

life balanced



Fitness a Studia v novém
News in Fitness
and Studios

Výjimečné pracovní prostředí, kde homeoffice ztrácí svůj smysl.



roztylyplaza.cz

Passerinvest

MILÍ ČLENOVÉ A ČTENÁŘI,



větší část roku je za námi a my se s vámi opět můžeme podělit o řadu novinek, které každodenně zpřijemňují pobyt v Klubu našim Členům. Rozsáhlá rekonstrukce větší části Klubu v době pandemie je úspěšně za námi a my máme prostor ladit drobnější detaily k dokonalosti – konkrétními novinkami jsou nová samostmívací světla a podhledy v celém Fitness, dubová podlaha stále voní novotou ve Studiu 2 včetně praktické skříně s jasným uspořádáním pomůcek, závěsná konstrukce ve Studiu 1 je nejen odolnější díky komaxitovému nátěru, ale i designovým prvkem. Nové větší TV v prostoru kardia a možnost sledovat sportovní programy přímo ve Fitness baru jsou pomyslnou třešničkou.

Náš Klub není ovšem pouze a jen o novinkách a trendech – na svých pevných základech stojí i díky týmu recepce, který potkáváte vždy při své návštěvě. Za každou kapičkou se jménem se skrývá jedinečný člen naší „BCB rodiny“, které vám v tomto čísle představujeme.

V neposlední řadě si užijte inspirativní rozhovor s hokejovým brankářem Chicago Blackhawks Petrem Mrázekem, který si pro svoji letní přípravu vybral náš Klub.

Děkujeme, že pečujete o své zdraví právě u nás – v Balance Clubu Brumlovka.

Těšíme se na viděnou

Petra

DEAR MEMBERS AND READERS,

A greater part of the year is behind us and we can share with you a number of innovations that make each day in the Club more pleasant for our clients. Following the extensive reconstruction of the major part of our Club, which we successfully completed during the pandemic, we could focus on the finishing touches – the new automatic dimming lights and soffits in the Fitness Zone, the oak floor in Studio 2, which still smells new, plus the practical storage cabinet with clearly arranged equipment, and the suspension frame in Studio 1, which is not only more resistant because of the Komatix coating, but also makes a new design element. The new and bigger TV sets in the Cardio Zone and the option to watch television programmes at the Fitness Bar are the icing on the cake. But our Club is not only about innovations and trends – it is built on solid foundations also because of the team of receptionists that you encounter on your every visit. Every drop-shaped nametag represents one member of our 'BCB Family' and you can learn more about them in this issue.

Finally, enjoy an inspirational interview with Petr Mrázek, an ice-hockey goalkeeper for the Chicago Blackhawks, who chose our Club for his summer off-ice training.

Thank you for choosing Balance Club Brumlovka to care for your health.

We look forward to seeing you,

Petra

Co je nového?

Balance Club Brumlovka neustále investuje do rozvoje zařízení a renovace klubových prostor a vybavení tak, aby se zde Členové stále cítili obklopeni moderním vybavením, komfortně a bezpečně.

V posledních měsících Klub absolvoval několik větších renovací, které bychom vám rádi představili. Vstupte s námi...

Renovace podlahy ve Studiu 2, doplněno novým brandingem a novou skříní na pomůcky

Stávající dřevěná podlaha ve Studiu 2 byla poškozena únikem vody

z kanalizačního potrubí v podhledu. Bylo nutné omezit třetinu kapacity sálu, proto Klub hledal dodavatele, který by co nejdříve začal s realizací oprav. Lekce ze Studia 2 tak byly po čas oprav přesunuty do Studia 3 a začala renovace podlahy. Při renovaci byl použit shodný materiál, a to dubová prkna délky 600–2 000 mm. Finální vrstvu tvoří ořezuvzdorný lakový nátěr, který se používá na taneční parkety.

Ve Studiu 2 je pro taneční lekce přesně specifikován typ obuvi, v nichž mohou účastníci lekcí tančit, a to buď sportovní obuv se světlou podrážkou,

nebo celokožená obuv určená přímo pro tanec – v případě dámské taneční celokožené obuvi také se silikonovými chrániči podpatků.

Ve Studiu 2 následně proběhla také výmalba. Fotografická reklamní plocha partnera Puma byla po výmalbě vyměněna za černé logo kočky, které designově doplňuje novou skřín na pomůcky od společnosti INTERIÉRY LAPKA. Na návrhu skříně spolupracovaly i lektorky lekcí, aby úložný prostor co nejlépe splňoval jejich představy o uložení pomůcek. Celkové náklady za úpravy Studia 2 přesáhly 750 tisíc Kč.

Renovace konstrukce TRX® ve Studiu 1

Také ve Studiu 1 proběhla kompletní oprava povrchů dvou nosných konstrukcí TRX®. Společnost 3D Fitness zajistila v průběhu července demontáž konstrukce a její převoz do výrobního závodu. Následně se vrátila s novým nátěrem Komaxit v černé barvě. Kromě designového aspektu má nátěr také speciální vlastnosti spočívající ve větší odolnosti vůči potu cvičenců, kteří konstrukci používají. Celkové náklady na renovaci TRX® konstrukce dosáhly částky přibližně 60 tisíc Kč.



Osvětlení a podhledy: Fitness

V polovině března začala v prostorách Fitness dlouho plánovaná realizace výměny světel a podhledů. Jedním z hlavních důvodů výměny byla vysoká energetická náročnost původních klasických výbojkových trubek a jejich již velmi omezená svítivost. Klub zvolil LED zdroj světla s laditelnou intenzitou a světelnou „teplotou“. V Cardio zóně

je nově instalován snímač intenzity venkovního světla, který reguluje svícení v prostorech u oken s ohledem na přirozené osvětlení.

Součástí prací ve Fitness byla také rozsáhlá výměna všech podhledů. Nové podhledy jsou nyní barevně sladěny s černým stropem a umožnily upravit veškerou kabeláž. Uživatelé Cardio

zóny také jistě uvítali nové a větší televizory, na nichž mohou při svých kardio aktivitách sledovat vybrané televizní programy. Novinkou je také další velký televizor přímo nad Fitness barem, který umožňuje sledovat sportovní klání během konzumace na baru. Veškeré náklady za úpravy provedené ve Fitness přesáhly částku 2,5 milionu Kč. ■

What's new?

Studio 2 Floor Renovation, Completed with New Branding and New Gym Equipment Storage Cabinet

Water leaking from the sewage piping in the soffit damaged the wooden floor in Studio 2. One third of the studio's capacity had to be closed, and the Club was searching a supplier to carry out

the repair in the nearest possible time. As a result, the Studio 2 classes were transferred to Studio 3, and the floor renovation was begun. The same material was used for the floor renovation, i.e. oak boards 600–2000 mm long. The top varnish layer is abrasion resistant, the kind used for dance floors. The clients attending dance classes in Studio

2 can only use precisely specified types of shoes: either sports shoes with light soles or all-leather dance shoes, which in the case of ladies, require silicon heel protectors.

Subsequently, the walls in Studio 2 were repainted. The commercial photograph of our partner, Puma, was replaced with a black cat logo whose design



complements a new storage cabinet for equipment supplied by the company INTERIÉRY LAPKA. The instructors contributed to the cabinet design so that the storage place best corresponded to their ideas. The overall cost of the Studio 2 renovation exceeded 750 thousand CZK.

Studio 1 TRX® Frame Renovation

Two TRX® suspension frames in Studio 1 were completely recoated. During July, 3D Fitness Company dismantled the frames and transported them to their manufacturing facility. Eventually, the frames came back with a new black

Komaxit coat. In addition to the design aspect, the coat has special qualities, namely better resistance to sweat. The overall cost of the TRX® structure renovation was about 60 thousand CZK.

Lights and Soffits: Fitness

In mid-March, the replacement of lights and soffits began in the Fitness Zone. One of the reasons was the increased energy performance of the original classic discharge tubes and their very limited light intensity. The Club chose the source of light with adjustable brightness and 'warmth'. The Cardio Zone received a new outdoor light intensity

sensor that regulates the illumination near windows with respect to natural light.

Furthermore, all soffits were replaced in the Fitness Zone. The new ones match the black ceiling and they enable the adjustment of cables. The Cardio Zone users certainly appreciated the new and larger TVs allowing them to watch their favourite television programmes during their cardio activities. A new large TV set was also mounted above the Fitness Bar, which enables watching sports programmes when refreshing at the bar. The overall cost of the Fitness Zone renovation exceeded 2.5 million CZK. ■



FOREVER. FASTER.



FITFAB

Nová tréninková kolekce PUMA je dostupná v prodejnách a na e-shopu sportisimo.cz.

FOREVER. FASTER.



FITFAB

Nová tréninková kolekce PUMA je dostupná v prodejnách a na e-shopu sportisimo.cz.

Tým recepce

Balance Clubu Brumlovka

Potkáváte je denně na naší recepci, s usměvavými tvářemi vás vítají při příchodu do Klubu, jsou vám k dispozici pro vaše požadavky a jsou také těmi posledními, kteří se s vámi při vašem odchodu loučí. Řeč je o našem týmu recepčních, které pečlivě vybíráme a školíme tak, aby vám byli schopni poskytnout pětihvězdičkový servis. Poznejte blíže náš tým a jeho osobnosti, které se skrývají za vstřícnými obličejí a jmenovkami.



Barbora Kunová

CRM Manager

Už od malička jsem byla vedena ke sportu a pohybu. V Balance Clubu Brumlovka působím už šestým rokem, aktuálně jako CRM Manager a mimo jiné mám na starost chod recepce. Práce ve sportovním prostředí mne naplňuje a mohu říct, že kolektiv lidí a moderní přístup mi přináší radost do života. Jelikož v práci trávím většinu svého času, je důležité, abych se zde cítila dobře a práce mě bavila. Jsem vděčná, že to všechno moje práce splňuje. V Balance Clubu Brumlovka není žádný den stejný a člověk se tu má stále co učit.

Barbora Kunová

Sport and physical activities have been a part of my life since my childhood.. This year is my sixth year in Balance Club Brumlovka where I am currently holding the position of CRM Manager that, among other things, involves the reception management. I feel fulfilled working in the sports environment, and I can say that the team and modern approach add joy to my life. I spend most of my time at work and so it is important for me to feel good and enjoy my job. I really appreciate that my job meets all these demands. No two days are alike in Balance Club Brumlovka and there is always something to learn.

Radka Kozáková

Vždy pro mě bylo velkým lákadlem sportovní prostředí a Balance Club Brumlovka tomu plně odpovídal. Moc mi vyhovuje práce s lidmi, takže i velký a úžasný kolektiv v Balance Clubu beru jako velký bonus. V první řadě bych vyzdvihla nadčasové, moderní a velmi příjemné prostředí, které jen tak někde nenajdete. Jako další velké pozitivum vnímám možnost sloučit svoji práci se svým koníčkem a mít tak možnost využívat benefity Balance Clubu, jako je například Fitness nebo Wellness. Na recepci zažijeme poměrně mnoho vtipných momentů, nejvíce mi utkvěla a pobavila mě chvíle, kdy při brzkém

You meet them every day at our reception, with smiling faces they welcome you when you arrive at the Club, they are available for your requests and are the last ones who say goodbye to you when you leave. We are talking about our team of receptionists, who are carefully selected and trained to provide you the five-star service. Get to know our team and the personalities behind the friendly faces and name tags.

ranním příchodu klient automaticky vyžadoval pyžamo. Mezi mé záliby patří cvičení, jízda na kole, procházky i delší túry po různých



zajímavých místech. Baví mě móda a vytváření čehokoliv nového, například renovace bytů a bytový design. Mým velkým snem je hodně cestovat a poznávat stále nová místa. Můj velký životní pohon je humor a úsměv. Celkově se snažím nebrat život moc vážně, ale spíš na pohodu.

Radka Kozáková

I have always found sporting environment attractive and Balance Club fully corresponds to it. I very much enjoy

working with people, so the large and excellent team at Balance Club means a great bonus for me. First of all, it is the timeless, modern, and very pleasant environment that is hard to find anywhere else. Combining my job with my hobby is another great positive aspect, as it gives me a chance to use the Balance Club benefits, such as the gym and Wellness zone. We have many funny incidents at the reception, but the one that in particular sticks in my mind was one client who came early in the morning and automatically asked for his pyjamas. My hobbies include exercise, biking, walking and hiking in all sorts of interesting places. I also like fashion and creating new things, for example, house refurbishment and interior design. Travelling a lot and exploring new places is my great dream. Humour and smile are my driving forces in life. I try not to take life too seriously but rather take things easy.

Jan Novotný

V Balance Clubu Brumlovka jsem se rozhodl pracovat, protože se od brzkého věku věnuji sportu a pohyb je součástí mého každodenního života. Také mám rád pozitivní a dobře naladěné lidi, kteří



mají stejné či podobné zájmy jako já. V BCB se mi líbí každodenní komunikace s klienty! Chci, aby se u nás dobře cítili a základ toho je, abychom na ně

udělali při každém vstupu dobrý dojem! Také se mi líbí náš tým! Komunikace, vstřícnost, důvěra – to jsou stavební kameny úspěchu. Pamatuji si, jak jsem jednou předával jedné milé paní dárek k narozeninám – na její úžasnou reakci nikdy nezapomenu. Člověk z toho má sám lepší den, když vidí, jak jsou klienti potěšeni. Ve volném čase se věnuji sportu, hrál jsem 11 let tenis na vyšší úrovni, teď už hraji pouze rekreačně. Také jsem hrál pár let hokej, fotbal a florbal. Fitness v našem Klubu mi pomáhá držet se v kondici a dopřát svému tělu také trochu odpočinku.

Jan Novotný

I wanted to work at Balance Club Brumlovka because I have been engaged in sports since my early childhood, and physical activity is an essential part of my daily life. Also, I like positive people with good vibes who have the same or similar interests. I love to communicate with clients on a day-to-day basis! I want them to feel well at the Club, and it is essential to make a good impression on everyone who comes to the Club! I also like our team! Communication, openness, and trust are the cornerstones of success. I remember handing a birthday gift to a nice lady and I will never forget her amazing response. Seeing a happy client makes my day better. My leisure time is filled with sports. I played tennis at an upper level for eleven years. Now, I only play it for fun. I also played hockey, football, and floorball for a few years. Balance Club Brumlovka helps me to keep in shape and relax a bit, too.

Dominik Šefl

Vždy jsem měl ke sportu blízko a chtěl jsem, aby byl i nadále součástí mého života. Mou počáteční motivací bylo zdokonalit se v komunikačních vazbách s klienty a rozvinout sportovní znalosti a techniky silového tréninku, a to nejen v českém, ale i v anglickém jazyce. Proto pro mě byl Balance Club jasnou volbou.

Velice se mi líbí moderní pracovní prostředí, které dokonale propojuje práci a cvičení v jeden celek. Nadále moc oceňuji pozitivní a vstřícné jednání všech mých kolegů, které zpřijemňuje pracovní atmosféru. Nejvíce mě pobavilo, když náš kolega upustil na nohy našemu technikovi těžkou krabici, protože prostě byla příliš těžká. Ve svém volném čase se rád věnuji cestování, umění, módě, hudbě, designu, malbě obrazů a fitness.



Dominik Šefl

I have always been into sports and I wanted sports to play an important role in my life further on. My motivation was to improve my communication with clients as well as my knowledge about physical activity and strength workout techniques not only in Czech but also in English. Balance Club was therefore a clear choice. I really like the modern workplace environment that perfectly combines work and exercise. Furthermore, I very much appreciate the positive and forthcoming behaviour of my colleagues that contributes to the overall pleasant atmosphere. It made me laugh when our colleague dropped a heavy box on the feet of our technician just because it was simply too heavy. I like travelling, art, fashion, music, design, painting, and fitness.



Anna Adamová

Na recepci Balance Clubu Brumlovka je strašně fajn kolektiv a to mi práci nesmírně zpřijemňuje. Ty směny pak tak nějak jinak utíkají. Líbí se mi také možnost využívat celý Klub, jít si zacvičit a pak si třeba odpočinout na terase či v sauně.

Kdykoliv se nám tu na recepci přihodí něco, co nás pobaví, tak na to rádi vzpomínáme. Jednou nás s holkami pobavilo, když jsem brala štos prostěradel z horní police a celý jsem ho na sebe samozřejmě shodila.



Krom sportu patří mezi mé koníčky cestování a kvalitně strávený čas s přáteli. Občas ráda něco dobrého upeču. Hodně času pak trávím se svým psem.

Anna Adamová

There is a really great reception team that brings me pleasure and makes me feel happy at work. The shifts just go by faster. I also like the benefit of using the Club facilities: I can do some exercise and then relax on the terrace or in the sauna.

We like to think of all the funny situations around here. Once, I reached for a stack of sheets on the upper shelf and, guess what, they all fell down on me! Actually, there are a lot more amusing incidents.

In addition to sports, I like travelling and spending quality time with my friends. I like to bake, too. I spend a lot of time with my dog. And I study and work.

Marek Berka

Na Balance Club Brumlovka jsem narazil při hledání fitness studia v okolí a zaujal mě na první pohled, takže mi přišlo jako velmi dobrý nápad Klub kontaktovat a domluvit si pracovní pohovor.

Velmi se mi líbí kolektiv, který v práci máme, a prostředí, ve kterém pracuji. Ve volném čase cvičím a trénuju thajský box, proto jsem moc rád, že mohu využívat prostorů na cvičení i prostoru s boxerskými pytlí, které Klub nabízí.



Marek Berka

I ran across this Club when looking for a fitness studio in this area. It caught my eye, so I decided to contact the Club and arrange a job interview.

I very much like the team and the workplace environment.

I exercise and train Thai box in my leisure time; therefore, I am happy to be able to use the facilities here, including the space with punch bags.

Lenka Formánková

Práce v Balance Clubu Brumlovka mi byla doporučeným kamarádem, sauněrem Balance Clubu, Ondrou. Je

tu nejlepší kolektiv lidí a skvělé káfičko. V Klubu jsem zažila už mnoho radostných momentů. Ráda však vzpomínám spíše na období než vyložené moment, a to když jsem v Klubu začala pracovat a poznala jsem své nynější kolegyně, ze kterých se staly úžasné kamarádky. Do teď si pamatuji, jak nadšená jsem byla z přátelské atmosféry, která v Klubu panuje. Ráda cestuji, chodím na cony, nakupuji knihy (které pak nečtu) a sloužím svému psovi Charliemu. Klub mi v tom dopomáhá tak, že mi na tyto záležitosti pomáhá vydělávat.



Lenka Formánková

I received a recommendation from Ondra, Balance Club's sauna master. The best team ever and wonderful coffee. I have experienced many joyful situations in the Club. I cannot think of just one moment, but I like to think of the time when I started working for BCB and met my current colleagues who have become wonderful friends. I still remember how impressed I was about the friendly atmosphere in the Club. I like travelling, going to cons, buying books (that I then do not read), and I am a servant to my dog Charlie. The Club is very helpful in giving me a chance to make money for these hobbies.

Barbora Hanusová

Před 6 lety jsem své mamce darovala k narozeninám členství v Klubu, protože se mi velmi líbila myšlenka propojení fitness a wellness centra. Od té doby jsem Klub několikrát navštívila jako host



a pokaždé jsem odcházela nadšená. Když se mi pak naskytla příležitost být jeho součástí, neváhala jsem ani minutu. V Balance Clubu Brumlovka pracuji krátce, ale už teď si mě získal svým skvělým kolektivem, který mě hned mezi sebe přijal, a přátelskou atmosférou napříč Klubem. Od mala se věnuji sportu a vždy jsem ráda zkoušela nové věci. V Klubu se můžu neustále učit novým věcem, třeba díky nejrozličnějším lekcím, od jógy přes flamenco až po box. A navíc můžu zregenerovat své tělo po náročném tréninku, vyčistit si hlavu a na chvíli zpomalit, na což jsem dříve často zapomínala.

Barbora Hanusová

Six years ago, I bought the Club's membership to my mom as a birthday gift because I really liked the idea of the fitness and wellness centre in one. Since then, I have been to the Club as a guest several times and I was always enthused by it. When I got a chance to work for the Club, I did not hesitate for a minute.

I have been at Club for just a short time but it has already won my heart, namely its wonderful team that made me feel welcomed and the friendly atmosphere throughout the Club. I have been doing sports since my childhood and I have always liked to try new things. This is exactly what you can do at Club – learning new things, for instance, at various classes ranging

Veronika Jirků

Do Klubu mě přivedla moje kamarádka, která zde již pracovala. Líbí se mi mladý kolektiv, možnost využívat benefity v podobně vstupu do Klubu a v neposlední řadě různé akce, které pro nás Klub organizuje. Ráda vzpomínám na momenty, kdy dostávám pozitivní zpětnou vazbu na Klub a celkově náš vstřícný klientský servis.

Mezi mé záliby patří aerial sporty, jako je pole dance a vzdušná akrobacie na



obruči. Díky práci v Klubu mohu využívat fitness a zlepšovat své sportovní výsledky, stejně jako dopřát svému tělu regeneraci ve wellness zóně.

Veronika Jirků

A friend of mine who had been working here already took me to the Club. I like the young team, the opportunity to enjoy employee benefits in the

form of using the Club facilities, not least the various activities the Club organizes for us. I like to think of the moments of positive feedback to the Club and to our proactive client service in general. I like aerial sports such as pole dance and aerial hoop. Thanks to my job in the Club, I can use the gym to improve my sports results as well as relax and regenerate in the wellness zone.

Michaela Lebedová

Při studiu na vysoké škole jsem hledala brigádu. Od učitele tělocviku jsem dostala přeposlanou nabídku na práci v Balance Clubu Brumlovka. V Klubu jsem již předtím byla a moc se mi líbilo jeho zázemí, energie i široká škála možností, které nabízí (vedené lekce, bazén, posilovna, Wellness). Proto jsem se pro tuto práci rozhodla.

Nejvíce si na práci v Balance Clubu cením skvělého pracovního kolektivu, který zde máme a kterého mohu být součástí.



Vážím si milých okamžiků při komunikaci s klienty (milý pozdrav, úsměv, krátká konverzace). Tyto malé momenty mi dělají radost.

Sport je pro mne důležitou součástí života. Hodně času trávím na kole, běháním a lezením po horách i po

skalách. Do Balance Clubu ráda chodím na vedené lekce, které mi pomáhají zlepšit se v ostatních sportovních aktivitách, ale také relaxovat a užít si čas sama pro sebe.

Michaela Lebedová

I was looking for a part-time student job. My PE teacher forwarded me an offer to work for Balance Club Brumlovka. I had not been to the Club before, and I really liked its facilities, energy, and its wide offer (group classes, the swimming pool, the gym, the wellness zone). So, I took the job.

I mostly appreciate the wonderful team that I can be a part of.

I very much appreciate the nice moments when communicating with clients (a nice greeting, a smile, a short conversation). These little moments make me happy.

Sport plays a significant role in my life. I spend a lot of time biking and jogging, as well as mountain and rock climbing. I like to attend group classes that help me to improve my skills in other sporting activities. I also like to relax and take time for myself.

Lucie Maršíková



Do Balance Clubu Brumlovka mě přivedla jedna z mých nejbližších kamarádek, která zde v tu dobu také pracovala. Hledala jsem práci ke škole, ke všemu v době pandemie covidu, a tak se toto doporučení zdálo jako ideální volba.

Jsem vděčná, že většina kolegů, které zde v práci mám, jsou součástí i mého mimopracovního života.

Vážím si tak, že mi práce dala dobré přátele, že jsem v práci s lidmi, které mám ráda, a zároveň vím, že se na ně mohu ohledně pracovních záležitostí vždy spolehnout. Ve volném čase především sportuji, k čemuž ráda využívám vybavení Klubu.

Lucie Maršíková

One of my closest friends, who worked here at the time, introduced me to Balance Club Brumlovka. As a student, I was looking for a part-time job, moreover during the Covid-19 pandemic, and so her recommendation just fit in.

I am grateful that most of my colleagues are also part of my life outside of work. I appreciate that I found good friends at my job and that I can work with people I like. Moreover, I can always rely on them in terms of working issues. I spend my leisure time actively with sports and I am therefore happy I can use the Club facilities.

Zuzana Matějčková

Před pár lety jsem se přestěhovala do Prahy kvůli studiu. Hledala jsem práci, která by mě bavila a naplňovala. Do Balance Clubu Brumlovka jsem měla nastoupit na pozici plavčíka, ale osud chtěl, abych zůstala na recepci.

Líbí se mi kolektiv, který na recepci máme. Z kolegů se stali blízcí přátelé a je to jako pracovat s rodinou. Pokaždé ráda vidím úsměv na tváři našich klientů, kteří se pravidelně vrací a jsou vždy pozitivní, i když máme frontu. Klub jako takový nabízí mnoho možností k využití a je tedy skvělá příležitost si mimo pracovní dobu dojít zacvičit, zaplavat nebo jenom zrelaxovat před další směnou na recepci.



Zuzana Matějčková

I moved to Prague to study a few years ago. I was looking for a job that would make me feel happy and fulfilled. First, I was to work as a swimming pool attendant, but as fate had it, I stayed at the reception.

I like the reception team. My colleagues have become my close friends, and it feels like working with a family. I always like to see smiling clients who come back on a regular basis and who are always positive even if they have to wait in a queue.

The Club provides a myriad of sport opportunities, such as exercise, swimming, and relaxation to refresh before my next shift at the reception.

Veronika Růžicková

V Balance Clubu Brumlovka máme krásné krásné prostředí, hlavně super kolektiv. Líbí se mi přátelská atmosféra na směnách a milí členové. Každá

směna přináší spoustu vtipných momentů, na které ráda vzpomínám.



Veronika Růžicková

At Balance Club Brumlovka we have beautiful beautiful environment and especially, a great team. I like the good atmosphere during my shifts and friendly Club Members. Every shift brings many funny moments that I like to recollect.

Kristýna Voleská

Balance Club Brumlovka mě zaujal svým zázemím a můj kamarád mi přeposlal nabídku práce. Líbí se mi myšlenka klubu, která vede ke zdravému životnímu stylu, sama se o to zajímám. Cením si také práce, při které jsem v kontaktu s lidmi.

Ráda vzpomínám na znovuotevření Klubu po covidu-19, kdy se sem všichni těšili a naši klienti nám vesele vyprávěli, jak jsou rádi, že vidí znovu naše

úsměvy, které nezakrývá rouška. Ve volném čase ráda sportuji nebo trávím čas s nejbližšími kamarády. Klub mi v tom dopomáhá hezkým zázemím a skvělými vztahy mezi kolegy, které jsme si tu vzájemně vytvořili.



Kristýna Voleská

The Club caught my interest because of its facilities, and a friend of mine sent me a job offer here. I like the overall idea of the Club that inspires one to a healthy lifestyle which is something I am interested in as well. I like a job that involves being in contact with people.

I like to recall the re-opening of the Club after the COVID-19 pandemic. Everyone was excited and our clients told us how happy they were to see again our faces without masks. I like to do sports in my free time and to spend time with my closest friends. The Club is very helpful in this respect: there is a beautiful environment and I have built great relationships with my colleagues. ■

FLEKSI

Hledáte prostory pro vaši akci?

Fleksi nabízí eventové a coworkingové prostory rovnou ve třech budovách v areálu Brumlovka, které splní všechna vaše očekávání.

FLEKSI

____BUDOVA B

Vyskočilova 1422/1a
140 00 Praha 4



FLEKSI

____BETA

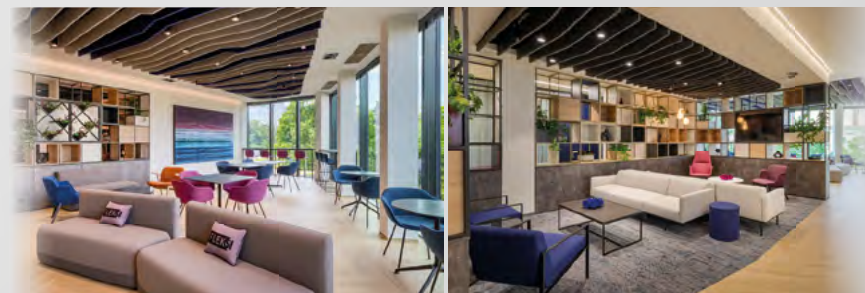
Vyskočilova 1481/4
140 00 Praha 4



FLEKSI

____FILADELFIE

Želetavská 1525/1
140 00 Praha 4



Velikost prostor: 130 – 200 m²

Kapacita: 60 – 100 osob

LED stěny, full HD | Kompletní ozvučení | Bezdrátové mikrofony | Pódia a řečnické pulty

Máte zájem o prohlídku nebo potřebujete zajistit kompletní servis akce?

Tým FLEKSI je vám k dispozici, neváhejte nás kontaktovat. Těšíme se na vás.

+420 720 730 000

info@fleksi.cz

www.fleksi.cz



Petr Mrázek

- narozen 14. 2. 1992
- hokejový brankář
- současný klub – Chicago Blackhawks (NHL)
- prošel kluby jako Carolina Hurricanes, Philadelphia Flyers, Toronto Maple Leafs či Detroit Red Wings
- reprezentace: účastník MSJ 2012, bronz na MS 2012, SP 2016 a MS 2017

Petr Mrázek je hokejový brankář působící v NHL, v současné době v týmu Chicago Blackhawks. Pro svou letní přípravu před startem sezóny si vybral Balance Club Brumlovka jako zařízení, v němž pro svůj trénink a přípravu na náročnou sezónu v NHL najde vše, co potřebuje. Jak taková příprava vypadá? Na co se soustředí? Podle jakých kritérií si vybral fitness zařízení? Jak vzpomíná na svá působiště? Na to všechno a víc jsme se ho během jeho letní přestávky zeptali.

Podle čeho jste vybírali fitness, ve kterém se budete připravovat?

Já jsem kamarád s Radkem Štěpánkem, který do Balance Clubu Brumlovka chodí. Chodil sem i se svým kondičním trenérem (Markem Všetíčkem) a vždycky mi vyprávěl, jak je tu spokojený. On v Praze hrál tenis, bydlel tady. Když jsem se před sedmi lety stěhoval z Ostavy do Prahy, přemýšlel jsem, že bych sem začal chodit. Můj agent se ale znal s lidmi z jiného fitness, takže jsem začal chodit jinam, ale teď jsem si řekl, že nastal čas na změnu. Vzpomněl jsem si na Radka, jak o tom vyprávěl, a kontaktoval jsem pana Novotného z vašeho Klientského centra, jestli by byla možnost se připravovat tady. Jsem rád, že to klaplo.

Podle jakých kritérií jste místo vybírali?

Podle AirBiku – ne, to si dělám legraci. Já jsem se na to díval a věděl jsem, že je tu možnost různého využití, jako

je bazén, sauny, pára a podobně. Prostor je velký, člověk se tu cítí pohodlně a může se soustředit jen na trénink. Nemám moc rád fitka, kam se chodí lidi jen ukazovat – tady jsme si to přišli vyzkoušet a líbilo se nám, že tu vládne pohoda a že je to i takové rodinné.

Co nejvíc využíváš?

AirBike – ten opravdu hodně využíváme: v pondělí a úterý se zaměřujeme na sílu, v pondělí spodní část těla, v úterý horní. Ve středu chodíme běhat ven, když je na to počasí. V úterý a v pátek ale využívám i AirBike a občas mám i kruhový trénink. Je tu s ohledem na tu pozici, kterou hraju, všechno, co se dá využít. Hodně se pohybujeme ve funkční zóně a od pondělí do pátku tady využijeme vlastně skoro všechno.

Jak dlouho trvá tvoje letní příprava na sezonu?

Letos je delší, protože jsme se nedostali do play-off, takže jsme skončili brzy, ale většinou jsou to tři měsíce. Letos

jsem začal 15. května a pojedeme asi do 10. září, to jsou cca čtyři měsíce, jestli dobře počítám, s nějakými pauzami, samozřejmě. Člověk si dá třeba tři, čtyři dny volna jednou dvakrát za léto, ale jinak se jede příprava od půlky května až do tréninkového kempu na konci září.

Máte nějaké tréninkové plány od klubového kondičního trenéra?

Nemáme. Máme to nastavené tak, že se každý hráč připravuje sám. Samozřejmě některé týmy mají nějaký plán, včetně nás – my například máme od našeho kondičního trenéra v Chicagu plán, který on trénuje s hráči, kteří žijí v Chicagu. My k němu máme přístup, ale většinou se každý připravuje sám se svým kondičním trenérem.

Když se po přípravě vrátíte zpátky, teď tedy konkrétně do Chicaga, máte tam nějaké testy, které vás porovnají, aby se zjistilo, jestli jste ty čtyři měsíce na sobě pracovali?

Ano, máme takové základní testy – šest až sedm cviků, ale každý tým to má jinak. Každý tým si to jinak hlídá a stejně je nejdůležitější, jak je člověk připravený na ledě. Myslím, že každý z kluků chodí do posilovny, ale každý je stavěný na něco jiného, takže opravdu záleží hlavně na výkonech na ledě. Navíc myslím, že když je hráč hodně mladý a je v týmu první roky, pak manažeři jeho přípravu více hlídají. Kdyby mu to například nešlo na ledě, dají mu pořádně sežrat přípravu na suchu, ale u starších hráčů to nechávají volně běžet. Samozřejmě se taky člověk nemůže vrátit se 120 kily, že ho ani nepoznají, ale myslím si, že málokdo to takhle hlídá. Ale jsou i takoví manažeři a kondiční trenéři, kteří hlídají váhu během přípravy. Není to asi tolik jako ve fotbale nebo v jiných sportech. V tomhle ohledu je to v Chicagu opravdu v pohodě, stejně jako v týmech, kde jsem byl předtím.

Navíc tam máme i zdravotní testy, takže srdce, EKG, na to se teď hodně dává

pozor. Když jsou nějaké nejasnosti, musíš jít na další testy, pak se taky třeba chodí k zubaři a na další vyšetření.

Jak často na takové zdravotní testy chodíte?

Před začátkem a na konci sezony.

Zmiňoval jsi, že nejdůležitější je ve finále vlastně to, jak trénuješ na ledě. Dostaneš se za ty čtyři měsíce letní přípravy na led?

Vždycky jsem začínal na ledě kolem půlky srpna. Jednou, dvakrát týdně jsem chodíval v půlce srpna, i když jsem byl mladší, od půlky května do srpna na led opravdu nechodíme. I v Americe se to bere tak, že z toho, co se nabere v létě v posilovně, se žije celý rok. Sezóna je dlouhá, zápasů je hodně, samé cestování a člověk v posilovně nestráví skoro žádný čas. Takže jsem začínal v půlce srpna, pár let zpátky jsem tady nešel na led vůbec, až pak v Americe. Letos jsem to ale zase změnil a jdu už první týden v srpnu. Je to individuální, podle toho, jak se člověk cítí, jak je chuť, protože ta sezóna je strašně dlouhá. Hrajeme 15–16 zápasů v měsíci. Člověk je na cestách, dlouho v letadle. Přistaneme ve dvě ráno, večer se třeba hraje zápas a pak hned letíme domů. Potom je sice volno, ale dva dny předtím nespíš, takže se vyspíš a zase hraješ. Těch zápasů a tréninků je hodně, takže člověk ten led občas nějakou chvíli nechce ani vidět.

Už jsi to nakousl, ale přece jen – jak často se dostanete během sezóny do posilovny?

Jsou kluci, kteří bez posilovny nemůžou být. Jdou si zacvičit po každém zápase, po každém tréninku. Co se týče mě, já jsem toho nikdy úplný milovník nebyl. Když půjdu do posilovny a druhý den mě bude na ledě něco bolet, budu otrávený. Pro mě je základ led. Pro mě je důležité zajít si do posilovny třeba po zápase, udělat si nějaké cviky s expandery, s lehkými váhami, nebo i bez vah. Někteří kluci se tam

dostanou každý den, jiní třeba dvakrát za měsíc. Máme například daný trénink, ale není nikde psáno, že ho musí odjet 20 lidí, prostě tě nechají. Ti starší hráči už ví, jak se mají ke svému tělu chovat a mně to třeba zas tak dobře nedělá. Když zápas nechytám, tak jdu na kolo, prostě taková jiná posilovna. Jsou to spíš takové věci, aby se člověk udržel v kondici.

Prošel jsi Ottawou, Detroitem, Chicagem... Ve kterém z těchto měst se ti nejlépe žilo?

Na to se mě ptá tolik lidí a je to strašně těžká otázka. Například Ottawa... to byla juniorská soutěž a chtěl jsem se dostat do NHL. Od šestnácti do devatenácti jsem si tam užil strašně srandy – poznával jsem nové lidi, učil se anglicky, byl jsem poprvé někde mimo sám...

Jinak hokejově je to strašně těžké posoudit. Hodně mi přirostl k srdci Detroit, protože jsem tam začínal. Byly to pro mě takové první kroky a první zápasy, měli jsme dobrý tým.

Carolina – tam zase bylo úžasné počasí. Klub je v malém městě, žádné velkoměsto, v porovnání s Torontem nebo Chicagem spíš vesnice, nedá se to srovnat. Každý den sluníčko, teplo, výborní fanoušci – asi nejlepší z týmů, kde jsem hrál. Možná i díky tomu, že Carolina neudělala play-off asi deset let a já tam přišel do nového, mladého týmu, kde byl i nový trenér a dostali jsme se až do finále konference. To město tím žilo. Tam jsem si to ty tři roky užil. Škoda covidu, protože ten druhý rok jsme měli velkou šanci něco uhrát, ale už to byl kvůli covidu takový hokej bez fanoušků.

Toronto se mi líbilo asi nejméně. Lidi mi říkají, že to bylo proto, že se mi to tam nepovedlo a byl jsem zraněný, ale já tam k tomu mám i jiné výhrady než jen hokejové. Vážím si toho roku, co jsem tam byl. Sice jsem byl zraněný a moc jsem toho neodchytal, ale Kanada je strašně složitá, co se týče bydlení a daní. Jakmile tam člověk bydlí a potom odejde,

je to problémové. Dodneška se s tím peru. Takže si říkám, že do Kanady už bych nechtěl. To bylo takové ponaučení a člověk se probudil do reality. Je to jiný svět než Amerika a Evropa.

Chicago máme zatím jako takové nejoblíbenější. Město super, fanoušci parádní, skvělé zázemí. Klub je bohatý, starají se o nás dobře. Měli jsme dostat jedničku draftu Connora Bedarda a povedlo se, takže doufám, že to bude zase lepší. Dostat ho byl cíl klubu.

Těžko vlastně říct, kde bylo nejlíp. Hokejově Detroit a Carolina, protože s Detroitem jsme vždycky udělali play-off a byl tam dobrý tým, Carolina je tým v malém městě, ale hokejově na úrovni. Detroit je taková srdcovka, řekl bych. Prožil jsem tam šest let a byla to taková moje počáteční cesta do NHL. Takže pokud se ptáš na srdcovku, tak Detroit, hokejově bych řekl Carolinu a na život Chicago.

Máš při vašem zápasovém vytížení vůbec čas poznávat města?

Já mám rád svoji pohodu, takže když máme volno, jsem spíš doma. Projedu si nějaké seriály, ale zajdeme si i rádi na večeri. Já nejsem ten typ, co chodí po městě a dívá se na památky. Když jsme doma, tak chci být doma a nic nedělat, prostě trávit ten čas v bytě nebo v baru. Ale když cestujeme na zápasy, tak s klukama chodíme ven. Když třeba jedeme do Anaheimu, zajdeme si klidně do Disneylandu nebo na pláž, na večeri, do obchodáku. Když jedeme do Nashvilu, jdeme na country muziku, na nějaký koncert. Spíš poznáváme takhle na cestách, protože nechceme sedět na hotelu.

Takže spojte cestování za hokejem s poznáváním...

Přesně tak, když jsme třeba byli ve Vancouveru a měli jsme jeden den volno, někdo letěl hydroplánem na výlet do hor. Trvá to půlhodinku. Když jsme na tripech, tak toho člověk udělá víc, než když hrajeme doma.

A jakým způsobem relaxuješ a odpočíváš? Zmínil jsi seriály...

Seriály, rádi se zajdeme projít nebo na večeri. Na těch tripech je to tak, že člověk poznává. Hodně kluků hraje golf. Já miluju golf, teď v létě bych ho mohl hrát 7x v týdnu, kdyby to šlo. Ale v sezóně na to nemám moc čas ani pomyšlení. Ale třeba když jsme v Kalifornii, tak na golf jdeme vždycky.

Golf taky zabere poměrně dost času, ne?

Já třeba kvůli svým třislům moc v sezóně hrát nechci. Ta sezóna je natolik specifická, že člověk spíš jen odpočívá. Během těch osmi měsíců se člověk zavře do takové bubliny a jede si svoje. Mimo sezónu golf hraju, ale jakmile začne hokej, pětikrát týdně ho určitě hrát nebudu.

A jinak odpočívám třeba u formulí, ty mám rád, mám i trenažér. Nebo si zahrajeme ping pong, spíš takové srandičky.

Dřív se u sportovců ani tolik neřešilo stravování. Máte v Chicagu někoho, kdo se vám o stravování stará?

V jiných sportech to je běžné, v hokeji zatím ne. Víím, že to tak je ve fotbale, protože znám Petra Čecha. Byl jsem s ním na Chelsea, když ještě hrával, i potom, když už byl manažer. Vzal nás po zápase do kabiny a tam jsem viděl toho jejich kluka, který jim sepisoval, co všechno si mají a nesmí dát. Tak nic takového my nemáme. My máme nutriční poradkyni, která řekne, co bychom měli jíst, protože máme třeba společné snídaně, zdravější obědy, všechno bio, ale hokej je podle mě specifický v tom, že to snad ani nejde dodržet. V půl osmé nebo v osm večer jdeš hrát a skončíš v deset nebo v jedenáct. O půlnoci přijedeš na letiště a jíš o půlnoci nebo v jednu ráno. Někdo nejí ihned po zápase. Let trvá třeba dvě hodiny, takže někdo si dá kolem druhého ráno steak, k tomu třeba brambory, nějakou zeleninu, brokolici,

třeba i polévku, salát. Jdeš spát. V deset ráno vstaneš a dáš si snídani, třeba vajíčka, kaši, podle toho, co kdo má rád. V půl jedné už se obědvá a v šest jsme zase na ledě. Takže málokdo ví, že my jíme ve dvě ráno a většinou je to opravdu steak, losos nebo kuře, k tomu brambory, rýže nebo zelenina. Jdeš spát, v devět nebo v deset vstaneš a takhle pořád dokola. Když někam letíme třeba už den předem, tak se nám snaží vymýšlet i něco jiného, třeba dostaneme i sushi, to je lepší. Ale když jíme v noci, tak si potom dáme třeba KitKat, Snickers nebo brambůrky. Máme na to chuť, vidíme to tam a nikdo tě nezastaví, protože všichni potřebují, abys druhý den podal výkon.

Abychom jedli okamžitě po zápase, a ne třeba až hodinu a půl potom v letadle, připraví nám někdy proteinové šejky a pizzu, než se v kabině převlečeme, což může trvat i 45 minut. Každý si dá jeden dva kousky. Je těžké jíst správně, když máš druhý den zase hrát. Ta strava je prostě strašně složitá. Máme spoluhráče diabetika, který měl v Montrealu svého kuchaře a vozil si s sebou věci k jídlu. Samozřejmě jsou asi i týmy, které to víc hlídají, ale je těžké někomu říct, pokud hraje dobře, že by měl zhubnout. Jídla máme dostatek, ale je to vlastně skoro pořád to samé dokola.

Mám jednu z posledních otázek – kdo tě na tvé hokejové cestě nejvíce ovlivnil?

To je jednoduchá otázka – určitě rodiče, tatka a mamka. Jsme z malé vesnice, každý den mě museli vozit na tréninky a toho si strašně moc vážím. Tatka je sportovec, takže mě ke sportu dobře vedl. Takže to byli rodiče, na sto procent, bez debat.

Kdybych měl říct další jméno, kdo mě ovlivnil nebo v hokeji zavčasu změnil, tak to byl Marian Jelínek. Strašně si vážím toho, jak mi změnil způsob nahlížení. Když je člověk ve dvaceti či dvaadvaceti v NHL a kolem něj je všechn ten

boom, nemusí to každý unést. A mně přišlo, že jsem byl až příliš v klidu, ničím jsem se netrápil, jen jsem si to užíval. Neřekl bych, že bych byl na hrušce. Ale když jsem byl v Detroitu, tak jsem se s Marianem chtěl potkat a díky němu jsem pohled na hokej úplně změnil. Vždycky jsem si všeho kolem hokeje vážil, ale když se na to podívám teď s odstupem i po tom, co mi všechno Marian řekl, si toho vážím ještě víc.

Gólmani jsou ve své přípravě specifičtí i určitou speciální mentální přípravou. Zmínil jsi Mariana – spolupracuješ s ním na pravidelné bázi?

Marian je ten, který mi pomohl a změnil můj náhled na hokej. To byl můj záměr – jít za ním, aby mi pomohl v té mentální přípravě. Já jsem, řekl bych, na ledě strašný pohodář, nenervuju se, nejsem nervózní, a to jsem potřeboval trochu změnit. Potřeboval jsem do sebe dostat trochu tlaku. Šel jsem za ním s tím, že když jsem třeba dva zápasy odchytal skvěle a pak šel na další – třeba čtvrtý, pátý – byl jsem tak vysmátý a v pohodě, že jsem si říkal, že pokud by se mi nepovedl, všichni se můžou podívat na ty předchozí, kdy jsem zachytil skvěle...

Gólmanská pozice je svým způsobem nevdechná, každá chyba je vidět...

Je to tak, ale to si člověk nemůže vůbec připouštět. Takhle jsem to bral, když jsem byl malý, ale teď se na to dívám úplně jinak. Když je člověk v NHL, hraje pro fanoušky. NHL je prostě show. Je to zábava, ale tlak je samozřejmě velký, protože je to nejlepší liga na světě. Vždycky ale všechno končí u gólmana. Když nepromění hráč, nic se nestane. Já se tím ale netrápím. Góly padaly a budou padat vždycky.

Když dostaneš v prvních minutách gól a sám víš, sám si zhodnotíš, že to byl zbytečný gól a navíc tvoje vina, co si řekneš? Máš nějakou mantru,



kterou použiješ, aby se to s tebou netáhlo celý zápas?

Nejradši bych si vynadal, protože tohle se fakt stává.

Nadáváš si pod maskou?

Kdysi jsem si nadával, ale s Marianem jsme řešili i tohle téma. To je dobrá otázka. On mi vždycky říkal, že člověk má v sobě druhé já. To si musíš nějak nazvat – někdo si ho nazve jako nějakou

postavičku nebo mu dá jiné jméno. Ty jako specifická osoba, která je v bráně sama, by sis měl ve své mysli s tím druhým „člověkem“ povídat. Takže tak nějak to mám.

A řekneš nám, jak se jmenuje tvoje druhé já?

Peťan. Měl jsem vymyšlené jiné jméno, ale Marian mi vždycky říkal Peťane. Takže jsem si ho nechal. To málokdo

ví, ale pomohlo mi to, protože člověk si v podvědomí povídá. Nemusím si nic říkat ani nahlas, jen si to tak prohazuju a pak zjistím, že to fakt funguje. Že se přece nezblázníme z jednoho gólu, že to zlepšíme. A jakmile se vhodí bule, tak už jedu dál. Vždycky si říkám, že ten gól už nevrátím – nevadí, že jsem jeden dostal, protože teď další dva chytanu a budeme všichni spokojení. V tomhle jsem flegmatik. ■

Petr Mrázek

- Born 14 February 1992
- Ice-hockey goalkeeper
- Currently on the roster of the Chicago Blackhawks (NHL)
- Previously played for Carolina Hurricanes, Philadelphia Flyers, Toronto Maple Leafs, Detroit Red Wings
- Played for the national team: 2012 IIHF U20 World Championship, 2012 IIHF World Championship (bronze medal), 2016 World Cup and 2017 IIHF World Championship

Petr Mrázek is a professional ice-hockey goalkeeper currently playing for the Chicago Blackhawks of the NHL. As part of his summer training programme, he chose the facility of Balance Club Brumlovka because it entails all he needs for his preparation for the upcoming demanding NHL season. How does he prepare for the season? What does he focus on? What were his criteria when he chose a fitness facility? How does he recall his previous engagements? We asked him all these questions and even more.

How did you choose a fitness club for your training?

Radek Štěpánek, who is the Balance Club client, is my friend. He would come here with his strength and conditioning coach (Marek Všetěček), and he kept telling me how great it was here. He played tennis in Prague and lived in the area. I was thinking about going here about seven years ago, when I moved to Prague from Ostrava. But my agent knew people at a different fitness club so I started going there. However, I have recently decided that it was about time for a change. I recalled Radek sharing his satisfaction with the club and so I reached out to Mr Novotný from your Client Centre and asked him whether I could train here. I am happy it all worked out so

Which criteria did you consider when choosing the place?

It was the AirBike – well, not really, I'm just kidding. I checked it and saw there was a great offer, including a swimming pool, various types of sauna, steam bath, and more. It is very spacious; one feels comfortable here

and can fully concentrate on training. I am not very fond of gyms where people just show off. Here, they showed us around, and we liked the peaceful and almost family-like atmosphere.

What do you use the most?

It is the AirBike – we use it a lot indeed. Monday and Tuesday training sessions are focused on strength – lower body on Monday and upper body on Tuesday. If the weather is favourable, we jog outside on Wednesdays but I use the AirBike on Tuesdays and Fridays, too. Occasionally, we do circuit training. All that I can use here is helpful for the position I play. We spend a lot of time in the functional zone and basically use almost everything in the club throughout the week.

How long is actually your off-season training period?

It is longer this year because we did not make it to the play-offs, but it is usually three months. This year, we started on 15 May and we will train until 10 September, which is about four months, naturally with some pauses. You can take three or four days

off once or twice during the summer but the training period lasts from mid-May to the pre-season camp at the end of September.

Do you have some workout plans from your club's S & C coach?

No, we do not. Each player prepares individually. There are teams, of course, that draw up some plans. In fact, we have one from our S & C coach in Chicago who trains with the team members who live there. We have access to it, but usually each player trains with his own coach.

How frequent are the medical tests?

Twice a year: before and after the season.

When you know the criteria for the pre-season tests, do you especially prepare for them during those four months?

I always wanted to prepare for them but all we do is the pull-ups, for example. We practice pull-ups twice a week but nothing else. Since I am no longer in my twenties, I do not shiver with fear any more. I remember being scared when I was twenty. What if this happens? What if anything goes wrong? But I'm not worried any more. I know I'll pass one way or the other. I will get a report about last year's condition and I know I will improve on it this year. But the pull-ups are so specific that if you do not practice, your strength drops very quickly. We don't have AirBikes there. I ride it a lot over here because we have regular bikes in Chicago. I remember practicing it all the time when it was part of our testing in Carolina. We would freak out a month before the test. But we knew we would make it since we had trained for it. That was the only case. Upward jumps, for example, were part of testing everywhere.

You have already started talking about it, but still, how often do you get to the gym during the season?

There are boys who cannot live without the gym. They simply go there after each game and practice. I have never been a great gym lover. If I go to the gym and feel sore the next day on the ice, I will be annoyed. The ice is crucial for me. It is important for me to go to the gym after a game, for example, to do some workout with expanders, light weights, or without weights at all. Some players go there every day, some twice a month. We get a prescribed workout, for example, but there is no rule that 20 people have to do it, they let you live. The older players already know how to treat their bodies, and I know that it is not that good for me. When I do not play, I go on a bike, just a different type of gym workout. You mostly do things to keep your body in good shape.

You played for teams in Ottawa, Detroit, Chicago... which of the cities did you like the best?

Many people ask me this question and the answer is really difficult. For example, Ottawa... it was a junior league and I wanted to get drafted into the NHL. I was there between the age of sixteen and nineteen and it was a lot of fun – I met new people, learned English, and I was all by myself for the very first time in my life...

Regarding hockey, it is very difficult to say. I took a great liking to Detroit because I started there. It was a place of my first steps and first games, and we had a good team.

Carolina – there, the weather was fantastic. The club is in a small town, nothing like Toronto or Chicago, but rather a village compared to these big cities. It was mostly sunny and warm, and the fans were great. Probably the best fans of all the teams I played for. It is maybe because Carolina had not advanced to the play-offs for about

ten years before that. I came to a new, young team with a new coach and we made it to the NHL conference finals. The town lived for hockey. I really enjoyed the three years there. Too bad Covid-19 came because we had good chances to really advance the second year. But there were no fans because of Covid-19.

Toronto was probably my least favourite place. People say it was because I did not really succeed there and was injured, but I have other reservations about it, not only the hockey ones. I appreciated the year I spent there. I was injured and did not play much, but Canada was extremely complicated when it came to living and paying taxes. It is problematic when you leave after you have lived there. I have been struggling with it until now. So, I would not want to go back to Canada. It is a lesson and I woke up to reality. Canada is a completely different world compared to the United States and Europe.

Chicago is the best thus far – a great city, wonderful fans, perfect facilities. The club is rich and they really take care of us well. We were supposed to get Connor Bedard, the first overall pick of the NHL draft, and we did so it will be better again. It was our goal to have this player.

In fact, it is difficult to say which place was the best. Hockey wise, it was Detroit and Carolina. With Detroit, we always made it to the play-offs, it was a good team. The Carolina team is based in a small town but the hockey level is high.

Detroit is close to my heart, I would say. I spent six years there and it was my initial path to the NHL. So, if you ask about a place closest to my heart, it is Detroit; Carolina was the best hockey wise, and Chicago is the best for living.

Do you even have some time to go and see the city in your tight hockey programme?

I like peace so I prefer staying at

home, watching some series, when we have time off. But we also like to go out for dinner. I am not the sight-seeing type. When we stay home, I want to be at home, doing nothing, just spending time in the apartment or house. But when we travel, we like to go see places with the other players. In Anaheim, for example, we like to go to the Disney World, to the beach, to dinner, or to the shopping mall. When travelling to Nashville, we go to a country music concert. We usually go out when we travel because we do not want to sit at the hotel.

So you combine travelling and seeing places...

Exactly. When we were in Vancouver, some of us took a seaplane tour and flew to the mountains on our day off. It takes half an hour. When we are on trips, one takes more opportunities than at home.

And how do you relax? You mentioned watching series...

We watch various series, we like to go for walks, and go out for dinner. And we learn about new places on the trips. Many players play golf. I love golf! I could play it seven times a week in the summer if I could. But there is almost no time and no thought of playing golf during the season. But when we are in California, we also play golf.

Golf is also quite time-consuming, isn't it?

Well, I do not want to play it much during the season because of my groin problems. The season is really so intense that you just relax when you do not play. You are simply closed in 'a bubble' during the eight months and fully concentrate on hockey. I do play golf during the off-season period, but when hockey starts, I will not play it five times a week.

I also like Formula races; I like it and I have a simulator. Or we play ping-pong, just easy things for fun.

You mentioned your groin problems. Do you take it into account during your practice? Do you know what is good/bad for you and follow it?

Yes, I do now. I had had no injury until the age of 28. I had no issues. Occasionally, you might feel some strain in your knee or groins – when you are 20, you just play and do not think about it much. I would never skip a game. But when I was 28, I had a groin problem and hand surgery. All of a sudden, it was as if my body changed a bit. There was an issue with my right groin, then my left groin, then right again, left again – so I had to find out what I needed. We have always worked with groins, but now I realised I needed to work on my back. Whenever things like this happen, the player or the goalkeeper learns and does what they need to do and drops what they do not need. Then you try not to do this but rather do that. One doctor recommends this, the other one tells you that you must not do it. One tells you to stretch, the other one forbids stretching that part at all. It is difficult and each professional player must find his own balance. I know guys who had to finish their career because of hips and knees even though they had been doing everything right. I did not think about it before either, but we did not have any physiotherapists. They emerged only 4 or 5 years ago. Everyone has his own physiotherapist who controls our back posture. Years ago, this was not an issue. It is funny, but the 20-year-old guys of today have access to these things, they should really value it. It did not exist in our times and we had no idea about it.

Nutrition for athletes was not on the front burner either in the past. Do you have a specialist in Chicago who takes care of your diet?

It is quite common in other sports but not in hockey yet. I know they deal with it in football because I know Petr

Čech – I met him at Chelsea when he still played and even later when he was a manager. He took us to the locker room after a game and I saw a guy there making a list of what they could and could not eat. We do not have anything like that. We have a nutrition specialist who tells us what to eat for breakfast (we have it together), what to have for a healthier lunch, everything in bio quality. But for me, hockey is quite specific, and I think it is impossible to follow any rules. The game starts at 7.30 or 8 pm and you are done around 10 or 11 pm. You arrive at the airport around midnight and then you eat, around midnight or 1 am. Some players cannot eat this shortly after the game. The flight takes two hours, for example, and so some have a steak with potatoes, vegetables like broccoli, salad, or soup around 2 am and then you go to bed. You get up at 10 am and have breakfast – eggs, porridge, whatever you like. The lunch starts at 12.30 and you are back on the ice at 6 pm. Nobody really knows that we eat at two o'clock in the morning, usually a steak, salmon, or chicken with potatoes, rice, or vegetables. You go to bed, get up around 9 or 10 am, and you keep going like this. Sometimes we fly a day before the game; then they try to prepare something else for us, e.g. sushi. That is better. When eating at night, we then have some chocolate bars like KitKat or Snickers, or chips. We see it there so we have a craving for it and nobody stops you because they all need your great performance the next day. If they want us to eat right after the game instead of one and a half hours later on the plane, they sometimes prepare protein shakes and pizza before we change in the locker room which may take up to 45 minutes. Everyone gets one or two pieces. It is hard to eat the right stuff when you should play the next day again. Generally, food is a very complex issue. One of our team players is a diabetic. He had his own cook in Montreal and had his own

food. Naturally, there are teams with greater control. But it is difficult to say to a good playing guy to lose weight. We have enough food, but we actually eat the same stuff all over.

I have one of the last questions. Who has most influenced you on your hockey path?

It is an easy one – my parents, my dad and mom. We come from a small village and they had to drive me to trainings every day. I am really grateful for that. My dad is a sportsman and he introduced me to sports. So it was definitely my parents, a hundred per cent. Thinking of others who influenced me or is behind my timely change in hockey, I must mention Marian Jelínek. I greatly appreciate his approach, how he changed my perspective. When you are twenty or twenty-two and you get to the NHL and experience all the boom around you, you may not be able to bear it. I had a feeling I was way too free, unworried, just enjoying it. I would not say that I had my head in the clouds. But when I was in Detroit, I wanted to meet with Marian. He changed my perspective on hockey completely. I have always appreciated everything, but looking back after some time and after speaking to Marian, I appreciate it even more now.

The training of goalkeepers is specific also because of their special mental preparation. You mentioned Marian – do you cooperate with him on a regular basis?

Marian helped me to change my view of hockey. It was my intention to have him help me at the mental level. I am a laid-back guy, I would say, on the ice. I do not innervate myself, I am not nervous – and I needed to change it a bit. I needed to start feeling some pressure. I told him that after I had played great two games, then I felt really free-minded for some of the following games (e.g. the fourth or the



fifth one). I was even saying to myself that if I failed, everyone could see I played really well in the previous ones.

The goalkeeper's position is unrewarding in a way – every mistake is immediately seen...

That is correct, but you must not think that way. I had this approach when I was a little boy, but now I have a completely different view. When you play in the NHL, you play for the fans. The NHL is simply a show. It is fun. There is naturally huge pressure because it is the best league in the world, and everything always ends with the goalkeeper. When the player does not score, nothing happens. But I do not bother about it. The goals have been and will be scored at all times.

When you concede a goal during the first minutes, and you know it was a useless goal where you were at fault, what do you say to yourself? Do you have a mantra of a kind that you use so that it does not drag on throughout the entire game?

I would scold myself because things like that really happen.

Do you self-condemn yourself under the mask?

I used to, but Marian and I talked about this topic too. It is a really good question. He told me that we all have Self Two. You have to call it some way, either a special figure or another name. As a specific person who is all alone in the net, you should talk to the other 'person' in your mind. So this is what I do.

Will you tell us what is your Self Two's name?

Petan. I came up with a different name, but Marian has always called me Petan, so I kept it. Hardly anyone knows it, but it helped me because I really have an inner dialogue. I do not have to say it out loud, I just talk to myself and then I realise it works. When we do not go wild and crazy just because of one scored goal, we will get better. And with the next face-offs, I am over it. I always say to myself I cannot take the goal back; it is okay that I dropped one because I will catch the next two and everyone will be happy. I am a phlegmatic person in this respect. ■

Sportovní akce 2023

Sport events 2023





www.balanceclub.cz