UŽIJTE SI ZIMU NA TERASE

ife ncec

Enjoy the winter on the terrace

AVAILABLE AT:

Tušák

HODINÁŘ & ZLATNÍK Praha 1, Na Příkopě 17 Praha 4, Arkády Pankrác

ÖË

SEAMASTER DIVER 300M MASTER CHRONOMETER

BLACK TIE OR DEEP BLUE

The Seamaster Diver 300M will take you from the bottom of the sea, to the centre of attention and to the top of the world. Ω OMEGA

rok se s rokem sešel a my pomalu opouštíme rok 2018 a čekáme, co nového přinese rok 2019.

Pevně věříme, že jste v roce 2018 v Balance Clubu Brumlovka strávili chvíle, které mnohdy byly doprovázené potem a často překonáním svých osobních hranic. Doufáme, že v roce 2019 nebude jen leden plný předsevzetí, ale že počáteční nadšení rozložíte do celého roku. Jsme rádi, že jste si pro svůj aktivní odpočinek si vybrali právě náš klub. Do nového roku přejeme pak hlavně hodně zdraví a sil.

Hanka a Ondra

Hana Gottwaldová

CRM and Marketing Director hana.gottwaldova@balanceclub.cz

Ondřej Soukup

Operations Director ondrej.soukup@balanceclub.cz

another year has gone by and we bid farewell to 2018 with high expectations for 2019.

We hope that the time you spent at Balance Club Brumlovka meant not only plenty of sweat, but also opportunities to exceed your personal limits. We hope that 2019 brings not just a January filled with earnest resolutions, but rather enthusiasm that lasts all year long. We're glad that you've chosen our Club for your active recreation time. We wish you a New Year filled with good health and strength.

Hanka a Ondra

Marken Ording

Balanced Life 2019

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

Redakce: Hana Gottwaldová, Gabriela Bartošová, Eva Kotěrová Překlady: Jennifer Hejtmánková Tisk: Tisk Horák a.s., Registrace: MK ČR E 18169

Obsah

04 Nová terasa Užijte si zimu na terase

MILÍ

ČLENOVÉ

A ČTENÁŘI,

Dear Members and Readers.

- 07 Předsevzetí ve výživě Jak dodržet své předsevzetí
- 10 Saunové ceremoniály Novinka v Balance Clubu
- 14Fitness a skupinové lekcePřehled skupinových lekcí
- 16 Nové tváře Balance Clubu Brumlovka
- 20 Diagnostika těla Inbody 770
- 22 Fyzio Care Nová individuální služba
- 26 Stalo se Rok 2018 obrazem

UŽIJTE SI ZIMU NA TERASE

červenci jsme pro vás otevřeli upravenou terasu. Na ní vás čekají rekonstruovaná původní japonská sauna a zcela nová finská sauna. Obklad obou saun je z olšového dřeva, v jedné z nich byl povrch dřeva ručně hoblován a kartáčován. Rastrový obklad druhé kopíruje organické linie. saunv Obě sauny teď nabízejí výhled do zeleně tak, jak je běžné podle posledních trendů. K oběma saunám také přibyly odpočinkové místnosti S lehátky, ochlazovací bazén a vířivka.

Správný postup při saunování

Není tedy od věci připomenout si, jaký je správný postup při saunování, abyste si veškerá naše vylepšení mohli užít opravdu naplno.

Před saunou

Před samotným saunováním se někdy **zapomíná na sprchu**. Určitě si ji dopřejte a pak se osušte. Kromě ryze hygienických důvodů si totiž umytím uvolníte póry, kterými budou moci odcházet z těla toxiny. Suchá pokožka se také začne potit dříve a tělo se tak snáze zbaví škodlivin.

V sauně

Do sauny **choďte bez plavek**. V plavkách se tělo neprohřeje rovnoměrně a pokožka nemůže volně dýchat. V mokrých plavkách také mohou být bakterie, které se v teple rychle množí. Pokud je v sauně dost volného místa, nejdříve si lehněte. Pokud musíte sedět, nechte si nohy jen mírně pokrčené. Vždy si sedejte nebo lehejte na osušku, kterou jste si přinesli s sebou.

V sauně zůstaňte zhruba **10-15 minut**, z toho asi 2 minuty byste měli strávit vsedě. Doba strávená v sauně by přitom měla být příjemná. Nezůstávejte proto déle a dobu pobytu si upravte podle potřeb svého těla.

Prohřívání v sauně opakujte nejvýše třikrát za sebou.

• Po sauně

Po sauně se **ochlaďte** (prudké změny teplot posilují imunitu) a odpočívejte stejnou dobu, jakou jste strávili saunováním.

Po třetím zchlazení si dopřejte delší odpočinek (30 minut a více).

Ani v sauně nezapomínejte na pitný režim

V sauně se potíte několikrát více než v běžných podmínkách. Úroveň potřebné hydratace se může u jednotlivých osob lišit, přesto se ale snažte pít co nejvíce.

Před saunováním nepijte příliš, ale po saunování tekutiny určitě nezapomeňte doplnit. Nejlepší je voda. Do vody si můžete přidat špetku soli a trochu medu, čímž doplníte elektrolyty, které odcházejí s potem. Dobrá je i kokosová voda.

Tipy od profesionálů

- Před saunou nejezte těžká jídla, ale nemějte ani úplně prázdný žaludek.
- V případě chronických onemocnění se před použitím sauny nejdříve poraďte s lékařem.
- Sauna se nedoporučuje při chronických onemocněních, jako je onemocnění srdce, plic, infekci, vysokém krevním tlaku, onemocnění ledvin, epilepsii nebo hyperfunkci štítné žlázy. Do sauny nechoďte ani při příznacích nachlazení.
- Prudkému ochlazení v ochlazovacím bazénu by se měly vyhnout osoby s vysokým krevním tlakem a slabým srdcem. I tak se ochlazujte opatrně a začněte od nohou. Nutné je dát si nejdříve sprchu.
- Při saunování rozhodně nekuřte ani nekonzumujte alkohol.
- Mezi jednotlivými pobyty v sauně v rámci jedné terapie nesportujte. Zatížilo by to zbytečně srdce a oběhový systém.
- Abyste podpořili očištění těla, měli byste po posledním pobytu v sauně doplnit tělu dostatek tekutin v podobě vody a/nebo například ovocné šťávy či bylinného čaje.
- Po saunování doporučujeme sprchu bez mýdla nebo sprchového gelu.



Ш

inn' '

ENJOY THE WINTER ON THE TERRACE

In July we reopened our outdoor terrace after а complete renovation. Here you'll find our original Japanese sauna, which has also been renovated, as well as an all-new Finnish sauna. The paneling in both saunas is alder wood. In one of the saunas, the surfaces of the boards were hand-planed and distressed, while the paneling in the second sauna is laid out organically. Both saunas offer views of greenery, in step with the latest trends. Each sauna also has its own relaxation room with loungers, a chill pool, and a whirlpool.

Good Sauna Practice

It's important to remember that there's a right way to enjoy the sauna so that you can take full advantage of all the benefits it has to offer.

Before Entering the Sauna

Before entering the sauna, sometimes people forget to shower. Be sure to do so and to dry yourself off thoroughly. It's not only for hygienic reasons – by taking a shower, your pores open up, allowing toxins to be released from your body. Dry skin also starts to sweat sooner, helping your body to get rid of toxins more easily.

While in the Sauna

Don't wear a swimsuit in the sauna. When you wear a swimsuit, your body heats up unevenly and

your skin can't breathe freely. A wet swimsuit can also harbor bacteria that will multiply rapidly in the warm sauna conditions.

If there's enough free space in the sauna, start off by lying down. If you must sit, keep your legs slightly bent. Always lie or sit on a towel that you bring with you.

Remain in the sauna for about 10-15 minutes per session, of which about two minutes should be in a sitting position. The time spent in the sauna, however, should be pleasant. Therefore don't stay in too long – listen to your body.

Don't sauna more than three times in a row.

Before Entering the Sauna

After the sauna, cool off in the chill pool or with a cold shower (abrupt temperature changes strengthen immunity) and rest for the same amount of time that you spent in the sauna. After the third cool-down, treat yourself to a longer rest (30 minutes or more).

Don't Forget to Hydrate!

In the sauna, you sweat much more than usual. Everybody's hydration levels vary, but try to drink as much as possible. Don't drink too much before starting to use the sauna, but don't forget to rehydrate once you're finished. The best beverage is water. You can add a pinch of salt and a little honey to the water, which replenishes the electrolytes that leave the body with sweat. Also good is coconut water.

Tips From the Pros

- Don't eat a heavy meal before using the sauna, but don't sauna on a completely empty stomach either.
- If you suffer from a chronic condition, consult with your doctor before using the sauna.
- The sauna is not recommended for those suffering from chronic diseases such as heart disease, lung diseases, infections, high blood pressure, kidney disease, epilepsy, or hyperthyroidism. Don't use the sauna if you have cold symptoms.
- People with high blood pressure and a weak heart should avoid abrupt cool-downs in the chill pool. Take it easy and start with your feet. Obligatory to take a shower first.
- When using the sauna, don't smoke or consume alcohol.
- Don't perform any exercises between individual sauna sessions. That would place too much stress on your heart and circulatory system.
- To support the cleansing of the body, replenish your body's fluids after your final sauna session – drink plenty of water and/or fruit juice or herbal tea.
- After your finish your sauna sessions, we recommend showering without soap or shower gel.

New Year's resolution

PŘEDSEVZETÍ VE VÝŽIVĚ

"Od nového roku začnu víc cvičit. Úderem půlnoci začnu držet dietu a konečně zhubnu. Hned po Silvestru začnu žit zdravěji. Zlepším si pitný režim. Přestanu pít alkohol. Přestanu kouřit..." A mnohé další.

Zamysleme se a upřímně si řekněme, kdo z nás si nějaké to novoroční předsevzetí během života nedal. A pokud jste si ho dali, podařilo se vám někdy nějakého dodržet? A když, na jak dlouho? Byla to celoživotní změna anebo to byla pouze několika měsíční záležitost?

Bohužel pouze hrstce z nás se podaří svému novoročnímu předsevzetí dostát. Proč se to ale většině z nás nedaří? Je důležité si uvědomit, že řada předsevzetí představuje naprostou změnu životního stylu a k té nemůže dojít ze dne na den. Takže jak svá předsevzetí dodržet?

1) stanovte si reálné cíle.

2) udělejte si časový harmonogram – př. kolik kg za kolik měsíců chcete zhubnout, kolik km chcete během týdne uběhnout, kolikrát týdně chcete jít cvičit apod.,

 svůj seznam umístěte na viditelné místo, kolem kterého chodíte každý den – př. lednice, monitor počítače v práci atd.

 pochvalte se, když se vám daří své předsevzetí držet.

 zkuste se o své cíle podělit s rodinou či přáteli

 v partě se to lépe "táhne", budete se podporovat navzájem.

Myslete na to, že pokud má být změna trvalá, je potřeba ji dosahovat pozvolnými kroky, aby tělo mělo čas si na změnu zvyknout a zároveň vám nový režim vyhovoval. Pamatujte, že režim, který si zvolíte, vás už pravděpodobně bude provázet po zbytek života.

Nespěchejte na své tělo. Uvědomte si, jak dlouho žilo ve stavu, ze kterého se chcete dostat. Dopřejte mu čas, aby na něj změna mohla zafungovat a soustřeďte se na přicházející pozitivní účinky, které pocítíte již během několika málo týdnů – víc energie, nebolí vás hlava, nemáte suchou pokožku, nezadýcháváte se do schodů atd.

Volte moudře, jaká předsevzetí si chcete splnit a přeji vám, aby vás cesta za jejich splněním těšila. Hodně štěstí!



Simona Šťastná

Výživový poradce/ Nutritionist simona.stastna@balanceclub.cz +420 728 760 769

"As of January 1, I'm going to start exercising. At the stroke of midnight, I'm going to start a diet and finally lose weight. Immediately after the New Year I'll start living healthier. I'll drink more water. I'll stop drinking alcohol. I'll stop smoking..." And the list goes on.

Think long and hard and be honest - who among us has never made a New Year's resolution? And if you made some, have you ever really been able to keep them? If yes, for how long? Was it a life change or just a matter of a few months?

Unfortunately, only a handful of us manage to live up to our New Year's resolutions. Why is it that most of us can't do it? It's important to note that many resolutions represent a complete change in lifestyle and you can't just make that change from one day to the next. So how can you keep your resolutions?

1) Set yourself realistic goals.

2) Make a schedule – for example, how many kilograms over how many months you want to lose, how many kilometers you want to run during the week, how many times a week you want to exercise, etc.

3) Place your list in a visible place where you'll see it every day - on your refrigerator, your computer monitor at work, etc.

4) Praise yourself when you stick to your resolutions.

5) Try to share your successes with your family and friends – groups help push each other, give each other mutual support.

If the change is meant to be a permanent one, keep in mind that it needs to be reached using small steps so that the body has time to get used to the change and so that the new regime suits you. Remember that the regime you choose will likely accompany you for the rest of your life.

Don't rush your body. Remember how long it lived in the state at which you're starting from. Give the changes time to work, and focus on the positive effects that are coming, things that you can already feel after just a few weeks - more energy, your headaches will disappear, your skin won't be so dry, you won't get breathless running up the stairs.

Choose wisely what resolution you want to accomplish and I hope you enjoy your journey to its fulfilment. **Good luck!**



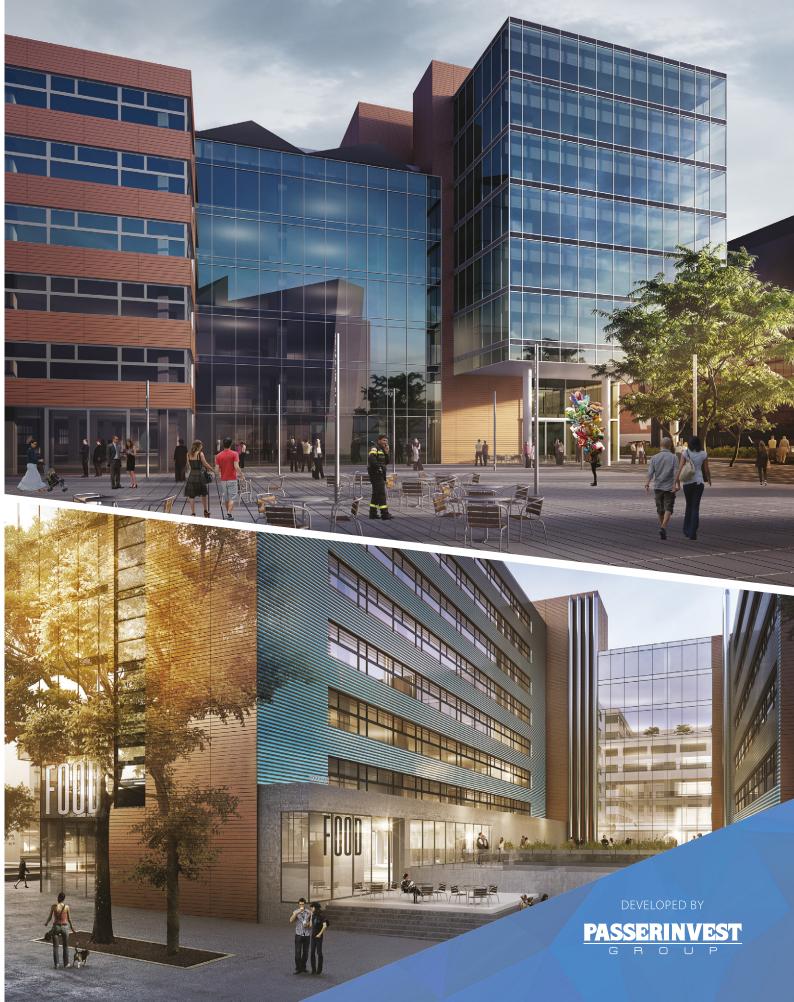
PRIME OFFICES FOR RENT IN THE HEART OF BB CENTRUM

Newly reconstructed Building B – PROJECT OF THE YEAR 2020

- Comfort parking and excellent accessibility by public transport
- Rooftop terrace for relaxation and for work
- More than 70 shops, services and more than 20 dining options (restaurants, cafes and public cafeterias) in the area
- Parks and playgrounds, athletic stadium

e-mail: info@passerinvest.cz | tel.: +420 736 467 550

BBCENTRUM.CZ



NAREARE SAUNDRE CEREMONIA

New at Balance Club Brumlovka – Sauna Rituals





 rámci pátečního večerního plavání v Balance Clubu jsou nyní zařazeny saunové ceremoniály. Páteční večerní plavání probíhá jednou měsíčně vždy ve vypsaný termín.

K čemu jsou saunové ceremoniály dobré

Saunování lidé od nepaměti vyhledávají jako příjemnou terapii vhodnou na podporu a udržení **dobrého zdraví, kondice, krásy a dlouhověkosti**. Stále oblíbenější formou zintenzivnění zážitku ze sauny se stávají právě saunové ceremoniály. Saunový rituál dokáže podpořit účinky saunování – podle zaměření ceremoniálu se například více potíte, můžete si užívat příznivé účinky aromaterapie nebo sledovat téměř divadelní představení saunéra.

Jak saunový ceremoniál probíhá

Je to show, kterou provádí zkušený saunér. Máváním ručníku víří horký vzduch, směřuje ho podle potřeby k účastníkům. Součástí ceremoniálu mohou být také různé zvukové kulisy, světelné efekty, může se podávat občerstvení. Celé "**představení**" trvá obvykle kolem 10 minut. Užije si tělo, duše i mysl.

Saunový ceremoniál s aromaterapií

Během ceremoniálu polévá saunér horké rozpálené kameny vodou a dále pokládá na rozpálené kameny koule z ledu, do kterých předtím nakape esenciální olej. Vůně se pak z kamen teplem postupně uvolňuje. Po saunovém rituálu přichází ochlazení ve sprše a následně v ochlazovacím bazénu. Zároveň příjemné vychladnutí v podzimních a zimních měsících zajišťuje i pobyt na terase. Friday night evening swims at Balance Club now include sauna rituals. The evening swims take place once a month - the exact date is announced in advance.

What are sauna rituals good for?

For time immemorial, people have enjoyed saunas as a kind of therapy to support and maintain **good health, fitness, beauty, and longevity.** An increasingly popular form of intensifying the experience of saunas are sauna rituals. Sauna rituals can support the benefits of using the sauna – depending on the kind of ritual, you can sweat more, you can take advantage of the beneficial effects of aromatherapy or simply enjoy the almost theatrical performance of the sauna master.

How the sauna ritual works

It's a show put on by an experienced sauna master. Waving a towel circulates the warm air; the sauna master directs it based on the needs of the participants. The ritual can also include a variety of background music, lighting effects, or even refreshments. The entire "**performance**" usually lasts about 10 minutes. It's a source of enjoyment for body, mind, and spirit.

Sauna ritual with aromatherapy

During the ritual, the sauna master pours water over heated stones and then places balls of ice into which essential oil has been added onto the hot stones. The fragrance is then gently released by the heat of the sauna heater. After the sauna ritual, cool down in the shower and then in a cooling pool follows. Or enjoy natural cooling in the autumn and winter on the terrace. enjoyment for body, mind, and spirit. New styles of **Nike Air Force 1** to honor the communities that made them legends

NOVÉ STYLY NIKE AIR FORCE 1 JAKO POCTA KOMUNITÁM, KTERÉ Z NICH UDĚLALY LEGENDY







Původně testovány univerzitními atlety a později velkými jmény NBA, model Air Force 1 překonal od svého uvedení na trh v roce 1982 již mnohé hranice. Jedno ale zůstává neměnné: komunity a lidé, kteří si boty oblíbili a vytvořili z nich ikony, stále nedají dopustit na model Air Force 1 pro jeho výdrž a odolnost.

"Zkouška časem ukázala, že nejde o model postavený na monotónnosti. AF1 naopak podstupují proces neustálého vylepšování, a proto se vývoj **Air Force 1 nikdy nezastavil.**"

Nejnovější revize modelu **AF1 – Utility, NBA**, nové **1s Reimagined a Sage** – vyjadřují elasticitu siluety, která má stále svou specifickou DNA bez ohledu na způsob provedení.

Utility Air Force 1 Utility nahrazuje tradiční šněrování robustním popruhem přes nárt. Zjednodušené nazouvání je vybavené magnetickou sponou Fidlock (používaná také na Nike Komyuter) a model je také doplněn o výraznější nazouvací oko na patě a prodloužený jazyk. Kombinace těchto prvků vytváří esteticky prozíravou vizi modelu AF1, přičemž si bota stále zachovává základních vlastnosti, které měla.

Nike Air Force 1 Utility a Nike Air Force Utility 270 se uvedly na trh 1. listopadu na nike.com, u vybraných prodejců. Původně testovány univerzitními atlety a později velkými jmény NBA, model Air Force 1 překonal od svého uvedení na trh v roce 1982 již mnohé hranice. Jedno ale zůstává neměnné: komunity a lidé, kteří si boty oblíbili a vytvořili z nich ikony, stále nedají dopustit na model Air Force 1 pro jeho výdrž a odolnost.

"Zkouška časem ukázala, že nejde o model postavený na monotónnosti. AF1 naopak podstupují proces neustálého vylepšování, a proto se vývoj **Air Force 1 nikdy nezastavil.**"

Nejnovější revize modelu AF1 – Utility, NBA, nové 1s Reimagined a Sage – vyjadřují elasticitu siluety, která má stále svou specifickou DNA bez ohledu na způsob provedení.

Utility Air Force 1 Utility nahrazuje tradiční šněrování robustním popruhem přes nárt. Zjednodušené nazouvání je vybavené magnetickou sponou Fidlock (používaná také na Nike Komyuter) a model je také doplněn o výraznější nazouvací oko na patě a prodloužený jazyk. Kombinace těchto prvků vytváří esteticky prozíravou vizi modelu AF1, přičemž si bota stále zachovává základních vlastnosti, které měla.

Nike Air Force 1 Utility a Nike Air Force Utility 270 se uvedly na trh 1. listopadu na nike.com, u vybraných prodejců.



AF1 SAGE HIGH

1. listopadu se launchuje také vysoká verze modelu Air Force 1 Sage s unikátním dvoudílným latexovým svrškem, který svým totálně minimalistickým, stylovým vzhledem a detaily oslavujícími DNA Nike AF1 zcela překonává všechny předešlé tradiční proporce tohoto modelu. Jejím cílem je jednoznačně přinést moderní, sofistikovaný vzhled a tak trochu provokovat, ale především má sedět perfektně stejně jako rukavice.

AF1 Sage High se celosvětově uvedly na trh 1. listopadu na nike.com u vybraných prodejců.

1. listopadu se launchuje také vysoká verze modelu Air Force 1 Sage s unikátním dvoudílným latexovým svrškem, který svým totálně minimalistickým, stylovým vzhledem a detaily oslavujícími DNA Nike AF1 zcela překonává všechny předešlé tradiční proporce tohoto modelu. Jejím cílem je jednoznačně přinést moderní, sofistikovaný vzhled a tak trochu provokovat, ale především má sedět perfektně stejně jako rukavice.

AF1 Sage High se celosvětově uvedly na trh 1. listopadu na nike.com u vybraných prodejců.

Fitness

Fitness and Group Classes

FINESS A SKUPINOVÉ LEKCE





N aše fitness je vybaveno stroji respektujícími biomechaniku a přirozený pohyb, které využívají ty nejmodernější technologie, a stále představuje v České republice to nejlepší.

Není to tak dávno, kdy celé fitness a funkční zóna prošly rozsáhlou rekonstrukcí. Vznikly i zóny zcela nové, vybavené nejlepšími fitness, cardio a funkčními stoji značky Technogym v řadách **ARTIS** a **SELECTION PRO**, zacvičit si můžete také ve funkční zóně Octagon od značky Escape pro cvičení s vlastní vahou.

Fitness neustále vybavujeme novými pomůckami, skupinové lekce si můžete zacvičit v novém sálu č. 1 a 2 a užít si designového prostředí mezisálí.

Z jakých skupinových lekcí si můžete vybrat:

 Lekce zaměřené na formování postavy: pomohou vám vytvarovat problematické partie a jsou vhodné i pro začátečníky (např. BODY FORM, BOSU, HIIT, TRX, FUNKČNÍ TRÉNINK, CROSS WORKOUT, FITT BALL, PUMP IT, ITERVAL. TRÉNINK, NTC)

Lekce Body & Mind:

zaměřují se na střídání napětí a následné uvolnění celého těla, především však hlubokých svalů těla (např. VINYASA YOGA, FLOW YOGA, FYZIO FIT, ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA, PILATES) • Choreografické a taneční lekce: LATINO DANCE, ZUMBA

Aqua lekce:

lekce, při kterých využíváme náš bazén (AQUA AEROBIC, AQUAZUMBA, AQUAFIT, HYDROBIKE)

- Indoor cycling
- Outdoor lekce:

v letních měsících pod vedením profesionálů sportujete venku (např. Outdoor running)

Our gym is equipped with machines that respect the body's biomechanics and natural movement. They utilize the latest technologies and are at the forefront of what's available in the Czech Republic.

The entire fitness center and functional training area recently underwent an extensive renovation. We created some entirely new zones, equipped with the best fitness, cardio and functional training machines from Technogym's **ARTIS** and **SELECTION PRO** lines. We also added an Escape Octagon functional zone for body weight exercises.

We continually update and expand the fitness center with new equipment. Our exercise halls 1 and 2 for group classes were also renovated as was the space between the halls.

Which Group Classes Can I Choose From?

• Body shaping help work on problematic areas and are suitable for beginners: BODY FORM, BOSU, HIIT, TRX, FUNCTIONAL TRAINING, CROSS WORKOUT, FIT BALL, PUMP IT, INTERVAL TRAINING, NTC.

• Body and Mind Classes focus on helping relieve stress and relaxing the body, primarily the deep muscles:

VINYASA YOGA, FLOW YOGA, FREE STYLE ASHTANGA, FYZIO FIT, HEALTHY BACK, PILATES.

• Dance Classes:

LATINO DANCE, ZUMBA

• Aqua Classes:

lekce, při kterých využíváme náš bazén (AQUA AEROBIC, AQUAZUMBA, AQUAFIT, HYDROBIKE)

Indoor Cycling

Outdoor Classes:

in the summer months under the guidance of professionals (such as Outdoor Running)



více o lekcích / more about Classes balanceclub.cz

CO

Ivana Votípková Recepční/ Receptionist

87

New faces of the Balance Club

NOVÉ TVÁŘE BALANCE CLUBU BRUMLOVKA

vana Votípková – narodila jsem se v Plzni s vrozenou oboustrannou vadou sluchu. Na levém uchu mám 100% ztrátu, na pravém 99%. Na tuto vadu se u mě přišlo až v mých 2 letech, kdy většina dětí už reaguje a mluví.

Maminka mě tehdy nechtěla dát na operaci kochleárního implantátu a trvala na sluchadlech, i když doktoři říkali, že s nimi neuslyším. Od malinka jsem se učila mluvit jednotlivá písmenka, pak slova a pak věty. Chodila jsem jen do škol pro slyšící děti, kde jsem hodně s lidmi komunikovala.

Po maturitě jsem měla na výběr VŠ v Praze a v Plzni. Já se rozhodla pro VŠCHT v Praze, protože je to těžká škola a chemie mě ve škole bavila. Studuji obor Biochemiie a biotechnologie. Zároveň jsem v Praze měla beach volejbal a našla jsem si tu neslyšící "rodinu", která mluví a nepoužívá znakovou řeč. Já sama jsem v životě nikdy nemusela znakovat, ale díky lidem v Praze jsem se to trochu naučila.

Jediný sport, který jsem měla ráda, byl volejbal. Začínala jsem šestkovým volejbalem a navzdory mému handicapu si mě volejbalový oddíl nechal, protože jsem byla šikovná. Trenéři mi vycházeli vstříc. Když jsem nerozuměla, vzali mě mimo kurt a vysvětlili co a jak. Se šestkovým volejbalem jsem začínala v 6 letech a skončila v 17 letech, kdy jsem přestoupila na beach volejbal do Prahy. Tady jsem trénovala pod vedením slyšících trenérů. Momentálně trénuji pod vedením Martina Tichého (mistra ČR).

Moje sportovní úspěchy v beach volejbale

- 1. místo a mistryně ČR neslyšících v roce 2015.
- **3. místo** na MS neslyšících v Turecku v Samsunu v roce 2016.
- 7. místo na Deaflympiádě v Turecku v Samsunu.
- V roce 2017 automaticky kvalifikovaná na další Deaflympiádu, která bude v roce 2021.
- Úspěchy se slyšícími hráčkami na zimní lize.

Ivana Votípková – I was born in Pilsen with congenital bilateral hearing loss. I have 100% loss in my left ear and 99% in my right ear. This defect was revealed at around age 2, when most children react and speak.

My mother didn't want me to have cochlear implant surgery and insisted on hearing aids, though doctors said that I wouldn't hear anything with them. From the time I was little, I learned to speak individual letters, then words, then sentences. I only went to school for hearing children, where I communicated a lot with people.

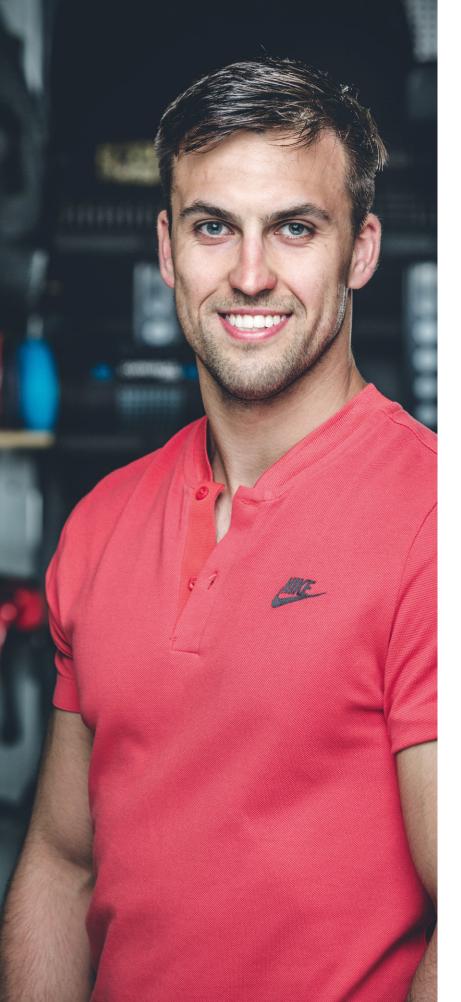
After graduation, I had a choice of universities

in Prague and Pilsen. I opted for the University of Chemistry and Technology in Prague because it's a difficult school and I enjoyed chemistry. I studied biochemistry and biotechnology. While I was in Prague, I played beach volleyball and I found a deaf "family" that spoke and didn't use sign language. I myself have never had to use sign language in my life, but thanks to the people in Prague, I learned a little.

The only sport that I've ever loved was volleyball. I started playing 6-on-6 volleyball at age 6 and despite my handicap, my volleyball team let me play because I was good. Trainers adapted to my needs. When I didn't understand something, they took me off the court and explained it to me. I stopped playing 6-on-6 at age 17, when I switched to beach volleyball in Prague. Here I trained under the guidance of hearing trainers. At the moment I train with Martin Tichý (Czech champion).

My sporting achievements in beach volleyball

- 1st place and champion of the Czech Deaf in 2015.
- 3rd place at the Deaf World Championships in Samsun, Turkey in 2016.
- 7th place at Deaflympics in Samsun
- **Turkey in 2017** automatically qualified for the next Deaflympics, which will be in 2021.
- Achievements with hearing players in the winter league.



Tomáš Medynský

Osobní trenér/ Personal Trainer

"Jsem osobní trenér v Balance Clubu Brumlovka a zároveň působím jako kondiční trenér v ženském fotbale. Zaměřuji se na funkční a silové cvičení a věřím, že trénink pod mým vedením, bude mít vždy hlavu a patu. Těším se na všechny, kdo se nebojí potu nebo potřebují napravit svalovou dysbalanci."

- Trenérský kurz NORMAN'S ACADEMY
- Student Fakulty tělesné výchovy a sportu
- Univerzity Karlovy v Praze
- GUN-eX® Strength & Power
- TRX System
- Kettlebell
- BOSU Balance, Cardio & Strength
- Inteligentní běh, Funkční chodidlo
- Kondiční trenér dětí a mládeže
- Trenér pro Těhotné a po porodu
- Kondiční trénink ve výkonnostním a vrcholovém sportu
- Kondiční příprava
- Nabrání svalové hmoty, redukce tuku
- Funkční tréninky
- HSSP (aktivace hlubokého stabilizačního systému páteře)
- Odstraňování svalových dysbalancí a bolestí zad
- Asistovaný stretching

I'm a personal trainer at Balance Club Brumlovka while also working as a fitness trainer in football. I focus on functional strength training and I believe that training under my guidance will always have a purpose. I look forward to all those who aren't afraid to break a sweat or need to correct muscle imbalances.

- NORMAN'S ACADEMY Coaching Course
- Student at the Faculty of Physical Education and
- Sport at Charles University in Prague
- GUN-eX® Strength & Power
- TRX System
- Kettlebell
- BOSU Balance, Cardio & Strength
- Smart Running, Functional Foot
- Fitness coach for children and youth
- Pregnancy and postpartum training
- Fitness training for performance and elite sports Fitness training
- Gain muscle mass, reduce fat
- Functional training
- HSSP (activation of the deep stabilization of the spine)
- Eliminating muscular imbalance and back pain
- Assisted stretching



Janetta Kůstková

Osobní trenérka/ Personal trainer

"Sportu se věnuji od malička. Vždy mě zajímalo, jak tělo funguje a proč někdy nefunguje. Pohyb je radost a mým cílem je to klientům ukázat."

- Vysoká škola finanční a správní, Praha -Magisterské studium
- IFHIAS Institut: deepWORK
- IQ pohyb: Skolióza, Foot work, funkční chodidlo,
- Těhotné a po porodu, Závěsné systémy TRX a Milokit, Spirals Program
- Školicí středisko PhDR. Olgy Huspekové: Pilates a BoSu, Rotace páteře, Inspirace jóga pro pilates
- Face Czech: Fyziologie dětí od 2 let po juniory, BoSu, Fitball a overball, Core, Flowin core, Flowin dynamic, Jumping Basic, Body, Advance
- Wellness School: Osobní trenér a instruktor fitness
- AY Fly training, Anitigravity aerial yoga fitness
- Pilates institute ČR: Pilates Matwork
- Osobní trenér, Instruktor fitness
- Zdravotní cvičení odstranění svalových dysbalancí, aktivace hlubokého stabilizačního systému
- Držení těla
- Funkční trénink TRX, BOSU, Flowin aj.
- Balanční cvičení
- Kondiční a redukční trénink

I've been active in sports since childhood. I've always been interested in how the body works – and why it sometimes doesn't work. Movement is joy and my goal is to show this to my clients.

- University of Finance and Administration, Prague Master's degree
- IFHIAS Institute: deepWORK
- IQ movement: Scoliosis, Foot Work, Functional
- Foot, Pregnancy and Postpartum, TRX Suspension Systems and Milokit, Spirals Program
- Dr. Olga Huspeková Training Center: Pilates and BOSU, Rotation of the Spine, Yoga Inspirations for Pilates
- Face Czech: Physiology of children from 2 years to juniors, BOSU, Fitball and Overball, Core, Flowin Core, Flowin Dynamic, Jumping Basic, Body, Advance
- Wellness School: Personal trainer and fitness instructor
- AY Fly training, Anitigravity aerial yoga fitness
- Pilates Institute of the Czech Republic: Pilates Matwork
- Personal trainer, Fitness instructor
- Exercise for health elimination of muscle imbalances, activation of deep stabilization system
 Posture
- Functional training TRX, BOSU, Flowin, etc.
- Balance exercises
- Training for fitness and weight reduction

Diagnostika těla/ Body Diagnostic

INBODY 770



více na / more info at balanceclub.cz

InBody

P ředstavujeme vám nový přístroj, který rozšiřuje naše služby v oblasti diagnostiky – Inbody 770. Jedná se o nejpřesnější diagnostický přístroj na trhu, který za méně než 2 minuty provede analýzu složení vašeho těla. V Balance Clubu přístroj používáme ke vstupní či opakované diagnostice.

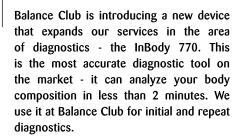
Dokážeme tak stanovit množství tuku, svalů a vody v těle, množství útrobního tuku, obvody pasu, boků a bazální metabolismus. Doporučíme také ideální váhu a potřebnou změnu množství tukové či svalové hmoty. V jednoduchých grafických znázorněních jasně porozumíte naměřeným hodnotám.

Jaké údaje o sobě pomocí Inbody 770 zjistíte:

- výška těla měřená elektronicky
- složení těla hmotnost, svalová hmota, tuková hmota, celková voda, voda vnitrobuněčná, voda mimobuněčná, bílkoviny, minerální látky
- analýza sval-tuk hmotnost, hmotnost kosterních svalů, hmotnost tuku
- analýza obezity BMI, procento tuku
- segmentální analýza svaloviny levá ruka, pravá ruka, trup, levá noha, pravá noha)
- segmentální analýza tuku levá ruka, pravá ruka, trup, levá noha, pravá noha
- segmentální analýza vody levá ruka, pravá ruka, trup, levá noha, pravá noha
- tělesná vyváženost, tělesná síla, zdravotní diagnóza
- oblast vnitřního tuku
- kontrola hmotnosti doporučená hmotnost, kontrola tuků, kontrola svalů
- bazální metabolismus, bazální metabolický věk, WHR index
- obvody těla

Je diagnostika důležitá?

ANO, rozhodně. Diagnostika je základem pro správné stanovení tréninku. Odhalí ale také potenciální přetrénovanost, zánět, riziko osteoporózy a řadu dalších problémů. Proto je důležité procházet i opakovanou diagnostikou. Ideálním časem pro její absolvování je právě září, kdy řada z nás zase po létu začíná s pravidelným cvičebním programem. Zjistíte svůj aktuální stav, pokrok a přehled o změnách, případně získáte o svém těle podrobnější informace. Dokážeme vám poradit, nastavíme nové dosažitelné cíle a společně přehodnotíme dosažené výsledky.



Using the InBody, we can determine the amount of fat, muscle and water in the body, the amount of visceral fat, measure your waist and hips, and calculate your basal metabolism. With this information, we can make recommendations for an ideal weight for you and any necessary changes in the amount of fat and muscle mass. You'll clearly understand the measured values through simple graphic representations.

Data that the InBody 770 provides about you:

- body height measured electronically
- body compositiona weight, muscle mass, fat mass, total water, intracellular water, extracellular water, protein content, mineral content
- muscle-fat analysis weight, skeletal muscle mass, body fat mass

- obesity analysis BMI, percent body fat
- segmental muscle analysis left arm, right arm, torso, left leg, right leg
- segmental fat analysis left arm, right arm, trunk, left leg, right leg
- segmentální analýza vody left arm, right arm, trunk, left leg, right leg
- **body balance**, body strength, health diagnosis
- areas of visceral fat
- weight check recommended weight, fat check, muscle check
- basal metabolism, basal metabolic age, WHR index
- body circuits

Are diagnostics important?

YES, definitely. Diagnostics are the basis for determining proper training. They also reveal potential over-training, inflammation, osteoporosis risk, and many other problems. It is, therefore, important to periodically repeat the diagnostics. Find out what your current status is and see what changes have occurred, as well as get more detailed information about your body. We go through the results together, advise you, and help you set new achievable goals.

Fyzio Care:

A New Individual Service for Treatment and Prevention Through Movement

NOVA INDIVIDUALNÍ SLUŽBA FYZIO CARE

- léčba a prevence pohybem

Balance Club Brumlovka nabízí od září na základě zájmu klientů Fyzio Care také formou individuálních konzultací. Fyzio Care je služba, kterou lze využít pro sportovní trénink a také pro nápravu chybných pohybových, dechových a posturálních stereotypů. Vychází primárně z metody Dynamické neuromuskulární stabilizace podle prof. Pavla Koláře (DNS). Fyzio Care vede v Balance Clubu zkušená a certifikovaná trenérka Tereza Michálková.

Co je vlastně Fyzio Care a co přináší členům Balance Clubu Brumlovka nového?

Fyzio Care je o nacvičení správných kloubních konfigurací, způsobu správného dýchání, uvolňování přetížených segmentů nebo naopak posilování těch ochablých, o správném držení těla nejen ve statické pozici jakou je třeba dlouhé sezení či stání, ale také v pohybu. Tím vším se optimalizuje svalové napětí, což zase pozitivně působí na zdraví kloubů a tím celkově dobrý pocit. Je to vlastně pohybová léčba a prevence. Při práci s klienty používám DNS a jiné metody. Nyní službu nově nabízíme i jednotlivým klientům individuálně.

Jak to vypadá v praxi?

Nejdřív společně s klientem hledáme příčinu problémů. Zkoušíme přijít na to, proč má ty potíže, jaké má. Pak cvičíme, aby byl následně schopný pomoct si sám. Když zkrátka někdo přijde, že ho hodně často bolí hlava, má pocit ztuhlého trapézu, poradím mu, jak zapracovat na lepším držení těla, jak uvolnit přetížené segmenty tím, že posílí ty ochablé. Často problémy způsobuje historie různých úrazů, nebo člověk například dělá jednostranný sport (tenis, golf apod.).

Řada lidí neumí vnímat svoje tělo. V čem se tato služba liší od běžné fyzioterapie?

Ráda bych uvedla svou práci na pravou míru. Nikoho manuálně neuvolňuji, ale radím, jak například zapracovat na lepším držení těla. Nejsem fyzioterapeut. Jsem jakýmsi mezičlánkem mezi klasickým trenérem a fyzioterapeutem. Nedělám chiropraktické zákroky (trhnutí, škubnutí apod.), ale učím lidi, jak se svým tělem líp pracovat. Základní věci o sobě člověk často prozradí už podle toho, jak stojí, jakou má chůzi. Divili byste se, jak řada lidí neumí vnímat svoje tělo. K tomu jsou pak potřeba moje ruce nebo dokonce celé tělo, aby ten daný člověk pochopil, jak cvik provést správně. Péči fyzioterapeuta ale nenahrazuji.

Pro koho je služba vhodná?

Služba je vhodná pro jako prevence potíží hybného

aparátu například u lidí se sedavým zaměstnáním, stejně jako terapie pro lidi po úrazech, operacích, s degenerativním onemocněním páteře.

Hodí se tedy jen pro lidi, kteří už nějaké problémy mají?

Ne, je vhodná například také pro sportovce. Dokáže nacházet způsoby, jak zvyšovat jejich výkonnost. Pokud jim totiž některá část těla nefunguje tak, jak by měla, výkonnost nemůže být stoprocentní. Metodu DNS lze velmi dobře využít pro lepší zvládnutí techniky pohybu a tím následně ovlivníme sportovní výkon. U sportovních disciplín, které jsou výrazně jednostranné jako například golf či tenis, lze metodu DNS zapracovat do kompenzačního tréninku.

Lepší kvalita pohybu. O to při Fyzio Care jde. Jaké výsledky může člověk od služby čekat?

Mě nezajímá, jestli si člověku vyrýsoval six pack (smích). Koneckonců six pack vám od bolestí zad nepomůže. Výsledky jsou ale přesto jasně vidět. Vidím u lidí lepší kvalitu pohybu a to je to, o co mi jde. I oni sami poznají rozdíl, protože se cítí líp.

Jak probíhá první konzultace?

Při první konzultaci si s klientem popovídám a zjišťuji, co dělá, jestli je například levák nebo pravák, jaké dělá sporty, jaké má pracovní zatížení, předchozí úrazy, existující potíže apod., případně, co od služby čeká – někdo chce třeba jen zvýšit rozsah určitého pohybu. Pak si s klientem zkusím zacvičit, protože každý cvik je pro mě diagnostika. U většiny případů začínám také s korekcí dechového stereotypu. Správné dýchání dokáže kouzla.

Co se děje pak?

Pokud případně nedokážu při prvním setkání najít příčiny existujícího problému, domluvíme se na detailnější diagnostice. Není to ale vždycky nutnost. Už z prvního setkání si klient odnáší domů návrh dvou nebo tří cviků pro domácí práci. Cvičit pak musí každý den nebo alespoň obden. Po týdnu jeho práci zhodnotíme.

Frekvence dalších setkání se případ od případu liší. Při akutním stavu, například při bolesti beder, chci člověka vidět aspoň jednou za pět dnů. Když chce někdo naopak třeba jen zlepšit extenzi kloubu a není na tom motoricky špatně, je frekvence schůzek nižší.

Jak jste se ke službě Fyzio Care dostala?

Jsem instruktorkou fitness certifikovanou ve Fitness institutu Tonus, kde jsem se učila pod vedením Petra Tlapáka, kterého si moc vážím za jeho odbornost i lidské kvality. Jsem také certifikovanou trenérkou Dynamické neuromuskulární stabilizace podle prof. Pavla Koláře. Mám za sebou ale i jinak bohatou historii. Působila jsem ve vrcholovém sportu, seděla jsem v kanceláři, prodělala jsem operaci páteře, měla dva porody. Dokážu proto řadu problémů svých klientů velmi dobře pochopit a pracovat s nimi.

Máte řadu titulů z kickboxu – 1. místo na MS WKA, 2. místo na MS WPKA, několikanásobná mistryně ČR. Věnujete se tomuto sportu dál?

Kickbox je pořád moje srdcovka. Už nezávodím, ale občas si i teď jdu ráda zatrénovat. Na období vrcholového sportu nicméně vzpomínám moc ráda. Potkala jsem tam spoustu fajn lidí.



Michálková Tereza Fyzio Care

VZDĚLÁNÍ, CERTIFIKACE

Fitness Institut Tonus - Instruktor fitness Cert. trenér Dynamické Neuromuskulární Stabilizace podle Prof. Pavla Koláře DNS sportovní kurz I. DNS sportovní kurz III. DNS refresh kurz Diagnostika a práce se skoliózou

SPECIALIZACE Fyzio Care

PROFIL

Balance Club Brumlovka Rehabilitační klinika Nemocnice na Pleši 1. místo na MS WKA Kickbox 2. místo na MS WPKA Kickbox Několikanásobná mistryně ČR v Kickboxu



tereza.michalkova@balanceclub.cz +420 731 575 171



As of September, at the request of its clients, Balance Club Brumlovka now offers Fyzio Care through individual consultations. Fyzio Care is a service that can be used for sports training and especially also for the correction of improper movement, breathing, and postural stereotypes. It's based primarily on the Dynamic Neuromuscular Stabilization (DNS) method by Prof. Pavel Kolář. Fyzio Care is led at Balance Club by experienced certified trainer Tereza Michálková.

What is Fyzio Care and what new does it offer to members of the Balance Club Brumlovka?

Fyzio Care is about practicing proper joint configuration, correct breathing methods, relieving individual segments, or conversely strengthening those that are weaker, and about a correct posture not only in static positions like long sitting or standing but also moving. All this optimizes muscle tension, which in turn has a positive effect on joint health. It's actually movement therapy and prevention of muscular imbalances. When working with clients, I use DNS and other methods. Now we're offering this to clients as an individual service.

How does it look in practice?

First, I sit with the client and together we look for the cause of the problems. We try to figure out why they're having the issues. Then we practice so that they will subsequently be able to help themselves. In short, if someone comes to me with frequent headaches, stiffness in their trapezius, I advise them on how to work on better posture, how to free up overworked segments by strengthening the weaker ones. Very often the problems are caused by a history of various injuries, or the person often plays a sport that focuses on unilateral movement (tennis, golf, etc.)

Many people aren't aware of their own bodies. What makes this service different from regular physiotherapy?

I'd like to present my work openly. I don't loosen anyone up manually; rather, I advise, for example, on how to have better posture. I'm not a physical therapist. I'm sort of an intermediary between a traditional trainer and a physiotherapist. I don't do chiropractic treatments, but I teach people how to work with their bodies better. Basic things that people often reveal about themselves by the way they stand, how they walk. You'd be surprised at how many people aren't aware of their own bodies. I use my hands or even my whole body as necessary so that the person understands how to perform the exercise correctly. But it doesn't replace the care of a physiotherapist.

For whom is the service useful?

The service is intended for example for the clients like a prevention of motion disorders, for people with a sedentary job, as well as for people who suffered an injury, had operations or a degenerative diseases of the spine.

It is only suitable then for people who already have a problem?

No, it is also great for athletes, for example. They can find ways to improve their performance. If any part of their body isn't working as it should, their performance will never be one hundred percent. The DNS method can be used very well for better handling of the movement technique and consequently affects the sport performance. For the sports disciplines that are very unilateral, such as golf and tennis, the DNS method can be integrated into compensatory training.

Better quality of movement. That's what Fyzio Care is all about. What results can one expect from the service?

I don't care if my clients develop six-packs (laughs). The results, however, are still clearly visible. I see in people a better quality of movement and that's what's important to me. They themselves know the difference because they feel better.

What does the first consultation look like?

During the first consultation with the client, we talk, and I determine things like whether they're left-handed or right-handed, what kind of work they do, previous injuries, existing problems, etc. Or what they expect from the service - sometimes a client only wants to increase the scope of a particular joint. Then I try some exercises with the client, because each exercise for me is a diagnostic tool. In most cases, I also begin to correct some breathing stereotypes. Proper breathing can work magic.

Then what happens?

If for some reason I can't figure out the causes of an existing problem at the first meeting, we arrange a time to carry out more detailed diagnostics. But it's not always a necessity. From the first meeting, the client takes home two or three exercises for homework. They must perform the exercises every day, or at the very least every other day. After a week we evaluate their work.

The frequency of further meetings will vary from case to case. In acute conditions, such as lumbar pain, I want to see them at least once every five days. On the other hand, if someone simply wants only to improve the extension of a joint and is otherwise motorically sound, there's no need to meet so often.

How did you come to Fyzio Care?

I'm a fitness instructor certified through the Tonus Fitness Institute, where I studied with Peter Tlapák, whom I respect very much for his professionalism and human qualities. I'm also a certified trainer in the Dynamic Neuromuscular Stabilization (DNS) method by Prof. Pavel Kolář. I also have plenty of other experience under my belt. I was a professional athlete, I sat in an office, I underwent spine surgery, gave birth twice. I can, therefore, understand many of my clients' problems very well and work with them.

You've earned a number of kickboxing titles – including first place at the WKA world championships, second place at the WPKA world championships, and you're a multiple Czech champion. Are you still active in this sport?

Kickboxing is still my heart and soul. I no longer compete, but sometimes even now I love to train. I still look back fondly on my professional sports days. I met a lot of nice people.

Michálková Tereza Fyzio Care

EDUCATION, CERTIFICATION

Fitness Institut Tonus - Fitness Instructor Dynamic Neuromuscular Stabilization by Prof. Pavel Kolář DNS sport course I. DNS sport course II. DNS sport course III. DNS refresh course Diagnostics and work with scoliosis

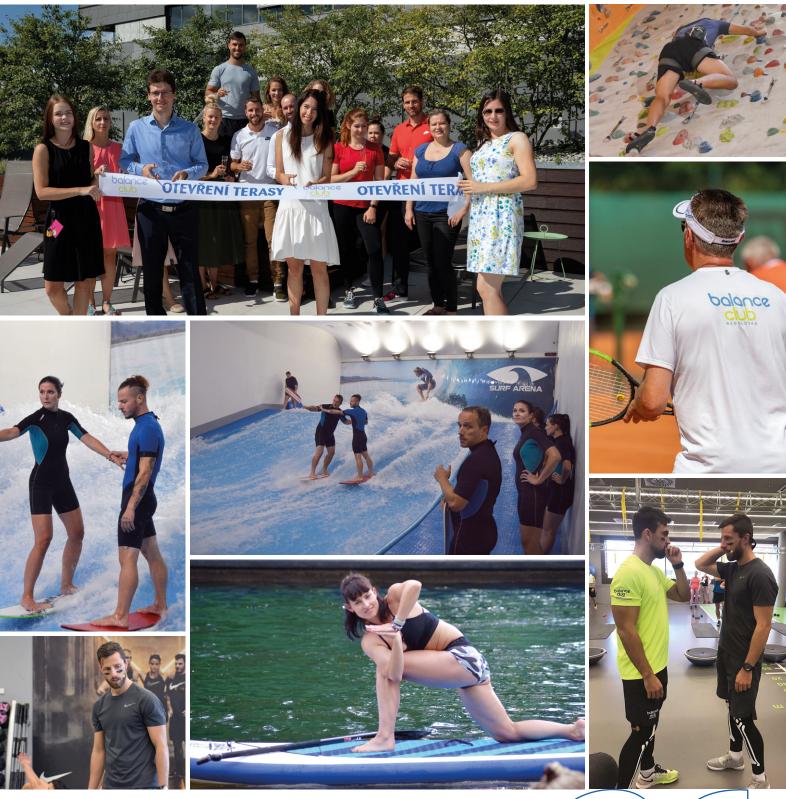
SPECIALIZATION

Fyzio Care

PROFIL

Balance Club Brumlovka Rehabilitation Clinic Nemocnice na Pleši WKA Kickbox World Champion WPKA Kickbox World Championship - 2nd place Czech Kickbox multiple champion

> tereza.michalkova@balanceclub.cz +420 731 575 171









Balance Club Brumlovka Vyskočilova 1100/2 140 00 Praha 4

www.balanceclub.cz info@balanceclub.cz

