

life balanced



**Společně s vámi
začínáme 10. rok.**

Děkujeme!

Tým Balance Clubu
Brumlovka



1/15

DIAGNOSTIKA

OPAKOVANÁ DIAGNOSTIKA

Pravidelně již nějakou dobu cvičíte, pozorujete na sobě výsledky a rádi byste věděli, jak jste se zlepšili? Nebo cvičíte a vytyčené cíle se stále nedostavují?

Opakované testování je důležitým ukazatelem progresu vaší pohybové aktivity, na jehož základě můžeme nastavit nové fitness cíle a poradit, jak se k nim přiblížit.

- anamnéza zdravotního stavu
- diagnostika přístrojem Cardioscan®
- diagnostika přístrojem In-Body S20
- měření obvodů jednotlivých partií těla
- měření krevního tlaku

Svou opakovanou diagnostiku si můžete rezervovat napřímo:

Maroš Bačík

maros.bacik@balanceclub.cz

Kateřina Kolářová

katerina.kolarova@balanceclub.cz



MILÍ ČLENOVÉ,

Dear Members,



Hana Gottwaldová, šéfredaktorka
hana.gottwaldova@balanceclub.cz

do rukou se vám dostalo nové číslo našeho magazínu *Balanced Life*. Tentokrát není nové jenom obsahově, ale snažili jsme se také zapracovat na nové grafice a formátu.

Přemýšleli jsme o tématu tohoto výročního čísla a celkově o pojetí naší kampaně k 9. výročí klubu. Uvědomili jsme si, že klub stojí na dvou nejdůležitějších pilířích – na vás členech a na druhé straně na týmu lidí, kteří každé ráno vstávají, aby byl Balance Club Brumlovka místem, kde se cítíte dobře a kam se rádi vracíte.

V kampani jsme se proto snažili tyto pilíře spojit – představujeme vám jednotlivé vedoucí oddělení v Balance Clubu a zároveň vám jako členům děkujeme za přízeň, kterou nám zachovááte. Děkujeme. Společně s vámi začínáme 10. rok

Za tým Balance Clubu Brumlovka

Hanka

You hold in your hands the new issue of *Balance Life* magazine. Not only does it contain fresh, new content, but we've also changed the design and format.

We thought hard about the theme for this anniversary issue and about the overall concept for the Club's 9th anniversary. We realized that the Club stands on two of the most important pillars - on you, our members, and on the team of people that get out of bed every morning with the goal of making Balance Club Brumlovka a place where you feel good and enjoy returning to.

For the campaign, we've tried to combine these two pillars - we'll introduce you to the individuals who head up each department here at Balance Club and offer our thanks to you, as members, for the trust you place in us. We're stepping into our 10th year together.

On behalf of the Balance Club Brumlovka Team,

Hanka

Obsah

- 04 **Kalendář akcí**
Nejbližší akce Balance Clubu Brumlovka
- 06 **Poznejte nás**
Tým Balance Clubu Brumlovka blíže
- 10 **Power Stretch**
Nová lekce v Balance Clubu Brumlovka
- 14 **Trenér do kapsy**
Recenze mobilních aplikací
- 16 **Nike představuje**
Běh budoucnosti s Nike Lunar Epic
- 18 **Stalo se**
Jak jsme se bavili a sportovali: foto průřez akcí

Balanced Life 01/2016

Vydavatel: Balance Club Brumlovka, a.s. Želetavská 1525/1,
140 00 Praha 4, IČ: 274 45 810

Redakce: Hana Gottwaldová, Dagmar Nášelová, Gabriela Bartošová, Jolana Kohoutková
Překlady: Jennifer Hejtmánková, Gabriela Bartošová
Tisk: Carter\reproplus s.r.o., Registrace: MK ČR E 18169



KALENDÁŘ AKCÍ

Calendar of Events

BRUMLOVKA SLAVILA 9. VÝROČÍ POHYBEM

Brumlovka Celebrated in Motion

Devítka se nám propjala i do sportovní události Brumlovka slaví pohybem. Ta se konala v sobotu 9. dubna. Od 09:00 hod. byl připraven pestrý sportovní program ve fitness, sálech i v bazénu. Rozdali jsme spoustu dárečků a „vyplatili“ nekonečné množství káv a fresh džusů za vaše snažení. Děkujeme všem partnerům akce – restauraci Maranatha, raw tyčinkám Life Food a kosmetické značce Comfort Zone za krásnou prezentaci a podporu akce. Budeme se těšit na další pořádný odvaz, který již pro vás plánujeme na podzim tohoto roku.

Brumlovka celebrated in motion. This event took place on Saturday, April 9. An exciting sports program in the fitness centre, the gyms, and the pool was ready for you from 9 a.m. We gave you many presents as well as many coffees and fresh juice – treats for your activities. A big thank you goes to our partners, Maranatha restaurant, Life Food, raw snacks company, and Comfort Zone, spa cosmetics. The next big sports event will be held in autumn. See you there.

Saturday
SOBOTA

23.04.

APRIL 23, 2016



BEACHVOLEJBALOVÝ TURNAJ

Beach Volleyball Tournament

Halová sportovní sezóna pomalu končí. Uzávěříme ji tedy beachvolejbalovým turnajem neregistrovaných hráčů-mixů, který proběhne v sobotu 23. 4. 2016 od 15.00 hod. na krytých kurtech areálu Hamr Sport Braník. Členové klubu zdarma, hosté 300 Kč/osoba. Kapacita je omezená – rezervace dvojic přímo u Dagmar Nášelové na dagmar.naselova@balanceclub.cz

A beach volleyball tournament for unregistered players-mixed will take place on Saturday, April 23, 2016 on the covered courts at the Hamr Sports Braník complex. Capacity is limited - pairs should reserve directly with Dagmar Nášelová at dagmar.naselova@balanceclub.cz.



Saturday
SOBOTA

30.04.

APRIL 30, 2016

PŘEDNÁŠKA ZDRAVÁ NOHA S PETROU OPOČENSKOU A JARDOU ZELENKOU

Lecture - Healthy feet and legs with Petra Opočenská and Jarďou Zelenkou

Pro velký zájem bychom rádi zopakovali přednášku Zdravé nohy s Petrou Opočenskou a Jarďou Zelenkou, a to v sobotu 30. 4. 2016 od 15.00 hod. Přednáška je vhodná pro každého, kdo už nějakými obtížemi trpí (např. plochá noha, vbočený palec, bolest kolen a kyčlí) nebo kdo se chce jen dozvědět více o svých nohách. Členové klubu zdarma, hosté 300 Kč/osoba. Kapacita je omezená – rezervace už nyní na recepci klubu.

The class is suitable for anyone who suffers from any problems with their feet and legs (such as flat feet, bunions, knee and hip pain), or for those who would just like to learn more about their legs and feet. Capacity is limited - reserve now at the Club reception. The lecture will be held in Czech.





Saturday
SOBOTA
07.05.
MAY 7, 2016

SOBOTNÍ BODY & MIND S MÍŠOU POLÁŠKOVOU

Saturday Body & Mind with Misha Polášková

Květnové sobotní sportovní odpoledne proběhne pod vedením Míši Poláškové v duchu zdravotních cvičení. Od 15.00 hod. vás čekají lekce Balantes Therapy lekce, Pilates + Thera band a řízená relaxace na závěr. Lekce budou zaměřené na hluboký svalový stabilizační systém páteře, a tedy dobré nastavení držení těla, na dýchání, vyrovnavání svalových dysbalancí, hlubší vnímání vlastního těla a dobré psychické vyladění. Členové klubu zdarma, hosté 300 Kč/osoba. Kapacita je omezená – rezervace už nyní na recepci klubu.

Join us for lessons in Balantes Therapy, Pilates + Theraband, and guided relaxation at the end. Lessons will focus on the deep muscles of the spinal stabilisation system, thus helping with good posture, on breathing, correcting muscular imbalances, deeper awareness of one's own body and a positive mental outlook. Capacity is limited - reserve now at the Club reception.

Saturday
SOBOTA
21.05.
MAY 21, 2016



MOBILITA PRO ZDRAVÍ S RADKOU VANDASOVOU

Mobility - A Practical Lecture with Radka Vandasová

V sobotu 21. 5. 2016 od 15:00 hod. si pro vás hostující lektorka Radka Vandasová připravila efektivní tréninkovou lekci zaměřenou na zlepšení kloubních rozsahů, kontrolu těla v silovém zatížení, prevenci zranění a odstranění ztuhlých, slabých nebo bolestivých míst. Naučíte se cviky na zlepšení rozsahu ve ztuhlých kloubech (kotníky, kyčle, ramena, hrudník, zápěstí) a zlepšíte tak svůj trénink i celkový stav pohybového aparátu. Členové klubu zdarma, hosté 300 Kč/osoba. Kapacita je omezená – rezervace od 1. 5. 2016 na recepci klubu.

On Saturday, May 21, 2016 at 3 p.m., guest lecturer Radka Vandasová will offer an effective training lesson focusing on improving joint mobility, body control under power loading, preventing injuries, and elimination of stiff, weak, or painful areas. Club members FREE, guests CZK 300/person. Capacity is limited - reserve at the Club reception from May 1, 2016.

NA ČERVEN PRO VÁS PŘIPRAVUJEME:

On June preparing for you:



Sunday
NEDELE
05.06.
JUNE 5, 2016

DĚTSKÉ PLAVÁNÍ S MÍŠOU

Swimming for children with Míša



Friday
PÁTEK
24.06.
JUNE 24, 2016

GOLFOVÝ TURNAJ, GC LIBEREC

Golf tournament, GC Liberec

AKCE BB CENTRA

BB CENTRUM EVENTS



BB CENTRUM

14. a 15. 5. – V rámci celosvětového projektu OPEN HOUSE, který bude probíhat i v Praze, si můžete během jednoho víkendu v BB Centru prohlédnout tři budovy – nejvyšší budovu FILADELFIE, část budovy DELTA a Společenské centrum. Více informací na openhousepraha.cz

May 14-15 – As part of the international OPEN HOUSE project, which will also take place in Prague, three buildings will be open to the public - the tallest, FILADELFIE, part of DELTA building, and the Bethany Community Centre. More information at openhousepraha.cz

1. 6. – Dětský den v BB Centru – odpoledne plné atrakcí, soutěží a legrace v Baarově parku a Parku Brumlovka pro děti i rodiče. 13 – 18 hod.

June 1 – Children's Day at BB Centrum - an afternoon full of attractions, fun, and games at Baar Park and Brumlovka Park for children and their parents. 13 to 18 hours.

10. 6. – BB C CUP 2016 – už 16. ročník populárního fotbalového turnaje pro firmy (nájemce) sídlící v BB Centru. Sledujte nás na www.bbcentrum.cz

June 10 – BB C CUP 2016 - the 16th annual popular football tournament for companies (tenants) based at BB Centrum. Follow us at www.bbcentrum.cz

16. 6. – Olympic v BB Centru – jedinečný koncert v Baarově parku, skvělé odpoledne a podvečer se skupinou „Olympic“ a „The Beatles performed by Brouci Band“ pro všechny z BB Centra a blízkého okolí, kteří si potřebují po perném pracovním dni zrelaxovat a užít zábavu.

June 16 – Olympic at BB Centrum - an exclusive concert at Baar Park, a super afternoon and evening with Olympic and The Beatles As Performed by the Brouci Band for everyone at BB Centrum and the surrounding areas who need to relax and have some fun after a tough day at work.

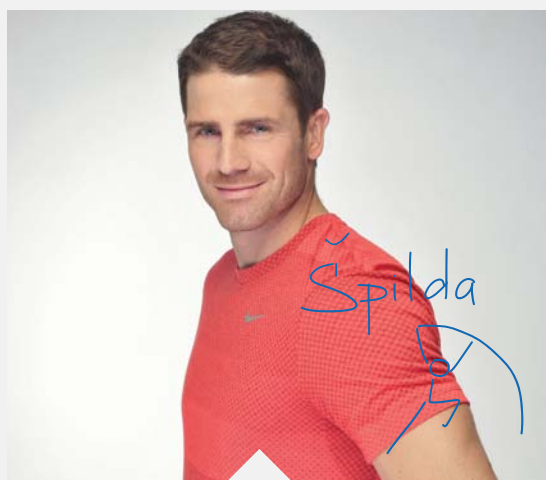


Get to Know the People of Balance Club Brumlovka

POZNEJTE TVÁŘE BALANCE CLUBU BRUMLOVKA

Pevnost základů, na nichž Balance Club Brumlovka stojí, záleží hlavně na vás jako členech a na týmu lidí, kteří se o vás starají. Věřte, že nikdo na světě vás nemá rád rozcuchaně a propoceně tak jako právě oni. Seznamte se s vedoucími jednotlivých oddělení Balance Clubu Brumlovka, kteří nám odpověděli na několik krátkých osobních otázek.

The strength of Balance Club Brumlovka's foundations depend primarily on you as members and on the team that takes care of you. Believe us when we say that no one in the world loves you when you're sweaty and dishevelled as much as they do. Get to know the heads of the various departments at Balance Club Brumlovka through their answers to some questions we asked them.



DOMINIK ŠPILÁČEK

FITNESS SUPERVISOR

Můj největší trapas v klubu

Spadlý ručník na schodech do mokré zóny před klienty

Co na své práci mám rád

Možnost vést lidi správným směrem a pomáhat jim k lepšímu životu

Největší risk v mém životě

Obejmout tygra a chytit krokodýla za ocas

Největší obrat mého života

Narození dětí

Největší odměna v životě je pro mě

Když se můžu v klidu vyspat, aniž by po mě v 6 ráno skákaly děti

Co ovlivnilo moji kariéru

Přestěhování do Prahy

My biggest blunder at the Club

A towel dropped on the stairs to the wet zone in front of clients

What I like best about my work

That I can lead people in the right direction and help them make their lives better

The biggest risk in my life

Hugging a tiger and catching a crocodile by its tail

The biggest turning point in my life

The birth of my children

The greatest reward in life for me

When I can sleep in peace, without my kids leaping on me at 6 in the morning

What has influenced my career

Moving to Prague

- Pochází z Opavy
- Absolvent Fakulty tělesné výchovy a sportu UK
- Několikanásobný mistr ČR a reprezentant ČR v atletickém víceboji
- Jako osobní trenér pracuje již 10 let
- Rád rybaří a věnuje se svým 2 synům a zahradě

- Originally from Opava
- Graduated from Charles University's Faculty of Physical Education and Sport
- Multiple champion of the Czech Republic and Czech national team member in combined track and field
- Has worked as a personal trainer for 10 years
- Loves to fish, take care of his two sons, and garden





- Pochází z Prahy „od Ďolíčku“
 - Nejříve fotbalista, pak tanečník a přes kickbox i instruktor dalších lekcí
 - Jako lektor působí od roku 2007
 - Píle a odhodlání jej přivedly až k postu Nike trenéra
 - Nebojí se žádných výzev a vše obrátí ve vtip
- Originally from Prague
 - Originally a footballer, then a dancer, and a kickboxing (and other disciplines) instructor
 - Has been an instructor since 2007
 - Hard work and determination has led him to the post of Nike Trainer
 - Not afraid of any challenges and turns everything into a joke

JAKUB VOBOŘIL

AEROBIC SUPERVISOR

Čím jsi jako dítě chtěl být

Sportovní komentátor

Co je má pozitivní a negativní stránka

Jsem pozitivní člověk, neumím dělat více věcí najednou

Jakou webovou stránku otevíráš ráno jako první

Livescore, Instagram

Největší risk v mém životě

Risk je relativní. Užívat si každý den a občas risknout se musí :-)

Největší obrat mého života

Smrt mé maminky, když mi bylo 18 let

Co ovlivnilo moji kariéru

Spolupráce se společností Nike

What I wanted to be when I grew up

A sports commentator

My positive and negative sides

I'm a positive person; I can't multitask

The first websites I open up in the morning

Livescore, Instagram

The biggest risk in my life

Risk is relative. Enjoy every day and you have to occasionally take a risk

The biggest turning point in my life

The death of my mother when I was 18

What has influenced my career

Working with Nike



- Pochází z Prahy
 - Studentka 4. ročníku 2. lékařské fakulty UK
 - Ke sportu má velice blízko, dříve hrála závodně tenis a tancovala
 - Zajímá ji výživa a její účinky, proto si také vybrala obor, který studuje
- Originally from Prague
 - Currently in her 4th year of study at the 2nd Faculty of Medicine at Charles University
 - Loves sports, used to play tennis competitively and also danced
 - Interested in nutrition and its effects, hence her chosen field of study

LUCIE NĚMEČKOVÁ

BAR COORDINATOR

Můj největší trapas v klubu

Přinesla jsem klientovi čokoládový protein místo jahodového... Ne vážně mě nic nenapadá ... :-)

Za co jsem v životě vděčná

Za úžasnou rodinu, která mě vždy ve všem plně podpořila

Co bych popřála Balance Clubu Brumlovka do dalších let

Ať je nadále jedinečný svým prostředím, lidmi, kteří jej vytváří a příjemnou náladou

Co je má pozitivní a negativní stránka

Nerada to přiznávám, ale jsem paličatá, a jak... A ta pozitivní stránka... Asi nejvíce za mne mluví starost o ostatní, ráda lidem pomáhám (i proto studuji na lékařku)

Největší risk v mém životě byl

Já jsem tak trošku skrytý srab, takže těch riskantních situací za sebou moc nemám... Ale riskantní byla asi i volba školy, riskantní mohl být sem tam nějaký free ride sjezd na snowboardu nebo sázení ve Vegas na black jacku :-)

My biggest blunder at the Club

One time I brought a client a chocolate protein shake instead of a strawberry one... I can't think of anything serious... :-)

What I'm most grateful for

For my wonderful family, which has always given me their complete support

My wish for Balance Club in the coming years

For it to continue to be unique for its environment, the people who create it, and its good mood

My positive and negative sides

I don't like to admit it, but I'm stubborn, and how... And the positive side... I guess my best aspect is that I care about others, I like to help people (and that's why I'm studying to be a doctor)

The biggest risk in my life

I'm secretly a bit of a coward, so I haven't really experienced many risky situations... But I guess one risky thing was choosing a school, or a free ride downhill on a snowboard now and then, or betting on blackjack in Vegas :-)



- Pochází z Klášterce nad Ohří
- Absolvent Tělovýchovy a sportu v Plzni
- V oboru působí více než 7 let
- Jako sales consultant ve fitness pracoval v Los Angeles, CA, USA
- Věnuje se řadě sportů, dříve hrál lední hokej

- Originally from Klášterec nad Ohří
- Has a degree in Physical Education and Sport from Pilsen
- Has worked in the field for over 7 years
- Worked as a sales consultant in fitness in Los Angeles, California
- Loves sports, used to play ice hockey

JAROSLAV NOVOTNÝ

CRM MANAGER

Co mám na své práci rád

Jsem rád, že mám to štěstí a mohu tvrdit, že jsem skloubil práci s koníčkem. Jsem sportovec, přirozeně žiju zdravým životním stylem a jsem nadšený za každého člena, který tomu propadne stejně jako já. Je úžasné, když vidíte, jak se lidé kolem vás zlepšují a přibližují svým cílům. A neskromně si někdy říkám, že jsem to byl třeba právě já, kdo jim na začátku s jejich cestou za zdravím a spokojeností pomohl

Co bych popřál Balance Clubu Brumlovka do dalších let

Ať se v Balance Clubu plní přání, sny a cíle co nejvíce lidem. Proto tu jsme

Největší odměna v životě je pro mě

Okamžik štěstí. Někdy stačí málo. Slunečný den, dobré jídlo, sauna po cvičení. Není to pokaždé, ale najednou si to uvědomíte :-)

Co ovlivnilo moji kariéru

Mou inspirací je má přítelkyně, kterou jsem v tomto oboru potkal a která je velmi dobrou obchodnicí. Jsem rád, že chápe mé pracovní zážitky a kariéru s naprostou samozřejmostí

What I like best about my work

I'm happy that I'm able to say I've been able to combine my job and my hobby. I'm an athlete, I naturally lead a healthy lifestyle, and I'm excited about every member that feels the same way I do. It's wonderful when you see how the people around you are improving and getting closer to reaching their goals. And I'm proud to say (maybe a bit immodestly) that sometimes it was me who helped them get onto the path towards good health and happiness

My wish for Balance Club in the coming years

For Balance Club to fulfill the wishes, dreams, and goals of as many people as possible. That's what we're here for

The greatest reward in life for me

Moments of happiness. Sometimes it doesn't take much. A sunny day, good food, the sauna after a workout. It doesn't happen every day, but it hits you suddenly

What has influenced my career

My inspiration is my girlfriend - I met her in this field, and she's a very good businesswoman. I'm glad that she completely understands my work experiences and career



- Pochází z Prahy
- Ve volných chvílích rád rybaří na Slapech
- Sportovní základy získal atletikou a mrštnost a hbitost v tanci break dance
- Nyní má ze všech sportů nejraději běh

- Originally from Prague
- Fishes at Slapy in his free time
- Gained his sports basics through athletics, and his nimbleness and agility through break dancing
- Now he likes running best of all sports

JAKUB LETTKO

FRONT OFFICE COORDINATOR

Čím jsi jako dítě chtěl být

Horolezec, záchranář, veterinář a princ Bajaja

Za co jsem v životě vděčný

Za skvělé rodiče, jak mě vychovali, a za svoje kamarády

Co bych popřál Balance Clubu do dalších let

Bratříčka :-). Ať dokáže vždy příjemně překvapovat vás členy a posouvat laťku každým rokem výše. A jen samé spokojené tváře

Co je má pozitivní a negativní stránka

Snažím se působit pozitivně a šířit dobrou náladu. Někdy až moc dokážu věřit lidem :-)

Místo, kde je mi dobře

Se super lidmi je dobře všude. A na rybách, kde je klid :-)

Největší risk v mém životě

Svůj risk stále zvažuji...

What I wanted to be when I grew up

Mountain climber, paramedic, veterinarian, and Prince Bajaja

What I'm most grateful for

For terrific parents and how they raised me, and for my friends

My wish for Balance Club in the coming years

A little brother :-). That it will always pleasantly surprise our members and raise the bar higher every year. And nothing but happy faces

My positive and negative sides

I try to be positive and spread a good mood. Sometimes I trust people too much

A place where I feel good

With great people, I feel great everywhere. And out somewhere fishing where it's peaceful

The biggest risk in my life

I'm still considering my risk...



MICHAELA KOPALOVÁ

SPA COORDINATOR

Čím jsi jako dítě chtěla být

Princezna

Můj největší trapas v klubu

Prasknutí kalhot ve švu v oblasti hýždí v hodině trx. Nikdo mi nic neřekl, a přesto to všichni viděli. Cvičila jsem si vesele nevědomky dál.

Co mám na své práci ráda

Prostředí, kolektiv, komunikaci s klienty, řešení problémů a chodu wellness

Co bych popřála Balance Clubu Brumlovka do dalších let

Udržení vysokého standardu služeb a prostředí

Největší risk v mém životě

Odcestování za prací do USA

Co ovlivnilo moji kariéru

To, že pocházím z rodiny, kde byl sport na prvním místě

What I wanted to be when I grew up

A princess

My biggest blunder at the Club

The seam on the seat of my trousers burst during a TRX class. Nobody said anything, but everyone saw it. I kept on exercising merrily away.

What I like best about my work

The environment, the collective, communication with clients, solving problems, and running the wellness center

My wish for Balance Club in the coming years

Maintaining its high standards of service and environment

The biggest risk in my life

Travelling to the USA to work

What has influenced my career

The fact that I come from a family in which sport was one of the most important things

- Pochází z Roudnice nad Labem
- Absolventka Fakulty tělesné výchovy a sportu UK
- Několikanásobná mistryně ČR a reprezentantka ČR v plavání
- Jako plavčík pracovala přes léto v Montauku, na Long Islandu v New Yorku, USA
- Ráda čte a mluví o jídle, které si vychutnává každým smyslem
- Originally from Roudnice nad Labem
- Graduated from Charles University's Faculty of Physical Education and Sport
- Multiple champion of the Czech Republic and member of the Czech national team in swimming
- Worked as a lifeguard during the summer in Montauk, Long Island in New York
- Loves to read and talk about food, which she relishes with every sense



PETRA KELLEROVÁ

WELLNESS COORDINATOR

Můj největší trapas v klubu

Zachovávám mlčenlivost:-)

Za co jsem v životě vděčná

Za splněná přání

Co mám na své práci ráda

Alternativní způsob léčby

Co je má pozitivní a negativní stránka

Empatie, přizpůsobivost a vnitřní klid, na druhé straně netrpělivost, pokud ztvárňuji nějakou myšlenku nebo nápad, nerada čekám

Největší obrat života

Náš syn Tony

Největší odměna v životě je pro mě

Mé osobní štěstí

Co ovlivnilo moji kariéru

Život ve Švýcarsku, který mi ukázal více respektu k lidským hodnotám, k přírodě a vyzdvihl kvalitu nad kvantitou

My biggest blunder at the Club

No comment :-)

What I'm most grateful for

Fulfilled wishes

What I like best about my work

Alternative treatment methods

My positive and negative sides

Empathy, flexibility, and inner peace. On the other hand, impatience when trying to come up with new thought or idea, I hate waiting

The biggest turning point in my life

Our son Tony

The greatest reward in life for me

My personal happiness

What has most influenced my career

life in Switzerland, that showed me more respect for human values, nature and emphasized quality over quantity

- Pochází z Prahy
- Masáže, lékařství a přírodní léčitelství vystudovala ve Švýcarsku, kde i dlouhou dobu žila
- V oboru praktikuje od roku 2005
- Přes léto ji povinnosti volají do rodinného podniku na jihu Čech
- Největší radost jí dělá syn Tony (7)
- Originally from Prague
- Studied massage, medicine, and natural therapies in Switzerland, where she spent a number of years
- Has worked in the field since 2005
- During the summer, she works at her family business in southern Bohemia
- Her greatest joy is her son Tony (age 7)

Relaxation classes for a slender, stronger body

RELAXAČNÍ LEKCE PRO PEVNĚJŠÍ A ŠTÍHLEJŠÍ TĚLO

Strečink, neboli protahování, bychom neměli vynechat po žádném z tréninků. Svaly se posilováním a aktivitou stahují, a proto je nutné je pro jejich regeneraci a správné funkční zapojení pořádně protáhnout. Pokud nevíte jak na to, doporučujeme vedené skupinové lekce, na kterých vám instruktor cviky vysvětlí a dohlédne na jejich správné provedení.

Zkusit třeba můžete novou lekci Power Stretch, kterou v Balance Clubu Brumlovka vede Tomáš Dědič. A proč?

Power Stretch je kombinací statického strečinku, jógy, relaxačních a posilovacích cviků, jejichž účelem je zpevnění, protažení a důkladné uvolnění svalů. Program obsahuje několik sekvencí různých cvičení, z nichž každá se zaměřuje na jinou část těla a integruje různé techniky fyzioterapie, které jsou účinné na mnoho patologických a strukturálních dysbalancí. Jestliže se chcete cítit lépe, protáhnout a posílit celé tělo a odbourat bolesti zad a další zdravotní problémy, pak je pro vás toto cvičení ideální.

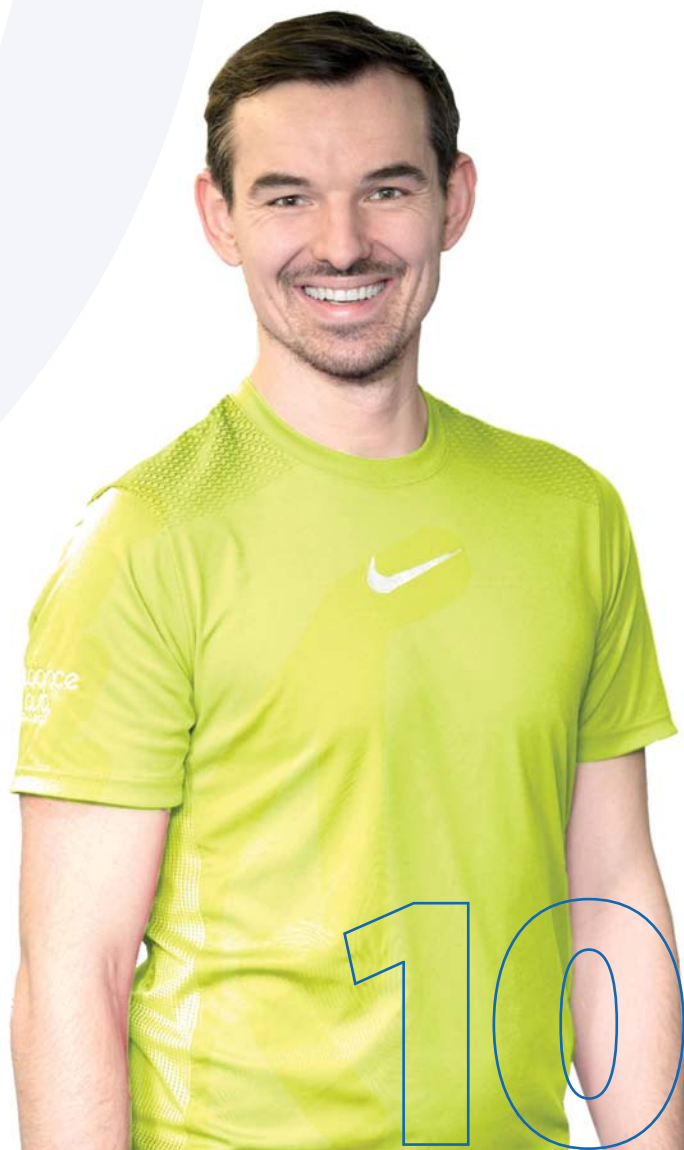
With weight training and other exercise activities, muscles can get tight. It's essential, therefore, to stretch them properly to help them regenerate and function the way they should. Give the new Power Stretch class at Balance Club Brumlovka a try, taught by Tomáš Dědič.

Power Stretch is a combination of static stretching, yoga, relaxation, and strengthening exercises, the goal of which is to strengthen, stretch, and thoroughly relax your muscles. The program contains several sequences of exercise series, each of which focuses on a different body part and integrates various physiotherapy techniques which are effective against a number of imbalances.



Tomáš Dědič

Těším se na vás každý čtvrtek od 17.00 hod.
Looking forward to meet you every Thursday at 17.00.



1. OTEVÍRÁNÍ HRUDNÍKU | Chest opener



This sequence is designed to correct training - opening and closing of the chest. To stabilize the pelvis use the pressure of the tip of the foot into the ground so „Ischiolombar overflow“.

On the first photo is the thoracic spine in vyhrbení „scoop“, then the tinge perform open chest and a look directed diagonally into the ceiling, we can watch for active abdominal muscles to prevent bending of the lumbar spine.

Tato sekvence je zaměřená na správný nácvik otevírání a zavírání hrudníku. Ke stabilizaci pánve využíváme tlak špičky chodidla do země tzv. „ischiolombar overflow“.

Na první fotografii je hrudní páteř ve vyhrbení „scoop“, následně s nádechem provádíme otevření hrudníku a pohled směřuje diagonálně do stropu. Břišní svaly udržujeme aktivní, aby nedošlo k prohnutí v bederní páteři.



2. OTEVÍRÁNÍ HRUDNÍKU 2 | Chest opener 2



This exercise is analogous to the previous one, it is important to emphasize proper stabilize the pelvis, changing the direction of the arm is achieved by stretching the muscles in the natural path of the body.

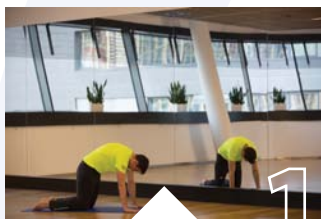
With a touch we open the chest, arm pull into the distance to the fingertips.

Tento cvik je analogický předchozímu, důležitý je důraz na správnou stabilizaci pánve. Změnou směru paží docílíme protažení svalů v přirozené dráze těla.

S nádechem otvíráme hrudník, paže vytáhneme do dálky až do konečků prstů.



3. POZICE VELKÉHO TROJÚHELNÍKU | Position a large triangle



Knees under hips, hands under shoulders, with a hint of beard on his sternum, vyhrbení „scoop“, emotionally we are trying to open the blades.

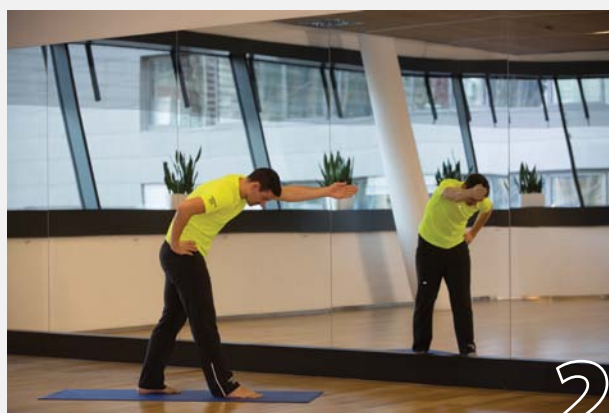
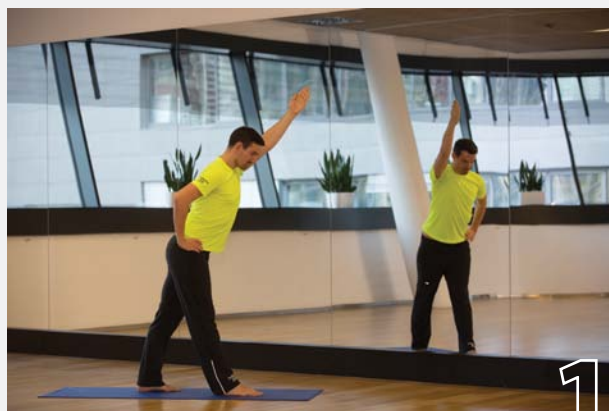
Subsequently exhalation activation of the abdominal muscles of the buttock, pushing backwards to achieve an extension of the spine. Important are smooth, repeating several times.

Kolena jsou pod kyčlemi, dlaně pod rameny, s nádechem položíme bradu na hrudní kost, vyhrbíme se („scoop“), pocitově se snažíme otevřít lopatky.

Následně s výdechem aktivujeme břišní svaly, sedací kosti tlačíme vzad, abychom docílili prodloužení páteře. Důležité jsou plynulé přechody, opakujeme několikrát za sebou.



4. POZICE KOČKY A JEJÍ MODIFIKACE | Position cats and her modification

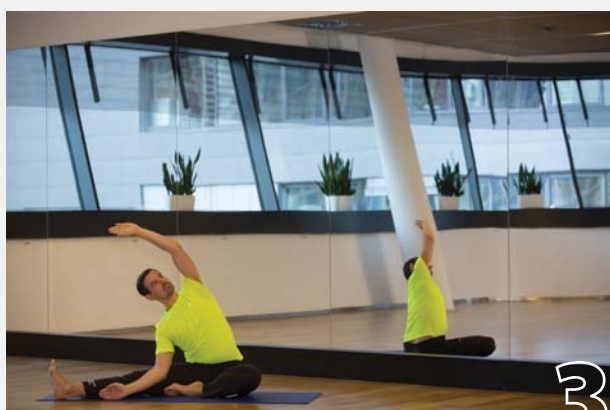


Chodidla máme paralelně za sebou, aktivně tlačíme patu do země, čímž docílíme větší aktivace hýžďového svalu. Trup máme v mírném předklonu (asi 45 %), ramena tlačíme od uší, paže máme vytážené do dálky. S nádechem aktivně prodloužíme trup až do konečků prstů, s výdechem se vyhrbíme („scoop“), poté provedeme hluboký předklon k bérce, čímž se následně uvolní zadní svalový řetězec.

I feet parallel behind, actively pushing the heel into the country to achieve greater activation of the gluteal muscle torso in a slight crouch (About 45%), shoulders, pushing from the ears, arms extended into the distance. With a hint of active extension of the hull up to the fingertips, with breath vyhrbení „scoop“, then deep forward bend on the leg with subsequent release of the rear muscular chain.

5. PŘEKÁŽKOVÝ SED S NÁSLEDNÝM UVOLNĚNÍM SVALŮ TRUPU

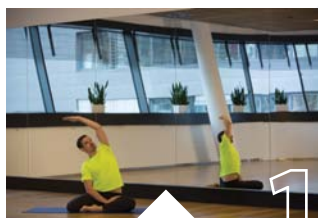
Sed hurdle with subsequent release of the trunk muscles



Sedíme na vrcholcích sedacích kostí, máme aktivní břicho, trup v prodloužení, paže v pozici velkého V. S výdechem ruce upažíme, dlaněmi tlačíme do stran a s nádechem do úklonu, loket tlačíme do kolene a do země, paže udržujeme v jedné linii s trupem. Opakujeme několik hlubokých nádechů a výdechů, abychom docílili uvolnění a otevření hrudníku.

We sit atop the seating bones, active stomach torso in the extension arm in the position of a large V. breath into his hands stretched out, palms pushing sideways and with a hint of a bow, elbow and pushing into the ground, arms in line with the torso. Repeat a few deep breaths to achieve relaxation and opening the chest.

6. POZICE MOŘSKÉ PANNY | Position a large triangle



In this position both buttocks should be in contact with the pad. With a hint we lengthen the torso at the top of the head into the distance, with an exhalation pressure opposing palms against the groin, bows and arms with palms facing upward.

Inhale the arms behind the body and exhale pelvis forward, active stomach, chest and arms open in the extension of the hull.

Při této pozici by měly být obě hýždě v kontaktu s podložkou. S nádechem prodloužíme trup za temenem hlavy do dálky, s výdechem tlačíme protilehlou dlaní proti tříslu, provedeme úklon a paže s dlaní směřujeme vzhůru. Nadechneme se, paže dáme za tělo a s výdechem zatlačíme pánev vpřed. Udržujeme přitom aktivní břicho, otevřeme hrudník a paže máme v prodloužení trupu.



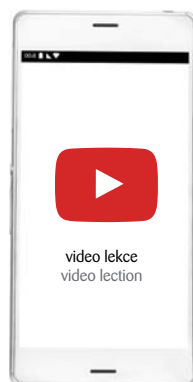
7. POZICE SFINGY | Position sphinx



Sitting on the heels, toe together, knees to the width of the pelvis, torso in overtime, palms under the shoulders and actively pushes into the ground. With the touch of your fingers dial to the side (external rotation of the shoulder) sternum pushing forward a slight head bent backward.

With breath vtočíme fingers inside sternum pushing between the shoulder blades, vyhrbení „scoop“, his chin on his sternum. We repeat this exercise at least 3 times.

Sedíme na patách, špičkami k sobě, kolena máme na šíři pánve, trup v prodloužení, dlaně jsou pod rameny a aktivně tlačí do země. S nádechem vytočíme prsty do strany (zvně rotace v ramenním kloubu), hrudní kost tlačíme dopředu, hlavu udržujeme v mírném záklonu. S výdechem vtočíme prsty dovnitř, hrudní kost tlačíme mezi lopatky, vyhrbíme se („scoop“), bradu položíme na hrudní kost. Tento cvik opakujeme alespoň 3krát.



POWER STRETCH

12

BĚH COURSE OF THE FUTURE? BUDOUČNOSTI?

S NOVÝMI NIKE LUNAREPIC FLYKNIT

With the new Nike Flyknit LunarEpic

Kdo měl někdy chuť zahodit svoje běžecké boty, měl by to udělat právě teď. Designéři Nike přišli s revoluční botou LunarEpic Flyknit. Je lehká, pohodlná a sedí jako druhá kůže.

Je to jako obléknout si ponožku, která noze dodá oporu na všech správných místech. Představte si, jak do ní noha hladce vklouzne, nikde nic netlačí a od palce až po kotník obejmě chodidlo. Taková je Nike LunarEpic Flyknit. Vrchní část boty je z jednoho kusu prodyšného a lehkého materiálu Flyknit. Zásadním prvkem boty je zvýšený límec u kotníku, který s každým pohybem chodidla, kotníku a nohy přirozeně splývá.

Odpružení a přesně cílená flexibilita podrážky LunarEpic Flyknit jsou klíčovými prvky pro sportovce, který má rád svá kolena. Za designem podrážky stojí mapa s rozložením tlaku na chodidle, která přesně reaguje na potřeby běžce. Laserem vykrojené pásy z tepelně spojené pěny Lunarlon se pohybují nezávisle na ostatních. Poměr odpružení a tření je tak vyladěn pro naprosto výjimečnou jízdu.

Spojením toho všeho vznikla padnoucí bota, která se plně přizpůsobí tělu v pohybu a je až neuvěřitelně měkká a zároveň pevná. Ať už běžíte na dlouhou vzdálenost, sprintujete, nebo vyklusáváte po náročném tréninku, zážitek z nových LunarEpic Flyknit vám vezme dech a přidá vítr do zad.

Who had ever wanted to throw your running shoes, he should do it right now. Nike designers came up with a revolutionary shoe LunarEpic Flyknit. It is lightweight, comfortable and fits like a second skin.

The upper part of the shoe is made of a single piece of breathable, lightweight Flyknit. An essential element of the shoe is a high collar at the ankle, which with every movement of the foot, ankle and foot naturally blends.

Design soles worth Map with distribution of pressure on the foot, which responds to the needs of runners.

or vyklusáváte after a hard workout, experience new LunarEpic Flyknit will leave you breathless and adds wind in the back. breathless and adds wind in the back.

www.nike.com



Applications To Help You Get In Shape

APLIKACE, KTERÉ VÁM POMOHOU DOSTAT SE DO FORMY

Je pravda, že chytrý telefon za vás cvičit nepůjde. Je ale také pravda, že se při cvičení může stát vaším nerozlučným parťákem. Ta správná fitness aplikace vám totiž může zjednodušit i automatizovat celý proces cvičení a může vám také dodat potřebnou dávku motivace, když se vám jí nebude zrovna dostávat. Přinášíme vám ochutnávkový výběr několika aplikací, které můžeme z vlastní zkušenosti doporučit. Všechny fungují s operačním systémem Android a iOS. Vyberte si!

It's true that your smartphone won't go to the gym for you. But it's also true that it could become your inseparable sidekick during your workout. The right fitness app can help you simplify and automate the entire workout process and add a dose of required motivation. We've selected a few apps that we can recommend from our own experience. All work with both iOS and Android systems.

1. MYZONE

MYZONE je monitorovací systém, který je založen na technologii tepové frekvence a jejího rozdělení do procentuálně a barevně označených výkonnostních zón. Díky aplikaci ve svém chytrém telefonu můžete nejen vy, ale i váš osobní trenér sledovat váš sportovní výkon v reálném čase.

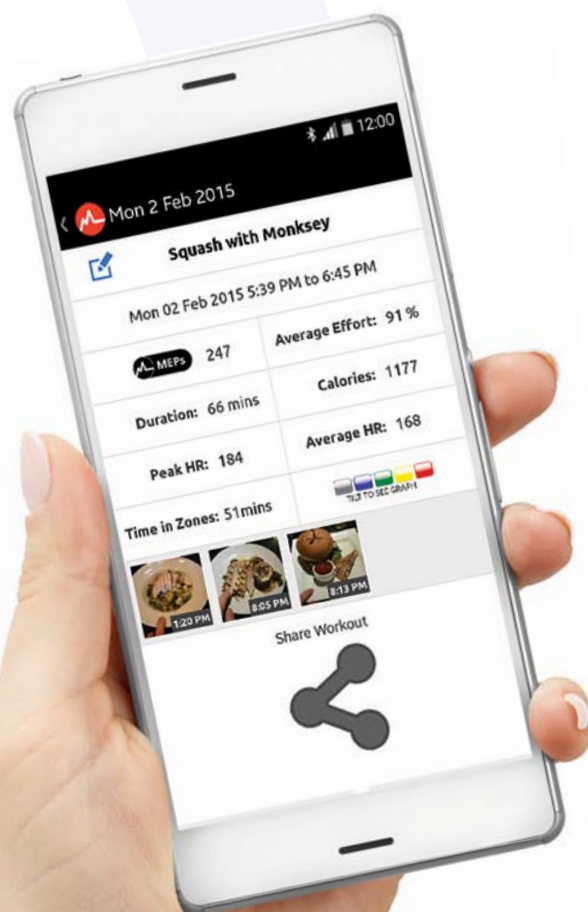
Aplikace funguje jako online deník. Obsahuje detaily každého tréninku, jako je jeho délka, intenzita, průběh, tepová frekvence, počet spálených kalorií i nasbíraných bodů. Porovnávat můžete nejen jednotlivé dny, ale i týdny, měsíce a roky. Uložit si můžete své vlastní fotografie postavy „před a po“ anebo obrázkově dokládat každé sousto. Sbíráním bodů za své sportovní snažení se zařazujete do soutěží, které pro vás připravujeme jak my, tak MYZONE Global.

Samozřejmostí je propojení s dalšími uživateli MYZONE aplikace, které také můžete vyzvat k účasti ve svých vlastních osobních soutěžích.

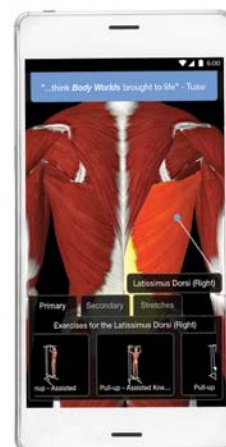
MYZONE is a monitoring system that's based on pulse rate technology and its division into percentage and colour labelled performance zones. Thanks to this app, both you and your personal trainer can track your performance in real time.

The app also serves as an online training diary. It contains details about every training session, length, intensity, pulse rate, calories burned, and points collected.

You can compare individual days, weeks, months, and years. By collecting points for your athletic endeavours, you're entered into competitions set up both by us and by MYZONE Global.



14



2. NIKE+ RUNNING

Aplikace, která sdružuje své uživatele do největší běžecké komunity. Je jedno, kde jste – na běžeckém pásu, v terénu nebo v ulicích měst.

Technologie MotionX® využívá GPS a akcelerometru telefonu pro co nejpřesnější sledování uběhnuté vzdálenosti, rychlosti a času. Každý běh se zaznamenává do kalendáře a jeho detail, rychlostní přepis běhu do mapy, si můžete kdykoliv prohlédnout a porovnat s předchozími. Počet uběhnutých kilometrů se ve výsledku sčítá a vy tak máte přehled o tom, kolik kilometrů už máte v nohách.

Neumíte běhat bez motivační hudby? Nevadí! Své oblíbené písně poslouchejte, aniž byste aplikaci Nike Running ukončili. Ta vám navíc prozradí, jakou vzdálenost už máte za sebou. Své výkony sdílejte v rámci komunity i na sociálních sítích.

This app gives you membership into the world's largest running community. It makes no difference where you are - on a treadmill, on the trail, or in the streets.

The Motionx® technology uses GPS and your phone's accelerometer for the most accurate tracking of distance travelled, speed, and time. Every run is logged in the calendar along with its details, including a map of your run, and can be viewed at any time and compared with earlier runs. The number of kilometres run are added up and you then have an overview of how many kilometres you've travelled.



3. NIKE+ TRAINING CLUB

Druhá aplikace od Nike se věnuje tréninku žen. Nike+ Training Club je vaším osobním trenérem do kapsy. Program byl vyvinut ve spolupráci předních sportovních trenérů kolektivních i individuálních sportů, Nike Master trenérů a známých sportovců.

Je plný cvičení zaměřených na různé partie a druhy tréninků pro začátečnický i pokročilý. Každý trénink je sestaven ze cviků, které jsou vysvětlené textem, fotografií i videem. Po spuštění vámi vybraného tréninku vám pak sama aplikace (bohužel jen v angličtině) řekne, co a jak dlouho máte dělat. Pokud na malý display nevidíte, propojte svůj telefon s televizorem pomocí Chromecastu nebo HDMI kabelu.

Jako u předchozích aplikací lze vaše úsilí srovnávat s ostatními uživateli, tady konkrétně můžete porovnávat čas strávený cvičením a počet získaných bodů NikeFuel.

Nike's second app is dedicated to women's training. Nike+ Training Club is your personal trainer in your pocket. The program was developed in cooperation with leading coaches of both individual and team sports,

Nike Master trainers, and famous athletes. It's packed with exercises focused on various body parts and types of trainings, for beginners and more advanced users. After starting your chosen workout, the app will tell you (currently only in English) what you should do and for how long. As with previous apps, you can compare your efforts with other users; here in particular you can compare your workout times and number of NikeFuel points.



4. IMUSCLE 2

Animovaná 3D aplikace využívající anatomie člověka funguje na jednoduchém principu – zaměřuje se přímo na konkrétní sval a nabídne několik variant cvičení s jeho zapojením.

Po výběru cvičení se vám zobrazí 3D model průběhu cvičení s podrobným popisem, jak cvik provádět. Ideální volba, pokud víte, že musíte např. posílit zádové svaly, protáhnout prsní apod. Samozřejmě se nemusíte orientovat pouze podle určité oblasti, na kterou se chcete zaměřit. Je možné vybrat cvičení z celé databáze a připravit si trénink dle svých preferencí, nebo využít už připravený kompletní trénink.

This animated 3D app uses human anatomy and works on a very simple principle - it focuses directly on specific muscles and offers a number of exercise variations for them.

Of course you don't have to navigate only by what part you want to focus on. You can also choose workouts from the entire database and create your own personal training session, or use already prepared workouts.



RODINA BALANCE CLUBU BRUMLOVKA SE OPĚT ROZRŮSTÁ

The Balance Club Brumlovka Family
Keeps Growing

JITKA BRŮNOVÁ

S Jitkou Brůnovou jste se v klubu mohli setkávat už od prvních okamžiků jeho otevření. Řešili jste s ní své členství i osobní záležitosti, potkávali jste se na lekcích jógy. Díky svému pozitivnímu a individuálnímu přístupu ji máme všichni rádi. O to více jsme potěšeni zprávou, že se Jitka stala maminkou. Jitce k holčičce Helence gratulujeme a přejeme hodně zdraví a pevné nervy. Doufáme, že na nás nezanevře a budeme se v klubu zase brzy potkávat.

Jitka Brůnová has been an important part of the Club since its very first day. You've worked with her to resolve membership and personal issues, and met her at yoga classes. Thanks to her positive and individual approach, we all love her. Which makes it even more special to announce that Jitka Became a mother. So we'd like to offer her our congratulations and wish her lots of good health and strong nerves. And we hope she won't decide she's tired of us and that we'll see her again in the Club soon.





BB CENTRUM

*Where Business
Comes to Life*

BB CENTRUM, PRAHA 4 MÍSTO PRO ŽIVOT I PRÁCI

- Prvotřídní kanceláře a obchodní prostory k pronájmu na adrese, kde sídlí úspěšné firmy
- Rozmanitá nabídka veřejných jídelen, restaurací, obchodů a služeb
- Sportovní a relaxační zóny, dětská hřiště v Baarově parku a Parku Brumlovka
- Bezplatná kyvadlová doprava ze stanice metra Budějovická
- Bezproblémové parkování na veřejných parkovištích (o víkendu zdarma)

www.bbcentrum.cz

A DEVELOPMENT BY

PASSERINVEST
GROUP



HŘIŠTĚ V BAAROVĚ PARKU



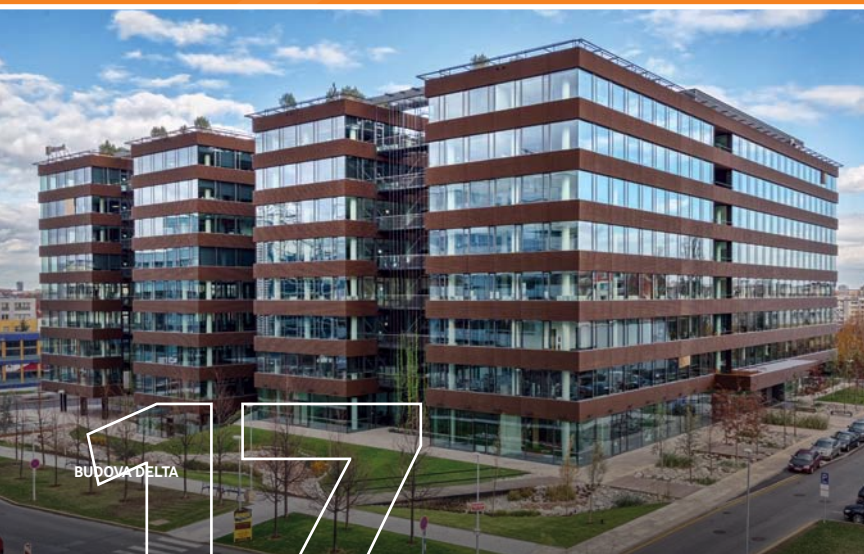
BALANCE CLUB BRUMLOVKA



RESTAURACE V BUDOVĚ BRUMLOVKA



VEŘEJNÉ DĚTSKÉ HŘIŠTĚ



BUDOVA DELTA



BUDOVA BETA

9. 4. 2016

BRUMLOVKA SLAVÍ POHYBEM BRUMLOVKA

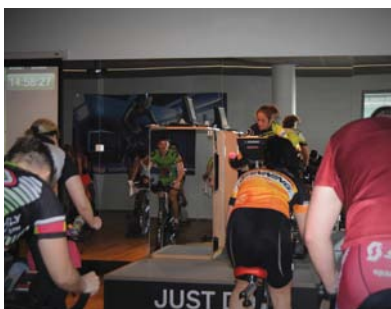
celebrates in motion



12. 3. 2016

SPINNING ŠESTIHODINOVKA

Spinning 6 hour marathon



20. 2. 2016

BADMINTONOVÝ TRÉNINK S PETREM KOUKALEM ST.

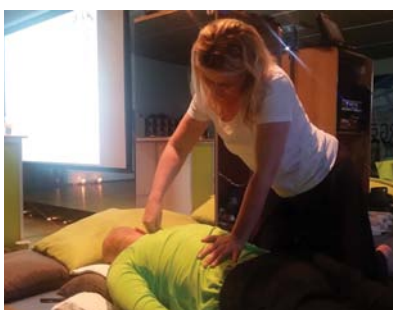
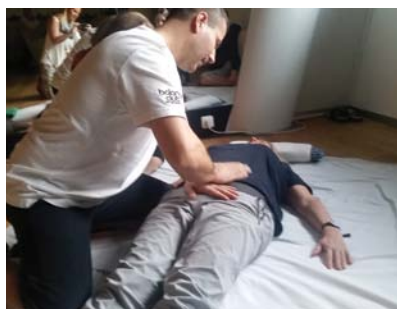
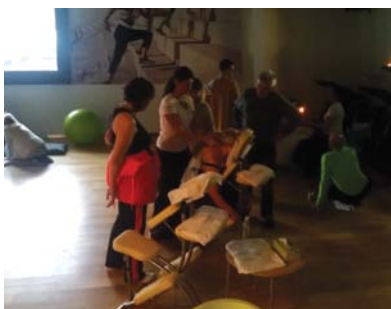
Badminton training with
Petr Koukal Sr.



6. 2. 2016

PŘEDNÁŠKA MASÁŽE

Lecture - Massage





Balance Club Brumlovka
Vyskočilova 1100/2
140 00 Praha 4

www.balanceclub.cz
info@balanceclub.cz

