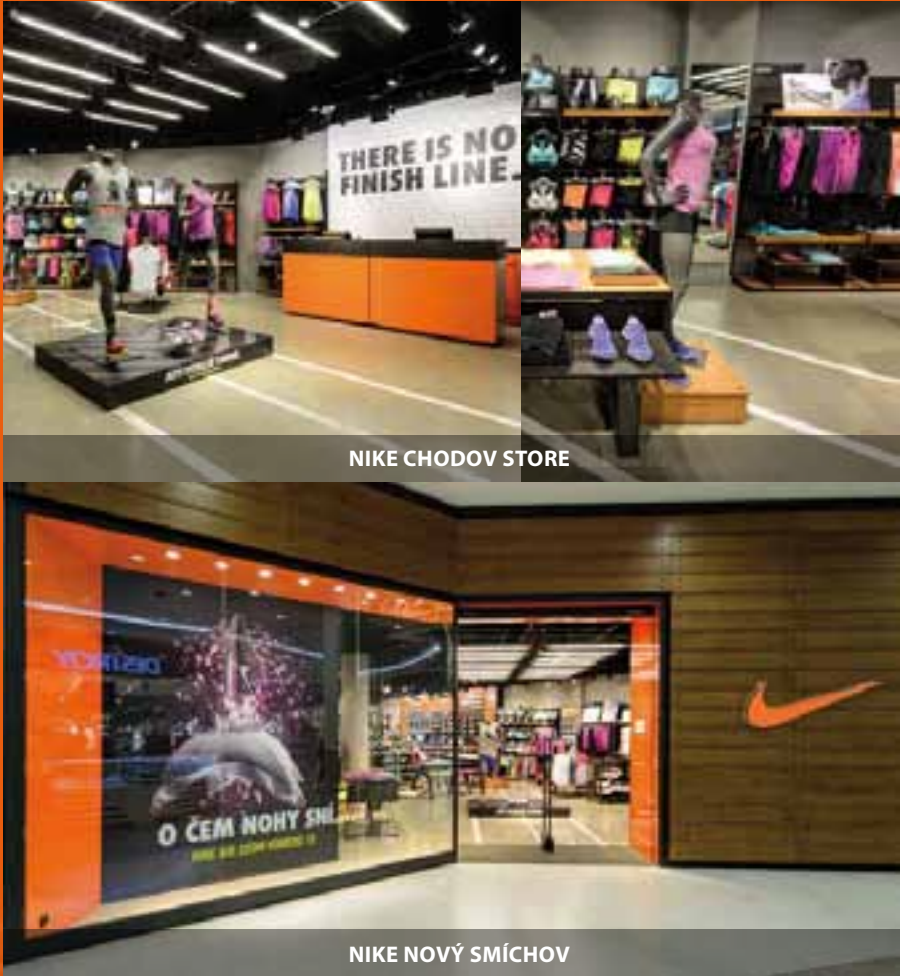
Noví partneři Balance Clubu Brumlovka Balance Club Brumlovka's Two New Partners

Balance Club Brumlovka v září tohoto roku navázal novou spolupráci s prodejními značkového zboží Nike Chodov a Nike Nový Smíchov. V obou prodejnách je pro vás připraven široký sortiment produktů pro běh, trénink, včetně pestré nabídky oblečení a obuvi pro volný čas, na Chodově i pro vaše děti. Odborný personál vám poskytne profesionální servis a poradenství napříč celým sortimentem. Jste členem Nike+ Run Clubu? Tréninky začínají i od prodejny Nike Chodov! Využijte tedy možnost zatrénovat si s profesionály a zároveň si nakoupit ty nejčerstvější kousky z aktuální kolekce Nike!

A co to tato spolupráce znamená pro vás? Po předložení naší členské karty nakupujete s 20% slevou! Sleva se nevztahuje na již zlevněné zboží a jiné akční nabídky obchodů.

Summary This September, the Balance Club Brumlovka established new cooperative partnerships with the Nike Chodov and Nike Nový Smíchov brand name retail stores. Both shops offer a wide range of running and training products, including a variety of leisure-time clothing and footwear. The professional staff provide expert service and advice about the entire product range.

What does this partnership mean for you? When you present your Balance Club membership card, you'll receive a 20% discount on your purchase. This discount does not apply to sale items or any of the stores' other special offers.



zaostře no podzim plný relaxace

Enjoy a Fully Relaxed Autumn

Podzimní počasí přímo nabádá k relaxačním a saunovým rituálům. Aby nám ale bylo všem během odpočinku příjemně, dovolujeme si vás upozornit na základní pravidla užívání relaxační zóny.

Summary The autumn weather simply beckons us to relax and enjoy sauna rituals. In order to ensure that we can all enjoy our quiet time, please follow the following rules in our relaxation zone.

- Před užíváním bazénu a saun se, prosíme, osprchujte | Always shower before using the pool or saunas
- Prosíme, neblokuje lehátka | Do not block others from using the benches and seats
- Do saun, páry a tepidaria vstupujte bez plavek a obuvi | Do not wear swimsuits or any type of footwear when entering the saunas, steam bath or tepidarium
- Plátnem si podložte celé tělo | Use a sheet under your entire body
- Prosíme, hovořte tiše, netelefonujte | Speak quietly and do not use your phone



balancedlife



BALANCE CLUB BRUMLOVKA
PODZIM | AUTUMN 2015

| MYZONE – KONDICE NA MÍRU
| ROZHOVOR PŘEMYSL KUBALA
& JAN HADRAVA
| DEEPWORK
| PODZIM PLNÝ RELAXACE

kalendář akcí

Den plný pohybu 3. 10. 2015 | Day in Motion October 3, 2015

Nový rozvrh lekcí oficiálně oslavíme Dnem plným pohybu, na kterém opět představíme nové lekce i nové instruktory. Těšit se můžete ale i na stálce jako Zumbu, Yogu, NTC, Spinning a Aqua lekce. Každý si přijde na své. Přípravujeme pro vás i motivační program, soutěže i doplňkový program. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

Summary Day in Motion presents a new class timetable, new classes, and new instructors. Old favorites such as Zumba, Yoga, NTC, Spinning, and Aqua classes will remain part of the schedule. We're planning a motivational program, contests, and other activities. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Večerní plavání 16. 10., 13. 11. 2015 | Night Swim October 16, November 13, 2015

Od října budeme také pořádát pravidelné páteční Večerní plavání při svíčkách, které znáte již z předchozích let. Jednou v měsíci pro vás připravíme kouzelnou, nezapomenutelnou atmosféru Aqua zóny. Čekat na vás při svitu svíček budeme v posílené sestavě plavčků ve 20:00 hod. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

Summary Starting in October, we'll once again be holding regular Friday night candlelight swims. Once a month, come experience an unforgettable atmosphere. An enhanced line-up of lifeguards will await you by candlelight from 8:00 p.m. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Tepová frekvence a cvičení dle tepové frekvence v praxi 17. 10. 2015 | Heart Rate and Workouts by Heart Rate in Practice October 17, 2015

Od podzimu letošního roku bychom rádi zařadili do programu i teoretickou praktické lekce, abyste více porozuměli dané tématice a využívali svůj fitness potenciál na maximum. První z přednášek bude zaměřena na Tepovou frekvenci a její využití v různých druzích tréninku. Ať už je to hubnutí a spalování tuků, nebo trénink sportovce, základní principy tepové frekvence ve sportu fungují u každého. Vzhledem k omezené kapacitě rezervace na recepci klubu. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

Summary Starting this autumn, we want to include theoretical-practical classes into the schedule to help you understand the topics more fully and exploit your potential to the maximum. The first of these lectures will focus on heart rate and its use during various types of training. Whether for losing weight and burning fat or training athletes, the basic principles of heart rate in sports is the same for everyone. Due to a limited capacity book your spot at our frontdesk. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Saturday Dance Fever 31. 10. 2015 | Saturday Dance Fever October 31, 2015

Poslední, halloweenskou sobotu v říjnu se zdi budovy Brumlovky rozvlíni v rytmu latino. A nejen zdi! Všechny taneční nadšence zveme na tématickou sobotní taneční party s Martinou Aušovou a Anetou Tvrzníkovou. Jako speciální host se představí kubánský tanečník Leon El Rumbero. A jaký kostým si máte připravit tentokrát? Pyžámko! Vzhledem k omezené kapacitě, rezervace již nyní na recepci klubu. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

Summary The last – Halloween – Saturday in October will find Brumlovka shimmying to Latin rhythms. All dance enthusiasts are invited to a thematic dance party on Saturday with Martina Aušová and Aneta Tvrzníková. Leon El Rumbero, a Cuban dancer, will come as a special guest too. What costume should you plan for this one? Pajamas! Due to a limited capacity book your spot at our frontdesk. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

CrossWorkout Challenge 14. 11. 2015 | CrossWorkout Challenge November 14, 2015

Rádi měříte své fitness dovednosti s ostatními, nebo rádi překonáváte své vlastní možnosti? Pak právě pro vás uspořádáme cross-workoutovou výzvu s Jakubem Vobořilem. Kategorie vyspány pro pány i dámy. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

Summary Do you love comparing your fitness skills with others, or do you prefer transcending your own abilities? Take the CrossWorkout Challenge with Jakub Vobořil. There are categories for both men and women. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Cvičení pro ženy 40+ 28. 11. 2015 | Exercise for Women 40+ November 28, 2015

Druhou teoretickou přednášku zasvětime tréninku žen. Yvona Kimmelová je krásným příkladem toho, že se správným přístupem jde docílit působivých výsledků. Zaměříme se na problematické partie, stravovací návyky i potíže spojené se změnami těla a možnými nemocemi. Teoretická lekce bude doplněna o praktickou ukázkou cvičení. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

Summary The second in our series of theoretical lectures focuses on training women. Yvona Kimmelová is a wonderful example of how the right attitude can bring impressive results. We'll focus on problem areas, dietary habits, and problems associated with changes in the body and possible illnesses. The theoretical class will be accompanied by demonstrations of exercises. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Pokud není uvedeno jinak, sportovní události a přednášky začínají v 15:00 hod. **Summary** If not mentioned, sports events and classes starts at 3:00 p.m.





Quo vadis, fitness...?

Vážení členové klubu, milí přátelé,

letní „bezvětrí“ nám umožnilo trochu se zamyslet nad vývojem v oblasti fitness u nás a u nejbližších sousedů. Můj bývalý kolega a dobrý přítel – komerční rada sekce pro volný čas a turismus v Hospodářské komoře Rakouska – si v posledním editoriale obdobného časopisu posteskl: „Zájem o sportovní aktivity sice kontinuálně roste, ale stále ještě nejíme „zemí sportovců“, jak bylo před 15 lety prognózováno.“ Dělá mu starosti také skutečnost, že zatímco v Německu navštěvuje fitness kluby pravidelně 9,7 % obyvatelstva, v Rakousku je to jen 8,7 %. Celkově má náš jižní soused něco přes 1 000 klubů, z toho Vídeň jen málo přes 200. Docela mu tu jeho skepsi závidím. Česká komora fitness, orgán, který kompetentně zastupuje fitness branži jak vůči klubům, tak vůči rozhodčím orgánům, provedla nedávno komplexní průzkum českého trhu. Z výsledků vyplývá, že v Česku navštěvuje pravidelně fitness asi jen 1,47 % obyvatel. Číslo bude trochu podhodnoceno, protože vychází především z klubů v pravém slova smyslu a ne ze všech sportovišť, která fitness v nějaké, často velmi specifické, podobě nabízejí.

Fitness je lifestyleové téma v pravém slova smyslu. Proto nelze opomenout sociální aspekty a stupeň povědomí o hodnotě zdraví. Je ostatně třeba brát v úvahu i časový náskok sousedů, u kterých fitness boom explodoval v době, kdy se u nás ještě zarputile normalizovalo. Dobrá zpráva je, že „propastné“ rozdíly začínají být už jen rozdíly. Z průzkumu vyplývá, že Balance Club je co do rozlohy i počtu členů největším klubem v Česku. Nutno ale přiznat, že patří také k nejdražším.

V Balance Clubu jsme od začátku vsadili na multifunkcionalitu, odborný a vstřícný servis, moderní vybavení, vysoký standard wellnessu a korektní, ale konsekvantní obchodní politiku. Myslím, že jsme se tím vyhnuli červeným číslicím, do kterých se dostala většina „velkých hráčů“ (zahraniční řetězce) v Česku.

A to nám dovoluje investovat zase zpátky do klubu a do vás, samotných členů. Sníženou letní návštěvnost jsme využili k obnově části infrastruktury. Kompletně bylo vyměněno sanitární vybavení klubu, přebroušeny podlahy, vymalována část prostor. Zúčastnit jste se mohli tenisového či golfového turnaje nebo raftového odpoledne. Na stránkách tohoto čísla newsletteru se dozvíte o dalších zajímavých akcích, které připravujeme na podzim.

Takže mnoho energie a úspěchů při nástupu do podzimní sezóny! A ještě jeden tip: udělejte si rezervu na vánoční kila již nyní!

Váš J. V.

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

summary Quo vadis, fitness...?

The calm and quiet of this summer season gave us time to think a bit about the development of fitness activities here in the Czech Republic as compared to this same area in the case of our closest neighbours. My good friend and former colleague, who is now the Commerce Advisor for the Tourism and Leisure Industries Division of the Austrian Chamber of Commerce, wrote, with some regret, in his last editorial for a similar publication, "Although interest in sports activities continues to grow, we are still not a 'nation of athletes' as was predicted would be the case fifteen years ago." He is also concerned about the fact that only 8.7% of Austria's population visits fitness clubs on a regular basis, as compared to Germany, where this figure is 9.7 %. Overall, our neighbour to the south has more than 1,000 such clubs, with slightly over 200 of them located in Vienna. I am quite jealous of his level of scepticism. The Czech Chamber of Fitness, which is the umbrella organisation competently representing the interests of the fitness industry (with regard to both fitness clubs as well as the relevant authorities), recently completed a comprehensive survey of the Czech market. The results show that only approximately 1.47 % of the Czech population regularly visits fitness clubs. This number is probably a bit understated, as it is primarily based on the official definition of a fitness club and does not include other sports facilities offering fitness activities, frequently of a very specific type.

Fitness falls under the heading of lifestyle topics in the truest sense of the word. As a result, the associated social aspects and the level of awareness about the value of health cannot be overlooked. The jumpstart our neighbours had must also be taken into account, as their fitness boom exploded at a time when we were still submerged in the dismal "normalisation" period. The good news is that the "immeasurable differences" have now been reduced to just "differences". Surveys have shown that the Balance Club is the largest fitness club in the Czech Republic, from the perspective of the size of the facilities and based on the number of its members. However, it must be said that it is also one of the most expensive clubs.

Since the time we first opened our doors here at the Balance Club, we have staked everything on multi-functionality, professional and friendly service, modern equipment, high standards for wellness, and correct, albeit subsequent, business policies. I think this has made it possible for us to avoid going into the red, which is what happened in the case of the majority of larger players (foreign chains) here in the Czech Republic.

This makes it possible for us to reinvest our takings into the club and for the benefit of our members. We took advantage of the lower visit rate this summer to renew parts of our infrastructure. All of the club's sanitary equipment was replaced, the floors were sanded, and parts of the premises were repainted. Our members had the opportunity to participate in tennis and golf tournaments and we also organised an afternoon of rafting. You will find out about the interesting events we are planning for the autumn in this edition of the newsletter.

Wishing you loads of energy and much success as we enter the autumn season. And one more tip: make space for those extra Christmas kilos right now.

Yours J. V.

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

kondice na míru s novou generací



Customised conditioning with the next generation of MYZONE

Technologie a technologická zařízení se prosazují v dnešní moderní době ve všech odvětvích lidského bytí stále častěji. A oblast sportu, v našem případě fitness, není výjimkou. Již od roku 1982 je sport tester běžným pomocníkem monitoringu fyzické aktivity. S technologickým rozvojem se jednoduchý měřič srdečního tepu proměnil v zařízení sledující i další aspekty pomáhající k lepším sportovním výkonům.

S dalšími funkcemi se sporttestery proměnily v hodinkové computery, jejichž výstupům rozuměli jen ti zaslavčení. Před 3 lety uvedla společnost MYZONE na trh jednoduchý systém, který podává o právě probíhající fyzické aktivitě informace rychle, jasně a jednoduše. Zobrazované hodnoty jsou personalizované, respektují vaši osobní maximální tepovou frekvenci a maximální výkon. Sportovní aktivita je pak vyjádřena procentuálním údajem a jednou z 5 barevných zón, které slouží k jednodušší orientaci a kontrole účinnosti cvičení. Tím, že je systém individualizovaný, nastavený dle vašich parametrů, je srovnání fér, protože každý dosáhne 80 % svého výkonu podle svých vlastních možností.

summary Sport testers started to be used for monitoring physical activities on a standard basis as early as 1982. Over time, what started as a simple heart rate monitor has evolved into a device that monitors additional metrics and at the same time makes it possible to achieve better sports performance.

With the addition of new functions, sport testers have been transformed into wristwatch computers, however the output they generated could be understood by only an initiated few. Three years ago, MYZONE introduced a simple system on the market that provides information about ongoing physical activity quickly, clearly, and simply. The displayed values are customised and always take into account your personal maximum heart rate and maximum performance requirements. Physical effort during sports activities is then expressed as a percentage and using five colour-coded heart rate zones. This makes it easier to track and check the effectiveness of exercise. Because the system is customised and the settings match your personal parameters, the comparison is fair as everyone will reach an 80% performance level according to their personal abilities.



MYZONE V BALANCE CLUBU BRUMLOVKA | MYZONE AT BALANCE CLUB BRUMLOVKA

Dosud jsme systém MYZONE v Balance Clubu Brumlovka využívali především v hodinách spinningu, kdy se „jede“ podle barevného schématu MYZONE barevných zón. Nyní však rozšiřujeme možnost monitoringu srdeční frekvence se systémem MYZONE i do fitness a sálu č. 1 (zde především pro lekce Kruhového tréninku, TRX, Funkčního tréninku, Cross Workoutu, NTC i Body Trainingu a Body Stylingu).

summary Previously we used the MYZONE system at the Balance Club Brumlovka primarily during spinning sessions. Now we have expanded its use to the fitness section and Studio 1 (for use primarily during Circuit Training, TRX, Functional Training, Cross Workout, NTC, and Body Training and Body Styling).

S MYZONE KDEKOLIV A ODKUDKOLIV | ANYWHERE AND EVERYWHERE WITH MYZONE

Nově se také s novou generací pásu MYZONE nemusíte vázat na náš klub. MZ-3 vám umožní data sledovat v reálném čase pomocí rozhraní Bluetooth 4.0 LE i na vašem chytrém telefonu. Ať jste, kde jste, vždy máte svá data na dosah. Pecka je, že je navíc univerzální a umožňuje propojení i s dalšími vašimi oblíbenými aplikacemi.

summary Now with the new generation of MYZONE straps, you're not bound to just our club. The MZ-3 allows you to follow your data in real time on your smartphone using Bluetooth 4.0 LE. What's great about it is that it's universal and can be used with your favorite apps.

SPLNĚTE SI SVÉ CÍLE | REACH YOUR GOALS

Sledujte, jak jste pokročili, analyzujte své osobní rekordy, porovnávejte se s výsledky svých přátel. Sbírejte výkonnostní body a soutěžte v námi vypisovaných soutěžích. Využijte tento jednoduchý systém pro maximalizaci svého výkonu a pro dosahování krátkodobých i dlouhodobých cílů!

summary Follow your progress, analyze your personal records, compare with your friends' results. Collect performance points and take part in our competitions.

SOUTĚŽ | COMPETITIONS

Od října pro vás každý měsíc vypíšeme soutěž se systémem MYZONE o krásné ceny, produkty Nike a naše služby a produkty. Zapojit do soutěže se může kdokoliv, kdo v tréninku využívá systém MYZONE. Na začátku dalšího měsíce odměníme 3 účastníky dle zadaných kritérií soutěže. A jak se soutěže zúčastnit? Všem uživatelům přijde pozvánka. Pokud výzvu přijímáte, stačí potvrdit a začít cvičit: jak jinak než se systémem MYZONE.

summary Every month starting in October, we'll announce a competition with the MYZONE system for great prizes, NIKE products, and our services and products. Anyone who uses the MYZONE system during their training can take part in the competitions. At the beginning of the following month, we'll reward the three participants according to the contest parameters. And how can you take part in the competition? Every user will receive an invitation. If you accept the challenge, just confirm it and start exercising – with the MYZONE system, of course!

PRODEJ MZ-30 | GET AN MZ-30

U fitness baru je nyní k dostání nová generace pásu MZ-30, do konce října za zvýhodněnou cenu s 20% slevou. S úvodním nastavením vám pomohou trenéři a také instruktoři spinningu.

summary The newest generation of MZ-30 straps is available for sale at the fitness bar – from now until the end of October you'll get a 20% discount. Our trainers and spinning instructors can assist you with the initial set-up.



deep work

Horkou novinkou nejenom v našem rozvrhu, ale i v oblasti skupinových lekcí je cvičební program s názvem Deep WORK. Jak již název napovídá, jde se opravdu do hloubky. A to po stránce jak tělesné, tak duševní. A co si pod tím představit? Toto dynamické funkční fitness cvičení spojuje prvky jógy, pilates, východního myšlení a intervalového funkčního tréninku. Je to trénink, kde se střídá kontrast síly a relaxace, napětí a uvolnění. Základním stavebním kamenem je učení jing & jang a učení pěti elementů (země, dřevo, oheň, kov a voda), které provází lekci v sedmi fázích.

Úvod lekce patří dechovým cvičením a zlepšování koncentrace. Všechny starosti a stres nechte odplout a soustředíte se jen na své tělo a svou mysl. Následuje protažení a příprava na nadcházející cvičení. Uvolníte klouby, odstraníte fyzické i psychické blokády a zaměříte se na intenzivní posilování a flexibilitu. Při cvičení také aktivujete kardiovaskulární systém a zlepšujete koordinaci pohybů a stabilitu. Závěr lekce je věnovaný relaxaci, kdy uvolníte celé tělo a necháte se unášet svou čistou myslí. Hodina bývá velmi dynamická, a je podpořena důkladným výběrem hudby, která vás bude silně motivovat k posunu vašich fyzických možností.

summary A hot new item not only on our schedule but also in the world of group training is the Deep WORK exercise programme. What is it? This dynamic functional training combines elements of yoga, pilates, Eastern philosophy, and functional interval training. The seven-phase programme is structured according to the five elements (earth, wood, fire, metal, and water). The training session starts with breathing exercises and improving the quality of concentration. This is followed by stretching and preparations for the next exercises. You will loosen your joints, remove any physical and mental blocks, and be able to focus on intensive strengthening and improving flexibility. The exercises also stimulate your cardiovascular system, help you to better coordinate your movements, and improve stability. The entire session finishes with a period of relaxation to relax your entire body and allow you to be borne away on purified thoughts.

LEKCE Deep WORKu | Deep WORK SESSIONS

Lekci Deep WORKu s naší novou instruktorkou skupinových lekcí a osobní trenérkou Janou Konečnou můžete navštívit každou středu od 17:00 hod. a pátek od 9:00 hod.

summary Jana Konečná, our new group exercise teacher and personal trainer, leads our Deep WORK sessions on Wednesdays at 5:00 p.m. and on Fridays at 9:00 a.m.



POZICE DÍTĚTE; HOUPAČKA; KOBRA

Element: voda a země

Tato pozice nám umožňuje prodýchat a zkoncentrovat celé tělo, pomáhá uvolnit napjaté zádové svaly.

Sedíme na patách, hluboký předklon, natáhneme obě ruce co nejvíce před sebe, tím si otevřeme více hrudník a pozici tak lépe prodýcháme. Z pozice dítěte přecházíme s hlubokým nádechem přes kulatá záda do pozice kobry. S nádechem zvedáme trup od země; hlava vytáhla nebo je v mírném záklonu, ramena tlačíme dolů, pánev zůstává na podložce a přes mírně pokrčené nebo natažené paže se zvedáme nahoru (postavení paží je individuální – závisí na prohnutí zad). V závěrečné pozici kobry se dostáváme do fáze houpací, střídavé a přichází energie kroužení.

summary CHILD POSE; HAMMOCK; COBRA ELEMENT: WATER AND EARTH

The Child Pose allows us to breathe using our entire bodies, to improve our overall concentration, and to relax tense back muscles.

Kneeling on your hands and knees, slowly sit back on your heels and extend both arms as far forward as possible. Inhale deeply, arch your back upwards and move into the Cobra Pose. As you inhale, lift your upper torso off the floor. Your head should be upright or tilted slightly forward. Push your shoulders down; leaving your pelvis resting on the mat, lift your body up keeping your arms straight or only slightly bent. The Cobra Pose transitions into the Hammock Pose and the phase of circulating energy.

RUNNING VE VZPORU

Element: dřevo přecházející v oheň

Spojuje sílu a dynamiku, aktivuje kardiovaskulární systém a koordinaci, zvěštuje energii v organismu, připravuje tělo na intervalový trénink.

Výchozí pozice je vzpor na dlaních neboli prkno. Hlava zůstává v prodloužení trupu s pohledem na podložku. Ruce jsou srovnané pod rameny. Postavení chodidel na šíři boků. Hýždě jsou níže než ramena. Hlídáme si aktivní střed těla (core), který aktivujeme přenesením váhy na palčích chodidel do ramen. S výdechem přitahujeme pravé a levé koleno k hrudníku v dynamickém tempu.

summary RUNNING PLANK ELEMENT: WOOD TRANSITIONING INTO FIRE

This exercise combines strength and dynamics. It activates the cardiovascular system, improves coordination, increases energy, and prepares the body for interval training.

Start in a push-up plank position. Your head should remain an extension of your body and your shoulders should be straight above your wrists. Place your feet hip-width apart and keep your buttocks below the level of your shoulders. During this exercise, we focus on the active core of our bodies. As you exhale, bend your right knee forward to your chest; on the next exhale, step your right foot back and bend your left knee. Alternate legs, keeping up a dynamic tempo.



DŘEP STRANOU – LATERAL SQUAT

Element: oheň

Dynamická sekvence tréninku ve vlastním tempu. Základní komplexní cviky Deep WORK. Dřep stranou: Ze vzpřímeného stoje se ukročením stranou dostáváme do hlubokého dřepu. Hýždě tlačíme co nejníže. Rameno dané strany rotujeme ke koleni a druhou rukou míříme ke stropu. Pohled se otáčí za vzpřímenou rukou. V tempu střídáme strany.

summary LATERAL SQUAT ELEMENT: FIRE

This phase consists of a dynamic training sequence at your own pace.

Starting from an upright position, shift your weight over to one side to go into a wide-stance deep squat position. Push your buttocks down as far as possible. The shoulder on the weight-bearing side should be rotated towards your knee, and your other hand should be pointed at the ceiling. Look toward the hand that is pointing upwards. Alternate sides at a regular tempo.



DŘEP STRANOU – SKATER

Element: oheň

Dřep provádíme zanožením jedné nohy za druhou. Stejnou rukou jako zanožujeme se snažíme dotknout země. Pohyb vychází z nohou nikoli z předklonu. V tempu střídáme strany.

summary SKATER SQUAT ELEMENT: FIRE

This phase consists of a dynamic training sequence at your own pace.

The Skater Squat is performed by bring one leg behind the other. Touch the ground with the hand on the same side as the leg that is placed in back. The movement comes from your legs, not from bending forward. Alternate sides at a regular tempo.

PARALEL SWING

Element: oheň a metal

Tato cvičební fáze představuje přechod do uvolňující a prodýchávací části. Jedná se o komplexní uvolnění celého těla a přípravu na další část tréninku. Provádíme cyklické, dynamické hluboké předklony doprovázené pohybem paží ve vzpažení do zapažení. Pohyb provádíme v souladu s dechem. Náročnější mohou zkusit variantu s výskokem.

summary PARALLEL SWING ELEMENT: FIRE AND METAL

This phase of the exercise session is a transition to the relaxation and full-body breathing phase. It involves the complete loosening of your entire body and prepares it for the next part of the training. Starting from an upright position with your arms held straight above your head, bend forward deeply bring your arms behind you. Repeat several cycles, exhaling when you bend forward, inhaling when returning to the upright position. For a greater challenge, add a jump when reaching upwards.



stalo se



Golfový turnaj 26. 6. 2015



Golfový turnaj 26. 6. 2015



White party 17. 6. 2015



Rafting 29. 8. 2015



Golfový turnaj 26. 6. 2015



Tenisový turnaj 27. 7. 2015



White party 17. 6. 2015



Námořnická párty 17. 9. 2015



Tenisový turnaj 27. 7. 2015



White party 17. 6. 2015

Kompletní fotogalerii naleznete na [f](#) Balance Clubu Brumlovka.

přemysl kubala & jan hadrava

Jak se rodí olympijské sny...

How Olympic Dreams Are Born....

Relativně nové české beachvolejbalové duo slaví úspěchy. Osmifinále na Mistrovství Evropy, na Evropských hrách v Baku už to byl dokonce bronz. Jejich sen o účasti na olympijských hrách tak začíná nabírat jasnější obrysy. S Přemyslem Kubalou a Janem Hadravou jsme se bavili o bojovém srdci, volejbalovém umu a o tom, jak se připravuje fyzická na olympiádu.

en summary *This relatively new Czech beach volleyball duo celebrates its successes. One step away from the quarter-finals at the European Championships, and a bronze medal at the European Games in Baku. Their dream to play at the Olympic Games is starting to take shape. We spoke with Přemysl Kubala and Jan Hadrava about a fighting heart, a talent for volleyball, and how to prepare physically for the Olympics.*

Jak dlouho vlastně hrajete plážový volejbal a co Vás k tomuto sportu přivedlo?

JH: Plážový volejbal hraju asi 6 let od svých 18. Dostal jsem se k tomu díky tátovi, který reprezentoval v šestkovém volejbale. Potom začal plážový volejbal trénovat a řekl, že bych to mohl přes léto zkusit k šestkovému volejbalu jako doplněk.

PK: Plážový volejbal tvořil součást naší letní přípravy v mém tehdejšímu klubu Schenk Brno, tedy někdy kolem roku 1993. V té době zrovna

v plážovém volejbale začínal okruh Světové série a mně se tento sport natolik zalíbil, že byl přes letní měsíce dlouhou dobu mojí hlavní náplní.

Tvoříte věkově ne zrovna sourodý pár. Jak to, že to mezi Vámi tak funguje a slavíte úspěchy?

JH: Ten rozdíl je znát, Přemek by pomalu mohl být věkově můj otec. Pro mě je to ale super! Mám možnost se od něj spoustu věcí přiučit a hlavně cítím, že jsem se v některých činnostech za ten rok neuvěřitelně posunul. **PK:** Věkový rozdíl tam samozřejmě cítit je, ale Honza je z šestkového volejbalu zvyklý hrát se staršími spoluhráči, takže to pro něj nebyla zase až taková změna. Měli jsme se podle mě dát dohromady hned po olympiádě v Londýně, aby byl větší prostor na sehrání. Ale i přes relativně krátký čas máme za sebou nezapomenutelné zážitky a některé opravdu výjimečné turnaje a výsledky.

Jak hodnotíte svou účast na prvních Evropských hrách v Baku?

JH: Evropské hry byly super a krásná medaile třešnička na dortu. Nebýt toho úspěchu, užijeme si to asi do jisté míry stejně, ale zatím to považujeme za vrchol naší beachové kariéry. Přemek má určitě pořad na prvním místě účast na LOH v Londýně...

PK: Evropské hry byly svým pojetím takovou „malou“ olympiádou, takže celá ta atmosféra a zájem médií nás neskutečně pohltily a my jsme dosáhli našeho nejlepšího společného výsledku. Bronzová medaile z Baku tak mezi moje největší sportovní úspěchy jednoznačně patří.

A jak se těšíte na brazilské Rio?

JH: Rádi bychom se tam dostali. Cesta bude ještě náročná, ale věřím, že když se dobře připravíme na příští rozhodující sezonu, mohl by se podařit nějaký hezký výsledek, který nás na olympiádu dostane.

PK: Olympijské hry jsou asi snem každého sportovce. Dostat se na ně je obrovská motivace, ale zároveň nesmírně obtížná cesta. Pro nás

to znamená zvládnout finálový turnaj v červnu 2016. Tam proběhne rozhodující fáze Continental Cupu, na který jsme se v letošním roce díky výborným výsledkům v rakouském Badenu kvalifikovali.

Trénujete i ve fitness – změnil se nějak v průběhu let styl Vašeho tréninku?

JH: Na posilovně si dávám záležet. Cítit se dobře po fyzické stránce je pro mě hodně důležité a když se to skloubí s nějakou tou svalovou hmotou, je to určitě daleko lepší i na pohled (smích). Hodně cvičím dynamické cviky kvůli výšce, zároveň taky kladu velký důraz na sílu.

PK: Za posledních 20 let prošel tenhle sport hodně výraznými změnami. A jak se postupem času mění pravidla, mění se samozřejmě i styl hry a dnešní pojetí beach volejbalu. Mnohem víc se podobá volejbalu šestkovému, než tomu bylo dřív. Proto je nutné reagovat i v kondiční přípravě: zaměřujeme se na rychlost a výbušnou sílu. Velkou inspirací je pro mě Cross Fit – i ten tvoří součást mé kondiční přípravy.

Co je podle Vás největším tajemstvím sportovního, potažmo osobního životního úspěchu?

JH: Myslím si, že těch důležitých věcí je víc. Určitě mít z toho radost, vůli se neustále posouvat a nezakrtnět (tím by přišla stagnace a následně pád). A na základě vlastní zkušenosti si myslím, že na sebe člověk musí být náročný. Tím nejdůležitějším pak je, aby byl člověk zdravý, byl se sebou spokojený a užíval si každou chvíli života – sportem nebo jakkoliv jinak.

PK: S ohledem na svůj věk můžu říct, že nejdůležitější je asi to, aby vás pořád bavilo vyhrávat. Pokud vám zůstane chuť něco dokázat, budete schopni překonávat jakékoliv překážky a dokážete se nadchnout pro daný cíl, až už je jakýkoliv.



en summary *How long have you actually been playing beach volleyball and how did you get into it?*

JH: I've been playing beach volleyball about 6 years, so since I was 18. My dad got me into it – he played on the Czech six-a-side volleyball team. Then he started playing beach volleyball, and said I should try it over the summer as a side sport to the six-a-side game.

PK: Beach volleyball was part of our summer training at my club at the time, Schenk Brno, so around 1993. Right around that time, the World Series circuit started up and I fell so in love with the sport that for a long time, it was my main focus during the summer.

You're kind of an odd couple age-wise. How do you work so well together and achieve such great success?

JH: You can see the difference – Přemek could almost be my father, age-wise. But I think it's great! I can learn so much from him, and most importantly, I feel that I've really made some great strides ahead in some areas over the past year.

PK: Of course you can tell there's an age difference, but Honza is used to playing with older players from his six-a-side experience, so it isn't that much of a change. I think we should have gotten together right after the London Olympics so we'd have had more time to get coordinated. But in a relatively short amount of time, we've had some unforgettable experiences and some really outstanding tournament results.



How do you feel about your performance at the first European Games in Baku?

JH: The European Games were great, and a beautiful medal was the icing on the cake. Even if we hadn't been successful, we'd still have had a great time, but for now we consider it the pinnacle of our beach volleyball careers. Přemek probably has his participation in the London Games as his first place...

PK: The European Games were conceptually like a "little Olympics", so the whole atmosphere and media interest really fired us up, and we achieved our best result together to date. The bronze medal from Baku is definitely among my greatest sports successes.

And are you looking forward to the Games in Rio?

JH: We'd love to go. We have a long hard journey ahead of us, but I believe that if we prepare well for the upcoming crucial season, we could achieve some nice results that would get us to the Olympics.

PK: The Olympics are probably the dream of every athlete. Getting to them is a huge motivation, but it's also an unbelievably difficult journey. For us it means winning the finals tournament in June 2016. That will take place at the Continental Cup, which we qualified for with our great results in Baden in Austria.

You also train in the fitness centre – has your training style changed over the years?

JH: At the gym, I work hard. Feeling good physically is very important for me, and when you combine it with a little muscle mass, it's certainly much nicer

to look at (laughs). I do a lot of dynamic exercises for my jumping, and also place a lot of emphasis on strength.

PK: The sport has undergone quite a number of changes over the past 20 years. And as the rules have changed over time, so has the style of play and today's concept of beach volleyball. It resembles six-a-side volleyball much more now than before. Therefore it's essential to react to changes even in the way you train: we focus more on speed and explosive power. Cross Fit has been a big inspiration for me – and makes up part of my fitness training.

What do you think the greatest secret of sports is, of one's personal success in life?

JH: I think there are a number of important things. Most importantly is to enjoy it, use your will to keep moving forward and not get into a rut (otherwise you'll stagnate and fail). And based on my own personal experience, I think that a person should be demanding on one's self. Then the most important thing is to be healthy, to be satisfied with one's self, and to enjoy every moment of life – with sports or any other way.

PK: Given my age, I'd have to say that the most important thing is that you always enjoy winning. If you continue to have the desire to prove something, you'll be able to overcome any obstacles and get excited about any goal, whatever it might be.



profily

Pavla Skružná

Masérka

Massage Therapist

Rádi bychom vám v tomto čísle newsletteru představili také naši novou masérku Pavlu Skružnou. Masážím se Pavla začala věnovat již v roce 1998 při studiu fyzioterapie, kdy pomáhala ulevovat od bolesti své rodině a známým, později tyto techniky přenesla do speciální pedagogiky, využívala především rehabilitační metody při své práci s dětmi. Pavlinými oblíbenými masážemi jsou Havajská, masáž proti celulitidě, obličejový lifting a manuální lymfodrenáž. Pavla je přesvědčena, že jsou naše emoce úzce spojeny s fyzickou stránkou, účinek masáže by tedy měl být i uvolňující od všech starostí a denního stresu. Proto ji velmi těší, když Klient odchází odpočatý a pozitivně naladěný. Ve svém volném čase se Pavla ráda věnuje sportu – lyžuje, jezdí na in-line bruslích, kole, podniká procházky přírodou, čte odbornou literaturu a stále navštěvuje nové a zajímavé kurzy.

en summary *We'd like to take this opportunity to introduce you to our new massage therapist – Pavla Skružná. She has been involved with massage therapy since 1998, when she was studying physiotherapy. She later started to apply these techniques in the field of special education. Pavla's favourite forms of massage include Hawaiian massage, anti-cellulite therapy, face lifting, and manual lymphatic drainage. Pavla believes that our emotions are closely linked to our physical condition and that massage should also relieve us of all our worries and daily stress. She is always happy to see her clients leave well-rested and in a positive mood. During her free time, Pavla participates in a variety of sports activities, such as skiing, inline skating and bike riding. She also enjoys nature walks, reading professional literature and attending new and interesting lectures and courses.*



Ondřej Kredba

Osobní trenér, instruktor fitness

Personal Trainer and Fitness Instructor

Ondru můžete znát už delší dobu z lekcí GUNNINGU, o prázdninách jsme se ale domluvili na další spolupráci v oblasti osobních tréninků, takže Ondro, vítěj na palubě! Ondra je NTC Trainer a GUN-eX Master Trainer. Podílel se na vývoji GUN-eX Training systému, který nyní funguje ve více než 20 zemích celého světa. Už při studiu na FTVS UK v Praze začal působit jako osobní trenér fitness / kondiční trenér a ve svých pouhých 31 letech má bohaté zkušenosti jako mezinárodní GUN-eX prezentér i jako kondiční trenér fotbalistů v Abú Dhabí. Specializuje se na rozvoj kondice, síly, rychlosti a dynamiky. Snaží se jít cestou FyziioFitness, tzn. chytře, účelně a zdravě. Kromě jiných sportovců nyní připravuje také světového šampiona v K-1 Petra Vondráčka. Závodně hrál extraligu softballu, nyní propadl bojovým sportům a svému čerstvě narozenému synovi. Jeho motto zní: „TRAIN HARD, TRAIN SMART!“

en summary *Ondra has been leading our GUNNING classes for quite a while, but just this summer, we reached an agreement with him for other activities. Ondra is an NTC Trainer and GUN-eX Master Trainer. He personally participated in the development of the GUN-eX Training system, which is now used in twenty countries. Ondra started as a personal trainer and a strength and conditioning coach when he was still a student at the Charles University, Faculty of Physical Education and Sport in Prague. Although he is only 31, he has a lot of experience as an international GUN-eX presenter as well as a conditioning coach for football players in Abu Dhabi. He specialises in conditioning, speed, and agility development. His aim is to follow the FyziioFitness method, which means in a smart, effective, and healthy manner. The athletes he currently works with include the K-1 World Champion Petr Vondráček. In the past, Ondra played competitive softball in the Extraliga, but now his favourite pastimes include the martial arts and his newborn son.*

