

balanced life
balanced life

klubová záležitost

club issue

Neustále sledujeme současné trendy v oblasti zdravého životního stylu, pohybu a relaxace a připravujeme pro vás zpestření, která vám krok za krokem pomáhají.

🇨🇿 A na co se můžete těšit? Například jako jedni z prvních v republice chystáme lekce cyclingu ve vodě, a to jak pro cviky kondiční, tak i formou vytrvalostní zátěže. Díky nadšení našeho marketingového manažera Daniela Grafnetra můžete navštívit hodinu a půl trvající lekce kickboxu pro začátečníky i pokročilé. Jde o lekce určené ke spalování tuků, ke zlepšení fyzické kondice i na posílení celého těla, které navštěvují i ženy. Další zajímavostí a novinkou je cvičení Tae-bo/Tae-bo Intro. Jde o aerobní cvičení prokládané prvky bojového umění. A nesmí chybět ani v Evropě tolik populární Tai Chi, u nás však pod vedením čínské lektorky pocházející z tradiční čínské rodiny. Poslední žhavou novinkou je prodloužení provozní doby o jednu hodinu a Balanced Life, čtvrtletník pro členy klubu.

🇬🇧 Summary: We continually follow current trends in the field of a healthy life style, physical exercise and relaxation and prepare modifications

that help you step by step. And what are the enhancements that you can look forward to from March? For instance, we are among those first in the country to offer classes of spinning in water, both for conditioning exercises and in the form of endurance load.

Thanks to our marketing manager Daniel Grafnetr's enthusiasm you can attend one and a half hour classes of kickbox for both the beginners and advanced. The classes, also attended by women are intended to burn fat, improve physical shape and strengthen the whole body.

Another interesting novelty is the Tae-bo/Tae-bo Intro exercise. It is an aerobic exercise interspersed with elements of martial arts. Of course, the offer could not do without Tai Chi, so popular in Europe, in the club conducted by a Chinese lecturer coming from a traditional Chinese family. The hottest news are the opening hours, which have become one hour longer and quarterly magazine Balanced Life for the club members.



novinky

představení

we love you...

we love you...

🇨🇿 ... a myslíme to vážně. Namísto téměř obligatorního úvodu „Vážení čtenáři, dostává se vám do rukou...“ bychom vám chtěli nejdříve poděkovat. Zejména těm z vás, kteří nám již rok či déle věnují svou přízeň (a samozřejmě i část svých financí). Druhého dubna uplyne právě rok, co jsme poprvé otevřeli Balance Club. Neodvázali jsme se otevřít na prvního apríla, jak bylo plánováno, z obavy, že by to mohlo být považováno za žert a nebyli bychom bráni vážně. Tyto obavy se záhy rozplynuly a při vši skromnosti si myslíme, že jsme naplnili jedno z předsevzetí: zařadit se na špičku českých fitness a wellness klubů a být srovnatelní s odpovídající úrovní světovou. To by se jistě nepodařilo bez všestranné podpory a pochopení investora a každodenní zodpovědné práce všech spolupracovníků. Chtěli bychom jen připomenout, že Balance Club byl koncipován jako non-profit organizace a část případných zisků bude opět reinvestována, především do rozvoje zařízení a služeb. Rád bych na stránkách Balanced Life zmínil něco z toho, co jsme pro vás v poslední době připravili.

🇬🇧 ... and we mean that. Instead of the usual introduction such as “Dear reader, you have just opened the...” we would like to thank you. We feel very grateful to all our partners and members, and especially to those who have been attending the Balance Club ever since it first opened on April 2 last year.

We did not launch our club on the April's Fools Day, as we originally planned, from fear of not being taken seriously, but our fears have gradually subsided as we began to get closer to our immodest goal of becoming one of the best Czech health clubs, comparable to premium world health clubs in all aspects. Our success would not be possible without the supportive and understanding attitude of our investor and without the hard work of all our colleagues and collaborators. It needs to be mentioned that the Balance Club has been conceived as a non-profit organization and that a large portion of its profit will be re-invested into better equipment and services. To conclude, we would like to mention some of the activities we have prepared for you, our dear members and patrons.

🇨🇿 **Nejfantastičtější produkt...** již několik desetiletí mám to štěstí zabývat se prodejem jednoho z nejfantastičtějších produktů – pohybu. „Pohyb je život – život je pohyb,” říká poněkud otřepaný bonmot. Ale téměř denně mám možnost sledovat, kolik je za tímto klišé pravdy, téměř denně mám možnost se přesvědčit o pozitivním vlivu pohybu na náš každodenní život.

Bez ohledu na to, k jaké teorii o původu člověka se přikláníme, zůstává skutečností, že je člověk ve své současné podobě „hotov” mnoho tisíciletí a nijak podstatně se nezměnil. Co se však radikálně změnilo, je způsob jeho života. Nejsou tak dávno doby, kdy člověk musel denně naběhat několik desítek kilometrů, aby něco nasbíral či ulovil, anebo aby sám nebyl uloven. Vytrvalostní, silové i koordinační prvky, které jsou základem fitness, tvořily v minulosti neodmyslitelnou součást každodenního života. Soudobá civilizace nám umožňuje zredukovat vlastní pohyb na minimum. V extrémním případě na posun mezi postelí, stolem, volantem

a klávesnicí počítače. Náš organismus se s tím

však tak snadno nesmířil a jako energeticky

vysoce úsporný systém nespotřebova-

nou energii ukládá do zásoby ve formě

tuků. Je to přežitek z dob, kdy byly

tukové rezervy nezbytnou ener-

getickou zásobárnou umožňující

překlenout období nedostatku

potravy. Navíc se svalstvo, které je

samo o sobě těžké a spaluje ener-

gii, při pasivním způsobu života

přeměňuje na tuky, které jsou lehčí,

nespotřebovávají žádnou energii

a slouží jako její zásobárna. Každých

deset let se tak může transformovat až

pět kilo svalové hmoty v tuk. Jak takový

organismus po několika dekádách vypa-

dá, není jen problémem estetickým. Je příči-

nou většiny tzv. civilizačních chorob a anglické

„use it or lose it” (použijte, co nechceš ztratit) lze

v plné míře aplikovat na náš pohybový aparát. Pohyb, ať už jako závodní či rekreační sport, jako cílený trénink či uvolňovací regenerace, jako preventivní opatření nebo terapeutický zásah, jako sociální interakce nebo výraz kulturních forem, skýtá nepřeborné možnosti kompenzace našich civilizačních zlovyků. Protože je pohyb prožitek, bývá často spojen se silnými emocemi. „Inteligentně dávkovaný” pohyb vyvolává příjemné nálady spojené s pocity sebedůvěry, uvolnění a připravenosti k výkonu, zvyšuje celkovou imunitu organismu. Pravidelný vytrvalostní trénink silně aktivuje hormonální systém. O vyplavených endorfinech – jakýchsi „poslech štěstí” bylo již mnoho napsáno. Méně se však ví o zvýšené produkci růstového hormonu, který je považován za nejefektivnější prostředek proti stárnutí. Zvýšená produkce melatoninu upravuje náš spánkový režim, testosteron a estrogen zase hloubku a intenzitu sexuálního prožitku. Většinu těchto hormonů je možné dodávat tělu v pilulkách či injekcích, ovšem s tím rizikem, že si na ně organismus zvykne a přestane je produkovat sám. Důsledky jsou pak většinou katastrofální.

Vlna joggingu, která zaplavila v 80. letech USA, byla provázena velkou nevolí psychiatrů a producentů psychofarmak. Brutálně jim totiž poklesly příjmy, protože běh se ukázal jako nejúčinnější antidepresivum. Stresové hormony, které byly původně určeny k aktivaci organismu, nás v krizových situacích se všemi svými negativními důsledky provázejí dodnes, ovšem bez možnosti odbourat je přirozenou cestou, která se neobejde bez intenzivního pohybu. Možností, jak to kdykoli udělat, není mnoho, pokud... pokud třeba nejste členem... ale sem jsem vlastně zabloudit nechtěl. Chtěl jsem jen naznačit, že jsme přesvědčeni o smysluplnosti své práce, a že pokud nám dáte svou důvěru, pokusíme se pro vás sestavit recept na „trvanlivé” upevnění zdraví, zvýšení životní kvality a životní radosti.

PhDr. Jan Vrabec, CSc., General Manager Balance Club Brumlovka

en **Summary:** For several decades I have been lucky to be involved in the sales of one of the most fantastic products – movement. “Life is movement, movement life,” says a well-known witticism. Almost every day I have the opportunity to observe the positive influence of physical activity in everyday life. Man's life has changed quite radically throughout the centuries and contemporary civilization reduces their physical activity to the minimum. The highly energy-saving system of the human body stores the unused energy in the form of fats. It will transform up to five kilos of muscles into fat every 10 years and the saying “use it or lose it” can be to the full extent applied to our locomotive system.

The “intelligently dosed” motion brings about elated mood with feelings of self-confidence, relaxation and readiness to perform, enhances the organism's overall immunity and activates the hormone system.

Therefore we feel a true meaningfulness of our work and if you grant us with your confidence we shall try to find a recipe for a “sustainable” strengthening of your health while enhancing the quality and joy of your life.

hydrobike

hydrobike

Hydrobike – jízda na kole ve vodě, ve skupině, pod vedením instruktora s kombinací posilovacích cviků je energeticky vysoce účinné cvičení.

🇨🇿 **Jelikož voda při aerobním spinningu klade odpor, odvádíte přebytké teplo z tukových zásob, a proces hubnutí tím až čtyřikrát urychlíte.** Hydrobike podporuje zpevnění nohou, zadečku, břicha a paží. Pomáhá při odbourávání celulitidy, má příznivé účinky při křečových žilách a revmatických chorobách, rozvířená voda masíruje a ochlazuje svaly, a tím nahrazuje léčivý efekt lymfodrenáže neboli odbourávání odpadových látek z těla.

Mohou na toto cvičení opravdu všichni?

Hydrobike je ideální rehabilitací všech věkových skupin. Tělo je při jízdě nadlehčováno a ochlazováno, cvičení má blahodárny vliv na páteř a klouby, které netrpí váhou, srdce pracuje účinněji a lépe. Vodní spinning je ideální pro lidi s nadváhou a celulitidou, na zpevnění oslabených tělových partií. Zdravotně oslabeným skupinám, seniorům a těhotným ženám doporučujeme, aby svůj zdravotní stav a možnosti konzultovali s lékařem a se svým trenérem, který rehabilitaci přizpůsobí dané kondici. Na lekcích je možné využít měřiče tepové frekvence.

Skvělá motivace

Voda vás obejmě, zbaví studu a naučí se cítit lépe. Celou lekci provází dynamická hudba, která motivuje k lepším výkonům a dodává jízdě tu správnou atmosféru. Stres a celodenní pracovní vytížení při jízdě odložíte nebo adrenalinově vyplavíte. Trenér hydrobiku v průběhu hodiny srozumitelně udává změny pozic na kole a mimo kolo pomocí mluvených povelů a signalizace paží. Závěr lekce vždy provází strečink, který po vydatné jízdě protáhne všechny namáhané svaly. Vaše úspěchy se stanou tou největší motivací. V dalším čísle Balance Life se seznámíme s novými cviky nad i pod hladinou a s velmi efektivní novinkou Aqua Twin – vodními sandály pro náročné se zaměřením na hýždě a břišní svalové partie.

Budu se na vás těšit!

Roman Rozšafný, trenér Hydrobike



en **Summary:** Hydrobike programme – group indoor cycling in water under the guidance of an instructor combined with toning exercises is a highly effective form of training. As water provides resistance for the aerobic spinning, you draw excess heat from your fat reserves and make the slimming process up to four times quicker. The hydrobike will firm your legs, bottom, stomach and arms. It helps get rid of cellulite and has beneficial effects for varicose veins and rheumatic ailments. The swirling water massages and cools the muscles and thus substitutes the medical effect of lymph drainage – the removal of toxins from your body.

diagnostika

back-check a spinální myš

back-check and a spinal mouse

Pro členy klubu jsme připravili profesionální způsob diagnostiky, která se odlišuje od standardní tím, že používá dva ojedinělé přístroje. Jedním zjišťujeme svalové nerovnováhy (dysbalance) trupu a druhý se zabývá odhalováním odchylek v zakřivení páteře.

🇨🇿 **Pomocí přístroje Back-check Dr. Wolfa se dá měřit silové vybavení měřeného trupu, eventuálně najde svalové dysbalance jednotlivých částí těla.** Toto zařízení pracuje na principu tlaků a tahů daných segmentů těla. Druhá diagnostická metoda využívá přístroj spinální myš. Pomocí tohoto přístroje můžeme posoudit, zda je zakřivení páteře optimální, případně odhalit nadměrné prohnutí v jejích jednotlivých částech.

Tuto diagnostickou metodu používá řada sportovních lékařů. Měření vychází z porovnání vzájemných pozic obratlů. Z výsledků lze jednoznačně určit, která část paravertebrálních svalů (svaly držící jednotlivé segmenty páteře ve správném postavení) je zkrácena či ochablá, a podle toho se následně vytváří vhodně sestavený trénink.

Výhody měření těmito metodami:

- » Probíhá bez jakéhokoliv záření zatěžujícího váš organismus
- » Časová nenáročnost
- » Snadné znázornění a vyhodnocení výsledků

Rádi vám poradíme a poskytneme odborné rady, informujte se u specialistů trenérů Dominika Špiláčka, Filipa Krusberského a Tomáše Reitera.

Libor Hrubý, gym manager

en **Summary:** Our club members may enjoy a professional method of diagnostics unique in using two extraordinary instruments: the first one

identifies muscular imbalances in the body while the other uncovers spine curvature disorders.

Advantages of examinations using the Back-Check method:

- » It works without exposing your body to any radiation
- » It is not time consuming
- » It is easy to illustrate and evaluate the results



bolesti zad

back pain

Lidská páteř se vývojem člověka ke vzpřímené chůzi stala nejslabším článkem našeho pasivního pohybového aparátu.

☞ Narovnáním člověka ztratila páteř dva důležité podpůrné body.

Kompenzací k této ztrátě se staly dobře vyvinuté svaly stabilizačního systému, které páteř chrání před neustálým přetěžováním a s tím spojeným nadměrným opotřebením jednotlivých segmentů. Kde tedy hledat příčinu?

Dnešní svět připravil tyto svaly doslova o práci. Kvůli přetechizovanému stylu života, sedavému zaměstnání, nadměrnému pohodlí a nedostatku pohybu ztrácejí tyto svaly na své funkčnosti. Kontrakce a uvolnění v nich již nefungují tak, jak by měly. Svaly jsou ochablé a chybí jim patřičný tonus. Mluvíme zde hlavně o svalecth zádových (jejichž funkcí je držení vzpřímeného těla, držení vzpřímené pozice hlavy a pohybu rukou dozadu a nahoru), ale nejen o nich.

Kvůli nízké aktivitě ve svalových vláknech je mnohem náročnější zbavit svaly metabolitů, které je zbytečně přetěžují a stresují. Trénované svaly postihují tyto syndromy vyčerpanosti později než svaly netréované a nepřipravené na jakoukoli námahu.

Bolesti zad mohou mít samozřejmě i jiné příčiny. Např. zánětlivá onemocnění zubů, mandlí, močových cest a pohlavních orgánů. Ale stále je zde nejčastější příčina, která pochází z dysfunkce stabilizačního systému, jeho dysbalancí



a degenerací páteře samotné. Pokud ochabnutí svalstva a jeho degenerace jsou příčinou bolesti, není divu, že adekvátní trénink tohoto svalstva, mobilizace páteře a korektura pohybových stereotypů pacienta jsou neúčinnější zbraní proti bolestem zad.

Proto se fitness studio v dnešní době jeví i jako místo k účinné terapii vašich problémů s páteří.



Dr. med. Tomas Velber

» Odborný lékař z Kolína nad Rýnem » Specialista na léčbu bolesti v páteřní oblasti » Příprava mužstva dráhové cyklistiky na olympijské hry v Barceloně » S Pavlem Plocem péče o družstvo ve skoku na lyžích v rámci MS v Trontheimu » Péče o desetibojaře Romana Šebrleho a Tomáše Dvořáka, fotbalisty jako např. Pierre Littbarski, Toni Polster, Tony Woodcock, Vladimír Šmicer a týmy fotbalové a hokejové Slavie.

Na požádání můžeme domluvit konzultace v našem klubu.

☞ **Summary:** As man developed and began walking upright, the human spine became the weakest element in the passive movement apparatus. Thanks to low activity in muscle fibres, it is much more difficult to rid the muscles of metabolites, which needlessly overload and strain them. These exhaustion syndromes affect trained muscles later than muscles that are untrained and unprepared for any exertion.

If muscle debilitation and degeneration are the cause of pain, it is obvious that adequate muscle training, mobilisation of the spine and correction of the patient's movement patterns are the best weapon against back pain. Therefore, a fitness studio seems to be the place to treat your spine problems effectively.

Víte, že...

- oddělení sales managementu je pro vás k dispozici:
- » 7 dní v týdnu; ve všedních dnech od 8 do 20 hod. a o víkendech od 10 do 20 hod.
- » ke zřízení náhradního členství v případě, že nebudete moci využívat služeb klubu
- » ke zprostředkování plateb pomocí benefitních bodů
- » k zodpovězení otázek týkajících se individuálního nastavení vašeho účtu

Sales management

- Jsmo tu pro vás jako podpora při řešení problémů týkajících se:
- » vyřízení plateb vašeho klubového členství
 - » úrovně poskytovaných služeb v klubu
 - » klubového prostředí a atmosféry
 - » ztráty či znehodnocení vaší klubové karty
 - » dalších operací s vašim členstvím (náhrada, ukončení, převod)

You do know that...

- the sales management department is at your service:
- » seven days a week, from 8am to 8pm on weekdays and from 10am to 8pm at the weekends
 - » to set up a replacement membership in case you are unable to use the club services
 - » to arrange payments with the aid of benefit points
 - » to answer questions concerning your individual account settings

Sales management

- We are here to help you solve any problems you might have with:
- » your club-membership payments
 - » the standard of services provided in the club
 - » the club ambience and atmosphere
 - » the loss of your club card or any wear and tear it might have suffered
 - » other operations concerning your membership (replacement, termination, transfer)

co je to zdravá výživa

what is a healthy diet

Abychom se mohli věnovat zdravé výživě, která by nás dovedla ke zdraví, definujme si, co je vlastně zdraví.

☞ **Zdraví není pouze absence nemocí.** Je to i potřebné vstřebávání a vylučování živin, pozitivní myšlení, vitální tělo, optimismus a také posilující spánek. Zkrátka komplexně zdravě fungující organismus.

Pod zdravou výživou si představujeme stravu, která pozitivně působí na náš organismus, a optimalizuje tak naši duševní a fyzickou výkonnost a podporuje nejlepší možnou imunitu proti civilizačním nemocem (vysoký tlak, vysoký cholesterol, diabetes mellitus 2, překyselený organismus a s tím spojené nemoci, jako je dna, revma, deprese, pesimismus, slabost, nesoustředěnost a celková nespokojenost).

Strava, kterou každý den přijímáme, působí na náš organismus jako lék, nebo jako jed. Naše tělo se skládá ze 70 bilionů buněk, každý den se jich 600 milionů musí obnovit, v našem těle proběhne cca 1030 chemických reakcí. To je výzva pro nás, abychom svému tělu neustále nabízeli pro tyto reakce potřebné minerály, vitaminy, bílkoviny, tuky a sacharidy.

Základní zásady zdravé výživy

- » Používat potraviny převážně laktovegetabilní
- » Potraviny tak čerstvé, jak jen je to možné – vyvarovat se konzervačních látek a všech „Éček“
- » Vyloučení geneticky zpracovaných a ozařovaných potravin
- » Potraviny s vysokým obsahem důležitých látek, žádné prázdné kalorie
- » Omezit mražené potraviny a polotovary
- » Kvalitní bio potraviny nebo z vlastní zahrady
- » Potraviny odpovídající ročnímu období
- » Preferovat potraviny z daného regionu
- » Čerstvé a šetrně připravené potraviny
- » Chutně připravená a čerstvými bylinkami ochucená jídla

Důležitá je i doba, styl, místo a nálada, při které se jídlo konzumuje. Zdravé jídlo musí chutnat! A hlavně po zdravém jídle se musíme cítit dobře. Každý z nás je jedinečný a také to, co nám dělá dobře, je pro nás naprosto jedinečné!

Basic a advance

Na toto téma jsme si pro vás připravili nutriční programy basic a advance. V programu basic vám po vyplnění stravovacího týdenního protokolu zoptimalizujeme váš jídelníček, který podřídíme vašim osobním cílům a životní situaci. To vše v průběhu 3 konzultačních hodin. V programu advance vám nabízíme kompletní seminář zdravého stravování. Zoptimalizujeme jídelníček stejně jako v programu basic, navíc vás v průběhu 11 konzultačních hodin zavedeme do světa bílkovin, sacharidů, tuků, vitaminů a minerálů tak, abyste tomuto světu opravdu porozuměli a cítili se v něm naprosto bezpečně. Výsledkem programu advance je kromě nabytých vědomostí i vyhodnocený starý a vypracovaný nový jídelníček na 10 dní pomocí nutričního počítačového programu.

☞ **Summary:** To pursue a healthy diet leading to your healthy well-being, you should first define what it actually is. Health is not simply an absence

of illness. It involves the necessary absorption and excretion of nutrients, positive thinking, a vital body, optimism and revitalizing sleep. In short a healthily functioning organism. The idea of healthy diet should include foods that have a positive effect on the organism, which optimise your mental and physical performance and support your immunity against lifestyle diseases.

Basic principles of healthy nutrition

- » Use primarily lacto-vegetable foods
- » Use fresh foods; avoid preservatives and all E-numbers wherever possible
- » Exclude genetically modified and irradiated foods
- » Use foods containing a high level of important substances with no empty calories
- » Cut back on frozen and oven-ready foods



- » Use organic foods or produce from your own garden
- » Use foods in season
- » Prefer local foods
- » Use fresh and carefully prepared foods
- » Season your meals with fresh herbs

Basic and advanced

The topic has provoked us to prepare for you a basic and an advanced dietary programmes. In the basic programme, you keep a weekly food record. We will then optimise your dietary regime, which we will adapt to your personal goals and situation in life. All that in the course of three consultations. In the advanced programme, we shall offer you a complete seminar on healthy eating. Besides gaining knowledge, the advanced program will also result in an evaluation of your old diet and formulation of a new dietary regime for 10 days with the aid of a nutrition computer program.

Zaostřeno aneb Chtěli bychom vám připomenout

- » Před použitím posilovacího stroje si na dotykové plochy položte bezpodmínečně pouze ten ručník, který jste obdrželi na recepci při vstupu do klubu (klubový ručník)
- » Mužům není povoleno používat nátlčníky a trička bez rukávů
- » Osobní trénink s trenérem mohou vést členové klubu pouze s osobním trenérem Balance Clubu Brumlovka
- » Tiskoviny (denní tisk, časopisy, knížky atd.) a potraviny není povoleno nosit do žádných zařízení v relaxační zóně (bazén, vířivá lázeň, sauny, pára atd.)

Focus or please take note...

- » When exercising on machines always cover the contact areas with the club towel received upon entering the club
- » Men are not allowed to use singlets or sleeveless shirts
- » For personal training, the club members are allowed to use services of Balance Club Brumlovka trainers only
- » Printed material (newspapers, magazines, books, etc.) and food are not allowed into any facilities of the relaxation zone (the pool, the whirlpool bath, the saunas, the steam bath, etc.)

PhDr. Jan Vrabec, CSc. General Manager

„Wellness není péče o zdraví ve volném čase, ale péče o volný čas zdravým způsobem.“

cz Po absolvování Filozofické fakulty UK v Praze odchází v 80. letech do Rakouska, kde získává občanství. Zpočátku se zde věnuje trenérství aerobiku, lyžování a tenisu. Posléze se aktivně podílí na rozvoji teorie a praxe marketingu masového sportu, za což získává čestné uznání rakouského ministerstva školství. V průběhu následujících let se podílí na koncepci, zakládání a řízení řady špičkových světových klubů v několika zemích Evropy, např. Fit&Fun, Manhattan, Kimberlyland či Olympic Star.

Aktivně se účastní mezinárodních konferencí a věnuje se přednáškové činnosti v oblasti wellness a fitness. Je členem celosvětových odborných organizací, např. IHRSA nebo IDEA.

en „Wellness is not a way of looking after your health in leisure but rather looking after leisure in a healthy way.“ Having graduated from the Faculty of Philosophy & Arts, Charles University, Jan Vrabec left for Austria where he became a citizen.

Working as a trainer, he first became involved in aerobics, skiing and tennis. It led to his active contributions in developing theories and practices of mass sport marketing, earning him respect from the Austrian Ministry of Education. In the following years he participated in formulation of innovative management philosophies while managing some leading world clubs in several European countries, such as Fit&Fun, Manhattan, Kimberlyland and Olympic Star. He takes active part in international conferences and presents lectures on the subject of wellness and fitness. He is a member of various global professional organisations, such as IHRSA and IDEA.

cvičení s thera-bandem

thera-band exercises

Thera-Band je gumový pás vyrobený z čistého latexu s výbornými elastickými vlastnostmi, který je vhodný pro řadu cvičení.

cz Tento pás totiž klade progresivní odpor, a využívá se proto při cvičení svalové síly a vytrvalosti, fyzické kondice, při cvičení vedoucím k redukci váhy, pro uvolnění zkrácených a přetížených svalů, pro zlepšení svalové koordinace, při zdravotní prevenci a pro kompenzaci jednostranné zátěže.

Barva:	Velikost odporu:
bílá	velmi slabý
žlutá	slabý
červená	střední
zelená	silný
modrá	velmi silný
černá	zvláště silný
stříbrná	supersilný
zlatá	maximálně silný



Thera-Band je jedinečný pro svoje schopnosti klást odpor při koncentrické, ale i excentrické svalové kontrakci. Na rozdíl od cvičení s klasickou zátěží (činky, stroje, kladky) umožňuje větší rozsah cviků, poskytuje rovnoměrně se zvyšující odpor v průběhu záběru a je možno s ním procvičit nejen izolované svaly, ale celé svalové skupiny a svalové řetězce (to je vhodnější pro cvičení zaměřené sportovně nebo pro korekci běžných denních pohybů). Zcela unikátní odpor klade při excentrickém záběru (tzn. při brzdění zátěže), který způsobí uvolnění antagonistických svalů. Toho můžeme využít při zdravotních, kompenzačních a korekčních cvičeních, jeden cvik nám posiluje oslabené svalstvo a zároveň uvolňuje svalstvo zkrácené a přetížené. Tohoto principu využívá Brügerrův koncept, což je ucelený systém funkčního cvičení s Thera-Bandem, zaměřený na zlepšení držení těla, odstranění svalových nerovnováh (posílení oslabených a uvolnění přetížených svalů) a zlepšení funkce celého pohybového aparátu. Obzvláště vhodný je ke kompenzaci jednostranné zátěže (např. sedavé zaměstnání, tenis, squash, golf apod.). Po přesné identifikaci zkrácených a oslabených svalů, vadných pohybových stereotypů, stanovení funkčních poruch pohybového aparátu (součástí naší diagnostiky) můžou naši trenéři doporučit cvičení vedoucí k odstranění konkrétních vad a poruch. Thera-Band se vyrábí v 8 odstínech – podle stupně odporu, který klade při cvičení. Přibližně platí, že čím tmavší pás je, tím větší odpor při cvičení klade. Radim Báča, osobní trenér

en **Summary:** Thera-Band is a rubber band made from pure latex. It has excellent elastic qualities, which are suitable for a number of exercises. The band emphasises progressive resistance and therefore it is used for exercising muscular strength and endurance, for physical fitness, weight reduction exercises, relaxation of contracted and overstrained muscles, improvement of muscle coordination, health prevention and unilateral load compensation. The Thera-Band is unique in its ability to counteract both concentric and eccentric muscle contractions.

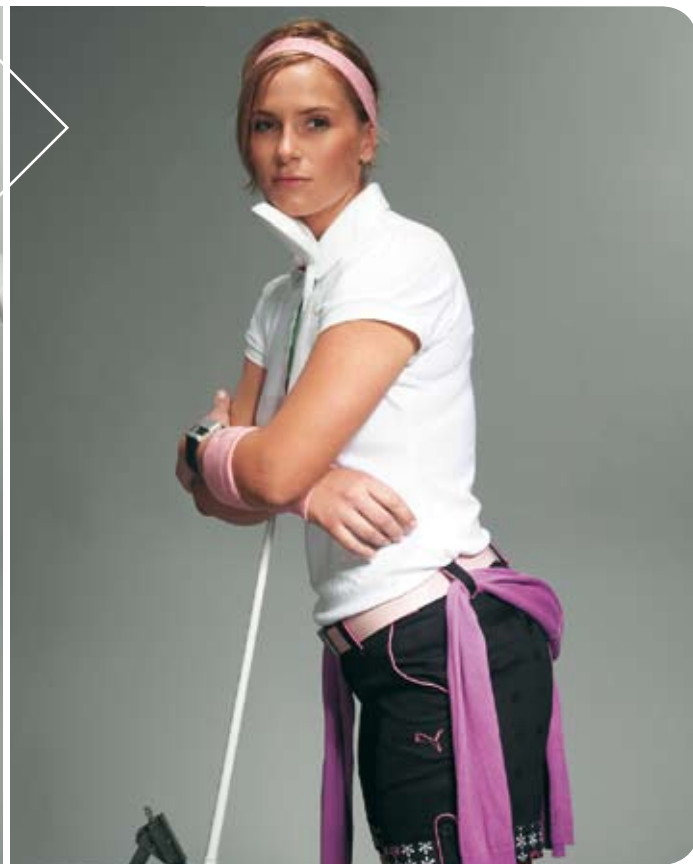
puma® golf

Jaro už je dávno ve dveřích, green začíná pomalu chytat tu správnou golfovou zelenou a nedočkavci oprašují svou golfovou výbavu, ač léty svazovanou konvencemi konzervativních klubů, přesto stále vtipnější, odvážnější a kreativnější.

cz Žádná uniformita, ale styl, technologické inovace a individualita – takové jsou i hlavní znaky nové kolekce PUMA® Golf na letošní jaro, která představuje oděvy, obuv a doplňky pro dámy i pány, včetně zcela převratné technologie golfové obuvi Smart Quill®. O pravdivosti těchto slov se mohli na sklonku minulého roku přesvědčit diváci President's Cup 2007 v Montrealu, kde tuto kolekci odtajnil švédský golfista Johan Edfors, věčný rebel „zelených trávníků“ hrající za tým v barvách se symbolem „kočky“ ve skoku. Před začátkem turnaje Johan pohovořil o nové kolekci, podepsal několik párů bot Swing GTX a odebral se v nich na odpaliště. PUMA® Golf totiž letos na jaře uvádí zcela nový koncept technologie neklouzavé podešve Smart Quill®, a to právě na klasické golfové obuvi Swing GTX, v níž budou brázdit světové tour hráči jako Geoff Ogilvy či právě Johan Edfors.

Bota využívá vícesměrných hrotů PUMA® – na podešvi je 38 „ostnů“ pro co nejlepší záběr a pohodlí při zachování celkové nízké hmotnosti. Swing GTX mají prokazatelně vyšší koeficient přilnavosti. Novou kolekci oblečení si oblíbí milovníci neobvyklých kombinací, promyšlených střihů, jimž nechybí cit pro eleganci, ale ani špetka rebelství. Hlavním inspiračním zdrojem při navrhování byla móda dam a gentlemanů padesátých let, ale celkové pojetí se soustředí na individualitu, novost a barevnost. PUMA® Golf na jaře kombinuje minimalistické golfové outfity s klasickou oxfordskou obuví. Přenos negolfových stylů na hřiště se projevuje ve svěžích a odvážných dámských modelech. Mezi hlavní modely dámské kolekce patří krátké kalhoty Golf Jacquard Shorts a Golf All-Over Print Pique Polo, bavlněné pólo tričko s kreativním vzorem a ženskou siluetou, či praktický

overall s krátkými nohavicemi. Pánové si oblíbí pohodlný blejzr Golf Sport Jacket s vnitřní podšívkou s typickým „osmnáctijamkovým“ vzorem PUMA® Golf, který lze pohodlně kombinovat s krátkými šortkami Golf Bermudas či s dlouhými kalhotami Golf Jacquard Stripe Pants v chladnějším počasí. Kdo z pánů chce mít dotažen svůj outfit do posledního detailu, přeskočil Golf Full Button Shirt, na levé přední kapse opatřenou logem „kočky“ ve skoku, s rozparky a kontrastní podšívkou, si uváže úzkou kravatu Golf Tie s golfovým motivem PUMA®. Vykríčníkem stylového outfitu je čepice Wellington Porkpie. Doplňky PUMA® Golf nejsou, jak bývá někdy zvykem, jen „šedivou“ tečkou za výsledným outfitem. Naopak! Jsou provedené ve výrazných barvách a s promyšlenými detaily, které jistě oceníte, až budete chtít z greenu zamířit s přáteli do společnosti.





fitness není jen pot

fitness does mean just sweat and tears

Vladimír Šmicer patří mezi nejvýraznější postavy českého fotbalu. O fotbale a nejen o něm jsme si povídali v příjemných prostorách Balance Clubu Brumlovka, kde bývá náš slavný fotbalista častým hostem.

☞ **V Praze je mnoho „fitek“, relax center, pohybových studií... Proč jste si vybral právě Balance Club Brumlovka?**

Byla to vlastně náhoda. Měli jsme jako fotbalový klub Slavie tu možnost podívat se, jak to tady vypadá, a můžu říct, že jsem byl opravdu příjemně překvapený. Většina fitness center, která jsem dosud navštívil, totiž podle mě bojuje s nedostatkem prostoru, stroje a nářadí jsou moc blízko u sebe, což na mě nepůsobí příliš dobře. Tady je to ale úplně jiná káva. Brumlovka je úžasně prostorná a každý, i když pochopitelně necvičí v sále sám, má pocit určitého soukromí. Právě tady a doslova pod jednou střešou najdete jak možnosti pro sport, trénink, ale také pro relaxaci. Myslím si, že moc podobných „fitek“ po Praze není.

» **Čím dalším se tedy Brumlovka liší od jiných sportovních center u nás a v zahraničí?**

Abych pravdu řekl, tak jsem tady v Praze navštívil zatím jen dvě jiná „fítka“, takže bych se nerad pouštěl do paušalizování, ale Balance Club Brumlovka se mi zalíbil doslova na první pohled. Mám tady prostě svůj klid. Přesto bych jeden zásadní rozdíl našel. Samozřejmě že i v Anglii a Francii jsem navštěvoval podobná centra a můžu jediné říct, že úroveň pražské Brumlovky je zcela srovnatelná se zahraničními centry.

» **Co se vám nejvíc líbí právě na té části, která je zaměřená na fitness?**

Protože se jedná vlastně o nové zařízení, je to tady fakt čisté a voňavé, spousta nových kvalitních mašin, které fungují, jak mají. Najdete zde pouze takové stroje, na nichž se efektivně cvičí.

» **Když se řekne fitcentrum, každému se většinou vybaví hlavně stroje, nářadí, činky...**

Jasně, pot a slzy... ale tady to právě tak není. Sem může člověk opravdu přijít jen za relaxem, lehnout si třeba do páry a odpočívat, a to je fakt moc příjemné.

» **Vaší profesí je fotbal, tady neustálý pohyb. Řekněte mi, to toho nemáte na hřišti ještě dost?**

Popravdě řečeno, já i kluci ze Slavie sem chodíme většinou z trochu jiných důvodů než většina ostatních lidí. Nevyužíváme tolik stroje nebo jiné druhy

cvičení, většinou sem zajdeme hlavně relaxovat – zaplavat si do bazénu, zajít do sauny, do páry nebo na masáž, prostě odpočívat. A občas si zajdu na spinning.

» **Proč zrovna spinning?**

To je tedy pěkná zabíračka! Člověk toho hodně vypotí a je to výborný způsob, jak si zlepšit fyziku. Kromě toho je tenhle sport skvělý v případě, že člověk prodělal nějaké zranění. I když je vlastně fyzicky náročný, můžete na spinningových kolech trénovat, protože ta zátěž zejména na nohy není tak velká jako například při běhu.

» **Jste profesionální sportovec, co byste doporučil lidem, kteří sice už nějaké zkušenosti se sportem mají, ale rozhodli se chodit právě sem?**

Rozhodně je důležité nezačít cvičit na vlastní triko. Každý by se měl obrátit na školené profesionální trenéry, kterých je tady celá řada. Základ je nebát se zeptat a nešetřit aspoň v prvních hodinách na osobním trenérovi. Poznal jsem to sám například v golfu, i když tam pochopitelně nehrozilo, že bych si ublížil. Prostě jsem si myslel, že když jsem sportovec-profesionál, tak to přece musím zmačknout sám. A samozřejmě to nebyla pravda, prostě to nešlo. A to platí nejen pro golf, fitness, ale samozřejmě i pro ostatní sporty.

☞ **Summary:** Vladimír Šmicer of the most distinctive figures of the Czech football. The pleasant ambience of the Balance Club Brumlovka, where he has been a regular, hosted our discussion on football and more.

„As a club, Slavia had an opportunity to check out the club properly and I must say that I was rather pleasantly surprised. Most of the fitness centres which I have seen fight with a pressing lack of space as the machines and other equipment are crammed together. It does not feel good. Here, it is a different story! Brumlovka has got space: although you are never alone in the room, certain feeling of privacy is never disturbed. Under one roof, you get a unique opportunity for sport, training and relaxation. I do not believe there are many gyms like that in Prague.“

trend

spinning

spinning

Po roce působení klubu jsme se rozhodli rozšířit naše spinnerské společenství. Stále totiž musíme překonávat zakořeněný mýtus, že tato kardiozóna není vhodná pro každého.

☞ **Začátečník někdy mívá po první lekci pocity blízké infarktu či totální sebedestrukce.** Tak tomu ovšem není, pokud si nechá správně poradit od našich školených instruktorů.

Lekci je dobré navštívit deset minut před jejím začátkem a důkladně se seznámit se stacionárním kolem. Instruktoři jsou před hodinou obvykle přítomní, a je tedy vhodná doba jim oznámit, že jsem zde nováčkem. Stud není vůbec na místě, protože odstranění základních chyb při první lekci je podmínkou správného cvičení a tréninku. Doporučujeme vám absolvovat jednu lekci na zkoušku pro bližší seznámení s tímto kardiocvičením. Stimulace výkonu je podpořena hudebním doprovodem, který vás skvěle rytmicky povede a pomůže překonat počáteční problémy s kadencí šlapání. U některých klientů se stává, že si stěžují na nepříjemné pocity v zádech či bolesti hýždí. Zde je nutné upravit si nastavení kola, ale tento problém opět rádi pomohou vyřešit instruktoři.

Pokud se vám cvičení zalíbí, jste na nejlepší cestě starat se řádně o své tělo a srdce. Periodicita tréninku je dle pravidel spinningu maximálně 5x týdně, další 2 dny má tělo odpočívat. Jak byste mohli spinning kombinovat s dalším cvičením, to je otázka opět pro vašeho osobního trenéra v našem klubu.

Výbava je důležitá

Při intenzivnějším spinningovém tréninku je vhodné vybavit se prodyšnými materiály dresů, ponožek i obuví, nesmíme zapomenout ani na funkční spodní prádlo, které bude odvádět pot. Kalhoty jsou nejlepší s jezdeckou vložkou, obuv má mít pevnou podrážku opatřenou systémem SPD pro lepší kontrolu chodidla a pozice na pedálech.

Náš klub vám nabízí i další neméně důležitou výbavu na spinning, a to osobní PC na kole. Je umístěn na řídítkách a sleduje údaje o vašem aktuálním srdečním tepu, otáčkách šlapání, počtu odjetých km a v neposlední řadě i o počtu spálených kalorií. Pro správnou funkci počítače je potřebné zapůjčení pulzmetru, který bude snímat váš tep a přenášet jej na displej před vámi. S touto pomůckou je cvičení mnohem efektivnější. Pro úplnost uvádíme, že spinningový program má 5 tréninkových zón a pracuje především s tepovou frekvencí.

Doufáme, že jsme ve vás vzbudili minimálně zvědavost, od které je opravdu jen malý kousek posadit se reálně na spinner a zažít tu správnou jízdu.

Jaromír Friede, spinning instruktor

☞ **Summary:** A year since the club has been up and running, we have decided to extend our spinning community. We still have to overcome the deep-rooted myth that the cardio-zone is not suitable for everyone. After the first class, a beginner sometimes feels that they are close to having a heart attack or about to self-destruct totally. Of course, that is not going to happen if you allow yourself to be properly advised by our trained instructors. It is advisable to arrive ten minutes before a class begins and get thoroughly familiar with the stationary bike. The instructors are usually present before the class and therefore it is a good time to let them know that you are a novice.

We recommend that you try out one class to become better acquainted with this cardio exercise. Music is used to better stimulate your performance. It is a great rhythmic guide and will help you overcome any initial problems you



might have with the pedalling speed. If you like the exercise, you are on the inside track to look after your heart and body properly.



Botanic

Olbrachtova 54, 140 00 Praha 4

Tel.: +420 241 440 504

**Denní menu • speciální nabídka
• koktejly • pestrý vínový lístek**

Petra Novotná Back Office Manager, Sales Consultant

„Volný čas je nejdůležitější součástí našeho života.“

cz Během studií **Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze** pracovala v mateřské školce a současně také jako lektor tance v pražském tanečním studiu. Po absolvování na krátký čas pracovala v relaxačně-regeneračním studiu. V lednu 2007 nastoupila do Balance Clubu Brumlovka, kde má na starosti oblast péče o zákazníka.

Neznáte ji? Ale znáte... zajišťuje nová a upravená členství, seznamuje se s vašimi podněty a zajišťuje pro vás veškeré výhody, které vyplývají ze spolupráce s ostatními partnery.

Od dětství se věnuje sportu, vrcholově moderní gymnastice. Po ukončení závodní činnosti přešla do role trenérky malých gymnastek. Dlouhodobě externě spolupracuje se Státní operou Praha.

en While attending the **Faculty of Physical Education and Sport at Charles University in Prague** she worked in kindergarden

and at the same time as a dance instructor in a Prague dance studio. Having graduated, she

worked in a relaxation and regeneration studio for a short time. In January 2007 she joined the team of Balance Club Brumlovka where she is in charge of the customers care.

You say you don't know her? Yes, you do... she takes care of new and modified memberships, sees to your suggestions as well as all the benefits connected with collaboration with our partners.

She has devoted herself to sports and to modern gymnastics at the top-performance level since her childhood. Having finished her active career she assumed the role of a trainer for young girl gymnasts. On a long-term basis, she works with the State Opera Prague.

a proč k nám nechodit and why not to come to us

„Raději sportuji ve volné přírodě!!!!“

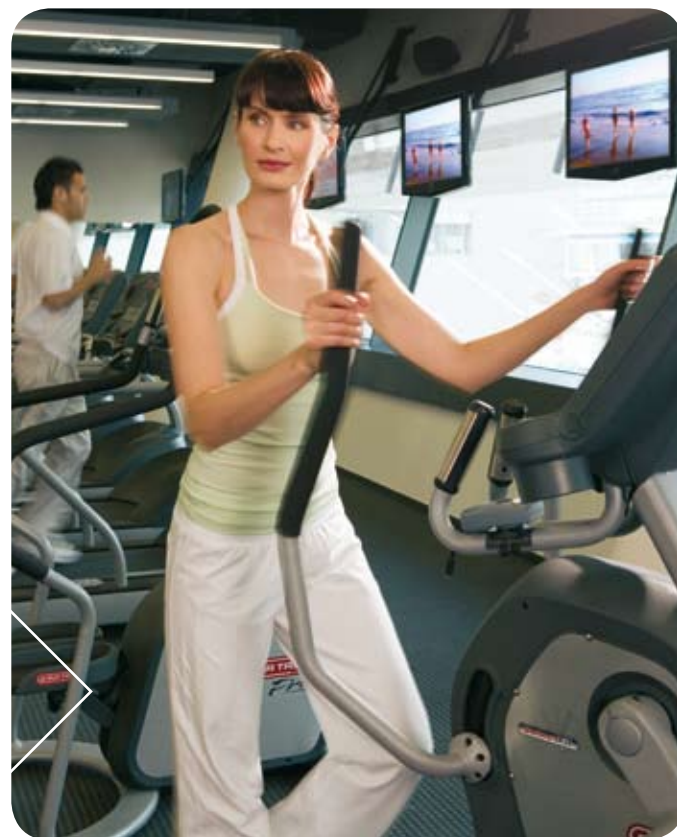
cz **My také!** Bohužel ale nežijeme ve slunné Kalifornii a jsme tak trochu závislí na počasí. (Já vím, že ne všichni, ale většina z nás!) Geografická poloha nás však přece jen poněkud omezuje... Spoléhat na tréninky ve volné přírodě znamená vzdát se pravidelnosti! Mimo jiné 80 dní průměrně prší a skoro 30 dní nedoporučují lékaři pobyt venku kvůli zvýšenému ozonu.

Trénink v klubu můžeme pojímat jako přípravu a bázi pro vyvrcholení pohybu v přírodě. Možná se vám již stalo, že místo „kochání“ se zimní pohádkou neustále jen s jazykem na vestě dojíždíte skupinu svých lyžařských přátel, kteří mají lepší kondici. Ani ta nejsvěžejší vůně lesa nepřehluší píchání v boku a lapání po dechu při běhu skrz něj. A sedat z kola před vrcholem kopce není zrovna příjemné, zvláště když vás zrovna předjíždí babka s roštím. Trénovat v klubu můžete pravidelně v jakoukoli dobu v klimatizovaných prostorách při kontrolovaných dávkách, a získat tak nejen na zdraví, ale i bázi pro neopakovatelné zážitky z pohybu ve volné přírodě.

en **Summary:** "I prefer doing sports in the open!!!" So do we. Unfortunately, we do not live in sunny California and depend on the weather to a certain extent. (Admittedly not all of us, just the majority.) Anyway, the latitude is a factor that somewhat limits us. To rely on the outdoor training means to relinquish regularity.

Apart from other things, on average 80 days of a year are rainy and physicians advise against staying outside because of an increased level of ozone for nearly 30 days.

Training in the club can be considered as a preparation and a base for the culmination of physical activities outdoors. You may have already experienced a situation when instead of taking delight in the "winter tale" you just constantly had to catch up, puffing and panting, with your ski friends who were in a better shape than you. At a forest jog, even the freshest air cannot suppress the stitch in your side and gasping for breath. In the club, you are able to practise regularly with a controlled intensity and in



an air-conditioned room, thus contributing not only to your health but also gaining a solid basis for the unrepeatable experience of the physical activity out there.

BDF ●●●●●
Beiersdorf

KRÁSA JE SKVĚLÝ POCIT NIVEA

BIO-SLIM
COMPLEX

O 3 CM MÉNĚ! ZÍSKEJTE ZPĚT SVÉ KŘIVKY!

NOVINKA

PŘÍRODNÍ BIO-SLIM COMPLEX
ZEŠTÍHLÍ A VYTVARUJE VAŠE TĚLO

- S bílým čajem pro zeštíhlení a anýzovým extraktem pro tvarování postavy
- První měřitelné výsledky po 4 týdnech* na stehnech, bocích a v oblasti pasu a břicha

*Testováno na 28 ženách technologií body scanner po dobu delší než 8 týdnů
**Testováno na 168 ženách po dobu více než 3 týdnů

www.NIVEA.cz/silueta

80 % žen potvrzuje
zeštíhlující účinky výrobku**



osobní tréninky

personal trainers

Móda minulých let se stává trendem příštího desetiletí. Trénink vedený profesionálním trenérem už není záležitostí jen pro „vyvolené“. Stále více lidí si uvědomuje výhody pečlivě směřovaného cvičení.

☞ **A nemluvíme pouze o klasickém fitness tréninku** ve fitness klubech, jehož cílem může být tvarování postavy, tvorba svalové hmoty či hubnutí. Je zde řeč i o individuálních hodinách joggingu, cyclingu, kick boxu, jógy, porehabilitačním cvičení při bolestech zad nebo po různých operacích pohybového aparátu, přípravných trénincích na maraton a dalších. Oblastem osobního tréninku se zkrátka meze nekladou.

Výhody osobních tréninků

- » Stanovení speciálního individuálního plánu na základě diagnostiky
- » Zaměření tréninku právě na vaše problémové partie
- » Zefektivnění času stráveného ve fitness centru
- » Kvalitnější dosahování společně stanovených cílů
- » Zisk motivace a psychologické podpory při cvičení
- » Osvojení si správné techniky a narušení špatných stereotypů cvičení
- » Poznávání nejnovějších trendů ve fitness

V našem týmu máme odborníky na řešení bolestí zad, problémů se štítnou žlázou, kompenzací svalových dysbalancí, rehabilitaci poúrazových stavů, trénink kardiaků, těhotných i čerstvých maminek. Přizpůsobíme se vašim požadavkům a náš přístup je plně individuální. Trenéři vás také mohou zasvětit do problematiky práce s vlastním tělem, zdokonalit plaveckou techniku, naučit základy sebeobrany a také vzdělávat v oblasti výživy a zdravého životního stylu. Připravili jsme pro vás speciální produkt s tímto zaměřením. Pracujeme s nejnovějšími metodami a zařazujeme do posilovacího tréninku rozsáhlé možnosti fyzioterapie a různých cvičebních pomůcek. Vše uvedené hovoří jednoznačně pro trénink s osobním trenérem. Jak si jej ale vybrat? Abyste si

našli toho pravého trenéra, stačí si položit pár jednoduchých otázek:

Mohu trenérovi věřit, má potřebnou kvalifikaci, aby mi mohl pomoci při plnění mých osobních cílů? Trenérovi musíte plně důvěřovat. Najděte si trenéra s patřičnou kvalifikací a vám blízkou specializací. V Balance Clubu pracují pouze kvalifikovaní trenéři, kteří se neustále sebevzdělávají, aby mohli vést tréninky v té nejvyšší možné kvalitě.

Je mi trenér sympatický? Zní to jako divná nebo podřadná otázka, ale není to tak. S tímto člověkem budete trávit více či méně svého volného času. Přece ho nechcete trávit s někým, kdo je vám nesympatický? To by mohlo ohrozit i vaši docházku na tréninky.

Další otázka: Cítíte se být svým trenérem dostatečně motivováni? Rozumí váš trenér vašim cílům a respektuje je? Dochází k neustálé kontrole stanovených cílů?

Najděte v sobě tu správnou motivaci a vykročte tím správným směrem ke zdravějšímu životnímu stylu. Nechte se doprovázet našimi trenéry na této zajímavé cestě. Abychom vám pomohli při výběru, sestavili jsme pro vás profily jednotlivých trenérů, které můžete najít na nástěnce ve fitness.

Libor Hrubý, gym manager

☞ **Summary:** Recent fashion has become a leading trend for the upcoming decade. Training with a personal trainer is no longer just another fad among the rich and famous. Ever more people have been coming to realize the benefits and advantages of carefully coached training sessions. And we are not talking just about the usual body-shaping, muscle-building or weight-reduction fitness training in health clubs. Personal trainers now offer their services to recreational runners, cyclists and kick-boxers, help with



yoga, post-rehabilitation or even physiotherapeutic exercises after surgeries, provide coaching for the beginner marathon runners and contribute to many other areas of personal health or sports training.

Advantages of training with personal trainers

- » Creation of individual training plan based on detailed diagnostics
- » The training focuses on your individual needs
- » Training is more efficient with a personal trainer
- » Training goals are achieved much faster
- » You gain the motivation and psychological support needed to succeed
- » Proper workout techniques are observed
- » You can benefit from the most recent research in fitness training

aquahit

aquahit

Aquahit je pomůcka s proměnným úchopem využívající efektu volně pohyblivé zátěže. Je vybaven mobilními úchyty v příčné a podélné ose, které vytvářejí množství cvičebních možností se zaměřením na jednotlivé segmenty lidského těla.

☞ Charakteristika „aquahitu“

- » Skutečnost, že dnes téměř nenajdete v České republice sportovní odvětví, ve kterém nepoužívají sportovci na vrcholové úrovni tuto tréninkovou pomůcku, svědčí o tom, že se jedná o opravdový hit fyzické přípravy.
- » Hit však také znamená anglicky „úder“. A úder vody je fyzikálním základem funkce tohoto náčiní.
- » Inspirací pro vznik posilovacích vaků s pohyblivou zátěží byly vlastně pytle plněné pískem, které užívali sportovci již ve sportovní historii.
- » Nahrazením plnicího média vodou se zvýraznil efekt nestabilní zátěže. Její překonání vyžaduje nejen fyzickou sílu, ale rozvíjí i smysl pro rovnováhu, koordinaci a správné časování jednotlivých fází pohybu.

Proč je aquahit jedinečný?

Speciální napouštěcí ventil umožní operativně upravovat zátěž podle:

- » Silových schopností cvičícího/váhového rozpětí – od několika dag do 20 kg.
- » Zaměření cvičení – jiné jsou silové nároky u cvičení zaměřeného na rozvoj svalstva nohou, trupu, paží, rehabilitačních cvičení nebo speciálního posilování.
- » Cvičení vyžaduje silovou aktivitu zaměřenou nejenom na překonání váhy vody, ale zároveň i na vyrovnávání silového působení pohyblivé zátěže.
- » Pohyb zátěže v zavěšeném prostoru klade při cvičení daleko větší nároky na koordinaci, rovnováhu a rytmus pohybu než běžná pohybová aktivita v jakémkoliv sportovním odvětví.

- » Intenzita cvičení je dána vlastní zátěží, ale hlavně pracovním nasazením sportovce. Přestože může dosahovat maximálních hodnot, omezuje nízká absolutní váha náčiní nebezpečí zdravotního poškození.
- » Fyzikální vlastnosti vody eliminují zdravotní rizika spojená s použitím této formy silových cvičení a umožňují jejich používání ve větším rozsahu.
- » Náčiní se dá také využít i při protahovacích cvičeních, kde nahrazuje dopomoc spolucvičence.
- » V rámci tréninkové jednotky mají vaky univerzální použití – při rozehrátí, rozcvičení, posilování, koordinačních cvičeních, odhodových a speciálních cvičeních.

☞ **Summary:** Aquahit is an aid with a variable grip, which makes use of the effect of freely movable weight. It is equipped with mobile fixtures on its lateral and longitudinal axis, which creates a number of exercise options focusing on individual segments of the human body. Nevertheless, the “hit” in the product’s name refers to the impact of water, which is the physical basis for the function of this equipment. The inspiration behind toning bags with movable weight were actually bags filled with sand, which were historically used by sportsmen. By replacing the contents with water, the effect of unstable weight is emphasised. Negotiating this weight not only requires physical strength, but also develops your sense of balance, coordination and correct timing for individual stages of movement.



informační systém pro fitness a relaxační centra



LUXART, s.r.o., Měnin 263, 664 57, MĚNÍN
TEL 547 235 561 FAX 547 235 067 GSM 603 287 924
EMAIL info@luxart.cz INTERNET www.luxart.cz

» FITNESS KARDIO » SPINNING » AEROBIC » PLAVECKÝ BAZÉN » FINSKÁ SAUNA » TEPIDARIUM » VÍŘIVÁ LÁZEŇ
» MASÁŽE A REHABILITACE » MODERNÍ SOLÁRIA
» SLUNEČNÍ TERASA » DIAGNOSTIKA A PORADENSTVÍ
» DENNÍ TISK A ČASOPISY » DĚTSKÝ KOUTEK » BENEFITY

» FITNESS CARDIO » SPINNING » AEROBICS » SWIMMING POOL
» FINNISH SAUNA » TEPIDARIUM » WHIRLPOOLS
» MESSAGES AND REHABILITATION » TOP INDOOR TANNING FACILITIES » SUN TERRACE » DIAGNOSTICS AND CONSULTING
» NEWSPAPERS AND MAGAZINES » CHILDREN'S ROOM » BENEFITS

neuvěřitelná proměna

the unbelievable change

Cože? 101 kg, to není možné! Tak se divila paní Vlasta Čivišová, která sebrala odvahu a přišla navštívit náš klub, aby už se sebou konečně něco provedla!

📍 **Paní Čivišová se pustila do hubnutí po návštěvě u lékaře.** Po měsíci plavání si na doporučení kamaráda vyhlídla osobního trenéra a výživového specialistu Zdeňka Ledviny. Proběhla diagnostika, následovala razantní úprava jídelníčku a 3x týdně jednoduchá rehabilitační cvičení, plavání a lekce Bosu. A do Vánoc poctivě cvičila každý den. K dnešnímu dni má dole 30 kg, což je úžasné. A co na proměnu říká sama aktérka? „Celý tým Balance Clubu Brumlovka mě psychicky velmi podporoval, samozřejmě i celá moje rodina. Musela jsem si přeorganizovat život. Do klubu chodím každý den, prostě se konečně starám také sama o sebe. A co je hlavní, cítím se báječně :-“

» 9. 7. 2007 **Váha 101 kg** **Weigh 101 kg**
» 9. 3. 2008 **Váha 71 kg** **Weigh 71 kg**

📄 **Summary:** Ms Čivišová turned to slimming on the doctor's advice. After a month of regular swimming, her friend recommended a personal trainer and nutritionist Zdeněk Ledvina. His diagnostic analysis led to a dramatic correction of her diet and a "prescription" of rehabilitative exercises – swimming 3x a week and of Bosu class. Until Christmas, she had dutifully worked out every day. Until today she has lost fantastic 30 kilos!



před

po

pantha jama a pantai luar

pantha jama and pantai luar

Chcete objevit blahodárné účinky světoznámých asijských masáží a uvést tělo, duši a smysly do stavu harmonie? Seznamte se s masáží pocházející z východní Asie.

📍 **Pantha Jama či Pantai Luar je prastará technika** s termofyzikálními komponenty. Tělo je nejprve natřeno příjemně vonícím teplým orientálním olejem. Poté se na energetické body lehce přikládají prohřáté bylinné váčky, jimiž se později krouživými pohyby provádí masáž. Bylinné váčky jsou naplněny speciálně sestavenou kombinací léčivých bylin, květů a koření jako například meduňka, měsíček lékařský, levandule, heřmánek, květy pomerančovníku a jasmínu, rozmarýn, limetky, kokosové vločky, zázvor, růžové lístky a další. Aromatické komponenty si můžete vybrat dle své nálady a rozpoložení tak, aby bylinná masáž dovedla vaši mysl i tělo k úplnému uvolnění a odpočinku.

Jak masáž pomáhá?

Tato vonící a teplá exotická masáž navozuje uvolnění a dobrou náladu, podporuje prokrvení tkání, stimuluje metabolismus a pomáhá odbourávat škodlivé odpadní látky z těla. Důležitou roli hraje také přirozený peeling, který kromě toho podporuje regeneraci kožních buněk v dané oblasti. Pokožka je poté hladká, jemná a vlhkost kůže je optimální.

Jelikož lidské tělo a duše neustále spolupracují, je relaxace tou nejlepší cestou jak podporovat své zdraví, které nám dává sílu a krásu. Čím dál více lidí v dnešní době nachází právě při relaxačních masážích harmonii a vyrovnaní energie a pociťují jak fyzickou, tak psychickou úlevu.

Petra Kellerová, Pantha Jama masér



📄 **Summary:** Do you want to discover the beneficial effects of world-renowned Asian massages and bring the body, soul and senses into a state of harmony? Do you want to relax and let your body enjoy some peaceful moments? Discover massages that come from eastern Asia. Pantha Jama or Pantai Luar is an ancient technique with thermophysical components. First of all, pleasantly scented, warm oriental oil is rubbed to your body. Heated herbal stamps are then lightly applied on your energy points to be subsequently used for the massage by being moved in circular motions.

hubnutí slimming

Mnoho lidí vystavuje svou motivaci zhubnout zbytečné zátěži. Chyby, které dělají, si často ani neuvědomují. Potom přijde chvíle, kdy hlava kapituluje před požadavky žaludku, a následuje nájezd na lednici.

📄 **Reklamy na hubnutí nejsou normou.** Snad nejčastější chybou při hubnutí jsou nereálná očekávání. Pokud se člověk porovnává s nereálným cílem, pak místo toho, aby vítal každý pokrok, vnímá výsledky svého snažení jako selhání. „Chtěl jsem zhubnout pět kilo za měsíc, tři jsou prostě málo,“ pomyslí si. Odtud je už krůček k tomu, aby si řekl, že stejně neuspěje. Následuje kopec hranolků s tatarkou...

Bohužel mediální virtuální realita svádí k tomu, aby si člověk nereálné cíle kladl. Jako norma se předkládají míry zhruba čtyři procent populace. Právě tolik lidí totiž vyhovuje představám módních návrhářů. Vysloveně obézní lidé by v reklamě působili spíše jako parodie.

Máte hlad? Zkuste dřepy

Clack pod nohy vám při snaze zhubnout mohou házet také drobné stereotypy spojené s jídlem. Pořád při nedělním obědě slyšíte někde v hlavě, že se jídlo na talíři nenechává? Zaháníte stres sladkostmi? Když si své zvyklosti uvědomíte, snáze je nahradíte jinými, které vám s hubnutím pomohou.

Hodně lidí se přejídá, když dorazí domů z práce. Mohou za to jednak jejich stravovací návyky během dne, jednak pocit, že se po stresech prožitých v práci potřebují uvolnit. Relaxaci přitom mají spojenou právě s jídlem. V takovém případě doporučujeme naučit se relaxovat jinak, nejlépe aktivně. Zůstanete-li sedět v křesle, myšlenky na jídlo z hlavy tak snadno nevyženete, i když ho tělo v tu chvíli objektivně nepotřebuje. Krátká procházka nebo několik dřepů pomohou více. A jestli to právě na vás neplatí, zkuste si vymyslet vlastní způsob, jak stereotypní spojení mezi pocitem relaxace a jídlem přerušit, je to základní cesta k nenásilnému a efektivnímu hubnutí.

Pravidelnost v jídle, s níž mají lidé nejčastěji problémy, je přitom důležitá ještě z jednoho důvodu: Při delším hladovění má tělo tendenci co nejrychleji chybějící cukr doplnit. Začnou startovat mechanismy hladovění, při kterých se spotřebovávají především bílkoviny. Hubnutí v takovém případě nepůjde na úkor tuků, ale především svalové hmoty. V těle roste poměr tuku a s ním i pravděpodobnost, že budete za pár týdnů vážit s tejně, ne-li víc. Shodit v dalším kole několik kilo už bývá o něco těžší. Zatímco svaly spalují energii, tuk ke své existenci skoro nic nepotřebuje.

Zpomalený metabolismus, při kterém je hubnutí podmíněno ještě razantnějším snížením energetického příjmu, ale není jediným důsledkem takového „hubnutí“. Jo-jo efekt podlomí rovněž víru ve výsledek snahy trvale snížit váhu. A tak se přistě budete muset vyrovnávat i s narůstajícími pochybnostmi o sobě samých.

Hubnutí prostě není jen zdoláváním hladu, ale především problémem hlavy. Nestačí přitom jen pevná vůle, je třeba poznat, jak tělo funguje, a sladit s tím svůj životní rytmus. Pravidelný denní režim je důležitý i v dospělém věku: Když snídáte v sedm, je třeba počítat v deset se svačinou a kolem jedné s obědem. Za promyšlený přístup se pak tělo odmění nejen ladnějšími křivkami, ale také sebevědomým pocitem.

Zdeněk Ledvina, výživový poradce, psychoterapeut a osobní trenér

📄 **Summary:** People tend to put too much of a burden on their motivation to lose weight. Often you are not even aware of your mistakes. Then your head surrenders to the stomach and you end up raiding the fridge. Unrealistic expectations are perhaps the most common mistake while slimming. Unfortunately, the media only support such unrealistic goals. Body measurements of around four percent of the population, which suit the ideas of fashion designers, are put up as a norm. Many people overeat when they come home from work. They associate relaxation with food. In such case, you must learn to relax in a different way, ideally involving some activity. Come up with your own way of breaking the stereotype "relaxation equals food". That is the basic path to natural, effective slimming. Slimming is not simply about conquering hunger but rather the problem in your head. Strong will is not enough. You must recognise the way your body works and harmonise it with your lifestyle rhythm. A regular daily routine is important even at a mature age: breakfast at seven means snack at ten and lunch around one. Slimmer curves are not the only reward. Your well thought-out approach will let you enjoy feelings of new self-confidence as well.

Zdeněk Ledvina nutritionist, psychotherapist and personal trainer

Brumlovka vás baví už rok!

BRUMLOVKA
ZVOLTE SI SVŮJ STYL

www.brumlovka.com