

balanced life
balanced lifebalance
club
BRUMLOVKAléto plné pohybu
summer on the move

Horké letní dny nemusíte trávit jen venku v přírodě. Balance Club Brumlovka vám v létě nabízí celou řadu služeb a programů, při kterých můžete příjemně relaxovat.

☞ **Chcete-li opět načerpat energii,** Balance Club Brumlovka je tím pravým místem, kam by měly směřovat vaše kroky. Klub pro své členy zakoupil zcela unikátní přístroj Dream Healthier (tzv. vibrační deska). Jedná se o přístroj, který slouží především ke zpevnění vaší postavy a zároveň odbourávání tuků nejen z problémových partií, ale dokonce i z vnitřních orgánů. Při dodržení základních zásad správné životosprávy ubýváte na váze již po 10 lekcích! Další novinkou v oboru je diagnostický přístroj Cardioscan, který je výborným pomocníkem při diagnostice stresové zátěže nejen celého těla, ale i srdce. Pomáhá tak trenérům získat konkrétní výstupy, které zajistí kardiotrénink na míru každému z vás.

Cvičením to ale nekončí... Balance Club pořádá i workshopy. V poslední době si velký ohlas účastníků získal seminář o józe a workshop o lekcích hydrobiku za účasti odborníků z Německa. Principem těchto seminářů je inovace lekcí a správného rozplánování jednotlivých hodin. To vše proto, aby vám návštěva v klubu energii dodala, a nikoli vzala. Abyste odcházeli svěží a s dobrým pocitem.

Energie, pohyb, kvalita – buďte s Balance Clubem ve formě po celé léto.

☞ **Summary:** Summer on the move. You do not have to spend all your hot summer days outdoors. Balance Club Brumlovka offers a series of programmes and services to help you pleasantly relax. If you wish to recharge your energy, Balance Club Brumlovka is the place to be. The club has newly purchased an absolutely unique machine, Dream Healthier (also called a vibrating desk), which has won over the world's most renowned fitness and wellness centres. Just 10 classes will reduce your weight considerably as the exercise causes a unique loss of internal tissues. Another novelty the club is introducing is the Cardioscan diagnostic device, providing excellent help in identifying the stress endurance of your heart and entire body. It aids trainers to obtain the exact output in order to tailor perfect cardio training.

However, there is much more than just working out! The club has workshops too. Recently, the greatest response was recorded at the seminar on yoga and the aquabike workshop, held with German specialists. The seminars focus on class innovation and proper class planning in order to make sure your visit to the club causes you to gain rather than lose energy, to allow you to leave feeling happy and refreshed.

Energy, activity, quality - keep in shape with Balance Club this summer!



zaostřeno

Proč k nám nechodit...
why not to come...

„Na to jsem už moc starý! To je jenom pro mladé!“

☞ **V našem klubu je průměrný věk 36 let u žen a 37,5 u mužů.**

Průměrný věk v evropských fitness studiích se za posledních pět let zvýšil o 14 let. A jak si máme tuto skutečnost vysvětlit?

Lidé se dožívají stále vyššího věku. Tu první polovinu života můžeme žít tak říkajíc z podstaty. Ovšem kvalita té druhé silně závisí na tom, kolik pravidelného pohybu se nám do ní podaří začlenit. Vždyť nakonec nejde jen o to prodloužit si život o několik let, ale spíše k těm získaným letům připojit i vyšší životní kvalitu.

Přijďte a budete se sami divit, jak velké množství vrstevníků u nás najdete!

☞ **Summary:** I'm far too old for that! It's just for the young! The average age of our female and male club members is 36 and 37, respectively.

In the past 5 years, the average age of European fitness studios members has increased by 14 years. How do you explain that? People are simply living longer. The first half of your life you live out of substance, so to speak, while the quality of the other half highly depends on how much regular physical activity you manage to include in it. After all, it's not about a few extra years, but rather about the higher quality of your life.



cvičení mi vrací energii

exercise boosts my energy

Debutovala před osmnácti lety v komedii Ondřeje Trojana Pějme píseň dohola, ale do povědomí diváků se Aňa Geislerová už natrvalo zapsala o rok později filmem Rekviem pro panenku. Následovala řada filmových rolí, které jí kromě popularity přinesly i čtyři České lvy za nejlepší ženský herecký výkon jak v hlavních, tak i vedlejších rolích. Naposledy si Aňa odnášela zlatou sošku za ztvárnění Marcely Čmolíkové v tragikomedii Jana Hřebejka Kráska v nesnázích.

včetně ručníků, mýdel i šamponů. Navíc tu najdu veškerý servis doslova pod jednou střechou, můžu hned po cvičení skočit do bazénu nebo jít do sauny, všechno je neustále připravené. Třeba na běžných bazénech mě stresuje právě to, že člověk musí sledovat jejich otvírací dobu nebo vědět, které dny jsou v sauně určené pro muže a které pro ženy.

» Máte osobního trenéra?

Přesně takhle vypadala moje původní představa. Domluvila jsem se tedy s osobním trenérem a nechala si udělat všechny testy, sepsat tréninkový program a slibovala sobě i jemu, že budu pravidelně chodit cvičit do posilovny. Jenže pak se to začalo komplikovat. Musela jsem se s ním vždycky domlouvat předem na určitou hodinu, a navíc je to krásný mladý člověk, tak mi přišlo úplně zoufalý, že zrovna před ním budu zápasit se svou fyzickou neschopností. Takže jsem to vlastně vzdala, ale pořád jsme v přátelském vztahu.

» Myslíte si, že když se člověk rozhodne začít týrat tělo v posilovně, je dobré mít svého trenéra?

To rozhodně. Třeba tady v Balance Clubu je spousta různých strojů, které jsem předtím v životě neviděla. Představte si, že tady najdete i přístroje, které jsou vymyšlené například jen na levé vnitřní stehno! Vůbec bych nevěděla, jak na tomhle nástroji cvičit, takže přítomnost trenéra je opravdu důležitá.

» Čemu se tedy právě v Balance Clubu věnujete?

To, co jsem si tady nejvíce oblíbila, je bodystyling. Ten přesně splňuje moji představu o tom, jak má cvičení vypadat. Člověk lehce trpí, trochu ho to bolí a musí se občas přemáhat. Navíc se tohle cvičení zaměřuje na partii, se kterými my ženy prostě potřebujeme pomoci. Je to dynamická série cviků, které se opakují, a hodně si při nich posilujete třeba bříško nebo zadek. Navíc je pravidelné cvičení opravdu rychle znát. Sice se odehrává v dost rychlém tempu, ale právě to mám ráda.

» Proč jste se vlastně rozhodla cvičit?

To je otázka, to bych vám měla spíš ukázat než odpovídat. Zkrátka už to není, co to bývalo. Ale s tím bych se vzhledem ke své ledabylosti vyrovnala, ale cvičení mi pomáhá hlavně psychicky. Člověk se krásně vybijí, stačí třeba jen běžet na pásu, hopsat nebo plavat, hlava se vyčistí, a přestože je pak člověk úplně vyčerpaný, ta ztracená energie se najednou vrátí.

» Je Balance Club vaše první „fitko“, nebo jste zkoušela cvičit i jinde?

Nikdy jsem jiné centrum nezkoušela a teď už ani nemám důvod.

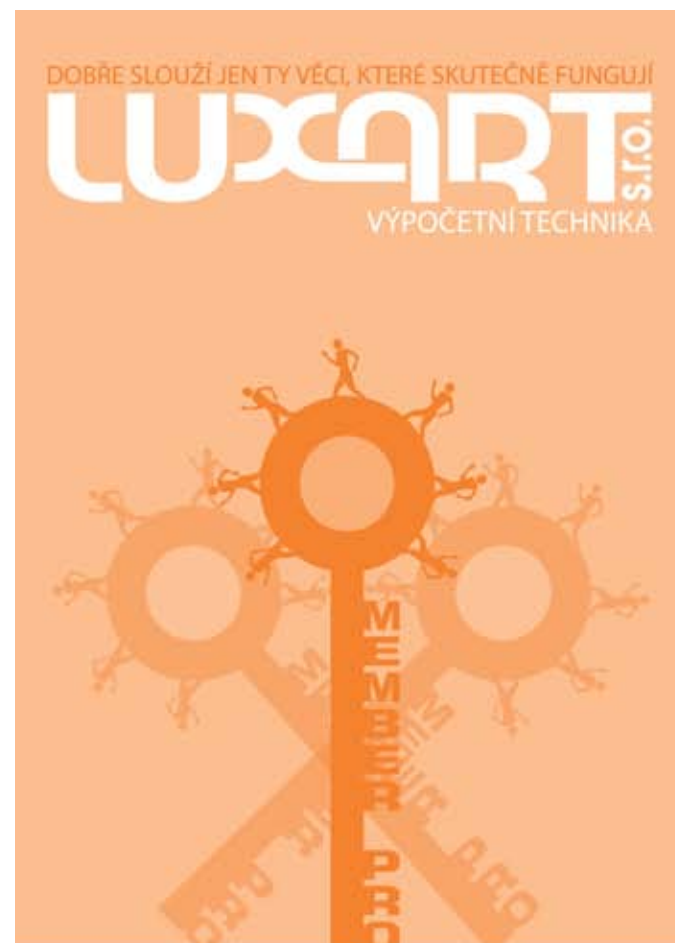
» Proč jste se rozhodla právě pro Balance Club?

Vyhovuje mi tady ten báječně velký prostor, který člověk okolo sebe má, přestože vedle cvičí další lidé. Bezvadné je také to, že si kromě úboru na cvičení s sebou nemusím vzít nic. K dispozici je tady úplně všechno

Summary: Eighteen years ago, she debuted in Ondřej Trojan's comedy Pějme píseň dohola [Let's All Sing Around], to become a real star only a year later in Rekviem pro panenku [Requiem for a Maiden]. There followed a series of film roles which, in addition to fame have brought her four Czech lions for Best Actress in both leading and supporting roles. Last time, she received the golden statue for her role as Marcela Čmolíková in Jan Hřebejk's tragicomedy Kráska v nesnázích [Beauty in Trouble].

Why did you decide to exercise?

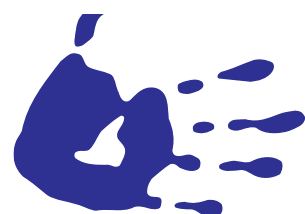
That's something I should rather show than tell. It's just not what it used to be - although my negligence might allow me to cope with that. However, exercise helps me mentally. A simple run on a treadmill, jumping around or swimming helps your head to reset beautifully. Even though you end up totally exhausted, you somehow get a boost of renewed energy.



informační systém pro fitness a relaxační centra



Inzerce



POSÍLÁNÍ ŠKOLY

- poskytovat dětem kvalitní výchovu a vzdělávání
- v moderním školském prostředí
- na základě křesťanských principů a hodnot

ZAMĚŘENÍ ŠKOLY

- rozšířená výuka anglického jazyka
- křesťanská a etická výchova
- zdravý životní styl



SOUČÁSTI ŠKOLY

- základní škola
- školní družina
- školní jídelna

SPOLUPRÁCE S RODIČI

- rodiče jsou partneři školy
- společná setkávání s učiteli
- pravidelné předávání informací



PROVOZOVATEL ŠKOLY

České sdružení CASD
Londýnská 30, Praha 2



Škola bude provozována
v prostorách ZŠ Kunratice.

Zahájení provozu
1. 9. 2008

www.zselijas.cz

Informace: KZŠ Eliáš, Předškolní 419, 148 00 Praha 4 - Kunratice,
Ladislav Landsfeld, tel.: + 420 739 345 662, e-mail: llandsfeld@ceskesdruzeni.cz

Inzerce

Jana Panchártková Junior Operating Manager

„Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.“



☞ **Po absolvování oborů** manager sportu a sportovní a kondiční specialista na Vysoké škole tělesné výchovy a sportu působí jako provozní manager v menším pražském fitness centru. Poté v prosinci 2006 nastupuje na obdobnou pozici do Balance Clubu Brumlovka. Od mládí je jejím velkým koníčkem sport, závodně se pak šest let věnuje lednímu hokeji. Jelikož pochází z motorkářské rodiny, další její velkou vášní jsou motocykly a rychlá jízda. V současné době tráví velkou část svého volného času na golfovém hřišti.

☞ **“Health isn’t everything, however, without health, everything is useless.”** She

graduated from The College of Physical Education and Sport as a sports manager and sports conditioning specialist to become the operating manager of a smaller fitness club in Prague. In December 2006 she took a similar position at Balance Club Brumlovka.

Since childhood, sport has been her biggest hobby: For 6 years she was a competitive hockey player. Her background as a member of a biker family defined her love of speed and motorcycles. Currently she spends her free time on golf courses.

program pro golfisty

the programme for golfers

Golf jako hra sama o sobě umožňuje přirozený pohyb v přírodě, což pozitivně působí na činnost srdce, respirační systém, svalovou vytrvalost a kondici vůbec.

☞ **Pohyby, které golf doprovázejí,** jsou chůze a různé typy golfového švihů. Náš program je zaměřen nejen na celkové zvýšení kondice, a tudíž bezproblémové absolvování celé hry, ale hlavně na golfový švih. Při tomto pohybu jsou kladeny značné nároky na páteř (zejména meziobratlové klouby, paravertebrální svaly a ostatní tkáně). Proto je nezbytné udržovat svalový korzet (svalstvo břicha, hrudníku a zad) v bezvadném stavu, čímž předejdeme obvyklým zraněním, která vedou k chronickým bolestem zad.

Při golfovém švihů se prudký pohyb střídá s náhlým zastavením, a tak se ve struktuře svalových vláken mohou objevit drobné trhlinky a krevní výrony. Při dlouhodobém přetěžování svalového vlákna může snadno dojít k poškození šlachy nebo samotného svalu.

Švihový pohyb předpokládá správné zapojení svalových skupin, tzv. pohybový stereotyp. Při špatném pohybovém stereotypu dochází k přetěžování určitých svalových skupin, které postupem času přebírají funkci ostatních (ty naopak ochabují). Tento stav obvykle vede k rozvoji svalových dysbalancí (svalové nerovnováhy). Jelikož golf patří mezi sporty jednostranně zatěžující pouze určité svalové skupiny, je nezbytné zařadit do tréninkového plánu kompenzační a strečinkové techniky.



☞ **Summary:** The game of golf allows natural activity outdoors with a positive effect on your heart, respiratory system, muscle endurance and general fitness.

Movements associated with golf include walking and various types of golf swings. Our programme focuses not only on increasing your fitness, allowing you to complete a game without problems, but chiefly on the golf swing. This move places considerable demands on your spine (the intervertebral joints, paravertebral muscles and other tissues). Keeping the muscle corset (your abs, chest and back) in flawless condition is thus essential in order to avoid some common injuries, including chronic back pain.

Tréninkový balíček obsahuje:

- » Sestavení individuálního tréninkového plánu na zvýšení síly při golfu zatěžovaných svalových skupin.
- » Posílení hlubokého stabilizačního systému a svalového korzetu za využití různých balančních náčiní a pomůcek.
- » Kompenzační cviky jako prevence svalových dysbalancí.
- » Sada strečinkových metod jako prevence zranění a chronických bolestí.

The training package involves:

- » Individually designed training plan to strengthen the muscle groups exerted in the game.
- » Strengthening of the muscle corset and the deep stabilisation system with the aid of various balance tools and instruments.
- » Compensation exercises to prevent muscle dysbalance.
- » A set of stretching methods preventing injuries and chronic pain.

BDF ●●●●●
Beiersdorf

ÚCHVATNĚ ZÁŘIVÁ BLOND

KRÁSA JE ZÁŘIVÁ **NIVEA**

FANTASTICKÝ POCIT

OSLŇUJÍCÍ ZÁPLAVA BLOND VLASŮ
A ZLATÉHO LESKU

Exkluzivní péče slunečnic a pšeničných klíčků
rozzáří a znovu oživí Vaše blond vlasy.
Pro zářivou krásu a fantastický pocit
z blond vlasů.

www.NIVEA.cz/blond



stalo se

balance club oslavil první narozeniny

brumlovka celebrates 1st anniversary

Je tomu již rok, kdy se otevřely dveře prvním návštěvníkům Balance Clubu Brumlovka. Radost ze spokojenosti klientů našeho klubu jsme se rozhodli oslavit jak jinak než sportem a také hudbou, protože ta ke sportu nepochybně patří.



🇨🇪 V Balance Clubu zpívala v sobotu 5. dubna 2008 Zuzana Stirská se svým souborem Gospel Time. Proč? Inu proto, že sem pravidelně chodí povznášet sportem svoje tělo a od té doby se prý cítí povznesena i jinak a díky tomu jí tohle místo přirostlo k srdci. Ale proč koncert mezi „namakanými“ těly? Odpověď je zcela prozaická. Balance Club Brumlovka právě slavil své 1. výročí. A při této příležitosti zde od dopoledních hodin probíhal pro členy klubu ukázkový program. Ten zahrnoval všechno, co je zde od podlahy až po strop dennodenně celý týden možno vyzkoušet. Vybavení je velkorysé, a tak se potila nejen těla sportovců, ale i trenážery, snad všechny druhy saun, dokonce i voda v bazénu se od pohybu téměř „vařila“. No, a k tomu všemu zněl zpěv Gospel Time v čele se svou principálkou. Na celý průběh oslav blahosklonně dohlížel sám velký šéf – PhDr. Jan Vrabec.

🇬🇧 **Summary:** Zuzana Stirská's Gospel at Brumlovka

An inimitable night full of music, improvisation, momentary ideas and a wonderful connection with the audience.

On Saturday, 5 April 2008 Zuzana Stirská and her group Gospel Time gave a concert at Balance Club Brumlovka. Since she uplifts herself regularly on the premises, she feels uplifted in other ways as well. So, why a concert amidst pumped-up bodies? Balance Club Brumlovka was celebrating its first anniversary. Starting in the morning, the club's members enjoyed a sample programme featuring everything that happens in the club on a weekly basis. Perspiration glistened on bodies and as well as training machines, saunas of all kinds sweated; even the pool water boiled with all the moves as the voice of Gospel Time accompanied the event. The celebration was supervised de haut en bas by the big boss, PhDr. Jan Vrabec himself.



firemní akce a školení rodinné dovolené

pokoje se sociál. zařízením / tv / internetem
stylová restaurace
zahradní gril / zahrádka s výhledem
parkoviště u hotelu
skupinové slevy

V místě:
bowling / paintball / golf / lanové centrum
bobová dráha / skluzavky/ bazén / fitness

hotel
děvín



Velká Pláň 190,
Pec pod Sněžkou
+420 499 896 352
+420 774 304 095
rezervace@hoteldevin.cz

www.hoteldevin.cz

Daniel Grafnetr

Operating and Marketing Manager

„Pohyb a relax. To znamená dělat pro sebe něco dobrého a rozmazlovat se v tom nejlepším slova smyslu.“

🇨🇿 **Vystudoval Československou obchodní akademii** v Praze, letos získal certifikované diplomy v oblasti marketingu – CIMA A, CIMA B – a také oslaví své 26. narozeniny. V oblasti sportu se pohybuje již od mládí, zprvu provozoval závodní plavání, poté box a kickbox. Později začal s trenérstvím fitness a kulturistiky. Momentálně se aktivně věnuje fotbalu, ale i fitness, jízdě na kole, snowboardu a motocyklu. V roce 2004 začíná pracovat v oboru fitness center, nejdříve na pozici manažera posilovny a baru, o rok později se stává provozním manažerem celého sportovního a relaxačního centra v Praze, v té době jednoho z nejznámějších. Od poloviny roku 2006 se věnuje konceptu a zprovoznění Balance Clubu Brumlovka, kde má na starosti provoz a marketing.

🧘 **“Exercise and relaxation. This means pampering oneself in the best sense**

of the word.” Having finished the Czech-Slavonic Commercial Academy in Prague, this year he has obtained two certified diplomas in marketing – CIMA A and B, and celebrated his 26th birthday. Since his early youth he has been involved in sport, first as a competitive swimmer, then as a boxer and kickboxer. Later he coached fitness and body building. Currently, he focuses on football, as well as fitness, cycling, motocycling and snowboarding. In 2004 he entered the field of fitness clubs and became a gym and bar manager. One year later, he was promoted to operations manager of one of Prague's most renowned sport and relaxation centres of the time. Since mid-2006 he has been involved in the concept, operations and marketing matters of Balance Club Brumlovka.

magická hůlka flexibar

the magic flexibar

Jedinečný terapeutický prostředek při nemocech zad a kloubů. Nástroj pro stabilitu a koordinaci vašeho těla.

🇨🇿 **Toto náčiní** pomocí kmitavého pohybu vyvolává vibrace pro zapojení hluboké reakce těla. Tělo na ně reaguje reflektorickým napětím, kterého vědomě nelze dosáhnout. Při cvičení s touto hůlkou pracují hluboké zádové svaly (vzpřimovače + rotátory páteře, veškeré břišní svalstvo, stejně tak i pánevní dno) proti působícímu kmitání. Na základě těchto kmitů se tedy vyvolávají reakce, které účinně pomáhají budovat hluboké svaly v těle, což má za následek zlepšení posturálnosti a balanční vazby svalů. Dalším kladným faktorem je, že vibrace v těle vyvolávají pulzy, které dle počtu kmitů, neboli frekvence vibrace, blahodárně působí na látkovou výměnu a zvyšování tepové frekvence, tzn. zlepšení aerobních schopností.



Pokud tedy budeme používat a zařazovat flexibar jako kompenzaci k tréninku, dojde k uspořádání hlubokého svalstva, které je často řešením mnoha zádoových potíží.

Pro začátek bych určitě doporučil konzultace s trenérem, který vám vysvětlí, jak účinně zacházet s touto magickou hůlkou. Provede vás základními motorickými návyky a ukáže vám, jak správně držet postavení těla při každém cviku či jak zapojovat břišní svalstvo. V začátku vás pak bude kontrolovat, abyste nezískali špatné cvičební návyky, které se později obtížně odbourávají.

Jarda Šenkýř, osobní trenér

Výhody flexibaru:

1. zlepšuje držení těla
2. efektivně působí proti bolestem zad
3. odbourává tuky
4. zpevňuje vazivové tkáně
5. posiluje svaly pánevního dna
6. zvyšuje schopnost koncentrace
7. vyrovnává svalové dysbalance
8. účinná zbraň po těhotenství
9. rovnováha, koordinace, stabilita
10. harmonie, účelnost a ekonomičnost pohybu

🇬🇧 **Summary:** A unique therapeutic device for back and joint problems. An instrument for your body's stability and coordination.

While exercising with this bar, you will work with the deep back muscles (spine erectors and rotators, the entire stomach musculature as well as your pelvic floor) against the applied vibrations. The vibrations invoke a reaction which provides effective help in building the deep muscles of the body and results in better posture and balanced muscle relations. As another positive feature, the vibrations in the body develop pulses which – depending on the number of oscillations or frequency of the vibrations – increase the heart rate and have a beneficial effect on your aerobic metabolism, i.e. improve your aerobic capacities.

na místa, připravit, start!

Za několik málo dní nás čekají letní olympijské hry v Pekingu a PUMA® se na ně pilně připravovala. Navrhovala, zkoumala a propojovala sportovní prvky s módou a stylem, a výsledkem se stala nádherná, technologicky vyspělá běžecká kolekce PUMA® Complete Running, plnící sny mnoha sportovců nejen o pohodlném, ale také na pohled atraktivním sportovním oblečení.



🇨🇿 **Jedním z nich je i jamajský sprinter Usain Bolt**, čerstvý držitel světového rekordu v běhu na stometrové trati a nejrychlejší muž světa, který rekord zaběhl poslední květnový den při závodu Grand Prix v New Yorku. Dosaženým časem 9,72 sekundy o dvě setiny sekundy vylepšil výkon svého týmového kolegy Asafy Powella, porazil současného mistra světa Tysona Gaye ze Spojených států a pro značku PUMA vybojoval světové prvenství v královské sprinterské disciplíně.

Běžecká kolekce PUMA Complete Running nabízí dokonalou kombinaci spolehlivé a originální běžecké technologie spolu s progresivním vzhledem a barevnou paletou. Stejně jako Usain Bolt si budete moci vychutnat – bez ohledu na výkonnostní úroveň, cíle a sny – možnost vlastnit tu nejlepší běžeckou výbavu, stvořenou za pomoci nejmodernějších technologií a založenou na ortopedických, biomechanických a fyziologických poznatcích, s inteligentním a dynamickým designem. Úkolem běžecké kolekce Complete Running je totiž co nejvíce zpříjemnit zážitek z běhu.

Ať už budete chtít podávat výkony jako světový šampion nebo být jen při sportu šik – poříďte si některý z produktů Complete Running, přesvědčí vás během okamžiku, že vaše volba byla správná! Jako například nejnovější odtlumená běžecká bota PUMA Complete Eutopia, v letošním březnovém čísle magazínu Runner's World, světové mediální autority v oblasti běhu, vyhodnocená jako „nejlepší premiérový produkt“, nebo další novinka – běžecká sukně pro dámy PUMA Run Skirt s odepínacími vnitřními elastickými kalhotami a stříbrným reflexním logem PUMA, která ze své nositelky rázem stvoří nejstylovější a neoriginálnější běžkyni široko daleko!

Běháte rádi i za nepříznivého počasí, a potřebujete proto najít oblečení, co vydrží i tu největší „plískanici“? Přestaňte hledat – i v takovém případě má PUMA pro vás řešení! Např. nová, vylepšená PUMA Windstopper Jacket z aktuální kolekce je tu přesně pro vás! K ní si natáhněte třeba běžecké kalhoty PUMA Woven Pants a můžete vyrazit i do toho největšího lijáku – i přes nepřízeň si totiž budete moci díky použitým technologiím a materiálu, ze kterého jsou Complete Running produkty vyrobeny, vychutnat komfortní zážitek z běhu. Nevěřili jste a nevěříte ani nyní, že se vyplatí investovat do běžecké výbavy? To, co je pro váš pohodlný běh a zdraví dobré, by vám mohl objektivně poradit jeden z nejpovolánějších – vrcholový sportovec a ambasador běžecké kolekce Complete Running Tomáš Dvořák, s nímž PUMA navázala spolupráci právě

proto, aby vedl sportovce správným směrem, mohl jim díky svým bohatým zkušenostem poradit a směřovat je tak, aby již od mládí sportovali v pro ně vhodném vybavení.

Produkty z kolekce PUMA Complete Running lze zakoupit v síti originálních PUMA Stores či u distributorů (např. A3 Sport, Lifestyle Sports – bývalý City Sport).



bolesti loktu

elbow pain

Tenisový nebo moderněji i golfový loket je prazvláštní „utrpení“.

👉 **I lidé sportu se na hony vyhýbající** o tom mohou mnoho vyprávět. Jedná se o bolestivé podráždění úponu loketní šlachy, způsobené monotónním průběhem pohybu. Toto nadměrné jednostranné zatížení dostalo svůj název díky tenisovému boomu v 80. letech, ale potkává i řemeslníky, sekretářky a obchodníky. Většinou se jedná o permanentní dráždění úponu šlachy, způsobené nadměrným napětím svalu předloktí. U většiny lidí souvisí tyto „trable“ s problémy krční páteře. Položíme-li paži rovně na stůl, probíhá bolest po vrchní straně mezi loktem a rukou. Nejintenzivněji se bolest ozývá na vnější straně loktu, zejména když zápěstí vystavíme tlaku svrchu. V krajním případě dochází k oslabení zápěstí, které brání i intenzivnímu stisku.



Léčení, které se orientuje pouze na odstranění zánětu, se většinou míjí účinkem. Ani klid, ani ledování moc nepomáhá. Podstatné je odstranit svalové tenze a „střečovat“ postižené šlachy. Efektivní obrana by měla probíhat 4- až 5krát denně 15 až 30 vteřin následujícím způsobem: Napněte postiženou ruku podél těla směrem dolů. Sevřete ji v pěst. Otočte pěst směrem k tělu a zdvihněte ji pomalu vzhůru. Nyní vezměte pěst zdravou rukou a táhněte ji před tělem směrem vzhůru. Postižená ruka musí při tom zůstat napjatá. Počáteční bolest většinou po 10 až 20 vteřinách povolí. Vědomě provádějte a kontrolujte zmíněné cviky při práci, event. při tenisu a golfu. V krajním případě vyhledejte lékaře nebo fyzioterapeuta. K uvolnění nežádoucího napětí může podstatně přispět i akupunktura.



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.

V současné době ordinuje několikrát v měsíci v pražské klinice ERPET. Na požádání můžeme domluvit konzultace v našem klubu.

👉 **Summary:** Mainly, this concerns permanent irritation of the elbow tendon caused by excessive strain on the forearm muscle. Treatment of the irritation alone is largely useless. Neither rest nor ice works. It's essential to get rid of the muscular tension and stretch the affected tendons. Effective treatment should take place 3 times a day for 15-30 seconds: Stretch the affected arm along your body. Make a fist. Turn the fist toward your body and lift it up slowly. Take the fist in your healthy hand and pull it up in front of your body – keep the bad arm stretched at all times. The initial pain will pass in 10–20 seconds. Do this exercise while at work. When necessary, see a physician or physiotherapist. The tension will also be effectively relaxed by acupuncture.

zásady správného opalování

guidelines for safe indoor tanning

Kdo se může opalovat? Každý, kdo se opaluje i na přírodním slunci. Osoby s citlivou pokožkou se dokonce opalují příjemněji a bezstarostněji, protože u opalovacích přístrojů Ergoline se na pokožku sotva dostanou UVB paprsky, které způsobují spálení.

👉 Jaké jsou typy pleti?

Typ pleti I – Pleť nápadně světlá, pihy, načervenalé vlasy, modrá barva očí, obvykle se nikdy neopálí, velmi silný sklon ke spálení kůže

Typ pleti II – Pleť poněkud tmavší než u typu I, řídký výskyt pih, plavé až světle hnědé vlasy, modrá až šedá nebo zelená barva očí, obvykle možné mírné opálení, silný sklon ke spálení kůže

Typ pleti III – Normální pleť, pihy se téměř nevyskytují, tmavě plavé až hnědé vlasy, hnědá barva očí, obvykle se dobře opaluje, mírný sklon ke spálení kůže

Typ pleti IV – Pleť hnědá, žádné pihy, tmavé vlasy a tmavá barva očí, velice dobře se opaluje, téměř žádný sklon ke spálení

Jaké doby opalování se doporučují?

Ačkoli se při použití opalovací metody s paprsky UVA téměř nemusíte obávat spálení pokožky, měl by se zpočátku brát ohled na individuální citlivost kůže: Osoby s pokožkou necitlivou na slunce, která se rychle opaluje, mohou okamžitě začínat s delším intervalem. Snášíjí dobře i mírné prodloužení této doby v dalších dnech.

Osoby s pokožkou, která se opaluje normálně, začínají nejprve s kratším intervalem a zvyšují dávku s přibývajícím zbarvením.

Pozor! Při stanovování délky intervalů je třeba vycházet z typu přístroje, počtu a typu opalovacích lamp. Poradte se prosím s obsluhujícím personálem.

Typy pleti:	II - světlá	III - normální	IV - tmavá
-------------	-------------	----------------	------------

Affinity 660 Dynamic Power, 46x 180 W UV-lamp, 3x 500 W

Max. doba opalování na slunci bez ochranných prostředků bez nebezpečí spálení

1. opalování	4 minuty	6 minut	8 minut
2. opalování	4 minuty	8 minut	10 minut
3. opalování	6 minut	10 minut	12 minut
4. opalování	8 minut	10 minut	12 minut
5. opalování	8 minut	12 minut	14 minut
6. opalování	10 minut	14 minut	16 minut

Kolik opalovacích lázní je třeba?

Izde přichází samozřejmě v úvahu individuální schopnost opalování – jako na přírodním slunci. Po 3–5 slunečních lázních se zpravidla dosahuje u normálně hnědnoucí pokožky překrásného rovnoměrného zbarvení. První sluneční lázně by se u normální pokožky měly provádět každý den, u citlivé pokožky každý druhý den. Jako pevné pravidlo platí: Nanejvýš 10 slunečních lázní v průběhu 2–3 týdnů. Aby se udrželo již jednou dosažené hnědé zbarvení, stačí 1–2 sluneční lázně za deset dnů. Komise pro ochranu proti záření považuje 50 slunění v roce za neškodných.

Má se používat krém na opalování?

Ne. Kosmetické krémy na opalování s ochranným faktorem mají odfiltrovat agresivní sluneční paprsky. Srovnatelné paprsky jsou ale v záření solárie Ergoline obsaženy jen v minimálním množství, takže taková ochrana je zbytečná. Podstatnější je, aby se pokožka před každou sluneční lázní důkladně očistila od make-upu a dobře vysušila.

Pro solární opalování jsou vhodné solární krémy, které pokožku vyživují vitaminy A, E a urychlují proces zbarvení pigmentu v pokožce. Solární kosmetika dodává pokožce vlhkost, a tím zpomaluje proces stárnutí. Pokožka se stává hebkou, krémy se vstřebávají rychle a beze zbytků.

Důležité upozornění

Existují některé léky s vnitřní nebo vnější aplikací, které mohou značně zvyšovat citlivost pokožky vůči UV paprskům. Například antibiotika – tetracyklin, chlorpromasin, sulfonamidy, antirevmatika, psoraleny jako meladinin, kyselina vitamínu A a deriváty. Během aplikace takových preparátů a krátce po ní je nutné vynechat sluneční lázně – i na přírodním slunci. V případě pochybností se předem informujte u ošetřujícího lékaře!

Během procesu opalování bezpodmínečně zavřete oči a použijte dodávané ochranné brýle, nepropouštějící UV paprsky. Jestliže používáte kontaktní čočky, doporučujeme je na dobu opalování v soláriu vyjmout a použít solární brýle. V žádném případě nepoužívejte opalovací stroj, je-li poškozený deskový filtr.



Tepelný erytém (zrudnutí kůže)

U lidí s citlivou pokožkou může v jednotlivých případech docházet k tepelnému erytému, tzn. že pokožka silně zčervená trvalým působením infračerveného záření (tepelného záření). Toto zarudnutí není spálení kůže a po zdravotní stránce je nevýznamné. Interval opalování by se měly zkrátit, aby se dosáhlo pozvolného návyku.

Solárium a slunce v jeden den?

Tomu by se mělo pokud možno zabránit, aby nedošlo k překročení denní dávky UV záření, a tím ke spálení kůže.

Co dělat, když přece jen dojde ke spálení kůže?

Mírné spálení je nejlépe nechat odeznít. To znamená udělat si několik dní přestávku ve slunění, ošetřit kůži prostředky, které jí dodají vlhkost (Panthenol), a hodně pít. V případě silného spálení byste měli vyhledat lékaře.

👉 **Summary:** Who can tan? Anyone who can naturally tan outdoors. For people with sensitive skin this tanning is even more pleasant than the natural form, as Ergoline tanning beds produce very few UVB rays – the main cause of sunburns.

What are the different skin types?

Skin type I - Very light skin, reddish hair, blue eyes, never tans, very high risk of sunburn

Skin type II - Skin darker than skin type I, some freckles, fair to light-brown hair, greyish blue or green eyes, tans slightly, high risk of sunburn

Skin type III - Normal skin, hardly any freckles, light-to dark-brown hair, brown eyes, tans fairly well, slight tendency to sunburn

Skin type IV - Brown skin, no freckles, dark hair and dark eyes, tans very well, hardly ever burns

How long should I tan?

Although sunburns are virtually eliminated by using the UVA-based tanning method, the individual sensitivity of the skin should still be taken into account:

Skin type:	II Light	III Normal	IV Dark
------------	----------	------------	---------

Affinity 660 Dynamic Power, 46x 180 W UV-lamp, 3x 500 W

Maximum time per tanning session with no tanning lotion to avoid the risk of sunburn:

1st tanning session	4 minutes	6 minutes	8 minutes
2nd tanning session	4 minutes	8 minutes	10 minutes
3rd tanning session	6 minutes	10 minutes	12 minutes
4th tanning session	8 minutes	10 minutes	12 minutes
5th tanning session	8 minutes	12 minutes	14 minutes
6th tanning session	10 minutes	14 minutes	16 minutes

Important warning

Some drugs and medical substances may greatly increase your skin's sensitivity to UV rays. Common drugs affecting the skin's sensitivity include antibiotics – tetracycline, chlorpromazine, sulphonamides, antirheumatics, psoralens such as meladinin, vitamin A acid and its derivatives. Do not tan (indoors or outdoors) during or shortly after the application of the above mentioned medical substances. In case of doubt, consult

Zaostřeno aneb Chtěli bychom vám připomenout

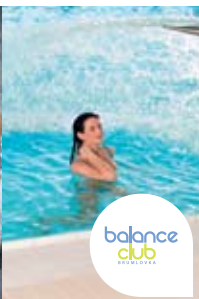
- » V případě použití „spinningové“ obuvi vás vzhledem k dřevěné podlaze v klubu žádáme o její nazutí až v sále na spinning.
- » V žádném případě nepoužívejte obuv, ve které jste přišli zvenku.
- » Ve vlastním zájmu dbejte na to, abyste si svoji skříňku vždy pečlivě uzamkli.
- » Před použitím solária berte ohled na typ své pokožky a použijte vhodný opalovací krém.
- » Před použitím posilovacího stroje si na dotykové plochy položte bezpodmínečně pouze ten ručník, který jste obdrželi na recepci klubu (klubový ručník).
- » Mužům není povoleno používat nátláky a trika bez rukávů.

Focus or please take note...

- » Due to the wooden flooring of the club, spinning footwear is to be worn in the spinning hall only.
- » Under no circumstances should you use shoes you have worn into the club from outdoors.
- » For your own sake, keep your locker carefully locked at all times.
- » Take your skin type into account and use the proper tanning lotion before a tanning session.
- » When exercising on machines, always cover the contact areas with the club towel you received upon entering the club.
- » Men are not allowed to wear vests or sleeveless t-shirts.

BRUMLOVKA

www.brumlovka.com



Balíček zdravého životního stylu

masáže

metoda lymfodrenáže

the lymphodrainage method

V současné době je prakticky jedinou účinnou metodou léčby celulitidy („pomerančové“ kůže) respektující fyziologické pochody v organismu a napomáhající jeho uvolnění a pročistění.

☞ Celulitida – co s ní?

V počátečních stádiích představuje pouze kosmetický problém, později, neléčená, se může rozvinout až v chorobný stav s napjatou, bolestivou kůží, jež má pochopitelně i porušenou funkci a u některých jedinců může vést až k tzv. lipedému. První známky se objevují obvykle na bocích. Celulitidou trpí v naprosté většině případů ženy, což je dáno nejenom hormonální dispozicí, ale i stavbou podkožní tukové tkáně. Samotné cvičení či přísná dieta nebývají dostatečně účinné (což dokazuje celulitida u vrcholových sportovců) a je potřeba zavést celou řadu opatření, která při dlouhodobém dodržování povedou ke zlepšení stavu.

Manuální lymfodrenáže

Největší podíl na zlepšení mají lymfodrenáže, které aktivují průchod lymfy a uvolňují lymfatické cévy. Ty tvoří významnou součást imunitního systému, odpovídají za sběr a odplavování odpadních toxických látek z tělesných tkání. V lidském těle se nacházejí čtyři hlavní lymfatická centra, kterými jsou podpažní a tříselné uzliny. Síť lymfatických cév začíná drobnými vlásečnicemi na periferních částech těla, postupně se rozšiřuje a přechází k uzlinám. Lymfatický systém je povrchní a hluboký. Zhruba 80 % cév a uzlin končetin je v kůži a podkoží. Bohatá lymfatická síť pokrývá trávicí trakt. Lymfatické cévy ústí do žilního systému. Metoda lymfodrenáže se snaží speciálními hmaty zprůchodnit mizní cévy a obnovit tok mízy (přefiltrované tkáňové tekutiny) tak, aby se docílilo jejího návratu správným směrem až k ústí, kde se nedaleko srdce vlévá do krevního řečiště.

Vlastní procedura

Manuální lymfatickou drenáž provádí fyzioterapeut nebo masér se speciálním školením. Jde o manuální léčebný zásah, během kterého dochází ke změně tlaku na kapilární stěnu a zlepšení výměny látek mezi krví a tkáněmi. Provádí se sestava hmatů pro horní nebo dolní končetiny. Úvodem je nutno provést uvolnění hlavních mizovodů, následně se dle individuální potřeby provádějí speciální hmaty. Při postižení otoky se po ukončení masáže navléká elastická punčocha nebo přikládá elastická bandáž. Manuální lymfatická drenáž trvá 60–90 minut, je vhodná jako preventivní ošetření u osob vystavených dlouhému stání a pomáhá rychlejší regeneraci po fyzické zátěži, turistice, sportu.

Terapeutické užití lymfodrenáže

otékání kotníků po nadměrné zátěži dolních končetin
otoky v břiše, často přisuzované otlyosti
otoky očních víček, mizních uzlin
dechové potíže bez zřejmé vnější příčiny
sklon k infekčním nemocem z oslabení imunitního systému
migrény, bolesti hlavy a jejich prevence
bolesti páteře, svalů
otoky obličje
celulitida
akné, suchá pleť, rozšířené žilky
otoky, napětí, křeče končetin
porucha látkové výměny v kloubech – artróza, dna

služby

Balance Club v bodech

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

The Balance Club in points

» FITNESS KARDIO » 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



bolesti těla po sportovních výkonech
relaxace, regenerace, detoxikace
křečové žíly, žilní nedostatečnost při těhotenských otocích

Metoda lymfodrenáže

V současné době je prakticky jedinou účinnou metodou léčby celulitidy („pomerančové“ kůže) respektující fyziologické pochody v organismu a napomáhající jeho uvolnění a pročistění.

☞ **Summary:** At the moment this is practically the only effective method of treatment for cellulite (“orange peel syndrome”) that respects the physiological processes in the body, which it helps relax and cleanse.

Cellulite – what now?

In the initial stages, it is only a cosmetic problem. Later, when untreated, though, it could develop into a disordered condition with tense, painful skin with highly disturbed functioning. Exercise or dieting alone rarely bring the desired results (the cellulite of competitive athletes proves this). A complex of long-term measures needs to be taken in order to improve the condition.

Manual lymphatic drainage

Lymphodrainage proves to bring the best results. It activates lymph and cleanses clogged hydrangeions - an important part of the immune system. They collect and discharge toxic material produced by the body's tissues. Lymphodrainage is carried out by a professionally trained physiotherapist or masseur. It is a manual treatment which provokes a change of pressure on the capillary walls and supports material exchange between the blood and the tissues. There are sets of grips for the upper and lower limbs. First it unclogs the main lymph vessels, then special grips are applied according to individual needs. In case of swelling, an elastic stocking or elastic bandage is put on after the massage. Manual lymphatic drainage lasts 60-90 minutes. It is excellent prevention for people subjected to long periods of standing and it helps the body to recover quickly after hiking, sport and other physical activities.

zdravý styl

zdravě štíhlá safe and slim

Se štíhlostí to nepřehánějte, ale zkuste si získat příjemnou lehkost bytí.

☞ **Kdy jste si naposledy uvařila opravdu zdravé, čerstvé jídlo**, kdy jste se zakousla do čerstvého jablka či hrušky? Je těžké skloubit nové a zdravé stravovací návyky s každodenním koloběhem, přesto to můžete zkusit pomocí víkendového odrazového můstku. I jeden vitaminový víkend vás probere k životu a možná budete mít chuť ve zdravější životosprávě pokračovat. Tělo se totiž už během tří dnů krásně pročistí a vy budete cítit, že by byla škoda to teď „zazdíť“ třeba párkem v rohlíku. I vstup do letních šatů a plavek bude o něco méně bolestivý. Vyzkoušejte blahodárné účinky vitaminových koktejlů na vlastní kůži. Důležité je, že se v tomto případě nejedná o dlouhodobý způsob stravování, ale osvěžující jarní energizující dietku, která vás pročistí, odlehčí a nabije energií. Zdravý víkend si pečlivě naplánujte. Program začíná už v pátek, k obědu si dejte zeleninové rizoto a k večeři zeleninovou polévku.

Uskutečňte konečně věci, které jste kdysi milovala, ale poslední dobou na ně kvůli celkovému pracovnímu vytížení nezbyl čas. Ať už je to procházka voňavým lesem, který léčí jak tělo, tak duši, plavání, kolečkové brusle, výstava, koncert nebo jen bezcílné toulání po českých městech nebo staré Praze.

Ovocné a zeleninové šťávy

Vždy ráno vypijte 2 dl odstáté vody s čerstvě vymačkanou šťávou z citronu. Dejte si 30minutovou procházku, dýchejte zhluboka, detoxikujete tím plíce a stimulujete pozitivně organismus.

Sobota

Snídaně: Ovocná šťáva ze 2 pomerančů, 1 citronu, 1/2 ananasu, přidáme 1/4 kávové lžičky nastrohaného zázvoru a nasekanou čerstvou mátu.
Oběd: Zeleninová šťáva ze 2 mrkví, 1/2 celeru, 1 červené řepy a 1 fenyklu, přidáme najemno nasekanou petrželku nebo jiné čerstvé koření.
Večeře: Zeleninový koktejl ze 3 velkých rajčat, 1 rozmačkaného avokáda, přidáme čerstvou bazalku, vše rozmixujeme a zředíme vodou tak, aby se koktejl dal pít.

Neděle

Snídaně: Ovocná šťáva z 1/2 ananasu, 1/2 manga, 1 limetky, 1 grep, zdobíme listy meduňky.
Oběd: Zeleninová šťáva ze 3 mrkví a 2 červených řep.
Večeře: Zeleninová šťáva ze 1/4 červeného a 1/4 bílého zelí, 1/2 celeru, 2 mrkví, okořeníme troškou mletého kmínu a petrželkou.



Hana Lang

Dopoledne se věnujeme naplánovaným činnostem. Přes den vypijeme minimálně 2 litry neperlivé minerální vody. Večer si uděláme zázvorový čaj (čerstvý, na větší kousky nakrájený zázvor přelijeme vroucí vodou a vymačkáme půlku citronu).

☞ **Summary:** Although it's hard to combine healthy eating with the everyday rush, try a vitamin weekend. The three days will cleanse your body and leave you feeling great. The programme starts on Friday: you have vegetable risotto for lunch and veggie soup for dinner.

Saturday

Breakfast: Fruit juice containing the juice of 2 oranges, 1 lemon and 1/2 pineapple, with 1/4 teaspoon shredded ginger and chopped fresh mint.
Lunch: Veggie juice containing the juice of 2 carrots, 1/2 celery stalk, 1 beetroot and 1 sweet fennel, with finely chopped parsley or other fresh herb.
Dinner: Mix a veggie cocktail of 3 large tomatoes and 1 large avocado. Add fresh basil and thin with water so that it can be drunk.

Sunday:

Breakfast: Fruit juice containing the juice of 1/2 pineapple, 1/2 mango, 1 lime and 1 grapefruit. Garnish with lemon balm leaves.
Lunch: Veggie juice containing the juice of 3 carrots and 2 beetroots.
Dinner: Veggie juice containing the juice of 1/4 white and 1/4 red cabbage, 1/2 celery stalk and 2 carrots. Spice with ground caraway seed and parsley.

balance club

BALANCED LIFE | Vydává: Balance Club Brumlovka, BB Centrum, budova Brumlovka, Vyskočilova 2/1100, 140 00 Praha 4, IČO: 27445810, tel.: +420 234 749 811–813, fax: +420 234 749 815, e-mail: info@balanceclub.cz; **Redakční rada:** PhDr. Jan Vrabec, CSc., Daniel Grafnetr, Žaneta Kantorová, Marek Němec, Mgr. Kateřina Šulcová; **Inzerce:** Mediaforce, s.r.o., Záhřebská 41, 120 00 Praha 2, tel.: +420 606 667 650, fax: +420 296 202 085, e-mail: inzerce@mediaforce.cz; **Registrace:** MK ČR E 18169, vychází čtvrtletně v Praze, č. 2/2008, datum vydání 20. 6. 2008