

nike představuje

nike flash pack

Váš běh bude konečně vidět... s novou kolekcí Nike Flash Pack

Be visible while running with the new Nike Flash Pack collection

Pokud to s během myslíte vážně, nečekáte na dokonalé počasí nebo tu správnou náladu. Zvlášť v sychravém zimním čase vyběhnete bez přemýšlení a ohledu na to, jestli je venku tma, prší či sněží. Proto nesmíte podceňovat výbavu. Ta základní by v tomto období měla obsahovat nejen kukly a čelovky, ale také ultralehké, izolační, prodyšné a hlavně 100% viditelné oblečení. Zkuste například kolekci NIKE FLASH PACK, která vás udrží v teple, suchu a pomocí barevných reflexních potisků vás zviditelní i v hluboké tmě. Sáhnete po vestě Nike AeroLoft Flash, do opravdu nepříznivého počasí je ideální bunda Nike Shield Flash Max Running a zcela určitě se neobejdete ani bez legín – v této kolekci najdete Nike Epic Lux Flash Running. Bez dobrých běžeckých bot to samozřejmě také nepůjde. Kolekce Nike Flash Pack nabízí široký výběr voděodolných bot s 360stupňovým reflexním pokrytím.

summary If you take running seriously, you don't wait for the right weather or the right mood. During the chilly autumn and winter weather, you run without thinking, regardless of whether it's dark outside, or it's raining or snowing. It's important therefore that you don't underestimate your gear. At this time of the year, not only should you wear a hat and a headlamp, but also ultralight, insulating, breathable, and most importantly 100% visible clothing. Try for example the NIKE FLASH PACK collection, which will keep you warm, dry, and – thanks to its colourful reflective print-visible even in the pitch dark. Grab the Nike AeroLoft Flash vest, and for really bad weather, the Nike Shield Flash Max Running jacket is ideal, and you certainly need Nike's Epic Lux Flash Running leggings. And of course you can't do without good running shoes. The Nike Flash Pack collection offers a wide selection of waterproof shoes with a 360 degree reflective coating.



tip na dárek

dárkové vouchery

Udělejte radost svým blízkým, nejen na Vánoce!

Delight Your Loved Ones, not just at Christmas!

Ano, nejen na Vánoce můžete udělat radost svým blízkým jednou ze služeb Balance Clubu Brumlovka. Rádi vám vystavíme voucher dle vašich představ – na klasickou masáž, jednu z luxusní řady spa Ritualů od Comfort Zone, hodiny fyzioterapie, nebo tréninky s osobním trenérem ve fitness. A pokud si nejste jisti, čím přesně byste udělali radost, dobrým nápadem je také doplnění kreditu či předplacení členství.

Voucher umíme vystavit téměř na všechno. S výběrem vám pomohou naši konzultanti v Prodejním a informačním centru klubu a nově v Klientském centru v přízemí budovy.

summary At the Club Sales and Information Centre, you can purchase vouchers for classic massages, one of our luxury massages from the Spa Rituals line of our Comfort Zone, a physiotherapy session, or a session with a personal trainer in our fitness centre. And if you're not sure what exactly they'd like, another good idea is topping up their credit or prepaying their membership fees.

We can issue a voucher for most anything. Our consultants at the Club Sales and at the Clients Centre on the ground floor can assist you in making your selection.

dárkový / gift
voucher
wellness & fitness Balance Club Brumlovka

Poukaz opravňuje držitele k čerpání služeb ve wellness & fitness centru Balance Club Brumlovka dle uvedené specifikace.
Holder is entitled to use services in wellness & fitness center Balance Club Brumlovka according to the specifications.

hodnota / value

Darujte energii a zdraví

specifikace / specification

Dárkový poukaz na služby dle vašeho výběru k zakoupení v Klientském centru

platnost do / valid until
31. 3. 2016

poukaz vystavil

balancedlife

BALANCE CLUB BRUMLOVKA ZIMA | WINTER 2015



BALANCESTORY
S JANEM VRABCEM
NOVÉ VEDENÍ BRUMLOVKY
FOTOSERIÁL TECHNIKY PLAVÁNÍ
DÁRKOVÉ VOUCHERY

kalendář akcí

Večerní plavání 15. 1. 2016, 12. 2. 2016 | Evening Swim January 15 and February 12, 2016

Přijďte se před mrazivým počasím schovat do naší aqua zóny. A kdy jindy, než na večerní plavání, které pro vás připravujeme na 15. 1. a 12. 2. 2016. Večerní plavání, to je příjemně strávený večer s maminkou, kamarádem nebo milovanou osobou. Těšíme se na vás vždy ve 20:00 hod. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary Escape from the freezing weather to our aqua zone. Come join us for evening swimming on January 15 and February 12, 2016. We look forward to seeing you at 8:00 p.m.

Club members FREE, guests CZK 300 / person.

Přednáška Zdravé nohy 16. 1. 2016 | Lecture – Healthy Feet and Legs January 16, 2016

Fyzioterapeuté Petra Opočenská a Jaroslav Zelenka pro vás připravili speciální přednášku, na které vysvětlí anatomii, svalové řetězení a biomechaniku zdravého pohybu nohou. Zván je každý, kdo se chce o svých nohách dozvědět více nebo již má nějaké obtíže (plochá noha, vbočený palec, bolest kolen, kyčlí). Kapacita je omezená – rezervace na recepci klubu.

Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.

summary Petra Opočenská and Jaroslav Zelenka will present a special lecture in which they explain the anatomy, musculature, and biomechanics of healthy foot and leg movement. Anyone who is interested in learning more about their feet and legs, or those who have problems (flat feet, bunions, knee and hip pain) is invited. Capacity is limited – reserve at the Club reception. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Indoor Triathlon 23. 1. 2016 | Indoor Triathlon January 23, 2016

Druhý ročník Balance Club Brumlovka Indoor Triathlonu se odehrává v sobotu 23. 1. 2016. Super krátké tratě jsou vhodné jak pro trénované jedince, tak „hobíky“ – čeká vás 100 m plavání, 5 km jízda na kole a 2 km běh. Vypsání kategorie: ŽENY, MUŽI a HOBBY. Kapacita je omezená – rezervace na recepci klubu. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary The Second Annual Balance Club Brumlovka Indoor Triathlon will take place on Saturday, January 23, 2016. This super-short course is perfect both for trained individuals as well as "hobbyists" – you can look forward to a 100 m swim, a 5 km bike ride, and a 2 km run. Categories: WOMEN, MEN and HOBBYISTS. Capacity is limited – reserve at the Club reception. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Přednáška o masáží a masážních technikách 6. 2. 2016 | Lecture – Massage and Massage Techniques February 6, 2016

Trápí vás bolesti zad, nebo byste se rádi naučili techniku masáže a dopřáli úlevu svým nejbližším? V sobotu 6. 2. 2016 vám s Petrou Kellerovou a Máriem Moravským vysvětlíme účinky masáží a naučíme vás základní hmaty masáže šíje a zad. Kapacita je omezená – rezervace na recepci klubu. Doporučujeme vstup ve dvojici. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary On Saturday, February 6, 2016, Petra Kellerová and Mária Moravská will explain the effects of massage and teach you basic massage strokes for the neck and back. Capacity is limited – reserve at the Club reception. We recommend taking part in pair. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Valentýnský víkend 11. – 14. 2. 2016 | Valentine's Weekend February 11 – 14, 2016

Pro vaše drahé polovíčky jsme připravili speciální prodloužený valentýnský víkend. Valentýnský víkend obsahuje neomezený vstup do fitness, skupinové lekce, bazén, klubové spa i večerní plavání. **Čtyřdenní členství pouze za 990 Kč.** Poukazy již nyní v prodeji na recepci klubu.

summary We've planned a special long Valentine's weekend for your better half. It includes unlimited access to the fitness centre, group lessons, the pool, the Club spa, and evening swimming.

Four-day memberships for just CZK 990. Vouchers now on sale at the Club reception.

Badmintonový trénink s Petrem Koukalem 22. 2. 2016 | Badminton Training with Petr Koukal February 22, 2016

I v olympijské sezóně si na členy Balance Clubu Brumlovka vyhradil svůj čas nejlepší český badmintonista Petr Koukal. Pokud si chcete zlepšit své herní dovednosti, neváhejte a přihlaste se. Trénink proběhne v areálu Hamr Sport Braník 22. února 2016 od 16:00 hod. Kapacita je omezená – rezervace na recepci klubu. **Členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba.**

summary Even though it's Olympic season, the best Czech badminton player Petr Koukal has made time for Balance Club Brumlovka members. Training will take place in the Hamr Sport Braník complex on Feb. 22, 2016 at 4:00 p.m. Capacity is limited – reserve at the Club reception. **Club members FREE, guests CZK 300 / person.**

Pokud není uvedeno jinak, sportovní akce a přednášky začínají vždy v 15:00 hod. summary Unless otherwise stated, sporting events and lectures begin at 15:00.



Jiný editorial aneb kus balancestory



PhDr. Jan Vrabec, CSc. pochází z Prahy, ale od 80. let žil v Rakousku. Působil ve Vídni jako manažer vrcholových wellness klubů, poté v Moskvě jako generální ředitel významných fitness center a projektový konzultant. Zpět do Čech jej přivedla spolupráce na projektu exkluzivního wellness a fitness centra klubu, Balance Clubu Brumlovka, v jehož čele stál celých 10 let. Rokem 2015 se loučí. Jak na počátky klubu vzpomíná a co klubu přeje do dalších let?

S přelomem roku přichází i čas zjištěných emocí, vzpomínání a hodnocení uplynulých událostí. Dovolte mi tedy výjimečně, protože naposledy, abych byl ve svém posledním editoriu trochu osobní a možná i nostalgicky.

V únoru tomu bude deset let, co jsem dostal nabídku pomoci vybudovat na Brumlovce exkluzivní fitness centrum. V té době jsem žil již více než dvacet let ve Vídni, kam mě „zavály“ hlavně poměry v tehdejší Československu.

Protože jsem měl na výučním listu z Karlovy Univerzity povolání filosof – psycholog, živil jsem se zpočátku svým největším koníčkem: sportem. Učil jsem lyžování, tenis, surfování i jízdu na koni a potápění, ale hlavně jsem měl za sebou stovky hodin aerobiku. Odtud pak byl již jen krok k manažerským pozicím v oblasti fitness, a to i mimo Vídeň a Rakousko. Úspěšné projekty mi vynesly nejen diplom za zásluhy o rozvoj volnočasového sportu od rakouského ministra školství, ale i určitou známost v mezinárodních fitnessových asociacích. Ať už to byla náhoda, prozřetelnost či náznak splněného přání (zanechat stopy profesionální činnosti ve svém rodném městě, které jsem nikdy nepřestal mít rád, jsem si vždycky přál), byl jsem kolem roku 2004 pozván s rakouským investorem k účasti na novém projektu Brumlovky.

K mému zklamání připadal Rakušanům projekt příliš megalomanský a pochybovali, že by kupní síla českého konzumenta mohla zajistit návratnost investic. O to příjemnější byla zpráva, která mě zastihla při dost neperspektivním fitness projektu v litevském Vilniusu. Stálo v ní, že jsem byl vybrán za manažera nově vznikající Brumlovky. Začátky však byly všechno jiné než procházka růžovou alejí: původní projekt byl z hlediska funkčnosti spíš muzeálním kouskem než moderním klubem. Dnes je naprostou samozřejmostí, že vás u žádných dveří do betonem přísně oddělených prostor netrestají turnikety za to, že si snad chcete užít více či méně, než máte zrovna zapláceno, že enormní prostor posilovny a šaten nezabírají squashové kurty, že stěny tělocvičen jsou skleněné, že část saun je společná, že na baru nedostanete dorty ani chlebičky. To vše a mnoho dalších změn však nebylo vůbec jednoduché prosadit. Každá moje „procházka“ po staveništi přinesla milionové stavební klientské změny a ohrožení termínů. Jaké sympatie jsem si tím získal u stavebníků a projektantů, si asi dovedete představit. Musím ale říct, že jsem pro svůj koncept a vize získal naprostou důvěru a podporu Radima Passera a jeho slovo bylo vždy rozhodující. Jen díky jeho podpoře mohla vzniknout transparentní, pro klientsky orientovaná fitness oáza. To vše byl však jen předpoklad úspěšného startu, který měl následovat. Moderní fitness je především o lidech, jejich kvalitě a přístupu ke klientům. A zde se stal malý zážrak. Podařilo se rychle dát dohromady tým mladých lidí, kteří bez předchozí zkušenosti bleskově pochopili myšlenku a smysl moderního fitnessu, byli schopni zapálit se pro jeho poslání vyjádřené už v názvu klubu. Z nadšenců se rychle stali profesionály, kteří svým kultivovaným a korektním individuálním přístupem pomohli vytvořit atmosféru přispívající ke zlepšování životní kvality členů. Byla to příkladná ukázka zdařilého teambuildingu. Jen díky tomu mohl klub v krátké době zaujmout v Česku dominantní postavení v oblasti fitness a vstoupit i do evropského povědomí. Neznamená to ale, že jsme nemuseli překonávat řadu vnějších i vnitřních překážek.



K těm prvním patří hlavně stavební závaty, které vedly i ke krátkému přerušení provozu a pronásledují nás do dneška.

Bez velkých turbulencí jsme na rozdíl od řady jiných fitness zařízení přežili i hospodářskou recesi minulých let. Daní však byla stagnace růstu členské základny, a tím i příjmů klubu. Většina lidí z Passerinvestu klubu fandila. Podporovala ho, těšila se na jeho otevření a posléze se stala jeho členy.

Moje poslání se tedy s koncem tohoto roku dovršuje a nastal čas předat štafetu mladším a bez pochyby vitálnější a progresivnější kolegům. Fitness business je mladé a velmi dynamické odvětví, kde zastavit se znamená couvat! Co nejupřímněji tak přeji nám všem, aby budoucí změny vedly jen ke zlepšení atmosféry a kvality služeb ve všech sektorech. Hospodářské prognózy to umožňují a osobně mám příjemný pocit, že klub předávám ve velmi dobré kondici.

Tím se však s vámi neloučím, ale naopak se přesouvám blíže k vám do role náročného a jistě i kritického klienta.

SHOW MUST GO ON!

Váš J.V.

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



A new year is coming, and along with it the rush of emotions one gets when looking back over the past. Please make an exception for me – because it's for the last time – and let me be a little more personal than usual and even a bit nostalgic. In February it will be ten years since I received the offer to help build an exclusive fitness centre at Brumlovka. At that time, I had been living in Vienna for over 20 years, where the situation in Czechoslovakia at that time had forced me to hide "out". Because my diploma from Charles University had me listed as a "philosopher-psychologist", I supported myself at the start with my biggest hobby: sports. I taught skiing, tennis, surfing, and even horseback riding and diving, but most of all, I taught hundreds of hours of aerobics classes. From here it was just a short jump to a managerial positions in a fitness centres, even outside of Vienna and Austria. Successful projects earned me not only a certificate from the Austrian Minister of Education for contributions to the development of recreational sports, but also a certain renown in international fitness associations. Whether it was coincidence, providence, or a wish come true (I had always wanted to make my mark professionally in the city here I was born, which I never stopped loving), I was invited at the end of 2004 along with an Austrian investor to participate in the new Brumlovka project. To my disappointment, the Austrians thought the project was too megalomaniacal and they doubted that the purchasing power of Czech consumers would be enough to ensure the project's costs would be recouped. A somewhat better piece of news reached me while I was working on a hopeless fitness centre project in Vilnius, Lithuania – I'd been chosen to be the manager of the new Brumlovka. But its beginnings were anything but a walk in the park: in terms of functionality, the original project was a museum piece rather than a modern club. Today it's a matter of course that there are no doors to areas strictly segregated by concrete walls with turnstiles that prevent you from using a space for longer than you've paid for, that the enormous space of the fitness centre and locker rooms is not taken up by squash courts, that the walls of the gyms are glass, that part of the saunas are mixed gender, that at the bar you won't find cakes or sandwiches. These and many other changes were not very easy to push through. Every walk through the building site meant millions in client changes to the building and threats to deadlines. You can only imagine how much the builders and architects loved me. I have to say, though, that I won the absolute trust and support of Radim Passer for my concept and vision, and his word was always final. Only with his support could such an open, client-oriented fitness oasis come into being.

That of course all hinged on the successful launch that was to follow. Modern fitness centres are primarily about people, their quality, and their approach to clients. And this is when a minor miracle happened. We were successful in putting together a team of young people who, without any prior experience, quickly grasped the concept of what a modern fitness centre should be, and were capable of getting fired up for the mission already set forth right in the Club's name. Enthusiasts quickly became professionals whose cultured and proper individual approach helped create an atmosphere conducive to improving the quality of life of our members. It was an exemplary textbook example of successful teambuilding. Only thanks to this could the Club reach its dominant position in the area of fitness in such a short time and earn renown at the European level. It doesn't mean, however, that we didn't have a series of internal and external obstacles to overcome. Among the first was a number of structural defects that forced us to close briefly, the effects of which still antagonise us today. Unlike many other fitness facilities, we've managed to survive the recession of recent years without any major turbulence. The price we paid, though, was stagnation in the growth of the member base, and therefore in the Club's income.

At the end of this year, my mission will draw to a close, and the time has come to pass the baton on to younger and definitely more vital and progressive colleagues. The fitness business is a young and very dynamic sector, where stopping means falling behind! What I most sincerely wish for all of us is that the future changes lead only to improvement in the atmosphere and quality of services in all areas. Economic forecasts seem to point in that direction, and personally I feel comfortable that I'm handing the Club over in very good condition. With this, however, I'm not saying goodbye, but merely moving over into the role of a demanding and certainly critical client. **THE SHOW MUST GO ON!**

All the best, J.V.

A Different Kind of Editorial, or A Piece of the Balancelstory

summary PhDr. Jan Vrabec, CSc. is originally from Prague, but lived in Austria since the 1980s. He worked in Vienna as the manager of leading wellness clubs, then in Moscow as the general director of renowned fitness centres and as a project consultant. He returned to the Czech Republic to work on the project for the exclusive wellness and fitness centre Balance Club Brumlovka, and remained as its director for ten years. Dr Vrabec is stepping down from this position as of the end of 2015. What are his memories of the Club's beginnings, and what does he wish for it in the future?



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



plavecké techniky

Swimming Techniques

Ačkoli se v plaveckých školách a kurzech učí jako první plavecký styl volný způsob, neboli kraul, převládají na bazénech stále plavci, kteří preferují plavecký styl prsa. Prozatím jde tedy o nejrozšířenější plavecký styl se značně dlouhou historií, který připomíná plavání žaby.

Čím dál častěji za námi chodí klienti s přáním naučit se plavat bez technických chyb. A protože chceme, aby lidem plavání přinášelo radost a ne obavy z pohybu či zdravotních komplikací, požádali jsme Mišu Kopalovou, aby pro vás sestavila jednoduchý návod, jak být lepším a spokojenějším plavcem.

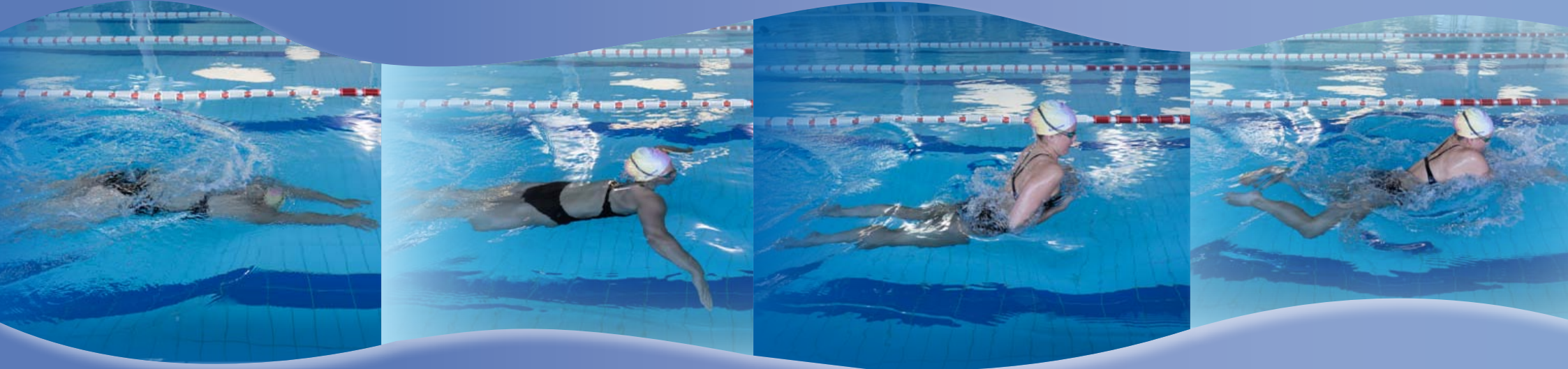
Věříme a doufáme, že toto doporučení bude pro řadu z vás dobrým návodem, jak se tuto plaveckou techniku naučit, či zlepšit svůj dosavadní styl plaveckou techniku.

summary The breaststroke is the most widely used style of swimming with quite a long history. More and more often, our clients come to us wanting to learn to swim without technical errors. And because we want swimming to make people happy, not stress them out over whether they're doing it right or medical complications, we asked Misha Kopalová for help. We're certain that these recommendations will be good advice for many of you.

THE BREASTSTROKE CAN BE DIVIDED INTO 4 PHASES: GLIDE PHASE, PREPARATORY PHASE, PULL PHASE, RECOVERY PHASE.

PLAVECKÝ ZPŮSOB PRSA DĚLÍME NA 4 FÁZE:

● FÁZE SPLÝVÁNÍ ● PŘÍPRAVNÁ FÁZE ● ZÁBĚROVÁ FÁZE ● FÁZE PŘENOSU



1. FÁZE SPLÝVÁNÍ

Horní končetiny:

- Hřbety rukou směřují nahoru
- Ruce jsou blízko sebe

Dolní končetiny:

- Dolní končetiny jsou natažené
- Špičky nohou jsou vytočené mírně dovnitř nártu směřují dolů

Dýchání a poloha těla:

- Tělo plavce je natažené
- Boky jsou blíž u hladiny než hlava a ramena
- Hlava je v prodloužení trupu
- Pohled plavce směřuje dolů
- Provádíme výdech, který je ukončen v přípravné fázi, kdy hlava protne hladinu vody

summary 1. GLIDE PHASE

Hands and Arms:

- Backs of the hands facing upwards
- Hands close together

Legs and Feet:

- Legs are extended
- Toes are turned slightly inwards
- Insteps facing downwards

Breathing and Body Position:

- Body is outstretched
- Hips are closer to the surface than the head and shoulders
- Head is an extension of the trunk
- Gaze is downwards
- Exhale, finishing in the Preparatory Phase when the head breaks the surface of the water

2. PŘÍPRAVNÁ FÁZE

Horní končetiny:

- Paže se pohybují od sebe do stran
- Záběr probíhá cca 20 cm pod hladinou

Dolní končetiny:

- Dolní končetiny jsou natažené

Dýchání a poloha těla:

- Hlava protíná hladinu
- Boky jsou níže než hlava a ramena

summary 2. PREPARATORY PHASE

Hands and Arms:

- Arms move laterally away from each other
- Pull takes place about 20 cm under the surface

Legs and Feet:

- Legs are extended

Breathing and Body Position:

- Head breaks the surface
- Hips are lower than the head and shoulders

3. ZÁBĚROVÁ FÁZE

Horní končetiny:

- Postupná flexe v loketním kloubu
- Ruce zabírají šikmo dolů

Dolní končetiny:

- Postupná flexe v kolenou

Dýchání a poloha těla:

- Tělo plavce se ohýbá (výrazné prohnutí v kříži)
- Hlava a ramena se zvedají co nejvíce nad hladinu
- Nastává nádech
- Boky zůstávají u hladiny

summary 3. PULL PHASE

Hands and Arms:

- Progressive flexion of the elbow joint
- Arms pull diagonally downwards

Legs and Feet:

- Progressive flexion at the knees

Breathing and Body Position:

- Body is curved (pronounced curvature of the lower back)
- Head and shoulders are lifted as high as possible above the surface
- Inhale
- Hips remain at water level

4. FÁZE PŘENOSU

Horní končetiny:

- Prudké vytření paží vpřed

Dolní končetiny:

- Paty se pohybují v blízkosti hladiny
- Kolena jsou od sebe vzdálena přibližně na šíři boků
- V maximálním ohnutí dolních končetin jsou paty přitaženy k hýždím
- Dorzální flexe v hlezenním kloubu
- Následuje natažení dolních končetin obloukem vně dále dolů

Dýchání a poloha těla:

- Zanoření hlavy pod hladinu
- Výdech začíná v době, kdy se obličej plavce zanoří do vody a končí těsně před začátkem záběrové fáze

summary 4. RECOVERY PHASE

Hands and Arms:

- Arms thrust strongly forward

Legs and Feet:

- Heels move near the surface
- Knees are apart, roughly hip width
- At maximum flexion of the lower limbs, the heels are close to the buttocks
- Dorsal flexion of the ankle
- This is followed by extension of the lower limbs in an outward downward arc

Breathing and Body Position:

- Head is submerged under the water
- Exhalation begins when the swimmer's face enters the water and ends just before the Pull Phase

This phase ends the entire movement cycle and the swimmer once again glides.

NÁCVIK DOLNÍCH KONČETIN

Na co se soustředit:

- Plavecký způsob prsa začínáme nácvikem nohou
- Správná splývavá poloha těla (horní i dolní končetiny natažené, hlava v prodloužení trupu – uvolněná krční páteř)
- Nádech; začíná při mírném ohnutí v kolenou a končí při začátku natahování dolních končetin obloukem vně dolů
- Výdech; začíná při začátku natahování dolních končetin obloukem vně dolů a končí po fázi splývání před začátkem flexe v kolenou
- Dorzální flexe v hlezenním kloubu se špičkami vně tvoří hlavní hnací sílu
- Nácvik provádíme nejprve u břehu, nejlépe s podporou plavecké žízály v oblasti boků. Po zvládnutí tohoto cvičení přejdeme na plavání prsových nohou s plaveckou destičkou v rukou (paže neustále natažené). Pokud si není plavec jistý správnou polohou těla nebo technickým provedením, může opět využít podporu plavecké žízály v oblasti boků. Po zvládnutí tohoto technického cvičení provádíme nácvik pouze s destičkou v rukou.



NÁCVIK HORNÍCH KONČETIN

Na co se soustředit:

- Správná splývavá poloha těla (horní i dolní končetiny natažené, hlava v prodloužení trupu – uvolněná krční páteř)
- Nádech; začíná v okamžiku, kdy se paže pohybují od sebe do stran a hlava protne hladinu
- Výdech; končí v době, kdy plavec projde fází přenosu, vkládá hlavu do vody a paže směřují vpřed (výdech je prováděn po celou dobu fáze splývání)
- Záběr paží se provádí šikmo dolů a končí na úrovni ramen
- Nácvik provádíme nejdříve u břehu, zády ke stěně, ramena v úrovni vodní hladiny. Po zvládnutí tohoto nácviku provádíme stejné technické cvičení v prostoru. Následuje složitější varianta, kdy můžeme do pohybu zařadit chůzi anebo rovnou začít nácvikem souhry horních a dolních končetin. Opět platí, že pokud si plavec nebude jistý správným technickým provedením nebo polohou těla, využijeme dopomoc plavecké žízály v oblasti boků nebo podpaží.

summary EXERCISES FOR THE FEET AND LEGS

What to concentrate on:

- Train the breaststroke by first practicing with the legs
- correct glide position of the body (upper and lower limbs outstretched, head as an extension of the trunk – relaxed neck)
- Inhalation; starts when the knees are slightly bent and ends when the lower limbs are extended in an outward arc
- Exhalation; begins at the start of the extension of the lower limbs in a down and outward arc and ends after the Recovery Phase before knee flexion
- Dorsal flexion of the ankle with the toes out creates the main driving force
- Practice this motion at first at the side of the pool, using pool noodles to support your hips. Once this exercise is mastered, swim using only the legs while holding a kickboard (arms continuously outstretched). If the swimmer isn't sure of the correct body position or technical execution, pool noodles can again be used to support the hip area. Once the technique is mastered, perform the exercise with only the kickboard.

summary EXERCISES FOR THE HANDS AND ARMS

What to concentrate on:

- Correct glide position of the body (upper and lower limbs outstretched, head as an extension of the trunk – relaxed neck)
- Inhalation; begins at the moment when the arms start to move away from each other and the head breaks the surface
- Exhalation; ends when the swimmer enters the Recovery Phase, puts their head in the water, and arms move forward (exhalation takes place during the entire Glide Phase)
- Arm pull diagonally downwards and ends at shoulder level
- Perform the exercise at the side of the pool, back to the wall, shoulders at water level. Once this exercise is mastered, perform the same exercise away from the wall. This is followed by a more complex version performed while walking in the water, or go straight into training the interplay between the upper and lower limbs. Once again, if the swimmer is unsure of the correct technique or body position, use pool noodles in the hip or armpits area to assist.

Věděli jste, že v rámci členství, můžete využít 30ti minutové intro lekce v bazénu zcela zdarma? **summary** Did you know that 30 min intro lesson for free is included in your membership?

hana gottwaldová & ondřej soukup

Co přinese nové vedení Brumlovky... aneb novoroční bilancování v Balance Clubu

What the New Management of Brumlovka Will Bring, or Balance at Balance Club

Po 10 letech odchází z vedení Balance Clubu Brumlovka Jan Vrabec, který stál u samotného zrodu klubu a zasloužil se o jeho dnešní podobu a vysoký standard poskytovaných služeb. Nahrazuje ho Hana Gottwaldová na pozici CRM a marketingové ředitelky a Ondřej Soukup na pozici ředitele provozu. Začne se nyní Balance Club otřásat ve svých vyrovnaných základech a jak se chce nový mladý a energický tým vyrovnat se svou výzvou?

en summary After ten years, Balance Club Brumlovka's director Jan Vrabec is stepping down. He's been with the Club since its very beginning and was the driving force behind its appearance and high standard of service today. He will be replaced by Hana Gottwaldová as CRM and Marketing Director and Ondřej Soukup as Director of Operations. Has Balance Club been shaken to its foundations, and what does the new young, energetic management team see as its mission?

Jak se změny vedení klubu odrazí na jeho každodenním fungování? Co mohou členové očekávat?

HG: Žádné zemětřesení se konat nebude. Chceme, aby Balance Club Brumlovka pokračoval ve svém současném poslání, tj. aby to bylo místo, kde lidé naleznou rovnováhu těla a duše. Chceme, aby byl klub pro lidi součástí jejich životního stylu, aby ho brali jako jasnou volbu, když chtějí sportovat a zároveň relaxovat.

OS: Já bych hlavně rád poděkoval Honzovi Vrabecovi za to, jak dnes Balance Club funguje. Spolupráce s ním byla vždycky inspirativní a byla to příjemná léta. Nastaveného směru se chceme držet a i nadále zlepšovat poskytované služby i servis klientům.

Můžete být konkrétnější? Jaké změny k lepšímu máte například nachystány pro nový rok 2016?

HG: První drobnou změnou, kterou však považujeme za velmi důležitou, je rozšíření pracovní doby klientského centra, které se nachází v přízemí Brumlovky. Od nového roku vám tu kromě všedních dnů, kdy bude otevřeno od osmi do osmi, budeme k dispozici i v sobotu a neděli, a to od 10 do 16 hodin. To znamená, že všichni, kdo nemají možnost a čas své požadavky řešit ve všední dny, mohou přijít i o víkend. Dále se chceme také například více zaměřit na výživové poradenství. To nám jako služba v současné době v nabídce chybí a lidé o něj často projevují zájem. Budeme dál pro klienty pracovat na přípravě cyklu různých přednášek souvisejících se zdravým životním stylem.

OS: Klienti si možná ani nevšimli, kolik změn proběhlo v klubu už v letošním roce. Jsou to právě věci, které nejsou vidět na první pohled, ale kdyby nebyly, negativně by to pocítil okamžitě každý. Zvládli jsme velmi rozsáhlé výměny sanitárního vybavení klubu, se kterým přicházejí všichni klienti do styku při každé své návštěvě (zlepšili jsme prostředí sprch, vyměnili jsme vybavení za kvalitnější, atd., atd.). Neustále také investujeme nemalé prostředky do fitness zóny a vybavení sálů, udržujeme špičkovou úroveň celé budovy. A teď nás čekají ještě výraznější změny.

Tak výrazné, že si jich všimne opravdu každý už na první pohled?

OS: To zcela jistě. Chceme se v novém roce zaměřit více na saunový svět. Plánujeme rekonstrukci saun v moderním trendovém stylu, chceme používat například kombinaci kamene se dřevem. Naším záměrem je zkrátka jednotlivé sauny výrazněji odlišit – každá bude mít jinou esenci, jinou teplotu. Další velkou změnou bude rekonstrukce maséren. Rádi bychom z nich udělali prostředí propojující luxusní zážitky s kosmetikou Comfort Zone a dovednosti našeho vysoce profesionálního týmu. Rád bych také upozornil, že všechny změny budou probíhat za minimálního omezení provozu.

Co využíváte v Balance Clubu vy osobně? Kde je možné vás tu potkat?

OS: Naše kanceláře jsou onen skleník hned napravo od recepcce, takže se s námi může kdokoli seznámit osobně (smích). Jinak samotné služby klubu využívám samozřejmě velmi rád. Chodím hodně na spinning a plavat. Občas zajdu i na některou ze skupinových lekcí. Mimo klub se už dlouho věnuji tanci.

HG: Já se podle svých časových možností snažím navštěvovat fitness. Pod vedením trenéra je mým cílem hlavně zpevňování svalstva. Po plastice křížového vazy je to pro mě hodně důležité. Jinak moc ráda zajdu na masáž – mám ráda klasickou masáž zad a masáže dělají v Balance Clubu skuteční profíci.

Máte nějaké přání do nového roku?

HG: Vždy primárně přejí zdraví. Věřím, že všechno ostatní pak už přijde. Zdraví je absolutně nezbytný základ.

OS: Myslím, že poslední dobou se v celé naší společnosti setkáváme s rostoucí bezohledností a netolerantní náladou. Mým přáním je, abychom se v celém příštím roce k sobě v Balance Clubu i všude jinde mimo něj chovali co nejhleduplněji.

en summary How will the change in the Club management be reflected in its day to day operations? What should members expect?

HG: Nothing earthshattering will take place. We want Balance Club Brumlovka to continue its current mission: to be a place where people can find balance in their bodies and souls. We want people to see the Club as part of their lifestyle, as a clear choice when they want to exercise and relax at the same time.

OS: I would especially like to thank Honza Vrabec for making the Club what it is today. Working with him has always been inspiring, and they were wonderful years. We want to maintain our current course and continue to improve the services we offer our clients.

Could you be more specific? What kind of changes for the better do you have planned for 2016?

HG: The first small change, but one that we consider to be very important, is expanding the opening hours of the client centre on the ground floor of Brumlovka. After the new year, in addition to weekdays, when it will be open from 8 to 8, we'll also be available on Saturday and Sunday from 10 to 4. This means that those who don't have time to resolve their requests during the week can stop by during the weekend. We also want to focus more on things like nutritional counselling. This is a service that we're currently lacking and one our clients often express interest in. We'll continue to plan various series of lectures associated with a healthy lifestyle.

OS: Our clients probably haven't even noticed how many changes we've already made this year. They're things that aren't visible at first glance, but if they hadn't been made, they would have a negative impact on everyone. We did a very extensive replacement of the sanitary furnishings in the Club – things that the clients come into contact with every visit (we improved the shower areas, changed fixtures for higher quality ones, etc. etc.). We continuously invest considerable resources into the fitness zone and equipping the exercise rooms, and in maintaining the entire building in top condition. And now even greater changes await us.

So great that absolutely everyone will notice at first glance?

OS: Absolutely. In the new year, we want to focus more on the sauna world. We're planning to renovate the saunas in a modern, trendy style – using, for example, a combination of stone and wood. In short, our focus is to make each sauna completely different – each will have a different essence, a different temperature. We're also going to renovate the massage rooms. We'd love to create an environment combining luxury experiences with the Comfort Zone cosmetics and the skills of our highly professional team. I want to emphasise that all changes will take place with a minimum of operational disruptions.

What do you yourselves use at Balance Club? Where can we find you there?

OS: Our offices are the "glass house" to the right of the reception, so everyone can come check for themselves (laughs). Otherwise, I very much enjoy using the Club's services. I often go to spinning classes, and I swim. Sometimes I even check out some of group classes. Outside of the Club, I've been dancing for years.

HG: I head to the fitness centre as often as time allows. My goal is to strengthen my muscles under the guidance of a trainer. It's very important after my ACL reconstruction surgery. Other than that, I really love to go for massages – I like classic back massages, and the therapists at Balance Club are true professionals.

Do you have any New Year's wishes?

HG: I always wish everyone the best of health. I believe that everything else flows from that. Good health is an absolutely essential foundation.

OS: I think that in recent years, we are seeing a more inconsiderate and intolerant attitude in our society. My wish is that throughout next year, at Balance Club and everywhere else, people would be as considerate as possible to each other.

„Chceme, aby Balance Club Brumlovka bylo místo, kde lidé naleznou rovnováhu těla a duše.“

Hana Gottwaldová
CRM & Marketing Director

Hana začala pracovat v roce 2006 pro PASSERINVEST GROUP, od roku 2008 pak na pozici marketingové ředitelky. Hned od začátku svého zdejšího působení se v rámci pracovní naplně podílela na přípravě otevření Balance Clubu Brumlovka. Tato její spolupráce s klubem trvala souvisle až do roku 2012, kdy odešla na mateřskou. Hana vystudovala Vysokou školu ekonomickou, během mateřské pak Univerzitu Tomáše Bati ve Zlíně, obor Marketingová komunikace. Baví ji cestování a také sport – mezi její nejoblíbenější aktivity patří kromě fyzicky náročné péče o dceru také lyžování a horolezectví.

en summary Hana began working for PASSERINVEST GROUP in 2006. Her job duties at the time included working on the Balance Club Brumlovka project. In 2012 she went on maternity leave. Hana got her degree at the University of Economics and Tomáš Bata University in Zlín in Marketing Communications. She enjoys travel and sports – skiing and rock climbing, and in particular taking care of her daughter.

Ondřej Soukup
Operations Director

Ondřej pracuje pro Balance Club Brumlovka už od roku 2010 a prošel si s ním příběhem amerického snu. Z pozice recepčního rychle vystoupal přes facility manažera, provozního manažera a zástupce generálního ředitele až na současnou pozici provozního manažera a zástupce generálního ředitele. Mezi jeho úspěšné projekty patří například příprava letového simulátoru Airbusu na ČVUT, rozhodl se pilotovat ve světě fitness. Mezi jeho sportovní zájmy patří hlavně cyklistika a spinning, ale také tanec, plavání, squash nebo tenis.

en summary Ondřej has been working at Balance Club Brumlovka since 2010. From his beginnings as a receptionist, he worked his way up to facilities manager, operations manager, and deputy to general director, and currently holds the position of operations director. Although he's trained as a professional airplane pilot, he decided instead to pilot his way through the world of fitness. His sports interests include primarily cycling and spinning, but also dance, swimming, squash, and tennis.