

life balanced



Nová služba Balance
Clubu Brumlovka.

VÝŽIVOVÉ
PORADENSTÍ

SIMONA
ŠAFRÁNKOVÁ

Výživový poradce

HELENA TAKAČOVÁ
ŠNAJDROVÁ

Výživový poradce



2016

DARUJTE ENERGII A ZDRAVÍ

Obdarujte poukazem své blízké a udělejte tak radost hned dvakrát. Jednou když dárek předáváte, podruhé když si obdarovaný služeb klubu plně užívá.

Váš Balance Club Brumlovka



Členství
Masáže

Fyzioterapie
Diagnostika

Osobní tréninky

Výživové poradenství

MILÍ ČLENOVÉ,

Dear Members,



Hana Gottwaldová, šéfredaktorka
hana.gottwaldova@balanceclub.cz

Obsah

- 04 **Kalendář akcí**
Nejbližší akce Balance Clubu Brumlovka
- 06 **Výživové poradenství**
Nová služba v Balance Clubu Brumlovka
- 14 **Úspěchy našich členů**
Ohlédnutí za létem
- 18 **Rozhovor**
Pavla Švadlenková
- 20 **Zacvičte si**
Trénink s Pavlínou Švadlenkovou
- 22 **Nike Chodov**
Nová prodejna partnerem klubu
- 23 **Aqua zóna**
Korektní chování v plavecké dráze
- 24 **Tváře Balance Clubu Brumlovka**
Kdo jsme a co umíme?
- 26 **Stalo se**
Jak jsme se bavili a sportovali: foto průřez akcí

je nám velkou ctí, že v rámci nového čísla *Balanced Life* vám můžeme představit dvě nové tváře Helenu Takáčovou – Šnajdrovou a Simonu Šafránkovou, které v Balance Clubu Brumlovka zastřešují výživové poradenství. Služba, která z vaší strany byla často poptávána, dostala název *BalanceFit* a navazuje na náš komplexní přístup ke sportovnímu životnímu stylu a ještě více pomáhá v efektivnějšímu dosahování vašich cílů. Velmi uvítáme vaši zpětnou vazbu na nově zavedenou službu.

Děkuji.

Příjemné čtení

It is a big honor for us to present to you two ladies, Helena Takáčová – Šnajdrová and Simona Šafránková, who are in charge of the nutrition counseling service. The new service, you have demanded for, is called *BalanceFit* and complements the Club's mission to provide a complete approach to a healthy lifestyle and helps you reach your goals more efficiently. We are looking forward to your feedback on the nutrition counseling service.

Thank you.

Enjoy your reading

Balanced Life 02/2016

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: Tisk Horák a.s., Registrace: MK ČR E 18169



Říjen 2016 - leden 2017 | October 2016 - January 2017

KALENDÁŘ AKCÍ

Calendar of Events



Saturday
SOBOTA

15.10.
OCTOBER 15, 2016

PŘEDNÁŠKA VÝŽIVA – SKRYTÉ CUKRY V NÁPOJÍCH SE SIMONOU ŠAFRÁNKOVOU A HELENOU TAKAČOVOU ŠNAJDROVOU

Nutrition Lecture: Hidden Sugars in Drinks with
Simona Šafránková and Helena Takačová Šnajdrová

Cukry jsou běžnou součástí naší stravy, kterou denně konzumujeme. Jaké množství z nich však vypijeme jen v nápojích a jak je můžeme nahradit? To bude hlavní téma přednášky zaměřené na výživu s našimi výživovými poradkyněmi Simonou Šafránkovou a Helenou Takačovou Šnajdrovou v sobotu 15. 10. 2016 od 15.00 hod. Vzhledem k omezené kapacitě rezervace přímo u Jakuba Vobořila: jakub.voboril@balanceclub.cz, 727 894 708. Členové klubu zdarma, hosté 300 Kč/osoba.

Sugars are a regular part of our daily diet. How much do we consume just in drinks and how can we replace them? This will be the primary topic of a lecture focused on nutrition with our specialists Simona Šafránková and Helena Takačová Šnajdrová on Saturday, October 15, 2016 at 3:00 p.m. Due to limited capacity, please reserve directly with Jakub Vobořil: jakub.voboril@balanceclub.cz, 727 894 708. Club members free, guests CZK 300/person.



Friday
PÁTEK

**14.10., 11.11.
A 16.12.**

OCT 14, NOV 11
AND DEC 16

VEČERNÍ PLAVÁNÍ

Evening swim

Po letní přestávce se vracíme i k oblíbenému večernímu plavání. **Vždy jeden pátek v měsíci pro vás v aqua zóně vykouzlíme nezapomenutelnou atmosféru, rozsvítíme stovky svíček a připravíme drink na uvítanou.** Začínáme vždy ve 20.00 hod. Členové klubu zdarma, hosté 300 Kč/osoba.

After the summer break and will return to haunt evening swim. Always one Friday a month for you in the aqua zone conjure an unforgettable atmosphere, we turned on by hundreds of candles and prepare a welcome drink. We always start at 20.00 pm. Club members free, guests CZK 300/person.



Thursday
ČTVRTEK

20.10.
OCTOBER 20, 2016

BESEDA S PETREM KOUKALEM

Meeting with Petr Koukal

Nejen mužům je věnován čtvrteční podvečer s Petrem Koukalem, který představí svou právě vycházející knihu „I AM“. Přijďte si poslechnout Petrův osobní příběh, jak by zhodnotil svou sportovní kariéru a co ho motivuje pomáhat dále a přesvědčovat další muže k preventivní prohlídce? Pro každého účastníka dárek v podobě zmíněné knihy s podpisem. Vzhledem k omezené kapacitě rezervace už teď přímo u Jakuba Vobořila: jakub.voboril@balanceclub.cz, 727 894 708. Členové klubu zdarma, hosté 300 Kč/osoba.

Not only is dedicated to the men Thursday evening with Petr Koukal, who introduce his coming book „I AM“. Come listen to Peter's personal story of how he would evaluate his sporting career and what motivates them and continue to help persuade more men to preventive examination? For each participant mentioned the gift of a book with the signature. Due to limited capacity bookings already directly at James Voboril: jakub.voboril@balanceclub.cz, 727 894 708. Club members free, guests CZK 300/person.





GLAMOUR BURLESQUE NIGHT S MARY AUŠOVOU

Glamour Burlesque Night with Mary Aušová

Ladies night v Balance Clubu Brumlovka ještě nebyla. **Tanec s ryze ženskými svůdnými prvky, při kterém si každá žena bude připadat sexy.** Glamour Burlesque Night s Mary propukne v sobotu 12. 11. 2016 v 17.00 hod. Vzhledem k omezené kapacitě rezervace už teď přímo u Jakuba Vobořila: jakub.voboril@balanceclub.cz, 727 894 708. Členové klubu zdarma, hosté 300 Kč/osoba.

Night at Balance Club Brumlovka is something we haven't tried yet. Dance with purely feminine seductive elements will encourage every woman feel sexy. Glamour Burlesque Night with Mary kicks off on Saturday, November 12, 2016 at 5:00 p.m. Due to limited capacity, please reserve directly with Jakub Vobořil: jakub.voboril@balanceclub.cz, 727 894 708. Club members FREE, guests CZK 300/person.

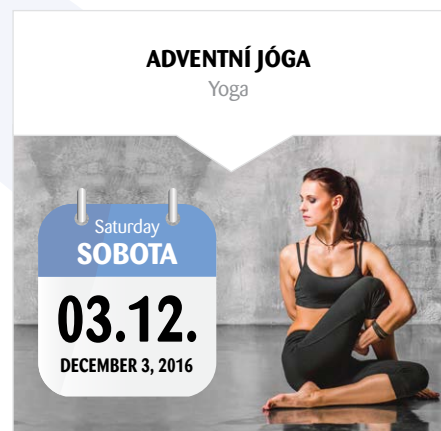


PŘEDNÁŠKA FYZIOTERAPIE – FASCIE S PETROU OPOČENSKOU A JARDOU ZELENKOU

Lecture physiotherapy - fascia with Petra Opočenská a Jarda Zelenka

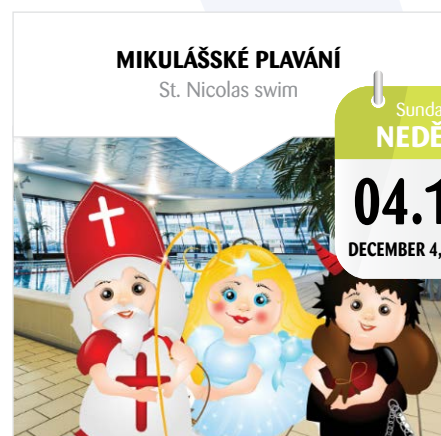
Jak funguje naše tělo? Jak drží pohromadě a co nám umožňuje pohyb? Proč jsme zatuhlí a máme bolesti? A jak si od nich ulevit? To budou témata přednášky o fasciích, neboli pojivových tkáních, s fyzioterapeuty Petrou Opočenskou a Jardou Zelenkou. Rezervace na akci od 1. 11. 2016 přímo u Dagmar Nášellové, dagmar.naselova@balanceclub.cz. Členové klubu zdarma, hosté 300 Kč/osoba.

How does our body? How it fits together and allows us to move? Why we are stiff and have pains? And how to relieve them? It will be lectures on topics fascia, or connective tissue with physiotherapists Petra Opočenská and Jarda Zelenka. Reservations for the event from 1. 11. 2016 directly by Dagmar Nášellová, dagmar.naselova@balanceclub.cz. Club members free, guests CZK 300/person.



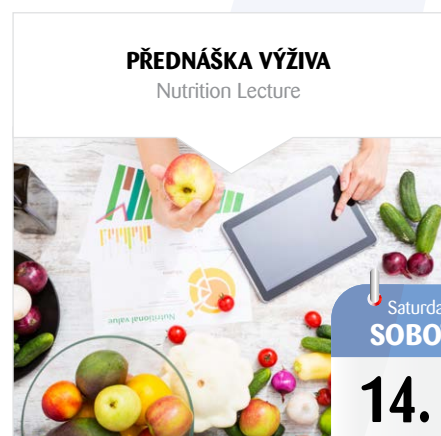
ADVENTNÍ JÓGA

Yoga



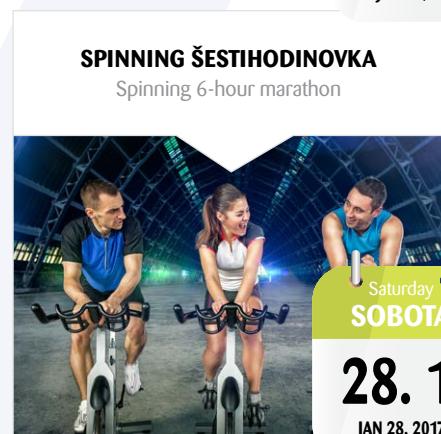
MIKULÁŠSKÉ PLAVÁNÍ

St. Nicolas swim



PŘEDNÁŠKA VÝŽIVA

Nutrition Lecture



SPINNING ŠESTIHODINOVKA

Spinning 6-hour marathon

Make a Change In Your Lifestyle

ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOTNÍ STYL

A udělejte to pod odborným vedením v Balance Clubu Brumlovka.

Do it under the eye of an expert at Balance Club Brumlovka.

Balance Club Brumlovka představuje novou službu výživového poradenství, která doplňuje stávající služby Balance Clubu a jeho misi komplexního přístupu ke zdravému životnímu stylu. Nabízí odborné dlouhodobé vedení v oblasti výživy a svou expertizou ji zastřešují výživové poradkyně Helena Takačová Šnajdrová a Simona Šafránková. Takže o co jde?

Balance Club Brumlovka presents a new service - nutrition counseling - which complements the Club's existing services and its mission to provide a complete approach to a healthy lifestyle. It offers long-term expert nutrition counseling under the guidance of nutrition specialists Helena Takačová Šnajdrová and Simona Šafránková.



NAUČTE SE SPRÁVNĚ STRAVOVAT, NEBÁT SE NAJÍST A NEHLADOVĚT.

Learn to eat properly, eat without fear, and without starving yourself.

Co si máme pod novou službou Balance Clubu Brumlovka představit? | What should we expect from this new service from Balance Club Brumlovka?



Naše služba má dvě úrovně. Základní program je vhodný zejména pro lidi, kteří chtějí získat povědomí o správném stravování. Trvá jen dva měsíce, což je ale dostatečně dlouhá doba k tomu, aby člověk získal informace o vhodné skladbě jídelníčku, o moderních výživových trendech, a zjistil, co je konkrétně pro něj vhodné a co ho naopak poškozuje. Naším doporučením je však rozšířený a komplexní program služby zaměřený na zdravou změnu životosprávy.

Trvá zhruba 4-6 měsíců podle individuálních potřeb klienta a umožňuje dosáhnout dlouhodobější změny životního stylu. To může znamenat například zlepšení zdravotního stavu, zhubnutí, nabrání svalové hmoty, apod. V rámci tohoto programu pracujeme s klientem opravdu intenzivně, pomáháme mu změnu nastartovat a přebudovat jeho návyky.

Our service has two levels. The basic program is for those who want to become more aware of proper dietary habits. It lasts just two months, but it's enough time for one to gain information about the best ways to build a proper diet and about modern nutritional trends, and to determine what specifically works for them and what doesn't.

We recommend, however, that clients go through our expanded, more comprehensive program of

services focused on healthy lifestyle changes. It lasts roughly 4 to 6 months, depending on the individual needs of the client, and enables them to achieve long-term lifestyle changes.



Jsme přitom zastánci „zlaté střední cesty“, což znamená, že se vyhýbáme extrémním přístupům a pomáháme klientům dosahovat jejich vysněné změny postupně a pomocí reálných cílů. Pomáháme jim orientovat se ve spleti nejrůznějších diet a často protichůdných výživových doporučení.

We're proponents of the “happy medium”, which means that we avoid extreme approaches and help our clients reach their desired changes gradually through the use of realistic goals. We help them orient themselves in the muddle of the various diets and often contradictory dietary recommendations.

Na koho Balance Club touto službou pamatuje nejvíce? Komu je šitá na míru? | Who is Balance Club thinking about with this service? For whom is it tailor-made?



Službu ocení všichni, kteří se zajímají o zdravý životní styl, ať už proto, že je dohonily nějaké zdravotní problémy, jako je například vysoký cholesterol, vysoký tlak či cukr, nebo protože je tato tématica prostě zajímavá. Služba je také ideální i pro úzké cílové skupiny, například pro ženy v období plánovaného mateřství, v průběhu těhotenství i po porodu. Můžeme jim pomoci nastavit správné stravování pro celou rodinu. Řekla bych, že naše služba je prospěšná všeobecně.

The service is good for anyone who is interested in a healthy lifestyle, whether they're being chased by medical problems such as high cholesterol, high blood pressure or blood sugar, or simply because they're interested in it. The service is also ideal for narrow target groups, such as women who are planning to start a family, those who are already pregnant, and those who are post-childbirth.



Zdravý životní styl je dnes bohužel nadměrně používaný termín a možná trochu kliše, které zakrývá podstatu. Naším úkolem je především každému, kdo o to stojí, najít životní styl, který je pro něj vhodný. A to se samozřejmě u každého liší.

Je třeba s klienty pracovat individuálně. Analyzujeme u každého organismus, takže například vyšetřujeme jeho srdeční aktivitu, krevní tlak, stanovujeme jeho metabolický věk či množství vody v těle. A samozřejmě analyzujeme také jídelníček. Na těchto informacích pak stavíme. Dokážeme dokonce pracovat se stresem a dát lidem návod, jak se ve stresových situacích chovat, jak je například zvládat jinak než přejídáním či konzumací nevhodných potravin

Our task is primarily to help anyone who wants to find a lifestyle that works best for them. And that, of course, is different for everybody. You have to work with clients as individuals. We analyze each person - their cardiac activity and blood pressure, we determine their metabolic age and amount of water in the body. And of course we also analyze their diet. Then we build on this information. We can even work with stress and give people guidelines on how to behave in stressful situations, how to manage it in other ways than overeating or eating inappropriate foods.

Proč jste se rozhodla dát službě své jméno? | Why did you decide to give the service your name?



Oslovuje mě celkový koncept klubu, který není „jen“ posilovnou, ale snaží se svým klientům nabídnout opravdu komplexní podporu. Zkuste si ten „zdravý životní styl“ představit jako trojnožku. Jedna noha je pohyb, druhá výživa a třetí psychika. Pokud jsou všechny tři nohy stejně dlouhé, sedí se nám pohodlně.

Jakmile je ale jedna noha nalomená, dá nám mnohem více práce udržet rovnováhu a už se nám tak komfortně nese. Pokud ale nefungují dvě nohy, spadneme. Mám radost, když se mi podaří pomoci „opravit“ u této trojnožky alespoň jednu nohu. Dokážu ukázat případným zájemcům cestu – chůze po ní je ale na každém zvlášť. Můžeme dát lidem návod, práce je už pak na nich.

I like the overall concept of the Club, which works to offer its clients truly comprehensive support. Think of the “healthy lifestyle” as a tripod. One leg is exercise, the second nutrition, and the third is psyche. If all three legs are the same length, we sit comfortably. As soon as one leg breaks, it's much harder to maintain balance and it's much less comfortable. If two legs are broken, we fall over. I'm glad when I can help “fix” at least one leg of this tripod.





Balance Club je moje srdcová záležitosť. Už niejakou dobu sa tu s našimi klienty pravidelne stretávam, a preto som rada, keď vidím, že vytvárame niečo nového a pro všetky prospešného. Práve služba výživového poradenstva je jednou z týchto skvelých novinek, ktorá zde chýbala. Na jej prípravu sme intenzívne pracovali od loňského leta.

Vnímam ji jako nezbytné doplnění služeb, které klub nabízí, protože právě výživa se na zdraví člověka podílí obrovskou měrou. Navíc je to mé profesní zaměření – vystudovala jsem obor Výživa a potraviny na České zemědělské univerzitě v Praze a nyní studuji magisterský obor zaměřený na potravinářství.

A nutrition counseling service was missing here. We've been working hard on preparing this program for the past year. I see it as a necessary complement to the services that the Club offers - nutrition has a huge effect on one's health. It's also my profession - I studied Food and Nutrition at the Czech Agricultural University in Prague.

Co když v průběhu čerpání služby člověk ztratí motivaci jako třeba už tolikrát předtím? | What if, during the course of using your services, a client loses their motivation like so many times before?



Ze svých zkušeností vím, že když nad sebou někoho máte, máte také větší odpovědnost, a tím pádem motivaci. Každý z nás se sám sobě velice lehce a rád omluví, že se mu zrovna dneska nechce jít cvičit nebo že si třeba může povolit dortík ke kávě. Pokud ale máte do správného vedení, můžete v sobě najít dostatek motivace a ve zvoleném režimu vydržet.

Velice ráda používám aforismus „kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá důvody.“ Já jsem tady zkrátka proto, abych klientům pomohla najít ty pro ně nejvhodnější způsoby.

In my experience, I know that when someone is standing in front of you, you have a greater sense of responsibility and therefore motivation. If you have the right guidance, you can find enough motivation within yourself and stick to your chosen regime. My favorite saying is “if you want something, you find the way; if you don't, you make excuses”. I'm here simply to help my clients find the right way for them.



Presne z tohoto dôvodu je súčasťou oboch balíčkov možnosť nepretržitú komunikáciu. Môžete poslať fotky potravín, ktoré kupujete, ptať sa, jestli ste si dobre vybrali menu v závodnej jedálni, dáme vám tipy, kde sa dá kúpiť kvalitné jedlo, môžeme s vami dokonca íť nakupovať, pripravili sme pro vás kurzy varení a ukážky, jak při varení postupovat. Jsme tu od toho, abychom člověka soustavně a neustále podporovali, připomínali mu důvody, proč se na tuto cestu dal, a pokroky, kterých už dosáhl. Jsme jeho průvodci. Člověk ale musí být sám přesvědčen, že tu změnu skutečně chce.

Precisely for this reason, ongoing communication is part of both packages. You can send pictures of foods, menus from company cafeterias, we can even go shopping with you. We've also set up cooking classes and demonstrations. We are here to consistently and continuously support our clients, to remind them of the reasons why they should stay on the path and of the progress that they've already achieved. One must be completely convinced that they truly want this change.

Co vidíte na této cestě za vhodným životním stylem jako nejrizikovější? | What do you see as the riskiest part of this change to a better lifestyle?



Například při hubnutí považuji za nejhorší okamžik, když se váha stabilizuje a najednou už nejde dolů. To je nejrizikovější období, kdy to člověk může vzdát. Od toho jsme tu my, odborníci. Vysvětlíme klientovi, co se děje a že je to normální. Klient se po překlenutí této stagnace posune dál a jeho změna životního stylu pak bude trvalá. Není to jen honba za shovenými kily.

For example, when losing weight, when the weight stabilizes and suddenly it won't go down anymore. That's the riskiest period, the time when a person wants to give up. We explain to the clients what's happening and that it's normal. After overcoming this stagnation, the client will carry on with their changes and the lifestyle changes will become long-lasting.



Dôležité by pro každého mělo být, jak se cítí. Nesměřovat svůj život k ideálu, ale k tomu, aby byl člověk sám se sebou spokojený. Každý jsme jiný.

The most important thing for everyone should be how they feel. To not direct their life towards some ideal, but rather towards that which makes

them feel good about themselves. Each of us is different.

Média se hemží informacemi o zdravé výživě. Proč by měl vůbec člověk uvažovat o nákupu této služby, když se stačí podívat na internet? | The media abounds with information about healthy eating. Why should one consider buying this service when all you have to do is look at the internet?



Ano, média se opravdu hemží nejrůznějšími informacemi o tom, co je a co není vhodné. Bohužel jsou tyto informace často protichůdné. My nastavíme na chimérách, ale na jasné daných a podložených faktech. Snažíme se uvádět mýty o potravinách na pravou míru, ať už se jedná o lepek, mléko a mléčné výrobky nebo třeba nevhodnost konzumace živočišných produktů. Zkrátka se snažíme všechny ty informace pro klienty utřídit.

We build on clearly defined and documented facts. We try to debunk common food myths, whether about gluten, milk and dairy products, or how we shouldn't consume animal products. In short, we try to pre-sort the information for our clients.





Na internetu může psát skutečně každý, informace jsou tam neověřené a dost často i chybné. Laikovi dá velkou práci se v záplavě těchto informací zorientovat. Snadno si tak může jejich uváděním do praxe uškodit, a proto jsme tu my, abychom mu s tím vším pomohli.

Absolutely anybody can write about anything on the internet - information there is not verified and very often incorrect. It takes a lot of work for a layman to make sense of the sea of information. And it's very easy to cause damage by putting something into practice.

Ve výživovém poradenství existuje na trhu celá řada možností. Proč si vybrat zrovna vás? | There are so many options available on the nutrition counseling market. Why choose you?



Na prvním místě je to individuální přístup. Dbáme především na to, aby služba byla co možná nejvíce přizpůsobená každému klientovi na míru. Nemáme například žádnou obecně danou šablonu jídelníčku, ale hledáme tu nejvhodnější cestu k vytouženému cíli - ať už se jedná o změnu životního stylu nebo úpravu váhy a tělesných proporcí.

The individual approach is first and foremost. We work hard to make sure that the service is personalized as much as possible for each client. For example, we don't have any general menu templates, but rather we search for the best path to the desired goal.



S tím můžu jen souhlasit. V Balance Clubu nabízíme celostní přístup. Naše práce se propojuje s nabídkou pohybových aktivit - cvičení, tréninky, strečink, relaxace. Vše má synergický efekt, ze kterého těží právě klient. Další bezesporu bezkonkurenční výhodou je možnost online komunikace prostřednictvím e-mailu po celou dobu trvání služby. Získáváte přímou zpětnou vazbu na svoji životosprávu a nemusíte čekat do další konzultace. Máte jistotu, že pokračujete správně ke svému stanovenému cíli.

Our work is linked to a whole offer of physical activities - exercises, strength training, stretching, relaxation. Another competitive advantage is the option of online communication. You get direct feedback on your diet and you don't have to wait for your next consulting session.

Jaký podle vás panuje v oblasti výživy největší mýtus? | What do you think the biggest myth is in the field of nutrition?



Ve své sbírce kuriozit mám jako největší nesmysl mýdlo na hubnutí i s českým návodem, ve kterém se ženám nedoporučuje mydlit v oblasti prsou. (smích) Teď ale vážně. Mýtů je spousta. Úplně největším podle mě je, že aby člověk hubnul, neměl by jíst. Přitom opak je pravdou - k vysněné postavě se člověk musí prokousat. A to doslova.

There are many myths. I think the worst one is that in order for a person to lose weight, they shouldn't eat. The complete opposite is true - to achieve your desired figure, a person has to get stuck in. Literally.



Přesně tak, my lidem pomůžeme nebát se najíst. Také se přiznám, že nemám příliš v oblibě diety typu sacharidových vln, dělené stravy, počítání kJ (kcal) apod. Výsledky se sice dostaví, ale není to dlouhodobě udržitelný způsob stravování. Často si tím člověk rozhodí metabolismus a pokud nebude psychicky v pohodě, nepodaří se mu nakonec ani trvale zhubnout.

Exactly - we help people not be afraid to eat. Fad diets might bring results, but they're not sustainable in the long term. Very often, they mess up a person's metabolism, and if they're not mentally able to deal with it, they won't ever lose weight in the long term.

Jaké nejčastější chyby lidé ve svých stravovacích návycích dělají? | What are the most common mistakes that people make in their eating habits?



Nejčastější chybou je to, že vynechávají některá denní jídla, hlavně snídani, protože tzv. nestíhají. Nebo také jedí jenom maso bez příloh, naposledy si něco dají v pět hodin odpoledne atd. Mám zkušenost, že většina obézních lidí, kteří chtějí hubnout, vlastně ani velké množství jídla nekonsumují. Spíš naopak. Dávají si jídlo, které má nevhodné složení, obsahuje velké množství jednoduchých sacharidů, tuků a bílkoviny jsou v dost velkém deficitu. Z dlouhodobého hlediska je takový jídelníček neudržitelný.

The most common mistake is that they skip meals, especially breakfast. Or else they'll eat only meat without any side dishes, or the last time they ate was at five in the afternoon, things like that. In my experience, most obese people who want to lose weight don't actually eat large amounts of food. Rather the opposite. They eat foods that aren't composed well - they contain too many simple carbs, and are missing essential fats and proteins.



Já jako další velký problém vnímám přejídání večer zejména v důsledku nevyvážené stravy během dne. S naší pomocí se lidé postupně naučí tyto chyby eliminovat, čímž pomohou nejen sobě, ale mohou být podnětem pro změnu u lidí ve svém okolí. Abych to shrnula - hlavní myšlenkou naší služby není sestavovat jídelníček, ale naučit klienty skládat správného jídelníčku rozumět a umět se stravovat kvalitně bez cizí pomoci. To je dovednost na celý život a má opravdovou hodnotu. Naši klienti by se k nám neměli vracet, měli by se umět správně stravovat už navždycky.

What I see as another big problem is eating big dinners as a result of an unbalanced diet throughout the day. With our help, people gradually learn to eliminate these errors, which helps not only themselves, but can also be a catalyst for change in the people around them. So in summary, the main idea behind our service isn't to hand out meal plans, but rather to teach the client how to understand what a proper diet is and be able to eat well without help.





Helena Takačová Šnajdrová
Výživový poradce

helena.takacova@balanceclub.cz

+420 737 032 526

Od roku 2004 specialista na zdravý životní styl

Lektorka Stop obezité (STOB): programy pro firmy s tematikou zdravého životního stylu

Lektorka Vím, co jím a piju: programy pro žáky ZŠ zaměřené na zdravý životní styl

Lektorka Focus Agency: školení manažerů a ředitelů firem spolupracujících na programu zaměřeném na zdravý životní styl, programy o zdravém životním stylu realizované na SŠ

Vzdělání v oboru je pro ni zálibou i nutností. Absolvovala např. následující kurzy a semináře:

- STOB: Osvědčení o absolvování školení v metodice kognitivně-behaviorální terapie obezity
- Národní institut pro další vzdělávání: Pohyb a výživa pro zdraví a dobrou kondici
- Mendlova země a lesnictví, univerzita Brno: Rekvalifikační kurz – výživový poradce
- Rekvalifikační a vzdělávací centrum Praha: Cvičitel Nordic Walkingu
- Anabell: školení Poruchy příjmu potravy

Healthy Lifestyle Specialist since 2004

Instructor, Stop Obesity (STOB): programs for companies on the theme of healthy lifestyles

Instructor, I Know What I'm Eating and Drinking: program for primary school students with a focus on healthy lifestyles

Instructor, Focus Agency: training management and directors cooperating on a program focused on a healthy lifestyle, programs focused on healthy lifestyles in secondary schools

Education in the field is both a hobby and a necessity for her. She has participated in the following courses and seminars:

- STOB: Certificate of completed training in cognitive-behavioral therapy methodology for treating obesity
- The National Institute for Further Education: Movement and Nutrition for Health and Wellbeing
- Mendel University in Brno: Requalification course - nutrition consultant
- Requalification and Education Center Prague: Nordic Walking trainer
- Anabell: training on Eating Disorders



Simona Šafránková
Výživový poradce

simona.safrankova@balanceclub.cz

+420 728 760 769

Na České zemědělské univerzitě v Praze vystudovala bakalářský obor Výživa a potravina a navazuje s magisterským oborem zaměřeným na potravinářství, konkrétně kvalitu, výrobu a složení potravin.

V oboru se vzdělává i mimo akademickou půdu. Absolvovala např. následující kurzy a semináře:

- Akreditovaný kurz Nutris – výživový poradce
- STOB: Osvědčení o absolvování školení v metodice kognitivně-behaviorální terapie obezity
- Kurz Bezpečná výživa – trendy ve výživě
- Kurz Základní výživové postupy ve fitness
- Celostátní odborná konference Potraviny v hysterii
- Konference Výživa, nedílná součást závažných chorob
- Konference Dialogem ke zdraví
- Přednáška Jak bezpečné potraviny jíme

Received her bachelor's degree in Food and Nutrition from the Czech Agricultural University in Prague, followed by a master's degree focusing on the food industry, in particular the quality, production, and composition of food.

She continues to educate herself in the field both in and outside of academia. She has also participated in the following courses and seminars:

- Nutris - accredited course in nutrition consulting
- Instructor, Stop Obesity (STOB): programs for companies on the theme of healthy lifestyles
- Course: Safe Nutrition - Trends in Nutrition
- Course: Basic Nutritional Approaches in Fitness
- National Specialist Conference: Food and Hysteria
- Conference: Nutrition - An Integral Part of Major Diseases
- Conference: Dialogue For Health
- Lecture: How Safe is the Food We Eat?



PŘEHLED SLUŽEB VÝŽIVOVÉHO PORADENSTVÍ

Types of nutrition counseling service

BalanceFit

4 měsíce

Balíček je určen pro všechny, kteří chtějí změnit svůj životní styl k lepšímu (nejen úbytek a přírůstek váhy). Díky většímu počtu konzultací představuje intenzivnější práci, která pomáhá nastartovat trvalou změnu a přebudovat návyky.

V rámci Balance Clubu Brumlovka dochází i k multioborové spolupráci mezi výživovým poradcem a osobním trenérem.

- **Vstupní konzultace s výživovou poradkyní Helenou Takačovou Šnajdrovou**

Analýza životosprávy klienta, analýza složení těla InBody S20, vyhodnocení vstupních dat, stanovení si reálného cíle

- **4 x kontrolní konzultace s výživovou poradkyní Helenou Takačovou Šnajdrovou**

Kontrolní analýza složení těla, posouzení efektivity provedených změn životosprávy a její případné úpravy, předání informačních materiálů

- **Závěrečná konzultace s výživovou poradkyní Helenou Takačovou Šnajdrovou**

Kontrolní analýza složení těla, zhodnocení efektivity navržených změn a závěrečná doporučení

- **Možnost průběžné online komunikace s výživovou poradkyní po dobu čerpání služby**

Zodpovězení individuálních dotazů klienta, konzultace průběžných záznamů jídelníčku, zasílání fotografií jídla či etiket výrobků apod.

- **Asistovaný nákup s výživovým poradcem**

- **Kurz vaření s partnerem Miele**

- **Předváděcí vaření s partnerem Miele zaměřené na využití nových technologií**

- **30minutová masáž dle vlastního výběru**

- **5 x fresh 0,3 l**

- **5 x dávka proteinových nápojů dle vlastního výběru**

- **Sleva 20 % na balíček 10 tréninků**

- **Sleva 20 % na pás MYZONE 3. generace**

Délka: 4-6 měsíců
Cena: 16 900 Kč

BalanceFit

2 měsíce

Klient se dozví základní informace o zdravém životním stylu a zorientuje se v záplavě protichůdných informací, které se v dnešní době objevují. Všechny poznatky by se měl naučit správně aplikovat ve svém vlastním životě.

- **Vstupní konzultace s výživovou poradkyní Helenou Takačovou Šnajdrovou**

Analýza životosprávy klienta, analýza složení těla InBody S20, vyhodnocení vstupních dat, stanovení si reálného cíle

- **2 x kontrolní konzultace s výživovou Helenou Takačovou Šnajdrovou**

Kontrolní analýza složení těla, posouzení efektivity provedených změn životosprávy a její případné úpravy, předání informačních materiálů

- **Závěrečná konzultace s výživovou poradkyní Helenou Takačovou Šnajdrovou**

Kontrolní analýza složení těla, zhodnocení efektivity navržených změn a závěrečná doporučení

- **Možnost průběžné online komunikace s výživovou poradkyní po dobu čerpání služby**

Zodpovězení individuálních dotazů klienta, konzultace průběžných záznamů jídelníčku, zasílání fotografií jídla či etiket výrobků apod.

Délka: 2 měsíce
Cena: 8 900 Kč

BalanceFit 4 Months

This package is designed for those who would like to make positive changes in their lifestyle (not just weight loss and gain). The increased number of consultations means more intensive work, which helps kickstart long-term changes and reshape habits.

As part of Balance Club Brumlovka, clients have access to cross-discipline cooperation between nutrition consultant and personal trainer.

- **Initial consultation with nutrition consultant Helena Takačová Šnajdrová**

Analysis of the client's diet, body composition analysis using the InBody S20, evaluation of initial data, setting realistic goals

- **4x follow-up consultations with nutrition consultant Helena Takačová Šnajdrová**

Follow-up body composition analysis, evaluation of the effectiveness of the dietary changes and their possible modification, information materials

- **Final consultation with nutrition consultant Helena Takačová Šnajdrová**

Follow-up body composition analysis, evaluation of the effectiveness of the proposed changes and final recommendations

- **Option of continuous online communication with nutrition consultant throughout the service period**

Response to individual client queries, consultations on food diary entries, sending photos of foods and food labels, etc.

- Shopping assistance with your nutrition consultant
- Cooking lessons with our partner Miele
- Cooking demonstration with our partner Miele focusing on the use of new technologies
- 30 minute massage of your choice
- 5 x fresh juice 0.3 l
- 5 x protein drinks of your choice
- 20 % discount on a package of 10 personal training sessions
- 20 % discount on a 3rd Generation MYZONE band

Length: 4-6 months
Price: CZK 16,900

BalanceFit 2 Months

The client finds out basic information about a healthy lifestyle and how to orient themselves in the sea of conflicting information. They then learn to apply their new knowledge correctly in their life.

- **Initial consultation with nutrition consultant Helena Takačová Šnajdrová**

Analysis of the client's diet, body composition analysis using the InBody S20, evaluation of initial data, setting realistic goals

- **2 x Follow-up consultation with nutrition consultant Helena Takačová Šnajdrová**

Follow-up body composition analysis, evaluation of the effectiveness of the dietary changes and their possible modification, information materials

- **Final consultation with nutrition consultant Helena Takačová Šnajdrová**

Follow-up body composition analysis, evaluation of the effectiveness of the proposed changes and final recommendations

- **Option of continuous online communication with nutrition consultant throughout the service period**

Response to individual client queries, consultations on food diary entries, sending photos of food and food labels, etc.

Length: 2 months
Price: CZK 8,900



LETNÍ VÝZVA #PLAVKYVYMLU- VYNEZAJIMAJI

Summer Challenge

Vítězem Letní výzvy v Balance Clubu Brumlovka se stal náš dlouholetý člen Josef Vítiska. Během sedmi týdnů díky svým pravidelným návštěvám klubu, odhodlání a přišel 12,3 kg tělesného tuku a naopak nabral skoro pět kilo svalové hmoty. Zajímal nás jeho přístup k soutěži, a proto jsme se ho zeptali na pár otázek.

The winner of the Balance Club Brumlovka Summer Challenge is our longtime member Josef Vítiska. Over the course of seven weeks, he lost 12.3 kg of body fat and gained nearly 5 kg of muscle mass. We were interested in his approach to the competition, so we asked him a few questions.

14

Proč jste se rozhodl do soutěže přihlásit? | Why did you decide to enter the competition?



Podobnou soutěž už jsem v Balance Clubu vyzkoušel asi před dvěma lety. Tehdy trvala déle a můj výsledek mi nepřipadal moc zajímavý. Tentokrát jsem si říkal, že sedm týdnů bych mohl dokázat obětovat. Velkou motivací byla samozřejmě hlavní výhra, ale nevěřil jsem, že bych mohl být nejlepší. Nakonec byla cesta k vítězství zajímavější než ono vítězství samotné.

I tried a similar competition that lasted longer but I wasn't very happy with my results. This time, I said that I could make the sacrifice for seven weeks. I didn't believe I could be the best. In the end, the journey itself was more interesting than the actual victory.

Byla pro vás soutěž odrazovým můstkem? Pokračujete ve cvičení i po jejím skončení? | Was the competition a springboard for you? Will you keep exercising even now that the competition is over?



Po soutěži už necvičím tak intenzivně. Třířázové tréninky tři dny za sebou jsou sice fajn, ale pořád se to taky nedá. Do Balance Clubu se snažím chodit minimálně dvakrát týdně, kde navštěvuji převážně skupinové lekce. Cvičit sám chodím minimálně, a když, tak se spíš soustředím na aerobní trénink na spinningovém kole a běh na páse. Co se aktivit mimo Balance Club týče, tak je to fotbal, hokej a v poslední době hodně kolo, které mi při soutěži pomohlo asi nejvíc.

I'm not working out as intensively now. Three workouts a day for three days in a row are great, but you can't keep it up. I try to go to Balance Club at least twice a week, and I mainly attend group classes. When I exercise on my own, I use a spinning bike or treadmill. I play football and hockey too, and recently I've been riding my bike a lot, which I think helped me the most during the competition.

Jaké lekce vás nejvíc baví? | What classes do you like the most?



Oblíbil jsem si kruhový trénink s Janou Konečnou, předtím jsem chodil hlavně na crossworkout s Davidem Rybenským. Párkrát jsem byl i na funkčním tréninku, který je taky moc fajn.

I like circuit training with Jana Konečná, and before that I mostly went to crossfit classes with David Rybenský. I've been to functional training a couple of times too.

Relaxujete u nás? | Do you use the relaxation zone here?



Relaxovat chodím spíš v zimním období. Musím ocenit zejména japonskou saunu, kde je fajn si v zimě po sauně vyjít ven lehnout na lehátko.

I use it primarily in the winter. I especially like the Japanese sauna - it's great in winter when you can go from the sauna straight outside to lie on a lounger.

Co vás motivovalo, abyste soutěž nevzdal? | What kept you motivated during the competition?



Asi nejvíc mě motivovalo to, že jsem začal cítit fyzickou kondici, jakou jsem snad nikdy dřív neměl. Najednou jsem neměl problém vydržet v docela velkém tempu celou hodinu crossfitu nebo ujet 100 km na kole, aniž by mi došly síly.

The biggest motivation, I think, was that I started to feel like I was in better shape than I had ever been before. All of a sudden I didn't have any problem at crossfit class or riding 100 km on my bike before my strength gave out.

Ke sportu a zdravému životnímu stylu patří samozřejmě i zdravá výživa. Jste v tomto směru tím „pocitivým“ sportovcem, který dbá na dodržování zásad správného stravování? | A good diet is an important part of sports and a healthy lifestyle. Are you one of those "proper" athletes who pays close attention to the principles of healthy eating?

Jídelníček jsem naplánovaný měl, ale jeho poctivé dodržování bylo asi mým nejslabším místem. Dbal jsem pouze na to, abych měl vysoký příjem bílkovin a snížil příjem jednoduchých cukrů. Nicméně jsem se nijak zásadně nevyhýbal alkoholu, respektive spíše pivku po fotbale, volejbale nebo při posezení s přáteli.

I had a meal plan, but following it closely was one of my weaknesses. I focused mainly on a high protein intake and lowering my intake of simple sugars. But I didn't skip a beer after football or volleyball, or when sitting with friends.

ÚSPĚCHY NAŠICH ČLENŮ

Our members success

RADEK ŠTĚPÁNEK

Olympijské hry Rio 2016 - **3. místo**, tenis - čtyřhra
Olympic Games Rio 2016 – 3rd place, Tennis - Doubles



Zdroj: archiv Radka Štěpánková a vedení klubu

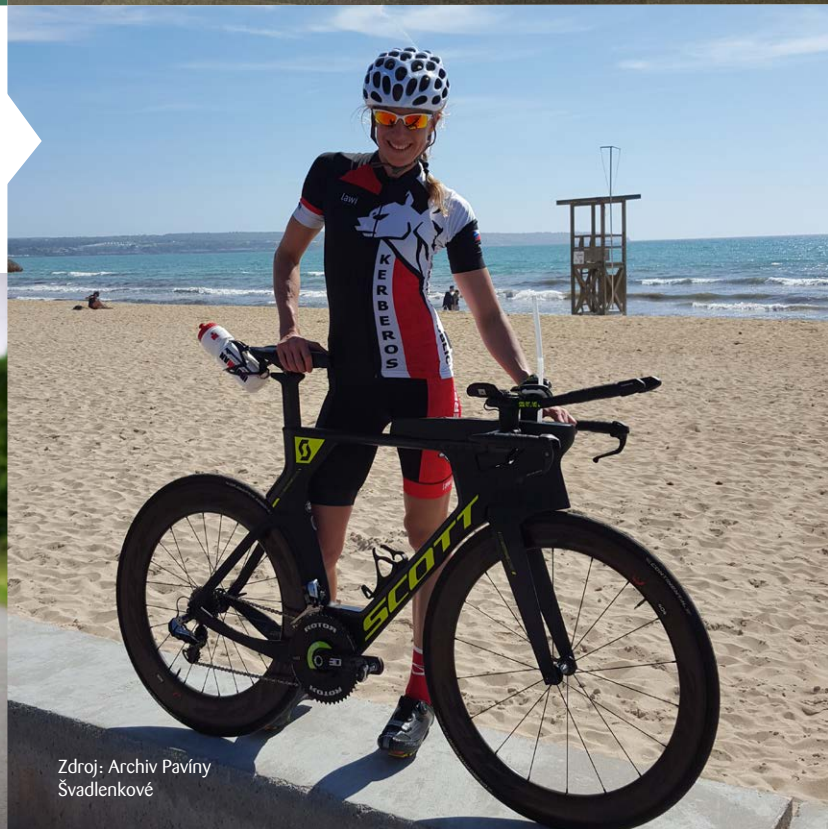


zleva Radek Štěpánek, Hana Gottwaldová a Ondřej Soukup,
vedení klubu, Marek Všetíček, kondiční trenér

PAVLÍNA ŠVADLENKOVÁ

MČR TriPrague - **1. místo**; Czechman - 3. místo; účast na MS v Austrálii

Czech Championship TriPrague – 1st place - Triathlon; Czechman
– 3rd place - Triathlon; World Championship 2016 participant



Zdroj: Archiv Pavliny
Švadlenkové

KATEŘINA ANTOŠOVÁ

Paralympijské hry Rio 2016 - **5. místo**, handbike – 45 km
Paralympic Games Rio 2016 – 5th place, Handbike – 45 km



Zdroj: Archiv Kateřiny Antošové,
paradenik9.webnode.cz

JAN OPPOLZER

Moraviaman - 2016 Mistr ČR v dlouhém triatlonu; celkový vítěz
absolutního pořadí Českého poháru v dlouhém triatlonu 2016;
IRONMAN70.3 Pula, Chorvatsko **1. místo**

Moraviaman - 2016 Czech Championship winner – Long Triathlon;
Czech Cup 2016 Absolute winner – Long Triathlon; IRONMAN 70.3
Pula, Croatia - 1st place



Zdroj: Archiv Jana Oppolzera



PAVLÍNA ŠVADLENKOVÁ



Členka Balance Clubu Brumlovka, úspěšná triatlonistka
Balance Club Brumlovka Member and Successful Triathlete

Sportovní aktivity Pavlínu bavily od malička. Než zakotvila u triatlonu, věnovala se například lezení, inline bruslím nebo pole dance. Svě první závody absolvovala až ve 29 letech, kdy je většina sportovců už na vrcholu. To, že Pavlína v dětství neprocházela žádnou specializovanou přípravou, dohání neskutečným talentem a bezmezným nadšením. A možná právě předchozí různorodost aktivit z ní dělá tak výbornou sportovkyni, která bez problému zvládne tři disciplíny jako nic.

Pavlína has loved sports since she was a little girl. Until she became hooked on triathlons, she did rock climbing, inline skating, and pole dancing. She competed in her first race at age of 29, a time when most athletes have already reached their peak. That Pavlína didn't undergo any specialized training during her childhood is more than made up for by her incredible talent and boundless enthusiasm. And maybe the fact that she participated in a variety of different activities is what has made her such a great athlete.

18

Jaké bylo vaše dětství? Sportovala jste od malička? | What was your childhood like? Did you take part in any sports when you were younger?



Jako děti jsme celé dny trávili na ulici hraním míčových her, chvíli jsem se věnovala moderní gymnastice a jednou týdně jsem chodila plavat.

As kids, we spent our days playing ball games in the streets; I focused on gymnastics for a little while, and went swimming once a week.

Soustředila jste se v minulosti jen na plavání? Jaký jste měla vztah ke zbývajícím dvěma disciplínám, tj. cyklistice a běhu? | Did you focus solely on swimming in the past? What kind of a relationship did you have with the other disciplines - cycling and running?



Kolo mě vždycky děsně štválo, protože jsem byla nejmladší z rodiny a všichni mi jako malé ujížděli. Hodně jsem na něm jezdila v létě po brigádách. Po odchodu na vysokou školu do Prahy jsem na kole neseděla do předloňska. Tehdy mi kamarád půjčil své horské na můj první triatlon, při kterém Balance Club spolupracoval s organizátory závodu.

V běhu jsem byla nejpomalejší ze třídy už od základní školy. V Balance Clubu jsem si občas poklúsávala na pohodu na běhacím pásu.

Když mi bylo patnáct, naši mě dali do plaveckého oddílu v Pardubicích. Tam jsem byla úplně nejhorší, protože všichni trénovali už od dětství dvoufázově. Skončila jsem po dvou letech a pak jsem třináct let nebyla v bazénu, protože jsem ho nenáviděla;-).

I always hated cycling because I was the youngest in the family and everyone always left me behind. I didn't sit on a bike again until the year before last. My friend lent me his mountain bike for my first triathlon.

In running, I was always the slowest in my class ever since primary school. At Balance Club I sometimes went for an easy run on the treadmill.

When I was 15, my parents signed me up for swimming at the swim club in Pardubice. I was absolutely the worst one there, because everyone had been training twice a day since they were kids. I quit after two years and then didn't get into a pool again for another 13 years just because I hated it ;)

Jak vlastně vznikla myšlenka, že budete závodit? Co se ve vás zlomilo? | How did the idea to race come about? What was the catalyst?



Před třemi lety mě tady na bazéně oslovil Petr Gregor (pozn. r. člen BCB), že by mě chtěl do smíšené plavecké štafety. Moc jsem se bála, abych to zbytku týmu složenému z bývalých českých reprezentantů nezkažila. Před dvěma lety se mi podařilo zaběhnout běžecký závod na 10 km ve slušném čase a Roman Malivánek (člen BCB a týmový kolega Kerberos týmu) se mě jen tak mimochodem zeptal, proč nedělám triatlon, když umím celkem plavat a běhat. Pak mě dohodil ke svému trenérovi a moje trénování získalo systém.

Three years ago here in the pool, Petr Gregor (editor's note: BCB member) asked me to join the co-ed swimming relays. I was so afraid that I would spoil it for the rest of the team, which was made up of former Czech Team members. Two years ago I managed to run a 10km race in a decent time, and Roman Malivánek (BCB member and member of the Kerberos team) casually asked me why I don't try a triathlon, since I already knew how to swim and ran pretty well.

Do Balance Clubu jste začala chodit v roce 2007. Liší se nějak vaše první návštěvy od těch současných? Co pro vás Balance Club znamená? | You started coming to Balance Club in 2007. What does Balance Club mean to you?



Pro mě Balance Club byl a je nejlepším fitness klubem, který znám. Už dlouho říkám, že je to můj druhý domov, a to ne kvůli množství času, který tam trávím, ale hlavně díky rodinnému prostředí. Spousta lidí z Balance Clubu se stala mými přáteli.

For me, Balance Club was and still is the best fitness club I know. I've been saying for a long time that it's like my second home - not because of the amount of time I spend here, but mainly thanks to the family atmosphere. Many people from Balance Club have become my friends.

Jaká je vaše nejoblíbenější disciplína? Je něco, na co se v triatlonu opravdu netěšíte? | What's your favorite discipline? Is there something about triathlon that you really don't like?



Nejvíc mě baví plavání, protože ve vodě cítím lehkost. Každé ráno před závodem se ale netěším na bolest, která vždycky přijde.

I like swimming the most - the feeling of weightlessness in the water. In the morning just before a race, though, I don't look forward to the pain that always comes.

Co máte tuto sezonu za sebou a co vás ještě čeká? | What have you already accomplished this season and what still lies in front of you?



Tento rok jsem měla dva vrcholy. Největší triatlonový závod u nás Czechman, kde jsem obsadila třetí místo, a teď mě čeká MS v Austrálii. Paradoxně nejvíc se mi podařilo MČR TriPrague, který jsem vyhrála.

I've had two big peaks this season. CZECHMAN, the biggest triathlon in this country, where I came in third, and coming up is the world championships in Australia. Paradoxically I did the best at the Czech championships TriPrague, which I won.

Prozraďte nám dvě tajemství: | Tell us two secrets:

1) Jak se dá skloubit dohromady pracovní, osobní a závodní život? | How can one reconcile their working, personal, and racing lives?



Úplně nejlepší je spojit osobní a závodní v jeden.

The absolute best way is to combine your personal and racing lives into one.

2) Co stojí za tím, že máte pořád dobrou náladu? | Why is it that you're always in a good mood?



Já jsem prostě šťastná, že můžu dělat to, co mě baví, a trávit čas s lidmi, které mám ráda.

I'm simply happy that I can do what I enjoy and spend time with people I like.

OBLÍBENÉ CVIKY PAVLÍNY ŠVADLENKOVÉ

Pavína Švadlenková's Favorite Exercises

Tréning na triatlon není jen o hodinách strávených v bazéně, na kole nebo běžeckých tratích. Je to o celkové zdatnosti sportovce. Pavína nám představí šestici oblíbených cviků, které do svého programu můžete zařadit i vy.

Triathlon training isn't just about the hours spent in the pool, on the bike, or on running paths. It's about an athlete's overall fitness. Pavína presents us with her six favorite exercises that you can include in your training program.

1. VÝSKOK NA BOSU | Jumping on the BOSU



A dynamic exercise to strengthen your legs and develop stability. Stand on the BOSU, feet hip-width apart, knees slightly bent, keep your abs engaged. From this position, lower yourself into a slight crouch, ensuring that your knees are not in front of your toes, back remains straight, head as an extension of the spine. From this position jump straight up with your feet together and go back into a slight crouch upon landing, maintaining your balance for a couple of seconds. Arms move up and down naturally with the movement.

15 – 20 reps

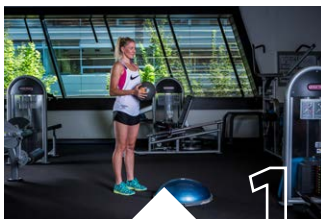
Dynamický cvik na posílení dolních končetin a rozvoj stability. Stojíme na BOSU, nohy jsou od sebe na šíři pánve, kolena mírně pokrčená, máme zpevněný střed těla.

Z této pozice klesáme do mírného podřepu tak, aby se koleno nedostalo před úroveň špičky nohy, záda zůstávají napříměná, hlava v prodloužení páteře. Z této pozice vyskočíme snožmo přímo vzhůru, doskočíme zpět do podřepu a pár sekund udržujeme rovnováhu. Ruce jdou přirozeně s pohybem ze zapažení do vzpažení.

15 – 20 opakování



2. VÝPADY S ROTACÍ NA BOSU | Lunges with Rotation on the BOSU



Exercise for the core and legs. Stand upright behind the BOSU holding the medicine ball in front of your body.

Take a long step with your right leg into a lunge with your foot on the BOSU, legs at right angles, knee does not extend beyond the toes. Exhale and rotate the upper half of the body away from the leg, moving the medicine ball along the body. Inhale and return to the center and then back to the starting position. Alternate legs.

10 reps on each side

Cvik na procvičení středu těla i dolních končetin. Stojíme vzpřímeně před balanční pomůckou, medicinbal před tělem.

Dlouhým krokem vykročíme pravou nohou do výpadu s chodidlem na BOSU, končetiny jsou v pravém úhlu, koleno nepředbíhá špičku. S výdechem rotujeme horní polovinu těla proti noze, medicinbal vedeme vedle těla. S nádechem vracíme zpět na střed a pak do výchozí pozice. Vystřídáme strany.

10 opakování na každou stranu



3. KLIK | Push-Ups



Tip for making classical push-ups a bit more difficult - to put more emphasis on strengthening the core, place your knees on the BOSU. Start by kneeling on the BOSU and support yourself on your hands placed in front of the BOSU. Head is an extension of your spine. Don't let your back sag - keep it straight. Inhale, lower your body, exhale, return to the starting position.

10 – 15 opakování

Tip pro ztižení klasického kliku – abychom dali větší důraz na zpevnění středu těla, podložíme kolena podložkou BOSU.

Začínáme v kleku na BOSU, ve vzporu s rukama umístěnými před balanční pomůckou. Hlava v prodloužení páteře. Neprohýbáme se v zádech. S nádechem klesáme dolů, s výdechem se vracíme zpět.

10 – 15 opakování



4. PŘÍTAHY KETTLEBELLU NA BOSU | Kettlebell Rows on the BOSU



Stojíme na BOSU, nohy jsou od sebe na šíři pánve, kolena mírně pokrčená, tělo v mírném rovném předklonu se zpevněným středem těla, hlava v prodloužení páteře, ruce s kettlebely svěšené přímo k zemi. Beze změny polohy těla přitahujeme s výdechem ruce se závažím k tělu. Lopatky fixujeme a ramena stahujeme co nejdále od uší, lokty jdou podél těla, s nádechem vracíme zpět.

20 opakování

Stand on the BOSU, legs hip width apart, knees slightly bent, body slightly bent forward with your abs engaged, head is an extension of the spine, hands holding the kettlebells hanging straight down. Without changing your body position, lift your hands upwards towards your body. Tighten your shoulder blades and push your shoulders as far from your ears as possible, elbows alongside your body, exhale, and return your arms to the start position.

20 reps

5. RUSSIAN TWIST | Russian Twist



Sedneme si na BOSU položené měkkou stranou nahoru a zvedneme nohy tak, aby byly rovnoběžné s podložkou. Uchopíme medicinbal, který s výdechem přenášíme do strany, s nádechem vracíme zpět a pokračujeme na druhou stranu – tzv. twistujeme. Snažíme se, abychom nepovolili v zádech a nohy zůstaly fixované. Ruce se snažíme držet co nejdále od těla.

10 opakování na každou stranu

Sit on the BOSU, soft side up, and lift your legs so that they are parallel with the pad. Hold the medicine ball, exhale, twist from the waist to the side, inhale and return to the start position. Exhale, and twist to the other side. Try to keep your back straight and your legs still. Hold your arms away from your body as far as possible.

10 reps on each side

6. PŘEDPAŽENÍ – ZANOŽENÍ BALANCE NA BOSU

Arm and Leg Extensions – BALANCE NA BOSU BALANCE ON THE BOSU



Cvik na stabilitu a posílení hlubokého stabilizačního systému páteře. Klekneme si na podložku, kterou umístíme na BOSU položené měkkou stranou dolů. Kolena jsou na šíři pánve, ruce pod rameny, záda rovná, hlava v prodloužení páteře. Předpažíme levou ruku, současně zanožíme pravou nohu. Nenaklápíme se na stranu a držíme rovnováhu 5-10 vteřin. Střídáme pravidelně obě strany. Snažíme se dýchat do oblasti břicha.

5 opakování na každou stranu

An exercise to strengthen stability and the spine's deep stabilization system. Kneel on a pad on the BOSU (soft side down). Knees hip width apart, hands under the shoulders, straight back, head is an extension of the spine. Extend your left arm forward while simultaneously extending your right leg to the rear. Don't tilt to the side - maintain your balance for 5-10 seconds. Alternate sides regularly. Try to breathe into your abdomen.

5 repetitions per side



NOVÁ PRODEJNA NIKE CHODOV

**OBJEVTE NEJNOVĚJŠÍ KOLEKCE PRO
SPORT A VOLNÝ ČAS V NOVĚ
OTEVŘENÉM OBCHODĚ**

Discover the latest collection for sport
and leisure in the newly opened store

www.nike.com



Od srpna najdete v OC Chodov zcela novou prodejnu Nike. Ta se přestěhovala do přízemí obchodního domu a díky větší prodejní ploše nabízí širší sortiment produktů pro běh, trénink, fotbal, včetně pestré nabídky oblečení a obuvi pro volný čas. Nová prodejna představuje unikátní koncept prodeje v České republice, který vám umožňuje si vybrat sportovní vybavení podle vašeho oblíbeného sportu. Na své si ale nepřijdete, jen když budete nakupovat sami pro sebe, naleznete zde totiž i dětské oddělení.

Prodejna se prezentuje také jako poradenské místo pro sportovní vybavení. Potřebujete novou běžeckou obuv? Vyzkoušejte test došlapu! Dámy, hledáte vhodné spodní prádlo? Konzultujte jeho výběr s vyškolenými poradkyněmi.

Věděli jste, že jako členové Balance Clubu Brumlovka můžete v Nike Chodov nakupovat s 20% slevou? Více o výhodách v Nike Chodov a u dalších partnerů naleznete na www.balanceclub.cz/advantages

As of August, there's an all-new Nike store at Centrum Chodov. The original store moved to a larger space on the ground floor of the shopping center, and now offers a wider selection of products for running, fitness, and football, including a great variety of clothes and shoes for leisure time. The new store presents a unique sales concept in the Czech Republic, one that lets you choose clothing and gear according to your favorite sport. But you won't get the full experience only if you're only shopping for yourself - you'll also find a children's department here.

The store also offers consulting for sports equipment. Need new running shoes? Try the gait tester! Ladies, are you looking for the right undergarments? Nike staff will help you choose the best products.

Did you know that as a Balance Club Brumlovka member, you get a 20% discount at the Nike Chodov store? For more information about benefits at Nike Chodov and other partners, see www.balanceclub.cz/advantages.

NIKE Chodov, Centrum Chodov

KOREKTNÍ CHOVÁNÍ V PLAVECKÉ DRÁZE

Proper Behavior in the
Swim Lanes

Milí plavci,

po letním období se vaše sportovní aktivity postupně přesouvají do našeho klubu, čímž se zvyšuje vytíženost plaveckých drah. Záleží nám na tom, abyste byli spokojeni a z plavání měli co největší požitek, a proto věnujme zásadám plavání v drahách pozornost.

Je třeba si uvědomit, že dráha neslouží jen pro jednoho plavce (výjimkou je pouze individuální trénink s trenérem). Při větším počtu plavců se proto musíme tomuto stavu přizpůsobit. V plavecké dráze mohou plavat až 4 osoby, stačí jen dodržovat základní pravidla:

- Oslovíme plavce, který už v dráze je, aby věděl o naší přítomnosti.
- Po domluvě se pohybujeme v tzv. elipse, tj. kroužíme domluveným směrem ve vymezeném prostoru.
- Střed plavecké dráhy a konce bazénů určuje kontrastní čára na dně. Pohybujeme se co nejvíce vně čáry tak, aby nás rychlejší plavci mohli obeplavat středem.
- Na obrátkové stěně uhýbáme rychlejšími plavcům a odrážíme se co nejvíce k okraji dráhy.

Mnoho naplavaných kilometrů a příjemných zážitků ve vodě vám přeje
Michaela Kopalová, Wellness Coordinator

Dear Swimmers,

Now that summer is over, your sports activities are moving back into the Club, which leads to increased use of the swim lanes. Your satisfaction is important to us and we also want you to get the most out of your time in the pool. Therefore, special attention needs to be paid to the rules for swimming in the lanes.

It should be noted that the lane is not for use by only one swimmer (with the exception of private lessons with a trainer). When there are more swimmers, certain adaptations must be made. Up to 4 swimmers can use the lane at once - but some basic rules need to be followed:

- Alert the swimmer(s) already in the lane of your presence.
- Upon agreement, move in an ellipse, i.e. circle the lane in the agreed-upon direction in the designated area.
- The center of the lane and the ends of the pool are marked with a contrasting line on the pool bottom. Swim as far as possible to the outside of these lines in order to allow faster swimmers to pass in the middle.
- At the turn wall, stay out of the way of faster swimmers and push off as far to the side as possible.

Wishing you many enjoyable kilometers in the water,
Michaela Kopalová, Wellness Coordinator



DANIEL DOLINAJ

MASÉR | MASSAGE THERAPIST

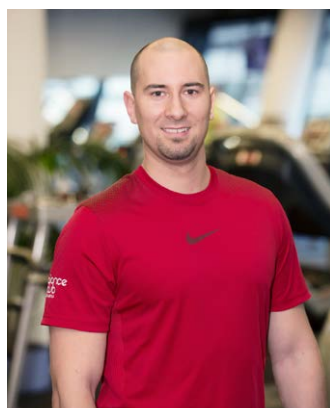
- Má zkušenosti z českých a slovenských wellness center, např. z hotelu Mandarin Oriental
 - Specializace: reflexní techniky masáží s přesahem do akupresury, které směřují k celkovému vyladění a harmonizaci člověka
 - Přístup: komplexní chápání masáží jako životního stylu, prohlubování jednotlivých technik
 - Záliby: aktivně trávený volný čas – běh, psi a jejich výcvik, jóga, apod.
- Experienced in Czech and Slovak wellness centres, such as the Mandarin Oriental Hotel
 - Specializations: reflexology massage techniques extending to acupressure, aimed at achieving overall personal balance and harmony.
 - Approach: comprehensive understanding of massage as a lifestyle, deepened through individual techniques
 - Hobbies: active leisure time - running, dogs and their training, yoga, etc.



BARBORA JANOCHOVÁ

OSOBNÍ TRENÉR, INSTRUKTOR FITNESS | PERSONAL TRAINER, INSTRUCTOR FITNESS

- V minulosti se věnovala atletice a basketbalu. Ukončené vzdělání: magisterský titul v oblasti speciální pedagogiky
 - Probíhající vzdělání: Regenerace a výživa ve sportu, Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity
 - Certifikáty: kondiční posilování, TRX, vývojová kineziologie, atd.
 - Specializace: zdravotní cvičení, zlepšení kondice, kompenzační a rehabilitační metody
 - Silový trénink realizovaný na principech vývojové kineziologie
 - Koníčky: cestování, četba, koncerty, nové fitness recepty
- In the past, she participated in athletics and played basketball.
 - Completed education: master's degree in the area of special education
 - Current education: Regeneration and Nutrition in Sport, Faculty of Sports Studies, Masaryk University
 - Certifications: Fitness training, TRX, developmental kinesiology, etc.
 - Specializations: exercise for health, improving physical condition, compensation and rehabilitation methods
 - Strength training based on the principles of developmental kinesiology
 - Hobbies: travel, reading, concerts, new healthy recipes



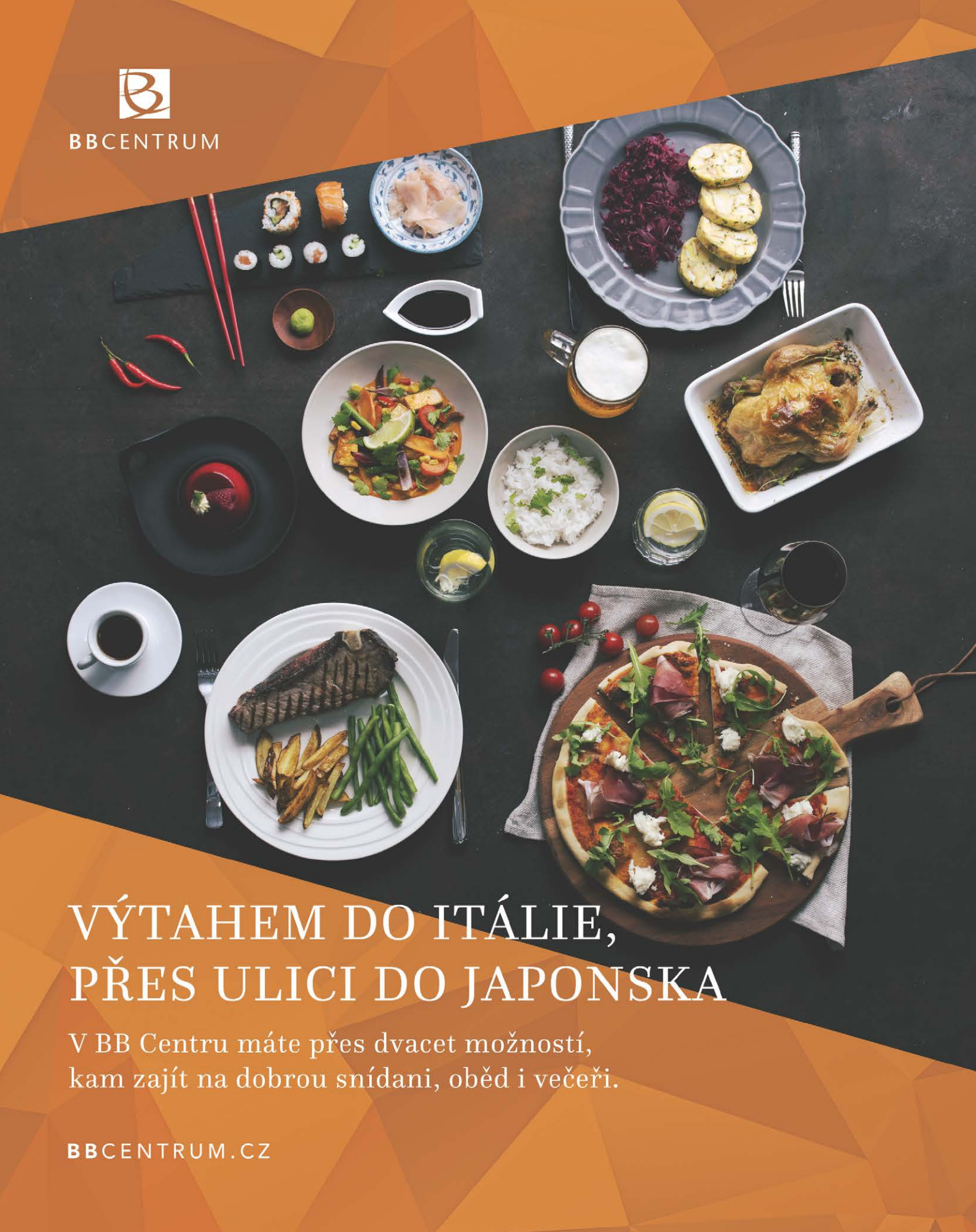
DUŠAN PORUBSKÝ

OSOBNÍ TRENÉR, INSTRUKTOR FITNESS | PERSONAL TRAINER, INSTRUCTOR FITNESS

- Jeho sportovní zaměření formovalo horské prostředí Pece pod Sněžkou, kde vyrůstal.
 - Mezi jeho oblíbené sporty vždy patřilo lyžování, cyklistika, fotbal a tenis, od 17 let také fitness
 - Specializace: zdravotně funkční trénink, který klade důraz na správné provedení cviku
 - Přístup: osobní přístup ke každému klientovi, různé metody cvičení pro pestrost, zábavnost a efektivitu tréninku
 - V Balance Clubu vede lekce TRX a Funkčního tréninku.
 - Záliby: cestování, auta, PC hry, filmy a hudba
- His love of sports developed during his childhood in the mountainous area around Pec pod Sněžkou.
 - His favorite sports have always included skiing, cycling, football, and tennis, and, since the age of 17, fitness.
 - Specialization: healthy functional training that emphasizes proper execution of the exercises.
 - Approach: personal approach to each client, various exercise methods for variety, fun, and training effectiveness.
 - At Balance Club, he leads TRX and Functional Training classes.
 - Hobbies: travel, cars, PC games, films, and music



BBCENTRUM



VÝTAHEM DO ITÁLIE, PŘES ULICI DO JAPONSKA

V BB Centru máte přes dvacet možností,
kam zajít na dobrou snídani, oběd i večeři.

BBCENTRUM.CZ

14. 7. 2016

MINIGOLF

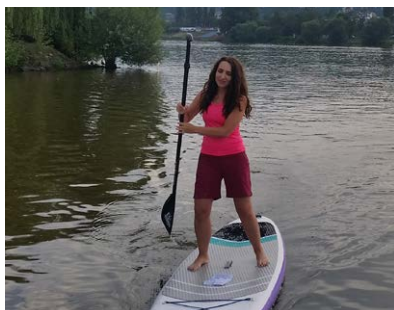
Minigolf



28.7. A 4.8.2016

PADDLEBOARD A HOROLEZECKÁ STĚNA

Paddleboard and Climbing



31. 7. 2016

BRUMLOVKA TENIS CUP

Brumlovka tenis cup



01. 10. 2016

DEN PLNÝ POHYBU

Day in motion





Balance Club Brumlovka
Vyskočilova 1100/2
140 00 Praha 4

www.balanceclub.cz
info@balanceclub.cz

