

life balanced

**TERASA
V NOVÉM**

New terrace

2/17



EDDIE
REDMAYNE'S
CHOICE

SEAMASTER AQUA TERRA
MASTER CHRONOMETER

Ω
OMEGA

Available at OMEGA BOUTIQUE, Staroměstské náměstí 6, Praha 1

MILÍ ČLENOVÉ A ČTENÁŘI,

Dear Members and Readers,



Hana Gottwaldová

CRM and Marketing Director
hana.gottwaldova@balanceclub.cz

Ondřej Soukup

Operations Director
ondrej.soukup@balanceclub.cz

s koncem starého a začátkem nového roku přicházejí nová předsevzetí a plány. Ani v Balance Clubu Brumlovka tomu není jinak. Proto je nám velkou ctí vám představit novou podobu terasy, jejíž realizace je plánována na druhé čtvrtletí letošního roku. Do její podoby jsme se snažili zakomponovat věci, které nám dosud v Balance Clubu chyběly – ochlazovací bazének, venkovní vířivku a panoramatickou saunu. Pevně věříme, že celá nová podoba terasy bude opět dalším významným zlepšením služeb, které v rámci klubu nabízíme.

The end of the old year and the start of the new is always a time when we make new resolutions and plans. And it's no different at Balance Club Brumlovka. It's our great pleasure, therefore, to present our new terrace, on which work will commence during the second quarter of this year. We've made every effort to incorporate features which were lacking at Balance Club – a chill pool, an outdoor whirlpool, and a panoramic sauna. We firmly believe that the upgraded terrace will be yet another improvement in the service levels we provide here at the Club.

We wish you a relaxing start to the new year, and most of all, good health.

Přejeme pohodový začátek nového roku a hlavně hodně zdraví.

Obsah

- 04 Věrnostní program
Odměňujeme vás za přizeň
- 08 Terasa v novém
Úprava terasy k efektivnějšímu využití
- 14 Nike představuje
Nike Air Vapormax Flyknit
- 16 Saunování
Jakou proceduru zvolit k vaší relaxaci
- 20 Kinesis
S Radimem Báčou
- 24 Posily týmu Balance Clubu Brumlovka
Nové tváře mezi osobními trenéry a spa terapeuty
- 26 Stalo se
Rok 2017 obrazem

Balanced Life 02/2017

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

Redakce: Hana Gottwaldová, Dagmar Nášelová,
Gabriela Bartošová, Jana Kloudová
Překlady: Jennifer Hejtmánková, Martin Straňák
Tisk: Tisk Horák a.s., Registrace: MK ČR E 18169

VÁŽENÍ ČLENOVÉ KLUBU,



Velmi si vážíme vaší věrnosti, kterou Balance Clubu Brumlovka zachovávejte. Dovolte nám představit nový věrnostní program, jehož prostřednictvím bychom chtěli odměnit vaši věrnost a dlouhodobé setrvávání v Balance Clubu Brumlovka. Věrnostní program je rozdělen do 4 úrovní, do kterých vás automaticky zařadíme od ledna 2018. Dosažení jednotlivé úrovně je podmíněno kontinuální délkou setrvání v klubu. Od 1. 1. 2018 tedy budete moci čerpat výhody plynoucí z vámi dosažené úrovně (např. snížení měsíčních poplatků, zvýhodnění tréninků a masáží a řadu dalších). Jsme přesvědčeni, že řada připravených výhod vám bude příjemnou odměnou.

Informaci, do jaké úrovně věrnostního programu spadáte, vám počátkem ledna zašleme prostřednictvím e-mailu. Zařazení do levelu a jednotlivé výhody budou také dostupné v osobním profilu na webových stránkách klubu.

Dear Club Members,

We greatly appreciate the loyalty that you've shown through your commitment to Balance Club Brumlovka. We'd like to introduce our new Loyalty Program through which we'll reward your loyalty and commitment to Balance Club Brumlovka. The loyalty program is divided into four levels, and you'll automatically be enrolled as of January 2018. Moving up through the levels is subject to your continuous enrollment in the Club. As of **January 1, 2018**, you can begin taking advantage of the benefits associated with your current level (such as reduced monthly membership fees, discounts on personal training and massages, and much more). We're sure that you'll love the new benefits we've put together.

We will send you the information on your loyalty program level by email in the beginning of January. Levels and individual benefits will also be available in your personal profile on the club's website.



více na / more info at

balanceclub.cz/osobní profil



VĚRNOSTNÍ PROGRAM

Body za dobu kontinuální existence členství: 1 dokončený rok = 100 bodů

LEVEL 4

od 500 b
(po 5 letech)

20% zvýhodnění u zlatého a diamantového členství oproti aktuálním cenám	
10% zvýhodnění u partnerského a stříbrného členství oproti aktuálním cenám	
50% zvýhodnění až u 10 hodin osobních tréninků	1x/rok
50% zvýhodnění až u 5 masáží dle vlastního výběru	1x/rok
Solárium	60 minut/rok
Jednodenní vstup do klubu pro vašeho hosta	3x/rok
Zvýhodnění u veškerých doplňkových služeb (masáže, osobní tréninky, výživové poradenství, konzumace na baru, poplatek za plavání dětí atd.)	15 %
Možnost přerušení	1 měsíc/rok
Roční platba – možnost přerušení (v kombinaci s výhodou přerušení v LEVELu 4 – lze nastavit celkové přerušení až na 2 měsíce/rok)	1 měsíc/rok
50% zvýhodnění u zápisného oproti aktuálním cenám při obnově členství po ukončení (ztráta statusu člena LEVEL 4, získání statusu člena LEVEL 1)	

LEVEL 3

od 300 do 499 b
(do 5 let)

30% zvýhodnění až u 10 hodin osobních tréninků	1x/rok
30% zvýhodnění až u 5 masáží dle vlastního výběru	1x/rok
Solárium	30 minut/rok
Jednodenní vstup do klubu pro vašeho hosta	2x/rok
Zvýhodnění u veškerých doplňkových služeb (masáže, osobní tréninky, výživové poradenství, konzumace na baru, poplatek za plavání dětí atd.)	10 %
Roční platba – možnost přerušení	1 měsíc/rok
30% zvýhodnění u zápisného oproti aktuálním cenám při obnově členství po ukončení (ztráta statusu člena LEVEL 3, získání statusu člena LEVEL 1)	

LEVEL 2

od 100 do 299 b
(do 3 let)

20% zvýhodnění až u 10 hodin osobních tréninků	1x/rok
20% zvýhodnění až u 5 masáží dle vlastního výběru	1x/rok
Solárium	15 minut/rok
Jednodenní vstup do klubu pro vašeho hosta	1x/rok
Zvýhodnění u veškerých doplňkových služeb (masáže, osobní tréninky, výživové poradenství, konzumace na baru, poplatek za plavání dětí atd.)	5 %
Roční platba – možnost přerušení	1 měsíc/rok
20% zvýhodnění u zápisného oproti aktuálním cenám při obnově členství po ukončení (ztráta statusu člena LEVEL 2, získání statusu člena LEVEL 1)	

LEVEL 1

do 99 b
(do 1 roku)

Vstupní balíček	při podpisu smlouvy
10% zvýhodnění až u 5 hodin osobních tréninků	1x/rok
10% zvýhodnění až u 3 masáží dle vlastního výběru	1x/rok
Roční platba – možnost přerušení	1 měsíc/rok

POČÁTEK ČLENSTVÍ

LOYALTY PROGRAM

Points earned for continuous membership: 1 full year = 100 points

LEVEL 4

over 500 points
(from 5 years)



20% discount on the Gold and Diamond membership fees compared to existing tariffs	
10% discount on the Partner and Silver membership fees compared to existing tariffs	
50% discount on up to 10 personal training sessions	1x/year
50% discount on up to 5 massages of your own choice	1x/year
Solarium	60 min/year
Complimentary one-day guest pass	3x/year
Discounts on all additional services (massages, personal training sessions, nutritional consulting, refreshments consumption, children swimming entrance fees, etc.)	15 %
Option to suspend your membership	1 month/year
Annual payment – option to suspend your membership (the total suspension period of up to 2 months per year – in combination with the suspension option for LEVEL 4 benefit)	1 month/year
50% discount on registration fees compared to existing tariffs when renewing your membership after termination (loss of Level 4 loyalty program, return to Level 1 loyalty program)	

LEVEL 3

300 to 499 points
(less than 5 years)



30% discount on up to 10 personal training sessions	1x/year
30% discount on up to 5 massages of your own choice	1x/year
Solarium	30 min/year
Complimentary one-day guest pass	2x/year
Discounts on all additional services (massages, personal training sessions, nutritional consulting, refreshments consumption, children swimming entrance fees, etc.)	10 %
Annual payment – option to suspend your membership	1 month/year
30% discount on registration fees compared to existing tariffs when renewing your membership after termination (loss of Level 3 loyalty program, return to Level 1 loyalty program)	

LEVEL 2

100 to 299 points
(less than 3 years)



20% discount on up to 10 personal training sessions	1x/year
20% discount on up to 5 massages of your own choice	1x/year
Solarium	15 min/year
Complimentary one-day guest pass	1x/year
Discounts on all additional services (massages, personal training sessions, nutritional consulting, refreshments consumption, children swimming entrance fees, etc.)	5 %
Annual payment – option to suspend your membership	1 month/year
20% discount on registration fees compared to existing tariffs when renewing your membership after termination (loss of Level 2 loyalty program, return to Level 1 loyalty program)	

LEVEL 1

to 99 points
(less than 1 year)



Welcome pack	upon sign-up
10% discount on up to 5 personal training sessions	1x/year
10% discount on up to 3 massages of your own choice	1x/year
Annual payment – option to suspend your membership	1 month/year

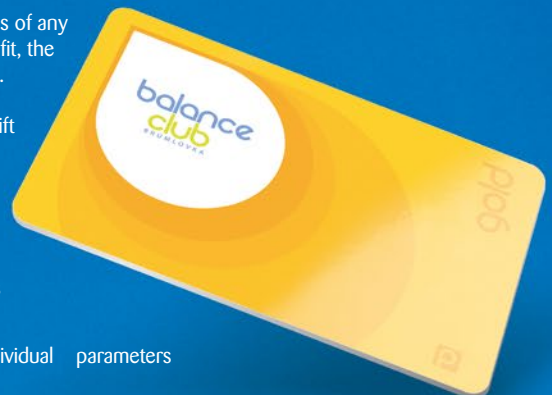
MEMBERSHIP COMMENCEMENT

PODMÍNKY

Terms and Conditions

Body za dobu kontinuální existence členství: **1 dokončený rok = 100 bodů**
Points scored for continuous membership: **1 full year = 100 points**

- Zvýhodnění se nesčítají se slevami a jinými akčními cenami produktů a služeb.
 - Přejed do vyššího levelu nastává v měsíci následujícím po tom, ve kterém bylo bodové hranice dosaženo.
 - Do věrnostního programu vstupuje nový člen 1. den v měsíci následujícím po podepsání členské smlouvy.
 - Zvýhodnění se nekumulují, výhody je možné uplatnit do 12 měsíců od data, kdy na výhodu vznikl klientovi nárok (výhody se nepřevádí do dalšího období).
 - Po přechodu z jednoho levelu do druhého jsou k dispozici pouze výhody z vyššího levelu.
 - Výhody může čerpat pouze osoba, která stanoveného levelu dosáhla.
 - Jednodenní vstup hosta - pouze se členem klubu, sleva bude načtena na recepci při vstupu s hostem.
 - Zvýhodnění u osobních tréninků se uplatňuje automaticky na první osobní tréninky v období, kdy klientovi vznikl nárok toto zvýhodnění čerpat, počet hodin osobních tréninků je určen dle příslušného levelu.
 - Zvýhodnění u masáží se uplatňuje automaticky na první masáže v libovolné délce a typu v období, kdy klientovi vznikl nárok toto zvýhodnění čerpat, počet masáží je určen dle příslušného levelu.
 - Zvýhodnění u doplňkových služeb se nevztahuje na nákup dárkových voucherů.
 - V případě dočasného převodu členství zůstává status určitého levelu zachován, dočasný náhradní člen však nemá nárok výhody čerpat.
 - V případě trvalého převodu členství se na nového člena převádí status i výhody.
 - Balance Club Brumlovka si vyhrazuje právo v budoucnu jednotlivé parametry věrnostního programu upravovat.
-
- Discounts cannot be combined with other discounts and other special promotions on products and services.
 - Transfer to a higher level will be effected in the following month of the client's threshold point value achievement.
 - New members will be enrolled in the loyalty program as of the first day of the month following the date they sign their membership agreement.
 - Benefits do not accumulate – they must be used within 12 months of the date on which the client earns them (they do not roll over to the next 12-month period).
 - Once transferred from one level to another, the client has access to the higher-level benefits only.
 - Benefits may only be used by the person who has reached the required level.
 - One-day guest pass – entry subject to a supervision of the Club Member.
 - Discounts on personal training sessions will be applied automatically to the first personal training sessions within the period, when the client becomes entitled to redeem such benefit, the number of training sessions is defined by the specific loyalty program level type.
 - Discounts on massages will be applied automatically to the first massages of any duration or type, when the client becomes entitled to redeem such benefit, the number of massages is defined by the specific loyalty program level type.
 - Discounts on additional services is not covered by the purchase of gift vouchers.
 - Particular level status remains preserved in case of temporary membership transfer, however, the temporary member is not entitled to redeem the benefits provided.
 - Any permanent transfers of membership comprise the transfer of benefits to the new member accordingly.
 - Balance Club Brumlovka reserves the right to modify individual parameters of the loyalty program at any time.



PŘEDPOKLÁDANÝ
TERMÍN ZAHÁJENÍ
FUNGOVÁNÍ

2. ČTVRTLETÍ
2018

Terrace Transformation

PROMĚNA TERASY



V roce 2018 se můžete těšit na krásnou proměnu naší klubové terasy, kde v průběhu jara přibude nová sauna, vířivka i ochlazovací bazének. Tato další významná investice klubu nám dovolí tento prostor připravit k příjemnému, estetickému a efektivnímu využití.

Stávající japonská sauna získá po kompletní renovaci výhled ven na terasu. Hlavní novinkou ovšem bude další, úplně nová sauna finského typu, která bude mít v souladu se světovými trendy výhled do zeleně a zároveň dostatek prostoru pro konání saunových rituálů. Večer nabídne svým řešením unikátní atmosféru. Nově zde také přibude odpočívárna a pro řadu členů tak postrádaný ochlazovací bazének a ochlazovací sprcha. Třešničkou na dortu je chystaná nerezová vířivka pro celoroční provoz.

V PRŮBĚHU RENOVACÍ ZŮSTÁVÁ PROVOZ SAUN NA 3. PODLAŽÍ NEPŘERUŠEN.



TERRACE TRANSFORMATION

In 2018 you can look forward to a beautiful transformation of our Club terrace – during the spring months, we'll be adding a new sauna, whirlpool, and chill pool. This additional significant investment by the Club will transform the space into one that is more pleasant, more aesthetically pleasing, and used more effectively.

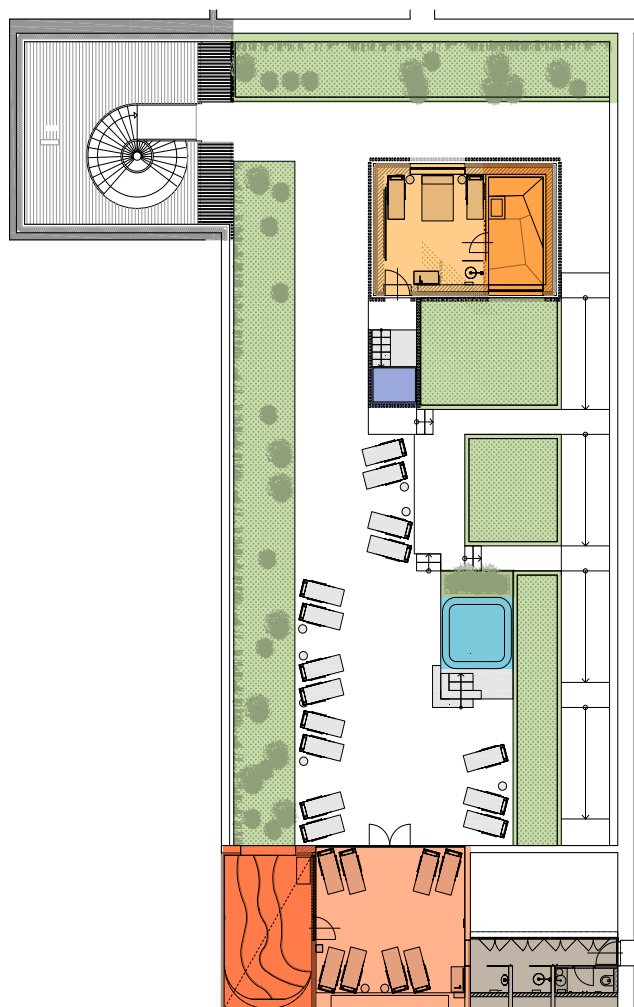
After a complete renovation, the existing Japanese sauna will have a view out onto the terrace. The most significant new addition is a completely new Finnish sauna that will have a view of greenery in line with the newest trends as well as plenty of space for holding sauna rituals. At night, it'll have a unique feeling. Also new will be a relaxation room and, for many members, a sorely lacking chill pool and shower. The cherry on top? A stainless steel whirlpool for year-round enjoyment.

DURING THE RENOVATION, THE SAUNAS ON THE 3RD FLOOR WILL REMAIN IN OPERATION.



EXPECTED
COMPLETION
Q2 2018

Plánek terasy po přeměně Club Terrace Plan



- Sauna a odpočívárna**
Sauna and relaxation area
- Sauna a odpočívárna**
Sauna and relaxation area
- Ochlazovací bazének**
Cooling mini pool
- Vířivka**
Whirlpool
- Sociální zařízení**
Washroom
- Zeleň**
Greenery

Architektonické řešení | Design:
Architektonické studio www.emamaemu.cz

Ilustrační obrázek, skutečná podoba se může od vizualizace lišit.
For illustration purposes only; the actual appearance may vary.

What else is in the works

CO DALŠÍHO SE CHYSTÁ

Říká se, že není nic, co by nedokázala spravit masáž. „Spravovat“ se budete moci nechat také v novém: v novém roce nás čeká obměna interiéru a renovace prostorů maséren. Naším cílem je zpříjemnit vám masáž i čekání na ni a zkvalitnit tak v konečném důsledku celkový účinek terapie.

They say that there's nothing a good massage can't fix. Soon you'll be able to get "fixed" in a new interior: the new year will bring a facelift and renovation of the massage studio. Our goal is to make your massage and your wait time more pleasant with the ultimate goal of improving the overall quality of the massage experience.



BBCENTRUM

*Where Business
Comes to Life*



OBCHODNÍ JEDNOTKY K PRONÁJMU

Získejte pro své podnikání jedinečné prostory v multifunkčním areálu BB Centrum na Praze 4. Obchodní plochy v přízemí administrativních budov, kde sídlí prestižní české i zahraniční společnosti.

- Více než 12 000 osob pohybujících se v areálu každý pracovní den
- Výborná dopravní dostupnost: Blízkost D1, Pražského okruhu i MHD (autobusové zastávky přímo před budovami)
- Bezproblémové parkování v areálu
- Možnost pronájmu retailových prostor od 62 m² až 161 m² v budovách: Budova G a FILADELFIE

BBCENTRUM.CZ tel.: 724 607 209

DEVELOPED BY

PASSERINVEST
GROUP

A woman with long blonde hair, wearing a black sleeveless top and black pants, is holding a Nike Air Vapormax Flyknit shoe in her right hand. The shoe is black with a grey Flyknit upper and a large, translucent teal air unit in the sole. She is looking towards the camera with a slight smile.

Nike Air Vapormax Flyknit
by Johanna Schneider

NOVÉ NIKE AIR VAPORMAX FLYKNIT

OD NÁVRHÁŘKY
JOHANNY SCHNEIDER

„Barevné kombinace modelů bot nás neuvěřitelně ovlivňují,” komentuje dnešní trend Johanna Schneiderová, renomovaná návrhářka oděvů a obuvi pro Nike. Proto hrají právě barvy ústřední roli u nového modelu Nike Air VaporMax Flyknit.

Od tradičních jednobarevných modelů až po barevné kombinace, které mají v motivu přírodu, oblíbeného superhrdinu nebo například povrch připomínající skafandr. Návrhy od Johanny Schneiderové obsahují širokou škálu barev od tradičních se sofistikovanými detaily, až po ty nejextravagantnější kombinace. U těch použila podobnou metodu jako u značek Acronym® nebo Stone Island.

“Color placement directly affects your experience with and understanding of footwear,” says Johanna Schneider, a Design Director for Nike Sportswear. That is why color has played a central role in the development of new Nike Air VaporMax Flyknit models.

Certain schemes offer a nod to iconic Nike colorways, while others reference nature, superheroes, or spacesuits. Now, Schneider offers her own exploration of color. Her color palette for the shoe follows her penchant for pairing traditional colors with sophisticated details, a method Schneider employed when

Model Air VaporMax se může pyšnit dvěma klíčovými vlastnostmi: materiálem **Nike Flyknit** a **Nike Air**. Nová mezopodešev dosahuje větší flexibility a odpružení, aniž by byla ohrožena struktura, při současném snížení hmotnosti a množství odpadu při výrobě. Navíc nabízí pocit, jako by vaše nohy byly v bavlnce, a díky lepší odezvě doslova vyrábí energii. **Nike Air VaporMax** kombinují jednotku Air po celé délce podrážky se svrškem Flyknit, čímž zaručují maximální oporu a nízkou hmotnost boty.



designing for brands like Acronym® and Stone Island. The Air VaporMax embodies two key Nike innovations: **Nike Flyknit** and **Nike Air**.

For the NIKE Air VaporMax by JFS, the designer selected a heathered black and grey knit to highlight **Flyknit's** grainy texture. To contrast the

Nový model je vyroben z černo-šedého úpletu, který zvýrazní zrnitou strukturu materiálu **Flyknit**. Navíc je v dokonalém kontrastu s podrážkou v barvě zelené skleněné láhve nebo v teplé hyper-oranžové, která je považována za barvu života. Těmito barvami chtěla návrhářka Schneiderová vyjádřit energii, kterou vzduchová bublina Nike Air svým uživatelům dodá. Specifická paleta barev může být navíc použita při personalizaci obuvi prostřednictvím **NIKEiD**.



neutrality of the upper, Schneider colored the VaporMax Air unit with bottle green and the color of life - a warm, reddish hyper-orange. The color palette can also be used when taking advantage of the personalization opportunities at the **NIKEiD** service.



více na / more info at
nike.com



RELAX ZÓNA BALANCE CLUB BRUMLOVKA

JSTE UNAVENÍ A BEZ ENERGIE?

PŘIJĎTE SI ODPOČINOUT DO NAŠÍ RELAX ZÓNY.

V Balance Clubu Brumlovka si lze vybrat z několika možností relaxace. Náš klub nabízí několik typů saun (finská, soft, japonská a ladies sauna), aroma páru, tepidárium nebo Kneippovu lázeň.

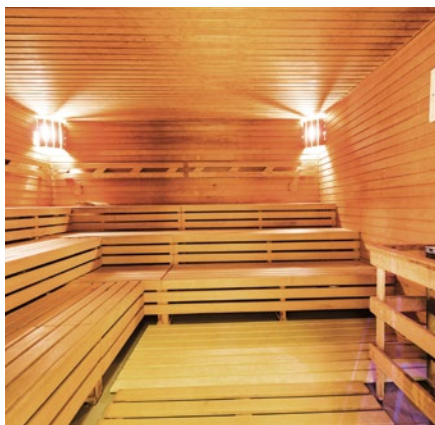
FEEL TIRED AND LACK ENERGY?

COME TAKE A BREAK IN OUR RELAX ZONE.

At Balance Club Brumlovka, you can choose from a variety of ways to relax. Our Club offers a number of different saunas (Finnish, soft, Japanese, and ladies' saunas), an aroma steam bath, a tepidarium, and a Kneipp Bath.

FINSKÁ SAUNA

Teplota 90–100°C, relativní vlhkost 10 %



Klasická finská sauna prokazatelně zlepšuje funkci kardiovaskulárního systému, zvyšuje odolnost organismu proti nachlazení, kašli a rýmě, doporučuje se také při chronických zánětech dýchacích cest, k rehabilitaci po úrazech nebo ke zmírnění obtíží při artróze a revmatismu. Soft saunu s nižší teplotou mohou navštívit ti z vás, kterým vysoké rozdíly teplot nedělají dobře.

Finská, ladies, japonská sauna:
teplota 90 - 100°C

Soft sauna:
teplota 60°C

FINNISH SAUNA:

90–100°C, relative humidity 10%

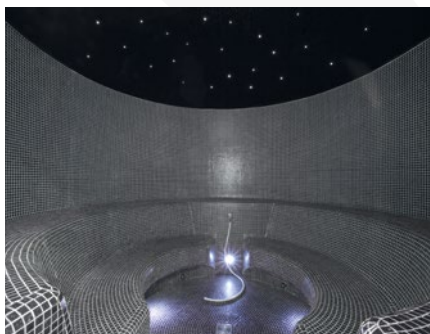
The traditional Finnish sauna demonstrably improves cardiovascular function and increases the body's resistance to colds and coughs. It's recommended for chronic respiratory inflammation, as part of post-injury rehabilitation, and to help mitigate pain and stiffness caused by arthritis and rheumatism.

Finnish, ladies, Japanese sauna:
90 - 100°C

Soft sauna:
60°C

AROMA PÁRA

Teplota 45°C, relativní vlhkost 100 %



Další možností k relaxaci je aroma pára. Ta má nižší teplotu než finská sauna a 100% relativní vlhkost. Pomáhá při chronické rýmě, zánětu nosohltanu a hlasivek, revmatických chorobách a různých pohybových potížích, osvědčuje se ale také při nespavosti, nedostatečném prokrvení končetin či přetížení svalů.

AROMA STEAM BATH:

45°C, relative humidity 100%

Another option is the Aroma Steam Bath. This has a lower temperature than the Finnish sauna and 100% relative humidity. It helps with chronic colds, inflammations of the throat and vocal cords, rheumatic illnesses, and various physical problems; it's proven to help relieve insomnia, poor blood circulation in the lower limbs, and muscle strain.

TEPIDÁRIUM

Teplota 40°C, relativní vlhkost 20–30 %



Ti, kterým nevyhovuje vysoká teplota typické sauny, a přesto si chtějí dopřát její pozitivní účinky, jako je prohřátí těla, pročištění organismu,

uvolnění svalů a povzbuzení imunitního systému, mohou vyzkoušet tepidárium. Teplota zde totiž dosahuje pouze 40°C.

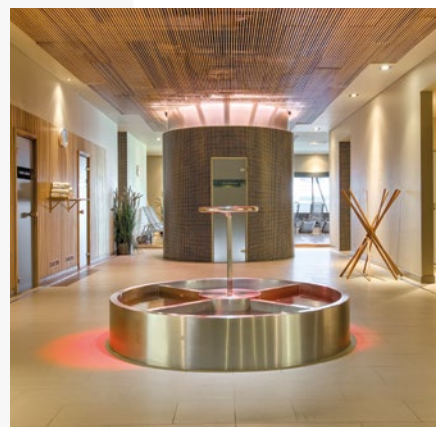
TEPIDARIUM:

Teplota 40°C, relative humidity 20–30%

For those who don't like the high temperatures of typical saunas but still want to take advantage of their benefits, such as warming the body, detoxification, muscle relaxation, and stimulation of the immune system, the tepidarium is a great choice. The temperature here is only 40°C.

KNEIPPOVA LÁZEŇ

Teplota 40–42°C/10–12 °C



Nepostradatelným doplňkem, který nechybí ani v Balance Clubu Brumlovka je Kneippova lázeň, což je vodoléčba, která využívá střídavého působení teplé a studené vody na nohy. Jedná se o aktivní pohyb (šlapání) ve vaničkách s teplou a studenou vodou. Tato kúra ovlivňuje pozitivně nejen krevní oběh a prokrvení dolních končetin, ale podporuje také tkáňový metabolismus nebo napomáhá při bolestech hlavy.

KNEIPP BATH:

40–42°C / 10–12°C

The Kneipp Bath is an indispensable part of Balance Club's Relax Zone. It's a hydrotherapy that utilizes alternating warm and cold water on the feet. It's an active therapy that involves stepping between warm- and cold-water baths. This therapy not only has a positive effect on blood circulation and blood flow to the lower limbs, it also supports tissue metabolism and helps relieve headaches.

Hlavní přínosy saunování

- Zvyšuje odolnost organismu proti nachlazení, kašli a rýmě.
- Povzbuzuje krevní systém.
- Zvyšuje srdeční výkon.
- Dochází k lepšímu prokrvení svalů, vnitřních orgánů, končetin a kůže.
- Tělo se lépe okysličuje, rozšiřují se kožní póry a cévy.
- Zlepšuje se dýchání kůže a z těla se tak vylučují škodlivé látky.
- Pozitivně ovlivňuje lidskou psychiku.

Primary Benefits of Using the Sauna

- Increases the body's resistance to colds and coughs.
- Stimulates blood flow.
- Increases cardiac output.
- Improves blood circulation in the muscles, internal organs, limbs, and skin.
- Improves oxygenation of the body as skin pores and blood vessels expand.
- Improves skin respiration and helps release toxins from the body.
- Positively affects the human psyche.

Správné užití terapie

- Dobře si přečtěte provozní řád a doporučení pro vybranou terapii.
- Do sauny/páry/tepidária nevstupujte úplně hladoví ani najezení.
- Před vstupem do sauny/páry/tepidária se vždy osprchujte a osušte.
- Do sauny/páry/tepidária vstupujte bez plavek.
- V sauně/páře/tepidáriu použijte prostěradlo či ručník, kterým si podložíte tělo včetně nohou.
- V sauně/páře/tepidáriu nezůstávejte na jedno sezení déle než 15 minut.
- Po každé proceduře se zchlaďte.
- Po každé proceduře si dopřejte 20minutový odpočinek.
- Proceduru opakujte třikrát, třetí doba odpočinku by měla být nejdelší.

Proper Use of the Sauna

- Read the rules and recommendations for the selected therapy.
- Don't use the sauna/steam bath/tepidarium on an empty stomach or immediately after eating.
- Always shower and dry off before entering the sauna/steam bath/tepidarium.
- Enter the sauna/steam bath/ tepidarium without a swimsuit.
- In the sauna/steam bath/tepidarium, please use a sheet or towel under your entire body, including your legs.
- Don't stay in the sauna/steam bath/tepidarium for more than 15 minutes at a time.
- Always cool off after each procedure.
- Take a 20-minute rest after each procedure.
- Repeat the procedure three times - the third rest period should be the longest.



Přejeme příjemné relaxování
v Balance Clubu Brumlovka!

Enjoy your relaxation time here,
at Balance Club Brumlovka!



Kinesis with Radim Báča

KINESIS[®] S RADIMEM BÁČOU

KINESIS je jedinečný funkční tréninkový prostor, který uživatelům umožňuje zlepšit dovednosti v každodenních aktivitách. Poskytuje zátěž ve třech rovinách pohybu, je ideální pro rehabilitaci a osobní trénink. Kinesis kombinuje funkční trénink s tradičním silovým cvičením, čímž vám umožní zcela intuitivně docílit hladšího pokroku. Přirozeně se posunete od základních k pokročilým cvikům. Systém nabízí bezpočet kombinací možných pohybů. Inspirovat se můžete základními cviky podle osobního trenéra Radima Báči.

Kinesis is a unique functional training space which enables users to improve their skills in everyday activities. It offers resistance in three planes of motion and is ideal for rehabilitation and personal training. Kinesis combines functional training with traditional strength training, allowing users to make smooth progress more or less intuitively. Users move naturally from basic to more advanced exercises. The system offers limitless combinations of movements. Get inspired by personal trainer Radim Báča's basic exercises.



Radim Báča

Osobní trenér, instruktor fitness
Personal Trainer, Fitness Instructor

Specializace: zdravotní a rehabilitační cvičení, odstraňování bolestí zad, kloubů; zlepšení držení těla, změna pohybových stereotypů a správnost zapojování svalů a svalových řetězců.

Specializations: health and rehabilitation exercises, eliminating back and joint pain; improving posture, changing movement stereotypes and correct interaction of muscles and muscle chains.



e-mail
radim.baca@balanceclub.cz

20

1. TLAKY | Presses



Ve výpadu (těžší verze chodidla u sebe) cvičíme propínání paží, s výdechem vpřed. Pohled do výšky očí, páteř je rovná a natažená; ramena a lopatky zůstávají nehybné.

Procvičované svaly: hrudní, přední a střední ramena, triceps, trup.



Feet and legs in lunge position (to raise the difficulty, keep the feet together), exhale and stretch the arms forward. Keep your eyes looking straight ahead, back straight and long; shoulders and shoulder blades remain motionless.

Muscles trained: chest (pectorals), traps, shoulders, triceps, core.

2. PŘÍTAHY | Pull-downs



Vsedě na míči (lze cvičit ve stoji, sedu i kleku) cvičíme s výdechem přitahování paží k hrudníku. Opět pohled do výšky očí, páteř je rovná a natažená; ramena a lopatky zůstávají nehybné.

Procvičované svaly: záďové, zadní ramena a biceps.



Sit on an exercise ball (can be performed standing, seated, or kneeling), exhale and pull your hands down to your chest. Again, keep your eyes looking forward, your back straight and long; shoulders and shoulder blades remain motionless.

Muscles trained: back, lats, biceps.

3. ROTACE TRUPU | Upper Body Rotations



Vestojte s nehybnou pánví rotujeme do strany s výdechem a zpět s nádechem. Zkusíme vytvořit z hrudníku, rukou, hlavy a pohledu jeden celek. Procvičované svaly: šikmé břišní a trup.



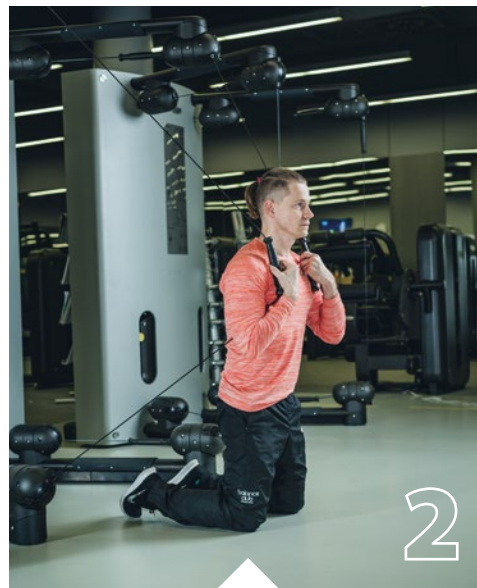
In a standing position, keep your pelvis still, exhale and rotate your torso to the side, inhale and return to the start position. Try to create a single unit with your chest, arms, head, and eyes.

Muscles trained: lateral and frontal abs.

4. ZKRACOVAČKY | Crunches



Opět zafixujeme pánev a obratel po obratli rolujeme hrudník co nejbližší k pánvi, s výdechem dolů. Procvičované svaly: šikmé břišní a trup.



In a kneeling position, keep your pelvis still, exhale, and roll your back into your chest from the top down, try to bring your chest as close as possible to your hips.

Muscles trained: lateral and frontal abs.

5. DŘEPI | Squats



Stoj na BOSU, s rovnou a dlouhou páteří klesáme dolů, s výdechem se zvedáme nahoru. Kolenem neustále míříme na střed chodidla. Ohyb kolene jen do pravého úhlu. Lehčí verze bez BOSU.

Procvičované svaly: přední a zadní strana stehen.



Standing on the flat side of the BOSU, keep your back long and straight, lower your body, exhale and return to the standing position. Keep your knees over the center of your foot. Knees should bend no more than 90 degrees. For an easier version, don't use the BOSU.

Muscles trained: quads and hamstrings.

6. VÝPADY | Lunges



Dlouhým krokem došlápneme na BOSU, klesáme dolů s rovnou a dlouhou páteří. Snažíme se udržet rovnováhu a kloubní stabilitu – to znamená: stehnem opět míříme na střed chodidla. Úhel v kolenu opět nepřekračuje pravý úhel. Lehčí verze bez BOSU.

Procvičované svaly: přední a zadní strana stehen.



Place one foot on the BOSU, keep your back long and straight, lower your body, exhale and return to the standing position. Try hard to maintain your balance and joint stability – this means thighs in line with the center of the foot and knees bent no more than 90 degrees. For an easier version, don't use the BOSU.

Muscles trained: quads and hamstrings.

New Members of the Balance Club Brumlovka Team

NOVÉ POSILY TÝMU BALANCE CLUBU BRUMLOVKA

Rádi bychom v Balance Clubu přivítali nové spolupracovníky. Trenérský tým rozšířili Aneta Znamenáčková, Dan Medynský a Antonín Mocik. Na masážích potkáte Hanku Pekárkovou a Filipa Strakoše.

We would like to welcome our new team members – personal trainers Aneta Znamenáčková, Dan Medynský, and Antonín Mocik. We also have two new massage therapists – Hanka Pekárková and Filip Strakoš.



Aneta Znamenáčková

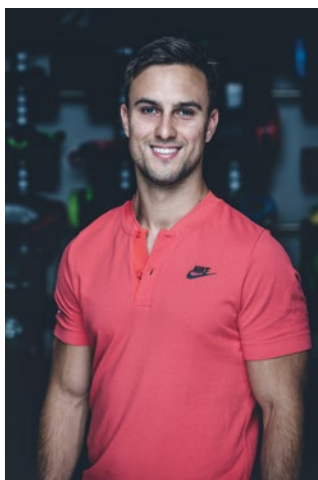
Osobní trenérka, Personal Trainer

trenérská škola Ronnie.cz

- funkční trénink
- kondiční trénink na Power Plate
- cvičení pro těhotné a po porodu
- individuální spolupráce dle potřeb klienta
- nabírání svalové hmoty
- redukční trénink
- rýsovací trénink

Ronnie.cz Fitness Academy

- functional training
- Power Plate conditioning training
- pregnancy and post-pregnancy exercise
- bodybuilding
- body form
- fat reduction



Dan Medynský

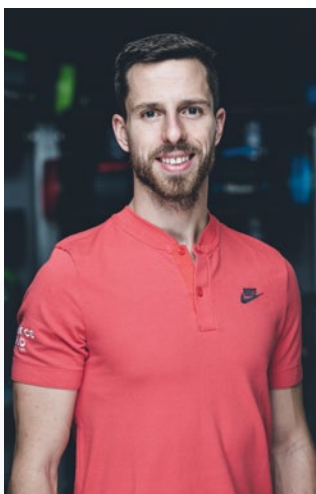
Osobní trenér, Personal Trainer

trenérský kurz NORMAN'S ACADEMY

- HSSP (aktivace hlubokého stabilizačního systému páteře)
- nabrání svalové hmoty
- redukce tuku
- kondiční příprava
- rehabilitace, odstraňování svalových dysbalancí a bolestí zad
- správné držení těla
- funkční trénink
- asistovaný stretching
- gymnastická příprava

NORMAN'S ACADEMY Personal Trainer Program

- body core training
- bodybuilding
- fat reduction
- physical fitness training
- rehabilitation, body imbalances, back pain
- body posture
- functional training
- assisted stretching
- basic gymnastics



Antonín Mocik

Osobní trenér, Personal Trainer

dokončené bakalářské studium Tělesné výchovy a sportu na UK FTVS

student navazujícího magisterského programu na UK FTVS

- TRX
- intervalový trénink
- funkční trénink
- CORE trénink
- crossfit
- balanční cvičení
- běžecké lekce
- Nike Run Club

bachelor's degree in Physical Education and Sport at UK FTVS

student of Physical Education and Sport, Master's degree, UK FTVS

- TRX
- interval training
- functional training
- core training
- crossfit
- balance training
- running
- Nike Run Club



Hana Pekárková

Spa terapeutka, Spa Therapist

Fakulta zdravotnických studií Univerzity J. E. Purkyně

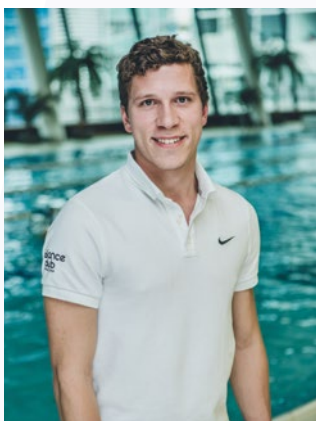
masérská škola Dexter Academy

- balance masáž – klasická, terapeutická,
- sportovní
- Dornova terapie a baňkování
- manuální lymfodrenáž
- masáž lávovými kameny
- Havajská masáž a indická masáž hlavy
- čokoládová a medová detoxikační masáž
- reflexní masáž
- Comfort Zone masáže

Faculty of Health Studies, Jan Evangelista Purkyně University

Dexter Academy – Massage therapy program

- balance massage – classic, therapeutic and sport massage
- Dorn therapy and cupping
- lymphatic drainage
- hot stones
- Hawaiian and Indian head massage
- reflexology
- chocolate and honey massage
- Comfort Zone massages



Filip Strakoš

Spa terapeut, Spa Therapist

dokončené bakalářské studium Tělesné výchovy a sportu na UK FTVS

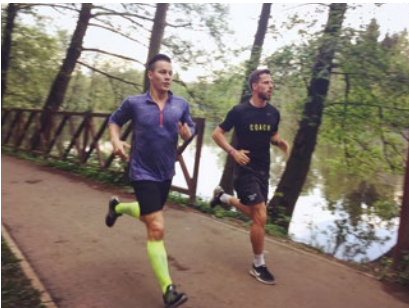
student Fyzioterapie na UK FTVS

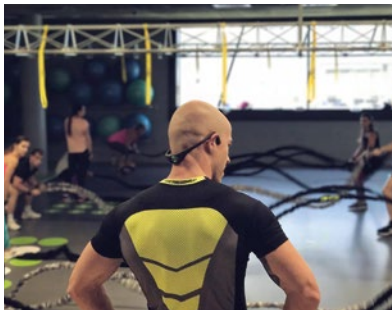
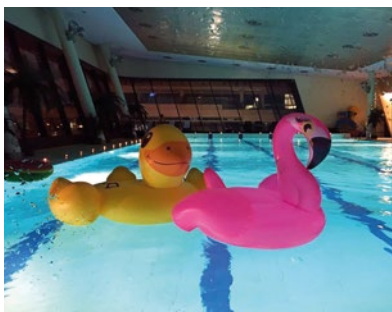
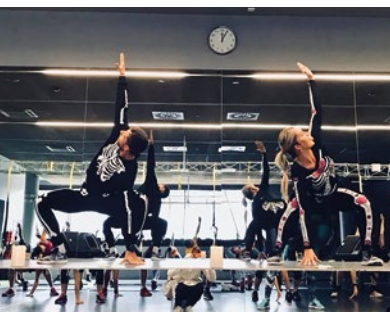
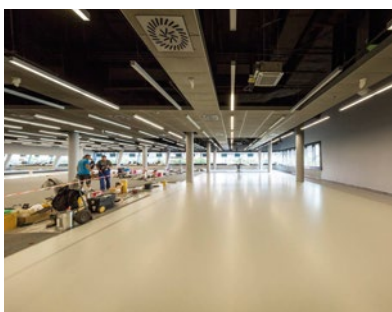
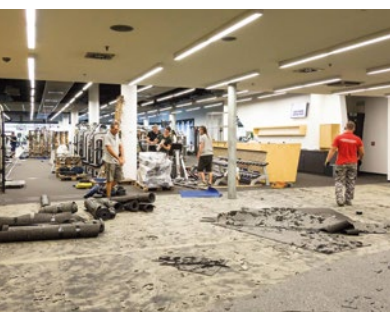
- balance masáž – klasická
- sportovní masáž
- regenerační masáž

bachelor's degree in Physical Education and Sport at UK FTVS

student of Physiotherapy, Master's program, UK FTVS

- balance massage - classic
- sports massage
- regenerative massage







Balance Club Brumlovka
Vyskočilova 1100/2
140 00 Praha 4

www.balanceclub.cz
info@balanceclub.cz

